

# Auto-immuun checker Eet je Beter programma

[www.melaniehartog.nl](http://www.melaniehartog.nl)

Metten is weten! Vul deze checker elke week in. Op die manier weet je waar je nu staat en of je vooruitgang boekt. Het is een goede manier om te ontdekken of je ontstekingen in je lichaam hebt en of ze minder worden door de acties die je onderneemt.

Geeft de symptomen een cijfer 0-4 0 = geen 1 = een beetje 2 = mild 3 = matig 4 = ernstig

Noteer hier je totaal \_\_\_\_\_

Oren	Mond/keel	Hart	Longen
<input type="checkbox"/> jeukende oren	<input type="checkbox"/> chronisch kuchen/hoesten	<input type="checkbox"/> onregelmatige hartslag	<input type="checkbox"/> drukkend of verstopt gevoel op de borst
<input type="checkbox"/> oorpijn/oorontsteking	<input type="checkbox"/> regelmatig keel schrapen	<input type="checkbox"/> verhoogde hartslag	<input type="checkbox"/> astma/bronchitis
<input type="checkbox"/> lopend oor	<input type="checkbox"/> pijnlijke keel	<input type="checkbox"/> pijn op de borst	<input type="checkbox"/> kortademigheid
<input type="checkbox"/> pieptoon/ gehoorverlies	<input type="checkbox"/> gezwollen lippen		<input type="checkbox"/> moeite met ademen
	<input type="checkbox"/> aften		
Totaal ____	Totaal ____	Totaal ____	Totaal ____
Huid	Gewicht	Vertering	Emoties

___ acne	___ niet kunnen afvallen	___ misselijk / overgeven	___ mood swings
___ netelroos/ eczeem/ droge huid	___ overgewicht	___ diarree	___ angsten
___ haar verlies	___ ondergewicht	___ obstipatie	___ depressie
___ opvliegers	___ cravings naar bepaalde voeding	___ opgeblazen gevoel	___ makkelijk geïrriteerd
___ overmatig zweten	___ dwangmatig eten	___ boeren / gasvorming	___ nerveus
	___ vocht vasthouden / opzwellen	___ opkomend maagzuur	
		___ darm / maagkrampen	
Totaal ___	Totaal ___	Totaal ___	Totaal ___
<b>Energie</b>	<b>Gewrichten/ spieren</b>	<b>Andere klachten</b>	
___ vermoeidheid	___ pijnlijke gewrichten	___ regelmatig griepig / ziek	
___ loom gevoel	___ artritis	___ vaak moeten plassen	
___ hyperactiviteit	___ stijve gewrichten	___ jeuk geslachtsorganen	
___ onrustig gevoel	___ stijve spieren	___	
	___ slap gevoel/ vermoeide spieren	___	
Totaal ___	Totaal ___	Totaal ___	