



Centrum voor Kinderwens

Gezond zwanger worden



Checklist: heb jij een leverdetox nodig?

Als je met **JA** kan antwoorden op 1 of meerdere punten, dan is een leverdetox een goed idee om een reset te geven aan je gezondheid en vruchtbaarheid.



- Heb je PMS klachten?
- Is je menstruatiecyclus onregelmatig?
- Heb je langere tijd de pil gebruikt?
- Heb je vruchtbaarheidsbehandelingen gehad waarvoor medicijnen zijn gebruikt (bv IVF)?
- Ben je vermoeid?
- Heb je last van acne?
- Heb je last van obstipatie?
- Heb je donker gekleurde wallen onder je ogen?
- Heb je leverschimmels of een jeukende huid?
- Heb je krampen, donker bloed en/of stolsels tijdens je menstruatie?
- Heb je last van hormonale onbalans?
- Heb je last van hoofdpijnen of migraine?
- Heb je last van allergieën en voedselgevoeligheden?
- Heb je last van maagzuur?
- Heb je cystes, fibromen, endometriose of PCOS?
- Heb je last van vet eten of alcohol?
- Ben je minder flexibel dan voorheen (zowel fysiek als mentaal/emotioneel)?
- Heb je last van stress?
- Ben je makkelijk boos of geïrriteerd?
- Heb je broze nagels of haren?
- Heb je concentratieproblemen of een mistig gevoel in je hoofd?
- Heb je last van spierspanning (nek, schouders, heupen)?
- Heb je rusteloze benen?
- Heb je spijsverteringsproblemen?
- Pak je makkelijk griepjes en verkoudheden op?