

Wie moet zijn HRV laten meten?

Mensen...

- ... met psychische en lichamelijke stress
- ... met het burn-outsyndroom
- ... met chronische ziekten
- ... met slaapstoornissen
- ... met allergieën
- ... met chronische pijn
- ... met sterk overgewicht
- ... die binnenkort geopereerd moeten worden of net geopereerd zijn
- ... die (binnenkort) chemotherapie ondergaan of net chemotherapie hebben ondergaan
- ... die doen aan prestatiesport om te bepalen hoe ze het beste kunnen trainen
- ... die gezondheidsproblemen willen voorkomen.

Waarom moet ik mijn HRV laten meten?

Om objectieve meetwaarden te verkrijgen...

- ... over de toestand van het autonome zenuwstelsel
- ... over de belastbaarheid van het lichaam in stresssituaties
- ... over zich ontwikkelende chronische ziekten
- ... voor individuele preventieve gezondheidszorg.

Hoe vaak moet ik mijn HRV laten meten?

- Vier tot zes keer per jaar bij chronische ziekten en stressbelasting.
- Twee keer per jaar om gezondheidsproblemen te voorkomen.
- Na een therapie om te bepalen of die therapie succes heeft gehad.
- Wanneer uw therapeut u dit aanraadt.

Therapeutische doelen van de HRV-analyse

1. *Objectieve meting van functiestoornissen van het autonome zenuwstelsel als regulerend systeem*
2. *Verhelpen van functiestoornissen van het autonome zenuwstelsel als regulerend systeem*
3. *Verbetering van de functietoestand van alle systemen die door het autonome zenuwstelsel worden bestuurd en gereguleerd*

Gezondheid verbeteren – oorzaken herkennen ziekten voorkomen

De HRV-analyse is in onze door stress geplaagde tijd een ideale diagnostische en wetenschappelijk erkende methode om ziekten te voorkomen, de oorzaken van bestaande ziekten op te sporen en zich ontwikkelende aandoeningen die het gevolg zijn van stress, een halt toe te roepen. De HRV-analyse doet geen pijn, heeft geen bijwerkingen, is niet duur en levert een waardevolle bijdrage aan **de verbetering van gezondheid, welbevinden en levenskwaliteit.**

Uw contactpersoon:

't Klooster BV
Kloosterallee 3 · 8167 LT Oene
Nederland
Tel.: +31-578-688457
Fax.: +31-578-641512
Email: nl@hrv-analyse.com

< **Anschrijf aus Mail**



Bij wie kan ik mijn HRV laten meten?

Voor het antwoord op deze vraag en verdere informatie over het HRV-meetsysteem Varicor® kunt u terecht bij:

't Klooster natuurlijke geneeswijzen
Kloosterallee 3 · 8167 LT Oene
Telefoon: +31 (0) 578 - 641789
info@tklooster.com · www.tklooster.com

< **Anschrijf aus Worddatei**



7 minuten die u duidelijkheid brengen!

HRV-analyse

Graadmeter van uw gezondheid

www.hrv-info.com

HRV = hartslagvariabiliteit (Heart Rate Variability)

Het vegetatieve zenuwstelsel bestuurt en reguleert de onbewust verlopende processen in ons lichaam

Oorzaak en effect

diagnose /therapie/therapieresultaat

„Wanneer een hoger systeem lagere systemen bestuurt en reguleert, is de functietoestand van dat hogere systeem de belangrijkste parameter voor de diagnose van ziekten!“

Het autonome zenuwstelsel (azs)- ook wel bekend als het vegetatieve zenuwstelsel - is zo'n hoger systeem. Het bestuurt en reguleert de vitale basisfuncties van het organisme, zoals de stofwisseling, de ademhaling, de hartfunctie, de spijsvertering, het hormoonstelsel en het immuunsysteem. Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee hoofdzenuwen: de sympathicus (inspanning) en de parasympathicus (ontspanning).

Bij stress en gevaar wordt de sympathicus in „staat van paraatheid“ gebracht. Voor deze „staat van paraatheid“ moeten de systemen worden gestimuleerd die zorgen voor verhoging van de bloeddruk, de hartfrequentie en meer zuurstof in de cellen, zodat lichaam en geest in actie kunnen komen.

Alleen wanneer de actiebereidheid **door lichamelijke arbeid wordt verminderd**, wordt de „staat van paraatheid“ van de sympathicus weer opgeheven.

Nu wordt de parasympathicus actief. Alleen dit deel van het zenuwstelsel kan zorgen voor regeneratie, lichamelijke ontspanning, reparatieprocessen en herstel.

In onze tijd worden beroepsmatige, familiale en persoonlijke stressfactoren, zoals ergernis, frustratie, angst en tijdsdruk echter maar zelden opgeheven door lichamelijke activiteit. Meestal wordt de stress juist steeds heviger, waardoor het lichaam in een chronische (permanente) „staat van paraatheid“ verkeert.

Daardoor wordt de activiteit van de parasympathicus die nodig is voor reparatieprocessen van de meest uiteenlopende systemen (bijvoorbeeld het immuunsysteem, de hormoonhuishouding, de hartslag en de bloedsomloop), geremd. De noodzakelijke regeneratie en ontspanning van het lichaam vindt niet plaats.

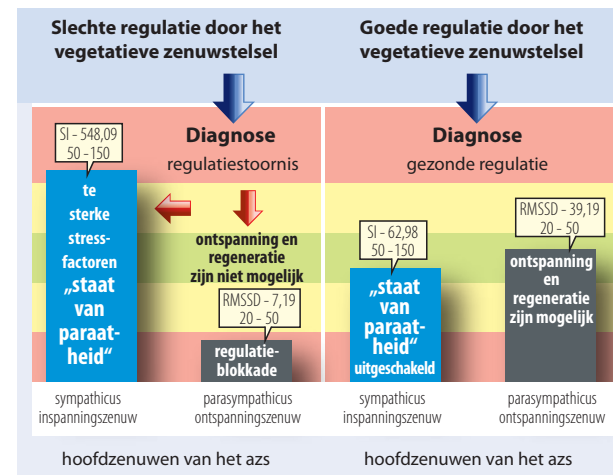
Het is dan alleen nog een kwestie van tijd tot er ziektesymptomen gaan optreden, die erop wijzen dat de regulerende werking van het vegetatieve zenuwstelsel is verstoord.

Terwijl uit bloedonderzoek en andere diagnosemethoden nog geen opvallende feiten naar voren komen, wordt er in het lichaam al een voedingsbodem gelegd voor het ontstaan van stressaandoeningen, zoals burn-out, fibromyalgie, astma, COPD, diabetes, hart- en vaatziekten, depressies en slaapproblemen. Hoewel er in lagere systemen nog geen ziektesymptomen waarneembaar zijn, kan er al sprake zijn van een regulatiestoornis van het hogere vegetatieve zenuwstelsel. Dit kan door HRV-analyse worden aangetoond. Met geschikte therapieën kan het uitbreken van ziekten dan worden voorkomen.

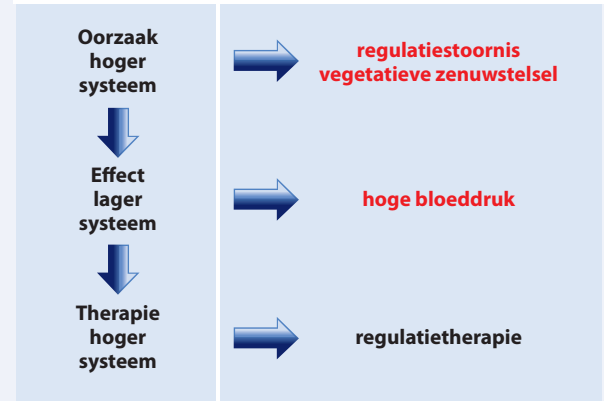
„Wanneer een regulatiestoornis van het vegetatieve zenuwstelsel niet wordt verholpen, ontstaan er ziekten. Bestaande aandoeningen kunnen verergeren en als gevolg daarvan kunnen er andere aandoeningen optreden.“

Voorbeelden van HRV-analyse bij een goede en een slechte regulatie door het vegetatieve zenuwstelsel.

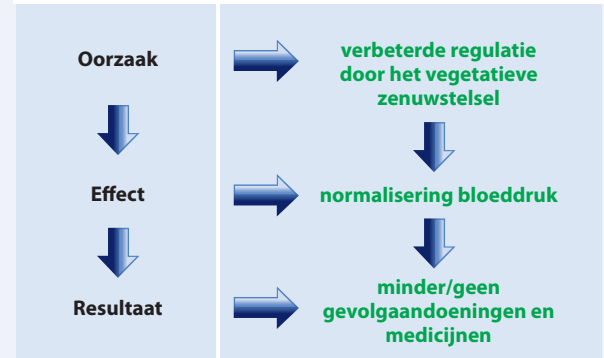
De HRV-meting wordt uitgevoerd in rust. De ontspanningszenuw (parasympathicus) hoort in rust actiever te zijn dan de spanningszenuw (sympathicus).



HRV-analyse – voorbeeld diagnose hoge bloeddruk



Therapieresultaat



Met de HRV-analyse kan de regulatiestoornis van het vegetatieve zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor de bloeddrukregulatie, worden aangetoond.

Zonder HRV-analyse kunnen alleen de lagere systemen – zoals de bloedwaarden, het ekg, de longfunctie, de bloeddruk, en dergelijke – worden gediagnosticeerd. Op basis hiervan worden er symptomatische behandelingen voorgeschreven met de bekende mogelijke bijwerkingen en gevolgaandoeningen die daaruit resulteren.