

## **Test: Verifica il tuo stato di INTOSSICAZIONE**

In questo periodo si parla spessissimo di sistema immunitario e infiammazione, di detox e di come affrontare il problema quando è in atto, ma molto poco di come preservare lo stato di salute e mantenerlo, e magari migliorarlo in modo esponenziale e soprattutto naturale. Sappiamo come sta il nostro corpo realmente e come si comporta quando ci sono delle tossine in circolazione?

Se il nostro sistema immunitario funziona bene, i nostri organi emuntori quali fegato, reni, intestino, polmoni e pelle filtrano il sangue estraendo le tossine e rigettandole verso l'esterno, ma quando questi sono per qualche motivo affaticati le tossine rimangono in circolo e aumentano l'infiammazione già presente.

A tal proposito ho voluto creare un Test, una sorta di questionario, da fare autonomamente con carta e penna alla mano, per darvi uno strumento in modo da valutare da soli come state e se avete bisogno di migliorare la vostra condizione fisica.

Procedere è molto semplice, come i quiz che si fanno d'estate in spiaggia per passare il tempo... Segnate su di un foglio a parte i numeri che corrispondono alle risposte, fate il calcolo e capite poi in quale dei tre gruppi vi potete collocare.

Attenzione, non fatevi condizionare dai numeri affiancati, ma rispondete liberamente cercando di essere sempre più sinceri con voi stessi.

E' importante andare a vedere quali sono i comportamenti quotidiani e come sta la persona a tutto tondo per farsi un'idea della sua funzionalità.

### **INIZIAMO:**

#### **Come è la tua digestione?**

Ho spesso la pancia gonfia dopo i pasti (5)

Digerisco bene non ho problemi (0)

Soffro di bruciore e acidità (5)

Mi capita di avere la nausea (3)

### **Come è il tuo riposo?**

Dormo tutta la notte, mi sveglio riposato e con energia (1)

Mi sveglio di frequente per andare in bagno e mi riaddormento subito (3)

Ho un sonno agitato e sogno tantissimo (4)

Dormo bene, ma mi alzo più stanca di prima (3)

### **Parliamo del tuo intestino?**

Mi sento gonfio dopo aver mangiato alcuni alimenti (4)

Soffro di stitichezza vado in bagno ogni tre giorni (5)

Non ho problemi, ma le mie feci sono più tendenti al molle (3)

Vado in bagno tutti i giorni senza problemi (1)

### **Hai problemi di pelle?**

Luminosa e idratata (0)

Pelle secca e/o rugosa (2)

Qualche impurità sul viso e/o sulla schiena (4)

Soffro spesso di prurito (5)

Normale (1)

### **Mal di testa?**

Mi capita di frequente la volte la sera (4)

Mi viene in concomitanza del ciclo mestruale (3)

Ci convivo spesso (5)

Mai avuto in vita mia (1)

### **Osserva la tua lingua**

E' rossa in punta (2)

Ha una patina bianca/gialla al centro (4)

E' normale (1)

E' gonfia ai lati con il segno dei denti (3)

### **Mal di schiena o dolori articolari vari?**

Mi fanno male le ginocchia (3)

Frequenti problemi alla cervicale, zona scapolare e spalle (5)

Dolore nella zona lombare (3)

Nessuno dolore o problema di questo genere (1)

### **Come è il tuo ciclo? (solo per donne :-))**

Scarso e irregolare (3)

Regolare ma abbondante (4)

Soffro di sindrome premestruale (3)

Regolare ogni 28 gg senza dolori (0)

Ho frequenti episodi di cistite e/o candidosi (4)

Sono in menopausa (3)

**Quanta acqua bevi?**

Bevo un litro e mezzo di acqua al giorno (1)

Non bevo mai (3)

Bevo un litro quando riesco (2)

Bevo due litri di acqua ogni giorno (2)

**Attività fisica:**

Faccio attività fisica una volta la settimana (2)

Non faccio sport (4)

Cammino o vado in bicicletta regolarmente tutti i giorni (2) m

Mi alleno 3 volte la settimana (0)

**RISPOSTE**

Da 0 a 15 Molto bene! Se una persona in perfetto equilibrio, hai un buon metabolismo. Stai attenta all'alimentazione e all'attività fisica, oppure sei molto giovane. Il mio consiglio è di depurare il fisico nei cambi di stagione magari con probiotici e rimedi naturali, e... continuare così, andando solo a verificare dove è possibile migliorare in base ai valori che nel test sono risultati più alti, nel caso ce ne siano alcuni.

Da 15 a 35 Il tuo livello di infiammazione inizia a farsi notare. Probabilmente il modo in cui alimenti non è adatto al tuo organismo e non riesci a compensare con uno stile di vita e un'attività sportiva adeguata. Ti consiglio di iniziare a prenderti cura di te in un modo più attento e rivedere la tua dieta e cambiare alcuni comportamenti per aiutare il tuo organismo a eliminare il più presto possibile le tossine. Sicuramente con i consigli di un professionista puoi iniziare un programma benessere personalizzato per riportare lo stato di equilibrio il corpo in maniera corretta.

Da 35 in su Aiuto :-)! Il tuo stile di vita e la tua alimentazione non sono adeguati al tuo stato di equilibrio, probabilmente sei anche spesso stanco, demotivato e a volte di cattivo umore. Puoi migliorare nettamente la tua forma fisica con i consigli di una persona esperta nel campo, che possa intervenire a 360° gradi aiutandoti a cambiare abitudini e a rieducare il tuo organismo attraverso rimedi naturali e indicazioni studiate su di te. Molti dei sintomi di cui soffri potranno scomparire con dei semplici aggiustamenti. Basta iniziare.

**Vi ricordo che le consulenze naturopatiche on line (primo incontro) sono al – 20 %.**

Sonia Cabiaglia – Inzaion.com