



Achter de vraag noteert u van **1 tot en met 3 punten** hoe belastend u de klachten ervaart.
Voor sommige vragen zijn er meerdere keuzemogelijkheden. **OMCIRKEL** wat van toepassing is.

Puntenschaal: 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	Plakkerige ontlasting
Opgezwollen ogen	Vorm ontlasting: waterdun / gistend / brijachtig / hard / keutelachtig
Hooikoorts	Ontlasting met: slijmproppen / helder bloed / bloed
Wallen onder ogen/ donkere kringen onder ogen	URINE
Droge ogen / dikke oogleden	Geur urine: zoet / zuur / aspergelucht
Dichtgeplakte ogen / vuil in de ooghoeken	Kleur urine (groen, rood)
Oogontsteking	Bloed in urine / vlokken in urine
Staar / Glaucoom / vlekken voor de ogen	TRANSPIRATIE
Geel oogwit / blauw oogwit / rood oogwit (adertjes)	Geur transpiratie: zoet / zuur / zout / scherp
Branderige ogen	Transpiratie aanvallen / overvloedig transpireren
Troebel zicht / nachtblindheid	Transpiratie van alleen het hoofd / handen / voeten
Tranende, jeukende ogen / jeuk aan neus	Transpiratie over het hele lichaam
Verstopte neus / droge neus	Blozen
Regelmatige bloedneuzen	Zweten: overmatig / sterk ruikend / 's nachts / overdag
Jeukende oren / loopoor	Transpiratie na de maaltijd
Oorpijn / oorinfecties	Zweetvoeten / brandende voeten
Oorsuizingen hoge piep / lage piep	VOEDING
Geluiden in het hoofd	Sterke behoefte aan tussendoortjes (zoet / hartig)
Hoofdpijn: bonzend / stekend / zwaar / vol / kloppend / stuwend / aangesnoerd gevoel	Sterke behoefte aan koffie tussen de maaltijden
Hoofdpijn na stress/ hoofdpijn vooral 's middags	Veel zoetigheid maakt de maag van streek
Hoofdpijn bij het ontwaken, vermindert in de loop van de dag	Geïrriteerd voor de maaltijden
Hoofdpijn voor / tijdens / na de menstruatie	Klachten die verbeteren door iets te eten (trillerig / licht in het hoofd / vermoeid / hartkloppingen)
Migraine	Last van koffie / alcohol / vette maaltijden
Hoofdpijn boven de ogen / tussen de wenkbrauwen / bij de slapen / boven op het hoofd / zijkant van het hoofd / achterhoofd	Glutengevoelig (aangetoond door onderzoek)
Haaruitval / dor en droog haar / roos / vet haar	Sterke zoet- / zout- / chocolabehoeft
SPIJSVERTERING	Drang naar vet voedsel / drang naar drop
Nare smaak in de mond: metaal / bitter / zuur	Gebrek aan eetlust voor eiwitrijk eten (vlees, vis, kip)
Anders namelijk:	Lust geen groenten
Droge mond, dorstig	Vaak dorstgevoel
Slechte adem	Slaperig of duf na het eten / beverig gevoel na het eten
Verlies van smaak / verlies van reuk	Hongergevoel en energiedips tussen de maaltijden
Verminderde eetlust	Zweverig, beroerd gevoel na het eten
Gezwollen tong / brandend gevoel op de tong	Negatief gedrag na het eten
Beslagen tong, kleur is:	Behoeft aan warme dranken / koude dranken / soep
Gezwollen tandvlees / lip	Alcohol / koffie / chocolademelk
Amandelontstekingen / vatbaarheid voor infecties	Drang naar zout (hartig) / pittig / zoet / bitter / zuur eten
Zweten in mond (aften)	ALLERGIE / GEVOELIGHEDEN
Vastzittend slijm / slijmproppen in de keel	Gevoelig voor insectenbeten, m.n. muggen
Keelontstekingen / angina / opgezette 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	Nikkelgevoelig
Pijnlijke buik ½ à 1 uur na het eten (duurt 3-4 uur)	Metaalgevoeligheid
Winderigheid en / of opgeblazen gevoel (uren na eten)	Allergisch voor voedingsmiddelen:
Slechte vertering van fruit of groenten	Allergisch voor medicijnen:
Onverteerde resten in ontlasting	Heftige reacties op vaccinatie:
Verstopping / diarree	Hyperactiviteit / onrustigheid
Brandende of jeukende anus	
Frequent water dunne ontlasting	
Maagzweer / darmzweren / ontstekingen	De klachtenregistratie vervolgt op de volgende pagina

HUID		HART & VATEN	
Huid: acné / vettig / 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		Onregelmatige hartslag / hartruis	
Naaldenprikgevoel of gevoelloosheid van de huid		Snelle pols na de maaltijd en / of bonzend hart na rust	
Vreemde huiduitslag / vaak huiduitslag		Last van een bonkend hart bij liggen	
Snel blauwe plekken / spontaan optredende blauwe plekken		Snelle pols tijdens rust	
Bruine vlekken of verkleuringen op de huid		Spataderen / restless legs	
NAGELS		SPIEREN, PEZEN & GEWRICHTEN	
Witte vlekjes in de nagels		Slappe / zwakke spieren / spierpijn	
Ribbels in de nagels / snel scheurende nagels		Moeite om nauwkeurige bewegingen te maken	
Kalknagel(s)		Gewrichtsontstekingen	
Nagelriemontstekingen		Spier- / been- / teenkramp bij rust en / of slaap	
Dunne nagels (continue of periodiek)		Ochtendstijfheid / zwaar gevoel in armen / benen	
Nagels: zwak / breekbaar / geribbeld / bleek		Gevoelloosheid in handen en voeten	
GEBIT		Opgezetten vingers (oedeem)	
Slecht gebit / kronen / bruggen / jackets / aantal:		Gewrichten: krakend / pijnlijk / rood / gezwollen / opgezet / vochtig / overbeweeglijk	
Vulling: wit / goud / porselein / amalgaam / aantal:		Zwakke bindweefsels / striae (bindweefselbreuken)	
Fluor behandelingen gehad		SPECIFIEK VOOR DE VROUW	
Kunstgebit / gebitsplaatje		Menstruatie: geen / regelmatig / onregelmatig	
Kaakoperatie		Menstruatie: pijnlijk / langdurig / licht / snel overslaan	
HORMONEN		Eerste menstruatie was op de leeftijd van: jaar	
Toegenomen / afgenomen zin in seks		Extreme bloedingen / licht of donkere bloedstolsels	
Abnormale dorst		Last van premenstruele spanningen	
Gewichtstoename rond heupen / taille		Depressieve gevoelens voor de menstruatie	
Veel suiker kunnen eten zonder bijverschijnselen		Pijnlijke, gevoelige borsten/ cysten	
Moeilijk aankomen, zelfs bij grote eetlust		Acné, erger tijdens menstruatie	
Intolerantie voor hoge temperaturen		Vaginale afscheiding, doorzichtig / wit / geel / bruin	
Moeilijk afvallen / moeilijk aankomen		Vaginale infecties / genitale jeuk	
Verminderd initiatief en / of mentale traagheid		Verwijderde baarmoeder / eierstokken	
Snel vermoeid, slaperig overdag		Vaker kleine hoeveelheden plassen	
Gevoelig voor kou, slechte circulatie		Opvliegers tijdens overgang	
Opvliegers / flushes		Eén of meerdere miskramen gehad	
Haargroei in gezicht of op lichaam (vrouw)		Bloedsuikerproblemen gehad tijdens zwangerschap	
Mannelijk voorkomen (vraag voor de vrouw)		Moeite met zwanger worden / IVF behandeling gehad	
Chronische vermoeidheid, sufheid		Borstvergroting / borstverkleining	
's Middags geeuwen		Klachten van de anti-conceptiepil / spiraaltje	
Zwakke na verkoudheid, langzaam herstel		SPECIFIEK VOOR DE MAN	
Langzaam op gang komen 's ochtends		Prostaatklaarten	
Slechte regulatie lichaamstemperatuur		Vaker kleine hoeveelheden plassen	
SLAAPGEDRAG		Pijn aan de binnenkant van de benen of hielen	
Slapeloosheid / vaste tijdstippen wakker nl.:		Erectie probleem / te vroege zaadlozingen	
Slaap slecht in / lig enige tijd wakker		PIJN	
Slaap goed in en word na enkele uren slaap wakker.		Scherp / stekend / zeurend / verspringend / uitstralend	
Slaap vervolgens slecht in.		Wervelkolom (verschoven wervels) / nekklaarten	
Wordt 's morgens vroeg wakker		Pijn tussen de schouderbladen / frozen shoulder	
Wordt 's morgens uitgeput wakker		Rugpijn: laag (nieren) / midden / hoog (lever)	
MENTAAL / EMOTIONEEL		WEERSTAND	
Verveeld / ontevreden / gefrustreerd			
Niet onder druk kunnen werken		Score > 25 punten= probleem met ontgiften; dieet	
Zwaarmoedig / somber / depressief		Score > 50 punten= probleem!; dieet met drainage	
Bedroefd / emotioneel / zorgelijk		Score > 75 punten= groot probleem; hulp zoeken	
Snel in verwarring / onzeker / nerveus			
Onduidelijk praten/ woorden omdraaien			
Fobieën / angsten / paniekaanvallen			
Prikkelbaar / opvliegend / snel boos			
Coördinatiestoornissen			
Leermoeilijkheden			
Wisselende en / of negatieve stemmingen / labiel			
Verminderd initiatief en / of mentale traagheid			
Slecht geheugen: korte termijn / lange termijn			
Malende gedachten / negatieve gedachten			
Dwanghandelingen			
Nachtmerries / dromen niet kunnen herinneren			
Burn-out / overspannenheid			
Concentratie problemen / zwakke focuskracht			
LONGEN		Tel nu alle punten bij elkaar op en vul de totale optelling hieronder in:	
Bewust van zware en / of onregelmatige ademhaling			
Onwel op grotere hoogtes / kortademig bij warmte /kou			
Neiging tot flauwvallen			
Vaak zuchten / gapen / benauwd		Totale score klachtenregistratie:	
Hyperventilatie / kortademig na inspanning			
Regelmatig bronchitis / astma / emfyseem			



Voeden van de lever bij burn-out leverpaden

Boek 'Het Energie Herstelplan' (uitgeverij Schors 2011)

Geschreven door Marijke de Waal Malefijt & Tanja Visser

Omzettings-fabrieken:	Maakt de volgende stoffen onschadelijk:	Bij omzetting zijn de volgende stoffen nodig:	Voedingsmiddelen (biologisch) die versterkend werken:
1. Acetylering	Medicijnen, antibiotica milieu toxinen	B-vitamines (B1, B12, B5, foliumzuur), ijzer, zink, molybdeen, vitamine C	Peulvruchten, avocado, volle granen, tarwekiemen, zaden, noten, algen
2. Glutathion-conjugatie	Medicijnen, paracetamol, antibiotica, zware metalen, alcohol, koffie, pesticiden, bilirubine, anticonceptiepil, chemo-kuur, uitlaatgassen, formaldehyde, acetaldehyde, verf milieu toxinen	Taurine, vitamine C, vitamine B5, NAC, B6, magnesium, foliumzuur Glutathion is opgebouwd uit de volgende 3 aminozuren: 1)Cysteine (methionine, koper, B2, selenium, mangaan) 2)Glutaminezuur (B2, B3, B6, magnesium, mangaan) 3)Glycine (B2, B5, B6, foliumzuur, magnesium)	Broccoli, koolsoorten, witlof, avocado, cottage cheese, ei, uien, knoflook, zaden, noten, rundvlees, algen, wild, gevogelte, tahin
3. Sulfatie	Paracetamol, hormonen, zware metalen, alcohol, cortisol, schildklierhormoon, fenolen uit darm, oestrogeen, testosteron	Molybdeen, ijzer, B- vitamines, koper, magnesium, zink, zwavelhoudende aminozuren	Uien, knoflook, vis, ei, zaden, noten, cottage cheese, bonen, algen, knoflook
4. Glucoronidatie	Medicijnen, paracetamol, aspirine, morfine, galzuren, oxazepam, salicylaten, melatonine milieu toxinen	Magnesium, B-vitamines, koper, ijzer, glutamine, choline	Ei, bloemkool, broccoli, witlof, paksoi, boerenkool, Hüttenkäse, ricotta, rundvlees, avocado, wild, algen, tarwekiemen, groene thee
5. Glycinatie	Nicotine, voedseladditieven (E-nummers, kleurstoffen, conserveringsmiddelen), aspirine, galzuren, aspirine milieu toxinen	Cysteïne, glycine, magnesium, vitamine B5	Ei, linzen, paddenstoelen, tarwekiemen, pinda, zaden, noten, rund, wild, gevogelte, bladgroenten, peulvruchten, ricotta, uien, cottage cheese
6. Methylering	Medicijnen, zware metalen, histamine, hormonen, morfine, oestrogeen, dopamine, norepinefrine milieu toxinen	Magnesium, zink, methionine, B-vitamines (B2, B12, foliumzuur, B6), TMG, choline	Tarwekiemen, linzen, rijst, noten, vis, kidney beans, cottage cheese, quinoa, zaden