

De 10 Dagen Detox Test

In deze moderne tijd staat je natuurlijke detox systeem onder druk. De kans is groot dat toxische stoffen zich opstapelen in je lichaam. Om voor jezelf vast te stellen hoe het er bij jou voor staat heb ik deze 10 Dagen Detox Test ontwikkeld, als onderdeel van de [10 Dagen Detox Kuur](#).

Voor het meten van de sluipende toxiciteit in je lichaam bestaat geen bloedtest of MRI-scan. Het gaat meer om een algemeen beeld van symptomen. De beste methode is om voor jezelf onderstaande vragenlijst te beantwoorden, zowel voor als na de 10 Dagen Detox. Zo kun je voor jezelf zien hoeveel je vooruit bent gegaan.

Veel succes!



De punten

- 0 = Nooit of bijna nooit het symptoom hebben
- 1 = Af en toe, het effect niet ernstig
- 2 = Af en toe, het effect ernstig
- 3 = Vaak, het effect is niet ernstig
- 4 = Vaak, het effect is ernstig

Geef per onderdeel punten op basis van je ervaring van de laatste 10 dagen:

Spijsvertering

- Misselijkheid of braken
- Diarree
- Constipatie
- Opgeblazen gevoel
- Winderigheid
- Brandend maagzuur
- Buikpijn

Subtotaal spijsvertering voor: ___

Subtotaal spijsvertering na: ___

Oren

- Jeukende oren
- Oorpijn, oorinfecties
- "Loopoor", ontstekingsvocht en/of bloed loopt *uit* je oor.
- Piepton of minder goed horen

Subtotaal oren voor: ___

Subtotaal oren na: ___

Emoties

- Stemningswisselingen
- Piekeren, angst of nervositeit
- Woede, prikkelbaarheid of agressiviteit
- Depressie

Subtotaal emoties voor: ___

Subtotaal emoties na: ___

Energie/activiteit

- Vermoeidheid, traagheid
- Apathie, sloom gevoel
- Hyperactiviteit
- Rusteloosheid

Subtotaal energie voor: ___

Subtotaal energie na: ___

Ogen

- Waterige of jeukende ogen
- Gezwollen, rode of plakkerige oogleden
- Zakjes of donkere kringen onder je ogen
- Wazig zien of tunnelvisie (exclusief bijziendheid of verziendheid)

Subtotaal ogen voor: ___

Subtotaal ogen na: ___

Hoofd

- Hoofdpijn
- Licht in het hoofd, bijna flauw vallen
- Duizeligheid
- Slapeloosheid

Subtotaal hoofd voor: ____

Subtotaal hoofd na: ____

Hart

- Onregelmatige hartslag
- Snelle of bonzende hartslag
- Borstpijn

Subtotaal hart voor: ____

Subtotaal hart na: ____

Spiereen en gewrichten

- Pijn in de gewrichten
- Artritis
- Stijfheid of beperking van beweging
- Pijn in de spieren
- Gevoel van zwakte of vermoeidheid

Subtotaal spiereen en gewrichten voor: ____

Subtotaal spiereen en gewrichten na: ____

Longen

- Slijm in je longen (hoesten, moeilijk ademen)
- Astma, bronchitis
- Kortademigheid
- Moeite met ademhalen

Subtotaal longen voor: ____

Subtotaal longen na: ____

Geest

- Slecht geheugen
- Verwarring, slecht begrip
- Moeite met concentreren
- Slechte fysieke coördinatie
- Moeilijkheden bij het nemen van beslissingen
- Stotteren of stamelen
- Onduidelijke spraak
- Leerproblemen

Subtotaal geest voor: ____

Subtotaal geest na: ____

Mond en keel

- Chronische hoestbuien
- Vaak de keel schrapen
- Keelpijn, heesheid, stemverlies
- Gezwollen of verkleurde tong, tandvlees of lippen
- Aften of kleine zweertjes op je tong of in je mond

Subtotaal mond en keel voor: ____

Subtotaal mond en keel na: ____

Neus

- Verstopte neus
- Problemen met je sinusholtes
- Hooikoorts
- Vaak je neus snuiten
- Niesaanvallen

Subtotaal neus voor: ____

Subtotaal neus na: ____

Huid

- Acne
- Netelroos, huiduitslag of droge huid
- Haaruitval
- Blozen of opvliegers
- Overmatig zweten

Subtotaal huid voor: ____

Subtotaal huid na: ____

Gewicht

- Eetbuien of overmatig drinken
- Verlangen naar bepaald voedsel
- Overgewicht
- Dwangmatig eten
- Vocht vasthouden
- Ondergewicht

Subtotaal huid voor: ____

Subtotaal huid na: ____

Andere symptomen

- Vaak ziek
- Vaak plassen
- Genitale jeuk of afscheiding

Subtotaal andere symptomen voor: ____

Subtotaal andere symptomen na: ____

TOTAAL VOOR DE 10 DAGEN DETOX: ____

TOTAAL NA DE 10 DAGEN DETOX: ____

Over de uitslag

Omdat je jezelf punten geeft is de uitslag van deze test subjectief. Het geeft je wel een indicatie van je gezondheid, gewicht en energie .

0 - 20 punten: Waarschijnlijk leef je al behoorlijk gezond en zijn je energie en gewicht goed. De 10 Dagen Detox Kuur is voor jou een mooie onderhoudsbeurt voor je lichaam en geest.

20 - 50 punten: Je hebt meerdere symptomen die je mogelijk op een natuurlijke manier kunt helen door gezonder te gaan leven. Test jezelf opnieuw na de 10 Dagen Detox.

Meer dan 50 punten: Voor jou is het absoluut goed om de 10 Dagen Detox te doen en ook daarna te kijken hoe je je leefstijl gezonder kunt maken, zodat deze symptomen verminderen.

Let op

Deze 10 Dagen Detox Test is uitsluitend bedoeld als hulpmiddel om te meten waar je volgens jezelf staat qua gezondheid. Als je de test na de 10 Dagen Detox Kuur opnieuw doet kun je zien hoe je gezondheid, gewicht en energie vooruit gaan. Dat werkt motiverend.

De score geeft geen uitsluitsel over je gezondheid en **vervangt niet een doktersbezoek**. Twijfel je over je gezondheid, raadpleeg dan je huisarts. Je kunt eventueel de ingevulde vragenlijst mee nemen als leidraad.