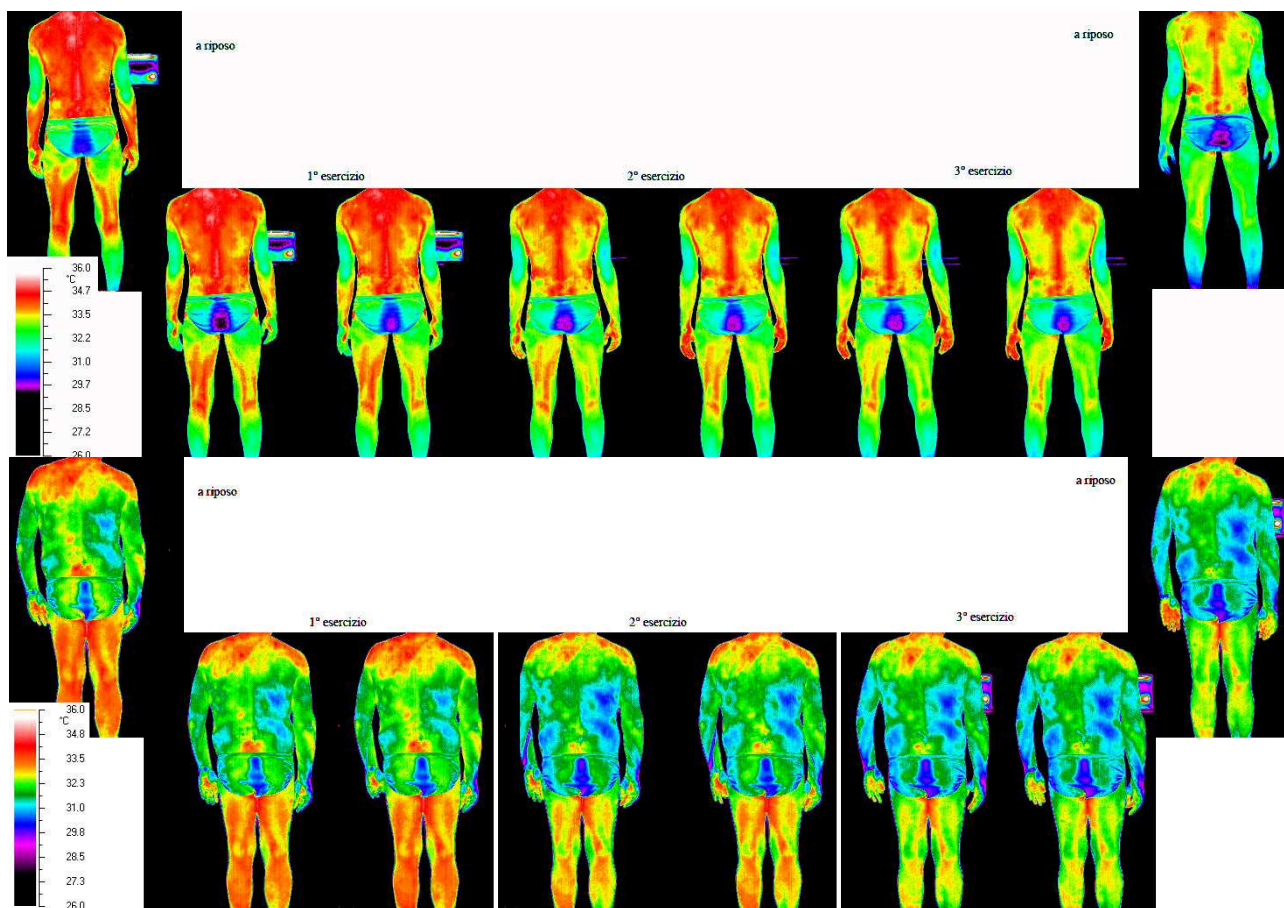




LA SALUTE IN 4 MINUTI e 30 SECONDI AL GIORNO

www.benesseretechnologie.org

Analisi termografica Università di Fisica Milano
Evidenzia il processo antinfiammatorio



prima di iniziare / dopo: 1 minuto

1,5 min

8 minuti

12 minuti

20 minuti

La Palestra Online è una ginnastica quotidiana, a regime 2,3 volte la settimana. 14 minuti complessivi da fare in qualsiasi momento della giornata.

Insieme a specialisti di settore sono stati definiti i seguenti protocolli:

Menopausa-respiro

Intestino-respiro

Schiena-cervicale-respiro

Gastriti-respiro

Ansia-stress-respiro

Insonnia-respiro

Sport-respiro

Tutti i protocolli proposti creano:

- coordinamento pneumofonoarticolatorio
- diminuzione nel tempo della frequenza respiratoria
- elasticità del diaframma con conseguente miglioramento di tutti gli organi confinanti, migliora notevolmente il processo digestivo
- migliora la circolazione sanguigna in particolare nella periferia braccia-mani gambe-piedi
- regolarizza la pressione arteriosa (esercizi per abbassare la pressione- esercizi per alzare la pressione)
- aumenta la tonicità e la resistenza all'affaticamento

Modalità operative

Serve una connessione ad Internet, va bene anche il cellulare. Una login personalizzata fa accedere ad esercizi personalizzati di respirazione e adeguate posture (rilassanti, semi tonificanti, tonificanti, molto tonificanti).

Complessivamente la durata è pari a 14 minuti, l'esercizio respiratorio dura 90 secondi, perchè il centro del respiro si mette in stato di allarme dopo circa 60 secondi forziamo gli esercizi per ulteriori 30 secondi con il centro del respiro in stato di allerta, facciamo riposare il nostro corpo per 4 minuti e poi ripetiamo l'esercizio, dopo un riposo di altri 4 minuti viene svolto l'ultimo esercizio (3 esercizi complessivi). Nelle pause di 4 minuti in funzione degli obiettivi da raggiungere la postura è variabile.

L'esercizio è così strutturato:



La sbarretta prosegue lungo la figura e guida la respirazione con i tempi progettati in funzione della frequenza respiratoria. Pertanto la durata di pause, inspirazione, espirazione sono diverse per ogni persona.

Il sistema prevede il monitoraggio nell'esecuzione degli esercizi, non consente l'operatività durante le pause di 4 minuti.

Gli esercizi proposti sono solo quelli che deve usare l'utente.

Posture

Per circa 10 giorni l'esercizio viene svolto da seduto, piedi scalzi e braccia appoggiate ad un tavolo leggermente sopra il cuore, il tutto per lavorare solo sulla respirazione e abbassare la frequenza respiratoria.

Dopo sarà possibile eseguire gli esercizi in piedi con le ginocchia leggermente piegate e i movimenti vengono descritti in slide linee guida. L'attività durante le pause di 4 minuti è variabile in funzione degli obiettivi da raggiungere: relax-semi tonificazione-tonificazione-preparazione atletica e anche in funzione delle reali possibilità dell'utente. Le posture e gli esercizi per gli atleti variano in funzione dello sport praticato.

Strumenti utilizzati

Internet-anche su cellulare, email e telefono.

Benefici di un diaframma tonico

Maggiore ossigenazione dei tessuti

Maggiore irrorazione sanguigna anche del microcircolo

Maggiore capacità funzionale e di mobilità di cuore e polmoni

Miglior funzionamento del sistema linfatico con una migliore eliminazione delle tossine

Drenaggio linfatico addominale e cranico

Massaggio viscerale con conseguente aumento della motilità dei visceri

Benefici dalla digestione alla peristalsi

Riequilibrio neurovegetativo

Miglioramento degli stadi di ansia ed emotivi

Aumento della qualità del sonno

Stress, emotività e rilassamento

Benessere viscerale

Viene quindi naturale immaginare come una respirazione corretta sia strettamente legata a una corretta funzionalità digestiva dello stomaco e dei visceri correlati.

Un altro beneficio che ormai tutti conoscono è l'aumento della funzionalità e della peristalsi dell'intestino, molto importante in caso di stitichezza.

Diaframma, postura e dolori muscolo scheletrici

Viene naturale l'associazione del diaframma con molte problematiche fisiche e posturali come ad esempio:

Ipercifosi (un suo accorciamento può provocare un aumento della curva dorsale)

Lombalgia (a causa delle sue inserzioni a livello lombare e della sua stretta relazione coi muscoli grande psoas e quadrato dei lombi)

Sciatica (per la rigidità che può causare a livello lombare)

Dolore cervicale (un respirazione toracica e una rigidità diaframmatica sono causa di irrigidimento del muscolo trapezio)

Cosa dicono-scrivono gli specialisti

Il **Prof. Augusto Pessina** dopo un colloquio con il nostro Presidente dice: " E' vero ci conosciamo poco, anzi pochissimo, abbiamo risorse che non sappiamo utilizzare".

Dr. Eustachio Pisciotta (fisiatra e posturologo) ci scrive, dopo i suoi test:

Gli esercizi proposti partecipano al controllo metabolico e riducono l'acidosi. Il Diaframma in situazione di rilassamento consente di migliorare l'ascolto del proprio corpo e favorisce la presa di coscienza del proprio stato.

Il Respirometro **nasce nel 2008**. Riscontrato che in sala di rianimazione una persona con tachicardia stava meglio quando diminuivano il numero di atti respiratori e a seguire (circa dopo 45-60 secondi) i battiti cardiaci ritornavano alla normalità è nato un progetto di studio sulla respirazione e sull'influenza del respiro nel nostro processo di vita.

Gli studi iniziali sono stati fatti con più di 500 persone. Con la prima versione del Respirometro che prevedeva la registrazione di frequenza, intensità e durata delle espirazione, utilizzando un microfono professionale a circa 3 cm di distanza tra bocca e naso. In pratica un oscilloscopio dell'aria in uscita.

Abbiamo preso i parametri ampiezza, intensità, frequenza, disturbi di respirazione (flussi d'aria anomali dovuti a problemi ad organi interni) e li abbiamo riportati sulla qualità di vita della persona (equilibrio psico-fisico, età/prestazione fisica ...).

Nel 2010 in un colloquio conoscitivo con il dr. Mario Carlo Ravini direttore di chirurgia toracica Os. Di Niguarda ci dice: " Con il Vs. sistema riesco a riequilibrare la respirazione dei miei Pazienti, adesso bisogna vedere se i terapisti hanno voglia di cimentarsi con la tecnologia e poi qui facciamo pochissima riabilitazione/abilitazione". Questo parere era più che sufficiente per proseguire nel progetto attuativo.

Abbiamo scelto l'Università di Fisica di Milano, la fisica è fisica sia in oriente che in occidente. L'università di Fisica è da ritenere neutrale nel settore sanitario, quella di Milano realizzato uno studio e a seguire una pubblicazione scientifica rif. DOI: 10.5277/abb12306 Acta of Bioengineering and Biomechanics Vol. 14, No. 2, 2012 che identifica che un essere umano se viene sottoposto ad eseguire esercizi respiratori forzati altera la chimica organica e la temperatura. Con l'Univeristà abbiamo stabilito di verificare l'andamento del respirometro prima, durante e dopo l'esecuzione degli esercizi. Lo studio è stato realizzato a regola d'arte in ambiente privo di influenze termiche, con adeguati tempi di attesa verificando la stabilità termica del corpo. Le variazioni sono evidenti e identificano che una persona, utente del Respirometro da 18 mesi, di 55 anni ha un processo di invecchiamento inferiore del 12-14 % rispetto ad un soggetto giovane di 23 anni atleticamente preparato. Un bel risultato. E' altrettanto evidente il miglioramento di aree contratte (infiammate).

Alcune considerazioni:

- Dr. Giulio Rossi - Primario di Medicina dello Sport, pneumologo e fisiologo polmonare dichiara: Geniale aver trovato un sistema per diminuire il numero di atti respiratori al minuto, aumentando ampiezza e intensità. Il nostro sistema centrale impara a gestire in automatico situazioni di stress classiche della competizione.

-Dr. Eustachio Pisciotta - Primario di riabilitazione- fisiatra posturologo scrive: L'ossigeno elemento fondamentale per tutti i metabolismi indispensabile per attivare processi di riparazione e di compensazione. Sapendo che il rilassamento e la fase della riprogrammazione funzionale e tecniche associate utilizzano ritmi respiratori graduati e calibrati, vedi il trainig autogeno, preparazione al parto, decondizionamento dallo stress attraverso la meditazione, il respiro cardine centrale della mediazioni fra il dolore e il non dolore. Dare senso all'ottica del servizio sanitario come supporto preventivo ad ogni possibile causa di problema. Conquistare armonia e tranquillità ideomotoria, strategia di controllo emozionale.

- Il Respirometro è un metodo bio-naturale che agisce sul nostro sistema centrale.

- Il Ciclo di Krebs: se vuoi approfondire ulteriormente il perchè dei risultati che otteniamo.

Promemoria attività

Primo incontro

Veloce spiegazione
Compilazione questionario
Test equilibrio
Spiegazione esercizio riequilibrante
Test vibrazioni
Test diaframma
Esecuzione primo esercizio
Spiegazione interfaccia utente
Esecuzione secondo esercizio
Riposo e relax chiaccherata per 4 minuti, spiegare che nel secondo incontro esercizi in piedi
Esecuzione terzo esercizio
Ricompilazione questionario
Far notare all'utente mani calde- inizio gestione energie

Secondo incontro (dopo 10 giorni)

Compilazione questionario
Spiegazione esercizi in piedi
Tonificazione schiena e spalle
Tonificazione seno
Tonificazione stomaco
Tonificazione intestino
Tonificazione genitali
Scarico energie
Riciclo energie
Esecuzione primo esercizio in piedi con aiuto
Esecuzione secondo esercizio verificando autonomia
Esecuzione terzo esercizio in autonomia
Test vibrazioni
Test diaframma
Test equilibrio
Controllo che utente abbia appreso
Compilazione questionario

Terzo incontro (dopo 10 giorni)

Esecuzione esercizio
Controllo qualità esecuzione esercizio
Test diaframma
Test vibrazioni
Test equilibri
Compilazione questionario
Completare spiegazione gestione energie

Questionario agli utenti

La statistica identifica che:

il 98 % degli utenti ha diminuito la frequenza respiratoria

il 100 % degli utenti ha dichiarato un miglioramento di relax e di condizione di benessere generico

il 100% degli utenti con pressione alta ha regolarizzato la pressione arteriosa

Il 100% di utenti con problemi alla schiena ha dichiarato un notevole miglioramento

Il 100% degli utenti ha dichiarato un miglioramento di 2 punti della VAS valutazione del dolore

Estratto di alcuni
questionari

data	anno nascita	primo inserimento -controllo	nome e cognome utente	Pressione arteriosa	Frequenza respiratoria a riposo, da seduto	saturazione	frequenza cardiaca	VAS valutazione di benessere da parte dell'utente 0= molto basso 10= grande benessere nessun dolore 10 dolore molto forte	note, anamnesi breve, dichiarazioni utente	Eventuali note aggiuntive	
28/01/2017 10.05.25		primo inserimento	cristiana	regolare	24	regolare	100	6	5	ansia depressione insonnia	nessuna
12/02/2017 10.13.59		controllo	cristiana	non provata	20	non provata	non provata	5	6	forte ansia farmaci antidepressivi	leggera sensazione di affaticamento primi esercizi
27/02/2017 7 10.36.47	1946	primo inserimento	graziella	farmaci per controllo 80 140	20	ok	90	4	5	nessuna malattia anti depressivi gastrite cronica depressione	
03/07/2017 10.29.49		controllo	graziella	92 147	22	ok	84	2	7		
03/07/2017 10.56.23		controllo	graziella	84 143	14	ok	85	0	8		

data	anno nascita	primo inserimento -controllo	nome e cognome utente	Pressione arteriosa	Frequenza respiratoria a riposo, da seduto	saturazione	frequenza cardiaca	VAS valutazione di dolore scala 0-10 0= nessun dolore 10 dolore molto forte	valutazione di benessere da parte dell'utente 0= molto basso 10= grande benessere	note, anamnesi breve, dichiarazioni utente	Eventuali note aggiuntive
13/05/2017 0.14.10	1961	primo inserimento	donatella	normalmente alta	26	ok	92 un po di tachicardia	0	8	Ansia incontinenza intestinale dovuta ad esportazione 1 metro di intestino	Fare esercizi posturali per schiena problemi importanti intestinali incontinenza
08/06/2017 20.23.30		controllo	donatella	ok	18	ok	ok	0	10	mi sento bene e in forma, da 6 7 volte al giorno in bagno a 2 volte e non serve correre. fine dell'incontinenza forte	
16/06/2017 6.22.52	1957	primo inserimento	flavio	84 144	6	97	70	0	7	farmaco antipsicotico mensile	poca attività sportiva
16/06/2017 6.44.59	1957	controllo	flavio	85 135	4	97	70	0	9		
16/06/2017 10.47.16	1933	primo inserimento	germana	65 105	24	97	62	5 6	7	Pace maker parkinson problemi di pressione aritmie	
16/06/2017 11.12.28	1933	controllo	germana	67 104	24	99	60	0	8		fatto esercizi in piedi tonificanti
16/06/2017 14.48.59	1954	primo inserimento	carla	80 110	14	98	80	0	8	Nessuno	
16/06/2017 15.08.33		controllo	carla	80 120	10	99		0	8	Nessuno	

data	anno nascita	primo inserimento -controllo	nome e cognome utente	Pressione arteriosa	Frequenza respiratoria a riposo, da seduto	saturazione	frequenza cardiaca	VAS valutazione di dolore scala 0-10 0= nessun dolore 10= dolore molto forte	valutazione di benessere da parte dell'utente 0= molto basso 10= grande benessere	note, anamnesi breve, dichiarazioni utente	Eventuali note aggiuntive
17/06/2017 11.00.11	1950	primo inserimento	maria giulia	67 112	16	98	80	0	8	Pressione bassa ansia	
17/06/2017 11.55.56		controllo	maria giulia	68 98	10	99	75	0	9		Mi sento il diaframma rilassato
17/06/2017 11.37.46	1950	primo inserimento	marco	80 120	16	98	74	2	6	Cpap notte postura e mal di schiena causa trauma caviglia e malleolo sinistro diaframma basso irregolarità intestinale	
17/06/2017 12.14.02		controllo	marco	80 118	12	99	75	2	8		Rilassato
29/06/2017 10.34.43		controllo	marco	83 117	14	98	73	0	9		Non ho più dolori alla schiena