

TEST ZA DETOKSIKACIJU

1. Osećate se umorno i letargično?
2. Imate problema sa koncentracijom, a misli su vam spore i smušene?
3. Osećate se depresivni i imate česte promene raspoloženja?
4. Imate svrab po telu i u blizini analnog otvora?
5. Stalno podrigujete?
6. Prehlađeni ste više od dva puta godišnje?
7. Stalno su vam hladne noge i ruke?
8. Često su vam začepljeni nos i sinusi?
9. Imate loš zadah, naslage na jeziku ili gorak metalan ukus u ustima?
10. Imate pojačan telesni miris?
11. Kada sapunjate telo sa malo vode osećate miris amonijaka?
12. Mokraća je obojena i intenzivnog mirisa?
13. Imate problema sa spavanjem, a budite se umorni?
14. Imate upaljene mišiće i zglobove?
15. Imate mekane i krhke-lomljive nokte?
16. Imate podočnjake?
17. Imate probavne smetnje kao što su nadimanje, gasovi i loša probava nekoliko sati nakon obroka?
18. Imate manje od jedne stolice dnevno?
19. Osećate se nervozno i napeto?
20. Osećate stalnu žeđ?
21. Osećate stalnu glad i žudite za slatkišima?
22. Osetljivi ste na mirise, hranu i hemikalije?
23. Imate alergije?
24. Imate ekceme, suhu kožu, akne i crvenilo kože?
25. Lako povećavate težinu?
26. Imate bolove ili osećate nelagodnost ispod desnog rebarnog luka?
27. vlakna u hrani izazivaju vam konstipaciju (otežano pražnjenje creva, oskudne, tvrde stolice)?
28. Osećate se da niste zdravi kao i vaši vršnjaci?
29. Skloni ste konfliktima?
30. Vid vam varira u toku dana?
31. Skloni ste grčevima u listovima u toku noći?
32. Imate povišen arterijski pritisak?
33. Imate snižen arterijski pritisak?

Ukoliko imate više od 5 potvrdnih odgovora vama je detoksikacija poželjna,
a ukoliko imate više od 10 vama je detoksikacija neophodna.