

# Vurdering af sundhedsprofil

Navn: \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

Formålet med denne sundhedsprofil er at give din behandler et mere klart billede af din sundhedstilstand, medbring denne første gang du møder i klinikken.

Sæt kryds ved de symptomer som du har oplevet i løbet af de sidste 6 måneder (f.eks. X udmattelse).

Sæt yderligere en cirkel om de symptomer som du oplever som de mest besværlige, tydelige og vedholdende (f.eks. X dårlig fordøjelse).

## XU-ENERGIMØNSTRE

### UNDERENERGI I QI

- svag, kraftløs, tilbageholdende
- uklare, diffuse tanker og følelser
- nemt modtagelig for forkølelser, influenza og allergi
- længe om at komme sig efter sygdom
- stakåndethed
- sveder nemt ved bevægelse
- får nemt kuldegysninger
- hyppig og kraftig vandladning
- undgår at tale og blive lagt mærke til

### SLØV QI

- sveder nemt selv ved hvile
- konstant diarré eller manglende tarmkontrol
- hæmorider, åreknuder
- omtåget eller svag efter måltid eller toiletbesøg
- veltilpashed efterfulgt af pludselig udmattelse

### XU-ENERGI I KROPSVÆSKER

- stærk tørst
- tørhed i hud eller slimhinder
- sparsom sved og vandladning
- forstoppelse
- indre varme
- lav eftermiddagsfeber med svedeture
- hedestigninger
- nattesved
- ustabil blodsukkerbalance og følelser
- tør hoste
- tør øm hals
- ansigtsrødmen

### SLØVE KROPSVÆSKER

- udskillelser fra øjne, næse, mund, hud og skede
- sædinkontinens og for tidlig udløsning
- svimmel eller svag efter sex (kvinder)

### XU-ENERGI I BLOD

- rastløs udmattelse
- følelsesmæssig oversensitiv
- søvnløshed og urolig søvn
- kløen eller prikken i hud og hovedbund
- uklar og svækket synssans
- tendens til hårtab
- tør, hård eller knoldet afføring
- tørhed i hud, øjne, hår og negle
- anæmi
- muskelkramper
- mangel på sædvæske
- mangelfuld eller regelmæssig menstruation
- mangel på modermælk
- dårlig hudheling
- hjertebanken
- svækkelse eller anæmi efter fødsel
- tendens til aborter
- svimmel eller svag efter sex (mænd)

### SLØVT BLOD

- får nemt blå mærker eller bløder nemt
- tendens til kroniske sår i mund, hals, mave, tarme og skede
- kraftige blødninger i forbindelse med graviditet, overgangsalder, menstruation og efter fødsel
- blødende hæmorider og blod i afføring, urin og spyt

## SVÆKKET LIVSESSENS

- \_\_\_ slaphed og stivhed
- \_\_\_ svækkelse af muskler og organer
- \_\_\_ slap og rynket hud
- \_\_\_ svækkelse af seksuel stimulering og tilfredsstillelse
- \_\_\_ ufrugtbarhed og for tidlig overgangsalder
- \_\_\_ gentagne aborter
- \_\_\_ løse tænder og tab af tænder
- \_\_\_ tyndt, gråt hovedhår og sexhår
- \_\_\_ manglende elasticitet i led, ledbånd og muskler
- \_\_\_ nedsat hukommelse, synssans, høresans
- \_\_\_ væggtab og udmagring
- \_\_\_ gigttendenser
- \_\_\_ svækket immunforsvar

## UBALANCERET SHEN

- \_\_\_ rastløshed og ophidselse
- \_\_\_ følelsesmæssige svingninger
- \_\_\_ overreagerer på smerter og fornærmelser
- \_\_\_ pludselige raserianfald, paniktendenser og sorgfuldhed
- \_\_\_ konstant uro, vedvarende bekymring eller mental forvirring
- \_\_\_ bliver nemt forskrækket eller bange
- \_\_\_ svingende søvnmønster, søvnløshed og ubehagelige drømme
- \_\_\_ delirium
- \_\_\_ sløvt eller bizart ansigts- og øjenuddtryk

## *BLOKERINGSMØNSTRE*

### STAGNERET QI

- \_\_\_ tungt, fyldt hoved
- \_\_\_ mild kvalme og sure opstød
- \_\_\_ en følelse af oppustethed, opfyldthed i brystkasse eller undeliv
- \_\_\_ smertefulde luftophobninger, kramper og spændinger i mave og tarme
- \_\_\_ hikken, bøvsen eller prutten
- \_\_\_ forstoppelse eller uregelmæssig afføring
- \_\_\_ svage eller periodevise smerter

### BLOKERET QI

- \_\_\_ en akut fornemmelse af generel ubehag
- \_\_\_ en følelse af opfyldthed og tryk i hoved, bryst, lemmer og underliv

- \_\_\_ oppustet mave uden at kunne komme af med tarmluft
- \_\_\_ hiven efter vejret eller generel fornemmelse af brystmerter
- \_\_\_ svært ved at synke
- \_\_\_ sting i siden eller akutte smerter i underliv, ribbenene eller siderne
- \_\_\_ opfyldthed eller sløve tunge smerter under ribben eller brystben

### STAGNERET KROPSVÆSKE

- \_\_\_ blød eller løs afføring
- \_\_\_ opsvulmethed i relation til øjne, ansigt hænder og ankler
- \_\_\_ hyppig, dryppende eller vanskelig vandladning
- \_\_\_ kropslig tungthed, sløvhed i fugtigt vejr
- \_\_\_ bløde væskeødemer, cyster, forstørrede lymfekirtler og små knuder
- \_\_\_ præmenstruel ømhed og hævede bryster
- \_\_\_ ømme muskler og led
- \_\_\_ tørstid, men ingen lyst til at drikke

### STAGNERET BLOD

- \_\_\_ opsvulmet eller tungt hoved og lemmer
- \_\_\_ opsvulmede ømme muskler og led
- \_\_\_ opsvulmet med væskeakkumulering i underliv
- \_\_\_ for meget mundvand, slim eller sved
- \_\_\_ skiftende perioder med forstoppelse eller vandig løs afføring
- \_\_\_ svag, dryppende eller manglende vandladning
- \_\_\_ væskeakkumulering i hænder, fødder, ansigt eller underliv
- \_\_\_ tyk, kvalmende fornemmelse i mund, mave og hoved

### BLOKERET BLOD

- \_\_\_ får nemt blå mærker
- \_\_\_ kolde hænder og fødder
- \_\_\_ uregelmæssig og smertefuld menstruation
- \_\_\_ marmorering, følelseløshed og kulde i lemmer
- \_\_\_ skarpe smerter i hoved, øjne, led, lemmer, bryst og organer
- \_\_\_ præmenstruelle smerter eller smerter midt i cyklus eller ømme bryster
- \_\_\_ smertefulde hæmorider, cyster eller ansamlinger

- \_\_\_ angina pectoris
- \_\_\_ stærk, konstant hovedpine
- \_\_\_ traumatiske kvæstelser, akkumuleringer og forstuvninger
- \_\_\_ vedholdende, stikkende eller bankende smerter (specielt i led eller indvolde)
- \_\_\_ smerter som forværres om natten og ved inaktivitet
- \_\_\_ vedholdende, stærke kramper, følelseløshed, paralysering
- \_\_\_ mørkerød eller lille hudfarve
- \_\_\_ lillafarvede læsioner på huden, tungen, mund eller læber
- \_\_\_ kraftige menstruationskramper med mørkt eller klumpet blod
- \_\_\_ hårdhed eller ubevægelighed i knuder, akkumuleringer eller organer

## *KLIMA TILSTANDE*

### HEDE

- \_\_\_ feber forbundet med betændelse, infektioner eller følelsesmæssige belastninger
- \_\_\_ smerter, ømhed, opsvulmethed eller tørhed forbundet med en følelse af hede eller brænden
- \_\_\_ sår eller infektioner med grønt eller gult pus/slim
- \_\_\_ gul, grøn eller ubehageligt lugtende udflod fra ører, næse, hals, anus, skede eller urinrør
- \_\_\_ ekstrem tørst med stærke lyster eller kold mad og drikke
- \_\_\_ røde øjne, ører næse, læber, hud og ansigt
- \_\_\_ følelse af hede i lemmer, underliv, brystkasse, hoved og sexorganer
- \_\_\_ symptomer forværres efter alkohol, stegt mad, rødt kød og krydret mad

### KULDE

- \_\_\_ ingen tørst
- \_\_\_ ugidelig eller svag
- \_\_\_ kold fornemmelse i lemmer, hoved, brystkasse, underliv eller kønsorganer
- \_\_\_ blegt ansigt med kolde, klamme hænder og fødder
- \_\_\_ løs afføring efter at have spist rå eller kold mad og drikke
- \_\_\_ kraftig vandladning i kolde klimaer eller efter at have indtaget kolde drikke eller rå, kold føde
- \_\_\_ smerter i hoved, brystkasse, lemmer og led ved koldt vejr

- \_\_\_ bleg, lillafarvet hud, neglerødder, læber eller tunge

### FUGTIG HEDE

- \_\_\_ tørhed eller tørst uden lyst eller evne til at drikke
- \_\_\_ en følelse af hede i maven eller brystkassen med en kvalmende smag i munden, inaktivitet
- \_\_\_ klistret, gul eller grøn udskillelse fra næse, hals, bronkier, urinrør eller skede
- \_\_\_ hedestigninger med kraftige svedeture
- \_\_\_ feber eller hede som ikke forbedres når man sveder eller når man drikker
- \_\_\_ løs eller klistret afføring indeholdende slim eller pus
- \_\_\_ brændende, røde sivende sår, bylder, bumser, blister og hududslet
- \_\_\_ varm, tung, sløv fornemmelse i hoved, brystkasse, underliv og lemmer
- \_\_\_ symptomer forværres i varmt, fugtigt vejr og/eller af søde, krydrede og olierede fødevarer

### YDRE VIND

- \_\_\_ kløende og prikkende fornemmelse i huden, ørerne, øjnene, næsen, nysen og hovedpine
- \_\_\_ omtågethed eller hovedpine med forkølelser, influenza eller allergier
- \_\_\_ muskelømhed eller kropsrystelser ved vind, træk eller skift i temperatur
- \_\_\_ følelseløshed eller smerter i ansigt eller hovedbund
- \_\_\_ stivhed i nakken eller spasmer
- \_\_\_ symptomer forværres ved træk eller skift i temperatur

### INDRE VIND

- \_\_\_ rystende hænder, fødder, hoved
- \_\_\_ spasmer, trækninger og kramper i nerver, muskler og indvolde
- \_\_\_ dårlig kropsbalance eller koordination
- \_\_\_ tystelser og sammentrækninger af tungen
- \_\_\_ svimmelhed, køresyge, højt blodtryk
- \_\_\_ hovedpine med svimmelhed, følelseløshed, spasmer
- \_\_\_ mærkelige kropsfornemmelser
- \_\_\_ slagtilfælde eller følgesygdomme efter slagtilfælde
- \_\_\_ symptomer forværres ved vind, skiftende barometertryk eller ved skift fra liggende til opretstående stilling

## SLIM

- \_\_\_ omtågethed, svimmelhed eller fyldt hoved fra slimakkumulering
- \_\_\_ kvalme med slim i brystkasse eller hals
- \_\_\_ tyk, klistret udskillelse fra ører, øjne, næse, hals, mund, anus, skede eller urinrør
- \_\_\_ hårde men mobile buler/ansamlinger eller forstørrede lymfekirtler
- \_\_\_ symptomer forværres i fugtige omgivelser eller ved indtagelse af klistret, fedtet, olieret mad som mælkeprodukter, æg, sukker og bananer
- \_\_\_ klistret eller fedtet afføring
- \_\_\_ hårde små klumper (f.eks. under huden) eller cyster

## *UBALANCE I ELEMENT*

### TRÆELEMENTET

- \_\_\_ tørre øjne
- \_\_\_ tåget eller uklart syn
- \_\_\_ får nemt kuldegysninger i arme, hænder, ben og fødder
- \_\_\_ ru, skøre negle eller hår
- \_\_\_ oversensitivitet til indflydelser fra vind, hede, støj og skarpt lys
- \_\_\_ følelseløshed, prikken i lemmer ved søvn eller indaktivitet
- \_\_\_ muskelkramper i bækken, sider, hofter, lægge og fødder
- \_\_\_ stikkende smerter under mellemgulv, mellem ribbenene, i lyske og i bækkenparti
- \_\_\_ tør eller hård afføring, anspændthed og kramper i tyktarmen
- \_\_\_ høj skærende, skarp ringen i ørerne(tinitus)
- \_\_\_ svimmelhed, ubehag, hestigninger eller hovedpine på grund af sult, anspændthed eller vrede
- \_\_\_ oversensitive sexorganer

### ILDELEMENTET

- \_\_\_ nervøs uro, frygt
- \_\_\_ rastløs og overstimuleret
- \_\_\_ bliver nemt forvirret, mister orienteringen
- \_\_\_ følelsesmæssige svingninger (ler nemt, græder nemt)
- \_\_\_ søvnløshed forbundet med nervøsitet, bekymring og overstimulering
- \_\_\_ ophidselse, nervøs uro og træthed som medfører let, rastløs søvn og livagtige drømme eller mareridt

- \_\_\_ behov for kokke drikke, fugtige eller varme krydrede fødevarer
- \_\_\_ mund- og tungsår
- \_\_\_ bliver hurtigt for varm og sveder
- \_\_\_ hurtigt rødmen i relation til ansigt, brystkasse, hals og ører
- \_\_\_ irritation eller brændende fornemmelse i munden, tungen, urinrør, skede eller anus

### JORDELEMENTET

- \_\_\_ ømme muskler
- \_\_\_ vanskelig fordøjelse
- \_\_\_ sløv eller dårlig fordøjelse
- \_\_\_ hyppige ophobninger af tarmluft og oppustethed
- \_\_\_ løs afføring eller indtagelse af rå, kold mad og drikke
- \_\_\_ svingende appetit
- \_\_\_ vedvarende følelse af sult efter måltid
- \_\_\_ svært ved at tage på, tabe - eller regulere vægt
- \_\_\_ bliver nemt bekymret, overfokuseret eller får en følelse af besættelse
- \_\_\_ svært ved at fokusere, bliver nemt distraheret
- \_\_\_ bliver overvældet af detaljer, føler ubehag ved forandringer
- \_\_\_ kropslig slaphed og inerti
- \_\_\_ nedfald af mave, tarme, livmoder, skede og blære
- \_\_\_ mangel på muskelspændstighed og styrke
- \_\_\_ væskeakkumulering, opsvulmethed, tungt hoved og lemmer
- \_\_\_ får nemt blå mærker, lanvarig og kraftig menstruation

### METAELEMENTET

- \_\_\_ svag brystkasse
- \_\_\_ allergier forbundet med åndedrætsorganer
- \_\_\_ løbende næse eller tilstoppede bihuler
- \_\_\_ hyppige og længerevarende forkølelser, perioder med hoste, rømmen eller halsbetændelse
- \_\_\_ morgenanfald af hosten eller nysen
- \_\_\_ konstant slimakkumulering i brystkasse eller hals
- \_\_\_ åndenød, brystmerter eller hiven efter vejret i forbindelse med udmattelse eller fysisk anstrengelse
- \_\_\_ tørhed eller anspændthed i slimhinder eller hud
- \_\_\_ tran til vandladning efter at have grinet, hostet eller nyst

- \_\_\_ hududslet, eksem, nældefeber
- \_\_\_ bliver nemt skuffet eller fornærmet
- \_\_\_ sensitiv til vind, kulde og røthed
- \_\_\_ stivhed i led og muskler

### VANDELEMENTET

- \_\_\_ hævet omkrint øjnene
- \_\_\_ nedsat libido
- \_\_\_ mangelfulde seksuelle væsker
- \_\_\_ tab eller udtynding af kønshår
- \_\_\_ tidlig menstruationsophør, uregelmæssig cyklus
- \_\_\_ kraftig eller sparsom vandladning
- \_\_\_ hyppig eller besværlig vandladning
- \_\_\_ nedsat bevægelighed i ryg og led
- \_\_\_ svært vved at blive gravid eller holde på fostret
- \_\_\_ svag eller øm nedre ryg, hofter, knæ, ankler eller fødder
- \_\_\_ mangel på styrke og udholdenhed
- \_\_\_ har brug for megen søvn
- \_\_\_ nedsat motivation og tendens til apati
- \_\_\_ glemsomhed og mental sløvhed
- \_\_\_ hævede eller opsvulmede fødder og ankler
- \_\_\_ svækket synssans, svag hørelse
- \_\_\_ lav summen eller brummen i ørerne(tinnitus)
- \_\_\_ øm hals om morgenen eller forbundet med udmattelse
- \_\_\_ bliver nemt slået ud og utilfreds

### *ORGAN/ELEMENT KONFLIKT*

### LEVER/MILT UBALANCE

- \_\_\_ kolde hænder og fødder sammen med en fornemmelse af opfyldthed i hals, brystkasse eller maveområde
- \_\_\_ dårlig fordøjelse med kvalme, oppustethed, prutten, bøvsen
- \_\_\_ svingende afføringsmønster, forstoppelse eller diarre
- \_\_\_ spasmer, smerter i spiserør, mave, tarme, livmoder
- \_\_\_ trang til skiftevis kolde og varme drikke
- \_\_\_ sensitivitet eller aversion mod stærke lugte eller smage
- \_\_\_ svingende trang til fedtholdige, sure eller søde fødevarer
- \_\_\_ svingende appetit og besvær med at vælge hvad man skal spise
- \_\_\_ ømhed, anspændthed og tunghed i muskler,

specielt i hoved, nakke, hageparti, albuer eller knæ

- \_\_\_ hovedpine med tunghed, eller tryk bag øjne
- \_\_\_ hovedpine med kvalme, diarre
- \_\_\_ sensitiv til lys, lyde, varme og fugtighed
- \_\_\_ svinger mellem at manifestere sig og trækker sig tilbage
- \_\_\_ irritation og tunghed
- \_\_\_ svingende blodsukkerniveau
- \_\_\_ spiseforstyrrelser
- \_\_\_ fødevarsensitivitet eller fødevarerintolerance
- \_\_\_ irriterede tarme

### MILT/NYRER UBALANCE

- \_\_\_ sløv fordøjelse og sløve tarmfunktioner
- \_\_\_ svækkelse af gummer og løse tænder
- \_\_\_ tørhed og tørst forbundet med væskeakkumulering
- \_\_\_ ømme opsvulmede led og muskler
- \_\_\_ tunghed, svaghed og ømhed i hovedet, nakken, ryggen, halebenet og lemmerne
- \_\_\_ løs eller tør afføring i småstykker med en følelse af oppustethed
- \_\_\_ hyppig, sparsom eller vanskelig vandladning
- \_\_\_ libido som svinger mellem stærk og svag
- \_\_\_ bliver nemt kold i ryggen, mave, ben og arme
- \_\_\_ trang til saltede eller søde fødevarer som forårsager forstoppelse
- \_\_\_ tørhed og væskeakkumulering
- \_\_\_ ødemer
- \_\_\_ gigt
- \_\_\_ cystebetændelse, urinrørsbetændelse, skedebetændelse
- \_\_\_ forstørret prostata eller prostatabetændelse
- \_\_\_ bliver nemt distraheret, usikker, svingende eller apatisk og inaktiv

### NYRER/HJERTE UBALANCE

- \_\_\_ søvnløshed eller rastløs søvn svingende med tung døsigthed og svært ved at vågne
- \_\_\_ nervøsitet og følelsesmæssige svingninger forbundet med udmattelse og svag ryg
- \_\_\_ bliver nemt overvarm eller kold
- \_\_\_ varm brystkasse, hoved, ører ansigt og hænder med kold mave, balder og fødder
- \_\_\_ bliver nemt entusiastisk men har svært ved at være vedholdende

