

## Bijlage lijst 1

### Bepaling persoonlijkheidstype volgens Braverman

De test doen: Lijst deel A vult u in zoals u zich voelt op een normale goede dag gedurende de laatste weken. Lijst deel B vult u in zoals u zich nu voelt.

1. Deel A: UW DOMINANTE NATUUR.
2. Deel B: UW DEFICIËNTE NATUUR.

Als u klaar bent met de test, telt u de totalen bij elkaar op zoals aangegeven en kan u uw dominante en deficiënte natuur bepalen.

Hieronder volgt een uitleg die u meer inzicht in uzelf zal geven.

#### **Deel A: UW DOMINANTE NATUUR.**

De categorie waarin u het grootste aantal 'ja'-antwoorden hebt gegeven, komt overeen met uw dominante natuur. Een score van 35 of hoger in een van de categorieën is kenmerkend voor een klassieke dominante natuur en wijst op een niet uitgebalanceerd leven. NB: wanneer uw score op een van de andere naturen 10-15 punten lager is dan die van de dominante, is er bij de natuur met de lagere score waarschijnlijk sprake van een levenslang relatief tekort, dat zelfs in perioden van goede gezondheid gecorrigeerd moet worden om het evenwicht te herstellen. Een voorbeeld: als u op dopamine 40 scoort, op acetylcholine 33, op GABA 25 en op serotonine 17, is het aannemelijk dat u al lange tijd relatieve tekorten in zowel GABA als serotonine hebt.

1A. Totaal aantal 'ja'-antwoorden: dopaminedominantie \_\_\_\_\_

Dopamine is aanwezig in de voorhoofdkwab (het werkgeheugen) van de hersenen. Deze neurotransmitter reguleert naast de elektrische spanning in de hersenen ook functies die verband houden met kracht, bloeddruk, stofwisseling en spijsvertering. Dopamine genereert elektriciteit om beweging, intelligentie, het stellen van doelen, langetermijnplanning en persoonlijkheid te regelen. Persoonlijkheidstypes met een dopaminenatuur zijn doorgaans intuïtieve denkers of theoriegerichte personen die sterk zijn in ver vooruit plannen, veel energie hebben, nauwkeurig zijn en over het algemeen een extraverte persoonlijkheid hebben. Tevens zijn ze eerder geneigd stimulerende middelen of andere oppeppers voor hun persoonlijkheid te gebruiken.

2A. Totaal aantal 'ja'-antwoorden: acetylcholinedominantie \_\_\_\_\_

Acetylcholine wordt aangetroffen in de pariëtale kwab (het kortetermijngeheugen) van de hersenen. Deze neurotransmitter reguleert de snelheid van de hersenactiviteit. Acetylcholine wordt door zenuwcellen geproduceerd en fungeert als smeermiddel voor energie- en informatiestromen. Daarnaast draagt het bij aan het intact houden van zenuwprikkels en het aanmaken van myeline (beschermende stof die zenuwvezels omhult) en verschaft het creativiteit. Persoonlijkheidstypen met een dominante acetylcholinenatuur zijn meestal intuïtieve voelers of idealisten die ernaar streven authentiek, vrijgevig en empathisch te zijn. Zij proberen de wereld te verbeteren, doen hun best, streven creativiteit na en onthouden gedenkwaardige gebeurtenissen. Ook zijn ze eerder geneigd stimulerende middelen/drugs te gebruiken om de werkelijkheid meer op een droom te laten lijken.

## Bijlage lijst 1

3A. Totaal aantal 'ja'-antwoorden: GABA-dominantie \_\_\_\_\_

GABA (gamma-aminoboterzuur) is aanwezig in de temporaalkwab (het verbale geheugen) van de hersenen. Het doet dienst als natuurlijk valium voor de hersenen en reguleert het hersenritme zodanig dat de hersenen op een stabiel tempo functioneren, met inbegrip van de geheugen- en taalfuncties. Endorfinen zijn een bijproduct van GABA. Persoonlijkheidstypen met een GABA-natuur zijn doorgaans zintuiglijk/oordelend van aard en houden van structuur en traditie. Over het algemeen bezitten ze een rustig temperament, staan ze bekend als verzorgers en beschermers, houden ze gewoonten en relaties in stand en houden ze woord. Ze kunnen zowel extraverte als introverte eigenschappen vertonen.

4A. Totaal aantal 'ja'-antwoorden: serotoninedominantie \_\_\_\_\_

Serotonine wordt aangetroffen in de achterhoofdkwab (het visuele geheugen) van de hersenen. Deze neurotransmitter bestuurt het visuele proces en reguleert het vermogen van de hersenen om uit te rusten en te hersynchroniseren. Serotonine geeft hersenen en lichaam een 'gekoesterd' gevoel. Persoonlijkheidstypen met een serotoninenatuur zijn over het algemeen gevoelige en opmerkbare mensen of ambachtslieden. Ze handelen vaak impulsief, zoeken steeds avontuur, uitdagingen en plezierige ervaringen, en kunnen genieten van eten en uitrusten. Kenmerkende beroepen waarin ze terechtkomen zijn onder andere handwerker en beeldend kunstenaar. Ze zijn geneigd koolhydraten in te nemen om hun stemming te veranderen.

### **Deel B: UW DEFICIËNTE NATUUR**

Uit de tweede bepaling zal blijken of u een tekort hebt in een van de vier biochemische stoffen, met inbegrip van de stof die uw natuur overheerst.

Omcirkel het hoogste getal. Dit getal geeft aan in welke natuur bij u het grootste tekort (deficiëntie) bestaat. Dit is tevens de natuur die het meest waarschijnlijk aanleiding zal geven tot ziekte. Uw deficiënte natuur kan dezelfde zijn als uw dominante natuur, maar ze kunnen ook verschillen. Waarschijnlijk zult u tekorten in uw dominante natuur sneller opmerken dan tekorten in andere aspecten van uw biochemische profiel, eenvoudigweg omdat u gewend bent zich op een specifieke manier te gedragen en te voelen. Vaak raakt u uitgeput door gewoon uzelf te zijn.

1B. Totaal aantal 'ja'-antwoorden: dopaminedeficiëntie \_\_\_\_\_

Een tekort aan dopamine kan tot een agressief, boos en vijandig temperament leiden. Tot de gezondheidseffecten op de lange termijn behoren onder meer verslaving, obesitas, vermoeidheid en burn out. Een evenwichtige voeding om het dopaminetekort aan te vullen kan onder andere aminozuren bevatten, inclusief L-tyrosine in synergie met de B-vitaminen, voornamelijk B6. De Fluweelboon of mucuna pruriens is een natuurlijk voorkomende dopamine precursor.

2B. Totaal aantal 'ja'-antwoorden: acetylcholinedeficiëntie \_\_\_\_\_

Een tekort aan acetylcholine kan taalstoornissen en geheugenverlies tot gevolg hebben. Tot de

## Bijlage lijst 1

gezondheidseffecten op de lange termijn behoren onder meer een onbedwingbaar verlangen naar vet eten om een onmiddellijke cholineboost te bewerkstelligen. Van dat onbedwingbare verlangen afkomen is essentieel om een stemmingsverbetering te bereiken. Een evenwichtige voeding om het acetylcholinetekort aan te vullen kan onder andere aminozuren bevatten, zoals fosfatidylserine en acetyl-L-carnitine. Daarbij is de inname van choline essentieel: het is een natuurlijk bestanddeel van plantaardige en dierlijke producten, waaronder eieren, eidooiers, granen, broccoli, pindakaas, amandelen, pijnboompitten, koolsoorten en artisjokken. Een aantal B-complexen bevatten Choline wat omgezet kan worden in acetylcholine.

3B. Totaal aantal 'ja'-antwoorden: GABA-deficiëntie \_\_\_\_\_

Een tekort aan GABA kan op de lange termijn gezondheidseffecten veroorzaken zoals hoofdpijn, insulden, hoge bloeddruk en verminderd libido. Een evenwichtige voeding om het GABA-tekort aan te vullen kan onder andere aminozuren zoals glutamine bevatten. Passiebloem en Valeriaan ondersteunen dit tekort ook. Gehydrolyseerd eiwitconcentraat is zeer effectief zonder bijwerkingen.

4B. Totaal aantal 'ja'-antwoorden: serotoninedeficiëntie \_\_\_\_\_

Een tekort aan serotonine kan langetermijn gezondheidseffecten als depressie, hormonale disbalans, PMS, slaap- en eetstoornissen met zich meebrengen. Een evenwichtige voeding om het serotoninetekort aan te vullen kan onder andere aminozuren zoals tryptofaan bevatten. De serotonine tekorten worden verder ook gestimuleerd door aanvulling met SAM-e, hoge doseringen EPA/ DHA en het herstellen van de vetzuurbalans en kruiden zoals Rhodiola en Sint-Jans kruid.

Voorbeeld: Mensen met een dopaminenatuur, eisen vaak te veel van zichzelf op het werk en raken daardoor uitgeput. Serotoninenaturen staan erom bekend dat ze zich te veel laten gaan, in het bijzonder met alcohol, wat leidt tot een biochemische disbalans. Wanneer GABA-naturen onvoldoende slaap krijgen, krijgen ze daar ook bepaalde problemen door.

### EVALUATIE:

- Als u in een bepaalde categorie op 3 tot 5 uitspraken 'ja' hebt geantwoord, is er sprake van een licht tekort.
- Als u in een bepaalde categorie op 5 tot 8 uitspraken 'ja' hebt geantwoord, is er sprake van een matig tekort.
- Als u in enige categorie op meer dan 8 uitspraken 'ja' hebt geantwoord, is er sprake van een ernstig tekort.
- Als u in enige categorie op 15 of meer uitspraken 'ja' hebt geantwoord, moet u onmiddellijk medische hulp inschakelen.

Lichte tekorten zijn vroege waarschuwingssignalen voor gezondheidsproblemen. Als er geen aandacht aan wordt besteed, zullen ze uiteindelijk resulteren in ernstigere tekorten en ten

## Bijlage lijst 1

slotte ook uw dominante natuur aantasten, zelfs als ze in een andere natuur zijn ontstaan. Als u met uw score uitkomt op een matig tekort, hebt u vermoedelijk al medische zorg gevraagd voor een of meerdere kwalen. Lichte en matige tekorten kunnen zonder medicijnen worden behandeld en reageren gewoonlijk goed op een combinatie van veranderingen in natuur/voeding, hormonen en levenswijze.

In geval van ernstige tekorten kan een onmiddellijke medische behandeling nodig zijn. Behandel tegelijk ook de tekorten aanwezig bij deze ziekten die de werking van de medicatie niet verstoren. Denk hierbij aan ziekten zoals de ziekte van Parkinson, ernstige stemmingsstoornissen, hoge bloeddruk, geheugenverlies, epilepsie, depressie, leerstoornis, aandachtstekortstoornis, migraine, slaapstoornissen, prikkelbaredarmsyndroom, manische depressiviteit en angst, om er enkele te noemen. De behandeling van deze aandoeningen gebeurt best in samenspraak met de huisarts met een duidelijke communicatie over het medicatie gebruik. Veranderingen in voeding, hormonen en/of levenswijze alleen kunnen onvoldoende zijn om deze problemen aan te pakken, maar zijn een niet te verwaarlozen aanvulling waardoor de medicatie sneller afgebouwd kan worden en de patiënt zich ook sneller veel beter zal voelen.