

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
- Trethet
- Hyperaktivitet
- ADHD
- Rastløshet
- Dårlig koordinerings evne av musklene
- Hakking 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 indikatorteste