

Miljögiftsenkät: Exponering och symtom

Varje ja-svar ger ett poäng.

- Är du känslig mot rök, parfym, avgaser eller andra miljögifter?
- Utsätts du för kemikalier hemma eller på jobbet?
- Använder du vanliga hygienprodukter (ej giftfria) och kosmetiska produkter eller har du använt det under många år?
- Kör du bil eller bor du i ett hus/lägenhet som är mindre än fyra år gammalt eller som nyligen har målats eller renoverats med konventionella färger och byggmaterial?
- Har du fler än tre amalgamfyllningar i tänderna eller fler än två rotfyllningar?
- Är du elöverkänslig?
- Tillbringar du mer än sex timmar dagligen vid en dator, surfplatta eller mobiltelefon?
- Får du ofta biverkningar av läkemedel?
- Tar du mer än två läkemedel dagligen?
- Är du känslig mot koffein eller alkohol?
- Snusar du?
- Röker du?
- Dricker du mer än en alkoholhaltig dryck dagligen?
- Dricker du läskedrycker dagligen?
- Äter du minst en snabbmatsmåltid varje dag?
- Har du färre än en tarmtömning per dag?
- Äter du färre än fem portioner ekologiska grönsaker, frukt och bär per dag?
- Lider du av kronisk trötthet?
- Har du fått sämre minne den senaste tiden? Har du koncentrationssvårigheter eller lider av "hjärndimma"?
- Har du labbvärden som ligger strax under eller över det övre referensvärdet för någon/några av följande standardprover: ALAT, ASAT, GGT, bilirubin, urinsyra?
- Summa**

Facit

3–5 poäng tyder på lätt nedsatt avgiftningskapacitet och ett behov av ett avgiftningsprogram.

6–9 poäng tyder på tydlig nedsatt avgiftningskapacitet.

> 9 visar en stark toxisk belastning.

Värden över 5 tyder på att det kan hjälpa dig att gå igenom avgiftnings/detoxkurer under kommande månader eller år för att minska din risk för kroniska sjukdomar, förbättra ditt hälsotillstånd, din hjärnfunktion och livskvalitet.

Namn

Datum