

# Test di Braverman - Il tuo rapporto

**Nome:** mario

---

**Cognome:** Rossi

---

**Email:** mario.rossi@gmail.com

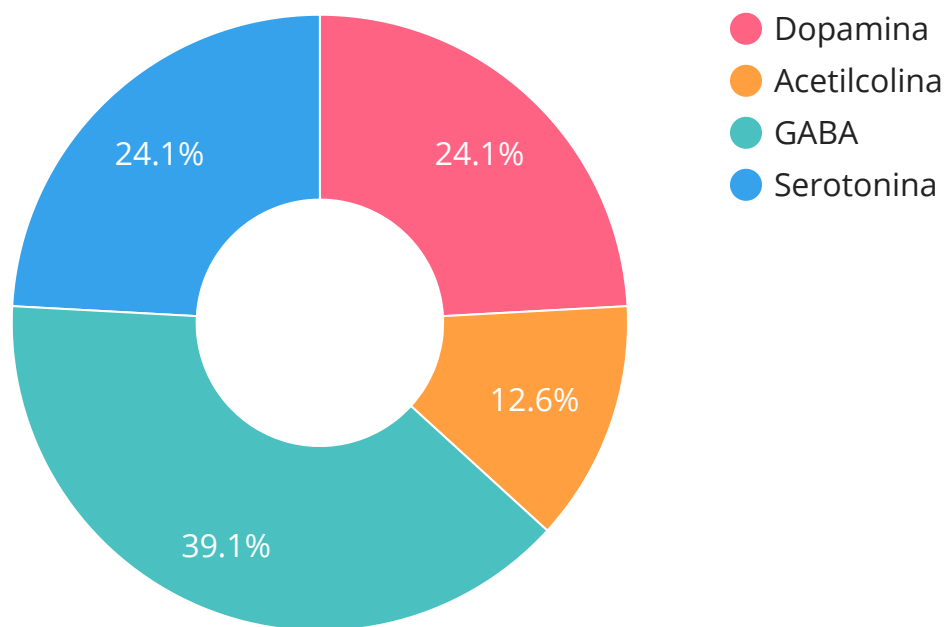
---

**Data del  
test:** 18 dicembre 2020

---

## Natura dominante

### Profilo dei neurotrasmettitori della tua natura dominante



### La tua natura dominante è GABA

Congratulazioni! Sei un dominante GABA.

La sostanza biochimica GABA (acido gamma-aminobutirrico) ha un effetto calmante e stabilizzante sul cervello. Il GABA ci impedisce di essere troppo "spremuti", troppo veloci e quindi inefficaci.

La natura del GABA è caratterizzata dalla stabilità. Quasi il 50% della popolazione mondiale condivide questa natura, i cui tratti distintivi sono la coerenza, la socievolezza e l'attenzione per gli altri. Fortunatamente per il resto di noi, le nature GABA sono le più affidabili. Se hai una natura GABA, puoi contare sul fatto di presentarti ogni giorno per svolgere il tuo lavoro e di essere presente quando gli altri hanno bisogno di te. Quando il tuo GABA è in equilibrio, le tue piume non si scompongono quando il caos si scatena intorno a te. La capacità di fissare

obiettivi, organizzare un progetto o un'attività, programmare e amministrare, così come caratteristiche quali la puntualità, la praticità, l'obiettività, la lucidità e la fiducia, sono tutte caratteristiche naturali di una natura GABA equilibrata. L'organizzazione è fondamentale per te: al lavoro, a casa, nei rapporti con gli altri. Gli orari rigidi sono la tua idea di paradiso: eliminano le preoccupazioni per l'incertezza e garantiscono una navigazione tranquilla. Date queste caratteristiche, le persone a predominanza GABA si orientano naturalmente verso carriere come quella di amministratore,

contabili, guardie di sicurezza, infermieri, tecnici, controllori del traffico aereo, giornalisti, tecnici sanitari di emergenza, organizzatori di riunioni, autisti di autobus e casalinghe: le persone che si prendono cura della casa per eccellenza. Qualunque sia la professione, la persona a dominanza GABA è quella che tiene unito il gruppo, che rimane concentrata sul compito da svolgere, ma che di solito si sottrae alla maggioranza. Se sei dominante GABA, sei un giocatore di squadra consumato, dentro e fuori dal campo, e trai piacere dall'adempimento di ogni obbligo e dal prenderti cura di coloro che ami. Sei ragionevole, calmo e non sei soggetto a forti oscillazioni emotive o a scoppi d'ira. Anche se ti piacciono le attività di gruppo, apprezzi le relazioni individuali. Mettere a proprio agio gli altri, sia fisicamente che emotivamente, è la fonte della tua felicità. Il matrimonio è per te un rifugio a lungo termine. Mantenere i contatti con i vecchi amici è una routine, così come proteggere e nutrire gli altri, mai come in famiglia. Sei sempre presente per consigliare, confortare, incoraggiare o semplicemente ascoltare. Probabilmente credi nelle tradizioni e nelle istituzioni e ti piace contribuire a farle funzionare, soprattutto in un luogo di culto. Tieni fede alle convenzioni perché mantengono tutti al sicuro. Non vedi l'ora di partecipare alle attività di gruppo, soprattutto ai raduni per le festività. Sia che tu stia organizzando celebrazioni o eventi di networking, queste attività sono più un gioco che un lavoro. I libri di storia e le biografie sono nella tua lista di lettura. Collezionare cimeli e creare album di ritagli da far apprezzare agli altri ti offre ore di divertimento. Il riordino non è un lavoro ma un piacere rilassante.

L'effetto Edge per il GABA si verifica quando hai massimizzato la tua natura di GABA. Questi sono i momenti in cui senti di aver avuto un forte effetto di nutrimento su coloro che ti circondano. Questo potrebbe accadere dopo aver ospitato una cena natalizia per la quale hai preparato tutto, dal tacchino al pane e ai dolci fatti in casa. Sei soddisfatto di aver fatto un ottimo lavoro e che i tuoi sforzi siano stati apprezzati.

### **Troppo GABA**

È possibile avere una quantità eccessiva di una cosa buona, come abbiamo visto con i precedenti neurotrasmettitori primari. La produzione di una quantità eccessiva di GABA aumenta le tue tendenze di accudimento. Nel peggiore dei casi, le persone con questa personalità spendono le loro energie alla ricerca di amore e di opportunità per dare attenzioni, a costo di essere ferite quando i loro bisogni non sono sufficientemente soddisfatti.

Chi ha la natura GABA si affida molto ai compagni e alle figure autoritarie per avere consigli e può cadere nella trappola di desiderare e seguire continuamente i giudizi dei suoi pari.

## Natura opposta

### La tua natura opposta è Acetylcholine

Anche se è importante identificare la tua natura dominante, non potrai raggiungere l'Ultimate Edge Effect se non imparerai a bilanciare tutte e quattro le nature. Il primo passo è quindi quello di riconoscere e potenziare la tua natura dominante attraverso i programmi specifici per natura. Poi, una volta che ti sei ripreso, puoi iniziare a mettere in forma la tua natura opposta. Infine, segui i programmi per le due nature rimanenti. Quando tutte le tue nature saranno equilibrate, raggiungerai l'Effetto Bordo Definitivo e sperimenterai una salute ottimale.

### Carenza relativa per tutta la vita

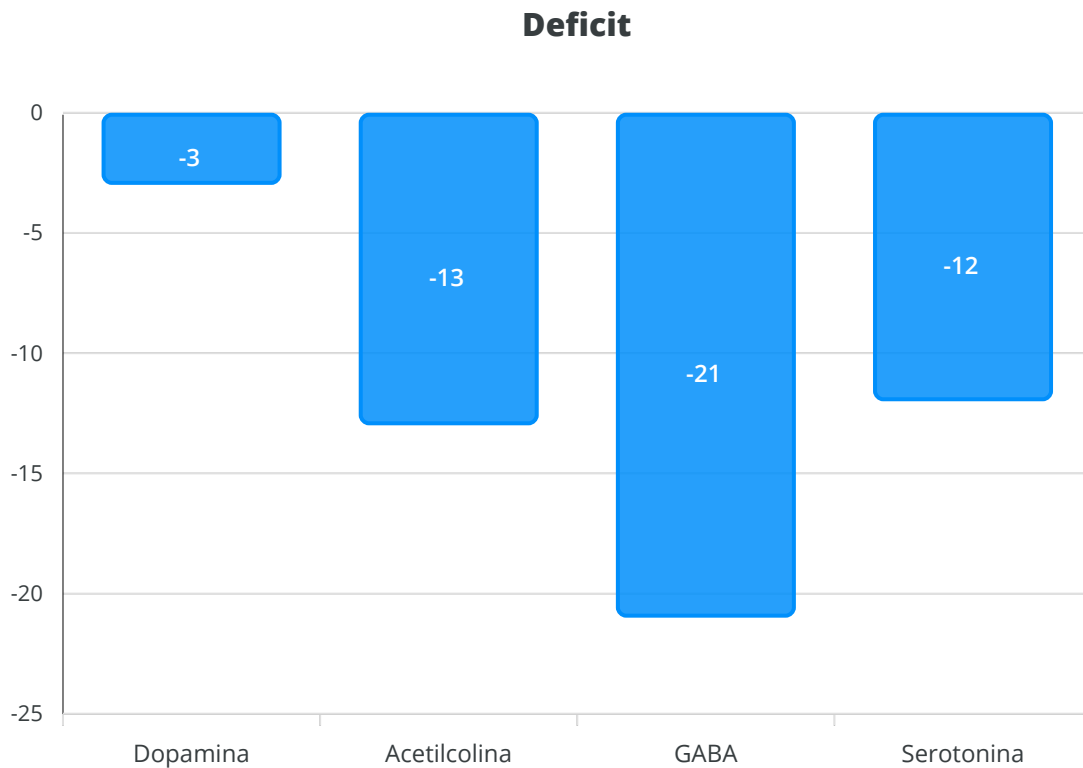
Il punteggio della tua natura Acetilcolina è inferiore di 15 punti rispetto alla tua natura dominante. Questo indica che l'acetilcolina è una carenza relativa a tutta la vita e che ha bisogno di essere bilanciata anche in periodi di buona salute.

## Deficienze

La seconda parte del Test di Braverman evidenzia le carenze che potrebbero richiedere un'attenzione più immediata.

I deficit minori sono i primi segnali di allarme di problemi di salute. Se ignorati, finiranno per portare a carenze più gravi, che finiranno per influenzare la tua natura dominante, anche se si sono verificati in un'altra natura. Se rientri nella fascia di deficit moderato, probabilmente hai già fatto ricorso a cure mediche per una serie di disturbi legati a quel deficit. I deficit minori e moderati possono essere trattati senza farmaci e di solito rispondono a una combinazione di cambiamenti naturali/nutrizionali, ormonali e di stile di vita.

I deficit maggiori e gravi richiedono un trattamento medico e devono essere affrontati immediatamente. I deficit vengono trattati come malattie, come ad esempio il morbo di Parkinson, i gravi disturbi dell'umore, l'ipertensione, la perdita di memoria, i disturbi convulsivi, la depressione, le difficoltà di apprendimento, il disturbo da deficit di attenzione, l'emicrania, i disturbi del sonno, la sindrome dell'intestino irritabile, la depressione maniacale e l'ansia. Queste condizioni richiedono molto probabilmente l'uso di farmaci; i cambiamenti nutrizionali, ormonali e di stile di vita non sono di solito sufficienti a risolverle. Se avverti uno di questi sintomi o malattie, è importante consultare il tuo medico e ricevere un trattamento immediato.



### **Carenza minore**

Ogni neurotrasmettitore con un punteggio di carenza compreso tra 1 e 5 è considerato una carenza minore. Il colore verde del grafico corrisponde alle carenze minori.

### **Carenza moderata**

Qualsiasi neurotrasmettitore con un punteggio di carenza compreso tra 6 e 8 è considerato una carenza moderata. Il colore giallo del grafico corrisponde a carenze moderate.

### **Carenza grave**

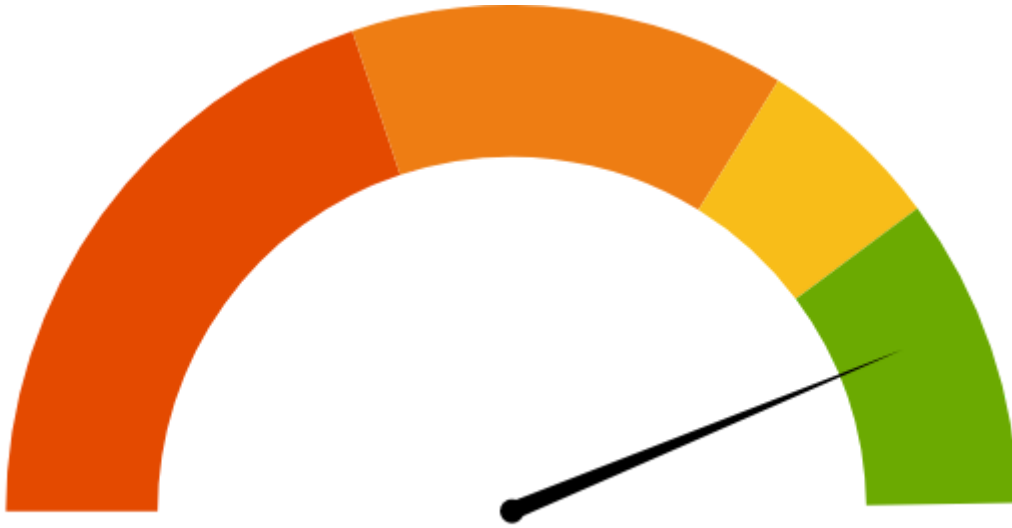
Qualsiasi neurotrasmettitore con un punteggio di carenza compreso tra 9 e 15 è considerato

una carenza grave. Il colore arancione del grafico corrisponde a una carenza grave.

### **Carenza molto grave**

Qualsiasi neurotrasmettitore con un punteggio di carenza pari o superiore a 16 è considerato una carenza molto grave e occorre consultare immediatamente un medico. Il colore rosso del grafico corrisponde a una carenza molto grave.

### Deficit di dopamina

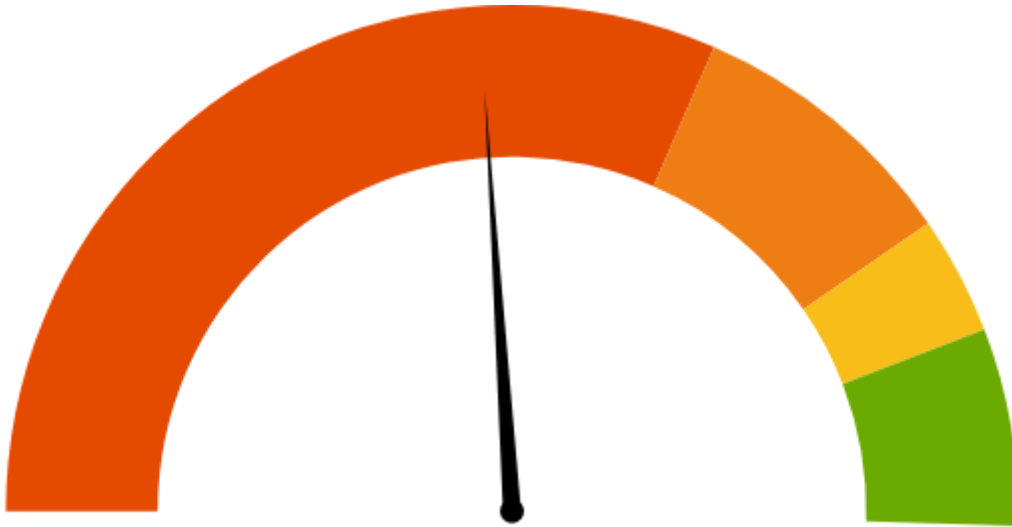


### Deficit di acetilcolina

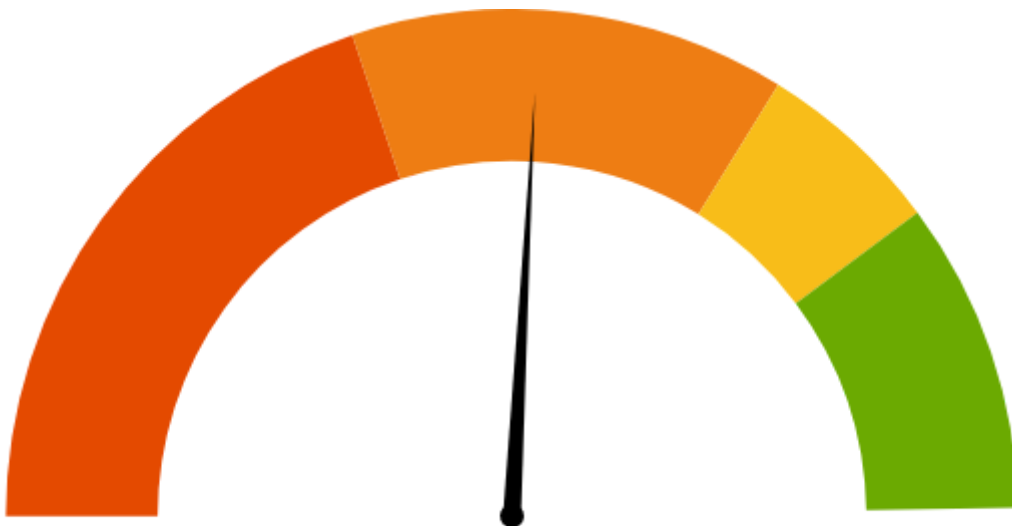




### Deficit di GABA



### Deficit di serotonina



## Correggere le carenze

Qualsiasi carenza può essere corretta utilizzando una combinazione delle sette modalità di trattamento: farmaci, ormoni, vitamine e integratori, dieta, stile di vita, ambiente e ausili elettronici. La gravità dei tuoi sintomi, tuttavia, determinerà il tipo di trattamento più adatto a te. Consulta il tuo medico per maggiori informazioni. Qui di seguito ti illustreremo le opzioni relative alle vitamine e agli integratori, alla dieta, allo stile di vita e all'ambiente per ogni neurotrasmettitore.

### Bilanciare le carenze di dopamina

Se hai ottenuto un punteggio elevato per la dopamina nel test di carenza, significa che il tuo cervello sta bruciando troppa dopamina o non ne produce abbastanza. La produzione di dopamina determina la potenza del tuo cervello, che si misura in tensione. Il voltaggio è l'intensità con cui il cervello risponde a uno stimolo e l'efficacia della sua capacità di elaborare le informazioni che monitorano la tua salute fisica e mentale. Senza il giusto voltaggio si rallenta letteralmente e si sviluppa un'ottusità.

#### Sintomi e condizioni legate alla dopamina

##### Problemi fisici

Anemia, problemi di equilibrio, instabilità degli zuccheri nel sangue, perdita di densità ossea, desiderio di carboidrati, diminuzione dell'appetito, diminuzione della forza, diabete, diarrea, anorgasmia, problemi di digestione, ipersonnia, tremori alla testa e al viso, pressione alta, iperglicemia, dolori articolari, problemi renali, giramenti di testa, calo della libido, narcolessia, obesità, Parkinson, metabolismo lento, movimenti rigidi lenti, abuso di sostanze, voglia di zucchero, tensione, tremori, problemi alla tiroide, problemi di deglutizione.

##### Problemi di personalità

Aggressività, rabbia, disattenzione, depressione, paura di essere osservati, senso di colpa, disperazione, inutilità, ricerca del piacere, intolleranza allo stress, isolamento sociale, sbalzi d'umore, procrastinazione, pensieri autodistruttivi.

##### Problemi di memoria

Distraibilità, mancanza di continuità, dimenticanza, mancanza di memoria di lavoro, scarso pensiero astratto, bassa velocità di elaborazione.

## **Problemi di attenzione**

Disturbo da deficit di attenzione, diminuzione della vigilanza, incapacità di portare a termine i compiti, iperattività, comportamento impulsivo, scarsa concentrazione.

## **Vitamine e integratori**

L'assunzione di vitamine e integratori facilmente reperibili è un modo eccellente per garantire un apporto costante di nutrienti favorevoli alla dopamina. Poiché sono legati all'energia, è meglio assumerli a stomaco pieno dopo aver fatto colazione o pranzo: non vorrai che la sera, quando è il momento di rilassarti, ti venga richiesto un supplemento di energia.

Stimolanti della dopamina per l'energia cerebrale:

- Fenilalanina
- Tirosina
- Metionina
- Rodiola
- Piridossina
- Complesso B
- Fosfatidilserina
- Ginkgo biloba

## **Dieta**

Fare scelte alimentari sane è il fondamento di una natura stabile, che ti sosterrà per tutta la vita. Il modo più semplice e naturale per mantenere equilibrata la tua natura dopaminergica riguarda le scelte alimentari. I seguenti alimenti possono essere considerati come stimolanti per la dopamina:

- Cavolo
- Cioccolato fondente
- Cottage cheese
- Anatra

- Uovo
- Granola
- Fiocchi d'avena o avena arrotolata
- Maiale
- Ricotta
- Turco
- Germoglio di grano
- Latte intero
- Gioco selvatico
- Yogurt

Il componente principale di questo regime ad alto contenuto di proteine e basso contenuto di grassi è costituito da alimenti ricchi di fenilalanina e tirosina.

### **Stile di vita**

Il rischio per la dopamina di condurre uno stile di vita ad alta energia è quello di bruciare le scorte di dopamina del cervello più velocemente di quanto possano essere reintegrate. Piuttosto che ricorrere a soluzioni rapide come lo zucchero e la caffeina, è molto più salutare bilanciare un'elevata produzione di energia con periodi regolari di relax e riposo. Le nature dopaminiche sono abituate a gestire lo stress, ma tutti hanno bisogno di prendersi una pausa ogni tanto, soprattutto se si soffre di una carenza di dopamina. Ecco alcuni esempi di attività antistress da inserire nella tua giornata in modo che il cervello possa risincronizzarsi e riequilibrarsi per produrre più dopamina.

### **Esercizio alternativo di respirazione profonda**

Gli esercizi di respirazione profonda sono l'ideale per le persone con una natura primariamente dopaminergica. Questi esercizi possono rallentare il corpo e fornire una sensazione di pace, che fa riposare il cervello mentre è sveglio. Ti aiuteranno a creare più energia e, allo stesso tempo, ad abbracciare una sensazione di completo relax e pace mentale.

Sedetevi tranquillamente in una posizione comoda e fate cinque respiri lenti e profondi.

Espira completamente tutta l'aria e poi chiudi la narice destra con il pollice, riempiendo completamente i polmoni attraverso la narice sinistra.

Usa l'anulare o il mignolo per chiudere l'altra narice, in modo che entrambe siano chiuse. Trattieni il respiro per quindici secondi. Rilascia la narice destra ed espira.

Inspira nuovamente attraverso la narice destra, chiudi entrambe le narici e trattieni il respiro per altri quindici secondi. Rilascia la narice sinistra ed espira.

Completa questo esercizio per tre volte, poi rilassati, siediti in silenzio e fai cinque respiri completi attraverso entrambe le narici.

### **Altri aggiustamenti dello stile di vita**

Per mezz'ora al giorno, cerca di dedicare del tempo a un tranquillo relax, che può includere la lettura non legata al lavoro, la visione di programmi televisivi non violenti o anche un gioco competitivo come gli scacchi.

Fai esercizio anaerobico, come il sollevamento pesi, tre volte a settimana. Usa dei pesi che comportino uno sforzo per fare dieci o quindici ripetizioni per ogni esercizio, poi aumenta i pesi quando le ripetizioni diventano facili. Potresti rivolgerti a un personal trainer che possa sviluppare un programma di allenamento con i pesi su misura per te.

### **Ambiente**

È stato dimostrato che l'esposizione al piombo proveniente da vecchie vernici, batterie che perdono o saldature (piombo fuso usato per fissare il metallo) riduce l'apporto di dopamina al cervello. Leggi attentamente le etichette di avvertimento e indossa una maschera protettiva per proteggere il tuo equilibrio di dopamina se devi assolutamente stare vicino a prodotti a base di piombo.

Anche il cadmio contenuto nel fumo di sigaretta riduce la dopamina. Se fumi, è arrivato il momento di smettere: non ci sono più scuse per continuare con questa abitudine estremamente malsana. Migliaia di fumatori hanno interrotto questa dipendenza grazie ai nostri integratori di dopamina. Se non fumi e ti trovi vicino a dei fumatori, allontanati il più possibile.

## **Bilanciare le carenze di acetilcolina**

Se nel test di carenza hai ottenuto un punteggio elevato per l'acetilcolina, allora sei carente di acetilcolina. Una carenza di acetilcolina si verifica quando il tuo cervello brucia troppa acetilcolina o non ne produce abbastanza. L'acetilcolina regola la capacità di elaborare gli

input sensoriali e di accedere alle informazioni memorizzate. In primo luogo, gli input arrivano al cervello come risposta globale agli stimoli sensoriali, tra cui il tatto, il gusto, l'olfatto, la vista e il suono. Queste informazioni vengono elaborate in ricordi e pensieri, che vengono poi immagazzinati nel cervello e utilizzati come base della conoscenza.

## **Sintomi e condizioni legate all'acetilcolina**

### **Problemi fisici**

Agitazione, Alzheimer, ansia, artrite, autismo, colesterolo alto, diminuzione delle capacità sessuali, diabete, problemi di minzione, tosse secca, secchezza delle fauci, dislessia, minzione frequente, disturbi agli occhi, voglia di grassi, movimenti intestinali frequenti, glaucoma, mancanza di eccitazione, problemi infiammatori, sclerosi multipla, osteoporosi, disturbi della lettura/scrittura, lentezza nei movimenti, problemi di linguaggio.

### **Problemi di personalità**

Disturbo bipolare, errori matematici, cambiamenti di personalità e di linguaggio, comportamento isterico, sbalzi d'umore, violazione delle regole.

### **Problemi di memoria**

Disturbi dell'apprendimento, perdita della memoria visiva e verbale immediata, disturbi della memoria, vuoti di memoria.

### **Problemi di attenzione**

Problemi di attenzione, difficoltà di concentrazione, diminuzione della capacità di comprensione, compromissione del pensiero astratto, compromissione della creatività.

## **Vitamine e integratori**

Le vitamine e gli integratori facilmente reperibili sono un modo eccellente per garantire un apporto costante di nutrienti essenziali per la produzione di acetilcolina. Essendo orientati alla velocità del cervello, è meglio assumerli dalla mattina presto al pomeriggio per mantenere la lucidità durante il giorno: non vuoi che il tuo cervello corra durante la notte, quando è ora di rallentare per riposare adeguatamente. L'assorbimento è migliore se questi integratori vengono assunti mezz'ora prima di mangiare.

Acetilcolina:

- Colina (colina GPC)
- Fosfatidilcolina

- Fosfatidilserina
- Acetil-L-carnitina
- DHA (acido docosa-esaenoico)
- Tiamina
- Acido pantotenico
- Vitamina B12
- Taurina
- Huperzina-A
- Ginkgo biloba
- Ginseng coreano

## Dieta

Uno dei modi più semplici per mantenere in equilibrio la natura dell'acetilcolina è fare scelte alimentari migliori quando mangi. Quando l'acetilcolina è carente, il tuo corpo ha bisogno di una maggiore quantità di colina, un nutriente che nasce come vitamina B e viene convertito in acetilcolina. Gli alimenti ad alto contenuto di colina sono:

- Mandorle
- Carciofi, cotti
- Beef, macinato, magro, cotto
- Broccoli, cotti
- Broccoli cotti
- Cavoli di Bruxelles, cotti
- Cavolo, cotto
- Uova, intere
- Uovo, tuorlo

- Pesce cotto: merluzzo, salmone o tilapia
- Noci di nocciole
- Fegato cotto di manzo, pollo o tacchino
- Noci di macadamia
- Crusca d'avena
- Burro di arachidi
- Pinoli
- Maiale
- Gamberi
- Proteine di soia in polvere
- Pasta di pomodoro
- Crusca di grano
- Germoglio di grano, tostato

## **Stile di vita**

La natura dell'acetilcolina si basa sulle interazioni con le persone e su un costante ricambio di nuove idee e attività. Ma il tuo cervello non è in grado di gestire questa costante raffica di nuove idee per sempre senza un po' di manutenzione preventiva e di rifornimento biochimico.

Stare da solo ogni tanto non è una punizione: è un modo per dare al tuo cervello un po' di tempo libero per ricaricarsi. Cerca di non definire tutto ciò che fai in termini di persone con cui sei e di ciò che fai con loro. Questo non significa vivere come un eremita. Significa semplicemente ritagliarsi un po' di tempo per stare da solo - leggendo un libro, meditando, facendo una lunga passeggiata o pregando - per far riposare il tuo cervello mentre è sveglio. Cerca di concederti almeno mezz'ora di tempo solitario ogni giorno.

Se non ti piace leggere, la natura acetilcolinica potrebbe trovare notevole la meditazione. La meditazione dà alla mente la possibilità di rilassarsi e rigenerarsi. Poiché vedi il mondo attraverso tutti i tuoi sensi, prova la seguente meditazione visiva.

## **Esercizio di meditazione visiva**



Osserva una fotografia, un disegno, un'immagine ispiratrice o una scena della natura. Il colore, la profondità di campo e il significato sono tutti aspetti importanti nella scelta di un'immagine. Puoi scegliere una fotografia di persone care, un paesaggio o una natura morta da cartolina, oppure un'opera d'arte personalmente significativa. Se stai guardando un'immagine di un oggetto religioso, potresti scoprire che ti aiuterà a creare un legame spirituale. Qualunque sia la tua scelta, osserva l'immagine per qualche istante, poi chiudi gli occhi e cerca di ricreare con calma l'immagine nella tua mente. Prenditi il tempo necessario. Cosa rende questa immagine importante per te e perché hai un rapporto unico con essa? Quando senti di aver compreso appieno l'immagine, apri gli occhi e verifica se la tua ricostruzione mentale corrisponde all'oggetto reale.

### **Altri aggiustamenti dello stile di vita**

Chi ha una natura acetilcolinica si affida ai sentimenti e alla capacità di entrare in empatia con gli altri. Tuttavia, alcune decisioni - ad esempio quelle relative alla salute - è meglio prenderle sulla base dei fatti e della logica. Le persone razionali non sono tue avversarie: pensano semplicemente in modo diverso da te. E ti forniscono un equilibrio. Se non riesci a incorporare un po' più di logica e razionalità nella tua natura, lascia che siano gli altri, che possiedono queste capacità, a farti da guida ogni tanto. In ogni caso, il tuo cervello si riposa un po' quando è sveglio.

Indipendentemente dalla tua natura, l'esercizio fisico regolare è utile per il tono muscolare, le ossa forti e una buona circolazione. Anche se hai le migliori intenzioni, sembra che tu passi più tempo a pensare all'esercizio fisico che a praticarlo. Gli studi hanno dimostrato che l'esercizio aerobico può ripristinare l'acetilcolina, quindi dovrebbe diventare una parte regolare della tua vita. Dovrai fare almeno mezz'ora di esercizio aerobico a giorni alterni. Queste attività includono la corsa, il jogging, la camminata veloce, un corso di aerobica, la bicicletta o qualsiasi altra cosa che aumenti la frequenza cardiaca.

### **Ambiente**

L'equilibrio dell'acetilcolina è particolarmente sensibile agli effetti negativi dell'alluminio. Evita le pentole e gli utensili in alluminio ed evita i prodotti che possono contenere alluminio: lievito in polvere, antiacidi e addolcitori d'acqua. L'alluminio può sostituire lo zinco nei neuroni e i neuroni senza ioni di zinco si aggrovigliano nelle loro connessioni. Se non leggi le etichette dei prodotti, inizia subito: la tua natura dipende da questo.

I film e la TV violenti, il linguaggio aggressivo e scurrile e la pornografia sono più di un affronto al tuo senso del decoro sociale: sono una fonte di acetilcolina. Gli occhi sono letteralmente la porta d'ingresso del cervello. Le informazioni che recepiscono, sia buone che cattive, influenzano la chimica del tuo cervello. Ad esempio, le funzioni cognitive vengono danneggiate

da stimoli visivi violenti. Anche la tua salute fisica è a rischio: guardare scene di violenza aumenta la pressione sanguigna e il battito cardiaco e ti rende più ansioso. Se sei più selettivo nell'intrattenimento, sceglierai di preservare la tua natura.

Come nel caso di altri inquinanti come i PCB, i fertilizzanti e i pesticidi, i primi avvertimenti sui campi elettromagnetici (EMF) sono stati inizialmente ignorati. Ma gli studi hanno confermato i rischi dell'esposizione concentrata ai campi magnetici e alle radiazioni a microonde. È stato documentato anche il loro effetto negativo sull'acetilcolina. Scegli quindi di vivere il più lontano possibile dalle linee elettriche, di stare lontano e di lato ai forni a microonde, di usare lampadine a incandescenza o a spettro completo invece di quelle fluorescenti e di utilizzare sempre l'attacco vivavoce per il tuo cellulare. Gli studi mostrano risultati contrastanti delle luci fluorescenti sull'ADD e dei campi elettromagnetici sull'umore, la salute e l'obesità, ma in base a ciò che ho visto nel mio ufficio, questi risultati contrastanti si riveleranno poi avere un effetto diretto sulla tua natura.

Indipendentemente dalla tua natura, puoi creare un ambiente riposante riempiendo i tuoi spazi personali con luci soffuse, musica dolce e profumi gradevoli. Se ti circondi di calma almeno per una parte della giornata, accelererai il ripristino dell'equilibrio dell'acetilcolina.

## **Bilanciare le carenze di GABA**

Se hai ottenuto un punteggio elevato per il GABA nel test di carenza, allora sei carente di GABA. Il GABA viene prodotto nei lobi temporali ed è associato in tutto il cervello alle onde cerebrali calmanti e ritmiche theta. Il GABA è il principale neurotrasmettitore inibitorio del sistema nervoso, che tiene sotto controllo tutte le altre sostanze biochimiche. Il GABA controlla il ritmo del cervello in modo che il tuo funzionamento, sia fisico che mentale, sia costante. Regolando il tuo ritmo interno, il GABA influisce direttamente sulla tua personalità e determina il modo in cui gestisci gli stress della vita. Quando il tuo ritmo viene alterato da una carenza di GABA, potresti iniziare a sentirti ansioso, nervoso o irritabile.

### **Sintomi e condizioni legate al GABA**

#### **Problemi fisici**

Tremori, allergie, alterazioni dell'appetito, mal di schiena, visione offuscata, desiderio di carboidrati, dolore al petto, mani sudate, stitichezza, calo della libido, diarrea, difficoltà di deglutizione, vertigini, secchezza delle fauci, eccessiva sonnolenza, mal di testa, ipertensione, iperventilazione, insonnia, colon irritabile, perdita di massa muscolare, tensione muscolare, nausea, sudorazione notturna, parestesie, sindrome premestruale, desiderio di proteine, convulsioni, mancanza di respiro, ictus, palpitazioni, ronzio alle orecchie, tremori, contrazioni, frequenza urinaria.

### **Problemi di personalità**

Problemi di adattamento allo stress, ansia, depressione, senso di paura, senso di colpa eccessivo, inutilità, disperazione, immaturità emotiva, depressione maniacale, disturbo ossessivo compulsivo, fobie, rabbia, irrequietezza, pensieri di suicidio, psicosi.

### **Problemi di memoria**

Disturbi dell'apprendimento, perdita della memoria visiva e verbale immediata, disturbi della memoria, vuoti di memoria.

### **Problemi di attenzione**

Scarsa memoria verbale, problemi di memoria globale. Problemi di attenzione: Difficoltà di concentrazione, modello di attenzione disorganizzato associato all'ansia, ansia elevata, errori di attenzione impulsivi (saltare la pistola, guida irregolare), incapacità di pensare con chiarezza.

### **Vitamine e integratori**

Le vitamine e gli integratori facilmente reperibili sono un ottimo mezzo per garantire un apporto costante di nutrienti GABA. La cosa migliore è assumerli dal tardo pomeriggio alla prima serata: questi integratori ti aiuteranno a rilassarti e non vorrai rallentare al mattino, quando dovrai affrontare la giornata con vigore.

Stimolatori di GABA:

- Inositolo
- GABA (generalmente non ben assorbito)
- Acido glutammico
- Melatonina
- Tiamina
- Niacinamide
- Piridossina
- Radice di valeriana
- Fiore di Passione

### **Dieta**

Il modo più semplice e naturale per mantenere in equilibrio la natura del GABA è rappresentato dagli alimenti che mangi. L'obiettivo di una dieta GABA è quello di garantire all'organismo una quantità sufficiente di materie prime - in questo caso carboidrati complessi - per creare un apporto costante di glutammina, l'amminoacido che è il precursore del GABA.

Più alimenti producono GABA, più GABA sarai in grado di creare. Di seguito trovi un elenco di alimenti che favoriscono la produzione di GABA. Se riesci a incorporarli nella tua dieta, un pasto occasionale al fast-food o un dolce peccaminoso non avranno alcun effetto dannoso. Aggiungi alla tua dieta GABA tutti i frutti e le verdure che vuoi, anche se non compaiono nell'elenco qui sotto. Puoi anche consumare qualsiasi bevanda non gassata, analcolica e senza zucchero che preferisci.

- Mandorle
- Banana
- Fegato di manzo
- Broccoli
- Riso integrale
- Halibut
- Lenticchie
- Avena, cereali integrali
- Aranci, agrumi
- Patate
- Crusca di riso
- Spinaci
- Noci
- Grano integrale, cereali integrali

## **Stile di vita**

L'esercizio fisico aerobico regolare ha un enorme beneficio cardiovascolare e aiuta a mantenere il GABA. L'esercizio fisico funziona anche come tranquillante per le persone con

una natura GABA, aiutando a ripristinare l'equilibrio del GABA. Quindi cammina, fai jogging, usa uno StairMaster o un tapis roulant o vai in bicicletta per almeno 30 minuti tre volte alla settimana.

### **Esercizio aerobico di routine**

Questa routine è ottima per qualsiasi natura che richieda attività aerobica: acetilcolina, GABA o serotonina. Tutto ciò di cui avrai bisogno è un paio di scarpe comode per camminare, un orologio e un paio di pesi a mano di non più di due chili ciascuno.

L'obiettivo di questa routine è quello di farti muovere a ritmi diversi. Camminerai intorno a casa tua. Se puoi, cammina all'aperto, indipendentemente dal tempo. L'aria fresca può fare miracoli per il tuo GABA.

Inizia con un riscaldamento di cinque minuti mentre fai il giro di casa. Porta con te dei pesi leggeri e fai una leggera pressione sulle braccia mentre cammini. Il tuo passo dovrebbe essere tale da permetterti di sostenere una conversazione.

Nei venti minuti successivi, aumenta il ritmo. Devi raggiungere il punto in cui stai ansimando ma allo stesso tempo riesci a sostenere una breve conversazione. Varia il terreno: sali e scendi le scale o cammina su e giù per una collina. Pompa le braccia più velocemente, portando i pesi all'altezza del cuore.

Negli ultimi cinque minuti, rallenta progressivamente il ritmo. Fai delle lunghe falcate e allunga le gambe quando finisci la tua camminata. Smetti di pompare le braccia e porta i pesi ai tuoi fianchi. Non smettere di muoverti finché non avrai camminato per un totale di trenta minuti.

### **Altre modifiche allo stile di vita**

Chi ha un'indole GABA deve dedicare del tempo ai benefici del gioco per la salute. Tutto ciò che fai non deve essere un mezzo per raggiungere un fine. Prova a pensare a un hobby o a un passatempo che ti piaceva o che hai sempre voluto esplorare. Trova il tempo di riprenderlo o di esplorarlo per la prima volta e, se l'attività ti piace, incorporala nella tua vita.

Per quanto riguarda le relazioni, ricordati che sono una strada a doppio senso. Non devi sempre essere tu a dare: va benissimo, ed è anzi necessario, che tu sia anche il destinatario. Apriti all'aiuto e al conforto degli altri. Non essere sempre così veloce nell'offrirti: lascia che siano gli altri a cavarsela da soli più spesso e lascia che siano loro a chiederti aiuto per primi. Ricorda che le persone GABA rischiano la loro salute quando non riescono a dire di no agli altri. Non diventerai mai una persona egocentrica, che pensa solo a se stessa, e non devi esserlo: ci sono molte persone di questo tipo in giro. Ma ti prenderai più cura di te stesso permettendo agli altri di prendersi cura di te.

## Ambiente

Il tuo equilibrio GABA è particolarmente sensibile agli effetti negativi dell'avvelenamento da piombo. Evita il contatto con vecchie pitture e tubature e leggi attentamente le etichette di avvertimento quando usi pitture, mordenti e vernici. Livelli elevati di piombo sono comuni nelle persone depresse, fino al 10% della popolazione americana. Come ulteriore protezione, indossa una maschera quando lavori con sostanze chimiche tossiche. Gli effetti negativi delle sostanze chimiche presenti nel nostro ambiente alterano la stabilità del cervello, rendendoci nervosi o irritabili.

## Bilanciare le carenze di serotonina

Se nel test di carenza hai ottenuto un punteggio elevato per la serotonina, allora sei carente di serotonina. Prodotta nei lobi occipitali, la serotonina contribuisce a creare l'elettricità per la vista e il riposo, oltre a controllare le voglie. I lobi occipitali mantengono l'equilibrio generale del tuo cervello, o sincronia, regolando l'emissione di tutte le onde cerebrali primarie. Le quattro onde cerebrali appaiono in combinazioni variabili durante il giorno, ma di notte la serotonina permette al cervello di ricaricarsi e riequilibrarsi. Se queste onde cerebrali non sono sincronizzate, i lati destro e sinistro del tuo cervello non sono in equilibrio e potresti avere la sensazione di andare fuori controllo: sei stanco, fuori controllo e non riesci a dormire bene.

## Sintomi e condizioni correlati alla serotonina

### Problemi fisici

Dolori e indolenzimenti, allergie, artrite, mal di schiena, visione offuscata, voglia di carboidrati, mani sudate, costipazione o diarrea, difficoltà a deglutire, vertigini, dipendenza da droghe o alcol, reazioni ai farmaci, secchezza delle fauci, allucinazioni, mal di testa, alta soglia del dolore/piacere, ipersensibilità, sonno eccessivo, ipertensione, insonnia, tensione muscolare, nausea, sudorazione notturna, palpitazioni, parestesie, sindrome premestruale, eiaculazione precoce, orgasmo precoce per le donne, voglia di sale, tachicardia, ronzio alle orecchie, tremori, frequenza urinaria, vomito, aumento di peso.

### Problemi di personalità

Codipendenza, depersonalizzazione, depressione, impulsività, mancanza di apprezzamento artistico, mancanza di buon senso, mancanza di piacere, isolamento sociale, tendenze masochistiche, disturbo ossessivo compulsivo, paranoia, perfezionismo, fobie, rabbia, auto-assorbimento, timidezza.

### Problemi di memoria

Confusione, perdita di memoria, troppe idee da gestire.

### **Problemi di attenzione**

Difficoltà di concentrazione, ipervigilanza, irrequietezza, tempi di reazione lenti.

### **Vitamine e integratori**

Le vitamine e gli integratori facilmente reperibili sono un ottimo strumento per garantire un apporto costante di serotonina. Gli integratori che favoriscono la serotonina vanno assunti dalla tarda serata fino all'ora di andare a letto, perché sono fatti apposta per favorire il sonno.

Integratori di serotonina:

- Calcio
- Olio di pesce (qualità farmaceutica)
- 5-HTP (con inibitore della decarbossilasi)
- Magnesio
- Melatonina (di notte)
- Fiore di Passione
- Piridossina
- SAM-e
- Idea di San Giovanni
- Triptofano
- Zinco

### **Dieta**

Il modo più semplice e naturale per mantenere in equilibrio la serotonina è fare scelte alimentari migliori. L'obiettivo di una dieta che riequilibri la serotonina è quello di garantire all'organismo una quantità sufficiente di triptofano, un aminoacido che può essere convertito in serotonina nell'organismo. Il triptofano si trova in molti alimenti ricchi di proteine, come il tacchino, e aiuta naturalmente il corpo ad addormentarsi. Questo è uno dei motivi per cui ci si sente così soddisfatti e stanchi dopo il pasto del Ringraziamento. Assumendo una quantità sufficiente di triptofano, sarai presto in grado di abbandonare i sonniferi che hai preso.

Di seguito trovi un elenco di alimenti che contengono quantità significative di triptofano. Se stai cercando di aumentare i tuoi livelli di serotonina, inserisci il maggior numero possibile di questi alimenti nella tua dieta quotidiana. Assicurati di completare un pasto ad alto contenuto proteico con molta frutta e verdura, anche se non compaiono nell'elenco sottostante. Puoi anche bere qualsiasi bevanda non gassata, analcolica e senza zucchero che preferisci.

- Avocado
- Cheese
- Pollo
- Cioccolato
- Cottage cheese
- Anatra
- Uovo
- Granola
- Carne di pollo
- Fiocchi d'avena
- Maiale
- Ricotta
- Carne di salsiccia
- Turco
- Germoglio di grano
- Latte intero
- Gioco selvatico
- Yogurt

## **Stile di vita**



Una dieta a base di serotonina e integratori fa parte di uno stile di vita sano che può tenerti legato per non farti andare completamente alla deriva. Inoltre, assicurati di fare regolarmente esercizio fisico aerobico. L'esercizio fisico è importante per la serotonina naturale perché resetta il cervello proprio come il sonno. Utilizza gli esercizi del capitolo sul GABA come punto di partenza. Poiché le nature serotoniniche amano l'attività fisica, prova a modificare l'esercizio in diversi modi per cambiare le cose a tuo favore. Assicurati che, indipendentemente dal tipo di attività aerobica che scegli, tu la mantenga per almeno trenta minuti tre volte alla settimana. Se hai bisogno di stare in mezzo alla gente per motivarti a fare esercizio, iscriviti in palestra.

Il rischio della serotonina è che, mentre sei concentrato a divertirti oggi, non consideri come ti sentirai domani. Quindi, anche se non devi diventare qualcosa che non sei, uno scoiattolo che conserva le ghiande per l'inverno, devi imparare che non puoi fare sempre tutto quello che vuoi! Non rischierai mai di diventare un eremita. Ma lascia che sia qualcun altro ad animare la festa di tanto in tanto, in modo che tu possa essere presente - nella mente e nel corpo - per goderti tutte le feste.

La natura serotoninica può sempre sopportare un po' di introspezione. Aggiungere la spiritualità alle tue giornate piene di attività - sotto forma di preghiera, meditazione, yoga o canto - ti permetterà di stabilire un legame con qualcosa di diverso da te stesso. Una sensazione di pace e di calma permette al tuo cervello di riposare e di ripristinarsi quando è sveglio.

### **Meditazione attraverso il canto**

Un esercizio di canto è ottimo per la serotonina: spegne il tuo schema di pensiero, blocca i pensieri negativi e rallenta la mente e il corpo per risincronizzarsi. Con una meditazione di canto, puoi ottenere tutti i vantaggi del dormire mentre sei sveglio. Il seguente esercizio è un semplice canto ritmico. Segui le indicazioni fino a quando non avrai imparato a memoria questo canto. Poi sentiti libero di giocare con il tuo messaggio interno.

Sdraiati sul pavimento in una stanza con una temperatura confortevole. Non sdraiarti a letto o sul divano: non devi addormentarti! Imposta un timer per cinque minuti e rilassati.

Chiudi gli occhi. Inspira dal naso tutta l'aria che i tuoi polmoni possono contenere. Tieni premuto per un conto di due e poi rilascia con forza tutta l'aria nei polmoni. Ripeti per un totale di cinque respiri profondi.

Libera la mente da tutti i pensieri estranei. Con gli occhi ancora chiusi, pronuncia la seguente frase ad alta voce: "La vita è la somma delle sue parti. Merito di essere sano e felice". Ripeti la frase lentamente, più volte, seguendo la stessa cadenza, finché non suona il timer.

Apri gli occhi. Inspira nuovamente dal naso tutta l'aria che i tuoi polmoni possono contenere. Tieni premuto per un conto di due e poi rilascia con forza tutta l'aria nei polmoni. Ripeti per un totale di cinque respiri profondi.

## **Ambiente**

Il tuo equilibrio di serotonina è particolarmente sensibile agli effetti negativi di PCB, pesticidi e alcune sostanze chimiche presenti nella plastica, perché i danni ai neuroni causati dall'esposizione a questi pericoli possono renderti incapace di riposare. Sciacqua accuratamente tutti gli alimenti, soprattutto la frutta. Presta attenzione all'irrorazione di pesticidi se vivi vicino a un'azienda agricola o la frequenti. Non avvicinarti mai alla plastica bruciata. Per quanto riguarda i PCB, fai attenzione alla provenienza del pesce, optando per il pesce selvatico quando possibile, e bevi acqua solo da imbottigliatori affidabili o dopo averla filtrata. Tenendo presente gli avvertimenti sul mercurio nel pesce, cerca di evitare i seguenti prodotti: lippogrosso atlantico, sgombro reale, ostriche della costa del Golfo, luccio, branzino, squalo, pesce spada, pesce tegola (dentice dorato) e tonno (bistecche e tonno bianco in scatola).

## Disclaimer

I risultati del Braveman Test possono essere considerati una misura proxy. Una proxy è una misura indiretta del risultato desiderato che è a sua volta fortemente correlata a quel risultato. Viene comunemente utilizzata quando le misure dirette del risultato non sono osservabili e/o non sono disponibili.

Le informazioni fornite dal Test di Braverman sono solo a scopo educativo e informativo. Le informazioni non sono destinate a essere utilizzate dal cliente per scopi diagnostici e non sostituiscono la consulenza medica professionale. Per qualsiasi domanda riguardante la diagnosi, la cura, il trattamento, l'attenuazione o la prevenzione di una malattia o di un'altra condizione medica o di un'alterazione o dello stato di salute, è sempre necessario rivolgersi al proprio medico o ad altri operatori sanitari.