

HormoonCheck

Voor vrouwen

Elke middag zin om een dutje te doen omdat je energiepeil onder nul is gezakt, enorm hangry worden als het avondeten een uurtje later is of alwéér je sleutels aan het zoeken?

Doe de hormooncheck en ontdek of jouw hormonen wel in balans zijn.



HormoonCheck

Het lijken situaties te zijn die nou eenmaal bij iemand horen. 'Ik ben gewoon een beetje vergeetachtig' of 'vermoeidheid is normaal als je de 30 gepasseerd bent, toch?'. Dit is niet per se waar. Het zou goed te maken kunnen hebben met een disbalans in je hormonen, en het goede nieuws is: je kunt er iets aan doen.

De eerste stap is nadenken over jouw klachten. Welke klachten zou jij willen verbeteren om vol energie en vreugde het leven door te gaan? Doe deze hormooncheck om inzicht te krijgen in de (dis)balans van jouw hormonen. Hou er wel rekening mee dat deze check niet bedoeld is om een diagnose te stellen.

Veel succes met het invullen!

Liefs, Lotte

Hoe werkt de check?

Je hebt rond de 100 verschillende hormonen die allemaal een eigen werking in je lichaam hebben. Omdat de check anders veel te lang zou worden, heb ik een aantal belangrijke hormonen geselecteerd. Van al deze hormonen vind je een korte omschrijving en een lijst met symptomen die gerelateerd worden aan een disbalans van dit specifieke hormoon.

Heb je in de afgelopen maand last gehad van een symptoom? Vink dit hokje dan aan. De totalen tel je bij elkaar op. Scoor je hoger dan 3, dan kan dit duiden op een disbalans.

Bij elk hormoon wordt een tip gegeven die je direct kunt inzetten om je hormonen verder in balans te brengen. Heb je hoge scores? Dan zullen de hormonale verstoringen niet met een paar tips kunnen worden opgelost. In dat geval raad ik aan om in kaart te laten brengen hoe jouw persoonlijke hormoonbalans eruitziet.

Alle hormonen staan met elkaar in verbinding en werken samen, de kans is daarom groot dat er bij bepaalde symptomen niet één, maar meerdere hormonen uit balans zijn. Ze hebben allemaal effect op elkaar. Een te hoog oestrogeengehalte betekent bijvoorbeeld automatisch een te laag progesteron. Om deze reden is het ook belangrijk om je niet te veel te focussen op één hormoon, maar het grotere geheel te bekijken.

Oestrogeen/ Progesteron

Het hormoon oestrogeen wordt aangemaakt in je eierstokken. Gedurende je cyclus werkt oestrogeen samen met het hormoon progesteron. Op sommige momenten heb je meer van het ene hormoon en op andere momenten overheerst de ander. Dit is precies hoe het hoort te gaan, je kunt het ook wel zien als een dans die continu doorgaat. Het is belangrijk om deze dans in balans te houden. Deze hormonen spelen samen de hoofdrol in vruchtbaarheid en zwangerschap, maar ook om vrolijk en energiek door het leven te gaan en rust in je lijf te voelen, is het erg belangrijk om deze hormonen lekker te laten dansen.

Oestrogeen te laag

- Droogheid van (vaginale) slijmvliezen
- Afwezige of onregelmatige menstruaties
- Te korte of te lange menstruatiecyclus
- Midden in de nacht wakker worden
- Vermoeidheid: de hele dag door
- Depressie
- Stemningswisselingen
- Nachtelijk zweten
- Opvliegers
- Laag libido
- Regelmatig schimmelinfecties
- Blaasontstekingen
- Hoofdpijn
- Geheugenproblemen
- Vetopslag op de buik
- Droge huid en ogen
- Gewrichtspijn
- Duizeligheid
- Snelle huidveroudering
- Hart en vaatziekten
- Verhoogde botafbraak/ osteoporose

Oestrogeen te hoog

- PMS klachten
- Hevige of pijnlijke menstruaties
- Gevoelige borsten
- Hormonale hoofdpijn
- Vetopslag op benen, heupen, borsten
- Ongewenste celdeling: vleesbomen, cystes, endometriose
- Nerveus, onrustig, snel geïrriteerd
- Brain fog
- Vermoeidheid
- Stemningswisselingen
- Huilerig
- Regelmatig schimmelinfecties
- Veel afscheiding
- Opgeblazen gevoel
- Cellulite
- Snelle gewichtstoename
- Vasthouden van vocht
- Drang naar zoet of koolhydraten
- Laag libido
- Slaapproblemen
- Haarverlies
- Fibromyalgie

TIP bij te hoog oestrogeen

"Vervang chemische verzorgingsproducten voor een natuurlijke variant. Alles wat je inademt of op je huid smeert komt voor een groot gedeelte in je lichaam terecht. Chemische producten hebben een oestrogene werking (xeno-oestrogenen) in het lichaam, waardoor de oestrogeen-progesteron dans uit balans kan raken. Kies daarom zo veel mogelijk voor natuurlijke, biologische producten."

Progesteron te kort

- PMS klachten
- Premenstrueel hoofdpijn of migraine
- Stemningswisselingen
- Menstruatie korter dan 4 dagen
- Onregelmatige menstruatie
- Moeilijk zwanger worden of blijven
- Vroege miskraam
- Brain fog
- Opgezwollen, gevoelige borsten
- Cystes in borsten
- Onverklaarbare gewichtstoename
- Slaapproblemen
- Angst of onrust
- Klachten van trage schildklier
- Regelmatig schimmelinfecties
- Laag libido
- Prikkel en stressgevoelig
- Veel piekeren/ hoofd dat niet stil staat
- Angst
- Depressie
- Rusteloze benen, vooral in de nacht
- Emotioneel

TIP bij te laag progesteron

"Zorg voor voldoende vitamine C. Je bijniere hebben genoeg vitamine C nodig om progesteron aan te kunnen maken. Eet veel groente en 2 stuks fruit.

Benieuwd naar je vitamine C gehalte? Met een EMB-bloedtest kun je middels een simpele vingerprik onder andere al je vitamine waardes in je bloed laten meten. Meer info hierover vind je op de laatste pagina."

Tip: Eet volop verse groene groente en kiemen. Groene groenten komen aan hun kleur dankzij het natuurlijke stofje chlorofyl. Een fantastische krachtige stof die je dagelijks aan je maaltijden toe wilt voegen. Chlorofyl helpt je namelijk je lichaam te reinigen. Het kan schadelijke stoffen waaronder xeno-oestrogenen aan zich binden en via je ontlasting verwijderen uit je lichaam, hiermee voorkom je dat ze rond blijven dwalen in je lichaam en veel schade aan kunnen richten.

Schadelijke stoffen krijgen we ongemerkt dagelijks binnen: onder andere uit zware metalen, pesticiden, alcohol en ftalaten uit plastics. Deze schadelijke stoffen verstoren de hormoonbalans bij zowel mannen als vrouwen. Lekker veel groene groenten eten, kan dan ook helpen om je hormonen weer in balans te brengen. Streef naar 500g groente, waarvan de helft groen en de helft rauw.

Cortisol

Een juiste hoeveelheid cortisol zorgt ervoor dat je elke ochtend uitgerust en wakker je bed uit springt en dat je in de avond gemakkelijk in slaapt valt. Maar ook tijdens gevaarlijke situaties is cortisol actief om ons te waarschuwen, zodat we onszelf in veiligheid kunnen brengen. Een erg belangrijk hormoon dus!

Wanneer dit hormoon uit balans is, kan het veel vervelende symptomen geven. Herken je de genoemde symptomen? Dan is het goede nieuws dat er voor jou veel winst te behalen is op het gebied van energie en rust nemen.

Cortisol te laag

- ☐ Vermoeidheid
- ☐ Frequent plassen, ook vaak 's nachts
- ☐ Moeilijk kunnen opstaan
- ☐ Slaapproblemen
- ☐ Lage bloeddruk
- ☐ Laag bloedsuiker
- ☐ Niet stressbestendig: snel overprikkeld
- ☐ Hoge ontstekingsgevoeligheid
- ☐ Drang naar zout en/of zoet
- ☐ Niet lang zonder eten kunnen
- ☐ Koffie nodig om de dag te beginnen
- ☐ Slecht geheugen/ concentratie
- ☐ Laag libido
- ☐ Nervositeit
- ☐ Snel geïrriteerd
- ☐ Lage lichaamstemperatuur
- ☐ Duizelig bij snel opstaan
- ☐ Spierzwakte
- ☐ Depressief gevoel
- ☐ Witte pigmentloze vlekjes op de huid
- ☐ Maag-darmklachten
- ☐ PMS klachten

Cortisol te hoog

- Slaapproblemen
- Verhoogde eetlust: vooral zoet
- Concentratie en geheugenproblemen
- Slechte wondheling
- Vermoeidheid en opgebrand gevoel
- Onregelmatige of uitblijvende cyclus
- Je angstig en nerveus voelen
- Depressie
- Snel chagrijnig zijn
- Gevoelig voor roepen en schreeuwen
- Hoge spierspanning
- Hoofdpijn
- Overgewicht / moeite met afvallen
- Je heel bewust worden van je hartslag
- Laag libido
- Hoge ademhaling
- Spiermassaverlies
- Snel blauwe plekken krijgen
- Niet lekker in je vel zitten
- Moeilijk kunnen ontspannen

TIP bij te hoog cortisol

"Zorg voor voldoende omega-3 vetzuren. De meeste Nederlanders hebben een omega-3 tekort, voldoende omega-3 is belangrijk bij een te hoog cortisol gehalte, het helpt je namelijk om een hoog cortisol niveau te verlagen. Benieuwd naar jouw omega-3 gehalte? Middels een EMB bloedtest krijg je onder andere inzichtelijk of jouw lichaam wat extra omega-3 zou kunnen gebruiken. Meer info hierover vind je op de laatste pagina."

Tip: Ga een half uur nadat je wakker bent naar buiten om jezelf bloot te stellen aan zon-/daglicht. Hiermee help je je lichaam om wakker te worden en volgens het juiste dag- & nachtritme te leven. Het helpt je om in de ochtend meer cortisol aan te maken. Je cortisol hoort namelijk tussen 7:00 en 9:00 uur te pieken.

Vermijd in de avonduren blauw licht zodat je cortisolgehalte kan dalen, je melatonine aan kunt maken en je beter in slaap kunt vallen.

Schildklier

Om lekker energiek door het leven te kunnen gaan, is het belangrijk dat je schildklier goed kan werken. Het zet namelijk je mitochondriën: de energie-fabriekjes in je cellen aan het werk en het stimuleert hiermee je stofwisseling. Als de werking van je schildklier goed is, kun je helder nadenken en voel je je opgewekt en energiek.

Schildklier te snel

- Gewichtsverlies, ondanks genoeg eten
- Snelle of onregelmatige hartslag
- Hartkloppingen / hartritmestoornissen
- Transpireren
- Nerveus of gejaagd gevoel
- Trillende handen
- Slapeloosheid of onrustige slaap
- Dunne ontlasting of vaak ontlasting
- Kortademig
- Moe en zwak gevoel
- Spierkrampen
- Gevoeligheid voor warmte
- Zwelling in de nek: vergrote schildklier
- Bolle, uitpuilende ogen
- Altijd warm hebben
- Droge huid
- Dunner wordende huid
- Haarverlies
- Abnormale eetlust en abnormale dorst
- Tremors: trillen van vingers en handen
- Stuiptrekkingen of trillingen
- Zwakke of slappe spieren

Je basale lichaamstemperatuur is je lichaamstemperatuur in volledige rust (terwijl je wakker bent). Je kunt dit meten wanneer je net wakker bent geworden, maar nog niet je bed uit bent geweest.

Meet eens 5 dagen lang je basale temperatuur. Is jouw temperatuur onder de 36,5 graden, dan kan dit een indicatie zijn voor een trage schildklier.

Zorg ervoor dat je je temperatuur niet tijdens of net na je eisprong meet, dan stijgt je basale temperatuur namelijk iets.

Schildklier te traag

- Lage basale lichaamstemp. <36,5 °C
- Stoelgang minder dan 1x per dag
- Weinig energie
- Vermoeidheid
- Hardnekkige gewichtstoename
- Koud zijn: handen, voeten, neus
- Vocht vasthouden of gezwollen enkels
- Pufferig gezicht in de ochtend
- Minder zweten
- Depressie of stemmingswisselingen
- Vertraagde vernieuwing van cellen
- Huidklachten
- Droge, ruwe huid
- Droog haar
- Dunne, broze nagels
- Haarverlies: ook wenkbrauwen
- Terugkerende hoofdpijn of migraine
- Zwak afweer systeem
- Regelmatig terugkerende ontstekingen
- Fibromyalgie of gewrichtsklachten
- Concentratie-/ geheugenproblemen
- Een hoog cholesterol
- Tintelingen in handen en voeten

TIP: een tekort aan vitaminen en mineralen kan een oorzaak zijn van een schildklier die uit balans is. Vooral jodium speelt een rol in een gezonde schildklierwerking. Zorg voor voldoende jodium uit wilde zeevis en zeegroente (zeewieren en algen). Laat jodium uit keukenzout en brood achterwege, aangezien deze voedingsmiddelen op andere vlakken nadelige gevolgen voor je gezondheid kunnen hebben.

Omdat de symptomen van een jodium te kort worden verergerd door onder andere een selenium, ijzer en vitamine A te kort, raad ik aan om alle vitamines en mineralen in het bloed te laten meten, zodat je zeker weet waar jouw persoonlijke behoefte ligt. Zo weet je ook zeker dat je geen te hoge dosering jodium binnen krijgt.

Insuline

Insuline zorgt ervoor dat er energie naar je hersenen en spieren gaat. Dit is op elk moment van de dag nodig. Energie krijg je onder andere binnen via je voeding. Dit komt in je darmen terecht, waar het wordt opgenomen in het bloed. Je bloedglucosespiegel stijgt hierdoor. Omdat een hoge bloedglucose-spiegel niet gezond is, zorgt je lichaam er middels insuline voor dat de glucose zo snel mogelijk naar de cellen wordt gebracht, waar het omgezet kan worden tot energie, zodat jij lekker actief je dag door kunt gaan.

Als je lichaam te vaak insuline aan moet maken, kunnen je cellen er doof voor worden. Er wordt dan nog meer insuline aangemaakt, wat kan zorgen voor vervelende symptomen en een verhoogd risico op diabetes type 2.

Verhoogd of resistentie

- Behoefte aan zoet
- Overgewicht terwijl je niet te veel eet
- Groeiend zwembandje rond je middel
- Gewichtstoename
- Vermoeidheid
- Onregelmatige cyclus
- Snel 'hangry'
- Hoofdpijn
- Humeurig
- Eetbuien
- Depressieve gevoelens
- Stemmingswisselingen
- Brain fog en concentratieproblemen
- Hoge ontstekingsgevoeligheid
- Vermoeid gevoel na een maaltijd
- Energieschommelingen
- Hoge bloedsuikerspiegel
- Verhoogd cholesterol
- Verhoogde bloeddruk
- Veel dorst, vaak drinken
- Vaak plassen, ook in de nacht

"Te veel en te lang insuline in je bloed hebben, zorgt voor hormonale chaos. Andere hormonen kunnen hun eigen werk hierdoor niet goed uitvoeren."

TIP: Heb je toch te veel zoetigheid gegeten of zit je lichaam vol met stress? Zet je lichaam dan in beweging. Maak het huis schoon, ga naar buiten, loop de trap op en neer. Door je spieren te activeren, gebruik je de extra glucose en verminder je de piek. Tijdens het bewegen is geen insuline nodig, de glucose kan rechtstreeks de spieren in. Zelfs tot twee uur na het bewegen.

Serotonine

Serotonine is een neurotransmitter die we ook wel ons gelukshormoon noemen. Dit 'feelgood' hormoon speelt een grote rol in onze stemming. Het gaat echter verder dan alleen een geluksgevoel. Ook je geheugen, je slaap en je pijngevoeligheid worden door serotonine beïnvloed. Je zult er daarom veel aan hebben om een eventueel serotonine te kort op een natuurlijke manier aan te pakken.

Serotonine te kort

- Snelle stemmingswisselingen
- Prikkelbare darm
- Depressief gevoel
- Angst en paniekaanvallen
- Slaapproblemen
- Verhoogde gevoeligheid voor pijn
- Gevoelig voor licht en geluid
- Vermoeidheid
- Snel geïrriteerd
- Overbezorgdheid
- Chronische angsten
- Gevoelig voor hoofdpijn of migraine
- Verlaagde immuniteit
- Zin in zoet of zout, vooral bij emoties
- Onzekerheid
- Verminderd zelfvertrouwen
- Verminderd geheugen
- Moeilijk kunnen ontspannen

TIP: serotonine wordt aangemaakt vanuit het aminozuur tryptofaan. Dit tryptofaan kun je gewoon via je voeding binnenkrijgen. Hoe meer je hiervan binnenkrijgt, hoe meer serotonine je aan kunt maken. Schep daarom regelmatig de volgende voedingsmiddelen op je bord: zonnebloempitten, sesamzaad, chiazaad, Parmezaanse kaas en spirulina.

Om je serotonine gehalte een goede boost te kunnen geven, heb je ook hulpstoffen nodig die de aanmaak van serotonine ondersteunen. Denk hierbij aan omega 3- vetzuren, vitamine C, B3, B6, zink, magnesium en ijzer. Ik raad aan om niet zomaar al deze vitamines in pilletjes te slikken. Laat eerst goed doormeten waar jouw lichaam behoefte aan heeft, zo voorkom je nog meer disbalans en eventuele klachten. Een EMB-bloedtest kan je hier goed inzicht in geven.

Melatonine

Misschien heb je wel eens eerder van melatonine gehoord. Dat dit hormoon je helpt om in slaap te vallen. Dat doet het zeker, maar er is meer. Dit hormoon is een sterke antioxidant dat tijdens je slaap aan het werk gaat. Het ruimt afvalstoffen op terwijl jij lekker aan het dromen bent en het reset je hormonen zodat deze weer met elkaar in balans zijn wanneer je wakker wordt. Verder zorgt het voor een goede, diepe en lange slaap, zodat jij de volgende dag helemaal uitgerust en opgeladen aan de dag kunt beginnen.

Toch is dit voor veel mensen niet het geval. Herken jij een aantal van de genoemde symptomen? Ga er dan zeker mee aan de slag.

Melatonine te kort

- Veel klachten van serotonine te kort
- Veel klachten van hoog cortisol
- Vroeg in de avond slaperig en later op de avond juist klaarwakker
- Moeilijk in slaap vallen
- Vaak wakker liggen
- Moeilijk je bed uit kunnen komen
- Slaperig gevoel overdag
- Verminderde concentratie
- Stemmingswisselingen
- Depressieve gevoelens
- Niet lekker in je vel zitten
- Darmklachten
- Tekorten aan B6, B12, foliumzuur en magnesium
- Verhoogde bloeddruk, vooral in de nacht

TIP: neem niet zelfstandig melatoninesupplementen, maar stimuleer de natuurlijke aanmaak van dit hormoon. Dit kun je onder andere doen door jezelf zo veel mogelijk bloot te stellen aan daglicht, door lekker veel naar buiten te gaan. Zorg er ook voor dat je een uur voor het slapen gaan niet naar schermen gaat turen. Ze geven blauw licht af, wat je hormonen verstoort. Je wordt hier alert van en de aanmaak van je melatonine wordt hierdoor geremd. Dit resulteert onder andere in slechter in slaap kunnen vallen en minder alert en minder uitgerust wakker worden in de ochtend.

Uitslag

Zoals ik eerder al heb genoemd: hormonen werken met elkaar samen. Als één hormoon uit balans is, zal de rest ook wankel worden. Daarom is het van belang te kijken naar het grotere geheel. Deze test geeft je inzicht in aspecten die mogelijk wat extra aandacht kunnen krijgen. Wil je het geheel aanpakken en inzicht krijgen in wat jouw lichaam nodig heeft om beter te kunnen functioneren, meer energie te ervaren en vanuit flow je leven door te dansen? Neem dan contact op voor een gratis consult waarin ik je kan adviseren wat jij zou kunnen doen om je hormonen in balans te brengen en je lekkerder in je vel te voelen.

Vul hier de totalen in

- ☐ Oestrogeen te laag
- ☐ Oestrogeen te hoog
- ☐ Progesteron te kort
- ☐ Cortisol te laag
- ☐ Cortisol te hoog
- ☐ Schildklier te snel
- ☐ Schildklier te traag
- ☐ Insuline verhoogd/resistentie
- ☐ Serotonine te kort
- ☐ Melatonine te kort

De totalen tel je bij elkaar op.

Scoor je hoger dan 3, dan kan dit duiden op een disbalans.

Goed om te onthouden

Herken jij veel symptomen en zie je door de bomen het bos niet meer? Onthoud dan dit: Je hormonen zelf zijn niet de oorzaak van een hormonale disbalans. Deze disbalans kan ontstaan door verschillende factoren: onder andere door te veel stress, te weinig beweging (of een voor jou verkeerde vorm van bewegen) of (voor jou) verkeerde voeding. Je lichaam werkt niet tegen je, je hormonen zijn continu hard aan het werk om steeds weer opnieuw de balans te herstellen.

Heb jij (veel) symptomen, dan kun je dit zien als een schreeuw om hulp van je lichaam. Er moet iets veranderen, want je lichaam moet te hard werken om je hormonen in balans te krijgen. Luister ernaar en zoek uit waar jouw lichaam behoefte aan heeft zodat het weer optimaal kan functioneren. Zodat jij weer vol energie en vreugde je dagen door kunt.

Ben je benieuwd hoe jouw hormonen er precies voor staan en wat je zou kunnen doen om ze weer in balans te brengen? Overweeg dan eens een HormoonFlow traject met EMB-bloedtest.

Middels een vingerprik wordt je bloed verzameld en onderzocht in het lab. De uitslag van deze test geeft aan of je tekorten of intoleranties hebt, ook geeft het een beeld hoe goed jouw darm en lever functie is en worden er nog een boel andere waardes gemeten. Naast de bloedtest is het belangrijk om te kijken naar jouw leefstijl en de eerste jaren van jouw leven. Dankzij een uitgebreide intake wordt precies gekeken hoe jouw hormonen ervoor staan en hoe we ze stapje voor stapje weer in balans kunnen brengen, zodat jouw lichaam in rustmodus kan komen en jij weer lekker in je vel komt te zitten.

www.hormoonflow.nl
info@hormoonflow.nl