

## SZYBKI TEST

### Sprawdź czy Twój organizm może być zakwaszony

Odpowiedz na pytania zaznaczając odpowiednią ilość punktów w zależności od odpowiedzi „TAK” lub „NIE”. Na koniec podsumuj liczbę punktów i sprawdź, czy Twój organizm może być zakwaszony.

	TAK	NIE
1. Dokuczają Ci bóle głowy, mięśni lub stawów?	4	0
2. Często zapadasz na infekcje i przeziębienia?	5	0
3. Masz objawy alergiczne?	3	0
4. Cierpisz na dolegliwości jelitowe np. wzdęcia, zgaga?	3	0
5. Masz kłopoty z trawieniem?	3	0
6. Masz często zimne nogi i ręce?	3	0
7. Masz skłonności do skurczów mięśni np. w nogach?	5	0
8. Sypiasz niespokojnie?	2	0
9. Bywasz ospały mimo, że nie brakuje Ci snu?	2	0
10. Masz często bóle zębów lub chorujesz na parodontozę czy kamień?	3	0
11. W Twojej codziennej diecie znajdują takie produkty jak: ser żółty/ biała mąka pszenna/ biały ryż/cukier/sztuczne słodziki?	5	0
12. Codziennie spożywasz mięso lub jego przetwory?	5	0
13. Dopada Cię czasami ogromny głód na słodczy?	3	0
14. Często pijesz napoje gazowane?	5	0
15. Dziennie pijesz więcej niż 3 filiżanki kawy lub czarnej herbaty?	4	0
16. Chorujesz na przewlekłe zapalenia?	4	0
17. Bezskutecznie walczysz z nadwagą?	3	0
18. Czujesz się permanentnie osłabiony/wyczerpany/ ociężały?	2	0
19. Cierpisz na wysypki skórne/trądzik/ swędzenie skóry	2	0
20. Czy Twoje włosy straciły blask, są suche i łamliwe?	2	0

### WYNIK

**0 do 10 Punktów:** Twój organizm prawdopodobnie dobrze sobie radzi z równowagą kwasowo-zasadową. Aby uniknąć szkodliwych zaburzeń upewnij się, że Twoja dieta zachowuje proporcje 80/20 czyli 80% spożywanych pokarmów jest zasadowotwórczych (w tym owoce i warzywa), a 20% kwasotwórczych.

**11 do 50 Punktów:** Twoja dieta i styl życia nie służą Twojemu organizmowi! Oprócz zdrowego żywienia, powinieneś zastosować aktywne odkwaszanie organizmu.

**Ponad 50 Punktów:** Twój organizm pokazuje wyraźne objawy mogące świadczyć o niebezpiecznym zaburzeniu równowagi kwasowo-zasadowej! Skorzystaj z fachowej pomocy.