

**Таблицы для самостоятельной работы 1. Печень. Детокс.
Др. Ульвии Голденбрук, 2022 г**

Имя:Дата:.....

На каждый вопрос даем ответ в виде баллов от 0 до 3 , в зависимости от того, насколько актуальна для вас та или иная жалоба. Есть несколько вариантов ответа на некоторые вопросы. ОБВЕДИТЕ то, что подходит. 1 = иногда 2 = регулярно 3 = часто или постоянно

ГОЛОВА	
Чувство заложенности в голове, синусах	
Утром, после просыпания- полный нос / чихает	
Водянистые выделения из носа и / или глаз	
Опухшие глаза	
Сенная лихорадка	
Отеки /темные круги под глазами	
Сухие глаза / опухшие веки	
Слиплиеся глаза / грязь в уголках глаз	
Воспаление глаз	
Катаракта / Глаукома /видит пятна/точки перед глазами	
Желтые/голубоватые белки/ красные белки глаз (сосудистая сетка)	
Жжение глаз	
Затуманенное зрение / ночная слепота	
Слезы, зуд в глазах / зуд в носу	
Засоренный нос / сухой нос	
Регулярные носовые кровотечения	
Зудящие уши / выделения из ушей	
Ушная боль / ушная инфекция	
Шумы в ушах- высокий/низкий тон	
Шумы в голове	
Головная боль: пульсирующая / колющая / сильная / полная / сжимающая / стягивающая	
Головная боль после стресса / головная боль, особенно в полдень	
Головная боль при пробуждении, уменьшающаяся в течение дня	
Головная боль до / во время / после менструации	
Мигрень	
Головная боль над глазами / между бровями / в висках / на макушке головы / по бокам головы / затылок	
Выпадение волос / сухие волосы / перхоть / жирные волосы	
ПИЩЕВАРЕНИЕ	
Неприятный вкус во рту: металлический / горький / кислый	
Сухость во рту, жажда	
Зловонное дыхание	
Потеря вкуса / потеря запаха	
Снижение аппетита	
Распухший язык / жжение языка	

**Таблицы для самостоятельной работы 1. Печень. Детокс.
Др. Ульвии Голденбрук, 2022 г**

Трудность с глотанием / комок в горле	
Безжизненный голос / потеря голоса / хрипота	
Покашливание / комок в горле	
Отрыжка / вздутие живота	
Тошнота / рвота	
Приступы желчного пузыря или желчные камни	
Изжога на нервной почве, улучшается после еды	
Ощущение полноты желудка (как будто камень в животе) / боль в животе	
Болезненный живот 1/2 - 1 час после еды (тянется 3-4 часа)	
Газообразование или чувство вздутия еще несколько часов после еды	
Плохое усвоение фруктов или овощей	
Непереваренные остатки пищи в стуле	
Запор / диарея	
Жжение или зуд ануса	
Частый жидкий стул	
язва желудка/12-перстной кишки, воспалительные явления	
Язвочки во рту (афты)	
Застраившая слизь / пробки слизи в горле	
Воспаление горла / ангины / опухшие лимфатические узлы	
Налет на языке, цвет:	
Опухшие десна / губы	
Воспаления миндалин / подверженность инфекциям	
СТУЛ	
Запах стула: кислый / тухлых яиц/ жирный	
Цвет стула: черный / охра желтый / зеленый / светло-коричневый (Шпаклёвка)	
Лишний стул	
Форма стула: жидкий / с большим количеством газа / кашицеобразный / твердый / катышки	
Стул с: слизистыми пробками / чистой кровью / с кровью	
МОЧА	
Запах мочи: сладкий / кислый / запах спаржи	
Цвет мочи (зеленый, красный)	
Кровь в моче / хлопья в моче	

**Таблицы для самостоятельной работы 1. Печень. Детокс.
Др. Ульвии Голденбрук, 2022 г**

ПОТООТДЕЛЕНИЕ	
Запах пота: сладкий / кислый / соленый / острый	
Слишком сильное потоотделение	
Потеет только голова / руки / ноги	
Потеет все тело	
Краснеет	
Потоотделение: чрезмерное / с сильным запахом / ночью / в течении дня	
Потеет после еды	
Потные ноги / жжение ног	
ПИЦЦА	
Сильная потребность в закусках (сладких / соленых)	
Сильная потребность в кофе между приемами пищи	
Много сладостей ведет к расстройству желудка	
Раздраженный желудок до еды	
Жалобы, которые улучшаются при употреблении чего-либо(трясет / пустота в голове / усталость/ сердцебиение)	
Непереносимость и неприятные ощущения после кофе / алкоголя / жирных блюд	
Чувствительность к глютенам	
Сильная потребность в сладком / соли / шоколаде	
Жажда жирной пищи	
Отсутствие аппетита к пище, богатой белками (мясо, рыба, курица)	
Не любит есть овощи	
Часто испытывает жажду	
Сонное или вялое состояние после еды / шаткое чувство после еды	
Чувство голода и энергетические провалы между приемами пищи	
Вялое, плохое самочувствие после еды	
Негативное поведение после еды	
Потребность в горячих напитках / холодных напитках / супе	
Алкоголь / кофе / горячий шоколад	
Желание есть соль (соленую пищу) / острое / сладкое / горькое / кислое	
АЛЛЕРГИЯ / ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	
Чувствителен к укусам насекомых, особенно к комарам	
Сверхчувствительность к свету	
Сверхчувствительной к звуку	
Аллергия на химикаты:	
Аллергия на духи / формальдегид	
Солнечная аллергия	
Крапивница	
Чувствительность к добавкам (Е числа)	

**Таблицы для самостоятельной работы 1. Печень. Детокс.
Др. Ульвии Голденбрук, 2022 г**

Непереносимость китайских блюд (глутамат натрия - моноглутамат натрия) / усилителям вкуса	
Чувствительность к никелю	
Чувствительность к металлам	
Аллергия на продукты питания:	
Аллергия на лекарства:	
Сильные реакции на прививки:	
Гиперактивность / возбуждение	
КОЖА	
Кожа: прыщи / жирная / сухая / шелушащаяся / зудящая	
Плохое заживление ран	
Экзема: сухая / влажная / огненная	
Колет под кожей или онемение кожи	
Странная сыпь на коже / часто кожная сыпь	
Быстрое образование синяков / спонтанно возникающие синяки	
Коричневые пятна или изменение цвета кожи	
НОГТИ	
Белые пятна на ногтях	
Ребристость на ногтях / ломкие ногти	
Белые пятна на ногтях	
Воспаление кутикулы	
Тонкие ногти	
Ногти: слабые / ребристые / бледные	
ЗУБЫ	
Плохие зубы / коронки / мосты / количество:	
Заполнение дыр в зубах: белое / золото / фарфор / амальгама / количество:	
Протезы / зубная пластина	
Хирургия челюсти	
ГОРМОНЫ	
Увеличение / уменьшение желания секса	
Ненормальная жажда	
Увеличение веса вокруг бедер / талии	
Человек может употреблять большое количество сахара без побочных эффектов	
Тяжело поправиться, даже при наличии сильного аппетита	
Тяжело переносит жаркую погоду с высокой температурой воздуха	

**Таблицы для самостоятельной работы 1. Печень. Детокс.
Др. Ульвии Голденбрук, 2022 г**

Трудно похудеть / трудно поправиться	
Снижение инициативы и / или умственная инертность	
Быстро устают, сонливость в течение дня	
Чувствителен к холоду, плохая циркуляция	
Приливы	
Рост волос на лице или теле (женщина)	
Мужская внешность (касается женщин)	
Хроническая усталость, заторможенность	
Зевота днем	
Слабость после простуды, медленное выздоровление	
Медленно включаются с утра	
Плохая регуляция температуры тела	
СОН	
Бессонница / фиксированное время просыпания ночью:	
Спит плохо / долго не засыпает	
Спит спокойно и просыпается через несколько часов и потом долго не может заснуть опять	
Просыпается очень рано утром	
Просыпается уставшим утром	
ПСИХИЧЕСКИ / ЭМОЦИОНАЛЬНО	
Скучно / недовольный / разочарованный	
Не в состоянии работать под давлением	
Мрачный / печальный / подавленный	
Эмоциональный / тревожный	
Быстро путается / неуверенный / нервный	
Говорит запутанно / переворачивает слова	
Фобии / страхи / панические атаки	
Раздражительный / вспыльчивый / быстро злой	
Нарушения координации	
Трудности в обучении	
Изменение и / или негативное настроение / нестабильный	
Снижение инициативы и / или умственная инертность	
Плохая память: краткосрочная / долгосрочная	
Постоянно крутящиеся мысли / негативные мысли	
Навязчиво повторяющиеся действия	
Кошмары / не запоминает снов	

**Таблицы для самостоятельной работы 1. Печень. Детокс.
Др. Ульвии Голденбрук, 2022 г**

Выгорание / перенапряжение	
Проблемы с концентрацией / слабая сила фокусировки на чем-либо	
ЛЕГКИЕ	
Сознает, что тяжело и / или нерегулярно дышит	
Недомогание на более высоких высотах / одышка в жару / холод	
Склонность к обмороку	
Часто вздыхает / зевает / задыхается	
Гипервентиляция / одышка после физической нагрузки	
Регулярный бронхит / астма / эмфизема	
СЕРДЦЕ И СОСУДЫ	
Опухшие лодыжки (ухудшение ночью)	
Боль в груди и / или боль в левой руке, усиливающаяся при физической нагрузке	
Нерегулярное сердцебиение / сердечный шум	
Частый пульс после еды и / или сердцебиение после отдыха	
Пульсация сердца, когда ложится	
Быстрый пульс во время отдыха	
Варикозное расширение вен / синдром беспокойных ног	
Высокое / низкое кровяное давление	
Геморрой	
Холодные руки и ноги	
Сосудистые жалобы: беспокойные ноги / боль в икрах или пульсация сосудов / тремор	
Анемия / бледность	
МЫШЦЫ, СУХОЖИЛИЯ И СУСТАВЫ	
Вялые / слабые мышцы / мышечные боли	
Трудно выполнять точные движения	
Воспаление суставов	
Судороги мышц / ног / пальцев ног в состоянии покоя и / или сна	
Утренняя скованность / ощущение тяжести в руках / ногах	
Онемение в руках и ногах	

**Таблицы для самостоятельной работы 1. Печень. Детокс.
Др. Ульвии Голденбрук, 2022 г**

Отек пальцев рук	
Суставы: треск / болезненность / краснота / опухание / отечность / жидкость / чрезмерная подвижность	
Слабые соединительные ткани / стрии (разрывы соединительной ткани)	
ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН	
Менструация: нет / регулярно / нерегулярно	
Менструации: болезненные / продолжительные / очень короткие	
Первая менструация была в возрасте: лет	
Сильные кровотечения / светлые или темные сгустки крови	
ПМС	
Депрессивные чувства до начала менструации	
Болезненные, чувствительные молочные железы / кисты	
Прыщи, ухудшаются во время менструации	
Выделения из влагалища: прозрачные / белые / желтые / коричневые	
Вагинальные инфекции / генитальный зуд	
Удалена матка / яичники	
Частое мочеиспускание небольшими порциями мочи	
Приливы во время менопаузы	
Наличие одного или нескольких выкидышей в анамнезе	
Проблемы с сахаром в крови во время беременности	
Трудность забеременеть / ЭКО лечение	
Увеличение груди / уменьшение груди	
Жалобы при принятии противозачаточных таблеток / спирали	
ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН	
Жалобы на простату	
Частое мочеиспускание небольшими порциями мочи	
Боль по внутренней стороне ноги или пяток	
Проблема с эрекцией / преждевременная эякуляция	
БОЛЬ	
Острая / колющая / ноющая / чередующаяся / иррадирующая	
Жалобы на позвоночник (смещенные позвонки) / проблемы в шее	
Боль между лопатками / "замерзшее" плечо	
Боль в спине: низкая (почки) / средняя / сильная (печень)	

Результаты теста

- Оценка > 25 баллов = проблема с детоксикацией ПЕЧЕНИ-
НУЖНА ДИЕТА
- Оценка > 50 баллов = проблема СЕРЬЕЗНАЯ - НУЖНА ДИЕТА С
ЛИМФОДРЕНАЖЕМ
- Оценка > 75 баллов = БОЛЬШАЯ проблема - обратиться за
помощью к специалисту!



**Мы благодарим вас за доверие и желание учиться в
Центре Шерома!**

Рекомендуемые учебные материалы на тему Детокса:

КастоМарафон "ВЕСНА в Лавандовом Мире" [ЗДЕСЬ](#)

В КастоМарафон входят следующие подкасты, которые можно приобрести по отдельности:

Мастер-класс "Все о печени и ее здоровье!" [ЗДЕСЬ](#)

Мастер-класс "Все о здоровых суставах!" [ЗДЕСЬ](#)

Мастер-класс "Все об аллергиях!" [ЗДЕСЬ](#)

**Но я советую, для полного понимания всей картины самопомощи,
приобретать весь КастоМарафон.**

**Из всех сокровищ знание всех драгоценнее, потому что оно не может
быть ни похищено, ни потеряно, ни истреблено.**

Индийское изречение



Правила использования материалов

Все размещённые на сайте www.sheroma-lavanda.com, на закрытых серверах, в ОртоШколе, Программах АромаЭксперт Sheroma Liberta, АромаСпринт, Гидролатотерапия, АромаФитоКлубе и в Журнале "АромаПрактика", материалы авторские, на них распространяется действие Закона «Об авторском праве и смежных правах» соответствующей страны проживания Получателя информации. В случае нарушения моих Авторских прав будут предприняты действия для судебного и иного преследования нарушителей.

Центр интегративной медицины Шерома © 2022 • Все права защищены

**Таблицы для самостоятельной работы 1. Печень. Детокс.
Др. Ульвии Голденбрук, 2022 г**

Публикация полностью статей с любых ресурсов Др. Ульвии и Др. Питера Голденбрук **не разрешается**. Возможно частичное размещение материала (один-два абзаца) с обязательной ссылкой на первоисточник и только после письменного согласования со мной.

Частичное копирование материала разрешено **только для личного некоммерческого использования**.

Запрещается использование статей/ таблиц **с целью получения прибыли**.

Запрещается копирование без письменного разрешения Автора.

В случае допущения нарушений условий Правил использования материалов Получатель информации выплачивает в пользу Автора штраф, в размере 1000000 руб. (один миллион рублей) в пересчете на валюту проживаемой страны Получателя информации.

Настоящие Правила вступают в силу с момента получения этого документа и действуют бессрочно.

Автор учебных материалов Др. Ульвия Голденбрук

ulviyagoldenbroek@gmail.com



О Др. Ульвии Голденбрук:

врач с 37 летним стажем, доктор медицинских наук

имеет 3 академических медицинских образования- в СССР, Голландии и Бельгии

Центр интегративной медицины Шерома © 2022 • Все права защищены

**Таблицы для самостоятельной работы 1. Печень. Детокс.
Др. Ульвии Голденбрук, 2022 г**

7 стран спикер на конференциях и тренингах;
17 стран студенты и курсисты;
15 лет преподавания интегративной медицины;
23 года опыта интегративного врача;
27 городов проведения лекций;
37 научных статей;
40 патентов на учебные материалы;
237 коммерчески разработанных продуктов;
300+ проведенных вебинаров и мастер-классов онлайн;
500+ статей для сайтов;
700+ проведенных занятий оффлайн;
1000+ прочитанных книг по здоровью, бизнесу и другой литературе;
1500+ студентов (выпускников по ароматерапии, гидролатотерапии, тренингов по интегративному подходу в коррекции физического и психоэмоционального здоровья);
9 000+ часов преподавания и презентаций;
40 000+ часов работа в области медицины с учетом неполной недели;
100 00+ написанных слов в авторском Журнале «Аромапрактик»;
1 000 000+ написанных слов о здоровье, счастье и благополучии;

Для получения более подробной информации посетите

наш веб- сайт <http://sheroma-lavanda.com/>



Это Лавандовый Мир, где вы можете узнать много полезного о питании, эфирных маслах, гидролатах, натуральных добавках, футрефлексотерапии, точечном массаже и получить советы на основе интегративной медицины будущего.

<http://sheroma-lavanda.com/>

На Фейсбуке <https://www.facebook.com/lavandoviimir/>

Инстаграм https://www.instagram.com/sheroma_lavanda/

На Youtube <https://www.youtube.com/user/petuol>

В Контакте <https://vk.com/aromaartsintez>

В Телеграм https://t.me/Sheroma_lavanda