

AMA TEST

Čutim blokade v svojem telesu (npr. zaprtje, negibljevost v sklepih ali telesu, zamašena glava, pomanjkanje jasnosti čiste slike,...)

1 2 3 4 5

Zjutraj ko se zbudim sem zaspan, omotičen. Potrebujem kar nekaj časa da se res zbudim.

1 2 3 4 5

Čutim neko šibkost v telesu, brez pravega razloga.

1 2 3 4 5

Za prehladi ali podobnim (npr. gripa, angina) zboleвам precej pogosto (nekajkrat letno)

1 2 3 4 5

V telesu čutim neko težkost...

1 2 3 4 5

Preprosto čutim, da nekaj v telesu ne dela prav..(npr: dihanje, prebava, sečila...)

1 2 3 4 5

Počutim se lenega (Čeprav bi lahko delal, pa nekako nimam tiste prave težnje, posebej npr.po zaužitem obroku)

1 2 3 4 5

Pogosto imam prebavne motnje

1 2 3 4 5

Pogosto pljuvam (Imam preveč slin)

1 2 3 4 5

Nimam želje po hrani, nimam pravega apetita. Ali pa bi kar naprej nekaj jedel. Moj apetit ni uravnotežen (zjutraj in zvečer nizek, opoldne visok)

1 2 3 4 5

Pogosto se počutim utrujenega, tudi izčrpanega, bodisi telesno, bodisi duhovno.

1 2 3 4 5

Seštejte vse točke, da ugotovite količino Ame:

45-55 veliko, 35-45 povprečno, 25-35 blago, 11-25 minimalno