

Video Corso Gratuito "SBLOCCA IL TUO PESO"
- Esercizio per la seconda lezione -

TEST QUAL E' IL TUO LIVELLO DI INFIAMMAZIONE?



Martina Pellegrini
... Dietista Olistica Online

Perchè parlare di infiammazione?

L'infiammazione è un meccanismo di difesa nel corpo ed è necessaria per la sopravvivenza. Quindi noi abbiamo bisogno dell'infiammazione per la guarigione, ma solo quando funziona correttamente. Il nostro corpo dovrebbe infatti essere in grado di interrompere l'infiammazione quando il lavoro di guarigione è terminato. Quando il corpo non è in grado di spegnere l'infiammazione, questa diventa cronica e rappresenta un fattore implicato in tutte le malattie croniche.

I sintomi di infiammazione cronica comprendono affaticamento, dolori articolari, obesità, depressione, acne, eczema, intolleranze alimentari. Un sistema immunitario non regolato - a cui l'infiammazione è strettamente correlata - può portare a Alzheimer, diabete, cancro, malattie autoimmuni e altro ancora.

Che cosa c'entra la dieta?

La dieta è una componente enorme della gestione dell'infiammazione! Il nostro tratto gastrointestinale è un tubo cavo. Esso rappresenta la barriera tra il mondo esterno (tutto ciò che ingeriamo) e il nostro sangue! Nostro intestino è compreso il 70-80% del nostro sistema immunitario, il che significa tutto ciò che mangiamo e beviamo può nutrire i nostri corpi per la salute o può costituire una minaccia a causa dell'infiammazione che può provocare.

Usa il test nella pagina seguente per determinare ciò che il tuo corpo sta cercando di dirti. Quindi presta attenzione alle successive lezioni per capire come agire per ripristinare il tuo Benessere.

TEST

QUAL E' IL TUO LIVELLO DI



Martina Pellegrini

... Dietista Olistica Online

INFIAMMAZIONE?

1. Sei spesso stanca e/o con bassi livelli di energia?
0 (no) 1 2 3 4 5 (sì, sempre)
2. Ti senti assonnata dopo aver mangiato ai pasti?
0 (no) 1 2 3 4 5 (sì, sempre)
3. Hai occhiaie e occhi gonfi?
0 (no) 1 2 3 4 5 (sì, sempre)
4. Ti accorgi di avere spesso fame durante il giorno?
0 (no) 1 2 3 4 5 (sì, sempre)
5. Hai problemi alla pelle come acne, dermatite, psoriasi ecc.?
0 (no) 1 2 3 4 5 (sì, sempre)
6. Hai del dolore muscolare o articolare cronico?
0 (no) 1 2 3 4 5 (sì, sempre)
7. Hai problemi di insonnia (difficoltà a dormire o ad addormentarti)?
0 (no) 1 2 3 4 5 (sì, sempre)
8. Sei in sovrappeso (di almeno 5 kg)?
0 (no) 1 2 3 4 5 (sì, sempre)
9. Ti senti stressata o ansiosa?
0 (no) 1 2 3 4 5 (sì, sempre)
10. Hai sperimentato di recente delle variazioni inspiegabili sul tuo peso?
0 (no) 1 2 3 4 5 (sì, sempre)
11. Hai problemi di gonfiore?
0 (no) 1 2 3 4 5 (sì, sempre)
12. Hai ritenzione idrica?
0 (no) 1 2 3 4 5 (sì, sempre)

TEST QUAL E' IL TUO LIVELLO DI



Martina Pellegrini

Dietista Olistica Online

INFIAMMAZIONE?

Ora puoi calcolare il punteggio per le domande della pagina precedente.

TOTALE: _____

GUIDA AL PUNTEGGIO*

- 0-15 Basso livello di infiammazione
- 16-30 Moderato livello di infiammazione
- 31-45 Alto livello di infiammazione
- 46-60 Molto alto livello di infiammazione

*Attenzione: il risultato del test NON ha valore diagnostico e non sostituisce il parere del medico. Il punteggio è solamente indicativo e permette di avere maggiore consapevolezza sul proprio stato di benessere psico-fisico attuale.