



LES 4 PRINCIPAUX NEUROTRANSMETTEURS

(D'après le document de l'Institut des Neurosciences Appliquées en lien plus bas)

Comment utiliser correctement votre cerveau?

Les 4 principaux neurotransmetteurs (Dopamine, Acétylcholine, Gaba, Sérotonine) sont indispensables à votre équilibre cérébral. Un peu comme l'ADN, ils forment le code de notre cerveau. Grâce à ce test, nous allons déterminer quel est votre neurotransmetteur dominant et comment corriger la carence dans les autres.

Des experts en psychobiologie ont démontré que bon nombre de problèmes psychiatriques ne serait pas tant dû aux expériences traumatisantes subies pendant l'enfance qu'à la chimie du cerveau.

Aujourd'hui, on sait qu'une personne est en bonne santé si les impulsions électriques qui stimulent le cerveau permettent de libérer les 4 neurotransmetteurs dans un ordre et une quantité précise, ce qui permet de préserver un haut niveau de fonctionnement du cerveau. On peut dire que la santé du corps et de l'esprit est dépendante de l'équilibre de ces 4 neurotransmetteurs et des signaux électriques qui en découlent. Un déséquilibre de l'influx nerveux (en neurotransmetteur) est fortement préjudiciable pour la santé. Il en est de même pour une voiture qui ne peut fonctionner sans les impulsions électriques données par la batterie.



En fonction de son hérédité, chacun se retrouve avec soit des carences soit des excédents biochimiques et possède un neurotransmetteur dominant. Il vaut mieux équilibrer la proportion de neurotransmetteurs que de traiter un symptôme. On peut ainsi améliorer nos capacités cognitives (mémoire et attention). Dans le lien donné plus bas, vous trouverez des tests qui vous permettront de le révéler, ce qui vous permettra d'en augmenter la production afin de retrouver un équilibre de vie.

Utiliser correctement votre cerveau passe par une alimentation adaptée à vos besoins, des compléments alimentaires, des exercices physiques. Apprendre à manger en fonction de votre nature améliorera votre santé. Une fois que vous aurez identifié le neurotransmetteur déficient, vous vous nourrirez en priorité d'aliments qui évitent d'affamer votre cerveau. Votre personnalité dépend directement du fonctionnement des 4 neurotransmetteurs. Votre neurotransmetteur dominant dirige les autres.

Le Dr Braverman a établi un test qui permet de déterminer sa nature dominante et un autre test qui permet de savoir où se cache une carence en neurotransmetteur. Il est important de faire ces deux tests simultanément, dans le plus grand calme et en y mettant toute son attention. Vous êtes ce que vous êtes, soyez sincère au risque de biaiser l'information et de la rendre caduque. Répondez assez rapidement, la première idée est toujours la bonne (tenez compte de votre état habituel).



Pour faire le test, cliquez sur ce lien et rendez vous à la page 14 :

<https://drive.google.com/file/d/1rOfe4dVO16VYs5cdo1AJ-xjGJTqD-y0S/view?usp=sharing>

Sur une feuille, inscrivez en une colonne 1A 1B 1C 1D et calculez le nombre de **vrais** pour chacune des catégories (ne comptez pas les « faux »). Ne réfléchissez pas aux réponses, allez-y d'instinct pour votre vie en générale. Celui des 4 qui aura le plus haut nombre de **vrais** représentera votre neurotransmetteur dominant. **Mais un total de 35 « vrai » ou plus représente un déséquilibre.**

Faites la même chose pour 2A 2B 2C 2D. C'est là que vous verrez vos carences. Dans le document, vous y trouverez plus loin des grilles pour vous aider à équilibrer la carence en y incorporant plus **d'activités physiques et des compléments alimentaires**, si ça ne passe pas directement par une alimentation saine.

Une majorité de vrai indique une carence dans un neurotransmetteur qui peut entraîner une maladie. Jusqu'à 5 réponses vraies, vous avez une carence mineure. De 6 à 15, elle est modérée. **Au-delà de 15, la carence est importante et il sera important de se faire soigner en consultant votre médecin.**



À partir de la page 43 du document, vous trouverez les maladies que peuvent induire une carence par rapport à chacun des 4 neurotransmetteurs.

À partir de la page 49 du document, vous trouverez les caractéristiques de chacun des neurotransmetteurs et les impacts s'il y a un excès ou une carence ainsi que les activités recommandées et les aliments ou compléments alimentaires à intégrer dans notre routine pour rééquilibrer la carence.

Vous pourrez refaire ce même test dans 3 mois pour voir s'il y a évolution. Vous pouvez vous attendre à un changement et un mieux-être quelques semaines après avoir intégré à votre quotidien les activités recommandées dans ce document et les compléments alimentaires.

Important : Ce document ne remplace aucunement l'avis et les prescriptions de médicaments de votre médecin traitant.