

Test Braverman - Su informe

Nombre: Juan

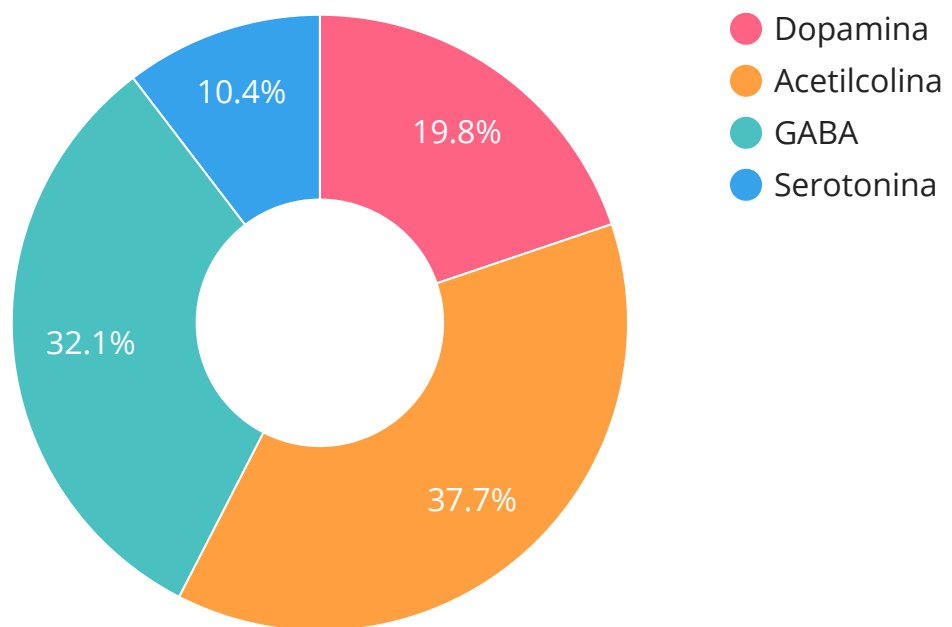
Apellidos: Perez

Email: juan.perez@mail.com

Fecha: 10 April 2023

Naturaleza dominante

Perfil de neurotransmisores de su naturaleza dominante



Su naturaleza dominante es Acetylcholine

¡Enhorabuena! Eres acetilcolino dominante. Las personas de naturaleza acetilcolínica son expertas en trabajar con los sentidos y ven el mundo en términos sensoriales. Son muy creativas y están abiertas a nuevas ideas. Si usted tiene una naturaleza acetilcolina, representa el 17% de la población mundial. Es usted un pensador rápido que tiene constantemente en cuenta a los demás. Esta naturaleza se dedica a hacer que algo sea lo mejor posible, sin importar el esfuerzo que requiera. Tu flexibilidad, creatividad e impulsividad te abren a probar cualquier cosa siempre que te ofrezca la promesa de la emoción y te introduzca en algo nuevo.

Una naturaleza acetilcolina equilibrada es intuitiva e innovadora. Disfruta con todo lo que implique palabras, ideas y comunicación, y es capaz de compartir su entusiasmo con los demás. Esta naturaleza es ideal para consejeros, mediadores, miembros de grupos de

reflexión, instructores de yoga y meditación, líderes religiosos y miembros de organizaciones de servicio público. La velocidad cerebral influye en la función creativa, por lo que es probable que artistas, escritores, publicistas y actores tengan acetilcolina dominante. Un educador con acetilcolina gravitaría hacia la enseñanza del arte o la literatura; un contable gravitaría hacia la especialización en previsiones y proyecciones; un fontanero podría encontrarse enseñando en una escuela de oficios.

Si eres acetilcolino dominante, eres extremadamente sociable, incluso carismático. Le encanta conocer, saludar y hacer nuevos amigos. Los demás le ven como una persona auténtica y con los pies en la tierra. Las relaciones te resultan fáciles y los demás te encuentran encantador. Invierte mucha energía en todas sus relaciones -en el trabajo, en la comunidad y en casa- y siente que está cosechando personalmente los frutos. Eterno optimista, ve posibilidades en todo el mundo. Está atento a las necesidades de sus hijos y es romántico con su pareja. Posee una capacidad única para recordar los sentimientos y las reacciones de los demás, lo que le permite evitar hacerles daño. Gracias a su altruismo y benevolencia, es muy popular entre un amplio abanico de personas.

La aventura te caracteriza. Siempre estás abierto a probar cosas nuevas y no tienes miedo al fracaso. Viajar es apasionante, aunque también puedes prosperar quedándote en casa y leyendo sobre las vidas y experiencias de los demás. Su afán por aprender le hace interesarse por una gran variedad de temas y compartir sus conocimientos con los demás.

El Efecto Edge se produce cuando has maximizado tu naturaleza acetilcolínica. Estos son los momentos en los que tu pensamiento es cristalino y estás formulando nuevas ideas sobre el mundo que te rodea. Puede que estés creando algo artístico o que estés profundamente involucrado en tu práctica espiritual. O tal vez estés motivando a los demás para que den lo mejor de sí mismos.

Demasiada acetilcolina

Sin embargo, es posible tener demasiado de algo bueno. Las personas con naturaleza acetilcolínica que producen cantidades excesivas de este bioquímico corren el riesgo de dar demasiado de sí mismas a los demás, hasta el punto de volverse masoquistas. Los individuos que producen una sobreabundancia de acetilcolina pueden sentir que el mundo se aprovecha de ellos, o pueden volverse paranoicos. Un exceso de acetilcolina puede llevar al individuo al aislamiento.

Naturaleza opuesta

Su naturaleza opuesta es Serotonin

Aunque es importante identificar su naturaleza dominante, no podrá alcanzar el Efecto de Última Orilla a menos que aprenda a equilibrar las cuatro naturalezas. Por lo tanto, el primer paso es reconocer y potenciar tu naturaleza dominante a través de los programas específicos para cada naturaleza. Después, una vez que estés bien, puedes empezar a poner en forma tu naturaleza opuesta. Por último, sigue los programas para las dos naturalezas restantes. Cuando todas sus naturalezas estén equilibradas, alcanzará el Efecto Ultimate Edge y experimentará una salud óptima.

Deficiencia relativa de por vida

La puntuación de su naturaleza dopaminérgica es 15 puntos inferior a la de su naturaleza dominante. Esto indica que la Dopamina es una deficiencia relativa de por vida y necesita equilibrarse incluso en épocas de buena salud.

&

La puntuación de su naturaleza Serotonina es 15 puntos inferior a la de su naturaleza dominante. Esto indica que la serotonina es una deficiencia relativa a lo largo de la vida y necesita equilibrio incluso en épocas de buena salud.

Deficiencias

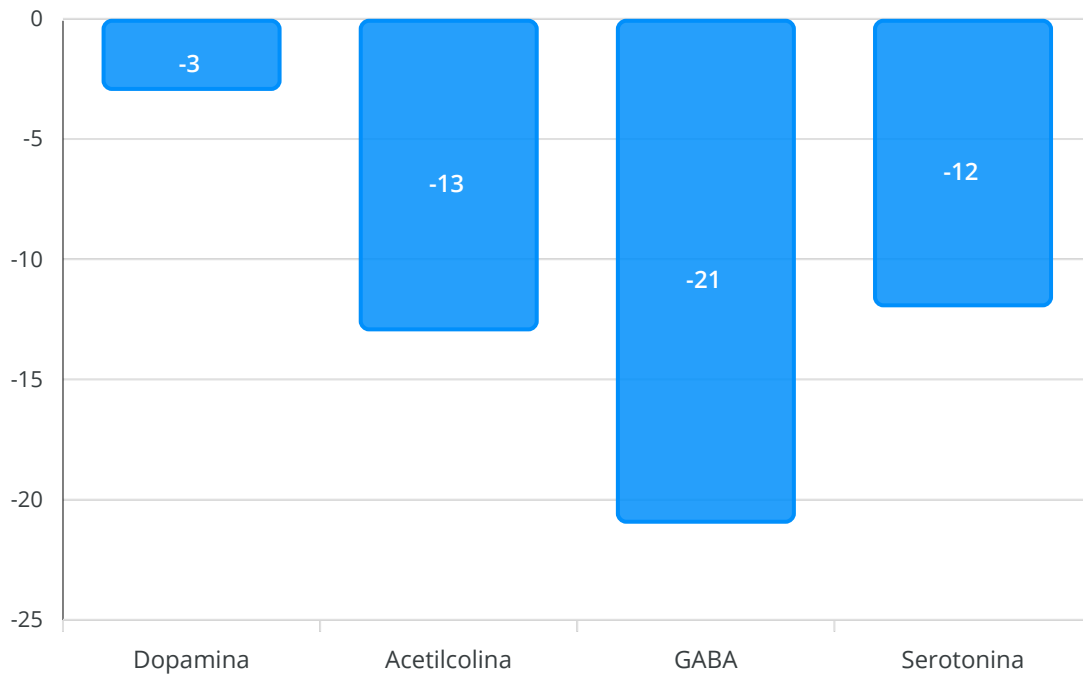
La segunda parte de la Prueba Braverman descubre deficiencias que pueden requerir una atención más inmediata.

Las deficiencias menores son los primeros signos de advertencia de problemas de salud. Si se ignoran, con el tiempo darán lugar a deficiencias más graves, que acabarán afectando a su naturaleza dominante, aunque se hayan producido en otra naturaleza. Si se encuentra en el rango de déficit moderado, es probable que ya haya buscado tratamiento médico para cualquier número de dolencias relacionadas con esa deficiencia. Los déficits leves y moderados pueden tratarse sin medicamentos y suelen responder a una combinación de cambios naturales/nutricionales, hormonales y de estilo de vida.

Los déficits graves y severos requieren tratamiento médico y deben tratarse inmediatamente. Los déficits se tratan como enfermedades; por ejemplo, la enfermedad de Parkinson, los trastornos graves del estado de ánimo, la hipertensión, la pérdida de memoria, los trastornos

convulsivos, la depresión, los problemas de aprendizaje, el trastorno por déficit de atención, las migrañas, los trastornos del sueño, el síndrome del intestino irritable, la depresión maníaca y la ansiedad, entre otros. Lo más probable es que estos trastornos requieran medicación; los cambios nutricionales, hormonales y de estilo de vida no suelen bastar para tratarlos. Si experimenta alguno de estos síntomas o enfermedades, es importante que consulte a su médico y reciba tratamiento inmediato.

Deficiencias



Deficiencia menor

Cualquier neurotransmisor con una puntuación de deficiencia entre 1 y 5 se considera una deficiencia menor. El color verde del gráfico de calibre corresponde a las deficiencias menores.

Deficiencia moderada

Cualquier neurotransmisor con una puntuación de deficiencia entre 6 y 8 se considera una deficiencia moderada. El color amarillo del gráfico corresponde a las carencias moderadas.

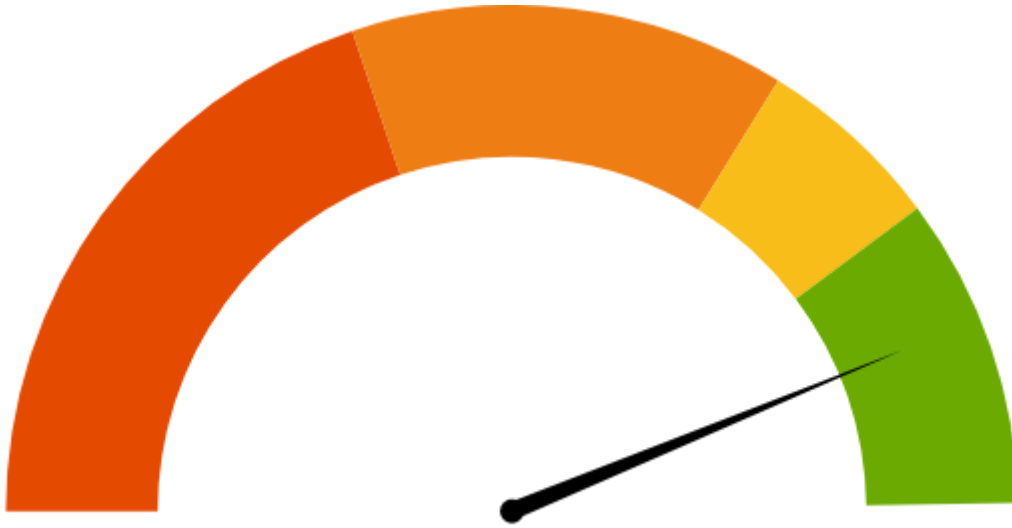
Deficiencia grave

Cualquier neurotransmisor con una puntuación de deficiencia entre 9 y 15 se considera una deficiencia grave. El color naranja del gráfico corresponde a las carencias importantes.

Deficiencia muy grave

Cualquier neurotransmisor con una puntuación de deficiencia de 16 o más se considera una deficiencia muy grave y se recomienda consultar al médico inmediatamente. El color rojo del cuadro corresponde a las carencias graves.

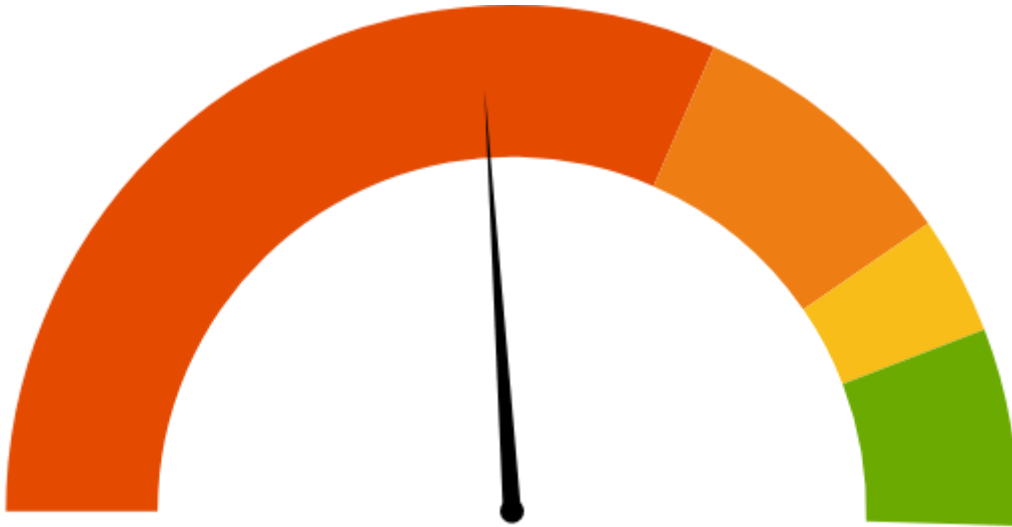
Deficiencia de dopamina



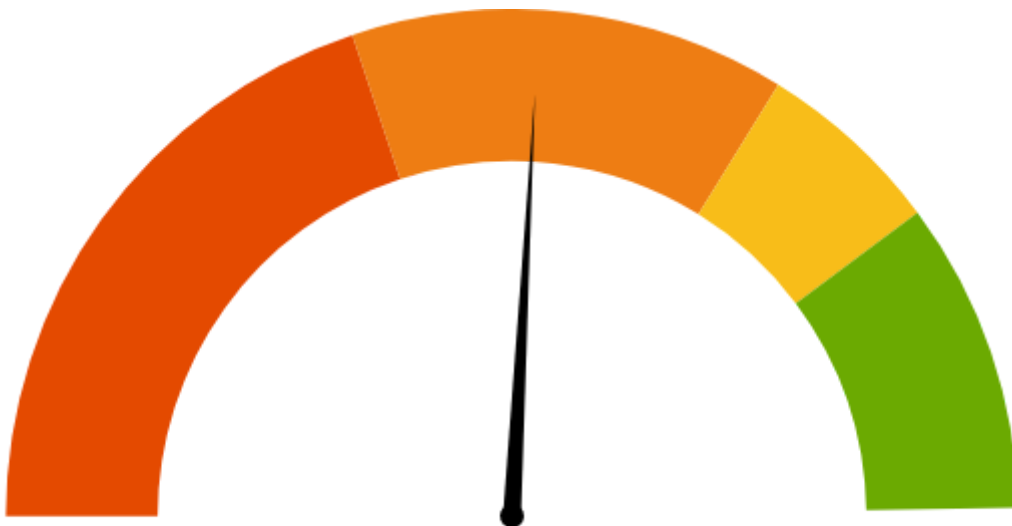
Deficiencia de acetilcolina



Deficiencia de GABA



Deficiencia de serotonina



Cómo equilibrar las deficiencias

Cualquier deficiencia puede corregirse utilizando alguna combinación de las siete modalidades de tratamiento: medicamentos, hormonas, vitaminas y suplementos, dieta, estilo de vida, medio ambiente y ayudas electrónicas. No obstante, la gravedad de sus síntomas determinará qué tipo de tratamiento le irá mejor. Consulte a su médico para obtener más información. A continuación hablaremos de las opciones de vitaminas y suplementos, ajustes de la dieta, estilo de vida y entorno por neurotransmisor.

Equilibrar las deficiencias de dopamina

Si ha obtenido una puntuación alta en la prueba de deficiencia de dopamina, significa que su cerebro está quemando demasiada dopamina o no está produciendo la suficiente. La producción de dopamina determina la potencia de su cerebro, que se mide como voltaje. El voltaje es la intensidad con la que el cerebro responde a un estímulo y la eficacia de la capacidad del cerebro para procesar la información que controla tu salud física y mental. Sin el voltaje adecuado, literalmente te ralentizas y desarrollas un estado de embotamiento.

Síntomas y afecciones relacionados con la dopamina

Problemas físicos

Anemia, problemas de equilibrio, inestabilidad del azúcar en sangre, pérdida de densidad ósea, antojos de hidratos de carbono, disminución del apetito, disminución de la fuerza, diabetes, diarrea, anorgasmia, problemas digestivos, hipersomnia, temblores de cabeza y cara, hipertensión, hiperglucemia, dolor articular, problemas renales, mareo, libido baja, narcolepsia, obesidad, Parkinson, metabolismo lento, movimientos rígidos lentos, abuso de sustancias, antojos de azúcar, tensión, temblores, problemas de tiroides, problemas de deglución.

Problemas de personalidad

Agresividad, ira, descuido, depresión, miedo a ser observado, culpabilidad, desesperanza, inutilidad, comportamiento de búsqueda del placer, intolerancia al estrés, aislamiento social, cambios de humor, procrastinación, pensamientos autodestructivos.

Problemas de memoria

Distracción, falta de seguimiento, olvidos, falta de memoria de trabajo, pensamiento abstracto deficiente, velocidad de procesamiento lenta.

Problemas de atención

Trastorno por déficit de atención, disminución del estado de alerta, incapacidad para terminar las tareas, hiperactividad, comportamiento impulsivo, falta de concentración.

Vitaminas y suplementos

Tomar vitaminas y suplementos fácilmente disponibles es una forma excelente de garantizar un suministro constante de nutrientes favorables a la dopamina. Debido a que están relacionados con la energía, es mejor tomarlos con el estómago lleno después de haber desayunado o almorzado-no querrá una carga extra por la noche cuando sea el momento de relajarse.

Potenciadores de dopamina para la energía cerebral:

- Fenilalanina
- Tirosina
- Metionina
- Rhodiola
- Piridoxina
- Complejo B
- Fosfatidilserina
- Ginkgo biloba

Dieta

Tomar decisiones dietéticas saludables es la base de una naturaleza estable, una que le apoyará durante toda su vida. La forma más fácil y natural de mantener equilibrada su naturaleza dopaminérgica consiste en las decisiones que toma al comer. Los siguientes alimentos pueden considerarse potenciadores de la dopamina:

- Pollo
- Chocolate negro
- Requesón

- Pato
- Huevo
- Granola
- Harinas de avena o copos de avena.
- Porcino
- Ricotta
- Pavo
- Germen de trigo
- Leche entera
- Caza silvestre
- Yogur

El componente principal de este régimen rico en proteínas y bajo en grasas son los alimentos ricos en fenilalanina y tirosina.

El yogur es un alimento muy rico en proteínas.

Estilo de vida

El riesgo para la naturaleza dopaminérgica de llevar un estilo de vida muy energético es quemar la fuente de energía de dopamina del cerebro más rápido de lo que se puede reponer. En lugar de recurrir a soluciones rápidas como el azúcar y la cafeína, es mucho más saludable equilibrar un alto nivel de energía con periodos regulares de relajación y restauración. Las naturalezas dopaminérgicas están acostumbradas a manejar el estrés, pero todo el mundo necesita tomarse un respiro de vez en cuando, especialmente si está experimentando una deficiencia de dopamina. He aquí algunos ejemplos de actividades para combatir el estrés que deben incorporarse a su día para que el cerebro pueda resincronizarse y reequilibrarse para producir más dopamina.

Ejercicios alternativos de respiración profunda

Los ejercicios de respiración profunda son ideales para la persona con una naturaleza dopaminérgica primaria. Estos pueden ralentizar su cuerpo y proporcionar una sensación de

paz, que descansa el cerebro mientras está despierto. Le ayudarán a crear más energía y, al mismo tiempo, a abrazar una sensación de relajación y paz mental completas.

Siéntese tranquilamente en una posición cómoda y respire lenta y profundamente cinco veces.

Exhale todo el aire por completo y, a continuación, cierre la fosa nasal derecha con el pulgar, llenando completamente los pulmones a través de la fosa nasal izquierda.

Utilice el dedo anular o el meñique para cerrar la otra fosa nasal, de modo que ambas queden cerradas. Aguante la respiración durante quince segundos. Suelta la fosa nasal derecha y exhala.

Inhale de nuevo por la fosa nasal derecha, cierre ambas fosas nasales y aguante la respiración durante otros quince segundos. Suelta la fosa nasal izquierda y espira.

Complete este ejercicio tres veces, luego relájese, siéntese tranquilamente y respire cinco veces completas por ambas fosas nasales.

Otros ajustes del estilo de vida

Durante media hora al día, intente dedicar un tiempo a la relajación tranquila, que puede incluir la lectura no relacionada con el trabajo, ver programas de televisión no violentos o incluso jugar a un juego competitivo como el ajedrez.

Haga ejercicio anaeróbico, como levantamiento de pesas, tres veces por semana. Utilice pesas que impliquen un esfuerzo para hacer de diez a quince repeticiones de cada ejercicio, y luego aumente las pesas cuando las repeticiones resulten fáciles. Es posible que desee trabajar con un entrenador personal que pueda desarrollar un programa personal de entrenamiento con pesas para usted.

Entorno

Se ha demostrado que la exposición al plomo procedente de pinturas viejas, fugas de pilas o soldaduras (plomo fundido utilizado para fijar metales) reduce el suministro de dopamina del cerebro. Lea atentamente las etiquetas de advertencia y utilice una mascarilla protectora para proteger su equilibrio de dopamina si no tiene más remedio que estar cerca de productos con plomo.

El cadmio del humo de los cigarrillos también reduce la dopamina. Si fuma, ahora es el momento de dejarlo: realmente ya no hay excusas para continuar con este hábito tan poco saludable. Miles de fumadores han roto esta adicción con nuestros suplementos nutritivos de dopamina. Si no fuma y se encuentra cerca de fumadores, aléjese lo más posible.

Equilibrar las deficiencias de acetilcolina

Si ha obtenido una puntuación alta en acetilcolina en la prueba de deficiencia, entonces tiene una deficiencia de acetilcolina. La deficiencia de acetilcolina se produce cuando el cerebro quema demasiada acetilcolina o no produce suficiente. La acetilcolina regula la capacidad de procesar los estímulos sensoriales y acceder a la información almacenada. En primer lugar, la información llega al cerebro como respuesta global a estímulos sensoriales como el tacto, el gusto, el olfato, la vista y el oído. Esta información se procesa en recuerdos y pensamientos, que luego se almacenan en el cerebro y se utilizan como base del conocimiento.

Síntomas y afecciones relacionados con la acetilcolina

Afecciones físicas

Agitación, alzhéimer, ansiedad, artritis, autismo, colesterol alto, disminución de la capacidad sexual, diabetes, problemas para orinar, tos seca, boca seca, dislexia, micción frecuente, trastornos oculares, antojos de grasa, deposiciones frecuentes, glaucoma, falta de excitación, problemas inflamatorios, esclerosis múltiple, osteoporosis, trastornos de la lectura/escritura, lentitud de movimientos, problemas del habla.

Problemas de personalidad

Trastorno bipolar, errores matemáticos, cambios en la personalidad y el lenguaje, comportamiento histérico, cambios de humor, incumplimiento de normas.

Problemas de memoria

Trastornos del aprendizaje, pérdida de la memoria visual y verbal inmediata, alteraciones de la memoria, lapsus de memoria.

Problemas de atención

Problemas de atención, dificultad para concentrarse, disminución de la comprensión, deterioro del pensamiento abstracto, deterioro de la creatividad.

Vitaminas y suplementos

Las vitaminas y los suplementos disponibles en el mercado son una forma excelente de garantizar un suministro constante de nutrientes esenciales para la producción de acetilcolina. Dado que están orientados a la velocidad cerebral, es mejor tomarlos a primera hora de la mañana o por la tarde para mantener la agudeza durante el día: no querrá que su cerebro se acelere por la noche, cuando es el momento de bajar el ritmo para descansar adecuadamente. La absorción es mejor cuando estos suplementos se toman media hora antes de comer.

Potenciadores de acetilcolina:

- Colina (GPC colina)
- Fosfatidilcolina
- Fosfatidilserina
- Acetil-L-carnitina
- DHA (ácido docosa-hexaenoico)
- Tiamina
- Ácido pantoténico
- Vitamina B12
- Taurina
- Huperzina-A
- Ginkgo biloba
- Ginseng coreano

Dietas

Una de las formas más sencillas de mantener equilibrada su naturaleza acetilcolínica es elegir mejor los alimentos cuando come. Cuando su acetilcolina es deficiente, su cuerpo necesita más del nutriente colina, que comienza como una vitamina B y se convierte en acetilcolina. Entre los alimentos ricos en colina se incluyen:

- Almendras
- Alcachofas, cocidas
- Carne de vacuno, picada, magra, cocida
- Brócoli, cocido
- Brócoli rabe, cocido
- Coles de Bruselas, cocidas

- Repollo, cocido
- Huevo entero
- Huevo, yema
- Pescado cocido: bacalao, salmón o tilapia
- Manzanas
- Hígado cocido de ternera, pollo o pavo
- Nueces de macadamia
- Salvado de avena
- Mantequilla de cacahuete
- Nueces de pino
- Cerdo
- Gambas
- Proteína de soja en polvo
- Pasta de tomate
- Salvado de trigo
- Germen de trigo, tostado

Estilo de vida

La naturaleza acetilcolínica gira en torno a las interacciones con la gente y a una constante renovación de nuevas ideas y actividades. Pero tu cerebro no puede soportar este bombardeo constante de nuevas ideas para siempre sin algo de mantenimiento preventivo y reposición bioquímica.

Estar solo de vez en cuando no es un castigo: es una forma de darle a tu cerebro algo de tiempo libre para que se recargue. Intenta no definir todo lo que haces en función de con quién estás y qué haces con ellos. Esto no significa vivir como un ermitaño. Significa simplemente dedicar algo de tiempo a ti mismo -leer un libro, meditar, dar un largo paseo o rezar- para que tu cerebro descanse mientras está despierto. Intenta dedicar al menos media hora diaria a estar solo.

Si no disfruta con la lectura, las naturalezas acetilcolínicas podrían encontrar la meditación bastante notable. La meditación da a la mente la oportunidad de relajarse y rejuvenecer. Como ves el mundo a través de todos tus sentidos, prueba la siguiente meditación visual.

Ejercicio de meditación visual

Observa una fotografía, un dibujo, una imagen inspiradora o una escena de la naturaleza. El color, la profundidad de campo y el significado son aspectos importantes a la hora de elegir una imagen. Puedes elegir una fotografía de tus seres queridos, un paisaje de postal o un bodegón, o una obra de arte con significado personal. Si miras una imagen de un objeto religioso, puede que te ayude a crear una conexión espiritual. Elijas lo que elijas, contempla la imagen durante unos instantes y, después, cierra los ojos e intenta recrearla en tu mente con calma. Tómate tu tiempo. ¿Qué hace que esta imagen sea importante para ti y por qué tienes una relación única con ella? Cuando sientas que has comprendido la imagen, abre los ojos y comprueba si tu recreación mental coincide con el objeto real.

Otros ajustes del estilo de vida

Las personas de naturaleza acetilcolínica se basan en los sentimientos y en la capacidad de empatizar con los demás. Sin embargo, algunas decisiones -por ejemplo, las relacionadas con la salud- se toman mejor basándose en hechos y en la lógica. Las personas racionales no son tus adversarios, sólo piensan de forma diferente a ti. Y te proporcionan equilibrio. Si no eres capaz de incorporar un poco más de lógica y racionalidad a tu naturaleza, deja que otros que posean estas habilidades te marquen el camino de vez en cuando. De cualquier forma, tu cerebro vuelve a tener algo de tiempo libre para descansar mientras estás despierto.

Independientemente de tu naturaleza, el ejercicio regular es beneficioso para el tono muscular, unos huesos fuertes y una buena circulación. Aunque tengas las mejores intenciones, parece que pasas más tiempo pensando en hacer ejercicio que poniéndote a ello. Los estudios han demostrado que el ejercicio aeróbico puede restaurar la acetilcolina, por lo que debería convertirse en una parte habitual de su vida. Necesitarás al menos media hora de ejercicio aeróbico cada dos días. Estas actividades incluyen correr, trotar, caminar a paso ligero, una clase de aeróbic, montar en bicicleta o cualquier otra cosa que aumente su ritmo cardíaco.

Medio ambiente

Su equilibrio de acetilcolina es especialmente sensible a los efectos adversos del aluminio. Evite los utensilios de cocina de aluminio y los productos que puedan contener aluminio: levadura en polvo, antiácidos y descalcificadores de agua. El aluminio puede sustituir al zinc en la neurona, y las neuronas sin sus iones de zinc se enredan en sus conexiones. Si no lees las etiquetas de los productos, empieza ahora: tu naturaleza depende de ello.

El cine y la televisión violentos, el lenguaje agresivo y soez y la pornografía son algo más que una afrenta a su sentido del decoro social: agotan su suministro de acetilcolina. Los ojos son literalmente la entrada al cerebro. La información que reciben, tanto buena como mala, afecta a la química del cerebro. Por ejemplo, los estímulos visuales violentos dañan las funciones cognitivas. Tu salud física también está en peligro: ver violencia aumenta tu presión arterial y tu pulso y te pone más ansioso. Si eres más selectivo con tu entretenimiento, estarás optando por preservar tu naturaleza.

Al igual que ocurrió con otros contaminantes como los PCB, los fertilizantes y los pesticidas, las primeras advertencias sobre los campos electromagnéticos (CEM) se descartaron en un principio. Pero los estudios han confirmado los peligros de la exposición concentrada a campos magnéticos y radiaciones de microondas. También se ha documentado su efecto negativo sobre la acetilcolina. Por eso, viva lo más lejos posible de las líneas eléctricas, manténgase alejado y a un lado de los hornos microondas, utilice bombillas incandescentes o de espectro completo en lugar de fluorescentes y utilice siempre el manos libres del teléfono móvil. Los estudios muestran resultados contradictorios de las luces fluorescentes sobre el déficit de atención y de los campos electromagnéticos sobre el estado de ánimo, la salud y la obesidad, pero basándome en lo que he visto en mi oficina, estos resultados contradictorios demostrarán más adelante que tienen un efecto directo sobre tu naturaleza.

Sea cual sea tu naturaleza, puedes crear un entorno de descanso llenando tus espacios personales de luz tenue, música suave y aromas agradables. Si te rodeas de calma al menos durante una parte de cada día, acelerarás el restablecimiento de tu equilibrio de acetilcolina.

Equilibrar las deficiencias de GABA

Si ha obtenido una puntuación alta en la prueba de deficiencia de GABA, entonces tiene una deficiencia de GABA. El GABA se produce en los lóbulos temporales y se asocia en todo el cerebro con las ondas cerebrales theta, calmantes y rítmicas. El GABA es el principal neurotransmisor inhibitor del sistema nervioso, que mantiene bajo control todos los demás bioquímicos. El GABA controla el ritmo del cerebro para que usted funcione, tanto física como mentalmente, a un ritmo constante. Al regular tu ritmo interno, el GABA afecta directamente a tu personalidad y determina cómo manejas el estrés de la vida. Cuando su ritmo se ve alterado por una deficiencia de GABA, puede empezar a sentirse ansioso, nervioso o irritable.

Síntomas y afecciones relacionados con el GABA

Problemas físicos

Temblores, alergias, cambios en el apetito, dolor de espalda, visión borrosa, antojos de carbohidratos, dolor de pecho, manos húmedas, estreñimiento, disminución de la libido, diarrea, dificultad para tragar, mareos, sequedad de boca, somnolencia excesiva, dolor de

cabeza, hipertensión, hiperventilación, insomnio, síndrome del intestino irritable, pérdida de masa muscular, tensión muscular, náuseas, sudores nocturnos, parestesias, síndrome premenstrual, antojos de proteínas, convulsiones, dificultad respiratoria, apoplejía, palpitaciones, zumbido de oídos, temblores, espasmos, frecuencia urinaria.

Problemas de personalidad

Problemas de adaptación al estrés, ansiedad, depresión, sentimientos de temor, culpabilidad excesiva, inutilidad, desesperanza, inmadurez emocional, depresión maníaca, trastorno obsesivo compulsivo, fobias, rabia, inquietud, pensamientos suicidas, psicosis.

Problemas de memoria

Trastornos del aprendizaje, pérdida de la memoria visual y verbal inmediata, trastornos de la memoria, lapsus de memoria.

Problemas de atención

Memoria verbal deficiente, problemas de memoria global. Problemas de atención: Dificultad para concentrarse, patrón de atención desorganizado asociado a la ansiedad, ansiedad elevada, errores de atención impulsivos (precipitarse, conducción errática), incapacidad para pensar con claridad.

Vitaminas y suplementos

Las vitaminas y los suplementos de fácil adquisición son un medio excelente para garantizar un suministro constante de nutrientes GABA. Lo mejor es tomarlos desde última hora de la tarde hasta primera hora de la noche: estos suplementos le ayudarán a relajarse, y no querrá bajar el ritmo por la mañana, cuando necesita afrontar el día con vigor.

Potenciadores de GABA:

- Inositol
- GABA (generalmente no se absorbe bien)
- Ácido glutámico
- Melatonina
- Tiamina
- Niacinamida
- Piridoxina

- Raíz de valeriana
- Flor de la pasión

Dietas

La forma más fácil y natural de mantener equilibrada tu naturaleza GABA es con los alimentos que comes. El objetivo de una dieta GABA es asegurar que el cuerpo tenga suficientes materias primas -en este caso carbohidratos complejos- para crear un suministro constante de glutamina, el aminoácido precursor del GABA.

Cuanto más alimentos productores de GABA consuma, más GABA podrá crear. A continuación encontrará una lista de alimentos que se considera que fomentan la producción de GABA. Si puede incorporarlos a su dieta, la comida rápida ocasional o el postre pecaminoso no tendrán ningún efecto perjudicial. Añade a tu dieta GABA todas las frutas y verduras que quieras, aunque no aparezcan en la lista. También puede tomar cualquier bebida sin gas, sin alcohol y sin azúcar que prefiera.

- Almendras
- Plátano
- Hígado de ternera
- Brócoli
- Arroz integral
- Fletán
- Lentillas
- Avena integral
- Naranjas, cítricos
- Patata
- Salvado de arroz
- Espinacas
- Nueces
- Trigo integral, grano integral

Estilo de vida

El ejercicio aeróbico regular es de gran beneficio cardiovascular - y ayuda a mantener su GABA. El ejercicio también funciona como tranquilizante para las personas con naturaleza GABA, ya que ayuda a restablecer su equilibrio de GABA. Así que camine, corra, utilice una StairMaster o una cinta de correr, o monte en bicicleta durante al menos treinta minutos tres veces a la semana.

Ejercicio rutinario aeróbico

Esta rutina es estupenda para cualquier naturaleza que requiera actividad aeróbica: acetilcolina, GABA o serotonina. Todo lo que necesitará es un par de zapatos cómodos para caminar, un reloj, y un par de pesas de mano de no más de dos libras cada uno.

El objetivo de esta rutina es que te muevas a distintos ritmos. Caminará por su casa. Si puede, camine al aire libre, haga el tiempo que haga. El aire fresco puede hacer maravillas para su GABA.

Empieza con un calentamiento de cinco minutos mientras rodeas tu casa. Lleva contigo unas pesas ligeras y estira los brazos mientras caminas. Camina a un ritmo que te permita mantener fácilmente una conversación.

Durante los siguientes veinte minutos, acelera el ritmo. Debes llegar a un punto en el que jadees pero puedas mantener una breve conversación al mismo tiempo. Cambia de terreno: sube y baja escaleras o sube y baja cuestas. Mueve los brazos más deprisa, llevando las pesas al nivel del corazón.

Durante los últimos cinco minutos, reduce progresivamente el ritmo. Da zancadas largas y estira las piernas al terminar la caminata. Deja de mover los brazos y lleva las pesas a los lados. No dejes de moverte hasta que hayas caminado un total de treinta minutos.

Otros ajustes del estilo de vida

Alguien con una naturaleza GABA necesita dedicar tiempo a los beneficios del juego para la salud. Todo lo que hagas no tiene por qué ser un medio para conseguir un fin. Intente pensar en una afición o pasatiempo que solía disfrutar o que siempre quiso explorar. Saque tiempo para retomarlo o investigarlo por primera vez y, si le gusta la actividad, incorpórela a su vida.

En cuanto a las relaciones, recuerde que son una calle de doble sentido. No tienes por qué ser siempre el que da; está bien, y de hecho es necesario, que también recibas. Ábrete a la ayuda y el consuelo de los demás. No te ofrezcas siempre tan rápido: deja que los demás se valgan por sí mismos más a menudo y que sean ellos los primeros en pedirte ayuda. Recuerda que las personas GABA arriesgan su salud cuando a veces no pueden decir que no a los demás.

Nunca te convertirás en una persona egocéntrica, que piensa primero en sí misma, y no tienes por qué serlo. Pero estarás cuidando mejor de ti mismo al permitir que otros en tu vida cuiden de ti.

Entorno

Tu equilibrio GABA es especialmente sensible a los efectos adversos de la intoxicación por plomo. Evite el contacto con pinturas y tuberías viejas, y lea atentamente las etiquetas de advertencia cuando utilice pinturas, tintes y barnices. Los niveles elevados de plomo son frecuentes en las personas deprimidas: hasta un 10% de la población estadounidense. Como protección adicional, utilice una mascarilla cuando trabaje con productos químicos tóxicos. Los efectos negativos de las sustancias químicas de nuestro entorno alteran la estabilidad del cerebro, poniéndonos nerviosos o nerviosas.

Equilibrar las deficiencias de serotonina

Si ha obtenido una puntuación alta en la prueba de deficiencia de serotonina, es que tiene deficiencia de serotonina. Producida en los lóbulos occipitales, la serotonina ayuda a crear la electricidad para la vista y el descanso, y también controla sus antojos. Los lóbulos occipitales mantienen el equilibrio general del cerebro, o sincronía, regulando la salida de todas las ondas cerebrales primarias. Las cuatro ondas cerebrales aparecen en distintas combinaciones a lo largo del día, pero por la noche la serotonina permite al cerebro recargarse y reequilibrarse. Si estas ondas cerebrales no están sincronizadas, los lados izquierdo y derecho del cerebro estarán desequilibrados, y usted puede tener la sensación de que se está saliendo de madre: está demasiado cansado, fuera de control e incapaz de conseguir un sueño reparador.

Síntomas y afecciones relacionados con la serotonina

Problemas físicos

Dolores y molestias, alergias, artritis, dolor de espalda, visión borrosa, antojos de hidratos de carbono, manos húmedas, estreñimiento o diarrea, dificultad para tragar, mareos, adicción a las drogas o al alcohol, reacciones a fármacos, sequedad de boca, alucinaciones, dolores de cabeza, umbral alto de dolor/placer, hipersensibilidad, sueño excesivo, hipertensión, insomnio, tensión muscular, náuseas, sudores nocturnos, palpitaciones, parestesias, síndrome premenstrual, eyaculación precoz, orgasmo precoz para las mujeres, ansia de sal, taquicardia, zumbido de oídos, temblores, frecuencia urinaria, vómitos, aumento de peso.

Problemas de personalidad

Codependencia, despersonalización, depresión, impulsividad, falta de apreciación artística,

falta de sentido común, falta de placer, aislamiento social, tendencias masoquistas, trastorno obsesivo compulsivo, paranoia, perfeccionismo, fobias, rabia, ensimismamiento, timidez.

Problemas de memoria

Confusión, pérdida de memoria, demasiadas ideas que gestionar.

Problemas de atención

Dificultad para concentrarse, hipervigilancia, inquietud, lentitud de reacción.

Vitaminas y suplementos

Las vitaminas y los suplementos de fácil adquisición son un medio excelente para garantizar un suministro constante de nutrientes de serotonina. Los suplementos que potencian la serotonina es mejor tomarlos desde el final de la tarde hasta la hora de acostarse, ya que están hechos para ayudar a conciliar el sueño.

Potenciadores de la serotonina:

- Calcio
- Aceite de pescado (de calidad farmacéutica)
- 5-HTP (con inhibidor de la descarboxilasa)
- Magnesio
- Melatonina (por la noche)
- Flor de la pasión
- Piridoxina
- SAM-e
- Hierba de San Juan
- Triptófano
- Zinc

Dietas

La forma más fácil y natural de mantener equilibrada la naturaleza de la serotonina es elegir mejor los alimentos cuando se come. El objetivo de una dieta que equilibre la serotonina es

asegurarse de que el cuerpo tenga suficiente triptófano, un aminoácido que puede convertirse en serotonina en el organismo. El triptófano se encuentra en muchos alimentos ricos en proteínas, como el pavo, y ayuda de forma natural al cuerpo a conciliar el sueño. Esta es una de las razones por las que te sientes tan satisfecho, y cansado, después de una comida de Acción de Gracias. Al ingerir suficiente triptófano, pronto podrás desechar cualquier somnífero que hayas estado tomando.

La siguiente es una lista de alimentos que contienen cantidades significativas de triptófano. Si está intentando aumentar sus niveles de serotonina, incorpore a su dieta diaria tantos de estos alimentos como le sea posible. Asegúrese de completar una comida rica en proteínas con muchas frutas y verduras adicionales, aunque no aparezcan en la siguiente lista. También puede tomar cualquier bebida sin gas, sin alcohol y sin azúcar que prefiera.

- Avocado
- Queso
- Pollo
- Chocolate
- Requesón
- Pato
- Huevo
- Granola
- Carne de porro
- Harinas de avena
- Cerdo
- Ricotta
- Carne de salchicha
- Pavo
- Germen de trigo
- Leche entera

- Caza silvestre
- Yogur

Estilo de vida

Una dieta rica en serotonina con suplementos forma parte de un estilo de vida saludable que puede ayudarte para que no te alejes por completo. Además, asegúrese de incluir ejercicio aeróbico regular. El ejercicio es importante para la naturaleza de la serotonina porque restablece el cerebro igual que lo hace el sueño. Utilice el ejercicio del capítulo GABA como punto de partida. Dado que las naturalezas serotoninérgicas disfrutan de la actividad física, pruebe diferentes formas de modificar el ejercicio para cambiar las cosas a su favor. Asegúrese de que, independientemente del tipo de actividad aeróbica que elija, la mantiene durante al menos treinta minutos tres veces a la semana. Si necesitas estar rodeado de gente para motivarte a hacer ejercicio, apúntate a un gimnasio.

El riesgo de la naturaleza de la serotonina es que, mientras estás tan concentrado en disfrutar hoy, no tienes en cuenta cómo te sentirás mañana. Así que, aunque no tienes que convertirte en algo que no eres, una ardilla guardando bellotas para el invierno, sí tienes que aprender que no puedes hacer todo lo que quieres todo el tiempo. Nunca correrás el riesgo de convertirte en un ermitaño. Pero deja que otra persona sea el alma de la fiesta de vez en cuando, así estarás cerca -en cuerpo y alma- para disfrutar de todas las fiestas.

Una naturaleza serotoninérgica siempre puede soportar un poco de introspección. Añadir espiritualidad a tus días cargados de actividad -ya sea en forma de oración, meditación, yoga o cánticos- establecerá tu conexión con algo más que tú mismo. Un sentimiento de paz y calma permite a tu cerebro algo de tiempo para descansar, para restaurarse mientras está despierto.

Meditación mediante cánticos

Un ejercicio de cánticos es estupendo por su naturaleza serotoninérgica: apaga el patrón de pensamiento, bloquea los pensamientos negativos y ralentiza la mente y el cuerpo para que vuelvan a sincronizarse. Con una meditación de cánticos, puedes obtener todas las ventajas de dormir estando despierto. El siguiente ejercicio es un simple canto rítmico. Sigue las instrucciones hasta que te lo sepas de memoria. Después, siéntete libre de jugar con tu propio mensaje interno.

Túmbate en el suelo en una habitación con una temperatura agradable. No te tumbes en la cama ni te relajes en el sofá: ¡no debes quedarte dormido! Programa un temporizador para cinco minutos y relájate.

Cierra los ojos. Inhala por la nariz todo el aire que puedan contener tus pulmones. Mantenga la respiración mientras cuenta hasta dos y, a continuación, expulsa todo el aire de los pulmones. Repita hasta un total de cinco respiraciones profundas.

Despeja tu mente de pensamientos extraños. Con los ojos cerrados, pronuncia la siguiente frase en voz alta: «La vida es la suma de sus partes. Merezco estar sano y ser feliz». Repite la frase lentamente, una y otra vez, siguiendo la misma cadencia, hasta que suene el cronómetro.

Abra los ojos. Inhale de nuevo por la nariz todo el aire que puedan contener sus pulmones. Mantenga la respiración mientras cuenta hasta dos y, a continuación, expulsa todo el aire de los pulmones. Repita hasta un total de cinco respiraciones profundas.

Entorno

Su equilibrio de serotonina es especialmente sensible a los efectos adversos de los PCB, los pesticidas y ciertas sustancias químicas presentes en los plásticos, porque el daño neuronal causado por la exposición a estos peligros puede incapacitarle para descansar. Enjuague bien todos sus alimentos, especialmente la fruta. Esté atento a las fumigaciones con pesticidas si vive cerca o visita granjas. No se acerque nunca a plásticos ardiendo. En cuanto a los PCB, fíjese en la procedencia del pescado, opte por el salvaje siempre que sea posible, y beba agua sólo de embotelladoras acreditadas o después de filtrarla. Teniendo en cuenta las advertencias sobre el mercurio en el pescado, intente evitar los siguientes: Fletán atlántico, caballa real, ostras de la costa del Golfo, lucio, lubina, tiburón, pez espada, blanquillo (pargo dorado) y atún (filetes y atún blanco en conserva).

Descargo de responsabilidad

Los resultados del Test Braveman pueden considerarse una medida indirecta. Un proxy es una medida indirecta del resultado deseado que está fuertemente correlacionada con dicho resultado. Suele utilizarse cuando las medidas directas del resultado no son observables o no están disponibles.

La información que proporciona el Test de Braverman es sólo para uso educativo e informativo. El cliente no debe utilizarla con fines diagnósticos y no sustituye al asesoramiento médico profesional. Siempre debe buscar el consejo de su médico o de otros profesionales de la salud para cualquier pregunta que pueda tener en relación con el diagnóstico, cura, tratamiento, mitigación o prevención de cualquier enfermedad u otra condición médica o deterioro o el estado de su salud.