

Symptomsjekkliste

Svar på spørsmålene og finn ut om du har en matintoleranse

Bruk papir og penn og følgende poengskala når du svarer

0 – aldri eller nesten aldri symptomer

1 - av og til symptomer. Reaksjonen er mild

2 - av og til symptomer. Reaksjonen er kraftig

3 - hyppige symptomer. Reaksjonen er mild

4 – hyppige symptomer. Reaksjonen er kraftig

Ledd og muskler

Smerter eller ømhet i muskler

Reumatiske lidelser

Stivhet, begrenset bevegelses utslag i ledd

Svakhets- el. Tretthetsfølelse i musklene

Hovne ledd

Voksesmerter

Varme ledd

Ømme ledd

SUM

Fordøyelseskanal

- Kvalme og oppkast
- Diaré, løs mage
- Forstoppelse
- "Luft" i magen, oppblåst
- Oppstøt eller "luftavgang"
- Magesmerter
- Sviende følelse i hjerteregionen
- Blod eller slim i avføringen
- Trett etter et måltid

SUM

Munn og hals

- Kronisk hoste
- Svelgeproblemer/kremting
- Vondt i halsen, heshet, mister stemmen
- Hoven eller misfarget tunge/lepper
- Betennelse i eller rundt munnen
- Blør når man pusser tennene
- Karies

SUM

Hode

- Spennings hodepine
- Migrene
- Besvimelse
- Svimmelhet
- Søvnløshet, urolig søvn
- Ansiktsrødming
- Snorking
- SUM**

Vekt

- Overdrevet inntak av mat/drikke eller trøstespising
- Trang til visse matvarer/tvangsspising
- Overvektig
- Jojo slanking
- Væskeopphopning
- Undervektig
- SUM**

Øyne, ører

- Rennende eller kløende øyne
- Røde, hovne el. klebrige øyeløkk
- Små krystaller/"sand" i øyne om morgen
- Poser el. mørke ringer under øynene
- Sløret eller sterkt begrenset syn

- Lysømfintlige øyne
- Kløende ører
- Øresmerter, økt væske ansamlinger eller infeksjoner
- Rennende ører Øresus
- Nedsatt hørsel

SUM

Nese

- Tett nese
- Betent, rød nese
- Bihule problemer
- Høysnue
- Nyseanfall
- Overdreven slimdannelse i nese

SUM

Sinnet

- Humørsvingninger
- Engstelse, frykt, nervøsitet
- Sint, aggressiv
- Irritabel, kort lunte
- Frustrert, gråter lett
- Depressiv

___ **SUM**

Mentalt

- ___ Dårlig hukommelse
- ___ Dårlig til å gjøre ferdig prosjekter
- ___ Dårlig i matematikk
- ___ Svak elev på skolen
- ___ Dårlig konsentrasjon
- ___ Mentalt ikke til stede, drømmende
- ___ Vansker ved å ta beslutninger
- ___ Manglende innlæringsevne

___ **SUM**

Lunger, hjerte

- ___ Anspent følelse i brystet
- ___ Astma eller bronkitt
- ___ Kortpustet
- ___ Pustebesvær
- ___ Kronisk hoste
- ___ Piper ved pusting
- ___ Uregelmessig eller hoppende hjerte

___ Raske eller kraftige hjerteslag

___ **SUM**

HUD

___ Kløe

___ Utslett, tørr-, uren hud

___ Kviser, akner

___ Overdrevent hår tap

___ Hetetokter eller rødming

___ Svettetokter om natten

___ Svettetokter på dagen

___ **SUM**

Aktivitets nivå, energi

___ Døsighet, sløvhhet

___ Tretthet

___ Hyperaktivitet

___ ADHD

___ Rastløshet

___ Dårlig koordinerings evne av musklene

___ Hakking og/eller stamming

___ Utydelig tale

___ **SUM**

DIVERSE

___ Frekvent syk

___ Hyppig eller meget påtrengende vannlating

___ Genital kløe eller utflod

___ Endetarmskløe

___ Kronisk tannkjøtts betennelse

___ **SUM**

___ **TOTALSUM**

*En totalsum over 45 poeng, eller 8 poeng eller mer på en rubrikk, tyder sterkt på at DU har en matvare intoleranse **og jeg anbefaler deg på det sterkeste å bestille timen til testing.***