

Test na chronický zánět

1 Kolik je vám let

- a) 20 let a méně
- b) 21 - 30
- c) 31 - 40
- d) 41 -50
- e) 51 - 60
- f) 61 a více

➤ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE

2 Prodělali jste chronickou infekci -žloutenku, boreliózu, mononukleózu apod.?

- a) ano
- b) ne

3

Trpíte vysokým krevním tlakem, nemocemi srdce, cév nebo jste prodělali v minulosti infarkt?

- a) ano
- b) ne

4 Máte kožní vyrážky, akné, ekzémy, afty, kvasinkové onemocnění?

- a) ano
- b) ne

5 Léčíte se na autoimunní nemoc (zánět štítné žlázy, revmatoidní artritidu, roztroušenou sklerózu, lupus, alergie)?

- a) ano
- b) ne

6 Míváte často nachlazení, záněty průdušek nebo močových cest?

- a) nikdy
- b) 1-2x za rok
- c) často, několikrát za rok

7 Máte sezónní alergie?

- a) ano
- b) ne

8 Máte alergie na některé potraviny či máte zažívací obtíže po jídle?

- a) ano
- b) ne

9 Máte cukrovku?

- a) ano
- b) ne

10 Trpíte poruchami stolice - zácpou, řídkou stolicí, střídáním průjmu a zácpy?

- a) ano
- b) ne

11 Trápí vás parodontóza nebo krvácení z dásní?

- a) ano
- b) ne

12 V průběhu dne se objevuje nějaká bolest?

- a) ano
- b) ne

13 Zažíváte změny nálad, poruchu pozornosti nebo paměti?

- a) ano
- b) ne

➤ ŽIVOTOSPRÁVA, REŽIM

14 Zažíváte stres?

- a) vzácně
- b) průměrně
- c) často
- d) jsem neustále ve stresu

15 Jste přes den více unavení než dříve?

- a) ano
- b) ne

16 Máte často deprese nebo smutnou náladu?

- a) ano
- b) ne

17 Máte nadváhu nebo cukrovku?

- a) ano
- b) ne

18 Jaký máte BMI (body mass index)?

- a) méně než 25
- b) 25-29,9
- c) 30 a více

19 Kouříte nebo kouřily jste cigarety?

- a) ano
- b) ne

20 Míváte poruchy spánku (obtížné usínání, buzení v noci)?

- a) ano
- b) ne

21 Jak často cvičíte?

- a) nikdy
- b) málo, nejvíce 1x týdně
- c) někdy 1-2x týdně
- d) pravidelně, nejméně 3x týdně

22 Berete denně léky?

- a) ano
- b) ne

➤ **STRAVA**

23 Kolik ovoce a zeleniny jíte denně?

- a) nejím
- b) 1-3 porce denně
- c) 3-7 porcí denně
- d) více než 7 porcí denně

24 Jak často jíte ryby nebo užíváte omega-3 rybí olej

- a) vůbec nejím
- b) 1-2x týdně
- c) 1x za měsíc
- d) nejméně 3x za týden

25 Pijete více než 5 skleničky alkoholu týdně?

- a) ano
- b) ne

➤ **PROSTŘEDÍ, BYDLENÍ**

26 V jakém místě žijete?

- a) v malé obci a/nebo menším městě a/nebo v klidné čisti, blízko lesa či rybníku, u řeky apod.
- b) ve větším městě
- c) ve velkém městě od 500 tisíc obyvatel, a/nebo u hlavní silnice, a/nebo v prašném prostředí

27 Pracujete v prostředí se špatným osvětlením, s ventilací, s chemikáliemi?

- a) ano
- b) ne

28 Jste vystaveni hluku, chemikáliím, pesticidům (v běžně kupovaných potravinách), těžkým kovům apod.?

- a) ne
- b) někdy
- c) často

29 Jak často používáte různé běžné čisticí prostředky (prostředky na mytí nádobí, prací prášek) a kosmetiku (mýdla, šampony, krémy)?

- a) nikdy, používám jen přírodní přípravky
- b) zřídka
- c) často
- d) denně