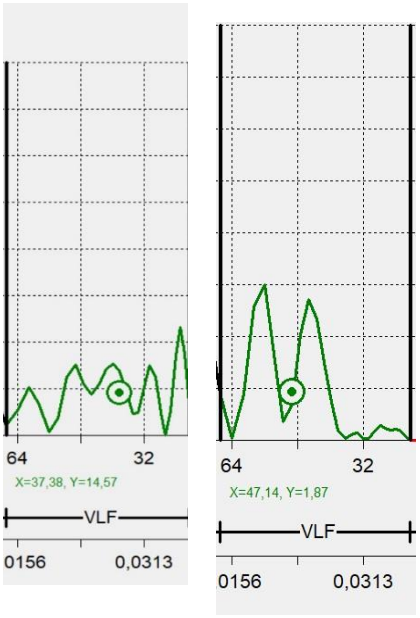
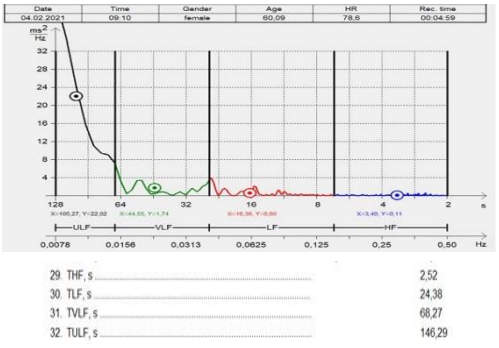


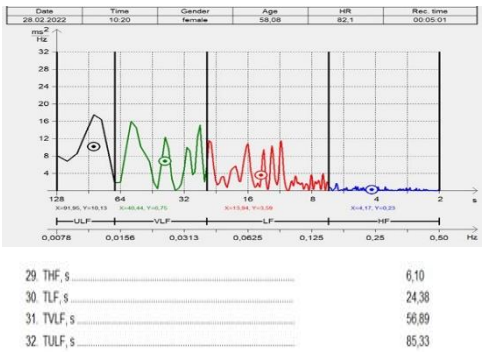
Dobrý den, pokračujeme s analýzou zelené a černé křivky Spektra.

První pohled. Obecný vzhled VLF zelená část křivky.



Můžete porovnat výkon hormonálního systému na ose Y resp. jím vydané množství energie s ostatními barevnými křivkami. Můžeme porovnat spotřebu energie na ostatních křivkách. Sledujte, kde se nachází nejvyšší „pick“ na časové ose X každé barevné křivky. U zdravého organismu by měl být tento nejvyšší pick vždy uprostřed intervalu každé barevné křivky. U zelené by to mělo být na 35-40 sekundě. Jako zajímavost mohu uvést i specifické tvary křivek, ze kterých lze vypozorovat další stavy organismu. Vidíme-li na zelené křivce tzv. dvojitý zaoblený hrb jako u hřbetu velblouda, pak to většinou značí otevřený či skrytý zánět v organismu.

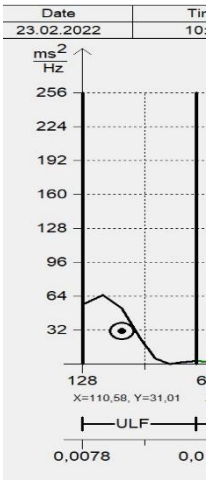




Druhý pohled. ULF – ultra dlouhé vlny - černá část křivky – aktivita vědomí a podvědomí.

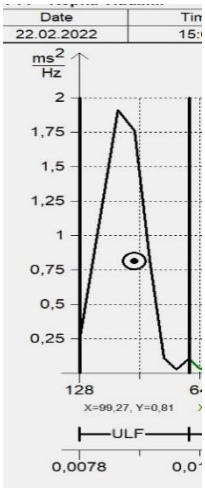
Tato část se nezapočítává do výsledků variability srdečního rytmu. Křivka je projevem aktivity limbického systému a amygdaly. Jakýkoli emoční či mentální stres ubírá klientovi energii. Doporučuji zanalyzovat i tuto výši spotřeby energie. Umíme rozlišit, zda jde o vědomý stres nebo o podvědomý stres. Vždy se snažím klienta před měřením zklidnit.

Navrhuji mu, aby si představil, že je na dovolené v klidu a pohodě. Jinými slovy jde mi o to, aby se vyvaroval negativních myšlenek a pocitů. To však klientovi neříkám.



General parameters of the heart rate variability

Name	Value	Norm
Heart rate (HR), bpm	68	60 - 75
Standard deviation (SDNN), ms	67,2	30 - 69
Coefficient of variation (CV), %	7,7	3 - 12
Stress index (SI), comp.un.	56**	70 - 150
Index of centralization (IC), comp.un.	23,3**	0,9 - 1,3
IRSA, comp.un. (6, 0)	6*	1 - 3
Nr. of arrhythmias (NArr), %	0,0	0 - 0,5
Performance HF, %	4,1**	20 - 39
Performance LF, %	78,1**	15 - 39
Performance VLF, %	17,8	15 - 39
TP, ms^2	4908**	1000 - 2000



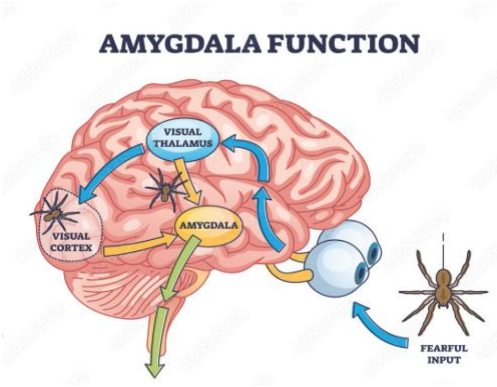
General parameters of the heart rate variability

Name	Value	Norm
Heart rate (HR), bpm	78**	60 - 75
Standard deviation (SDNN), ms	8,1**	30 - 69
Coefficient of variation (CV), %	1,1**	3 - 12
Stress index (SI), comp.un.	4003**	70 - 150
Index of centralization (IC), comp.un.	3,4**	0,9 - 1,3
IRSA, comp.un. (7, 0)	7*	1 - 3
Nr. of arrhythmias (NArr), %	0,0	0 - 0,5
Performance HF, %	22,5	20 - 39
Performance LF, %	45,5**	15 - 39
Performance VLF, %	32,0	15 - 39
TP, ms^2	55**	1000 - 2000

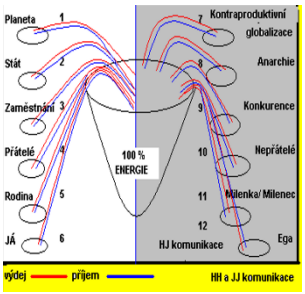
Třetí pohled. Vědomý a podvědomý stres.

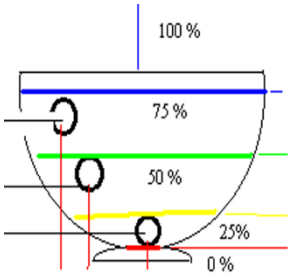
Pokud je nejvyšší pick na černé křivce blízko zelené křivky resp. na 80 a 90 sekundách, znamená to, že mozek se pravidelně každý 80 sekund zabývá nějakou mentální či emoční aktivitou. Většinou jde o program ve vědomí či již v podvědomí. Normálně by měl být tento nejvyšší pick někde až na 150 sekundě. Jinými slovy vůbec bychom ho na grafu neměli vidět. Je-li stres index (SI) pod normou resp. pod 70, jde o vědomý stres. Je-li stres index nad normou resp. nad 500 a výš, značí to podvědomí stres.

Čtvrtý pohled. Co je to mentální či emoční stres.



Každý žijeme svůj normální život. Prožíváme běžné a samozřejmě někdy extrémní situace. Tyto situace v našem organismu spustí reakce. Všechno si naše mysl a tělo pamatujeme ve vědomí. Po určité době se všechno přenese do podvědomí. Člověk má resp. by měl mít schopnost si průběžně uklízet ve svém archivu vzpomínek. Vždy je potřeba neutralizovat negativní vlivy, které mohou být příčinami problémů v našem dalším životě. Toto všechno nám odebírá energii. Psychika resp. naše tělo se brání ukládat tyto negativní programy, bloky, proto se nám v určitých periodách vždy připomene, abychom si v sobě uklidily. Bohužel to mnohdy neslyšíme. Programy jsou uloženy a mají negativní následky.





Pátý pohled. Je potřeba správně hospodařit s energií.

Každý máme jen svých 100% energie. Tuto energii musíme správně rozdělovat mezi správu resp. řízení a samotný výkon. Potřebujeme, aby naše fixní náklady resp. náklady na řízení nebyly příliš vysoké. Jinými slovy, aby administrativa našeho společenství buněk nebyla příliš rozbujelá a nákladná. Potřebuje štíhlou a efektivní správu. Dám příklad. Jsme pohárem, do kterého energie přitéká a odtéká v rytmu přirozeného řádu existence tak, jak byla stvořena přírodou. Náš pohár však může postupně získat podobu cedníku, z kterého energie trvale uniká.

Kontakty: Jan Michael Kubín

Adresa: Gercenova 856/3, Praha 15, 102 00

Phone: 00420 – 602 344 013

E-mail: jan.kubin@hrv-healthcontrol.com

kubin.pansofia@gmail.com

WEB: www. hrv-healthcontrol.com

Níže uvedené weby budou spuštěny 2026 až 2027:

www.vitalityflows.com

www.vitalityflows.eu

www.doctorathome.cz

www.expresshealth.eu