

ТЕСТ

Вам предлагается пройти тест на определение качества работы выделительных систем (ЖКТ, почки, кожа, дыхательная система).

№	Вопрос	Да 2	Иногда 1	Нет 0
1	Вас стали беспокоить слабость, вялость, снижение работоспособности?			
2	Вы стали отмечать снижение тонуса?			
3	Вас беспокоят периодические головные боли без видимой причины?			
4	Вы стали быстрее уставать в течение рабочего дня, медленнее восстанавливаться?			
5	Вас беспокоит раздражительность?			
6	Вас стали беспокоить аллергические реакции (насморк, высыпания на коже)?			
7	Вас беспокоит обильное ночное потоотделение?			
8	Вы замечали увеличение лимфатических узлов?			
9	У Вас бывает температура (37,1-37,2) без признаков ОРЗ?			
10	У Вас бывает повышенная потливость без нагрузки?			
11	Вас беспокоит неприятный запах пота?			
12	Вас беспокоит кашель с мокротой по утрам без связи с ОРЗ?			
13	У Вас снизились сексуальные потребности или возможности?			
14	Вас беспокоит расстройство стула, вздутие, бурление в кишечнике?			
15	Вас беспокоят периодические задержки стула?			
16	У Вас ухудшился цвет лица?			
17	Ваши волосы стали более тусклые, сухие, ломкие?			
18	Ваши ногти стали мутные, более ломкие, слоющиеся?			
19	Ваша моча имеет резкий, неприятный запах, мутный цвет, примеси?			
20	У Вас периодически бывают высыпания на коже?			
21	Вас беспокоит кожный зуд?			
22	Вас беспокоят боли в суставах рук, ног, позвоночнике?			
23	Вас стала беспокоить жажда, сухость во рту?			
24	Вас беспокоит чувство тошноты по утрам или при чистке зубов?			
25	Вас беспокоит бессонница или неприятные сновидения?			
26	Вы на работе связаны с вредными условиями (химические масла, красители, пыль, дым, сажа, растворители, бензин, стрессы и т.д.)?			
27	Вы курите?			
Подсчитайте сумму баллов по всем колонкам				

0-8 баллов - состояние Вашего организма в пределах нормы.
9-20 - одна или несколько из систем выделения работают с нагрузкой.
>20 - системы Вашего организма перегружены.