

健康評量表

透過填寫此健康評量表，可讓你根據身體的現有症狀，瞭解自己的健康狀況，並針對身體的不同症狀來選擇適當的營養保健食品。我們建議在執行排毒計畫的前後，皆使用健康評量表來評估身體的變化與成果。

評量總分低於14分者，建議選擇執行10天的天天得益排毒計畫；評量總分14分以上或以減重為目標，則可選擇執行30天的天天得益排毒計畫。任何系統亦可選擇針對的營養保健食品來加強輔助排毒及修復健康。

請參訪 cn.dailybenefit.com 以獲得更多健康新知

評分標準

請根據每種症狀發生的頻率來給分：

- 0 - 很少或從未發生
- 1 - 不常發生 (少於每月一次)，症狀輕微
- 2 - 偶爾發生 (至少每月一次)，稍微有些影響
- 3 - 定期發生 (至少每週一次)，有明顯的影響
- 4 - 不斷發生 (每天) 且症狀嚴重

A. 免疫系統

頭部

- 頭暈
- 暈眩
- 頭痛

眼睛

- 眼袋/黑眼圈
- 模糊/隧道視覺
- 腫脹，紅腫，黏眼瞼
- 多淚水/眼睛癢

耳朵

- 耳出水
- 耳痛，耳朵感染
- 耳朵發癢

鼻子

- 鼻涕過多
- 花粉過敏
- 鼻竇問題
- 猛打噴嚏
- 鼻塞

口腔/喉嚨

- 潰瘍瘡
- 慢性咳嗽
- 經常需要清嗓子
- 喉嚨痛，聲音嘶啞
- 牙齦，嘴唇，腫脹/舌頭非鮮紅色

皮膚

- 粉刺
- 過度出汗
- 發紅
- 脫髮
- 蕁麻疹，皮疹，皮膚乾燥

肺

- 哮喘
- 支氣管炎
- 胸腔阻塞
- 呼吸困難
- 呼吸短促

關節/肌肉

- 僵硬/活動受限
- 感覺虛弱
- 關節疼痛
- 肌肉疼痛

B. 神經系統

精神/活動力

- 無精打采，嗜睡
- 疲勞，遲鈍
- 注意力不集中
- 躁動
- 失眠

思緒

- 混淆
- 難以做決定
- 學習障礙
- 注意力不集中
- 記憶力差
- 身體協調能力差
- 言語不清
- 口吃

情緒

- 焦慮、恐懼、緊張
- 憂鬱
- 情緒起伏

C. 體重

- 狂吃/噁
- 對某些食物的渴望
- 體重過重
- 體重不足
- 水腫

D. 消化系統

- 打嗝，放屁
- 脹氣
- 便秘
- 拉肚子
- 反胃
- 腸/胃痛
- 噁心，嘔吐

E. 內分泌系統

女性

- 陰道癢/分泌物
- 燥熱/夜晚盜汗
- 性慾低
- 經痛
- 經前綜合症
- 經期過短/過長
- 提早更年期
- 生育能力問題

男性

- 開始/停止排尿困難
- 難以開始勃起/早洩
- 性慾低
- 生育能力問題

F. 心血管

- 胸痛
- 常生病
- 頻尿/尿急
- 心跳不規則
- 快速/強烈心跳
- 手麻/刺痛

A. 免疫系統總計

B. 神經系統總計

C. 體重總計

D. 消化系統總計

E. 內分泌系統總計

F. 心血管總計

總計

DR.MORRISON

毒素比份

低: 0-14 中: 15-49 高: 50+