

Realizou um perfil IoMET, o resultado demonstra que o seu terreno dominante é o **terreno N**. Este relaciona-se com stress e uma carenciado em vitaminas e minerais. É possível reequilibrar esse terreno adaptando a sua alimentação e os seus hábitos de vida.

Quais as possíveis causas do meu terreno?

O **terreno N** está essencialmente ligado a uma má gestão do stress, nomeadamente face:

- aos traumatismos físicos (ferimentos, queimaduras...)
- às perturbações sensoriais (barulhos, cheiros...)
- às perturbações emocionais (medo, problemas familiares, doenças...)

O organismo reage para fugir ou combater o agente stressante: é aquilo a que chamamos o stress.

Quais são as perturbações associadas ao meu terreno ?

A má gestão do stress pode desencadear perturbações múltiplas em que as mais frequentes são:



Sabia que...

Um consumo excessivo de café ou chá pode «esconder» os sintomas deste terreno



O que é o stress?

O stress corresponde à resposta do organismo face a múltiplas agressões. Cada pessoa possui a sua própria sensibilidade face às agressões e responde de forma diferente. Existem 2 vias de adaptações possíveis:

- o stress « agudo », que é a consequência de um acontecimento inesperado (barulho nocturno, acidente de carro..)
- o stress « crónico », que é a resposta a agressões prolongadas (situação financeira precária, problemas familiares, doenças crónicas...)

O ponto de partida de qualquer resposta ao stress é cerebral. Em cada uma destas vias, há uma secreção de neurotransmissores que agem sobre os vários órgãos do corpo para favorecer o regresso ao equilíbrio.


Um neurotransmissor é um mensageiro (molécula natural) permitindo a comunicação entre os neurónios (células do sistema nervoso). Existem mais de uma centena de neurotransmissores, que têm uma função e missões bem específicas.



Para funcionar, os neurónios precisam de micronutrientes vindos da nossa alimentação



OS NEUROTRANSMISSORES MAIS PRESENTES SÃO

NEUROTRANSMISSORES	AÇÕES
DOPAMINA A energia	Starter, arranque, vontade de empreender, motivação 
NORADRENALINA Acelerador	Acelerador, vontade de avançar, memorização, concentração 
ACETILCOLINA A criatividade	Criatividade, abertura de espírito, inovador, intuitivo 
GABA (ÁCIDO GAMA-AMINO-BUTÍRICO) O autocontrolo	Estabilidade, coerência, altruísmo, ponderação 
SEROTONINA Alegria de viver	Serenidade, tranquilidade, epicurismo 

SABIA QUE

A fadiga sentida deve-se a uma carência de magnésio provocada pela fuga deste durante episódios de stress. A assimilação do magnésio é facilitada pela vitamina B6.

A repetição de episódios de stress esgota o organismo em termos de micronutrientes (vitaminas, oligoelementos, minerais) mas também em termos de aminoácidos. Estes desempenham um papel fundamental no funcionamento cerebral, esta carência está assim na origem da aparição das perturbações.

Como agem os neurotransmissores?

Aquando de uma situação de stress (ex : acidente), o cérebro recebe informações que transmite através dos neurónios. Estes vão secretar neurotransmissores circulando até aos músculos provocando uma reação de fuga ou de combate.

