

Vibrant  
Longevity



# VPRAŠALNIK TOKSIČNOSTI

[vibrantlongevity.com](http://vibrantlongevity.com)



## TOKSIČNOST-VPRAŠALNIK

Spodaj napisana skala vam pomaga oceniti simptome v zadnjem mesecu dni. Na koncu jih vse skupaj seštejete in ocenite vaše stanje.

### OCENA TOČK:

**0** = nikoli ali skoraj nikoli nimam teh simptomov

**1** = občasno jih imam, ni hudo

**2** = občasno jih imam; čutim učinek (vpliva na kvaliteto mojega življenja)

**3** = ima jih pogosto, vpliv ni premočen

**4** = imam jih pogosto, učinek je močen

| PREBAVNI SISTEM      | GLAVA       | USTA/GRLO                           | UŠESA                 |
|----------------------|-------------|-------------------------------------|-----------------------|
| Slabost ali bruhanje | Glavoboli   | Kronični kašelj                     | Srbenje ušes          |
| Diareja              | Omedlevica  | Pokašljevanje, sluz v grlu          | Bolečine, vnetje ušes |
| Zaprtje              | Vrtoglavica | Boleče grlo, hripavost              | Ušesni izloček        |
| Napihnjnost          | Nespečnost  | Zatečen/bled jezik, ustnice, dlesni | Šumenje v ušesu       |
| Spahovanje, vetrovi  |             | Afte                                | Izguba sluha          |
| Zgaga                |             |                                     |                       |
| Skupaj_____          | Skupaj_____ | Skupaj_____                         | Skupaj_____           |

| SRCE             | NOS                    | KOŽA                            | OČI  |
|------------------|------------------------|---------------------------------|--|
| Nepravilen utrip | Zamašen nos            | Mozolji                         | Srbeče ali solzne oči  |
| Hitro bitje srca | Problemi s sinusi      | Suha koža                       | Otekle, rdeče ali lepljive veke                                  |
| Bolečina v prsih | Seneni nahod           | Izpuščaji                       | Meglen ali tunelski vid (to ne vključuje daljno,- kratkovidnost) |
|                  | Napadi kihanja         | Izpadanje las                   |  |
|                  | Prevelika tvorba sluzi | Zardevanje ali vročinski oblivi |  |
|                  |                        | Preveliko potenje               |  |
| Skupaj_____      | Skupaj_____            | Skupaj_____                     | Skupaj_____  |



| PLJUČA           | TEŽA                               | ČUSTVA                               | ENERGIJA/AKTIVNOST |
|------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| Sluz v pljučih   | Nekontrolirano pitje/<br>hranjenje | Nihanje razpoloženja                 | Utrujenost         |
| Astma, bronhitis | Želja po določeni hrani            | Anksioznost, nervoza                 | Apatičnost         |
| Kratka sapa      | Prevelika teža                     | Jeza, razdražljivost,<br>agresivnost | Hiperaktivnost     |
| Težko dihanje    | Zastajanje vode                    |                                      | Nemir              |
|                  | Prenizka teža                      |                                      |                    |
|                  |                                    |                                      |                    |
|                  |                                    |                                      |                    |
| Skupaj_____      | Skupaj_____                        | Skupaj_____                          | Skupaj_____        |

| UM                           | OSTALO                         |
|------------------------------|--------------------------------|
| Slab spomin                  | Pogoste bolezni                |
| Zmedenost, slabo razumevanje | Pogosto in urgentno uriniranje |
| Slaba koncentracija          | Vaginalni izloček,<br>srbenje  |
| Slaba fizična koordinacija   |                                |
| Težko se odločamo            |                                |
| Jecljanje                    |                                |
| Nerazločen govor             |                                |
| Učne težave                  |                                |
| Skupaj_____                  | Skupaj_____                    |

# EMPOWER YOUR VITALITY

---

Vsa gradiva, ki jih najdete v okviru spletnega tečaja LifeUP, so izključno za vašo osebno uporabo. Avtorske pravice za vsa ta gradiva so v lasti dr. Tine Prodnik in družbe Vibrant Longevity d.o.o.

Razmnoževanje, shranjevanje v sistem za iskanje, AI sisteme ali prenos kateregakoli dela teh gradiv v kakršnikoli obliki ali na kakršenkoli način – bodisi elektronsko, s fotokopiranjem, snemanjem ali kako drugače – je prepovedano brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorjev.

Vljudno vas prosimo, da brez dovoljenja avtorjev, ne podarjate, objavljate na spletnem mestu ali v glasilu ali prodajate teh gradiv. Gradivo v tem tečaju je namenjeno le za osebno uporabo.

Hvaležni smo za vaše spoštovanje truda in dela, ki je bilo vloženo v pripravo teh gradiv, ki so namenjena vašemu izobraževanju in uživanju.

Z uporabo te spletne strani se zavezujete k spoštovanju zgoraj navedenih pogojev. Vibrant Longevity d.o.o. in dr. Tina Prodnik si pridržuje pravico do pravnega ukrepanja v primeru kršitve avtorskih pravic.

Ta izdaja tečaja je bila objavljena 12. 5. 2023 v Ljubljani, Slovenija.

Avtorica Dr. Tina Prodnik in Vibrant Longevity d.o.o.

---

Tehnike in nasveti, opisani v tej knjigi, predstavljajo mnenja avtorjev, ki temeljijo na njihovem usposabljanju in izkušnjah. Avtorji izrecno zavračajo kakršno koli odgovornost, izgubo ali tveganje, osebno ali drugo, ki je nastalo zaradi uporabe katere koli tehnike, receptov ali priporočil, predlaganih v tem dokumentu.

Odgovornosti za posledice uporabe katerega koli predloga ali postopka, opisanega v nadaljevanju, ne nosijo

avtorji, založnik ali distributerji teh gradiv. Ta gradiva niso namenjena kot zdravniški ali zdravstveni nasvet. Če

ste v kakršnem koli dvomu ali če potrebujete zdravniški nasvet, se obrnite na ustreznega zdravstvenega delavca. Priporočamo, da se posvetujete z licenciranim zdravstvenim delavcem, preden se odločite za večje spremembe prehrane in življenjskega sloga. Program ni primeren za mlajše od 18 let, za nosečnice, doječe matere in vse, ki imajo medikamentozne terapije.

Če so vam informacije v tem programu všeč, vas želimo spodbuditi, da izkažete svojo podporo tako, da z nami delite svoje izkušnje, delite našo spletno stran s prijatelji in družino ter podprete naše nadaljnje delo in razvoj novih inovativni programov in izdelkov.