

## Självtest - Inflammation

### Poängskala

0 = Aldrig eller nästan aldrig haft detta symptom

1 = Ibland, men inte så allvarligt

2 = Ibland, effekten är allvarlig

3 = Frekvent, men inte så allvarligt

4 = Frekvent, effekten är allvarlig

#### Huvud

\_\_\_ Huvudvärk

\_\_\_ Yrsel

\_\_\_ Sömlöshet

\_\_\_ Svimfärdig

\_\_\_ TOTALT

#### Öron

\_\_\_ Kliande öron

\_\_\_ Ringer i öronen/försämrad hörsel

\_\_\_ Värk i öronen/öroninfektion

\_\_\_ Rinner från öronen

\_\_\_ TOTALT

#### Ögon

\_\_\_ Påsar och mörka ringar under ögonen

\_\_\_ Vattninga eller kliande ögon

\_\_\_ Svullna, röda eller klistriga ögonlock

\_\_\_ Blurrig syn, tunnelseende (OBS ej när- eller översynthet) \_\_\_ TOTALT

#### Näsa

\_\_\_ Töppt i näsan

\_\_\_ Töppt i bihålorna, bihåleinflammation

\_\_\_ Konstant nysande

\_\_\_ Hösnuva, allergier

\_\_\_ Överdriven slemproduktion

\_\_\_ TOTALT

### Mun/hals

- Kronisk hosta
  - Öm hals, heshet, tappar rösten
  - Frekvent behov av att harkla sig
  - Svullna lymfkörtlar
  - munsår
- \_\_\_ TOTALT

### Hjärta

- Bröstsmärtor
  - Oregelbundna hjärtslag, hjärtat hoppar över slag
  - Snabba eller hårda hjärtslag
- \_\_\_ TOTALT

### Lungor

- Astma, bronkit
  - Tät i bröstet
  - Tappar andan
  - Svårigheter att andas
- \_\_\_ TOTALT

### Hud

- Akne eller bruna pigmentfläckar
  - Utslag, flikar, cystor
  - Kliande och flagande hud
  - Håravfall, tunt hår
  - Otrevlig kroppslukt
  - Överdriven svettning
- \_\_\_ TOTALT

### Leder och muskler

- Smärta eller värk i leder och nedre rygg
  - Stelhet och begränsade rörelser
  - Inflammation i lederna
  - Smärta eller värk i musklerna
- \_\_\_ TOTALT

### Mentalt/Känslomässigt

- Dåligt minne
  - Koncentrationssvårigheter
  - Humörsvängningar
  - Depression
  - Ångest, rädsla eller nervositet
  - Illska irritabilitet eller aggressivitet
  - Sömnsvårigheter
- \_\_\_ TOTALT

### Energinivå

\_\_\_ Trötthet, låg energi

\_\_\_ Rastlöshet

\_\_\_ Hyperaktivitet

\_\_\_ Svaghetskänsla

\_\_\_ TOTALT

### Vikt

\_\_\_ Underviktig

\_\_\_ Överviktig

\_\_\_ Svårighet att gå ned i vikt

\_\_\_ Sug efter viss sorts mat

\_\_\_ TOTALT

### Magen

\_\_\_ Illamående, kräkningar

\_\_\_ Diarré

\_\_\_ Förstoppning

\_\_\_ Uppblåsthet

\_\_\_ Gaser

\_\_\_ Halsbränna

\_\_\_ Magont

\_\_\_ TOTALT

### Övrigt

\_\_\_ PMS

\_\_\_ Upprepade förkylningar, influensor

\_\_\_ Känslighet mot kemikalier och annat i närmiljön

\_\_\_ Matallergier, allmän överkänslighet

\_\_\_ TOTALT

Räkna nu samman alla poäng.

\_\_\_ TOTALSUMMA

### RESULTAT

**15 eller under:** Du har en lågradig inflammation

**16-49:** Du har en mediuminflammation

**50 eller över:** Du har en höggradig inflammation