

QUESTIONNAIRE DETOX



Dans son fonctionnement quotidien, notre corps produit des déchets qui sont naturellement éliminés, par des organes que la phytothérapie traditionnelle nomme **les émonctoires (foie, intestins, reins, poumons et peau)**.

L'importance des émonctoires, dans le maintien de la santé, comme dans le combat contre la maladie, s'explique, par le fait que **ces organes sont à la fois remparts et filtres contre tout ce qui peut atteindre les cellules de notre organisme, au travers de l'air ou du sang.**

Lorsqu'ils ne jouent plus leur rôle suffisamment, le sang sera plus chargé, et au travers de celui-ci, **le milieu liquide dans lequel baigne chaque cellule sera, en quelque sorte pollué. On dit alors que le terrain de la personne est déséquilibré**, ce qui peut faire le lit de la pathologie, et avant cela d'un "manque de forme".

Dans les pages qui suivent, vous trouverez un questionnaire "détox" qui vous aidera à évaluer votre "terrain" et à déterminer si votre corps a besoin d'une cure de détox.

Estimez chacun des symptômes selon l'échelle suivant sur la période des 30 derniers jours

A	Jamais
B	De temps en temps et peu intense
C	De temps en temps et intense
D	Souvent mais peu intense
E	Souvent et intense

TÊTE

COCHEZ 1 RÉPONSE PAR QUESTION

A B C D E

Maux de tête

Sensation d'évanouissement

Vertiges

Insomnie

YEUX

COCHEZ 1 RÉPONSE PAR QUESTION

A B C D E

Qui pleurent ou qui démangent

Gonflés, paupières rouges

Poches ou cernes sous les yeux

Vue trouble, en tunnel

OREILLES

COCHEZ 1 RÉPONSE PAR QUESTION

A B C D E

Qui démangent

Douleurs ou infections

Ecoulements

Acouphènes

NEZ

COCHEZ 1 RÉPONSE PAR QUESTION

A B C D E

Bouché

Problème de sinus

Rhume des foins

Crises d'éternuement

Formation excessive de mucus

COEUR

COCHEZ 1 RÉPONSE PAR QUESTION

A B C D E

Pouls irrégulier, qui saute

qui bat trop vite

douleurs à la poitrine

BOUCHE/GORGE

COCHEZ 1 RÉPONSE PAR QUESTION

A B C D E

Toux chronique

Besoin fréquent de se nettoyer la gorge

maux de gorge, voix enrouée

gonflement de la langue, des gencives ou des lèvres

Aphtes

POUMONS

COCHEZ 1 RÉPONSE PAR QUESTION

A B C D E

Sifflements

asthme, bronchite

essoufflements

difficulté à respirer

PEAU

COCHEZ 1 RÉPONSE PAR QUESTION

A B C D E

Acné

Plaques qui démangent, éruption,
peau sèche

perte de cheveux

rougeurs, bouffées de chaleur

transpiration excessive

TUBE DIGESTIF

COCHEZ 1 RÉPONSE PAR QUESTION

	A	B	C	D	E
Nausée, vomissement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
diarrhée ou constipation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ballonnements	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
éruptions, gaz, renvois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
douleurs d'estomac ou intestinale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
brûlure d'estomac	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MUSCLES ARTICULATION

1 RÉPONSE PAR QUESTION

	A	B	C	D	E
Douleurs dans les articulations	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arthrite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raideur ou limitation de mouvement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Douleur musculaire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sensation de faiblesse / fatigues	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

POIDS

COCHEZ 1 RÉPONSE PAR QUESTION

A B C D E

Envie fréquente de manger ou de boire

Attirance pour certains aliments caloriques

Poids excessif

Compulsion alimentaire

Rétention d'eau

Poids insuffisant

ENERGIE/ACTIVITÉ

1 RÉPONSE PAR QUESTION

A B C D E

Fatigue, mollesse, lenteur

Apathie, léthargie

hyperactivité

agitation, tourments

CERVEAU

COCHEZ 1 RÉPONSE PAR QUESTION

A B C D E

Mauvaise mémoire

Confusion, mauvaise compréhension

Mauvaise concentration

Mauvaise coordination physique

Difficulté à prendre des décisions

Bégaiement ou chercher ses mots

Difficulté d'élocution

Difficulté d'apprentissage

EMOTIONS

COCHEZ 1 RÉPONSE PAR QUESTION

A B C D E

Humeur fluctuante

Anxiété, peur, nervosité

Colère, irritabilité, agressivité

Dépression

AUTRES

COCHEZ 1 RÉPONSE PAR QUESTION

A B C D E

Maladies fréquentes

Mictions urinaires fréquentes et urgences mictionnelles

1

A présent, comptez le nombre de fois où vous avez coché chaque lettre

	Nombre de réponses	Poids			
A	(poids zéro)				
B		X 1	=		
C		X 2	=		
D		X 3	=		
E		X 4	=		

2

Multipliez le nombre de réponses par leurs poids respectifs

3

Calculez votre total

TOTAL :

Interprétation de votre questionnaire :

Besoin de détox élevé > 50

Besoin de détox modéré : 15-49

Besoin faible de détox < 14