

Praxis Dr n. med Krzysztof Krupka

www.drkrupka.pl

Anleitung

Die STRD-Methode ermöglicht die Beurteilung des psycho-emotionalen Zustandes des Menschen. Störungen des psycho-emotionalen Zustands definiert man als Stress.

Stress beginnt in jenen Bereichen des Körpers, wo es zu einer Störung des Energieflusses kommt. Wenn diese Störungen chronisch sind, manifestieren sie sich in Form von thermischen Veränderungen im Körper.

Die Anwendung der Thermoregulation-Scanning-Diagnostik ermöglicht eine frühe Diagnose dieser thermischen Veränderungen. Hierdurch wird eine frühe Auswahl wirksamer Schutzmöglichkeiten/Gegenmaßnahmen vor den schädlichen Auswirkungen des Stresses ermöglicht.

Stress äußert sich im übermäßigen Rückgang oder Anstieg der Körpertemperatur. Die Temperaturveränderungen geben den Energiezustand des Körpers wieder.

Die STRD-Methode ermöglicht es Ihnen Veränderungen der Körperenergie in reproduzierbarer Weise in Reaktion auf einen Stressor zu verfolgen.

Derzeit gibt es weltweit keine einheitliche Methode der Prophylaxe zur emotionalen Gesundheit, die den Einfluss des Stresses auf den Körper in reproduzierbarer Weise und in Übereinstimmung mit wissenschaftlichen Methoden beurteilen kann.

Die klassische Analyse beschreibt den Menschen nicht als Ganzes, sondern als eine Sammlung von chemischen Teilchen oder Organe. Die STRD-Untersuchung ermöglicht den Menschen in seiner anatomischen, chemischen und psychischen Einheit zu sehen.

Die STRD ist die modernste Anwendung der thermografischen Diagnose.

Dr n.med. Krzysztof J. Krupka

Vorname und Name: Testperson

Energetischer Zustand

Dies ist Ihr derzeitiges Energieniveau. Dieses Niveau kann schnell wechseln. Deswegen ist es ratsam seine Tendenzen innerhalb einer bestimmten Zeit zu beobachten, z. B. 1 Monat, ein halbes Jahr. Im Falle von langfristigen negativen Trends kann präventiv reagiert werden und wir können ihre Wirksamkeit beobachten.



INDEX DER ENERGETISCHEN HARMONIE

Dieser Index zeigt an, ob Ihre biologischen Prozesse im Gleichgewicht sind. Er ermöglicht es zu bewerten, ob Sie in Harmonie leben oder nicht.



INDEX DES STRESSES

Jeder von uns wird sein ganzes Leben mehr oder weniger von Stress begleitet.

Stress tritt immer dann auf, wenn das was wir jeden Tag erleben sich von unseren Erwartungen und Fähigkeiten unterscheidet. Die meisten von uns sind überzeugt, Stress betrifft nur unsere Psyche. Wir meinen unsere Emotionen, wenn wir von Stress sprechen. Allerdings bedeutet Stress nicht nur Emotion, sondern auch z.B. eine zu hohe Konzentration von Giftstoffen im Körper, zu wenig Sauerstoff, Unterernährung, Verletzungen usw. Diese Sichtweise wirkt vielen fremd, weil wir uns keine Gedanken über die Funktionen des Körpers als biochemische Struktur machen. Der Stressindex ist ein einzigartiger Marker von Stress, der als Ergebnis der Summe aller Wechselwirkungen ist, die auf unseren Körper Einfluss nehmen: Psyche, Emotionen, Ernährung und der Umwelt in der wir leben.

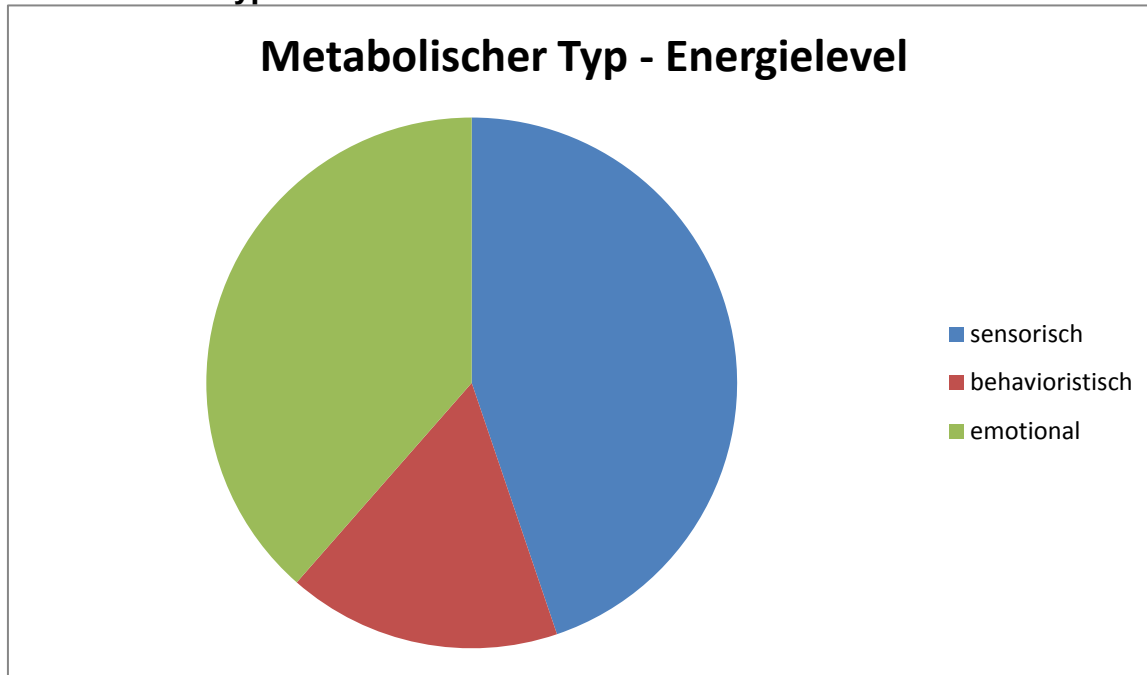


Erschöpfung

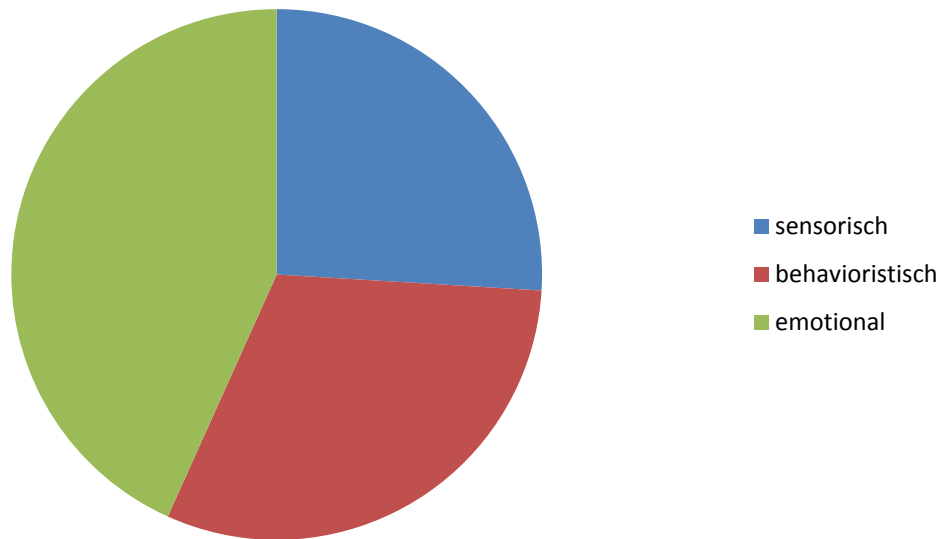
Optimum

Überforderung

Stoffwechsel Typen

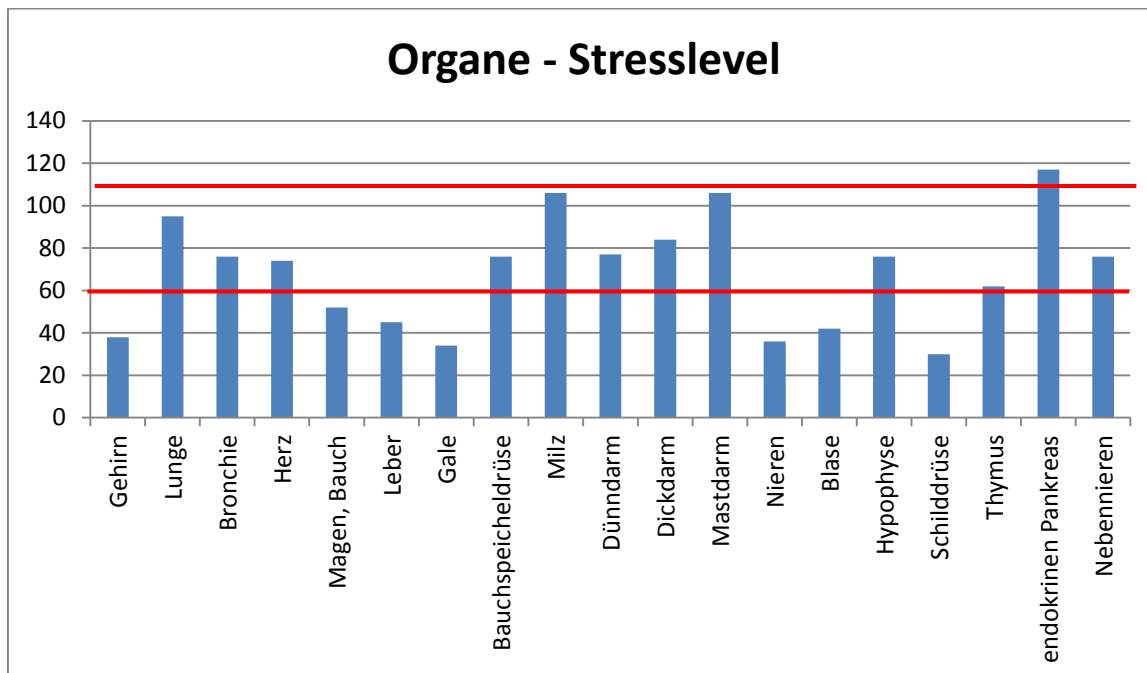


Metabolischer Typ - Stresslevel

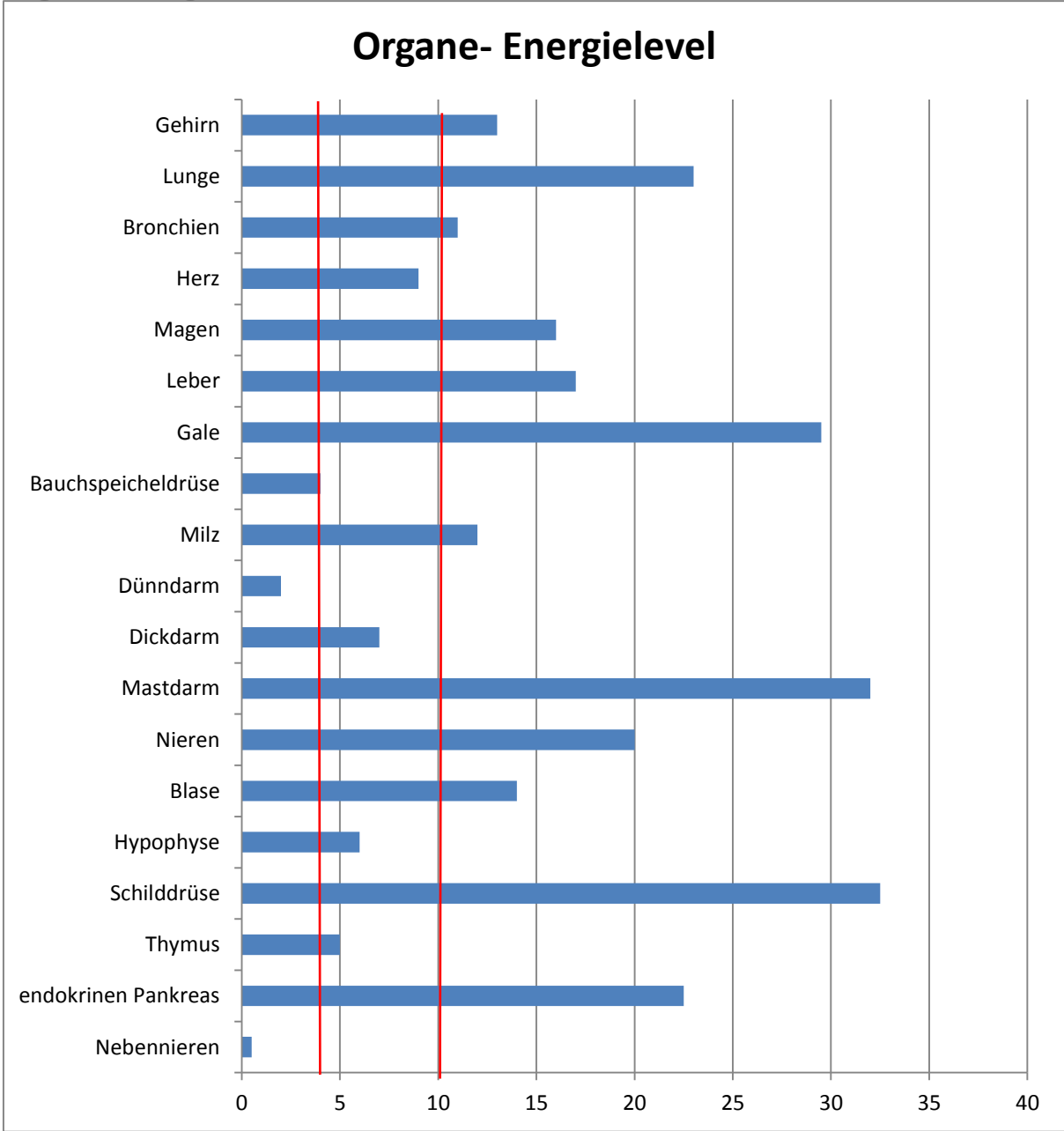


Organe

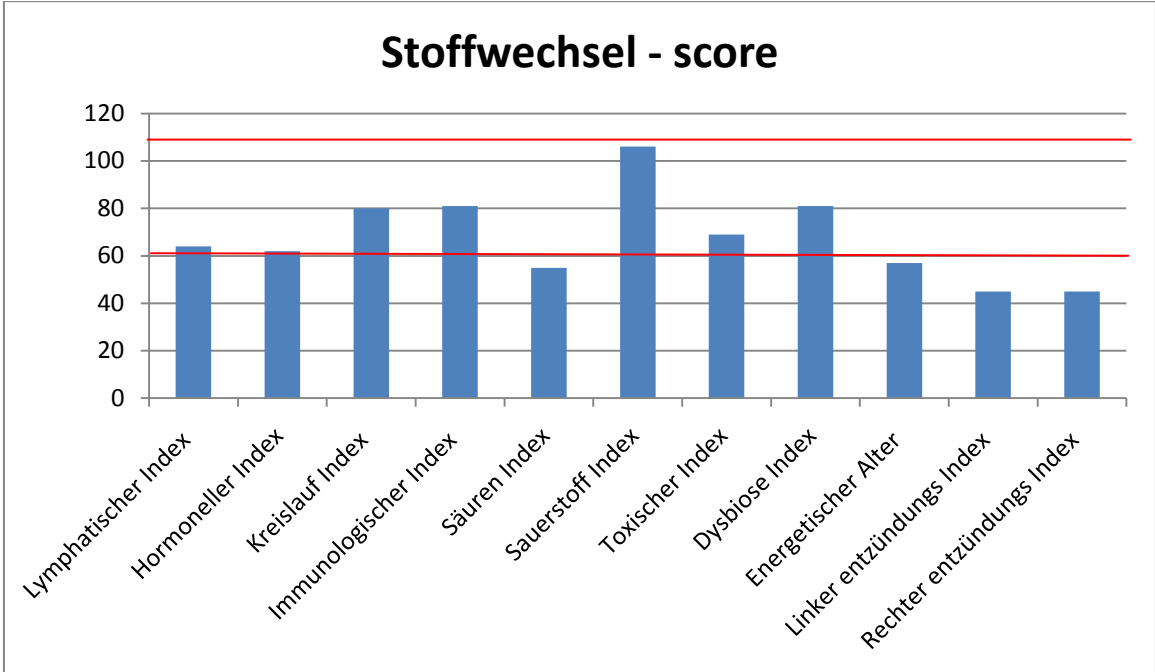
Organe - Stresslevel



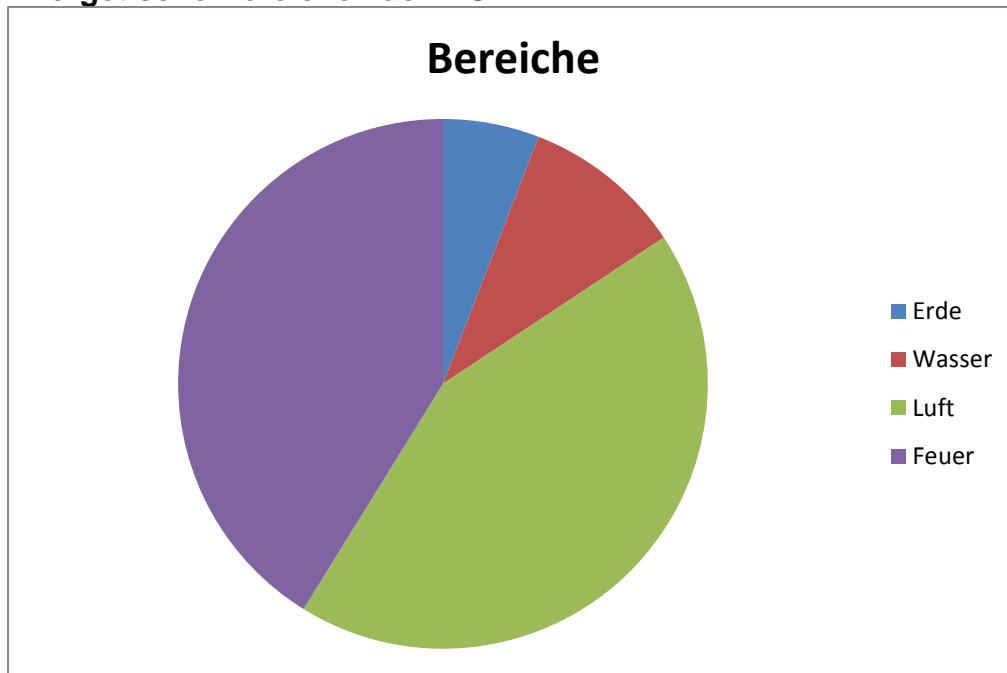
Organe- Energielevel



Stoffwechsel



Energetische Bereiche nach TCM



Legende

Lymphatischer Index *beschreibt die Höhe der Belastung im lymphatischen System*

Hormoneller Index *beschreibt die Höhe des Stresses und das Gleichgewicht im Hormonsystem*

Kreislauf Index *beschreibt die Höhe der Belastung im Kreislaufsystem*

Immunologischer Index *beschreibt die Höhe der Belastung im Immunsystem*

Säuren Index *beschreibt die Fähigkeit des Körpers Säuren zu kompensieren*

Sauerstoff Index *beschreibt die Sauerstoffversorgung des Körpers*

Toxischer Index *beschreibt die Fähigkeit Giftstoffe zu kompensieren*

Dysbiose Index *beschreibt den Zustand der Darmfunktion*

Energetischer Alter *beschreibt die Balance des Stoffwechselsystems*

Entzündungs Index *beschreibt, ob Entzündungen im Körper existieren*

HINWEIS! Alle korrekten Werte sollten sich zwischen den roten Linien befinden. Der Wert oben zeigt auf eine Überlastung oder akuten Prozess, z. B. auf Entzündungen. Ein Wert unter der roten Linie zeigt auf eine Schwäche oder chronischen Prozess, z. B. chronische Entzündung

Sensorische Zone

Ist für die Assimilation, Verarbeitung und Speicherung von Informationen und Wissen über die Welt um uns verantwortlich. Wenn wir irgendwo IQ Koeffizienten platzieren würden, dann hier. Das Zentrum des Intellekts kann nicht alleine auf den "IQ" reduziert werden. Er ist hilfreich bei der Entwicklung von Plänen, dem kreativen Bewusstsein und Verständnis für Gesetze des Lebens. Die Hauptziele dieses Teils unserer Intelligenz sind Denken, Voraussehen und Entscheidungsfindung.

Emotionale Zone

Diese Zone wird verwendet, um kreative, harmonische und gesunde Beziehungen mit der Umwelt einzugehen: mit einzelnen Menschen und der Welt im Allgemeinen. Ohne diese echten Beziehungen können wir uns nur in einem sehr engen Bereich entwickeln. Entwicklungsprozesse werden behindert oder vollständig gestoppt. Das emotionale Zentrum des Lebens dient uns dazu, sich grundlegende Fragen zu stellen: Was will ich im Leben und was will ich auf keinen Fall?

Behavioristische Zone

Diese Zone ist für das Handeln verantwortlich. Sie implementiert Konzepte, die in der Zusammenarbeit des Intellekts mit dem Emotions-Zentrum entstanden sind. Sie entstehen aus Bedürfnissen/Wünschen des Zentrums der Emotionen und werden anschließend vom Vertsand verarbeitet und durch die behavioristische Zone ausgeführt. Diese besondere Zone ist ein Werkzeug um die Persönlichkeit zu verändern. Sie initiiert die Bewegung und Transformation. Sie ist auch für spontane Reaktionen, physische Sicherheit und das Überleben verantwortlich.

Wege zur Wiederherstellung des Gleichgewichts der emotionalen Zone

Der Schlüssel für die Gesundheit liegt in diesem Fall in der Mäßigkeit. Daher sollte der Organismus nicht zu stark beansprucht werden. In dieser Zone liegt zwar der größte innere Antrieb, aber sie enthält auch viele negative Emotionen, wie z. B. Aggression oder Zorn. Somit liegen in diesem Bereich auch die Ursachen, die der Gesundheit entgegenstehen.

Ausgleich durch:

- Mäßigkeit
- In einem kühlen - max. 18 Grad - Zimmer schlafen.
- keine Eile und keine Hektik im Alltag
- bewusst die Schönheit der Natur wahrnehmen und beobachten (z. B. Sonnenuntergang, Spaziergang im Wald, usw.)

- Ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Erholung finden. (z.B. Meditation)
- entsprechende - beiliegende – Ernährungsempfehlungen
 - empfohlen werden abgekühlte und warme, aber nicht heiße Speisen,
 - maßvoll nahrhaft,
 - Geschmacksrichtung: bitter, süß, herb
 - Normale Portionen essen

Bei Gewichtsproblemen und/oder wenn der Appetit nicht gezügelt werden kann, die Menge der Mahlzeiten langsam reduzieren! Bemühe dich, natürliche, ungiftige Nahrung zu essen. Verbringe viel Zeit an der frischen Luft.
- Stimmulationsminderung - besonders in diesem Fall wird viel Lachen empfohlen.

Die unten empfohlene Diät dient der Verbesserung und der Harmonisierung der Gesundheit. Diäten können je nach dem Zustand der Gesundheit variieren. Die Ernährung ist oft in der Zeit der akuten Erkrankung unterschiedlich und verändert sich in der Rekonvaleszenz. Neben der verordneten Diät sind folgende Grundsätze der Ernährung sehr wichtig:

1. Die Mahlzeiten sollten regelmäßig eingenommen werden - manchmal etwas "Ungesundes" zu essen ist weniger schlimm als der Mangel an Nahrung.
2. Essen Sie nie, wenn Sie aufgeregt oder sehr müde sind - vor einer Mahlzeit sollten sie sich ein wenig beruhigen, besänftigen, entspannen.
3. Es ist wichtig, genau zu kauen [rund 50-mal]. Das hilft Menschen mit Verdauungsproblemen sehr, bei anderen entlastet es den Verdauungstrakt. Das ermöglicht eine bessere Absorption von Lebensmitteln, reduziert die Aufnahme von Nahrung und beseitigt das unangenehme Heißhunger-Gefühl.
4. Sehr wichtig ist die Qualität von Trinkwasser und die Art der aufgenommenen Flüssigkeiten - das Wasser sollte einen niedrigen Natriumgehalt haben und reich an basischen Komponenten sein. Sie sollten kurz gebrauten Kräutertee trinken.
5. Vermeiden Sie schwer verdauliches Abendessen. Auch Früchte sollten abends nicht mehr konsumiert werden.
6. Denken Sie daran: vermeiden Sie übermäßigen Verzehr von rohen und kalten Speisen.
7. Die untere Tabelle ist ein Vorschlag. Man sollte diesen Ansatz flexibel betrachten - sollte eine Ernährungsweise ein großes Problem für Sie sein, muss diese nicht befolgt werden. Die möglichen Vorteile würden die Nachteile nicht kompensieren können, die im Zusammenhang mit Stress eintreten würden.

Zusätzlich zu den empfohlenen Produkten ist es sehr wichtig, die richtige Produktauswahl in Hinblick auf die Energie der Nahrung zu treffen.

Das Hauptziel dieser Diät ist, dem Körper eine ausgewogene Menge an Energie aus Fett und Kohlenhydraten zu liefern. Die beste hochwertige Proteinquelle sind tierische Produkte. Die Quelle der Kohlenhydrate und Fette sollte pflanzlichen Ursprungs sein, vorzugsweise mit hohem Stärkegehalt und Vollkornprodukte.

Die Produkte werden aus der folgenden Tabelle ausgewählt

Empfohlene Artikel (sie können täglich konsumieren werden)	Produkte in begrenzten Mengen empfohlen (sie können 1 x pro Woche konsumieren werden)
Getreide	
Gerste Weizen Gekochter Hafer reis(basmati) Reis (weis)	Roggen, Buchweizen, Mais, Hirse Reis(braun)
Obst	
Awokado, Äpfel Kokos, Feigen Dunkle Weintrauben Mango Süse Orangen Birnen Süse Ananas Granatäpfel, Pflaumen Rosinen	Obst mit sauren Geschmack soll nicht gegessen werden: Blaubeeren Banane Sauerkirchen Preiselbeeren Grapefruit Zitronen Saure Orangen, Pfirsiche Ananas, Datteln Saure Pflaumen
Gemüse	
Spargeln Brokkoli, Rosenkohl Kohl, Gurken Blumenkohl, Sprossen Sellerie, Zucchini Pilze BohnenKartoffeln Grüne Gemüsenbletter Salat ,Erbsen, Petersilie	Rotebete ,Möhren Knoblauch, Tomaten Pfefferzwiebel Paprika Radieschen Spinat

Tierische Nahrung	
Geflügel (aus ökologischer Tierhaltung) Pute Eier (Eiweis) Kaninchen Wildfleisch	Rindfleisch Eier (Gelbei) Hammelfleisch Schweinefleisch Fisch
Hülsenfrüchte	
Alle	Linsen
Nüsse und Samen	
Kokosnuss Sonnenblumenkerne Kürbiskerne	restliche
Zucker	
	Alle
Gewürze	
Kolender Zimt, Kardamon, Dill, Schwarzer Pfeffer	restliche
Milch Produkte	
Butter, weisser Kase, ghee [geklärte Butter], Milch[nie UHT]	Buttermilch, Hartkäse, saure Sahne, Jogurt
Öl	
Kokosöl Sonnenblumenöl Sajaöl, Olivenöl	Mandeln, Mais, Sesam
Getränke	
Kräutertee – Pfefferminz , Salbei, grüner Tee	Schwarzer Tee, schwarzer Kaffee in kleinen Mengen und nur bei guten Verträglichkeit

Ergänzungsprogram
ANWENDUNG für 3 – 4 Monate

Nahrungsergänzung	Anwendung	Morgens	Mittags	Abends
Aloes -Fruchtfleisch	Die ganze Zeit	2 Esslöffel		2 Esslöffel
Hercampuri	Die ganze Zeit	1 Glas		1 Glas
Fortakehl D5	20 Tage	1 Tablette;		1 Tablette
Pefrakehl D5	Nach 20 Tage über die nächsten 20 Tage	10 Tropfen		10 Tropfen
Natrium chloratum D6	Die ganze Zeit	10 Tropfen	10 Tropfen	10 Tropfen
Magnesium phosphoricum D6	50 Tage	10 Tropfen	10 Tropfen	10 Tropfen
Calcium fluorium D12	Nach 50 Tagen	10 Tropfen	10 Tropfen	10 Tropfen