

Detox-Check

So geht es mir gerade (1 Punkt = kaum zutreffend, 5 Punkte = sehr zutreffend)	1	2	3	4	5
Ich fühle mich tagsüber häufig müde und erschöpft.					
Nach dem Aufstehen kann ich meine Finger nicht richtig zur Faust ballen.					
Ich habe oft Verstopfung.					
Mein Stuhl schmiert, schwimmt und stinkt.					
Ich habe Allergien und Unverträglichkeiten.					
Mein Immunsystem ist schwach. Ich habe häufig Infekte					
Meine Zunge hat einen weißen Belag.					
Ich habe häufig einen schlechten Geschmack im Mund.					
Ich bin übergewichtig.					
Ich habe häufig Durst, aber wenig Appetit.					
Mein Rücken fühlt sich morgens steif und unbeweglich an.					
Nach dem Essen fühle ich einen Stein im Magen.					
Summe „Detox-Punkte“					

Auswertung:

50-60 Punkte: Eine Detox-Kur ist sehr empfehlenswert.

25-50 Punkte: Eine Detox-Kur ist empfehlenswert.

12-24 Punkte: Eine Detox-Kur ist nicht dringend notwendig.

Dieser Test dient zur Orientierung und ersetzt keinen Arztbesuch!

