

MODERNÍ ZDRAVÍ s.r.o.
Váš partner pro zdraví bez kompromisů



Vyhodnocení měření srdeční variability – HRV

ZPRÁVA O STAVU ORGANISMU

Klient: Sylva Benešová

Věk: 57 let

Datum měření: 17.03.2025

VÝSLEDKY PRŮZKUMU ANALÝZY VARIABILITY SRDEČNÍ FREKVENCE - HEART VISION

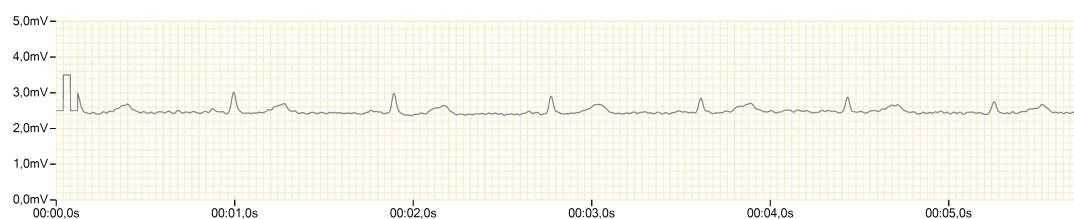


Sylva Benešová, 57 let

17. březen 2025 20:21:54

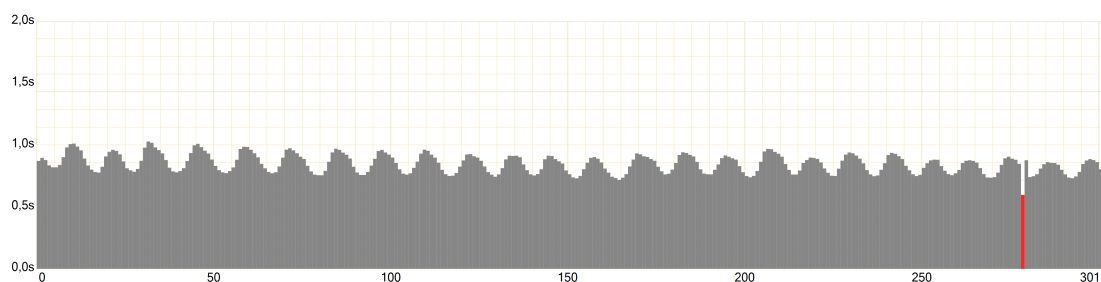
1 EKG

Puls: 70 bpm
Doba trvání: 4 min. 17 sec.



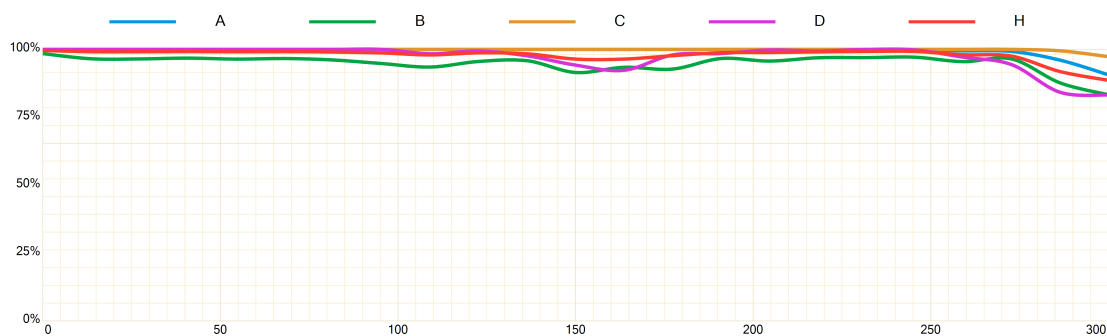
2 Rytmogram

Celkem R-R intervalů: 301
Základní filtr: 1
Filtr Vitta: 0



3 Dynamika ukazatele funkčního stavu v záznamu

Spolehlivost průzkumu je vysoká: 100%



5. květen 2025 7:15:13

Strana 1 z 7

Vyhodnocení měření srdeční variability – HRV

Klient: Sylva Benešová, 57 let

Datum měření: 17. března 2025

Doba trvání měření: 4 minuty 17 sekund

Průměrný puls: 70 tepů/min

Shrnutí výsledků

Srdeční činnost (EKG)

Vaše srdeční frekvence během měření byla v klidovém a normálním rozmezí. EKG křivka ukazuje na pravidelnou srdeční aktivitu bez výraznějších odchylek či arytmií. To vypovídá o dobrém základním stavu srdeční činnosti. Srdeční rytmus je stabilní a pravidelný.

Rytmogram (R-R intervaly)

Celkem bylo zaznamenáno 301 R-R intervalů, což umožňuje velmi přesné vyhodnocení. Průběh rytmogramu ukazuje přirozené kolísání srdeční frekvence, což je žádoucí jev, odrážející schopnost organismu se přizpůsobovat a udržovat rovnováhu.

Závěr měření je označen drobnou odchylkou, která obvykle značí přechod do klidové fáze nebo mírnou únavu.

Dynamika funkčního stavu během měření

Průběh jednotlivých ukazatelů (A - kardiovaskulární adaptace, B - autonomní nervový systém, C - neuro-hormonální regulace, D - psycho-emocionální stav) byl během celého měření stabilní.

Hodnoty se držely ve vysokém rozmezí, pouze v závěru došlo k mírnému poklesu některých z nich, což je běžné v souvislosti s relaxací nebo únavou.

Spolehlivost průzkumu byla hodnocena jako velmi vysoká – 100 %.

Celkové hodnocení

Výsledky ukazují na **velmi dobrý aktuální stav organismu**. Srdeční činnost je klidná a pravidelná, autonomní nervový systém pracuje ve vyrovnaném režimu a přirozená variabilita srdeční frekvence je přítomná, což je ukazatelem pružnosti a adaptability těla.

Jedinou drobnou oblastí, kterou lze ještě podpořit, je zajištění dostatečného času na odpočinek a relaxaci, což pomůže udržet vysokou úroveň regenerace i v závěru podobných zátěžových měření.

VÝSLEDKY PRŮZKUMU ANALÝZY VARIABILITY SRDEČNÍ FREKVENCE - HEART VISION

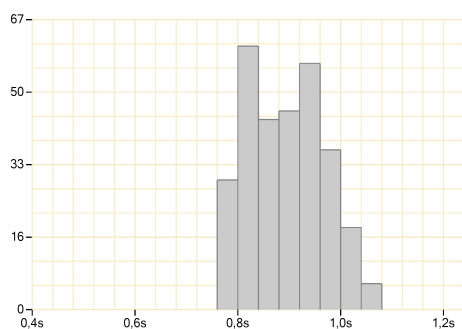


Sylva Benešová, 57 let

17. březen 2025 20:21:54

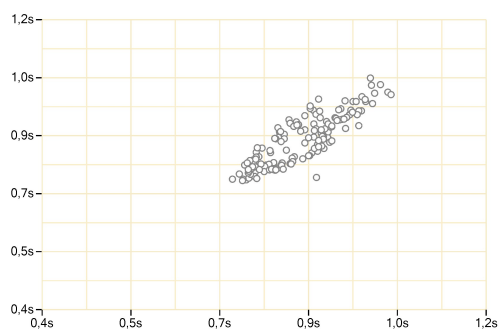
4 Histogram "R-R" intervalů

Adaptační rezervy (PAPR 15-50): **27**



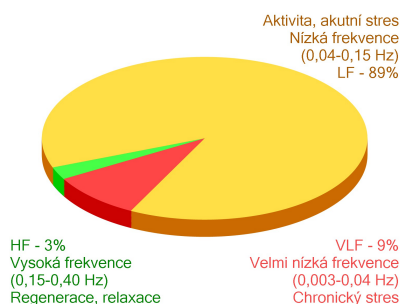
5 Scatterogram "R-R" intervalů - Poincarého graf

Autonomní index srdečního rytmu (0,25-0,60): **0,41**



6 Spektrální analýza

Celkový spektrální výkon (2385-4545): **5252**



7 Index stresu a kortizol

Index stresu (10-100): **43**

Kortizol (0-10): **9**

Index zánětu (0-250): **136,51**



8 Samoléčebný potenciál

IVR (35-145): **66**

Vitální síla (50-500): **530,0**

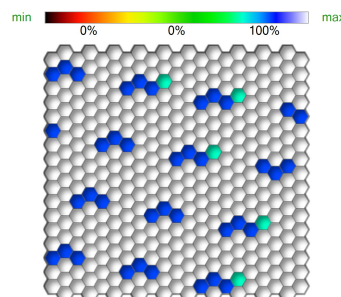
Index centralizace (1.0-3.0): **10,3**

SDNN (30-100): **73,3**



9 Neurodynamická matrice - stav neuro-hormonálního celku a osy HPA-D

C - Neuro-hormonální regulace: **99%**



5. květen 2025 7:15:13

Strana 2 z 7

Vyhodnocení měření srdeční variability – HRV

Klient: Sylva Benešová, 57 let

Datum měření: 17. března 2025

Shrnutí výsledků

Adaptabilita srdeční činnosti

Adaptabilní rezerva (PAPR): 27 (rozmezí 15–50)

Hodnota ukazuje na nižší, avšak stále v normě se pohybující schopnost srdečního rytmu přizpůsobovat se aktuálním potřebám organismu. Lze doporučit podporu relaxačních aktivit a technik pro zvýšení flexibility.

Autonomní index srdečního rytmu: 0,41 (v normě)

Tento ukazatel je v mezích normy, ale nachází se spíše v dolní části spektra. Doporučuje se zařadit aktivity podporující parasympatickou (klidovou) složku, jako je vědomé dýchání, meditace nebo jemný pohyb.

Stresová zátěž a neuro-hormonální rovnováha

Index stresu: 43 ze 100 → zvýšený, avšak ne extrémní

Kortizol (index): 9 z 10 → velmi vysoký

Hodnoty ukazují na zvýšené zatížení stresovou osou (HPA osa), což odpovídá buď dlouhodobějšímu psychickému nebo fyzickému zatížení.

Celkový spektrální výkon: 5252

LF (nízká frekvence - aktivita, stres): 89 %

HF (vysoká frekvence - regenerace, relaxace): 3 %

VLF (velmi nízká frekvence - chronický stres): 9 %

Z těchto dat vyplývá výrazná dominance sympatiku (aktivita, napětí) a nízká parasympatická aktivita (regenerace). Doporučuje se proto aktivní posílení odpočinkové složky dne.

Samoléčebný potenciál a vitalita

Samoléčebný potenciál (IVR): 66 (spíše nižší, doporučuje se podpora vitality)

Vitální síla: 530 → výborná

Index centralizace: 10,3 → ideální rozložení energie

SDNN (variabilita): 73,3 → vysoká adaptabilita srdeční frekvence

Celkově je vitalita organismu velmi dobrá, avšak doporučuje se podpořit samoléčebný potenciál především pravidelným relaxem a harmonizací denního režimu.

Neuro-hormonální rovnováha

Neuro-hormonální regulace: 99 % → vynikající kompenzační schopnosti

Neurodynamická matice: ukazuje na velmi dobrou schopnost udržovat stabilitu v neuro-hormonální oblasti, což je pozitivním faktorem při zvládání stresu.

Celkové hodnocení

Měření ukazuje na **výbornou vitalitu, velmi dobrou neuro-hormonální rovnováhu a vysokou úroveň adaptace organismu**. Výrazně vyšší hladiny stresových ukazatelů (kortizol, LF složka) a nižší regenerační složky (HF) však signalizují potřebu **zaměřit se více na relaxaci a aktivní regeneraci**.

Doporučuje se pravidelné zařazení:

- Dechových a meditačních cvičení
 - Jemných pohybových aktivit (procházky, jóga, lehký strečink)
 - Důslednější práce se stresem a vědomé zpomalování během dne
-

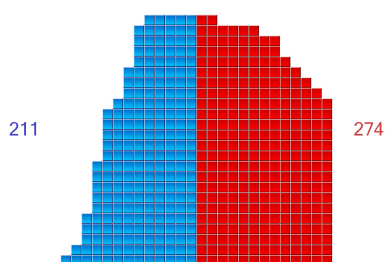
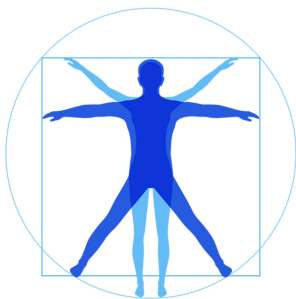


Sylva Benešová, 57 let

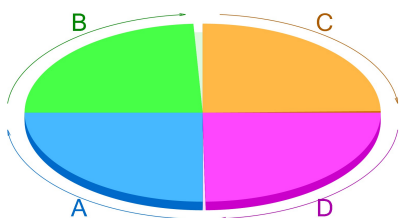
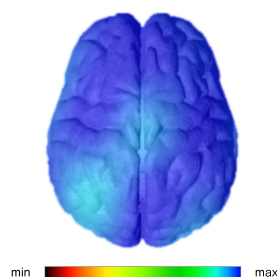
17. březen 2025 20:21:54

10 Energetická (metabolická) Pyramida - celkový objem fyziologických zdrojů organismu

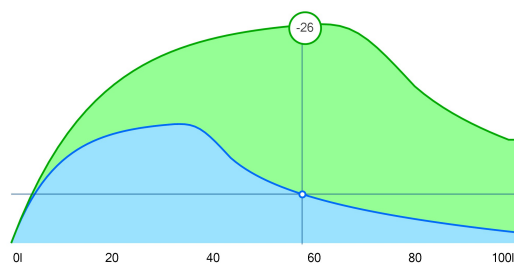
Energetické zásoby organismu (150-600): **485**
Rovnováha příjmu a výdeje energie (0.85-1.15): **1,30**

**12 Analýza biorytmů celku neuro-endokrino-imunitního systému**Stupeň harmonizace biorytmů imunitního systému: **100****14 Indexy funkčního stavu**

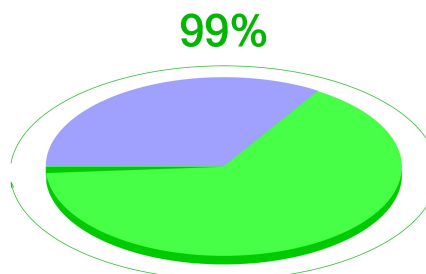
A - Kardio-vaskulární adaptace: **100%**
B - Regulace autonomního nervového systému: **97%**
C - Neuro-hormonální regulace: **99%**
D - Psycho-emocionální stav: **100%**

**11 Spline mapa psycho-emocionální aktivity**D - Psycho-emocionální stav: **100%****13 Gerontologická křivka**

Kalendářní věk: **57 l.**
Biologický věk: **31 l.**

**15 Komplexní index funkčního stavu organismu a jeho schopnost adaptace**

Komplexní index funkčního stavu organismu a jeho schopnost adaptace: **99%**
Odchylka: **65%**



Vyhodnocení měření srdeční variability – HRV

Klient: Sylva Benešová, 57 let

Datum měření: 17. března 2025

Shrnutí výsledků

Energetická rovnováha organismu

Energetické zásoby: 485 (rozmezí 150–600) → velmi dobrá hodnota

Rovnováha příjmu a výdeje energie: 1,30 (doporučená hodnota 0,85–1,15) → mírně zvýšená ve prospěch výdeje

Výsledek ukazuje na dostatek energetických zdrojů v těle. Mírná převaha výdeje může souviset s aktivním životním stylem nebo aktuální zátěží organismu. Doporučuje se pravidelný odpočinek a relaxace k vyrovnání energetické bilance.

Psycho-emocionální stav

Spline mapa psycho-emocionální aktivity: 100 %

Stav psycho-emocionální rovnováhy je excelentní. Výsledek vypovídá o vysoké vnitřní stabilitě, emoční odolnosti a dobrém zvládnání stresu.

Biorytmy neuro-endokrino-imunitního systému

Stupeň harmonizace: 100 %

Biorytmy všech důležitých regulačních systémů jsou ve vynikající harmonii. To ukazuje na vysokou schopnost těla spolupracovat a adaptovat se na vnější podmínky.

Biologický věk

Kalendářní věk: 57 let

Biologický věk: 31 let

Výjimečný výsledek poukazující na zpomalení biologického stárnutí a vysoký regenerační potenciál organismu. Biologický věk je o 26 let nižší než věk kalendářní.

Komplexní index funkčního stavu a schopnosti adaptace

Komplexní index funkčního stavu: 99 % → optimální

Odchylka: 65 % → běžná hodnota v rámci tohoto typu měření

Tělo vykazuje vynikající úroveň celkové adaptace a vitality. Výsledek ukazuje na velmi dobrý stav všech sledovaných oblastí (kardiovaskulární, nervové, hormonální i psycho-emocionální).

Indexy funkčního stavu (podrobně)

- **Kardiovaskulární adaptace:** 100 %
- **Regulace autonomního nervového systému:** 97 %
- **Neuro-hormonální regulace:** 99 %
- **Psycho-emocionální stav:** 100 %

Výsledky ukazují na výbornou funkci všech hlavních regulačních okruhů organismu. Nejmenší rezervu má autonomní nervový systém, kde je vhodné nadále podporovat parasympatickou složku (relaxace, dechová cvičení).

Celkové hodnocení

Výsledky této části ukazují na **vynikající funkční stav organismu s vysokou vitalitou a velmi dobrou schopností adaptace na podmínky vnějšího i vnitřního prostředí.**

Biologický věk, harmonizace biorytmů a psycho-emocionální rovnováha jsou na výjimečné úrovni. Doporučuje se nadále podporovat tyto pozitivní výsledky dostatečnou regenerací, pravidelným odpočinkem a vyváženým životním stylem.



Sylva Benešová, 57 let

17. březen 2025 20:21:54

16 Rozdělení páteře

Krční páteř

99%

Hlava, Mozek, Uši, Sluchové nervy, Dutiny, Zuby, Tváře, Vnitřní uši, Nos, Ústa, Rty, Hltan, Hlasivky, Ramena, Krk, Mandle, Šitná žláza, Lokty

Hrudní páteř

97%

Průdušnice, Jícen, Srdce, Plíce, Hrudník, Prsa, Žlučník, Játra, Krevní oběh, Žaludek, Slinivka břišní, Dvanáctník, Slezina, Nadledvinky, Ledviny, Močovod, Tenké střevo

Bederní páteř

100%

Tlusté střevo, Břícho, Slepé střevo, Pohlavní orgány, Sedací nerv, Dolní končetiny, Chodidla

Křížová kost

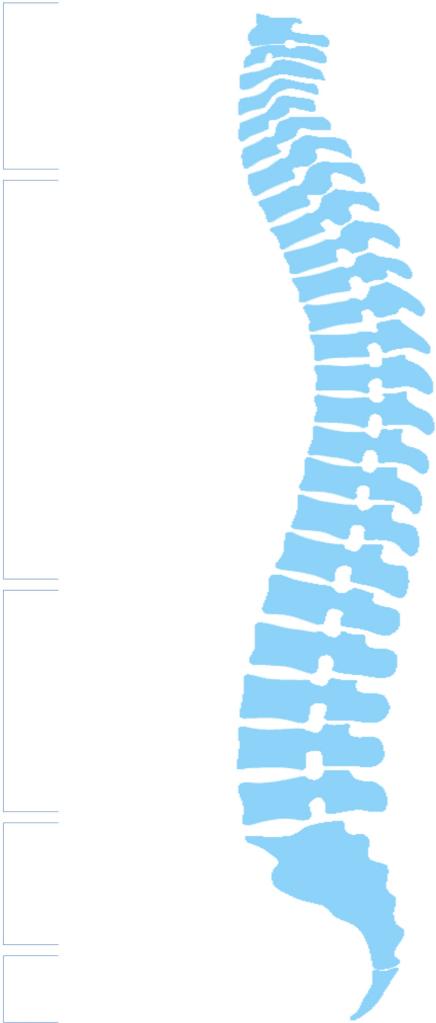
88%

Kyčelní kosti, Hýždě

Kostrč

100%

Konečnik



Vyhodnocení měření srdeční variability – HRV

Klient: Sylva Benešová, 57 let

Datum měření: 17. března 2025

Shrnutí výsledků

Stav jednotlivých oblastí páteře

Krční páteř: 99 %

Funkce krční páteře je ve výborném stavu. To svědčí o dobré průchodnosti v oblasti hlavových nervů, smyslových orgánů a horní části těla. Stabilita v této oblasti je důležitá zejména pro mozek, oči, uši a horní končetiny.

Hrudní páteř: 97 %

Velmi dobrá úroveň funkčnosti. Hrudní oblast ovlivňuje dýchací a kardiovaskulární systém, horní část trávicího traktu a některé endokrinní funkce. Výsledek svědčí o dobré podpoře těchto orgánů.

Bederní páteř: 100 %

Perfektní stav. Tato oblast je propojena s trávicím traktem, močovým měchýřem, pohlavními orgány a dolními končetinami. Plná funkčnost svědčí o dobrém propojení nervových drah a stabilitě.

Křížová kost: 88 %

Jediné mírně oslabené místo. Tato oblast souvisí s kyčelními kostmi, pánevním dnem a dolní částí zad. Mírně snížené procento může naznačovat zvýšené napětí nebo blokádu. Doporučuje se zaměřit na uvolnění pánevní oblasti, například pomocí jemného cvičení, dechových technik a strečinku.

Kostrč: 100 %

Plná funkčnost kostrče ukazuje na dobrý stav nervového zakončení a oblasti pánevního dna.

Celkové hodnocení

Výsledky ukazují na **velmi dobrý stav celé páteře a nervového systému s výbornou funkčností ve většině oblastí**. Mírné oslabení v oblasti křížové kosti je běžné a doporučuje se mu věnovat pozornost v rámci preventivní péče a uvolnění této oblasti.

Vhodné je do běžného režimu zařadit:

- Jemné pohybové aktivity zaměřené na páteř (joga, vědomý strečink, cvičení na pánevní dno)
- Pravidelné protažení a uvolnění spodní části zad a pánve
- Podporu správného držení těla

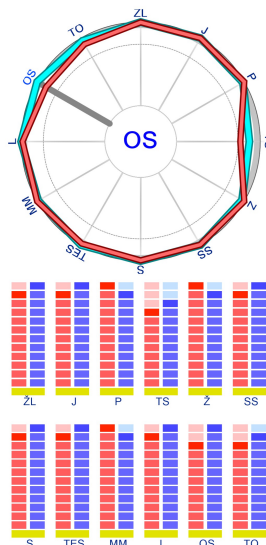


Sylva Benešová, 57 let

17. březen 2025 20:21:54

17 Diagram meridiánů

ŽL	meridian žlučníku (膽)	100%
	Max: 23-01 hodina	
	Min: 11-13 hodina	
J	meridian jater (肝)	100%
	Max: 01-03 hodina	
	Min: 13-15 hodina	
P	meridian plic (肺)	100%
	Max: 03-05 hodina	
	Min: 15-17 hodina	
TS	meridian tlustého střeva (大腸)	82%
	Max: 05-07 hodina	
	Min: 17-19 hodina	
Ž	meridian žaludku (胃)	100%
	Max: 07-09 hodina	
	Min: 19-21 hodina	
SS	meridian sleziny a žlučníku (脾)	100%
	Max: 09-11 hodina	
	Min: 21-23 hodina	
S	meridian srdce (心)	100%
	Max: 11-13 hodina	
	Min: 23-01 hodina	
LE	meridian tenkého střeva (小腸)	100%
	Max: 13-15 hodina	
S	meridian 01-03 hodina	
MM	meridian moči, močového měchýře (膀胱)	100%
	Max: 15-17 hodina	
	Min: 03-05 hodina	
L	meridian ledvin (腎)	100%
	Max: 17-19 hodina	
	Min: 05-07 hodina	
OS	meridian ošádníku (三焦)	100%
	Max: 19-21 hodina	
	Min: 07-09 hodina	
TO	meridian trojitého ohnivé (命門)	94%
	Max: 21-23 hodina	
	Min: 09-11 hodina	



18 Portrét aury

Síla aury 99%



sahasrara

99%



adžňá

98%



višuddhi

99%



anáhata

97%



manipúra

100%



svádhišthána

88%



múládhára

100%



Vyhodnocení měření srdeční variability – HRV

Klient: Sylva Benešová, 57 let

Datum měření: 17. března 2025

Shrnutí výsledků

Energetická rovnováha meridiánů

Celkový stav meridiánů:

- Všechny meridiány dosahují vynikajících hodnot (100 %), výjimkou je **meridián tlustého střeva (TS)** s hodnotou 82 %, což je mírně pod ideálním stavem a **meridián ochrany srdce (TO)** s hodnotou 94 %.

Hodnocení:

Výsledek ukazuje na **výbornou průchodnost energetických drah a harmonii v těle**. Mírně oslabený meridián tlustého střeva naznačuje potřebu větší péče o trávení — doporučuje se zaměřit na dostatečný příjem vlákniny, hydrataci a pravidelný pohyb.

Meridián ochrany srdce, který je rovněž mírně snížený, doporučuje podpořit jemnými relaxačními technikami a vědomým odpočinkem pro udržení emoční rovnováhy.

Portrét aury

Síla aury: 99 % → výborná

Jednotlivé čakry:

- Sahasrára (korunní):** 99 % → silné napojení na vyšší vědomí a duchovní rovnováha
- Adžná (třetí oko):** 98 % → velmi dobrá intuice a mentální stabilita
- Višuddhi (krční):** 99 % → výborná komunikace a seberealizace
- Anáhata (srdeční):** 97 % → vysoká schopnost lásky a empatie
- Manipúra (solar plexus):** 100 % → vynikající osobní síla a vnitřní stabilita
- Svádhisthána (sakrační):** 88 % → mírně nižší hodnota, doporučeno podpořit oblast kreativity a vztahů
- Múládhára (kořenová):** 100 % → velmi dobré zakořenění a stabilita

Hodnocení:

Aura vykazuje **mimořádně vysokou sílu a harmonii**, což je ukazatelem celkové vitality a ochranných funkcí organismu. Mírně slabší druhá čakra (Svádhisthána) naznačuje možnost posílení oblasti tvořivosti, sexuality a mezilidských vztahů. Doporučuje se podpora této oblasti skrze tvůrčí činnost, hlubší propojení se svými emocemi a vědomá práce se vztahy.

Celkové hodnocení

Měření ukazuje na **vynikající harmonii energetického systému, velmi vysokou sílu aury a**

celkovou stabilitu v oblasti meridiánů i čakr. Mírná oslabení v oblasti tlustého střeva a sakrální čakry jsou běžná a plně řešitelná cílenou péčí a vhodným životním stylem.

Doporučuje se:

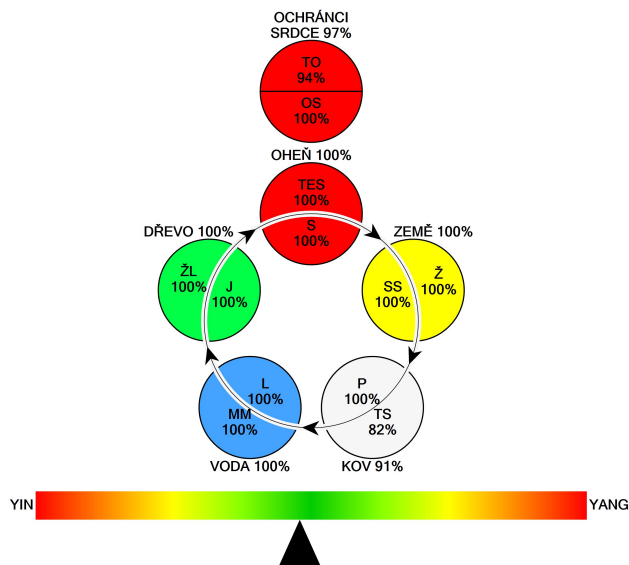
- Péče o trávení (vláknina, hydratace, pravidelný pohyb)
 - Podpora emoční rovnováhy a tvořivosti
 - Pravidelná relaxace a vědomé uvolnění
-



Sylva Benešová, 57 let

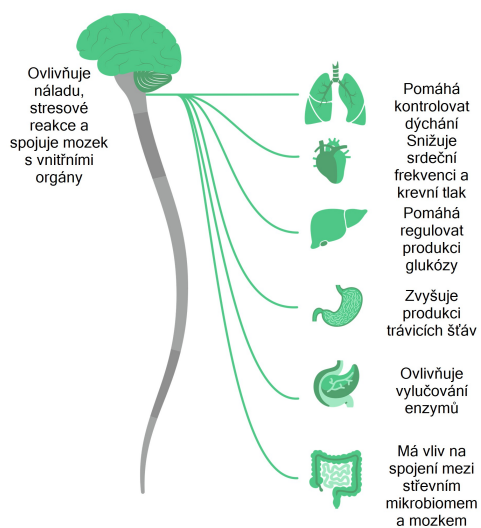
17. březen 2025 20:21:54

19 Pentagram pěti prvků



20 Bloudivý nerv (nervus vagus)

Bloudivý nerv: 37,84



5. květen 2025 7:15:20

Strana 6 z 7

Vyhodnocení měření srdeční variability – HRV

Klient: Sylva Benešová, 57 let

Datum měření: 17. března 2025

Shrnutí výsledků

Pentagram pěti prvků – Energetická rovnováha prvků

Celkový stav:

Energetický model pěti prvků ukazuje na velmi dobrou rovnováhu všech oblastí.

- **Dřevo (ŽL, J):** 100 % → ideální
- **Oheň (TES, S):** 100 % → ideální
- **Země (SS, Ž):** 100 % → ideální
- **Voda (L, MM):** 100 % → ideální
- **Kov (P, TS):** 91 % → drobně snížené (zejména TS - tlusté střevo 82 %)

Ochránci srdce (TO, OS):

- TO: 94 %
- OS: 100 %

Hodnocení:

Celkově je energetická rovnováha velmi dobrá. Drobná slabost v oblasti prvku kov (zejména meridiánu tlustého střeva) a mírně snížená energie v oblasti ochrany srdce (TO) doporučují věnovat těmto oblastem preventivní péči:

- Podpora trávení → vláknina, dostatek tekutin, podpora střevní mikrobioty
 - Podpora srdeční energie → dechové techniky, relaxace, emoční uvolnění
-

Bloudivý nerv (nervus vagus)

Výsledek: 37,84 → velmi dobrý

Hodnocení:

Aktivita bloudivého nervu ukazuje na dobrou schopnost těla přecházet mezi aktivním a klidovým režimem. Vagus nerv hraje klíčovou roli ve:

- Snížování stresové zátěže
- Regulaci srdeční frekvence a tlaku
- Podpoře trávení a metabolismu
- Harmonizaci spojení mezi mozkem a vnitřními orgány

Výsledek je velmi dobrý, doporučuje se však pravidelně podporovat jeho činnost například pomocí:

- Hlubokého dýchání

- Relaxačních a meditačních technik
 - Jemného pohybu (jóga, chůze)
-

Celkové hodnocení

Výsledky ukazují na **celkově velmi dobrou energetickou rovnováhu v systému pěti prvků i vysokou funkčnost bloudivého nervu (vagus nervu)**, který má klíčovou roli v adaptaci organismu a regeneraci. Drobná oslabení (tlusté střevo a TO) jsou běžná a lze je účinně podpořit přirozenými metodami.

Doporučuje se:

- Péče o trávení a detoxikaci (vláknina, probiotika, voda)
 - Uvolnění stresu a podpora regenerace (dech, relaxace)
 - Práce s emocemi a uvolněním (TO - ochrana srdeční oblasti)
-



Sylva Benešová, 57 let

17. březen 2025 20:21:54

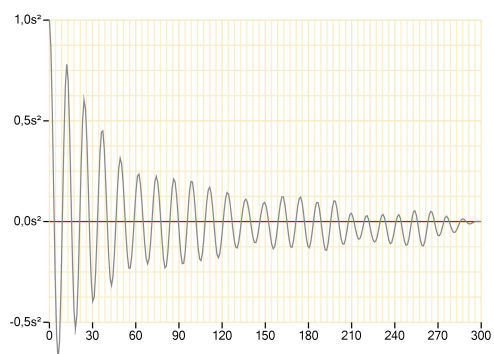
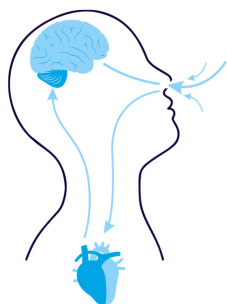
21

Psychofyzilogická koherence (koherence srdce-mozek) a funkční dýchání

22

Autokorelogram

PFK (50-100%): 93



Vyhodnocení měření srdeční variability – HRV

Klient: Sylva Benešová, 57 let

Datum měření: 17. března 2025

Shrnutí výsledků

Psycho-fyziologická koherence (Koherence srdce-mozek a funkční dýchání)

Výsledek: 93 % → výborný

Hodnocení:

Koherence mezi srdcem a mozkem dosáhla **velmi vysoké hodnoty**, což svědčí o:

- vynikající synchronizaci nervového a kardiovaskulárního systému,
- schopnosti organismu harmonizovat svou činnost v klidovém režimu,
- dobré schopnosti adaptace na stresové podněty a přechod do regeneračních stavů.

Tento výsledek naznačuje, že vaše tělo a mysl jsou ve vzájemném souladu a komunikace mezi hlavními regulačními centry probíhá efektivně. To se pozitivně odráží i ve schopnosti zvládat každodenní stresové situace.

Autokorelogram

Autokorelogram ukazuje, jak pravidelně se opakují R-R intervaly během měření.

Hodnocení:

Graf potvrzuje dobré vyvážení mezi pravidelností a přirozenou variabilitou srdečního rytmu. Přirozený útlum kmitů ve druhé části grafu ukazuje na:

- dobrou autonomní regulaci
- schopnost těla přizpůsobit se aktuálním požadavkům a klidovému režimu

Celkové hodnocení

Výsledky ukazují na **výborný stav psycho-fyziologické koherence**, což odráží celkovou vyrovnanost organismu, dobrou schopnost zvládat stres a vysokou kapacitu regenerace.

Doporučení:

- Nadále podporujte harmonii těla a mysli pravidelnými dechovými cvičeními
- Zařazujte do denního režimu relaxaci a vědomé uvolnění
- Pokračujte ve zdravém životním stylu, který tento pozitivní stav podporuje

Upozornění:

Tento výstup slouží k informativním a orientačním účelům a nenahrazuje lékařské vyšetření.