

Terapeut: \_\_\_\_\_

# Avgiftningsbehov - FAB

Namn: \_\_\_\_\_ Personnummer: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Gradera vart och ett av de följande symtomen baserat på de senaste 30 dagarna enligt följande poängskala:

0 = Har aldrig eller sällan haft symtomen

1 = Har haft tillfälliga, lindriga symtom

2 = Har haft tillfälliga, svåra symtom

3 = Har haft regelbundna, lindriga symtom

4 = Har haft regelbundna, svåra symtom

Där det finns fler alternativ, stryk under det som stämmer bäst.

Räkna ihop varje grupp för att få en delsumma, lägg sedan ihop delsummorna till en slutsumma. Om någon delsumma visar mer än 10 poäng eller om slutsumman är över 50 poäng kan du ha behov av att genomgå ett avgiftningsprogram. Din terapeut kan med utgångspunkt från dina testresultat skraddarsy ett kosttillskottsprogram och vägleda dig genom ett effektivt och vetenskapligt beprövat avgiftningsprogram. Terapeuten hjälper dig dessutom med ett individuellt utformat återuppbyggnadsprogram för att optimera din hälsa.

## Energi/aktivitet

- trötthet, lathet
- passivitet, apati
- hyperaktivitet
- rastlöshet

Summa \_\_\_\_

## Känslor

- humörsvängningar
- oro, rädsla, nevositet
- ilska, irritation, aggressivitet
- nedstämdhet, depression

Summa \_\_\_\_

## Näsa

- nästäppa
- bihåleproblem
- hösnuva
- nysattacker
- överdriven slembildning

Summa \_\_\_\_

## Hjärna

- dåligt minne
- förvirring, dålig fattningsförmåga
- dålig koncentrationsförmåga
- dålig fysisk koordination
- svårighet att fatta beslut
- stamning
- otydligt tal
- inlärningsproblem

Summa \_\_\_\_

## Leder och muskler

- smärta eller värk i leder
- ledinflammation, artrit
- stelhet eller begränsad rörelseförmåga
- smärta eller värk i muskler
- känsla av svaghet eller trötthet

Summa \_\_\_\_

## Vikt

- överdrivet ätande och/eller drickande
- begär efter särskild mat
- övervikt
- tvångsätande
- vätskevarhållning
- undervikt

Summa \_\_\_\_

## Hjärta

- oregelbundna eller missade hjärtslag
- snabba eller dunkande hjärtslag
- bröstsmärta

Summa \_\_\_\_

## Lungor

- slembildning
- astma, bronkit
- andnöd
- andningssvårigheter

Summa \_\_\_\_

## Ögon

- vattniga eller kliande ögon
- svullna, röda eller stickande ögonlock
- påsar eller mörka ringar under ögonen
- suddig syn eller tunnelseende

Summa \_\_\_\_

## Hud

- akne
- utslag, eksem, torr hud, klåda
- håravfall
- rodnader, svullningar
- överdriven svettning

Summa \_\_\_\_

## Matsmältning

- illamående, kräkningar
- diarré, lös avföring
- förstoppning
- känsla av uppsvälldhet
- rapningar, gaser
- halsbränna
- tarm-/magont

Summa \_\_\_\_

## Öron

- kliande öron
- smärtande öron, öroninflammation
- rinnande öron
- ringningar i öronen, dålig hörsel

Summa \_\_\_\_

## Huvud

- huvudvärk
- matthet
- yrsel
- sömnrubbingar

Summa \_\_\_\_

## Mun/hals

- hosta
- kväljningar, ofta behov av att harkla dig
- ont i halsen, heshet, svårighet att prata
- svullen eller missfärgad tunga, tandkött eller läppar

Summa \_\_\_\_

## Övrigt

- behov av att urinera ofta
- underlivsklåda/-utsöndring, analklåda

Summa \_\_\_\_

**Totalsumma** \_\_\_\_

**Motionsvanor:**

**gradera / sätt X**

Konditionsträning 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10

Styrketräning 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10

Flexibilitetsträning  
ex. stretching, Yoga, Tai Chi,  
Body Balance 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10

Själslig hälsa 0 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10