



# Praktijk voor Preventieve Geneeskunde Praktijk Integrale Tandheelkunde Darmtherapie

Drs. Geiske de Ruig lid MBOG, lid AVIG, BIG 29023593902  
Orthomoleculaire geneeskunde, tandheelkunde en darmtherapie

Beltmolen 76  
2906 SC Capelle aan den IJssel  
[info@pgpraktijk.nl](mailto:info@pgpraktijk.nl)

Telefoon: 010-4422347  
[www.pgpraktijk.nl](http://www.pgpraktijk.nl)

## Quickscan op hormonen

Klachten ontstaan niet als donderslag bij heldere hemel. Het gaat erom kenmerken te herkennen voordat klachten ontstaan. Nieuwsgierig naar welk hormoon bij jou het meest uit balans is? Beantwoord dan deze vragen gebaseerd op hoe je je nu voelt. Vertel ons je scores en wij vertellen je graag welke actie je het beste kunt ondernemen.

Bijnieren				
Vermoeidheid	0	1	2	3
pijnlijke spieren en gewrichten	0	1	2	3
Stemmingswisselingen	0	1	2	3
Stressgevoelig, angstig en nerveus	0	1	2	3
slaap problemen	0	1	2	3
drang naar suikers	0	1	2	3
spanningshoofdpijn	0	1	2	3
<b>totaal</b>				

nooit = 0    soms = 1    regelmatig = 2    altijd = 3

soms = 1x per maand    regelmatig = 1x per week    altijd = dagelijks

Schildklier				
Kouwelijkheid: specifiek handen en voeten	0	1	2	3
Traagheid in denken en handelen	0	1	2	3
Trage stofwisseling: onder andere tragere stoelgang en toename gewicht	0	1	2	3
Haren en nagels: uitval en breekbaar	0	1	2	3
Problemen focus en aandacht	0	1	2	3
Hartkloppingen	0	1	2	3
Osteoporose	0	1	2	3
<b>totaal</b>				

nooit = 0    soms = 1    regelmatig = 2    altijd = 3

soms = 1x per maand    regelmatig = 1x per week    altijd = dagelijks

<b>Vrouwen</b>				
Onregelmatige menstruatie	0	1	2	3
Borsten: gevoelig / verhardingen	0	1	2	3
Vagina: droogheid / dysbiose	0	1	2	3
Libido verlies	0	1	2	3
Fertiliteits problemen	0	1	2	3
<b>totaal</b>				

nooit = 0    soms = 1    regelmatig = 2    altijd = 3

soms = 1x per maand    regelmatig = 1x per week    altijd = dagelijks

<b>Mannen</b>				
Urineren: verhoogde aandrang en frequentie	0	1	2	3
Prostaat: zwelling / vergroting	0	1	2	3
Libidoverlies	0	1	2	3
Kaalheid ( inhammen)	0	1	2	3
Impotentie	0	1	2	3
<b>totaal</b>				

nooit = 0    soms = 1    regelmatig = 2    altijd = 3

soms = 1x per maand    regelmatig = 1x per week    altijd = dagelijks

### **Eindscore hormonale disbalans: ...**

0-20: **minimaal**    20-40: **matig**    40-60: **ernstig**

## **Gezonde levensstijl is gezonde hormoonbalans**

Een gezonde leefstijl als basis heeft veel balancerende invloed op je hormonen. De belangrijkste aandachtspunten:

1. eet gezond: vers en onbewerkt, groenten en gezonde vetten
2. zorg voor voldoende nachtrust: minstens 7 à 8 uur
3. verminder stress: oefen buikademhaling, meditatie en hartcoherentie
4. beweeg dagelijks, liefst in de buitenlucht: minstens 30 minuten per dag
5. drink voldoende gezuiverd water of biologische kruidenthee
6. gebruik BPA- vrije plastic en natuurlijke cosmetica en schoonmaakproducten