Sundhedsvurdering til Naturopatisk Konsultation

SUNDHEDSMISSIONEN
Aktivitet, vitalitet og velvære

Print og udfyld

Dags dato: _____ Navn: _____

Tlf & Mail: _____ _____ By: _____

Arbejde:_____ Har kæledyr:_____

Alder: _____ Højde: _____ Vægt: _____ Gift:_____ Har børn: _____

Sygehistorie: _____

_____

Diagnoser fra læge: _____

Allergi: _____

Kirurgi: _____

Genetiske lidelser i familien: _____

Årsag til Konsultation: _____

_____

Andet jeg skal vide: _____

_____

_____

Test dig selv

Gå gennem hver region af kroppen og bedøm dine symptomer. Tilføj din score for hver sektion, læg derefter totalerne sammen.

Denne quiz vil hjælpe dig (og mig) med at identificere dine symptomer.

Find resultatet og kik på dine top-3-symptomer. Både dem med højeste score og dem med laveste score. Så vil du måske se, hvor det er du skal sætte ind, og hvor du kan klappe dig selv på skulderen.

Når jeg har disse resultater, kan jeg bedre hjælpe dig i den rigtige retning med den rigtige naturopatiske indsats og sammensætte øvelser, diæt, kosttilskud, der er tilpasset dig. Disse skal følges i mindst en måned, hvorefter vi mødes igen.

0 = Aldrig eller næsten aldrig

1 = Nogle gange, men ikke slemt/ofte

2 = Nogle gange, og det er slemt/ofte

3 = Ofte, men ikke så slemt

4 = Ofte, og slemt

Vær ÆRLIG overfor dig selv. Jeg dømmer dig ikke, men kan ikke hjælpe dig ordentligt, hvis ikke du er ærlig.

Jeg er glad	0	1	2	3	4
Jeg græder	0	1	2	3	4
Jeg griner og er glad	0	1	2	3	4
Græder uden grund	0	1	2	3	4
Føler mig forstået	0	1	2	3	4
Føler mig accepteret	0	1	2	3	4
Total: _____					
Hovedpine	0	1	2	3	4
Træthed	0	1	2	3	4
Svimmelhed	0	1	2	3	4
Søvnløshed	0	1	2	3	4
Total: _____					
Dårlig hukommelse	0	1	2	3	4
Forvirret	0	1	2	3	4
Hjernetåge	0	1	2	3	4
Dårlig koncentration	0	1	2	3	4
Dårlig fysisk koordination	0	1	2	3	4
Har svært ved at tage en beslutning	0	1	2	3	4
Total: _____					
Følelsesmæssige udsving	0	1	2	3	4
Angst, frygt, nervøsitet	0	1	2	3	4
Vrede, irritabel, aggressiv	0	1	2	3	4
Tristhed	0	1	2	3	4
Depression	0	1	2	3	4
Føler mig misforstået	0	1	2	3	4
Fortæller folk omkring dig, at du er for følsom?	0	1	2	3	4
Spørger du ofte dine kære, hvordan de har det?	0	1	2	3	4
Påvirker vejret eller årstidernes skift dit humør?	0	1	2	3	4
Total: _____					
Øjne løber i vand eller kløer	0	1	2	3	4
Poser under øjnene	0	1	2	3	4
Sløret- eller tunnelsyn (ikke lang- eller nærsyn)	0	1	2	3	4
Natteblindhed	0	1	2	3	4
Total: _____					
Kløende ører	0	1	2	3	4

Ørepine eller øreinfektioner	0	1	2	3	4
Ørevoks, fast eller flydende	0	1	2	3	4
Ringen for ørerne – tinnitus	0	1	2	3	4
Total: _____					
Prøver du at kontrollere alt	0	1	2	3	4
Bruger du din Maskulinitet/Femininitet	0	1	2	3	4
Bruger du tid med dine ven(inder)	0	1	2	3	4
Har du dedikeret alenetid	0	1	2	3	4
Total: _____					
Stoppet næse	0	1	2	3	4
Sinusproblemer	0	1	2	3	4
Høfeber	0	1	2	3	4
Nyser ofte	0	1	2	3	4
Irriterede slimhinder	0	1	2	3	4
Snot	0	1	2	3	4
Total: _____					
Hoster ofte	0	1	2	3	4
Rømmer dig ofte	0	1	2	3	4
Ondt i halsen	0	1	2	3	4
Hæshed	0	1	2	3	4
Kløende hals (slimhinder)	0	1	2	3	4
Hævet tunge	0	1	2	3	4
Misfarvet tunge, gummer eller læber	0	1	2	3	4
Tørre læber	0	1	2	3	4
Forkølelsessår	0	1	2	3	4
Revner i mundvigen	0	1	2	3	4
Total: _____					
Uregelmæssig hjerterytme	0	1	2	3	4
Hurtigt eller bankende hjerte	0	1	2	3	4
Brystsmerter	0	1	2	3	4
Total:_____ (Har du 8 eller over, bør du søge læge)					
Overbelastning af lunger	0	1	2	3	4
Astma, bronkitis	0	1	2	3	4
Bliver hurtigt forpustet	0	1	2	3	4
Bliver bevidst aldrig forpustet	0	1	2	3	4
Stakåndethed	0	1	2	3	4
Hæmmet vejrtrækning	0	1	2	3	4
Total: _____					

Kvalme	0	1	2	3	4
Opkast	0	1	2	3	4
Diarré	0	1	2	3	4
Forstoppelse	0	1	2	3	4
Oppustethed	0	1	2	3	4
Bøvser	0	1	2	3	4
Prutter	0	1	2	3	4
Halsbrand	0	1	2	3	4
Smerter fra tarme/mave	0	1	2	3	4
Blærebetændelse	0	1	2	3	4
Føler dig træt efter et måltid	0	1	2	3	4
Føler dig frisk efter et måltid	0	1	2	3	4
Total: _____					
Smerter i led	0	1	2	3	4
Smerter i muskler	0	1	2	3	4
Gigt	0	1	2	3	4
Slidgigt	0	1	2	3	4
Stivhed	0	1	2	3	4
Ufrivilligt bevægelseshæmmet	0	1	2	3	4
Føler dig træt/svag i kroppen	0	1	2	3	4
Bange for hvordan min krop ændrer sig	0	1	2	3	4
Total: _____					
Akne	0	1	2	3	4
Tør hud	0	1	2	3	4
Hårtab	0	1	2	3	4
Sveder meget	0	1	2	3	4
Hedeture	0	1	2	3	4
Total: _____					
For lidt energi	0	1	2	3	4
Tit træt/slatten	0	1	2	3	4
Apati	0	1	2	3	4
Doven	0	1	2	3	4
Overaktiv	0	1	2	3	4
Rastløs	0	1	2	3	4
Stresset	0	1	2	3	4
Total: _____					
Afhængig af stoffer	0	1	2	3	4
Afhængig af slik	0	1	2	3	4

Afhængig af alkohol	0	1	2	3	4
Afhængig af skærm/tlf/tv/pc	0	1	2	3	4
Afhængig af motion	0	1	2	3	4
Tager lægeordineret medicin	0	1	2	3	4
Tager håndkøbsmedicin	0	1	2	3	4
Selvmedicinerer på anden vis	0	1	2	3	4
Ryger	0	1	2	3	4
Selvskader	0	1	2	3	4
Ser porno/vold på skærm	0	1	2	3	4

Total: _____

Føler du har gode venner	0	1	2	3	4
Har et godt familieforhold	0	1	2	3	4
Elsker du dig selv	0	1	2	3	4
Føler du dig elsket og værdsat	0	1	2	3	4
Er du tilfreds med dit liv	0	1	2	3	4
Tilfreds med din fritid	0	1	2	3	4
Tilfreds med dit arbejde	0	1	2	3	4
Tror du på Gud (uanset navn)	0	1	2	3	4
Er der en mening med livet	0	1	2	3	4
Er du spirituel	0	1	2	3	4

Total: _____ har du over 20 er du godt kørende. Har du lavere, kan du se på, hvordan du kan gøre det bedre.

I alt total: _____

Find resultatet og kik på dine top-3-symptomer. Både dem med højeste score og dem med laveste score. Så vil du måske se, hvor det er du skal sætte ind, og hvor du kan klappe dig selv på skulderen.

Andre faktorer:

Hvordan føler du dig tilpas/selvsikker i din krop og dine bevægelser? Slet ikke _____ Lidt_____Nogenlunde_____Meget_____

Har du haft tilbagevendende problemer/udfordringer med kroppen i år? Slet ikke____ Lidt_____Nogenlunde_____Meget_____

Hvis du har din menstruation, er den så regelmæssig hver måned? Har du smerter ifbm den? Har du andre problemer med den?

_____

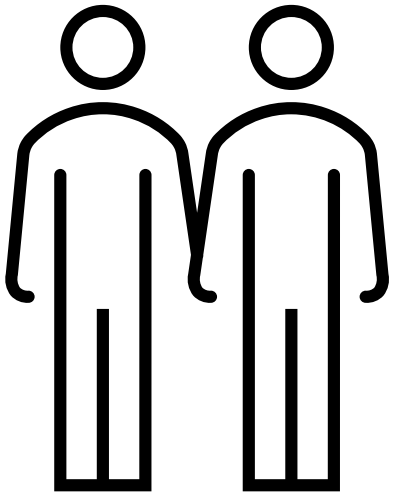
Hvilken præventionsmetode bruger du? _____

Hvor står din router: _____

Hvornår er din sengetid: _____

Hvor ofte tager du en lur? _____

Marker på kroppene hvor du har ondt: For Bag



Andet

Hvilken transportform bruger du: _____

Hvordan er din sexlyst: _____

Får du regelmæssig tandpleje? _____

Har du en bro, en krone eller en dårligt vedligeholdt tand? _____

Har du svært ved at se dig selv (uden tøj) i et spejl? _____

Er du optaget af at være trendy til enhver tid, uanset om det er dit tøj, udtryk, personlige stil eller viden? _____

Hvor mange minutter motioner du pr dag:	5	15	30	60	100
Hvor mange gange pr uge motionerer du:	0	1	3	5	7
Hvor mange timer sover du pr nat:	4	6	8	10	12
Hvor mange minutter styrketræner du pr dag:	5	15	30	60	100
Hvor mange gange pr uge styrketræner du:	0	1	3	5	7
Hvor mange min. sover/hviler du dagen:	5	15	30	60	100
Hvor mange skridt går du pr dag:	2000	5000	70000	10.000	flere
Hvor mange timer sidder du pr dag (TV, arbejde):	2	4	6	8	flere
Hvor mange timer står du pr dag (opvask, madlavning, stående arbejde, alt tæller med)					
	0	2	4	6	8

Hvor ofte er du i naturen (gange i ugen): _____

	JA	NEJ	Husker ikke	Måske
Min barndom var harmonisk				
Mine forældre var fraværende				
Mine forældre var skønne				
Mine forældre var verbalt voldelige				
Mine forældre var psykisk voldelige				
Jeg husker ikke min barndom				
Jeg har været i et voldeligt forhold				
Jeg har tid til mine venner				
Jeg har tid til min hobby				
Jeg laver ting uden min partner/børn				
Jeg har tid til at være alene				

På hvilke/t tidspunkt spiser du: _____

Spiser du økologiske produkter? _____

Hvilken type sukker bruger du (honning, agavesirup, brun farin, hvidt sukker, sødemiddel)? _____

Hvilken type brød, pasta, mel eller ris spiser du mest (raffineret, halvraffineret eller fuldkorn)? _____

Hvilken type olie (eller fedt) indtager du? _____

Foretrækker du sød eller salt mad? _____

Hvad indtager du regelmæssigt (friske, uforarbejdede, forarbejdede produkter)? _____

Indtager du mejeriprodukter? Hvilke? _____

Indtager du animalske fødevarer? Hvilke? _____

_____

Hvor meget vand drikker du om dagen? Filter eller vandhane? _____

Hvor meget og hvor ofte indtager du frugtjuice, sodavand, alkohol, tørret frugt, kager, småkager, søde desserter, frugt, chokolade?

_____

_____

Hvor ofte spiser du grøntsager, stivelsesholdige fødevarer, bælgfrugter, frø og kerner? _____

_____

Hvor spiser du normalt (ved bordet, med din familie, foran fjernsynet, foran din computer osv.)? _____

Hvad er dit gennemsnitlige månedlige budget for mad? Eller pr Dag? _____

Hvor meget tid bruger du i gennemsnit på at tilberede dine måltider? _____

Tager du hormoner (spiral, p-piller, testosteron ell.lign) _____

Hvilke mediciner tager du: _____

_____

Hvilke vitaminer og mineraler tager du?

_____

_____

_____

Hvilke kosttilskud tager du? _____

_____

_____

Hvad spiser og drikker du på en almindelig dag? Skriv ALT: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

En sund kost kan defineres som følger:

- En kost rig på næringsstoffer og lav på tomme kalorier
- En diæt med sunde, naturlige og uforarbejdede ingredienser
- En kost, der ikke er kemisk eller genetisk ændret
- En diæt, der tilpasser sig kroppens anatomi og fysiologi
- Fødevarer, der er bæredygtige for planeten, altså lokale råvarer, fx fra lokale gårdbutikker.

Denne tilgang til sund kost har en dobbelt fordel: Det er enkelt! Der er tale om hele fødevarer frem for næringsstoffer. Vælg det Moder Natur har skabt.

Ultraforarbejdede fødevarer er industriprodukter, der typisk er fremstillet af fem eller flere ingredienser, ofte af ringere kvalitet. De anvendte ingredienser er normalt sukker, salt, olier, andre fedtstoffer, antioxidanter, stabilisatorer, konserveringsmidler og andre giftige kemikalier.
Problemet med forarbejdede fødevarer er, at de mangler næringsstoffer. De har mistet mange sunde næringsstoffer, såsom vitaminer, mineraler, phytonutrienter og antioxidanter. De fleste af disse næringsstoffer ødelægges under forarbejdning og/eller tilberedning. Selv makronæringsstofferne (proteiner, kulhydrater og fedtstoffer) påvirkes og bliver til meget giftige raffinerede fedtstoffer eller sukkerarter.
Ultraforarbejdede fødevarer er derfor ekstremt høje i kalorier. Manglen på næringsstoffer forhindrer kroppen i at få det, den har brug for, for at leve, reparere sig selv og helbrede. Denne mekanisme fører til overforbrug af mad: personen overspiser for at komme ud af denne tilstand af afsavn. Et andet stort problem er, at tilstedeværelsen af raffineret sukker og fødevaretilsætningsstoffer gør forarbejdede fødevarer meget inflammatoriske. Så lad være med at spise dem! Spis økologisk eller lokalt opdrættet fjerkræ, fisk og æg. Ultraforarbejdede fødevarer åbner døren til mange kroniske sygdomme som kræft, diabetes, hjerte-kar-sygdomme, depression, slidgigt og andre.

Og hvorfor skal du svare på alle disse spørgsmål?

Det skal du, fordi "sind/krop"-forbindelsen overvejes i holistisk naturopati. En naturopatisk behandling, der udelukkende er skabt baseret på kost, motion og brug af æteriske olier eller planter, kan være groft ineffektiv. Hvorfor? Fordi sygdommens grundlæggende årsag kan være en følelsesmæssig blokering eller lidelse. Fysioterapi, muskelstyrkelse og bedre ergonomi på arbejdsstationen vil ikke lindre patientens smerter, Derfor er jeg som naturopat og kropsterapeut nødt til at komme hele vejen rundt.

Disse spørgsmål vil hjælpe mig med at genkende, hvordan en klients mentale tilstand manifesterer sig - som den ofte gør - gennem deres fysiske krop. Og måske har du selv opdaget noget undervejs? Eller er kommet i tanke om noget, der kan ligge bag? I så fald kan du skrive det her:

_____

_____

_____

_____

_____

TAK!

Praktiske råd til din kost fremadrettet:

I den moderne verden er fødevarer den største trussel mod sundhed og velvære for milliarder af mennesker, der bor i industrialiserede lande. For de fleste mennesker er fødevarer blevet ultraforarbejdede, lave næringsstoffer og høje pesticider. Denne moderne diæt skaber en global sundhedsforskrækkelse. Det har åbnet døren til mange kroniske sygdomme som kræft, diabetes, hjerte-kar-sygdomme, depression, slidgigt og andre.

Husk, at kroppen har fremragende selvhelbredende evner, når dens behov er opfyldt. "Vi er, hvad vi spiser", og når vi indtager, hvad naturen giver, bliver vi virkelig næret, helbredt og fyldt med energi for at give vores krop og følelser mulighed for at være sundere.

God ernæring er grundlaget for et sundt cellulært miljø, hvilket er afgørende for en optimal tilstand af velvære. Lad os tage kræft som et eksempel. Undersøgelsens titel fra et farmaceutisk tidsskrift taler for sig selv: "Kræft er en sygdom, som en større livsstilsændring kan forhindre." Kroppen producerer ikke kræftceller når den er i balance. Og hvis den alligevel gør, er den i stand til at bekæmpe dem, når den er i balance. Men hvor mange mennesker glemmer livsstilens massive indflydelse på moderne sygdomme og tror, at kræft er tilfældigt, uforudsigeligt, uundgåeligt eller genetisk? Denne undersøgelse er ikke baseret på resultater fra alternativ medicin, men på medicinsk og farmaceutisk videnskab. Det er analysen af 8 forskere gennem 120 undersøgelser. Denne rapport forklarer, at kun 5 % til 10 % af alle kræfttilfælde kan tilskrives en genetisk årsag, mens 90 % til 95 % er en konsekvens af miljø og livsstil. På samme måde kan 30% til 35% af kræfttilfældene eksplicit tilskrives kost, mens resten tilskrives tobak, alkohol, miljøgifte, stress, fedme og fysisk inaktivitet.

Dette vil sandsynligvis være en udfordring, når man diskuterer sund kost. Jeg forstår fuldt ud, hvis du føler dig fortabt. Men spiser du fortsat det, du gør nu, får du det resultat, du har nu. De fleste er nødt til at ændre spisevaner. Ved at gøre det vil de også vende tilbage til deres idealvægt. Husk, at kostområdet for de fleste mennesker handler om vægttab, ikke sundhed. Og det er det modsatte der gælder!

En afbalanceret kost består af kulhydrater, lipider og proteiner. Derudover er der små mængder sporstoffer, hvis tilstedeværelse er afgørende for korrekt kropsfunktion.

✪ Kulhydrater

Kulhydrater giver den energi, der gør det muligt for milliarder af celler at udføre deres fysiologiske funktioner. Nogle af "sukkerstofferne" i fødevarer er komplekse molekyler, såsom stivelse, der findes i brød, korn og andre stivelsesholdige fødevarer. Dem skal du undgå. Kroppen kan ikke bruge komplekse sukkerarter; Det skal forenkle dem for at opnå den glukose, der er afgørende for dens funktion. Glukose passerer derefter ind i blodbanen for at nære cellerne og lagres i lever- og muskelceller. Når disse reserver er fyldt, lagres det i fedtceller, hvor det danner et ekstra reservoir af energi, altså som fedt på mave og lår!

Raffinerede kulhydrater som hvidt sukker og raffineret korn (hvidt brød, hvide ris, hvid pasta) indeholder ikke længere vitaminer, sporstoffer og enzymer på grund af deres forarbejdning. Indtaget i overskud kan de være en kilde til gigt.

Få udelukkende de kulhydrater du har brug for fra frugt og grøntsager!

✪ Lipider

Lipider (fedt) er mere udfordrende at omdanne til energi end kulhydrater. Lipider generelt og fedtsyrer i særdeleshed spiller en strukturel rolle i cellemembraner. De findes i høje koncentrationer i nerveceller og hjernevæv. De beklæder nervesystemet og fungerer som elektriske isolatorer, så nerveimpulser kan bevæge sig langs nerverne. Spiser du ”low fat + high carb” bliver du tyk, og din hjerne fungerer ikke!

Bemærk, at mere end halvdelen af hjernens faste del består af lipider. Lipider tillader også produktion af hormoner såsom kortison og dets biprodukter og kvindelige og mandlige kønshormoner. De fleste af de lipider, vi spiser, er triglycerider (95% til 98%), sammensat af et glycerolmolekyle kombineret med tre fedtsyremolekyler.

✪ Proteiner

Proteiner fra animalske fødevarer er langt de bedste. Få omkring 1,5 gram protein pr kilo kropsvægt pr dag.

Proteiner er sammensat af aminosyrer. Der skelnes mellem strukturelle proteiner, dvs. de materialer, der udgør cellerne, og funktionelle proteiner, dvs. enzymer. Hormoner, antistoffer og neuromediatorer er også proteiner.

Fordøjelsen nedbryder proteiner, der findes i kød, æg, fisk, bælgfrugter, fuldkorn, tang og oliefrø til aminosyrer. Efter absorption fra cellerne i tarmen transporteres aminosyrer til leveren. Aminosyrer kommer derefter ind i cellerne gennem insulin, som transporteres gennem blodbanen. Cellerne bruger derefter aminosyrer til at lave organiske proteiner (neurotransmittere, immunglobuliner, enzymer, hormoner osv.), som er afgørende for korrekt kropsfunktion.

Der er otte såkaldte "essentielle" aminosyrer, fordi kroppen ikke kan producere dem. Den skal bruge en ekstern kilde, leveret af mad, for at få dem. Disse essentielle aminosyrer er indeholdt i animalske produkter og i lille grad i fuldkorn og bælgfrugter.

I kroppen fungerer alt perfekt, når den vitale balance (eller homeostase) bevares. Hormonernes, neurotransmitternes og syre-basebalancens rolle er afgørende for at opretholde denne balance.

"*Hver dag har du valget mellem at give din krop, hvad den har brug for,*
eller det, der gør den syg,
så gør dine nye spisevaner til en prioritet."

Men hvad er en sund kost egentlig? En sund kost kan defineres som følger:

- ✓ En kost rig på næringsstoffer og lavt kalorieindhold;
- ✓ En diæt med sunde, naturlige og uforarbejdede ingredienser;
- ✓ En kost, der ikke er kemisk eller genetisk ændret, og som sandsynligvis vil kompromittere fødevaresikkerheden
- ✓ En diæt, der tilpasser sig kroppens anatomi og fysiologi;
- ✓ Fødevarer, der er bæredygtige for planeten, dvs. lokale, fx fra den lokale gårdbutik; eller i det mindste økologiske og fra fritgående dyr.

Spis: Uforarbejdede fødevarer (rå eller naturlige) er planter (frugter, blade, grøntsager) eller dyr (kød, fisk, æg, mælk), tang og vand. De skal udgøre den centrale del af kosten.

Undgå: Ultraforarbejdede fødevarer er industriprodukter, der typisk er fremstillet af fem eller flere ingredienser, ofte af ringere kvalitet. De anvendte ingredienser er normalt sukker, salt, olier, andre fedtstoffer, antioxidanter, stabilisatorer, konserveringsmidler og andre giftige kemikalier. Problemet med forarbejdede fødevarer er, at de mangler næringsstoffer. De har mistet mange sunde næringsstoffer, såsom vitaminer, mineraler, phytonutrienter og antioxidanter. De fleste af disse næringsstoffer ødelægges under disse fødevarers forarbejdning og/eller tilberedning. Selv makronæringsstofferne (proteiner, kulhydrater og fedtstoffer) påvirkes og bliver til meget giftige raffinerede fedtstoffer eller sukkerarter. Ultraforarbejdede fødevarer er derfor ekstremt høje i kalorier. Manglen på næringsstoffer forhindrer kroppen i at have det, den har brug for for at leve, reparere og helbrede. Denne mekanisme fører til overforbrug af mad: personen overspiser for at komme ud af denne tilstand af afsavn. Et andet stort problem, som vi allerede har diskuteret, er, at tilstedeværelsen af raffineret sukker og fødevaretilsætningsstoffer gør forarbejdede fødevarer meget inflammatoriske.

Tag morgenmadsprodukter, for eksempel. En "fuldkorns" granola købt i en helsekostbutik kan være usund. Når du læser etiketten, indser du, at den indeholder store mængder raffineret sukker, toxiske stoffer og nogle gange endda vitaminer og mineraler af kemisk oprindelse, som derfor absorberes meget dårligt af kroppen. Ved at købe denne type korn tror du, at du investerer i dit helbred, når du gør det modsatte. Spis et par æg i stedet. Ligeledes kan en industriel tomatsauce indeholde en stor mængde tilsat sukker, farvestoffer og tilsætningsstoffer, hvilket gør den til et skadeligt produkt for kroppen. Dette ville ikke være tilfældet med en hjemmelavet tomatsauce lavet af tomater, krydderier og lidt olivenolie. Læs indgredienslisten, på at, hvad de køber. Hvis produktet indeholder mange ingredienser, sukker, salt og udtryk, de ikke kender, bør de ikke spise det.

Læs mere i PaleoPower-bogen og i Den Naturlige Vej.

Venlig hilsen Stinne

Sundhedsmissionen Paleopower