

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. Trethetsfølelse 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 øyelokk
- __ 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, sløvhet
- Tretthet
- Hyperaktivitet
- ADHD
- Rastløshet
- Dårlig koordinerings evne av musklene
- Hacking 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 matvareintoleranse og vi anbefaler deg på det sterkeste å bestille indikatortesten.