



Registreer de klachten

Registreer de klachten in de drie volgende klachtenregistratielijsten:

- de leverenergie (zowel uitgeputte lever, leverstagnatie als leverhitte),
- de verteringsenergie,
- de reserve-energie (zowel de rustgevende als de activerende)

Geef de klachten een cijfer

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



Klachtenregistratielijst voor de leverpatronen

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

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

Uitgeputte lever (leverpatroon 1)	Aantal punten
Droge, vermoeide (rode) ogen
Droge keel/mond, behoefte aan kleine hoeveelheden drinken
Hoofdpijn + 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 + hals
Slapeloosheid: wakker of onrustig tussen 1.00 en 3.00 uur
Hete voeten/handpalmen
Lichte seizoen allergie (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	
Leverstagnatie (leverpatroon 2)	Aantal punten



Klachtenregistratielijst voor de verteringsenergie

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

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

Verteringsenergie	Aantal punten
Sloom, zwaar gevoel in het hele lichaam, armen, benen en/of hoofd.
Wattig gevoel in het hoofd
Verlies van eetlust
Drang naar zoetigheid of koolhydraatrijk voedsel (brood, rijst, pasta, crackers) vooral in de middag
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
Vermoeidheid minder na een beetje eten, erger na een grote maaltijd
Opgezwollen lymfeklieren
Bloedarmoede
Bleke, opgezette tong evt. met wit beslag/ tandafdrukken in de zijkanten van de tong
Gezwellen, 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

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

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

Rustgevende reserve-energie	Aantal punten
Zwakke onderrug
Onregelmatige of geen menstruatie
Sterke zoutbehoefte	

Per categorie zijn maximaal 45 punten te behalen. Kijk welke categorie/categorieën de hoogste punten scoort/scoren.

0-10 punten per categorie

Dit onderdeel is waarschijnlijk in een goede conditie. Kijk in de klachtenregistratielijst welke klachten hoog scoren (score 3: van vaak tot alle dagen last). Als deze hoge score er tussen zit kan het voor deze klacht zinvol zijn om de adviezen van de bijbehorende stap op te volgen. Vul na vier weken opnieuw het bijbehorende klachtenregistratieformulier in en kijk of het aantal punten gezakt is.

10-20 punten per categorie

Dit onderdeel is niet in optimale conditie. Het is zinvol om de adviezen van de bijbehorende stap op te volgen. Vul na vier tot acht weken opnieuw de bijbehorende klachtenregistratielijst in en kijk of het aantal punten gezakt is.

20-30 punten per categorie

Dit onderdeel is waarschijnlijk behoorlijk uit balans. Het is zeker zinvol om de adviezen van de bijbehorende stap op te volgen. Volg de adviezen minimaal twee tot vier maanden op. Vul elke maand opnieuw de bijbehorende klachtenregistratielijst in. Kijk na twee tot vier maanden of het aantal punten gezakt is.

30-45 punten per categorie

Dit onderdeel is waarschijnlijk erg verzwakt. Het is zeer zinvol om de adviezen van de bijbehorende stap op te volgen. Het is belangrijk om voldoende tijd -minimaal vier tot zes maanden- uit te trekken om het lichaam te laten herstellen. Het zal veel tijd vergen om het lichaam in betere conditie te brengen. Misschien dat volledig herstel niet lukt, vermindering van klachten vaak wel. Vul elke maand opnieuw de bijbehorende klachtenregistratielijst in. Kijk na vier tot zes maanden of het aantal punten gezakt is.