

## Brak równowagi hormonalnej

Jak możesz stwierdzić, czy masz jedno z tych trzech zaburzeń równowagi hormonalnej? Uporządkujmy to dla ciebie ponownie za pomocą listy objawów.

### **Dominacja estrogenowa:**

Zaznacz proszę, który z poniższych objawów dotyczy Ciebie.

Dominacja estrogenowa oznacza, że masz za dużo estrogenów w organizmie.

Objaw	✓	Objaw	✓
PMS i/lub depresja		Obfite krwawienie	
Pajęczki lub żylaki		Cellulit	
Bolesny okres		Cysty lub włókniaki	
Drażliwość, wahania nastroju lub stany lękowe		Bóle głowy lub migreny, zwłaszcza przed miesiączką	
Tłuszcz wokół bioder		Tabletki antykoncepcyjne (nawet jeśli zostały odstawione już dłuższy czas temu)	
Guzki tarczycy		Rak tarczycy w wywiadzie	
Rak piersi w wywiadzie		Endometrioza	
Grudkowate lub bolesne piersi		Alergie	
Obrzęk, opuchlizna lub zatrzymanie wody w organizmie		Problemy z pęcherzykiem żółciowym lub pęcherzyk żółciowy został usunięty	
Brązowy kolor twarzy			

Ile punktów dotyczy ciebie? \_\_\_\_\_

---

### **Niedobór progesteronu:**

W przypadku niedoboru progesteronu z jednej strony liczą się wszystkie objawy dominacji estrogenowej, z drugiej strony typowymi objawami są objawy podane poniżej.

Zaznacz proszę, który z poniższych objawów dotyczy Ciebie.

Objaw	✓	Objaw	✓
Bezsenna noc		Budzenie się o północy	
Niepłodność		Poronienia	
Krwawienie międzymiesiączkowe		Strach, niepokój	
Wahania nastroju		Uderzenia gorąca	

Ile punktów dotyczy ciebie? \_\_\_\_\_

## **Niedobór estrogenu:**

Zaznacz proszę, który z poniższych objawów dotyczy Ciebie.

Objaw	✓	Objaw	✓
Zapominalstwo		Słaba pamięć ("Po co przyszedłam do tego pokoju?")	
Nocne poty i uderzenia gorąca		Nieszczelność lub nadaktywność pęcherza moczowego	
Labilność emocjonalna, szczególnie w porównaniu do "przed"		Depresja, stany lękowe i ospałość (utrata entuzjazmu)	
Problemy z zasypianiem		Bolesne stawy	
Utrata zainteresowania ruchem		Utrata masy kostnej lub osteoporoza	
Suchość pochwy, podrażnienie lub utrata czucia		Suchość oczu, skóry	
Niskie libido		Bolesny seks	
Sucha i zwiotczała skóra		Zmniejszenie grubości skóry (prześwitujące żyły)	
"Tłuszczek" w talii lub przyrost masy ciała na brzuchu i biodrach			

Ile punktów dotyczy ciebie? \_\_\_\_\_

Objaśnienie:

Najwyższy wynik pokazuje, którym "placem budowy" powinnaś zająć się w pierwszej kolejności, a następnie posuwać się stopniowo dalej.