



## 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.**

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

