

## ZELF-ONDERZOEK FORMULIER

Naam-----Datum----- [www.groesland.nl](http://www.groesland.nl)

### PATRONEN VAN QI LEEGTE

#### QI LEEGTE

- zwak, lusteloos, mat
- apathisch
- extreem veel behoefte aan slaap
- gevoelig voor kou vatten, griep en allergieën
- langzaam herstel na ziekte
- bleek wit gezicht
- kortademig
- geen zin om te praten
- bij inspanning makkelijk zweeten
- snel rillerig

#### TRAGE QI

- makkelijk zweeten zelfs in rust
- spierverschakking of verzakking van maag, darmen of anus
- constant diaree of gebrek aan controle over de darmen
- aambeien, spataderen
- duizelig of zwak na een maaltijd of defecatie
- Je goed voelen en je dan plotseling uitgeput voelen

#### VOCHT LEEGTE

- droog, dorstig
- extreme droogte huid en slijmvliezen
- weinig afscheidingen en urine
- oncomfortabel gevoel van hitte in het lichaam
- hitte gevoel in de namiddag met zweeten (of koorts)
- constipatie
- opvliegers
- nacht zweeten
- onstabiele bloedsuiker, emotionele labiliteit
- aanhoudende droge hoest

#### VOCHT STAGNATIE

- excessieve afscheidingen: ogen, mond, huid, vagina
- Vervroegde zaadlozing, of lekken van sperma
- vaak plassen of incontinentie
- Duizelig of zwak na geslachtsgemeenschap

### BLOEDLEEGTE

- rusteloze vermoeidheid
- snel emotioneel
- slapeloosheid en rusteloze slaap
- droogte zonder dorst
- wazig zwak zicht
- dunner wordend haar
- droge harde ontlasting
- droge ogen, huid, haar en nagels
- bloedarmoede
- spierkrampen, stijfheid
- gebrek aan sperma
- weinig of onregelmatige menstruatie
- onvoldoende borstvoeding
- bleek dof uiterlijk
- slechte wondgenezing
- hartkloppingen
- nacht zweeten

### TRAAG BLOED

- makkelijk blauwe plekken
- chronische zweertje: mond, keel, maag, darmen, vagina
- bloedende aambeien en bloed in ontlasting, urine, of bloed bij het slijm opgeven
- Excessieve bloeding bij menstruatie, na de bevalling of menopauze

### VERMINDERDE ESSENTIE

- Extreme zwakte
- atrofie spieren en organen
- verzwakken en verrimpelen van de huid
- verminderde seksuele behoefte en plezier
- onvruchtbaarheid of vervroegde menopauze
- herhaalde miskramen
- losraken van tanden
- vroeg grijs en dun worden van hoofd- en schaamhaar
- progressief gewichtsverlies en extreem dun worden
- verzwakt immuunsysteem

## ZELF-ONDERZOEK FORMULIER

Naam-----Datum----- [www.groesland.nl](http://www.groesland.nl)

### VERSTOORDE SHEN

- rusteloosheid en agitatie
- hypergevoelig voor pijn en verwondingen
- plotselinge woede, verdriet of paniek
- constant opgefokt gevoel, bezorgdheid of verwarring
- snel opgefokt of bang
- onregelmatige slaap, slapeloosheid of nachtmerries
- doffe of glazige of vreemde blik in ogen
- delirium

### PATRONEN VAN QI ACUMULATIE

#### QI STAGNATIE

- duf zwaar hoofd
- lichte misselijkheid of oprisping
- opgeblazen gevoel borst of buik
- darmkrampen en pijnen, spanning in maag of Darmen
- hik, boeren, winderigheid
- constipatie en onregelmatige stoelgang
- Doffe of onregelmatige pijn

#### QI OBSTRUCTIE

- acute ongemakkelijkheid, vol gevoel of druk in hoofd, borst, ledematen of buik
- opgezwollen buik maar geen winden kunnen laten
- geluiden bij de ademhaling en borstpijn
- moeilijkheden met slikken alsof er iets vast zit
- stekende of acute pijn in buik, ribben of flanken
- volheid of doffe pijn onder ribben of borstbeen

#### GESTAGNEERD VOCHT

- zachte of losse ontlasting
- opgeblazen ogen, gezicht, handen en ledematen
- vaak plassen, moeilijk of met weinig urine
- vermoeid zwaar gevoel bij vochtig weer
- vocht vasthouden voor menstruatie of zwelling borsten
- gevoelige spieren of gewrichten
- dorstig

#### VOCHT OBSTRUCTIE

- gezwollen zwaar hoofd en ledematen
- gezwollen spieren en gewrichten

- veel speeksel, slijm of zweet
- weinig of geen urine
- oedeem van handen, voeten, gezicht of buik
- dik misselijk gevoel in mond, gezicht of hoofd

#### BLOED STAGNATIE

- acute ontsteking van de amandelen
- erge of constante hoofdpijn
- traumatische bloeditstoringen, zwelling en peesblessures
- stekende of kloppende pijn
- pijn verergert in de nacht of door rust
- erge kramp, gevoelloosheid of verlamming
- donker rood of paarse teint
- paarse vlekken op huid, tong mond of lippen
- zware menstruele krampen met donker bloed of stolsels
- harde niet beweegbare bulten, massa's of organen

#### OVERIGE CONDITIES

##### HITTE

- koorts
- pijn, schrijnend, zwelling of droogte met een gevoel van hitte of branden
- zweren of infecties met gele en groene pus
- geel, groene of vies ruikende afscheidingen uit oren, neus, keel, anus, vagina, of urinebuis
- extreme dorst met zin in koud voedsel en drinken
- rode ogen, oren, neus, lippen, gezicht en huid
- gevoel van hitte: ledematen, buik, borst, genitaliën
- Verergering hitte verschijnselen met alcohol, gefrituurde en pittig voedsel en een hete omgeving

##### KOUDE

- gebrek aan dorst
- lusteloos en zwak
- koud gevoel in ledematen, hoofd, borst, buik of genitaliën
- bleek gezicht met koude vochtige handen en voeten
- losse ontlasting na het eten van rauwkost en drinken
- grote hoeveelheid urine of oedeem in koud weer of na koud drinken, of eten rauw of koud voedsel

## ZELF-ONDERZOEK FORMULIER

Naam-----Datum----- www.groesland.nl

### VERVOLG KOUDE

\_\_verlangen naar warm drinken en warm gekookt voedsel

\_\_pijn in hoofd, borst, ledematen, gewrichten verergert door koude

\_\_bleke blauwige huid, nagelbedden, lippen of tong

### DAMP HITTE

\_\_droogte en dorst zonder te willen of kunnen drinken

\_\_gevoel van hitte in maag of borst met bittere smaak in de mond

\_\_dikke gele afscheiding van neus, keel, longen, plasbuis of vagina

\_\_opvliegers met veel zweet koorts en hitte die niet verlicht met zweten of veel drinken

\_\_losse of plakkende ontlasting met slijm of pus

\_\_branden rode zwerende wonden, bulten, pukkels blaren of uitslag

\_\_verergering van klachten bij hitte en of vochtige omgeving, en zoet, pittig of vet voedsel

### EXTERNE WIND

\_\_jeukende prikkelende sensatie van huid, oren, ogen, neus: niezen, hoofdpijn

\_\_onvoorspelbare verspringende pijn

\_\_duizeligheid bij verkoudheid, griep of allergieën

\_\_spierpijn of rillingen bij tocht of wind

\_\_gevoelsloosheid of pijn van gezicht of schedelhuid

\_\_nek stijfheid of spasme

\_\_klachten verergeren door tocht, veranderende temperaturen en onder druk

### INTERNE WIND

\_\_trillende handen, voeten en hoofd

\_\_verstoring coördinatie

\_\_samentrekken of trillen tong

\_\_spasme, trekken, krampen van zenuwen, spieren en weefsel

\_\_oor suizen, misselijkheid door beweging, hoge-bloeddruk

\_\_hoofdpijn met oor suizen, gevoelsloosheid, spasme, parathesia (vreemde gewaarwordingen)

\_\_beroerte, attack, tia of CVA

### VERVOLG EXTERNE WIND

\_\_klachten verergeren bij wind, hoge luchtdruk, en bij het veranderen van positie

### FLEGMA

\_\_duizeligheid en volheid in het hoofd van slijmophoping

\_\_misselijkheid met flegma in borst of keel

\_\_dikke plakkerige afscheidingen van oren, ogen, neus, keel, mond, anus, vagina of plasbuis

\_\_stevige beweegbare bulten, cystes en vergrootte lymfe klieren

\_\_plakkerige of vettige stoelgang

### ORGAANNETWERK VERSTORINGEN

#### LEVER NETWERK

\_\_droge ogen

\_\_onscherp wazig zicht

\_\_makkelijk koude armen, handen en voeten

\_\_droog bros haar of nagels

\_\_gevoelig voor hitte, wind, geluid, scherp licht

\_\_gevoelsloosheid of prikkeling van de ledematen

bijslaap of inactiviteit

\_\_spierkrampen bij het bekken, heupen, zij, dijen en voeten

\_\_spanning in de schouders en nek, stuitbeen, heupen en benen

\_\_steken onder het diafragma, tussen ribben, lies en heiligbeen

\_\_hoge toon gepiep in oren (tinnitus)

\_\_duizelig, misselijkmakende opvliegende hoofdpijn van honger, angst

\_\_gevoelige geslachtsorganen organen

\_\_nerveus, verward en slecht gehumeurd

#### HART NETWERK

\_\_opgefokt, bezorgt

\_\_rusteloos en opgewonden

\_\_emotionele stemmingswisselingen( lacht makkelijk, huult snel)

\_\_slapeloosheid met opgefokt, rusteloos gevoel

\_\_rusteloze slaap met nachtmerries

\_\_sterk verlangen naar koudedrank en heet en pittig voedsel

## ZELF-ONDERZOEK FORMULIER

Naam-----Datum----- [www.groesland.nl](http://www.groesland.nl)

### VERVOLG HARTNETWERK

- zweertjes in mond en op tong
- makkelijk verhit en zweten
- snel een rood gezicht, borst, nek en oren
- branderig, gevoelige of irritatie van mond, tong, urineleider, vagina of anus
- veelvuldige stoelgang en plassen van nervositeit
- hartkloppingen bij opwinding, nervositeit of vermoeidheid
- makkelijk verward of gedesoriënteerd

### MILT NETWERK

- slappe spieren
- trage vertering en of zuurbranden
- wisselende eetlust
- vaak winderigheid en boeren
- losse ontlasting van koud voedsel en koude dranken
- zin om te blijven eten na maaltijd
- moeilijkheden in het gewichtsverliezen of aankomen of om op gewicht te blijven
- concentratieproblemen, snel afgeleid
- overmand door details, van streek door veranderingen
- lusteloos en zwaar
- verzakking van de maag, darmen, uterus, vagina, of blaas
- gebrek aan spierspanning of kracht
- vasthouden van vocht, opgeblazenheid, zwaarheid van het hoofd, ledematen
- snel blauwe plekken, langdurige zware menstruatie
- makkelijk bezorgd of geobsedeerd

### LONG NETWERK

- zwakte van de borst
- allergieën van de ademwegen
- loopneus of verstopte bijholtes
- vaak langdurige verkoudheden, hoesten, schrapen van de keel, ontstekingen van de luchtwegen
- 's morgens hoest of nies aanvallen
- constant slijm in borst of keel
- kortademig, borstpijn, hijgen van vermoeidheid of inspanning
- droogheid of het trekken van slijmvliezen of huid

### VERVOLG LONG NETWERK

- gevoelig voor wind, kou en droogte
- stijfheid van spieren en gewrichten
- makkelijk teleurgesteld of beledigt

### NIER NETWERK

- opgeblazen rond de ogen
- verminderde libido
- te weinig seksuele afscheidingen
- verlies of het dunner worden van schaamhaar
- vroege overgang, onregelmatige menstruatie cyclus
- blaas problemen
- stijfheid van rug en gewrichten
- zwakke of pijnlijke lage rug, heupen, knieën, voeten of enkels
- gebrek aan doorzettingsvermogen en kracht
- verminderde motivatie en apathie
- vergeetachtig en dufheid
- opgeblazen voeten en enkels
- zwak zicht en niet helder gehoor
- lage piep of brom in oren (tinnitus)
- bij vermoeidheid keelpijn of 's morgens bij het opstaan
- geeft het makkelijk op, verslagen

### CONFLICTEN TUSSEN ORGAAN NETWERKEN

#### LEVER – MILT DISHARMONIE

- koude handen en voeten met een vol gevoel in keel, borst of buik
- moeilijkheden met de spijsvertering met misselijkheid, opgeblazen, winderigheid en boeren
- onregelmatige ontlasting, diaree of constipatie
- spasme of pijn van de slokdarm, maag, darmen of uterus
- dorst met zin in afwisselend koude of hete vloeistoffen
- gevoelig of aversie tegen sterke geuren of smaken
- onregelmatige sterke zin in vet, zuur of zoet
- onregelmatige eetlust, moeilijk kiezen in wat te eten
- gevoeligheid, spanning en zwaarheid van spieren, speciaal in hoofd, nek, kaak, elleboog of knieën
- hoofdpijn met zwaarte of druk achter ogen, misselijkheid, diaree

## ZELF-ONDERZOEK FORMULIER

Naam-----Datum----- [www.groesland.nl](http://www.groesland.nl)

### VERVOLG LEVER – MILT DISHARMONIE

- gevoelig voor licht, geluid, hitte en vochtigheid
- variabele bloedsuiker
- eet afwijkingen
- geïrriteerde darm syndroom
- voedsel gevoeligheid of intolerantie
- stemmingswisseling tussen geldingsdrang en tweeslachtigheid, geïrriteerdheid en matheid

### MILT – NIER DISHARMONIE

- langzame spijsvertering, trage darmwerking
- zwak tandvlees en losse tanden
- droogte en dorst en vocht vasthouden
- pijnlijke gezwollen spieren en gewrichten
- zwaarte, zwakheid en gevoeligheid van hoofd, nek, rug, heiligbeen en ledematen
- losse of droge ontlasting met opgeblazen gevoel
- vaak, weinig of moeilijk plassen
- makkelijk koude rug, buik, armen of benen
- eet kik voor zout of zoet voedsel, dat veroorzaakt constipatie, droogte en vocht vasthouden
- oedeem
- reumatiek
- blaasontsteking, urineleiderontsteking, vaginale ontsteking en afscheiding
- vergrote prostaat, ontstoken prostaat
- snel afgeleid, onzeker, wispelturig of apathisch, loom

### NIER – HART DISHARMONIE

- slapeloosheid of rusteloos slapen afgewisseld met zwaar slapen en moeilijk opstaan
- nervositeit of stemmingswisselingen afgewisseld met vermoeidheid en lumbale (rug) zwakte
- snel te warm of koud
- hitte in borst, hoofd, oren, gezicht en handen met koude buik, billen, voeten
- makkelijk enthousiast maar moeilijk om iets vol te houden of door te zetten
- melancholiek en rusteloos na voordurende geestelijke of lichamelijke inspanning
- makkelijk seksuele opwinding maar problemen dit vast te houden of tot ontlading te komen
- zenuwachtig, wanhopig, fobieën

### VERVOLG NIER – HART DISHARMONIE

- misselijkheid, diaree, bij zenuwachtigheid of angst veel plassen
- verlangend naar zout, pittig voedsel en stimulerende middelen
- chronische baarmoederontsteking, baarmoederhalsontsteking, urineleiderontsteking

### HART – LONG DISHARMONIE

- gevoelig voor veranderingen in temperatuur en vochtigheid
- makkelijk heet maar niet kunnen zweten
- droge hoest met hitte in keel of borst
- opvliegers bij hoest, lachen of niezen
- bij hitte last van niezen, kriebelende keel of uitslag
- droge huid met cracks, roodheid en jeuk, speciaal van droogte en kou
- licht slapen en makkelijk wakker worden
- jeuk, ontsteking van vagina of plasbuis zonder afscheiding
- wisselende stemmingen euforisch, melancholiek, hysterisch of depressief
- makkelijk gekwetst of beledigd
- verlangt naar pittig, heet voedsel en stimulerende middelen
- urtica, eczeem, uitslag erger overdag

### LONG – LEVER DISHARMONIE

- gespannen, stijve nek, schouders, borst of pezen
- onregelmatige stoelgang
- gevoeligheid of aversie voor sterke geuren en smaken
- reuk verlies
- onregelmatig, gespannen of oppervlakkige ademhaling, hijgen of zuchten
- gevoelige makkelijk geïrriteerde huid of slijmvliezen of de van bovenste luchtwegen of genitaliën en urinewegen
- gevoelig of aversie voor hitte, droogte, wind, tocht of plotselinge weersverandering
- voelt zich onhandig in het uiten van gevoelens en reactie
- verlangen naar vet, zuur en pittig eten
- urtica, jeuk erger 's nachts

