



SÍLA PRO ŽIVOT

Tvůj osobní DETOX CHECK

Koupelna

Používám běžnou zubní pastu s fluoridem

- | | |
|--|--------|
| ano, používám ji každý den | 6 bodů |
| Pastu s fluoridem používám jen výjimečně | 3 body |
| ne, vůbec takovou nepoužívám | 0 bodů |

Používám běžnou kosmetiku (ne přírodní)

- | | |
|--|--------|
| ano, používám běžné krémy, šampóny,
sprchové gely a dekorativní kosmetiku | 7 bodů |
| Něco z kosmetiky mám v přírodní formě | 4 body |
| používám pouze přírodní kosmetiku
nebo žádnou | 0 bodů |

Používám běžný deodorant se solemi hliníku

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| jasně, že používám běžné deodoranty | 8 bodů |
| nevím, ještě jsem se tím nezabýval/a | 5 bodů |
| v žádném případě | 0 bodů |



Kuchyně

Jak vaříš?

používám mikrovlnku	7 bodů
vařím na indukci	3 body
vařím na plynu nebo elektrice	0 bodů

Mám nádobí s teflonem

smažím na teflonové pánvi	8 bodů
vařím v hrnci s teflonem	5 bodů
používám pouze nerez nebo litinu	0 bodů



Domácnost

Já a WIFI

- | | |
|--|--------|
| jsem stále v kontaktu se zapnutou WIFI (doma, v práci na mobilu) | 9 bodů |
| wifi mám jen v práci, ale doma vypnuto | 4 body |
| wifi mám vypnuto v práci, doma i na mobilu | 2 body |

Jak doma svítíme?

- | | |
|---|--------|
| máme všude úsporné žárovky a LED světla | 6 bodů |
| mám doma stále staromódní žárovky | 0 bodů |

Používám umělé vůně do bytu

- | | |
|--|--------|
| ano, máme takové vůně doma | 7 bodů |
| ne, nebo používám jen čisté éterické oleje | 0 bodů |



Strava

Jím často/denně hotová jídla

ano, je to nejrychlejší	9 bodů
ano, ale jen, když jsem v práci	6 bodů
ne, jím pouze to, co si připravím	0 bodů

Používám obyčejnou kuchyňskou sůl s jódem

ano, a proč ne?	8 bodů
používám mořskou sůl	2 body
ne, mám doma krystalové přírodní soli	0 bodů

Já a BIO potraviny

vůbec tomu nevěřím a nepoužívám je	9 bodů
čas od času si dopřeji trochu bio potravin	6 bodů
dělám všechno proto, abych jedl/a BIO stravu	2 body



Toxická zátěž

Já a amalgám (černá nebo stříbrná plomba)

mám stále amalgámové plomby a drží skvěle už mnoho let	10 bodů
měl/a jsem amalgámové plomby a byly odstraněny bez ochrany	8 bodů
nemám a neměl/a jsem vůbec žádné amalgámové plomby	1 bod

Měl/a jsem amalgámové plomby a podstoupil/a jsem nějaký detox protokol

ne, po odstranění jsem nic nepodnikl/a	7 bodů
ano, absolvoval/a jsem, detoxikaci chlorellou nebo zeolitem	2 body

Užívám pravidelně konvenční léky

ano, můj zdravotní stav to vyžaduje	7 bodů
ne, jsem zdravý/á	0 bodů



Očistné rituály

Piji 2 litry čisté vody denně

ne, často zapomínám pít, a když piji, 8 bodů
tak minerálky

ano, mám doma filtr na vodu a 0 bodů
dbám na pitný režim

Dávám si občas denní nebo přerušovaný půst

vůbec nevím o co jde, jím normálně 5 bodů

ano, začínám jíst občas až okolo 0 bodů
poledne

Pěstuji kondiční sport

vůbec na to nemám čas a prostor 6 bodů

ano, rád/a se hýbu a jednou denně 0 bodů
se zpotím



Psychika

Můj každodenní život

běhám od rána do večera	7 bodů
najdu si občas chvilku na relax a klid	3 bodů
pravidelně medituji a pracuji vědomě se stresem	0 bodů

Jaké očistné praktiky pro duši používáš?

píšu si deník	0 bodů
tančím, zpívám a jinak tvořím	0 bodů
chodím na terapie jako rodinné konstelace, psycho- kineziologii a pod.	0 bodů
nestarám se to	8 bodů



Vyhodnocení

7 - 21 bodů

Skvělá práce. Je vidět, že se o sebe staráš opravdu poctivě a tvé tělo ti děkuje. Máš opravdu dobré vyhlídky být do vysokého věku vitální a plný/á energie a prospívat tak svému okolí

22- 47 bodů

Jsi ve středním poli. Toxinů není úplně nejvíce a možná, že tu či onde vědomě zamezuješ jejich přísunu, ale upřímně řečeno - jde to lépe. Pokud nic ve svém životě nezměníš, bude tvá zátěž narůstat a může se stát, že tvé tělo jednoho dne řekne dost a přihlásí se u tebe s nějakým vážnějším problémem. Je to na tobě, kdy zavřeš před toxiny dveře.

48 a více bodů

Možná už sám/sama cítíš, že takto to dále nejde. Tvůj vnitřní semafor svítí červeně. Možná už na mnoha místech cítíš velký úbytek energie a životní síly nebo vše došlo už tak daleko, že musíš dlouhodobě užívat nějaké léky. Tvůj vnitřní léčitel spí. Ale netrpělivě čeká jen na to, až mu odlehčíš a začneš mu nahrávat. Začneš s ním hovořit a spolupracovat.



Co dál?

Jsme-li pouze ve vleku událostí a nestaráme se o to, co do našeho těla, organismu a duše denně vchází, může se stát, že za pár let, měsíců, nebo dní naše tělo nahlásí poruchu.

Je jen na nás, kdy konečně **zavřeme dveře před jedy** z našeho prostředí a začneme se konečně chránit, tak jako bychom chránili milovaného člověka.

30 denní program DETOX STAR ti nabízí **praktický, ucelený a přehledný systém**, díky kterému, krok za krokem změníš hlavní destruktivní a toxické návyky, **vytvoříš pro sebe a své blízké opravdu čisté prostředí pro život** a budeš oporou ostatním radou i činem.

□ Více o DETOX STAR □





▣ Více o DETOX STAR ▣

