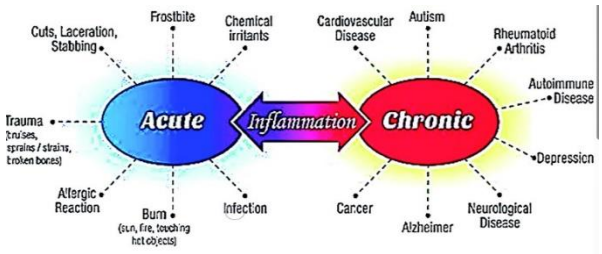


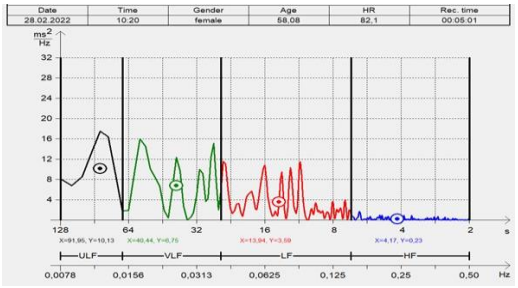
Dobrý den, již víme, jak je organismus řízen. Měření variability srdečního rytmu nám popisuje komunikaci mezi centrem a periférierni.

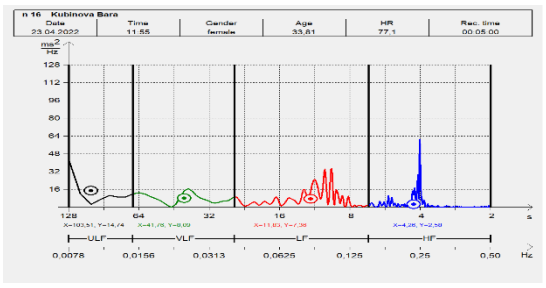




První pohled. Co je základním úkolem řízení?

Základním cílem řízení je udržovat v těle podmínky na úrovni všech fyzikálních, chemických a biologických procesů. V případě, že dochází k změnám v procesech mimo normy, jsme ve stresu. Když se podmínky nevrátí zpět ve prospěch harmonie, následně vzniká akutní problém. Pokračováním tvorby destruktivních podmínek dojde k prohlubovaní nekomunikace a pádu organismu do chronických kumulovaných problémů. Obecně lze říci, že při řízení se stále jedná o práci s energií. Vše má svá jasně daná pravidla.



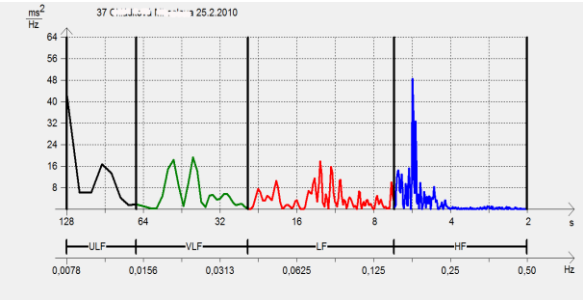


Druhý pohled. Co nám může Spektrogram ještě sdělit?

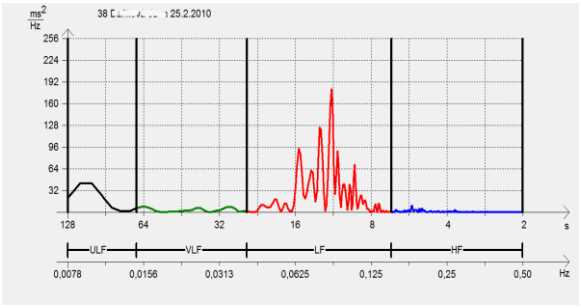
Můžeme porovnat spotřebu resp. výkon jednotlivých komunikačních nástrojů. Vidíme rozdíly mezi barevnými křivkami. Můžeme sledovat, kam směřuje celkový trend křivky v grafu Spektra. Zda je klesající nebo stoupající v čase. Můžeme sledovat posuny maximálních „picků“ na barevných křivkách mezi jednotlivými měřeními. Zda-li se

„picky“ posouvají od středu doleva nebo od středu doprava. Pojďme se na to podívat blíže.

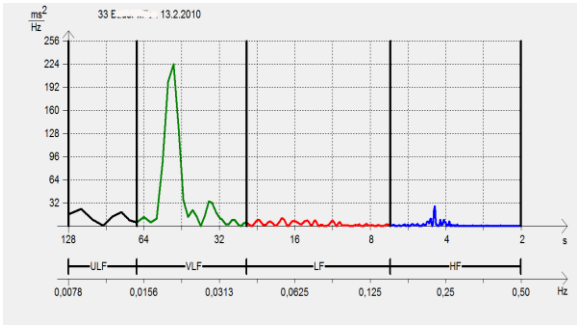
Třetí pohled. Spotřeba energie u jednotlivých komunikačních nástrojů.



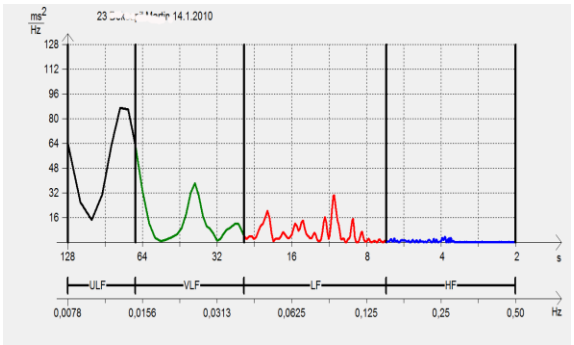
Vidíte zde 4 různé příklady. Pojďme je postupně okomentovat. Na prvním obrázku vidíme výraznou převahu parasympatiku resp. aktivitu na modré části křivky (HF). Ostatní nástroje odebírají významně menší množství energie. Organismus především relaxuje, regeneruje a ukládá energetické rezervy.



Na druhém obrázku vidíme silnou aktivitu sympatiku resp. červené části křivky (LF). Co to znamená v našich příkladech ze života. Firmu řídíme pouze telefony. Vidíme minimální rezervy (HF) i minimální aktivitu hormonální osy (VLF).

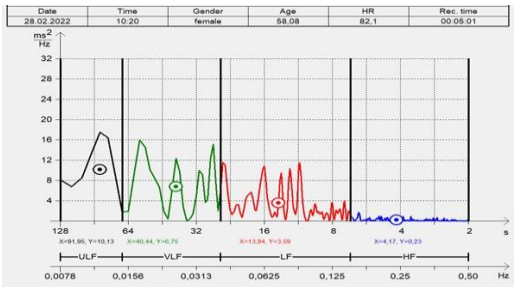


Třetí obrázek vypadá zase úplně jinak. Vidíme silnou aktivitu na hormonální ose resp. na zelené křivce (VLF). Aktivita na červené a modré křivce je minimální. To znamená, že jsme přestali firmu řídit telefony a většinu procesů řídíme pouze maily.

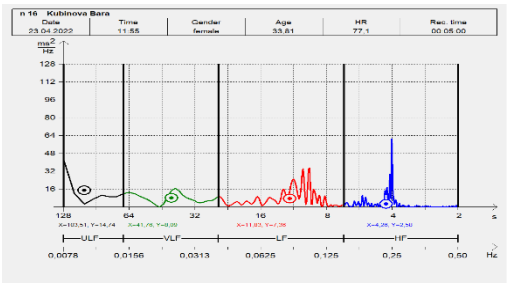


Na čtvrtém obrázku vidíme silnou aktivitu na černé křivce (ULF). Jde o velmi častou aktivitu limbického systému či amygdaly. Jde o mentální či emoční stres.

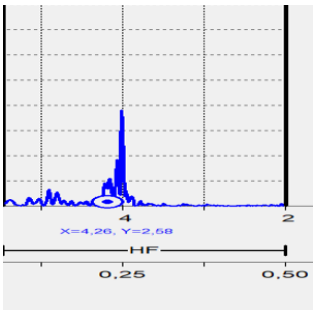
Čtvrtý pohled. Celkový pohled na trend křivky.



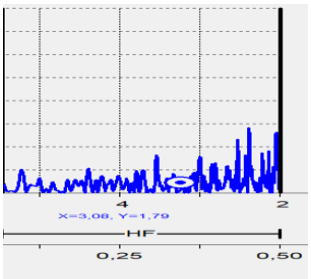
V tomto pohledu na graf sledujeme stoupající či klesající trend celkové křivky. Jinými slovy poměřujeme celkovou aktivitu resp. poměr mezi energetickými vstupy a výstupy. Zda-li více energie ukládáme nebo spotřebováváme. Jak to poznáme? Propojte vrcholky nejvyšších „picků“ všech barevných křivek imaginární čarou. Výše uvedené grafy to ukazují. Vidíte, zda je křivka stoupající zleva doprava, pak to znamená nižší spotřebu proti množství ukládanému množství energie. Šetříme. V případě, že křivka klesá zleva doprava. Znamená to, že spotřebováváme více energie v čase, než ukládáme.



Pátý pohled. Co nám říkají maximální „picky“ u každé barevné křivky?



Kde vidíte maximální modrý, červený či zelený „pick“? Nachází-li se přibližně ve středu každého barevného časového intervalu jsme v normě. Lze říci, že komunikační nástroj, nervový či hormonální systém pracuje cyklicky v normě. Systém pracuje správně. Není pod tlakem. Není pod stresem.



Když se nachází maximální „pick“ vpravo od středu intervalu, řídící systém si kontroluje podsystémy častěji než je norma. Jinými slovy komunikační nástroj vydává příkazy častěji než je norma. Něco mimořádného se děje v orgánech, které řídí tento nástroj. To znamená zvýšenou spotřebu energie spojené s tímto problémem.

Když je maximální „pick“ vlevo od středu, znamená to, že řídící systém je pod tlakem a nestíhá. Nástroj nemá čas na pravidelnou cyklickou kontrolu. Řeší něco důležitějšího někde jinde v organismu. I tento stav je náročný na spotřebu energie. Tento problém je již dlouhodobějšího charakteru. Organismu se již většinou nemá dostatek energie.

Name	Value	Norm
Heart rate (HR), bpm	68	60 - 75
Standard deviation (SDNN), ms	35.2	30 - 69
Coefficient of variation (CV), %	4.0	3 - 12
Stress index (SI), comp.un.	135	70 - 150
Index of centralization (IC), comp.un.	2.0	0.9 - 2.0
IARS, comp.un. (0, 0)	1	1 - 3
Nr. of arrythmias (NArr), %	0.0	0 - 0.5
Performance HF, %	33.6	20 - 39
Performance LF, %	35.5	15 - 39
Performance VLF, %	30.9	15 - 39
TP, ms^2	1188	1000 - 2000

Name	Value	Norm
Heart rate (HR), bpm	109**	60 - 75
Standard deviation (SDNN), ms	5.1**	30 - 69
Coefficient of variation (CV), %	0.9*	3 - 12
Stress index (SI), comp.un.	2161**	70 - 150
Index of centralization (IC), comp.un.	6.0**	0.9 - 2.0
IARS, comp.un. (8, 0)	8**	1 - 3
Nr. of arrythmias (NArr), %	0.2	0 - 0.5
Performance HF, %	14.2*	20 - 39
Performance LF, %	26.5	15 - 39
Performance VLF, %	59.3*	15 - 39
TP, ms^2	18**	1000 - 2000

Šestý pohled. Obnova podmínek pro návrat k původní biologické funkci podsystémů těla.

Můžeme říci, že při uzdravování jde vždy o vytváření podmínek pro fixaci či růst energetických toků v těle, v orgánu či v buňce. Při blokované komunikaci je potřeba tuto komunikaci obnovit. Blokovaná komunikace znamená zvýšenou spotřebu energie.
V příkladech ze života jsme ukazovali na extrémní jednostrannou komunikaci. Například komunikaci jen skrze telefony, jen skrze maily či jen pomocí osobních jednání. Pokud se nedaří obnovit podmínky rovnováhy, spotřeba energie dále roste. Řídicí systémy budou muset v určitém okamžiku začít šetřit energii. Úplné vyčerpání energie vede ke smrti. To vidíme na obrázku vpravo. Celkový výkon (TP) je 18. Smrt nastala do 4 dnů. Jak lze situaci, co nejrychleji napravit? Potřebujeme zajistit, aby podsystémy začaly šetřit energii. Když začnou dělat svou práci a přejdou od energeticky náročných k levnějším a efektivnějším způsobům řízení. Jinými slovy řízení komunikace přejde od náročných osobních jednání, k levnějším mailům a následně nejlevnější telefonům.

Vedení firmy potřebujeme přestat organismus direktivně řídit, ale jen kontrolovat. Potřebujeme prosadit harmonickou dělbu práce. Potřebujeme spolupráci v prostoru a čase všech našich specializovaných podsystémů. Ve stresu, při akutním či chronickém problému řídicí systémy dlouhodobě ztrácejí energii. To narušuje energetickou rovnici existence.



Sedmý pohled. Potřebuji začít šetřit, jak to udělám?



Norma (TP) celkového výkonu nám říká, že potřebujeme 500 jednání, 500 mailu a 500 telefonních hovorů za jednotku času. Máme-li například 1500 osobních jednání. Je to extrém. Musím tato jednání v dalším cyklu komunikace změnit na maily a dalším cyklu přejít na telefony. Tím šetřím energii. Jistě si dovedete představit, kolik energie to z organismu odebírá. Potřebujeme bloky energie opětovně změnit v toky energie. To je základní účel komunikace a

práce s energií. Variabilita srdečního rytmu nám to dokáže měřit. Jinými slovy měříme efektivitu léčby.

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