

Grip krijgen op stress en hormonen

Wat als je je bloed hebt laten testen en er niets bijzonders uitkomt?

Je schildklierwaarden zijn normaal, de uitslagen 'goed'.

En toch voel jij dat er iets niet klopt.

Vermoeidheid, onrust, stemmingswisselingen of een lijf dat niet meer meewerkt.

Het zit niet tussen je oren – je lichaam probeert je iets te vertellen.

Hormonale disbalans ontstaat zelden zomaar. Stress, leefstijl, voeding, slaap en belastbaarheid spelen hierin vaak een grotere rol dan we denken. Ook als dit niet zichtbaar is in standaard bloedwaarden.

Ik ben niet tegen bio-identieke hormonen. Maar voordat je die stap zet, is het waardevol om eerst te begrijpen wat er in jouw lichaam meespeelt en wat je zélf kunt beïnvloeden.

In deze folder deel ik eenvoudig uitgelegde achtergrondinformatie over hormonale disbalans, gecombineerd met praktische leefstijladviezen. Kennis die je helpt om weer grip te krijgen op je gezondheid, vanuit een holistische visie.

Deze inzichten zijn gebaseerd op mijn opleiding bij de Power Academy en mijn ervaring met mensen die bewust met hun gezondheid bezig zijn en liever zelf aan de slag gaan.



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC

kenmerken van een hormonale disbalans

Veelvoorkomende signalen:

- Vermoeidheid in combinatie met onrust
- Slecht slapen: moeilijk inslapen, te vroeg wakker of niet uitgerust wakker worden
- Prikkelbaarheid of emotioneler reageren dan je gewend bent
- Gewicht schommelingen (vooral rond buik en taille)
- Cyclus klachten of PMS
- Brain fog en vergeetachtigheid
- Minder stressbestendig dan vroeger

De drie belangrijkste hormonen: Oestrogeen/ progesteron/ testosteron

Je hormonen werken nooit los van elkaar. De balans tussen deze drie is cruciaal.

Oestrogeen – het activerende hormoon

Rol van oestrogeen:

- Geeft energie en levendigheid
- Zorgt voor opbouw (baarmoederslijmvlies en botten)
- Ondersteunt geheugen en stemming
- Maakt je sociaal en creatief

Bij te veel oestrogeen (relatief):

- PMS en gevoelige borsten
- Hoofdpijn of migraine
- Opgeblazen gevoel
- Prikkelbaarheid
- Gewichtstoename (heupen en buik)

Bij te weinig oestrogeen:

- Droge huid en slijmvlies
- Sombereheid
- Lage energie
- Slechter herstel
- Terugkerende urineweginfecties

Wanneer oestrogeen daalt, worden slijmvlies dunner en droger. Ze beschermen minder goed tegen bacteriën en ook de urinebuis wordt kwetsbaarder.

Belangrijk om te weten: Oestrogeen wordt sterk beïnvloed door de lever, darmen, voeding, hormoon verstorende stoffen en histaminebelasting.



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC

Progesteron – het kalmerende hormoon

Rol van progesteron:

- Brengt rust en ontspanning
- Helpt bij een diepe, herstellende slaap
- Beschermst tegen een teveel aan oestrogeen
- Ondersteunt stressbestendigheid
- Essentieel na de eisprong

Bij te weinig progesteron (komt vaak voor):

- Slecht slapen
- Angst, onrust of een gejaagd gevoel
- Heftige PMS
- Kortere of onregelmatige cyclus

Belangrijk om te weten:

Stress “steelt” progesteron. Cortisol (het stresshormoon) en progesteron gebruiken dezelfde grondstof. Bij langdurige stress kiest het lichaam voor overleving.

➡ Progesteron is vaak het eerste hormoon dat daalt bij drukte en spanning.

Testosteron – het daadkracht-hormoon (ook bij vrouwen)

Rol van testosteron:

- Energie en motivatie
- Spierkracht, herstel en ontspanning van spierweefsel
- Libido
- Focus, zelfvertrouwen en een gevoel van daadkracht
- Ontstekingsremmend en anti-angst

Bij te weinig testosteron:

- Vermoeidheid
- Zware of onregelmatige menstruatie en PMS
- Minder zin in seks
- Moeizaam spierherstel
- Onrust, snel gestrest of gejaagd gevoel

Histamine-overgevoeligheid kan ontstaan bij lage testosteronwaarden, bijvoorbeeld in de peri-menopauze of na het stoppen met de anticonceptiepil.

Bij te veel testosteron (bij vrouwen):

- Acne
- Haaruitval of juist meer lichaamsbehaving

Let op:

Testosteron daalt bij chronische stress en slecht slapen.



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC

Hoe werken hormonen samen?

Je kunt hormonen zien als een systeem:

- Oestrogeen = gas
- Progesteron = rem
- Testosteron = motor

Problemen ontstaan wanneer:

- het gas blijft hangen (oestrogeen ↑)
- de rem ontbreekt (progesteron ↓)
- de motor leeg raakt (testosteron ↓)

👉 Hormonale klachten gaan zelden over één hormoon. Het draait bijna altijd om balans. Progesteron speelt hierin een sleutelrol. Je kent vast de term oestrogeendominantie – vaak is dit geen teveel aan oestrogeen, maar een tekort aan progesteron.



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC

De lever: het opruimcentrum van je hormonen

Wat doet de lever?

- Breekt gebruikte hormonen af (oestrogeen, cortisol, insuline)
- Is je energiepomp
- Ondersteunt detoxificatie: medicijnen, alcohol, vetten, hormonen en omgevingsstoffen
- Helpt bij de aanmaak en afbraak van goede cholesterol
- Reguleert de bloedsuikerspiegel en produceert/frees overtollige glucose
- Ondersteunt de schildklierwerking (omzetting T4 → T3)
- Slaat voedingsstoffen op en activeert ze (koper, zink, ijzer, magnesium, vitamines A, D, E, K en B12)
- Zet voeding om en produceert gal voor de vertering en opname van vetten

Wat merk je als de lever overbelast is?

- PMS of gevoelige borsten
- Hoofdpijn of migraine
- Vermoeidheid en brain fog
- Slechte slaap (vooral wakker rond 2-3 uur)
- Gewichtstoename (vaak rond buik en heupen)
- Trage stoelgang (bij teveel oestrogeen)

Wanneer raakt de lever uit balans?

- Gefrituurde vetten
- Scherpe specerijen
- Koffie, alcohol en chocolade (suiker)
- Woede en frustratie
- Weer: kou en wind

De lever werkt samen met:

Samenwerking met andere organen

De lever werkt nauw samen met de alvleesklier en nieren:

- Lever: verwerkt voeding en ruimt afvalstoffen op
- Alvleesklier: reguleert bloedsuiker en ondersteunt de spijsvertering
- Nieren: zuiveren bloed en zorgen voor afvoer via urine

Samen zorgen ze voor balans in je lichaam: bloedsuiker, vochtbalans en ontgifting.

Als één orgaan uit balans raakt, beïnvloedt dit de andere organen en je gezondheid.

In de Chinese geneeskunde worden de nieren gezien als de voeding van de lever.



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC

Wanneer raakt de lever uit balans?

- Gefrituurde vetten
- Scherpe specerijen
- Koffie, alcohol en chocolade (suiker)
- Woede en frustratie
- Weer: kou en wind

Wanneer raken de nieren uit balans?

- Angst en traumatische ervaringen
- Koffie en scherpe specerijen
- Koude gerechten zoals ijs en rauwkost
- Stress en te hard werken
- Laat naar bed gaan
- Weer: koud en vochtig

Wanneer raakt de alvleesklier (milt) uit balans?

- Te veel of te haastig eten (niet mindful)
- Onregelmatig eten
- Te veel mentale activiteit of prikkels
- Piekeren, tobben en zorgen maken
- Vochtig weer
- Suiker, teveel zetmeel en zuivel

De alvleesklier: de brug tussen lever en nieren

- De lever zorgt dat energie soepel stroomt
- De nieren leveren de basisenergie
- De alvleesklier gebruikt deze energie om het lichaam te voeden

Invloed op elkaar:

- Te veel spanning in de lever belast de alvleesklier
- Verzwakte nieren geven de alvleesklier te weinig energie

Door je leefstijl, voeding en stressmanagement in balans te brengen, ondersteun je lever, nieren en alvleesklier en daarmee je hormonale balans.



Hoe ondersteun je de lever?

Een gezonde lever helpt hormonen goed af te breken en houdt je hormoonstelsel in balans.

1. Voeding (belangrijkst!)

Wat helpt:

- 500 g groenten per dag
- Groene groenten: broccoli, spruitjes, spinazie
- Bittere groenten: rucola, witlof, artisjok
- Eiwitten: linzen, noten, quinoa (belangrijk voor veganisten/vegetariërs)
- Vezels: helpen hormonen afvoeren
- Vis, algen en zeewier

Wat belast:

- S uiker, alcohol en koffie
- Ultra-bewerkte voeding
- Veel laat eten
- Te weinig eten

2. Water & stoelgang

- Drink voldoende water (min 2 liter water of kruidenthee)
- Dagelijkse stoelgang is belangrijk: hormonen worden anders opnieuw opgenomen. (zie volgend hoofdstuk darmen)

3. Slaap & ritme

- De lever is 's nachts actief (± 23:00–03:00)
- Met regelmaat leven is belangrijker dan supplementen
- Niet te laat eten
- De lever is het meest gevoelig voor verstoringen van je biologische ritme.

4. Stress omlaag

- Stress = meer cortisol = meer werk voor de lever
- Ademen, wandelen en korte pauzes ondersteunen je lever

5. Supplementen

- Magnesium: ontspant en ondersteunt lever-enzymen
- B-vitamines: ondersteunen leverprocessen (B-complex, B12)
- Zink
- Mariadistel: beschermt levercellen (niet voor iedereen nodig)



6. Histamine en lever

- Een overbelaste lever kan histamine niet goed verwerken
 - Symptomen: plotselinge gevoeligheid voor bepaalde voeding
 - Tips: Minder alcohol, oude kazen, restjes en gefermenteerd eten liever vers eten in plaats van opgewarmd eten
 - Te veel histamine kan oestrogeen en progesteron verstoren → hormonale klachten
- Praktische tip: eet niet meer na 19:00-20:00
- Stoppen met eten na 19:00 geeft je lichaam 's nachts rust en herstel, en ondersteunt hormonale balans. Dit is een eenvoudige vorm van vasten die je lever ontlast.

Bloedtesten voedselovergevoeligheid - via Vicoblue (Swoof)
https://www.vicoblue.nl/shop/swoof/product_tag-voedselreactie/



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC

Darmen en hormonale balans

De darmen spelen een cruciale rol in je algehele gezondheid, inclusief de regulatie van hormonen.

Een gezonde darmwand functioneert als een selectieve barrière:

- Voedingsstoffen kunnen door heen
- Ongewenste stoffen blijven buiten

Bij een lekkende darm is deze barrièrefunctie verstoord. Kleine deeltjes zoals bacteriële reststoffen of afvalstoffen kunnen makkelijker in de bloedbaan terechtkomen.

Dit kan het immuunsysteem activeren, wat leidt tot een laaggradige ontsteking.

Ontstekingen beïnvloeden de aanmaak, werking en afbraak van hormonen, waardoor hormonale balans verstoord kan raken.

Wat veroorzaakt een lekkende darm?

- Chronische stress: werkdruk, emotionele belasting, voeding
- Toxines: uit voeding, omgeving en medicijnen
- Voedselovergevoeligheid
- Infecties: bacteriën, parasieten, virussen (bijv. Pfeiffer), Lyme
- Schimmels en gisten
- Drugs of medicijnen

Langdurige blootstelling aan deze factoren maakt de darmwand gevoeliger en vermindert de beschermende functie.

Gevolgen voor hormonale balans

- Verstoring van de oestrogeenafbraak → oestrogeendominantie
- Verstoring van progesteron en andere hormonen door ontstekingen
- Verminderde opname van essentiële voedingsstoffen zoals magnesium, zink, B-vitamines en vetzuren

B-vitamines en vetzuren

· Mogelijke klachten:

- Vermoeidheid en brain fog
- Stemningswisselingen of prikkelbaarheid
- Spijverteringsproblemen
- Huidklachten
- Menstruatieproblemen
- Verminderde stressbestendigheid

Niet iedereen ervaart dezelfde klachten, maar een verstoorde darmbarrière kan op termijn het immuunsysteem ontregelen en bijdragen aan hormonale disbalans of zelfs auto-immunreacties, bijvoorbeeld bij bepaalde schildklierandoeningen.



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC

Hoe werkt dit in het lichaam?

De darmwand werkt normaal als een *filter*: hij laat voedingsstoffen door en houdt ongewenste stoffen tegen. Bij verhoogde doorlaatbaarheid kunnen kleine deeltjes in het bloed terechtkomen. Het immuunsysteem ziet dit als een signaal dat er iets mis is en blijft vaak actief. Dit kan leiden tot een aanhoudende, laaggradige ontstekingsreactie, die veel energie kost en hormonen kan verstoren.

Daarnaast speelt de darm een rol bij de *verwerking* en *uitscheiding* van hormonen, vooral oestrogeen. In een gezonde darmflora worden gebruikte hormonen afgebroken en uitgescheiden. Is de darmflora uit balans (constipatie/ diarree), dan kan oestrogeen opnieuw geactiveerd worden en weer in de bloedbaan terechtkomen, wat hormonale klachten kan versterken.

Alles wat in

Langdurige stress beïnvloedt niet alleen het hoofd, maar ook de darmen. Onder stress worden de darmwand en de slijmvliezen gevoeliger, waardoor de barrièrefunctie afneemt. Het immuunsysteem blijft actiever, ontstekingen nemen toe, en het hormonale systeem raakt uit balans.

Lief zijn voor je darmen: praktische tips

1. Eet gevarieerd en vezelrijk
 - 500 g groenten per dag
 - Groene groenten: broccoli, spinazie, spruitjes
 - Bittere groenten: witlof, artisjok, rucola
 - Eiwitten: linzen, noten, quinoa (belangrijk voor veganisten/vegetariërs)
 - Vis, algen en zeewier
2. Vermijd belastende voeding
 - Te veel suiker, alcohol, koffie
 - Ultra-bewerkte voeding
 - Te laat eten of te weinig eten
3. Hydratatie & stoelgang
 - Drink voldoende water, maar niet krampachtig
 - Dagelijkse stoelgang helpt hormonen af te voeren; blijven ze zitten, dan worden ze opnieuw opgenomen
4. Slaap & biologisch ritme
 - De lever is 's nachts actief (± 23:00–03:00)
 - Regelmaat is belangrijker dan supplementen
 - Stop met eten na 19:00–20:00
5. Stressvermindering
 - Minder stress = minder cortisol = minder werk voor lever en darmen
 - Wandelen, ademhalingsoefeningen, korte pauzes
6. Ondersteun darmflora en histaminebalans
 - Vers eten > opgewarmd of restjes
 - Beperk alcohol, oude kazen en gefermenteerde producten bij histaminegevoeligheid
 - Gezonde darmflora helpt hormonen correct af te breken en ondersteunt immuunsysteem

Door je darmen te ondersteunen en stress te verminderen, help je je immuunsysteem tot rust te komen. Dit ondersteunt de afbraak en regulatie van hormonen, waardoor je energieverder bent, je hormoonstelsel rustiger wordt en klachten zoals PMS, vermoeidheid of stemmingwisselingen kunnen verminderen.



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC

Het effect van landurige stress

Het zenuwstelsel staat aan....

Hoe meer en hoe langer je lichaam stress heeft ervaren, vooral in je jongere jaren, hoe moeilijker het wordt om weer in rust te komen.

Dit gebeurt omdat:

- Het zenuwstelsel "leert" om altijd alert te zijn
- De stressrespons sneller en sterker wordt geactiveerd
- Het parasympatische systeem (rust) minder vaak wordt geoefend

Gevolg: je lichaam raakt getraind in een staat van 'aan'.

Wat je vaak merkt

- Je blijft gespannen, ook zonder directe reden
- Rust voelt onwennig of zelfs onprettig
- Je schrikt snel of bent overprikkeld
- Slapen en herstellen kost meer moeite
- Je reageert sterk op kleine stressoren

Dit is geen mentale zwakte, maar een neurobiologisch patroon.

Goed nieuws: het zenuwstelsel is plastisch

Wat aangeleerd is door stress, kan ook opnieuw worden geleerd door veiligheid en rust.

- Dit gaat stapsgewijs
- Het werkt niet door "nog harder je best te doen"
- Het werkt wel door herhaalde signalen van veiligheid: ademhaling, ritme, rust en verbinding

Wil je meer weten? Kijk eens op de Mind-Body visie.



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC

Chronische stress en hormonen

Bij langdurige stress maakt je lichaam continu cortisol aan.

Dit heeft invloed op andere hormonen:

- Cortisol heeft invloed op de geslachtshormonen → progesteron daalt, oestrogeen kan domineren
- Cortisol heeft invloed op insuline → bloedsuikerschommelingen, energie-dips, cravings
- Cortisol heeft invloed op de aanmaak van melatonine → slechter slapen, minder herstel
- HPA-as overbelasting (bijnieren-hersenen) → je staat constant 'aan', ook in rust

Gevolg: het lichaam staat in overlevingsstand.

Je probeert leegtes op te vullen (eten, bezig zijn), maar herstellen lukt moeilijk.

Waarom vullen we leegtes bij een overactief zenuwstelsel?

Wanneer het zenuwstelsel langdurig overactief is:

- Staat het lichaam continu in alertheid
- Voelt rust of leegte vaak onveilig
- Zoekt het lichaam naar manieren om spanning te verminderen

Veelvoorkomende strategieën om leegtes te vullen:

- Eten, vooral suiker of vet (voor tijdelijke rust of beloning)
- Overmatig bezig zijn, werken, scrollen, binge-watches
- Altijd geluid om je heen, controle zoeken, perfectionisme
- Alcohol, shoppen of andere verdovende activiteiten



- Eten, vooral suiker of vet (voor tijdelijke rust of beloning)
- Overmatig bezig zijn, werken, scrollen, binge-watches
- Altijd geluid om je heen, controle zoeken, perfectionisme
- Alcohol, shoppen of andere verdovende activiteiten

Dit is geen teken van zwakte. Het is een poging van het zenuwstelsel om veiligheid, rust en voorspelbaarheid te creëren.



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC

Praktische tips voor je zenuwstelsel en hormonen

Iedereen heeft een zwakke schakel in het systeem: stress, slaap, bloedsuiker, beweging of voeding. Focus op kleine, haalbare stappen in de gebieden waar jij het meest gevoelig bent.

1. Rust voor je zenuwstelsel (dagelijks)

- Elke dag 10–20 minuten echte ontspanning.
- Wandelen zonder telefoon
- Rustige ademhalingsoefeningen
- Zacht rekken of yoga

• Let op: “nog iets nuttigs doen” telt niet als rust.

Bijvoorbeeld de hond uitlaten terwijl het een ‘moetje’ is, helpt niet. Het gaat om tijd voor jezelf.

2. Bloedsuiker stabiliseren

- Eet regelmatig en combineer altijd: eiwit + vet + vezels
- Beperk cafeïne, vooral bij stress (chocolade bevat ook een geringe hoeveelheid cafeïne)
- Simpele aanpak: stop met eten na 19:00–20:00 (avondvasten)

Wil je toch iets in de avond? Kies licht, rustgevend hapje:

- Handje noten
- Banaan met pindakaas
- Kaas met olijven
- Olijfolie op een theelepel

Waarom kan je beter na 19 uur niet meer eten?

Betere nachtrust, dieper slapen

Minder wakker rond 2–4 uur

Minder insulineaanmaak 's avonds → cortisol kan dalen

Ondersteunt melatonineproductie en hormonale balans

Organen (lever, darmen, alvleesklier) krijgen pauze → herstel en opruimen

Minder nachtelijke suikerdips → stabielere energie

Belangrijke nuance:

Dit werkt alleen als je overdag voldoende en voedzaam eet. Bij veel stress of uitgeputte bijnieren kan te streng vasten averechts werken.

3. Slapen = natuurlijke hormoontherapie

- Vaste bedtijd, liefst om 22:00 uur, ook in het weekend
- Dim 's avonds licht en schermen eerder uit (blauw licht verstoort melatonine)
- Overdag liever korte powernap van max. 45 minuten vóór 15:00 uur, niet later
- Zorg voor een koele, rustige slaapomgeving, zeker bij nachtzweeten
- 1 uur voor het slapen: afschakelen van werk, schermen en zorgen

Tip: voldoende eiwitten overdag leveren bouwstenen voor melatonine. Licht, rust en ritme bepalen of het hormoon daadwerkelijk wordt aangemaakt.

4. Grenzen vóór instorten

- Minder doen voelt onnatuurlijk, maar is nodig
- Wacht niet tot je “mag” rusten; je lichaam vraagt er al om
- Grenzen stellen is een daad van zelfzorg, niet luiheid



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC

5. Beweging die kalmeert

- Wandelen in de natuur, rustige yoga, licht krachttrainen
- Vermijd te intensieve training 's avonds → kan stress verhogen
- Beweging overdag helpt slaapdruk opbouwen

Extra tips voor gezonde slaap en herstel

- Let op mobiele schermtijd en onnatuurlijk licht in huis
- Zorg voor voldoende daglicht overdag
- In de wintermaanden zorg voor kaarslicht en zeg onnatuurlijk licht uit
- Ondersteun een gezonde darm met vezels en gevarieerde voeding
- Sport niet vlak voor het slapen → verhoogt alertheid
- Let op E-nummers: E621-625 (chips, smaakversterkers)

★ Samengevat:

Kleine, haalbare stappen zoals dagelijkse rust, bloedsuikerbalans, slaapritme, grenzen stellen en kalmerende beweging hebben een groot effect op je zenuwstelsel, hormonen en energieniveau. Focus op wat jij het beste kunt verbeteren, wees lief voor jezelf en werk stapsgewijs.



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC

Zelftest voor schildklier en hormoonbalans

De Power-academy adviseert een uitgebreide zelftest via [Medivere](https://www.medivere.nl).

<https://www.medivere.nl/zelftest-schildklierfunctie-plus>

Deze test kijkt niet alleen naar standaardwaarden zoals TSH en T4, maar ook naar extra factoren die vaak over het hoofd worden gezien, zoals:

- TPO-antilichamen en TBG-antilichamen
- T3, de inactieve vorm van schildklierhormoon
- CRP, een waarde die laaggradige ontsteking aangeeft
- Ferritine, belangrijk voor ijzer en energie

Optioneel: selenium, een mineraal dat de schildklier ondersteunt

Deze uitgebreide aanpak geeft een vollediger beeld van de schildklierfunctie en hormonale balans dan standaardlaboratoriumtests.

Tip: bespreek altijd de resultaten met een professional arts om de uitkomsten goed te interpreteren en te koppelen aan je gezondheidssituatie.



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC

Is je lever mogelijk overbelast?

☞ Lees elke klacht en vink aan wat je herkent.
Tel daarna hoeveel keer je 'ja' hebt geantwoord.

Score

- 0-10 keer 'ja' → waarschijnlijk niet
- 10-19 keer 'ja' → mogelijk / waarschijnlijk
- 20-31 keer 'ja' → grote kans dat je lever overbelast is

Dit is géén diagnose, maar een signaal om breder te kijken naar leefstijl, stress en ondersteuning.

Lichamelijke klachten

- Aanhoudende moeheid
- Algeheel pijnlijk of spierpijn-achtig gevoel
- Pijn in de bovenbuik (onder de ribbenkast)
- Druk- of pijngevoel tussen de schouderbladen
- Misselijkheid
- Koorts, rillingen of overmatig zweten
- Snel blauwe plekken
- Koude handen of voeten
- Opgezwollen benen
- Verlies van spiermassa

Spijsvertering & ontlasting

- Bloed in de ontlasting
- Zeer donkere of juist zeer lichte ontlasting
- Diarree
- Verstopping (constipatie)
- Vetintolerantie of afkeer van vet eten
- Gewichtsverlies zonder duidelijke reden
- (let op: dit kan ook andere oorzaken hebben)

Urine & mond

- Veranderde urine (kleur, geur of hoeveelheid)
- (let op: vitamine B2 kan urine geler kleuren bij sommige multivitaminen)
- Onaangename smaak in de mond in de ochtend
- Koffiesmaak die langer dan een uur blijft hangen na koffie

Huid, haar & ogen

- Huidproblemen (acne, droge huid, vette huid of jeuk)
- Geelachtige huid of geel oogwit
- Haaruitval
- Nachtblindheid

Hormonaal & zenuwstelsel

- Stemningswisselingen
- Slaapproblemen
- Concentratiestoornissen / brain fog
- Migraine
- Verminderd libido

Alcohol & prikkels

- Alcoholintolerantie (klachten na 1-2 glazen)

Hoe gebruik je dit schema?

- Zie het als startpunt voor bewustwording
- Combineer dit altijd met: leefstijl- stressbelasting- slaap- voeding
- **Bespreek klachten bij twijfel altijd met een professional**



FEEL
HOLISTISCH NET THERAPEUT
FANTASTIC