



Typische klachten wanneer de lever-energie uit balans is

- Hoofdpijn en duizelig (vooral in de namiddag);
- Slecht en wazig zien / vlekken zien;
- Bleke, droge, scheurende nagels;
- Opvliegers of plotselinge zweetaanval in gezicht en hals;
- Slapeloosheid: wakker of onrustig tussen 1.00 en 3.00 uur 's nachts;
- Hete voeten/handpalmen;
- Lichte seizoensallergie (hooikoorts);
- Chronische ontstekingen;
- Nerveus / snel geïrriteerd / onrustig;
- Droge harde ontlasting (keutels, obstipatie) vooral bij onrust, te weinig drinken en te weinig vet;
- Slecht verdragen van scherpe specerijen/ koffie/ alcohol;
- 's Morgens moeilijk op gang komen (vermoeid);
- Stramme, stijve pijnlijke spieren in schouders / heupen: beter bij beweging;
- Bittere smaak in de mond ;
- Misselijkheid;
- Drukkende, stuwende pijn in de rechterzij (leverstreek) of liezen;
- Obstipatie (verstopping) in weekend / op vakantie / bij frustratie;
- Verstopping: wel aandrang, niet kunnen ontlasten;
- PMS (onregelmatige, pijnlijke menstruatie, gespannen borsten, lange cyclus, veel of weinig bloedverlies met veel stolsels);
- Pijnlijk, zwaar (prop)gevoel in de buik;
- Slecht verdragen van vet voedsel (chocola, worst, kaas, noten e.d.) en/of gebakken of gefrituurd voedsel;
- Vetbulten / gezwellletjes / knobbels/ cysten / vleesboom / endometriose;
- Wisselende stemmingen (somberheid, frustatie, depressie);
- Borstknobbels (goedaardige);
- Eierstokcysten (PCOS);
- Rode, vurige huiduitslag (eczeem);
- Bittere / zure smaak in de mond / gal in de mond;
- Hoofdpijn (barstend, kloppend) rond ogen en bij slapen of migraine;
- Opvliegers of plotselinge heftige zweetaanval over het hele lichaam;
- Brandend maagzuur / branderige, zure oprispingen;
- Verstopping met branderige, droge ontlasting;
- Slecht verdragen van rood vlees / scherpe specerijen / kruiden / koffie/ histaminerijke voedingsmiddelen (o.a. oude kaas, zuurkool, tomaat, salami, wijn, tonijn);
- Rode, warme, opgezette, pijnlijke gewrichten met stekende / scherpe / verspringende pijn;
- Zonneallergie, warmte-intolerantie;
- Restless legs (onrustige benen / wiebelbenen).

Typische klachten wanneer de verteringsenergie uit balans is

- Verlies van eetlust;
- Drang naar zoetigheid of koolhydraatrijk voedsel (brood, rijst, pasta, crackers) vooral in de middag;
- Vol, opgeblazen gevoel in de bovenbuik;
- Brijachtige ontlasting, eventueel met onverteerde voedselresten;
- Vermoeidheid erger aan het eind van de (mid)dag en na inspanning;
- Vermoeidheid minder na een beetje eten, erger na een grote maaltijd;
- Bleke, opgezette tong evt. met wit beslag/ tandafdrukken in de zijanten van de tong;
- Gezwollen, bloedend en pijnlijk tandvlees;
- Mineralen-, vitaminen- en aminozuren tekorten zoals:
 - Bloedarmoede (ijzer);
 - Bindweefselzwakte zoals: spataderen, snel blauwe plekken, bloedpuntjes op de huid, zwakke banden van knieën, enkels en bekken, baarmoeder verzakking, blaasverzakking, striae;
- Slappe spieren (weinig kracht) met name van bovenarmen en dijen.

Typische klachten wanneer de reserve-energie uit balans is

- Zwakke onderrug;
- Onregelmatige of geen menstruatie;
- Nachtzweeten;
- Flushes, opvliegers, gevoel van hitte van binnen;
- Onrustig, snel angstig, nerveus, snel geïrriteerd;
- Slapeloosheid: vroeg in de ochtend wakker rond 4:00 - 5:00 uur 's-nachts;
- Slechte concentratie en korte termijngeheugen;
- Osteoporose, artrose;
- Koude, pijnlijke onderrug en/of onderbuik;
- Klachten verergeren door kou en vermoeidheid en verbeteren door warmte, massage en yoga;
- In en in koud (tot op het bot koud);
- Koude, slappe knieën / benen;
- Onregelmatige menstruatie (vooral te laat, weinig bloedverlies);
- Onvruchtbaarheid / impotentie / libidoverlies;
- Vaak en veel plassen of juist heel weinig plassen;
- Vocht vasthouden over het hele lichaam;
- Chronische diarree of slappe ontlasting;
- Trage schildklierfunctie;
- Overgewicht ondanks weinig eten.

Voor meer informatie www.energieherstelplan.nl of lees het boek 'Het Energie Herstelplan' van Marijke de Waal Malefijt en Tanja Visser.

