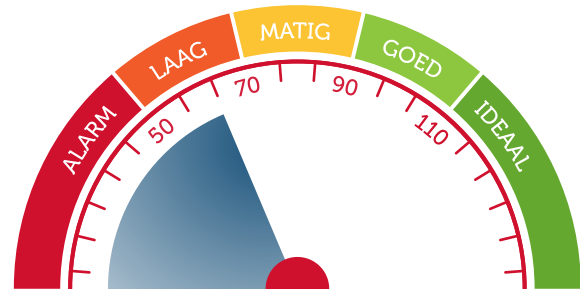
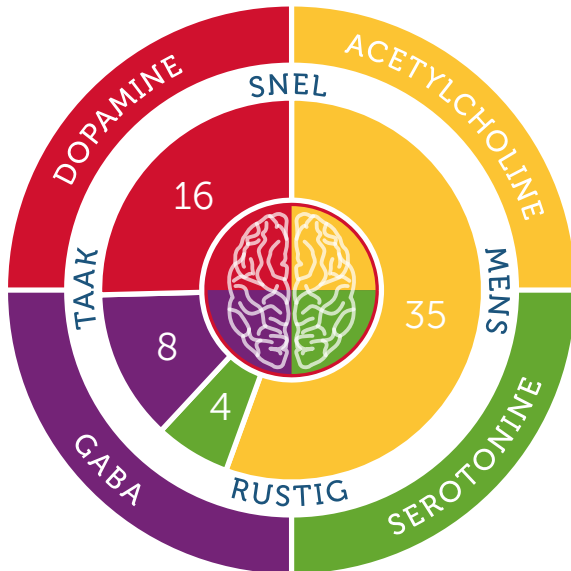




### Functionaliteit

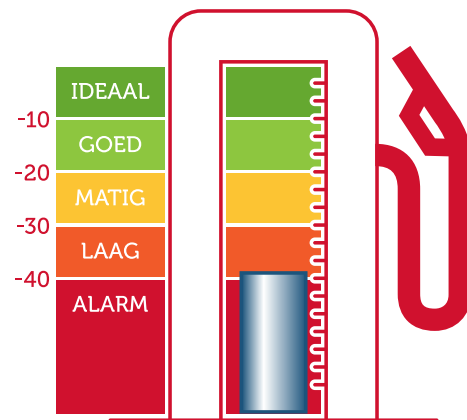
### Prestatievermogen

63



### Herstellervermogen

-39



### Neurotransmitters oefenen een directe invloed uit op je dagelijks functioneren.

**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.

#### 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

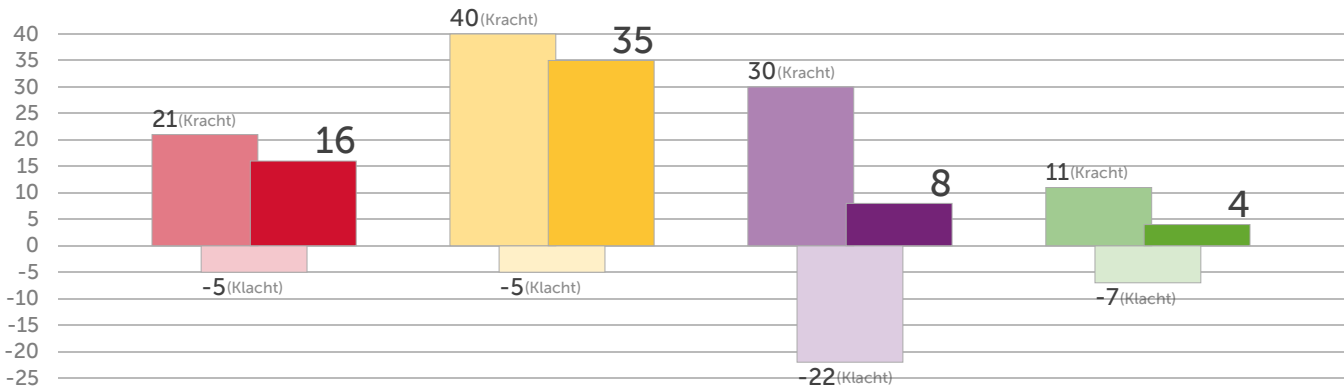
Dopamine, Acetylcholine, Gaba en Serotonine, de 4 primaire neurotransmitters, zijn tevens een belangrijke sleutel voor een goed prestatievermogen, zoals bijvoorbeeld bij je sport, je werk en/of je studie. Daarnaast zijn ze ook een belangrijke sleutel om sneller te kunnen herstellen, vanwege hun invloed 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 Herstellervermogen.

#### 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.



<b>Dopamine</b>	Kracht 21	Klacht -5	Functionaliteit 16	<b>LAAG</b>
-----------------	--------------	--------------	-----------------------	-------------

Je Dopamine functioneert laag. Hierdoor ervaar je regelmatig een lage breinergie, alertheid, concentratie en doorzettingsvermogen, ben je regelmatig lusteloos, snel afgeleid, emotioneel, vertoon je regelmatig uitstel gedrag en ervaar je moeite met keuzes maken.

<b>Acetylcholine</b>	Kracht 40	Klacht -5	Functionaliteit 35	<b>IDEAAL</b>
----------------------	--------------	--------------	-----------------------	---------------

Je Acetylcholine functioneert optimaal. Hierdoor ervaar je vaak een goede reactiesnelheid, informatie verwerkingssnelheid, creativiteit, zintuiglijke waarneming, ben je snel van begrip, ben je nieuwsgierig en ervaar je een goed invoelend vermogen en leervermogen.

<b>GABA</b>	Kracht 30	Klacht -22	Functionaliteit 8	<b>ALARM</b>
-------------	--------------	---------------	----------------------	--------------

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

<b>Serotonine</b>	Kracht 11	Klacht -7	Functionaliteit 4	<b>ALARM</b>
-------------------	--------------	--------------	----------------------	--------------

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

### Van Universeel naar Individueel

#### Universele kenmerken

Wanneer het functioneren van een neurotransmitter optimaal is, dan vertoon je de, hier beknopt genoemde, kenmerken.

**Dopamine** geeft of maakt met name; Breinergie, Alertheid, Concentratie, Motivatie, Focus, Wilskracht, 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



### Leefstijl



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.

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.

### Voeding



### Voedingssuppletie



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 eiwitinname (kip, kalkoen, rundvlees, eieren, vis, noten, zaden, zuivelproducten). Vermijd toegevoegde en snelle suikers, koezuivel, varkensvlees en smaakversterkers (E620-E640 en gistextract).

Supplementen met Mucuna en/of L-tyrosine kunnen je Dopamine functionaliteit verbeteren.  
Supplementen met Valeriana en/of Glutamine en/of Theanine kunnen je Gaba functionaliteit verbeteren.  
Supplementen met Griffonia en/of Hypericum en/of L-tryptofaan kunnen je Serotonine functionaliteit verbeteren.  
Gebruik een volwaardige multi als basisuppletie in combinatie met Krill-omega-3 capsules. En ondersteun het methyleringsproces (basale stofwisselingsproces).

**Duur van dit advies:** Dit advies geldt voor minimaal 4 maanden.

### Neuro4Profiel, wanneer je streeft naar optimaal Presteren én Herstellen!

#### 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.

#### Voeding

Als eerste beïnvloedt voeding op een positieve manier de functionaliteit van je neurotransmitters. Hierboven 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. Hierboven vind je adviezen die op dit moment zinvol voor je zijn.

#### Voedingssuppletie

Voedingssupplementen bevatten geconcentreerde hoeveelheden specifieke voedingsstoffen die het herstelvermogen en het prestatievermogen helpen verbeteren. Deze kun je naast het voedings- en leefstijl-advies gebruiken voor een sneller resultaat.

#### 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.

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 presteren én herstellen!