

Hjerte

- Uregelmæssige slag
- Hurtige eller stærkt dunkende slag
- Brystmerter
- I ALT

Energi og aktivitet

- Sløv, døsig
- Manglende opmærksomhed
- Træt
- Hyperaktiv
- Adfærdsvanskeligheder
- Rastløs
- Dårlig koordinering
- Hakkende eller stammende tale
- Utydelig tale
- I ALT

Andet

- Ofte syg, skranter
- Tisser ofte
- Ofte blærebetændelse
- Genital udflåd
- Endetarmskløe
- I ALT

TOTAL

Scorer du over 8 point i en enkelt kategori eller over 40 point i alt, vil det være hensigtsmæssigt at tage en fødevarerintolerancetest.

Body Science

v/ Hanne Buchholtz

Aldersrovej 8 • 8200 Århus N • Tlf: + 45 2835 1841
www.bodyscience.dk • info@bodyscience.dk


Phytoterapeut • Laborant
Godkendt opfølgningsterapeut for US BioTeks Laboratories
RAB (Registreret Alternativ Behandler)

Bliver du syg af maden du spiser?

Fødevarerintolerance er en overset årsag til fysiske- og psykiske gener.

Blærebetændelse

Hyperaktivitet **Astma** **Forstoppelse**



Hoste **ADHD**

Tinnitus

Diarré

Eksem **Høfeber**

PMS

Hovedpine

Led smerter **Mellemørebetændelse**

Væskeophobning

Body Science tilbyder

- **Laboratorietests** fra US Biotek som viser hvilke fødevarer din krop ikke tåler.
- **Genoprettelse** af din kropps balance med vitaminer, mineraler, essentielle fedtsyrer og kostvejledning.

Udfyld symptom skemaet på følgende sider
og se om du har behov for en test.

Udfyld symptom listen ved brug af denne skala

- 0: Aldrig eller næsten aldrig
1: Af og til (ikke voldsomt)
2: Af og til (voldsomt)
3: Hyppigt (ikke voldsomt)
4: Hyppigt (voldsomt)

Om testen

- De her nævnte symptomer er de mest almindelige ved fødevarerintolerance.
- Andre symptomer end de i testen nævnt, kan derfor sagtens forekomme.
- Symptomerne kan dog også skyldes andet end fødevarerintolerance.
- Testen er ment som en guide, hvorfor en konsultation for at finde de rette tiltag anbefales.

Fordøjelse

- Kvalme og opkast
- Diarre
- Forstoppelse
- Oppustet mave
- Sure opstød
- Mavesmerter
- Sviende følelse i hjerteregionen
- Blod eller slim i afføringen
- I ALT

Led og muskler

- Smerter eller ømhed i muskler
- Gigt
- Stivhed eller begrænset bevægelighed
- Svaghed eller træthedsfølelse
- Hævede ømme led
- Følelsen af "vokseværk"
- Varme led
- I ALT

Øjne

- Kløende eller løbende
- Røde og hævede øjenlåg
- Poser eller mørke rande under øjnene
- Sløret syn
- Lysfølsomme øjne
- I ALT

Mund og hals

- Kronisk hoste
- Synkeproblemer
- Slimafsondring
- Ondt i halsen, hæs, mister stemmen
- Hævede eller misfarvede tunge og læber
- Betændelse i munden
- Ganekløe
- I ALT

Mad og vægt

- Overdreven indtagelse af mad
- Trang til bestemte madvarer
- Overvægt
- Trøstespisning
- Væskeophobning
- Undervægt
- I ALT

Hoved

- Hovedpine
- Besvimelse
- Svimmel
- Urolig søvn eller søvnløs
- Rødmen i ansigtet
- Snorker
- I ALT

Næse

- Stoppet næse
- Kronisk rød/betændt næse
- Betændte bihuler
- Høfeber
- Nyser
- Kraftig slimdannelse
- I ALT

Sindsstemninger

- Humørsvingninger
- Ængstelig, nervøs
- Vred, aggressiv
- Irritabel
- Frustreret, let til gråd
- Depressiv
- I ALT

Mental

- Dårlig hukommelse
- Svært ved at afslutte opgaver
- Indlæringsproblemer
- Koncentrationsbesvær
- Usammenhængende tanker
- Mentalt ikke tilstede
- Let at distrahere
- Svært ved at tage beslutninger
- I ALT

Lunger

- Følelse af spænding over brystet
- Astma, bronkitis
- Forpustet, luftmangel
- Svært ved at tage dybe indåndinger
- Vedvarende hoste
- Pibende lyd ved indånding
- I ALT

Hud

- Bums, bylder
- Hudkløe
- Udslet, tør hud
- Hårtab
- Rødmen
- Svedeture om natten
- Sved, dag og nat
- I ALT

Ører

- Ørekløe
- Øresmerter, infektioner
- Øget produktion af ørevoks
- Tinnitus
- Nedsat hørelse
- I ALT