



Vragenlijst hormoonbalans.

Herken jij je in de onderstaande symptomen, of heb je die in de afgelopen 6 maanden gehad? Vink ze aan en maak je balans op.

Deel A

- Een gevoel dat je je constant van de ene taak naar de andere haast?
- Voel je je gespannen en moe?
- Moeite om je voor bedtijd te ontspannen, of extra energie waardoor je wakker blijft?
- Moeite met in slaap vallen of een verstoorde nachtrust?
- Een gevoel van ongerustheid of nervositeit – niet kunnen stoppen met je zorgen maken over zaken die buiten je controle zijn?
- Snel kwaad worden, snel aangebrand of schreeuwen?
- Slecht geheugen, of je afgeleid voelen, vooral onder druk?
- Hunkering naar suiker (na een maaltijd moet je nog een klein beetje eten, een toetje of een stukje chocolade)?
- Toegenomen buikomvang, in de vorm van buikvet, dus niet een opgeblazen gevoel.
- Huidproblemen zoals eczeem of dunne huid?
- Verlies van botmassa?
- Hoge bloeddruk of snelle hartslag, die niets te maken heeft met mooie nieuwe schoenen in de etalage of een aantrekkelijke voorbijganger.
- Hoog bloedsuikergehalte?
- Indigestie – maagzweren of brandend maagzuur?
- Meer moeite om van lichamelijke blessures te herstellen dan voorheen?
- Onverklaarbare roze paarse striemen op je buik of rug?
- Onregelmatige menstruatie?
- Verminderde vruchtbaarheid?



RelaxMom

ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE
VOEDING EN LEEFSTIJL
FYSIO- EN MANUELE THERAPIE
VOOR VROUW EN KIND

Deel B

- Vermoeidheid of burn-out (gebruik je bijv. cafeïne om je energie op te peppen)?
- Gebrek aan conditie, vooral van 14.00 tot 17.00 uur?
- Huilbuien zonder bepaalde reden?
- Verminderd probleemoplossend vermogen?
- Je vaak gestrest voelen (alles lijkt wel moeilijker te gaan dan voorheen) of verminderde stressbestendigheid?
- Slapeloosheid of moeite met doorslapen tussen 01.00 en 04.00 uur?
- Lage bloeddruk?
- Duizeligheid direct na opstaan uit bed of van een stoel?
- Moeizaam herstel na ziekte? Aanwezigheid van aandoeningen? Gevoelig voor infecties?
- Astma? Bronchitis? Chronische hoest? Allergieën?
- Lage of instabiele bloedsuiker?
- Hunkering naar zout eten?
- Overmatig transpireren?
- Misselijkheid, overgeven of diarree? Darmklachten of wisselende stoelgang?
- Spierzwakte, m.n. rondom de knieën? Aanhoudende spierpijn?
- Aambeien of spataderen?
- Het lijkt wel alsof je bloedverdunners gebruikt zonder dat zo is (snel blauwe plekken)?
- Je hebt schildklier klachten waarvoor in behandeling?



RelaxMom

ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE
VOEDING EN LEEFSTIJL
FYSIO- EN MANUELE THERAPIE
VOOR VROUW EN KIND

Deel C

- Prikkelbaarheid of PMS?
- Maandelijks terugkerende hoofdpijn – m.n. rondom menstruatie?
- Pijnlijke en/of gezwollen borsten?
- Onregelmatige menstruatie of de menstruatie vaker met het stijgen van de leeftijd?
- Vocht vast houden, m.n. rondom de enkels of opgezwollen benen.
- Cysten – poliepen in eierstokken, baarmoeder of borsten?
- Snel verstoorde nachtrust?
- Jeukerige of onrustige benen, vooral s nachts?
- Toegenomen onhandigheid of slechte coördinatie?
- Onvruchtbaarheid of verminderde vruchtbaarheid – fertiliteitsstoornissen?
- Miskraam in de eerste 3 maanden?

Deel D

- Last van vocht vasthouden? Opgezetheid.
- Afwijkend uitstrijkje?
- Zware bloedingen of bloedingen ook na de overgang?
- Snelle gewichtstoename, m.n. rondom de billen en heupen?
- Grotere cupmaat?
- Vleesbomen?
- Endometriose of pijnlijke menstruaties?
- Stemmingwisselingen, PMS, depressies of snel prikkelbaar?
- Huilerig om kleine dingen?
- Overspannen, onrustig of angstig?
- Migraine of andere hoofdpijnen?
- Slapeloosheid?
- Niet helder kunnen denken?
- Een rode blos op je gezicht?
- Problemen met galblaas?



RelaxMom

ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE
VOEDING EN LEEFSTIJL
FYSIO- EN MANUELE THERAPIE
VOOR VROUW EN KIND

Deel E

- Slecht geheugen (je loopt naar boven en weet je niet meer wat je daar ging doen)?
- Emotioneel kwetsbaar t.o.v. 10 jaar geleden?
- Depressies, bezorgdheid of lusteloosheid?
- Rimpels?
- Nachtelijk transpireren of opvliegers?
- Slaapproblemen – midden in de nacht wakker worden?
- Urineverlies of overactieve blaas?
- Blaasontstekingen?
- Hangende borsten of kleiner wordende borsten?
- Duidelijk schade/veroudering door de zon, op je borst, schouders en gezicht?
- Pijnlijke gewrichten?
- Recente blessures aan de polsen, schouders, lage rug of knieën?
- Geen zin meer in lichaamsbeweging?
- Botontkalking?
- Vaginale droogheid, irritatie, of juist minder gevoel?
- Droge ogen of huid?
- Laag libido?
- Pijn bij vrijen?



RelaxMom

ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE
VOEDING EN LEEFSTIJL
FYSIO- EN MANUELE THERAPIE
VOOR VROUW EN KIND

Deel F

- Overmatige haargroei in het gezicht, op de borst of armen?
- Acne?
- Vettige huid en/of haar?
- Dunner worden van je hoofdhaar?
- Verkleuring van je oksels?
- Steelwratjes (goedaardige, kleine vleeskleurige aangroei's op het huidoppervlak)?
- Hyperglykemie (te hoog bloedsuiker)/ hypoglykemie (te laag bloedsuiker)/ instabiele bloedsuiker?
- Depressie, onrust of angst?
- Snelle menstruatiecyclus?
- Cysten in de eierstokken?
- Pijn op het midden van je menstruatiecyclus?
- Onvruchtbaarheid of verminderde vruchtbaarheid – fertiliteitsstoornissen?
- Heeft een arts PCOS (Polycysteus ovariumsyndroom) gediagnostiseerd?

Deel G

- Haaruitval, inclusief het buitenste deel van de wenkbrauwen en/of wimpers?
- Droge huid?
- Droog, stro-achtig haar wat snel klit?
- Dunne broze nagels?
- Vocht vasthouden, m.n. rondom de enkels?
- Een paar (of wel 10) kilo extra die je met geen mogelijkheid kwijt raakt?
- Hoog cortisol gehalte (stresshormoon)? Je vaak gestresst voelen?
- Een trage stoelgang – minder dan 1x per dag?



RelaxMom

ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE
VOEDING EN LEEFSTIJL
FYSIO- EN MANUELE THERAPIE
VOOR VROUW EN KIND

- Herhaald optredende hoofdpijn?
- Verminderd transpireren?
- Aanhoudende spier- en gewrichtspijnen?
- Tintelende handen of voeten?
- Koude handen en voeten? Slecht tegen kou of juist warmte kunnen?
- Gevoelig voor kou? Je hebt het sneller dan anderen koud?
- Trage spraak? Hese stem?
- Bradycardie (een trage hartslag, minder dan 60 slagen per minuut)?
- Lusteloosheid?
- Vermoeidheid, vooral in de ochtend?
- Traag denkend?
- Langzame reflexen of reactietijd?
- Weinig zin in seks en waarom weet je niet?
- Depressie of humeurig?
- Gebruik antidepressiva?
- Zware menstruatie of menstruatieproblemen?
- Onvruchtbaarheid, miskraam of vroeggeboorte?
- Struma (een vergrote schildklier die zichtbaar is als een verdikking in de keel), moeite met slikken en/of een dikke tong?
- Een familiegeschiedenis van schildklierklachten?

Het klopt dat sommige vragen in meerdere onderdelen voorkwamen. Toch kan al snel gezien worden in welke onderdelen de meeste vragen staan waarin jij jezelf herkent. Wil je weten waar jouw hormonale disbalans zit? En wil je die aanpakken? Tel van alle onderdelen het aantal vinkjes op en stuur je uitslag naar info@relaxmom.nl

Aantal vinkjes A: B: C: D: E: F: G:

Noot; Deze vragenlijst komt uit het boek van dr. Sara Gottfried, US: arts (Harvard) en hormoonexpert.