

STRES TESTİ

- 1- Hayatım çok stresli
- 2- Kolayca irkiliyorum ve panik ataklar yaşıyorum
- 3- Bitkinlik hissediyorum
- 4- Genellikle zayıf ve güçsüz hissediyorum
- 5- Ayağa kalktığımda başım dönüyor
- 6- Gözlerimin altında mor halkalar var
- 7- Şeker krizlerim oluyor
- 8- Tuz krizlerim oluyor
- 9- Sabahları dinç uyanmıyorum
- 10- Uykuya dalmakta ve sürdürmekte zorlanıyorum
- 11- Dalgınım ve dikkatimi toplamakta zorlanıyorum
- 12- Sık baş ağrısı çekiyorum
- 13- Kolay hastalanıyorum, sık sık enfekte oluyorum
- 14- Sabahları kafeinsiz açılmıyorum
- 15- Vücudum su tutuyor
- 16- Çarpıntım oluyor
- 17- Alkol, kafein ve diğer ilaçlara karşı toleransım düşük
- 18- Egzaesizden sonra çok yorgun oluyorum
- 19- KAslarım güçsüz
- 20- Tansiyonum düşük

OKSİDATİF STRES

1-Spor günlük hayatımın bir parçası değil, ya da hergün çok yoğun spor yapıyorum

2- Aşırı kiloluyum, (bmi 25in üstü)

3-Sürekli yorgunum

4-Geceleri 8 saatten az uyuyorum

5-Sık sık adele ve eklem ağrısı çekiyorum

6-Parfüm, duman ya da başka kimyasallara hassasiyetim var

7-Evde veya işde ciddi seviyede çevresel toksinlere maruz kaldım

8-Haftada 3 kereden fazla alkol alıyorum

9-Sigara ya da puro içiyorum

10-Aşırı miktarda sigara dumanına maruz kalıyorum

11-Güneşde çok kalıyor, koruyucu krem kullanmıyorum veya solariuma giriyorum

12-Hayatım çok stresli

13-Koyu renkli sebze ve meyveyi günde 5 porsiyondan az yiyorum.

14-Çok fazla hayvansal yağ , margarin ve kızartma tüketiyorum

15- Haftada 2 kereden fazla beyaz un tüketiyorum

16- Kronik soğuk algınlığı ve enfeksiyonlardan (uçuk, aft gibi) müzdaribim.

18-Antioksidan ya da multivitamin kullanmıyorum

19-Uyuşturucu ilaç kullanıyrum

20-Kireçlenmem ya da alerjilerim var

21-Diyabet ya da kalp trahatsızlığım var

ENERJİ METABOLİZMASI

- 1-Sürekli yorgunum
- 2-Zevk aldığım şeyleri yapamayacak kadar yorgunum
- 3-Yorgunluk işimi, ailemi ve sosyal hayatımı etkiliyor
- 4-Sabahları zinde uyanmıyorum
- 5-Uykuya dalmakta ve sürdürmekte zorlanıyorum, ve yine de çok erken uyanıyorum
- 6-Adele ağrılarım ve rahatsızlıklarım var
- 7-Adele güçsüzlüğüm var
- 8- Egzersizden sonra çok yorgun hissediyorum
- 9-Hafızam ve dikkatim eskisi gibi değil
- 10-Asabi ve karamsarım
- 11-Ağır bir stress, enfeksiyon, enflamasyon ya da travmadan sonra kilo aldım ve diyabetik oldum
- 12-Genellikle aşırı yiyorum
- 13-Tarım ilaçları, arılmamış su ve çevre kimyasallarına maruz kaldım
- 14-Kronik yorgunluk sendromum yada fibromiyaljim var.
- 15-Kronik enfeksiyonlarım oldu
- 16-Devamlı stress altındayım
- 17-Nörolojik bir hastalığım var (Alzheimer, Parkinson, ALS)
- 18-Otistik ya da hiperaktivite bozukluğum var.
- 19-Depresyon, bipolar bozukluk, yahut şizofreniden müzdaribim.

TOKSİSİTE TESTİ

- 1-Günde 2 defa ve az miktarda idrar yapıyorum, ve koyu renk ve ağır kokulu çıkıyor
- 2-Büyük tuvalete 2 günde bir, ya daha az çıkıyorum
- 3-Büyük tuvaletimi çok zorlanarak yapabiliyorum
- 4-Terleyemiyorum
- 5-Aşağıda ki belirtilerden mevcut olanlar
 - Konsantrasyon ve hafıza sorunları
 - Baş ağrısı
 - Yorgunluk
 - Adele ağrıları
- 6- Giysilerimin çoğunu kuru temizlemeye yolluyorum
- 7-Plastik şişe ve bidonlardan, ya da filitresiz musluk suyu içiyorum
- 8-Evimde düzenli haşerelere karşı ilaçlama yapılır
- 9-Pencereleri açılmayan biy yerde yaşıyorum, çalışıyorum ya da çok zamanımı geçiriyorum
- 10-Büyük bir şehirde ya da sanayii bölgesinde yaşıyorum
- 11-Haftada ikiden fazla büyük (tuna, kılıç balığı gibi) balık yiyorum
- 12-Ağzımda ikiden fazla civalı dolgu var
- 13-Kafein içtiğimde asabiyet, çarpıntı, terleme oluyor
- 14-MSG'li gıdalar , sülfite'li gıdalar (şarap, kuru meyve,) kırmızı şarap, peynir, muz , çukulata,sarımsak, soğan tükettiğim zaman rahatsız oluyorum
- 15-Aşağıda ki maddeleri düzenli kullanıyorum
 - Asetaminofen
 - İbuprofen, naproksen
 - Asit bloke eden Zantac, pepsid, lanzor
 - Kolit, migren, sindirim ilaçları

-Kimyasal hormon ilaçları
16- Sarılık geçirdim

17-Aşağıdakilerden en az biri var

- Kanser
- Gıda alerjileri, hassasiyetleri
- Prostat sorunları

18- Ailemde Parkinson, Alzheimer, ALS, MS gibi nöro-dejeneratif hastalıklara yakalananlar var

19- Fibromiyaljim ya da kronik yorgunluk sendromum var

20-Civa içeren grip aşılarını düzenli olarak yaptırıyorum

-

SİNDİRİM TESTİ

- 1-Midemde yanma oluyor
- 2-Düzenli olarak antiasit ilaçları kullanıyorum
- 3-Yemeklerden sonra şişkinlik, geğirti, yanma, gaz oluyor
- 4-Ekmek ve diğer şekerler karnımda şişkinlik yapıyor
- 5-Kronik mantar enfeksiyonlarım var (kasık kaşıntısı, makatta kaşıntı, vajinal mantar enfeksiyonu, ayak mantarı, tırnak mantarı)
- 6-Kronik karın ağrısı çekiyorum
- 7-Yemekten sonra yorgunluk hissediyorum
- 8-Sık sık ishal oluyorum
- 9-Günde birden az büyük tuvalete çıkıyorum
- 10-Dışkılarım yapışkan, büyük, şekilsiz ya da kötü kokulu
- 11-Bazen dışkımda tam sindirilmemiş yiyecek parçaları görüyorum
- 12- Gıda alerjilerim, hassasiyetlerim var
- 13- Beyazımsı (pamukçuk) dilim var
- 14-Dilimde kızarıklık bölgeleri var
- 15-Dilimde yaralar var
- 16- Diş etlerim kanıyor ya da iltihaplı
- 17-Sık sık aft çıkarıyorum
- 18-Haftada 3den fazla alkol alıyorum
- 19-Şekere ve ekmeğe düşkünüm
- 20-Anti-enflamatuar ilaçlar kullandım veya kullanıyorum (Advil gibi)
- 21-Sık sık antibiyotik kullandım veya kullanıyorum
- 22-Steroid ilaçlar kullandım/kullanıyorum
- 23-Doğum kontrol hapı kullandım/kullanıyorum

24-Besin desteği kullandığım zaman midem bulanıyor

25-Aşağıdakilerden bende olanlar:

- Ergenlikden sonra sivilce
- Kronik kurdeřen
- Egzama
- Rosacea (göl hastalığı)
- Kronik yorgunluk
- Otoimmün hastalıklar
- Otizm
- Dikkat eksikliđi, hiperaktivite
- Fibromiyalji
- Enflame barsak hastalığı(inflammatory bowel)
- Hassas barsak sendromu(irritable bowel syndrome)
- Çölyak, gluten alerjisi

Kaynakça DR MARC HYMAN, Kan řekeri diyeti

-