

Klachtenlijst hormonale disbalans

Hormonen reizen via bootjes in je bloed naar andere delen van je lichaam en geven opdrachten of signalen over wat er moet gebeuren. Als er te veel of te weinig van zo'n hormoon is, raakt het lichaam uit balans. En dat kan klachten geven in je lijf en je brein. Hieronder een overzicht van mogelijke klachten.

Mentaal

- Vermoeidheid
- Angst
- Neerslachtig
- Huilerig
- Verlies zelfvertrouwen
- Verlies plezier
- Kort lontje
- Opgejaagd gevoel
- Emotioneel
- Paniekaanvallen
- Concentratieproblemen
- Geheugenproblemen
- Brainfog (verward)
- Futloos
- Verminderd libido
- Laag zelfbeeld
- Eetstoornissen/verstoorde relatie met voeding
- Obsessies
- Onzekerheid

Fysiek

- Onregelmatige menstruatie
- Geen menstruatie meer
- Vaginale problemen (droogte)
- Pijn bij vrijen
- Droge oren en ogen
- Huidproblemen
- Haaruitval
- Verhoogd cholesterol
- Hartkloppingen
- Overmatig zweten (opvliegers)
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn of migraine
- Oververmoeid zijn
- Pijnlijke gewrichten/spierpijn
- Tinnitus
- Tintelingen in vingers
- Duizeligheid
- Pijnlijke borsten
- Lage of hoge bloeddruk
- Snel buiten adem zijn
- Vruchtbaarheidsproblemen
- Koude voeten en handen
- Spijsverteringsproblemen

Mogelijke Oorzaken hormonale disbalans

- Medicatie
- Gebruik anticonceptie
- Ongezond eetpatroon
- Stress en spanning
- Een traagwerkende schildklier
- PCOS
- PMS
- Peri (menopauze)
- Zwangerschap/ na je bevalling
- Borstvoeding geven