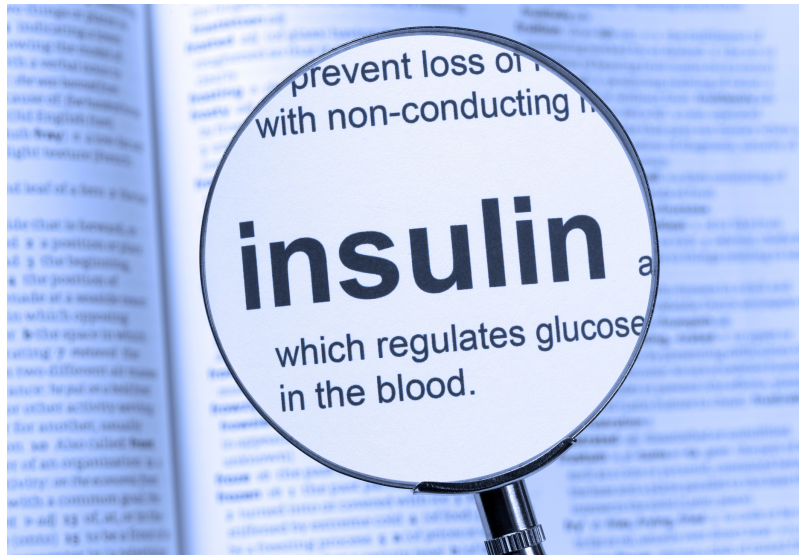




AZ INZULINREZISZTENCIA TÜNETEI

Mikor gondolhatsz arra, hogy a tüneteid
mögött inzulinrezisztencia lehet?

BOROS ILDIKÓ



WWW.BOROSILDI.HU

HONNAN VEHETED ÉSZRE, HOGY ÉRINTETT VAGY?

Ez a feldolgozás az első lépés, ami segít felismerni az inzulinrezisztencia tüneteit. A beazonosítást követően segítségül adok megfigyelési és feltárási szempontokat, amelyek a lelki okok feldolgozásában tudnak elindítani a gyógyulás irányába.

Az itt felsorolt tünetek irányadóak, nem mindenkinél jelenik meg az összes tünet. Tapasztalhatsz a tünetekben időbeli eltolódást is. A legfontosabb, hogy figyelj a megjelenő jelekre és a benned zajló változásokra.

Nekem nagyon sokat segített az első hónapokban, hogy hetente összegeztem, hol tartanak a tüneteim, erősödött vagy gyengült-e valamelyik. Emlékszem, milyen felszabadító érzés volt, amikor hónapokkal később összesítettem és láttam, mennyi tünetet kihúzhattam a listámról.



HOGYAN TÖLTSD KI A MUNKAFÜZETET?

1. LÉPÉS

LISTA

Olvasd végig a listát, és jelöld be a táblázatban, hogy melyik tünet van jelen nálad.

2. LÉPÉS

Fontos tudnod, mennyire uralja el az életed az adott tünet. 1-től 10-ig terjedő skálán jelöld ennek az erősségét.

ERŐSSÉG

3. LÉPÉS

ÉRZÉSEK, GONDOLATOK

Majd folytasd a külön munkalapokon megvizsgálnod, milyen érzést, gondolatot vált ki belőled, hogy ez a tünet jelen van az életedben. Mit gondolsz, mit élsz meg, amikor jelen van? pl. Van-e benned elutasítás a tünet miatt?

4. LÉPÉS

Mit üzen ez a tünet számodra?
Hunyd le a szemed, figyelj belülrre,
vajon mi az üzenete?
Majd írd le az üzenetet.

ÜZENET

AZ INZULINREZISZTENCIA TÜNETEI

dátum:

Jelöld be a táblázatban, most éppen melyik tünet jellemző rád. Jelöld azt is, milyen erősségű, tegyél ixeket a fehér négyzetbe (1-10-ig). Majd a következő oldalakon folytasd.

1. TESTSÚLY - hízás, fogyás

2. BŐR, HAJ - hajhullás, pattanások, barna foltok, izzadás, szőrösödés

3. EVÉS - gyakoribb, farkaséhség, több kalória

4. ENERGIASZINT - fáradékonyság

5. GYULLADÁSOK - baj van a fogaddal, nőgyógyászati és egyéb sorozatos gyull.

6. HORMONRENDSZER - felborult ciklus, meddőség, fájdalmas menstruáció

7. LÁTÁS - homályos látás

8. ALVÁS - aluszékonyság, nehéz elaludni, hajnali ébredések

9. FOLYTONOS VIZELÉSI INGER - már megint pisilnem kell érzés

10. KONCENTRÁCIÓ - agyi köd, nem jutnak eszedbe a szavak

1. TESTSÚLY

- hízás – hirtelen és nagyon gyorsan szedsz fel számos kilót
- hízás – főleg a hasi területen, a zsigerekben gyúlik a zsír
- fogyás – nehezen leadható plussz kilók
- fogyás – szinte képtelenség a fogyásra, lehetetlen tűnik a fogyás

MILYEN ÉRZÉST, GONDOLATOT KELT EZ BENNED?

Hogyan viszonyulsz a testedhez? Van-e benned elutasítás?

MIT ÜZEN A TÜNETED?

MENNYIRE ZAVAR EZ A TÜNET?

10-es skálán milyen erősségű?

2. BŐR, HAJ

- hajhullás – riasztó mértékű, amikor észleled, szinte megállíthatatlannak tűnik
- bőr – állandóan pattanásos bőröd, aknék jelennek meg rajtad, mint kamaszkorodban
- barna foltok – az arcon, a nyakon, a hónaljban, az ágyékban
- szőrösödés – fokozódik
- szőrösödés – szőrszálak jelenhetnek meg a melleden
- izzadás – megváltozik, másképp izzadsz

MILYEN ÉRZÉST, GONDOLATOT KELT EZ BENNED?

Hogyan viszonyulsz a testedhez? Van-e benned elutasítás?

MIT ÜZEN A TÜNETED?

MENNYIRE ZAVAR EZ A TÜNET?

10-es skálán milyen erősségű?

3. EVÉS

- éhség – gyakrabban megéhezel
- farkaséhség – ami érthetetlen és ok nélkül tör rád, ha kimarad egy étkezés, akkor nő benned az idegesség, szédülsz, ájulásszerű éhséget érzel
- folyamatosan több kalóriát eszel, mint amire a szervezetednek szüksége van (ezt persze nehezen vallja be az ember)

MILYEN ÉRZÉST, GONDOLATOT KELT EZ BENNED?

Hogyan viszonyulsz a testedhez? Van-e benned elutasítás?

MIT ÜZEN A TÜNETED?

MENNYIRE ZAVAR EZ A TÜNET?

10-es skálán milyen erősségű?

4. ENEERGIASZINT

- szokatlan, hosszantartó fáradékonyság

MILYEN ÉRZÉST, GONDOLATOT KELT EZ BENNED?

Hogyan viszonyulsz a testedhez? Van-e benned elutasítás?

MIT ÜZEN A TÜNETED?

MENNYIRE ZAVAR EZ A TÜNET?

10-es skálán milyen erősségű?

5. GYULLADÁSOK

- ·baj van a fogaddal
- ·sorozatos nőgyógyászati gyulladások
- egyéb sorozatos gyulladás a szervezetben

MILYEN ÉRZÉST, GONDOLATOT KELT EZ BENNED?

Hogyan viszonyulsz a testedhez? Van-e benned elutasítás?

MIT ÜZEN A TÜNETED?

MENNYIRE ZAVAR EZ A TÜNET?

10-es skálán milyen erősségű?

6. HORMONRENDSZER

- ciklus – felborulhat
- meddőség, teherbeesési nehézségek
- menstruáció – fájdalmassá válhat

MILYEN ÉRZÉST, GONDOLATOT KELT EZ BENNED?

Hogyan viszonyulsz a testedhez? Van-e benned elutasítás?

MIT ÜZEN A TÜNETED?

MENNYIRE ZAVAR EZ A TÜNET?

10-es skálán milyen erősségű?

7. LÁTÁS

- homályos látás

MILYEN ÉRZÉST, GONDOLATOT KELT EZ BENNED?

Hogyan viszonyulsz a testedhez? Van-e benned elutasítás?

MIT ÜZEN A TÜNETED?

MENNYIRE ZAVAR EZ A TÜNET?

10-es skálán milyen erősségű?

8. ALVÁS

- lehetségesek alvászavarok – nehéz elaludni, éjszakai, hajnali felébredések
- evés után aluszékonyság

MILYEN ÉRZÉST, GONDOLATOT KELT EZ BENNED?

Hogyan viszonyulsz a testedhez? Van-e benned elutasítás?

MIT ÜZEN A TÜNETED?

MENNYIRE ZAVAR EZ A TÜNET?

10-es skálán milyen erősségű?

9. FOLYTONOS VIZELÉSI INGER

- már megint pisilnem kell érzés

MILYEN ÉRZÉST, GONDOLATOT KELT EZ BENNED?

Hogyan viszonyulsz a testedhez? Van-e benned elutasítás?

MIT ÜZEN A TÜNETED?

MENNYIRE ZAVAR EZ A TÜNET?

10-es skálán milyen erősségű?

10. KONCENTRÁCIÓ

- agyi köd, nem jutnak eszedbe a szavak

MILYEN ÉRZÉST, GONDOLATOT KELT EZ BENNED?

Hogyan viszonyulsz a testedhez? Van-e benned elutasítás?

MIT ÜZEN A TÜNETED?

MENNYIRE ZAVAR EZ A TÜNET?

10-es skálán milyen erősségű?



GRATULÁLOK!

Kitöltötted a munkafüzetet, így már a kezvedben van egy térkép, tele érzésekkel, gondolatokkal, üzenetekkel, amelyek segítséget tudnak adni számodra, hogy elindulj feltárni és feldolgozni az egészségedet befolyásoló lelki tényezőket.

Ha további segítségre van szükséged keress meg és örömmel segítek..

Boros Ildikó

www.borosildi.hu
hello@borosildi.hu