

test

Zmęczenie nadnerczy



- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. Zawroty głowy podczas wstawania. | TAK | NIE |
| 2. Niski poziom energii rano. | TAK | NIE |
| 3. Wysoki poziom energii wieczorem. | TAK | NIE |
| 4. Problemy z wyciszeniem się wieczorem. | TAK | NIE |
| 5. Uczucie przytłoczenia stresującą sytuacją. | TAK | NIE |
| 6. Zimne ręce lub nogi. | TAK | NIE |
| 7. Chęć na słone przekąski. | TAK | NIE |
| 8. Częste przeziębienia, niska odporność. | TAK | NIE |
| 9. Spadki libido. | TAK | NIE |
| 10. Potrzeba picia kawy po przebudzeniu. | TAK | NIE |
| 11. Tendencja do przybierania w okolicach brzucha. | TAK | NIE |
| 12. Natłok myśli, trudności z koncentracją. | TAK | NIE |
| 13. Pojawiają się alergie, nietolerancje, problemy skórne. | TAK | NIE |
| 14. Problemy z wyzdrowieniem po przeziębieniach. | TAK | NIE |
| 15. Nieregularne cykle menstruacyjne. | TAK | NIE |

Wynik testu (ilość odpowiedzi na TAK):

0-3 – Wszystko w porządku z nadnerczami.

4-8 – To mogą być nadnercza, warto wykonać badania.

powyżej 9 – Wskazuje na zmęczenie nadnerczy.

DIETOTERAPIA
Ewa Burzyńska

HORMONY POD KONTROLĄ