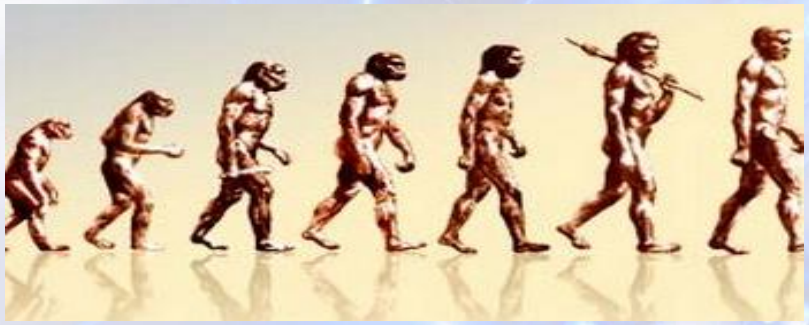
Evolucí jsme učeni k boji či útěku



Každá forma energie má paměť.

Buňka, molekula, atom má paměť.

Díky boji či útěku jsme stále ve stresu

Náš systém v každém okamžiku boje či útěku vypíná, je naučen vypnout to, co nepotřebuje.

Vypíná regenerační procesy, imunitní systém a další zbytné procesy.

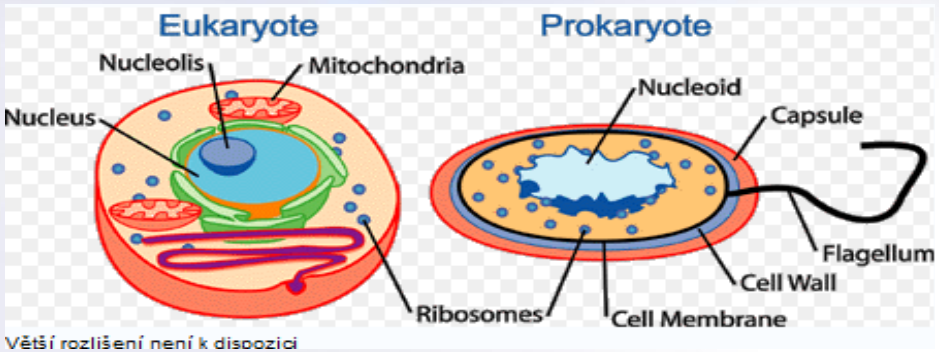
V této době je kyslík hnán do svalů pro útěk či pro boj. Ovšem ostatní orgány a periférie jsou podvyživeny kyslíkem. Nesmí to být dlouhodobý stav . V opačném případě kolabují adaptační mechanismy. Imunitní systém je oslabován.

Mitochondrie jsou pra-pra předci prvních buněk, pionýrů v metanové atmosféře.

Vývoj buňky, vývoj prvků, .. vývoj přírody

Vývoj vesmíru, Universa

POZNÁNÍ : Trojnost - PS-S-NS



Systém je řízen střídání aktivity sympatiku a parasympatiku
dualita řízení na vertikální ose S a PS
Důležitý je objem komunikace – dobrý či špatný

Nervový systém :

rychlý příkaz - fyzika - elektrický impuls

rychlý příkaz - firma - telefonní informace

Endokrinní (hormonální) systém:

dlouhodobější příkaz - chemie - hormonální impuls

dlouhodobější příkaz - firma - písemná informace

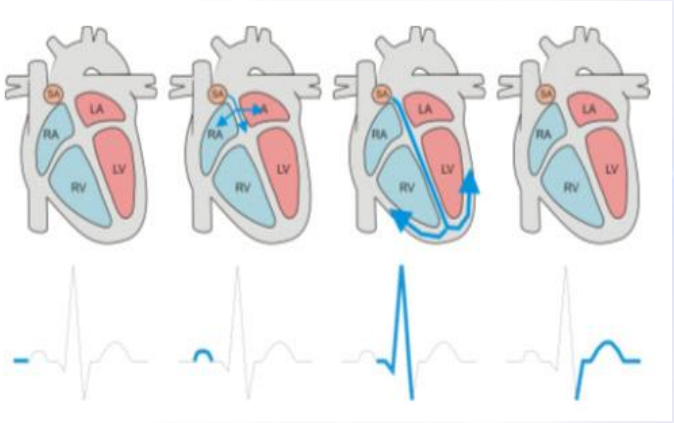
Imunitní systém :

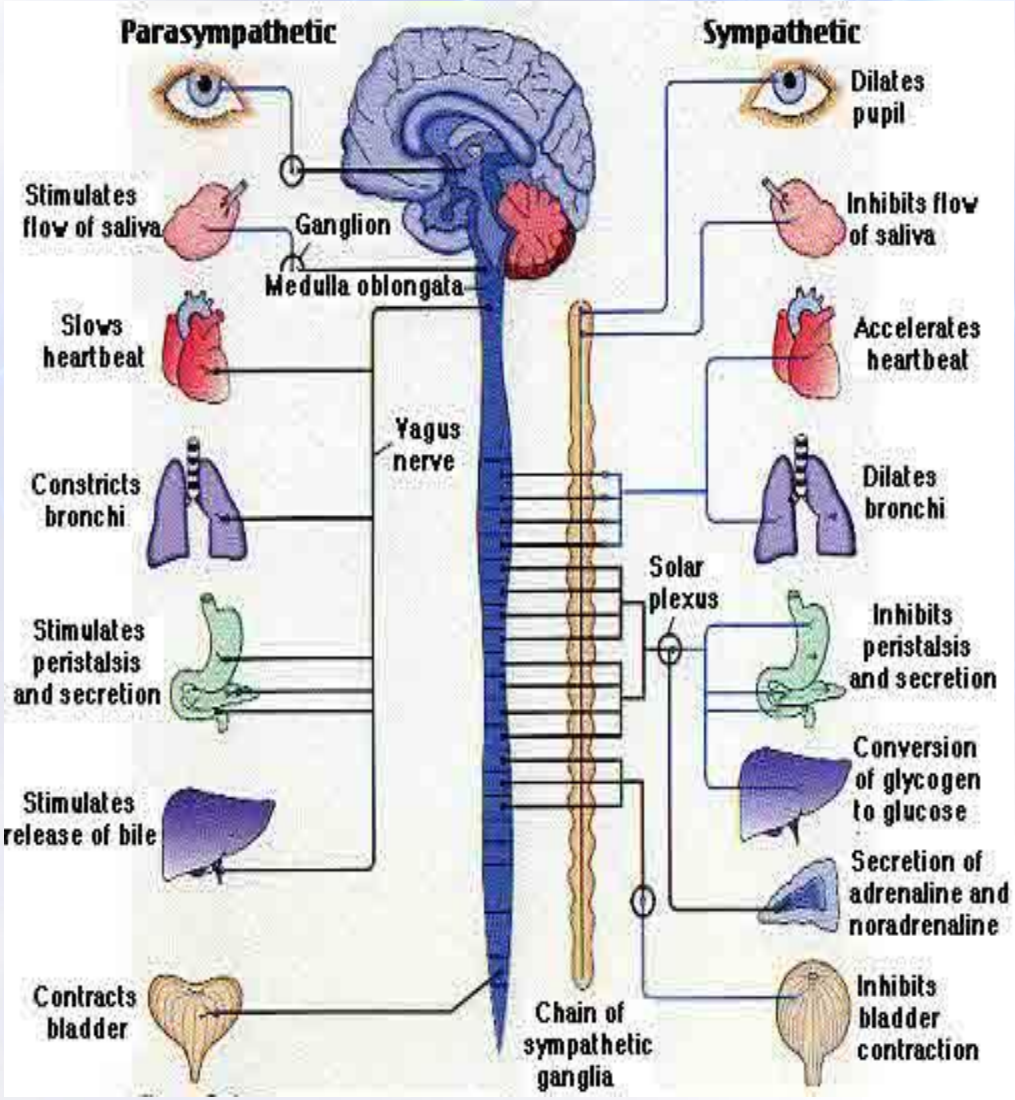
nejdelší příkaz - biologie - bílé krvinky, …

nejdelší příkaz - firma - osobní kontakt

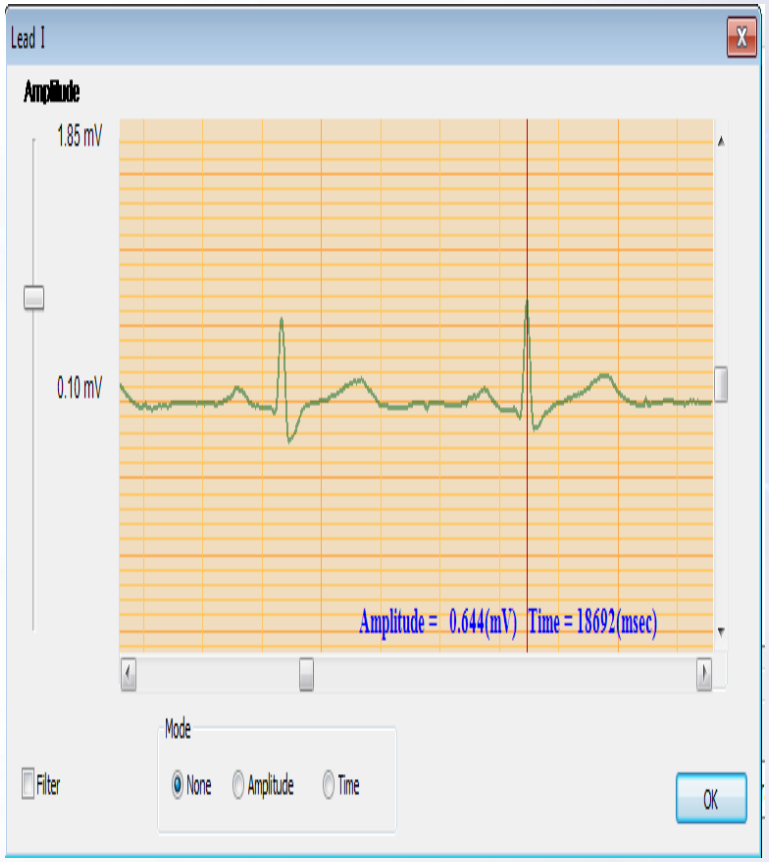
Kdy nám roste objem komunikace?

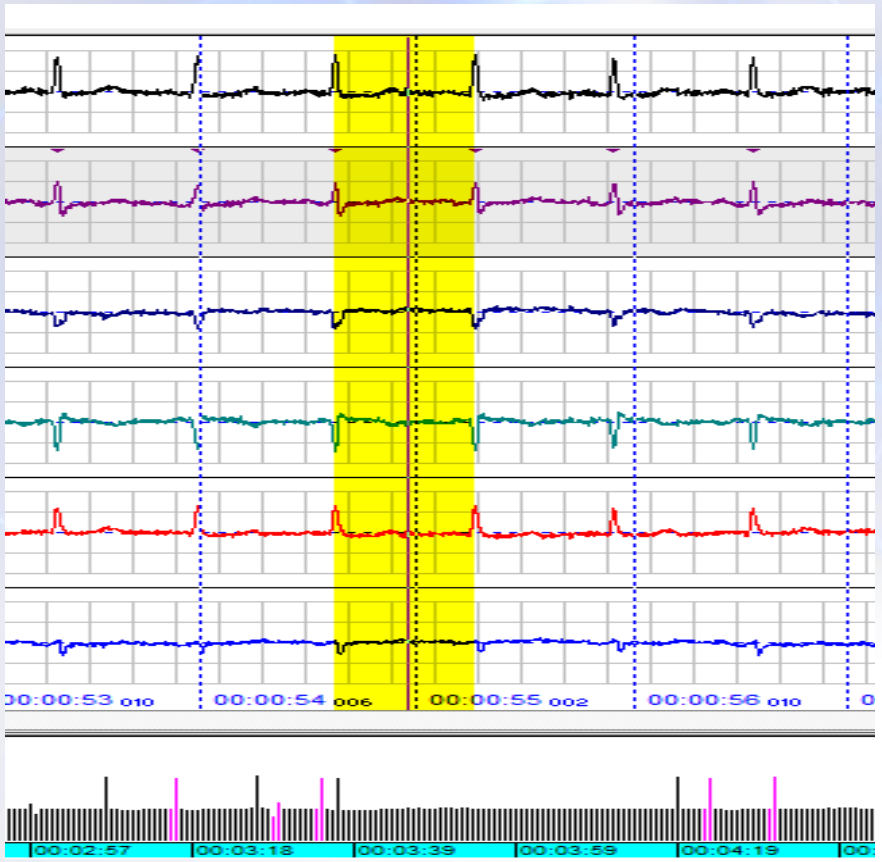
Úroveň komunikace na řídicím systému (N-H-I.S)





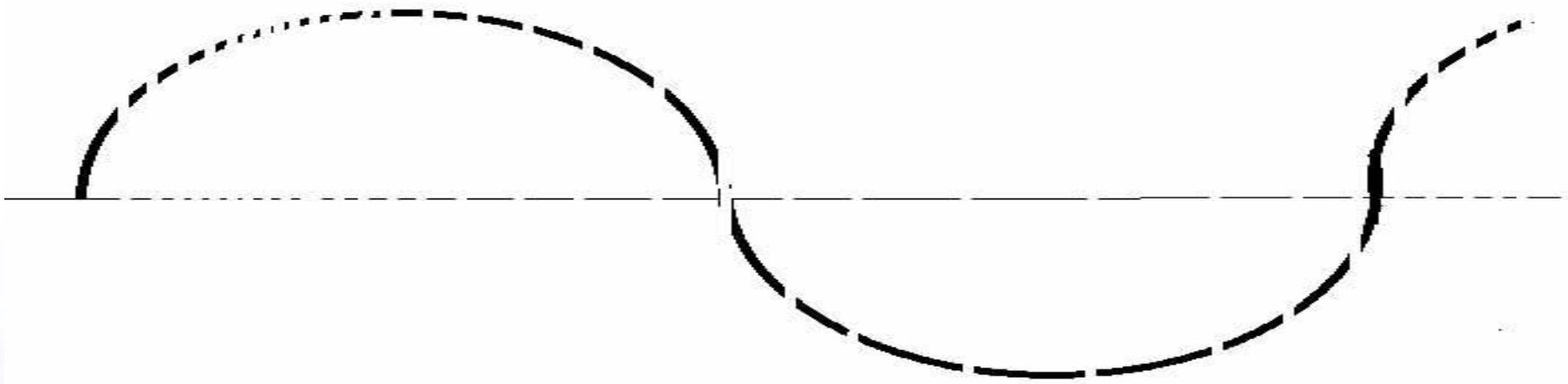
Individuální reakce na stres
úroveň boje a útěku a regenerace
vše je o energetické komunikaci
musíme udržovat a trénovat schopnosti regenerace





Struktura (barevnost) řídicích příkazů destruktivní (sympatické) a konstruktivní (parasympatické) větve

- Střídání rychlých a pomalých R-R intervalů od 30-70 (to je norma
- PS je dlouhý R-R interval
- S je kratší R-R interval



Základní parametry - ukazatele

SYMPATIKUS (S)	UKAZATEL	PARASYMPATIKUS (PS)
stoupá-li hodnota	Puls	klesá-li hodnota
klesá-li hodnota	SDNN	stoupá-li hodnota
klesá-li hodnota	Stres index měří jen aktivitu S	
stoupá-li hodnota	Celková výkonnost	klesá-li hodnota, hlásí problém

4 hlavní fáze – komunikace na N+H.S. rovnováhy resp. nerovnováhy komunikace

Sympatikus (S)	=	Parasympatikus (PS)
⇧ S	≠	⇩ PS
⇧⇧ S	≠	lim 0 PS
lim 0 S	≠	lim 0 PS

Sympatikus (S)	=	Parasympatikus (PS)

UKAZATEL	1. fáze norma
Puls	60-75
SDNN	30-70
Stres index	70-150
Celková výkonnost	1000-2000

⇧ S	≠	⇩ PS

UKAZATEL	2. fáze
Puls	75-90 roste
SDNN	15-30 klesá
Stres index	30-70 klesá
Celková výkonnost	2000 – 3000 a více nejdříve roste a pak 1000 - 800 klesá v druhé fázi

SI pod 70 může mít dobře trénovaný člověk nebo

vyčerpanost sympatiku

Jede jen bazální úroveň.

Další mezi stav je mít SI mezi 150 až 500

⇧⇧ S	≠	lim 0 PS

UKAZATEL	3. fáze
Puls	90 – 100 roste
SDNN	70-90 roste
Stres index	150 – 500 roste
Celková výkonnost	800 – 200 klesá

V další fázi SI padá pod 15 a to dlouhodobě znamená velký problém

lim 0 S	≠	lim 0 PS

UKAZATEL	4. fáze
Puls	100 a více roste
SDNN	90 a více (pozor na arytmie) a pak 30 – 10 klesá prudce v druhé fázi
Stres index	500 – 1000 a více
Celková výkonnost	200 – 0 klesá