

Test sănătate intestinală

- Mă simt balonat după mese sau sunt balonat o mare parte din timp.
- Articulațiile mă dor.
- Am gaze, dureri abdominale, crampe.
- Am scaune moi, urât mirositoare.
- În scaune este prezentă mâncare nedigerată.
- Am iritații ale pielii, mâncărimi, acnee, rozacee...
- Am probleme respiratorii.
- Am fost diagnosticat/ă cu deficit de B12.
- Fac infecții vaginale, fungi sau am mâncărimi rectale sau vaginale.
- Mi-e pofta de zahăr și de carbohidrați rafinați.
- Am intoleranță alimentară la gluten, la produse lactate, la soia sau porumb.
- Am constipație, gaze sau diaree.
- Am avut, la un moment dat, ceva ce cred că a fost intoxicație alimentară, iar de atunci am probleme cu digestia.
- Am anemie, lipsa de fier.
- Am dureri musculare sau articulare.
- Am anxietate sau o stare de agitație care nu mai trece.
- Am dificultăți de concentrare, memorie slabă, ceață în creier, lipsă de concentrare, dureri de cap.
- Am modificări de dispoziție.
- Mă simt deprimat și lipsit de speranță.

dacă ai bifat DA la mai mult de trei întrebări, înseamnă că testul a ieșit pozitiv. îți recomand să începi un program de vindecare a intestinului.