

Домашнее задание к уроку 1 марафона «Первые результаты здоровья за 5 дней»

1. Обещание самой себе. Пишем в своем блокнотике.

Пример:

Я, Анна Михайличенко, обещаю себе, что пройду этот марафон улучшения здоровья за 5 дней до конца – так как я СЕРЬЕЗНО намерена измениться и ПОБЕДИТЬ свои заболевания и все страхи. Я знаю, у меня все получится и пройду марафон здоровья до КОНЦА! И я уже счастлива, что меняюсь! Я внесу марафон в свое расписание и ежедневно буду уделять минимум 30 мин своему здоровью.

2. Ставим цель на марафон

3. Самодиагностика

Самодиагностика состоит из 3-х частей:

1. Проводим диагностические тесты
2. Ищем симптомы, заполняем функциональные опросники (отдельные файлы):
 - Нарушение пищеварения и усвоения пищи
 - Гормональные дисбалансы
 - Воспаление в организме
3. Оценка психологического состояния (отдельным файлом)

Проводим тесты

Тест на синдром повышенной кишечной проницаемости («дырявый» кишечник)

Выпейте незадолго до еды сок сырой свеклы 50-100 мл. Свёкла содержит бетацианины. Если есть синдром повышенной кишечной проницаемости—моча окрашивается в красный цвет.

Диагностика гипоацидности (пониженной кислотности желудочного сока)

В половине стакана воды растворяют 2,5 г соды и утром выпивают раствор натощак.

Отрыжка свидетельствует о том, что кислотность соответствует норме.

Отсутствие отрыжки указывает на снижение уровня кислотности желудка!

Тест на обезвоживание организма

Критический недостаток влаги, дегидратацию можно увидеть, защипнув кожицу на верхней стороне кисти: в нормальном состоянии кожа сразу же возвращается в исходное положение, при дегидратации организма складка не разглаживается еще несколько секунд.