

TESTS DES NEUROMÉDIATEURS

Les neuromédiateurs sont des messagers chimiques en lien avec nos comportements et nos addictions. Ils interviennent dans la production des hormones : celle de l'humeur, du sommeil, par exemple. Ils interviennent également dans les processus de mémorisation, de stress, dans vos envies de sucre et l'exacerbation de certains comportements (que vous prenez pour des traits de caractère).

La dopamine est l'hormone de bonne humeur par excellence avec elle vous vous levez du bon pied le matin et vous avez de l'énergie pour vivre une bonne journée dans la joie et l'énergie... sans besoin de caféine.

Avec l'acétylcholine vous avez envie d'agir et vous agissez, vous mémorisez facilement, vos capacités intellectuelles fonctionnent bien.

Le Gaba vous permet d'être zen et détendu, vous avez l'esprit tranquille et êtes optimiste, vous résistez facilement aux envies de chocolat ou d'alcool. La sérotonine vous permet de vous sentir bien, de bien dormir et de ne pas avoir envie de sucre l'après-midi.

Pour savoir si votre surpoids est également associé à une addiction ou à des compulsions (sucre, café, alcool, chocolat...) faites les tests ci-joints afin d'identifier les éventuels déséquilibres. Puis comptez le nombre d'affirmations qui vous correspondent en ce moment.

Si vous dépassez un total de 4 affirmations par neuromédiateurs, un déséquilibre est présent et nécessite d'être régulé par une alimentation adaptée ainsi que des compléments alimentaires spécifiques.

DOPAMINE

- j'ai des problèmes de concentration,
- j'ai besoin de caféine pour me réveiller,
- j'ai l'esprit peu rapide et je manque d'attention,
- j'ai du mal à finir les choses,
- j'ai besoin de temps pour assimiler de nouvelles choses,
- je suis accro au sucre,
- ma libido est en baisse,
- je dors trop,
- je suis addict (alcool, cigarette ou autre),
- j'ai des passages à vide sans raison,
- je me sens parfois épuisé,
- j'ai des problèmes de poids,
- je suis peu attiré par le sexe,
- j'ai du mal à sortir du lit,
- j'ai besoin de cocaïne, amphétamine ou ecstasy,
- je me fais avoir,
- je suis à plat ou déprimé,
- je suis trop cool, il n'y a jamais d'urgence,
- je suis peu réactif à la critique,
- je me laisse guider,
- je ne suis plus capable de réfléchir ni de prendre les bonnes décisions.

TOTAL :

ACETYLCHOLINE

- je manque d'imagination,
- j'ai du mal à retenir les noms lors de la première rencontre,
- j'ai une baisse de mémoire,
- je manque de romantisme,
- je ne mémorise pas les dates anniversaires,
- je suis moins créatif,
- j'ai un moins bon tonus musculaire,
- je ne fais plus de sport,
- j'ai besoin de manger gras,
- je test des drogues,
- j'ai l'impression que mon corps se détraque,
- je respire difficilement,
- je me sens désespéré,
- je parle peu de moi pour éviter d'être blessé,
- je préfère agir seul plutôt qu'en groupe,
- je suis d'un naturel soumis et abandonne facilement,
- j'ai peu ou pas de passion,
- j'aime la routine,
- je ne m'intéresse pas aux histoires ni aux sentiments des autres,
- je ne suis pas d'un naturel optimiste,
- je suis obsédé par mes défauts.

TOTAL :

GABA

- je suis trop nerveux, j'ai du mal à me concentrer,
- j'ai des difficultés à trouver le mot juste,
- je ne parviens pas à montrer mon intelligence,
- j'ai besoin de relire un paragraphe avant de le comprendre,
- j'ai l'esprit rapide mais du mal à formuler les pensées,
- je suis en petite forme,
- j'ai parfois des tremblements,
- j'ai facilement mal au dos ou à la tête,
- je me sens souvent oppressé,
- j'ai des palpitations cardiaques,
- j'ai les mains froides (beaucoup moins ces derniers temps),
- parfois je transpire trop,
- j'ai des vertiges,
- j'ai des tensions musculaires,
- j'ai facilement le trac,
- je mange trop,
- mon humeur est changeante,
- je fais plusieurs choses à la fois sans savoir par quoi commencer,
- je passe du coq à l'âne,
- je suis facilement trop enthousiaste,
- j'ai des accès de colère suivis de culpabilité.

TOTAL :

SÉROTONINE

- je ne suis pas très perspicace,
- je n'ai pas de souvenir des choses vues autrefois,
- je suis lent à réagir,
- je n'ai pas le sens de l'orientation,
- j'ai des sueurs nocturnes,
- je suis insomniaque,
- je change souvent de position la nuit,
- je me réveille tôt le matin,
- je me réveille au moins 2 fois la nuit,
- j'ai du mal à me rendormir,
- j'ai besoin de sel,
- j'ai moins envie de faire du sport qu'avant,
- je suis triste,
- je suis facilement irritable,
- j'ai des pensées d'autodestruction,
- je me réfugie dans le monde des idées,
- je peux parfois me montrer inflexible,
- j'ai une imagination débridée,
- j'ai toujours peur,
- je m'interroge sans cesse sur le sens de la vie,
- je ne veux plus prendre de risque.

TOTAL :