

Cuestionario

Equilibrio de Neuromediadores

El cuestionario D.N.S. permite detectar aquellos trastornos funcionales del humor que pueden derivar de una falta de síntesis de tres neuromediadores: Dopamina, Noradrenalina y Serotonina. La producción de estas moléculas por el cerebro depende directamente de los aportes nutricionales de aminoácidos precursores: Tirosina y Triptófano.

RELLENAR EL FORMULARIO: ¿Cómo se siente respecto de este problema o síntoma?

- No lo experimento - síntoma ausente **0 puntos**
- Lo experimento un poco - síntoma moderado **1 punto**
- Lo experimento mucho - síntoma molesto **2 puntos**
- Lo experimento muchísimo - síntoma muy molesto **3 puntos**

CATECOLAMINAS (Dopamina + Noradrenalina)

0 1 2 3

- Siempre estoy cansado/a
- Tengo problemas de sueño
- No tengo ganas de iniciar un proyecto. / Me cuesta tomar una decisión
- Nunca termino lo que empiezo. / Funciono muy despacio
- Mi trabajo me interesa menos. / Me falta motivación. / No tengo proyectos
- Tengo problemas de concentración. / de memoria. / para aprender
- No tengo ganas de ver a mis amistades. / Me encierro en mí mismo/a.
/ Nada me llena
- Me siento deprimido/a. / Sufro moralmente
- Siento que no valgo nada. / No confío en mí mismo/a. / No me siento querido/a
/ No siento deseo sexual
- Tengo tendencia a mover las piernas de manera nerviosa

Puntuación total

Cuestionario Equilibrio de Neuromediadores

INDOLAMINAS (Serotonina + Melatonina)

0 1 2 3

- Estoy irritable / A veces «pierdo los nervios»
- A menudo estoy insatisfecho/a / impaciente / Me siento incomprendido/a
- No tolero bien los contratiempos / No soporto sentirme frustrado/a
- No tolero las situaciones estresantes
- A menudo cambio de humor
- Estoy agresivo/a
- Controlo mal mis impulsos (de picar, etc.) / Necesito dulces o chocolate por la tarde o por la noche
- Mi necesidad de estimulantes (café, té, alcohol, tabaco, ...) ha aumentado
- Me cuesta «desconectar» del trabajo / Me cuesta dormirme
- Me siento deprimido/a, sobre todo al empezar el invierno

Puntuación total

DATOS PERSONALES:

Nombre y apellido:

Edad:

¿Toma usted medicamentos? NO SÍ

¿Cuáles?

.....

.....

.....

Otras observaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

INTERPRETACIONES (hoja para el/la doctor/a):

La puntuación obtenida puede variar entre 0 y 20. Una puntuación superior a 10 para uno o más de los 3 neuromediadores puede corresponder a una insuficiencia que es posible compensar reequilibrando los aportes alimentarios y ofreciendo una complementación micronutricional adaptada.

Si la puntuación Catecolaminas > 10:

Suplementar EN EL DESAYUNO o a media mañana con 1 de Dynovance con un té durante UN MES (IMPORTANTE: NO CONSUMIR AZÚCAR POR LA MAÑANA).

Si la puntuación Indolaminas > 10:

Suplementar a mediodía, en merienda, antes de la cena o después de la cena con 1 Sérovance durante UN MES (IMPORTANTE: NO CONSUMIR CARNES ROJAS NI HUEVOS EN LA MERIENDA NI EN LA CENA).

En función de los resultados de la repetición del Cuestionario, esta suplementación podría prolongarse.

ADEMÁS, PUEDEN SER DE UTILIDAD:

- Ysonut Micronutrition Hierro (si preciso y previo análisis de Ferritinemia): 2 comprimidos antes de la comida del mediodía. Duración: 3 meses y volver a comprobar ferritinemia.
- Ysonut Micronutrition Vitaminas Minerales: 1 comprimido con el desayuno y otro con la comida del mediodía. Duración: el mismo periodo que Dynovance y/o Sérovance.
- Ysonut Micronutrition Magnesio: 1 comprimido con el desayuno y otro con la cena. Duración: el mismo periodo que Dynovance y/o Sérovance.
- Ysonut Micronutrition Omega 3 EPA: 1 cápsula a mitad del desayuno y otra a mitad de la cena. Duración: el mismo periodo que Dynovance y/o Sérovance.

Nota: La aplicación de cualquier protocolo requiere, inexcusablemente y por parte del profesional médico prescriptor, su individualización y adaptación a cada caso específico. Dicha propuesta de protocolos es constantemente revisada por el Departamento Científico de Laboratorios Ysonut y por tanto, si es preciso, modificada en función de los últimos conocimientos científicos actualizados.