



Praktijk voor Preventieve Geneeskunde Praktijk Integrale Tandheelkunde Darmtherapie

Drs. Geiske de Ruig lid MBOG, lid AVIG, BIG 29023593902
Orthomoleculaire geneeskunde, tandheelkunde en darmtherapie

Beltmolen 76
2906 SC Capelle aan den IJssel
info@pgpraktijk.nl

Telefoon: 010-4422347
www.pgpraktijk.nl

Quickscan voor je neurotransmitters

Klachten ontstaan niet als donderslag bij heldere hemel. Het gaat erom kenmerken te herkennen voordat klachten ontstaan. Nieuwsgierig? Beantwoord dan deze vragen gebaseerd op hoe je je nu voelt. Vertel ons je scores en wij vertellen je graag welke actie je het beste kunt ondernemen.

	Dopamine		Acetylcholine		Gaba		Serotonine
	Ik ervaar uitputting zelfs zonder zware inspanning		Ik ben trager geworden in mijn denken		Ik ben prikkelgevoelig		Ik heb moeite om positief te zijn
	Ik kan me moeilijk concentreren		Ik ben trager geworden in mijn reacties		Mijn denken staat altijd aan		Ik ben spanningsgevoelig
	ik voel me vaak lusteloos		Ik heb meer moeite met nieuwe dingen leren		Ontspannen kost me veel moeite		Mijn stemming wisselt vaak
	Ik kan moeilijk helder denken		Mijn geheugen is onvoldoende		Ik heb moeite met structuur		Ik heb snel een kort lontje
	Ik ben niet voldoende alert		Ik heb moeite met oplossingen te bedenken		Ik heb vaak een onrustig gevoel in mijn buik		Ik ben niet flexibel
	Ik ben snel afgeleid		Ik kan moeilijk meerdere dingen tegelijk		Ik heb vaak een verhoogde spierspanning		Ik kan moeilijk omgaan met tegenslag

	Ik stel vaak dingen uit		Dingen uit mijn omgeving gaan vaak langs me heen		Ik ben snel geïrriteerd		Mijn slaapkwaliteit is matig tot slecht
	Ik heb weinig daadkracht		Ik heb weinig empathisch vermogen		ik draai/woel veel tijdens het slapen		Ik heb geen behoefte aan sociale contacten
	Ik kan niet makkelijk keuzes maken		Ik heb moeite met mijn coördinatie/ evenwicht		Ik ben te perfectionistisch		Ik ben vaak angstig
	Ik heb een onbedwingbare behoefte aan suiker en/of cafeïne		Ik heb een grote behoefte aan vet eten		Ik ben vaak vergeetachtig		Ik heb vaak last van obstipatie
	<- aantal		<- aantal		<- aantal		<- aantal

Bij 6 punten per kolom of meer dan 20 punten in totaal is het evenwicht van je neurotransmitters verstoord. Dat betekent dat je dagelijks functioneren aandacht vraagt. Wil je hier meer over weten of een begeleiding bij de keuze naar voedingssupplementen, neem dan contact met ons op: info@pgpraktijk.nl