

Testformulär för din hälsostatus :

Gradera vart och ett av de följande symtomen baserat på de senaste 30 dagarna enligt följande poängskala:
0= aldrig eller nästan aldrig symtom
1= symtom av och till (ingen våldsamt reaktion)
2= symtom av och till (våldsamt reaktion)
3= regelbundna lindriga symtom
4= regelbundna svåra symtom

Matsmältning

- Illamående, kräkningar
- Diarré
- Förstoppning
- ”Luft i magen”, uppblåst
- Rapningar, gaser
- Magsmärtor
- Halsbränna
- Blod eller slem i avföringen
- Trött efter måltid
- SUMMA**

Leder och muskler

- Smärta, värk, ömhet i muskler
- Artrit
- Stelhet, begränsad rörlighet
- Svaghets- eller trötthetskänsla
- Smärta, värk eller svullnad i led
- ”Växtvärk”
- Varm led
- SUMMA**

Huvud

- Huvudvärk
- Matthet
- Yrsel
- Sömlöshet, orolig sömn
- Ansiktsrodnad
- Snarkning
- SUMMA**

Mun och hals

- Kronisk hosta
- Sväljproblem, kväljning, harkling
- Ont i halsen, heshet, svårt att prata
- Svullen eller missfärgad tunga/läppar
- Infektion/inflammation i munnen
- Gomklåda
- Karies
- SUMMA**

Vikt

- Överdrivet intag av mat/dricka
- Begär efter särskild mat
- Överviktig
- Tröstätning
- Vätskevarhållning
- Underviktig
- SUMMA**

Ögon

- Vattniga eller kliande ögon
- Svullna, röda eller stickande ögonlock
- Påsar eller mörka ringar under ögonen
- Suddig syn eller tunnelseende
- Ljuskänsliga ögon
- SUMMA**

Näsa

- Nästäppa
- Kroniskt röd, inflammerad näsa
- Bihåleproblem
- Hösnuva
- Nysattacker
- Överdriven slembildning
- SUMMA**

Känslor

- Humörsvängningar
- Oro, rädsla, nervositet
- Ilska, aggressivitet
- Irritation
- Frustrerad, gråter ofta
- Depression
- SUMMA**

Mentalt

- Dåligt minne
- Dålig att slutföra projekt
- Dålig i matematik
- Inlärningsproblem
- Bristande uppmärksamhets-spänning
- Apati, letargi
- Blir lätt distraherad
- Svårt att ta beslut
- Stamning/ otydligt tal
- Dåliga studieresultat
- SUMMA**

Lungor

- Känsla av spänning i bröstet
- Astma, bronkit
- Kort andning/ får lite luft
- Andningssvårigheter
- Kronisk hosta
- Piper vid andning
- SUMMA**

Hud

- Akne, kvisslor
- Klåda, torr hud
- Orenheter, utslag, eksem
- Hårvavfall
- Rodnader, svallningar
- Svetteutskott natt eller dag
- SUMMA**

Öron

- Kliande öron
- Smärta i öron, öroninflammation
- Rinnande öron
- Öronsus
- Nedatt hörsel
- SUMMA**

Hjärta

- Oregelbundna eller missade hjärtslag
- Snabba eller snabbt dunkande hjärtslag
- Bröstmärta
- SUMMA**

Energi

- Lathet, matthet
- Bristande koncentration
- Trötthet
- Hyperaktivitet
- ADHD
- Rastlöshet
- Dålig koordinering av muskler
- Otydligt tal
- SUMMA**

Annat

- Ofta sjuk
- Behov att urinera ofta
- Underlivsklåda- /utsöndring
- Ändtarmsklåda
- SUMMA**

_____ **SLUTSUMMA**

Om någon delsumma är över 8 poäng eller om slutsumman är mer än 40 kan du ha behov av att genomgå ett skraddarsytt hälsoprogram.

