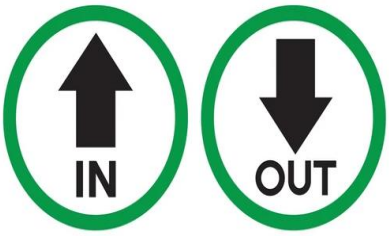


Dobrý den, pokračujeme ve výkladu variability srdečního rytmu. Podíváme se další graf.

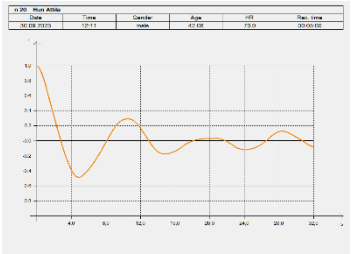
Jde o graf Autokorelace. Graf nám ukazuje, jak pravidelně a jak rychle se náš organismus umí navracet do rovnováhy. Vidíme, zda náš organismus umí pravidelně relaxovat. Pokud se již při měřeni v sedě již objevují problémy s relaxací, je zřejmé, že při výkonu se situace s významně zhorší. V tom případě nám graf hlásí extrémy. Pojďme se podívat, co nám graf nabízí.

První pohled. Střídání period.



Řekli jsme si, že spotřeba a příjem energie by měly být v rovnováze. Po větší spotřebě energie by měl velmi rychle následovat čas silnějšího, rychlejšího a delšího doplňování energie. Tato regenerace by měla realizována dvěma úrovněmi resp. parasympatikem i anabolickými hormony. Je to čas relaxace a doplňování energetických rezerv.

Druhý pohled. Popis zdravého cyklu.



Správný graf vidíme zde. Je zde vidět pravidelné a vyrovnané střídání sympatiku a parasympatiku. Je to cyklus spotřeby a ukládání energie. Křivka nad a pod osou je symetrická. Počet amplitud resp. přechodů přes osu X je v počtu 3 až 4 vln. To signalizuje zdravý organismus.

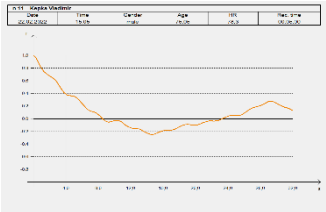
Třetí pohled. Příklad ze života.



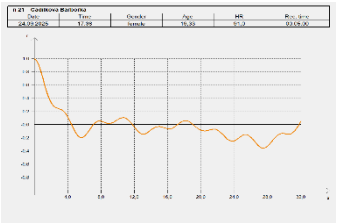
Představme si, že jedeme autem. Načerpáme palivo do nádrže a následně ho při jízdě spotřebováváme. Jde o rovnováhu příjmů a výdejů paliva. Když jedeme plynule, naše spotřeba je v normě. Přístrojová deska v autě nám hlásí spotřebu a počet kilometrů dojezdu. Můžeme plánovat tankování a spotřebu v delších cyklech. Šetříme energii.



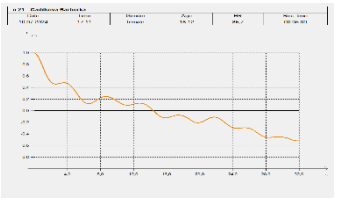
Čtvrtý pohled. Popis zvýšené aktivity.



Může se stát, že nás okolnosti nutí a my pospícháme. Co se v tom okamžiku děje? Šlapeme na plyn. Někdy musíme rychle brzdit. Spotřeba paliva stoupá nad normu. Přejíždíme a brzdíme. Zvyšuje se potřeba našeho mentálního soustředění na cestu a to s rostoucím rizikem. Celkově vidíme, že se zvyšuje i spotřeba paliva. Palivo z nádrže ubývá rychleji. Zároveň více opotřebováváme auto, jeho brzdy, pneumatiky, atd. Spotřebováváme více energie, ale zřejmě si to řidič může dovolit. Mám na to energii, peníze a dostatek paliva.

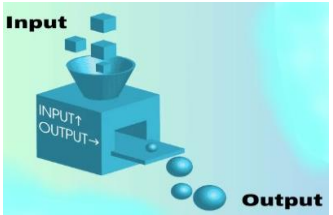


Pátý pohled. Graf velkého vyčerpání rezerv



Na tomto grafu vidíme, že počet amplitud se významně zvýšil. Zároveň se snižuje výška amplitudy. Vidíme, že pravidelnost resp. symetrie křivky ještě trvá. Čím déle jsme v tomto stavu, tak celkový směr křivky začne padat pod osu X. Prodlužují se periody amplitud. Jinými slovy při jízdě autem budeme muset častěji tankovat. Jedeme brzda-plyn. Organismus rychleji a povrchněji dýchá. Zvyšuje se úroveň stresu. Jde o rychlé střídaní sympatiku a parasympatiku.

Šestý pohled. Příklad z rodinných financí.



Graf můžeme přirovnat situaci, kdy ukládáme peníze na účet, ale zároveň je hned utrácíme. Tyto peníze potřebujeme uložit na účet. Většina lidí platí kartou. Záveň potřebujeme, aby banka viděla, že máme stálý příjem. Může totiž nastat případ, kdy si budeme

potřebovat rychle půjčit peníze. Pokud o nás banka nemá informace, nemůže nám důvěřovat a peníze nám nepůjčí. Případně je nám půjčí velmi draho. Jinými slovy potřebujeme komunikovat i s vnějším prostředím resp. i s bankou.

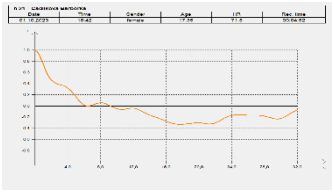


Sedmý pohled. Příklad z řízení firmy.

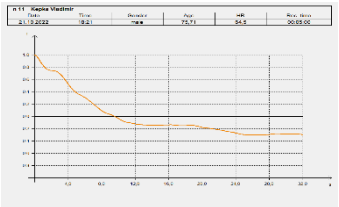
V těchto případech musí vedení firmy řídit zaměstnance mnohem usilovněji. Vedení musí přejít od strategického k rutinnímu řízení, protože to situace vyžaduje. Vedení společnosti musí rozdělit svou energii mezi strategické a rutinní dennodenní řízení. Rychlé amplitudy znamenají, že vedení musí přejít od měsíčních kontrol na týdenní kontrolu. Zvyšuje se frekvence toků informací do periferie a zpět. Sděluje se, co je potřeba dělat. To je samozřejmě energeticky velmi náročné. Dlouho době tento stav ve firmě není dobrý. Není dobry ani v organismu, ale je v tomto okamžiku nezbytný. Vedení musí firmu ozdravit. Vedení musí pro to vytvořit podmínky. Energii bere samozřejmě ze svých energetických rezerv.

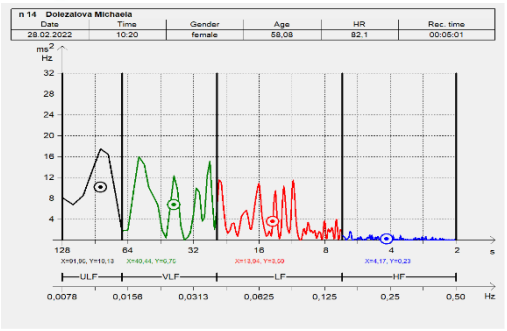


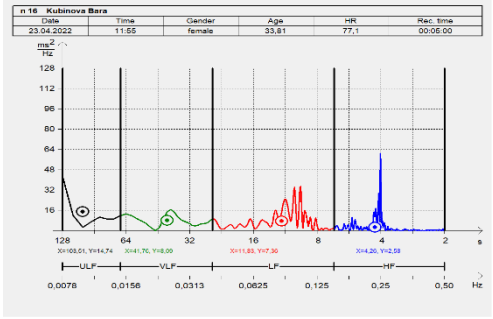
Osmý pohled. Horní graf.



Pokud se nedaří dostat komunikaci a následnou aktivitu do normy, bude se situace dále zhoršovat. Klesá celková aktivita. Křivka padá pod osu X a drží se tam. Organismus přichází o většinu energetických rezerv a není schopen relaxovat. Organismus není schopen šetřit energii. Řidič při jízdě autem ignoruje úbytek paliva v nádrži, která bude brzy prázdná. V svém rozpočtu ignoruji, rostoucí nedostatek příjmů a přesto stále dál a více utrácím. Jsem bez rezerv. Cestou zpět do harmonie je změna chování. V opačném případě přijde kolaps, kterému přechází nouzový režim. V každém okamžiku bych měl hledat řešení.







Devátý pohled. Co s tím?

Obecně řečeno existuje pouze jediná cesta do rovnováhy. Tato cesta má určité fáze. Potřebujeme dobrou diagnózu, abychom se mohli správně rozhodnout. Musíme vědět, kam a kde napnout síly. To stejné se děje ve firmě. Jde v podstatě o nastartování krizového managementu. Je potřeba změnit situaci na obou stranách rovnice, jak ve spotřebě energie, tak i na straně tvorby a ukládání energie. Tuto pravdivou diagnózu umíme popsat právě metodou měření variability srdečního rytmu. Umíme průběžně zjišťovat, zda námi zvolená terapie resp. změna podmínek v organismu jsou přínosem či nejsou. Měříme, měníme podmínky a uzdravujeme se.

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

WEBs: www. hrv-healthcontrol.com

Níže uvedené weby budou spuštěny 2026 až 2027:

www.vitalityflows.com

www.vitalityflows.eu

www.doctorathome.cz

www.expresshealth.eu