

RYCHLÝ TEST

Zjistěte, jestli Váš organismus může být překyselený

Odpovězte na otázky „ANO” nebo „NE” a zaškrtněte příslušný počet bodů.
Na závěr sečtěte body a zjistěte, jestli Váš organismus může být překyselený.

	ANO	NE
1. Trpíte bolestmi hlavy, svalů nebo kloubů?	4	0
2. Často podléháte infekcím a nachlazením?	5	0
3. Máte příznaky alergie?	3	0
4. Trpíte střevními nemocemi, např. nadýmáním, pálením žáhy?	3	0
5. Máte problémy s trávením?	3	0
6. Máte často studené nohy a ruce?	3	0
7. Jste náchylní ke svalovým křečím, např. v nohách?	5	0
8. Spíte neklidně?	2	0
9. Jste apatičtí, i když Vám nechybí spánek?	2	0
10. Bolí Vás často zuby nebo trpíte paradontózou či zubním kamenem?	3	0
11. Vaše každodenní stráva zahrnuje produkty jako je: tvrdý sýr/ bílá pšeničná mouka/ bílá rýže/ cukr/ umělá sladidla?	5	0
12. Každý den jíte maso a masné výrobky?	5	0
13. Přepadá Vás někdy obrovská chuť na sladkosti?	3	0
14. Pijete často sycené nápoje?	5	0
15. Pijete denně více než 3 šálky kávy nebo černého čaje?	4	0
16. Trpíte chronickými záněty?	4	0
17. Bojujete neúspěšně s nadváhou?	3	0
18. Cítíte se stále slabí/ vyčerpaní/ malátní?	2	0
19. Trpíte kožními vyrážkami/ akné/ svěděním kůže?	2	0
20. Vaše vlasy ztrácí lesk, jsou suché a lámavé?	2	0

VÝSLEDEK

0 až 10 Bodů: Váš organismus pravděpodobně nemá problém s rovnováhou kyselin a zásad. Aby nedocházelo ke škodlivým poruchám ujistěte se, že ve Vaši dietě je zachována proporce 80/20 tzn. 80% požívaných potravin je zásaditých (včetně ovoce a zeleniny), a 20% kyselinotvorných.

11 až 50 Bodů: Vaše dieta a životní styl neslouží Vašemu tělu! Kromě zdravé výživy měli byste použít aktivní odkyselení těla.

Více než 50 Bodů: Vaše tělo vykazuje jasné známky, které mohou svědčit o nebezpečných poruchách rovnováhy kyselin a zásad! Poradte se s odborníkem.