

SELBST
BEWERTUNG
STIMMUNG



AMINOSÄUREN UND STIMMUNGEN

Aminosäuren Stimmungen Fragebogen der Antianxiety Lebensmittel Lösung
TRUDY SCOTT

Die gezielte Verwendung einzelner Aminosäurepräparate gleicht die Gehirnchemie aus, um Angstzustände, Angstzustände, Sorgen, Panikattacken und das Gefühl, gestresst oder überfordert zu sein, zu lindern.

Sie können auch hilfreich sein, um andere Probleme anzugehen, die zu Angstzuständen beitragen oder diese verschlimmern, wie z. B. Heißhungerattacken und Sucht. Darüber hinaus können sie bei Depressionen und Schlaflosigkeit helfen, die häufig zusammen mit Angstzuständen auftreten.

Wenn Sie Ihre Gehirnchemie ausbalancieren, lindern Sie nicht nur Angstsymptome, sondern haben auch eine gute Stimmung, beseitigen Heißhungerattacken, schlafen gut und haben eine gute Energie und mentale Konzentration. Sorgen und Ängste können auf einen niedrigen GABA- und auch einen niedrigen Serotoninspiegel zurückzuführen sein.

Daher können Sie in beiden Abschnitten die Angst abhaken. Ein niedriger GABA führt tendenziell zu mehr körperlicher Angst, während ein niedriger Serotoninspiegel zu mehr Angst im Kopf, wiederkäuenden Gedanken usw. führt.



NIEDRIGER GABA :

- Angst und Überfordertheit oder Stress
- Sich besorgt oder ängstlich fühlen
- Haben Sie aufdringliche Gedanken, halten Sie durch oder haben Sie ein überaktives Gehirn. Oder unerwünschte Gedanken haben - Gedanken über unangenehme Erinnerungen, Bilder oder Sorgen
- Panikattacken
- Kann sich nicht entspannen oder lockern
- Steife oder angespannte Muskeln
- Sie fühlen sich gestresst und ausgebrannt
- Verlangen nach Kohlenhydraten, Alkohol oder Drogen zur Entspannung und Beruhigung

GESAMT:



S E R O T O N I N :

- Angst
- Panikattacken oder Phobien
- Gefühl besorgt oder ängstlich
- Besessene Gedanken oder Verhaltensweisen
- Perfektionismus oder übermäßige Kontrolle
- Reizbarkeit
- Angst, die im Winter schlimmer ist
- Winterblues oder saisonale affektive Störungen
- Negativität oder Depression
- Selbstmordgedanken



S E R O T O N I N :

- Übermäßige Selbstkritik Geringes Selbstwertgefühl und schlechtes Selbstvertrauen
- PMS oder Wechseljahre Stimmungsschwankungen
- Empfindlichkeit gegenüber heißem Wetter
- Hyperaktivität
- Wut oder Zorn
- Verdauungsprobleme
- Fibromyalgie, Kiefergelenkssyndrom oder andere Schmerzsyndrome
- Schwierigkeiten beim Einschlafen
- Schlaflosigkeit oder Schlafstörungen
- Nachmittags oder abends Heißhunger auf Kohlenhydrate, Alkohol oder Drogen

GESAMT:



KATECHOLAMINE:

- Depression und Apathie
- Leicht gelangweilt
- Energiemangel
- Mangelnde Fokussierung
- Fehlender Antrieb und geringe Motivation

Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom

- Aufschieben und Unentschlossenheit
- Verlangen nach Kohlenhydraten, Alkohol, Koffein oder Drogen zur Energiegewinnung

GESAMT:



ENDORPHINE:

- Erhöhte Empfindlichkeit gegenüber emotionalen Schmerzen
- Erhöhte Empfindlichkeit gegenüber körperlichen Schmerzen
 - Weinen oder Zerreißen leicht
- Essen, um Ihre Stimmung zu beruhigen, oder Komfortessen
- Wirklich, wirklich bestimmte Lebensmittel, Verhaltensweisen, Drogen oder Alkohol zu lieben (ich liebe Schokolade / Eis)
- Verlangen nach einer Belohnung oder einer betäubenden Belohnung

GESAMT:

