

Trpíte chronickým zánětem?

V tomto dotazníku se zaměřujeme na chronický zánět, který může ovlivňovat celkové zdraví a kvalitu života. Nejedná se pouze o viditelný zánět, jako je zarudnutí či otok. Chronický zánět probíhá v těle pokrytém tělem a může být spojen s mnoha zdravotními obtížemi, od únavy a mozkové mlhy až po metabolické poruchy a autoimunitní onemocnění.

Do celkového zánětlivého zatížení těla patří nejen strava a toxiny z prostředí (chemikálie, těžké kovy, mykotoxiny z plísní), ale také stres, špatná regenerace, nedostatek spánku či emoční zátěž.

Pokud tento dotazník vyplňujete poprvé, zaměřte se na příznaky, které vás trápí za posledních 48 hodin (2 dny). Doporučujeme jej však opakovat každých 30 dní, abyste sledovali, jak se vaše zánětlivé zatížení dále v čase a zda se vám daří její redukovat.

0–5 bodů: Pravděpodobně nemáš chronický zánět, ale prevence je stále důležitý.

6–10 bodů: Můžeš mít mírný systémový zánět – zaměř se na svůj životní styl a stravu.

11 a více bodů: Je velmi vhodný, že v těle probíhá chronický zánět. Může být dobré zaměřit se na změny v jídelníčku, regeneraci a případně konzultovat stav s lékařem nebo odborníkem na funkční medicínu.

1. ____ Cítíte se často unavení, i když spíte dostatečně?
2. ____ Máte často bolesti kloubů nebo svalů, i když se nepřetěžujete?
3. ____ Trápí Vás mozková mlha, problémy se soustředěním nebo zapomnění?
4. ____ Máte sklony k depresím, úzkosti nebo častým výkyvům nálad?
5. ____ Máte zažívací potíže, jako je nadýmání, průjem nebo zácpa?
6. ____ Trápí Vás akné, ekzém nebo jiné kožní problémy?
7. ____ Často se budíte v noci a máte problémy se spánkem?
8. ____ Máte vysokou hladinu stresu nebo se často cítíte přetíženi?
9. ____ Máte nevysvětlitelné přibírání na váze nebo potíže s jejím hubnutím?
10. ____ Trpíte potravinovými intolerancemi nebo často pociťujete nadýmání po jídle?
11. ____ Máte časté bolesti hlavy nebo bolesti?
12. ____ Míváte studené ruce a nohy nebo se Vám špatně hojí rány?
13. ____ Máte vysoký krevní tlak, zvýšený cholesterol nebo inzulínovou rezistenci?
14. ____ Často Vás trápí infekce, jako jsou nachlazení, rýma nebo záněty močových cest?
15. ____ Konzumujete hodně zpracovaných potravin, cukru nebo průmyslových olejů?
16. ____ Pijete méně než 1,5 litru vody denně?
17. ____ Máte málo fyzické aktivity a trávíte hodně času všude?
18. ____ Míváte často zvýšenou teplotu nebo noční pocení?
19. ____ Pociťujete po jídle ospalost nebo velké výkyvy energie?

20. ____ Trpíte autoimunitním onemocněním nebo se ve Vaší rodině vyskytuje autoimunitní onemocnění?