

## SPRAWDŹ CZY MASZ NIEDOBÓR HORMONÓW

Umysłowe, emocjonalne i fizyczne dolegliwości związane z ich niedoborem.

- płytki , niespokojny sen
- wybudzanie się w nocy
- trudności z ponownym zaśnięciem
- napięcie mięśni nocą
- zmęczenie , depresja poranna
- trudności w koncentracji / słaba pamięć /
- nadwaga / trudności ze schudnięciem /
- obrzęki / szczególnie twarzy rano /
- uczucie zimna / zimne palce rąk i stóp /
- wpadanie włosów / włosy suche, matowe /
- bóle głowy / migreny /
- sucha skóra /twarzy , łokci , nóg /
- łamliwość paznokci
- wzdęcia brzucha
- zaparcia
- bóle mięśni i stawów rano
- niska odporność na stres
- drażliwość
- silne ataki głodu
- nadmierny apetyt na słone potrawy
- brak apetytu
- skóra twarzy żółto-brązowa lub brązowe przebarwienia na skórze
- mokre dłoni
- brązowe przebarwienie fałdów skóry
- łatwość rozpraszania się
- trudności w skupieniu się
- blada twarz , ostre zmarszczki
- nadmierne pragnienie picia wody lub innych płynów
- częste oddawanie moczu w ciągu dnia
- niskie ciśnienie krwi

### U KOBIET

- niskie libido i mniejsza satysfakcja seksualna
- zmniejszona wrażliwość łechtaczki i sutków
- utrata pewności siebie
- brak energii
- obniżona siła i masa mięśniowa
- celluliti
- stałe zmęczenie i depresja
- blada twarz
- małe ostre zmarszczki /powyżej górnej wargi i w kąciakach oczu/
- małe zmarszczki na skórze dłoni i ciała
- uderzenia gorąca / szczególnie nocą /

- opadanie piersi , małe piersi
- bolesne stosunki / suchość pochwy /
- nieregularne cykle miesięczkowe
- stałe zmęczenie i depresja
- nadmierne napięcie przedmiesiączkowe z bolesnym obrzmieniem piersi
- nadmierna drażliwość
- menorrhagia / nadmierna menstruacja /
- opuchnięta, czerwona twarz
- obrzęk i bolesność piersi

## **U MĘŻCZYZN**

- niskie libido i zaburzenia erekcji
- uderzenia gorąca
- pocenie się / głównie głowa i klatka piersiowa/
- przewlekłe zmęczenie nasilające się po wysiłku
- spadek masy i siły mięśniowej
- przewlekła depresja
- utrata pewności siebie
- bladość skóry, słabo rozwinięte owłosienie twarzy
- małe zmarszczki w kącikach ust i dłoniach

## **SPRAWDZ CZY MASZ NIEDOBÓR SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH**

*/witamin, aminokwasów i mikroelementów/*

- sucha, szorstka skóra
- pękające pięty
- podatność na infekcje
- słabe widzenie wieczorem
- bolesne skurcze mięśni nóg i ich drętwienie
- uczucie 'palenia' i mrowienia stóp i ich obrzęk
- gorsza zdolność koncentracji
- pieczenie i swędzenie oczu
- pęknięcie w kącikach ust
- łuszcząca, żółto czerwona skóra wokół dziurki nosa /łojotokowe zapalenie skóry/
- uczucie pieczenia w różnych częściach ciała
- drętwienie i mrowienie rąk i stóp
- zmęczenie
- drażliwość
- zawroty głowy
- wypadanie włosów lub ich utrata / łysienie /
- utrata owłosienia ciała
- łamliwość włosów
- brak apetytu
- utrata masy ciała
- bladość skóry
- utrata pamięci

- trudności w koncentracji
- podatność na otępienie
- krwawienia z dziąseł
- łatwe siniaczenie
- przedwczesne starzenie się skóry / plamy starcze/
- obniżona siła mięśniowa
- słaba wydolność fizyczna
- bóle i osłabienie mięśni
- zmęczenie
- nadmierne pragnienie
- bóle stawów przy ruchach
- nadwaga
- nadmiar tkanki tłuszczowej okolicy brzucha
- zwiększona podatność na tworzenie się zakrzepów
- skóra sucha, łuszcząca się
- pękające pięty i opuszki palców
- rozdawające się kruche paznokcie
- paznokcie w kształcie łyżeczki
- tendencja do nadwagi
- zachcianki na słodkie
- femnizacja ciała z wiekiem
- gorszy węch i smak
- bóle głowy, migreny