

## KLACHTENREGISTRATIELIJST VOOR DE VERTERINGSENERGIE

Bij sommige klachten zijn er meerdere keuzemogelijkheden. Vul in wat van toepassing is.

0= nooit of bijna nooit last van 1= af en toe last 2= regelmatig last 3= vaak tot alle dagen last

KLACHT	AANTAL PUNTEN
-Sloom, zwaar gevoel in het hele lichaam, armen, benen en/of hoofd	--
-Wattig gevoel in het hoofd	--
-Verlies van eetlust	--
-Drang naar zoetheid of koolhydraatrijk voedsel(brood, rijst, pasta, crackers)	--
-Vol, opgeblazen gevoel in de bovenbuik	--
-Brijachtige ontlasting, eventueel met onverteerde voedselresten	--
-Bindweefselzwakte zoals bij spataderen, snel blauwe plekken , bloedpuntjes Op de huid, zwakke banden van knieën, enkels en bekken, Baarmoederverzakking, blaasverzakking, striae	--
-Slappe spieren( weinig kracht) met name van bovenarmen en dijen	--
-Vermoeidheid erger aan het eind van de (mid)dag en na inspanning	--
-Opgezwollen lymfeklieren	--
-Bloedarmoede	--
-Bleke , opgezette tong, evt met wit beslag/tandafdrukken in zijkanten tong	--
-Gezwollen, bloedend en pijnlijk tandvlees	--
-Piekeren, malende gedachten, veel plannen en ideeën in het hoofd	--
TOTAAL AANTAL PUNTEN BIJ EEN TEKORT AAN VERTERINGSENERGIE	--

## KLACHTENREGISTRATIELIJST VOOR DE RESERVE-ENERGIE: (RUSTGEVENDE EN ACTIVERENDE)

Bij sommige klachten zijn er meerdere keuzemogelijkheden. Vul in wat van toepassing is.

0= nooit of bijna nooit last van 1= af en toe last 2= regelmatig last 3= vaak tot alle dagen last

### RUSTGEVENDE RESERVE-ENERGIE:

KLACHT	AANTAL PUNTEN
-Zwakke onderrug	--
-Onregelmatige of geen menstruatie	--
-Sterke zoutbehoefte	--
-Nachtweten	--
-Lichte koorts, koortsachtig gevoel vooral in de namiddag	--
-Flushes, opvliegers, gevoel van hitte van binnen	--
-Onrustig, snel angstig, nerveus, snel geïriteerd	--
-Slapeloosheid, vroeg in de ochtend wakker rond 4-5 uur	--
-Slechte concentratie en korte termijngeheugen	--
-Oorsuizing( lage toon), doofheid, gevoelig voor geluid	--
-Duizeligheid	--
-Droge mond en keel	--
-Licht rode tong met geen of een dun beslag	--
-Osteoporose, artrose	--
<b>TOTAAL AANTAL PUNTEN BIJ EEN TEKORT AAN RUSTGEVENDE RESERVE-ENERGIE</b>	<b>--</b>

## KLACHTENREGISTRATIELIJST VOOR DE RESERVE-ENERGIE:( RUSTGEVENDE EN ACTIVERENDE)

Bij sommige klachten zijn er meerdere keuzemogelijkheden. Vul in wat van toepassing is.

0= nooit of bijna nooit last van 1= af en toe last 2= regelmatig last 3= vaak tot alle dagen last

### ACTIVERENDE RESERVE-ENERGIE:

KLACHT	AANTAL PUNTEN
-Koude, pijnlijke onderrug en/of onderbuik	--
-Klachten verergeren door kou en vermoeidheid en verbeteren door Warmte, massage en yoga	--
-In en in koud ( tot op het bot koud)	--
-Koude, slappe knieën/ benen	--
-Onregelmatige menstruatie ( vooral te laat, weinig bloedverlies)	--
-Onvruchtbaarheid/impotentie/libidoverlies	--
-Vaak en veel plassen of juist heel weinig plassen	--
-Vocht vasthouden over het hele lichaam	--
-Weinig tot geen dorstgevoel	--
-Kortademigheid/ademtekort zonder of bij lichte inspanning, astma	--
-Doofheid	--
-Chronische diarree of slappe ontlasting, geurloos	--
-Bleke of paarse dikke tong evt. met dun wit beslag	--
-Trage schildklierfunctie	--
-Overgewicht ondanks weinig eten	--
TOTAAL AANTAL PUNTEN BIJ EEN TEKORT AAN ACTIVERENDE RESERVE-ENERGIE	--

## KLACHTENREGISTRATIELIJST VOOR DE LEVERPATRONEN

Bij sommige klachten zijn er meerdere keuzemogelijkheden. Vul in wat van toepassing is.

0= nooit of bijna nooit last van 1= af en toe last 2= regelmatig last 3= vaak tot alle dagen last

### UITGEPUTTE LEVER( leverpatroon 1)

KLACHT	AANTAL PUNTEN
-Droge, vermoeide ( rode) ogen	--
-Droge keel/mond, behoefte aan kleine hoeveelheden drinken	--
-Hoofdpijn en duizelig( vooral in de namiddag)	--
-Lichte koorts of rode wangen in de namiddag/avond	--
-Slecht en wazig zien/vlekken zien	--
-Bleke, droge, scheurende nagels	--
-Oorsuizen ( hoge toon) met daarbij duizeligheid	--
-Opvliegers of plotselinge zweetaanval in gezicht en hals	--
-Slapeloosheid: wakker of onrustig tussen 1.00 en 3.00 uur	--
-Hete voeten/handpalmen	--
-Lichte seizoensallergie(hooikoorts)	--
-Chronische ontstekingen van ogen/mond(aften)/sinussen/geslachtsorganen	--
-Nerveus/ snel geïrriteerd/onrustig	--
-Droge harde ontlasting(keutels, obstipatie) met name bij onrust, Te weinig drinken en te weinig vet	--
-Slecht verdragen van scherpe specerijen/koffie/alcohol	--
TOTAAL AANTAL PUNTEN BIJ EEN UITGEPUTTE LEVER	--

## KLACHTENREGISTRATIELIJST VOOR DE LEVERPATRONEN

Bij sommige klachten zijn er meerdere keuzemogelijkheden. Vul in wat van toepassing is.

0= nooit of bijna nooit last van 1= af en toe last 2= regelmatig last 3= vaak tot alle dagen last

### LEVERSTAGNATIE( leverpatroon 2)

KLACHT	AANTAL PUNTEN
-’s-Morgens moeilijk op gang komen ( vermoeid)	--
-Stramme, stijve pijnlijke spieren in schouders/heupen: beter bij beweging	--
-Bittere smaak in de mond	--
-Misselijkheid	--
-Prop in de keel, beter bij ontspanning	--
-Drukkende, stuwende pijn in de rechterzij( leverstreek) of liezen	--
-Obstipatie( verstopping) in het weekend/op vakantie/bij frustratie	--
-Verstopping: wel aandrang, niet kunnen ontlasten	--
-PMS ( onregelmatige, pijnlijke menstruatie, gespannen borsten) Lange cyclus, veel of weinig bloedverlies met veel stolsels)	--
-Pijnlijk, zwaar( prop) gevoel in de buik	--
-Slecht verdragen van vet voedsel ( chocola, worst, kaas, noten e.d.) En/of gebakken of gefrituurd voedsel	--
-Vetbulten/gezwelletjes/knobbels/cysten/vleesboom/endometriose	--
-Borstknobbels( goedaardige)	--
-Eierstokcysten( PCOS)	--
-Wisselende stemmingen	--
TOTAAL AANTAL PUNTEN BIJ EEN LEVERSTAGNATIE	--

## KLACHTENREGISTRATIELIJST VOOR DE LEVERPATRONEN

Bij sommige klachten zijn er meerdere keuzemogelijkheden. Vul in wat van toepassing is.

0= nooit of bijna nooit last van 1= af en toe last 2= regelmatig last 3= vaak tot alle dagen last

#### LEVERHITTE( leverpatroon 3)

KLACHT	AANTAL PUNTEN
-Rood, branderig gelaat/tong/huid/ogen	--
-Rode, vurige huiduitslag( eczeem)	--
-Bittere/zure smaak in de mond/gal in de mond	--
-Hoofdpijn( barstend, kloppend) rond ogen en bij slapen of migraine	--
-Opvliegers of plotselinge heftige zweetaanval over het hele lichaam	--
-Brandend maagzuur/branderige, zure oprispingen	--
-Verstopping met branderige, droge ontlasting	--
-Oorsuizing, harde hoge toon/doofheid	--
-Schreeuwen/woede aanvallen/ "laaiend"	--
-Heftige hooikoorts	--
-Acute ontstekingen van de ogen/huid/mond(aften)/ sinussen/geslachtsorganen	--
-Slecht verdragen van rood vlees/ scherpe specerijen/ kruiden/koffie/ Histaminerijke voedingsmiddelen( o.a. oude kaas, zuurkool, Tomaat, salami, wijn, tonijn)	--
-Rode, warme, opgezette, pijnlijke gewrichten met stekende / scherpe/ Verspringende pijn	--
-Zonneallergie, warmte-intolerantie	--
-Restless legs ( onrustige benen / wiebelbenen)	--
TOTAAL AANTAL PUNTEN BIJ EEN LEVERHITTE	--

De 6 lijsten komen uit het boek: Het Energieherstelplan van Marijke de Waal Malefijt en Tanja Visser.