# GEZONDHEIDSPROFIEL

Dit gezondheidsprofiel kan gebruikt worden als een onderwijzende methode, zowel als een diagnostisch gereedschap om je te helpen bekend te raken met de categorieën van de Chinese Geneeswijzen.

Streep alle symptomen aan, die U de laatste 6 maanden bent tegengekomen. Omcirkel die symptomen waar U het meeste last van hebt gehad. (Voorbeeld: (M) algemene moeheid, zwakte en stijfheid)

## PATRONEN VAN UITPUTTING:

### DEFICIËNTIE QI
- ☐ zwakte, loomheid of uitgeput zijn
- ☐ verminderde libido
- ☐ verminderde motivatie
- ☐ traag, dof denken en voelen
- ☐ slechte eetlust
- ☐ zwakke vertering
- ☐ vatbaar voor kou of griep
- ☐ lange hersteltijd na ziekte
- ☐ pafferig, bleek voorkomen
- ☐ slap haar
- ☐ kortademig
- ☐ tegenzin om te praten
- ☐ transpireert snel bij inspanning
- ☐ zwakke spieren
- ☐ heeft 't gemakkelijk koud
- ☐ vaak en veel urineren
- ☐ onvruchtbaarheid
- ☐ miskramen

### AFNEMENDE/ VERSLAPTE QI
- ☐ slapte of verzakking van maag, ingewanden of anus
- ☐ fecaal incontinentie of constante diarree
- ☐ aambeien
- ☐ duizelig of zwak na maaltijd of ontlasting
- ☐ losse of slappe spieren

### DEFICIËNTIE VLOEISTOFFEN
- ☐ droog en dorstig
- ☐ droge slijmvliezen
- ☐ weinig afscheiding en urineren
- ☐ constipatie
- ☐ oncomfortabel gevoel van hitte in het lichaam
- ☐ rusteloosheid en slapeloosheid
- ☐ beetje koorts 's middags of 's avonds
- ☐ schrale en gebarsten huid
- ☐ emotioneel labiel
- ☐ hitte opvliegers
- ☐ nachtzweten
- ☐ constante honger
- ☐ onstabiele bloedsuiker
- ☐ hardnekkig droge hoest
- ☐ droge, zere keel
- ☐ verhit gezicht met droge huid en lippen

### KRACHTELOZE / VERSLAPTE VLOEISTOFFEN
- ☐ overvloedige afscheiding uit ogen, mond, huid en vagina
- ☐ vroegtijdige zaadverlies
- ☐ vaak urineren, enuresis (incontinentie voor 't plassen) of incontinentie
- ☐ duizelig of zwak na sex

### DEFICIËNTIE BLOED
- ☐ rusteloze vermoeidheid
- ☐ geirriteerdheid
- ☐ slapeloosheid en onrustige slaap
- ☐ jeukende, prikkende huid of hoofdhuid
- ☐ droogheid zonder dorstgevoel
- ☐ wazig of slecht zien
- ☐ uitvallend of dunner wordend haar
- ☐ duizeligheid
- ☐ droge of harde ontlasting
- ☐ droge huid, ogen, haar
- ☐ bloedarmoede
- ☐ gevoelloosheid in handen of voeten
- ☐ spierkrampen
- ☐ te weinig sperma
- ☐ weinig of onregelmatige menstruatie
- ☐ bleke ,wasachtige, geelbleke gelaatskleur
- ☐ krijgt gauw blauwe plekken
- ☐ huid heelt niet makkelijk
- ☐ hartkloppingen
- ☐ postnatale zwakte of bloedarmoede
- ☐ emotioneel gevoelig

### KRACHTELOOS / VERSLAPT BLOED
- ☐ bloeding van huid, neus, longen, maag, blaas en darmen
- ☐ zweren op huid, slijmvliezen, maag en ingewanden
- ☐ overmatige bloeding tijdens menstruatie, zwangerschap of na zwangerschap
- ☐ bloedende aambeien
- ☐ bloedarmoede samen met ontsteking van maag, dunne darm of dikke darm

### VERMINDERDE ESSENTIE
- ☐ algemene moeheid, zwakte, en stijfheid
- ☐ toegenomen verslapping van spieren
- ☐ uitzakken en rimpelen van de huid
- ☐ verminderd of geen zin en plezier in sex
- ☐ vroegtijdige onvruchtbaarheid of meno pauze
- ☐ meerdere miskramen
- ☐ tanden gaan los zitten of vallen uit
- ☐ dunner worden, grijs worden of uitdrogen van hoofd- en schaamhaar
- ☐ verzwakte botten, verlies van elasticiteit van pezen of banden
- ☐ geheugenverlies, verminderd zien en horen, toenemend gewichtsverlies of vermagering

### VERSTOORDE SHEN
- ☐ extreem rusteloos, geagiteerd of praatziek
- ☐ emotioneel labiel (snel lachen en huilen)
- ☐ extreem gevoelig voor pijn of beledigingen
- ☐ hysterische uitbarstingen van schreeuwen, lachen of droefheid
- ☐ overstelpende hopeloosheid of bedroefheid
- ☐ constant ongerust en overbezorgdheid
- ☐ gemakkelijk schrikken of bang zijn
- ☐ morbide gedachten of impulsen
- ☐ ongeregelde slaap, hardnekkige slapeloosheid of verstorende dromen
- ☐ geestelijk verward of gedesoriënteerd
- ☐ ongecontroleerde woede of opgetogenheid
- ☐ onsamenhangend praten of wauwelen
- ☐ doffe, glazige of bizarre uitdrukking in ogen en gezicht

## PATRONEN VAN STAGNATIE

### STAGNATIE QI
- ☐ hoofd voelt verstopt
- ☐ lichte misselijkheid
- ☐ opgeblazen of voltegevoel in borst of buik
- ☐ gas-pijnen, krampen, spanning in maag of darmen
- ☐ hikken, boeren, winderigheid
- ☐ constipatie met winderigheid
- ☐ vage pijn of pijn met tussenpozen

### OBSTRUCTIE van QI
- ☐ algemeen onprettig gevoel, voltegevoel of druk in hoofd, borst, ledematen of buik
- ☐ boeren of winderigheid
- ☐ piepend ademhalen
- ☐ moeilijk slikken

☐ steken of acute pijn in buik
☐ voltegevoel onder de ribben

**STAGNATIE VLOEISTOFFEN**
☐ zachte of losse stoelgang
☐ opgeblazen + vocht vasthouden
☐ gezwollen ogen, gezicht, handen of enkels
☐ vaak maar weinig urineren
☐ voelt gezwollen, gevoelig, loom bij vochtig weer
☐ zachte zwellingen of vergrote lympfe knopen
☐ premenstruele pijn en gezwollen borsten

**OBSTRUCTIE van VLOEISTOFFEN**
☐ gezwollen of zwaar hoofd, ledematen of buik
☐ gevoelige spieren en gewrichten
☐ dik of plakkerig speeksel of slijm
☐ plakkerig zweet
☐ knobbels en gezwellen, cysten
☐ plakkerige, slijmerige stoelgang
☐ weinig urine
☐ algemeen vocht vasthouden
☐ oedeem van handen en voeten
☐ sterk misselijkmakend gevoel in mond en maag
☐ verstopping in ogen en oog- en kaakholtes

**STAGNATIE BLOED**
☐ vlekkerigheid of rillen van ledematen door slechte circulatie
☐ scherpe pijn in hoofd, ogen, gewrichten en interne organen
☐ onregelmatige of pijnlijke menstruatie
☐ premenstruele pijn en verharding van borsten
☐ pijnlijke aambeien of gezwellen, cysten
☐ verhoogd cholesterol gehalte

**OBSTRUCTIE van BLOED**
☐ blauwe plekken, zwellingen en kneuzingen
☐ aanhoudende, stekende of kloppende pijnen (vooral in gewrichten of inwendige organen)
☐ pijn die 's nachts, of bij rust verergerd
☐ hevige verkrampende gevoelloosheid of verlamming
☐ hevige hoofdpijn
☐ donkerrood aangezicht
☐ rode of paarse kwetsuren op de huid en slijmvliezen
☐ angina pectoris
☐ zware menstruatiekrampen met donker bloed en klonten
☐ pijn erger bij druk of massage
☐ harde knopen of verdikkingen

## NADELIGE KLIMATOLOGISCHE OMSTANDIGHEDEN OF CONDITIES

**HITTE**
☐ koorts, samen met infectie of ontsteking
☐ pijn, stijfheid, zwelling of droogte + hitte- of brandend gevoel
☐ infectie met groen of geel pus
☐ geel of groen slijm uit oren, neus, keel, anus, vagina of urineleider
☐ extreem dorstig met zin in koud voedsel en dranken
☐ rode ogen, oren, neus, lippen, gezicht, huid, slijmvlies of tong

**KOUDE**
☐ koud gevoel in ledematen, hoofd, borst of buik
☐ traagheid of zwakte met bleekheid, koud of klam gezicht, handen, voeten
☐ losse stoelgang na het eten van rauwkost of koud voedsel
☐ veel urineren of zwelling van gezicht of ledematen na blootstelling aan koude of na het drinken van koude vloeistoffen
☐ zin in warm, gekookt voedsel en hete dranken
☐ pijn in hoofd, borst, ledematen of gewrichten indien blootgesteld aan koude
☐ bleke huid, nagelbed, lippen, slijmvlies of tong

**DAMP HITTE**
☐ droogte of dorst zonder te willen of kunnen drinken
☐ walgen met een misselijk-makende smaak in de mond
☐ plakkerig geel slijm in de neus, keel of luchtwegen
☐ koorts of een gevoel van hitte dat niet via transpireren of drinken verbetert
☐ losse of plakkerige stoelgang met bloed, slijm of pus
☐ branderige, vochtafscheidende zweer, steenpuisten, puisten, blaren of huiduitslag
☐ zwaar, dof gezwollen gevoel in het hoofd, borst, buik of ledematen
☐ zich slechter voelen door hitte, vochtigheid en zoet, scherp of vet voedsel

**EXTERNE WIND**
☐ jeukend, prikkend gevoel van de huid
☐ verplaatsende pijnen, die plotseling en onvoorspelbaar, komen en gaan
☐ duizeligheid
☐ jeukende, pijnlijke oren, ogen, neus, niezen, hoofdpijn, spierpijn, of rillen na blootstelling aan wind of tocht
☐ niezen, lopende neus of ogen
☐ gevoelloosheid van gezicht
☐ stijve nek of spierkramp in nek
☐ zich slechter voelen bij tocht of veranderende temperaturen

**INTERNE WIND**
☐ trillen of schudden van handen, voeten, hoofd
☐ krampen, zenuwtrekkingen, krampen of samentrekkingen van huid, zenuwen, spieren en ingewanden
☐ onevenwichtigheid, niet gecoördineerd zijn
☐ kramperige of trillende tong
☐ vertigo (duizeling)
☐ hoofdpijn met duizeligheid
☐ beroerte
☐ verergering door hitte, wind, veranderende barometerdruk, of verandering van liggende naar staande positie

**PHLEGM (ingedikte vloeistoffen)**
☐ duizeligheid of volte in hoofd met slijm
☐ verstopping of misselijkheid
☐ misselijkheid of moeilijk ademen met volte in bovenste deel buik of borst
☐ dikke, kleverige uitscheiding van huid, slijmvliezen, oren, ogen, neus, keel, mond, anus, vagina, of urineleider
☐ zachte beweeglijke bobbels of vergrote lymfe knopen
☐ zich slechter voelen door vochtige omgeving of van het eten van plakkerig, vet voedsel, melkprodukten, eieren en suiker

## VERSTORING VAN ORGAAN NETWERKEN

**NETWERK LEVER**
(zenuwen, spieren, bloedophoping, bloedtekort)
☐ geïrriteerd: "het werkt op mijn zenuwen"
☐ gevoeligheid voor hitte, wind, geluid
☐ gevoelloosheid of tintelen van ledematen tijdens slaap of rust
☐ spierkrampen in onderbuik, heupen, kuiten, voeten*
☐ spanningspijn in schouders, nek of in heupen*
☐ stekende pijn onder middenrif, tussen ribben, in lies of bekkengebied*
☐ snel kouwelijke armen, handen, benen of voeten*
☐ ruwe, brosse nagels of haar
☐ droge ogen
☐ zwak of wazig zicht
☐ moeilijke stoelgang, droge of harde ontlasting, gespannen darmen*

☐ fluitend of hard suizend geluid in de oren (tinnitus)
☐ zwak, duizelig, rood of blosjes van honger, spanning of boosheid*
☐ misselijk van honger of moeheid*
☐ hypergevoeligheid in de genitaliën
☐ PMS (premenstruele spanning) gekenmerkt door de symptomen hierboven gemarkeerd met (*)

**NETWERK HART**
(emoties, slaap, te kort aan vloeistoffen of bloed, bloedmassa's of -ophopingen)
☐ gemakkelijk verward
☐ bezorgd, ongerust*
☐ veranderlijke stemming (lacht en huilt gemakkelijk)
☐ slapeloos indien zenuwachtig, bezorgd of oververmoeid
☐ opwinding, bezorgdheid en vermoeidheid veroorzaken lichte, rusteloze slaap en levendige dromen of nachtmerries*
☐ snakt naar koude dranken en sappig voedsel
☐ lichte inspanning of opwinding veroorzaakt hitte, transpiratie
☐ gemakkelijk te heet of te koud*
☐ gauw blozen in gezicht en oren
☐ branderige gevoeligheid of geïrriteerdheid van mond, tong, urineleider, vagina of anus*
☐ droge mond of keel
☐ opvliegers
☐ rusteloos en moe*
☐ vaak urineren en ontlasting door zenuwen
☐ hartkloppingen bij nerveusheid, boosheid of uitgeput zijn
☐ premenstruele spanning gekenmerkt door de symptomen hierboven gemarkeerd met (*)

**NETWERK MILT**
(vertering, eetlust, houding en aandacht, verzwakte qi, verdikte vloeistoffen)
☐ langzame vertering of niet verteren
☐ frequente abdominale gasvorming of opgeblazenheid*
☐ losse stoelgang na rauwkost of koud voedsel, koude dranken
☐ te grote of geen eetlust
☐ blijvend hongerig na de maaltijd
☐ moeilijk afvallen, aankomen, of gewicht reguleren
☐ gauw bezorgd
☐ moeilijk concentreren, springt van de hak op de tak
☐ overdonderd door details*
☐ door veranderingen van streek raken*
☐ onverschillig of traag*
☐ verzakking van maag, darmen, uterus, vagina en blaas
☐ aambeien
☐ te weinig spier spanning/kracht, vooral in buik, rug of nek
☐ vochtvasthouden en opgeblazenheid*
☐ zwaar gevoel in hoofd of ledematen*
☐ gevoelige spieren*
☐ vaak maar weinig plassen
☐ gemakkelijk of vaak blauwe plekken
☐ premenstruele spanning gekenmerkt door de symptomen hierboven gemar keerd met (*)

**NETWERK LONGEN**
(ademhaling, huid, uitputting of verdikte vloeistoffen)
☐ vaak verkouden of hoesten
☐ vaak lopende neus of verstopte neus*
☐ vaak de keel schrapen of laryngitis (ontsteking van het strottehoofd)*
☐ ochtendaanvallen van hoesten of niezen met helder slijm of dikker slijm*
☐ allergieën
☐ kortademig, pijn in de borst of piepende ademhaling door moeheid of uitputting
☐ droge slijmvliezen*
☐ droge huid*
☐ jeuk of huiduitslag
☐ gemakkelijk teleurgesteld of zich aan gevallen voelen*
☐ gevoelig voor wind, koude en droogte*
☐ premenstruele spanning gekenmerkt door de symptomen hierboven gemarkeerd met (*)

**NETWERK NIEREN**
(voortplanting, genitaal-urinair, gewrichten, uitgeputte Qi, verdikte vloeistoffen)
☐ moeilijk zwanger worden, of uitdragen van zwangerschap
☐ verminderde sexuele prikkeling*
☐ tekort aan sexuele afscheiding
☐ verlies of dunner worden van schaam haar
☐ het wegblijven van de menstruatie
☐ te veel of weinig urine
☐ vaak of moeilijk urineren
☐ pijn in de onderrug, heiligbeengebied of heupen*
☐ zwakte of pijn in heupen, knieën, enkels of voeten
☐ tekort aan weerstand, snel geen puf meer
☐ heeft veel slaap nodig*
☐ verminderde motivatie*
☐ vergeetachtig of dof gevoel in het hoofd
☐ opgezwollen voeten en enkels
☐ opgezwollen rond de ogen
☐ dof gehoor
☐ tinnitus (laag suizen in oren)
☐ zere keel van vermoeidheid*
☐ gemakkelijk verslagen en ontevreden
☐ menopauze of premenstruele spanning gekenmerkt door de symptomen hier boven gemarkeerd met (*)

## CONFLICTEN TUSSEN ORGAAN NETWERKEN

**DISHARMONIE LEVER - MILT**
☐ koude handen en voeten
☐ opvliegers
☐ indigestie met misselijkheid, opgeblazenheid, winderigheid, boeren
☐ wisselende stoelgang met constipatie en diarree
☐ spasmen in de slokdarm
☐ droogte en vochtophoping
☐ dorst naar afwisselend koude en warme dranken
☐ gevoelig en/of afkerig van sterke smaken
☐ snakken naar vet, zuur, zoet, of plakkerig voedsel
☐ grillige eetlust met moeite om voedsel te kiezen of ontevreden met voedsel
☐ gevoelligheid, spanning of zwaar gevoel in spieren, vooral van hoofd, nek, schouders, kaak, armen of benen
☐ volte of druk in hoofd of achter de ogen
☐ hoofdpijn met misselijkheid, zicht problemen of duizeligheid
☐ gevoelig of afkerig voor licht, geluid, hitte en vochtigheid
☐ gespannen of opgezwollen gevoel in de buik, met boeren en winderigheid
☐ schommelen tussen assertiviteit en ambivalentie
☐ schommelen tussen zenuwachtigheid en sloomheid
☐ schommelen tussen geïrriteerd, vijandig zijn en tolerant, sympatiek
☐ hypoglycemie (te laag bloedsuikergehalte bloed)
☐ diabetes
☐ cirrhose
☐ geelzucht/ hepatitis
☐ eetverstoringen
☐ voedselallergieën
☐ waterpokken, netelroos, kroep, ingewandsontsteking
☐ dikkedarm-ontsteking
☐ migraine

**DISHARMONIE MILT - NIER**
☐ trage vertering en luie darmen
☐ zwak tandvlees en losse tanden
☐ droogte van huid en mond
☐ pijnlijke en gezwollen gewrichten of spieren, vooral van gezicht, handen of voeten
☐ zwaar gevoel in hoofd of ledematen
☐ zwakte of stijfheid in onderrug of sacrum
☐ voeten, benen en rug worden snel moe
☐ diarree of weinig, droge, ontlasting met opgeblazenheid
☐ frequent, weinig of moeilijk urineren
☐ wisselend sterke en verminderde sexue-

le prikkeling
- ☐ gauw koud op rug, benen en armen
- ☐ constipatie en vochtophoping na te veel eten
- ☐ snakken naar zout of zoet voedsel
- ☐ oedeem
- ☐ reumatiek
- ☐ tekort aan adrenaline (ziekte van Addison)
- ☐ witte vloed
- ☐ chronische tandvleesontsteking
- ☐ chronische blaasontsteking of urinebuisontsteking
- ☐ prostaatvergroting of prostaatontsteking
- ☐ zenuwachtig en gemakkelijk verstrooid
- ☐ apatisch en onzeker

**DISHARMONIE NIER - HART**
- ☐ slapeloosheid of rusteloos slapen, afgewisseld met diep sluimeren
- ☐ moeilijk wakker worden en opstaan
- ☐ zenuwachtig en veranderlijke gemoedsgesteldheid met vermoeidheid, lumbale zwakte (lendenen)
- ☐ gemakkelijk te warm of te koud
- ☐ hitte in borst, hoofd en handen met koud achterwerk en voeten
- ☐ gemakkelijk opgewonden, maar moeilijk doorzetten en enthousiast blijven
- ☐ depressief of melancholisch na volgehouden geestelijk of lichamelijk werk
- ☐ sexueel op te winden, maar moeilijk opgewonden te blijven of bevredigd te worden
- ☐ tekort aan spierspanning en gewrichtsbeweging
- ☐ angstig en apathisch
- ☐ spanning en zwakte van spieren langs de ruggegraat
- ☐ misselijkheid, diarree, vaak urineren samen met bezorgdheid
- ☐ snakken naar zout, gekruid eten en stimulanten (nicotine en cafeïne)
- ☐ manisch depressief syndroom
- ☐ ileitis (ziekte van Crohn)(dikkedarm ontsteking)
- ☐ vraatzucht
- ☐ fobieën
- ☐ chronische endometritis (ontsteking baarmoeder slijmvlies)/ontsteking baarmoederhals/ontsteking van de urinebuis
- ☐ chronische slaapstoornissen
- ☐ hyper/hypo schildkliersyndroom

**DISHARMONIE HART - LONG**
- ☐ gevoelig voor veranderingen in temperatuur en vochtigheid
- ☐ gemakkelijk te warm maar kan niet zweten
- ☐ droge hoest
- ☐ opvliegers tijdens het hoesten
- ☐ hoesten wanneer zenuwachtig of verward
- ☐ angst met ontsteking van strottehoofd (laryngitis), borstpijn of piepende ademhaling
- ☐ hitte veroorzaakt: niezen, jeukende keel of huiduitslag
- ☐ droge huid met kloven, roodheid en jeuk, vooral bovenste deel rug, ellebogen, knieën en handen
- ☐ slaapt licht en wordt makkelijk wakker
- ☐ jeuk en ontsteking van de vagina of urinebuis zonder afscheiding
- ☐ veranderlijk euforisch en melancholisch
- ☐ emotioneel hypergevoelig en toch gereserveerd
- ☐ zin in gekruid, heet voedsel en stimulanten
- ☐ acne of droge eczeem
- ☐ zonneallergie
- ☐ psoriasis
- ☐ asthma
- ☐ hyper thyriodism (te sterke schildklier werking)
- ☐ hysterie
- ☐ chronische keelontsteking/neusverkoudheid
- ☐ chronische vaginitis (ontsteking slijmvlies vagina)

**DISHARMONIE LONG - LEVER**
- ☐ spanning en stijfheid van de spieren in de nek, schouders, borst, buik en heupen
- ☐ onregelmatige ontlasting
- ☐ onregelmatig, diep of oppervlakkig ademen
- ☐ piepend ademen of zuchten
- ☐ gevoelige, gemakkelijk ontstoken huid of slijmvlies van bovenste ademhalingsweefsel of genitaal/urinair weefsel
- ☐ gevoeligheid of aversie tegen hitte, droogte, wind, schraalheid of plotselinge weersveranderingen
- ☐ onhandige en stijve expressie van gevoelens
- ☐ niet voorspelbare reageren of onverschillig, boos of bedroefd, vriendelijk of afstandelijk
- ☐ snakken naar vet en gekruid eten
- ☐ acne
- ☐ asthma
- ☐ geïrriteerd ontlastingssyndroom
- ☐ algemene pruritis (jeuk door huidaandoening)
- ☐ allergische voorhoofdsholtontsteking of neusslijmvliesontsteking
- ☐ seizoensgebonden hooikoorts
- ☐ bursitis - ontsteking van de slijmbeurzen
- ☐ hoofdpijn met effect op ogen en neus- en kaakholtes
- ☐ zware of chronische nekspasmen
- ☐ depressies, gekenmerkt door rustige melancholie of passieve razernij

Hieronder kunt u uw lijst aanvullen met details waarvan u uw therapeut van op de hoogte wil stellen:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Dit gezondheidsprofiel is ontleend aan "Between Heaven & Earth: a Guide to Chinese Medicine" (Beinfield & Korngold, Ballantine, 1991)