

Le jardin de Jacky

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 23

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

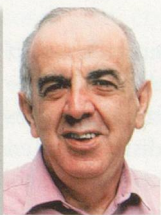
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

MIEUX RESPIRER

pour garder son tonus

Inspirer, expirer. Présente dès la naissance comme un réflexe naturel pour rester en vie, la respiration demeure un phénomène inconscient sur lequel nous oublions – à tort – de nous concentrer.



Jean-Jacques Descamps
Phytothérapeute

Pressés, stressés et écrasés par le poids de notre quotidien, nous sommes tous sous-alimentés en oxygène et négligeons l'impact de cette carence sur notre état de fatigue. Il suffit pourtant d'apprendre à bien respirer pour parfois retrouver son tonus.

L'inspiration permet tout d'abord d'absorber de l'oxygène qui enrichit notre sang et nos tissus, en brûlant les déchets et les toxines. L'expiration qui s'ensuit, elle, rejette du gaz carbonique et donc les résidus de la combustion.

Comment respirer mieux?

Inspirer par le nez en gonflant le ventre puis la poitrine. Retenir ensuite sa respiration en marquant un temps d'arrêt. Puis expirer très lentement (deux fois plus longtemps que le temps d'inspiration). Marquer enfin un temps d'arrêt et recommencer quatre ou cinq fois de suite.

Une bonne oxygénation naturelle, vitale et essentielle

pour notre santé, ne dépend pas seulement de la quantité et de la qualité de l'oxygène respiré, mais surtout de son assimilation au niveau cellulaire. L'air des champs et des forêts nous offre ses trésors et, parmi eux, certaines molécules aromatiques jouent un rôle primordial sur l'oxygénation tissulaire. Il s'agit des terpènes (ou hydrocarbures végétaux) et plus particulièrement ceux issus du pin *Pinus Pinaster*.

S'offrir un Bol d'Air

L'air que nous respirons contient suffisamment d'oxygène pour répondre à nos besoins. Pourtant, lorsque la pollution de l'atmosphère, de l'eau et des aliments, devient trop importante, quand le stress déborde nos capacités de réaction, lors de symptômes inflammatoires ou métaboliques ou plus simplement parce que nous vieillissons, le manque d'oxygène nous affecte.

Or, nous connaissons tous les conséquences d'une carence brutale en oxygène, mais nous ignorons celles d'un manque constant, aussi faible soit-il! Les premiers signaux d'alarme sont la baisse d'énergie, la fatigue, la défaillance de la mémoire et de la concentration, la déprime, le surpoids, le manque de sommeil, etc.

Comment lutter contre cette hypoxie (ou diminution du taux d'oxygène dans les tissus) et stimuler l'assimilation de l'oxygène par la cellule? Conscient du fait que la simple augmentation de la quantité d'oxygène respiré n'était pas la solution, le chimiste René Jacquier a recherché un support naturel, transformable en porteur d'oxygène et connu de manière suffisamment universelle, pour que l'ancienneté de son usage soit le garant de son innocuité.

D'observations en expériences, il a trouvé dans ces essences de résines de pin la réponse à ses questions et a inventé, en 1947, le Bol d'Air. Cette méthode d'oxygénation n'est pas un médicament mais un dispositif élaboré, qui reproduit un phénomène naturel, complexe, propre à la canopée des pinèdes, c'est-à-dire à leur milieu de vie. Elle offre la possibilité d'utiliser les bienfaits de ces essences au quotidien. Il est possible d'acquérir un appareil sur internet, mais vu le prix relativement élevé (2000 fr. le premier prix), on recommande d'abord de tester cette méthode dans différents centres de médecine douce.

