SDNN

- SDNN jako parametr je projevem spolupráce PS a S. Je-li snížen pod 30, pak to znamená, že systém je převážně řízen S, což je špatné pro léčbu, protože neregenerujeme a je to špatné i pro žití
- Je-li SDNN nad 70, jak to bývá u sportovců, jejich organismus rychle regeneruje a nebo jde o selhání PS (resp. systém není schopen tvářet energii a tudíž není co ukládat a systém pouze hlásí, že nemá zdroje a rezervy.

IS

je kvantitativní parametr pouze pro sympatikus. Výsledek nad 300 je napětí na S , resp. převaha destruktivní metabolismus, spotřebovávají se rychle rezervy, vyčerpanost organismu, čím vyšší je tento index, tím horší prognóza léčby i pro život

IC

IC popisuje poměr rovnováhy mezi PS a S. Převaha S znamená nižší prokrvení slizničních orgánu a může při dlouhodobém stavu dojít ke kolapsu

- Extrasistoly do 4% je to dobrý, protože to je stabilizované sympatikem
- Extrasistola je prodloužená délka mezi tepy, což znamená, že srdíčko si prodlužuje odpočinek, resp. se šetří nebo je srdce unavené.
- To poznáme na rozptylovém grafu, kde každý úder srdce je zaznamenán na časové osy v sekundách.
- Sudé údery vlevo a liché údery vpravo. Na každém úderu je vidět, kdy nastal na ose X a kdy následoval hned následující úder vidíme na ose Y. Zde je vidět právě extrasystoly.

RMSSD

- Parametr z TEXT 2 …. RMSSD popisuje parasympatikus a měl by být v rozmezí 20-40 ms (norma)

HF

- HF vysoké frekvence jsou mezi vagusem sakrálním a mezi receptory v hrudní dutině, což je malá vzdálenost a proto cyklus je do 6 sec. a znamená to rychlou frekvenci. Informační impuls běží po cestě hrudní koš- srdce- hrudní koš.

Hlavový nerv- vagální aktivita – hlavní PS:

HF roste – sportovec nebo je sympatikus vyčerpán (nedobíjím baterky)

Norma: klesá tlak, roste regenerace, roste ukládání vápníku, dobré trávení, funkční detoxikace

Snížit S do normy a celkovou výkonnost na 2000 tím se startuje PS (jinými slovy ubrat plyn)

LF

- LF nízké frekvence jsou mezi srdcem a receptory krevního tlaku (baroreflektory) na dolních končetinách. Informační impuls běží po delší dráze lýtko – hlava – lýtko. Zde jsme v časové frekvenci od 6 do 30 sekund.

baroreceptory v cévách, v prodloužené míše, krevní tlak

cévní dynamika, cévní napětí, tonus

Jsem –li ve vlivu nějakého elektromagnetického pole – je to fyzikální důvod stresu

Jsem –li pod vlivem farmak, pak jsme pod vlivem chemie

Jsme –li ve společenském stresu , můžeme být v pozici boje či útěku

Je potřeba trénovat a umět zvládat stres.

Je zvýšená poptávka po kyslíku, zvýšení tonus v místě potřeby kyslíku, změna průměru cév, zvyšuje se tlak.

Chybná energetická bilance. Stářím se vyčerpávají rezervace. Vznik degenerativní změn nedostatkem PS

VLF

- VLF velmi dlouhé frekvence dle bereme informace z celého organismu. Zde je dráha ještě delší resp. informační impuls běží z periférií těla do hypotalamu a hypofýze v hlavě, tak jako reakci na informace dá příkaz na vyplavení určitých hormonů do krve a tím se informace vrací zpět do periférií resp. celého těla. Časový interval je od 30 do 64 sekund.

VLF hypothalamus, podvěsek mozkový

u sportovců nízké VLF (a zároveň vysoké TP)

u nemocných znamená zásadně sníženou adaptabilitu

Hlavně je potřeba vrátit správný poměr : HF , LF a VLF

Potřebujeme tvorbu energie, spustit imunitní systém a obnovit adaptační mechanismy

Antiaging – anabolické hormony

Nutná podpora PS (přesunout energii na LF a pak do HF)

ULF

- ULF jsou ultra dlouhé frekvence, kdy nejvyšší nadřízený orgán je thalamus, limbický systém, amygdala ti kontrolují celý systém s cyklem v 64 až 250 sekundových intervalech. Průměr by měl být mezi 100 až 150 sekundami

SMRT

- Riziko náhlé srdeční smrti je dáno 4 hlavními parametry:
- Puls nad 100
- SDNN pod 10
- SI nad 1000
- TP pod 100

což znamená, že sympatikus je natolik stabilní, že dojde k zástavě srdeční činnosti. Řídící systém nám srdce sám vypne a srdce v těchto případech nejde nahodit zpět, protože nejde o problém srdce, ale řídicího systému.