

ÖSZTROGÉN DOMINANCIA KÉRDŐÍV

Név: _____

Dátum: _____

Életkor: _____ év

Ciklus hossza: _____ nap

Menstruáció hossza: _____ nap

Az ösztrogén dominancia leggyakoribb tünetei

Kérem, hogy jelölje be azokat a négyzeteket, amelyekhez tartozó tünetek vagy tünetegyüttesek Önre jellemzőek:

- Szorongás, ingerlékenység, harag, nyugtalanság
- Görcsös, elhúzódó, alvadt vérrel teli, bőséges vagy fájdalmas menstruáció
- Vízvisszatartás (ödéma), hízás, puffadás
- Mellfeszülés, emlőérzékenység, emlőnagyobbodás, csomós mellek, fibrocisztás emlőbetegség
- Hangulatingadozás, depresszió, szorongás, pánikbetegség, indokolatlan sírásrohamok
- Krónikus fejfájás / migrén
- Sóvárgás szénhidrátok után, csokoládé, édesség után
- Izomfájdalmak, ízületi fájdalmak, hát,- és derékfájás
- Pattanások
- Homályos gondolkodás, rövidtávú memóriazavar

- Indokolatlan súlygyarapodás főleg hasi, illetve csípő, comb tájékon
- Folyamatosan fázó végtagok (mellékvese fáradtság)
- Instabil vércukor, Inzulin Rezisztencia
- Rendszertelen menstruáció
- Csökkent nemi vágy (libidó)
- Epehólyag problémák
- Meddőség, terméketlenség
- Alvászavar, álmatlanság (inszomnia)
- Csontritkulás
- Endometriózis
- PCOS (polisztás ovárium szindróma)
- Mióma
- Méhnyak diszplázia (P3)
- Megmagyarázhatatlan allergiák
- Autoimmun rendellenességek, betegségek
- Emlő-, méhtest-, méhnyak-, illetve petefészekrák

Bejelölt négyzetek száma összesen _____ **db**

GYAKORI OKOK:

Krónikus stressz - krónikus stressz alatt erőteljes igény van a kortizolra (kortizol=stressz hormon), ami pedig csökkenti a progeszteront, mivel a progeszteron egy része konvertálódik át kortizollá, hogy a fáradt mellékvese nem kielégítő termelését támogassa.

Xeno-ösztrogén hatás – olyan vegyszerek, melyek szervezetünkbe jutva a bőrön, ornyálkahártyán vagy emésztőrendszeren keresztül képesek mimikálni az ösztrogént, illetve megzavarni és felborítani hormonháztartásunkat.

Fogamzásgátlók használata – tabletták, hüvelygyűrű, tapaszok, injekciók és méhen belüli eszközök

Szintetikus hormonpótlás (HRT) - menopauzás korosztálynál alkalmazott szintetikus (testidegen) hormonpótlás

Mellékvese fáradtság: a fáradt mellékvesék nem tudnak elegendő kortizolt előállítani (kortizol=stressz hormon + gyulladáscsökkentő)

Szegényes étrend - általában magas szénhidrát fogyasztás

Transz-zsírok fogyasztása – margarin és hidrogénezett olajok

Tápanyag hiányosságok - főleg magnézium, cink, réz és B komplex vitaminok

Sárgatest (luteális) elégtelenség – nem kielégítő progeszteron-termelőds ovulációt követően.

Anovulációs ciklusok (anovuláció=nincs ovuláció) – ciklusok, amelyekben nem történik meg az ovuláció, ennek következtében nincs progeszteron-termelőds.

Kóros elhízás – menopauzás nőkben az ösztrogént a zsírsejtek termelik (lásd ösztron). Minél több zsír, annál több ösztrogén.