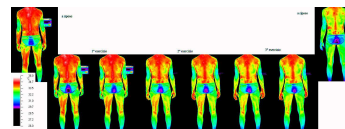




**LA SALUTE  
IN 4 MINUTI e 30  
SECONDI  
AL GIORNO**



L'analisi termografica del Dipartimento di Fisica del Politecnico di Milano evidenzia il risultato antinfiammatorio dell'esecuzione degli esercizi respiratori e posturali come da protocolli di BenTec.

## IL DIAFRAMMA

In molte medicine è considerato il nostro secondo cuore. E' sollecitato dalla respirazione ed è un muscolo importantissimo, forse l'organo più importante che abbiamo.

Avere un diaframma elastico e tonico significa non avere problemi intestinali, avere una buona digestione e non essere a rischio cardiocircolatorio.

Avere un diaframma elastico e tonico azzerava lo stato d'ansia e diminuisce notevolmente lo stress. Nelle filosofie orientali dal diaframma partono tutte le nostre energie vitali.

## RESPIRAZIONE E FREQUENZA RESPIRATORIA

Tutti sanno che è importante respirare bene, ma la frequenza respiratoria viene misurata di routine solo in occasioni e reparti particolari, come nella sala di rianimazione.

La frequenza respiratoria è il numero di atti respiratori che facciamo in un minuto e basta un minuto di osservazione per stabilire la nostra frequenza respiratoria: useremo un orologio e verificheremo quante volte in un minuto espiriamo, basta mettere la mano davanti alla bocca e contare le espirazioni.

Bene: più alta è la frequenza respiratoria, più siamo a rischio di problemi cardiocircolatori, gastrointestinali, stati d'ansia. Al contrario, più bassa è la nostra frequenza respiratoria più ci sentiamo tonici e brillanti.

Il 30 aprile 1985 il governo russo (ordinanza n. 591) ha dato ordine e finanziamenti a istituzioni sanitarie affinché applicassero e studiassero tecniche per diminuire la frequenza respiratoria per la cura di varie patologie, facendo riferimento a 30 anni di ricerca (certificato di paternità per l'Innovazione n. 1067640 del 15 Settembre 1983 "Haemohypocarbia Metodo Terapeutico").

Abbiamo così studiato tutti gli esercizi respiratori proposti nelle varie discipline orientali e occidentali, ma non convinti abbiamo realizzato una macchina per verificare le modalità respiratorie ovvero frequenza, ampiezza, intensità. Con la stessa macchina è inoltre possibile effettuare esercizi respiratori guidati.

Abbiamo analizzato circa 500 soggetti con risultati interessanti e ne è emersa una linea guida fondamentale.

Tutti i soggetti con meno di 10 atti respiratori al minuto e in particolare, i soggetti con meno di 8 atti non avevano nessun tipo di problema e presentavano uno stato di benessere psicofisico elevato.

Al contrario, i soggetti che superavano i 16 atti respiratori al minuto soffrivano di stati d'ansia, problematiche posturali, vari problemi a carico di più organi ed erano soggetti a facile affaticamento.

L'associazione Benessere Tecnologie ha creato un piccolo gruppo di lavoro coordinato dal presidente Flavio Zardus<sub>7</sub> e composto da uno pneumologo fisiologo polmonare e medico dello sport, un fisiatra posturologo, un esperto di rianimazione, un maestro di arti marziali (shaolin, tai chi) e con loro abbiamo analizzato le modalità di esecuzione degli esercizi respiratori sia in posizione seduta che in movimento, in particolare la gestione dei tempi di pausa a polmoni vuoti, dei tempi di inspirazione ed espirazione, della pausa a polmoni pieni.

Il modello creato è semplice ed efficace: un gruppo di 3 esercizi respiratori della durata di 90 secondi distanziati da 4 minuti di pausa: in pratica, la tecnica richiede un impegno di soli 4 minuti e 30 secondi al giorno. Per i primi due giorni gli esercizi sono strutturati secondo la capacità dell'utente in modo da non creare affaticamento ed imparare a inspirare dal naso ed espirare dalla bocca; a seguire vengono proposti esercizi di allenamento per abbassare la frequenza respiratoria. I tempi per ottenere risultati sono variabili in funzione della persona (età, condizioni generiche di salute, continuità nell'eseguire gli esercizi), ma sono comunque compresi tra 10 e 40 giorni. La sensazione di benessere riscontrata da parte dell'utenza è immediata.

A questo punto era necessario trovare un sistema al quale tutti potessero facilmente accedere per eseguire gli esercizi: internet è stata la scelta.

Un login personalizzato apre una finestra dove sono descritti gli esercizi che il soggetto deve eseguire. Tre incontri propedeutici con uno specialista sono necessari per imparare l'esecuzione degli esercizi, le posture riequilibranti e la gestione delle proprie energie.

Naturalmente per ottenere i risultati attesi bisogna eseguire gli esercizi a regime almeno 3 volte la settimana: riusciremo a trovare 20 minuti la settimana per eseguire gli esercizi e mantenerci in buona salute?

La tecnica si è dimostrata particolarmente efficace per le seguenti problematiche:

**intestino; schiena-cervicale; gastriti; cuore; ansia-stress; insonnia; problematiche respiratorie; concentrazione; memoria a breve e lungo termine; sport.**

Inoltre la statistica, su circa 70 casi, 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 del dolore

### **Costi e operatività**

Servono 3 incontri che avranno un costo complessivo di 300 Euro.

#### **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 per 4 minuti, spiegando che nel secondo incontro gli esercizi verranno eseguiti in piedi - Esecuzione terzo esercizio - Ricompilazione questionario - Far notare all'utente mani calde - inizio gestione energie.

#### **Secondo incontro (dopo 7-10 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 7-20 giorni)**

Esecuzione esercizi - Controllo qualità esecuzione esercizio - Test diaframma - Test vibrazioni - Test equilibri - Compilazione questionario - Completamento spiegazione gestione energie

La login per il primo anno ha un costo di 180 Euro, per gli anni successivi di 80 Euro.

In pratica il primo anno con 3 incontri, che avverranno a domicilio, il costo complessivo è di 480 Euro.

Il costo è detraibile dalla dichiarazione dei redditi alla voce spesa sanitaria se si allega la prescrizione del medico specialista (foniatra, pneumologo, cardiologo, fisiatra, oncologo ...).

Non tutte le assicurazioni rimborsano il costo, ci stiamo lavorando.

I risultati sono davvero affascinanti ma è necessario approfondire ulteriormente, i clinici ci hanno consigliato di realizzare un'adeguata statistica prima e dopo l'uso del metodo suddividendo i dati : cuore, polmoni, fegato, stomaco, intestino, reni, diabete, parkinson, demenza, il tutto per verificarne i benefici e validarli clinicamente.

Per chi decide di consentirci di realizzare la banca dati, ovviamente nel totale rispetto della privacy, verrà applicato uno sconto del 30%, in pratica 336 Euro invece di 480 Euro.

Per approfondimenti ed eventuale appuntamento telefonare a Flavio Zardus al numero 338 6320473

Sul sito [www.benesseretechnologie.org](http://www.benesseretechnologie.org) potrete trovare ulteriori informazioni.

Email : [info@benesseretechnologie.org](mailto:info@benesseretechnologie.org)