

Detox Test

Instructies

Gebruik deze vragenlijst om je vooruitgang te meten voor en na een reiniging. Je kunt je reiniging doen met behulp van Oxy Powder, Darmspoelingen, Leverreinigingen, Parasietenkuur, Sapvasten of Mildvasten, Detoxkuur, etc.

Vul dit in vóór en 3 dagen na je eerste reinigen, en 3 dagen na je laatste reinigen .

Laat ons je resultaten weten. We horen graag van jou!

instructies :

- 1 . Print een kopie van deze vragenlijst .
- 2 . Omcirkel JA of NEE om de vragen te beantwoorden .
- 3 . Vul je score waar aangegeven.
- 4 . Bewaar deze vragenlijst om je resultaten te vergelijken van vóór en ná de reiniging .

Datum : _____

Algehele welzijn

Kijk naar je huidige symptomen en je algemeen gevoel van welbevinden:

Voel je je in principe gezond?	Ja	Nee
Ben je van mening dat je gelukkig bent?	Ja	Nee

Maak een lijst van alle negatieve gezondheidsklachten die je ondervindt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Heb je chronische ontstekingen in je lichaam?

Als je op 3 of meer vragen "JA" antwoord, kan het zijn dat je chronische ontstekingen hebt .

Heb je verhoogd cholesterol of triglyceriden (vetten in het bloed)?	Ja	Nee
Heb je gevoelloosheid of tintelingen in armen of benen?	Ja	Nee
Eet je vlees, commercieel gefabriceerd snoep, gefrituurd voedsel, of gebruik je dagelijks plantaardige olie?	Ja	Nee
Gebruik je minder dan twee keer per week vis?	Ja	Nee
Heb je een hoge bloeddruk, astma, of colitis?	Ja	Nee
Rook je?	Ja	Nee
Heb je ontstoken tandvlees of geen reguliere tandheelkundige reinigingen en check-ups ten minste eenmaal om de zes maanden?	Ja	Nee

Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"

_____ | _____

Hebt je slechte opname van voedingsstoffen en een slechte spijsvertering?

Als je antwoord op 4 of meer vragen "JA" is, kan het zijn dat je last hebt van slechte voeding en een slechte spijsvertering.

Heb je regelmatig fastfood in je dieet (drie of meer keer per week)?	Ja	Nee
Heb je last van oprispingen, een opgeblazen gevoel, of aanhoudende volheid snel na het eten, of heb je vaak een overmaat aan windrigheid?	Ja	Nee
Heb je last van zuurbranden of zure oprispingen twee of meer keer per week?	Ja	Nee
Ben je allergisch voor bepaalde voedingsmiddelen?	Ja	Nee
Ben je vaak moe of lusteloos vlak na het eten?	Ja	Nee
Heb je vaak een slechte adem of een vieze smaak in je mond?	Ja	Nee
Heb je hulp nodig bij de spijsvertering zoals laxeremiddelen, maagzuurremmers, of zuurremmende medicijnen?	Ja	Nee
Voel je je vaak "ouder" dan je je zou mogen voelen voor je leeftijd?	Ja	Nee
Is je huid vaak vaal, grijs, gezwollen of gerimpeld?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

Heb je een afwijkende bloedsuikerspiegel? Ben je Pre - diabetisch of loop je hier risico op?

Als je 3 of meer vragen met "JA" beantwoordt kan het dat je een afwijkende bloedsuikerspiegel hebt.

Is je taille breder of net zo breed als je heupen of heb je overgewicht?	Ja	Nee
Wordt je moe of licht in het hoofd of heb je de behoefte om slechts twee of drie uur na je laatste maaltijd weer te eten?	Ja	Nee
Doe je minder dan drie keer per week aan lichaamsbeweging?	Ja	Nee
Eet of drink je twee of meer porties van brood, pasta, snoep, cola of vruchtensap per dag?	Ja	Nee
Eet je minder dan vijf porties verse, rauwe groenten en fruit per dag?	Ja	Nee
Heb je een hoog cholesterolgehalte of lijdt je aan een hoge bloeddruk?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

Heb je een verminderde cellulaire / mitochondriale functie?

Als je 3 of meer vragen met "JA" beantwoordt kan het dat je verminderde cellulaire functies hebt.

Ben je vaak moe zonder reden (vooral rond 15:00 uur)?	Ja	Nee
Heb je stijve en pijnlijke spieren (niet door recente oefeningen)?	Ja	Nee
Heb je een slecht uithoudingsvermogen, ben je kortademig, of voel je je uitgeput na het sporten?	Ja	Nee
Doe je minder dan twee uur per week aan sportbeoefening?	Ja	Nee
Ben je ooit gediagnosticeerd met ijzertekort of heb je zware menstruaties gehad?	Ja	Nee
Zie je er ouder uit dan je werkelijke leeftijd?	Ja	Nee
Ben je ooit blootgesteld aan giftige chemische stoffen of zware metalen?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

Blootstelling aan giftige stoffen

Is je mogelijkheid om te ontgiften ontoereikend?

Als je 4 of meer vragen met "JA" beantwoordt, heeft je lichaam hulp nodig om te ontgiften

Wordt je lichamelijk ziek wanneer je wordt blootgesteld aan sterke geuren (parfum, auto - uitlaatgassen, sigarettenrook, enz.)?	Ja	Nee
Gebruik je chemische reinigingsmiddelen of oplosmiddelen in huis, op het werk, of bij je hobby's?	Ja	Nee
Woon je in een huis/appartement of werk je in een kantoor van minder dan 5 jaar oud?	Ja	Nee
Heb je amalgaam (kwik) tandvullingen?	Ja	Nee
Ben je gevoelig voor bijwerkingen van medicijnen of supplementen, of ben je overgevoelig voor de effecten van alcohol of cafeïne (verminderde tolerantie)?	Ja	Nee
Heb je minder dan 2 keer per dag ontlasting?	Ja	Nee
Rook je?	Ja	Nee
Heb je borstimplantaten of heb je die ooit gehad?	Ja	Nee
Heb je huisdieren, vooral honden, katten, vogels of andere behaarde of gevederde dieren?	Ja	Nee
Wordt je vaak 's nachts wakker om te plassen?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

Is je huis en/of werkomgeving toxisch?

Als je 4 of meer vragen met "JA" beantwoordt, heeft je huis of kantoor een gezondheids makeover nodig. Het is in ieder geval belangrijk om te ontgiften.

Heb je tapijt in huis of op kantoor?	Ja	Nee
Stofzuig je minder dan 3 keer per week?	Ja	Nee
Heb je in de afgelopen 30 dagen luchtfilters vervangen of gereinigd?	Ja	Nee
Drink je regelmatig ongefilterd kraanwater of flessenwater?	Ja	Nee
Heb je onlangs je huis opnieuw geschilderd aan de binnenkant?	Ja	Nee
Heb je zwarte vlekken of schimmel opgemerkt op je ventilatieroosters of wanden?	Ja	Nee
Heb je ventilatieroosters schoongemaakt in het afgelopen jaar?	Ja	Nee
Gebruik je chemische reinigingsmiddelen in huis?	Ja	Nee
Gebruik je chemische meststoffen, insecticiden of pesticiden?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

Verminderd immuunsysteem

Hoe functioneert je immuunsysteem?

Als je antwoord op 4 of meer vragen "JA" is, kan je immuunsysteem overbelast zijn.

Ben je snel verkouden of griepig?	Ja	Nee
Heb je in de regel langer dan 5 dagen last van verkoudheid, griep of andere infecties?	Ja	Nee
Heb je een chronische hoest, kriebelende keel, last van bovenste luchtwegen, of overvloedige slijmproductie waardoor het noodzakelijk is om je keel vaak te schrapen of te hoesten?	Ja	Nee
Heb je seizoensgebonden allergieën of bekende allergie voor stof, dieren, of schimmels?	Ja	Nee
Ben je ooit gediagnosticeerd met een auto-immuunziekte?	Ja	Nee
Heb je donkere kringen onder je ogen?	Ja	Nee
Heb je moeite met het zien 's nachts, of heb je witte vlekken op je nagels?	Ja	Nee
Heb je onlangs vaccinaties gekregen?	Ja	Nee
Heb jij of iemand in je familie in het leger gediend in de laatste 15 tot 20 jaar?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

Is je lever verzwakt door je emoties?

Als je op 3 of meer vragen "JA" antwoordt, kan je lever aangetast zijn.

Ben je van tijd tot tijd boos?	Ja	Nee
Ben je snel geïrriteerd?	Ja	Nee
Heb je regelmatig last van stemmingswisselingen?	Ja	Nee
Is het moeilijk om in een goed humeur te blijven?	Ja	Nee
Heb je last van het opraken van energie gedurende de dag?	Ja	Nee
Heb je bruine vlekken op je huid of ouderdomsvlekken?	Ja	Nee
Heb je huiduitslag of een bevlekte huid?	Ja	Nee
Heb je verticale rimpels tussen je wenkbrauwen?	Ja	Nee
Is je neus constant rood?	Ja	Nee
Hebben jouw ogen hun natuurlijke glans en schittering verloren?	Ja	Nee
Is jouw tong bedekt met een gele of witte laag (vooral achterin)?	Ja	Nee
Moet je je vaak verontschuldigen voor je slechte humeur bij vrienden, familie, collega's, etc.?	Ja	Nee
Is er altijd wel "iets mis" in je leven?	Ja	Nee
Ben je ooit fysiek of seksueel misbruikt?	Ja	Nee
Is het beter om je met rust te laten als je overstuur bent?	Ja	Nee
Raak je geïrriteerd door het "valse" vrolijk doen van anderen?	Ja	Nee
Vind je deze vragen irritant?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

Functioneren je nieren en urine -systeem goed?

Als je op 5 of meer vragen "JA" antwoordt, kunnen je nieren overbelast zijn.

Heb je pijn in je spieren en gewrichten?	Ja	Nee
Heb je in het afgelopen jaar nier- of blaasontstekingen gehad?	Ja	Nee
Heb je pijn in je enkels of zwellingen ervaren in het afgelopen jaar?	Ja	Nee
Heb je pijn in je linker schouder?	Ja	Nee
Breken of scheuren je nagels snel?	Ja	Nee
Heb je wallen, "zakken", of donkere kringen onder je ogen?	Ja	Nee
Wordt je haar dunner?	Ja	Nee
Heb je vaak hoofdhuid irritaties?	Ja	Nee
Heb je pijnlijke, zware menstruele cycli?	Ja	Nee
Wordt je vaak 's nachts wakker om te plassen?	Ja	Nee
Voel je je uitgeput in de ochtend, zelfs na 8 of meer uren slaap?	Ja	Nee
Ben je ooit gediagnosticeerd met schildklier problemen?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

**Heb je parasieten, virussen, schimmels of andere microben in je lichaam?
Als je op 4 of meer vragen "JA" antwoordt, zou het kunnen dat je een grondige
parasietenkuur nodig hebt.**

Heb je gelige verkleuring op je nagels of teennagels?	Ja	Nee
Heb je voetschimmel of merkbaar zweetvoeten?	Ja	Nee
Heb je wel eens last van schimmelinfecties gehad?	Ja	Nee
Ben je met de bek van een dier in aanraking geweest, gekrabd of gelikt door een dier in de laatste 6 maanden?	Ja	Nee
Ben je gebeten door muggen of insecten?	Ja	Nee
Heb je een opgeblazen gevoel, of ben je knorrig of gasvorming na de maaltijd?	Ja	Nee
Heb je onlangs gegeten in een sushi bar, saladebar, of buffet?	Ja	Nee
Heb je ooit eten van de vloer opgepakt en opgegeten?	Ja	Nee
Hunker je vaak naar suiker, snoep, of brood?	Ja	Nee
Heb je wel eens anale jeuk?	Ja	Nee
Heb je roos?	Ja	Nee
Heb je huisdieren binnenshuis?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

hormonale disbalans

Functioneren je bijniere goed?

Als je op 3 of meer vragen "JA" antwoordt, zou het kunnen dat je bijniere het zwaar te verduren hebben.

Ben je vaak gestrest?	Ja	Nee
Heb je moeite met in slaap vallen of doorslapen in de nacht?	Ja	Nee
Spring je op van plotselinge geluiden?	Ja	Nee
Word je duizelig of licht in het hoofd als je te snel opstaat?	Ja	Nee
Hunker je naar zout of suiker?	Ja	Nee
Drink je koffie?	Ja	Nee
Heb je in de afgelopen 3 jaar dieet pillen gebruikt?	Ja	Nee
Drink je sterk cafeïne houdende dranken, zoals frisdrank of energiedrankjes?	Ja	Nee
Doe je minder dan 3 keer per week aan lichaamsbeweging?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

Is je schildklier uit balans?

Als je op 4 of meer vragen "JA" antwoordt, zou het kunnen dat je schildklier uit balans is.

Heb je het vaak koud of heb je koude handen en voeten?	Ja	Nee
Heb je er moeite mee om 's ochtends op gang te komen?	Ja	Nee
Ben je vaak verdrietig of depressief, vooral in de ochtend?	Ja	Nee
Ben je niet in staat om gewicht te verliezen, ondanks het verbeteren van je dieet en meer beweging?	Ja	Nee
Heb je verspreid of "flarden" van haaruitval op je hoofd, armen of benen?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

Zijn je geslachtshormonen verlaagd in productie of kwaliteit?

Als je op 2 of meer vragen "JA" antwoordt, zou het kunnen dat de aanmaak van geslachtshormonen verlaagd is.

Heb je "slappe spieren" of heb je een verlies van spierspanning ervaren?	Ja	Nee
Heb je last van een laag libido?	Ja	Nee
Heb je vaak hoofdpijn of migraine?	Ja	Nee
Heb je Pre - menstrueel syndroom (PMS)?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

VOOR VROUWEN - Is je lichaam uit balans?

Als je op 6 of meer vragen "JA" antwoordt, zou het kunnen dat je lichaam uit balans is.

Ben je erg snel moe?	Ja	Nee
Heb je last van Pre - menstrueel syndroom (PMS)?	Ja	Nee
Heb je pijnlijke menstruatie (periodes)?	Ja	Nee
Ben je vaak depressief voor of tijdens de menstruatie?	Ja	Nee
Is je menstruele cyclus verlengd in duur of overdreven qua doorbloeding?	Ja	Nee
Zijn je borsten overgevoelig of "pijnlijk" voor, tijdens, of na de menstruatie?	Ja	Nee
Menstrueer je te vaak (meer dan één keer per maand) of is het een af en toe onderbroken stroom?	Ja	Nee
Heb je vaginale afscheiding?	Ja	Nee
Heb je een hysterectomie gehad of zijn je eierstokken verwijderd?	Ja	Nee
Heb je menopauzale "opvliegers"?	Ja	Nee
Is je menstruatie onregelmatig of volledig afwezig?	Ja	Nee
Heb je acne of andere huid vlekken die verergeren tijdens de menstruatie?	Ja	Nee
Ben je al 3 maanden of langer depressief?	Ja	Nee
Heb je haargroei op je gezicht of lichaam?	Ja	Nee
Heb je minder dan 2 keer per maand zin in seks?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

VOOR MANNEN - Is je lichaam uit balans?

Als je op 6 of meer vragen "JA" antwoordt, zou het kunnen dat je lichaam uit balans is.

Ben je erg snel moe?	Ja	Nee
Heb je vroegtijdige zaadlozingen?	Ja	Nee
Is het plassen moeilijk of heb je last van nadruppelen?	Ja	Nee
Heb je nu of in het verleden met prostaat problemen te kampen gehad?	Ja	Nee
Wordt je vaak wakker tijdens de nacht om te plassen?	Ja	Nee
Heb je pijn aan de binnenkant van je benen of hielen?	Ja	Nee
Heb je een gevoel van onvolledige ontlasting of "niet volledig kunnen ledigen"?	Ja	Nee
Heb je slaapproblemen?	Ja	Nee
Vermijd je zelfs routine of lichte lichamelijke activiteiten?	Ja	Nee
Krijg je steeds minder energie gedurende de dag?	Ja	Nee
Heb je 's nachts last van onrustige benen?	Ja	Nee
Heb je moeite met in slaap vallen of doorslapen in de nacht?	Ja	Nee
Ben je al 3 maanden of langer depressief?	Ja	Nee
Heb je minder dan 2 keer per maand zin in seks?	Ja	Nee
Wat is je score? Tel het aantal keren "JA" en "NEE"		

NB - Deze Detox Test is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of voorkoming van ziekten.

Wij adviseren het gebruik van deze vragenlijst alleen als uitgangspunt voor de behandeling van eventuele negatieve gezondheidsklachten die je mogelijk ondervindt en mogelijke preventieve maatregelen of als een bron voor verdere discussie met je zorgverlener.