Navn:_____

Alder:	Vægt:	Højde:
Evt. Blodtryk:		Evt. Blodprocent:
Operationer:		Årstal:
Appetit:		
Fødevare, der ikke tåles:		
Diagnose - lægens eller egen:		
Symptomer - hovedsagelig:		
Medicin-behandling:		
Smertestillende medicin:		
Afførende medicin:		
Har anvendt p-piller (varighed):		
Hormonpræparater:		
Klimakteriet:		
Binyrebarkhormon - prednisolon osv.:		
Sovemedicin:		
Vanddrivende medicin:		
Antibiotika:		
Vitamin-, miniral- og urteterapi (egen):		
Har du været på diæt tidligere:		
Hvor længe/hvilken effekt:		

Hvad og hvor meget spises der?

Morgen:
Formiddag:
Middag:
Eftermiddag:
Aften:
Aftente/kaffe:

Udfyld kortfattet følgende:

Allergi, høfeber, astma eller andre reaktioner:
Hudsygdomme:
Muskulaturen (smerter, ømhed):
Ledproblemer:
Kolde hænder/fødder:
Betændelsestilstande (hvornår, hvor og varighed):
Tidligere alvorlige sygdomme:
Trafikulykker:
Urinveje (blære, nyrer):
Sveder (meget, lidt):
Mave (uro, for meget/for lidt mavesyre) mavesår:
Tarm (uro, luft osv.):
Tarmfunktion (hvor ofte afføring/ lys afføring osv.):

Menstruation (regelmæssighed, smerter, hvor kraftig osv.):
Klimateriebesvær:
Svampeinfektion:
Udflåd fra skeden:
Slimhindetørhed i skeden:
Kløe i øre, øjne, mundhule:
Slim i halsen:
Prostatabesvær (varighed):

Sæt kryds ud for det, der passer på din situation:

	Stort forbrug af/trang til sukker, søde drikke osv.		Spiser dybfrossen frugt og grøntsager
	Bliver bedre af at spise lidt, bare en kiks eller lignende		Bruger hvidt sukker og mel
	Bliver dårlig, hvis jeg ikke får maden til tiden		Spiser ensidigt
	Stærk tørst		Salter maden meget
	Sulten lige efter måltid		Koger grøntsagerne indtil de er bløde
	Tilbøjelighed til alkoholisme		Spiser ofte på restaurant
	Mathed		Bor i/nær storby med meget forurening
	Rysten (indre uro, svært at forklare)		Mangel på søvn (træt når jeg vågner)
	Depression		Er overvægtig
	Grædelyst		Kan lide og spiser frittet mad
	Forvirring		Har skøre fingernegle
	Manglende koncentrationsevne		Har slapt og skørt hår
	Ængstelse		Bliver ofte forkølet
	Svimmelhed		Tenderer til at få forkølelsessår
	Hovedpine med migræne		Håret er i dårlig forfatning
	Søvnløshed		Har/ har haft øm tunge
	Besvimelse		Ankler hæver sent på dagen
	Irritabilitet		Får sår i munden, eller mundvigene
	Frigiditet (kønslig kulde, kvinder)		Har svært ved at holde sulten fra døren
	Impotens (manglende seksuel formåen, mænd)		Blødende gummer når jeg børster tænder
	Kramper		Ser dårligt ved svært lys
	Infiltrationer		Kan ikke lide at køre bil i mørke
	Koldsved		Øjnene svier/løber i vand ved mørke→lys
	Natlig mareridt		Har problemer med at komme ned i vægt
	Hjertebanken		Har ofte tankeflugt
	Selvmordstendenser (følelsen af håbløshed)		Har for højt blodtryk
	Pladsangst (bange for andre eller små rum)		Har kredsløbsforstyrrelser
	Forstoppelse		Tørster meget
	Fedme		Har åndedrætsbesvær
	Afmagring		Lider af hukommelsestab
	Får let blå mærker efter slag		Bliver hurtigt træt
	Øm i venstre side af maven omkring ribbenskanten		Lider af ru og tør hud
	Træthed		Lider af fedtet hud
	Stresset		Dårlig lugtesans
	Allergi		Let modtagelig for infektioner
	Trang til salte ting		Sår heler meget langsomt
	Trang til fede ting		Lider af manglende energi
	Spiser konservesmad		