

Zelftest hormonen

Hoe in te vullen?

Geef achter iedere klacht aan of je het

- nooit hebt (0)
- soms hebt (1 punt)
- regelmatig hebt (2 punten)
- vaak hebt (3 punten)

Tel de score op en vul dit in, in de tabel aan te einde van de test

Vermenigvuldig nu de eerste kolom (je punten) met de verreken module en vul de uitkomst in, in de laatste kolom

Je 3 á 4 hoogste scores zijn je eerste aandachtspunten!

Verlaagd oestrogeen niveau	
Droge vaginale slijmvliezen	
Opvliegers	
Verstoorde menstruatie cyclus	
Vermoeidheid die aanhoudt	
Slaapproblemen	
Huidveroudering	
Droge huid rondom mond en ogen	
Duizeligheid	
Libidoverlies	
Hoofdpijnen	
Hartkloppingen	
Blaasinfecties	
Stemmingswisselingen	
Depressie klachten	
Botontkalking	

Oestrogeendominantie	
Acne rondom de menstruatie	
Angst	
Angstdromen	
Behoefte aan zoetheid	
Bij mannen ; borstontwikkeling, en	
Bij mannen libidoverlies	
Bij mannen vermoeidheid	
Bij mannen: prostaat kanker	
Cysten in de borsten	
Darmproblemen, Colitis, IBS, lekkende darm syndroom	

Depressie	
Geheugenverlies	
Gevoelig voor vagina schimmelinfecties	
Gevoelig voor vaginale schimmelinfecties	
Haarverlies	
Hartkloppingen	
Heupklachten vaak aan 1 kant	
Hoofdpijn en migraine	
Hypoglykemie	
Jeuk, branderigheid en pijnlijke oren	
Libido verlies	
Magnesium tekort	
Menstruatie problemen	
Moeilijkheden met spreken en het vinden van woorden	
Neiging je terug te trekken uit sociale contacten	
Niet helder kunnen denken	
Onrust irritatie onzekerheid	
Onvermogen om te focussen, te concentreren	
Onvruchtbaarheid,	
Paniek aanvallen	
Pijn tussen de schouderbladen	
Pijnlijke borsten	
Pijnlijke of branderige hielen en of voeten	
Restless legs	
Slapeloosheid	
Snel aankomen in gewicht en lastig afvallen	
Stemmingsveranderingen	
Stijfheid in spieren en gewrichten	
Tinnitus (zoem in het oor)	
Trage schildklierwerking	
Uitputting van de bijnier	
Verlies van blaascontrole (stress incontinentie), onvermogen om de blaas te ledigen, gevoelige en pijnlijke blaas, verlamde blaas	
Verlies van het korte termijn geheugen	
Verminderde weerstand	
Vermoeidheid	
Vertigo	
Vetopslag op buik heupen en bovenbenen	
Oopgeblazen gevoel, brandend maagzuur	
Vocht vasthouden	
Voortdurend verdrietig gevoel zonder duidelijke oorzaak	
Voortijdige rimpels	
Wattig gevoel in je hoofd	
Zanderige, droge ogen ,wazig zien, waterige ogen, moeite met focussen	
Zware menstruaties	

Vertraagde schildklier werking

Aankomen in gewicht	
Barne test onder de 36.6	
Blaasontstekingen of vaginale infecties of holte ontstekingen	
Broze nagels	
Concentratie problemen	
Depressie achtige klachten	
Droge en soms ook harde huid	
Fibromyalgie	
Gevoel iets weg te moeten slikken wat er niet is	
Gewrichtsklachten en spierklachten	
Haarverlies	
Hartkloppingen	
Heser wordende stem	
Hoofdpijnen en migraine	
Hoog cholesterol	
Jong grijs worden	
Koude handen en voeten	
Menstruatie klachten	
Obstipatie	
Pafferig gezicht, vocht rondom ogen	
PMS	
Slecht tegen kou kunnen	
Sloom voelen en veel willen slapen	
Snel spierkrampen	
Somberheid / depressiviteit vooral in de vroege ochtend	
Soms vergroting van de schildklier	
Spierzwakte	
Stijve spieren en pijnlijke gewrichten	
Vaak moe	
Vaak wakker tussen 12 en 2 uur in de nacht	
Vermoeidheid vooral in de avond	
Vocht vasthouden	
Vruchtbaarheidsproblemen	
Weinig dorst weinig plassen	
Weinig transpireren	
Weinig uithoudingsvermogen	

Te veel schildklierhormoon

Abnormale eetlust en dorst	
Diarree of vaak ontlasting hebben	
Droge huid, dunner wordende huid	
Gewichtsverlies	
Hartkloppingen of ritmestoornissen	
Het te warm hebben	
Intolerant voor zowel hitte als kou	

Slaapproblemen, onrustig slapen	
Snelle hartslag	
Veel transpireren	

Insuline resistentie	
Angsten / fobieën	
Bij stress en spanning behoefte aan zoet	
Bloeddruk hoog	
Cholesterol verhoogt	
Concentratie en geheugen problemen	
Hart en vaat ziekten	
Hoofdpijnen	
Kleine wratjes in hals en nek	
Langzame groei in gewicht	
Menstruatie klachten	
Minder sterk immuunsysteem	
Moe na het eten	
Moeilijk afvallen zelfs niet met meer beweging	
Niet zonder brood en suiker kunnen	
Om de paar uur moeten eten om niet beroerd te worden	
Pijnlijke gewrichten	
Serotonine tekort klachten	
Slaapstoornissen	
Steeds honger vooral na koolhydraatrijke maaltijd	
Taille-heup ratio is groter dan 0.8 bij vrouwen en 1 bij mannen	
Te hoge bloeddruk	
Te veel per maaltijd eten	
Trillen, zweterig worden en wazig zien bij te laat eten	
Vaak moe of snelle schommelingen in energie stemmingswisselingen	
Veel moeten plassen	

Serotonine tekort	
Bezorgd om alles zijn en tegen alles opzien	
Darmklachten	
Denken wat niet tot rust wil komen	
Depressie achtige klachten	
Enorme behoefte tijdens stress aan zoet of zout	
Gevoelig voor weersveranderingen	
Hoofdpijn / migraine	
Lage pijngrens	
Niet kunnen ontspannen	
Piekeren	
Rondjes draaien in je denken	
Slaapproblemen; inslapen of doorslapen of beiden	
Snel geïrriteerd	

Stemmingswisselingen	
Vermoeidheid die niet hersteld door slapen	

Melatonine tekort	
Bloedsuiker verhoogd	
Concentratie problemen	
In de nacht niet in slaap kunnen komen	
Hoog cholesterol	
Hormonale kanker in ziektegeschiedenis	
Oestrogeen dominantie klachten	
Overdag zo moe dat je wilt slapen	
Slaappatroon veranderd	
Stemmingswisselingen	
Tekorten aan B6 en B12	
Veel klachten als van serotonine tekort	

Domapine tekort	
Behoeftte aan stimulerende middelen	
Concentratie verminderd	
Depressie klachten	
Dingen die voorheen leuk waren niet meer interessant vinden	
Geen initiatief meer nemen	
Laag libido	
Moeite om aan iets te beginnen	
Overgewicht	
Star of stijf gevoel in lichaam	
Te veel willen slapen	
Traag gevoel zowel in te denken als fysiek in beweging komen	
Uitputtingsgevoel ook mentaal	
Verslavingsgevoelig	

GABA tekort	
Angsten	
Darm klachten	
Geen prioriteiten kunnen stellen in je taken	
Gevoel van onrust en nervositeit	
Hartkloppingen	
Hoge spierspanning	
Impulsief	
Perfectionistisch	
Snel geïrriteerd	
Snel krampen krijgen	

Snel overprikkeld	
Snel schrikken	
Snel zorgen maken	
Soms ineens zweterig of duizelig worden	
Stress gevoelig	
Te alert zijn	
Woede uitbarstingen	

Testosteron verlaagd	
Besluiteloosheid	
Bij mannen: bloedarmoede	
Bij mannen: borstvorming	
Bij mannen: erectie problemen	
Bij mannen: opvliegers	
Bij mannen: urineweg problemen (prostaat)	
Bij mannen: verminderde weerstand	
Cellulitis	
Depressie	
Dunne en slappe huid	
Fibromyalgie achtige pijnen in lichaam	
Incontinentie	
Motivatie verlies	
Spiermassa verminderd	
Vagina droogte	
Verhoging vetmassa in t lichaam	
Verlies van libido	
Weinig lichaamshaar	

Testosteron verhoogd	
Acne of vette huid	
Agressie en snelle irritatie	
Extreme spierontwikkeling	
Haargroei op borst bovenlip kaak en armen bij vrouwen	
Hoge bloeddruk	
Lagere stem krijgen	
Onvruchtbaarheid bij een vrouw	
PCOS	
Rusteloos en opgejaagd gevoel	
Spierspasmen	
Verhoogd libido	

DHEA	
Cellulitis	

Concentratie problemen	
Droge ogen huid en haren	
Erectie problemen	
Geheugen problemen	
Gevoelig voor geluiden	
Gewrichtspijnen	
Libido verlies	
Prikkelgevoelig	
Slaapproblemen	
Stress gevoelig	
Verhoogd angst gevoelens	
Vermoeidheid	
Weinig oksel en schaam haar	

Cortisol verlaagd	
Behoefte aan drop	
Behoefte aan zoet en zout eten	
Darmklachten	
Lage bloeddruk	
Niet goed meer tegen kou kunnen	
Prikkelgevoelig	
Snel geïrriteerd	
Snel uit balans zijn	
Toename van pigmentloze vlekjes op de huid	
Veel plassen ook in de nacht	
Vermoeidheid die erger wordt na stress of bij langdurig moeten staan	
Vermoeidheid die niet beter wordt met rust of slaap	
Vermoeidheid vooral bij t opstaan en eind van de middag	

Cortisol verhoogd	
Allerlei allergieën ontwikkelen	
Behoefte aan zoet eten	
Gevoeligheid voor chemische stoffen	
Haar uitval	
Helemaal niet gevoelig voor griep of juist heel erg gevoelig ervoor	
Hoge bloeddruk	
Onrust en angstgevoelens	
Onrustig slapen en veel wakker worden	
Slechte wondheling symptomen van serotonine tekort	
Snelle irritatie	
Tandenknarsen	
Veel symptomen van oestrogeen dominantie	
Verlies van spiermassa	
Vermoeidheid	

Zweten	
--------	--

Groeihormoon verlaagd	
Concentratie problemen	
Down	
Droge en dunne huid	
Dunne lippen	
Haarverlies	
Hoog cholesterol	
Snelle veroudering	
Traag herstel van wondjes	
Verlies spieren	
Verminderde immuniteit	
Vetophoping op buik	

Uitslag tabel			
	Aantal punten	x	uitkomst
Oestrogeen verlaagd		X 0.67	
Oestrogeen dominantie		X 0.18	
Vertraagde schildklier		X 0.26	
Verhoogde schildklier		X 1	
insulineresistentie		X 0.38	
serotonine		X 0.67	
melatonine		X 0.91	
dopamine		X 0.77	
GABA		X 0.59	
Testosteron verlaagd		X 0.56	
Testosteron verhoogd		X 0.91	
DHEA		X 0.71	
Cortisol verlaagd		X 0.91	
Cortisol verhoogd		X 0.22	
Groeihormoon		X 0.30	

Je kan je uitslag tabel aan mij doorgeven via een privé bericht in WhatsApp!