

СОДЕРЖАНИЕ

**miin.ru**

**miin\_ankz**

ОПРОСНИК ПО ЗДОРОВЬЮ ПЕЧЕНИ

ОПРОСНИК:

Каждый положительный ответ оценивается в один балл, если не указано иное:

1. Вы используете ежедневно медикаментозные препараты или большое количество БАД одновременно (+ 3 балла).
2. Вы регулярно пользуетесь жаропонижающими во время простуды (парацетамол, колдрекс и др.) (+3 балла).
3. Вы употребляете алкоголь чаще, чем 1 раз в неделю (+3 балла).
4. У вас резкий запах пота.
5. У вас есть неприятный запах изо рта.
6. У вас есть лишний вес (+3 балла).
7. Объем талии превышает 80 см, если вы женщина, и 94 см, если вы мужчина (+3 балла).
8. У вас сухая кожа, волосы.
9. Вы склонны к образованию растяжек.
10. На коже есть сосудистая сеточка, сосудистые звездочки, либо красные точки (места выхода сосудов на поверхность кожи).
11. Вы склонны к образованию родинок.
12. Вы испытываете боли или дискомфорт в правом подреберье, особенно после приема жирной пищи (+3 балла).
13. Утром у вас нет аппетита.
14. У вас есть непереносимость некоторых продуктов питания.
15. Вы испытываете вздутие живота через час после приема пищи.
16. У вас бывает крапивница, кожный зуд.
17. У вас бывает акне в зоне висков, над бровями.
18. Вы часто ощущаете слабость, упадок сил.
19. Ощущение «похмелья» утром.
20. У вас есть вегето-сосудистая дистония.
21. Вы склонны к образованию пигментных пятен.
22. У вас есть проявления псориаза (+3 балла).
23. У вас бывают темные пятна вокруг глаз.
24. Вы используете в питании заменители сахара, фруктозные сиропы и продукты питания с добавлением фруктозы.
25. Вы ежедневно употребляете несколько стаканов фруктового сока.
26. У вас есть геморрой либо проявления варикоза.
27. У вас есть эндометриоз или миома матки (+3 балла).

Результаты:

От 0 до 3 баллов – здоровье вашей печени в норме. Вам не о чем беспокоится. В будущем постарайтесь обращать внимание на симптомы, которые указывают о снижении функции печени.

От 4 до 24 баллов – ваша печень нуждается в поддержке. Вам необходимо снизить токсическую нагрузку и уделить внимание процессам детоксикации.

От 25 до 43 баллов – ваша печень перегружена и нуждается в серьезном восстановлении. Обратитесь к специалисту и пройдите необходимое обследование.

