



Faire une détox est une chose en avoir besoin en est une autre. Je vous propose ce test pour évaluer votre besoin d'une cure détox.

Symptômes	Oui	Non
Régulièrement du mal à digérer		
Des aliments vous donnent la nausée		
Acidité et aigreur d'estomac		
Somnolence après les repas		
Réveil entre 2 h et 4 h du matin		
Souvent soif la nuit		
Bouche pâteuse au réveil		
Barbouillée au réveil		
Mauvaise haleine		
Ballonnements et gaz intestinaux		
Constipation		
Hémorroïdes		
Le blanc des yeux légèrement jaunis		
Fatigue, manque d'énergie		
Maux de tête		
Peau plus grasse qu'en temps normal		
Un teint terne		
De l'acné		
Vous fumez		
Vous buvez régulièrement de l'alcool		
Vous n'arrivez plus à perdre du poids		
Rétention d'eau		
Total		

Nous sommes censées avoir un résultat proche de zéro ; plus votre score est haut plus vous avez besoin d'une détox.

#### **Analyse de votre total de OUI :**

- ✓ Entre 0 et 3 : votre foie fonctionne bien
- ✓ Entre 3 et 6 : votre foie est ralenti et il serait bien de suivre le programme
- ✓ Au-delà de 6 : votre foie est saturé, il serait bien de suivre le programme et de vous faire accompagner par la suite.