

Lunna Sommer

To feel amazing

SYMPTOMSKEMA



Symptomschema

Skemaet kan bruges til at vurdere behovet for at lægge kosten om og foretage en udrensning, hvis ens mål er at have en velfungerende krop med høj energi. Symptomerne repræsenterer de gener, der ofte er forbundet med inflammation og belastninger fra affaldsstoffer. Efter en kostomlægning kan effekten vurderes ved at lave en ny scoring.

Symptom pointskala:

Når du scorer, så gør det ud fra hvordan du har haft det de seneste 30 dage.

0 = Aldrig eller næsten aldrig

1 = Sommetider, men **ikke** alvorligt

2 = Sommetider og **alvorligt**

3 = Ofte, men **ikke** alvorligt

4 = Ofte og **alvorligt**

FORDØJELSESSYSTEM		ENERGI & AKTIVITETSNIVEAU		LED & MUSKLER	
	Kvalme og/eller opkast		Apati, sløvhed		Ledsmerter
	Diarre		Koncentrationsbesvær		Gigt
	Forstoppelse		Træthed		Stivhed/ begrænset mobilitet
	Oppustet		Hyperaktivitet		Muskelsmerter
	Mavesmerter/ mavekrampe		Rastløshed		Følelse af svaghed og træthed
	Sure opstød		Dårlig fysisk form		Hævede, ømme led
	Blod og/eller slim i afføringen		Stammen		
	Luft i maven		Utydelig tale		
TOTAL		TOTAL		TOTAL	
HOVED		LUNGER		HJERTE	
	Hovedpine		Slim		Uregelmæssig hjerterytme
	Migræner		Astma, bronkitis		Hurtig hjerterytme
	Besvimmelse		Åndenød		Brystsmerter
	Svimmelhed		Vejrtrækningsbesvær		Højt blodtryk
	Søvnløs, dårlig søvn		Vedvarende hoste		Højt kolesterol
			Rallende lyd		
TOTAL		TOTAL		TOTAL	
HJERNE		MUND & HALS		HUD	
	Dårlig hukommelse		Kronisk hoste		Acne
	Svært ved at afslutte projekter		Rømmer dig ofte		Kløe
	Svært ved at fokusere		Ondt i halsen, hæses, stemmetab		Rødt udslæt
	Forvirret		Hævet og misfarvet tunge		Tør hud
	Nemt forstyrret/ afbrudt		Forkølelsessår		Hårtab
	Svært ved at beslutte dig		Kløe i ganen		Hedetur/ rød i hovedet
	Indlæringsvanskeligheder				
TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Skemaet fortsætter på næste side.



NÆSE		ØJNE		ØRE	
	Tilstoppet næse		Irriterede øjne		Kløe i ørerne
	Bihuleproblemer		Røde, hævede, klistrede øjenlåg		Ørepine, øreinfektioner
	Høfeber		Poser eller sorte ringe om øjne		Udflåd fra ørerne
	Nyseeanfald		Sløret syn		Ringen i ørerne
	Overdreven slimdannelse				Høretab
TOTAL		TOTAL		TOTAL	
FØLELSER		VÆGT		ANDET	
	Humørsvingninger		Trang til bestemte fødevarer		Højt blodsukker
	Angst, frygt, nervøsitet		Overvægt		Lavt blodsukker
	Vrede, irritabilitet, aggressioner		Overspisning		Lav skjoldbruskkirtelfunktion
	Frustration, let til tårer		Ødemer		Ofte syg
	Depression		Undervægt		Hyppig vandladning
					Genital kløe eller udflåd
					Anal kløe
TOTAL		TOTAL		TOTAL	
KVINDER KUN		MÆND KUN			
	Smertefulde perioder		Forstørret prostata		
	Kraftige blødninger				
	Uregelmæssige perioder				
	Ingen perioder				
	Spændte bryster				
	Overgangsalder				
TOTAL		TOTAL			

Fortolkning af resultatet af symptomske maet og anbefalinger

Større end 49: Konsulter en behandler og få hjælp til en kostomlægning og udrensning af kroppen.

Fra 15-49: Indikerer at kroppen kunne have gavn af en udrensning, og at en omlægningen af kosten kunne være anbefalelsesværdig.

Mindre end 15: Indikerer at kroppen kunne have gavn af en udrensning og eventuel kostomlægning for at forebygge en forværrelse af tilstanden.

Reference: Tilrettet "Detoxification questionnaire" fra Metagenics





”Når vi kan, så kan du også”

Som jeg og mange andre har du sandsynligvis slæbt dig igennem en ørkenvandring af slankekure blot for at se badevægten håne dig igen allerede få uger efter kurens afslutning. Du kender sikkert også det stik af smerte og tristhed, når du ser dig selv i spejlet og kritisk scanner for nye eller større ”håndtag” siden sidst.

Oveni er så alle symptomerne, som meget ofte følger med en overvægt og en biokemi i ubalance.

Lyder det bekendt?

Det er det, jeg hjælper dig med på forløbet **40 Dages Forvandling** og **Livsvarig Forvandling**. Du taber dig (mindst) 7 kilo på 40 dage og bliver slank, sund, glad og fuld af energi med din sidste slankekure nogensinde.

Forestil dig, hvordan dit forhold til dig selv forandres, når du får knækket koden til at opnå et varigt vægttab og aldrig mere skal på slankekure. Og med symptomscoren kan du sort på hvidt følge med i, hvordan du har det før og efter de 40 dage.

Du kan læse meget mere om min metode på luunasommer.dk

*Kærligst
Luuna Sommer*

Vægttabs- & Livskvalitetseksper

