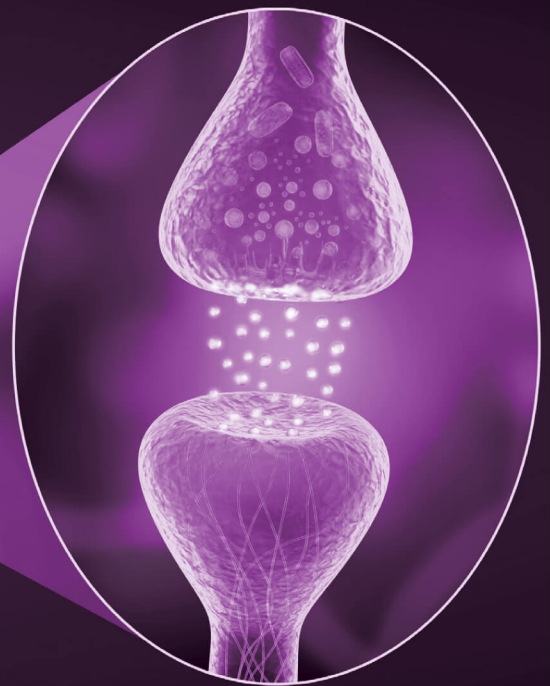




Neuro4Profiel

Nutrition 4 your brain



FUNCTIONELE SCREENING

making you better from the core

T. Test
28-11-2023

BESTE T. TEST

Neurotransmitters, de taal van je lichaam

Neurotransmitters bepalen de manier waarop 'boodschappen' door je lichaam worden verstuurd. Ze zijn niet alleen van belang voor je zenuwstelsel, ze zijn bijvoorbeeld ook betrokken bij je motoriek, je immuunsysteem en pijnbeleving. Wanneer de werking van je neurotransmitters verlaagd raakt, dan merk je dat bijvoorbeeld aan gevoelens van angst, toegenomen prikkelbaarheid, verminderde plezierbeleving, ongeremde of gebrek aan eetlust, trage stofwisseling, onvoldoende controle over je emoties, vermindering van je slaapkwaliteit of zelfs vermoeidheid.

'Normale' spiegels van neurotransmitters worden gezien bij een goede werking van je geheugen, bij een goede alertheid, goede leerfunctie, bij emotionele stabiliteit, adaptatievermogen en je vermogen om tot rust te komen.

Je centrale zenuwstelsel, je darm en je immuunsysteem gebruiken overigens dezelfde neurotransmitters en hun bijbehorende receptoren. Dit wijst op een sterke relatie tussen je darmen, je hersenen en je immuunsysteem.

"Neurotransmitters oefenen een directe invloed uit op je dagelijks functioneren"

Functionaliteit

Iedere neurotransmitter heeft eigen specifieke kenmerken. Van Dopamine, Acetylcholine, GABA en Serotonine is bekend welke kenmerken je vertoont wanneer ze optimaal functioneren. Deze kenmerken zijn gebaseerd op meer dan 50 jaar onderzoek en klinische observaties.

Presteren en Herstellen

Dopamine, Acetylcholine, GABA en Serotonine, de 4 primaire neurotransmitters, zijn tevens een belangrijke sleutel voor een goed prestatievermogen, zoals bijvoorbeeld bij je sport, je werk en/of je studie.

Daarnaast zijn ze ook een belangrijke sleutel om sneller te kunnen herstellen, vanwege hun invloed op je immuunsysteem, hormonen en je celstofwisseling.

Een optimale werking van je neurotransmitters leidt dus enerzijds tot een hoog prestatievermogen, terwijl een verminderde werking anderzijds leidt tot een verlaagd herstelvermogen.

Neuro4Profiel

Dit Neuro4Profiel geeft een interpretatie van je resultaten van de Neurotransmitter assessment van Dr. Braverman.

De functionaliteit van Dopamine, Acetylcholine, GABA en Serotonine wordt hiermee vertaald naar functionele scores.

De resultaten zijn een weergave van dit moment. De functionaliteit van je neurotransmitters kan gericht worden verbeterd. Dit Neuro4Profiel kan als basis dienen voor iedere op maat gemaakt advies, voor zowel voeding, voedingssuppletie als leefstijl.

Neem je gezondheid in eigen hand

De positieve boodschap van dit Neuro4Profiel is dat je op verschillende manieren het functioneren van je neurotransmitters kunt verbeteren. Factoren zoals een verhoogd verbruik van grondstoffen a.g.v. stress, studie, werk of zware inspanning, tekorten aan vitamines en mineralen, genetische aanleg of zelfs darmproblemen, kunnen een verminderde functionaliteit van je neurotransmitters veroorzaken. Je kunt het Neuro4Profiel gebruiken ter verbetering van je prestaties als sporter, in je beroep, als student, maar ook bij acute en chronische klachten.



Jouw algemene conclusie

Je prestatievermogen scoort laag, je neurotransmitters functioneren duidelijk minder goed. Hierdoor is je prestatievermogen zeer beperkt. Je bent uit evenwicht en het kost je veel moeite om je doelen te bereiken. Je ervaart van de neurotransmitters nauwelijks de positieve kenmerken. Je herstelvermogen en daarmee je belastbaarheid, zowel fysiek als mentaal is laag. Je trainingslast is sterk beperkt. Je blessuregevoeligheid is sterk verhoogd.

Voeding

Als eerste beïnvloedt voeding op een positieve manier de functionaliteit van je neurotransmitters. In dit rapport vind je welke voeding op dit moment bij je past.

Leefstijl

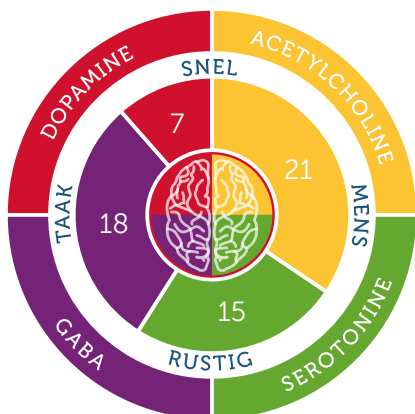
Ook factoren als aanpassingen in je leefstijl, het nemen van voldoende rust, ademhalings- en ontspanningstechnieken kunnen de functionaliteit van je neurotransmitters verhogen. In dit rapport vind je adviezen die op dit moment zinvol voor je zijn.

In de praktijk

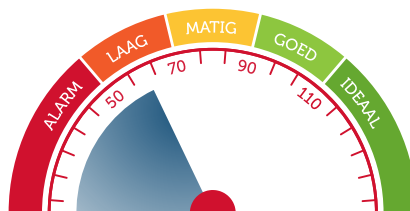
Tot slot, laboratorium onderzoek naar de werking van neurotransmitters heeft zijn beperkingen. Zo wordt het bloedbeeld beïnvloedt door het moment en brengen urinebepalingen de grondstoffen en afbraakproducten van neurotransmitters in kaart. Dit brengt natuurlijk ook de nodige kosten met zich mee. De resultaten van het Neuro4Profiel worden gezien als een 'Proxy measure'. Proxy measures geven een specifieke indicatie van kenmerken die in het algemeen bestaan uit een optelsom van complexe factoren of wanneer een combinatie van onderzoeken nodig zou zijn om tot een betrouwbaar beeld te komen.

Resultaat

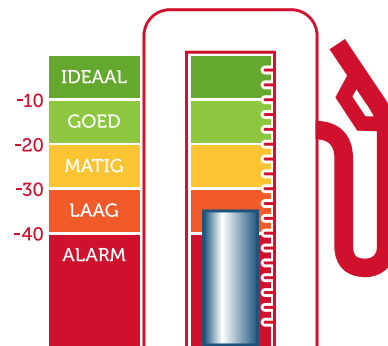
Functionaliteit



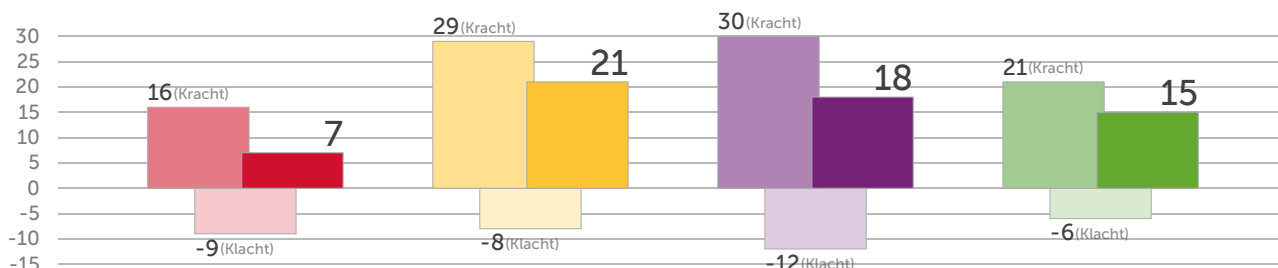
Prestatievermogen (61)



Herstellervermogen (-35)



Neurotransmitters



Neurotransmitter	Kracht	Klacht	Functionaliteit	Status
Dopamine	16	-9	7	ALARM

Je Dopamine functioneert veel te laag. Hierdoor ervaar je vaak een lage breinergie, alertheid, concentratie en doorzettingsvermogen, ben je vaak lusteloos, snel afgeleid, emotioneel, vertoon je vaak uitstel gedrag en kun je nauwelijks keuzes maken.

Neurotransmitter	Kracht	Klacht	Functionaliteit	Status
Acetylcholine	29	-8	21	MATIG

Je Acetylcholine functioneert matig. Hierdoor ervaar je minder vaak een goede reactiesnelheid, informatie verwerkingsnelheid, creativiteit, zintuiglijke waarneming, ben je minder snel van begrip, ben je minder vaak nieuwsgierig en ervaar je een verminderd invoelend vermogen en leervermogen.

Neurotransmitter	Kracht	Klacht	Functionaliteit	Status
GABA	30	-12	18	LAAG

Je GABA functioneert laag. Hierdoor ervaar je regelmatig een verhoogde stressgevoeligheid, prikkelgevoeligheid, verlies van controle, traag herstel, ben je regelmatig ongeduldig, snel afgeleid en kost het moeite om je denken te beheersen.

Neurotransmitter	Kracht	Klacht	Functionaliteit	Status
Serotonine	21	-6	15	LAAG

Je Serotonine functioneert laag. Hierdoor ervaar je regelmatig spanning, negativiteit, een verkort lontje, bezorgdheid, zwart-wit denken, moeten, stemmingswisselingen, gevoelens van angst, moeite met verandering en ben je meer naar binnen gericht. Je slaap kwaliteit is onvoldoende.

Interpretatie & Advies

Universele kenmerken

Wanneer het functioneren van een neurotransmitter optimaal is, dan vertoon je de, hier beknopt genoemde, kenmerken. De CellCare Health Group heeft ruim 15 jaar ervaring met het verbeteren van de functionaliteit van neurotransmitters en ziet dit Neuro4Profiel als een belangrijk hulpmiddel om een richting te geven aan ieder advies om beter te herstellen en beter te presteren!

Dopamine geeft of maakt met name; Breinergie, Alertheid, Concentratie, Motivatie, Focus, Wiskracht, Daadkracht, Besluitvaardigheid, Zelfvertrouwen.

Acetylcholine geeft of maakt met name; Verwerkingssnelheid (input), Reactiesnelheid (output), Creativiteit, Snel van begrip, Zintuiglijke waarneming, Nieuwsgierig, Automatische handelingen, Invoelend vermogen, Leervermogen.

Serotonine geeft of maakt met name; Veerkrachtig, Cognitieve flexibiliteit, Positieve levenshouding, Oplossingsgericht, Sterk onder druk, Emotioneel evenwichtig, Aanpassingsvermogen, Naar buiten gericht, Nachtrust en darmtransport.

GABA geeft of maakt met name; Stressbeheersing, Prikkelverwerking, Kalmte, Gestructureerd, Zelfbeheersing, Degelijk, Geduldig, Hardwerkend, Herstelvermogen.

Individuele functionaliteit

Je scores bij Kracht, Klacht en Functionaliteit geven inzicht in hoe je op dit moment functioneert. De scores van jouw assessment zijn gebaseerd op een zelfrapportage. Het kan zijn dat vragen moeilijk te beantwoorden waren, of dat je twijfelde. De verhoudingen tussen de neurotransmitters onderling worden hierdoor slechts marginaal beïnvloedt. De universele kenmerken van de neurotransmitters worden hiermee vertaald naar een voor jou herkenbare omschrijving.

Kracht geeft een score aan de functionaliteit van de betreffende neurotransmitter over een langere tijd. Hoe hoger je score, hoe beter. Lage scores wijzen op een chronisch verminderd functioneren.

Klacht geeft een score aan de verminderde functionaliteit, ook deficiëntie genoemd, op dit moment. Hoe lager deze score, hoe beter. Hoge scores wijzen op een acute noodzaak voor het verbeteren van de functionaliteit van de betreffende neurotransmitter.



Conclusie

Je prestatievermogen scoort laag, je neurotransmitters functioneren duidelijk minder goed. Hierdoor is je prestatievermogen zeer beperkt. Je bent uit evenwicht en het kost je veel moeite om je doelen te bereiken. Je ervaart van de neurotransmitters nauwelijks de positieve kenmerken. Je herstelvermogen en daarmee je belastbaarheid, zowel fysiek als mentaal is laag. Je trainingslast is sterk beperkt. Je blessuregevoeligheid is sterk verhoogd.

Duur van dit advies

Dit advies geldt voor minimaal 4 maanden.



Voeding

Eet meer zwavelrijke voeding (knoflook, ui, prei, bieslook, koolsoorten, asperges, broccoli, etc) en antioxidantrijke voeding (alle felgekleurde groente en fruitsoorten, kruiden en omega-3-rijke voeding (avocado, zalm, haring, makreel, tonijn, sardine)). Zorg voor een goede eiwitname (kip, kalkoen, rundvlees, eieren, vis, noten, zaden, zuivelproducten). Vermijd toegevoegde en snelle suikers, koezuivel, varkensvlees en smaakversterkers (E620-E640 en gistextract).



Leefstijl

Verminder je hoeveelheid stress. Respecteer je grenzen, stop op tijd. Zorg voor een goede nachtrust, af en toe een power-nap op de dag is zinvol. Zorg voor ontspanning, bijvoorbeeld door (Yin-)Yoga of ademhalingsoefeningen. Zorg dagelijks voor beweging, maar met beperkte intensiteit.

Aangeboden door:

CellCare Academy
Karen van der Zijden
info@cellcarehealthgroup.nl