



IL TEST di autovalutazione che indaga la «TOSSIEMIA»

IL TERMINE «TOSSIEMIA» è utilizzato nell'igienismo per designare un **eccesso di scorie nel corpo**. Ci sono dei segni, ossia, dei **campanelli d'allarme** che indicano il processo di «TOSSIEMIA». **Per riconoscerli**, ma soprattutto per sapere se l'organismo sta accumulando molte più scorie rispetto a quelle eliminate, **prendi la penna e segna con una «x»** le frasi che esprimono i sintomi presenti da più di un mese con cadenza ripetuta, una o due o più volte a settimana.

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Mi sveglio già stanco e spossato, il sonno non è ristoratore | <input type="radio"/> La pelle è molto sensibile (si infiamma facilmente) e soffro di dermatiti ricorrenti |
| <input type="radio"/> Mi sveglio con un sapore metallico, amaro in bocca | <input type="radio"/> Il cuoio capelluto ha un odore sgradito |
| <input type="radio"/> Mi sveglio con la bocca impastata | <input type="radio"/> I capelli sono opachi e spenti |
| <input type="radio"/> Mi sveglio con gli occhi gonfi | <input type="radio"/> Ho le borse, occhiaie sotto gli occhi |
| <input type="radio"/> Mi sveglio con la sensazione di testa pesante (cerchio alla testa) | <input type="radio"/> Il transito intestinale è irregolare |
| <input type="radio"/> Durante la mattinata ho poche energie | <input type="radio"/> Le feci sono maleodoranti |
| <input type="radio"/> Durante la giornata ho mal di testa | <input type="radio"/> Emano cattivi odori genitali |
| <input type="radio"/> La mia energia è altalenante, sto bene e all'improvviso mi sento senza forze | <input type="radio"/> Le urine sono torbide |
| <input type="radio"/> L'alito è pesante | <input type="radio"/> Il corpo produce muco dal naso, dai bronchi |
| <input type="radio"/> Avverto un sapore strano in bocca | <input type="radio"/> Il corpo trattiene liquidi e mi sento gonfio, congestionato |
| <input type="radio"/> La lingua è ricoperta da una patina | <input type="radio"/> Mi sento pesante |
| <input type="radio"/> La pelle è spenta e opaca | <input type="radio"/> Ho difficoltà a concentrarmi |
| <input type="radio"/> La pelle ha numerose imperfezioni per le quali lo specialista non sa dare spiegazione. Ogni qualvolta termino la cura si ripresentano | <input type="radio"/> Sono facilmente irritabile |
| | <input type="radio"/> Ho sempre fame nonostante abbia mangiato da poco |
| | <input type="radio"/> Ho una incontrollabile voglia di dolci |
| | <input type="radio"/> Sono soggetto a eruttazioni dopo il pasto |

Le informazioni proposte non possono sostituirsi in alcun caso al parere del medico.



LETTURA dei campanelli d'allarme

NESSUNA FRASE SEGNATA:

gli organi emuntori svolgono adeguatamente la loro attività di rimozione delle scorie prodotte e introdotte.

DUE o PIÙ FRASI SEGNATE:

è in atto un processo di accumulo di scorie. Segno che gli organi emuntori sono in difficoltà!



FAVORENDO
LA RIMOZIONE DELLE TOSSINE
I DISAGI GRADUALMENTE
INIZIERANNO A DISSOLVERSI.
CON LA PROSSIMA USCITA
RICEVERAI
LA BUSSOLA CON GLI ALIMENTI
PIÙ SIGNIFICATIVI
CHE DISINTOSSICANO
L'ORGANISMO

