

# 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 sar  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



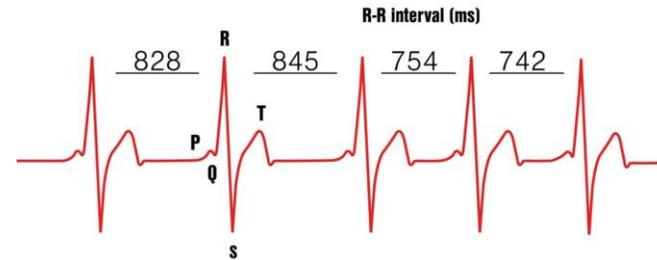
# Misurazione Pletismografica

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 )'*



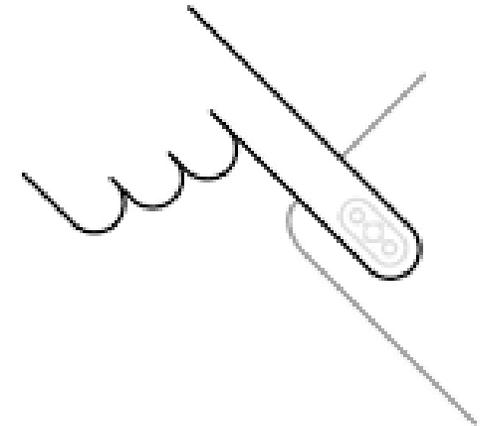
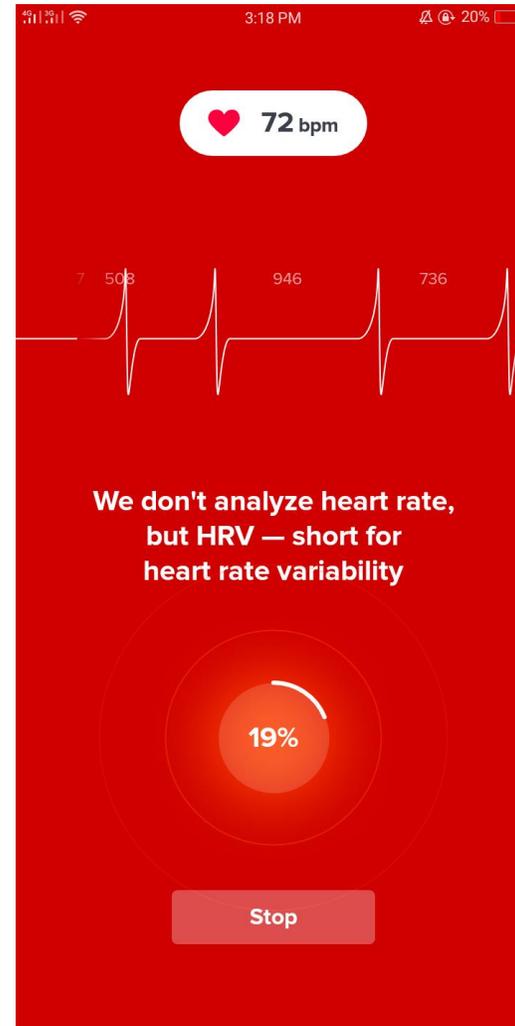
# Misurazione Pletismografica

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***