

Test - zmęczenie nadnerczy

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

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