



# QUIZ

---

# HORMON

---

# EVALUERING

---



Følg instrukserne i hver af de 7 kategorier  
Tæl dit resultat sammen  
Find ud af hvordan du tolker dine symptomer  
og hvad dit næste skridt er



VED VALERIA LIMA



### **Vejledning til at gennemføre quizzen**

Dobbeltklik på den stiplede linie og en kasse dukker op hvori du kan indsætte bogstavet "x"

Tæl dine svar og læs dig til resultatet nederst i hver kategori.

God fornøjelse

Kærlige hilsner  
Valeria

## Kategori 1

Har du på nuværende tidspunkt eller har du i løbet de sidste 6 måneder oplevet følgende:

1. En følelse af hele tiden at løbe fra opgave til opgave?  
(Du har fart over feltet og selvom du er træt, forcerer du din energi?).....
2. Kæmper du med at falde til ro før sengetid, eller får du ekstra energi, som holder dig vågen til sent ude på natten?.....
3. Besvær med at falde i søvn om aftenen? .....
4. Svært ved at falde i søvn eller du vågner i løbet af natten/uroelig søvn?.....
5. En følelse af ængstelse og uro – har du svært ved at lade være med at bekymre dig om ting, som er udenfor din kontrol? .....
6. Farer du hurtigt op, når du føler dig vred og rasende – råber og skriger jævnligt?.....
7. Hukommelsesproblemer eller manglende fokus – specielt når du har travlt?.....
8. Cravings efter sødt (du har brug for lidt sødt efter hvert måltid, især noget med chokolade)?.....
9. Har du oplevet en vægtøgning omkring maven, mere end 90 cm (altså, deller på maven og ikke oppustethed)?.....
10. Hudlidelser, såsom eksem eller tynd hud ? .....
11. Knogletab (måske anvender din læge udtryk som osteopeni eller osteoporose)?.....
12. Højt blodtryk eller hurtig hjerterytme?.....
13. Højt blodsukker (måske har din læge nævnt ordene prediabetes eller endda diabetes eller insulinresistens)? eller du ryster mellem måltider, også kendt som blodsukker ustabilitet? .....
14. Fordøjelsesbesvær, mavesår eller GERD (gastroøsofageal refluks sygdom)? .....
15. Det er sværere at komme sig over en fysisk skade end tidligere?.....
16. Uforklarelige pinke til lilla streger/strækmærker på din mave eller ryg? .....
17. Uregelmæssige menstruationscyklus? .....
18. Fertilitetsproblemer?.....

Ialt Kategori 1 \_\_\_\_\_

### Resultater

#### Kategori 1: Tegn på Højt Kortisol

*Dette er langt den mest almindelige hormonelle ubalance som påvirker moderne kvinder.*

**5 eller flere af disse symptomer:** Rød advarsel! Chancerne er, at du har et højt kortisol niveau.

**3 eller 4:** Du skal muligvis rette op på denne hormonelle ubalance.

**Mindre end 3 eller usikker:** Jeg anbefaler, at du kigger på hvilke former for stress (fysisk, bio-kemisk, følelsesmæssig), som du måske omgiver dig med i din hverdag.

#### Næste skridt:

Sænk farten!! Den fart, som du arbejder under, sætter rigtig meget stress på dine sarte binyrer. Hvis du ikke hurtigt laver en livsstilsændring kommer disse symptomer til at eskalere. Der findes også visse fødevarer og kosttilskud, som kan hjælpe dig med at reparere de skader som allerede er sket. Men det vigtigste er, hvordan du håndterer din stress.

## Kategori 2

Har du på nuværende tidspunkt eller har du i løbet de sidste 6 måneder oplevet følgende:

1. Træthed eller udbrændthed  
(du bruger koffein til at styrke din energi eller du falder i søvn mens du læser eller ser en film)? .....
2. Er du energiforladt, specielt om eftermiddagen mellem 14-16?.....
3. Grådlabilitet uden særlig årsag?.....
4. Er din evne til at løse problemer og udfordringer blevet forringet?.....
5. Følelse af stress det meste af tiden (alt virker sværere end før, og du kan ikke overskue det)? .....
6. Eller nedsat stress-tolerance?.....
7. Søvnløshed eller vågner du i løbet af natten? Specielt mellem 1-4 om morgenen?.....
8. Lavt blodtryk ? .....
9. Postural hypotension (du ligger ned og bliver svimmel når du rejser dig op)?.....
10. Svært ved at bekæmpe infektioner, lavt immunforsvar?  
Følelsen af at du fanger alle infektioner omkring dig  
(du fanger hver virus du møder, især dem der er relateret til åndedrættet)? .....
11. Besvær ved at komme sig fra sygdom eller operationer eller sår har svært ved at hele? .....
12. Astma? Bronkitis? Kronisk hoste? Allergier??.....
13. Lavt eller ustabil blodsukker? .....
14. Cravings efter salte sager?.....
15. Stor svedtendens? .....
16. Kvalme, opkastning eller diarré? Eller en vekslen mellem løs afføring og forstoppelse? .....
17. Hæmorider eller åreknuder? .....
18. Får du let blå mærker eller karsprængninger?? .....
19. Et skjoldbruskkirtlen problem, der er blevet behandlet, du føler dig bedre, og pludselig føler du hjertebanken eller har hurtige eller uregelmæssige hjerteslag?.....

Ialt Kategori 2 \_\_\_\_\_

### Resultater Kategori 2: Tegn på Lavt Kortisol

Husk du kan både have et for højt eller et for lavt kortisolniveau – selv på samme dag inde for en 24-timers periode.

**5 eller flere af disse symptomer:** Du har sandsynligvis et lavt kortisolniveau

**5 eller færre symptomer:** Overvej at få undersøgt dit kortisolniveau – få det tjekket med en blodprøve eller en spytprøve. De fleste konventionelle læger undersøger ikke for ændringer i binyren, hvilket er det som forårsages af et for lavt kortisolniveau.

#### Næste skridt:

Sænk farten!! Den fart, som du arbejder under, sætter rigtig meget stress på dine sarte binyrer. Hvis du ikke hurtigt laver en livsstilsændring kommer disse symptomer til at eskalere. Der findes også visse fødevarer og kosttilskud, som kan hjælpe dig med at reparere de skader som allerede er sket. Men det vigtigste er hvordan du håndterer din stress.

### Kategori 3

Har du på nuværende tidspunkt eller har du i løbet de sidste 6 måneder oplevet følgende:

1. Irritation eller PMS? .....
2. Cyklisk hovedpine  
(fx migræne eller hovedpine i forbindelse med menstruation eller ægløsning)?.....
3. Ømme og/eller hævede bryster/brystspændinger?.....
4. Uregelmæssige menstruationscyklus, eller hyppigere cyklus, som du bliver ældre? .....
5. Kraftige eller smertefulde menstruationer (kraftig: du gennembløder et super-bind eller tampon hver anden time eller mindre; smertefuldt: du kan ikke fungere uden ibuprofen)? .....
6. Ødemer (væskeophobninger), specielt omkring ankler og mave? (med andre ord, du tager 1,5 til 2,5 kg på eller mere op til din menstruation)? .....
7. Ovariecyster, brystcyster, cyster/polypper i endometriet (livmoderen)?.....
8. Let søvn (vågner du let af lyde, drømme etc)?.....
9. Kløende eller rastløse ben, især om natten? .....
10. Ekstra klodset eller dårlig koordinering? .....
11. Infertilitet eller sub-fertilitet (I har forsøgt at blive naturligt gravide, men endnu ikke nået den officielle 12-måneders grænse – eller 6 måneders-grænsen, hvis du er over 35)?.....
12. Har du oplevet abort i første trimester?.....

Ialt Kategori 3 \_\_\_\_\_

#### Resultater

#### Kategori 3: Tegn på Lavt Progesteron og Progesteron Resistens

*Lavt eller langsomt progesteron er den næst mest almindelige hormonelle ubalance som kvinder over 35 oplever.*

**5 eller flere af disse symptomer:** Du har sandsynligvis et lavt progesterone-niveau.

**3 eller 4:** Du bør højst sandsynligt rette op på denne hormonelle ubalance.

Mindre end 3 eller usikker: Jeg anbefaler, at du får din læge til at teste dit blod (serum) progesteron niveau på dag 21 i din menstruationscyklus.

#### Næste skridt:

Spis progesteronforøgende kost: Vitamin B6-rige fødevarer - herunder valnødder, fjerkræ og kikærter. Et lavt niveau af B6 kan gøre at østrogen dominansen er mere udtalt. Dette betyder, at du har for meget østrogen i dit blod og ikke nok progesteron. Vitamin E-rige fødevarer - herunder mandler, solsikkefrø og græskarfrø. Flere undersøgelser har vist, at kvinder, der tager E-vitamin, ser en signifikant stigning i det samlede progesteronniveau.

Vitamin C-rige fødevarer - herunder rødpeber, grønne blade, bær og citrusfrugter. C-vitamin øger både kroppens progesteron og østrogenproduktion og hjælper med hormonbehandling og eliminering af overskydende produktion.

L-argininrige fødevarer - findes i proteiner med højt proteinindhold som svinekød, oksekød, fjerkræ samt laks, hellefisk og ørred.

## Kategori 4

Har du på nuværende tidspunkt eller har du i løbet de sidste 6 måneder oplevet følgende:

1. Oppustethed, hævelse eller væskeansamlinger?.....
2. Unormale smear-tests? (vævsprøve fra livmoderhalsen)? .....
3. Kraftige blødninger eller postmenopausal blødning? .....
4. Hurtig vægtøgning, især over hofter og numse? .....
5. Øget bryststørrelse (større bh-skål end tidligere) eller ømme bryster? .....
6. Fibromer (Muskelknuder)? .....
7. Endometriose, eller meget smertefulde menstruationer? .....
8. Humørsvingninger, PMS, depression eller bare irritabilitet? .....
9. Grådlabilitet – nogle gange over de skøreste ting? .....
10. Mini breakdowns? Angst?.....
11. Søvnløshed? .....
12. Hjernehåge? .....
13. Et rødt udslæt i ansigtet (eller diagnose af rosacea)? .....
14. Galdeblære problemer (eller fjernet)? .....

Ialt Kategori 4 \_\_\_\_\_

### Resultater

#### Kategori 4: Tegn på Højt Østrogen

Uanset hvor du lander på spektret, bør du være mere opmærksom på din mulige eksponering for xenoøstrogener (østrogen i miljøet).

**5 eller flere af disse symptomer:** Sandsynligvis højt østrogen-niveau. Østrogen dominans påvirker 80 % af kvinder over 35.

**3 eller flere af disse symptomer:** Højt østrogen-niveau er en stor sandsynlighed

#### Næste skridt:

Første skridt er ikke at tilføje kroppen mere østrogen end nødvendigt. Udeluk alle xenoøstrogener kilder. Dette omfatter syntetiske østrogener, der kan absorberes gennem rengøringsmidler, kosmetik, shampoo og plastik. Andet skridt er at hjælpe din lever, så den nemmere kan afgifte dit blod. Æg, Glutathion-holdige grøntsager som gulerødder, spinat og asparges, plus koriander er alle gode leverafgiftningstoffer og hjælper hele udskillelsesprocessen. Og tredje skridt er at spise fibre, så de overskydende hormoner kan binde sig i din tyktarm og hurtigt blive udskilt. Fibre virker som en indvendig støvkost som hurtigt fjerner de overskydende hormoner i din tyktarm. Målet er at inkludere 25 gram fiber som en del af dine måltider, pr. dag. 3 fødevarer, der indeholder en god mængde fibre : broccoli, hørfrø og pærer.

## Kategori 5

Har du på nuværende tidspunkt eller har du i løbet de sidste 6 måneder oplevet følgende:

1. Dårlig hukommelse (du går ind i et rum, men glemmer, hvad det nu var du gik derind efter, eller du glemmer hvad du skulle sige midt i en sætning)? .....
2. Følelsesmæssig skrøbelighed, specielt sammenlignet med hvordan du havde det for 10 år siden? .....
3. Depression, måske med angst eller sløvhed.  
Eller dystymi: nedtrykthed/forstemthed, der varer over 14 dage)?.....
4. Rynker (din yndlings hudcreme laver ikke længere mirakler)? .....
5. Nattesved eller hedeture? .....
6. Søvnbesvær og opvågning midt om natten?.....
7. En utæt eller overaktiv blære? .....
8. Hyppige blæreinfektioner? .....
9. Hænge bryster, eller bryster der bliver mindre? .....
10. Synlige solskader (pigmentforandringer/mørke plamager) i ansigt, skuldre og bryst? .....
11. Ømme led (du føler dig til tider gammel)? .....
12. Nylige skader, specielt på håndled, skuldre, lænd eller knæ?.....
13. Tab af interesse for motion? .....
14. Nedsat knogledensitet – knogletab? .....
15. Vaginal tørhed, irritation eller tab af følelse? .....
16. Tørhed andre steder? (tørre øjne, tør hud, tør klitoris).....
17. Lav libido (nedsat sexlyst) .....
18. Smerter under sex?.....

Ialt Kategori 5 \_\_\_\_\_

### Resultater

#### Kategori 5: Tegn på Lavt Østrogen

*De fleste kvinder mærker ikke et signifikant fald i østrogen-niveauet indtil de er i 40'erne eller i 50'erne.*

**5 eller flere af disse symptomer:** Du har højst sandsynligt et lavt østrogen-niveau

**3 eller flere af disse symptomer:** Der er en god chance for, at du har et lavt østrogen-niveau.

#### Næste skridt:

Boost dit D-vitamniveau. D-vitamin påvirker blandt andet dine kønshormoner og dit humør. Mangel på vitamin D kan forårsage lav østrogen hos kvinder. Husk din mikrobiome. Vores tarm bakterier spiller en vigtig rolle i det endokrine system: både i syntesen og udskillelsen af de fleste hormoner, i reguleringen af disse hormoners udtryk, i at hæmme produktionen af visse hormoner i andre af kroppens organer, i at øge produktionen af hormoner i hele kroppen. Din tarm bakterier producerer ikke kun østrogener, men fortæller også din krop at den skal øge sin egen produktion, når det er nødvendigt, mens den udskiller overskydende østrogener.

## Kategori 6

Har du på nuværende tidspunkt eller har du i løbet de sidste 6 måneder oplevet følgende:

1. Ekstra hårvækst i ansigt, bryst eller arme? .....
2. Akne? .....
3. Fedtet hud og / eller hår? .....
4. Tab af hår på hovedet? .....
5. Mørkere eller tykkere hud i armhulen end resten af din hud)?.....
6. Acrochordon (også kendt som skin tag, stilkevorte, pedunculated papilloma eller fibroepithelial polyp) er en lille godartet svulst som primært opstår i områder hvor huden danner folder, så som nakken, armhuler og lyske. De kan også opstå i ansigtet, oftest på øjenlågene?.....
7. Højt eller lavt blodsukker og / eller ustabil blodsukker?.....
8. Irritabilitet og opfarende temperament?.....
9. Depression? Angst? .....
10. Cyklus længere end 35 dage?.....
11. Ovariecyster?.....
12. Smerter midt i cyklus (ved ægløsning)?.....
13. Infertilitet?.....
14. PCOS (PolyCystisk Ovarie Syndrom)?.....

Ialt Kategori 6 \_\_\_\_\_

### Resultater

#### Kategori 6: Tegn på Forhøjet Androgen niveau (testosteron)

*Dette er den mest almindelige endokrine årsag til infertilitet hos kvinder.*

**5 eller flere af disse symptomer:** Du har højst sandsynligt et højt androgen niveau

**3 eller flere af disse symptomer:** Du kan have overskydende androgener, og jeg opfordrer dig til at rette op på denne hormonelle ubalance, da det giver dig en betydelig risiko for infertilitet og muligvis diabetes.

Mindre end 3 af disse symptomer eller usikker: Jeg anbefaler, at du får taget en blodprøve hos din læge og får undersøgt dit fri testosteronniveau eller Free Androgen Index (FAI).

#### Næste skridt:

Spis Grønne bønner, da de er rige på zink. (Zink spiller en vigtig rolle i vores seksuel udvikling, menstruation og ægløsning. Zinkmangel er forbundet med akne og med et højere androgen niveau, hvilket er en familie af hormoner, som testosteron hører under). Græskar og sesamfrø er også rige på zink. Forøg dit kollagenindtag i form af knoglebouillon eller brug kollagenhydrolysat (et alternativ til knoglebouillon).





## Kategori 7

Har du på nuværende tidspunkt eller har du i løbet de sidste 6 måneder oplevet følgende:

1. Hårtab, herunder den ydre tredjedel af dine øjenbryn og / eller øjenvipper?.....
2. Tør hud? .....
3. Tørt, stråliggende hår, der nemt knækker? .....
4. Tynde, skøre negle? .....
5. Væskeophobning eller hævede ankler? .....
6. Ekstra kropsvægt, som du bare ikke kan komme af med? .....
7. Højt kolesteroltal?.....
8. Afføring sjældnere end én gang om dagen, eller føler du ikke at du kommer af med det hele? .....
9. Tilbagevendende hovedpine? .....
10. Mindsket svedtendens?.....
11. Muskel eller ledsmerter eller dårlig muskel tone? .....
12. Stikken i dine hænder eller fødder? .....
13. Kolde hænder og fødder? Kuldeintolerant? Varmeintolerant? .....
14. Overfølsomhed overfor kulde (du ryster hurtigere end andre og går altid med mange lag?.....
15. Langsom tale, måske med en hæs eller haltende stemme? .....
16. En langsom hjertefrekvens eller bradykardi  
(mindre end 60 slag pr. minut, og ikke fordi du er en elite atlet)? .....
17. Sløvhed .....
18. Træthed, især om morgenen? .....
19. Langsom hjerne, langsomme tanker? Svært ved at koncentrere dig? .....
20. Langsomme reflekser, formindsket reaktionstid, endda en smule apati?.....
21. Lavt sexdrive, og du er ikke sikker på hvorfor? .....
22. Depression eller humørsvingninger? .....
23. Har fået udskrevet den nyeste antidepressive pille, men du føler dig stadig ikke som dig selv? .....
24. Kraftige menstruationer eller andre menstruationsproblemer? .....
25. Ufrugtbarhed eller abort? Nedkom før tid? .....
26. En forstørret skjoldbruskkirtel? Besvær med at synke? Forstørret tunge? .....
27. En familiehistorik med skjoldbruskkirtel problemer? .....

## Kategori 7 (fortsat)

### Ialt Kategori 7 \_\_\_\_\_

#### Resultater

#### Kategori 7: Tegn på Lav Skjoldbruskkirtel funktion

*Dette er den mest almindelige endokrine årsag til infertilitet hos kvinder.*

**5 eller flere af disse symptomer:** Du har sandsynligvis et problem med skjoldbruskkirtlen. Jeg anbefaler, at du spørger din læge om at få undersøgt din skjoldbruskkirtel, især med de mest følsomme tests, der måler det skjoldbruskkirtel-stimulerende hormon (TSH), fri triiodothyronin (T3) og omvendt T3.

**3 eller flere af disse symptomer:** Du har muligvis et problem

#### Næste skridt:

Skjoldbruskkirtlerne har brug for næring! Sørg for, at din kost og dine daglige tilskud giver dig jod, selen og zink, som er de tre vigtige næringsstoffer, der er nødvendige for skjoldbruskkirtlen grundlæggende funktion. Havgrøntsager som 1 spsk dulse flager daglig giver dig en dejlig dosis jod, kun 1-2 paranødder hver dag giver dig rigeligt selen, og der findes zink i oksekød, østers, mørk kyllingekød, cashewnødder, græskarfrø, mandler, yoghurt osv.

### Hvad du nu kan gøre:

Roden til alle disse symptomer er din kost og livsstil, hvilket er gode nyheder, fordi det betyder, at du har magten til selv at gøre noget ved det!

Husk, at svaret ikke handler om en hurtig løsning, men snarere om at skabe grundlag for holbare metoder, som vil hjælpe din krop med at finde helbredelse og balance.

Jeg er rigtig glad for at kunne guide dig på denne rejse og hjælpe dig med at tage nogle nye valg fra I DAG!

Du modtager allerede mit nyhedsbrev hvor du får nye værktøjer, påmindelser og support omkring dit helbred, men hvis du er klar til mere fokuseret handling, inviterer jeg dig til at deltage i vores KvindeKode-program, der er designet netop til dig.

KvindeKoden er udviklet til kvinder med øje for at optimere stofskiftet, regulere hormonerne, booste energien og revitalisere sundheden ... I Ethvert Livstrin...

Du kan finde alle oplysninger om kurset på [valerialima.dk/services/workshop/](http://valerialima.dk/services/workshop/).

Du kan også tilmelde dig en venteliste for at få oplysninger om fremtidige begivenheder.

Send en mail til: [info@valerialima.dk](mailto:info@valerialima.dk) med dit navn og skriv i emnefeltet: Interesseret i fremtidige hormonkurser.

Mit website er også fyldt med artikler og information som kan hjælpe dig, så kom med mig online og lad os få dig til at føle dig fri, sund og glad!

Jeg er her for at hjælpe dig og jeg glæder mig til at møde dig!

Med de bedste tanker,

Valeria

