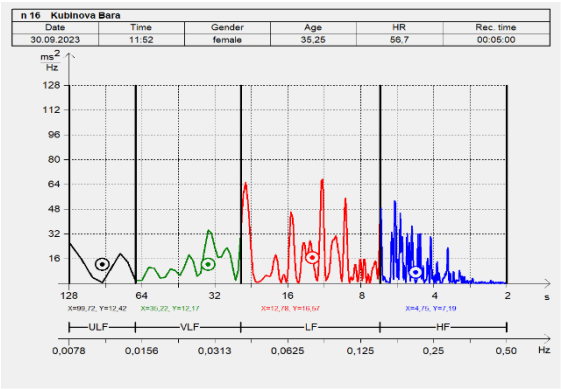


Dobrý den, pokračujeme dalším videem o variabilitě srdečního rytmu. Pojďme se podívat na další graf.

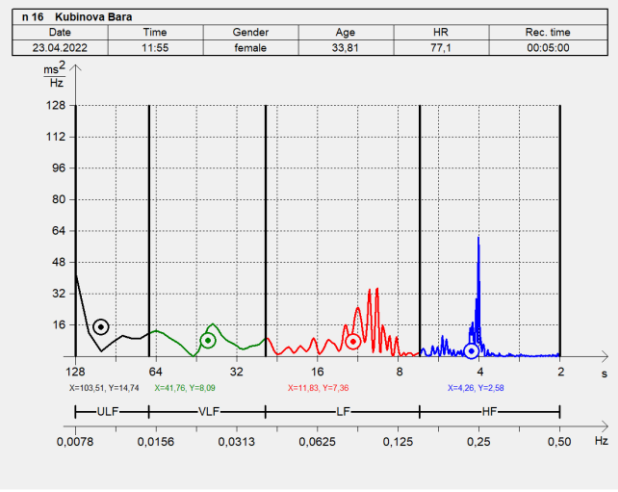


General parameters of the heart rate variability

Name	Value	Norm
Heart rate (HR), bpm	77**	60 - 75
Standard deviation (SDNN), ms	45,0	30 - 69
Coefficient of variation (CV), %	5,8	3 - 12
Stress index (SI), comp.un.	172**	70 - 150
Index of centralization (IC), comp.un.	1,4**	0,9 - 1,3
IRSA, comp.un. (3, -1)	4*	1 - 3
Nr. of arrhythmias (NArr), %	0,0	0 - 0,5
Performance HF, %	41,6**	20 - 39
Performance LF, %	47,3**	15 - 39
Performance VLF, %	11,1**	15 - 39
TP, ms²	2127**	1000 - 2000

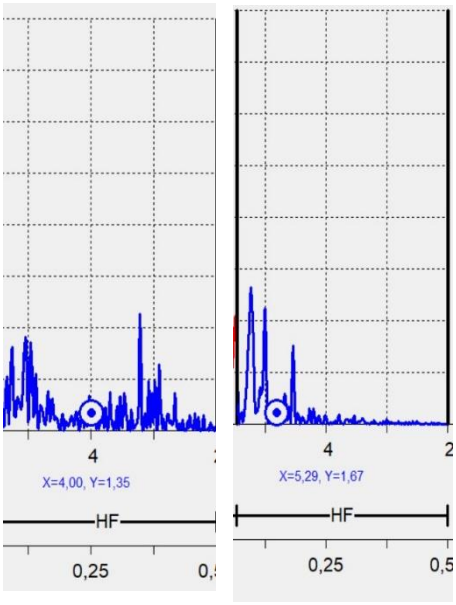
Graf Spektrum je další pohled na komunikaci uvnitř našeho těla. Spektrum přináší jiný úhel pohledu. Řekli jsme si, že jednotlivé komunikační nástroje mají rozdílnou frekvenci aktivit. Na grafu vidíme celková množství spotřebované energie a vzájemné poměry mezi komunikačními nástroji v čase resp. různý tvar barevných křivek.

První pohled. Struktura grafu.



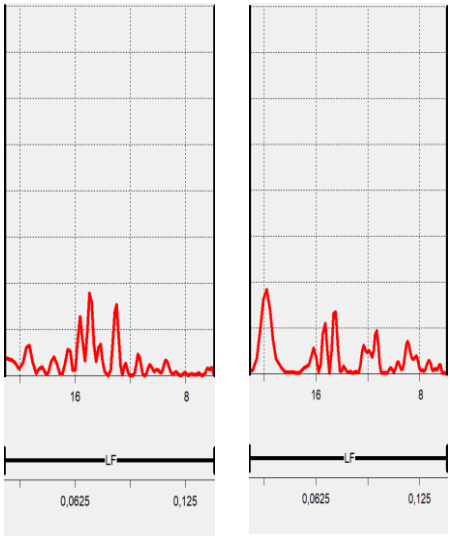
Graf je tvořen dvěma osami. Osa X je čas v sekundách. Osa Y je množství spotřebované energie. Vidíme barevné části grafu, modrou, červenou, zelenou a černou část. Celkový objem komunikace na nervovém systému je vyjádřen modrou a červenou částí křivky. Modrá křivka nám ukazuje stav a tvorbu energetických rezerv. Jde o aktivitu parasympatiku. Červená barva ukazuje výši spotřeby energie skrze aktivitu sympatiku. Zelená část reprezentuje hormonální systém. Černá část představuje aktivitu limbického systému a amygdaly, což je aktivita vědomí a podvědomí. Pro úplné pochopení tohoto grafu budeme potřebovat i tabulku základních parametrů. Tuto tabulku najdeme v souhrnných výsledcích.

Druhý pohled. HF krátké vlny - modrá část křivky.



Při měření je potřeba sledovat klienta resp. jeho intenzitu a hloubku dýchání. Pokud v průběhu měření začne vědomě hluboce dýchat, uvidíme, že vlny ve spodní části obrazovky začnou být větší, delší a pravidelnější. Dech je důležitým faktorem tvorby energie. Klienta na tuto jeho změnu dýchání neupozorňujeme. Pouze si zapamatujme, jak dlouho to trvalo. Je to důležité. Vědomé dýchaní je řízeno jinou částí nervového systému. Tuto skutečnost lze použít pro sledování klienta. Vidíme, jak klient pracuje s dechem resp. objemem kyslíku v organismu. S malým objemem kyslíku buňky nefungují plnohodnotně. Později se zmíníme, co jsou záporné kyslíkové ionty a proč jsou důležité. Modrá křivka nám popisuje stav energetických rezerv klienta. V souhrnné tabulce parametrů si zkontrolujeme podíl HF na celkovém výkonu (TP) k normě.

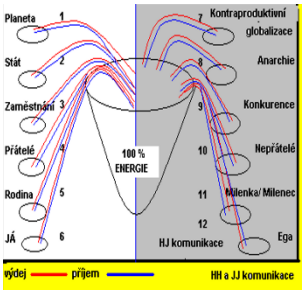
Třetí pohled. LF dlouhé vlny - červená část křivky.



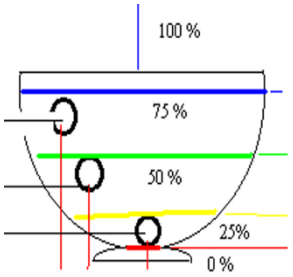
Druhou součástí nervového systému je sympatikus. Je důležité si uvědomit, že srdeční činnost je řízena především nervový systém. Změnu počtu úderů srdce řídí nervový systém resp. prodloužená mícha. Víme, že kardiovaskulární systém přivádí krev s kyslíkem a s živinami do buněk. Stejný systém odvádí vyprodukované látky z buněk pryč. To můžeme nazvat dýcháním buněk. Obecně lze říci, že jde o rovnici vstupů a výstupů. Rovnováhu akcí a reakcí. Energii v buňkách vyrábí jen mitochondrie. Nervový systém samozřejmě reaguje na změny vnitřních a vnějších podmínek. Je-li v organismu signalizován nedostatek kyslíku. Nervový systém zvyšuje srdeční pulz. Je to stejné jako při jízdě autem, když silně přidáme plyn, zvýšíme otáčky, tím roste spotřeba paliva. Umíme sledovat a měřit, co se děje v kardiovaskulárním systému. Podíváme se opět na tabulku parametrů a zkontrolujeme podíl LF na celkovém výkonu (TP) k normě.



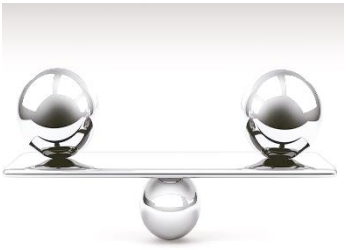




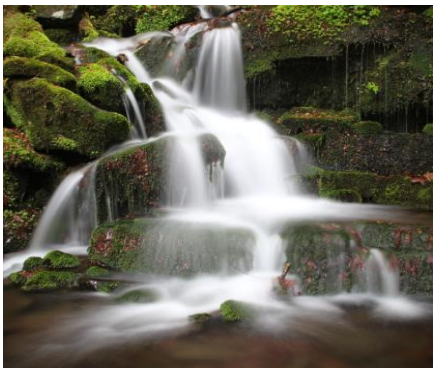
Čtvrtý pohled. Práce s energií.



Každý máme 100% své energie. Tuto energii musíme správně rozdělit mezi řízení spotřeby a tvorby energie. Vedení firmy či organismu řídí, jak spotřebu, tak tvorbu. Může se stát, že náklady na vedení budou stále růst, až budou příliš vysoké. Jinými slovy naše administrativa pro správu společenství našich buněk bude příliš rozbujelá a velmi nákladná. V takovém případě vždy hledáme, kde jsou v našem systému bloky. Přebujelé náklady odčerpávají energii. Energie nám někde uniká mimo systém nebo je blokována. Většinou jsou oba destruktivní děje spojeny. Z obecného pohledu potřebujeme rovnováhu toků vstupů a výstupů. Pokud tyto akce a reakce jsou mimo normy, začneme vypadat jako nádoba resp. rybník bez přítoku a odtoku. Voda začne zahnívat. Energie toků je blokována. Existuje mezifáze, která nám signalizuje, že se v organismu děje něco destruktivního. Ta fáze ukazuje, že nádobou nebo rybníkem začne protékat energie moc rychle nebo naopak velmi pomalu. Nejsou vytvářeny podmínky potřebné pro aktivity.



V dalším videu se vrátíme k zelené a černé křivce





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