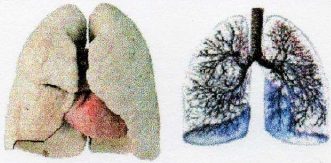
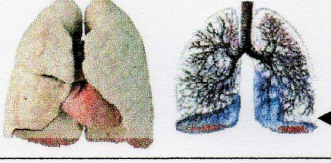
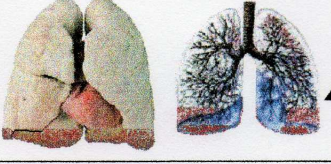
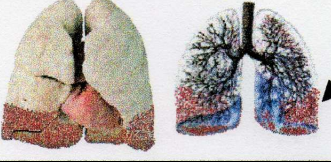


Buongiorno, sono Flavio, voglio cercare di spiegare perchè ha senso utilizzare il dispositivo medico non invasivo Biofeedback respiratorio BenTec, che specialisti in fisiatria, pneumologia, cardiologia, neurologia prescrivono ai loro pazienti.

Entriamo subito nel merito, **il diaframma**: prendiamo un polipo, una piovra la mettiamo sotto i polmoni, i tentacoli avvolgeranno tutti gli organi e buona parte della schiena. **Ecco il nostro diaframma.**

Il diaframma è sollecitato dall'atto respiratorio, avere un diaframma elastico significa godere di buona salute.

Verso i 36-40 anni iniziano a rompersi i vasi capillari, questo accade anche all'interno dei polmoni, nella parte bassa dei nostri polmoni si formano dei piccoli grumi che trattengono tossine e irrigidiscono il diaframma.

	<p>Situazione ideale</p>
	<p>Primi sintomi (verso i 40 anni) Deposito di tossine e sangue.</p>
	<p>Inizio deposito di tossine e di sangue</p>
	<p>Concentrazione di tossine e di sangue</p>

Un diaframma rigido porta: dolore dorso lombare, dolore costale e della xifoide (parte finale delle sterno), dolori cervicali, dolori toracici, lombalgie, gonfiori, edemi e parestesie degli arti inferiori, disturbi dell'apparato gastro intestinale, cefalee, nausea, vertigini, dolori pelvici, stati d'ansia, problematiche cardiache.

Il diaframma è il nostro secondo cuore, il cuore pensa alla grande circolazione, il diaframma alla micro circolazione.

Abbiamo detto che **la respirazione** sollecita il **diaframma**. In caso di dolori, traumi, ansia, stress il nostro sistema centrale ci farà aumentare gli atti

respiratori (numero di espirazioni fatte in un minuto), se il problema persiste inizieremo ad avere una respirazione alta e frequente. Questo comporta un irrigidimento del diaframma, con probabili conseguenze appena citate. Analizzare la frequenza respiratoria è facile e ci fa capire la nostra situazione. Dedichiamo un minuto e analizziamo la frequenza respiratoria.

Metti la mano in questo modo:



devi essere seduto e non aver fumato da almeno 15 minuti.

Devi contare il numero di volte che l'aria tocca la mano, in un minuto. Respira normale senza sforzi.

Bene analizziamo il risultato

Meno di 10 ha senso utilizzare il nostro sistema per migliorare le tue performance

10-13 buona salute e discreto equilibrio psicologico

14-15 problemi salutarari che durano pochi giorni

16-19 problemi vari persistenti

19-22 qui iniziano i problemi di natura cronica

>22 problemi importanti

dove i problemi ci saranno? nelle parti del corpo più deboli, ma non sarà un solo problema ce ne sarà più di uno esempio dolori alla cervicale e alla schiena con problemi digestivi.

Cosa garantisce il nostro biofeedback respiratorio

La sensazione di relax è immediata, dopo i primi 12 minuti

Dopo 3-5 giorni ci si sentirà più tonici con più voglia di fare

Dopo 10-20 giorni il diaframma inizia ad essere più elastico

Dopo 40-60 giorni il centro del respiro avrà imparato una nuova tecnica respiratoria e la metterà in pratica

Dopo 6 mesi il centro del respiro, senza intervento controllerà gli stati d'ansia

Dopo 18 mesi si potrà imparare a gestire le proprie energie

Cosa devi fare

- Entrare nel sito e compilare il modulo di valutazione, serviranno 10-15 minuti.
- Aspettare che BenTec ti contatti per la conferma dei dati.
- Collegarsi al sito con la propria login.
- Leggere attentamente i contenuti presenti nella login.
- Seguire il piano di lavoro ed eseguire gli esercizi.
- Compilare il consenso informato, compilare le auto analisi.
- Studiare il promemoria esercizi posturali.

Quanto tempo devi dedicare al giorno

12 minuti la mattina e 12 minuti la sera prima dei pasti

dopo 40 giorni basterà eseguire gli esercizi la mattina

dopo 6 mesi basterà eseguire gli esercizi 2-3 volte la settimana

Perchè

Per abbassare la frequenza respiratoria

Per mantenere un diaframma elastico

Per controllare gli stati d'ansia

Per mantenere una corretta circolazione sanguinea

Cosa succede

Il diaframma diventa elastico, migliora la chimica organica, produrremo acqua pura, diminuisce notevolmente il processo di invecchiamento.

Come funzionano gli esercizi

Gli esercizi possono essere tonificanti o rilassanti, imparerari ad eseguire gli esercizi in funzione dei tuoi obiettivi e della tua condizione psico-fisica.

Per quanto tempo lo dovrai utilizzare

Il sottoscritto lo usa da 10 anni, molti utenti lo usano da anni, ognuno è libero di fare ciò che crede.

Dolori alle gambe

La responsabilità di questi dolori è nella micro circolazione che è sollecitata dal diaframma.

Dolori alla schiena

Fatta l'analisi del diaframma si potrà capire se il tutto è dovuto alla respirazione.

Dolori gastro intestinali

Non ci sono dubbi abbiamo un diaframma rigido e una frequenza respiratoria superiore a 16 atti.

Ansia cosa succede

Quando abbiamo l'ansia aumentano gli atti respiratori e inevitabilmente faremo respiri utilizzando la parte alta dei nostri polmoni, a persistere di questa situazione il diaframma diventa rigido e avremo dolori nelle parti del corpo più deboli.

Alcuni parametri

Saturazione - La saturazione di ossigeno è un parametro che riflette la percentuale di molecole di ossigeno legate all'emoglobina (ossi-emoglobina), permettendo così di stabilire lo stato di ipossiemia (ridotta quantità di O₂ disponibile nel sangue). Si misura con il saturimetro. Il valore deve essere compreso tra 98 e 100.

In caso di saturazione 88-90 dopo gli esercizi la saturazione diventa 93-95.

In caso di saturazione 93-94 la saturazione diventa 96-98.

In caso di saturazione 96-97 diventa 99-100.

Il paziente con BPCO potrà evitare durante la giornata di utilizzare l'ossigeno.

La persistenza dei miglioramenti è variabile di caso in caso.

Pressione arteriosa – parametro conosciuto. Con gli esercizi la pressione arteriosa cerca di normalizzarsi, molti utenti hanno imparato ad utilizzare gli esercizi al posto dei farmaci, per mantenere bassa la pressione.

Battiti cardiaci Parametro conosciuto. Analisi fatte con i professionisti del tennis (un ora di valutazione durante la competizione di più soggetti) hanno dimostrato che se si fanno gli esercizi prima di uno sforzo i battiti cardiaci rimangono bassi, mediamente gli esercizi abbassano i battiti cardiaci dal 5 al 15%.

In caso di battiti bassi i battiti si alzano per riequilibrarsi con la pressione arteriosa.

Buon respiro, spero di essere stato esaustivo,
un cordiale saluto.