

identyfikator osoby badanej : 0068E3-00515

data badania : 2021-02-21

## Badanie wpływu stresu na organizm

### Czym jest stres ?

Stres jest nieodzownym elementem naszego życia. Nie jest możliwe uniknięcie stresu, możliwe jest przetwarzanie go bez szkody dla siebie. To badanie pokazuje, jak przetwarzasz stres i jak on na Ciebie wpływa. Podpowiada co możesz poprawić. Oddziaływanie stresu nieustannie się zmienia. Stres szkodliwy blokuje ciało i prowadzi do chorób. Badanie STRD ocenia ten szkodliwy wpływ stresu na Twoje ciało. Badanie STRD jest najbardziej obiektywną oceną wpływu stresu na organizm ludzki.

### Dla kogo badanie STRD?

Program dedykowany jest wszystkim osobom, które chcą nauczyć się lepiej radzić sobie ze stresem. Poprawić swój nastrój, zwiększyć poziom energii, poczuć się lepiej.

### Kiedy wykonać badanie STRD ?

Badaniu stresu warto poddać się profilaktycznie kilka razy w roku celem poznania samego siebie, wprowadzenia pewnych korekt w życiu codziennym, w sferze fizycznej, emocjonalnej i mentalnej. Szczególnie w momencie, gdy odczuwasz niepokojące objawy :

- czujesz niepokój, lęk, zniechęcenie
- masz kłopoty z pamięcią, koncentracją
- boisz się wyzwań, brakuje Ci energii
- chcesz poprawić swoją kreatywność
- przeżywasz stres i nie potrafisz sobie z nim poradzić

### Metoda STRD

Skaningowa Diagnostyka Termoregulacyjna STRD jest badaniem, które wykorzystuje zmienność promieniowania podczerwonego. Jest wystandaryzowana i może być wyznacznikiem całościowego oddziaływania układu nerwowego na ciało. Stanowi dobre narzędzie do określania reakcji na stres i postaw badanej osoby. Pozwala widzieć człowieka jako jedność anatomiczno-chemiczno-psychiczną. Metoda została zainicjowana w Instytucie Medycyny Społecznej i Pracy w Heidelbergu (1977-1988), kontynuowana do dziś z powodzeniem przez zespół Certyfikowanych Partnerów Instytutu Energomedica.

### Wiedza

Więcej informacji na temat metody badawczej, a także korzyści wynikających z wdrożenia programu, przeczytasz na stronie [www.diagnostykastresu.pl](http://www.diagnostykastresu.pl). Piśmiennictwo dostępne jest na stronie [www.strd.pl](http://www.strd.pl)

### Wyłączenie odpowiedzialności

Wszystkie informacje zawarte w raportach z badań oraz stronach internetowych zamieszczamy w oparciu o naszą wiedzę i doświadczenie. Nie powinny być one traktowane jako porady medyczne, a przed skorzystaniem z produktów zaleca się dodatkową konsultację z lekarzem. H.S.M. Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za działania podjęte na podstawie zamieszczonych na stronach internetowych czy raportach z badań informacji. Mogą być one obarczone błędem, niedokładne lub niekompletne. Zastrzegamy sobie prawo do ich aktualizacji w dowolnym momencie. Dokładamy wszelkich starań, aby dane osobowe Klientów były jak najlepiej chronione. Nie będą one udostępniane osobom trzecim, poza sytuacjami wskazanymi w przepisach prawa oraz niezbędnymi do realizacji zamówienia. Decyzje zdrowotne podjęte na podstawie badania podejmowane są na wyłączną odpowiedzialność Klientów.

## Twoja reakcja stresowa

Każdemu z nas, przez całe życie, towarzyszy większy bądź mniejszy stres. Stres pojawia się zawsze, gdy to czego doświadczamy czyli stan faktyczny, jest rozbieżny z naszymi oczekiwaniami i możliwościami. Większość z nas ma przekonanie, że stres to obszar dotyczący wyłącznie naszej psychiki. Mówiąc, że jesteśmy zestresowani, mamy na myśli emocje. Jednak stres to nie tylko emocje, to także np. zbyt wysoki poziom toksyn w organizmie, niedotlenienie, niedożywienie, urazy itp. Nie myślimy w ten sposób gdyż nie zastanawiamy się na tym jak funkcjonuje nasz organizm, który jako struktura biochemiczna, też przeżywa swój stres.

Powszechnie znana reakcja przetwarzania stresu składa się z trzech możliwości

- walki ze stresem – wzrost energii
- ucieczki przed stresem – kumulacja energii
- lub zahamowania, czyli blokady – zmniejszenie przepływu energii

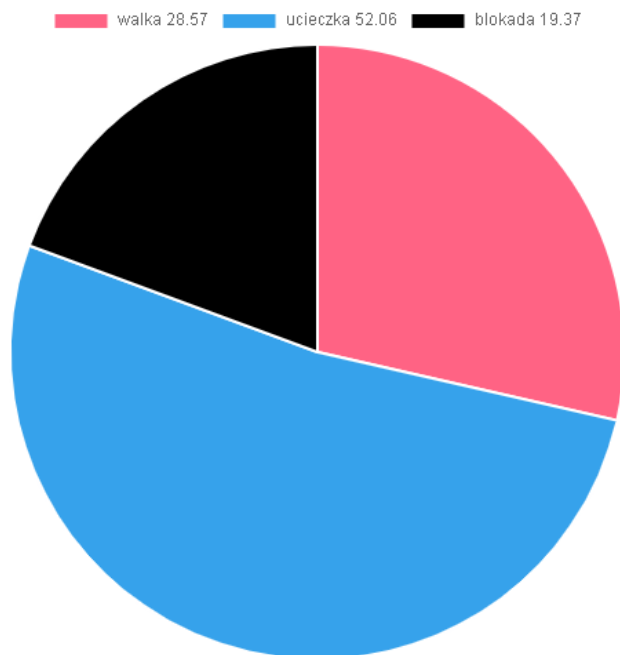
U każdego występują wszystkie trzy reakcje. Różni się ich proporcjami. U niektórych dominuje walka, u innych ucieczka, jeszcze inni pozostają większość czasu w stanie zahamowania.

**Reakcja walki - w kole kolor czerwony** działanie; pobudzenie; używanie życia; zabawa; efektywność; spontaniczne, szybkie przeżywanie; brak poczucia zagrożenia. W skrajnych przypadkach walka może oznaczać lekkomyślność, brak zasad, konfabulacje, słomiany zapał.

**Reakcja ucieczki - w kole kolor niebieski** gromadzenie zasobów; przezorność; opanowanie; skuteczność; celowość; wycofanie. W skrajnych przypadkach ucieczka może oznaczać amoralność w zdobywaniu korzyści i władzy; manipulowanie innymi; nieufność.

**Reakcja zahamowania - w kole kolor czarny** niepokój; zbyt duża wrażliwość; rozkojarzenie; niestabilność emocjonalna; niepewność. W skrajnych przypadkach zahamowanie może prowadzić do załamania systemu nerwowego.

## Twój wynik



Optymalna reakcja walki powinna oscylować w granicach 40-60.

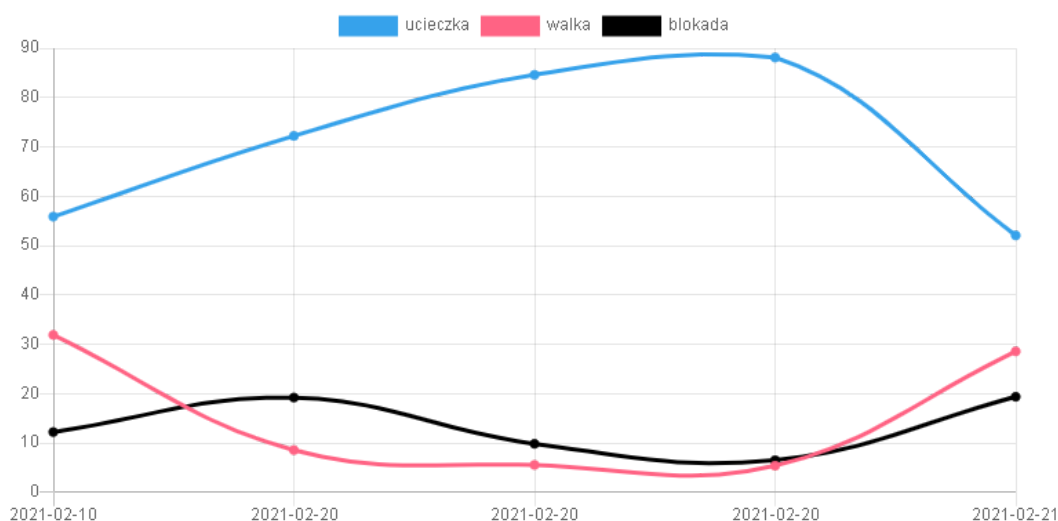
Optymalna reakcja ucieczki powinna oscylować w granicach 40-60.

Reakcja zahamowania powinna zajmować jak najmniejszą (max 10) część koła.

Rozróżniamy trzy podstawowe typy stresowe:

- Typ dynamiczny zewnętrzny, gdzie przeważa reakcja walki. Czerwona część zajmuje większą część koła.
  - Typ dynamiczny wewnętrzny, gdzie przeważa reakcja ucieczki. Niebieska część zajmuje większą część koła.
  - Typ statyczny, obie reakcje pozostają w równowadze. Czerwona i niebieska część zajmują podobne powierzchnie koła.
- Jeżeli **kolor czerwony** przekracza 60 to za bardzo wypala Cię stres. W tej chwili należysz do typu dynamicznego zewnętrznego. Reakcja walki jest nadmiernie rozwinięta. Wypala Cię stres. Należy zwolnić, nabrać dystansu i zapanować nad stresem. Ważny jest relaks umysłu i rozluźnienie ciała.
  - Jeżeli **kolor niebieski** przekracza 60 za bardzo skumulowałeś stres. W tej chwili należysz do typu dynamicznego wewnętrznego. Towarzyszy Ci zmęczenie i brak energii spowodowane wypaleniem. Należy poruszyć ciało i zregenerować umysł. Korzystna jest każda umiarkowana aktywność fizyczna.
  - Jeżeli **kolor niebieski i czerwony** pozostają w równowadze to dobrze radzisz sobie ze stresem, po warunkiem, że kolor czarny nie zajmuje ponad 10. W tej chwili należysz do typu statycznego. Możesz mieć skłonność do zastoju. Ważne aby w kolejnych badaniach proporcje walka/ucieczka ulegały nieznacznym wahaniom (wykazywały ruch). Słuchaj siebie, nie pozostawaj w bezruchu.
  - Jeżeli **kolor czarny** przekracza 10 to znaczy że ciało i umysł przeżywają zbyt silne emocje. Możesz odczuwać brak szczęścia. Należy uporządkować życie osobiste lub/i zawodowe, nadać mu kierunek. Wskazane jest oczyszczenie zarówno ciała jak i umysłu.

## Historia Twojej reakcji stresowej



## WNIOSKI

### OPISUJĄ JAKI RODZAJ STRESU NAJBARDZIEJ JEST DOMINUJĄCY U CIEBIE

nie panujesz nad stresem

za silne tłumienie siebie

za dużo energii do działania

za bardzo koncertujesz się na negatywach

za dużo pracy za mało przyjemności

potrzebujesz regeneracji

## ZALECENIA PODSTAWOWE

**Ten tekst pomaga Ci zrozumieć, jak przetwarzasz stres i co możesz zrobić, aby to zmienić.**

Regeneracja to proces odnowy i odbudowy zasobów. Pozwól sobie na odpoczynek i daj przestrzeń na całkowity relaks, a nawet nudę. Odkryjesz, że może być ona niezmiernie kreatywna. Poszukaj wewnętrznej ciszy i pozwól, aby nabyte doświadczenia znalazły dla siebie stosowne miejsce i ułożyły się w harmonijną całość. W ten sposób unikniesz napięć w ciele. Wyrzuć z myśli poczucie przymusu, zaufaj światu i oddaj się pod jego opiekuńcze skrzydła. Zrób coś, co sprawia Ci wielką przyjemność, lecz od dawna nie miałeś/aś okazji robić. Dbaj o sen i jego jakość. W tym celu zapewnij sobie ciszę, ciemność i stosunkowo niską temperaturę (między 15 a 18 stopni Celsjusza) oraz dobrze natlenione, oczyszczone i nawilżone pomieszczenie. Pomocne będzie mumio, minerały i witaminy, ale nie zażywaj ich zbyt długo. Sięgaj po ulubioną muzykę, która Cię relaksuje i rozluźnia. Na zdrowie pozytywnie wpływa również światło, dlatego warto zażywać kąpiele słonecznych o wschodzie słońca lub wcześniej rano. Zimą zaś patrz w ogień lub odwiedzaj saunę IR.

## Rekomendacje

Poniższe rekomendacje mają na celu wprowadzenie zmiany w Twoim życiu. Pokazują jak transformować różne elementy swojego życia, tak aby poprawić jego harmonię. Nie musisz wprowadzać wszystkich od razu, warto na samym początku coś poprawić, zmienić lub zacząć ćwiczyć. Wskazówki ułożone są tak, aby Twoje objawy ulegały stopniowo remisji. Po pierwszym miesiącu dobrze jest stosować suplementy przez 3 tygodnie, potem tydzień przerwy. Badanie kontrolne celem korekty zaleceń w zależności od samopoczucia można wykonać po 3 tygodniach, 6 tygodniach lub po 3 miesiącach.

- MUMIO 1 butelka 1 x dziennie przez 5 dni potem 2 dni przerwy
- GYNOSTEMMA + GUDUCHI 2 x po 2 kapsułki

**Podstawowa reakcja obronna czyli co powinieneś/aś rozwijać**  
ochrona

**Minerały i witaminy**

Magnez 200 mg i wapń 500 mg selen 50 mg miedź 2 mg przez 3 tygodnie raz na 3 miesiące

**Aktywność fizyczna**

Taka jaką lubisz

**Odżywianie**

Dieta zrównoważona, zbilansowana

**Zabiegi**

Dowolne