

NEUROTRANSMITTERS	WERKING	RISICO'S VOOR ONTSTAAN TEKORTEN	SYMPTOMEN VAN TEKORTEN	VERHOGEN MET VOEDING	VERHOGEN MET LEEFSTIJL
DOPAMINE	Dopamine zorgt dat je geluk ervaart en reguleert angst-gevoelens. Het zorgt voor daadkracht, initiatief nemen, besluitvaardigheid, focus, een goed denkvermogen, en een gezond libido.	Stress en slaapttekort kunnen dopamine verlagen. Maar ook koffie, alcohol, drugs, nicotine, suiker en Social Media gebruik. Deze dingen verhogen kortstondig dopamine, daarna rot gevoel en meer nodig > verslavingsgevoeligheid.	Emotionele instabiliteit of emotionele afwezigheid, angst, onrust, weinig energie hebben, laag libido, weinig zin om nieuwe dingen op te pakken, moeilijker kunnen kiezen, snel afgeleid en vergeetachtig zijn.	Eieren, vis en vlees, cottage cheese, mozzarella, amandelen, walnoten, chia, pompoen- en zonnebloempitten, sesamzaad, avocado's, bananen, spinazie, quinoa en zilvervliesrijst. Schrappen van de exorfinen gluten en caseïne in zuivel.	Meer knuffelen, huid of huid contact. Grenzen stellen. Intensief bewegen zoals sprinten, boksen of squashen.
ACETYLCHOLINE	Acetylcholine is betrokken cognitieve functies zoals herinneren, denken en alertheid, maar ook bij spiersamentrekkingen en motoriek.	Een tekort komt relatief veel voor omdat er steeds minder eieren en lever gegeten wordt die boordevol choline zit. Extreme duursporten putten acetylcholine ook uit.	Moeite met denken, leren en vergeetachtigheid. Verminderde alertheid en verlies aan creativiteit.	Eieren, avocado, shiitakes, noten, quinoa, biefstuk, lever en vis.	Vloeiende expressieve bewegingen, zoals Tai Chi, Qi gong, dansen en ballet. Meditatie. Studeren. Creatieve activiteiten.
GABA	GABA remt zenuwcellen in hun activiteit en wordt daardoor geassocieerd met rust, balans en kalmte. De remmende werking zorgt ervoor dat je je ontspannen, stabiel en evenwichtig voelt.	Crashdiëten of koolhydraat-arm eten, darmproblemen, chronische stress, (overmatig) alcohol- en drugsgebruik.	Het gevoel altijd AAN te staan. Alle prikkels (licht, geluid, stemming etc) komen binnen, waardoor gevoel van hyperalertheid en angst ontstaan. Ook slapeloosheid, oorsuizen, fobieën en impulsiviteit, drang naar zoet, darmproblemen en prikkelbaarheid kunnen hierbij voorkomen.	Walnoten, amandelen, avocado, broccoli, banaan, haver, hennepzaden, quinoa, zilvervliesrijst, eieren, havermout, tomaten en ui.	Meer knuffelen, huid of huid contact. Wandelen in de buitenlucht. Sporten of ritmische bewegingen, zoals joggen en fietsen. Meditatie. Slaapkwaliteit verbeteren.
SEROTONINE	Serotonine is de stemmingsregulator van ons lichaam en is een voorstof van melatonine. Het geeft een geluksgevoel, geeft een rustgevend effect, stimuleert goede darmperistaltiek, een goede slaap, gezond libido, een natuurlijke demper van pijnprikkels en geeft je plezier in je leven.	Darmproblemen zijn de belangrijkste factor aangezien 80% van de serotonine in de darm wordt gemaakt. En ook chronische stress, (overmatig) alcohol- en drugsgebruik.	Onbalans in serotonine is verantwoordelijk voor klachten zoals slapeloosheid, depressie, agressie, paniekgevoelens, laag libido, hogere pijngevoeligheid en eetstoornissen.	Voedingsstoffen met tryptofaan, zoals eieren, bruine rijst, zonnebloem- en pompoenpitten, sesamzaad, pure chocola, havermout, chiazaad, bananen, kikkererwten, vis en kip.	Meer knuffelen, huid of huid contact. Stressvermindering, dag-nachtritme verbeteren, intensief bewegen in de buitenlucht. En omdat 80% in de darm wordt aangemaakt: eventuele darmproblemen aanpakken.