

De Neuro QuickScan✓

Een korte check op deficiënties van de vier primaire neurotransmitters dopamine, acetylcholine, GABA en serotonine*

Geef JA/NEE antwoord op onderstaande stellingen

Dopamine

JA/NEE

Ik heb weinig zin om te bewegen of te sporten	
Ik heb weinig zin in nieuwe dingen of avonturen	
Ik voel me vlak / emotioneel	
Ik ben vermoeid, ook al heb ik weinig gedaan	
Ik kan me moeilijk concentreren	
Ik kom moeilijk in actie en ga moeilijk 'aan'	
Ik heb de neiging dingen uit te stellen	
Ik heb weinig pit en daadkracht	
Ik voel me lusteloos	
Ik neem weinig initiatieven	

Hoeveel keer JA? _____

Interpretatie

Bij 4 of meer keer JA is er mogelijk een verstoring in de balans van je neurotransmitters

Acetylcholine

JA/NEE

Ik heb moeite met het leren van nieuwe dingen	
Ik ben onhandig en stoot tegen dingen aan	
Ik ben traag in mijn denken	
Ik kan moeilijk in oplossingen denken	
Ik heb woordvindingsproblemen	
Mijn creativiteit is afgenomen	
Mijn geheugen laat me vaker in de steek	
Ik verlies vaak mijn evenwicht	
Ik kan niet goed multitasken	
Mijn reactievermogen is afgenomen	

Hoeveel keer JA? _____

Interpretatie

Bij 4 of meer keer JA is er mogelijk een verstoring in de balans van je neurotransmitters

GABA

JA/NEE

Ik voel me overprikkelt	
Ik heb moeite met diep doorslapen	
Ik sta de hele tijd aan en ga moeilijk 'offline' in mijn hoofd	
Ik voel me gespannen	
Ik ben onrustig	
Mijn spieren zijn vaak aangespannen	
Ik voel me HSP (hoogsensitief)	
Ik ben vaak angstig	
Ik ben snel geïrriteerd	
Ik heb last van een onregelmatige hartslag, spiertrekkingen of oorsuizen (slechts 1 van toepassing? Dan antwoord JA)	

Hoeveel keer JA? _____

Interpretatie

Bij 4 of meer keer JA is er mogelijk een verstoring in de balans van je neurotransmitters

Serotonine

JA/NEE

Ik heb last van wisselende stemmingen	
Ik heb snel last van pijntjes en klachten	
Ik voel me down	
Ik heb de neiging me terug te trekken	
Ik kom moeilijk in slaap (d.w.z. duurt langer dan 20 minuten)	
Ik voel me gespannen	
Ik ben snel emotioneel	
Ik heb een kort lontje	
Ik heb last van obstipatie	
Ik kan moeilijk omgaan met veranderingen / ben snel gestrest bij veranderingen	

Hoeveel keer JA? _____

Interpretatie

Bij 4 of meer keer JA is er mogelijk een verstoring in de balans van je neurotransmitters

* De Neuro QuickScan is geen wetenschappelijk bewijs, het geeft tendensen weer. De Neuro QuickScan is een vereenvoudigde versie van de neurotransmitter test van Dr. Eric Braverman. Zijn werk is gebaseerd op tientallen jaren van onderzoek en klinische observaties. Zie voor mijn informatie dr. Braverman's boek *The Edge Effect*.