**Czy potrzebuję oczyszczania mojego ciała i umysłu?**

Możesz zastanawiać się czy ta tematyka dotyczy ciebie. Jeśli nie jesteś pewna, przeprowadź test i sprawdź sama. Toksyny obecne w naszym organizmie powodują zauważalne objawy i nieprzyjemne symptomy, dlatego skorzystaj z poniższego przykładowego testu i sprawdź, czy potrzebujesz oczyszczenia organizmu[[1]](#footnote-1) oraz umysłu. Zaznacz odpowiedzi, a następnie podlicz punkty – tabelka z punktami znajduje się na końcu.

1. Jak czujesz się rano?

1. Potrzebuje 2 kawy, aby dojść do siebie.
2. Piję 1 kawę i ruszam.
3. Rozpiera mnie energia i piję wodę z cytryną.

2. Jak często masz problemy z zasypianiem?

1. Sporadycznie się zdarzają.
2. Nie mam problemów z zasypianiem.
3. Przynajmniej 2 razy w tygodniu mam problem z zaśnięciem.

3. Jak często czujesz się zmęczona rano, mimo przespanej nocy?

1. Prawie codziennie.
2. Minimum raz w tygodniu.
3. Dobrze się wysypiam i zmęczenie odczuwam dopiero pod wieczór.

4. Które z symptomów zauważasz u siebie? (Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź lub wszystkie – wówczas dodaj punkty za każdą z nich.)

1. Pobudzenie.
2. Nadmierna nerwowość.
3. Uczucie niepokoju i smutku.
4. Zmiany nastroju.
5. Żadne z powyższych

5. Jak często występują u ciebie problemy z wypróżnianiem się?

1. Często.
2. Sporadycznie.
3. Praktycznie w ogóle.

6. Jak często uprawiasz sport lub chodzisz na spacery?

1. Codziennie mam jakąś aktywność fizyczną.
2. Raz, dwa razy w tygodniu.
3. Czasami, sporadycznie coś zrobię.

7. Jak często masz problemy z koncentracją?

1. Bardzo często, praktycznie codziennie.
2. Raz, dwa razy na tydzień.
3. Praktycznie w ogóle, chyba że jestem niewyspana.

8. Jak często masz trudność z podejmowaniem prostych decyzji?

1. Zazwyczaj tak mam.
2. Zdarza się raz/dwa razy w tygodniu.
3. Bardzo rzadko, po nieprzespanej nocy.

9. Które z poniższych symptomów występują u ciebie? (Możesz zaznaczyć więcej odpowiedzi lub wszystkie – wówczas dodaj punkty za każdą z nich.)

1. Kłopoty ze słuchem – zatkane uszy.
2. Wrażliwość na hałas.
3. Łzawienie oczu.
4. Worki pod oczami.
5. Spuchnięte powieki.
6. Przekrwione oczy.
7. Wrażliwość na światło.
8. Przewlekła chrypka.
9. Długo utrzymujący się kaszel.
10. Język z nalotem.
11. Nieświeży oddech.
12. Żadne z powyższych

10. Jaki jest stan twojej skóry?

1. Jest szara, blada i mam wiele skaz skórnych.
2. Od czasu do czasu mam z nią problemy.
3. Jest elastyczna i pełna życia.

11. Które z poniższych symptomów występują u ciebie? (Możesz zaznaczyć więcej odpowiedzi lub wszystkie – wówczas dodaj punkty za każdą z nich.)

1. Nudności lub wymioty.
2. Biegunka lub luźne stolce.
3. Zaparcia.
4. Wzdęcia, zwłaszcza po jedzeniu.
5. Dyskomfort w jamie brzusznej.
6. Powolne trawienie.
7. Częste oddawanie moczu.
8. Żadne z powyższych

12. Jak często spożywasz alkohol?

1. Kilka razy w tygodniu.
2. Raz w tygodniu.
3. W ogóle/bardzo sporadycznie.
4. Jak często jesz jedzenie typu fast food?
5. Kilka razy w tygodniu.
6. Raz w tygodniu.
7. W ogóle/bardzo sporadycznie.
8. Jak często jesz żywność pakowaną próżniowo lub głęboko mrożoną?
   1. Kilka razy w tygodniu.
   2. Raz w tygodniu.
   3. W ogóle/bardzo sporadycznie.
9. Ile czasu spędzasz średnio przed telefonem poza pracą?
10. 4–5 godzin dziennie.
11. Do 3 godzin dziennie.
12. Mniej niż 1 godzinę.
13. Które z poniższych symptomów występują u ciebie? (Możesz zaznaczyć więcej odpowiedzi lub wszystkie – wówczas dodaj punkty za każdą z nich.)
14. Ból stawów.
15. Sztywniejące stawy.
16. Bóle głowy.
17. Migreny.
18. Żadne z powyższych
19. Jak często spożywasz cukier?
    1. Codziennie słodzę i muszę zjeść coś słodkiego.
    2. Od czasu do czasu zjem coś słodkiego.
    3. Staram się unikać cukru.
20. Jak często nachodzą cię negatywne myśli?
21. Bardzo często, praktycznie codziennie.
22. Raz/dwa razy w tygodniu.
23. Sporadycznie.
24. Czy jesteś zadowolona ze swojego wyglądu?
    1. Raczej nie.
    2. Nie wiem, trudno powiedzieć.
    3. Tak, choć oczywiście jest parę rzeczy do poprawy.
25. Czy jesteś zadowolona ze swojego życia?
26. Raczej nie.
27. Nie wiem, trudno powiedzieć.
28. Tak.

Podlicz wyniki.

|  |  |
| --- | --- |
| Pytanie | Ilość punktów |
| Pytanie 1  a.  b.  c. | 2  1  0 |
| Pytanie 2  a.  b.  c. | 1  0  2 |
| Pytanie 3  a.  b.  c. | 2  1  0 |
| Pytanie 4  a.  b.  c.  d.  e. | 1  1  1  1  0 |
| Pytanie 5  a.  b.  c. | 2  1  0 |
| Pytanie 6  a.  b.  c. | 0  1  2 |
| Pytanie 7  a.  b.  c. | 2  1  0 |
| Pytanie 8  a.  b.  c. | 2  1  0 |
| Pytanie 9  a.  b.  c.  d.  e.  f.  g.  h.  i.  j.  k.  l. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  0 |
| Pytanie 10  a.  b.  c. | 2  1  0 |
| Pytanie 11  a.  b.  c.  d.  e.  f.  g.  h. | 1  1  1  1  1  1  1  0 |
| Pytanie 12  a.  b.  c. | 2  1  0 |
| Pytanie 13  a.  b.  c. | 2  1  0 |
| Pytanie 14  a.  b.  c. | 2  1  0 |
| Pytanie 15  a.  b.  c. | 2  1  0 |
| Pytanie 16  a.  b.  c.  d.  e. | 1  1  1  1  0 |
| Pytanie 17  a.  b.  c. | 2  1  0 |
| Pytanie 18  a.  b.  c. | 2  1  0 |
| Pytanie 19  a.  b.  c. | 2  1  0 |
| Pytanie 20  a.  b.  c. | 2  1  0 |
|  |  |

SPRAWDŹ SWOJE WYNIKI

0–5 O to chodzi!

Gratulacje! Potrafisz świetnie dbać o siebie, a twoje ciało i umysł są w doskonałej formie. Nie masz problemów z toksynami w organizmie. Prowadź dalej taki tryb życia. Raz w roku warto przeprowadzić program oczyszczania, a twoje ciało podziękuje Ci za to.

6–29 Warto pomyśleć o oczyszczaniu.

Występuje u ciebie kilka charakterystycznych objawów świadczących o obecności toksyn w organizmie. Warto byś obserwowała baczniej swoje ciało i byś przeprowadziła proces oczyszczania. Może dobrze byłoby też rozważyć zmianę niektórych nawyków?

Ten ebook powinien pootwierać cię na niektóre aspekty. Warto byś go uważnie przeczytała i co ważniejsze, zastosowała tę wiedzę w praktyce.

Powyżej 30 Najwyższy czas na oczyszczanie!

Występują u ciebie liczne, dość uciążliwe objawy, które utrudniają ci codzienne funkcjonowanie. Spowodowane jest to tym, że w twoim organizmie jest za dużo toksyn i szkodliwych substancji. Przyszedł więc najwyższy czas na oczyszczanie. Przeczytaj uważnie tego ebooka i najważniejsze, zastosuj tę wiedzę w praktyce, a poczujesz różnicę. Weź udział w wyzwaniu – poczujesz diametralną różnicę. W grupie będzie ci raźniej i zobaczysz, że inni borykają się z podobnymi problemami i pomogą ci przejść przez trudne momenty.

1. Oczyszczanie organizmu. 7-dniowy program detoksykacji, Naturalnie Zdrowym Być

   [↑](#footnote-ref-1)