

'HET MENOPAUZE TABOE'

Zelftest: heeft u een tekort aan cortisol? (heeft u bijner ondersteuning nodig?)

	Nooit	Soms	Altijd
Bent u gevoelig voor stress?	0	1	2
Voelt u zich moe rond 11.00 uur en/of 16.00 uur?	0	1	2
Bent u moe na stress?	0	1	2
Heeft u vaak last van allergieën?	0	1	2
Voelt u zich een beetje suf na stress?	0	1	2
Heeft u trek in zoet of zoutvoedsel, vooral aan het einde van de dag?	0	1	2
Heeft u vaak intoleranties met het gebruik van medicijnen?	0	1	2
Totaal			

U heeft een totaalscore tussen 0 en 5

U bent sterk en kunt zonder probleem leven met stress.

U heeft een totaalscore tussen 6 en 9

Het zou kunnen dat u een licht cortisoltekort heeft

U heeft een totaalscore tussen de 10 en 14

Er is waarschijnlijk sprake van een cortisoltekort. Juiste behandeling van dit tekort zal u helpen beter om te gaan met stress.

'HET MENOPAUZE TABOE'

Zelftest: heeft u een tekort aan DHEA?

	Nooit	Soms	Altijd
U hebt minder haar in de oksels	0	1	2
Uw huid is droger geworden	0	1	2
U hebt een angstige blik	0	1	2
U kunt slechter tegen geluid	0	1	2
U hebt minder schaamhaar	0	1	2
Totaal			

U heeft een totaalscore tussen 0 en 5

Een goed DHEA-gehalte; u heeft zeker geen extra DHEA nodig

U heeft een totaal score tussen 6 en 10

Uw DHEA is waarschijnlijk een beetje te laag

U heeft een totaalscore tussen 11 en 14

U heeft hoogstwaarschijnlijk DHEA aanvulling nodig

'HET MENOPAUZE TABOE'

Zelftest: heeft u een tekort aan testosteron?

	Nooit	Soms	Altijd
Uw gezicht is bleek	0	1	2
U hebt minder spierkracht, minder uithoudingsvermogen	0	1	2
U hebt gynaecomastie (uw borsten zijn gegroeid)	0	1	2
U hebt meer vet in de buik	0	1	2
U bent meer prikkelbaar en zenuwachtiger	0	1	2
U bent moe	0	1	2
U hebt minder libido	0	1	2
U hebt geheugen- en concentratiestoornissen	0	1	2
U hebt minder seksuele kracht	0	1	2
U slaapt minder goed	0	1	2
U hebt minder vaak erecties als u wakker wordt	0	1	2
U bent slaperig na de maaltijden	0	1	2
Totaal			

U heeft een totaalscore tussen 0 en 7

U heeft geen problemen met uw mannelijke hormonen. Geniet ervan!

U heeft een totaalscore tussen 8 en 13

U heeft waarschijnlijk een licht te kort aan mannelijke hormonen.

U heeft een totaalscore tussen de 14 en 24

U bent waarschijnlijk in de andropauze. Een hormonale behandeling zal u zeker helpen.

'HET MENOPAUZE TABOE'

Zelftest: heeft u een tekort aan oestrogenen?

	Nooit	Soms	Altijd
Uw borsten zijn kleiner en hangen een beetje	0	1	2
Uw ogen zijn droog en snel geïrriteerd	0	1	2
Uw cycli zijn of te kort, te lang of wisselend	0	1	2
U hebt hoofdpijn gedurende uw menstruatie	0	1	2
U hebt opvliegers (opstijging van warmte naar het hoofd)	0	1	2
U hebt rimpeltjes bij uw bovenlip	0	1	2
U hebt pijn in uw gewrichten (met name de lage rug)	0	1	2
U hebt haaruitval, vooral op uw kruin	0	1	2
U hebt regelmatig een droge vagina en/of vaginale infecties	0	1	2
U bent continu moe	0	1	2
U hebt een depressieve achtergrond	0	1	2
U hebt minder zin in seks	0	1	2
Totaal			

U heeft een totaalscore tussen 0 en 7
Alles is in orde.

U heeft een totaalscore tussen 8 en 14
U heeft mogelijk een licht oestrogeentekort gedurende bepaalde menstruatiecycli.

U heeft een totaalscore tussen de 15 en 20
Er is waarschijnlijk sprake van een pre-menopauze.

U heeft een totaalscore tussen 20 en 24
U bent waarschijnlijk in de menopauze.

'HET MENOPAUIZE TABOE'

Zelftest: heeft u een tekort aan progesteron?

	Nooit	Soms	Altijd
U hebt pijn in uw borsten vlak voor de menstruatie.	0	1	2
U hebt hoofdpijn voor de menstruatie.	0	1	2
Uw menstruatie is zwaar.	0	1	2
U hebt het gevoel dat uw handen, voeten, borsten en buik 'opgezwollen' zijn voor de menstruatie.	0	1	2
U bent zenuwachtig en angstig, vooral vlak voor de menstruatie	0	1	2
Totaal			

U heeft een totaalscore tussen 0 en 2
Alles is in orde.

U heeft een totaalscore tussen 3 en 6
Er is waarschijnlijk een licht tekort aan progesteron tijdens bepaalde cycli.

U heeft een totaalscore tussen de 7 en 10
U heeft waarschijnlijk een tekort aan progesteron.

'HET MENOPAUZE TABOE'

Zelftest: heeft u een tekort aan schildklierhormonen?

	Nooit	Soms	Altijd
U bent gevoelig voor kou	0	1	2
Uw handen en voeten zijn altijd koud	0	1	2
's Ochtends zijn uw gezicht en uw oogleden opgezwollen	0	1	2
U komt gemakkelijk aan (zonder veel eten)	0	1	2
Uw huid is droog	0	1	2
U hebt veel moeite om uit bed te komen als u wakker wordt	0	1	2
U hebt last van obstipatie (verstopping)	0	1	2
Uw gewrichten zijn 's ochtends stijf en pijnlijk	0	1	2
U hebt het gevoel dat u altijd suf en traag	0	1	2
Totaal			

U heeft een totaalscore tussen 0 en 10

U hoeft zich geen zorgen te maken over uw schildklier: die functioneert goed.

U heeft een totaalscore tussen 11 en 20

U heeft misschien een beginnende deficiëntie van uw schildklierhormonen.

U heeft een totaalscore boven de 21

U heeft hoogstwaarschijnlijk een schildklier die te traag functioneert.