

TOXITEST – HUR FÖRGIFTAD ÄR DU?

Aldrig/Nej = 0 poäng

Ibland = 1 poäng

Ofta/Ja = 2 poäng

Om ett påstående stämmer på dig så är det ett ja och ger 2 poäng. Om ett påstående inte stämmer så är det ett nej och ger 0 poäng. Om du aldrig gör som påståendet säger är det 0 poäng, om det händer ibland är det 1 poäng och om det händer ofta är det 2 poäng.

Livsmedel och livsvanor

1. Jag har mer än 10kg övervikt_____
2. Jag äter långsamma kolhydrater såsom pasta, ris och potatis en gång i veckan eller mer_____
3. Jag äter sötningsmedel såsom aspartam, acesulfam-k eller sukralos en gång i veckan eller mer_____
4. Jag äter odlad fisk en gång i veckan eller mer_____
5. Jag tränar 2 gånger i veckan eller mindre_____
6. Jag bor i en storstad_____
7. Jag har ett stillasittande arbete_____
8. Jag äter värktabletter 1 gång i veckan eller mer_____
9. Jag dricker flaskvatten 2 gånger i veckan eller mer_____
10. Jag använder mycket plastförpackningar_____

Summa:_____

Mående

Om du håller med om påståendet helt och hållet ger det 3 poäng, om det händer ibland är det 2 poäng, sällan ger 1 poäng och aldrig ger 0 poäng.

1. Jag är ofta trött_____
2. Jag har ofta koncentrationssvårigheter_____
3. Jag är ofta nervös_____

4. Jag är ofta orolig_____
5. Jag har svårt att sova_____
6. Jag har svårt att komma upp på morgonen_____
7. Jag är ofta omotiverad_____

Summa:_____

Gifter

1. Jag röker_____ (Ja ger 10p Nej ger 0p)
2. Jag snusar_____ (Ja ger 10p Nej ger 0p)
3. Jag dricker alkohol minst en gång i veckan_____ (Ja ger 8p Nej ger 0p)
4. Jag äter socker och snabba kolhydrater såsom godis, fikabröd, kakor eller läsk en gång i veckan eller mer_____ (Ja ger 10p Nej ger 0p)
5. Jag har amalgamfyllningar i tänderna_____ (Ja ger 5p Nej ger 0p)
6. Jag använder flourtandkräm och tillsatser med flour i dagligen_____ (Ja ger 3p Nej ger 0p)
7. Jag använder kommersiella skönhetsprodukter och sanitetsprodukter såsom hudkrämer och deodoranter dagligen_____ (Ja ger 5p Nej ger 0p)

Summa:_____

Resultat:

0 - 10p Wow du har ditt på det torra! En riktig hälsomänniska som lever rent och mår bra nästan hela tiden. Det finns några små knep för att ta hälsan till nya höjder i den här boken, så läs gärna vidare och se om det finns något du kan implementera på dig själv.

10-30p Var inte orolig, det här är ett helt normalt resultat och de allra flesta hamnar på den här nivån. Du har kanske några saker som du bråttas med såsom övervikt, rökning eller lite för frekvent alkoholintag. Du kanske inte mår riktigt så bra som du skulle önska, men det går att fixa på relativt kort tid. Följ råden i den här boken och se vad de kan göra för dig.

Över 30p Det finns många saker i din nuvarande livsstil som du behöver ändra på för att må maximalt bra. Just nu mår du kanske inte så bra, men det är inte kört. Stora livsstilsförändringar kan vara kämpiga men om viljan finns kan du ta stora kliv mot en

bättre hälsa redan idag. Det kan ta flera månader eller till och med år att komma ned till en 0:a på det här toxitestet, men det är en resa som är väl värd alla ansträngingar.

Som du märker är det svårt eller nästan omöjligt att få en nolla på det här testet. Det beror på att vi ständigt bombarderas med gifter från vår omgivning och att vårt sätt att leva som moderna människor är högst onaturligt. Stillasittande jobb, tillsatser i maten och tillsatser i skönhetsprodukter plussar alla på det totala giftinnehållet i våra kroppar. Kommersiella skönhetsprodukter innehåller ofta parabener och ftalater som är cancerframkallande och anrikas i kroppens fettvävnader. I flera fall av bröstcancer har man hittat en ansamling av parabener inne i tumören, och den ökande frekvensen av just bröstcancer tros hänga ihop med det ökande användandet av kommersiella, parabeninnehållande skönhetsprodukter. Vanliga deodoranter innehåller aluminium, som kommer in i kroppen via svettkörtlarna i armhålan. Flour i tandkräm och munvårdprodukter påverkar hjärnan och nervsystemet negativt och amalgam i tänderna innehåller bland annat kvicksilver som också läcker ut i kroppen och orsakar oreda.

- Läs mer i [E-boken Detox 101](#)