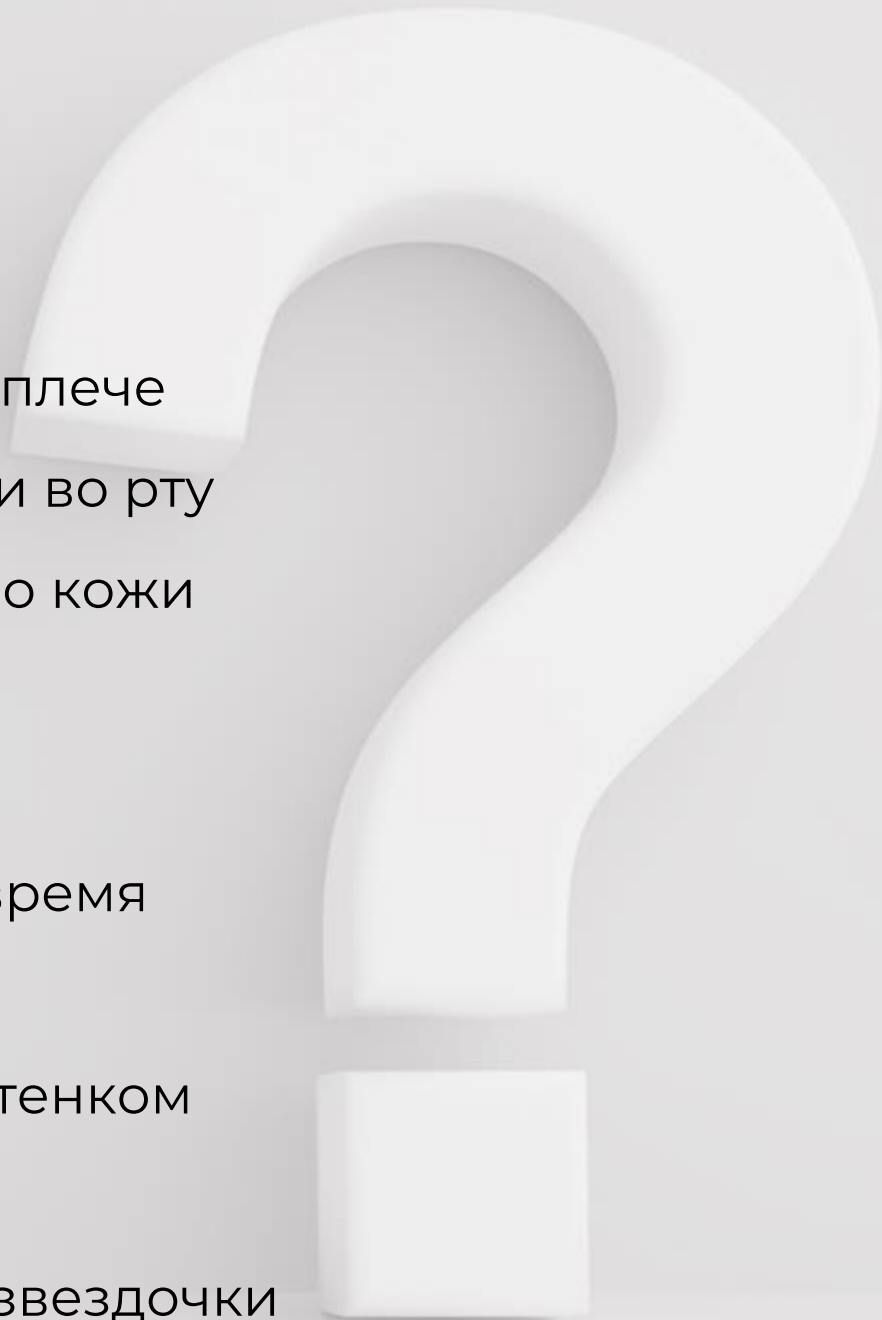


ЭКСПРЕСС – ТЕСТ ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ

- Вас беспокоят тяжесть и боль в правом боку, плече
- У вас периодически бывает ощущение горечи во рту
- В последнее время у вас изменилось качество кожи
- Ваш язык покрыт желтоватым налетом
- Вы плохо переносите жирную еду
- Вы принимали много лекарств в последнее время
- Вы быстро устаете
- Ваша кожа и/или белки глаз с желтоватым оттенком
- Вы часто бываете раздражительны
- У вас на коже появляются пятна, сосудистые звездочки



РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПРЕСС – ТЕСТ

- 0** Вам не от чем волноваться. Ваша печень в порядке
- 1-4** Скорее всего хуже справляется со своей работой.
Вам стоит позаботиться о ней
- > 5** Возможно у вас уже начались серьезные проблемы и пора заняться ее восстановлением

ТЕСТ НА ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТОСТЬ

нечувствительность клеток к инсулину

2

Вы чувствуете усталость большую часть времени в течение дня

1

Вы не можете утром проснуться без кофе

1

У вас бывает упадок сил во второй половине дня чаще 2-х раз в неделю

2

Вы страдаете бессонницей от двух до пяти дней в неделю

1.5

Метеоризм (газы) после еды

1.5

Вы чувствуете тяжесть и общий дискомфорт в теле

1.5

Головные боли раз в неделю и чаще

1

Вы легко набираете лишний вес и очень тяжело его снижать –

поставьте себе 1 балл за каждый дополнительный кг за последние 3 года

1

Сколько в среднем газировки, "энергетиков" и кофе вы выпиваете в течение дня - 1 балл

2.5

за каждые 30 мл

2.5

Вас постоянно хочется сладкого, иначе нет сил работать

Вы работаете больше 40 часов в неделю

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА НА ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТОСТЬ

0-4 - проблем нет, с сахаром у вас все в порядке

4-7 - у вас начинаются проблемы и нужно искать в чем причина и сбалансировать питание. Нет необходимости в чрезмерно жёстких мерах.

> 7 - скорее всего у вас зависимость от сладкого и достаточно высокие риски диабета. В этой ситуации надо хотя бы на 3-6 месяцев полностью перестроить свое питание.

ТЕСТ НА УРОВЕНЬ НАДПОЧЕЧНИКОВОЙ УСТАЛОСТИ

1

Вам постоянно хочется пить и приходится часто опорожнять мочевой пузырь

1

У Вас часто болит горло и воспаляются гланды

1.5

Есть ощущение, что ваша жизнь состоит из постоянных кризисов

1.5

Вы чувствуете, что во время стресса ваш уровень энергии резко меняется

1.5

Иногда, при смене положения тела кружится голова

2.5

Вы чувствуете хронический упадок сил

2.5

Возникают боли в мышцах, после которых вы заболеваете каким-то
инфекционным заболеванием или наступает сильный стресс

3.5

Вы очень раздражительны, когда голодны

2.5

Вам тяжело просыпаться даже если вы спали достаточное количество часов

1

У вас появилось желание соленой пищи

1

Вы не переносите яркий свет

1

Вы не переносите шум и громкие звуки

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА НА УРОВЕНЬ НАДПОЧЕЧНИКОВОЙ УСТАЛОСТИ

0-2,5 скорее всего вы сдержанный человек
со здоровыми надпочечниками

2,5-5 у вас ранняя стадия адреналиновой усталости

5-7,5 умеренное истощение

> 7,5 тяжёлая форма усталости надпочечников

ТЕСТ НА НАЛИЧИЕ КАНДИДЫ

- 5 У вас хронически заложен нос , или вам поставили диагноз хронический синусит
- 5 У вас спастический колит или синдром раздражённого кишечника
- 5 Вам приходилось больше месяца лечиться антибиотиками (от цистита или от угревой сыпи, например)
- 2 Вы принимали антибиотики от инфекции любого типа более короткими курсами более 3 раз в год
- 2.5 Вы больны простатитом или "молочницей " на данный момент
- 1 Вы принимаете противозачаточные таблетки
- 1.5 Вы больше месяца принимаете стероидные гормоны (преднизолон например)
- 1 При контакте с парфюмерией или ароматизаторами вам тяжело дышать или возникает жжение в глазах
- 1 Ваши недомогания усугубляются в сырых местах или при повышенной влажности
- 5 У вас была/есть грибковая инфекция ногтей или кожи
- 2 Вы часто ощущаете слизь в горле и откашливаетесь
- 5 Вы испытываете сильную тягу к мучному и сладкому
- 2 У Вас пищевая аллергия

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПРЕСС – ТЕСТ

0-4,5 балла
все в норме

5 баллов и более
у вас избыточное
размножение кандиды

**ЕСЛИ ЕСТЬ ВОПРОСЫ,
СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ:**

eMail: info@vitateva.com

WhatsApp: +972 51 5003325