



NARCISSUS
hub





Vragen voor een eerste verkenning van het hormoonstelsel

Wat je moet weten voordat je de test doet:

- Of je nu man of vrouw bent, val alle items in.
- Veel symptomen zul je meerdere malen aantreffen. Dat is omdat ze bij meerdere hormonale ontregelingen voor kunnen komen.
- Omdat hormonen elkaar sterk beïnvloeden, is het logisch dat er meerdere hormoonsystemen tegelijk verstoord zijn. Bijv, als je veel herkent bij een tekort aan cortisol, zul je ook veel herkennen in de ontregeling van de schildklier. Bij een overschot aan oestrogeen zie je logischerwijs ook een tekort aan progesteron.

Deze checklist is op geen enkele manier bedoeld als diagnostisch middel. Alleen een arts kan een diagnose stellen. Het is puur bedoeld om je te laten zien hoe divers en in hoeveel gedaantes klachten en of symptomen van een hormonale disbalans zich kunnen openbaren. Of de verstoringen nu oorzaak of gevolg zijn van je klachten maakt niets uit. Wat je zult zien, is dat erg veel klachten samenhangen met je hormonen.

Vragenformulier 1 (Cortisoloverschot)

- Heb je het gevoel dat je voortdurend van de ene taak naar de andere rent, alsof je „onder stroom“ staat?
- Kun je slecht in slaap komen respectievelijk doorslapen?
- Heb je moeite om voordat je gaat slapen tot rust te komen of ben je 's avonds nog zo actief dat je niet aan slapen moet denken?
- Heb je een gevoel van angst en zorgen dat je niet kunt beheersen? Heb je meer last van nervositeit?
- Heb je het gevoel dat je opgefokt en tegelijk moe en uitgeput bent?
- Heb je snel gevoelens van ergenis en/ of woede, kun je wel „uit je vel springen“ of zelfs tegen iemand schreeuwen?
- Kun je je niet meer goed concentreren als je onder druk staat? Heb je gaten in je geheugen
- Heb je vaak onbedwingbare trek in iets zoets (moet je na het eten nog even iets zoets nemen)?
- Ben je rond je buik aangekomen? (Daarmee wordt een opgezette buik bedoeld met een omvang van meer dan 90 cm)
- Heb je een hoge bloedsuikerspiegel? Of heb je de termen prediabetes, diabetes of insulineresistentie van je arts gehoord?
- Heb je last van huidirritaties en eczeem? En heb je figuurlijk gesproken en dunne huid?
- Heb je osteoporose of botverlies?
- Laat je aan hoge bloeddruk of plotselinge hartkloppingen zonder duidelijke oorzaak?
- Heb je moeite om te herstellen na een lichamelijke verwonding, meer dan vroeger?
- Heb je problemen met de spijsvertering of maagzweren? Heb je last van reflux (brandend maagzuur)?
- Heb je roze of rode strepen op je buik of rug die je niet kunt verklaren?
- Is je menstruatie onregelmatig?



- Ben je verminderd vruchtbaar?

Vragenformulier 2 (Cortisol tekort)

- Ben je moe en voel je opgebrand? Houd je je energie op peil met veel koffie en val je toch 's avonds op de bank in slaap?
- Heb je het gevoel dat het glas altijd eerder half leeg is dan halfvol?
- Heb je vooral 's middags tussen 2 uur en 5 uur en energiedip? Zou je dan het liefst even gaan liggen om een tukje te doen?
- Het idee dat je je problemen niet meer kunt oplossen?
- Huil je soms om onduidelijke redenen en dan zo heftig dat je niet meer mee op kunt houden?
- Heb je het gevoel dat je constant onder stress staat? Lijkt alles ingewikkelder dan anders en kun je slechter mee omgaan?
- Ben je vatbaarder voor infecties? Krijg je elke infectie die er maar rondwaart, vooral aan de luchtwegen en herstel je maar heel langzaam? Dit geldt ook voor het herstellen na een operatie het genezen van wonden en andere ziekten.
- Heb je last van Astma bronchitis, chronische hoest en of allergieën?
- Heb je een lage bloeddruk? Dat is niet altijd goed omdat je bloeddruk ervoor zorgt dat het lichaam vooral de hersenen van de juiste hoeveelheid zuurstof wordt voorzien.
- Heb je een lage bloedsuikerspiegel of last van bloedsuikerschommelingen?
- Heb je moeite met doorslapen en of lig je 's nachts vaak wakker?
- Ben je vaak misselijk, moet je overgeven en of heb je diarree of en veranderlijke stoelgang - de ene keer zacht de andere keer hard?
- Zweet je meer?
- Heb je meer behoefte aan zout?
- Heb je een bekende schildklierstoornis of ziekte die behandeld wordt? Ging het eerst beter met je, maar krijg je daarna plotselinge hartkloppingen en hartritmestoornissen?
- Ben je vaker duizelig als je opstaat?
- Moet je vaker en of heb je last van bloedingen?
- Heb je spataders?
- Heb je het gevoel dat je spieren zwakker zijn geworden? Vooral bij je knieën?
- Heb je last van gewrichts- en of spierpijn?

Vragenformulier 3 (traag werkende schildklier)

- Weeg je paar kilo teveel, circa 10 of meer? En heb je het gevoel dat je deze „zwembandjes“ niet meer kwijt raakt?
- Blijft het bloedonderzoek beetje te hoog cholesterolgehalte hebt?
- Heb je last van verstopping en of heb je het gevoel dat je darmen zich niet helemaal legen?
- Ben je moe vooral 's morgens?
- Ben je niet meer zo zelfbewust als vroeger en is de stemming gedrukker?
- Heb je een droge huid?
- Breken je nagels gemakkelijk en zijn ze dun?
- Heb je snel koude handen en voeten en kun je niet goed tegen de kou?
- Ben je gevoeliger voor koud dan anderen en heb je meer en



- dikkere kleding nodig?
- Heb je telkens periodiek optredend hoofdpijn?
 - Heb je een trage hartslag (een bradycardie minder dan 60 slagen per minuut, en dan niet omdat je je hart spieren intensief hebt getraind)?
 - Heb je droog, stroachtig haar dat snel in de war zit en weerbarstig wordt?
 - Heb je last van haaruitval? En zijn je wimpers en wenkbrauwen dunner geworden? Ontbreekt er 1/3 deel van de buitenkant van je wenkbrauwen? Ook bij de wimpers?
 - Heb je last van vochtophoping en opgezwollen gewrichten?
 - Transpireer je minder dan vroeger?
 - Voel je je traag, langzaam, onverschillig?
 - Ben je af en toe nog al apathisch? Heb je trage reflexen en / of reageer je vertraagd?
 - Ben je depressief en / of heb je last van stemmingswisselingen? Is de wereld niet meer zo mooi als vroeger?
 - Neem je het nieuwste antidepressivum, maar voel je toch nog niet de oude?
 - Komen er in je familie schildklierfunctiestoornissen of aandoeningen voor?
 - Is je schildklier vergroot en /of heb je een krop? Heb je slikklachten en of een vergrote tong?
 - Is je spraak vertraagd? Is je stem rauw of hees?
 - Gaat het denken langzamer? Heb je het gevoel dat je hersenen niet meer zo goed werken als anders? Kun je je slechter concentreren?
 - Is een libido verdwenen? Heb je geen zin meer in seks?
 - Heb je een heftige en pijnlijke menstruatie?
 - Heb je een miskraam, of vroeggeboorte gehad? Ben je onvruchtbaar?
 - Heb je vaak jeuk aan je handen en voeten?
 - Heb je spier of gewrichtspijn en of zwakke spieren en voel je daardoor oud?

Vragenformulier 4 (te snel werkende schildklier)

- Zijn je handen altijd warm, soms heet en ook wel eens vochtig?
- Heb je vaak dorst en heb je meer zin in koelen dranken?
- Voel je voel je een innerlijke onrust, ben je constant met iets bezig, doe je meer dan andere en voel je uitgeput?
- Heb je last van sterk wisselende emoties - ook tot verwarring van je omgeving?
- Heb je last van grote angsten?
- Slaap je slecht in en ook slecht door?
- Zweet je snel, ook al bij kleine inspanning?
- Heb je het vaak zo warm dat je het liefste kleren van je lijf zou willen rukken?
- Klopt je hart de laatste tijd sneller en stijgt je hartslag bij de minste inspanning?
- Heb je vaak diarree?
- Heb je last van haaruitval?
- Eet je veel en vaak en heb je toch nog vreetbuien?
- Val je ondanks een goede eetlust en een grote hoeveelheid eten eerder af of blijf je gemakkelijk op gewicht?
- Voel je je goed in het koude seizoen?
- Is bloeddruk gestegen vooral de onderdruk tot circa 100 mmHg?
- Heb je de laatste tijd last van hartritmestoornissen?



- Heb je af en toe een kort lontje?
- Heb je niet meer zoveel geduld als vroeger en oordelen harder?
- Ben je bij examens en of presentatie nerveuzer dan vroeger, minder rustig?
- Heb je een benauwd en drukkend gevoel op je hals?
- Draag je niet graag of helemaal geen sjaals en of coltruien, respectievelijk stropdassen, ben je gevoelig geworden in je halsgebied?

Vragenformulier 5 (oestrogeen verhoogd)

- Heb je problemen met je gal? Is je galblaas operatief verwijderd?
- Heb je last van endometriose, pijnlijke maandelijkse bloedingen?
- Zijn er myomen bij je vastgesteld?
- Heb je een afwijkende pap uitslag (papillomavirus infectie respectievelijk weefsel veranderingen daardoor) ?
- Heb je sterker maandelijkse bloedingen en of postmenopauzaal bloedverlies?
- Draag je de laatste tijd een bh in een grotere maat en of zijn je borsten gevoelig geworden?
- Merk je dat je laatste tijd veel bent aangekomen vooral rond je heupen en billen?
- Heb je zwellingen en of vochtophopingen Heb je last van een vol gevoel?
- Heb je slaapproblemen?
- Heb je de laatste tijd vaker migraine en of hoofdpijn?
- Heb je vaak denkstoornissen en of heb je het gevoel dat je niet helder kan denken?
- Kun je om kleinigheden beginnen te huilen en ben je vaak in een huilerige stemming?
- Heb je last van stemmingswisselingen, het premenstrueel syndroom, depressies en of ben je „alleen maar“ wat prikkelbaarder en emotioneel uit balans?
- Heb je kleine inzinkingen en / of angsten?
- Wordt je vaak plotseling rood in je gezicht en of heb je rosacea?

Vragenformulier 6 (oestrogeen tekort)

- Heb je pijnlijke gewrichten en of voel je vaak een oude man / vrouw?
- Heb je rimpels waar geen crème tegen opgewassen is?
- Is sprake van toegenomen, duidelijke zichtbare opvallende schade door de zon op je borst, in je gezicht en op je schouders?
- Heb je hangende borsten gekregen die kleiner zijn geworden?
- Is jouw geheugen slechter geworden? (Je loopt de kamer binnen om iets doen en weet niet meer waar het was of je vergeet middenin de zin wat je eigenlijk wilde zeggen).
- Ben je psychisch labiele geworden- vooral vergeleken met 10 jaar geleden?
- Heb je last van depressies in combinatie met angsten en / of traagheid of van een lichte vorm van depressie die langer dan 2 weken kan duren.
- Zweet je 's nachts en heb je last van opvliegers?
- Heb je problemen met slapen, word je midden in de nacht wakker?
- Heb je geen zin meer om te sporten?
- Is je libido minder geworden, op zelfs helemaal verdwenen? Is je zin in seks door de jaren heen steeds meer afgenomen?



- Heb je pijn bij het vrijen?
- Heb je een droge vagina en /of een geïrriteerd gevoel en/ of voel je minder bij het vrijen alsof er meerdere lagen stof tussen jou en je orgasme zitten?
- Heb je last van urineverlies of heb je een zwakke blaas?
- Heb je vaak blaasontstekingen?
- Heb je osteoporose?
- Heb je droge ogen, een droge mond en / of een droge clitoris? Heb je het gevoel dat je vochttekort hebt?
- Heb je sneller wondjes en / of heb je nieuwe wondjes vooral op de polsen en / of op schouders, je rug of op je knieën?

Vragenformulier 7 (progesteron tekort)

- Heb je de naar mate je ouder wordt een onregelmatigere of kortere menstruatiecyclus?
- Heb je last van rusteloosheid of het premenstrueel syndroom?
- Heb je heftige of pijnlijke maandelijks bloedingen (zodat je om de 2 uur maandverband of tampon moet verwisselen en pijnstillers nodig hebt)?
- Zijn cysten je eierstokken, je borst of je baarmoederslijmvlies (poliepen) vastgesteld?
- Heb je last van cyclusafhankelijke hoofdpijn of migraine?
- Heb je pijnlijke borsten of zwellen ze op?
- Voel je een toenemende slappe slappe of verminderde coördinatie?
- Ben je verminderd vruchtbaar of onvruchtbaar(heb je langer dan een jaar geprobeerd om zwanger te worden of langer dan 6 maanden als je 35 jaar of ouder bent)?
- Heb je de eerste 12 weken van de zwangerschap een miskraam gehad?
- Heb je last van zwellingen, vooral rond de enkels en op de buik en of vochtophopingen wat blijkt uit het feit dat je gewicht met anderhalf twee en halve kilo is toegenomen?
- Slaap je licht?
- Zijn je benen onrustig en of jeuken ze vooral 's nachts?

Vragenformulier 8 (Testosteron verhoogd)

- Heb je een vette huid en / of vet haar?
- Heb je last van acne?
- Zijn je oksels verkleurd? Zijn ze donkerder en dikker dan je normale huid?
- Valt je hoofdhaar uit in tegenstelling haar op andere lichaamsdelen, waar juist meer groeit?
- Heb je last van overmatige beharing in je gezicht, op je borst of op je armen?
- Heb je huid aanhangsels vooral op je hals, bovenlichaam en of in je oksels?
- Is je cyclus langer dan 35 dagen?
- Zijn er eierstok cyste bij vastgesteld?
- Heb je last van het polycystische ovarium syndroom pcos?
- Heb je midden in de cyclus pijn?
- Ben je verminderd vruchtbaar of onvruchtbaar?
- Reageer je abnormaal prikkelbaar om agressief? Gedraag je je autoritair en word je af en toe verschrikkelijk boos?
- Ben je depressief en of heb je last van angsten?



- Heb je hyperglykemie (te hoge bloedsuikerspiegel) of hypoglykemie (een te lage bloedsuikerspiegel) Heb je last van bloedsuikerspiegel schommelingen?



Beoordeling

Zo nu heb je bij elk vragenformulier een uitkomst.
Misschien heb je al een idee van wat er in je hormoonstelsel aan de hand is.

Vragenformulier 1:

Deze vragen zijn bedoeld om te kijken of je een cortisoloverschot hebt en daardoor op een bepaalde manier reageert en gedreven wordt. Onthoud dat het hormoon cortisol- dat in de bijnierschors geproduceerd en afgescheiden wordt- het alfa-hormoon is en dat de concentratie ervan sterk afhangt van stress, druk en hectiek.

5 of meer vinkjes

Je hebt reden om aan te nemen dat je cortisolspiegel verhoogd is.
De gevolgen van een verhoogd cortisolspiegel heb ik al kort uitgelegd (Wat doen hormonen met je?) Daarom is het belangrijk dat je maatregelen neemt om je te ontspannen zodat je cortisolspiegel omlaag gaat. Lees nogmaals de les „de werking van onze hormonen“ voor adviezen.

3 tot 4 vinkjes

Je hebt last van hormoonschommelingen, volg de adviezen op om te leren ontspannen.

Minder dan 3 vinkjes

Het lijkt er op dat je cortisolspiegel niet verhoogd is.

Vragenformulier 2

Hier wordt gevraagd of je een cortisol tekort hebt en ja je kunt op een en dezelfde dag zo weer een overschot als een gebrek aan cortisol hebben.

5 of meer vinkjes

Je hebt zeer waarschijnlijk een cortisol tekort.
Lees nogmaals de les „de werking van onze hormonen“ voor adviezen.

Minder dan 5 vinkjes

Het lijkt er op dat je cortisolspiegel niet verhoogd is.

Vragenformulier 3

Hier gaat het om een te traag werkende schildklier

5 of meer vinkjes

je hebt zeer waarschijnlijk een schildklierfunctiestoornis.
Maak een afspraak met een arts of een therapeut en laat de waarde van je TSH, ft4, ft3 en rt3 bepalen. Laat ook je lever, nier en immuunsysteem mee prikken. Lees nog maals de les „de werking van onze hormonen“ voor adviezen qua voeding en leefstijl.



3 tot 5 vinkjes

Je zou een schildklierfunctiestoornis kunnen hebben, maar ook hier zorgt een laboratoriumtest voor meer duidelijkheid.

Vragenformulier 4

Er wordt gevraagd naar een te snel werkende schildklier

5 of meer vinkjes

Je schildklier werkt waarschijnlijk te snel.

Het is belangrijk om een arts of een therapeut te raadplegen. En laat je TSH, ft4 en ft3 bepalen. En sees nogmaals de les „de werking van onze hormonen“ voor adviezen qua voeding en leeftsijl.

Er zijn aanwijzingen voor de schildklierfunctiestoornis in de richting van een te snelle werking.

Raapleeg een arts of een therapeut en kijk of een laboratoriumonderzoek nodig is.

2 tot 3 vinkjes

Je hebt waarschijnlijk een schommeling aan je schildklierhormoonproductie. Let goed op je gezondheid, zoek uit waar je last van heb, of je een infectie hebt of hebt gehad en maak ook voor de zekerheid een afspraak met een arts of een therapeut.

Vragenformulier 5

Hier gaat het om een ander belangrijk hormoon dat wisselwerking heeft met cortisol en het schildklierhormonen: een oestrogeenoverschot.

5 of meer vinkjes

Je hebt zeer waarschijnlijk een grote hoeveelheid oestrogene in je lichaam. Deze zogenoemde dominantie komt heel vaak voor bij circa 80% van de vrouwen boven de 35 jaar.

Ze worden niet alleen veroorzaakt door de lichaamseigen oestrogene, maar vaak ook door vreemde of xeno-oestrogenen die we met de voeding binnenkrijgen of door teveel contact met plastic.

Vooraf drinkwater bevat door de toegenomen gebruik van de pil en andere hormoon vervangers veel overtollige hormonen en hormoon resten die er niet uit kunnen worden gehaald door de waterzuiveringsinstallaties.

Bovendien speel de prestatie van de lever een belangrijke rol.

Zoals eerder gezegd moet de lever de oestrogenen in twee fases omzetten, zodat de gal in de darmen de verbruikte oestrogene kunnen afvoeren.

Lees nogmaals de les „de werking van onze hormonen“ voor adviezen.

3 tot 4 vinkjes

Je hebt mogelijk een lichte oestrogenenoverschot, maar het zou ook een oestrogeendominantie kunnen zijn - die laatste mogelijkheid is vooral aanwezig als je tussen de 35 heeft 50 jaar bent.



Twee drie vinkjes

Let goed op: je hebt waarschijnlijk een schommelende oestrogeenspiegel.

Vragenformulier 6

Hier gaat het om een oestrogeentekort.

Dit is een natuurlijk proces als je boven de 40 en vooral boven 50 jaar bent. Als je jong bent is het waarschijnlijk een hormoonschommeling.

5 of meer vinkjes

Je hebt zeer waarschijnlijk een oestrogeentekort. Lees nogmaals de les „de werking van onze hormonen“ voor adviezen.

3 tot 4 vinkjes Er kan sprake zijn van een vraag een tekort hier geldt hetzelfde als hierboven beschreven.

Minder dan 3 vinkjes Let goed op je gezondheid en een passende maatregelen als er iets verandert

Vragenformulier 7

Dit zijn de vragen die passen bij een progesterontekort respectievelijk een progesteron resistentie

Cortisol staat als het gaat om hormoonschommelingen op de eerste plaats bij vrouwen boven de 35, progesteron tekort staat op tweede plaats. Progesteron is het hormoon van de tweede cyclushelft en is daardoor nauw verbonden met oestrogeen-ze beïnvloeden elkaar wederzijds.

5 of meer vinkjes

je progesteron spiegel is waarschijnlijk te laag. Een te laag progesteron spiegel behandelen is meestal goed mogelijk en heeft positieve effecten op de schildklier en cortisol - oestrogeenhuishouding - een belangrijke sleutel om het hormoon concert weer harmonisch te laten klinken! Lees nogmaals de les „de werking van onze hormonen“ voor adviezen.

2 tot 4 vinkjes

Een progesteron tekort is mogelijk. Lees nogmaals de les „de werking van onze hormonen“ voor adviezen.

Vragenformulier 8

Hier wordt vraagt naar een androgeenoverschot dus een teveel aan mannelijke geslachtshormonen. Als vrouwen onvruchtbaar zijn is dit de meest voorkomende oorzaak.

5 of meer vinkjes

Je spiegel van mannelijke hormonen is duidelijk verhoogd en vraag om een duidelijke diagnostiek. Een overschot aan androgenen kan bijdragen aan het



ontstaan van diabetes en is zoals gezegd en veel voorkomende oorzaak van onvruchtbaarheid.

Lees nogmaals de les „de werking van onze hormonen“ voor adviezen.

2 tot 4 vinkjes

De spiegels van mannelijke hormonen kan verhoogd zijn.

Lees nogmaals de les „de werking van onze hormonen“ voor adviezen.

Je hebt nu heel veel gedaan en wees niet verbaasd als je bij meerdere hormoonschommelingen of een duidelijke overschot of tekortschiet.

Zoals gezegd is geen enkel hormonen als solist werkzaam in het bloed en ze werken allemaal samen, zijn nou met elkaar verbonden of concurreren met elkaar om hun bestaan en hun hechting aan de receptoren. Sommige zijn zelfs zeer competitief zoals het geval is bij progesteron en cortisol.

Wat je volgende stap nu kan zijn :

Ga zelfstandig verder op weg naar de Happy hormonen dmv dit online programma.

Hier leer krijg je veel handvaten om die hormonen weer in balans te brengen dm voeding en leefstijl.

Je verdient een betere kwaliteit van leven en een goede gezondheid dus mocht je na deze 8 weken nog steeds veel problemen ervaren zoek dan een arts of een therapeut op en ga verder op onderzoek.