

Tünetek	Nincs (0pont)	Enyhe (1pont)	Közepes (2pont)	Erős (3pont)
Ödéma / puffadás / súlygyarapodás				
Arc szőrzet erősödése				
Mellfeszülés				
Fájdalmak: fejfájás / migrén / derékfájás izomfájdalmak / ízületi fájdalmak				
Hüvelyszárazság / hüvelyi fájdalom / hüvelyi viszketés				
Krónikus fáradtság				
Csökkent koncentrációs képesség / csökkent éberség / rövidtávú memóriazavar				
Inkontinencia				
Ingerlékenység / harag				
Szorongás				
Hangulatingadozások				
Depresszió				

Zsíros bőr				
Alacsony libidó				
Hőhullámok / éjszakai izzadás				
Alvászavar				
Szív és érrendszeri betegségek				
Csontritkulás				

Nincs: 0 pont / Enyhe: 1 pont / Közepes: 2 pont / Erős: 3 pont

Kiértékelés:

Összes pontszám	Besorolás	Mi a teendő?
0-10	Nincs	Nincs különösebb teendő, a menopauza relatíve tünetmentesen zajlik. Figyeljünk a megfelelő táplálkozásra és a testmozgásra!
10-20	Enyhe	Enyhe fokú menopauzás tünetek, amit érdemes természetes módszerekkel kezelni. Javasolt a hormonális egyensúly kivizsgálása petefészek, pajzsmirigy és mellékvese terén is.
20-35	Mérsékelt	Mérsékelt fokú menopauzás tünetek, szükséges a kezelés természetes módszerekkel. Életmód, táplálkozás és hormonális egyensúly kivizsgálása petefészek, pajzsmirigy és mellékvese terén is.
35+	Súlyos	Súlyos fokú menopauzás tünetek, létszükséglet a kezelés természetes módszerekkel. Életmód, táplálkozás, lelki hátterek és hormonális egyensúly kivizsgálása petefészek, pajzsmirigy és különös tekintettel mellékvese területén.