

Navn:

Fødselsdato:	29.03.72.	
Medivere Lab ID:	2011020195	
Dato prøvetagning:	27.10.20	Dato testrapport: 04.11.2020

Laboratorierapport *Hormone Check Woman Plus*

Hormon	Resultat
Østradiol	0,7 pg/ml
Østriol	5,3 pg/ml
Progesteron	396 pg/ml
Testosteron	20,7 pg/ml
DHEA ↓	148 pg/ml
Cortisol	5741 pg/ml
Ratio Østriol : Østradiol 7,5	Optimalværdi: 4 eller derover
Ratio Progesteron : Østradiol 565	Optimalværdi: over 200

Hver dag: mult-vitamin og Albowed
 Jeg bilbejder selv for bunden - multibasen pizza som er købt færdiglavet

MAD DAGBOG

Ofte er vi ikke bevidste om hvad vi indtager i løbet af dagen. Vi kan mene at vi spiser sundt, og det kan også være korrekt, når vi spiser vores hoved måltider. Men vi kan være gode til at glemme det vi indtager i mellem vores daglige måltider, og at det ikke altid er på den mere sunde side. Ved at lave en mad dagbog giver det et bedre overblik over ens kostvaner. Jeg mener ikke at man skal følge en bestemt kostregel. Men vores hormoner påvirkes også af hvordan vi spiser og har brug for en sund ernæring, for at fungere optimalt. Skriv evt. også hvor meget væske du får i løbet af dagen.

Udfyld for 3-5 dage eller hele ugen.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgenmad	Havregryn m. lappetfroskaller, kikos, æbler, bananer og tranebær 1 glas vand	Flerkornsgryn m. æbler og malt lappetfroskaller 1 glas vand	1 glas vand	Smoothie-bowl m. jordbær, kikos, mango og spinat. 1 glas vand + lappetfroskaller	1 glas vand	Havregryn m. æbler, banan, lappetfroskaller, kikos, tranebær, malk	Frugt, nødder, pølser Grøn te
Mellem måltid	2 cafe latte	2 cafe latte	2 cafe latte	2 cafe latte	2 cafe latte	2 cafe latte	2 cafe latte
Frokost	1 kop te m. mynte	1 glas iste	Rugbrød m. leverpostej og agurk 1 glas iste	1 skål vindruer 1 glas iste	Rugbrød m. ost og rød peber 1 glas vand	1 glas vand	1 skål m. slik 1 glas iste
Mellem måltid	2 kaviar 1 glas iste	1 gulerod peanut dåse cola	1 cafe latte	2 gulerodder pistacie nødder	2 stik knækbrød m. chokolade nødder dåse cola	1 cafe latte peanuts	1 kop te m. mynte
Aftensmad	Kylling m. salat + fløde 1 glas rødvin 1 glas vand	Høleidosuppe m. grøntsakerne 1 glas vand 1 glas citron vand	Høleidosuppe m. grøntsakerne og fløde 1 glas vand 1/2 glas rødvin	1 glas vand 1 cafe latte	1 glas citron vand	Svinerindsteg m. grønne bønner og kartofler 1 glas rødvin 1 glas vand	Pizza m. pepperoni 1 glas vand 1 glas rødvin 3 smørrebrød 1 cafe latte
Mellem måltid	Pistacie nødder dåse cola	Chokolademousse 1 glas iste	1 dåse cola 1 glas vand	1 glas iste	1 glas iste dåse cola	1 dåse cola 1 glas iste popcorn	1 glas iste dåse cola

Her var et afgørende punkt, der skulle sættes ind over for i kosten...

Opfølgende NHT-spørgeskema

*Skal udfyldes

Udfyld punkterne alt efter hvor mange symptomer du havde/har i forbindelse med dit forløb hos mig.

1. Dit navn (Fornavn og efternavn) *
2. Hvor meget har du nået at gøre af de ting, vi talte om? *

-Jeg har spist vitaminer/kosttilskud:

D-vit.

Stærk B kompleks

C-vit.

Multi vitamin

Zink

Selen

Q10

Omega3

-De mærker du anbefalede.

Mælkesyrer

Progesterongel 1 ½ streg hver dag minus 3 dage pr. måned.

Jeg har gennemført Sacchaflor-behandlingen mod candida 2. gange

Jeg har gennemført Algomed-behandlingen 1. gang.

3. Hvordan har dine symptomer ændret sig siden sidst fra 10 til 1? Hvert symptom får sit eget spørgsmål med svarmuligheder herunder. Skriv et tal fra 10 til 1 ud fra hvert symptom du kom med, neden for.
Et et-tal angiver mindst symptom. Ti-tallet angiver mest symptom.
Eksempel: Du dør meget med hovedpine smerter. På det tidspunkt du kom til din første konsultation, var det som udgangspunkt 10...nu er det måske kun på 6 i forhold til før.
-Det går meget bedre på de fleste områder.
4. Symptom: **Energi mangel**
Det første symptom er nu: (skriv hvilket tal du vil give symptomet nu ud fra de sidste par dage) *
7 (før 10) -Bliver let stresset, føler mig generelt træt/udbrændt.
5. Symptom: **Hedeture**
Det andet symptom er nu: (skriv hvilket tal du vil give symptomet nu ud fra de sidste par dage) *
5 (før 10) -2-3 gange i løbet af dagen, 1-2 gange natligt.
6. Symptom: **Tør hud/hår/negle**
Det tredje symptom er nu: (skriv hvilket tal du vil give symptomet nu ud fra de sidste par dage) *
5 (før 10) -Neglene er blevet super. Hår og hud stadig tørt.

7. Symptom: Tristhed /depression
Det fjerde symptom er nu: (skriv hvilket tal du vil give symptomet nu ud fra de sidste par dage) *
6 (før 10) -Der er stadig en del, men det bliver sjældent helt forfærdeligt.
8. Symptom: Angst/nervøsitet/panik
4 (før 10) -Markant forbedring
9. Symptom: Tandkød/tænder
3 (før 8) -Markant forbedring
10. Symptom: Ondt i ryggen
8 (før 8) -Uforandret
11. Symptom: Fedtophobning om maven
6 (før 8) -lidt bedre
12. Symptom: Biden tænder
3 (før 8) -Markant forbedring
13. Symptom: Hukommelsesbesvær
10 (før 10) -Uforandret
14. Symptom: Problemer med at holde fokus
7 (før 10) -Bedre, men stadig prominent
15. Symptom: Oppustethed i maven
5 (før 10) -Mindre smerter. Stadig ofte oppustet, men ikke så voldsomt.
16. Har du oplevet forværringer af nogle symptomer eller nye symptomer? *
Nej
17. Er der noget i din livssituation, der har ændret sig? *
Nej
18. Lav candida-testen igen - er der noget, der har ændret sig, er der mindre candida eller ser det anderledes ud? *
Ja, der er mindre tråd dannelse
19. Lav temperatur-målingerne igen - skriv gennemsnittet af de 5 målinger *
Det har jeg ikke fået gjort.