

Braverman Test - Ihr Bericht

Vorname: Max

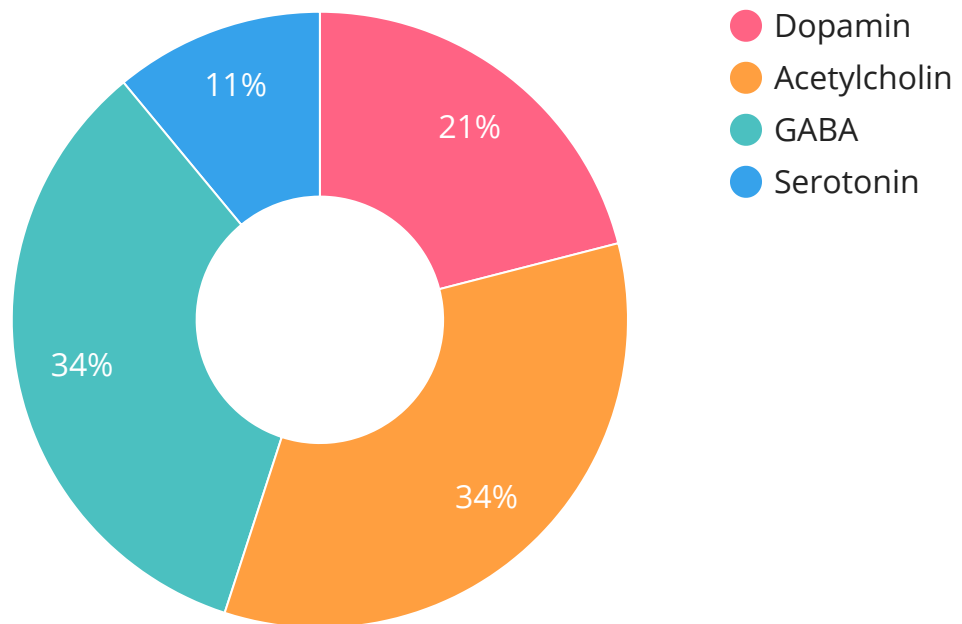
nachname: Mustermann

E-mail: M.Mustermann@mail.com

Datum: April 2, 2020

Dominante Natur

Neurotransmitter-Profil Ihrer dominanten Natur



Ihre dominante Natur ist Acetylcholin

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind Acetylcholin-dominant. Menschen mit einer Acetylcholin-Natur sind geschickt darin, mit ihren Sinnen zu arbeiten, und betrachten die Welt in sensorischen Begriffen. Sie sind äußerst kreativ und offen für neue Ideen. Wenn Sie eine Acetylcholin-Natur haben, repräsentieren Sie 17 % der Weltbevölkerung. Sie sind ein schneller Denker, der ständig Rücksicht auf andere nimmt. Diese Natur ist darauf ausgerichtet, etwas so gut wie möglich zu machen, egal wie viel Aufwand es erfordert. Ihre Flexibilität, Kreativität und Impulsivität machen Sie offen für alles, solange es aufregend ist und Sie etwas Neues kennenlernen können.

Eine ausgeglichene Acetylcholin-Natur ist intuitiv und innovativ. Sie haben Freude an allem, was mit Worten, Ideen und Kommunikation zu tun hat, und können Ihre Begeisterung mit anderen teilen. Diese Art von Mensch eignet sich ideal als Berater, Mediator, Mitglied eines

Think Tanks, Yoga- und Meditationslehrer, religiöser Führer und Mitglied einer gemeinnützigen Organisation. Die Geschwindigkeit des Gehirns wirkt sich auf die kreative Funktion aus, sodass Künstler, Schriftsteller, Werbefachleute und Schauspieler wahrscheinlich alle Acetylcholin-dominant sind. Ein Pädagoge mit einer Acetylcholin-Natur würde sich für den Kunst- oder Literaturunterricht interessieren; ein Buchhalter würde sich für die Spezialisierung auf Prognosen und Hochrechnungen interessieren; ein Klempner könnte sich vorstellen, an einer Berufsschule zu unterrichten.

Wenn Sie Acetylcholin-dominant sind, sind Sie äußerst kontaktfreudig, ja sogar charismatisch. Sie lieben es, neue Leute kennenzulernen und zu begrüßen und neue Freundschaften zu schließen. Sie wirken auf andere authentisch und bodenständig. Sie knüpfen leicht neue Bekanntschaften und andere finden Sie charmant. Sie investieren viel Energie in all Ihre Beziehungen – bei der Arbeit, in der Gemeinschaft und zu Hause – und haben das Gefühl, dass Sie persönlich davon profitieren. Als ewiger Optimist sehen Sie in jedem Menschen das Beste. Sie sind aufmerksam gegenüber den Bedürfnissen Ihrer Kinder und romantisch mit Ihrem Partner. Sie besitzen die einzigartige Fähigkeit, sich an die Gefühle und Reaktionen anderer Menschen zu erinnern, wodurch Sie es vermeiden können, sie zu verletzen. Dank Ihres Altruismus und Wohlwollens sind Sie bei vielen Menschen sehr beliebt.

Abenteuer sind Ihr Markenzeichen. Sie sind immer offen für Neues und haben keine Angst vor dem Scheitern. Reisen ist aufregend, aber Sie können auch zu Hause aufblühen, indem Sie über das Leben und die Erfahrungen anderer lesen. Ihr Streben nach Wissen macht Sie an einer Vielzahl von Themen interessiert und befähigt Sie, Ihr Wissen mit anderen zu teilen.

Der Edge-Effekt tritt ein, wenn Sie Ihre Acetylcholin-Natur maximiert haben. Dies sind die Zeiten, in denen Ihr Denken kristallklar ist und Sie neue Ideen über die Welt um Sie herum formulieren. Sie könnten etwas Künstlerisches schaffen oder sich intensiv mit Ihrer spirituellen Praxis beschäftigen. Oder vielleicht motivieren Sie andere, das Beste aus sich herauszuholen.

Zu viel Acetylcholin

Es ist jedoch möglich, zu viel des Guten zu haben. Menschen mit einer Acetylcholin-Natur, die übermäßig viel von diesem biochemischen Stoff produzieren, sind gefährdet, wenn sie anderen zu viel von sich geben, bis hin zum Masochismus. Personen, die einen Überschuss an Acetylcholin produzieren, könnten das Gefühl haben, dass die Welt sie ausnutzt, oder sie könnten paranoid werden. Zu viel Acetylcholin kann eine Person in die Isolation treiben.

Opposite nature

Your opposite nature is Serotonin

Es ist zwar wichtig, Ihre dominante Natur zu identifizieren, aber Sie werden den Ultimate Edge Effect nicht erreichen können, wenn Sie nicht lernen, alle vier Naturen in Einklang zu bringen. Der erste Schritt besteht also darin, Ihre dominante Natur zu erkennen und durch die naturenspezifischen Programme zu verbessern. Sobald Sie sich in einem guten Zustand befinden, können Sie damit beginnen, Ihre gegensätzliche Natur in Form zu bringen. Als Letztes folgen Sie den Programmen für die beiden verbleibenden Naturen. Wenn alle Ihre Naturen im Gleichgewicht sind, erreichen Sie den Ultimate Edge Effect und erleben optimale Gesundheit.

Lebenslanger relativer Mangel

Ihr Serotonin-Naturwert ist 15 Punkte niedriger als Ihre dominante Natur. Dies deutet darauf hin, dass Serotonin ein lebenslanger relativer Mangel ist und auch in Zeiten guter Gesundheit ausgeglichen werden muss.

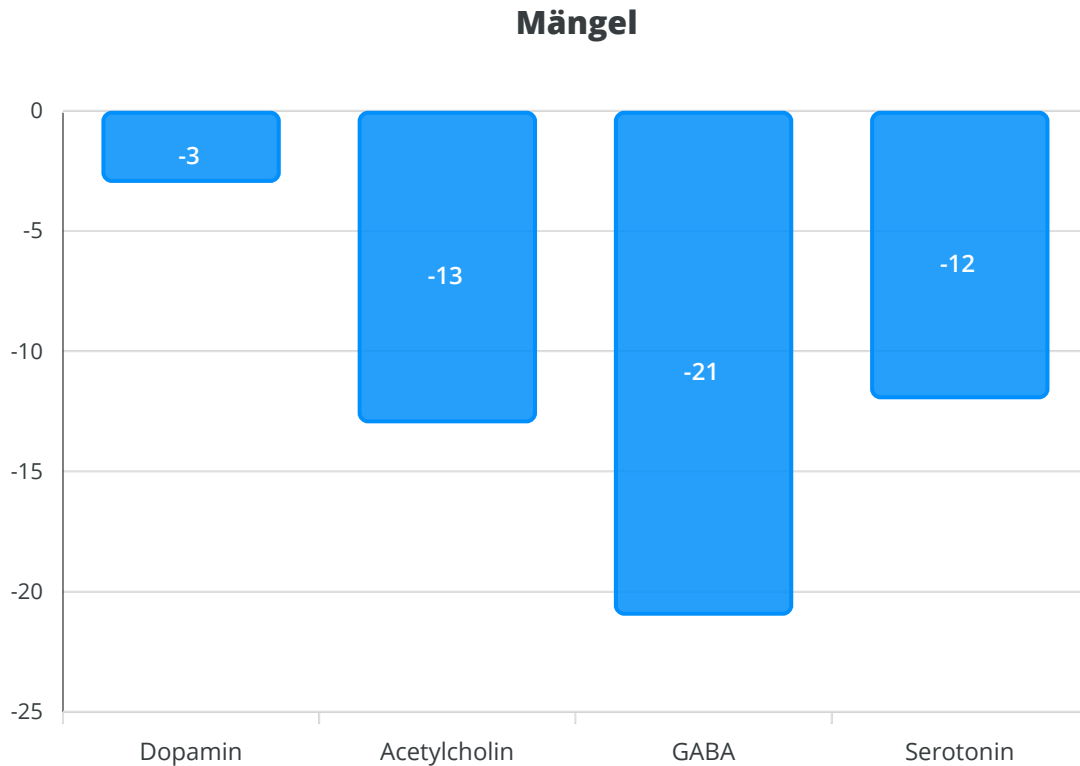
Mängel

Der zweite Teil des Braverman-Tests deckt Mängel auf, die möglicherweise sofortige Aufmerksamkeit erfordern.

Geringfügige Defizite sind die ersten Anzeichen für gesundheitliche Probleme. Wenn sie ignoriert werden, führen sie schließlich zu schwerwiegenderen Defiziten, die sich letztendlich auf Ihre dominante Natur auswirken, selbst wenn sie in einer anderen Natur aufgetreten sind. Wenn Sie in den Bereich der mittelschweren Defizite fallen, haben Sie wahrscheinlich bereits wegen einer Reihe von Beschwerden, die mit diesem Defizit zusammenhängen, einen Arzt aufgesucht. Geringfügige und mittelschwere Defizite können ohne Medikamente behandelt werden und sprechen in der Regel auf eine Kombination aus natürlichen/ernährungsbedingten, hormonellen und Änderungen des Lebensstils an.

Größere und schwerwiegende Defizite erfordern eine medizinische Behandlung und sollten sofort angegangen werden. Defizite werden wie Krankheiten behandelt – zum Beispiel Parkinson, schwere Stimmungsstörungen, Bluthochdruck, Gedächtnisverlust, Anfallsleiden, Depressionen, Lernbehinderungen, Aufmerksamkeitsdefizitstörung, Migräne, Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, manische Depression und Angstzustände, um nur einige zu nennen. Diese Erkrankungen erfordern höchstwahrscheinlich Medikamente; Ernährungs-,

Hormon- und Lebensstiländerungen reichen in der Regel nicht aus, um sie zu behandeln. Wenn Sie eines dieser Symptome oder eine dieser Erkrankungen bemerken, ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt aufsuchen und sich sofort behandeln lassen.



Geringfügiger Mangel

Jeder Neurotransmitter mit einem Mangelwert zwischen 1 und 5 wird als geringfügiger Mangel eingestuft. Die grüne Farbe des Messgeräts entspricht geringfügigen Mängeln.

Mäßiger Mangel

Ein Neurotransmitter mit einem Mangelwert zwischen 6 und 8 wird alsmäßiger Mangel eingestuft. Die gelbe Farbe des Messgeräts entspricht einemmäßigen Mangel.

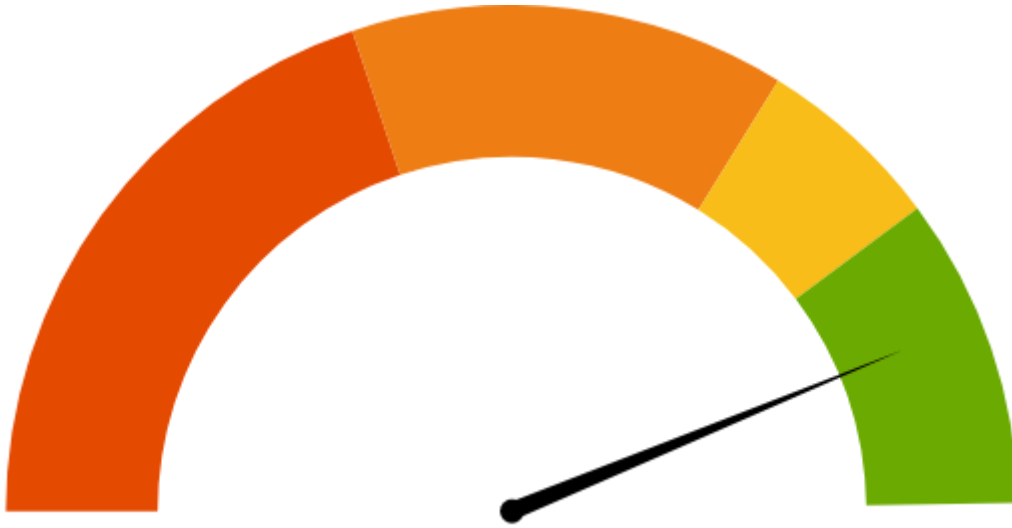
Schwerer Mangel

Ein Neurotransmitter mit einem Mangelwert zwischen 9 und 15 wird als schwerer Mangel eingestuft. Die orange Farbe des Messgeräts entspricht einem schweren Mangel.

Sehr schwerer Mangel

Jeder Neurotransmitter mit einem Mangelwert von 16 oder mehr gilt als schwerer Mangel, und wir empfehlen, sofort einen Arzt aufzusuchen. Die rote Farbe des Messgeräts entspricht schweren Mängeln.

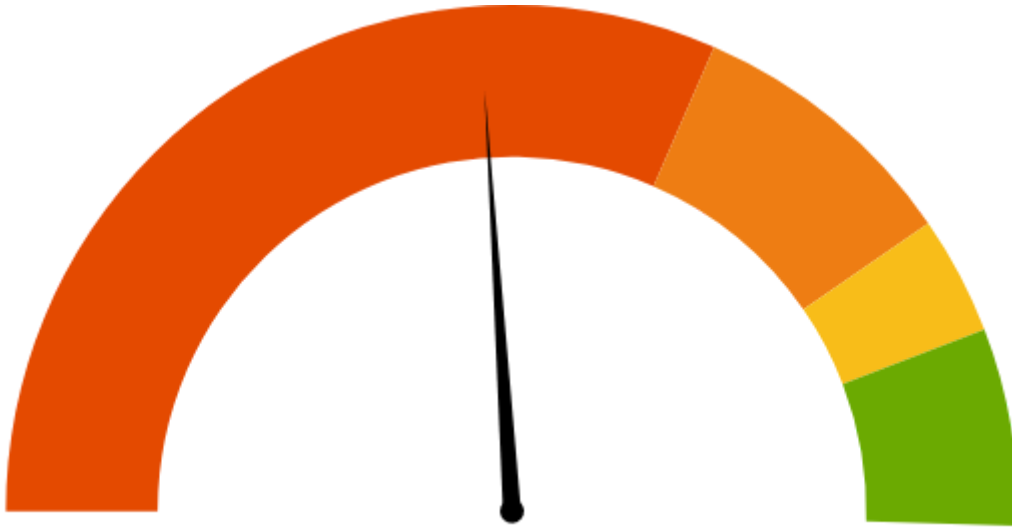
Dopamin-Mangel



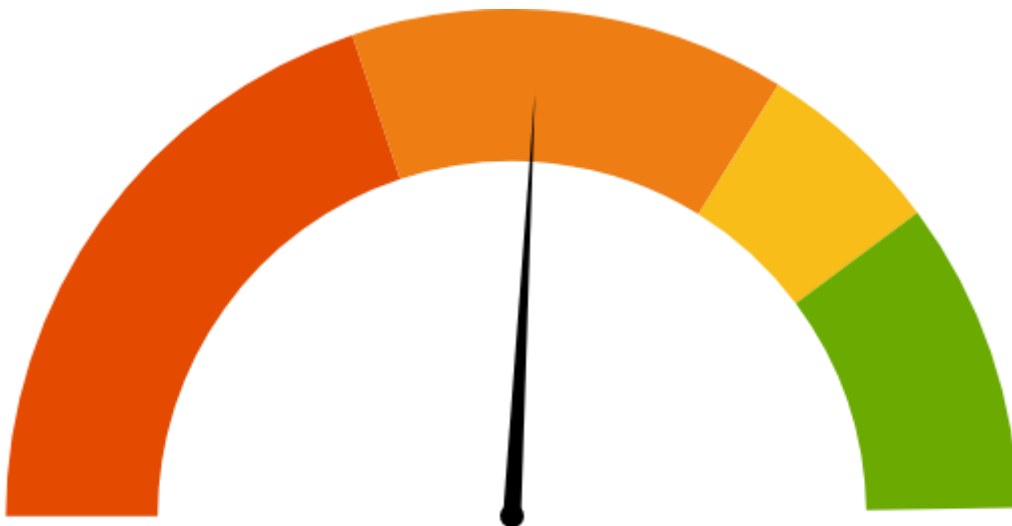
Acetylcholin-Mangel



GABA-Mangel



Serotonin-Mangel



Ausgleich von Defiziten

Jeder Mangel kann durch eine Kombination der sieben Behandlungsmodalitäten behoben werden: Medikamente, Hormone, Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel, Ernährung, Lebensstil, Umwelt und elektronische Hilfsmittel. Die Schwere Ihrer Symptome bestimmt jedoch, welche Art der Behandlung für Sie am besten geeignet ist. Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen an Ihren Arzt. Im Folgenden werden die Optionen für Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel, Ernährungsumstellung, Lebensstil und Umwelt pro Neurotransmitter besprochen.

Ausgleich von Dopaminmangel

Wenn Sie im Mangel-Test einen hohen Wert für Dopamin erzielt haben, bedeutet dies, dass Ihr Gehirn entweder zu viel Dopamin verbrennt oder nicht genug produziert. Die Dopaminproduktion bestimmt die Leistung Ihres Gehirns, die als Spannung gemessen wird. Die Spannung ist die Intensität, mit der das Gehirn auf einen Reiz reagiert, und die Effektivität der Fähigkeit des Gehirns, die Informationen zu verarbeiten, die Ihre körperliche und geistige Gesundheit überwachen. Ohne die richtige Spannung werden Sie buchstäblich langsamer und stumpfen ab.

Dopaminbedingte Symptome und Erkrankungen

Körperliche Probleme

Anämie, Gleichgewichtsstörungen, Blutzuckerinstabilität, Knochendichteverlust, Heißhunger auf Kohlenhydrate, verminderter Appetit, verminderte Kraft, Diabetes, Durchfall, Anorgasmie, Verdauungsprobleme, Hypersomnie, Kopf- und Gesichtstremor, hoher Blutdruck, Hyperglykämie, Gelenkschmerzen, Nierenprobleme, Benommenheit, geringe Libido, Narkolepsie, Fettleibigkeit, Parkinson, langsamer Stoffwechsel, langsame, steife Bewegungen, Drogenmissbrauch, Heißhunger auf Zucker, Anspannung, Zittern, Schilddrüsenprobleme, Schluckbeschwerden.

Persönlichkeitsprobleme

Aggression, Wut, Sorglosigkeit, Depression, Angst, beobachtet zu werden, Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit, Wertlosigkeit, Vergnügungssucht, Stressintoleranz, soziale Isolation, Stimmungsschwankungen, Prokrastination, selbstzerstörerische Gedanken.

Gedächtnisprobleme

Ablenkbarkeit, mangelnde Ausdauer, Vergesslichkeit, mangelndes Arbeitsgedächtnis, schlechtes abstraktes Denken, langsame Verarbeitungsgeschwindigkeit.

Aufmerksamkeitsprobleme

Aufmerksamkeitsdefizitstörung, verminderte Wachsamkeit, Unfähigkeit, Aufgaben zu beenden, Hyperaktivität, impulsives Verhalten, Konzentrationsschwäche.

Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

Die Einnahme leicht verfügbarer Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel ist eine hervorragende Möglichkeit, um eine stetige Versorgung mit Dopamin-freundlichen Nährstoffen sicherzustellen. Da sie energiebezogen sind, sollten sie am besten mit vollem Magen nach dem Frühstück oder Mittagessen eingenommen werden – schließlich möchte man abends, wenn es Zeit zum Entspannen ist, keine zusätzliche Belastung haben.

Dopamin-Booster für Gehirnenergie:

- Phenylalanin
- Tyrosin
- Methionin
- Rhodiola
- Pyridoxin
- B-Komplex
- Phosphatidylserin
- Ginkgo biloba

Ernährung

Eine gesunde Ernährungsweise ist die Grundlage für eine stabile Natur – eine Natur, die Sie ein Leben lang unterstützt. Die einfachste und natürlichste Möglichkeit, Ihre Dopamin-Natur im Gleichgewicht zu halten, sind die Entscheidungen, die Sie beim Essen treffen. Die folgenden Lebensmittel können als Dopamin-Booster angesehen werden:

- Huhn
- Zartbitterschokolade

- Hüttenkäse
- Ente
- Ei
- Müsli
- Haferflocken oder Haferflocken
- Schweinefleisch
- Ricotta
- Pute
- Weizenkeime
- Vollmilch
- Wild
- Joghurt

Der Hauptbestandteil dieser proteinreichen und fettarmen Diät sind Lebensmittel, die reich an Phenylalanin und Tyrosin sind.

Lebensstil

Das Risiko für Dopamin-Naturen, die einen energiegeladenen Lebensstil führen, besteht darin, dass die Dopamin-Energieversorgung des Gehirns schneller aufgebraucht wird, als sie wieder aufgefüllt werden kann. Anstatt auf schnelle Lösungen wie Zucker und Koffein zurückzugreifen, ist es weitaus gesünder, einen hohen Energieverbrauch durch regelmäßige Phasen der Entspannung und Erholung auszugleichen. Dopamin-Naturen sind es gewohnt, mit Stress umzugehen, aber jeder braucht ab und zu eine Pause, besonders wenn man unter einem Dopaminmangel leidet. Hier sind einige Beispiele für Aktivitäten, die Stress abbauen und in Ihren Tagesablauf integriert werden sollten, damit sich das Gehirn neu synchronisieren und ausbalancieren kann, um mehr Dopamin zu produzieren.

Alternative Atemübungen

Atemübungen sind ideal für Menschen mit einer primären Dopamin-Natur. Sie können Ihren Körper verlangsamen und ein Gefühl des Friedens vermitteln, das das Gehirn im Wachzustand

zur Ruhe kommen lässt. Sie helfen Ihnen, mehr Energie zu erzeugen und gleichzeitig ein Gefühl der völligen Entspannung und des inneren Friedens zu verspüren.

Setzen Sie sich ruhig in eine bequeme Position und atmen Sie fünfmal langsam und tief ein.

Atmen Sie die Luft vollständig aus und verschließen Sie dann Ihr rechtes Nasenloch mit dem Daumen, sodass Ihre Lunge vollständig durch das linke Nasenloch gefüllt wird.

Verschließen Sie das andere Nasenloch mit Ihrem Ring- oder kleinen Finger, sodass beide Nasenlöcher verschlossen sind. Halten Sie den Atem 15 Sekunden lang an. Lassen Sie das rechte Nasenloch los und atmen Sie aus.

Atmen Sie erneut durch das rechte Nasenloch ein, verschließen Sie beide Nasenlöcher und halten Sie den Atem weitere 15 Sekunden lang an. Lassen Sie das linke Nasenloch los und atmen Sie aus.

Wiederholen Sie diese Übung dreimal, entspannen Sie sich dann, setzen Sie sich ruhig hin und atmen Sie fünfmal vollständig durch beide Nasenlöcher ein und aus.

Weitere Anpassungen des Lebensstils

Nehmen Sie sich jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für ruhige Entspannung, z. B. durch Lesen von nicht arbeitsbezogenen Büchern, Anschauen gewaltfreier Fernsehsendungen oder sogar durch ein Strategiespiel wie Schach.

Machen Sie dreimal pro Woche anaerobe Übungen wie Gewichtheben. Verwenden Sie Gewichte, die eine Anstrengung erfordern, um zehn bis fünfzehn Wiederholungen für jede Übung zu machen, und erhöhen Sie dann die Gewichte, wenn die Wiederholungen leicht fallen. Vielleicht möchten Sie mit einem Personal Trainer zusammenarbeiten, der ein persönliches Krafttraining für Sie entwickeln kann.

Umwelt

Die Belastung durch Blei aus alter Farbe, undichten Batterien oder Lötmittel (geschmolzenes Blei, das zum Befestigen von Metall verwendet wird) verringert nachweislich die Dopaminversorgung des Gehirns. Lesen Sie die Warnhinweise sorgfältig durch und tragen Sie eine Schutzmaske, um Ihr Dopamin-Gleichgewicht zu schützen, wenn Sie sich unbedingt in der Nähe von bleihaltigen Produkten aufhalten müssen.

Cadmium aus Zigarettenrauch verringert ebenfalls den Dopaminspiegel. Wenn Sie rauchen, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um aufzuhören: Es gibt wirklich keine Ausreden mehr, um diese extrem ungesunde Gewohnheit fortzusetzen. Tausende Raucher haben diese Sucht mit

unseren Dopamin-Nahrungsergänzungsmitteln überwunden. Wenn Sie nicht rauchen und sich in der Nähe von Rauchern befinden, entfernen Sie sich so weit wie möglich.

Ausgleich von Acetylcholin-Mangel

Wenn Sie im Mangel-Test einen hohen Wert für Acetylcholin erzielt haben, dann haben Sie einen Acetylcholin-Mangel. Ein Acetylcholin-Mangel tritt auf, wenn Ihr Gehirn entweder zu viel Acetylcholin verbrennt oder nicht genug produziert. Acetylcholin reguliert Ihre Fähigkeit, sensorische Reize zu verarbeiten und auf gespeicherte Informationen zuzugreifen. Zunächst gelangt der Input als globale Reaktion auf sensorische Reize, einschließlich Berührung, Geschmack, Geruch, Sehen und Hören, ins Gehirn. Diese Informationen werden zu Erinnerungen und Gedanken verarbeitet, die dann im Gehirn gespeichert und als Grundlage für Ihr Wissen verwendet werden.

Acetylcholin-bezogene Symptome und Erkrankungen

Körperliche Probleme

Unruhe, Alzheimer, Angst, Arthritis, Autismus, hoher Cholesterinspiegel, verminderte sexuelle Fähigkeit, Diabetes, Probleme beim Wasserlassen, trockener Husten, trockener Mund, Legasthenie, häufiges Wasserlassen, Augenerkrankungen, Heißhunger auf Fett, häufiger Stuhlgang, Glaukom, mangelnde Erregung, entzündliche Probleme, Multiple Sklerose, Osteoporose, Lese-/Schreibstörungen, langsame Bewegungen, Sprachprobleme.

Persönlichkeitsstörungen

Bipolare Störung, Rechenfehler, Persönlichkeits- und Sprachveränderungen, hysterisches Verhalten, Stimmungsschwankungen, Regelverstöße.

Gedächtnisprobleme

Lernstörungen, Verlust des unmittelbaren visuellen und verbalen Gedächtnisses, Gedächtnisstörungen, Gedächtnislücken.

Aufmerksamkeitsprobleme

Aufmerksamkeitsprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, vermindertes Verständnis, beeinträchtigt abstraktes Denken, beeinträchtigte Kreativität.

Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

Leicht verfügbare Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel sind eine hervorragende Möglichkeit, um eine stetige Versorgung mit Nährstoffen sicherzustellen, die für die Produktion von Acetylcholin unerlässlich sind. Da sie auf die Geschwindigkeit des Gehirns

ausgerichtet sind, sollten sie am besten am frühen Morgen und am Nachmittag eingenommen werden, um tagsüber einen klaren Kopf zu bewahren: Sie wollen nicht, dass Ihr Gehirn nachts auf Hochtouren läuft, wenn es Zeit ist, für eine angemessene Ruhephase zu verlangsamen. Die Aufnahme wird am besten erreicht, wenn diese Nahrungsergänzungsmittel eine halbe Stunde vor dem Essen eingenommen werden.

Acetylcholin-Booster:

- Cholin (GPC-Cholin)
- Phosphatidylcholin
- Phosphatidylserin
- Acetyl-L-Carnitin
- DHA (Docosahexaensäure)
- Thiamin
- Pantothensäure
- Vitamin B12
- Taurin
- Huperzin A
- Ginkgo biloba
- Koreanischer Ginseng

Ernährung

Eine der einfachsten Möglichkeiten, um das Gleichgewicht Ihres Acetylcholinspiegels zu erhalten, ist eine bessere Auswahl der Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen. Bei einem Acetylcholinmangel benötigt Ihr Körper mehr des Nährstoffs Cholin, der als B-Vitamin beginnt und in Acetylcholin umgewandelt wird. Lebensmittel mit hohem Cholinpiegel sind:

- Mandeln
- Artischocken, gekocht
- Rindfleisch, gemahlen, mager, gekocht

- Brokkoli, gekocht
- Broccoli rabe, gekocht
- Rosenkohl, gekocht
- Kohl, gekocht
- Ei, ganz
- Eigelb
- Gekochter Fisch: Kabeljau, Lachs oder Buntbarsch
- Haselnüsse
- Gekochte Rinder-, Hühner- oder Putenleber
- Macadamianüsse
- Haferkleie
- Erdnussbutter
- Pinienkerne
- Schweinefleisch
- Garnelen
- Sojaproteinpulver
- Tomatenmark
- Weizenkleie
- Weizenkeime, getoastet

Lebensstil

Die Natur des Acetylcholins dreht sich um Interaktionen mit Menschen und einen ständigen Austausch neuer Ideen und Aktivitäten. Aber Ihr Gehirn kann diese ständige Flut neuer Ideen nicht ewig ohne vorbeugende Wartung und biochemische Auffrischung verarbeiten.

Ab und zu allein zu sein, ist keine Strafe – es ist eine Möglichkeit, Ihrem Gehirn eine Auszeit zu gönnen, damit es sich wieder aufladen kann. Versuchen Sie, nicht alles, was Sie tun, danach zu definieren, mit wem Sie zusammen sind und was Sie mit ihnen tun. Das bedeutet nicht, dass Sie wie ein Einsiedler leben müssen. Es bedeutet einfach, sich etwas Zeit zu nehmen, um allein zu sein – ein Buch zu lesen, zu meditieren, einen ausgedehnten Spaziergang zu machen oder zu beten –, um Ihrem Gehirn Ruhe zu gönnen, während es wach ist. Versuchen Sie, sich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde Zeit für sich selbst zu nehmen.

Wenn Sie nicht gerne lesen, könnte Meditation für Naturliebhaber durchaus bemerkenswert sein. Meditation gibt dem Geist die Möglichkeit, sich zu entspannen und zu regenerieren. Da Sie die Welt mit all Ihren Sinnen wahrnehmen, sollten Sie die folgende visuelle Meditation ausprobieren.

Übung zur visuellen Meditation

Betrachten Sie ein Foto, eine Zeichnung, ein inspirierendes Bild oder eine Naturszene. Farbe, Tiefenschärfe und Bedeutung sind wichtige Aspekte bei der Auswahl eines Bildes. Sie können ein Foto von geliebten Menschen, eine Postkartenlandschaft oder ein Stillleben oder ein für Sie bedeutendes Kunstwerk auswählen. Wenn Sie ein Bild von einem religiösen Gegenstand betrachten, kann es Ihnen helfen, eine spirituelle Verbindung herzustellen. Egal, wofür Sie sich entscheiden, betrachten Sie das Bild für einige Augenblicke, schließen Sie dann die Augen und versuchen Sie, das Bild in aller Ruhe in Ihrem Kopf nachzubilden. Lassen Sie sich Zeit. Was macht dieses Bild für Sie so wichtig und warum haben Sie eine besondere Beziehung dazu? Wenn Sie das Gefühl haben, das Bild vollständig verstanden zu haben, öffnen Sie die Augen und prüfen Sie, ob Ihre mentale Nachbildung mit dem tatsächlichen Objekt übereinstimmt.

Andere Anpassungen des Lebensstils

Jemand mit einer Acetylcholin-Natur verlässt sich auf Gefühle und die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen. Einige Entscheidungen – zum Beispiel im Zusammenhang mit der Gesundheit – sollten jedoch besser auf der Grundlage von Fakten und Logik getroffen werden. Rationale Menschen sind nicht Ihre Gegner – sie denken nur anders als Sie. Und sie sorgen für ein Gleichgewicht. Wenn Sie nicht in der Lage sind, ein wenig mehr Logik und Rationalität in Ihre Natur zu integrieren, lassen Sie ab und zu andere, die über diese Fähigkeiten verfügen, den Weg weisen. So oder so bekommt Ihr Gehirn wieder etwas Zeit, um sich im Wachzustand auszuruhen.

Unabhängig von Ihrer Natur ist regelmäßige Bewegung vorteilhaft für den Muskeltonus, starke Knochen und eine gute Durchblutung. Auch wenn Sie die besten Absichten haben, scheinen Sie mehr Zeit damit zu verbringen, über Bewegung nachzudenken, als sie tatsächlich zu machen. Studien haben gezeigt, dass Aerobic-Übungen Acetylcholin wiederherstellen können, daher sollten sie ein fester Bestandteil Ihres Lebens werden. Sie sollten jeden zweiten Tag

mindestens eine halbe Stunde lang Aerobic-Übungen machen. Zu diesen Aktivitäten gehören Laufen, Joggen, zügiges Gehen, ein Aerobic-Kurs, Radfahren oder alles andere, was Ihre Herzfrequenz erhöht.

Umwelt

Ihr Acetylcholin-Gleichgewicht reagiert besonders empfindlich auf die schädlichen Auswirkungen von Aluminium. Vermeiden Sie Kochgeschirr oder Utensilien aus Aluminium und Produkte, die Aluminium enthalten können: Backpulver, Antazida und Wasserenthärter. Aluminium kann Zink in den Neuronen ersetzen, und Neuronen ohne ihre Zinkionen verheddern sich in ihren Verbindungen. Wenn Sie keine Produktetiketten lesen, fangen Sie jetzt damit an – Ihre Natur hängt davon ab.

Gewaltfilme und -fernsehen, aggressive und vulgäre Sprache und Pornografie sind mehr als nur ein Affront gegen Ihren Sinn für gesellschaftliche Anständigkeit – sie zehren an Ihrem Acetylcholinvorrat. Ihre Augen sind buchstäblich der Eingang zum Gehirn. Die Informationen, die sie aufnehmen, sowohl gute als auch schlechte, beeinflussen Ihre Gehirnchemie. So werden beispielsweise kognitive Funktionen durch visuelle Reize mit Gewaltinhalten geschädigt. Auch Ihre körperliche Gesundheit ist gefährdet: Das Anschauen von Gewalt steigert Ihren Blutdruck und Puls und macht Sie ängstlicher. Wenn Sie bei Ihrer Unterhaltung wählerischer sind, entscheiden Sie sich dafür, Ihre Natur zu bewahren.

Wie bei anderen Schadstoffen wie PCB, Düngemitteln und Pestiziden wurden auch bei elektromagnetischen Feldern (EMF) frühe Warnungen zunächst nicht beachtet. Studien haben jedoch die Gefahren einer konzentrierten Exposition gegenüber Magnetfeldern und Mikrowellenstrahlung bestätigt. Auch ihre negativen Auswirkungen auf Acetylcholin wurden dokumentiert. Entscheiden Sie sich also dafür, so weit wie möglich von Stromleitungen entfernt zu leben, halten Sie Abstand zu und stehen Sie seitlich von Mikrowellenherden, verwenden Sie Glühbirnen oder Vollspektrumlampen anstelle von Leuchtstofflampen und verwenden Sie immer die Freisprecheinrichtung für Ihr Mobiltelefon. Studien zeigen gemischte Ergebnisse von Leuchtstoffröhren auf ADS und von elektromagnetischen Feldern auf Stimmung, Gesundheit und Fettleibigkeit, aber basierend auf dem, was ich in meinem Büro gesehen habe, werden sich diese gemischten Ergebnisse später als direkte Auswirkung auf Ihre Natur erweisen.

Unabhängig von Ihrer Natur können Sie eine erholsame Umgebung schaffen, indem Sie Ihre persönlichen Räume mit sanfter Beleuchtung, leiser Musik und angenehmen Düften füllen. Wenn Sie sich zumindest einen Teil des Tages mit Ruhe umgeben, beschleunigen Sie die Wiederherstellung Ihres Acetylcholin-Gleichgewichts.

Ausgleich von GABA-Mangel

Wenn Sie im Mangel-Test einen hohen Wert für GABA erzielt haben, dann haben Sie einen GABA-Mangel. GABA wird in den Temporallappen produziert und ist im gesamten Gehirn mit beruhigenden, rhythmischen Theta-Gehirnwellen verbunden. GABA ist der wichtigste hemmende Neurotransmitter des Nervensystems, der alle anderen biochemischen Stoffe in Schach hält. GABA steuert den Rhythmus des Gehirns, sodass Sie sowohl körperlich als auch geistig in einem gleichmäßigen Tempo funktionieren. Durch die Regulierung Ihres inneren Rhythmus wirkt sich GABA direkt auf Ihre Persönlichkeit aus und bestimmt, wie Sie mit den Belastungen des Lebens umgehen. Wenn Ihr Rhythmus durch einen GABA-Mangel aus dem Gleichgewicht gerät, können Sie sich ängstlich, nervös oder reizbar fühlen.

GABA-bezogene Symptome und Erkrankungen

Körperliche Probleme

Zittern, Allergien, Appetitveränderungen, Rückenschmerzen, verschwommenes Sehen, Heißhunger auf Kohlenhydrate, Brustschmerzen, feuchte Hände, Verstopfung, verminderte Libido, Durchfall, Schluckbeschwerden, Schwindel, Mundtrockenheit, übermäßige Schläfrigkeit, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Hyperventilation, Schlaflosigkeit, Reizdarmsyndrom, Muskelschwund, Muskelverspannungen, Übelkeit, Nachtschweiß, Parästhesien, PMS, Heißhunger auf Proteine, Krampfanfälle, Kurzatmigkeit, Schlaganfall, Herzklopfen, Ohrensausen, Zittern, Zuckungen, häufiges Wasserlassen.

Persönlichkeitsstörungen

Probleme, sich an Stress anzupassen, Angstzustände, Depressionen, Angstgefühle, übermäßige Schuldgefühle, Wertlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, emotionale Unreife, manische Depression, Zwangsstörung, Phobien, Wut, Unruhe, Selbstmordgedanken, Psychose.

Gedächtnisprobleme

Lernstörungen, Verlust des unmittelbaren visuellen und verbalen Gedächtnisses, Gedächtnisstörungen, Gedächtnislücken

Aufmerksamkeitsstörungen

Schlechtes verbales Gedächtnis, globale Gedächtnisprobleme. Aufmerksamkeitsstörungen: Konzentrationsschwierigkeiten, unorganisiertes Aufmerksamkeitsmuster in Verbindung mit Angst, starke Angst, impulsive Aufmerksamkeitsfehler (voreilig, unberechenbares Fahrverhalten), Unfähigkeit, klar zu denken.

Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

Leicht erhältliche Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel sind ein hervorragendes Mittel, um eine konstante Versorgung mit GABA-Nährstoffen sicherzustellen. Sie werden am besten am

späten Nachmittag bis zum frühen Abend eingenommen – diese Nahrungsergänzungsmittel helfen Ihnen, sich zu entspannen, und Sie möchten nicht am Morgen, wenn Sie den Tag mit Elan angehen müssen, langsamer werden.

GABA-Booster:

- Inositol
- GABA (wird im Allgemeinen nicht gut aufgenommen)
- Glutaminsäure
- Melatonin
- Thiamin
- Niacinamid
- Pyridoxin
- Baldrianwurzel
- Passionsblume

Ernährung

Die einfachste und natürlichste Art, Ihren GABA-Haushalt im Gleichgewicht zu halten, ist über die Nahrung. Das Ziel einer GABA-Diät besteht darin, sicherzustellen, dass der Körper über genügend Rohstoffe – in diesem Fall komplexe Kohlenhydrate – verfügt, um eine stetige Versorgung mit Glutamin, der Aminosäure, die die Vorstufe von GABA ist, zu gewährleisten.

Je mehr GABA-produzierende Lebensmittel Sie essen, desto mehr GABA können Sie produzieren. Nachfolgend finden Sie eine Liste von Lebensmitteln, die die Produktion von GABA fördern sollen. Wenn Sie diese in Ihre Ernährung integrieren, hat die gelegentliche Fast-Food-Mahlzeit oder das sündige Dessert keinerlei schädliche Auswirkungen. Fügen Sie Ihrer GABA-Diät so viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten hinzu, wie Sie möchten, auch wenn sie nicht in der folgenden Liste aufgeführt sind. Sie können auch jedes nicht kohlenstoffhaltige, alkoholfreie und zuckerfreie Getränk zu sich nehmen, das Sie bevorzugen.

- Mandeln
- Banane
- Rinderleber

- Brokkoli
- Naturreis
- Heilbutt
- Linsen
- Hafer, Vollkorn
- Orangen, Zitrusfrüchte
- Kartoffeln
- Reiskleie
- Spinat
- Walnüsse
- Vollkornweizen

Lebensstil

Regelmäßige aerobe Übungen sind für das Herz-Kreislauf-System von großem Nutzen – und sie helfen, Ihre GABA-Werte aufrechtzuerhalten. Sport wirkt auch als Beruhigungsmittel für Menschen mit einer GABA-Natur, indem er dazu beiträgt, Ihr GABA-Gleichgewicht wiederherzustellen. Gehen Sie also mindestens dreimal pro Woche für mindestens 30 Minuten zügig spazieren, joggen, benutzen Sie einen StairMaster oder ein Laufband oder fahren Sie Fahrrad.

Aerobic-Routineübungen

Dieses Programm eignet sich für alle Stoffe, die aerobe Aktivität erfordern: Acetylcholin, GABA oder Serotonin. Alles, was Sie brauchen, sind ein Paar bequeme Laufschuhe, eine Uhr und ein Paar Handgewichte von jeweils nicht mehr als zwei Pfund.

Das Ziel dieses Programms ist es, Sie in verschiedenen Geschwindigkeiten in Bewegung zu bringen. Sie werden in Ihrem Zuhause herumlaufen. Wenn möglich, gehen Sie im Freien, egal bei welchem Wetter. Die frische Luft kann Wunder für Ihr GABA bewirken.

Beginnen Sie mit einem fünfminütigen Aufwärmen, während Sie Ihr Zuhause umrunden. Nehmen Sie Ihre leichten Gewichte mit und bewegen Sie Ihre Arme beim Gehen. Ihr Tempo sollte so sein, dass Sie sich problemlos unterhalten können.

In den nächsten zwanzig Minuten sollten Sie das Tempo erhöhen. Sie sollten so weit kommen, dass Sie keuchen, aber gleichzeitig noch ein kurzes Gespräch führen können. Variieren Sie das Gelände: Gehen Sie eine Treppe hinauf und hinunter oder einen Hügel hinauf und hinunter. Bewegen Sie Ihre Arme beim Gehen schneller und bringen Sie die Gewichte auf Herzhöhe.

In den letzten fünf Minuten sollten Sie Ihr Tempo allmählich verlangsamen. Machen Sie lange Schritte und strecken Sie Ihre Beine, wenn Sie Ihren Spaziergang beenden. Hören Sie auf, Ihre Arme zu bewegen, und tragen Sie die Gewichte an Ihren Seiten. Hören Sie nicht auf, sich zu bewegen, bis Sie insgesamt dreißig Minuten gelaufen sind.

Weitere Anpassungen des Lebensstils

Menschen mit einem GABA-Charakter müssen sich Zeit nehmen, um die gesundheitlichen Vorteile des Spielens zu nutzen. Nicht alles, was Sie tun, muss ein Mittel zum Zweck sein. Denken Sie an ein Hobby oder eine Freizeitbeschäftigung, die Sie früher gerne gemacht haben oder schon immer einmal ausprobieren wollten. Nehmen Sie sich die Zeit, es wieder aufzunehmen oder es zum ersten Mal auszuprobieren, und wenn Ihnen die Aktivität gefällt, integrieren Sie sie in Ihr Leben.

Was Beziehungen betrifft, so sollten Sie sich daran erinnern, dass sie keine Einbahnstraße sind. Sie müssen nicht immer der Gebende sein – es ist völlig in Ordnung und sogar notwendig, dass Sie auch auf der Empfängerseite stehen. Seien Sie offen dafür, Hilfe und Trost von anderen zu erhalten. Seien Sie nicht immer so schnell dabei, sich selbst anzubieten – lassen Sie andere öfter für sich selbst sorgen und lassen Sie sie zuerst auf Sie zukommen, um Hilfe zu erhalten. Denken Sie daran, dass GABA-Menschen ihre Gesundheit riskieren, wenn sie manchmal nicht Nein zu anderen sagen können. Sie werden nie zu einem egozentrischen Menschen, der nur an sich selbst denkt, und das müssen Sie auch nicht – es gibt genug Menschen, die so sind. Aber Sie werden besser auf sich selbst aufpassen, wenn Sie anderen in Ihrem Leben erlauben, sich um Sie zu kümmern.

Umwelt

Ihr GABA-Gleichgewicht reagiert besonders empfindlich auf die negativen Auswirkungen einer Bleivergiftung. Vermeiden Sie den Kontakt mit alten Farben und Rohren und lesen Sie die Warnhinweise sorgfältig durch, wenn Sie Farben, Beizen und Lacke verwenden. Erhöhte Bleikonzentrationen sind bei depressiven Menschen weit verbreitet – bis zu 10 Prozent der amerikanischen Bevölkerung. Tragen Sie als zusätzlichen Schutz eine Maske, wenn Sie mit giftigen Chemikalien arbeiten. Die negativen Auswirkungen von Chemikalien in unserer Umwelt stören die Stabilität des Gehirns und machen uns unruhig oder nervös.

Serotoninmangel ausgleichen

Wenn Sie beim Serotonin-Mangel-Test einen hohen Wert erzielt haben, dann haben Sie einen Serotoninmangel. Serotonin wird in den Hinterhauptslappen produziert und hilft dabei, die Elektrizität für das Sehen und die Ruhe zu erzeugen. Außerdem steuert es Ihr Verlangen. Die Hinterhauptslappen halten das allgemeine Gleichgewicht oder die Synchronität Ihres Gehirns aufrecht, indem sie die Ausgabe aller primären Gehirnwellen regulieren. Die vier Gehirnwellen treten im Laufe des Tages in unterschiedlichen Kombinationen auf, aber nachts ermöglicht Serotonin dem Gehirn, sich wieder aufzuladen und auszugleichen. Wenn diese Gehirnwellen nicht synchron sind, sind die linke und rechte Seite Ihres Gehirns aus dem Gleichgewicht geraten, und Sie könnten das Gefühl haben, dass Sie aus der Bahn geraten: Sie sind übermüdet, außer Kontrolle und können keinen erholsamen Schlaf finden.

Serotonin-bedingte Symptome und Erkrankungen

Körperliche Probleme

Schmerzen, Allergien, Arthritis, Rückenschmerzen, verschwommenes Sehen, Heißhunger auf Kohlenhydrate, feuchte Hände, Verstopfung oder Durchfall, Schluckbeschwerden, Schwindel, Drogen- oder Alkoholsucht, Arzneimittelreaktionen, Mundtrockenheit, Halluzinationen, Kopfschmerzen, hohe Schmerz-/Lustschwelle, Überempfindlichkeit, übermäßiger Schlaf, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Muskelverspannungen, Übelkeit, Nachtschweiß, Herzklopfen, Parästhesien, PMS, vorzeitige Ejakulation, vorzeitiger Orgasmus bei Frauen, Heißhunger auf Salz, Tachykardie, Ohrensausen, Zittern, häufiges Wasserlassen, Erbrechen, Gewichtszunahme.

Persönlichkeitsstörungen

Codependenz, Depersonalisation, Depression, Impulsivität, mangelnde künstlerische Wertschätzung, mangelnder gesunder Menschenverstand, mangelnde Freude, soziale Isolation, masochistische Tendenzen, Zwangsstörung, Paranoia, Perfektionismus, Phobien, Wut, Selbstbezogenheit, Schüchternheit.

Gedächtnisprobleme

Verwirrung, Gedächtnisverlust, zu viele Ideen, um sie zu bewältigen.

Aufmerksamkeitsstörungen

Konzentrationsschwierigkeiten, Hypervigilanz, Unruhe, langsame Reaktionszeit.

Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

Leicht verfügbare Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel sind ein hervorragendes Mittel, um eine stetige Versorgung mit Serotonin-Nährstoffen sicherzustellen. Serotonin-fördernde

Nahrungsergänzungsmittel werden am besten am späten Abend bis zur Schlafenszeit eingenommen, da sie Ihnen beim Einschlafen helfen sollen.

Serotonin-Booster:

- Calcium
- Fischöl (pharmazeutische Qualität)
- 5-HTP (mit Decarboxylasehemmer)
- Magnesium
- Melatonin (nachts)
- Passionsblume
- Pyridoxin
- SAM-e
- Johanniskraut
- Tryptophan
- Zink

Ernährung

Die einfachste und natürlichste Methode, um Ihren Serotoninspiegel im Gleichgewicht zu halten, ist eine bessere Auswahl der Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen. Das Ziel einer Ernährung, die den Serotoninspiegel ausgleicht, besteht darin, sicherzustellen, dass der Körper über genügend Tryptophan verfügt, eine Aminosäure, die im Körper in Serotonin umgewandelt werden kann. Tryptophan ist in vielen proteinreichen Lebensmitteln wie Truthahn enthalten und hilft Ihrem Körper auf natürliche Weise beim Einschlafen. Dies ist einer der Gründe, warum Sie sich nach einem Thanksgiving-Essen so zufrieden und müde fühlen. Wenn Sie genügend Tryptophan zu sich nehmen, können Sie bald auf alle Schlaftabletten verzichten, die Sie bisher eingenommen haben.

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Lebensmitteln, die erhebliche Mengen an Tryptophan enthalten. Wenn Sie versuchen, Ihren Serotoninspiegel zu erhöhen, nehmen Sie so viele dieser Lebensmittel wie möglich täglich in Ihre Ernährung auf. Achten Sie darauf, eine proteinreiche Mahlzeit mit viel zusätzlichem Obst und Gemüse abzurunden, auch wenn diese nicht auf der

folgenden Liste stehen. Sie können auch jedes nicht kohlenstoffhaltige, nicht alkoholische und zuckerfreie Getränk Ihrer Wahl trinken.

- Avocado
- Käse
- Huhn
- Schokolade
- Hüttenkäse
- Ente
- Ei
- Müsli
- Frühstücksfleisch
- Haferflocken
- Schweinefleisch
- Ricotta
- Wurstbrät
- Pute
- Weizenkeime
- Vollmilch
- Wild
- Joghurt

Lebensstil

Eine Serotonin-Natur-Diät mit Nahrungsergänzungsmitteln ist Teil eines gesunden Lebensstils, der Sie binden kann, damit Sie nicht völlig abdriften. Achten Sie außerdem darauf, regelmäßig Aerobic-Übungen zu machen. Bewegung ist wichtig für die Serotonin-Natur, weil sie das Gehirn genauso zurücksetzt wie der Schlaf. Verwenden Sie die Übungen im GABA-Kapitel als

Ausgangspunkt. Da Serotonin-Naturen gerne körperlich aktiv sind, versuchen Sie, die Übungen auf verschiedene Weise zu modifizieren, um die Dinge für Sie zu verändern. Achten Sie darauf, dass Sie unabhängig von der gewählten aeroben Aktivität dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten lang trainieren. Wenn Sie sich zum Sport motivieren müssen, schließen Sie sich einem Fitnessstudio an.

Das Risiko der Serotonin-Natur besteht darin, dass Sie sich zwar darauf konzentrieren, den heutigen Tag zu genießen, aber nicht daran denken, wie Sie sich morgen fühlen werden. Sie müssen zwar nicht zu etwas werden, das Sie nicht sind, wie ein Eichhörnchen, das Eicheln für den Winter sammelt, aber Sie müssen lernen, dass Sie nicht immer alles tun können, was Sie wollen! Sie werden nie Gefahr laufen, ein Einsiedler zu werden. Aber lassen Sie ab und zu jemand anderen das Leben der Party sein, damit Sie – mit Geist und Körper – da sind, um alle Partys zu genießen.

Ein Serotonin-Typ kann immer ein wenig Selbstbeobachtung vertragen. Wenn Sie Ihren aktiven Tagen etwas Spiritualität hinzufügen – sei es in Form von Gebet, Meditation, Yoga oder Gesang –, können Sie eine Verbindung zu etwas anderem als sich selbst herstellen. Ein Gefühl von Frieden und Ruhe gibt Ihrem Gehirn etwas Zeit zum Ausruhen, um sich im Wachzustand zu regenerieren.

Meditation durch Gesang

Eine Chanting-Übung ist ideal für Menschen, die von Natur aus viel Serotonin produzieren: Sie schaltet Ihr Denkmuster aus, blockiert negative Gedanken und verlangsamt Körper und Geist, um sie wieder zu synchronisieren. Mit einer Chanting-Meditation können Sie alle Vorteile des Schlafs nutzen, während Sie wach sind. Die folgende Übung ist ein einfacher rhythmischer Gesang. Folgen Sie den Anweisungen, bis Sie diesen Gesang auswendig können. Dann können Sie gerne mit Ihrer eigenen inneren Botschaft herumspielen.

Legen Sie sich in einem angenehm temperierten Raum auf den Boden. Legen Sie sich nicht ins Bett oder entspannen Sie sich auf der Couch: Sie sollen ja nicht einschlafen! Stellen Sie einen Timer auf fünf Minuten und entspannen Sie sich.

Schließen Sie die Augen. Atmen Sie so viel Luft durch die Nase ein, wie Ihre Lungen aufnehmen können. Halten Sie die Luft bis zwei an und lassen Sie dann die gesamte Luft in Ihren Lungen kräftig wieder ab. Wiederholen Sie dies insgesamt fünf Mal mit tiefen Atemzügen.

Befreien Sie Ihren Geist von allen unnötigen Gedanken. Sagen Sie mit geschlossenen Augen den folgenden Satz laut: „Das Leben ist die Summe seiner Teile. Ich verdiene es, gesund und glücklich zu sein.“ Wiederholen Sie den Satz langsam, immer und immer wieder, im gleichen Rhythmus, bis der Timer klingelt.

Öffnen Sie die Augen. Atmen Sie erneut so viel Luft wie möglich in Ihre Lungen ein. Halten Sie die Luft bis zwei an und lassen Sie dann die gesamte Luft in Ihren Lungen kräftig ab. Wiederholen Sie dies für insgesamt fünf tiefe Atemzüge.

Umwelt

Ihr Serotoninhaushalt reagiert besonders empfindlich auf die schädlichen Auswirkungen von PCB, Pestiziden und bestimmten Chemikalien, die in Kunststoffen enthalten sind, da die durch diese Gefahren verursachten Nervenschäden dazu führen können, dass Sie nicht mehr zur Ruhe kommen. Waschen Sie alle Lebensmittel, insbesondere Obst, gründlich ab. Achten Sie auf das Versprühen von Pestiziden, wenn Sie in der Nähe von Bauernhöfen leben oder diese besuchen. Gehen Sie niemals in die Nähe von brennenden Kunststoffen. Achten Sie bei PCB darauf, woher Ihr Fisch stammt, und entscheiden Sie sich nach Möglichkeit für Wildfisch. Trinken Sie Wasser nur von renommierten Abfüllern oder nachdem es gefiltert wurde. Denken Sie an die Warnungen vor Quecksilber in Fisch und vermeiden Sie Folgendes: Atlantischer Heilbutt, Königsmakrele, Austern von der Golfküste, Hecht, Wolfsbarsch, Hai, Schwertfisch, Zackenbarsch (goldener Schnapper) und Thunfisch (Steaks und Albacore aus der Dose).

Haftungsausschluss

Die Ergebnisse des Braveman-Tests können als Ersatzmaß angesehen werden. Ein Ersatzmaß ist ein indirektes Maß für das gewünschte Ergebnis, das selbst stark mit diesem Ergebnis korreliert. Es wird häufig verwendet, wenn direkte Messungen des Ergebnisses nicht beobachtbar und/oder nicht verfügbar sind.

Die Informationen, die der Braverman-Test liefert, dienen ausschließlich Bildungs- und Informationszwecken. Die Informationen sind nicht dazu bestimmt, vom Kunden für diagnostische Zwecke verwendet zu werden, und sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung. Bei Fragen zur Diagnose, Heilung, Behandlung, Linderung oder Vorbeugung von Krankheiten oder anderen medizinischen Beschwerden oder Beeinträchtigungen oder zum Gesundheitszustand sollten Sie immer den Rat Ihres Arztes oder anderer medizinischer Fachkräfte einholen.