



Dotazník o zatížení organismu

Doplňte prosím v dotazníku hodnoty 0, 1, 2, nebo 3 v závislosti na frekvenci konkrétních symptomů.

0 = nikdy tento symptom necítím

1 = tento symptom cítím 1-2 x měsíčně

2 = tento symptom cítím 1-2 týdně

3 = tento symptom cítím denně

** všechny uvedené informace jsou pro účely vzdělávání v oblasti péče o zdraví a jejich účelem není diagnostika, léčba či prevence nemoci.*

Hlava

___ Bolesti hlavy/Migrény

___ Točení hlavy/Omdlévání

___ Tlak na krku

___ „Zakalená“ hlava

Dutiny

___ Ucpaný nos

___ Alergie (sezónní i denní)

___ Hlen

___ Kýchání

___ Krvácení z nosu

Oči

___ Tmavé kruhy pod očima

___ „Váčky“ pod očima

___ Svědění očí

___ Výtok z očí nebo vodnaté oči

___ Rozmazané vidění

___ „Ospalky“ v očích po vzbuzení

Uši

___ Svědění uší

___ Výtok z uší

___ Zvonění v uších, tinnitus

___ Nadměrný ušní maz

___ Blokovaný nebo tlumený sluch

Zuby

___ Bolest dásní nebo zubů

___ Krvácející dásně

___ „Stříbrné“ plomby (vyplňte 3 když máte jakékoliv kovové/amalgámové plomby)

Ústa

___ Bolavé koutky

___ Herpes

___ Popraskané rty

___ Bezbarvé rty

___ Bílý film na rtech po probuzení nebo po jídle

Jazyk

- Červené tečky na jazyku
- Vroubkování po stranách jazyku

- Bílý, žlutý nebo hnědý povlak na jazyku
- Praskliny nebo rýhy na jazyku

Žlázy

- Nateklé lymfatické uzliny (krk, podpaží, třísla)
- Potíže s polykáním
- Ztráty hlasu
- Nateklé kotníky/zápěstí/ruce/prsty

Dýchání

- Tlak na hrudi
- Pocit nedostatečného nádechu
- Pocit ucpaní na hrudi
- Chronický kašel
- Nutnost si často odkašlat
- Chrapot

Hmotnost

- Potíže s hubnutím
- Lehké přibírání
- Pocit oteklosti, nafouknutí
- Zadržování vody
- Nutkavé jezení

Klouby/svaly

- Bolest kloubů
- Ztuhnutí svalů
- Omezený rámec pohybu
- Svalová slabost/ztráta síly
- Artritída

Kůže

- Akné
- Vypadávání vlasů
- Návaly horka
- Suchá, flekatá pokožka
- Nadměrné pocení
- Kopřivka nebo svědění
- Psoriáza, ekzém, pásový opar nebo vyrážky

Spánek

- Neschopnost usnout
- Neschopnost spát celou noc/ časté probouzení
- Noční můry
- Bušení srdce v noci
- Noční pocení

Energie

- Únava po vzbuzení
- Únava přes den nebo odpoledne
- Všeobecně nedostatek energie
- Apatie

- Nedostatek ambicí/pasivita
- Hyperaktivita (neschopnost odpočívat –pořád něco musím dělat)
- Neklid (v klidu se cítím nekomfortně)
- Podupávám nebo se mi třese noha když sedím
- Snížené libido nebo sexuální funkce

Zažívání

- Únava po jídle (obzvlášť po obědě)
- Nafouklé břicho
- Plynatost
- Říhání
- Pálení žáhy a pocit těžkosti po jídle
- Průjem
- Zácpa
- Bolesti žaludku nebo bolest ve střevech
- Nevolnost nebo zvracení
- Břicho se v průběhu dne „zvětšuje“

Imunita

(Připište 10 bodů když je odpověď na otázku ANO)

- Časté nachlazení/chřipky (více než 2-3 x ročně)
- Alergie (na cokoli včetně citlivosti na potraviny)
- Zápal plic (vyplňte 10 když ANO v posledních 12 měsících)
- Diagnostikovaná nemoc (vyplňte 10 když máte lékařem určenou diagnózu)
- Nediagnostikované zdravotní potíže (vyplňte 10 když trpíte zdravotními potížemi ale zatím Vám nebyla určená konkrétní diagnóza)

Mysl

- Nedostatečná schopnost koncentrace
- Lehce ztratím pozornost a unikají mi myšlenky
- Problém s rozhodováním
- „Zamížená“ mysl
- Kóktání nebo potíže se skládáním vět
- Nekoordinované pohyby, věci mi padají z ruky
- ADD/ADHD nebo potíže s učením

Emoce

- Úzkost
- Pocit přetížení
- Podrážděnost
- Hněv nebo zuřivost
- Temné myšlenky
- Smutek bez příčiny
- Změny nálad
- Deprese
- Nervozita, napětí
- Deprese či únava v souvislosti se změnami ročních období (tzv. „jarní únava“ a pod.)

CELKOVÉ SKÓRE

- CELKEM (sečtete všechny vyplněné body)

VYHODNOCENÍ

Projděte si ještě jednou dotazník a uvědomte si, ve kterých oblastech je vše v normálu a na kterých je potřeba zapracovat. To jsou části organismu, kde se soustředí skrytá nerovnováha a je potřeba, aby byla napravena. Po sečtení celkové hodnoty můžete zjistit, jak moc hluboká je nerovnováha vašeho organismu a jaké kroky je v souvislosti s tím nutné udělat.

Stav 1: 0-9 bodů

Blahopřejeme! Vypadá to, že se cítíte skvěle! Zdá se, že Vaše tělo je v rovnováze a že jste zdraví. Dávejte si na rovnováhu pozor, aby jste se z ní nevychovali přílišným stresem, nedostatkem spánku, nevhodnou stravou apod. Doporučuji 4x ročně odlehčený týden s 24-36h půstem na vodě nebo zelených šťávách/nápojích, s jednoduchou stravou z nezpracovaných surovin – převážně zeleniny, ovoce, semínek, ořechů, klíčků, luštěnin a bezlepkových obilovin. Dále si pak dopřávejte dostatek kvalitního spánku (před půlnocí), pohybu venku a hlavně zůstávejte co nejvíce v klidu (pokud je to alespoň trochu možné).

Stav 2: 10-19 bodů

Zdá se, že se máte celkem dobře, i když se už začíná projevat skrytá toxicita a menší nerovnováha ve funkcích Vašeho organismu. Doporučuji úvodní, 7, 14 nebo 21 denní očistný protokol, do kterého je vhodné zařadit 24-36h půst na vodě nebo zelených šťávách/nápojích, následovaných očistnou stravou z nezpracovaných surovin – převážně zeleniny, ovoce, semínek, ořechů, klíčků, luštěnin a bezlepkových obilovin po celou dobu protokolu, podpořenou bylinkami na podporu detoxikace. Následně opakovat ideálně 4x ročně 7 dní. Je potřeba zvýšený přísun živin zejména zeleniny a ovoce (ideálně sezónní a v bio kvalitě), dostatek kvalitního spánku (před půlnocí), pohyb venku a vědomé udržování klidu (i s pomocí technik jako např. dýchání). Toto vše by se mělo stát Vaší každodenní rutinou, aby jste do budoucna předešli postupné akumulaci zátěže v organismu a s tím také prohlubování nerovnováhy.

Stav 3: 20+ bodů

Vaše tělo nyní vykazuje známky toxického přetížení a celkově nadměrné tělesné zátěže. S největší pravděpodobností pociťujete účinky této toxicity ve svém každodenním životě v podobě zhoršeného zdraví, různých zánětů, snížené vitality, horší nálady a celkově méně „šťavy“ a radosti ze života. Z celého srdce doporučuji úvodní 21denní očistný protokol, s 24-36h půstem na vodě nebo zelených šťávách/nápojích (dle potřeby a závažnosti stavu opakovat tento půstový den/dva po dobu tří týdnů) spolu s očistnou stravou z nezpracovaných surovin – převážně zeleniny, ovoce, semínek, ořechů, klíčků, luštěnin a bezlepkových obilovin (ideální je individuální návrh jídelníčku po osobní konzultaci k přihlédnutím k Vašemu fyziologickému typu, diagnózám, potravinovým senzitivitám apod.). Dále podpořit očistu na míru doporučenými bylinkami a doplňky dle individuální potřeby. Po ukončení očisty a dodržování dalších doporučení ohledně skladby jídelníčku, bylinek a změn ve Vaší životosprávě (jako je dostatek kvalitního spánku, pohybu, správného dýchání, přidání vhodných čistících a regeneračních procedur, jako je sauna, masáže, otužování a pod.) se Vaše skóre bude postupně snižovat a uvidíte sami, jaké zásadní změny zaznamenáte v prožívání Vašeho každodenního života. Když si pak dle potřeby (ideálně 4x ročně) zopakujete 7 denní očistu a vyplníte si opětovně tento dotazník. Budete překvapeni, jak jste mohli svůj nerovnovážný stav tak dlouho snášet. Především ale zůstávejte klidní, jak to jen jde (i když to ve stavu fyzické nerovnováhy opravdu není lehké), protože nic hrozného se neděje a jste na správné cestě. Není se čeho bát, jsem tady pro Vás, abych Vám na Vaší cestě byla oporou.