



V akom stave je Tvoje črievko?

Urob si test a získaj odpoveď

Tento test Ti ukáže možnú prítomnosť kvasiniek a/alebo plesní v Tvojom čreve. Jeho cieľom nie je "diagnostikovať", ale poukázať na všetky možné oblasti, na ktoré stav čreva úplne priamo vplýva.

Odpovede vyberaj podľa toho, ktorá najviac vystihuje, pocity, príznaky, deje v Tvojom tele. Buď k sebe úprimný/úprimná :) Ide predsa o Teba.

Test sa skladá z dvoch častí (Časť A + časť B).
Konečný výsledok získaš súčtom počtu bodov z oboch častí.



Časť A

Počas dňa cítim únavu alebo letargiu.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Keď som hladný/á som podráždený/á alebo nepríjemný/á.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mávam bolesti hlavy.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Zažívam pocity úzkosti, niekedy aj bez zjavnej príčiny.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Zažívam depresívne pocity/mám depresiu.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mávam pocity tiesne, svetloplachosti alebo dezorientácie.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mám slabú pamäť.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Nedokážem sa rozhodovať či sústrediť sa.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mávam pocity nadúvania či plynatosti.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mám chronickú hnačku.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mám chronickú zápchu.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mávam bolesti brucha.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Pocitujem stratu libida či neschopnosť mať sex vôbec.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mávam nepríjemné vaginálne pálenie, svrbenie alebo výtok.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mávam predmenštruačné/ menštruačné napätie alebo kŕče.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Pocitujem bolesti a/alebo slabosť svalov.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mávam studené končatiny alebo mi býva zima.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Pocitujem bolesť a/alebo opuch kĺbov.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mám chronický ekzém, vyrážky alebo svrbivú pokožku.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mávam výrazne zapáchajúci pot/ zápach z úst, ktorý nemizne ani po umytí.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mám chronickú bolesť hrdla, laryngitídu, kašeľ alebo citlivé žľazy.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mám časté močenie, pálenie alebo nutkanie na močenie.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Pocitujem tlak na hrudi, sipím alebo som dýchavičný/á.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mávam opakujúce sa infekcie uší, tekutinu v ušiach alebo upchatý nos.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Lahko sa mi tvoria modriny.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Trpím nespavosťou.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mám nedostatočnú koordináciu, závraty alebo slabú rovnováhu.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Mám potravinovú intoleranciu/intolerancie, citlivosť alebo alergiu/alergie.

Takmer nikdy som sa takto necítil/a Občas.. Často.. Denne..

Bodovanie časti A:

Nikdy som sa takto

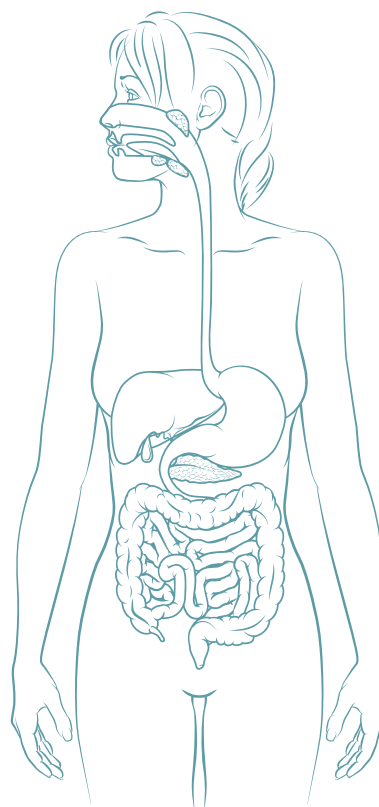
necítil/a → 0

Mierne → 4

Moderate → 8

Severe → 12

Súčet bodov:



Časť B

35. Užíval/a som tetracyklín alebo iné antibiotiká jeden mesiac alebo dlhšie:

Áno Nie

35. Absolvoval/a som časté krátke kúry iných širokospektrálnych antibiotík:

Áno Nie

15. Užíval/a som prednizón (alebo užívam) alebo iné lieky kortizónového typu jeden mesiac alebo dlhšie:

Áno Nie

10. Užívam antikoncepciu viac ako jeden rok:

Áno Nie

25. Mal/a som pretrvávajúce kvasinkové infekcie, zápal prostaty, zápal pošvovej sliznice alebo iné reprodukčné problémy:

Áno Nie

20. Bol/a som vystavený/á prostrediu s vysokým výskytom plesní a som citlivý na plesne:

Áno Nie

20. Trpím mykózou nôh, nechtov alebo kože, lišajom alebo inou chronickou plesňou:

Áno Nie

10. Bol/a som liečený/á na vnútorné parazity:

Áno Nie

20. Vystavenie parfómom, insekticídom alebo iným chemikáliám u mňa vyvoláva viditeľné príznaky:

Áno Nie

10. Tabakový dym mi naozaj prekáža:

Áno Nie

10. Mávam chute na sladké a/alebo ich konzumujem:

Áno Nie

10. Mávam chute na škroby, ako sú cestoviny a chlieb a/alebo ich konzumujem:

Áno Nie

10. Mávam chute na alkohol a/alebo ho konzumujem:

Áno Nie

Bodovanie časti B:

Áno \longrightarrow pridajte číslo uvedené na začiatku otázky

Nie \longrightarrow 0

Súčet bodov z časti B:

Celkový súčet bodov z časti A+B:

Skóre nad 100 naznačuje možnosť premnoženia kvasiniek

Skóre nad 175 znamená vysokú pravdepodobnosť

*Zdroj: Andrea Nakayama,
Functional nutrition Alliance*

