

Dotazník na příznaky ohrožení autoimunitou

Následující příznaky za posledních 7 dní ohodnoťte podle závažnosti na stupnici od 0-4.

0= žádné, 1= určité, 2= mírné, 3= střední, 4= závažné

Hlava

- Bolesti
- Migrény
- Mdloby
- Potíže se spánkem

Celkem.....

Mysl

- Zaostřené myšlení
- Špatná paměť
- Zhoršená koordinace
- Obtížné rozhodování
- Nezřetelná řeč /zadrhávání/
- Obtíže při učení / nepozornost/

Celkem

Uši

- Svědění uší
- Bolesti uší
- Výtok z uší
- Zvonění v uších, ztráta sluchu

Celkem.....

Ústa, hrdlo

- Chronický kašel
- Časté odkašlávání
- Bolení v krku
- Oteklé rty
- Afty

Celkem.....

Srdce

- Nepravidelný tep
- Rychlý tep
- Bolest na hrudi

Celkem.....

Oči

- Oteklá, zarudlá oční víčka
- Tmavé kruhy
- Oteklé oči
- Špatný zrak
- Vodnaté, svědící oči

Celkem.....

nos

- Ucpaný nos
- Nadměrná tvorba hlenů
- Plný nos/rýma
- Obtíže s dutinami
- Časté kýchání

Celkem.....

Tělesná hmotnost

- Neschopnost zhubnout
- Chutě
- Nadváha
- Podváha
- Nutkání k jídlu
- Zadržování vody v těle

Celkem.....

Trávení

- Nevolnost, zvracení
- Průjem
- Zácpa
- Nadýmání
- Říhání, únik plynů
- Pálení žáhy, špatné trávení
- Bolest nebo křeče v oblasti střev či žaludku

Celkem.....

Plíce

- Tíseň na hrudi
- Astma, bronchitida
- Dušnost
- Dýchací obtíže

Celkem.....

Pokožka

- Akné
- Kopřivka, ekzém, suchá kůže
- Vypadávání vlasů
- Návaly horka
- Nadměrné pocení

Celkem.....

Klouby, svaly

- Bolesti kloubů
- Artritida
- Ztuhlost svalů,
- Bolesti svalů
- Slabost, únava

Celkem.....

Emoce

- Úzkost
- Deprese
- Výkyvy nálad
- Nervozita
- Podrážděnost

Celkem.....

Energie, aktivita

- Únava
- Letargie
- Hyperaktivita
- Neklid

Celkem.....

Jiné

- Časté nemoci či infekce
- Časté nutkavé močení
- Svědění genitálií, výtok
- Svědění v konečníku

Celkem.....

předběžný součet:.....

Nyní zodpovězte následující otázky a získané body přičtěte k předběžnému součtu. Pak dostanete celkový součet.

1. Máte diagnostikované AO /autoimunitní onemocnění/ ? Pokud ano + 80bodů
2. Máte více než jedno AO? Pokud ano + 100 bodů

3. Máte zvýšené hladiny zánětlivých markerů, např. sedimentaci, CRP, homocysteinu? Pokud ano + 10 bodů
4. Máte jakoukoli diagnózu, jejíž název končí na „-itida“? pokud ano + 10 bodů
5. Máte příbuzného prvního stupně /rodiče, sourozenec/ s AO? Pokud ano + 10 za prvního příbuzného a další 2 body za každého dalšího příbuzného prvního stupně.
6. Máte příbuzného druhého stupně /prarodiče, tetu, strýce/ s AO? Pokud ano + 5 bodů.
7. Jste žena? Pokud ano + 5 bodů.

Celkový součet.....

Vyhodnocení :

0-5 : zánět je velmi slabý a v tomto okamžiku je vznik AO velmi málo pravděpodobný. Pro celoživotní ochranu se řiďte preventivním programem.

5-9 : jste na dolním konci autoimunitního spektra. Máte několik rizikových faktorů pro AO, což zvyšuje pravděpodobnost vzniku A onemocnění. Chcete-li snížit riziko a omezit zánět, dodržujte program The Myers Way.

10-30 : pohybujete se ve středu Ao, s významnými příznaky, které odhalují začáteční zánět a mírné až střední riziko rozvoje AO. Chcete-li snížit riziko a omezit zánět, dodržujte Program....

30 a více : jste vystaveni střednímu riziku, možná se jedná o genetické predispozice nebo již AO máte, nebo máte vysoké hladiny zánětu, i když nemusel být diagnostikován. Chcete-li zvrátit průběh a obnovit si optimální zdraví, dodržujte Program.....