

ĆELIJSKA KOMUNIKACIJA



- | | | |
|---|-------|---------------|
| 1. Imam suhu kožu ili koristim hidratantne kreme za kožu | Ne | Da |
| 2. Imam ekcem ili psorijazu | | |
| 3. Gubim kosu, retka je i lomljiva | Nikad | Ponekad Često |
| 4. Nokti su mi lomljivi, listaju se | | |
| 5. Imam bolne, umorne i teške noge, tegobe sa venama | | |
| 6. Imam hladne šake i stopala ili osećaj trnjenja u ekstremitetima | | |
| 7. <u>Za dame:</u> Imam tegobe pre menstruacije (napete grudi, bolovi, umor, depresija) / <u>Za gospodu:</u> Kada dugo ostajete budni, imate li otok oko članaka? | | |
| 8. Podložna/an sam infekcijama (ORL, plućne, urinarne, probavne, genitalne infekcije) | | |
| 9. Imam problema sa pamćenjem, koncentracijom | | |
| 10. Anksiozna/an sam ili depresivna/an | | |
| 11. Često sam na dijeti | Ne | Da |
| 12. Redovno konzumiram gazirane sokove | | |
| 13. Dodajem so, hrana mi često nije dovoljno slana | | |
| 14. Imam edem (otoke) i/ili zadržavanje vode u telu | Nikad | Ponekad Često |
| 15. Imam zapaljenje tetiva (tendonitis) | | |
| 16. Redovno imam grčeve u mišićima | Ne | Da |
| 17. Povredim se kada se bavim sportom (kontrakture, istegnuća, uganuća) | Nikad | Ponekad Često |
| 18. Imam napade bubrežnih kolika i/ili kamena u bubregu | Ne | Da |
| 19. Uzimam terapiju za visok krvni pritisak | | |
| 20. Imam osteoporozu | | |