

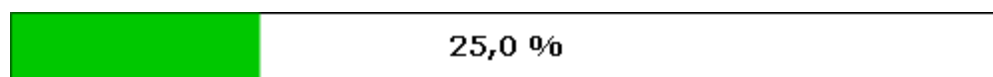
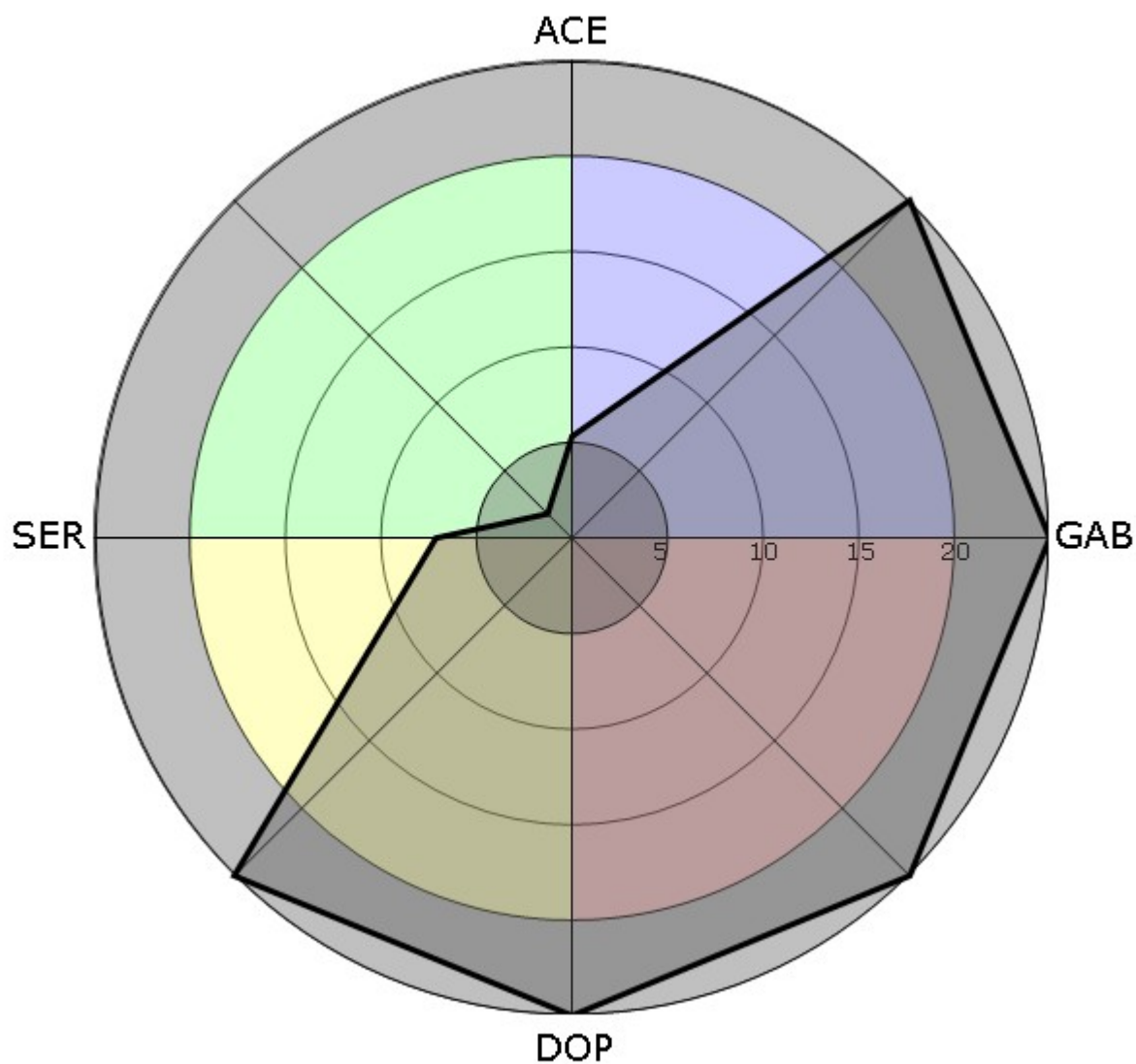
Wprowadzenie

Neuroregulacja to proces przywracania równowagi układu nerwowego oraz optymalizacja jego pracy. Mechanizmy neuroregulacyjne dostosowują czynności ciała do potrzeb organizmu i zmian zachodzących w środowisku. Celem jest trwała poprawa fizycznych i intelektualnych możliwości pacjenta. Neuroregulacja jest jednym z głównych mechanizmów samoregulacji funkcji ciała. W żywych organizmach takie ważne procesy jak wzrost, rozwój i reakcje na wpływy zewnętrzne są dobrze skoordynowane. Neuroregulacja jest odpowiedzialna za inicjację, zaprzestanie, intensyfikację i osłabienie aktywności w komórkach i narządach ale w także w całym ciele. Dzięki unikalnej metodzie skaningowej diagnostyki termoregulacyjnej (STRD) możemy obserwować na ile procesy neuroregulacyjne są zaburzone oraz jak plastyczny jest ten system. Plastyczność systemu nerwowego jest koordynowana przez układ krążenia i odwrotnie, czyli system nerwowy koordynuje funkcje układu krążenia. Obraz zmian plastyczności ciepła w organizmie żywym, które jest zależne od krążenia krwi daje obraz równowagi różnych procesów metabolicznych, ale też psychoemocjonalnych. Obrazowanie zmian neuroregulacji jest widoczne na diagramie. Diagram ten pokazuje na ile nasz system nerwowy jest zrównoważony. Dzięki metodzie STRD możemy obserwować zmiany i zaburzenia plastyczności różnych systemów ciała. Funkcja mózgu opiera się na czterech podstawowych neuroprzekaźnikach takich jak: **serotonina, dopamina, kwas γ -aminomasłowy (GABA) oraz acetylocholina** wzajemnej ich relacji. Te cztery przekaźniki korespondują z czterema stanami umysłu takimi jak świadomość, zachowanie, nastrój oraz poznanie. Każdy stres oddziałuje na zmianę powyższych neuroprzekaźników. Wysoka plastyczność i stabilność systemu termoregulacyjnego pozwalają na bezszkodowe radzenie sobie ze stresem. Za każdym razem kiedy plastyczność spada nasz sposób radzenia sobie ze stresem się obniża a to skutkuje z reguły utratą zdrowia. Dlatego bardzo ważne jest odpowiednio szybka ocena równowagi oddziaływania neuroprzekaźników oraz ich korekta przez celowaną suplementację, dietę oraz trening optymalizacyjny. Badaniem wykorzystywanym do oceny neuroregulacyjnej jest skaningowa diagnostyka termoregulacyjna [STRD]. Badanie to wykorzystuje zmienność promieniowania podczerwonego [IR]. Badania promieniowania podczerwonego korespondują z innymi badaniami mikrokrążenia skórno jak pletyzmografia, laserowa ocena metoda LSCI i mogą być używane jako metoda alternatywna do wyżej wymienionych. Badanie STRD ocenia zmiany pulsacji naczyń mikrokrążenia skóry. Zmiany promieniowania podczerwonego korespondują ze zmian mikrokrążenia na skórze. W wielu badaniach udowodniono, że mikrokrążenie skórne jest potencjalnym przedstawicielem całego łożyska naczyniowego i odzwierciedla jego mechanizmy strukturalne i funkcjonalne, a także zaburzenia ogólna naczyniowe. Mikrokrążenie skórne jest łatwo dostępne, stanowi przydatne przełożenie modelu ogólnego łożyska naczyniowego. Mikrokrążenie skórne dobrze obrazuje stan układu krążenia oraz układu nerwowego. Obieg skórny jest głównym miejscem termoregulacji człowieka i ma dużą rezerwę pojemności, a tym samym możliwość wyraźnej reakcji naczyniowej w odpowiedzi na fizjologiczne, metaboliczne, termiczne i farmakologiczne. Metoda jest wystandaryzowana i może być wyznacznikiem całościowej aktywności układu nerwowego na ciało. Na ciele możemy wyróżnić szczególne strefy oddziaływania neuroprzekaźników na ciało. Wtedy otrzymujemy informacje jak dany neuroprzekaźnik oddziałuje na ciało, a co za tym idzie jakie są wzajemne relacje pomiędzy nimi. W rezultacie otrzymuje wiele informacji na temat koherencji mózg -ciało. Równowaga chemiczna mózgu określa specyficzne nieprawidłowości fal mózgowych, a te z kolei manifestują się ciele jako specyficzna dla choroby informacja. W terapii staramy się uzyskać jak największe koherencje pomiędzy mózgiem, emocjami i ciałem. Sama neuroregulacja koryguje informacje, oraz wprowadza element treningu który utrwala efekt zmiany informacji w ciele zwany rekomendacjami

Dr n.med. Krzysztof Krupka



Osoba badana: ABC
Data badania 2018-10-10 15:01



Ocena oddziaływania neuroprzebiegów

Poniżej przedstawiono jak neuroprzebiegi oddziałują na organizm. Ocena ta nie pokazuje stężenia danego neuroprzebiegu w organizmie ale jego funkcje.



DEFICYT ODZIAŁYWANIA ACETYLOCHOLINY

Acetylcholina odpowiada za szybkość twojego mózgu i tempo, w jakim przetwarzane są impulsy elektryczne łączące fizyczne doznania ze wspomnieniami i myślami. Kiedy, wraz z powiększaniem się deficytu acetylcholine, spada szybkość twojego mózgu, nie nadąża on z łączeniem nowych wrażeń z poprzednio zapisanymi informacjami, dlatego są one usuwane, gdy pojawiają się nowe informacje. Mogą pojawiać się luki w pamięci i możesz reagować wolniej niż kiedyś na wrażenia zmysłowe. Skutkiem tego jest zapominalstwo.

Problemy fizyczne: nadmierne pobudzenie, Alzheimer, lęk i niepokój, artretyzm, autyzm, wysoki cholesterol, obniżona potencja, cukrzyca, problemy z oddawaniem moczu, suchy kaszel, suchość w ustach, dysleksja, częste oddawanie moczu, choroby oczu, łaknienie na tłuste potrawy, zbyt intensywna perystaltyka jelit, jaskra, brak podniecenia, zapalenie, stwardnienie rozsiane, osteoporoza, zaburzenia czytania/pisania, powolność ruchów, problemy z mówieniem.

Problemy z osobowością: zaburzenie afektywne dwubiegunowe, problemy z liczeniem, zmiany w osobowości i języku, historyczne zachowania, wahania nastroju, niepodporządkowywanie się regułom.

Problemy z pamięcią: zaburzenia procesu uczenia się, utrata sprawnej pamięci wzrokowej i słuchowej, zaburzenia pamięci, przekraczanie faktów.

Problemy z koncentracją: problemy ze skupieniem się, obniżona zdolność rozumienia, upośledzenie myślenia abstrakcyjnego, mała kreatywność.



NADMIAR ODZIAŁYWANIA GABA

Zbyt duża produkcja GABA może przesadnie nasilić twoje opiekuńcze tendencje, do stopnia, w którym ignorujesz własne potrzeby, co kończy się twoją krzywdą. Możesz poświęcać za dużo energii na poszukiwanie miłości i być zbyt zależnym od innych osób. Możesz mieć tendencję do zbyt częstego zwracania się do autorytetów po poradę, zabiegania o opinie innych i podążania za ich radami.



NADMIAR ODZIAŁYWANIA DOPAMINY

Za dużo dopaminy skutkuje impulsywnymi zachowaniami i zbyt dużą skłonnością do ryzyka. Bywa, że powraca problem przemocy i chęci nadmiernego kontrolowania innych. Popęd seksualny może być za wysoki, nie do zaspokojenia w związku, czego efektem będą zdrady. U nastolatków, jeśli nie potrafią zapanować nad dopaminowymi ekstremami, może dojść do gwałtów na randkach, niebezpiecznej jazdy samochodem, kradzieży w sklepach.



DEFICYT ODZIAŁYWANIA SEROTONINY

Serotonina jest produkowana w dużych ilościach w płatach potylicznych i reguluje aktywność elektryczną neuronów niezbędną dla procesów widzenia i wypoczynku, kontroluje również twoje łaknienie. Płaty potyliczne utrzymują ogólną równowagę twojego mózgu, synchronizują go, regulując produkcję wszystkich podstawowych fal mózgowych. Cztery rodzaje tych fal pojawiają się w różnych kombinacjach w ciągu dnia, jednak podczas nocy serotonina pozwala mózgowi naładować się i odzyskać balans. Jeżeli te fale są źle zsynchronizowane, zaburzona jest równowaga między



prawą i lewą stroną twojego mózgu, przez co czujesz się gorzej; jesteś przemęczony, czujesz, że utraciłeś kontrolę i sen nie daje ci odpoczynku. Kiedy poziom serotoniny jest niezrównoważony, zdolność twojego mózgu do wypoczynku i regeneracji sił jest upośledzona. Wypalenie serotoninowe może być skutkiem doświadczenia zbyt dużej ekscytacji i niewystarczającej ilości snu. Kiedy do niego dojdzie, po prostu nie możesz jasno myśleć.

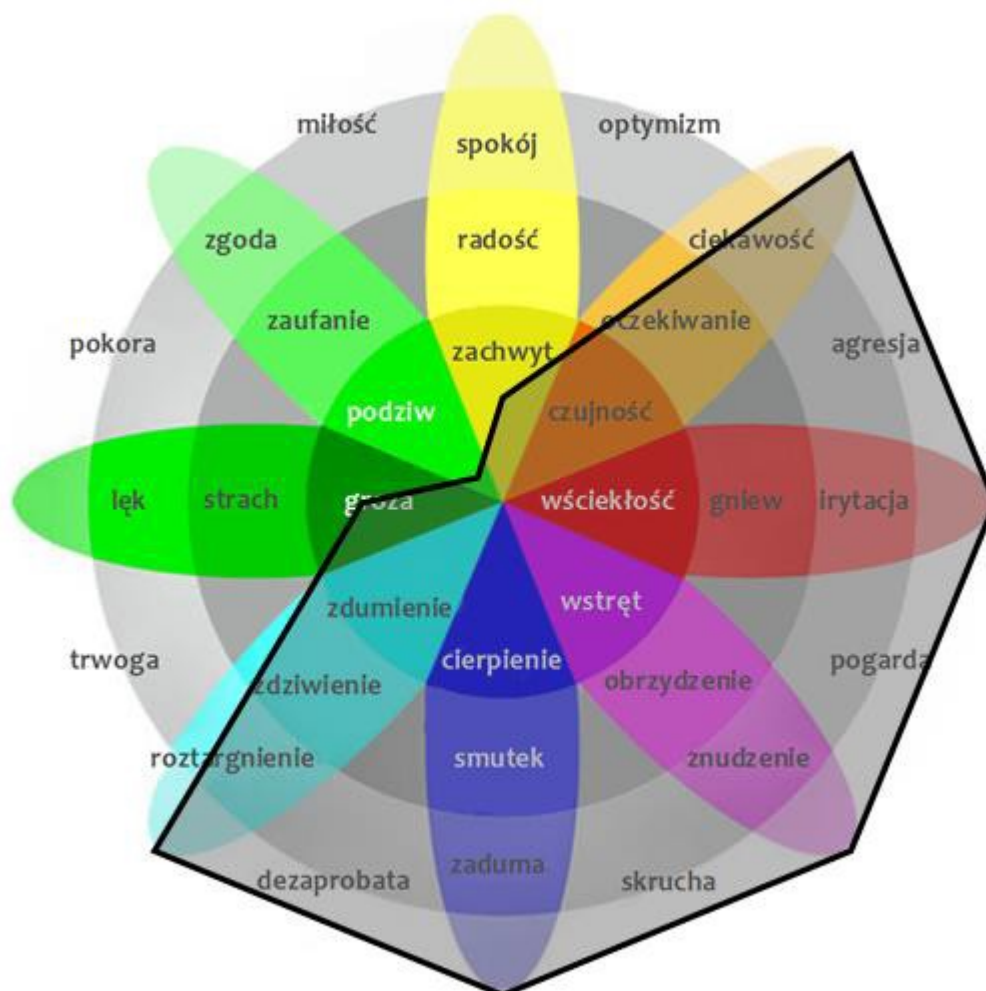
Problemy fizyczne: bycie obolałym, alergie, artretyzm, bóle karku, rozmyte widzenie, łaknienie węglowodanów, wilgotne dłonie, zatwardzenia lub biegunki, problemy z przełykaniem, zawroty głowy, uzależnienie od alkoholu lub narkotyków, drug reactions, suchość w ustach, halucynacje, bóle głowy, podwyższony próg bólu i przyjemności, nadwrażliwość, nadmierna senność, nadciśnienie, bezsenność, napięcie mięśni, mdłości, pocenie się w nocy, palpacje, parestezja, zespół napięcia przedmiesiączkowego, przedwczesny wytrysk, przedwczesny orgazm u kobiet, łaknienie soli, częstoskurcz serca, dzwonięcie w uszach, drżenia, częste oddawanie moczu, wymioty, tycie.

Problemy z osobowością: zależność od innych, depersonalizacja, depresja, impulsywność, niewrażliwość na sztukę, brak zdrowego rozsądku, niezdolność do odczuwania przyjemności, izolacja społeczna, tendencje masochistyczne, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, paranoja, perfekcjonizm, fobie, wpadanie w szat, zaabsorbowanie sobą, wstydlivość.

Problemy z pamięcią: dezorientacja, utrata pamięci, goniłwy myśli i pomysłów.

Problemy z koncentracją: trudne koncentrowanie się, przesadna ostrożność i lęklivość, pobudzenie, długi czas reakcji.





Notatki



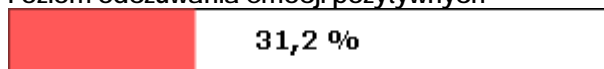
Sposób interpretacji

Powyższy diagram pochodzi z teorii emocji Plutchika. W latach 1960-1980 amerykański psycholog Robert Plutchik opracował teorię emocji, w której zaproponował istnienie ośmiu podstawowych emocji, ewolucyjnie, naturalnie rozwiniętych. Emocje te są wrodzone i bezpośrednio odnoszą się do zachowań adaptacyjnych, które mają na celu pomoc w przetrwaniu. Z nich wynikają wszystkie inne emocje. Podstawową ideą Plutchika jest fakt, że możemy przeżywać mieszanię pierwotnych emocji. Polega to na łączeniu poszczególnych emocji w jedność, tworząc bardziej złożone emocje. Łączenie to doprowadza do stworzenia kombinacji odpowiedzialnych za konkretne przeżycia.

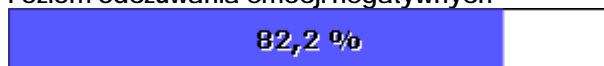
Szare pole pokazuje jakich emocje ciało jest świadome. Zasadniczo możemy doświadczać wszystkich emocji nie będąc ich świadomym. W szczególności powinniśmy zwrócić uwagę na konflikty i dysocjacje emocji. Konflikt powstaje wtedy, gdy np. ciało odczuwa agresję maskując strach albo odczuwa radość maskując smutek (emocje te występują po przeciwnych stronach diagramu). Taka sytuacja jest mechanizmem obrony. Najważniejsze jest to, że nie ma emocji złych czy dobrych są tylko przyjemne i nieprzyjemne. **To do czego powinniśmy dążyć to aby umysł i ciało doznawało podobnej emocji czyli jeżeli odczuwamy np. spokój w głowie to nasze ciało też odczuwa to samo.** Jeżeli skupiamy się na przyjemnych emocjach to energia rozprasza się też w sposób przyjemny np. skupienie się na zgodzie rozprasza się przez ciekawość. Odwrotnie, jeżeli skupiamy się na nieprzyjemnych emocjach to energia rozprasza się w sposób nieprzyjemny np. skupiamy się na tym aby nie czuć się znudzonym to energia rozproszy się poprzez roztargnienie. Każda emocja jest potrzebna, aby ją przeżyć i nie powinniśmy jej unikać. Należy pamiętać że jeżeli głowa np. odczuwa lęk to ciało także powinno, jeżeli ciało nie odczuwa lęku to taka emocja jest zablokowana w ciele i wymaga poczucia jej przez ciało.

Optymalny stosunek emocji przyjemnych do nieprzyjemnych powinien być około 60/40. Najważniejsze jest to, aby ciało doświadczało takich emocji jakie zauważa mózg. Taka sytuacja jest najbardziej optymalna dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Można to dopiero w pełni określić po trzech badaniach i zobrazować to w postaci trendu.

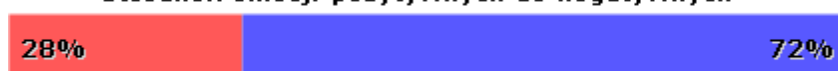
Poziom odczuwania emocji pozytywnych



Poziom odczuwania emocji negatywnych



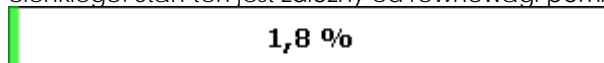
Stosunek emocji pozytywnych do negatywnych



Optymalny stosunek 60/40

Ponieważ zmiany pomiędzy poszczególnymi stanami emocjonalnymi możemy traktować jako proces to poniżej procesy te są pokazane jako pięć stanów w/w procesów. W interpretacji należy porównać te procesy do siebie i pracować z tym który jest najmniej plastyczny co pokazuje wartość w procentach .

POSTRZEGANIE - stan pomiędzy odczuwaniem lęku a spokoju to zdolność do rozprzestrzeniania i odczuwania energii psychicznej i /lub fizycznej jako poczucie przyjemności, szczęścia. Stan ten rozwija mowę, inteligencję, żywotność oraz zgodę na to co jest. Stan ten jest związany z układem krwionośnym i immunologicznym. W przypadku zmniejszenia plastyczności tej strefy mamy poczucie braku energii w psychice i/lub ciele. Zmniejsza się także wydajność serca i jelita cienkiego. Stan ten jest zależny od równowagi pomiędzy acetylocholiną a serotoniną.



NASTRÓJ - stan pomiędzy odczuwaniem spokoju a irytacji to zdolność do kondensacji tego co zbędne oraz pokonywania nieprzyjemnych bodźców. Stan ten rozwija węch, naszą otwartość na doświadczenia, poznanie, skupienie oraz umiejętność dystansowania się. Stan ten jest związany z układem oddechowym i wydalniczym. W przypadku zmniejszenia plastyczności tej strefy rozwija się w nas smutek, żal, Często martwimy się oraz mamy poczucie braku



kontakty. Zmniejsza się także wydajność płuc i jelita grubego. Stan ten jest zależny od równowagi pomiędzy acetylocholiną a GABA.

60,7 %

NAPĘD - stan pomiędzy odczuwaniem złości a cierpieniem to zdolność do koherencji ciała, uczuć i myśli w ciele. Stan ten rozwija słuch, odwagę, charakter, siłę woli. Stan ten jest związany z układem hormonalnym i autonomicznym układem nerwowym. W przypadku zmniejszenia plastyczności tej strefy rozwija się w nas lęk, poczucie winy, wstydu. Zmniejsza się także wydajność nerek i pęcherza moczowego. Stan ten jest zależny od równowagi pomiędzy GABA a dopaminą.

100,0 %

ŚWIADOMOŚĆ - stan pomiędzy odczuwaniem cierpienia a lęku to zdolność do mobilizacji ciała, emocji, myśli. Stan rozwija wzrok, naszą wyobraźnię, giętkość, kreatywność, przyjaźliwość. Stan ten jest związany z układem limfatycznym i ośrodkowym układem nerwowym. W przypadku zmniejszenia plastyczności tej strefy rozwija się w nas złość, agresja, zbyt duża reaktywność. Zmniejsza się także wydajność wątroby i pęcherzyka żółciowego. Stan ten jest zależny od równowagi pomiędzy dopaminą a serotoniną.

64,3 %

HARMONIA - to śc do transformacji wszystkich bodźców fizycznych, emocjonalnych i mentalnych. Stan ten rozwija smak, rozważę, współczucie, troskę, idee, analizę i syntezę. Stan ten jest związany z układem kostno-mięśniowym. W przypadku zmniejszenia plastyczności tej strefy rozwija się w nas skłonność do obsesji, zmniejsza się także wydajność żołądka oraz trzustki i śledziony. Stan ten jest zależny od równowagi pomiędzy wszystkimi neuroprzekaznikami.

39,9 %



Poniżej znajdziesz rekomendacje do zmiany stylu życia. Mają one na celu utrwalenie pozytywnych zmian. Pokazują jak zmienić różne aspekty, aby poprawić harmonię. Nie musisz ich wprowadzać wszystkich od razu, ale trzeba od czegoś zacząć. Są one tak ułożone aby Twoje objawy ulegały stopniowo remisji. Rekomendacje te regulują Twoje nadmiary lub niedobory energii. Celem programu zdrowotnego jest przede wszystkim uruchomienie Twoich zasobów wewnętrznych do samoleczenia i do wzrostu samoświadomości własnego ciała i umysłu.

Rekomendacje	
Smak	Słony smak wycisza nadmierną ekscytację, stymuluje nerki , smak ten jest przeciwwagą dla smaku gorzkiego
Podstawowe zboże	Soja, fasola, mungo, soczewica
Podstawowe warzywo	Por, brukselka, ciecierzycza, oliwki, zarodki pszenne, miso, sól, sos sojowy
Podstawowy owoc	Daktyl
Podstawowe źródło białka	Wieprzowina, dorsz, szprotki, ryby wędzone, ser parmezan
Na które narządy zwrócić szczególną uwagę?	Nerki, pęcherz moczowy - dobrze jest oczyszczać nerki szczególnie jesienią
O które części ciała szczególnie zadbać?	Lędźwie, kolana, kostki - pamiętaj aby je codziennie rozluźniać pomocne mogą być ćwiczenia TRE lub wg A.Lowena
O który narząd zmysłów zadbać	Słuch - poszukaj ciszy w sobie. To że słyszysz to jedno, ale czy słuchasz? Kiedy słuchasz innych to usłyszysz lepiej siebie
Zabiegi fizjoterapeutyczne	Terapia dźwiękiem – kamertony, misy, ultradźwięki, tonning
Ćwiczenia fizyczne	Ćwiczenia rozciągające np. joga, stretching, pilates
Jakie funkcje umysłowe rozwijać?	Wolę, koherencję, pamięć
Przez co uwalniamy energię?	Cewka moczowa - nie zatrzymuj moczu, pij więcej płynów kiedy odczuwasz nieprzyjemne emocje
Przez co skupiamy energię?	Jęk- stękanie, pojękiwanie pozwala ci lepiej radzić sobie z czymś nieprzyjemnym
Na co szczególnie zwrócić uwagę w rozwijaniu siebie	Odwagę, charakter, siłę woli
Zablokowane emocje	Lęk - nie myśl żeby "skoczyć" , "skacz" - tzn. każda nowa rzecz, sytuacja powoduje lęk. Poczuj go, daj mu przejść przez Twoje ciało , poczuj jego drżenie, przeżyty w pełni lęk pozwala w pełni doświadczać życia
Zablokowane płyny – co należy uruchomić, aby oczyścić organizm?	Płyn - mocz, kości, szpik
Polecany klimat	Zimny - klimat ten oczyszcza twoje emocje rozbij zastęte wzorce - możesz zastosować np. polewanie zimną wodą, kriosauna
Polecany kolor	Czarny
Jaką funkcję duchową rozwinąć?	Mądrość polega na tym aby Twoje doświadczenia Cię nie ograniczały. To tylko myśli - przeszłe programy, mądry człowiek ufa swojemu wewnętrznemu sercu. Bądź wierna/y sobie
Wskazany ruch w życiu	Koherencja
Najlepsza pora roku	Zima
Rekomendowany proces	Zostawić co umarło, to co odeszło. To co straciłaś/eś tak naprawdę Tworzy nowe. Spróbuj zostawić stare doświadczenia, emocje, przekonania. Kiedy to zostawisz z szacunkiem i miłością stworzysz swoje życie na nowo
Rekomendowany kierunek podróży	Północ
Rekomendowana pora dnia	Północ



Program ten ma na celu przywrócenie fizjologicznych parametrów twojego ciała. Nie jest on programem terapeutycznym ale programem wyrównującym deficyty substancji odżywczych w ciele. W przypadku choroby skontaktuj się ze swoim lekarzem. **Rekomendowaną suplementację znajdziesz w załączonym dokumencie. Możesz stosować ją przez maksymalnie 3 miesiące, potem należy ponownie wykonać pomiar celem wprowadzenia korekt.** Aby osiągnąć jak najlepszy efekt trzeba sobie uświadomić jakiego stanu nie umiesz doznać w swoim mózgu i ciele np. spokoju, wzrostu lub spadku energii, uczucia rozluźnienia, pobudzenia itd. Celem tego programu jest to aby nauczyć mózg i ciało czuć to samo np. kiedy mózg zauważa lęk to ciało czuje lęk, jeżeli mózg zauważy pobudzenie ciało czuje pobudzenie. Potrzebujesz nauczyć ciało i mózg odczuwania tego samego. To spowoduje że Twoja reakcja stresowa będzie stabilna a krążenie energii będzie harmonijne. Suplementy mają Ci jedynie pomóc się tego nauczyć. Dlatego otrzymujesz rekomendacje celem utrwalenia samemu tych zmian.

SUPLEMENT	POSTAĆ	DAWKA	Rano	Południe	Wieczór
.....					
.....

Jak zamówić suplementy

Wybierz najbardziej dogodną dla Ciebie formę

1. Bezpośrednio u osoby wykonującej badanie STRD
2. Telefonicznie pod numerem +48 798 800 777
3. Wypełniając formularz zamówienia na stronie www.krzysztofbojarski.com



DZIEŃ I

Śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
Herbata czerwona bez cukru	250ml
płatki owsiane	60
jogurt naturalny	200
migdały	20
duża pomarańcza	240

Drugie śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
Kefir	250
truskawki	100
miód	12
ogórki kiszane	120
1 kromka chleba żytniego	35
masło	3

Obiad

Produkt:	Ilość (g):
Gotowana wołowina	150
ziemniaki	400
surówka z kiszonej kapusty	300
szpinak	75
czosnek	5

Kolacja

Produkt:	Ilość (g):
2 kromki chleba pełnoziarnistego	105
sałata zielona	50
rukola	100
2 pomidory	255
świeży ogórek	75
oliwa z oliwek	10

DZIEŃ II

Śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
Płatki owsiane górskie	70
mleko 3,2%	200
banan	100
nasiona lnu	5
nasiona słonecznika	20
3 kromki chleba żytniego	180



herbata ziołowa (np. dziurawiec)	250ml
----------------------------------	-------

Drugie śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
Jogurt naturalny 2%	300
suszone morele	15
nasiona sezamu	5
zarodki pszenne	20
pomarańcza	80
orzechy arachidowe	30
jabłko	80

Obiad

Produkt:	Ilość (g):
Krem z brokułów	200ml
ser parmezan	15
jajko na twardo	80
wołowina	100
sałata masłowa	50
oliwa z oliwek	5ml
cytryna	20ml
gotowany ryż czerwony	60

Kolacja

Produkt:	Ilość (g):
Zmiksowany szpinak	60
łosoś gotowany na parze	80
avocado	80
młode ziemniaki	80

DZIEŃ III

Śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
Jogurt naturalny	150
banan	70
otręby pszenne	10
pistacje	15
orzechy arachidowe niesolone	10
truskawki	80
kiwi	100

Drugie śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
Sałátka z wędzonym łososiem	30
sałata lodowa	100



roszponka	30
bób	70
pomidorki koktajlowe	60
migdały	10
banan	120
jabłko	50
prażone nasiona słonecznika	10

Obiad

Produkt:	Ilość (g):
Pierogi z sera mąki pszennej 450	25
ser twarogowy półtłusty	140
jajo	25
kakao	5
miód	10

Kolacja

Produkt:	Ilość (g):
2 kromki chleba żytniego	60
pasta z soczewicy czerwonej	30
ser twarogowy półtłusty	20
pomidor	60
szczypior	5

DZIEŃ IV

Śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
2 kromki chleba żytniego sitowego	50
2 jaja kurze na twardo	100
łosoś wędzony	50
pomidor	50
świeży ogórek	110
nasiona słonecznika	5
serek naturalny	10

Drugie śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
jogurt naturalny 2%	150
morele suszone	60
orzechy pistacjowe prażone	20

Obiad

Produkt:	Ilość (g):
Gotowana szynka wołowa	200
brukselka	106



ziemniaki	200
cebula	70
pomidory	280
śmietana 18%	50
sezam	10
bób	110

Kolacja

Produkt:	Ilość (g):
Kabanosy	80
parmezan	30
2 kromki chleba mieszanego	50
ogórek kwaszony	50

DZIEŃ V

Śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
Omlet z 3 jajek	150
masło	15
pieś kurczaka	60
pieczarki	60
herbata ziołowa (np. z kwiatu lipy)	250ml

Drugie śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
Mleko sojowe	300ml
truskawki	80
banan	200

Obiad

Produkt:	Ilość (g):
Krem z kalafiora	250
duszona wołowina	200
warzywa korzeniowe	200
ryż brązowy	150

Kolacja

Produkt:	Ilość (g):
1 kromka chleba	30
połędwica drobiowa	20
wędzona makrela	200
sałatka z roszonek	150



kielki zbóż	30
ogórek zielony	50
rzodkiewka	50
szczypior	25

DZIEŃ VI

Śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
2 kromki chleba razowego	170
twaróg chudy	60
masło	10
zarodki pszenne	10

Drugie śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
Jogurt naturalny 2%	150
otręby pszenne	10
migdały	40
truskawki	100
płatki owsiane	50

Obiad

Produkt:	Ilość (g):
łosoś grillowany	150
ziemniaki	250
brukselka	200

Kolacja

Produkt:	Ilość (g):
Omlet z 2 jajek	120
parmezan	20
pieczarki świeże	50
papryka czerwona	100
2 kromki chleba razowego	70
olej rzepakowy	10ml
awokado	40
szynka wołowa	30

DZIEŃ VII

Śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
----------	------------



2 kromki chleba razowego	80
2 jajka na twardo	100
masło	10
szynka wołowa gotowana	100

Drugie śniadanie

Produkt:	Ilość (g):
jogurt naturalny 2%	500
suszone morele	65
otręby pszenne	20

Obiad

Produkt:	Ilość (g):
łosoś wędzony	200
ryż brązowy	150
szparagi gotowane	100
pestki dyni	20

Kolacja

Produkt:	Ilość (g):
2 kromki chleba żytniego	80
kabanosy	60
pomidor	150
masło	10



Czym jest neuroregulacja

Neuroregulacja to proces przywracania równowagi układu nerwowego oraz optymalizacja jego pracy. Mechanizmy neuroregulacyjne dostosowują czynności ciała do potrzeb organizmu i zmian zachodzących w środowisku. Celem jest trwała poprawa fizycznych i intelektualnych możliwości pacjenta. Neuroregulacja jest jednym z głównych mechanizmów samoregulacji funkcji ciała. W żywych organizmach takie ważne procesy jak wzrost, rozwój i reakcje na wpływy zewnętrzne są dobrze skoordynowane. Neuroregulacja jest odpowiedzialna za inicjację, zaprzestanie, intensyfikację i osłabienie aktywności w komórkach i narządach ale także w całym ciele.

Kiedy należy poddać się neuroregulacji

Neuroregulacji należy poddać się profilaktycznie raz w roku celem wprowadzenia korekt w Twoim zdrowiu fizycznym, emocjonalnym i mentalnym lub w momencie, gdy utożsamiasz się z któryś z punktów poniżej :

- czujesz niepokój, lęk, zniechęcenie
- odczuwasz brak spokoju, masz kłopoty z pamięcią, koncentracją
- boisz się wyzwań, brakuje Ci energii
- odczuwasz lęk przed chorobą, cierpieniem

Taki stan oznacza, że Twój stres staje się distresem (stresem niekorzystnym) a Twoje zasoby energii są prawdopodobnie na wyczerpaniu. Aby w pełni rozwinąć swoje możliwości potrzebujesz procesu samoleczenia (neuroregulacji). Wykonaj badania STRD, aby określić ukrytą przyczynę Twoich problemów. Zastosuj się do rekomendacji. Zdrowie to proces a nie stan.

Po co wykonujemy badanie STRD

Badanie STRD wykonujemy po to aby uruchomić Twoje zasoby samoleczenia. Nie diagnozujemy chorób, nie leczymy chorób. Działamy tak, aby pomoc cię, emocjom i psychice być bardziej harmonijnym i spójnym.

Czym jest STRD

Badaniem wykorzystywanym do oceny neuroregulacyjnej jest skaningowa diagnostyka termoregulacyjna [STRD]. Badanie to wykorzystuje zmienność promieniowania podczerwonego [IR]. Badania promieniowania podczerwonego korespondują z innymi badaniami mikrokrążenia skórno jak pletyzmografia, laserowa ocena metodą LSCI i mogą być używane jako metoda alternatywna do wyżej wymienionych. Badanie STRD ocenia zmiany pulsacji naczyń mikrokrążenia skóry. Metoda jest wystandaryzowana i może być wyznacznikiem całościowej aktywności układu nerwowego na ciało.

Jak mam przeprowadzić proces neuroregulacji

1 krok - wykonaj pierwsze badanie STRD, określ Twoje energetyczne zasoby, zbadaj poziom distresu. Otrzymasz : swój obraz stresu w ciele, swoje zasoby energetyczne, suplementację neuroregulacyjną, jadłospis poprawiający chemię mózgu oraz rekomendacje dotyczącą zmian i pracy nad sobą. Skonsultuj się z Partnerem Instytutu Energomedica, który wykonał badanie i zastosuj pierwsze rekomendacje.

2 krok - wykonaj drugie badanie STRD (po ok. 30 dniach). Po konsultacji z Partnerem Instytutu Energomedica wprowadź ewentualne korekty.

3 krok - wykonaj trzecie badanie STRD (po ok. 30 dniach). Po konsultacji z Partnerem Instytutu Energomedica ustabilizuj nowe nawyki życiowe.

Co daje i czym jest plastyczność

Wysoka plastyczność to odporność na bodźce i stabilność systemu nerwowego. Pozwala na bezszkodowe radzenie sobie ze stresem. Za każdym razem kiedy plastyczność spada nasz sposób radzenia sobie ze stresem się obniża a to skutkuje z reguły utratą zdrowia. Dlatego bardzo ważne jest odpowiednio szybka ocena plastyczności systemu nerwowego oraz ewentualna korekta.



W jaki sposób poprawić funkcjonowanie układu nerwowego

Rekomendacje przedstawione w badaniu STRD mają na celu utrwalenie zmian w Twoim życiu. Pokazują jak zmienić pewne elementy Twojego życia tak, aby poprawić jego harmonię. Nie musisz wprowadzać ich wszystkich od razu. Zacznij od tych najprostszych jak np. suplementacja. Potem, z każdym dniem, wprowadzaj kolejne. Są one tak ułożone aby Twoje objawy ulegały stopniowo remisji. Rekomendacje te regulują Twoje nadmiary lub niedobory energii. Celem programu zdrowotnego jest przede wszystkim uruchomienie Twoich zasobów wewnętrznych do samoleczenia i do wzrostu samoświadomości własnego ciała i umysłu.

Jak pracuje mózg

Funkcja mózgu opiera się na czterech podstawowych neuroprzekaźnikach takich jak: **serotonina**, **dopamina**, **kwasi aminomasłowy (GABA)** oraz **acetylocholina** i wzajemnej ich relacji. Te cztery neuroprzekaźniki korespondują z czterema stanami umysłu takimi jak : świadomość, zachowanie, nastrój oraz poznanie. Każdy stres oddziałuje na zmianę powyższych neuroprzekaźników. Wysoka plastyczność i stabilność systemu termoregulacyjnego pozwalają na bezszkodowe radzenie sobie ze stresem. Za każdym razem kiedy plastyczność spada nasz sposób radzenia sobie ze stresem się obniża a to skutkuje z reguły utratą zdrowia.

Podstawowe neuroprzekaźniki

Dopamina - powstaje z przemian tyrozyny. Tyrozyna należy do związków endogennych, w razie niedostatecznej podaży z pokarmem może zostać zsyntetyzowana z fenyloalaniny (w wyniku hydroksylacji tego aminokwasu). Około 70% przyjętej drogą pokarmową fenyloalaniny ulega przekształceniu do tyrozyny w wątrobie. Dopamina jest odpowiedzialna za procesy związane z zapamiętywaniem, koncentracją oraz podtrzymaniem wysokiego poziomu aktywności Centralnego Układu Nerwowego. Poprawiają nastrój, stymulują, motywują, wspomagają radzenie sobie ze stresem. Produkty spożywcze bogate w tyrozinę czy fenyloalaninę to: chude mięso (jak drób oraz cielęcina), białe sery, w szczególności parmezan, ryby, orzechy, nasiona i ziarna, jajka, fasole, owies, awokado oraz suszone owoce

Kwas γ -aminomasłowy (GABA) - jest neuroprzekaźnikiem hamującym. Oznacza to, że blokuje nadmierny przepływ informacji, zachowując równowagę w przewodnictwie i utrzymaniu stanu aktywności i pobudzenia. Wpływa pozytywnie na pamięć oraz procesy uczenia się, zmniejsza podatność na stres oraz zmniejsza napięcie nerwowe. Źródło kwasu glutaminowego, który przekształca się w GABA w pożywieniu to : ryby (szczególnie makrela), wołowina, drób, jajka.

Serotonina - jest neuroprzekaźnikiem, aktywnym przede wszystkim w ośrodkowym układzie nerwowym i w układzie pokarmowym. Odpowiada za nasz nastrój - mówi się o niej, że jest "hormonem spokojnego snu". Poziom serotoniny w mózgu wpływa na zachowania impulsywne i apetyt. Badania wskazują, że poziom serotoniny może korelować z agresywnością. Serotonina jest syntetyzowana z produktów bogatych w tryptofan (jeden z egzogennych aminokwasów), szczególnie gdy jest łączy z węglowodanami. Główne źródła tryptofanu to : brązowy ryż, drób, fasole, orzechy, nasiona, gotowane ziemniaki, soja.

Acetylocholina - to neuroprzekaźnik wykorzystywany m.in. przez te obszary mózgu, które uczestniczą w procesach długoterminowego planowania, koncentracji oraz zdolności poznawczych. Acetylocholina powstaje z choliny, która zaś powstaje z przemian lecytyny. Dlatego warto dietę wzbogacać o produkty bogate w lecytynę : jajka, orzechy, drożdże piekarnicze, ryby, zarodki pszeniczne, orkisz, soja.

