

## Klachtenregistratie ontgiftingspotentie

**Naam :** ..... **Datum :** .....

Achter de vraag noteert u van **0 tot en met 3 punten** hoe belastend u de klachten ervaart. Voor sommige vragen zijn er meerdere keuzemogelijkheden. **OMCIRKEL** wat van toepassing is.

**Puntenschaal: 0 = nooit of bijna nooit 1 = af en toe 2 = regelmatig 3 = dikwijls tot continu**

HOOFD	ONTLASTING
Vol gevoel in hoofd, voor- en bijholten	Geur ontlasting: zurig / rotte eierenlucht / vettig
's Morgens bij opstaan volle neus / niesaanvallen	Kleur ontlasting: zwart / okergeel / groen / lichtbruin (stopverf)
Waterige neus en / of ogen	
Opgezwollen ogen	Plakkerige ontlasting
Hooikoorts	Vorm ontlasting: waterdun / gistend / brijachtig / hard / keutelachtig
Wallen onder ogen/ donkere kringen onder ogen	
Droge ogen / dikke oogleden	Ontlasting met: slijmpropfen / helder bloed / bloed
Dichtgeplakte ogen / vuil in de ooghoeken	<b>URINE</b>
Oogontsteking	Geur urine: zoet / zuur / aspergelucht
Staar / Glaucoom / vlekken voor de ogen	Kleur urine (groen, rood)
Geel oogwit / blauw oogwit / rood oogwit (adertjes)	Bloed in urine / vlokken in urine
Branderige ogen	<b>TRANSPIRATIE</b>
Troebel zicht / nachtblindheid	Geur transpiratie: zoet / zuur / zout / scherp
Tranende, jeukende ogen / jeuk aan neus	Transpiratie aanvallen / overvloedig transpireren
Verstopte neus / droge neus	Transpiratie van alleen het hoofd / handen / voeten
Regelmatige bloedneuzen	Transpiratie over het hele lichaam
Jeukende oren / loopoor	Blozen
Oorpijn / oorinfecties	Zweten: overmatig / sterk ruikend / 's nachts / overdag
Oorsuizingen hoge piep / lage piep	Transpiratie na de maaltijd
Geluiden in het hoofd	Zweetvoeten / brandende voeten
Hoofdpijn: bonzend / stekend / zwaar / vol / kloppend / stuwend / aangesnoerd gevoel	<b>VOEDING</b>
Hoofdpijn na stress/ hoofdpijn vooral 's middags	Sterke behoefte aan tussendoortjes (zoet / hartig)
Hoofdpijn bij het ontwaken, vermindert in de loop van de dag	Sterke behoefte aan koffie tussen de maaltijden
Hoofdpijn voor / tijdens / na de menstruatie	Veel zoetigheid maakt de maag van streek
Migraine	Geïrriteerd voor de maaltijden
Hoofdpijn boven de ogen / tussen de wenkbrauwen / bij de slapen / boven op het hoofd / zijkant van het hoofd / achterhoofd	Klachten die verbeteren door iets te eten (trillerig / licht in het hoofd / vermoeid / hartkloppingen)
Haaruitval / dor en droog haar / roos / vet haar	Last van koffie / alcohol / vette maaltijden
	Glutengevoelig (aangetoond door onderzoek)
	Sterke zoet- / zout- / chocolabehoefte
	Drang naar vet voedsel / drang naar drop
<b>SPIJSVERTERING</b>	Gebrek aan eetlust voor eiwitrijk eten (vlees, vis, kip)
Nare smaak in de mond: metaal / bitter / zuur Anders namelijk:	Lust geen groenten
	Vaak dorstgevoel
Droge mond, dorstig	Slaperig of duf na het eten / beverig gevoel na het eten
Slechte adem	Hongergevoel en energiedips tussen de maaltijden
Verlies van smaak / verlies van reuk	Zweverig, beroerd gevoel na het eten
Verminderde eetlust	Negatief gedrag na het eten
Gezwollen tong / brandend gevoel op de tong	Behoefte aan warme dranken / koude dranken / soep

Beslagen tong, kleur is:		Alcohol / koffie / chocolademelk	
Gezwollen tandvlees / lip		Drang naar zout (hartig) / pittig / zoet / bitter / zuur eten	
Amandelontstekingen / vatbaarheid voor infecties			
Zweren in mond (afters)		<b>ALLERGIE / GEVOELIGHEDEN</b>	
Vastzittend slijm / slijmpropfen in de keel		Gevoelig voor insectenbeten, m.n. muggen	
Keelontstekingen / angina / opgezet lymfklieren		Overgevoelig voor licht	
Moeite met slikken / brok in de keel		Overgevoelig voor geluid	
Krachteloze stem / stemverlies / heesheid		Allergisch voor chemische stoffen:	
Kuchen / brok in de keel		Allergisch voor parfum / formaldehyde	
Opboeren / oprispen / opgeblazen gevoel		Zonneallergie	
Misselijkheid / braken		Galbulten	
Bekend met galaanvallen of galstenen		Gevoeligheid voor additieven (E-nummers)	
Zuurbranden of nerveuze maag, verbetert na eten		Intolerantie voor Chinese maaltijden (MSG = Mono Sodium Glutamaat) / smaakversterker	
Zwaar vol gevoel (steen) in de maag / maagpijn			
Pijnlijke buik ½ à 1 uur na het eten (duurt 3-4 uur)		Nikkelgevoelig	
Winderigheid en / of opgeblazen gevoel (uren na eten)		Metaalgevoeligheid	
Slechte vertering van fruit of groenten		Allergisch voor voedingsmiddelen:	
Onverteerde resten in ontlasting		Allergisch voor medicijnen:	
Verstopping / diarree		Heftige reacties op vaccinatie:	
Brandende of jeukende anus		Hyperactiviteit / onrustigheid	
Frequent water dunne ontlasting			
Maagzweer / darmzweren / ontstekingen		<b>De klachtenregistratie vervolgt op de volgende pagina</b>	
<b>HUID</b>		<b>HART &amp; VATEN</b>	
Huid: acné / vette / droog / schilferig / jeukerig		Gezwollen enkels ('s nachts erger)	
Slechte wondgenezing		Pijn in de borst en / of pijn uitstralend naar de linkerarm, erger bij inspanning	
Eczeem: droog / nat / vurig			
Naaldenprikgevoel of gevoelloosheid van de huid		Onregelmatige hartslag / hartruis	
Vreemde huiduitslag / vaak huiduitslag		Snelle pols na de maaltijd en / of bonzend hart na rust	
Snel blauwe plekken / spontaan optredende blauwe plekken		Last van een bonkend hart bij liggen	
		Snelle pols tijdens rust	
Bruine vlekken of verkleuringen op de huid		Spataderen / restless legs	
<b>NAGELS</b>		Hoge / lage bloeddruk	
Witte vlekjes in de nagels		Aambeien	
Ribbels in de nagels / snel scheurende nagels		Koude handen en voeten	
Kalknagel(s)		Vaatklachten: onrustige benen / pijn in de kuiten of kloppende vaten / stuwingen	
Nagelriemontstekingen			
Dunne nagels (continue of periodiek)		Bloedarmoede / bleekheid	
Nagels: zwak / breekbaar / geribbeld / bleek		<b>SPIEREN, PEZEN &amp; GEWRICHTEN</b>	
<b>GEBIT</b>		Slappe / zwakke spieren / spierpijn	
Slecht gebit / kronen / bruggen / jackets / aantal:		Moeite om nauwkeurige bewegingen te maken	
Vulling: wit / goud / porselein / amalgaam / aantal:		Gewrichtsontstekingen	
Fluor behandelingen gehad		Spier- / been- / teenkramp bij rust en / of slaap	
Kunstgebit / gebitsplaatje		Ochtendstijfheid / zwaar gevoel in armen / benen	
Kaakoperatie		Gevoelloosheid in handen en voeten	
<b>HORMONEN</b>		Opgezet vingers (oedeem)	
Toegenomen / afgenomen zin in seks		Gewrichten: krakend / pijnlijk / rood / gezwollen / opgezet / vochtig / overbeweeglijk	
Abnormale dorst			
Gewichtstoename rond heupen / taille		Zwakke bindweefsels / striae (bindweefselbreuken)	

Veel suiker kunnen eten zonder bijverschijnselen		<b>SPECIFIEK VOOR DE VROUW</b>	
Moeilijk aankomen, zelfs bij grote eetlust		Menstruatie: geen / regelmatig / onregelmatig	
Intolerantie voor hoge temperaturen		Menstruatie: pijnlijk / langdurig / licht / snel overslaan	
Moeilijk afvallen / moeilijk aankomen		Eerste menstruatie was op de leeftijd van: ..... jaar	
Verminderd initiatief en / of mentale traagheid		Extreme bloedingen / licht of donkere bloedstolsels	
Snel vermoeid, slaperig overdag		Last van premenstruele spanningen	
Gevoelig voor kou, slechte circulatie		Depressieve gevoelens voor de menstruatie	
Opvliegers / flushes		Pijnlijke, gevoelige borsten/ cysten	
Haargroei in gezicht of op lichaam (vrouw)		Acné, erger tijdens menstruatie	
Mannelijk voorkomen (vraag voor de vrouw)		Vaginale afscheiding, doorzichtig / wit / geel / bruin	
Chronische vermoeidheid, sufheid		Vaginale infecties / genitale jeuk	
's Middags geeuwen		Verwijderde baarmoeder / eierstokken	
Zwakke na verkoudheid, langzaam herstel		Vaker kleine hoeveelheden plassen	
Langzaam op gang komen 's ochtends		Opvliegers tijdens overgang	
Slechte regulatie lichaamstemperatuur		Eén of meerdere miskramen gehad	
<b>SLAAPGEDRAG</b>		Bloedsuikerproblemen gehad tijdens zwangerschap	
Slapeloosheid / vaste tijdstippen wakker nl.:		Moeite met zwanger worden / IVF behandeling gehad	
Slaap slecht in / lig enige tijd wakker		Borstvergroting / borstverkleining	
Slaap goed in en word na enkele uren slaap wakker. Slaap vervolgens slecht in.		Klachten van de anti-conceptiepil / spiraaltje	
		<b>SPECIFIEK VOOR DE MAN</b>	
Wordt 's morgens vroeg wakker		Prostaatklachten	
Wordt 's morgens uitgeput wakker		Vaker kleine hoeveelheden plassen	
<b>MENTAAL / EMOTIONEEL</b>		Pijn aan de binnenkant van de benen of hielen	
Verveeld / ontevreden / gefrustreerd		Erectie probleem / te vroege zaadlozingen	
Niet onder druk kunnen werken		<b>PIJN</b>	
Zwaarmoedig / somber / depressief		Scherp / stekend / zeurend / verspringend / uitstralend	
Bedroefd / emotioneel / zorgelijk		Wervelkolom (vershoven wervels) / nekkklachten	
Snel in verwarring / onzeker / nerveus		Pijn tussen de schouderbladen / frozen shoulder	
Onduidelijk praten/ woorden omdraaien		Rugpijn: laag (nieren) / midden / hoog (lever)	
Fobieën / angsten / paniekaanvallen		<b>WEERSTAND</b>	
Prikkelbaar / opvliegend / snel boos			
Coördinatiestoornissen		<b>Score &gt; 25 punten= probleem met ontgiften; dieet</b>	
Leermoeilijkheden		<b>Score &gt; 50 punten= probleem!; dieet met drainage</b>	
Wisselende en / of negatieve stemmingen / labiel		<b>Score &gt; 75 punten= groot probleem; hulp zoeken</b>	
Verminderd initiatief en / of mentale traagheid			
Slecht geheugen: korte termijn / lange termijn			
Malende gedachten / negatieve gedachten			
Dwanghandelingen			
Nachtmerries / dromen niet kunnen herinneren		<b>Tel nu alle punten bij elkaar op en vul de totale optelling hieronder in:</b>	
Burn-out / overspannenheid			
Concentratie problemen / zwakke focuskracht			
<b>LONGEN</b>			
Bewust van zware en / of onregelmatige ademhaling			
Onwel op grotere hoogtes / kortademig bij warmte /kou			
Neiging tot flauwvallen			
Vaak zuchten / gapen / benauwd			
Hyperventilatie / kortademig na inspanning			
Regelmatig bronchitis / astma / emfyseem			
		<b>Totale score klachtenregistratie:</b>	

