

CHECKLIST

zijn jouw hormonen in balans?

Oestrogeen te laag

Lichamelijk te merken aan:

- o Constante vermoeidheid
- o Opvliegers
- o Slapeloosheid, slecht slapen
- o Onregelmatige cyclus
- o Lage rugpijn, pijn in de benen
- o Blaasontstekingen
- o Minder stevige borsten
- o Urine verliezen of moeilijk op kunnen houden
- o Droge ogen
- o Droge vagina
- o Hoofdpijn tijdens menstruatie
- o Verminderd libido
- o Nachtelijk zweten
- o Schildklier problemen
- o Hoog cholesterol
- o Hart- en vaatproblemen
- o Tandvlees problemen
- o Hartkloppingen
- o Constipatie
- o Vetopslag vooral op de buik
- o Pijnlijke gewrichten

Geestelijk te merken aan:

- o Geheugenproblemen
- o Stemningswisselingen
- o Depressieve, angstige gevoelens
- o Prikkelbaar
- o Huilbuien
- o Wazig in hoofd

Oestrogeen te hoog

Lichamelijk te merken aan:

- o Pijnlijke borsten
- o PMS (stemningswisselingen voor de menstruatie)
- o Heftige menstruatie
- o Korte menstruatie
- o Onregelmatige menstruatie
- o Hoofdpijn week voor menstruatie
- o Schimmelinfecties
- o Hoge bloeddruk
- o Verlaagd libido
- o Koude handen en voeten
- o Gewichtstoename

- o Vermoeidheid
- o Vetopslag rond de heupen
- o Vasthouden vocht
- o Opgeblazen gevoel
- o Endometriose

Geestelijk te merken aan:

- o Prikkelbaar
- o Zenuwachtig
- o Emotioneel
- o Overgevoelig
- o Snel geïrriteerd

Progesteron te laag

Lichamelijk te merken aan:

- o Gewichtstoename zonder reden
- o Slecht slapen
- o Pijnlijke borsten
- o PMS (stemningswisselingen voor de menstruatie)
- o Heftige menstruatie
- o Onregelmatige menstruatie
- o Hoofdpijn
- o Onvruchtbaarheid
- o Vroege miskraam
- o Menstruatie korter dan vier dagen
- o Onrust
- o Klachten omtrent trage schildklier
- o Wazig gevoel in hoofd

Geestelijk te merken aan:

- o Prikkelbaar
- o Zenuwachtig
- o Emotioneel
- o Overgevoeligheid
- o Snel geïrriteerd

Suikerhormoon/insuline

Lichamelijk te merken aan:

- o Gewichtstoename bij het eten van koolhydraten
- o Ontstekingsgevoeligheid
- o Voornamelijk vetopslag op de love-handles
- o Vermoeidheid na maaltijden met koolhydraten
- o Stemningswisselingen
- o Diabetes
- o Drang naar zoetheid
- o Vaak dorst

Cortisol (stresshormoon) hoog

Lichamelijk te merken aan:

- o Hoge bloeddruk
- o Onrustig slapen
- o Overgewicht
- o Vetopslag op de buik
- o Vermoeidheid
- o Meer willen eten
- o Meer koolhydraten/suiker willen eten voor meer energie
- o Hoofdpijn
- o Concentratie problemen
- o Bol hoofd
- o Slechte wondgenezing
- o Nooit ziek

Cortisol laag

Lichamelijk te merken aan:

- o Moeilijk uit bed komen
- o Nooit uitgerust voelen
- o Koud hebben
- o Dunner wordende wenkbrauwen
- o Gewichtstoename met vetopslag bij buik
- o Suiker en koolhydraten nodig hebben
- o Trek in zout
- o Lage bloeddruk
- o Duizelig bij opstaan
- o Snel blauwe plekken

Geestelijk te merken aan:

- o Angstig
- o Zenuwachtig
- o Depressieve gevoelens
- o Niet stress bestendig
- o Woede en frustratie
- o Geen focus
- o Geen productiviteit
- o Moeite om de dag door te komen, in de avond actief
- o Alles is te veel

Schildklierproblemen

Lichamelijk te merken aan:

- o Vermoeidheid
- o Constipatie
- o Dunner worden wenkbrauwen (zijkant)

- o Slecht zien
- o Gewichtstoename
- o Droge huid
- o Haaruitval
- o Lage bloeddruk
- o Moeilijk of niet zwanger worden
- o Hoofdpijn
- o Lusteloosheid
- o Spierzwakte
- o Verminderd libido
- o Lage lichaamstemperatuur
- o Vochtophopen rond ogen in de ochtend
- o Vocht vasthouden
- o Verminderde weerstand
- o Versnelde veroudering
- o Moeite met slikken

Geestelijk te merken aan:

- o Geheugenproblemen
- o Stemningswisselingen
- o Depressieve, angstige gevoelens
- o Prikkelbaar
- o Huilbuien
- o Wazig in hoofd

Testosteron te hoog:

Lichamelijk te merken aan:

- o Verhoogd libido
- o Acné
- o Gezichtsbeharig of toename
- o Haaruitval op hoofd
- o Meer zweten
- o Langere ringvinger t.o.v. wijsvinger
- o Vette huid
- o PCOS
- o Geen menstruatie of onregelmatig
- o Onvruchtbaar

Geestelijk te merken aan:

- o Emotioneel
- o Woede-uitbarstingen
- o Stemningswisselingen
- o Daadkracht

