

Da li je funkcionalna medicina i DUTCH test pravi izbor za vas?

(Brzi test samoprocene – odgovorite iskreno na sledeća pitanja)

1. Često se osećate umorno i bez energije, iako dovoljno spavate?

- A) *Da, skoro svakodnevno*
- B) *Povremeno*
- C) *Ne, imam stabilnu energiju*

2. Da li imate poteškoće sa snom (nesanica, buđenje noću, neosvežavajući san)?

- A) *Da, često*
- B) *Ponekad*
- C) *Retko ili nikad*

3. Da li imate izražene promene raspoloženja, anksioznost ili depresivne epizode?

- A) *Da*
- B) *U blažem obliku*
- C) *Ne*

4. Imate li problema sa gojenjem, naročito u predelu stomaka, iako ne jedete previše?

- A) *Da*
- B) *Ne znam / Možda*
- C) *Ne*

5. Da li imate neredovne menstruacije, simptome PMS-a ili ste u perimenopauzi/menopauzi (ili andropauzi kod muškaraca)?

- A) *Da*
- B) *Umanjeni simptomi*
- C) *Ne*

6. Da li ste u poslednjih godinu dana doživeli hronični stres ili emotivne traume?

- A) Da, svakako
- B) Umeren stres
- C) Ne

7. Da li uzimate hormonsku terapiju ili razmišljate o njoj?

- A) Da
- B) Razmatram
- C) Ne

8. Zanima vas otkrivanje uzroka, a ne samo simptoma zdravstvenih problema?

- A) Da – želim celoviti uvid
- B) Zanimljivo mi je
- C) Ne razmišljam o tome

Rezultati:

Većina odgovora A:

Moguće je da vaši hormoni nisu u ravnoteži. DUTCH test bi vam mogao pomoći da saznate kako funkcionišu vaši nadbubrežni, polni i drugi hormoni, kao i da dobijete personalizovani plan lečenja u okviru funkcionalne medicine.

Većina odgovora B:

Postoje signali da vaš organizam možda nije u optimalnom balansu. Preporučuje se procena stanja i eventualno sprovođenje DUTCH testa u dogovoru sa lekarom funkcionalne medicine.

Većina odgovora C:

Vaše trenutno stanje ne ukazuje na izražene hormonske disbalanse. Iako nemate hormonski disbalans za Vas DUTCH test može biti koristan alat za personalizovanu analizu.

Želite da saznate više?

*Kliknite [**ovde**] za više informacija o DUTCH testu i zakazivanje konsultacija sa lekarom funkcionalne medicine.*