



Как диагностировать у себя интоксикацию?

Ответьте на вопросы ниже бывают ли у вас нижеследующие симптомы регулярно или периодически «Да» или «Нет»

Симптомы со стороны пищеварения

- Тошнота или рвота после еды
- Бывает изжога
- Страдаете запорами или редкими дефекациями (реже 1 раза в сутки)
- Часто бывает диарея
- Бывает налет на языке
- Замечаете неприятный запах изо рта или от тела
- Повышенное газообразование
- Боль в кишечнике/желудке

Сон

- Страдаете ли вы поверхностным и нестабильным сном
- Трудности с засыпанием

- Просыпаетесь ли вы в течение ночи
- Продолжительность сна
- Чувствуете ли вы себя усталым и разбитым с утра
- Яркость и длительность сновидений

Уши

- Бывает зуд в ушах
- Боль в ушах, ушные инфекции
- Гнойные выделения из ушей
- Беспокоит звон в ушах или, наоборот, глухота на одном ухе?*

Эмоции

- Бывают перепады настроения
- Случаются приступы раздражения или гнева
- Часто бывает плохое настроение
- Депрессии

Суставы и мышцы

- Ощущаете боль в суставах или мышцах
- Испытываете боль в костях, фибромиалгия (ревматическое

заболевание) Артрит

- Ригидность или ограничение двигательной способности
- Ощущение слабости или переутомления

Энергия

- Апатия и инертность
- Усталость, вялость
- Гиперактивность/перевозбуждение

Органы дыхания

- Часто болеете простудой и ОРВИ
- Астма, бронхит
- Отдышка
- Затрудненное дыхание

Глаза

- Глаза часто слезятся или чешутся
- Веки опухают, краснеют, чешутся
- Есть темные круги под глазами
- Ухудшение зрения или тоннельное зрение (не касается близорукости)

или дальнозоркости)

Голова

- Часто болит голова
- Обмороки
- Головокружения
- Страдаете бессонницей

Сердце

- Неровное или неритмичное сердцебиение
- Учащенное сердцебиение
- Повышенное артериальное давление
- Густая кровь
- Боли в груди

Рот и горло

- Хронический кашель
- Позывы к рвоте, частые позывы откашляться (особенно с утра)
- Боли в горле, хрипота, потеря голоса
- Опухание или изменение цвета языка, десен, губ, язвы во рту

Сознание

- Плохая память
- Спутанность, сложности с восприятием
- Вы забывчивы, рассеяны или испытываете трудности, подбирая слова
- Низкая концентрация внимания
- Плохая координация (не могу держать баланс на одной ноге)
- Сложности с принятием решения
- Не можете довести дела до завершения
- Заикания, запинки
- Плохо запоминаете новую информацию

Вес

- Есть лишние килограммы, от которых не помогают избавиться ни диеты, ни физические упражнения
- Наблюдается одутловатость в области лица или отечность на теле
- Наблюдаются пристрастия к определенным продуктам питания, в особенности к содержащим много сахара и крахмала, а также к молочным продуктам
- Есть тенденция заедать эмоции

- Переедание/излишнее употребление алкоголя
- Импульсивное употребление пищи (за компанию)
- Недостаточный вес

Нос

- Страдаете аллергией или сенной лихорадкой?
- Заложенность носа
- Проблемы с пазухами
- Аллергический ринит
- Приступы чихания
- Избыточная слизь (проходится отхаркивать)
- Мучает насморк в определенное время года
- Чувствительны к запахам. Например, возникает тошнота при запахе жидкости для снятия лака или бензина

Кожа

- Чешется кожа, появляются прыщи, угри
- Крапивница, сыпь, сухость кожи
- Выпадение волос
- Сильный румянец или приливы

Избыточное потоотделение

Другое

Много используете потенциально токсичных химических веществ на работе и дома

Доместос, фэйри, ариель, персил, освежитель воздуха, парфюм, магазинные прокладки (олвейс, натурелла, белла и т.д.), лак для волос, лак для ногтей, жидкость для снятия лака, мистер пропер для мытья полов, полироль для мебели и т.д.

Бывают необычные реакции на лекарства, товары личной гигиены или пищевые добавки

аллергия, отек Квинке, раздражение

Есть выделения из гениталий

коричневые мажущие выделения в начале/конце цикла, другие не нормальные выделения из влагалища заставляющие носить ежедневные прокладки

Результат теста

Если на многие вопросы вы указали ответ «Да» более чем в 30% случаев, это значит, что в вашей жизни много токсичных влияний и вам стоит всерьез задуматься о том, как уменьшить их воздействие, чтобы не допустить более серьезных последствий для здоровья.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?