

# Braverman Test - Jouw rapport

**Voornaam:** Jan

---

**Achternaam:**Jansen

---

**Email:** Voorbeeld@voorbeeld.nl

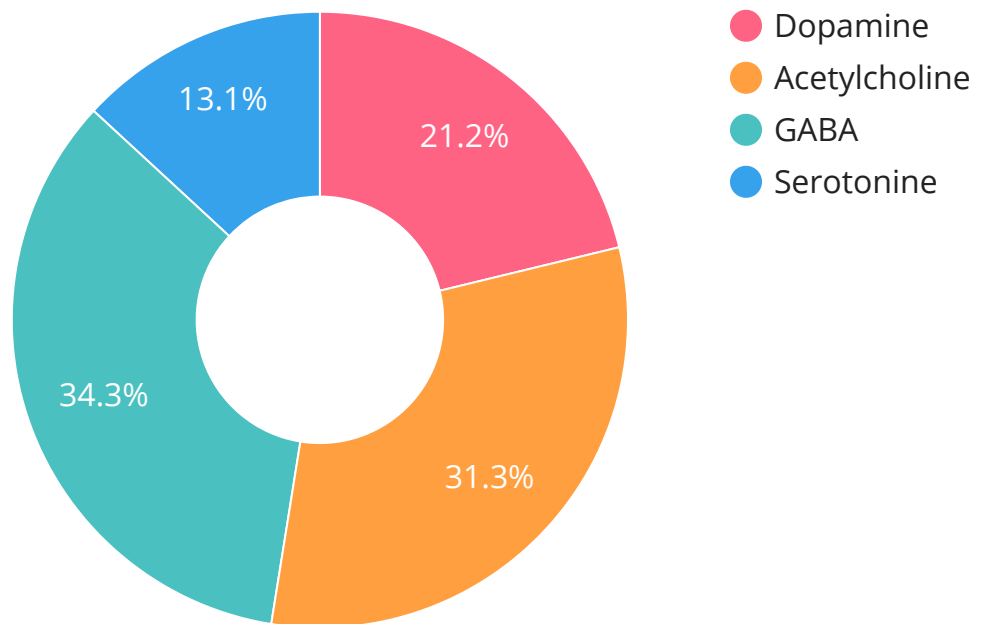
---

**Datum test:** April 2, 2024

---

## Dominante natuur

### Neurotransmitterprofiel van je dominante natuur



### Jouw dominante natuur is GABA

Gefeliciteerd! Je bent GABA-dominant.

De biochemische stof GABA (gamma-aminoboterzuur) heeft een kalmerend, stabiliserend effect op de hersenen. GABA voorkomt dat we te "sappig", te snel en daardoor ineffectief zijn.

De aard van GABA wordt gekenmerkt door stabiliteit. Bijna 50 procent van de wereldbevolking deelt deze natuur, die gekenmerkt wordt door consistentie, gezelligheid en zorg voor anderen. Gelukkig voor de rest van ons is de GABA-natuur het meest betrouwbaar. Als je een GABA-natuur hebt, kun je erop rekenen dat je elke dag komt opdagen om je werk te doen en dat je er bent als anderen je nodig hebben. Als je GABA in balans is, blijven je veren onverstoortbaar als er chaos om je heen heerst. Het vermogen om doelen te stellen, een project of activiteit te organiseren, te plannen en te administreren, evenals eigenschappen als punctualiteit,

praktische ingesteldheid, objectiviteit, nuchterheid en zelfvertrouwen, komen allemaal vanzelf met een evenwichtige GABA-natuur. Organisatie staat bij jou hoog in het vaandel - op het werk, thuis en in de omgang met anderen. Strenge schema's zijn jouw idee van de hemel - ze elimineren zorgen over onzekerheid en zorgen voor een soepele afhandeling. Gezien deze eigenschappen neigen GABA-dominante mensen van nature naar een carrière als administrateur,

Accountants, beveiligers, verpleegkundigen, technici, luchtverkeersleiders, nieuwslezers, medische hulpverleners, planners van vergaderingen, buschauffeurs en huisvrouwen - de ultieme verzorgers. Wat het beroep ook is, de GABA-dominante persoon is degene die de groep bij elkaar houdt, die gefocust blijft op de taak die voor handen is, maar zich meestal onderwerpt aan de meerderheid. Als je GABA-dominant bent, ben je de volmaakte teamspeler, op en buiten het veld, en haal je plezier uit het vervullen van elke verplichting en het zorgen voor degenen van wie je houdt. Je bent redelijk, kalm en hebt geen last van grote schommelingen in emoties of woede-uitbarstingen. Hoewel je van groepsactiviteiten houdt, hecht je veel waarde aan één-op-één relaties. Anderen op hun gemak stellen - zowel fysiek als emotioneel - is de bron van je eigen geluk. Het huwelijk is voor jou een toevluchtsoord voor de lange termijn. Contact houden met oude vrienden is routine, net als het beschermen en verzorgen van anderen, nooit duidelijker dan in je eigen gezin. Je bent er altijd om te adviseren, te troosten, aan te moedigen of gewoon te luisteren. Je gelooft waarschijnlijk in tradities en instellingen en geniet van jouw rol om ze te laten werken, vooral in een gebedshuis. Je handhaaft conventies omdat ze iedereen veilig houden. Je kijkt uit naar groepsactiviteiten, vooral naar vakantiebijeenkomsten. Of je nu feesten of netwerkevenementen plant, deze activiteiten zijn meer spel dan werk. Geschiedenisboeken en biografieën staan op je leeslijst. Het verzamelen van memorabilia en het maken van plakboeken voor anderen zorgt voor urenlang vermaak. Opruimen is geen karwei maar een ontspannend plezier.

Het Edge Effect voor GABA treedt op wanneer je je GABA-natuur hebt gemaximaliseerd. Dit zijn de momenten waarop je het gevoel hebt dat je een sterk verzorgend effect hebt gehad op de mensen om je heen. Dit kan gebeuren nadat je een vakantiediner hebt georganiseerd waarvoor je alles hebt klaargemaakt, van de kalkoen tot zelfgebakken brood en desserts. Je bent tevreden dat je geweldig werk hebt geleverd en je inspanningen worden gewaardeerd.

### **Te veel GABA**

Het is mogelijk om te veel van het goede te hebben, zoals we hebben gezien bij de vorige primaire neurotransmitters. Het produceren van te veel GABA versterkt je verzorgende neigingen. Op zijn slechtst besteden mensen met deze persoonlijkheid hun energie aan het zoeken naar liefde en mogelijkheden om zorg te geven, ten koste van gekwetst worden als hun eigen behoeften niet voldoende worden vervuld. Mensen met een GABA-natuur

vertrouwen sterk op hun partners en autoriteitsfiguren voor advies en kunnen in de val lopen van het voortdurend hunkeren naar en volgen van de oordelen van hun leeftijdsgenoten.

## Tegenovergestelde natuur

### Jouw tegenovergestelde natuur is Serotonine

Hoe belangrijk het ook is om je dominante natuur te identificeren, je zult niet in staat zijn om het Ultieme Edge Effect te bereiken als je niet leert om alle vier de naturen in balans te brengen. De eerste stap is dan ook om je dominante natuur te herkennen en te versterken door middel van de natuurspecifieke programma's. Daarna, als je eenmaal goed bent, kun je beginnen om je tegenovergestelde natuur in vorm te krijgen. Als laatste volg je de programma's voor de twee resterende naturen. Als al je karaktereigenschappen in balans zijn, bereik je het Ultieme Randeffect en ervaar je een optimale gezondheid.

### Levenslang relatief tekort

Je serotonine natuurscore is 15 punten lager dan je dominante natuur. Dit geeft aan dat Serotonine een levenslang relatief tekort is en zelfs in tijden van goede gezondheid balans nodig heeft.

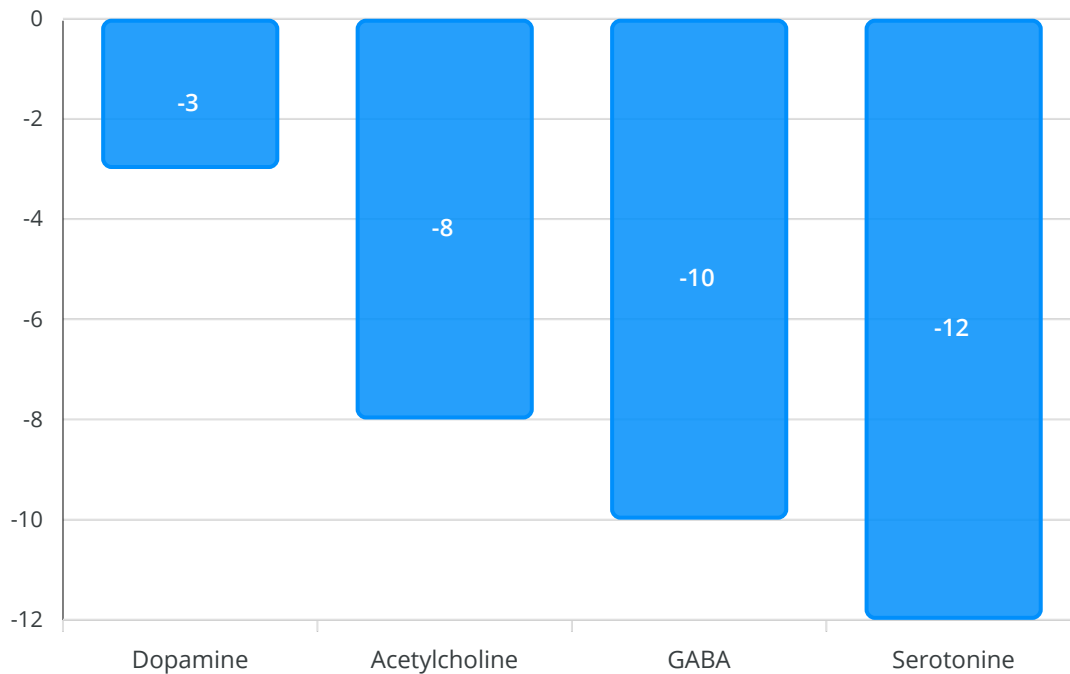
## Tekorten

Het tweede deel van de Braverman Test brengt tekortkomingen aan het licht die mogelijk meer onmiddellijke aandacht vereisen.

Kleine tekorten zijn de vroege waarschuwingssignalen van gezondheidsproblemen. Als ze genegeerd worden, zullen ze uiteindelijk leiden tot ernstigere tekorten, die uiteindelijk je dominante aard zullen aantasten, zelfs als ze in een andere aard zijn ontstaan. Als je in het bereik van matige tekorten valt, heb je waarschijnlijk al medische behandeling gezocht voor een aantal kwalen die verband houden met dat tekort. Lichte en matige tekorten kunnen zonder medicijnen worden behandeld en reageren meestal op een combinatie van natuurlijke/voedings-, hormonale en leefstijlveranderingen.

Grote en ernstige tekorten vereisen medische behandeling en moeten onmiddellijk worden aangepakt. Tekorten worden behandeld als ziekten - bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson, ernstige stemmingsstoornissen, hoge bloeddruk, geheugenverlies, toevalstoornissen, depressie, leerstoornissen, aandachtstekortstoornis, migraine, slaapstoornissen, prikkelbare darmsyndroom, manische depressie en angst. Deze aandoeningen vereisen waarschijnlijk medicijnen; veranderingen in voeding, hormonen en levensstijl zijn meestal niet voldoende om ze aan te pakken. Als je een van deze symptomen of aandoeningen ervaart, is het belangrijk om je arts te raadplegen en onmiddellijk behandeld te worden.

## Tekorten



### Licht tekort

Elke neurotransmitter met een deficiëntiescore tussen 1 en 5 wordt beschouwd als een licht tekort. De groene kleur van de metertabel komt overeen met kleine deficiënties.

### Matig tekort

Elke neurotransmitter met een deficiëntiescore tussen 6 en 8 wordt beschouwd als een matig tekort. De gele kleur van de grafiek komt overeen met matige deficiënties.

### Groot tekort

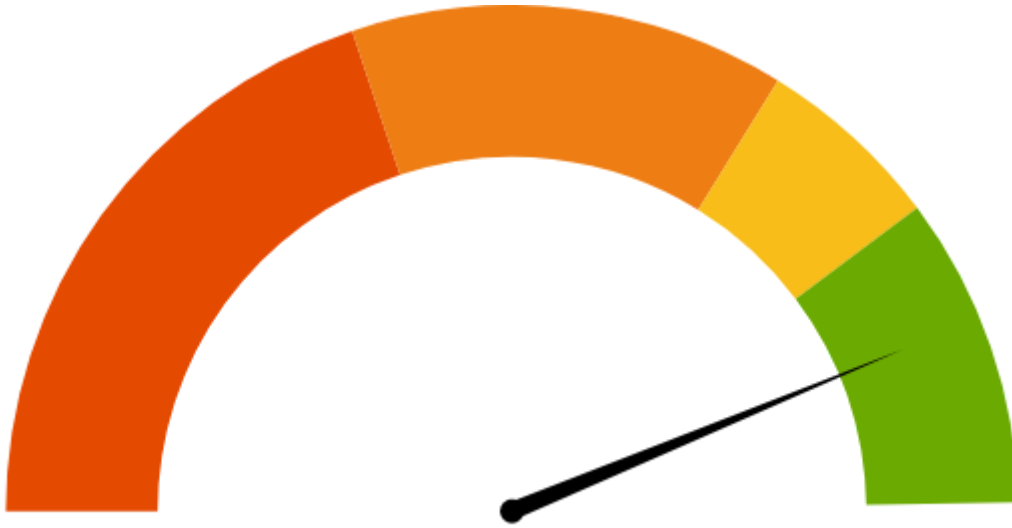
Elke neurotransmitter met een deficiëntiescore tussen 9 en 15 wordt beschouwd als een groot

tekort. De oranje kleur van de grafiek komt overeen met ernstige tekorten.

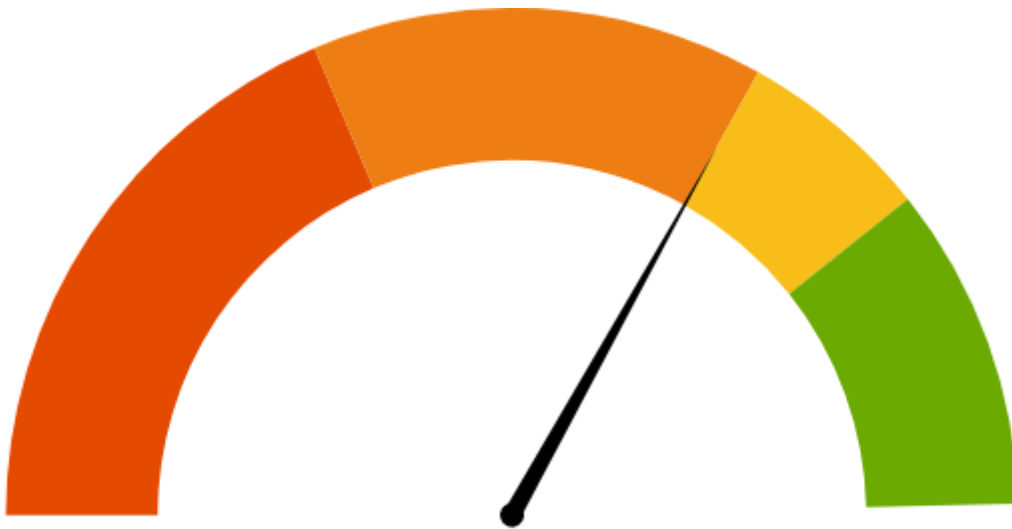
### **ernstig tekort**

Elke neurotransmitter met een deficiëntiescore van 16 of hoger wordt beschouwd als een ernstig tekort en we raden aan om onmiddellijk een arts te raadplegen. De rode kleur op de grafiek komt overeen met ernstige tekorten.

### Dopamine tekort

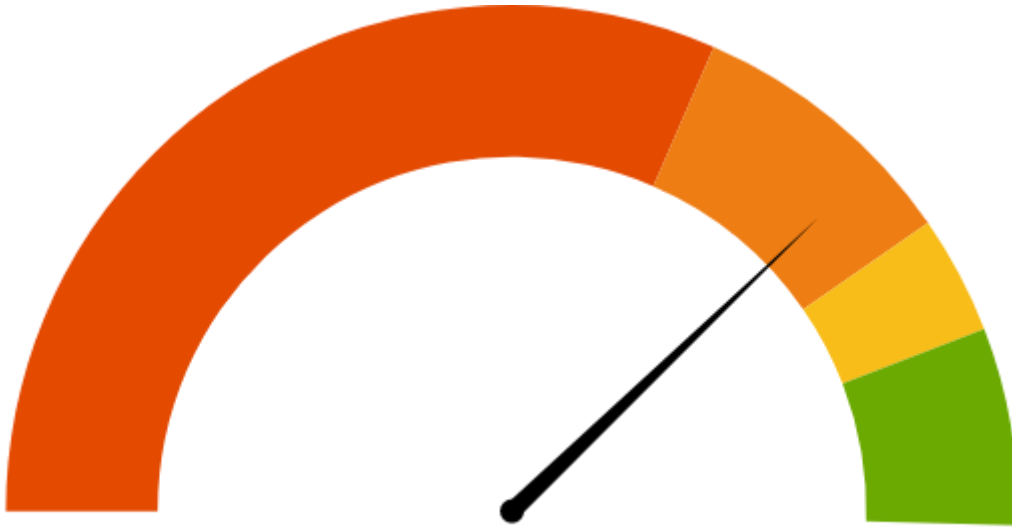


### Acetylcholine tekort

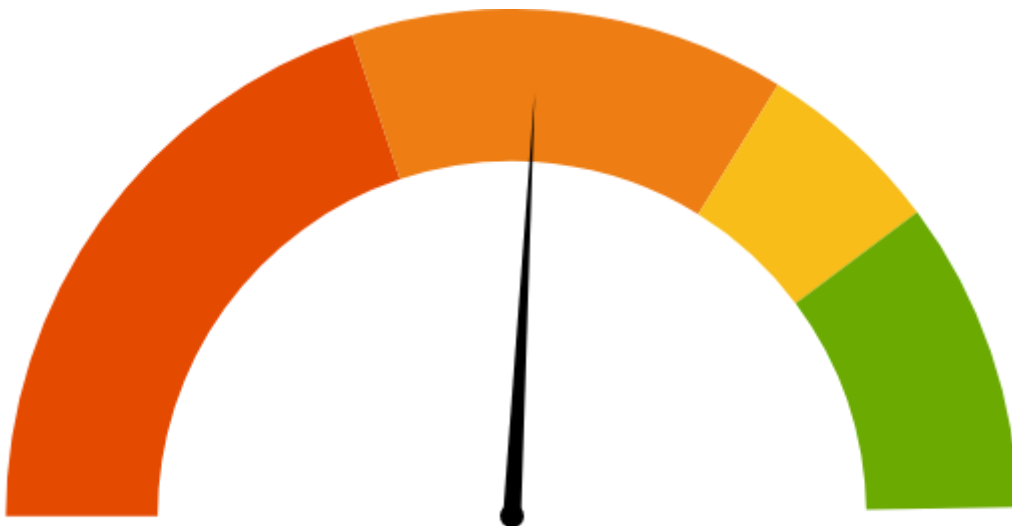




**GABA tekort**



**Serotonine tekort**



## Tekorten verhelpen

Elk tekort kan gecorrigeerd worden door een combinatie van de zeven behandelingsmethoden: medicijnen, hormonen, vitaminen en supplementen, dieet, levensstijl, omgeving en elektronische hulpmiddelen. De ernst van je symptomen zal echter bepalen welk type behandeling voor jou het beste zal werken. Raadpleeg je arts voor meer informatie. Hieronder bespreken we de opties voor vitaminen en supplementen, dieetaanpassingen, levensstijl en omgeving per neurotransmitter.

### Dopamine tekorten opheffen

Als je hoog scoort voor dopamine in de deficiëntietest, betekent dit dat je hersenen ofwel te veel dopamine verbranden ofwel te weinig aanmaken. De dopamineproductie bepaalt de kracht van je hersenen, die wordt gemeten als voltage. Spanning is de intensiteit waarmee de hersenen reageren op een stimulus en de effectiviteit van het vermogen van de hersenen om de informatie te verwerken die je fysieke en mentale gezondheid bewaakt. Zonder de juiste spanning word je letterlijk trager en ontwikkel je een doffe rand.

### Dopamine gerelateerde symptomen en aandoeningen

#### Lichamelijke problemen

Bloedarmoede, evenwichtsproblemen, bloedsuikerinstabiliteit, verlies van botdichtheid, hunkering naar koolhydraten, verminderde eetlust, verminderde kracht, diabetes, diarree, anorgasmie, spijsverteringsproblemen, hypersomnie, hoofd- en gezichtstrillingen, hoge bloeddruk, hyperglykemie, gewrichtspijn, nierproblemen, licht in het hoofd, laag libido, narcolepsie, zwaarlijvigheid, Parkinson, trage stofwisseling, trage stijve bewegingen, drugsmisbruik, hunkering naar suiker, spanning, beven, schildklierproblemen, slikproblemen.

#### Persoonlijkheidsproblemen

Agressie, woede, zorgeloosheid, depressie, angst om opgemerkt te worden, schuldgevoel, hopeloosheid, waardeloosheid, genotzoekend gedrag, stressintolerantie, sociaal isolement, stemmingswisselingen, uitstelgedrag, zelfdestructieve gedachten.

#### geheugenproblemen

Afleidbaarheid, gebrek aan doorzettingsvermogen, vergeetachtigheid, gebrek aan werkgeheugen, slecht abstract denken, trage verwerkingssnelheid.

Aandachtstekortstoornis, verminderde alertheid, taken niet afmaken, hyperactiviteit, impulsief gedrag, slechte concentratie.

## **Vitamines en supplementen**

Het nemen van gemakkelijk verkrijgbare vitamines en supplementen is een uitstekende manier om te zorgen voor een constante aanvoer van dopamine-vriendelijke voedingsstoffen. Omdat ze met energie te maken hebben, kun je ze het beste op een volle maag innemen nadat je hebt ontbeten of geluncht - je wilt geen extra lading 's avonds als het tijd is om te ontspannen.

Dopamine boosters voor energie in de hersenen:

- Phenylalanine
- Tyrosine
- Methionine
- Rhodiola
- Pyridoxine
- B-complex
- Fosfatidylserine
- Ginkgo biloba

## **Diëten**

Het maken van gezonde voedingskeuzes is de basis voor een stabiele natuur - een natuur die je je hele leven lang zal ondersteunen. De makkelijkste en meest natuurlijke manier om je dopamine-natuur in balans te houden, zijn de keuzes die je maakt als je eet. De volgende voedingsmiddelen kunnen worden beschouwd als dopamineverhogend:

- Kip
- Donkere chocolade
- Cottage cheese
- Eend

- Ei
- Granola
- Overvlokken of gerolde haver
- Varkensvlees
- Ricotta
- Kalkoen
- Tarwekiemen
- Volledige melk
- Wild
- Yoghurt

Het belangrijkste onderdeel van deze eiwitrijke, vetarme kuur is voedsel dat rijk is aan fenylalanine en tyrosine.

## **Levensstijl**

Het risico van een levensstijl met veel energie is dat de dopaminevoorraad in de hersenen sneller uitgeput raakt dan dat deze kan worden aangevuld. In plaats van snelle oplossingen zoals suiker en cafeïne te gebruiken, is het veel gezonder om een balans te vinden tussen een hoge energie-output en regelmatige periodes van ontspanning en herstel. Dopamine-natuur is gewend om met stress om te gaan, maar iedereen heeft af en toe een pauze nodig, vooral als je een dopaminetekort hebt. Hier zijn enkele voorbeelden van stressverlagende activiteiten die je in je dag moet opnemen zodat de hersenen opnieuw kunnen synchroniseren en in balans kunnen komen om meer dopamine te produceren.

## **Alternatieve diepe ademhalingsoefening**

Diepe ademhalingsoefeningen zijn ideaal voor mensen met een primair dopamineniveau. Deze kunnen je lichaam vertragen en een gevoel van rust geven, waardoor de hersenen rusten terwijl ze wakker zijn. Ze zullen je helpen meer energie te creëren en tegelijkertijd een gevoel van volledige ontspanning en gemoedsrust te omarmen.

Zit rustig in een comfortabele houding en haal vijf keer langzaam en diep adem.

Gebruik je ringvinger of pink om het andere neusgat af te sluiten, zodat ze allebei gesloten zijn. Houd je adem vijftien seconden vast. Laat je rechterneusgat los en adem uit.

Haal weer in door je rechterneusgat, sluit beide neusgaten af en houd je adem nog vijftien seconden vast. Laat je linkerneusgat los en adem uit.

Doe deze oefening drie keer, ontspan dan, ga rustig zitten en adem vijf keer volledig in door beide neusgaten.

### **Andere aanpassingen in je levensstijl**

Probeer elke dag een half uur tijd vrij te maken voor rustige ontspanning, waaronder niet-werkgerelateerde lectuur, het kijken naar geweldloze televisieprogramma's of zelfs het spelen van een competitief spel zoals schaken.

Doe drie keer per week aan anaerobe lichaamsbeweging, zoals gewichtheffen. Gebruik gewichten waarbij je je moet inspannen om tien tot vijftien herhalingen voor elke oefening te doen en verhoog de gewichten wanneer de herhalingen gemakkelijk worden. Misschien wil je werken met een personal trainer die een persoonlijk gewichtrainingsprogramma voor je kan ontwikkelen.

### **Omgeving**

Het is bewezen dat blootstelling aan lood van oude verf, lekkende batterijen of soldeer (gesmolten lood dat wordt gebruikt om metaal vast te maken) de dopaminetoevoer naar de hersenen vermindert. Lees waarschuwingsetiketten zorgvuldig en draag een beschermingsmasker om je dopaminehuishouding te beschermen als je absoluut in de buurt van loodhoudende producten moet zijn.

Cadmium uit sigarettenrook vermindert dopamine ook. Als je rookt, is het nu tijd om te stoppen: er zijn echt geen excuses meer om door te gaan met deze extreem ongezonde gewoonte. Duizenden rokers hebben deze verslaving doorbroken met onze dopamine voedingssupplementen. Als je niet rookt en je bevindt je in de buurt van rokers, ga dan zo ver mogelijk weg.

## **Acetylcholine tekorten verhelpen**

Als je hoog scoorde voor acetylcholine in de tekorttest, dan heb je een acetylcholine tekort. Een acetylcholine tekort treedt op wanneer je hersenen ofwel te veel acetylcholine verbranden of niet genoeg aanmaken. Acetylcholine regelt je vermogen om zintuiglijke input te verwerken en toegang te krijgen tot opgeslagen informatie. Eerst komt de input naar de hersenen als een globale reactie op zintuiglijke stimuli, zoals aanraking, smaak, geur, zicht en geluid. Deze

informatie wordt verwerkt tot herinneringen en gedachten, die vervolgens worden opgeslagen in je hersenen en gebruikt als basis van je kennis.

## **Acetylcholine gerelateerde symptomen en aandoeningen**

### **Fysieke problemen**

Agitatie, Alzheimer, angst, artritis, autisme, hoog cholesterolgehalte, verminderd seksueel vermogen, diabetes, problemen met plassen, droge hoest, droge mond, dyslexie, vaak plassen, oogaandoeningen, trek in vet, frequente stoelgang, glaucoom, gebrek aan opwinding, ontstekingsproblemen, multiple sclerose, osteoporose, lees-/schrijfstoornissen, trage bewegingen, spraakproblemen.

### **Persoonlijkheidsproblemen**

Bipolaire stoornis, rekenfouten, veranderingen in persoonlijkheid en taal, hysterisch gedrag, stemmingswisselingen, regelovertreding.

### **Geheugenproblemen**

Leerstoornissen, verlies van direct visueel en verbaal geheugen, geheugenstoornissen, geheugenverlies.

Aandachtsproblemen, concentratieproblemen, verminderd begripsvermogen, verminderd abstract denken, verminderde creativiteit.

## **Vitaminen en supplementen**

Gemakkelijk verkrijgbare vitamines en supplementen zijn een uitstekende manier om te zorgen voor een constante aanvoer van voedingsstoffen die essentieel zijn voor de productie van acetylcholine. Omdat ze gericht zijn op de snelheid van de hersenen, kunnen ze het beste 's ochtends vroeg en 's middags worden ingenomen om je overdag scherp te houden: je wilt niet dat je hersenen 's nachts op hol slaan, wanneer het tijd is om af te remmen voor een goede rust. De absorptie is het best wanneer deze supplementen een half uur voor het eten worden ingenomen.

Acetylcholine boosters:

- Choline (GPC choline)
- Fosfatidylcholine
- Fosfatidylserine

- Acetyl-L-carnitine
- DHA (docosa-hexaeenzuur)
- Thiamine
- Pantotheenzuur
- Vitamine B12
- Taurine
- Huperzine-A
- Ginkgo biloba
- Koreaanse ginseng

## Diëten

Een van de makkelijkste manieren om je acetylcholine-natuur in balans te houden is door betere voedingskeuzes te maken wanneer je eet. Wanneer je acetylcholine tekort komt, heeft je lichaam meer van de voedingsstof choline nodig, dat begint als een B-vitamine en wordt omgezet in acetylcholine. Voedingsmiddelen die veel choline bevatten zijn onder andere:

- Almandelen
- Artisjokken, gekookt
- Rundvlees, gemalen, mager, gekookt
- Broccoli, gekookt
- Broccoli rabe, gekookt
- Spruitjes, gekookt
- Kool, gekookt
- Eieren, heel
- Ei, dooier
- Gekookte vis: kabeljauw, zalm of tilapia

- Hazelnoten
- Gekookte lever van rund, kip of kalkoen
- Macadamianoten
- Oat zemelen
- Pindakaas
- Pijnboompitten
- Varkensvlees
- Garnalen
- Soja-eiwitpoeder
- Tomatenpuree
- Tarwezemelen
- Tarwekiemen, geroosterd

## Lifestyle

De acetylcholine natuur heeft alles te maken met interacties met mensen en een constante stroom van nieuwe ideeën en activiteiten. Maar je hersenen kunnen dit constante spervuur van nieuwe ideeën niet eeuwig aan zonder wat preventief onderhoud en biochemische aanvulling.

Af en toe alleen zijn is geen straf, het is een manier om je hersenen wat vrije tijd te geven om zich op te laden. Probeer niet alles wat je doet te definiëren in termen van met wie je bent en wat je met hen doet. Dit betekent niet dat je als een kluizenaar moet leven. Het betekent gewoon dat je tijd moet maken om alleen te zijn - een boek lezen, mediteren, een lange wandeling maken of bidden - om je hersenen rust te gunnen terwijl ze wakker zijn. Probeer elke dag minstens een half uur tijd vrij te maken voor jezelf.

Als je niet van lezen houdt, kan acetylcholine-natuur meditatie heel opmerkelijk vinden. Meditatie geeft de geest de kans om te ontspannen en te verjongen. Omdat je de wereld door al je zintuigen bekijkt, kun je de volgende visuele meditatie proberen.

## Visuele meditatie oefening



Kijk naar een foto, tekening, inspirerende afbeelding of natuurscène. Kleur, scherptediepte en betekenis zijn allemaal belangrijke aspecten bij het kiezen van een afbeelding. Je kunt kiezen voor een foto van dierbaren, een ansichtkaart landschap of stilleven, of een persoonlijk betekenisvol kunstwerk. Als je naar een foto van een religieus object kijkt, kun je merken dat het je helpt om een spirituele verbinding te creëren. Wat je ook kiest, staar enkele ogenblikken naar de afbeelding, sluit dan je ogen en probeer rustig dit beeld in gedachten na te bootsen. Neem er de tijd voor. Wat maakt dit beeld belangrijk voor je en waarom heb je er een unieke relatie mee? Als je het gevoel hebt dat je het beeld volledig begrijpt, open dan je ogen en kijk of je mentale herschepping overeenkomt met het werkelijke object.

## **Andere aanpassingen in je levensstijl**

Iemand met een acetylcholine karakter vertrouwt op gevoelens en het vermogen om zich in te leven in anderen. Sommige beslissingen - bijvoorbeeld op het gebied van gezondheid - kun je echter beter nemen op basis van feiten en logica. Rationele mensen zijn niet je tegenstanders - ze denken gewoon anders dan jij. En ze zorgen voor evenwicht. Als je niet in staat bent om een beetje meer logica en rationaliteit in je aard op te nemen, laat anderen die deze vaardigheden bezitten dan af en toe de weg wijzen. Hoe dan ook, je hersenen krijgen weer wat tijd om uit te rusten terwijl je wakker bent.

Ongeacht je aard is regelmatige lichaamsbeweging goed voor je spieren, sterke botten en een goede bloedsomloop. Hoewel je misschien de beste bedoelingen hebt, lijkt je meer tijd te besteden aan nadenken over lichaamsbeweging dan eraan toe te komen. Studies hebben aangetoond dat aerobe lichaamsbeweging acetylcholine kan herstellen, dus het zou een vast onderdeel van je leven moeten worden. Je hebt om de dag minstens een half uur aërobe lichaamsbeweging nodig. Deze activiteiten omvatten hardlopen, joggen, stevig wandelen, een aerobicsles, fietsen of iets anders dat je hartslag verhoogt.

## **Omgeving**

Je acetylcholine balans is bijzonder gevoelig voor de nadelige effecten van aluminium. Vermijd aluminium kook- en eetgerei en vermijd producten die aluminium kunnen bevatten: bakpoeder, maagzuurremmers en waterontharders. Aluminium kan zink in het neuron vervangen en neuronen zonder zinkionen raken verstrikt in hun verbindingen. Als je de etiketten van producten niet leest, begin er dan nu mee: je natuur hangt ervan af.

Gewelddadige films en tv, agressief en grof taalgebruik en pornografie zijn meer dan een belediging voor je gevoel van sociale decorum - ze zijn een aanslag op je voorraad acetylcholine. Je ogen zijn letterlijk de toegang tot je hersenen. De informatie die ze binnenkrijgen, zowel goede als slechte, beïnvloedt de chemie van je hersenen. Cognitieve functies worden bijvoorbeeld beschadigd door gewelddadige visuele stimuli. Ook je

lichamelijke gezondheid loopt gevaar: kijken naar geweld verhoogt je bloeddruk en polsslag en maakt je angstiger. Als je selectiever bent in je entertainment, kies je voor het behoud van je natuur.

Net als het geval was met andere vervuilende stoffen zoals PCB's, kunstmest en pesticiden, werden vroege waarschuwingen over elektromagnetische velden (EMV's) in eerste instantie afgewezen. Maar onderzoeken hebben de gevaren van geconcentreerde blootstelling aan magnetische velden en microgolfstraling bevestigd. Hun negatieve effect op acetylcholine is ook gedocumenteerd. Kies er dus voor om zo ver mogelijk van hoogspanningskabels vandaan te wonen, ga uit de buurt en opzij van magnetrons staan, gebruik gloeilampen of lampen met een volledig spectrum in plaats van fluorescerende lampen en gebruik altijd het handsfree hulpstuk voor je mobiele telefoon. Onderzoeken tonen gemengde resultaten van tl-verlichting op ADD en van elektromagnetische velden op stemming, gezondheid en obesitas, maar gebaseerd op wat ik in mijn kantoor heb gezien, zullen deze gemengde resultaten later een direct effect op je natuur blijken te hebben.

Wat je aard ook is, je kunt een rustgevende omgeving creëren door je persoonlijke ruimtes te vullen met zachte verlichting, zachte muziek en aangename geuren. Als je jezelf ten minste een deel van de dag omringt met rust, zul je het herstel van je acetylcholinebalans versnellen.

## **Een tekort aan GABA verhelpen**

Als je hoog scoorde voor GABA in de deficiëntietest, dan heb je een GABA-tekort. GABA wordt geproduceerd in de temporale kwabben en wordt in de hele hersenen geassocieerd met kalmerende, ritmische theta hersengolven. GABA is de belangrijkste remmende neurotransmitter van het zenuwstelsel, die alle andere biochemicalïen in toom houdt. GABA regelt het ritme van de hersenen zodat je zowel lichamelijk als geestelijk in een gelijkmatig tempo functioneert. Door je interne ritme te reguleren, heeft GABA een directe invloed op je persoonlijkheid en bepaalt het hoe je met de stress van het leven omgaat. Als je ritme wordt verstoord door een tekort aan GABA, kun je je angstig, nerveus of prikkelbaar gaan voelen.

## **GABA gerelateerde symptomen en aandoeningen**

### **Fysieke problemen**

Trillen, allergieën, veranderde eetlust, rugpijn, wazig zien, trek in koolhydraten, pijn op de borst, klamme handen, constipatie, verminderd libido, diarree, moeite met slikken, duizeligheid, droge mond, overmatige slaperigheid, hoofdpijn, hoge bloeddruk, hyperventilatie, slapeloosheid, prikkelbare darm syndroom, spierverlies, spierspanning, misselijkheid, nachtelijk zweten, parethesieën, PMS, trek in eiwitten, toevallen, kortademigheid, beroerte, hartkloppingen, suizen in de oren, beven, trillen, urinefrequentie.

### **Persoonlijkheidsproblemen**

Problemen om zich aan te passen aan stress, angst, depressie, gevoelens van angst, overmatig schuldgevoel, waardeloosheid, hopeloosheid, emotionele onvolwassenheid, manische depressie, obsessieve compulsieve stoornis, fobieën, woede, rusteloosheid, zelfmoordgedachten, psychose.

### **Geheugenproblemen**

Leerstoornissen, verlies van direct visueel en verbaal geheugen, geheugenstoornissen, geheugenverlies

### **Attentieproblemen**

Slecht verbaal geheugen, globale geheugenproblemen. Aandachtsproblemen: Moeite met concentreren, ongeorganiseerd aandachtspatroon geassocieerd met angst, hoge angst, impulsieve aandachtsfouten (jumping the gun, onvoorspelbaar rijgedrag), onvermogen om helder te denken.

### **Vitaminen en supplementen**

Gemakkelijk verkrijgbare vitamines en supplementen zijn een uitstekend middel om te zorgen voor een constante aanvoer van GABA voedingsstoffen. Deze supplementen helpen je te ontspannen en je wilt niet vertragen in de ochtend, wanneer je de dag met kracht tegemoet moet treden.

GABA boosters:

- Inositol
- GABA (wordt over het algemeen niet goed opgenomen)
- Glutaminezuur
- Melatonine
- Thiamine
- Niacinamide
- Pyridoxine
- Valeriaanwortel
- Passionflower

## Diëten

De makkelijkste en meest natuurlijke manier om je GABA-natuur in balans te houden is met het voedsel dat je eet. Het doel van een GABA-dieet is om ervoor te zorgen dat het lichaam voldoende grondstoffen heeft - in dit geval complexe koolhydraten - voor het aanmaken van een constante voorraad glutamine, het aminozuur dat de voorloper is van GABA.

Hoe meer GABA-producerende voedingsmiddelen je eet, hoe meer GABA je zult kunnen aanmaken. Hieronder volgt een lijst met voedingsmiddelen die de productie van GABA stimuleren. Als je deze voedingsmiddelen in je dieet kunt opnemen, dan zal af en toe een fastfoodmaaltijd of een zondig toetje geen enkel schadelijk effect hebben. Voeg zoveel fruit en groenten als je wilt toe aan je GABA dieet, zelfs als ze niet in de onderstaande lijst staan. Je kunt ook elke koolzuurvrije, alcoholvrije, suikervrije drank nemen waar je de voorkeur aan geeft.

- Almandelen
- Banaan
- Runderlever
- Broccoli
- Bruine rijst
- Halibut
- linzen
- Op haver, volkoren
- Oranjes, citrusvruchten
- aardappel
- Rijstzemelen
- 
- Walnoten
- Grote tarwe, volkoren

## Levensstijl

Regelmatige aërobe lichaamsbeweging heeft een enorm cardiovasculair voordeel en helpt je GABA op peil te houden. Lichaamsbeweging werkt ook als een kalmerend middel voor mensen met een GABA-natuur door je GABA-balans te helpen herstellen. Dus power-walk, jog, gebruik een StairMaster of loopband, of ga drie keer per week minstens dertig minuten fietsen.

### **Aerobics routineoefening**

Deze routine is geweldig voor elke natuur die aerobe activiteit vereist: acetyl-choline, GABA of serotonine. Alles wat je nodig hebt is een paar comfortabele wandelschoenen, een horloge en een paar handgewichten van niet meer dan twee pond per stuk.

Het doel van deze routine is om je in verschillende tempo's te laten bewegen. Je zult rond je huis lopen. Als je kunt, loop dan buiten, ongeacht het weer. De frisse lucht kan wonderen doen voor je GABA.

Begin met een warming-up van vijf minuten terwijl je om je huis heen loopt. Draag je lichte gewichten bij je en pomp je armen terwijl je loopt. Je moet een tempo aanhouden waarbij je gemakkelijk een gesprek kunt voeren.

Voer de volgende twintig minuten het tempo op. Je wilt het punt bereiken waarop je hijgt, maar tegelijkertijd een kort gesprek kunt voeren. Varieer je terrein: loop een trap op en af, of loop een heuvel op en af. Pomp je armen sneller terwijl je gaat en breng de gewichten naar het niveau van je hart.

Verlaag de laatste vijf minuten geleidelijk je tempo. Neem lange passen en strek je benen als je de wandeling beëindigt. Stop met het pompen van je armen en draag de gewichten aan je zij. Stop niet met bewegen totdat je in totaal dertig minuten hebt gelopen.

### **Andere aanpassingen in je levensstijl**

Iemand met een GABA-natuur moet tijd vrijmaken om de gezondheidsvoordelen van spel na te streven. Alles wat je doet hoeft geen middel te zijn om een doel te bereiken. Probeer te denken aan een hobby of tijdverdrijf dat je vroeger leuk vond of altijd al hebt willen ontdekken. Neem de tijd om het weer op te pakken of om het voor het eerst te onderzoeken, en als de activiteit je bevalt, neem het dan op in je leven.

Wat relaties betreft, herinner jezelf eraan dat het tweerichtingsverkeer is. Je hoeft niet altijd de gever te zijn - het is prima, en zelfs noodzakelijk, om ook aan de ontvangende kant te staan. Stel jezelf open voor hulp en troost van anderen. Wees niet altijd zo snel om jezelf aan te bieden - laat anderen vaker voor zichzelf zorgen en laat hen jou eerst benaderen voor hulp. Onthoud dat GABA-mensen hun gezondheid op het spel zetten als ze soms geen nee tegen anderen kunnen zeggen. Je zult nooit een egocentrisch, ik-eerst persoon worden, en dat hoeft

ook niet - er zijn genoeg van die mensen. Maar je zult beter voor jezelf zorgen door anderen in je leven toe te staan voor jou te zorgen.

## **Omgeving**

Je GABA-balans is bijzonder gevoelig voor de negatieve gevolgen van loodvergiftiging. Vermijd contact met oude verf en leidingen en lees de waarschuwingslabels zorgvuldig wanneer je verf, beits en vernis gebruikt. Verhoogde loodniveaus komen vaak voor bij depressieve mensen - wel 10% van de Amerikaanse bevolking. Draag als extra bescherming een masker als je met giftige chemicaliën werkt. De negatieve effecten van chemische stoffen in onze omgeving verstoren de stabiliteit van de hersenen, waardoor we prikkelbaar of nerveus worden.

## **Een tekort aan serotonine verhelpen**

Als je hoog scoorde voor serotonine in de tekorttest, dan heb je een serotoninetekort. Serotonine wordt geproduceerd in de occipitale kwabben en helpt bij het creëren van elektriciteit voor zicht en rust. De occipitale kwabben houden je hersenen in balans, of synchroon, door de output van alle primaire hersengolven te reguleren. De vier hersengolven verschijnen in wisselende combinaties gedurende de dag, maar 's nachts zorgt serotonine ervoor dat de hersenen zich kunnen opladen en weer in balans komen. Als deze hersengolven niet synchroon lopen, zijn de linker- en rechterkant van je hersenen uit balans en kun je het gevoel hebben dat je over de rooie gaat: je bent oververmoeid, hebt geen controle en kunt niet goed uitrusten.

## **Serotonine gerelateerde symptomen en aandoeningen**

### **Lichamelijke problemen**

Pijnen en pijn, allergieën, artritis, rugpijn, wazig zien, trek in koolhydraten, klamme handen, constipatie of diarree, moeite met slikken, duizeligheid, drugs- of alcoholverslaving, drugsreacties, droge mond, hallucinaties, hoofdpijn, hoge pijn-/plezierdrempel, overgevoeligheid, overmatig slapen, hypertensie, slapeloosheid, spierspanning, misselijkheid, nachtelijk zweten, hartkloppingen, paresthesieën, PMS, vroegtijdige ejaculatie, vroegtijdig orgasme voor vrouwen, hunkering naar zout, tachycardie, oorsuizen, beven, urinefrequentie, braken, gewichtstoename.

### **Persoonlijkheidsproblemen**

Afhankelijkheid, depersonalisatie, depressie, impulsiviteit, gebrek aan artistieke waardering, gebrek aan gezond verstand, gebrek aan plezier, sociaal isolement, masochistische neigingen, obsessieve compulsieve stoornis, paranoia, perfectionisme, fobieën, woede, zelfabsorptie,

verlegenheid.

### **Geheugenproblemen**

Verwarring, geheugenverlies, te veel ideeën om te beheren.

### **Attentieproblemen**

Concentratieproblemen, hyperwaakzaamheid, rusteloosheid, trage reactietijd.

### **Vitaminen en supplementen**

Gemakkelijk verkrijgbare vitamines en supplementen zijn een uitstekend middel om te zorgen voor een constante aanvoer van serotoninevoedingsstoffen. Serotonineverhogende supplementen worden het best genomen vanaf de late avond tot het slapengaan, omdat ze gemaakt zijn om je in slaap te helpen vallen.

Serotonine-boosters:

- Calcium
- Visolie (farmaceutische kwaliteit)
- 5-HTP (met decarboxylaseremmer)
- Magnesium
- Melatonine ('s nachts)
- Passionflower
- Pyridoxine
- SAM-e
- St. Janskruid
- Tryptofaan
- Zink

### **Diëten**

De makkelijkste en meest natuurlijke manier om je serotonine-natuur in balans te houden is door betere voedingskeuzes te maken wanneer je eet. Het doel van een serotonine-balancerend dieet is om ervoor te zorgen dat het lichaam voldoende tryptofaan heeft, een

aminozuur dat in het lichaam kan worden omgezet in serotonine. Tryptofaan zit in veel eiwitrijk voedsel, zoals kalkoen, en helpt je lichaam op natuurlijke wijze in slaap te vallen. Dit is een van de redenen waarom je je zo voldaan en moe voelt na een Thanksgiving-maaltijd. Als je genoeg tryptofaan binnenkrijgt, kun je de slaappillen die je hebt gebruikt snel weggooien.

Hieronder volgt een lijst met voedingsmiddelen die aanzienlijke hoeveelheden tryptofaan bevatten. Als je probeert je serotonineniveau te verhogen, neem dan elke dag zoveel mogelijk van deze voedingsmiddelen op in je dieet. Zorg ervoor dat je een eiwitrijke maaltijd aanvult met veel fruit en groenten, zelfs als deze niet op de onderstaande lijst staan. Je mag ook alle koolzuurvrije, alcoholvrije en suikervrije dranken drinken die je lekker vindt.

- Avocado
- Kaas
- Kip
- Chocolate
- Cottage cheese
- Eend
- Ei
- Granola
- Luncheonvlees
- havervlokken
- Varkensvlees
- Ricotta
- Worstvlees
- Kalkoen
- Tarwekiemen
- Volledige melk
- Wild



- Yoghurt

## Lifestyle

Een serotonine-natuurdieet met supplementen maakt deel uit van een gezonde levensstijl die je kan binden zodat je niet volledig afdrijft. Zorg ook voor regelmatige lichaamsbeweging. Lichaamsbeweging is belangrijk voor de serotonine-natuur omdat het de hersenen reset net zoals slaap dat doet. Gebruik de oefening in het GABA-hoofdstuk als uitgangspunt. Omdat serotonine-natuur houdt van fysieke activiteit, probeer de oefening op verschillende manieren aan te passen om dingen voor jou te veranderen. Zorg ervoor dat welke soort aerobe activiteit je ook kiest, je dit minstens drie keer per week dertig minuten volhoudt. Als je mensen om je heen nodig hebt om je te motiveren om te bewegen, ga dan naar een sportschool.

Het risico van serotonine is dat je, terwijl je zo gefocust bent op genieten vandaag, niet nadenkt over hoe je je morgen zult voelen. Dus hoewel je niet iets hoeft te worden wat je niet bent, een eekhoorn die eikels spaart voor de winter, moet je wel leren dat je niet altijd alles kunt doen wat je wilt! Je zult nooit het gevaar lopen een kluizenaar te worden. Maar laat iemand anders af en toe het leven van het feest zijn, zodat jij er bent - in lichaam en geest - om van alle feestjes te genieten.

Een serotonine-natuur kan altijd een beetje introspectie gebruiken. Door spiritualiteit toe te voegen aan je dagen vol activiteiten - in de vorm van gebed, meditatie, yoga of zingen - kun je je verbinden met iets anders dan jezelf. Een gevoel van vrede en rust geeft je hersenen wat tijd om uit te rusten, om zichzelf te herstellen terwijl je wakker bent.

## Meditatie door zingen

Een chanting-oefening is geweldig voor de serotonine-natuur: het schakelt je denkpatroon uit, blokkeert negatieve gedachten en vertraagt de geest en het lichaam om opnieuw te synchroniseren. Met een zingende meditatie krijg je alle voordelen van slapen terwijl je wakker bent. De volgende oefening is een eenvoudige ritmische chant. Volg de aanwijzingen tot je deze chant uit je hoofd kent. Speel daarna gerust met je eigen interne boodschap.

Ga op de grond liggen in een kamer met een comfortabele temperatuur. Ga niet in bed liggen of ontspannen op de bank: het is niet de bedoeling dat je in slaap valt! Zet een timer op vijf minuten en ontspan.

Sluit je ogen. Adem door je neus zoveel lucht in als je longen kunnen bevatten. Houd twee tellen vast en laat dan krachtig alle lucht in je longen ontsnappen. Herhaal dit voor een totaal van vijf diepe ademhalingen.

Maak je geest leeg van alle vreemde gedachten. Zeg, met je ogen nog steeds gesloten, de volgende zin hardop: "Het leven is de som der delen. Ik verdien het om gezond en gelukkig te zijn." Herhaal de zin langzaam, keer op keer, met dezelfde cadans, totdat de timer afgaat.

Open je ogen. Adem opnieuw zoveel lucht in door je neus als je longen kunnen houden. Houd twee tellen vast en laat dan krachtig alle lucht in je longen ontsnappen. Herhaal dit voor een totaal van vijf diepe ademhalingen.

## **Omgeving**

Je serotoninebalans is bijzonder gevoelig voor de nadelige effecten van PCB's, pesticiden en bepaalde chemicaliën in plastic, omdat de neuronschade door blootstelling aan deze gevaren ervoor kan zorgen dat je niet in staat bent om te rusten. Spoel al je voedsel, vooral fruit, grondig. Let op bij het sproeien van pesticiden als je in de buurt van boerderijen woont of boerderijen bezoekt. Kom nooit in de buurt van brandend plastic. Wat PCB's betreft, wees je bewust van waar je vis vandaan komt, kies waar mogelijk voor wilde vis en drink alleen water van gerenommeerde bottelaars of nadat het is gefilterd. Probeer de volgende vissoorten te vermijden, gezien de waarschuwingen voor kwik in vis: Atlantische heilbot, koningsmakreel, oesters uit de Golf, snoek, zeebaars, haai, zwaardvis, tegelvis (golden snapper) en tonijn (steaks en albacore in blik).

## Disclaimer

De resultaten van de Braveman Test kunnen worden beschouwd als een proxy-meting. Een proxy is een indirecte meting van de gewenste uitkomst die zelf sterk gecorreleerd is aan die uitkomst. Het wordt vaak gebruikt als directe metingen van de uitkomst niet waarneembaar en/of niet beschikbaar zijn.

De informatie die de Braverman Test biedt, is alleen bedoeld voor educatief en informatief gebruik. De informatie is niet bedoeld om door de klant te worden gebruikt voor diagnostische doeleinden en is geen vervanging voor professioneel medisch advies. U dient altijd het advies van uw arts of andere zorgverleners in te winnen bij vragen over diagnose, genezing, behandeling, beperking of preventie van een ziekte of andere medische aandoening of beperking of de status van uw gezondheid.