

Имя:	
Фамилия:	
Адрес электронной почты:	
Дата анкетирования:	14.11.2023 19:33:04
Пол:	Женский
Вес, кг:	71
Рост, см:	168
Вес, в котором Вы чувствуете себя комфортно, кг:	60
Хронические заболевания (были в детстве, во взрослой жизни):	Ангина, частая заложенность носа
Травмы, операции, госпитализации за весь период жизни:	Нет
Есть ли аллергические реакции (пищевые, лекарственные):	Нет
Осуществляете ли приём лекарственных препаратов, БАДов (если да, то каких):	Нет
Поддерживаете ли нетрадиционные методы лечения (если да, то какие):	Поддерживаю
Когда было последнее простудное заболевание и какое? Был ли герпес (где были высыпания):	Гайморит ,две недели назад

Принимали ли Вы антибактериальные препараты (антибиотики). Если да, то как давно, какой антибиотик, какое заболевание лечили:	Да, Гайморит, название не помню
Есть ли у Вас хроническая гинекологическая патология? Если да, напишите, какая:	Нет
Употребляете ли Вы КОК (оральные контрацептивы):	Нет
Когда было последнее посещение гинеколога?:	Год назад медосмотр в школе
Были ли у Вас беременности?:	Нет
1. Функция желудка	

1. Несварение желудка после еды	Иногда	Возможно нарушение
2. Чрезмерная отрыжка, вздутие живота после еды	Нет или редко	Возможно нарушение работы сфинктеров желудка и/или замедление перистальтики.
3. Спазмы в желудке во время или после еды	Нет или редко	Рекомендуется скорректировать питание. Исключите кофе, томаты, баклажаны, цитрусовые, картофель, болгарский перец. При готовке применяйте только щадящие способы обработки пищи: тушение, варка, запекание. Необходимо исключить на 2 недели молочные и сахаросодержащие продукты, они могут вызывать воспаление.
4. Ощущение, что еда просто осела в желудке, создавая ощущение дискомфорта, наполненности, распираения и вздутия вовремя или после еды	Иногда	Уберите из рациона эти продукты и проследите – как изменится Ваше состояние. Если симптомы сохранились, обязательно обратитесь к специалисту.
5. Плохой привкус во рту	Нет или редко	
6. Быстро насыщаетесь небольшим количеством еды	Иногда	
7. Пропускаете еду или питаетесь с перебоями из-за отсутствия аппетита	Часто	
2. Воспаление желудка		

1. Сильные эмоции или мысли о еде, или запах еды раздражают желудок или вызывают боль	Нет или редко	<p>Возможно нарушение</p> <p>Возможно наличие воспалительного процесса на слизистой желудка/пищевода, эрозивный процесс.</p> <p>Рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коррекция питания. Необходимо исключить жареные, копчёные, острые блюда, сдобу, сахар, продукты быстрого приготовления/длительного хранения. 2. ЭГДС (Эзофагогастродуоденоскопия). 3. Гистологическое исследование эндоскопического материала + Выявление <i>Helicobacter pylori</i> 4. Копрограмма.
2. Чувствуете голод через 1-2 часа после принятия большого количества пищи	Часто	
3. Боль в желудке, жжение и/или ноющая боль, через 1-4 часа после еды	Нет или редко	
4. Боль в желудке, жжение и/или ноющая боль, которая облегчается приемом пищи, питьем газированной воды, сливок или молока или приемом антацидных препаратов	Нет или редко	
5. Ощущение жжения в нижней части грудной клетки, особенно, если ложитесь или наклоняетесь вперед	Нет или редко	
6. Проблемы с пищеварением устраняются отдыхом и расслаблением	Нет или редко	
7. Принятие острой или жирной (жареной) пищи, шоколада, кофе, алкоголя вызывают жжение или ноющую боль в желудке	Нет или редко	
8. Ощущение тошноты во время еды	Нет или редко	
9. Трудность или боль во время проглатывания еды или жидкости	Нет или редко	

3. Тонкий кишечник и поджелудочная железа		
1. Если Вы массируете участок под реберной клеткой слева, появляется боль, болезненность	Нет или редко	<p>Возможно нарушение</p> <p>Умеренный дисбаланс микрофлоры кишечника и /или снижение ферментативной функции поджелудочной железы.</p> <p>Рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коррекция питания с нутрициологом. 2. Индивидуальный подбор питания по переносимости продуктов. 3. Копрограмма. 4. УЗИ брюшной полости. 5. Анализ крови: глюкоза крови, общий белок.
2. Несварение желудка, чувство переполнения или напряжения в области живота появляется через 2-4 часа после еды	Нет или редко	
3. Дискомфорт в нижней части живота устраняется после выхода газа или испражнения	Часто	
4. Специфическая еда и напитки усиливают несварение	Нет или редко	
5. В течение дня изменяется консистенция или форма стула (например, от узкого к широкому)	Нет или редко	
6. Сильный запах стула	Нет или редко	
7. Стул содержит непереваренные остатки пищи	Нет или редко	
8. Три или более обильных стула ежедневно	Нет или редко	
9. Понос	Нет или редко	
10. Хочется в туалет по-большому через короткое время после приема пищи	Часто	
4. Толстый кишечник и микробиом		

1. Дискомфорт, боль, спазмы в нижней половине живота	Иногда	Нарушения не выявлены
2. Эмоциональный стресс и/или прием сырых продуктов и овощей вызывает вздутие живота, боль, спазмы, скопление газов	Нет или редко	Толстый кишечник и микробиом - в норме.
3. Запоры (или напряженная дефекация)	Нет или редко	
4. Стул маленький, тяжелый и сухой	Нет или редко	
5. Слизь в стуле	Нет или редко	
6. Чередование запоров и поноса	Нет или редко	
7. Боль в области заднего прохода, зуд, спазм	Нет или редко	
8. Отсутствие желания ходить в туалет по-большому	Нет или редко	
9. Почти постоянная потребность сходить в туалет по-большому	Нет или редко	
5. Печень и желчный пузырь		
1. Если Вы массируете участок под ребрами справа, появляется боль?	Нет	Нарушения не выявлены
2. Боль в брюшной полости усиливается при глубоких вдохах	Нет или редко	Печень и желчный пузырь работают в штатном режиме. Нарушения не выявлены.
3. Ночью возникает боль, которая может переместиться в спину или правое плечо	Нет или редко	
4. Есть горькая отрыжка после еды	Нет или редко	
5. Ощущение дискомфорта в брюшной полости или тошноты во время потребления жирной или жареной пищи	Нет или редко	

6. Пульсация в висках и/или тупая боль в области лба, вызванная переизданием	Нет или редко
7. Необъяснимый зуд кожи, который обостряется ночью	Нет или редко
8. Изменение цвета стула от глиняного до нормально коричневого	Нет или редко
9. Общее ощущение плохого самочувствия	Нет или редко
10. Ноющая боль в мышцах, не вызванная физической нагрузкой	Иногда
11. Частая отрыжка и ощущение тяжести в животе	Нет или редко
12. Покраснение кожи, особенно ладоней	Нет или редко
13. Очень сильный запах тела	Иногда
14. Неприятный запах изо рта	Нет или редко
15. Легко возникают синяки	Нет
16. Желтоватый оттенок белков глаз	Нет

6. Щитовидная железа

1. Руки, ноги и тело мерзнут без всяких причин	Нет или редко	<p>Возможно нарушение</p> <p>Есть вероятность нарушений в работе щитовидной железы.</p> <p>Возможно, не хватает некоторых питательных веществ в рационе.</p> <p>Рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Необходимо добавить в рацион питания продукты, которые богаты йодом и селеном (например, морепродукты, бразильский орех). 2. Анализы крови: ОАК, ТТГ, СТЗ, СТ4, антитела к ТПО, антитела к ТГ, ферритин, железо сыворотки, витамин Д, цинк. 3. Пройти УЗИ щитовидной железы. Если нет отклонений от референтных значений и все показатели в зоне оптимальных (ТТГ в диапазоне 1,5-2, антитела = 0, ферритин равен вашему весу, железо по верхней границе), то всё в порядке. Если хотя бы один показатель не соответствует оптимальному - требуется консультация специалиста.
2. Верхние веки становятся одутловатыми (отекают)	Нет или редко	
3. В мышцах наблюдается слабость, спазмы и/или дрожание	Часто	
4. Для Вас характерна частая забывчивость	Часто	
5. Вы чувствуете как медленно бьется сердце	Иногда	
6. У Вас замедлена реакция	Нет или редко	
7. В целом Вас не интересует секс, так как ваше желание не велико	Не интересует	
8. Вы медлительны	Нет или редко	
9. Вы страдаете запорами	Нет или редко	
10. Для Вас характерна сухость, обесцвечивание кожи и/или волос	Нет или редко	
11. Вы замечали, что Ваш голос стал ниже	Нет или редко	
12. Для Вас характерны тонкие ломкие ногти	Очень часто	

13. Вы набираете вес без каких-либо причин	Часто
14. Внешняя треть бровей редеет или исчезает	Нет
15. У Вас отекает шея	Иногда

7. Надпочечники

1. Вы испытываете затяжную слабость после стресса или напряжения	Иногда	<p>Возможно нарушение</p> <p>Есть вероятность истощения коры надпочечников. Это результат регулярных стрессов, нарушения сна, нерационального питания, отсутствия физических нагрузок.</p> <p>Рекомендовано обратиться к нутрициологу для коррекции дефицитов, рациона питания и образа жизни.</p>
2. Вы замечаете, что легко устаете	Часто	
3. Вы ощущаете сильную потребность в соленой пище	Часто	
4. Вы чувствительны к небольшим изменениям погоды	Иногда	
5. Испытываете головокружение, когда встаете из положения лежа	Иногда	
6. Темные или синие круги вокруг глаз	Нет или редко	
7. У Вас бывают приступы тошноты и/или рвоты	Нет	
8. Легко простужаетесь или подхватываете инфекции	Нет или редко	
9. Раны и порезы заживают медленно	Нет или редко	
10. Ощущается болезненность во всем теле или отдельных его частях, некоторые части тела гиперчувствительны к прикосновениям	Нет или редко	
11. Чувствуете одутловатость во всем теле	Нет или редко	

12. Кожа равномерно коричневет/изменяет цвет без воздействия солнца или от принятия пищи, содержащей большое количество каротина (например, при употреблении большого)

Нет или редко

8. Инсулинорезистентность

1. Слабость, если не едите на протяжении длительного срока.	Очень часто	<p>Высокая вероятность нарушения</p> <p>Высокая вероятность, что чувствительность к инсулину понижена, а это пограничное состояние между преддиабетом и сахарным диабетом.</p> <p>Действовать необходимо без отлагательства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обследование – ОАК, глюкоза, гликированный гемоглобин, С-пептид, витамин D, инсулин, УЗИ ОБП, ОАМ. 2. Соблюдение низкоуглеводного питания не менее 6 месяцев. 3. Регулярная физическая активность. 4. Корректировка питания нутрициологом, назначение добавок, которые уменьшают тягу к сладкому.
2. Нервное возбуждение от голода, если не едите на протяжении длительного срока.	Часто	
3. Легкое покалывание в кистях рук, если не едите на протяжении длительного срока.	Очень часто	
4. Сильное и быстрое сердцебиение, если не едите на протяжении длительного срока.	Нет или редко	
5. Трясущиеся, дрожащие руки, если не едите на протяжении длительного срока.	Очень часто	
6. Внезапное обильное потоотделение и/или кожа становится влажной и липкой, если не едите на протяжении длительного срока.	Иногда	
7. Ночные кошмары, возможно, связаны с тем, что Вы легли спать на голодный желудок	Нет или редко	
8. Просыпаетесь ночью при этом чувствуете усталость, если не едите на протяжении длительного срока.	Нет или редко	
9. Испытываете волнение, легко расстраиваетесь, нервничаете, если не едите на протяжении длительного срока.	Нет или редко	
10. Плохая память, забывчивость, если не едите на протяжении длительного срока.	Часто	
11. Путааетесь в мыслях, дезориентированы, если не едите на протяжении длительного срока.	Часто	

12. Головокружение, обморочные состояния, если не едите на протяжении длительного срока.	Очень часто
13. Холод или оцепенение, если не едите на протяжении длительного срока.	Нет или редко
14. Головная боль средней степени, если не едите на протяжении длительного срока.	Часто
15. В глазах расплывается или двоится, если не едите на протяжении длительного срока.	Нет или редко
16. Неловкость, нарушение координации, если не едите на протяжении длительного срока.	Иногда

9. Сахарный диабет

1. Частое мочеиспускание днем и ночью	Нет или редко
2. Необычайная жажда - Вы никак не можете напиться	Нет или редко
3. Необычайный голод - Вы едите все время	Иногда
4. Нечеткое зрение	Часто
5. Зуд по всему телу	Нет или редко
6. Легкое покалывание или онемение ступней	Нет или редко
7. Сонливость, в том числе днем, не связанная с недоеданием и недосыпанием	Часто
8. Потребление пищи, содержащей крахмал (рис, кукуруза, бобовые, пшеница или овес), вызывает увеличение веса, который сложно в дальнейшем сбросить	Нет

Нарушения не выявлены

Симптомы сахарного диабета не выявлены.

9. У Вас медленно заживают раны	Нет	
10. Вы наблюдаете выпадение волос на ногах	Нет или редко	
10. Работа сердца		
1. Вы замечаете за собой нервозность	Очень часто	<p>Возможно нарушение</p> <p>Есть вероятность напряжения при работе сердца.</p> <p>Рекомендуется сдать анализы: витамин D, ОАК, ферритин, железо сыворотки, ТТГ, общий белок, глюкоза.</p>
2. Первое движение в начале дня вызывает боль, давление, тяжесть в грудной клетке	Нет или редко	
3. Вы испытываете истощение при минимальном напряжении	Иногда	
4. Сильная потливость при минимальном напряжении	Иногда	
5. Затруднение дыхания, особенно во время физической нагрузки	Нет или редко	
6. Ощущение очень быстрого, очень медленного или нерегулярного сердцебиения	Нет или редко	
7. Отечность ступней и щиколоток без видимых причин	Иногда	
11. Сосудистая система		

1. Боль в мышцах во время отдыха, не связанная с физическими нагрузками	Нет или редко	<p>Возможно нарушение</p> <p>Обратите внимание на сосуды, есть вероятность дисфункции в работе.</p> <p>Рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Постепенное закаливание – укрепление сосудистой стенки. 2. Контроль количества белка и наличия коллагена в питании. От этого зависит эластичность сосудов. 3. Контроль количества витамина С, кремния. 4. Поддержание нормального желчеоттока для усвоения жирорастворимых витаминов и выведения продуктов метаболизма организма. <p>Рекомендовано пройти следующие обследования:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. УЗИ сосудов головы и шеи. 2. УЗИ вен/артерий нижних конечностей.
2. Спазмирующая боль в щиколотках	Нет или редко	
3. Ощущение онемения, легкого покалывания в руках или ногах	Иногда	
4. Холодные ноги или посиневшие руки в теплом помещении	Нет или редко	
5. Кратковременное исчезновение слуха	Нет или редко	
6. Возникает и быстро проходит тошнота, не связанная с приемом пищи	Часто	
7. Чувствуете себя плохо, когда стоите: в ногах появляется ощущение тяжести и усталости	Иногда	
8. Дискомфорт в ногах или слабость устраняются при поднятии ног	Нет или редко	
9. Пальцы на руках и ногах замерзают в холодную погоду, даже будучи защищенными	Нет или редко	
10. Изменения в способности чувствовать боль или ощущать жару или холод	Нет или редко	
11. Волосы на теле (руках, кистях, ногах) редуют или исчезают	Нет или редко	

12. Уменьшение скорости принятия решения, ухудшение способности концентрироваться или следовать указаниям	Часто
---	-------

12. Иммунная система

1. Влажные глаза или слезы	Иногда	<p>Высокая вероятность нарушения</p> <p>Ваша иммунная система перегружена. В организме есть дефициты и/или очаг воспаления.</p> <p>Необходимо сдать анализы и пройти исследования:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОАК, С-реактивный белок, ферритин, железо сыворотки, гомоцистеин, инсулин, ТТГ, белковые фракции, общий белок, АЛТ, АСТ, билирубин, мочевины, креатинин, общий холестерин, витамин D. 2. ОАМ. 3. Копрограмма. 4. ПЦР-мазок на вирусы ВЭБ, ЦМВ, ВГЧ6 типа из зева. 5. Мазок из зева на микрофлору. 6. Дыхательный тест на хеликобактерную инфекцию. 7. Флюорография лёгких. 8. УЗИ брюшной полости. 9. УЗИ щитовидной железы, почек. 10. Выстроить рацион питания и поддержку витаминами с нутрициологом. 11. Консультация
2. Выделение слизи из глаз	Иногда	
3. Боль в ушах, ощущение застоя, зуда	Нет или редко	
4. Выделения из ушей	Нет или редко	
5. Заложен нос	Часто	
6. Громкий храп	Нет или редко	
7. Насморк	Иногда	
8. Кровотечение из носа	Нет или редко	
9. У Вас грубый голос	Нет или редко	
10. Откашливание	Нет или редко	
11. Чувствуется комок в горле	Нет или редко	
12. Сильно простужаетесь	Нет или редко	
13. Чувствуете себя скверно всю зиму	Часто	
14. Симптомы гриппа длятся более 5 дней	Часто	
15. Инфекции поражают легкие	Нет или редко	
16. Дискомфорт или боль в грудной клетке	Нет или редко	
17. Бывает внезапное затруднение дыхания	Нет или редко	
18. Отдышка	Нет или редко	
19. Трудности при вдохе	Иногда	
20. Даже незначительное напряжение вызывает кашель	Нет или редко	

21. Трудно дышать лежа	Нет или редко
22. Отхаркиваете много слизи при кашле	Нет или редко
23. Вдох и выдох сопровождается шумом	Нет или редко
24. Вас беспокоит кашель	Нет или редко
25. У Вас затрудненное шумное дыхание	Нет или редко
26. Вы сильно потеете ночью	Нет или редко
27. Губы и/или ноги имеют голубой оттенок	Нет или редко
28. Днем ощущаете сонливость	Иногда
29. Вам трудно сконцентрироваться	Иногда
30. Вы замечали аллергические реакции на еду, такие как слезливость глаз, заложенность носа, легкое покашливание, одышка?	Нет или редко
31. Есть ли у вас аллергия на определенную еду, которая проявляется в основном в межсезонье?	Нет

13. Функция почек и мочевыделительной системы

1. Кашель, поднятие тяжелых предметов, другое напряжение сопровождается произвольным мочеиспусканием	Нет или редко	Нарушения не выявлены Патологии органов мочевыделительной системы не выявлены.
2. Боль средней степени в нижней части спины	Иногда	
3. Боль в нижней части живота	Нет или редко	
4. Боль или жжение при мочеиспускании	Нет или редко	
5. Редкие позывы к мочеиспусканию	Нет или редко	

6. Позывы чаще, чем через каждые 2 часа ночью и днем	Нет или редко
7. Сильный запах мочи	Нет или редко
8. Боль в спине и ногах сразу после мочеиспускания	Нет или редко
9. Болезненные ощущения в области гениталий	Нет или редко
10. Моча розового цвета	Нет или редко
11. Потребность в испражнении вызывает непроизвольное мочеиспускание	Нет или редко
12. Ощущение задержки мочи, которое чувствуется во всем теле	Нет или редко

14. Костная ткань

1. Боль во всех костях, во всем теле	Иногда
2. Локализованная боль в костях	Нет или редко
3. Спазмы и онемение в руках, ногах, горле	Иногда
4. Трудно сидеть ровно	Иногда
5. Боль в верхней части спины	Нет или редко
6. Боль в нижней части спины	Иногда
7. Боль при ходьбе или сидячем положении	Иногда
8. Вы хромаете или больше ступаете на одну ногу	Нет или редко

Возможно нарушение

Есть вероятность нарушения плотности костной ткани.

Рекомендации:

1. Приём витамина D, магния.
2. Добавление в рацион продуктов, обогащенных кальцием, фосфором. Для дозировки препаратов обратитесь к нутрициологу.

9. Боль в голених во время или после физической нагрузки	Нет или редко
--	---------------

15. Соединительная ткань

1. Вы чувствуете себя утром негибким и скованным?	Очень часто	<p>Высокая вероятность нарушения</p> <p>Высокий риск наличия системного заболевания соединительной ткани.</p> <p>Рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация специалиста. 2. Комплексное обследование.
2. Трудно нагнуться и поднять что-либо	Нет или редко	
3. Отечность в суставах, боль и скованность характерны для одной или более областей (пальцы, руки, ноги, плечи, лицо, колени)	Нет или редко	
4. Есть боль в суставах при движении или поднятии тяжестей	Нет или редко	
5. Обычная нагрузка, типа ежедневной прогулки вызывает отечность или боль в суставах	Иногда	
6. Трудно открыть рот, хотя раньше это было легко сделать	Нет или редко	
7. Дискомфорт, онемение, покалывание или боль в шее, плечах, или кистях рук	Нет или редко	
8. Прерывистая боль в одной половине головы, распространяющаяся к виску, нижней челюсти, уху, шее и плечу	Иногда	
9. Трудность во время пережевывания пищи или при открытии рта	Нет или редко	
10. Трудно вставать или сидеть	Нет или редко	
11. Стреляющая, ноющая боль, пощипывание вдоль задней части ноги	Нет или редко	

12. Трудно поднять с пола над головой предмет массой 2 кг, например, сумку.	Нет
---	-----

13. Легко получаете травмы, растяжения	Нет
--	-----

16. Нервно-мышечная передача		
1. Для мышц характерны скованность, болезненность, напряжение	Иногда	Высокая вероятность нарушения
2. Жгучая, стреляющая, пульсирующая или внезапная острая боль в мышцах	Нет или редко	
3. Мышечные судороги или спазмы (непроизвольные, после физ.нагрузки/напряжения)	Нет или редко	Существует высокая вероятность нескоординированной передачи импульсов (сбой в работе нервно-мышечной системы).
4. Боль в мышцах или скованность больше утром, чем в остальное время	Очень часто	
5. У Вас существуют особые точки в теле, при надавливании на которые возникает боль	Нет или редко	Рекомендации: 1. Сдать анализы: витамин D, общий белок, мочевины, креатинин, мочевая кислота, АЛТ, АСТ, билирубин, глюкоза. 2. Добавить в рацион продукты, которые богаты магнием, витаминами группы В.
6. Усталость после пробуждения	Иногда	
7. Головная боль	Иногда	
8. Боль в висках или лицевые боли, особенно после пробуждения	Иногда	
9. Челюсть хрустит и щелкает	Нет или редко	
10. Для мышц характерны подергивания или дрожание – брови, пальцы	Часто	
11. Непреодолимое желание подвигать ногами	Часто	
12. Ноги двигаются во сне	Нет или редко	

13. Ощущение бегающих по телу мурашек в положении лежа	Нет или редко	
14. Руки или запястья немеют или болят (например, при письме, расстегивании одежды)	Нет или редко	
15. Покалывание в большом и трех первых пальцах на руках	Нет или редко	
16. Боль в предплечье или плече	Нет или редко	
17. Системное воспаление		
1. Бывают сезонные аллергии (например, на цветение) и/или аллергии, вызванные экологическими факторами (например, смог)	Нет	Нарушения не выявлены Системное воспаление не выявлено.
2. Пищевые аллергии или чувствительность к некоторым продуктам. Неважное самочувствие после еды (вялость, головные боли, спутанность сознания)	Нет	
3. Работа в обстановке с недостаточным освещением, в среде, содержащей химикаты и /или слабой вентиляцией	Нет	
4. Вы подвергаетесь воздействию пестицидов, токсичных химикатов, громких шумов, тяжелых металлов	Нет	
5. Вы часто простужаетесь и/или подхватываете инфекционные заболевания	Да	

6. В истории болезни есть хронические инфекции, такие как гепатит, кожные инфекции, афтозный стоматит, герпес	Нет
7. Есть хронические заболевания - синусит и/или ринит	Нет
8. Есть хронические заболевания - бронхит или астма	Нет
9. Есть хроническое заболевание - дерматит (экзема, угри, сыпь)	Да
10. Есть хроническое заболевание - артрит (остеоартрит / дегенеративный - износ и старение)	Нет
11. Есть аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит, волчанка, гипофункция щитовидной железы)	Нет
12. Есть хроническое заболевание - колит или воспалительные заболевания кишечника	Нет
13. Установлен синдром раздраженного кишечника (спастическая толстая кишка)	Нет
14. У Вас подтвержден неврит (воспаление нервов, радикулит, либо нарушение поведения, аутизм)	Нет
15. Для Вас характерны сердечнососудистые заболевания, или был инфаркт	Нет
16. Диабет или избыточный вес (индекс массы тела больше 25)	Да

17. В Вашем роду (или у Вас) были случаи болезней Паркинсона или Альцгеймера	Нет
18. Вы часто находитесь в состоянии стресса	Нет
19. Вы выпиваете более 3-х порций алкоголя в неделю	Нет
20. Для Вас характерна низкая физическая активность (менее 3 раз в неделю по 30 мин – ходьба, зарядка спорт)	Нет

18. Концентрация Омега-3 (полиненасыщенных жирных кислот)

1. У меня мягкие сложащиеся ногти	Да	<p>Возможно нарушение</p> <p>В организме недостаточный уровень Омега-3.</p> <p>Обратитесь к нутрициологу, необходимо осуществить коррекцию питания – ввод продуктов и добавок, богатых Омега-3.</p>
2. Сухая, зудящая, трескающаяся и шелушащаяся кожа	Да	
3. Твердая ушная сера	Нет	
4. Гусиная кожа (на задней части рук или торсе)	Нет	
5. Перхоть	Да	
6. Боли и скованность суставов	Да	
7. Я постоянно чувствую жажду	Да	
8. У меня запоры (стул менее 1 раза в день)	Нет	
9. У меня светлый, твердый или дурно пахнущий стул	Нет	
10. Депрессия, снижение памяти	Нет	
11. Повышенное артериальное давление	Нет	
12. Кистозно-фиброзная мастопатия	Нет	

13. ПМС (ухудшение физического самочувствия, изменений в поведении, эмоциональной нестабильности в период менструации)	Нет	
14. Высокий показатель ЛПНП-холестерина («плохого» холестерина) и триглицеридов и/или низкий ЛПВП-холестерин («хороший» холестерин)	Нет	
19. Концентрация витамина D3		
1. Я испытываю сезонные эмоциональные расстройства (депрессивное состояние осенью, зимой)	Да	<p>Возможно нарушение</p> <p>Есть вероятность дефицита витамина D.</p> <p>Рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ крови на уровень витамина D. 2. Корректировка уровня при помощи добавок (консультация нутрициолога).
2. Я утратил остроту ума или памяти	Да	
3. У меня слабые или болезненные мышцы (боли в мышцах в напряжении и/или в покое)	Да	
4. У меня мягкие кости (надавите на свою большую берцовую кость, ответьте "Да", если возникает болезненное ощущение)	Нет	
5. Я работаю в помещении (если Вы не работаете: Я нахожусь большую часть времени в помещении)	Нет	
6. Я избегаю солнца	Нет	
7. Я использую защиту от солнца большую часть времени	Нет	
8. Я живу в городе, где мало солнечных дней (Например, на севере)	Нет	
9. Я очень редко ем рыбу	Да	

10. У меня остеопороз	Нет
11. У меня были переломы более 2-х костей или перелом шейки бедра	Нет
12. У меня есть аутоиммунное заболевание (например, рассеянный склероз)	Нет
13. У меня остеоартрит	Нет
14. У меня часто бывают инфекции	Да
15. У меня темная кожа (любая раса, кроме европеоидной)	Да
16. Мне 60 лет и более	Нет

20. Концентрация магния

1. У меня депрессия	Нет	Нарушения не выявлены
2. Я часто чувствую раздражение	Да	
3. У меня диагностирован синдром дефицита внимания	Нет	Достаточный уровень магния в организме.
4. У меня аутизм	Нет	
5. Я часто испытываю тревожность	Нет	
6. У меня бессонница или мне трудно заснуть	Нет	
7. У меня бывает мышечное подергивание	Да	
8. У меня бывает предменструальный синдром (ухудшение физического самочувствия, изменений в поведении, эмоциональной нестабильности в период менструации)	Нет	

9. У меня часто бывают покалывания в руках и ногах	Нет
10. У меня синдром беспокойных ног	Да
11. У меня сердечная фибрилляция, аритмия или тахикардия	Нет
12. У меня частые головные боли или мигрени	Да
13. Мне трудно глотать	Нет
14. У меня рефлюкс (отрыжка)	Нет
15. У меня повышенная чувствительность к громким звукам	Нет
16. Я часто чувствую утомление	Да
17. У меня астма	Нет
18. У меня запоры (стул менее 1-2 раз в день)	Нет
19. Я испытываю постоянный непосильный стресс	Нет
20. У меня камни в почках	Нет
21. У меня сердечные заболевания или сердечная недостаточность	Нет
22. У меня пролабирование створок митрального клапана	Нет
23. У меня диабет	Нет
24. Я ем мало морской капусты, пшеничных отрубей и ростков, миндаля, кешью, гречки темно-зеленых листовых овощей	Да

21. Половая система. Часть 1. Функция яичников

1. Вагинальные выделения	Иногда	<p>Возможно нарушение</p> <p>Есть вероятность нарушения функции яичников.</p> <p>Рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация гинеколога. 2. План обследования гормонального статуса организма. 3. Исследования уровня витамина D, инсулина, глюкозы, ферритина, железа сыворотки, общего белка, ТТГ.
2. Водянистая или жидкая вагинальная секреция (не желеобразная)	Нет или редко	
3. Сухость влагалища	Нет или редко	
4. Дискомфорт при половом акте	Нет или редко	
5. Слабое половое влечение	Нет или редко	
6. Набухание молочных желез	Нет или редко	
7. Боль в груди	Нет или редко	
8. Проблемы с оргазмом	Нет или редко	
9. Вагинальное кровотечение после полового акта	Нет или редко	
10. Вы избегаете половых актов во время менструации	Да	
11. Длительность (количество дней) менструации уменьшается из месяца в месяц	Нет	
21. Половая система. Часть 2. Баланс эстрогена / прогестерона		
1. Ощущение хорошего самочувствия меняется в течение дня без причины	Нет или редко	Нарушения не выявлены
2. Вы чувствуете внезапные приливы крови к лицу	Нет или редко	Налажен баланс эстрогена / прогестерона.
3. Для Вас характерна спонтанная потливость	Иногда	
4. У Вас бывает озноб	Нет или редко	

5. У Вас бывают холодными руки и ступни	Иногда
6. Сердце бьется быстро или появляется ощущение, что оно выскочит из груди	Нет или редко
7. Ощущение онемения, покалывания	Нет или редко
8. Кружится голова	Иногда
9. Затуманенный рассудок, забывчивость, потеря концентрации	Нет или редко
10. Неспособность сконцентрироваться	Нет или редко
11. Депрессия, волнение, нервозность и/или раздражительность	Иногда
12. Проблемы со сном	Нет или редко
13. Появление чувства злости и безысходности	Иногда
14. Сухость кожи / волос / глаз	Нет или редко
15. Прекращение менструации около 6-ти месяцев назад, но продолжение вагинального кровотечения до сих пор	Нет или редко