

### **Test des carences en neuromédiateurs :**

Pour déterminer un déséquilibre de vos neuromédiateurs, comptez le nombre de « oui » qui vous concernent pour chaque neuromédiateur (**Dopamine, Acétylcholine, Gaba, Sérotonine**).

Je n'ai besoin QUE du TOTAL de « oui » PAR NEUROMEDIATEUR et pas de la réponse à chaque question.

#### **Dopamine :**

Je bois plus de 2 expressos par jour

J'ai besoin de café

Je bois du Coca, Pepsi ou Redbull

Je bois plus d'un demi litre de thé par jour

J'ai des envies de sucre toute la journée (sucreries, gâteaux, fruits, boissons sucrées)

Je me sens fatigué même après une bonne nuit de sommeil

J'ai besoin de dormir le matin

Je suis épuisé

Je me sens souvent déprimé

Je prends facilement du poids

Je fume

J'ai des tremblements

Je prends des amphétamines ou des drogues (ecstasy, cocaïne ou héroïne)

Je prends des médicaments antidépresseurs type IMAO

J'ai la maladie de Parkinson

J'ai des malaises

J'ai peu d'envies sexuelles

Je me concentre moins bien qu'avant

Je suis souvent de mauvaise humeur

Je n'éprouve plus de plaisir

Je ne suis pas motivé pour atteindre mes objectifs

Je me désintéresse de la vie

Je suis végan ou végétalien

Je ne mange pas de fromage

J'ai des problèmes de thyroïde

#### **NOMBRE DE « oui » :**

#### **Acétylcholine :**

Je réfléchis moins vite qu'avant

Je comprends moins vite qu'avant

J'ai des troubles de la mémoire

Ma mémoire à court terme est défaillante

Mon cerveau est au ralenti

J'éprouve une fatigue psychique

J'ai la bouche sèche

Ma pensée est lente ou confuse

Me concentrer me demande beaucoup d'efforts

Je suis attiré par les aliments gras (fromage, chips, saucisson)

Je ne mange pas de poisson gras

Je ne mange que des produits allégés en matière grasse

J'ai le cerveau dans le brouillard  
Je suis dyslexique ou dysorthographique  
J'ai des problèmes d'élocution  
Je crois avoir Alzheimer  
Ma créativité est affaiblie  
J'ai la sclérose en plaque  
Je ne suis pas souple et j'ai des problèmes dans mes mouvements  
Je suis végan ou végétalien  
Je ne mange pas d'œuf  
Je mange du chocolat emballé dans du papier aluminium  
Je bois dans des canettes aluminium  
Je bois de l'eau du robinet  
J'utilise des capsules de café en aluminium

**NOMBRE DE « oui » :**

**GABA :**

Je suis addict à l'alcool  
Je suis addict au chocolat  
Si je ne bois pas mon petit verre de vin tous les jours il me manque  
Je suis anxieux  
J'ai des angoisses fréquentes  
J'ai peur pour l'avenir du monde  
J'ai peur de tout  
Je suis paranoïaque  
Je fume de l'herbe  
Je cogite beaucoup  
Je suis agité  
Je mange peu de protéines animales  
Je suis végan ou végétalien  
Je prends des anxiolytiques ou benzodiazépines (Xanax, Lexomil, Temesta, Tranxene, Diazepam, Aprazolam, Lysanxia, valium, Rivotril, Atarax...)  
Je suis épileptique  
J'ai des TOC (troubles obsessionnels compulsifs)  
Je suis maniaque  
Mon cerveau ne s'arrête jamais de penser  
Je fais des attaques de panique  
J'ai du mal à m'endormir car je pense trop  
J'ai des tensions dans les épaules, le dos et les cervicales  
Je me sens énervé pour un rien  
Je suis psycho rigide  
J'ai du mal à me calmer  
J'ai du mal à me détendre physiquement

**NOMBRE DE « oui » :**

**Sérotonine :**

Je suis insomniaque  
Je dors mal  
Je me réveille plus de deux fois par nuit et j'ai du mal à me rendormir

Je suis dépressif  
Je prends des médicaments antidépresseurs type IRS (Prozac, Deroxat, Zoloft, Seropram, Seroplex...)  
J'ai des problèmes intestinaux (constipation, diarrhée, malabsorption)  
J'ai envie de sucre dans l'après-midi et le soir  
Je déprime facilement  
J'ai beaucoup de mal à m'endormir  
Je travaille la nuit  
Je vis beaucoup de décalages horaires  
Je suis végétarien ou végétalien  
Je fais un petit déjeuner sucré (pain beurre confiture ou céréales ou viennoiseries...)  
Je suis pessimiste  
Je suis triste  
Je manque de confiance en moi  
Je suis irritable  
Je pleure facilement  
Je fume plus à l'après-midi ou le soir  
Je me sens mal quand la nuit tombe  
Je rajoute du sel sur mes plats  
J'ai des pensées suicidaires parfois  
J'ai des excès de colère  
Je trouve la vie difficile  
Je dors avec une source lumineuse, une télé, des enceintes ou des ondes wifi dans la chambre

**NOMBRE DE « oui » :**

Envoyez-moi les résultats par mail : [elisabeth@hypnose67.fr](mailto:elisabeth@hypnose67.fr) ou par sms / whatsapp :  
06 13 81 07 26