



Naam:
Adres:
Woonplaats

Registreer de klachten in de drie navolgende klachten registratielijsten voor:

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

Geef de klachten een cijfer voor de mate waarin ze voorkomen.

0 betekent: nooit of bijna nooit last van

1 betekent: af en toe last van

2 betekent: regelmatig last van

3 betekent: vaak tot alle dagen last van.

- Tel alle punten van de klachten registratielijst voor de verteringsenergie bij elkaar op.
- Tel bij de klachten registratielijst voor de reserve-energie het totale aantal punten bij van de rustgevende reserve-energie en het totale aantal punten van de activerende reserve-energie bij elkaar op.
- Tel bij de klachtenregistratie voor de lever het totale aantal punten van de uitgeputte lever, van de leverstagnatie en van leverhitte bij elkaar op.

Totaal aantal punten verteringsenergie punten
Totaal aantal punten rustgevende reserve-energie punten
Totaal aantal punten activerende reserve-energie punten
Totaal aantal punten bij uitgeputte lever punten
Totaal aantal punten leverstagnatie punten
Totaal aantal punten bij leverhitte punten

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

0-10 punten per categorie

Dit onderdeel is waarschijnlijk in een goede conditie. Kijk nog in de klachten registratielijst na welke klachten hoog scoren (score 3: van vaak tot alle dagen last). Voor deze klachten kan het toch

zinnig zijn om de bijbehorende stap door te lopen en de adviezen 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 zinnig om de bijbehorende stap door te lopen en de adviezen op te volgen. Loop na een vier tot acht weken opnieuw de bijbehorende klachten registratielijst door om te kijken of het aantal punten gezakt is.

20-30 punten per categorie

Dit onderdeel is waarschijnlijk behoorlijk uit balans. Het is zeker zinnig om de bijbehorende stap door te lopen en de adviezen op te volgen. Volg de adviezen minimaal twee tot vier maanden op. Vul elke maand opnieuw de bijbehorende klachten registratielijst 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 zinnig om de bijbehorende stap door te lopen en de adviezen op te volgen. Het is belangrijk om voldoende tijd 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 altijd mogelijk is. Vermindering van klachten vaak wel. Volg de adviezen minimaal vier tot zes maanden. Vul elke maand opnieuw de bijbehorende klachten registratielijst in. Kijk na vier tot zes maanden of het aantal punten gezakt is.



Klachten registratielijst voor de verteringsenergie

Puntenschaal:

0 = nooit of bijna nooit

1 = af en toe

2 = regelmatig

3 = dikwijls tot continu

Achter de klacht(en) kunt u in een schaal van 0 tot en met 3 punten noteren hoe belastend de klacht voor u is.

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

Verteringsenergie

Klacht	Aantal punten
---------------	----------------------

Sloom, zwaar gevoel in het hele lichaam, armen, benen en/of hoofd.
Wattig gevoel in het hoofd
Verlies van eetlust	
Drang naar zoetheid 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: 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	
Totaal aantal punten	



Klachten registratielijst voor de reserve-energie

Puntenschaal:

0 = nooit of bijna nooit

1 = af en toe

2 = regelmatig

3 = dikwijls tot continu

Achter de klacht(en) kunt u in een schaal van 0 tot en met 3 punten noteren hoe belastend de klacht voor u is.

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

Reserve-energie (accu)

Rustgevende reserve-energie	Aantal punten
Zwakke onderrug
Onregelmatige of geen menstruatie
Sterke zoutbehoefte
Warme handpalmen en voetzolen
Nachtzweeten
Lichte koorts, koortsachtig gevoel vooral in de namiddag
Flushes, opvliegers, gevoel van hitte van binnen
Onrustig, snel angstig, nerveus
Snel geïrriteerd
Slapeloosheid: vroeg in de ochtend wakker rond 4-5 uur
Slechte concentratie en korte termijngeheugen
Oorsuizing (lage toon), doofheid, gevoelig voor geluid
Duizeligheid
Droge mond en keel
Licht rode tong met geen of een dun beslag
Osteoporose/artrose
Totaal aantal punten rustgevende reserve-energie	
Activerende reserve-energie	
Koude, pijnlijke onderrug en onderbuik
Klachten verergeren door kou, alcohol en vermoeidheid en verbeteren door warmte, massage en yoga
In en in koud (tot op het bot koud)
Koude, slappe knieën/benen
Onregelmatige menstruatie (vooral te late, weinig bloedverlies)
Onvruchtbaarheid/impotentie/libidoverlies
Vaak en veel plassen of juist heel weinig plassen
Vocht vasthouden over het hele lichaam
Weinig tot geen dorstgevoel
Kortademigheid/ ademtekort zonder of bij lichte inspanning/astma

Doofheid
Chronische diarree of slappe ontlasting, geurloos
Bleke of paarse dikke tong evt. met dun wit beslag
Trage schildklierfunctie
Overgewicht ondanks weinig eten
Totaal aantal punten	



Klachten registratielijst voor de leverpatronen

Puntenschaal:

0 = nooit of bijna nooit

1 = af en toe

2 = regelmatig

3 = dikwijls tot continu

Achter de klacht(en) kunt u in een schaal van 0 tot en met 3 punten noteren hoe belastend de klacht voor u is.

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

Leverpatronen

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
Oorsuizing (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 seizoensallergie (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 uitgeputte lever	
Leverstagnatie (leverpatroon 2)	Aantal punten
s Morgens moeilijk op gang komen (vermoeid)
Stramme, stijve pijnlijke spieren in schouders/heupen: beter bij beweging
Bittere smaak in de mond
Misselijkheid
Prop in de keel, beter bij ontspanning
Drukkende, stuwende pijn in de rechterzij (leverstreek) of liezen
Obstipatie (verstopping) in weekend/op vakantie/bij frustratie
Verstopping: wel aandrang, niet kunnen ontlasten
PMS (onregelmatige, pijnlijke menstruatie, gespannen borsten,

lange cyclus, veel of weinig bloedverlies met veel stolsels)
Pijnlijk, zwaar (prop)gevoel in de buik
Slecht verdragen van vet voedsel (chocolade, worst, kaas, noten e.d.) en/of gebakken of gefrituurd voedsel
Vetbulten/gezwelletjes/ knobbels/cysten/vleesboom/ endometriose
Borstknobbels (goedaardige)	
Eierstokcysten (PCOS)	
Wisselende stemmingen	
Totaal aantal punten bij leverstagnatie	
Leverhitte (leverpatroon 3)	Aantal punten
Rood, branderig gelaat / tong / huid/ogen
Rode, vurige huiduitslag (eczeem)
Bittere /zure smaak in de mond / gal in de mond
Hoofdpijn (barstend, kloppend) rond ogen en bij slapen of migraine
Opvliegers of plotselinge heftige zweetaanval over het hele lichaam
Brandend maagzuur/ branderige, zure oprispingen
Verstopping met branderige, droge ontlasting
Oorsuizing, harde hoge toon/ doofheid
Schreeuwen / woede aanvallen / 'laaiend'
Heftige hooikoorts
Acute ontstekingen van de ogen / huid / mond (aften) / sinussen/ geslachtsorganen
Slecht verdragen van rood vlees / scherpe specerijen / kruiden/ koffie/ histaminerijke voedingsmiddelen (o.a. oude kaas, zuurkool, tomaat, salami, wijn, tonijn)
Rode warme opgezette pijnlijke gewrichten met stekende/ scherpe/verspringende pijn
Zonneallergie, warmte-intolerantie
Restless legs (onrustige benen/wiebelbenen)
Totaal aantal punten bij leverhitte	



[Zie voor informatie over de constitutie; het boek; 't went zo'n element](#)



www.constitutietest.nl