

LEZIONE N° 7

Come misurare il tuo nervo Vago



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sarà a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O

Puoi misurare il tuo
nervo Vago
direttamente?

NO!

*‘Puoi attraverso la misurazione della
HRV avere delle indicazioni indirette
sulla potenza e sulla salute del tuo
nervo Vago’*



Quali sono i sistemi che ti mostrerò?

- Misurazione attraverso lobo dell'orecchio
- Pletismografia (arterie digitali)

Ecco degli esempi

- *Kyto Monitor*

- *Corsense HRV Elite*

- *WellTory App*



Misurazione lobo orecchio

La misura del battito viene eseguito, generalmente, con un meccanismo veloce e non invasivo.

La teoria alla base del rilevamento è questa:

‘Il cuore quando batte, infatti, fa cambiare il volume di sangue nei vasi sanguigni’

Questa specie di fluttuazione può essere individuata grazie ad un **sistema ottico**.

Naturalmente, tale meccanismo di ricezione deve essere applicato in una zona del corpo piena di capillari sanguigni: una di queste è proprio la zona del lobo dell'orecchio.

TURN YOUR MOBILE PHONE INTO A
HRV MONITOR



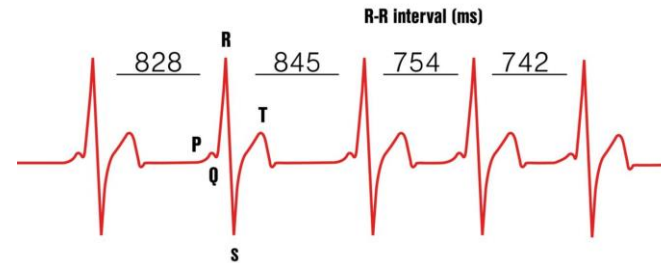
Misurazione Pletismografica

La HRV puo' essere piu' agevolmente misurata mediante un sensore Fotopletismografico applicato ad un dito.

Il sensore foto pletismografico funziona attraverso l'emissione e la captazione di luce infrarossa, che e' assorbita dal sangue.

Il sensore rileva le variazioni cicliche del tono pressorio nei capillari delle dita, che rappresentano fedelmente il battito cardiaco.

'Un software poi calcola la distanza esatta tra battito e battito (la HRV)'



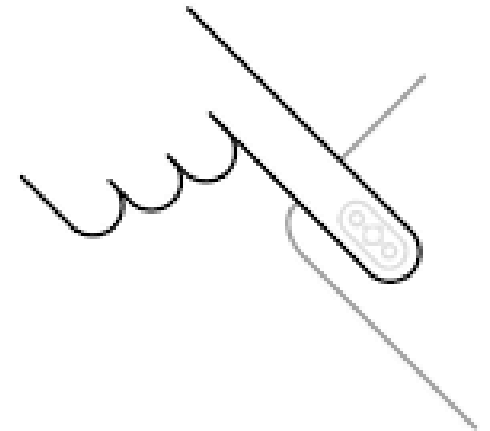
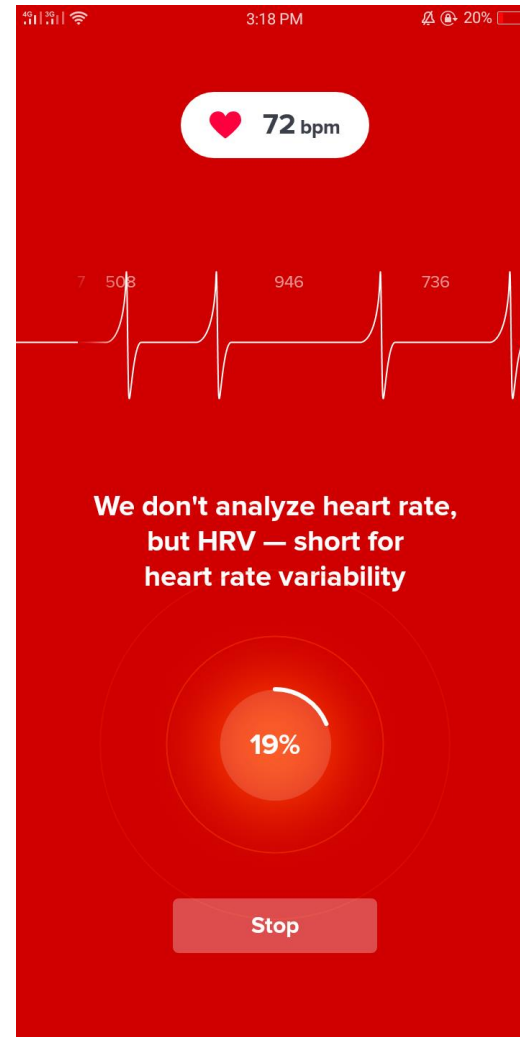
Misurazione Pletismografica

La HRV puo' essere piu' agevolmente misurata mediante un sensore Fotopletismografico applicato ad un dito.

Il sensore foto pletismografico funziona attraverso l'emissione e la captazione di luce infrarossa, che e' assorbita dal sangue.

Il sensore rileva le variazioni cicliche della pressione sanguigna nei capillari delle dita, che rappresentano fedelmente il battito cardiaco.

'Un software poi calcola la distanza esatta tra battito e battito (la HRV)'



Riepilogo finale Misurazione Vago/HRV

- *Non puoi misurare il Vago direttamente*
- *Per valutare il tuo tono Vagale misuri la tua HRV*
- *Misurazione Lobo dell'orecchio o arterie digitali (Pletismografia)*

“Le tue strategie devono mirare ad aumentare la tua HRV”.



Ti aspetto nella
prossima lezione!



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sar  a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O

***Completa questa lezione
visionando il video bonus n° 1***