

## Taktu eftirfarandi próf og athugaðu hvort hreinsun gæti gagnast þér.

### Merktu við þau atriði sem eiga við þig.

- \_\_\_ Þú finnur fyrir þreytu og orkuleysi jafnvel eftir góðan svefn
- \_\_\_ Þyngdaraukning þrátt fyrir hollt mataræði
- \_\_\_ Meltingarvandamál
- \_\_\_ Hausverkur
- \_\_\_ Endalaus þreyta og orkuleysi
- \_\_\_ Krónísk veikindi og/eða verki sem fara ekki sama hvað
- \_\_\_ SYKURLÖNGUN
- \_\_\_ Lélegt ónæmiskerfi
- \_\_\_ Hormónavandamál
- \_\_\_ Skapsveiflur
- \_\_\_ Verkir í fótum og löppum
- \_\_\_ Bakflæði
- \_\_\_ Svefntruflanir
- \_\_\_ Þunglyndi (sum fæða getur valdið þunglyndi)
- \_\_\_ Þurrkur í húð
- \_\_\_ Hátt kólesteról stig,
- \_\_\_ Þú sefur illa
- \_\_\_ Þú verður örmagna eða útkeyrð/ur eftir mjög lítið álag
- \_\_\_ Þú hefur tíðar skapsveiflur og finnur fyrir þunglyndi eða leiða
- \_\_\_ Hugur þinn er oft seinn og óskýr
- \_\_\_ Þú finnur oft fyrir kvíða
- \_\_\_ Þú ert með eða færð auðveldlega bjúg
- \_\_\_ Þú ert með bauga, augnpoka eða bólgin augnlok
- \_\_\_ Þú ert með kláða/tár/ópægindi í augum



- \_\_\_ Þú færð mjög reglulega kvef og/eða flensu
- \_\_\_ Tungan á þér er hvítloðin
- \_\_\_ Þú ert með ýmis ofnæmi eða óþol
- \_\_\_ Húðin á þér geislar ekki eins og þegar þú ert uppá þitt besta
- \_\_\_ Þú ert með bólur eða önnur húðvandamál
- \_\_\_ Þú ert með meltingarvandamál
- \_\_\_ Þú ert með brjóstsviða eða bakflæði
- \_\_\_ Þú ert of þung/ur og/eða átt erfitt með að léttast
- \_\_\_ Þú ert með slitgigt/liðagigt eða verki í liðum
- \_\_\_ Þú ert þrútin/n eða uppbembd/ur
- \_\_\_ Þú ert ýmist með harðlífi eða niðurgang
- \_\_\_ Þú færð sterkar matar- eða sykurlanganir
- \_\_\_ Þú borðar óheilsusamlega (t.d. skyndibita, sætindi, unna matvöru, steiktan mat, unninn sykur/hveiti)
- \_\_\_ Þú færð reglulega hausverki eða mígreni
- \_\_\_ Þú ert með háan blóðþrýsting og/eða hátt kólesteról
- \_\_\_ Þú hefur hægðir einu sinni eða sjaldnar á dag
- \_\_\_ Þú finnur oft fyrir verkjum og finnst það jafnvel eðlilegt ástand
- \_\_\_ Þú neytir mjólkurafurða oftar en 3 í viku
- \_\_\_ Þú átt erfitt með að hreyfa þig
- \_\_\_ Þú ert með skjalkirtilsvandamál

**Teldu eitt stig fyrir hvert einkenni sem þú hefur upplifað reglulega á síðustu 12 mánuðum.**

**Ef þú fékkst 5 eða færri stig**, þá ertu líklega við mjög góða heilsu nú þegar. Hreinsun getur verið góð fyrir þig til að viðhalda góðri heilsu, en líkur eru að þú sért nú þegar að lifa mjög heilsusamlegum lífsstíl.

**Ef þú fékkst 6 – 10 stig**, þá ertu í góðu ástandi, en gætir tvímælalaust hagnast mikið af góðri hreinsun. Hún myndi hjálpa þér að losna undan mörgum litlum einkennum sem þú upplifir.

**Ef þú fékkst 11 stig eða meira**, þá verður þú alvarlega að íhuga að gera eitthvað fyrir heilsu þína. Þú gætir hagnast verulega á góðri hreinsun. Góðu fréttirnar eru að það eru margir hlutir sem gætu skipt sköpum í þinni heilsu. Mundu bara að byrja rólega. Það er langvarandi árangur