



**Je hormonen in het gareel**  
**Doe de gratis test**

## **Je Hormonen in het gareel**

Check de symptomen. De vetgedrukt symptomen komen doorgaans vaker voor dan de niet vetgedrukte symptomen.

### *Trage schildklier*

**Depressief of angstig gevoel**  
**Obstipatie**  
**Spierspieren en/of gewrichtspijn**  
**Haaruitval (dun haar)**  
**Droge huid**  
**Breekbare nagels**  
**Kouwelijkheid (voet, hand, neus)**  
**Vermoeidheid**  
**Gezwellen enkels, voeten, handen**  
**Gezwellen schildklier**  
**Overgewicht**  
Spataderen (ook couperose)  
Hoog cholesterol  
Oranje eelt op handen/voeten  
Vochtophoping onder de ogen  
Concentratieverlies  
Huid op hielen droog en gebarsten  
Lipoedeem  
Lipoom (vetbultjes)  
Hypermobiliteit  
Wenkbrauw uitval buitenste deel  
Zwaar gevoel in armen en benen

### *Snelle schildklier:*

**Gejaagdheid**  
**Hartkloppingen en hoge hartslag**  
**Huid warm en vaak vochtig**  
**Ogen bol tot uitpuilend**  
**Gezwellen schildklier**  
Huid dun  
Diarree  
Nervositeit  
Osteoporose  
Vermagering  
Verkrampde vingers

***Te Veel Cortisol:***

**Bloeddruk hoog**

**Nooit ziek**

**Hoge ademhaling**

**Vet vooral op de buik**

**Laag libido**

Slaapproblemen

Spiermassa verlies (bij mannen dunne armen, geen kont en uitpuilende buik)

***Bijnieruitputting:***

**Vermoeidheid**

**Moeilijk opstaan**

**Slaapproblemen**

**Slecht geheugen**

**Lage bloeddruk**

**Niet stressbestendig**

**Gevoelig voor licht, geur, geluid**

**Hoge ontstekingsgevoeligheid**

**Nervositeit**

**Snel geïrriteerd**

Lage bloedsuiker

Allergie en auto-immuunziekten

Angst

Drang naar zout en/of zoet

Duizeligheid

Verminderd libido

***Insuline resistentie:***

**Gewichtstoename bij het eten van koolhydraten**

**Voornamelijk vet op lovehandles (zwembandje)**

**Vermoeidheid na maaltijden met koolhydraten (dips)**

**Sterke drang naar zoetigheid**

Overgewicht

Ontstekingen

Slechte wondheling voeten/enkels (diabetes)

***Diabetes:***

**Zenuwproblemen (neuropathie)**

**Oogcomplicaties**

**Droge mond en veel dorst**

**Veel en vaak urineren**

**Wondheling slecht**

**Hart- en vaatproblemen**

Acetongeur (bij hypo)

Hoge ontstekingsactiviteit

Hoge bloeddruk

Nierziektes

***Groeihormoontekort:***

**Vet op de buik**

**Energie en concentratievermogen verminderd**

**Huid droog, rimpelig, slap, rimpelig**

**Dunne lippen/haar**

**Osteoporose**

**Weinig spiermassa**

**Gewrichtsproblemen**

Snel oud worden

Korte lichaamslengte

***Te veel Oestrogeen:***

**Hevige menstruaties (soms ijzertekort)**

**Gespannen pijnlijke borsten**

**vrouwelijke borstvorming bij mannen**

**Meer vetopslag in kuiten, bovenbenen en billen**

**Vocht vasthouden**

**Baarmoeder-, borst en eierstoktumoren bij de vrouw**

**Prostaatvergroting en prostaatkanker bij de man**

**Slaapstoornissen**

**Stemmingswisselingen**

**Vleesbomen in de baarmoeder**

Acne

Cellulitis

*Oestrogeentekort:*

**Botontkalking**

**Huid dof, droog en dun**

**Haar droog en dun**

**Opvliegers**

**Aankomen** Vetverdeling meer op de buik en minder op de billen en benen

Cholesterol hoog

Psychische klachten

Vaginale droogheid

*Te weinig testosteron:*

**Depressiviteit**

**Meer vet op de buik**

**Weinig spiermassa**

**Libido laag**

**Vrouwelijke borstvorming bij mannen**

Angina pectoris (aderverkalking)

Bij mannen vrouwelijke kenmerken

botontkalking

Slappe huid

Varicocele (spatader rond testikel )

*Teveel testosteron bij de vrouw: (PCOS)*

**Acne, vette huid en roos**

**Mannelijke kaalheid**

**Mannelijke lichaamsbeharing**

**Insulineresistentie**

**Menstruatie onregelmatig of blijft uit**

Hoge bloeddruk

cystes in eierstokken (echo)

Onvruchtbaarheid

Skin tags (kleine wratjes)

*Te weinig melatonine:*

**Slaapproblemen**

**Depressie (serotoninetekort)**

Check welke symptomen het meeste overeen komen. Bedenk dat sommige symptomen bij meerdere disbalansen een rol kunnen spelen.