

MELLÉKVESE TESZT

(Dr. James L. Wilson N.D., D.C., Ph.D.)

Válaszoljunk számokkal a kérdésekre, a következőképpen:

- 0 = Soha/Ritkán
1 = Alkalmanként/Némileg
2 = Mérsékelt intenzitással vagy Nem túl gyakran
3 = Erőteljesen/Súlyosan vagy Nagyon gyakran

.....óta nem vagyok jól, amiótatörtént.
(dátum + esemény)

Hajlamosító tényezők

Múltban Most

1. _____ Hosszú ideje stressz alatt vagyok, ami negatív hatással van a közérzetemre és általános állapotomra.
2. _____ Történt egy vagy akár több súlyos esemény is az életemben, ami negatívan hatott a közérzetemre.
3. _____ Túlhajszolom magam.
4. _____ Túl sokat dolgozom, kevés időt töltök kikapcsolódással, pihenéssel.
5. _____ Gyakran van visszatérő, súlyos légúti fertőzésem, megbetegedésem.
6. _____ Régóta szedek intenzíven szteroidokat (kortikoszteroidokat).
7. _____ Hízékony vagyok, főleg hasi tájon (úszógumi).
8. _____ Küzdök alkoholizmussal vagy drogfüggőséggel.
9. _____ Van környezeti érzékenységem (pl. pollenallergia)
10. _____ Cukorbeteg vagyok (Diabétesz II. típus, felnőttkori, nem inzulinfüggő diabetes mellitus)
11. _____ Poszt-traumás stressz-szindrómában szenvedek.
12. _____ Anorexiától szenvedek. *
13. _____ Van legalább egy, de akár több krónikus betegsége.

_____ **Összesen**

I. Kulcs fontosságú jelek és tünetek

Múltban **Most**

1. _____ _____ A stressz,- és nyomás kezelési képességem csökkent.
2. _____ _____ Kevésbé vagyok termelékeny a munkámban.
3. _____ _____ Csökkent a kognitív képességem, nem gondolkodom olyan tisztán, mint régebben.
4. _____ _____ Nem tudok tisztán gondolkodni, amikor sietek vagy nyomás alatt vagyok.
5. _____ _____ Próbálom kerülni az érzelmi helyzeteket.
6. _____ _____ Hajlamos vagyok remegni és ideges lenni, amikor nyomás alatt vagyok.
7. _____ _____ Gyomoridegem van és emésztési gondjaim, amikor nyomás alatt vagyok.
8. _____ _____ Sok megmagyarázhatatlan félelmem és aggodalmam van.
9. _____ _____ A libidóm (nemi vágyam) érezhetően alacsonyabb, mint volt.
10. _____ _____ Szédülni kezdek, forog velem a világ, amikor hirtelen állok fel fekvésből, vagy ülőhelyzetből.
11. _____ _____ Sokszor attól tartok, hogy el fogok ájulni, minden el fog sötétedni.
12. _____ _____ Krónikus fáradtságtól szenvedek, még kiadós alvással sem tudok regenerálódni. *
13. _____ _____ Általában nem érzem jól magam.
14. _____ _____ Azt tapasztalom, hogy a bokáim megdagadnak, főleg estére.
15. _____ _____ Pszichés vagy érzelmi stressz után le kell dőlnöm pihenni.
16. _____ _____ Izomgyengeséget tapasztalok.
17. _____ _____ A kezeim és lábaim sokszor nyughatatlanok, nem tudok nyugodtan megülni egy helyben.
18. _____ _____ Az utóbbi időben allergiás lettem több dologra.

19. _____ Amikor megvakarom a bőröm, utána fehér csík marad ott egy pár percre.
20. _____ Kis, szabálytalan májfoltok jelentek meg az arcomon, homlokomon, nyakamon és vállaimon.
21. _____ Néha teljes testemben elgyengülök. *
22. _____ Megmagyarázhatatlan és gyakori fejfájásom van.
23. _____ Gyakran fázom.
24. _____ Képtelen vagyok tolerálni, elviselni a hideget. *
25. _____ Alacsony a vérnyomásom. *
26. _____ Gyakran vagyok éhes, összezavarodott, remegek és néha még megbénultnak is érzem magam stresszhelyzetekben.
27. _____ Fogytam minden ok nélkül, közben nagyon fáradt vagyok és kedvetlen.
28. _____ Reménytelenséget és kétségbeesést érzek.
29. _____ Ingerlékeny vagyok, az emberek irritálnak.
30. _____ A nyaki nyirokcsomóim gyakran meg vannak duzzadva.
31. _____ Van amikor hányingerem van, sőt hányok is minden ok nélkül. *
- _____ **Összesen**

II. Energia minták

Múltban Most

1. _____ Sokszor kell erőltetnem, hogy igenis tartsak ki, csináljam, haladjak.
2. _____ Könnyen és gyorsan elfáradok.
3. _____ Nehezen kelek fel reggelente, amikor megtehetem 10 óra előtt fel sem ébredek.
4. _____ Képes vagyok hirtelen kifogni az energiámból.
5. _____ Általában sokkal jobban és formában érzem magam ebéd után.
6. _____ Általában mélyponton vagyok délután 3 és 5 óra között.

7. _____ Ha nem eszem rendszeresen, elfogy az energiám, elromlik a hangulatom és homályosan kezdek gondolkodni.
8. _____ Általában este 6 után érzem magam legjobban.
9. _____ Gyakran vagyok fáradt este 9 és 10 között, de mégsem megyek aludni.
10. _____ Reggelente sokáig szeretek aludni.
11. _____ A legjobb minőségű alvás nálam reggel 7 és 9 között jön el.
12. _____ Általában késő éjjel szeretek dolgozni, akkor megy a legjobban.
13. _____ Ha nem fekszem le este 11 óra előtt, átélek egy energiahullám hegyet, ami kb. hajnali 2-ig tart.

_____ **Összesen**

III. Gyakran megfigyelt események

Múltban Most

1. _____ Gyakran fázom meg, köhögök és hetekig nem tudok kigyógyulni belőle.
2. _____ Gyakran van ismétlődő hörghurutom, tüdőgyulladásom vagy egyéb légúti fertőzéseim.
3. _____ Évente 2-3-szor is van asztmám, megfázásom vagy más légúti megbetegedésem.
4. _____ Gyakran vannak kiütéseim, bőrgyulladásom és más bőr panaszaim.
5. _____ Ízületi gyulladásom van.
6. _____ Több dologra vagyok allergiás a környezetemben.
7. _____ Többszörös kémiai túlérzékenységem van (MCS)
8. _____ Krónikus fáradtság szindrómám van.
9. _____ Izomfájdalmaim vannak ok nélkül a hátamban, vállamban, illetve a tarkóm alatti részben.
10. _____ Izomfájdalmam szokott lenni a nyaki izmaimban, oldalt.
11. _____ Álmatlanságtól vagy alvászavartól szenvedek.
12. _____ Fibromyalgiától szenvedek (krónikus fájdalom szindróma).

13. _____ Asztmától szenvedek.
14. _____ Szénanáthától szenvedek.
15. _____ Már volt idegösszeroppanásom.
16. _____ Egyre több és súlyosabb az allergiám.
17. _____ A tenyeremen lévő zsírpárnák és az ujjbegyeim gyakran vöröses árnyalatúak.
18. _____ Sokkal könnyebben szerzek be kék foltokat (zúzódásokat), mint régebben.
19. _____ Nyomásra érzékeny a hátam azon része amely a gerinc mellett van, a bordák alatt.
20. _____ Ébredéskor vizenyős párnák, táskák vannak a szemeim alatt, amelyek 1-2 óra felett után elmúlnak.

A most következő 2 kérdés csak a hölgyekre vonatkozik:

21. _____ Erősödnek a PMS tüneteim menstruáció előtt már napokkal, mint pl. alhasi görcsök, puffadás, hangulatingadozás, ingerlékenység, érzelmi instabilitás, migrén, fáradtság, stb. (nem kell, hogy mind igaz legyen rám)
22. _____ A menstruációs vérzésem erős, de azt tapasztalom, hogy a 4. menstruációs napra abbamarad a vérzés, majd az 5.-6. naptól újrakezdődik erős intenzitással.

_____ **Összesen**

IV. Élelmiszer minták

Múltban Most

1. _____ Kávé nélkül képtelen vagyok összeszedni magam reggelente.
2. _____ Általában zsíros ételeket kívánok, jobban érzem magam, ha zsírban gazdagan táplálkozom.
3. _____ Kifejezetten zsíros ételeket eszem, hogy bírjam szuflával.
4. _____ Általában magas zsírtartalmú ételeket eszem és koffein tartalmú italokat iszom (kávé, kóla, tea), hogy lépést tudjak tartani.
5. _____ Sokszor kívánom a sót, szeretem a kifejezetten sós ételeket.
6. _____ Rosszul érzem magam, amikor magas kálium tartalmú ételeket eszem, mint pl. a banán, füge, nyers burgonya, stb. főleg ha reggel eszem őket.

7. _____ Kívánom a magas fehérje tartalmú ételeket, mint a hús és a sajtok.
8. _____ Kívánom az édességeket, sütitket, tortákat, péksüteményeket, aszalt gyümölcsöket, cukorkákat, desszerteket.
9. _____ Rosszul érzem magam, ha kimarad egy étkezés.
- _____ **Összesen**

V. Súlyosbító tényezők

Múltban Most

1. _____ Folyamatos stressz alatt vagyok a munkahelyemen és a magánéletemben.
2. _____ Az étkezésem nem rendszeres, nem tudatos, akkor, ott és azt eszem, ami épp sikerül.
3. _____ Az otthoni és munkahelyi kapcsolataim nem kiegyensúlyozottak, boldogak.
4. _____ Nem végzek rendszeres testmozgást.
5. _____ Sok gyümölcsöt eszem.
6. _____ Az életemben nincs sok élvezetes tevékenység.
7. _____ Nem és befolyásolom, hogy hogyan, mivel töltöm az időmet.
8. _____ Korlátozom a só bevitelemet.
9. _____ Szokott lenni ínny és/vagy fog gyulladásom, illetve tályogom.
10. _____ Össze-vissza étkezem.
- _____ **Összesen**

VI. Tehermentesítő tényezők

Múltban Most

1. _____ Azonnal sokkal jobban érzem magam, amint egy stresszhelyzet megoldódik.
2. _____ A rendszeres étkezés csökkenti a tüneteim súlyosságát.

3. _____ Jobban szoktam érezni magam egy a barátaimmal töltött este/éjszaka után.

4. _____ Jobban szoktam lenni, ha le tudok dőlni egy kicsit.

5. _____ Egyéb könnyítő tényezők:

_____ **Összesen**

MELLÉKVESE TESZT KIÉRTÉKELÉSE (Dr. James L. Wilson N.D., D.C., Ph.D.)

Ha a **teszt mellékvese fáradtságot hoz ki**, főleg ha **komoly stádiumot**, érdemes **laborral** alátámasztani: **Kortizol napi profil nyálból + ACTH.**

A célunk ezzel a **mellékvese elégtelenség**, illetve az **Addison-betegség** (lásd a weblapon PREVENCIÓ – mellékvese kifáradás) **megelőzése**, ha még van rá lehetőség...

Magyarországon a **mellékvese fáradtság** (adrenal fatigue) fogalma nem használatos, Amerikában és Nyugat-Európában annál inkább. A **mellékvese fáradtság felismerése és kezelése** segíthet abban, hogy **ne legyen belőle egy végleges betegség, Addison-kór**. Ha egy mellékvese leáll, nincs visszaút... de ha még idejében észleljük, hogy fáradt, kezd lustulni, kezd keveset termelni és megtámogatjuk, elkerülhetjük a katasztrófát...

Elért pontszámok és a kérdőív értékelése.

Először számoljuk össze az összes megválaszolt kérdést minden külön szekcióban, **csak azokat számoljuk bele, ahol nem 0-val válaszoltunk** (a nullás válasz nem számít bele).

Külön számoljuk és tüntessük fel a **Múltban** és a **Most összesített válaszait** (lásd táblázat).

A **Hajlamosító tényezők szekció nem számolandó bele a teljes összesítésbe**, az külön kezelendő. Ezért az első feltüntetendő eredmény a **I. Kulcsfontosságú jelek és tünetek** lesz.

Miután így, értelemszerűen kitöltöttük a táblázatot, mindent számoljunk egybe és ezt a kapott számot adjuk meg a **Végösszeznél (legalsó négyzetek)**.

A megválaszolt kérdések száma

Összes válasz

Szekció neve	Múltban	Most
---------------------	----------------	-------------

I. Kulcsfontosságú jelek és tünetek (31 kérdés)		
II. Energia minták (13 kérdés)		
III. Gyakran megfigyelt események (20 férfi / 22nő)		
IV. Élelmiszer minták (9 kérdés)		
V. Súlyosbító tényezők (10 kérdés)		
VI. Tehermentesítő tényezők (4 kérdés)		
Összes megválaszolt kérdés		

Összes pontszám

Ebben a táblázatban a **válaszokra adott számokat összesítjük** (0,1,2 vagy 3). Adjuk össze és írjuk be őket a megfelelő részbe! Utána minden oszlopot összesítsünk (külön a **Múltban** és a **Most**), és az **Összes pont-nál** tüntessük fel a számokat!

Összes pontszám

Szekció neve	Múltban	Most
I. Kulcsfontosságú jelek és tünetek (max. 93 pont)		
II. Energia minták (max. 39 pont)		
III. Gyakran megfigyelt események (60 férfi/66 nő)		
IV. Élelmiszer minták (max. 27 pont)		
V. Súlyosbító tényezők (max. 30 pont)		
VI. Tehermentesítő tényezők (max. 12 pont)		
Összes pont		
Összes válasz = súlyosság		

A kérdőív kielemezése

A kérd_ív segítségével arra kapunk választ, hogy van-e **mellékvese fáradtság** és ha van, milyen **súlyosságú**. Ahhoz, hogy igazán **pontos végeredményt** kapjunk, **fontos a pontos és őszinte kitöltés!**

Mivel mindenkinek másak a tünetei és főleg más intenzitásúak vagy mélységűek, a kérdőív nagyon részletes.

A **megválaszolt kérdések száma fogja megadni a választ nekünk arra, hogy „Igen” vagy „Nem”, azaz van vagy nincs mellékvese fáradtságunk.**

Az **Összes megválaszolt kérdés adja meg, hogy hány mellékvese fáradtságot igazoló jelünk, tünetünk van. Összesen 87 kérdés van a férfiaknál és 89 a nőknél.**

Ha **férfiként 26-nál több kérdésre és nőként 32-nél több kérdésre válaszoltunk** (itt nem számít, hogy 1,2 vagy 3-as számmal), akkor **van valamilyen fokú mellékvese fáradtságunk.**

Minél többel több ez a szám, mint 26 vagy 32, annál komolyabb mellékvese fáradtságunk van.

Ha **20-nál kevesebb kérdésre válaszoltunk**, akkor több mint valószínű, hogy **nincs mellékvese fáradtságunk**, csupán **nehezebb időszakon megyünk keresztül.**

Összes pontszám: ez a szám fogja **megmutatni a mellékvese fáradtságunk súlyosságát.** Ha pl. minden kérdésre 3-mal válaszoltunk (ez a legsúlyosabb állapot), akkor max. 261-et érhetünk el férfiként és 267-et nőként. Ha a másik véglet igaz ránk, azaz 40 körüli értéket értünk el, akkor nincs komoly mértékű mellékvese fáradtságunk. Egészen pontosan: **44-87 férfiként vagy 45-88 nőként = nem komoly mellékvese fáradtság.**

Ha **88-130 pontot férfiként vagy 89-132 pontot nőként**, akkor van egy **mérsékelt mellékvese fáradtságunk.**

Ha **130 pontot férfiként vagy 132 pontot nőként = súlyos mellékvese fáradtságunk van.**

Most nézzük meg, hogy melyik **szekcióból kerültek ki a legnagyobb számok!** Ez arra lesz jó, hogy felismerjük az **életünk melyik területéről** (szekció) kapjuk a **legerőteljesebb negatív stimulációt.**

Súlyossági index: ezt úgy kapjuk, ha elosztjuk az **Összes pontszámot az Összes megválaszolt kérdések számával.**

1.0 - 1.6: enyhe
1.7 - 2.3: mérsékelt
2.4-től felfelé: súlyos

Múlt a jelennel szemben: most hasonlítsuk össze az **Összes pontszámot a Múltban és az Összes pontszámot a Most-ban.** A kettő közötti különbség azt fogja mutatni, hogy **milyen irányban halad a mellékvesénk egészsége.**

Ha a **Múltban száma magasabb, mint a Most számai, akkor jó úton haladunk, lassan gyógyulunk a mellékvese alulműködésünkből** (ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy nem fér ránk a támogatás).

Ha a Most száma magasabb, mint a Múltban száma, akkor a lejtőn lefelé haladunk, egyre romlik az állapotunk! Azonnali segítséget kell kérnünk, amíg nem késő!