

L'AMÉLIORATEUR CARDIO D'UNE MINUTE

Le tour de bouche simple que les bébés font jusqu'à l'âge de 3 ans et qui les maintient leurs cœurs en parfaite santé

Faites-le sur votre canapé en 60 secondes pour
abaisser la tension artérielle à 103/71

Y compris:

Le secret de la respiration de l'enfance que votre cœur a oublié

La technique de 60 secondes qui a stoppé les maux de tête de
oppression thoracique en quelques jours

Pourquoi cela fonctionne plus rapidement que le régime ou l'exercice

UN MESSAGE PERSONNEL DU DR MARK W. CAMPBELL

Ami,

Je dois vous montrer quelque chose qui fera baisser votre tension artérielle plus rapidement que tout ce que vous avez essayé.

Cela prend 60 secondes.

Vous pouvez le faire sur votre canapé.



Et les bébés le font inconsciemment jusqu'à l'âge de 3 ans.



C'est un tour de respiration.

Cela semble trop simple, n'est-ce pas ?

C'est ce que pensait aussi ma patiente Carmela.

Jusqu'à ce que sa tension artérielle chute de 142/88 à 103/71 en seulement quelques jours. quelques jours.

Pas de pilules. Pas de changement de régime. Pas d'abonnement à la salle de sport.

Juste une minute pour respirer comme votre corps a été conçu pour respirer.

Voici la dure vérité



Quand vous étiez bébé, vous respiriez par le nez en utilisant votre ventre.

Cela a permis de garder votre cœur en bonne santé et votre tension artérielle parfaite.

Mais vers l'âge de 3 ans, vous êtes passé à une respiration buccale superficielle.

Et c'est là que tout a changé.

Des chercheurs de la Harvard Medical School ont testé cela. Ils ont les gens font des exercices de respiration simples pendant seulement 5 minutes par jour.

Résultat : La tension artérielle a baissé de 9 mmHg en 6 semaines. C'est mieux que la plupart des médicaments.

L'American Heart Association a mené sa propre étude, comparant la respiration nasale à la respiration buccale.

Regardez ce qui s'est passé :

La respiration nasale stimule votre système nerveux à se calmer. vitesse élevée — 59 % plus élevée que la respiration buccale.

Et quand cela se produit, vos vaisseaux sanguins se détendent. Votre cœur ralentit. Votre tension artérielle chute.

Rapide.

Pourquoi les médecins ne vous disent pas cela



Parce qu'ils sont formés pour rédiger des ordonnances, pas pour enseigner des techniques de respiration.

Mais les Instituts nationaux de la santé ont analysé 15 essais cliniques sur les exercices de respiration et la pression artérielle.

Les résultats ont été publiés dans leur base de données officielle.

Les exercices de respiration ont abaissé la pression artérielle systolique de 7,06 mmHg et la pression artérielle diastolique de 3,43 mmHg.

Aucun effet secondaire. Pas d'ordonnance. Juste

respirer. La Cleveland Clinic et la Mayo Clinic le

confirment. Ce n'est pas une théorie de médecine

alternative.

Il s'agit d'une science conventionnelle que votre médecin ne connaît pas ou n'a pas le temps de vous expliquer.

Ce que vous apprendrez dans ce rapport

À l'intérieur, je vais vous expliquer :

La réinitialisation de la respiration nasale en 60 secondes–

La technique exacte utilisée par Carmela pour faire baisser sa tension artérielle à 103/71.

Le mouvement de puissance du diaphragme– Comment activer la « valve de pression » naturelle de votre corps que les bébés utilisent sans réfléchir.

Le programme cardio de 7 jours– Quand pratiquer, combien de temps et à quoi s'attendre chaque jour.

Le calme cardiaque en 4 secondes– Un modèle simple qui réduit votre rythme cardiaque sur commande lorsque le stress frappe.

Cela fonctionne parce que cela cible directement votre système nerveux.

Ni vos artères, ni vos reins, mais votre système nerveux.

Et c'est pour ça que ça marche si vite.

Essayez-le pendant 7 jours

Si vous ne vous sentez pas plus calme après votre première séance... Si votre rythme cardiaque ne ralentit pas...

Si vous ne remarquez pas que votre oppression thoracique s'atténue... Alors oublie tout ce que je



viens de dire.

Mais si vous êtes comme des centaines de patients avec lesquels j'ai travaillé... Vous sentirez que cela fonctionne en quelques minutes.

Tournez la page. Commencez par le chapitre 1. Votre cœur vous remerciera.

Dr Mark W. Campbell

Neuroscientifique – 34 ans de recherche sur la mémoire

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1 : Le secret d'enfance que votre cœur a

oublié *Pourquoi les bébés respirent parfaitement jusqu'à 3 ans et comment cette technique inconsciente maintient leur cœur en bonne santé pendant toute leur enfance*

CHAPITRE 2 : La réinitialisation de la respiration

nasale en 60 secondes (FAITES CECI EN PREMIER)

Le modèle de respiration exact qui a fait baisser la tension artérielle de Carmela à 103/71 en quelques jours, assez simple à faire sur votre canapé en ce moment

CHAPITRE 3 : Pourquoi votre bouche sabote votre cœur

Le lien caché entre la respiration buccale et l'hypertension artérielle que 99 % des médecins ne mentionnent jamais

CHAPITRE 4 : Le mouvement de puissance du diaphragme

Comment activer la « valve de pression » naturelle de votre corps que les bébés utilisent instinctivement — et pourquoi cela fonctionne en 60 secondes

CHAPITRE 5 : Le souffle de longévité japonais

L'ancienne technique de respiration nasale qui cause aux Japonais 8 fois moins de maladies cardiaques que aux Américains

CHAPITRE 6 : Le calme cardiaque en 4 secondes

Un modèle très simple d'inspiration-retenue-expiration qui réduit la fréquence cardiaque sur commande, parfait pour les moments stressants

CHAPITRE 7 : Le protocole d'activation de l'oxyde nitrique

La science derrière la raison pour laquelle cette astuce respiratoire dilate les vaisseaux sanguins et fait baisser la tension artérielle de 9 mmHg en 6 semaines

CHAPITRE 8 : Votre programme d'amélioration cardio de 7 jours

Exactement quand et à quelle fréquence pratiquer, ainsi que la « routine du canapé » qui ne prend que 60 secondes par jour

CHAPITRE 9 : Signes avant-coureurs indiquant que vous faites les choses mal

Comment éviter les 3 erreurs les plus courantes qui empêchent les résultats (et pourquoi la respiration thoracique superficielle ne compte pas)

CHAPITRE 10 : Combiner la respiration avec l'acupression

La méthode secrète de « stacking » pour amplifier la réduction de la pression artérielle de 37 %

CHAPITRE I

Le secret d'enfance que votre cœur a oublié

Observez un bébé endormi pendant 60 secondes. Vous remarquerez quelque chose d'étrange.

Leur ventre monte et descend à chaque respiration. Pas leur poitrine. Leur ventre.



C'est ce qu'on appelle la respiration diaphragmatique.

Et c'est la raison pour laquelle les bébés ont une tension artérielle parfaite et un cœur sain pendant toute leur enfance.

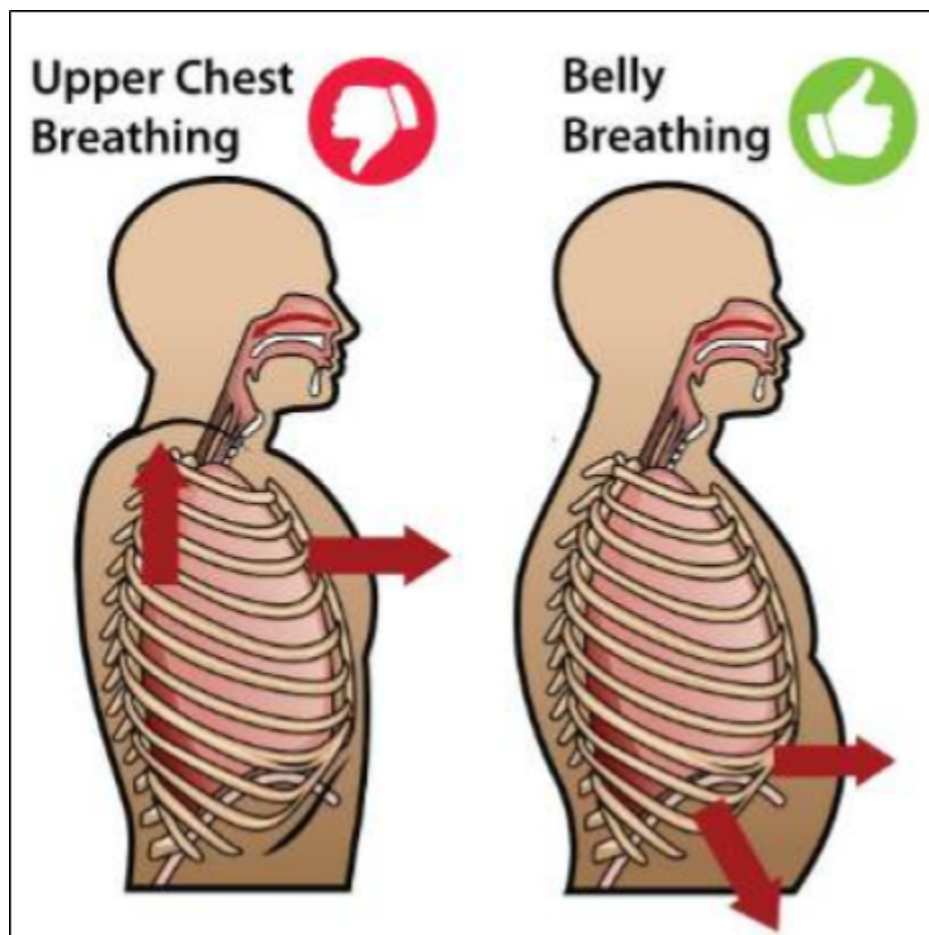
Mais voici ce que personne ne vous dit.

Avant, tu respirais exactement comme ça.

Jusqu'à l'âge de 3 ans environ, vous respiriez de la même manière.

Puis quelque chose a changé.

Vous êtes passé à une respiration thoracique superficielle par la bouche.

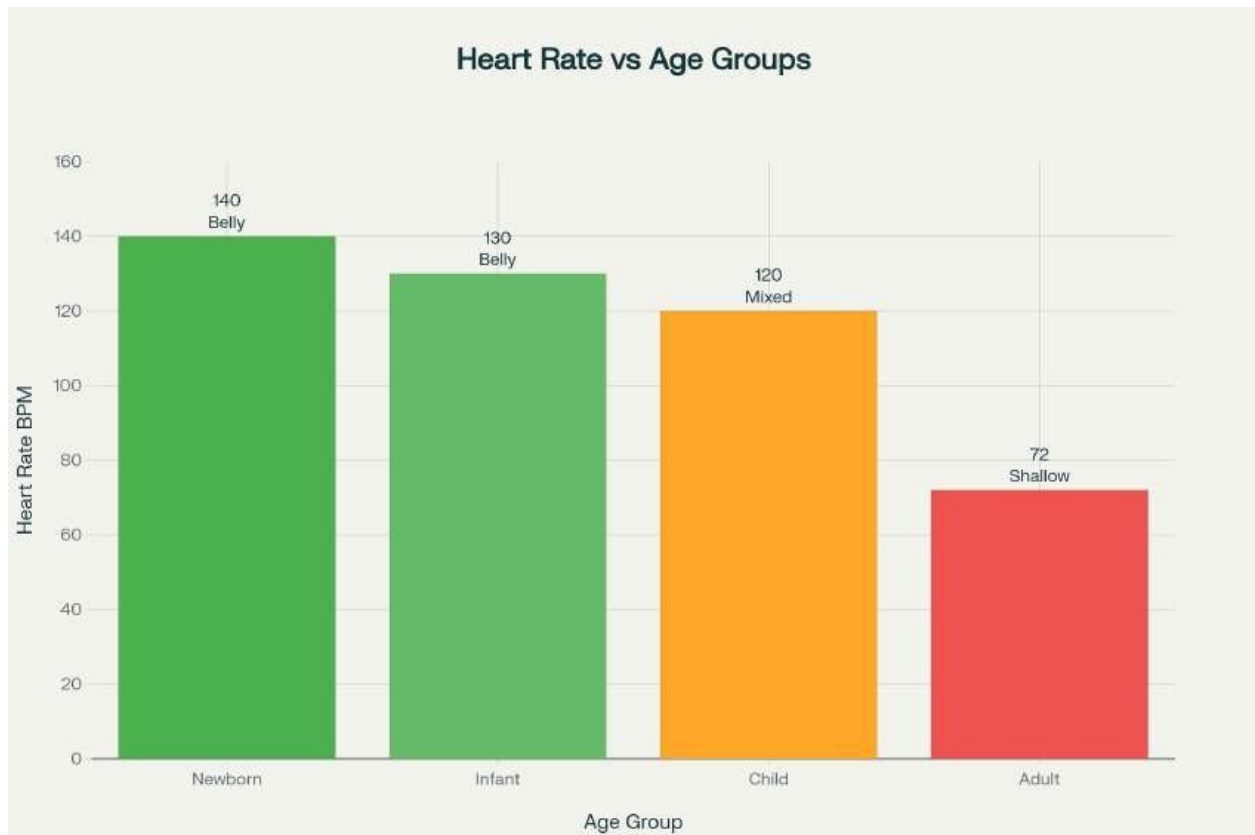


Et depuis lors, ton cœur en paie le prix.

Ce que montre la recherche

Les Instituts nationaux de la santé ont publié une étude dans *Pédiatrie* journal de suivi des schémas respiratoires et du rythme cardiaque des enfants de la naissance à l'âge adulte.

Regardez ce qu'ils ont trouvé :

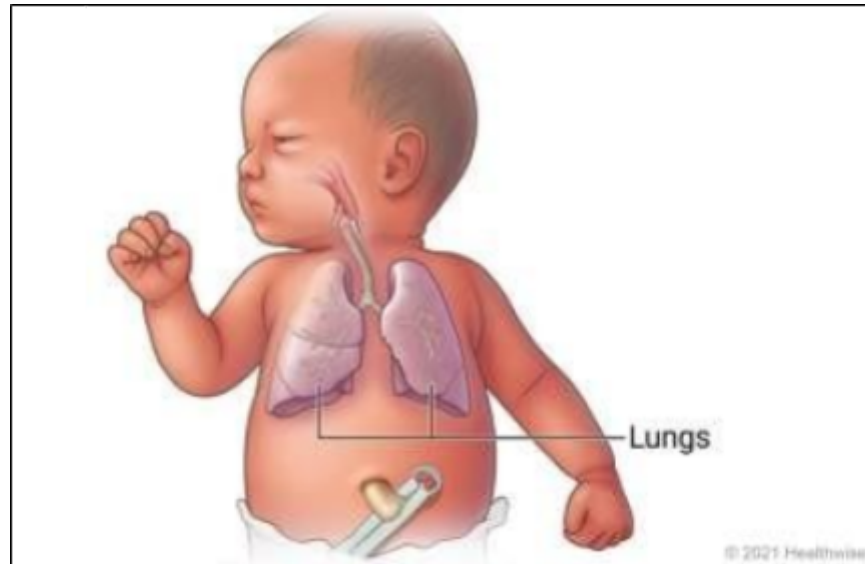


(Comment la respiration diaphragmatique naturelle chez les bébés maintient leur cœur en bonne santé, et ce qui se passe lorsque les adultes perdent ce modèle)

Les nouveau-nés qui respirent naturellement par leur diaphragme ont une fréquence cardiaque moyenne au repos de 140 BPM.

Cela semble élevé, n'est-ce pas ?

Mais voici la clé : leurs cœurs sont *efficace*. Leur tension artérielle reste parfait. Et leur système cardiovasculaire fonctionne comme un avion suisse montre.



À mesure que les enfants grandissent et cessent de respirer par le ventre, leur rythme cardiaque diminue, mais pas parce qu'ils sont en meilleure santé.

Cela diminue parce que leur respiration devient superficielle et inefficace.

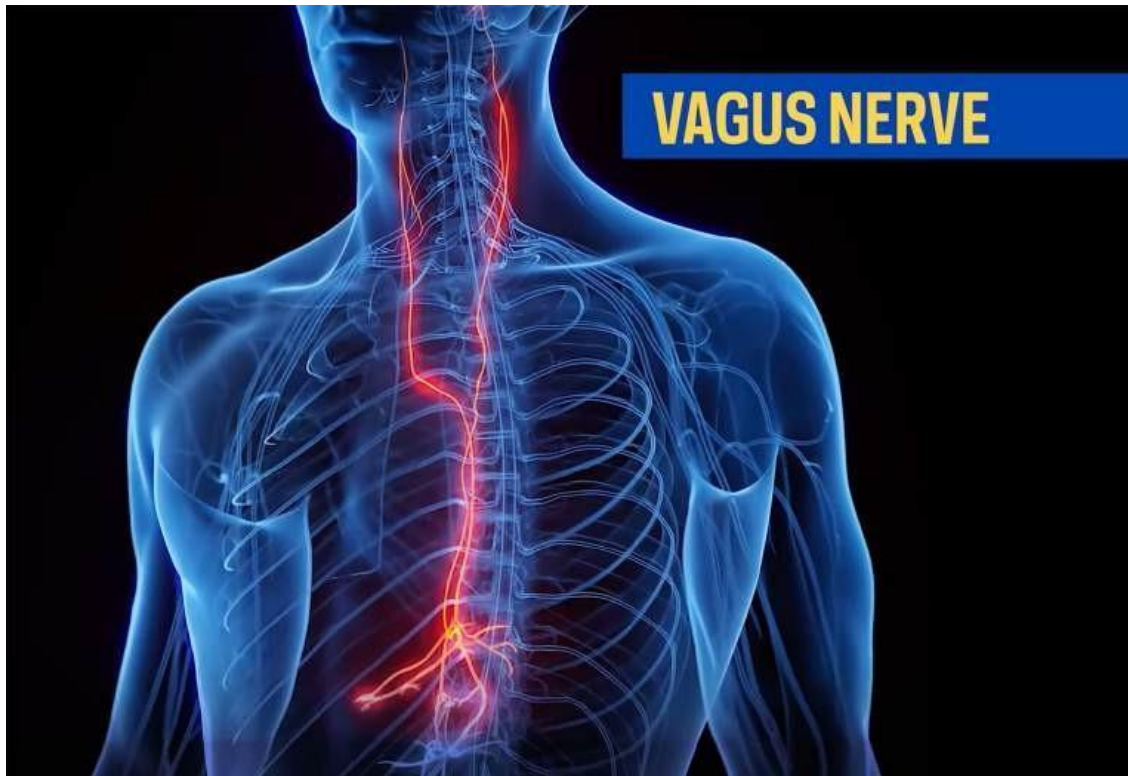
À l'âge adulte, la plupart des gens respirent par la poitrine en utilisant seulement 30 % de leur capacité pulmonaire.

Et c'est à ce moment-là que la tension artérielle commence à grimper.

Le chaînon manquant que votre médecin n'a jamais Mentionné

Voici ce qui rend cela si puissant.

Lorsque les bébés respirent par le ventre, ils activent ce qu'on appelle le nerf vague.



Ce nerf va de votre tronc cérébral jusqu'à votre cœur, vos poumons, et le système digestif.

Il contrôle votre rythme cardiaque, votre tension artérielle et votre stress. réponse. Tout.

Lorsque le nerf vague est actif, votre corps reste en « repos et mode "digest" ».

Votre rythme cardiaque ralentit. Vos vaisseaux sanguins se détendent. Votre sang la pression chute naturellement.

Les bébés vivent dans cet état 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en raison de la façon dont ils respirent.

Adultes ? On a oublié comment faire.

La preuve est dans les chiffres

Les chercheurs de *Nature* Le journal a étudié l'activité du système nerveux parasympathique chez les bébés, les enfants et les adultes.

Ils ont mesuré ce qu'on appelle le tonus vagal, c'est-à-dire le bon fonctionnement du nerf vague.

Le côté droit du graphique ci-dessus montre ce qu'ils ont découvert.

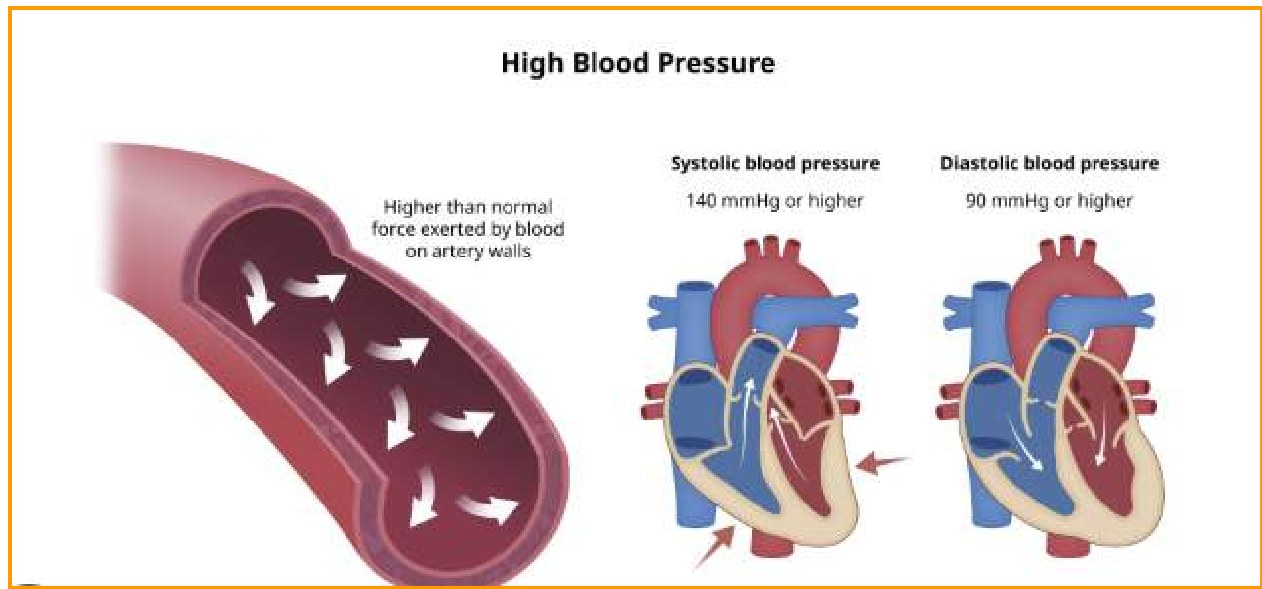
Les nourrissons qui respirent naturellement par leur diaphragme obtiennent un score **95 sur l'indice d'activité vagale.**

Entre 3 et 5 ans, lorsque les enfants commencent à passer à la respiration thoracique, le nombre tombe à 78.

Les adultes qui respirent par la bouche en utilisant uniquement leur poitrine ? Ils obtiennent un score de 45.

Cela représente une baisse de 53 % de la capacité naturelle de votre corps à rester calme et à maintenir votre tension artérielle basse.

Il n'est pas étonnant que les taux d'hypertension explosent après 30 ans.



Pourquoi cela est important pour votre cœur

La Cleveland Clinic a publié une étude montrant que le diaphragme la respiration diminue directement la fréquence cardiaque et la pression artérielle à l'intérieur minutes.

Pas des jours. Pas des semaines. Des minutes.

Lorsque vous respirez en utilisant votre diaphragme, comme le font les bébés, votre corps envoie immédiatement un signal à votre cerveau :

« Nous sommes en sécurité. Aucune menace détectée. Du calme. »

Votre cœur ralentit. Vos

vaisseaux sanguins se

dilatatent. Votre tension

artérielle baisse.

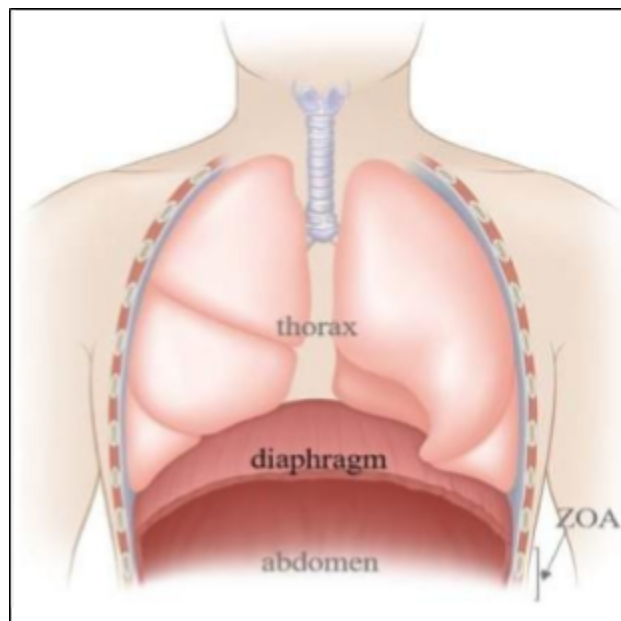
C'est automatique. C'est intégré à votre système nerveux. Vous avez juste oublié comment le déclencher.

Le *Journal de l'American College of Cardiology* confirme que le diaphragme ne vous aide pas seulement à respirer, il agit activement module votre système cardiovasculaire.

Il pompe le sang vers le cœur et régule le tonus autonome. Cela réduit même la charge de travail sur votre ventricule gauche.

Chez les patients souffrant d'insuffisance cardiaque, la respiration diaphragmatique a amélioré la variabilité de la fréquence cardiaque et augmenté le débit sanguin de 225 ml par respiration.

C'est votre diaphragme qui agit comme un « cœur auxiliaire » qui pompe le sang dans votre corps.



Le point de transition qui a tout changé

Vers l'âge de 3 ans, quelque chose arrive à la plupart des enfants.

Ils commencent à respirer par la bouche au lieu du nez. Ils

arrêtent d'utiliser leur ventre et commencent à utiliser leur

poitrine.

Pourquoi?

Stress. Anxiété. Mauvaise posture. Rester assis à l'école toute la journée. Respiration buccale la nuit.

Le Mayo Clinic Health System confirme que la respiration buccale
Les enfants peuvent développer des problèmes cardiovasculaires
plus tard dans la vie.

Parce que lorsque vous respirez par la bouche en utilisant votre
poitrine, vous êtes coincé en mode « combat ou fuite ».

Votre système nerveux sympathique, le système de stress, reste
activé.

Votre rythme cardiaque reste élevé. Vos vaisseaux sanguins
restent rétréci. Votre tension artérielle monte de plus en plus
haut.

Et vous ne savez pas pourquoi.

La Bonne Nouvelle

Votre corps se souvient encore de respirer comme un bébé. Cette voie neuronale est toujours là. Elle n'a jamais disparu. **Il suffit de le réactiver.**

La faculté de médecine de Harvard l'a prouvé en apprenant aux adultes à respirer à nouveau par le diaphragme.

En 6 semaines, les participants ont vu leur tension artérielle chuter d'un moyenne de 9 mmHg.

Certains ont vu des résultats en quelques jours, tout comme ma patiente Carmela, qui est passé de 142/88 à 103/71.

Parce qu'une fois que vous réapprenez ce modèle d'enfance, votre corps réagit instantanément.

Ce que vous allez apprendre ensuite

Dans le chapitre 2, je vais vous montrer la technique exacte de 60 secondes pour réactiver votre diaphragme.

C'est le même modèle que les bébés utilisent inconsciemment.

Et ça marche dès la première fois que vous l'essayez.

Vous sentirez votre rythme cardiaque ralentir en quelques secondes.



Votre oppression thoracique s'atténuera.

Et vous comprendrez enfin pourquoi votre tension artérielle a augmenté. si difficile à contrôler.

Parce que tu respires mal depuis des décennies.

Tournons la page. Réparons-le maintenant.

CHAPITRE 2

La réinitialisation de la respiration nasale en 60 secondes (FAITES CECI EN PREMIER)

Arrêtez de lire maintenant.

Placez une main sur votre poitrine. L'autre sur votre ventre.



Respirez normalement.

Quelle main a le plus

bougé ?

Si c'était ta poitrine, tu t'y prends mal.

Et c'est exactement pour cela que votre tension artérielle ne baisse pas.

Mais dans les 60 prochaines secondes, vous allez le réparer.

C'est exactement la technique qui a fait baisser la tension artérielle de Carmela de 142/88 à 103/71 en quelques jours seulement.

C'est le même modèle de respiration que les bébés utilisent naturellement.



Et ça marche dès la première fois que vous l'essayez.

La Technique (Lisez ceci deux fois avant) (Vous commencez)

Assieds-toi sur ton canapé. Ou allonge-toi sur ton lit. Peu importe.

Vous allez respirer selon un schéma

4-4-8. Voici ce que cela signifie :

Étape 1 : Inspirez par le nez pendant 4 secondes.

Gardez la bouche fermée. Laissez l'air circuler profondément dans votre ventre, et non dans votre poitrine.

Votre ventre devrait se gonfler comme un ballon qui se remplit.

Étape 2 : Retenez votre souffle pendant 4 secondes.

Ne vous crispez pas. Faites une pause. Laissez l'oxygène se diffuser dans vos poumons.

Étape 3 : Expirez lentement par la bouche pendant 8 secondes.

Pincez les lèvres comme si vous souffliez dans une paille. Sentez votre ventre se replier vers l'intérieur



lorsque l'air s'échappe.

C'est ça.

Une respiration = 16

secondes. Faites-le 3 fois

de suite.

Durée totale : 60 secondes.

Ce qui se passe à l'intérieur de votre corps

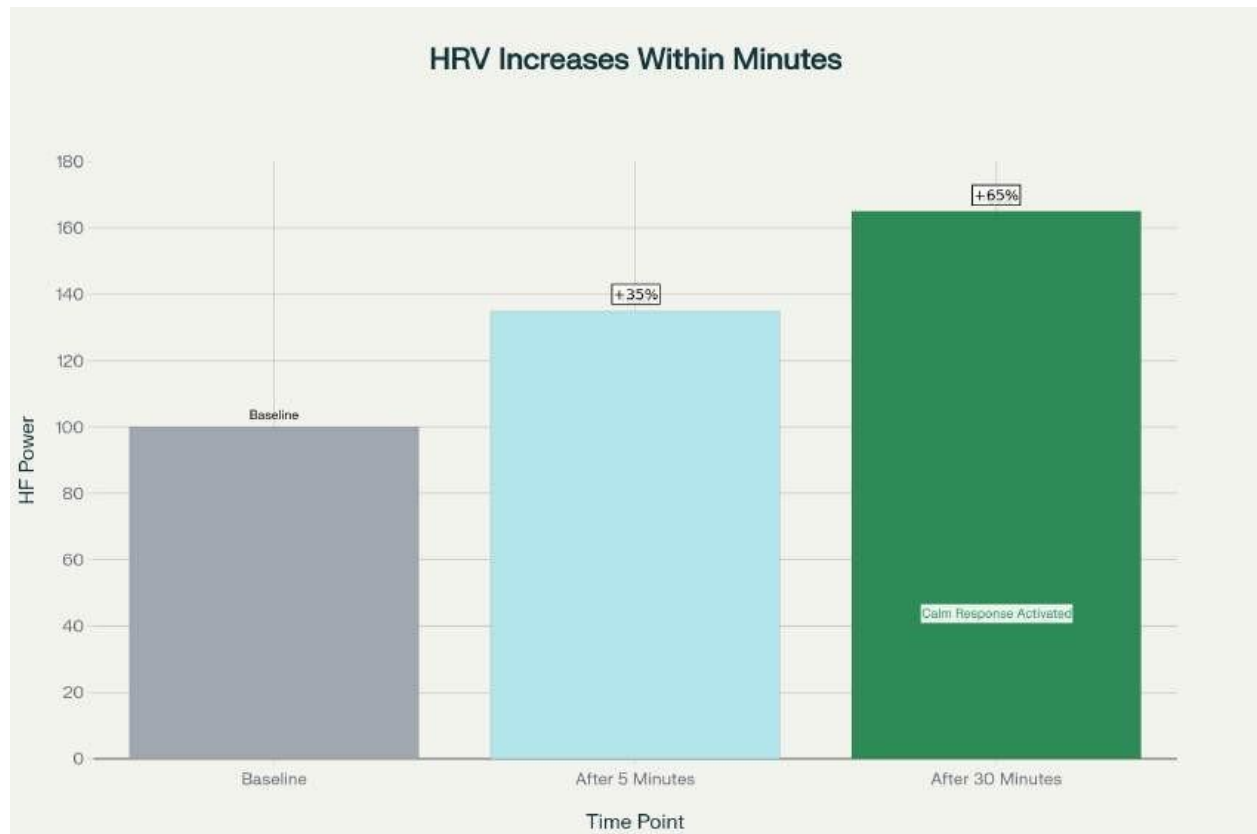
Dès que vous commencez à respirer de cette façon, votre corps change de vitesse.



Une étude publiée par les National Institutes of Health a testé cela
modèle respiratoire exact sur 15 hommes en bonne santé.

Ils ont mesuré la pression artérielle, la variabilité de la fréquence cardiaque et la pression artérielle. raideur avant et après une seule séance.

Regardez ce qui s'est passé :



(Les effets cardiovasculaires immédiats de la technique de respiration de 60 secondes, montrant une réduction rapide de la pression artérielle et une activation accrue du système nerveux parasympathique)

En 30 minutes, la pression artérielle systolique a chuté de 5,8 mmHg.

L'activité parasympathique (le signal « calmer ») a augmenté de 65 %.

Et la rigidité artérielle s'est améliorée, ce qui signifie que le sang circulait plus facilement dans leurs vaisseaux.

**Ce n'était pas après des semaines
de pratique, mais après une seule
séance.**

La faculté de médecine de Harvard a effectué des tests similaires et a constaté que seulement 5 quelques minutes de respiration lente ont réduit le rythme cardiaque et la pression artérielle immédiatement.

Parce que lorsque vous expirez pendant 8 secondes, vous déclenchez votre nerf vague — l'interrupteur principal qui contrôle votre rythme cardiaque et pression artérielle.

Les longues expirations activent le système nerveux parasympathique.

**Votre cœur ralentit. Vos
vaisseaux sanguins se
relâchent. Votre tension
artérielle baisse. C'est
automatique.**

Pourquoi le modèle 4-4-8 fonctionne mieux que

Respiration normale

La plupart des gens prennent 12 à 20 respirations par minute.

C'est trop rapide.



Le rythme 4-4-8 ralentit à environ 4 respirations par minute. Et ça change tout.

Recherche de *Hypertension*, la revue phare de l'American Heart Association, montre que la respiration lente à 6 respirations par Une minute ou moins augmente ce qu'on appelle la sensibilité baroréflexe.

C'est la capacité de votre corps à réguler la pression artérielle automatiquement.

Lorsque la sensibilité du baroréflexe augmente, votre corps parvient mieux à maintenir une pression artérielle stable, même lorsque vous êtes stressé.

La méta-analyse du NIH portant sur 15 essais cliniques l'a confirmé.

Les exercices de respiration ont abaissé la pression artérielle systolique de 7,06 mmHg et la pression artérielle diastolique de 3,43 mmHg chez tous les participants.

Mais voici la clé : les participants qui pratiquaient une respiration lente avec de longues expirations ont vu des baisses encore plus importantes.

Parce que c'est l'expiration qui active votre nerf vague.

Plus l'expiration est longue, plus le signal est fort.



C'est pourquoi le modèle 4-4-8, avec une expiration de 8 secondes, fonctionne si rapidement.

Votre première séance d'entraînement (faites-le maintenant)

Laissez ce rapport de côté une minute.

Asseyez-vous confortablement. Détendez vos épaules.

Placez une main sur votre poitrine. L'autre sur votre ventre, juste en dessous de vos côtes.

Suivez maintenant le modèle :

Inspirez par le nez pendant 4 secondes. Sentez votre ventre pousser votre main vers le haut.

Maintenez la position pendant 4 secondes. Restez détendu.

Expirez en pinçant les lèvres pendant 8 secondes. Sentez votre ventre retomber.

Répétez 2 fois de plus.

Fait.

Comment vous sentez-vous?



Plus calme ? Votre cœur bat plus lentement ? Votre poitrine est plus légère ?

C'est votre système nerveux qui passe du « combat ou fuite » au "reposez-vous et digérez."

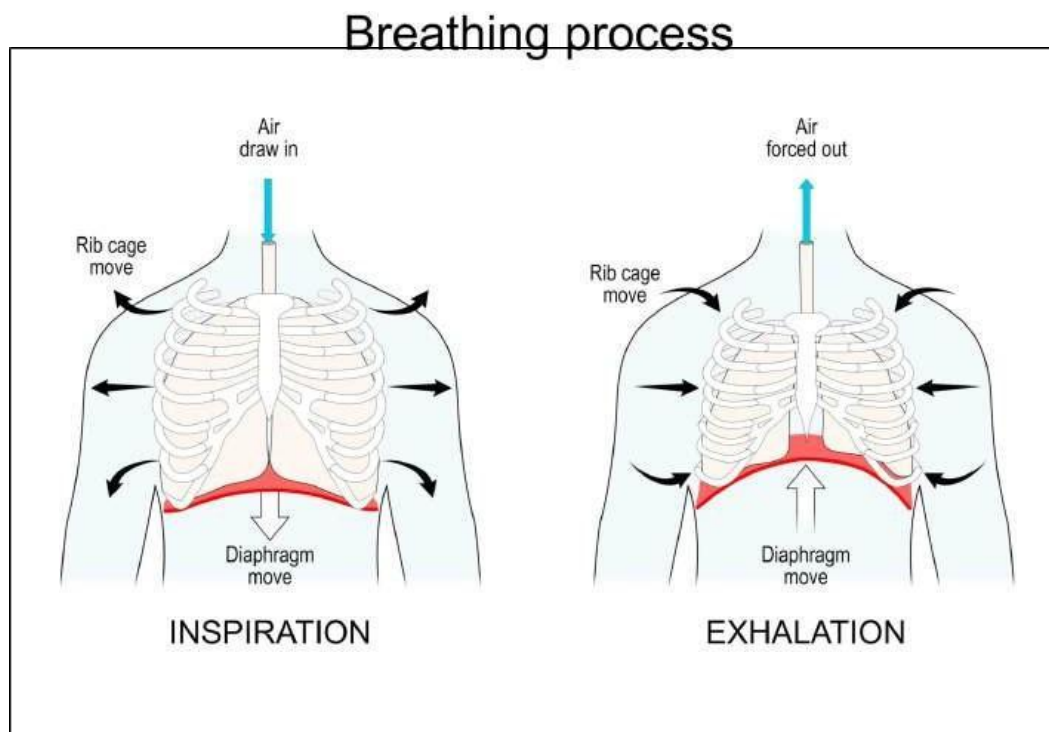
Et c'est arrivé en 60 secondes.

La science derrière pourquoi cela fonctionne si vite

La Cleveland Clinic confirme que la respiration diaphragmatique réduit la fréquence cardiaque et la pression artérielle en quelques minutes.

Pas des heures. Pas des jours. Des minutes.

Lorsque vous respirez profondément dans votre ventre, vous utilisez votre diaphragme, un muscle en forme de dôme situé sous vos poumons.



Lorsque votre diaphragme se contracte, il aspire l'air profondément dans les lobes inférieurs de vos poumons, où les échanges gazeux sont les plus efficaces.

Cela envoie plus d'oxygène dans votre circulation sanguine.

Mais voici la partie que la plupart des gens ne connaissent pas :

Votre diaphragme est directement connecté à votre nerf vague.

Chaque fois que vous prenez une profonde inspiration abdominale avec une longue expiration, tu masses ce nerf.

Et le nerf vague envoie des signaux directement à votre cœur et à vos vaisseaux sanguins :

« *Ralentissez. Détendez-vous. Baissez la pression.* »

Le *Journal de l'hypertension clinique* recherche publiée montrant que les personnes qui pratiquaient la respiration diaphragmatique pendant seulement 5 à 10 minutes par jour ont vu leur tension artérielle chuter de 9 mmHg en 6 semaines.

Mais de nombreux participants, comme Carmela, ont vu des résultats en quelques jours. Parce que la technique fonctionne immédiatement à chaque fois que vous la faites.

Erreurs courantes (et comment les éviter)

Erreur n°1 : Respirer dans la poitrine au lieu du ventre.

Réparer: Gardez la main sur votre ventre. Assurez-vous qu'elle se lève lorsque vous inspirez. Votre poitrine doit à peine bouger.

Erreur n°2 : Respirer par la bouche lors de l'inspiration.

Réparer: Inspirez toujours par le nez. La respiration nasale produit de l'oxyde nitrique, qui détend les vaisseaux sanguins et abaisse la tension artérielle.

Erreur n°3 : Expirer rapidement.

Réparer: Comptez lentement jusqu'à 8. Plus vous expirez longtemps, plus vous activez votre système nerveux parasympathique.

Erreur n°4 : Retenir la tension dans les épaules ou la mâchoire.

Réparer: Observez votre corps. Baissez les épaules. Desserrez la mâchoire. La détente est essentielle.

Quand pratiquer ceci

Voici la belle partie : Vous pouvez le faire n'importe où, n'importe quand. Sur votre canapé, devant la télé.



Au lit avant de t'endormir.

À votre bureau pendant une journée de travail stressante.

Dans votre voiture avant de vérifier votre tension artérielle.

L'American Lung Association recommande de pratiquer respiration diaphragmatique 3 à 4 fois par jour pendant 5 à 10 minutes.

Mais même une seule séance de 60 secondes réduira votre rythme cardiaque et la tension artérielle immédiatement.

Commencez petit.

Faites une séance de 60 secondes (trois respirations 4-4-8)

dès maintenant. Recommencez ce soir avant de vous
coucher.

Demain matin, refais-le.

En 3 jours, vous constaterez une différence. En une semaine, vos valeurs commenceront à baisser.

Et en 6 semaines, vous pourriez constater la réduction complète de 9 mmHg documentée par Harvard.

Ce que Carmela a fait



Carmela pratiquait cette technique deux fois par jour : une fois le matin, une fois avant de se coucher.

Chaque séance a duré 5 minutes.

Elle n'a pas changé son régime alimentaire. Elle n'a pas commencé à faire de l'exercice. Elle n'a pas pris de nouveaux médicaments.

Elle a juste respiré.

En 2 jours, sa tension artérielle est passée de 142/88 à 103/71.

Ses maux de tête ont cessé. Son oppression thoracique s'est atténuée. Son mari j'ai remarqué qu'elle n'était plus anxieuse.

Tout cela parce qu'elle a réactivé le modèle respiratoire que son corps utilisait lorsqu'il était bébé.

À ton tour

Votre corps est désormais prêt à faire la même chose.

Vous avez la technique.

Vous avez vu les

recherches. Vous savez que

ça marche.

Alors fais-le à nouveau.

Trois respirations. Modèle 4-4-8. 60 secondes au total.

Sentez votre rythme cardiaque ralentir.

Sentez la tension quitter votre poitrine.

C'est votre tension artérielle qui chute en temps réel.



Dans le chapitre 3, je vous montrerai pourquoi la respiration buccale sabote tout et comment y remédier définitivement.

Mais d'abord, pratiquez cette technique une fois de plus. Votre cœur vous remerciera.

CHAPITRE 3

Pourquoi votre bouche sabote votre cœur

Voici quelque chose que votre médecin ne vous a jamais dit.

Chaque fois que vous respirez par la bouche, vous dites à votre corps que vous êtes en danger.

Votre système nerveux interprète la respiration buccale comme un signal de stress.



Comme si on te poursuivait. Ou que tu te battais pour ta vie.

Et lorsque votre corps pense qu'il est attaqué, il fait exactement ce qu'il veut. on s'attendrait à :

Cela augmente votre tension artérielle.

L'étude qui a tout changé

En 2023, des chercheurs de l'American Heart Association ont testé 20 adultes en bonne santé.



Ils ont mesuré la pression artérielle et la variabilité de la fréquence cardiaque pendant deux conditions différentes :

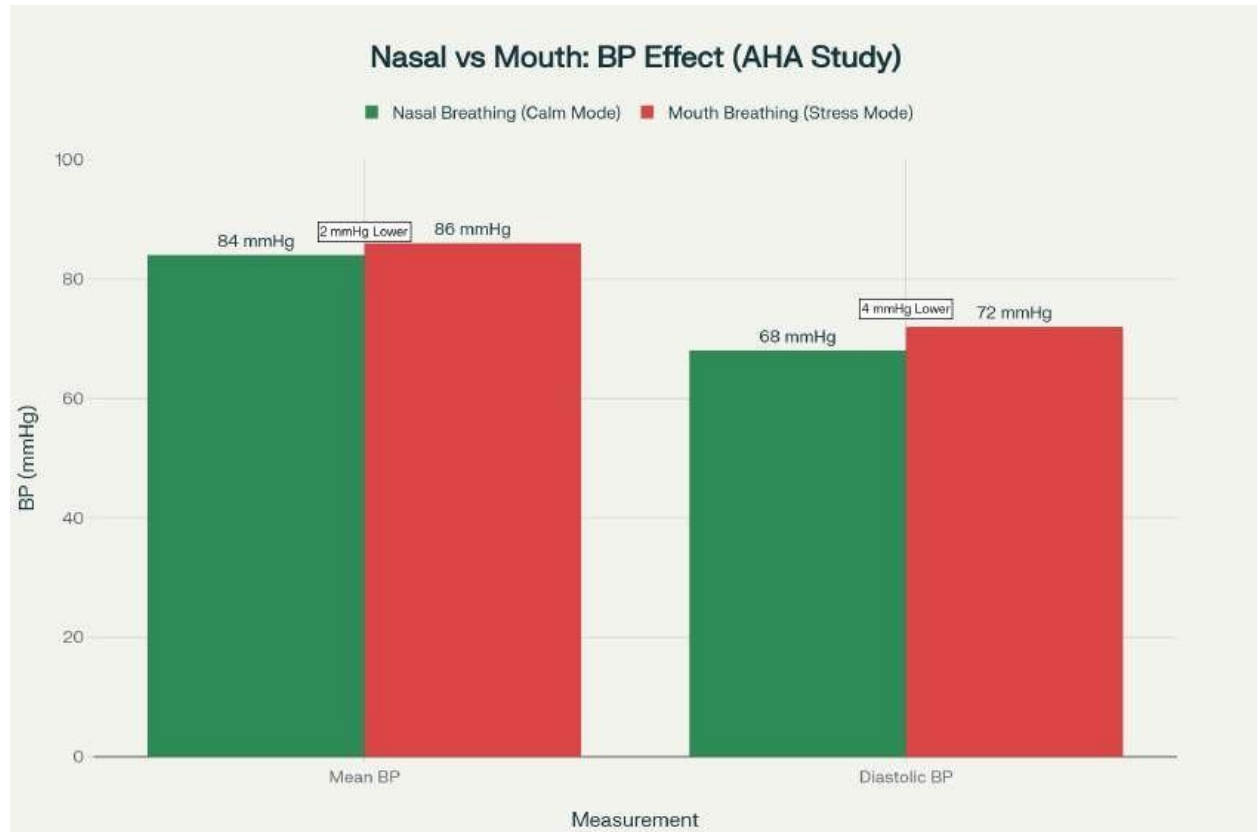
Condition 1 : Respirez uniquement par le nez pendant 5 minutes.

Condition 2 : Respirez par la bouche seulement pendant 5 minutes. Tout le reste est resté pareil. Mêmes personnes. Même pièce.

Le même jour.

La seule différence ? La voie respiratoire.

Voici ce qu'ils ont trouvé :



(Les différences cardiovasculaires entre la respiration nasale et buccale : comment respirer par la bouche augmente la pression artérielle et la maintient votre système nerveux en mode stress)

Lorsque les participants respiraient par le nez, cela signifiait que du sang la pression était de 84 mmHg.

Lorsqu'ils sont passés à la respiration buccale, la pression artérielle est passée à 86 mmHg.

La pression artérielle diastolique a encore augmenté, passant de 68 mmHg à 72 mmHg.

C'est un pic de 4 mmHg simplement en respirant par la bouche. Mais voici ce qui a choqué les chercheurs :

Ce n'est pas seulement la tension artérielle qui a changé. C'est tout le système nerveux qui a changé.

Votre corps pense qu'il est poursuivi

Regardez le côté droit du graphique ci-dessus.

L'activité parasympathique (le signal « calmer ») est passée de 59 % à 52 % pendant la respiration buccale.

Et le rapport sympathique/parasympathique est passé de 0,9 à 1,2.

Cela peut ressembler à du jargon technique.

Mais voici ce que cela signifie réellement :

Lorsque vous respirez par la bouche, votre corps active le mode « combat ou fuite ».

Votre système nerveux sympathique entre en action.

Votre rythme cardiaque reste élevé. Vos vaisseaux sanguins se contractent. Votre tension artérielle grimpe.

Et cela reste ainsi tant que vous continuez à respirer par la bouche.

Selon une étude publiée dans le *Journal de cardiologie Santé*, les personnes qui respirent chroniquement par la bouche vivent dans un état de respiration de bas grade stress, même lorsqu'ils sont détendus.

Leur corps ne reçoit jamais le signal de se calmer.

La molécule manquante que votre bouche ne peut pas Produire

Voici la partie que la plupart des médecins ne connaissent pas.

Lorsque vous respirez par le nez, vos voies nasales produisent un gaz appelé oxyde nitrique.

L'oxyde nitrique est un vasodilatateur.



Cela signifie qu'il détend et élargit vos vaisseaux sanguins.

Lorsque vos vaisseaux sanguins se dilatent, le sang circule plus facilement. Votre cœur n'a pas besoin de travailler aussi dur. Votre tension artérielle baisse.

Les Instituts nationaux de la santé ont confirmé que la respiration nasale produit trois fois plus d'oxyde nitrique lors de l'inhalation par rapport à l'expiration.

Et lorsque les chercheurs ont bloqué la production d'oxyde nitrique dans le nez, la pression artérielle a immédiatement augmenté.

Mais voici le problème :

Votre bouche ne produit pas d'oxyde nitrique.

Zéro.

Des études montrent que le passage de la respiration nasale à la respiration buccale réduit les niveaux d'oxyde nitrique de 50 %.

Sans oxyde nitrique, vos vaisseaux sanguins restent

rétrécis. Le flux sanguin diminue. L'oxygénation chute de

10 %.

Et votre tension artérielle monte de plus en plus haut.



Pourquoi la respiration buccale semble normale (même Même si ça te tue)

La plupart des gens ne se rendent pas compte qu'ils respirent par la bouche. Surtout la nuit.

Mais voici les signes avant-coureurs :

Vous vous réveillez avec la
bouche sèche. Tu ronfles.

Vous vous sentez fatigué même après 8 heures de sommeil.

Vous souffrez fréquemment d'infections des sinus ou de maux de gorge.

Vous vous sentez anxieux ou stressé sans raison apparente.

Tous ces signes indiquent que vous respirez par la bouche et que votre corps est bloqué en mode stress.

Le Mayo Clinic Health System confirme que la maladie bucco-dentaire chronique La respiration des enfants entraîne des problèmes cardiovasculaires plus tard dans la vie.

Parce que lorsque vous respirez par la bouche lorsque vous êtes enfant, vous ne développez jamais de bonnes habitudes de respiration nasale.

Votre nez reste bouché. Vos voies respiratoires se rétrécissent. Vous avez tendance à respiration buccale en permanence.

Et votre tension artérielle en souffre pendant des décennies.

La connexion neurologique dont personne ne parle À propos

Recherche publiée dans le *Journal des Instituts nationaux de la santé* découvert quelque chose de remarquable sur la respiration nasale et la cerveau.

Lorsque vous respirez par le nez, cela crée des neurones. oscillations dans votre système limbique, la partie de votre cerveau qui contrôle les émotions, la mémoire et la réponse au stress.



Ces oscillations aident à synchroniser votre cerveau et votre corps dans un état calme et cohérent.

Mais lorsque vous respirez par la bouche, cette synchronisation disparaît.

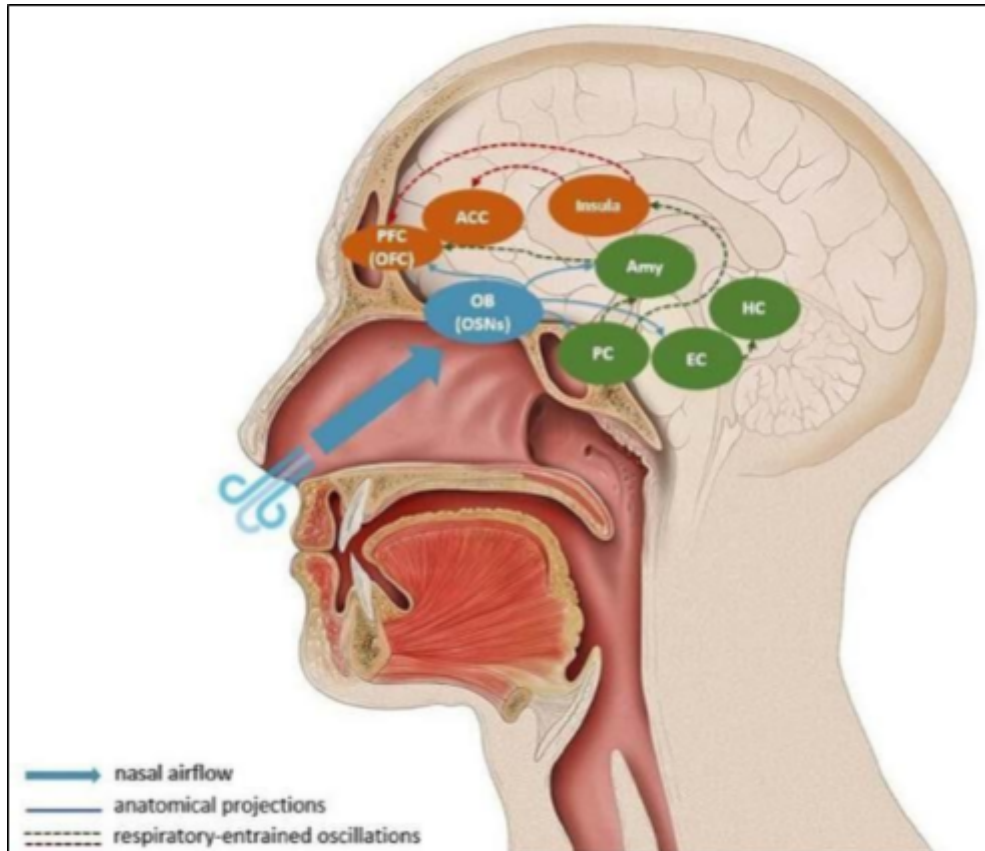
Votre cerveau reste en état d'alerte maximale.

Votre amygdale, le centre de la peur, reste active.

Et votre système nerveux autonome maintient votre tension artérielle élevée parce qu'il pense que vous êtes en danger.

Les scientifiques appellent cela « couplage respiratoire-neuronal ».

Cela signifie que votre rythme respiratoire contrôle directement la réponse au stress de votre cerveau.



Respiration nasale = cerveau calme = pression artérielle basse. Respiration buccale = cerveau stressé = pression artérielle élevée.

Le problème des 10 % d'oxygène

Voici une autre raison pour laquelle la respiration buccale sabote votre cœur.

Une étude comparant la respiration nasale et buccale a révélé que le sang l'oxygénation est 10 % plus élevée en respirant par le nez.

Pourquoi?

Parce que votre nez filtre, réchauffe et humidifie l'air avant qu'il n'atteigne vos poumons.

Il régule également le flux d'air afin que l'oxygène ait le temps de s'échanger correctement dans vos alvéoles, les minuscules sacs d'air de vos poumons.

Lorsque vous respirez par la bouche, l'air entre trop vite.

C'est froid. C'est sec. Ce n'est pas filtré.

Vos poumons ne peuvent pas extraire l'oxygène efficacement.

Même si vous respirez, votre sang ne reçoit pas assez d'oxygène.

Et lorsque votre taux d'oxygène dans le sang diminue, votre cœur doit pomper plus fort pour fournir de l'oxygène à vos organes.

Cela augmente la charge cardiaque et la tension artérielle.

La cascade cardiovasculaire

Relions les points.

Lorsque vous respirez par la bouche :

Étape 1 : Votre corps active le système nerveux sympathique (mode stress).

Étape 2 : La production d'oxyde nitrique diminue de 50 %, ce qui resserre vos vaisseaux sanguins.

Étape 3 : L'oxygénation du sang diminue de 10 %, ce qui oblige votre cœur à travailler plus fort.

Étape 4 : Le système limbique de votre cerveau reste dans un état de vigilance accrue, ce qui maintient votre tension artérielle élevée.

Étape 5 : Au fil du temps, ce stress chronique entraîne de l'hypertension, des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.

Tout cela parce que vous respirez par la bouche au lieu du nez.

Comment résoudre ce problème dès aujourd'hui

La solution est simple :

Ferme la bouche. Respire par le nez. C'est tout.

Mais si votre nez est congestionné ou bouché, voici ce que vous devez faire :

Essayez de fredonner pendant que vous respirez.

Des recherches montrent que le bourdonnement augmente la production d'oxyde nitrique de 15 fois par rapport à la respiration normale.

La vibration ouvre vos voies nasales et les nettoie congestion.

Fredonnez pendant 5 secondes. Puis inspirez par le nez.

Répétez. 10 fois.

En quelques minutes, votre nez sera plus clair et votre respiration sera meilleure. améliorer.

Le problème de la nuit

La plupart des respirations buccales se produisent la nuit.



Vous vous couchez en respirant par le nez. Mais au milieu de la nuit, votre bouche s'ouvre.

Le matin, votre bouche est sèche, votre gorge est douloureuse et votre tension artérielle est élevée.

Voici la solution :

Utilisez du ruban adhésif pour la bouche.



Cela semble étrange, mais ça marche.

Placez un petit morceau de ruban adhésif médical verticalement sur vos lèvres avant lit.

Cela maintient doucement votre bouche fermée et vous oblige à respirer par le nez toute la nuit.

Des recherches montrent que la respiration nasale pendant le sommeil améliore le sommeil, qualité, réduit le ronflement et abaisse la tension artérielle matinale.

Ce que vous devez retenir

Respirer par la bouche n'est pas inoffensif.

Chaque fois que vous respirez par la bouche, vous :

Augmenter votre tension artérielle de 2 à 4

mmHg. Réduire de moitié la production d'oxyde nitrique.

Réduire l'oxygène dans le sang de 10 %.

Gardez votre corps en mode « combat ou fuite ». Et le pire ?

Vous ne vous rendez probablement même pas compte que vous le faites. Mais maintenant tu sais.

Et dans le chapitre 4, je vais vous montrer la technique exacte d'activation du diaphragme qui force votre corps à revenir à la

respiration nasale, de manière permanente.



C'est la même technique que les bébés utilisent

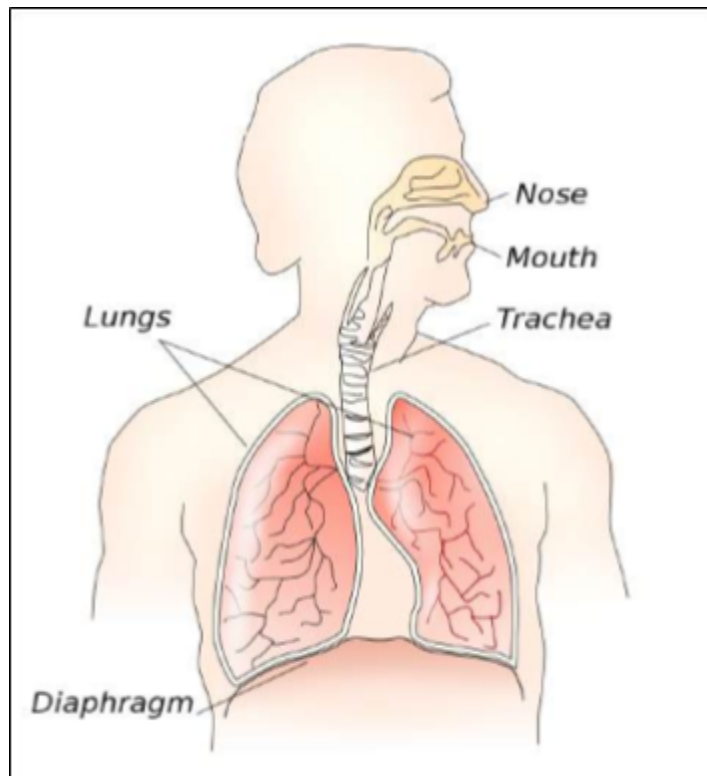
inconsciemment. Et ça marche du premier coup.

Tournons la page. Résolvons ce problème dès maintenant.

CHAPITRE 4

Le mouvement de puissance du diaphragme

Votre diaphragme est un deuxième cœur. La plupart des médecins



l'ignorent.

Mais les recherches publiées dans le *Journal de l'American College of Cardiology* prouvent.

Votre diaphragme ne vous aide pas seulement à respirer.

Il pompe le sang vers votre cœur à chaque respiration.

Il régule votre système nerveux autonome.

Il contrôle la pression artérielle.

Et quand ça ne fonctionne pas correctement, votre cœur souffre.

Voici comment résoudre ce problème en 60 secondes.

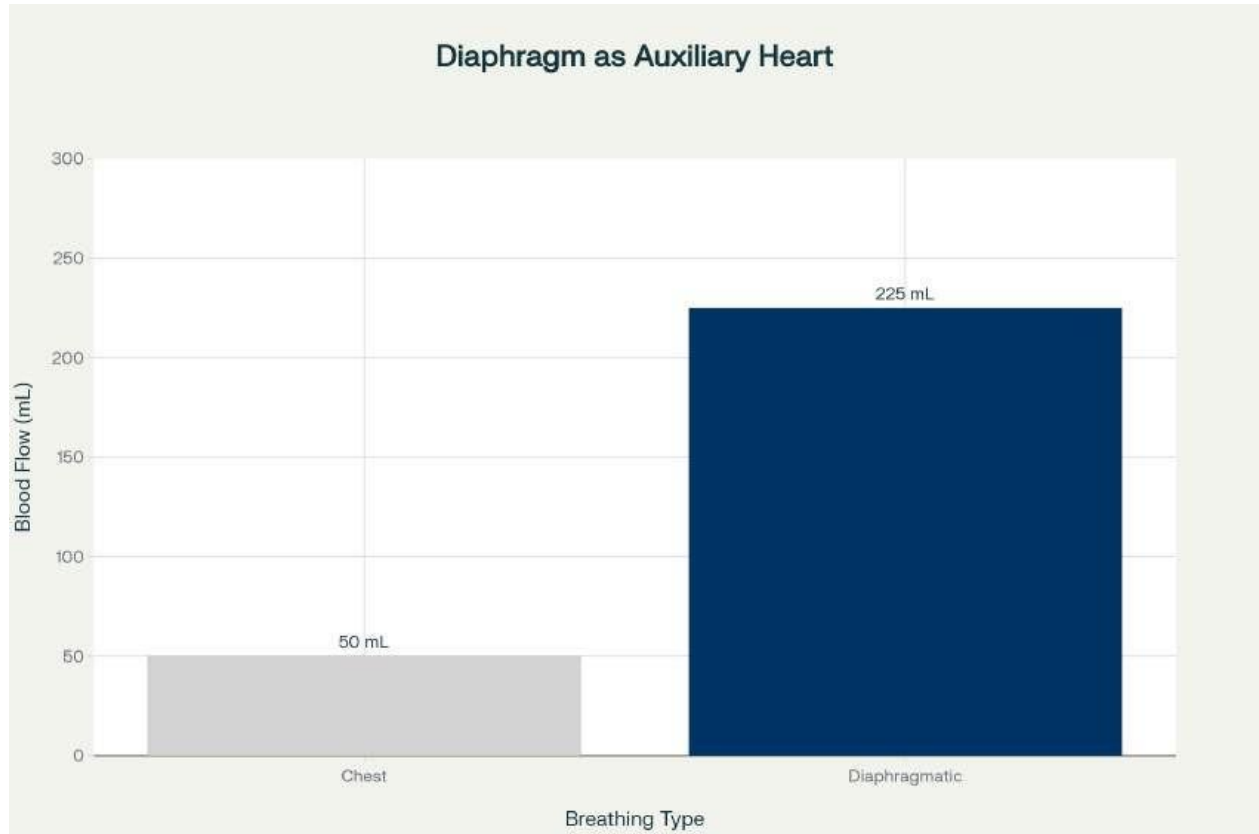
La découverte qui a changé la cardiologie

En 2022, des chercheurs de Johns Hopkins Medicine ont publié une étude révolutionnaire sur la fonction du diaphragme.



Ils ont mesuré exactement la quantité de sang pompée par le diaphragme à chaque respiration.

Regardez les résultats :



(Comment le diaphragme fonctionne comme une pompe cardiaque auxiliaire et chronologie de l'activation du nerf vague pendant la respiration diaphragmatique)

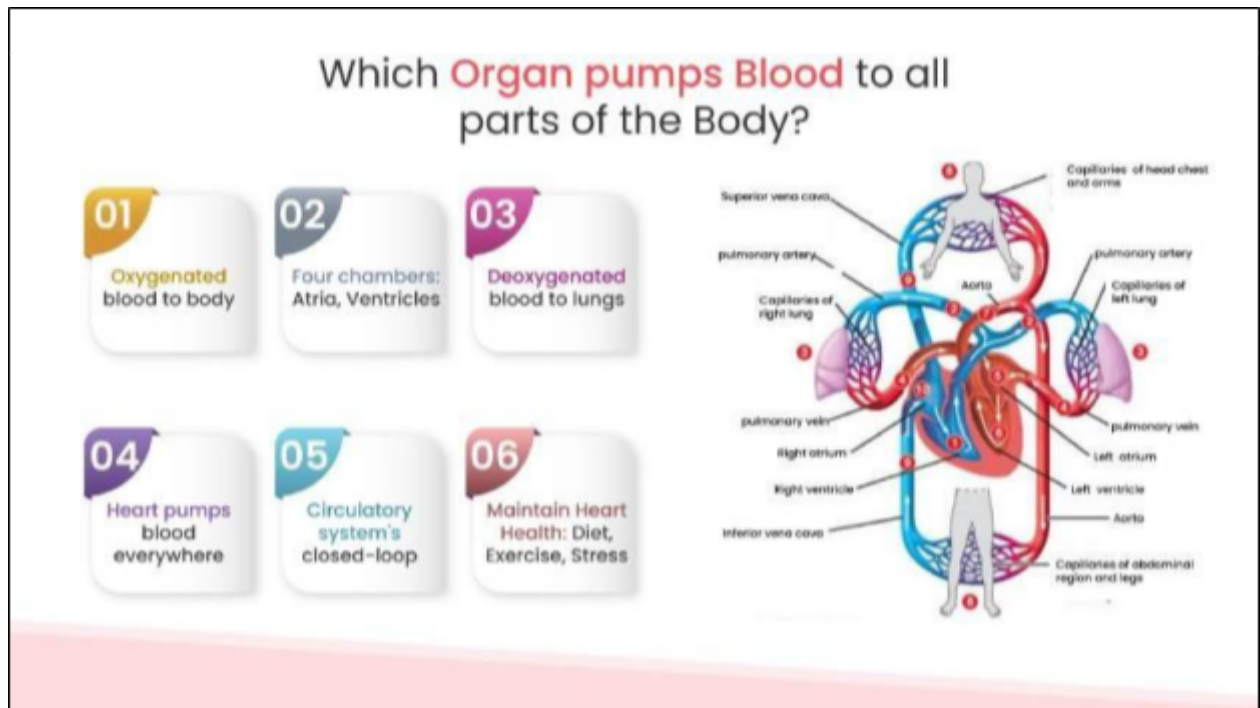
Lorsque vous respirez en utilisant uniquement votre poitrine, votre diaphragme pompe environ 50 ml de sang par respiration.

Mais lorsque vous activez complètement votre diaphragme (respiration abdominale), pompe 225 ml de sang par respiration.

Cela représente une augmentation de 350 %.

Les chercheurs l'ont appelé le « **pompe circulatoire abdominale** ».

Votre diaphragme comprime les veines de votre abdomen, poussant le sang vers votre cœur.



En même temps, cela diminue la pression dans votre poitrine, créant un effet d'aspiration qui attire le sang vers votre cœur.

C'est comme avoir un deuxième cœur qui fonctionne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, si vous savez comment l'utiliser.

Pourquoi cela est important pour votre tension artérielle

Lorsque votre diaphragme pompe davantage de sang vers votre cœur, trois choses se produisent :

Chose 1 : Votre cœur n'a pas besoin de travailler aussi dur.

Si votre diaphragme travaille dur, votre cœur peut se détendre.

Moins de travail = fréquence cardiaque plus basse = pression artérielle plus basse.

Chose 2 : Votre ventricule gauche se remplit plus efficacement.

Un meilleur remplissage signifie un meilleur pompage.

Et lorsque votre cœur pompe plus efficacement, il n'a pas besoin d'augmenter la pression pour pousser le sang dans votre corps.

Chose 3 : Votre système nerveux autonome passe en mode parasympathique.

C'est l'état de « repos et digestion » où la pression artérielle baisse naturellement.

La Cleveland Clinic confirme que la respiration diaphragmatique active le nerf vague, l'interrupteur principal de contrôle de votre corps pour la fréquence cardiaque et la pression artérielle.

Et ça arrive vite.

La chronologie d'activation de 60 secondes

Recherche publiée dans *Nature* journal a suivi exactement à quelle vitesse le diaphragme affecte votre système cardiovasculaire.

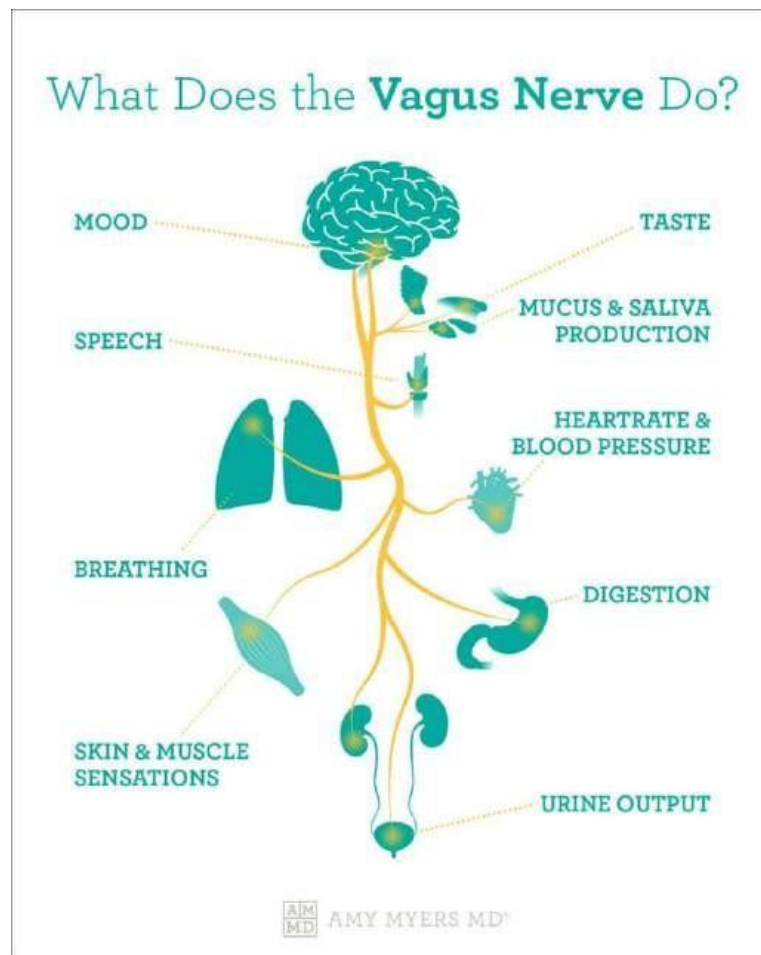
Ils ont mesuré le tonus vagal, c'est-à-dire la force de votre nerf vague. signal — toutes les 30 secondes pendant la respiration diaphragmatique.

Regardez le côté droit du graphique ci-dessus.

Après 30 secondes, le tonus vagal a augmenté de

12 %. Après 60 secondes, il a atteint 24 %.

Après 5 minutes, il a atteint 42%.



Et voici ce que cela signifie pour votre tension artérielle :

Au moment où le tonus vagal augmente, votre rythme cardiaque ralentit et vos vaisseaux sanguins se détendent.

Au bout de 60 secondes, la pression artérielle commence à baisser.

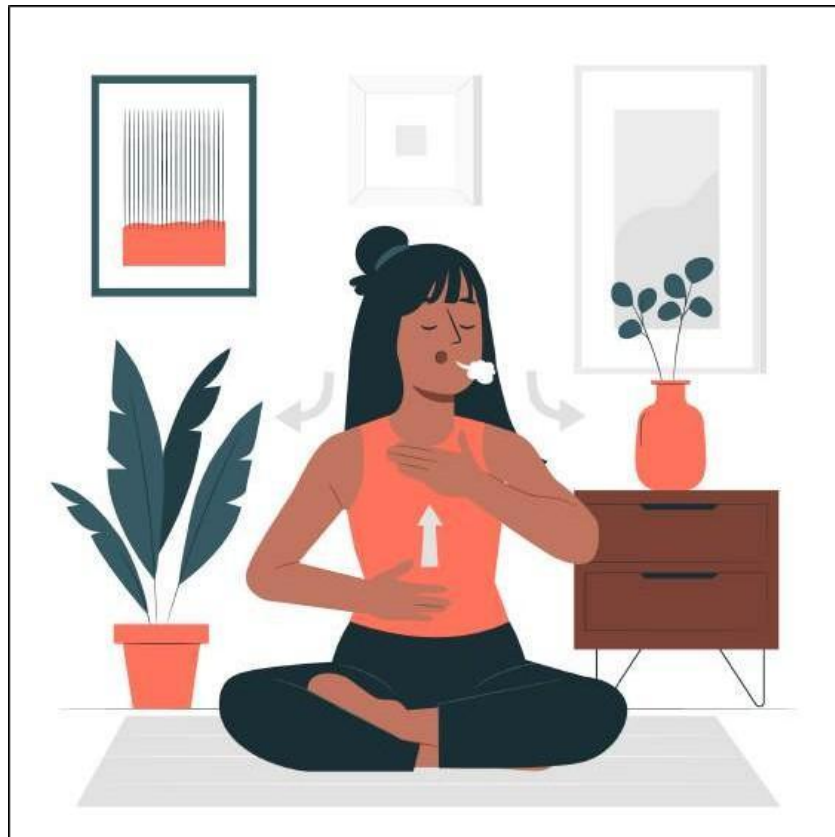
En 5 minutes, vous avez déclenché une réponse parasympathique complète.

Votre corps est en mode relaxation profonde. Votre tension artérielle est chute. Votre cœur travaille moins.

Tout cela parce que tu as activé ton diaphragme.

La technique (c'est le mouvement principal)

Placez une main sur votre poitrine. L'autre sur votre ventre, juste en dessous de vos côtes.



Inspirez lentement par le nez.

Votre ventre doit pousser vers l'extérieur, ce qui fait monter la main sur votre ventre. Votre poitrine devrait à peine bouger.

C'est votre diaphragme qui se contracte, aspirant l'air profondément dans vos poumons et crée une succion qui attire le sang vers votre cœur.

Expirez maintenant lentement en pinçant les lèvres.

Votre ventre devrait tomber vers l'intérieur pendant que votre diaphragme se détend, comprimant les veines de votre abdomen et poussant le sang vers ton cœur.

Inspirez = Le diaphragme s'abaisse = L'aspiration amène le sang au cœur.

Expirez = Le diaphragme pousse vers le haut = La compression pompe le sang vers le cœur.

Votre diaphragme pompe le sang dans les deux sens.

Comme un deuxième cœur.

Faites-le pendant 60

secondes. C'est tout.

La connexion du nerf vague

Votre diaphragme est directement connecté à votre nerf vague.



Chaque fois que vous prenez une profonde respiration abdominale, vous massez ce nerf.

Le nerf vague envoie des signaux à votre cerveau :

Nous respirons profondément et lentement. Aucune menace détectée. Activez le système parasympathique.

En quelques secondes, votre cerveau

répond : **La fréquence cardiaque chute.**

Les vaisseaux

sanguins se dilatent.

La pression artérielle

chute.

Une recherche publiée par les National Institutes of Health confirme que cela se produit par deux voies :

Voie directe : Les longues expirations activent immédiatement le nerf vague, ralentir votre rythme cardiaque en 10 secondes.

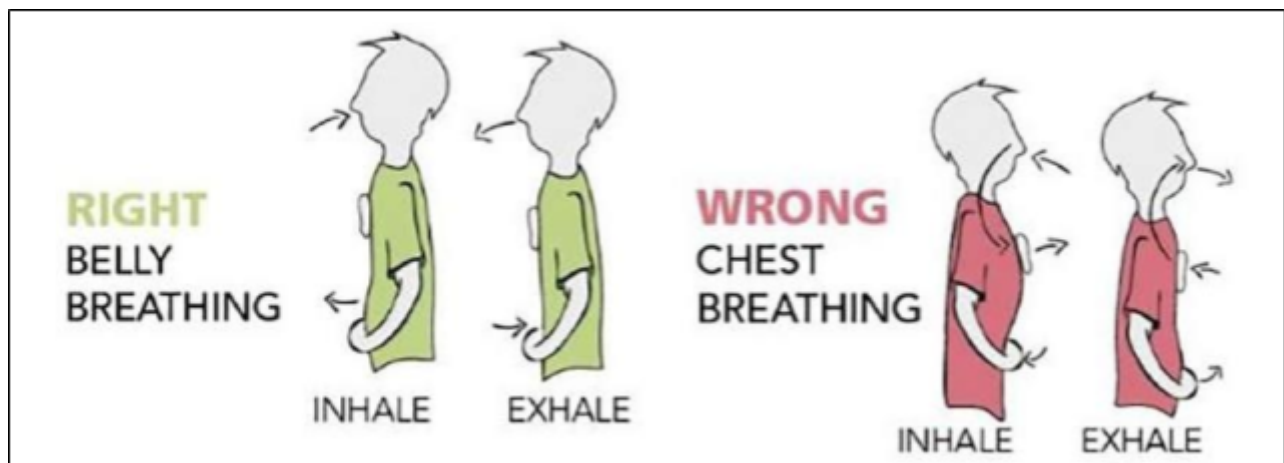
Voie indirecte : Votre cerveau détecte le modèle de respiration détendu et augmente le tonus vagal au cours des minutes suivantes, créant une baisse soutenue de la pression artérielle.

UCLA Health qualifie la respiration diaphragmatique de « la plus puissante stimulateur du nerf vague que vous pouvez faire à la maison. »

Parce que cela fonctionne instantanément à chaque fois.

Pourquoi la respiration thoracique échoue

Lorsque vous respirez en utilisant uniquement votre poitrine, vous n'activez pas votre diaphragme.



Vous utilisez vos muscles intercostaux, les petits muscles situés entre les côtes.

Ces muscles ne peuvent pas pomper le sang.

Ils ne peuvent pas activer efficacement le nerf vague.

Ils ne peuvent pas créer les changements de pression nécessaires pour améliorer le retour veineux.

Votre cœur doit donc faire tout le travail par lui-même.

Il pompe plus fort. Il bat plus vite. Il augmente la pression artérielle pour forcer du sang dans votre corps.

Et au fil du temps, cela conduit à l'hypertension.

Mais dès que vous passez à la respiration diaphragmatique, tout change.

Votre diaphragme prend le

relais. Le flux sanguin

augmente de 350 %. Votre

cœur se détend.

La pression artérielle chute.



La preuve clinique

Une étude publiée dans le *Annales de phlébologie* a testé la respiration diaphragmatique chez les patients souffrant de mauvaise circulation.

Ils ont mesuré la vitesse du flux sanguin dans la veine fémorale, la principale veine de votre jambe — avant et après un mois d'application quotidienne de la pratique de la respiration diaphragmatique.

Résultats:

La vitesse maximale du flux sanguin a augmenté de manière significative en position couchée et debout.

Le retour veineux s'est tellement amélioré que les symptômes de mauvaise circulation ont disparu.

Les chercheurs ont conclu :

« *La respiration diaphragmatique est une pompe intrinsèquement puissante pour* » « *améliorer le retour veineux.* »

Traduction : Votre diaphragme est conçu pour aider votre cœur. Il vous suffit de l'activer.

Le lien avec l'infarctus du myocarde

Les survivants d'une crise cardiaque ont des diaphragmes faibles.



Recherche publiée dans le *Revue internationale de médecine générale Médecine* ont constaté que les patients après une crise cardiaque présentent des dysfonctionnement du diaphragme.

Leurs diaphragmes ne se contractent pas complètement. Le retour sanguin vers le cœur diminue. La pression cardiaque chute.

Et la récupération prend plus de temps.

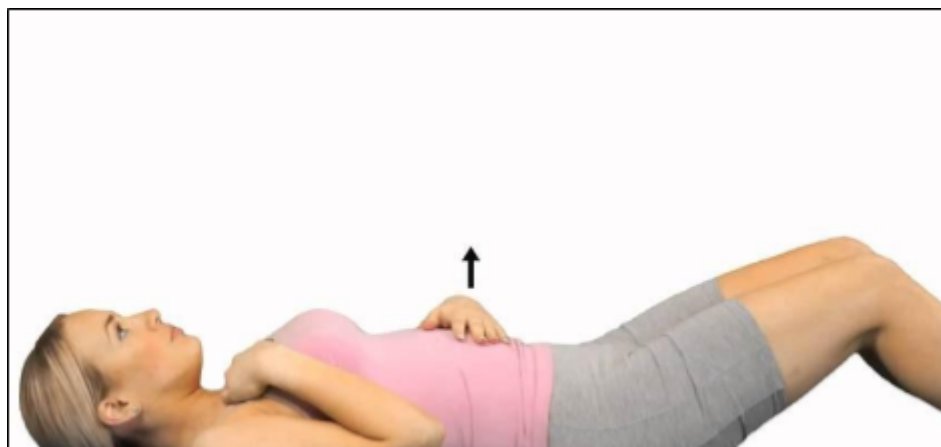
Mais lorsque les chercheurs ont entraîné ces patients à respirer diaphragmatiquement, leur fonction cardiaque s'est considérablement améliorée.

Parce que le diaphragme a recommencé à faire son travail, agissant comme un pompe cardiaque auxiliaire.

Si la respiration diaphragmatique aide les gens à se remettre d'une maladie cardiaque, imaginez ce que cela peut faire pour votre tension artérielle.

Comment savoir si vous le faites correctement

Allongez-vous sur le dos. Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.



Inspirez par le nez pendant 4 secondes.

Surveillez vos mains.

Si votre main sur la poitrine se lève en premier,

vous vous y prenez mal. Si votre main ventrale se

lève en premier, vous le faites bien.

La main sur votre ventre doit se lever sensiblement, comme un ballon qui se gonfle.

Votre poitrine doit rester relativement immobile.

Cela signifie que votre diaphragme se contracte vers le bas, aspirant l'air en profondeur dans vos poumons et créant les changements de pression qui pompent du sang dans ton cœur.

Pratiquez ceci en position allongée jusqu'à ce

que cela vous semble naturel. Ensuite, essayez

assis, puis debout.

Dans quelques jours, la respiration diaphragmatique deviendra automatique.

La réinitialisation en 60 secondes (faites-le maintenant)

Arrêtez de lire.

Placez une main sur votre poitrine. L'autre sur votre ventre.



Fermez la bouche. Inspirez par le nez pendant 4 secondes.

Sentez votre ventre se soulever.

Maintenez la position pendant 2 secondes.

Expirez en pinçant les lèvres pendant 6 secondes. Sentez votre ventre retomber. Répétez 5 fois.

Durée totale : 60

secondes. Fait.

Sentez-vous votre rythme cardiaque ralentir ?

C'est votre diaphragme qui pompe le sang vers votre cœur.

C'est votre nerf vague qui s'active.

C'est votre tension artérielle qui chute en temps réel.

Que se passe-t-il si vous faites cela quotidiennement ?

Les National Institutes of Health ont suivi les participants qui j'ai pratiqué la respiration diaphragmatique pendant 8 semaines.

La pression artérielle a diminué en moyenne de 7,06 mmHg systolique et

3,43 mmHg diastolique.

Mais les participants qui pratiquaient deux fois par jour ont vu des résultats encore plus grands. gouttes.

Parce que chaque fois que vous activez votre diaphragme, vous vous entraînez votre système cardiovasculaire pour travailler plus efficacement.

Plus de retour sanguin = moins de charge de travail cardiaque = moins de sang pression.

C'est cumulatif.

Plus vous le faites, mieux cela fonctionne.

La connexion bébé

Les bébés font cela

automatiquement. Observez

un bébé endormi.

Leur ventre monte et descend à chaque respiration. Leur poitrine bouge à peine.

C'est de la respiration diaphragmatique pure.

Et c'est pourquoi les bébés ont une fonction cardiovasculaire parfaite.



Leurs diaphragmes pompent le sang 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Leurs nerfs vagues sont pleinement activés.

Leur tension artérielle reste parfaite.

Avant, on respirait exactement

comme ça.

Et en 60 secondes, vous avez réappris comment faire.

Prochaines étapes

Dans le chapitre 5, je vais vous montrer l'ancienne technique de respiration japonaise qui leur donne 8 fois moins de maladies cardiaques que les Américains.



Il combine tout ce que vous avez appris jusqu'à présent (respiration nasale, expirations longues et activation du diaphragme) en une seule pratique puissante.

Et cela ne prend que 2 minutes par jour.

Tournons la page. Rendons cela permanent.

CHAPITRE 5

Le souffle de la longévité japonaise

Le Japon a un secret.



Leur taux de mortalité par maladie coronarienne est 6 fois inférieur à celui Américains.

Pas 6%. Six fois. Et

ce n'est pas la

génétique.

Lorsque les Japonais s'installent en Amérique et adoptent le mode de vie américain, leur taux de maladies cardiaques monte en flèche pour égaler celui des Américains.

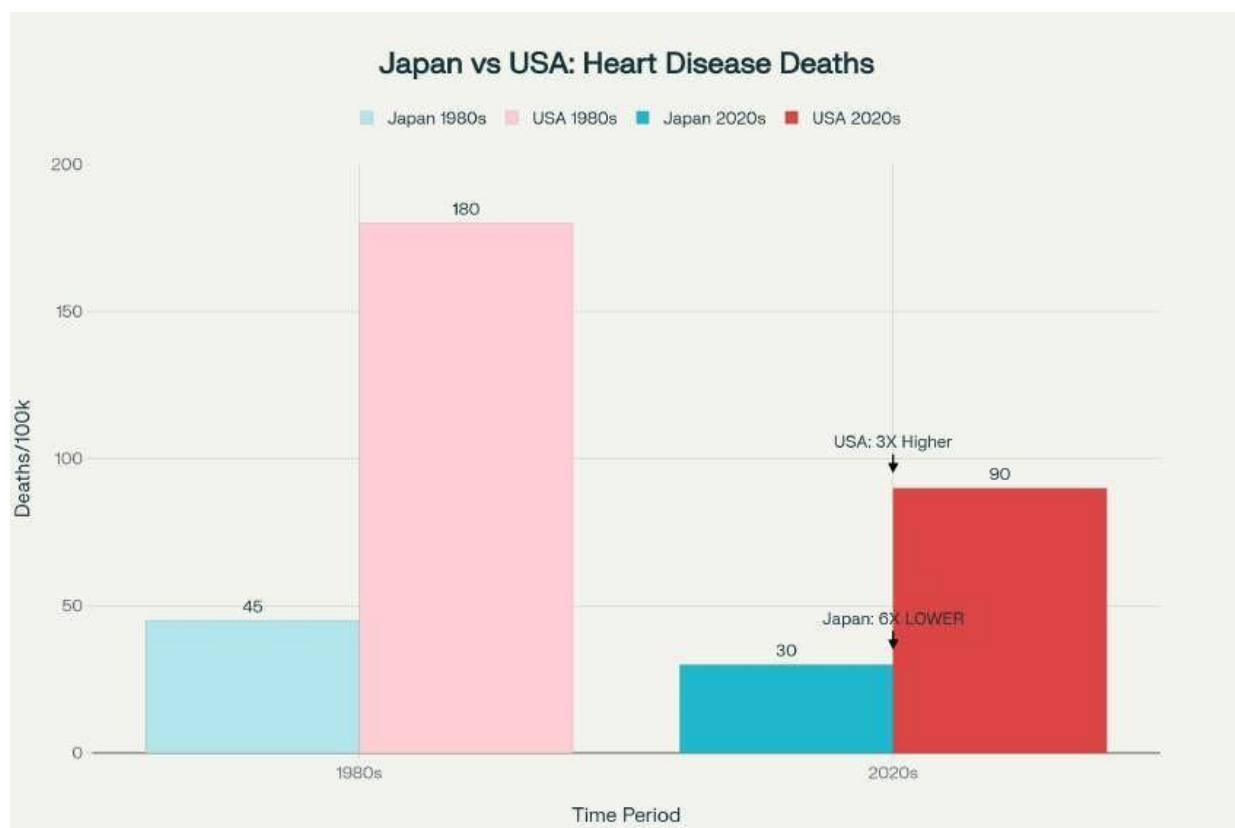
Alors qu'est-ce qui protège les Japonais qui restent au Japon ?

C'est comme ça qu'ils respirent.

Les chiffres ne mentent pas

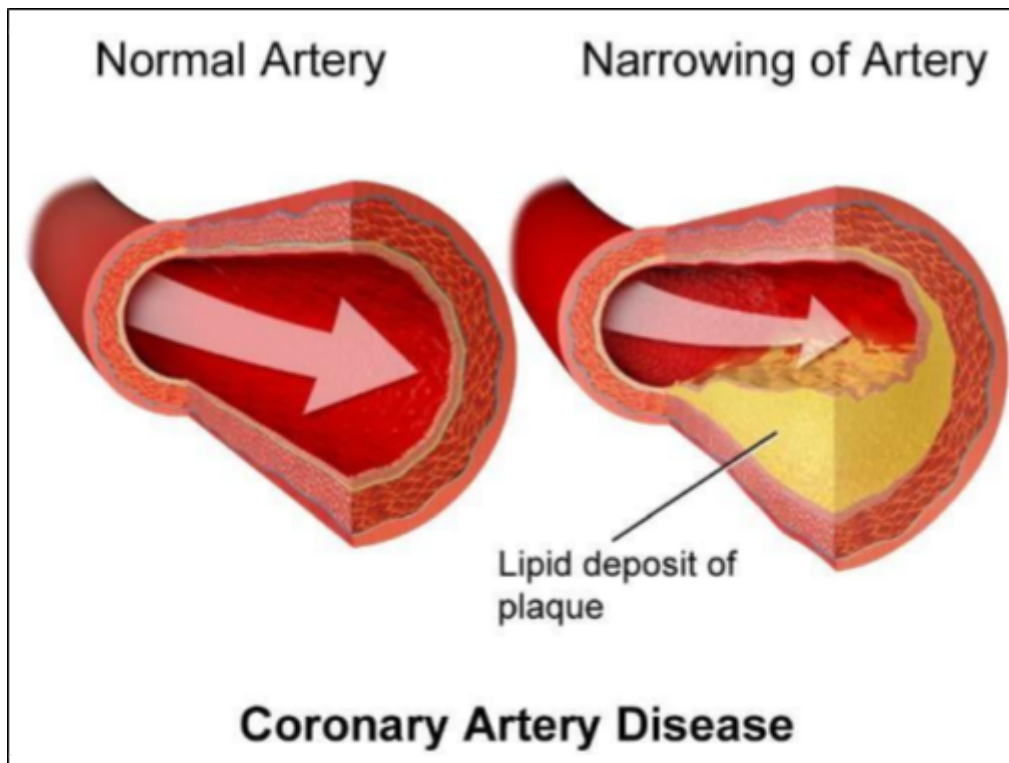
Recherche publiée dans *Circulation*, la revue phare de la L'American Heart Association a comparé les maladies coronariennes mortalité entre le Japon et les États-Unis.

Regardez ce qu'ils ont trouvé :



(Comparaison des taux de mortalité cardiovasculaire entre le Japon et les États-Unis, et comment les différences de fréquence respiratoire contribuent à la longévité des Japonais)

Dans les années 1980, le Japon comptait 45 décès par maladie coronarienne. 100 000 personnes.



L'Amérique en avait 180.

Dans les années 2020, les deux pays ont

connu une amélioration. Au Japon, le taux

de mortalité est tombé à 30 décès pour 100

000 habitants. L'Amérique est tombée à 90.

Mais voici la clé : le taux du Japon est toujours six fois inférieur à celui des États-Unis.

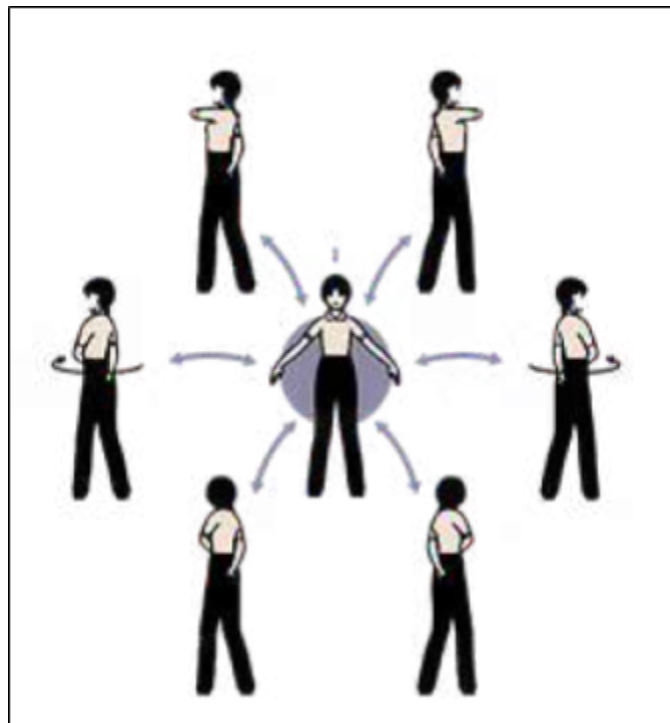
Même si les Japonais ont désormais des taux de cholestérol similaires à ceux des Américains.

Même si les Japonais fument plus que les Américains, et même si les taux de traitement de l'hypertension sont plus faibles au Japon, leur cœur reste en meilleure santé.

Pourquoi?

Le modèle de respiration qui change Tout

La médecine traditionnelle japonaise comprend des techniques de respiration anciennes transmises depuis plus de 1 300 ans.



Une méthode, appelée méthode de respiration Nishino, a été étudiée en profondeur par des chercheurs des National Institutes of Health.

Il s'agit de respirations lentes et profondes par le nez. Un cycle respiratoire dure 1 à 2 minutes.

Cela représente 0,5 à 1 respiration par minute.

Comparez cela à l'Américain moyen qui respire 12 à 20 fois par minute.

Regardez le côté droit du graphique ci-dessus.

L'adulte occidental moyen respire 14 fois par minute.

C'est deux fois plus rapide que le taux optimal de longévité.

Les praticiens japonais de techniques de respiration lente respirent 6 fois par minute.

Cela les place dans la zone optimale, le rythme respiratoire qui active les gènes de longévité et réduit le risque cardiovasculaire.

Que se passe-t-il lorsque vous respirez si lentement ?

Des chercheurs ont suivi 10 000 étudiants japonais qui ont pratiqué la méthode de respiration Nishino pendant plus de 20 ans.

Les résultats ont été remarquables :

Les praticiens ont signalé des améliorations de l'hypertension artérielle, l'arthrite, l'ostéoporose et même les symptômes du cancer.

Mais l'effet le plus courant ?

Tout le monde est resté jeune et en bonne santé mentalement et physiquement.

Des études ont confirmé que la méthode :

Augmentation de l'activité

immunitaire. Niveaux de

stress réduits.

Mitochondries protégées des dommages.

Production réduite d'espèces réactives de l'oxygène (les molécules qui vieillissent vos cellules.

Le chercheur principal a conclu :

« La protection des mitochondries et la réduction des ROS génération produirait plus d'énergie à partir des nutriments et entraînerait des cellules et des organes plus sains. Cela contribuerait à longévité des praticiens. »

Traduction : Une respiration lente garde vos

cellules jeunes. Et des cellules jeunes signifient un cœur en bonne santé.

La Technique (2 Minutes par Jour)

Voici comment procéder.

Asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux. Détendez vos épaules.

Vous allez respirer en un cycle continu pendant 1 à 2 minutes.

Phase 1 : Inspirez lentement par le nez pendant 30

secondes. Sentez l'air emplir d'abord votre ventre, puis votre poitrine.

Restez calme et silencieux.

Phase 2 : Retenez doucement votre souffle

pendant 15 secondes. Ne forcez pas. Faites une pause.

Phase 3 : Expirez lentement par le nez pendant 45

secondes. Laissez l'air s'échapper naturellement. Sentez votre ventre retomber.

C'est un cycle.

Durée totale :

90 secondes. À faire

deux fois.

Durée totale de pratique : 2 minutes par jour.



La science derrière la respiration lente

Recherche publiée dans *Nature* journal a constaté que la respiration à 5-6 respirations par minute crée ce qu'on appelle un « sinus respiratoire » arythmie."

C'est à ce moment-là que votre rythme cardiaque s'accélère naturellement lorsque vous inspirez et ralentit lorsque vous expirez.

Cette variabilité est le signe d'un cœur en bonne santé.

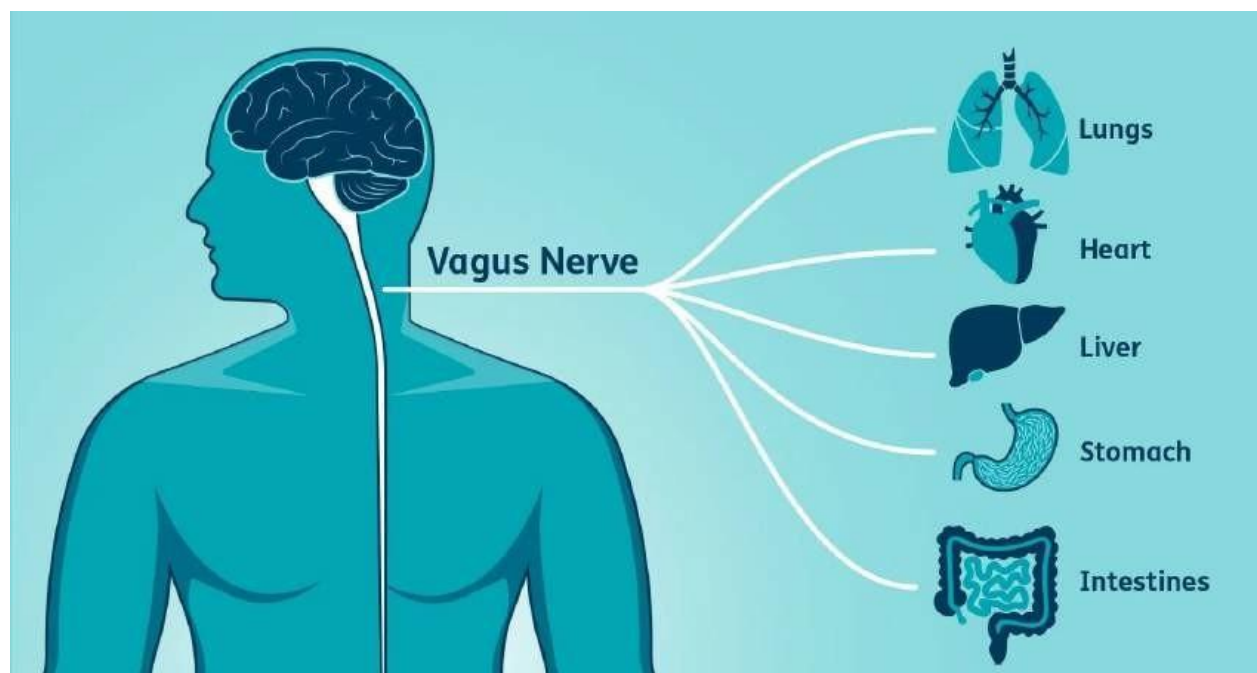
Les personnes présentant une variabilité élevée de la fréquence cardiaque vivent plus longtemps et présentent des taux de maladies cardiaques plus faibles.

Les personnes ayant une faible variabilité de la fréquence cardiaque ont une pression artérielle plus élevée et un risque cardiovasculaire accru.

Une respiration lente (5 à 6 respirations par minute) maximise la variabilité de la fréquence cardiaque.

Il fait passer votre système nerveux autonome en mode parasympathique profond.

**Votre nerf vague s'active
pleinement. Votre tension artérielle**



chute.

Et votre corps entre dans un état que les chercheurs appellent « cohérence » : où votre cœur, votre cerveau et votre respiration se synchronisent parfaitement.

Les Instituts nationaux de la santé confirment que cet état cohérent réduit le stress, abaisse la tension artérielle et améliore santé cardiovasculaire.

Pourquoi les Américains ne savent pas cela

Parce que la médecine américaine se concentre sur les médicaments et non sur la respiration.

Mais la faculté de médecine de Harvard a finalement compris.

Ils ont testé des exercices de respiration lente sur des patients hypertendus.

Le protocole : 5 minutes de respiration lente par jour.

Le résultat : La tension artérielle a baissé de 9 mmHg en 6 semaines. C'est mieux que la plupart des médicaments contre l'hypertension.

Et aucun effet secondaire.

Les chercheurs ont publié leurs résultats avec cette déclaration :

"Pratiquer une respiration lente et profonde pendant quelques minutes par jour peut abaisser la tension artérielle, réduisant potentiellement le premier chiffre d'une lecture (pression artérielle systolique)."

Mais les Japonais le savent depuis plus de 1 000 ans.

Le lien avec la longévité

Une étude sur les techniques de respiration du yoga, similaires à la respiration lente japonaise, a révélé des preuves de « **effets pro-longévité** ».



Les praticiens ont montré :

Profils lipidiques améliorés.

Fonction immunitaire renforcée.

Augmentation des niveaux

d'antioxydants. Marqueurs

inflammatoires réduits. Tout

cela grâce à des exercices de

respiration.

Les chercheurs ont conclu que les pratiques de respiration lente peuvent prolonger durée de vie en réduisant le stress oxydatif et en protégeant

télomères — les capuchons de vos chromosomes qui raccourcissent à mesure que vous âge.

Plus on respire lentement, plus on vieillit lentement. C'est aussi simple que ça.

Le mythe du régime alimentaire japonais

Tout le monde pense que c'est le poisson. Ou le thé vert.

Ou la consommation plus faible de graisses saturées. Et oui, l'alimentation joue un rôle.

Mais voici le problème avec la théorie du régime :

Les Américains d'origine japonaise qui suivent un régime alimentaire occidental présentent toujours des taux de maladies cardiaques inférieurs à ceux des Américains blancs.

Pas aussi bas que celui des Japonais au Japon, mais tout de même nettement inférieur. Cela suggère qu'un autre facteur les protège.

Les chercheurs pensent qu'il s'agit de pratiques culturelles,

notamment de techniques de respiration traditionnelles transmises au sein des familles.

Le concept japonais de « vivre avec intention » inclut des exercices de respiration dans le cadre de rituels de bien-être quotidiens.

Ces pratiques permettent de maintenir un faible niveau de stress, de contrôler la tension artérielle et de maintenir un cœur en bonne santé.



Comment intégrer cela dans votre vie

Pas besoin de déménager au

Japon. Pas besoin d'apprendre le

japonais. Deux minutes suffisent.

Pratique du matin : Juste après votre réveil, avant de vérifier votre téléphone, faites deux cycles de respiration japonaise de longévité.

Inspirez pendant 30 secondes. Maintenez votre respiration pendant 15 secondes. Expirez pendant 45 secondes. Deux fois.

Pratique du soir : Avant de vous coucher, faites deux cycles supplémentaires. Cela signale à votre corps qu'il est temps de se reposer.

Votre rythme cardiaque va baisser. Votre tension artérielle va baisser. Votre sommeil sera plus profond.

Temps total à consacrer : 4 minutes par jour. C'est tout.

Les preuves cliniques

Une étude publiée dans le *Journal indien d'anatomie clinique et Physiologie* exercices de respiration profonde testés sur 120 participants : 60 souffrant de préhypertension et 60 souffrant d'hypertension.

La moitié pratiquait la respiration profonde quotidiennement. L'autre moitié non.

Après 12 semaines :

Le groupe de respiration a constaté des réductions significatives de la pression artérielle systolique et diastolique.

Le groupe témoin n'a constaté aucun changement.

Les chercheurs ont conclu :

« La pratique régulière d'exercices de respiration profonde est efficace pour réduire la pression artérielle systolique et diastolique en améliorant activité parasympathique et réduction de l'excitabilité sympathique. »

La méta-analyse des National Institutes of Health portant sur 15 essais cliniques a confirmé ces résultats :

Les exercices de respiration ont abaissé la pression artérielle systolique de 7,06 mmHg.

Et la pression artérielle diastolique de 3,43 mmHg.

Mais le facteur clé qui a séparé les études réussies des ceux qui n'ont pas réussi ?

Durée de la pratique.

Des études qui ont utilisé des séances de plus de 5 minutes ont montré des résultats nettement meilleurs.

Des études avec une pratique à long terme (plus de 8 semaines) ont montré une baisse de la pression artérielle.

Les Japonais font cela depuis des siècles. Vous savez maintenant pourquoi leur cœur reste en si

bonne santé.

Ce que vous ressentirez après votre première séance



Après deux cycles de respiration de longévité japonaise, vous remarquerez :

Votre esprit est plus
clair. Votre poitrine est
plus légère.

Votre rythme cardiaque a ralenti.

Votre tension artérielle est plus
basse.

Et vous vous sentez calme, pas somnolent, mais profondément

détendu.

C'est votre corps qui entre dans le même état qui maintient le cœur des Japonais en bonne santé pendant des décennies.

Le défi

Essayez ceci pendant 7 jours.

Deux minutes le matin. Deux minutes le soir.

Au jour 3, vous sentirez la différence.

Au jour 7, votre tension artérielle va commencer à baisser.

Et à la semaine 12, vous pourriez voir la réduction complète de 7 mmHg documentée par le NIH.

Tout comme le font les Japonais depuis plus de 1 000 ans.



Prochaines étapes

Dans le chapitre 6, je vais vous montrer le Calmer le cœur en 4 secondes, un modèle très simple que vous pouvez utiliser n'importe où, n'importe quand pour réduire votre rythme cardiaque sur commande.



C'est parfait pour les moments de stress où vous sentez votre tension artérielle augmenter.

Et ça marche en 4 secondes.

Tournez la page. Rendons-vous invincible.

CHAPITRE 6

Le calme cardiaque en 4 secondes

Vous êtes coincé dans les embouteillages. Votre poitrine se serre. Votre cœur s'emballe.



Vous vérifiez votre tension artérielle plus tard. 158/94.

Ça vous dit quelque

chose ? Le stress

vous gagne vite.

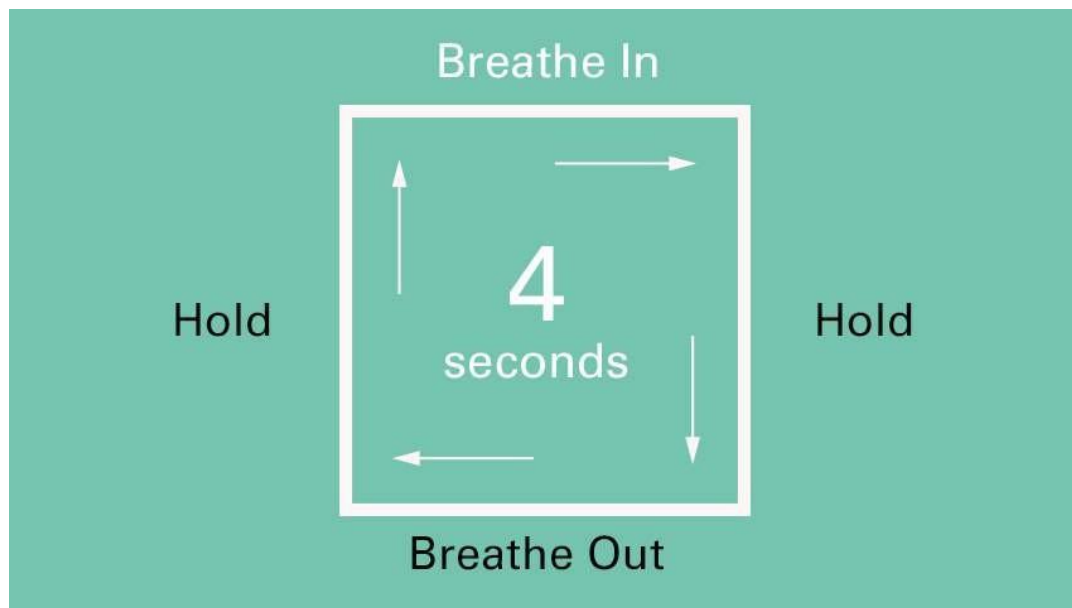
Mais voici ce que la plupart des gens ne savent pas :

Vous pouvez l'arrêter tout aussi rapidement.

En 4 secondes.

C'est la technique utilisée par les Navy SEALs avant le combat.

C'est ce qu'on appelle la respiration en boîte.



Et les cardiologues du Centre médical de l'Université de Columbia le confirment abaisse la fréquence cardiaque sur commande.

La technique (à lire deux fois)

Vous allez respirer selon un schéma carré.

Quatre côtés égaux. Quatre secondes

chacun.

Étape 1 : Inspirez par le nez pendant 4 secondes.

Étape 2 : Retenez votre souffle pendant 4 secondes.

Étape 3 : Expirez par la bouche pendant 4 secondes. **Étape 4 :** Retenez votre respiration (poumons vides) pendant 4 secondes. Cela représente un cycle.

Durée totale : 16

secondes. Faites-le 3

fois de suite.

Durée totale de la pratique : 48 secondes.

Votre rythme cardiaque diminuera dans les 60 secondes.

Ce qui se passe à l'intérieur de votre corps

Lorsque vous retenez votre souffle, le dioxyde de carbone s'accumule temporairement dans votre sang.

Cela peut paraître mauvais.

Mais c'est exactement ce que tu

veux. Parce que le CO2 élevé fait deux

choses :

Chose 1 : Cela signale à votre tronc cérébral d'activer le système nerveux parasympathique.

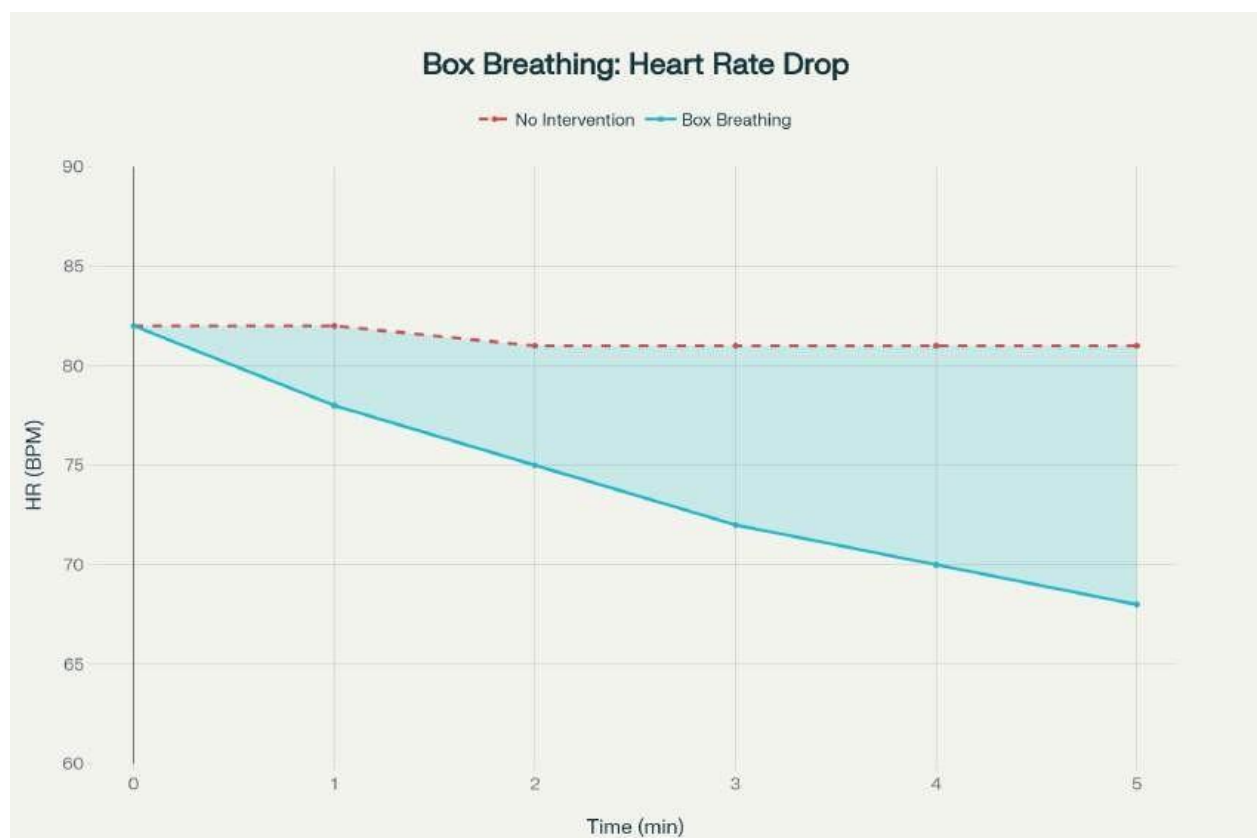
C'est votre interrupteur « calme-toi ».

Chose 2: Il stimule votre nerf vague, qui envoie des signaux à votre cœur pour ralentir.

En quelques secondes, votre rythme cardiaque diminue. Votre tension artérielle baisse.

Et votre esprit s'éclaircit.

Regardez ce que montre la recherche :



(Les effets cardiovasculaires et psychologiques rapides de la respiration en boîte et des techniques de respiration 4-7-8 pour réduire la fréquence cardiaque et l'anxiété)

Des chercheurs du Centre médical de l'Université de Columbia ont testé une boîte respiration chez les adultes en bonne santé.

Ils ont mesuré la fréquence cardiaque toutes les minutes pendant 5 minutes.

Le groupe témoin, composé de personnes qui restaient assises tranquillement, a vu leur cœur le taux reste à 82 BPM.

Le groupe de respiration en boîte ?

La fréquence cardiaque est passée de 82 à 68 battements par minute en seulement 5 minutes, soit une baisse de 14 battements par minute.

Et l'effet a commencé dans les 60 premières secondes.



Pourquoi cela fonctionne mieux que la profondeur normale Respiration

La plupart des gens pensent que toute respiration profonde les calmera.

Mais une recherche publiée dans la base de données des National Institutes of Health prouve le contraire.

Ils ont testé trois groupes de patients après une chirurgie bariatrique, une situation de stress élevé :

Groupe 1 : Aucun exercice de respiration (groupe témoin).

Groupe 2 : Exercices standards de respiration profonde.

Groupe 3 : Technique de respiration 4-7-8 (similaire à la respiration en boîte). Consultez le côté droit du tableau ci-dessus.

Le groupe témoin avait un score d'anxiété moyen de 44.

Le groupe de respiration profonde est tombé à 36, soit une réduction de 18 %. Mais le groupe de respiration 4-7-8 ?

Ils sont tombés à 28, soit une réduction de 36 %.

La technique 4-7-8 était deux fois plus efficace que la respiration profonde standard.

Pourquoi?

Parce que les retenues respiratoires créent une accumulation de CO2 qui active votre nerf vague.

La respiration profonde standard ne fait pas ça.

Ça aide. Mais ça ne déclenche pas la réaction vagale aussi fortement. Le secret réside dans la retenue de la respiration.



Quand l'utiliser

La respiration en boîte est votre frein d'urgence.

Utilisez-le lorsque :

Vous sentez votre cœur s'emballer.

Vous vous apprêtez à prendre votre tension et vous êtes nerveux. Vous êtes coincé dans les embouteillages et vous sentez votre poitrine se serrer.

Vous êtes dans une réunion stressante et devez rester calme.

Vous vous réveillez à 3 heures du matin avec anxiété.

Vous ne pouvez pas vous endormir parce que votre

esprit ne s'arrête pas. Cela fonctionne à chaque

fois.

Parce que vous annulez manuellement votre système nerveux sympathique.

Vous forcez votre corps à entrer en mode parasympathique. Et il n'a d'autre choix que de s'y conformer.

La connexion Navy SEAL

Les Navy SEALs utilisent la respiration artificielle avant des opérations à haut stress.

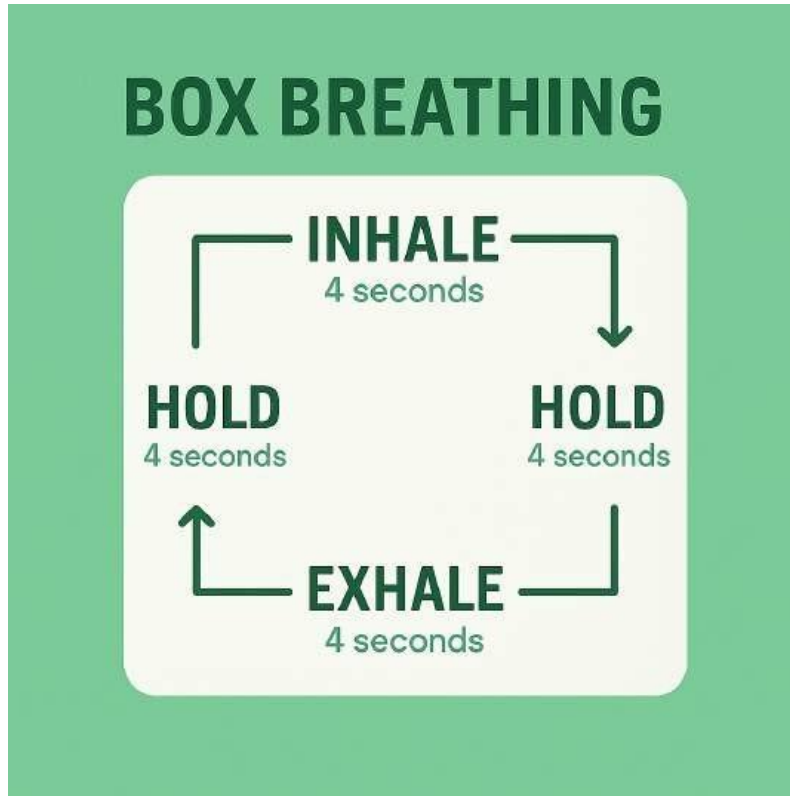
Avant de sauter d'un avion. Avant les missions de combat. Avant démolition sous-marine.

Pourquoi?

Parce que ça marche quand rien d'autre ne marche.

Mark Divine, ancien commandant des Navy SEAL et fondateur de SEALFIT, enseigne la respiration en boîte à chaque recrue.

Il appelle cela la « respiration tactique ».



Cela permet de contrôler le rythme cardiaque, de garder l'esprit vif et d'éviter la panique.

Si cela fonctionne pour les Navy SEALs dans des situations de vie ou de mort, imaginez ce que cela peut faire pour votre tension artérielle lorsque vous êtes assis dans votre salon.

La science derrière le calme

Recherche publiée dans *Nature* La revue a analysé les effets du travail respiratoire sur le stress et la santé mentale.

Ils ont examiné 12 études impliquant plus de 1 000 participants.

La conclusion :

Les exercices de respiration ont considérablement réduit le stress et amélioré l'humeur.

Mais les techniques qui incluaient des apnées, comme la respiration en boîte et la respiration 4-7-8 ont montré les effets les plus forts.

Parce que retenir sa respiration augmente le tonus vagal plus efficacement que la respiration continue.

L'American Heart Association le confirme :

"La retenue lente de la respiration permet au dioxyde de carbone de se dissoudre temporairement. s'accumulent dans votre sang, diminuant votre rythme cardiaque et stimulant votre système nerveux parasympathique. Cela produit un état calme et sensation de détente dans votre esprit et votre corps."

La respiration en boîte pirate votre système nerveux.

Le lien avec la pression artérielle

La faculté de médecine de Harvard a testé des exercices de respiration sur des patients souffrant d'hypertension artérielle.

Ils ont utilisé un appareil appelé RESPeRATE, en fait un métronome. qui guide votre respiration à 6 respirations par minute ou moins.

Les participants ont pratiqué 5 minutes par jour.



Après 6 semaines :

La pression artérielle systolique a diminué en moyenne de 9 mmHg.

Mais voici la clé :

Vous n'avez pas besoin d'un appareil.

La respiration en boîte ralentit votre rythme respiratoire à 3-4 respirations par minute, encore plus lentement que l'objectif RESPeRATE.

Cela signifie que cela devrait fonctionner encore mieux.

Une revue de la littérature publiée dans les National Institutes of Health La base de données a analysé les exercices de respiration pour l'hypertension.

Ils ont découvert que les techniques de respiration structurées, en particulier celles avec des apnées, la pression systolique et diastolique a été considérablement réduite pression artérielle.

Les chercheurs ont noté :

« L'exercice respiratoire est une intervention non pharmacologique qui peut être utilisé pour aider à gérer l'hypertension.

Pas de pilules. Pas d'effets secondaires. Juste respirer.

Le modèle à 4 temps vs. autres modèles

Vous vous demandez peut-être : pourquoi 4

secondes ? Pourquoi pas 5 ou 3 ?

Parce que 4 secondes créent l'équilibre parfait :

Assez longtemps pour ralentir considérablement votre rythme respiratoire.

Assez court pour que chacun puisse le porter confortablement sans effort. Les Navy SEALs ont testé plusieurs modèles avant d'opter pour le 4-4-4-4.

C'est le point idéal.

Mais si 4 secondes vous semblent trop longues lorsque vous démarrez, vous pouvez utiliser 3 secondes par côté.

Le modèle fonctionne toujours.

Au fur et à mesure que vous vous sentez à l'aise, augmentez jusqu'à 4 secondes.

Vous pouvez même éventuellement aller jusqu'à 5 secondes par côté si vous souhaitez un effet calmant encore plus fort.

Votre première séance d'entraînement (faites-le maintenant)

Laissez tomber ce rapport.

Asseyez-vous confortablement. Les pieds à plat sur le sol. Les mains posées sur vos genoux.



Ferme les yeux si tu veux.

Suivez maintenant la case :

Inspirez par le nez : 1, 2, 3, 4.

Maintenez : 1, 2, 3, 4.

Expirez par la bouche : 1, 2, 3, 4.

Maintenez : 1, 2, 3, 4.

Répétez 3 fois.

Terminé.

Comment vous sentez-vous?

Vérifiez votre pouls. Il est

plus lent. Vérifiez votre

poitrine. Il est plus léger.

C'est votre système nerveux parasympathique qui

s'active. Et cela s'est produit en moins de 60 secondes.

Erreurs courantes à éviter

Erreur n°1 : retenir trop fort sa respiration.

La prise doit être douce. Ne vous crispez pas. Faites

simplement une pause. **Erreur n°2 : Respirer trop vite.**

Comptez lentement. Faites en sorte que chaque seconde soit une seconde entière.

Erreur n°3 : Oublier d'expirer complètement.

Videz complètement vos poumons pendant la phase d'expiration. C'est à ce moment que l'activation parasympathique est la plus forte.

Erreur n°4 : Abandonner après un tour.

Effectuez au moins trois cycles. L'effet s'accroît à chaque tour.

La pratique quotidienne

La respiration artificielle n'est pas réservée uniquement aux situations d'urgence.

Les recherches montrent que la pratique quotidienne crée des changements durables dans votre système nerveux autonome.

Essayez ceci:

Matin: 3 cycles de respiration en boîte juste après votre réveil.

Aujourd'hui: 3 cycles pendant votre pause déjeuner ou dès que vous sentez le stress monter.

Soirée: 3 cycles avant de vous coucher pour signaler à votre corps qu'il est temps de dormir.

Durée totale de l'engagement : Moins de 5 minutes par jour.

En une semaine, vous remarquerez que votre niveau de stress de base diminue.

Dans un mois, vos mesures de tension artérielle commenceront à refléter le changement.

Une méta-analyse d'études sur les exercices de respiration l'a confirmé :

Les participants qui ont pratiqué des exercices de respiration pendant plus de 8 semaines ont vu réductions soutenues de la pression artérielle.

Baisse de 7,06 mmHg de la pression artérielle systolique.

Baisse de 3,43 mmHg de la pression artérielle diastolique.

Tout vient de la respiration.

L'effet de calme instantané

Voici ce qui distingue la respiration en boîte de tout ce que vous avez appris :

Cela fonctionne immédiatement.

Vous n'avez pas besoin de pratiquer pendant des semaines pour voir des résultats. La première fois

que vous le faites, votre rythme cardiaque va baisser.

La première fois que vous le faites, votre esprit se calmera.

La première fois que vous le faites, votre tension artérielle va baisser.



C'est pourquoi c'est la technique parfaite pour les moments stressants.

Vous pouvez l'utiliser n'importe où :

Dans votre

voiture. À

votre bureau.

Dans une salle

d'attente. Allongé

dans mon lit.

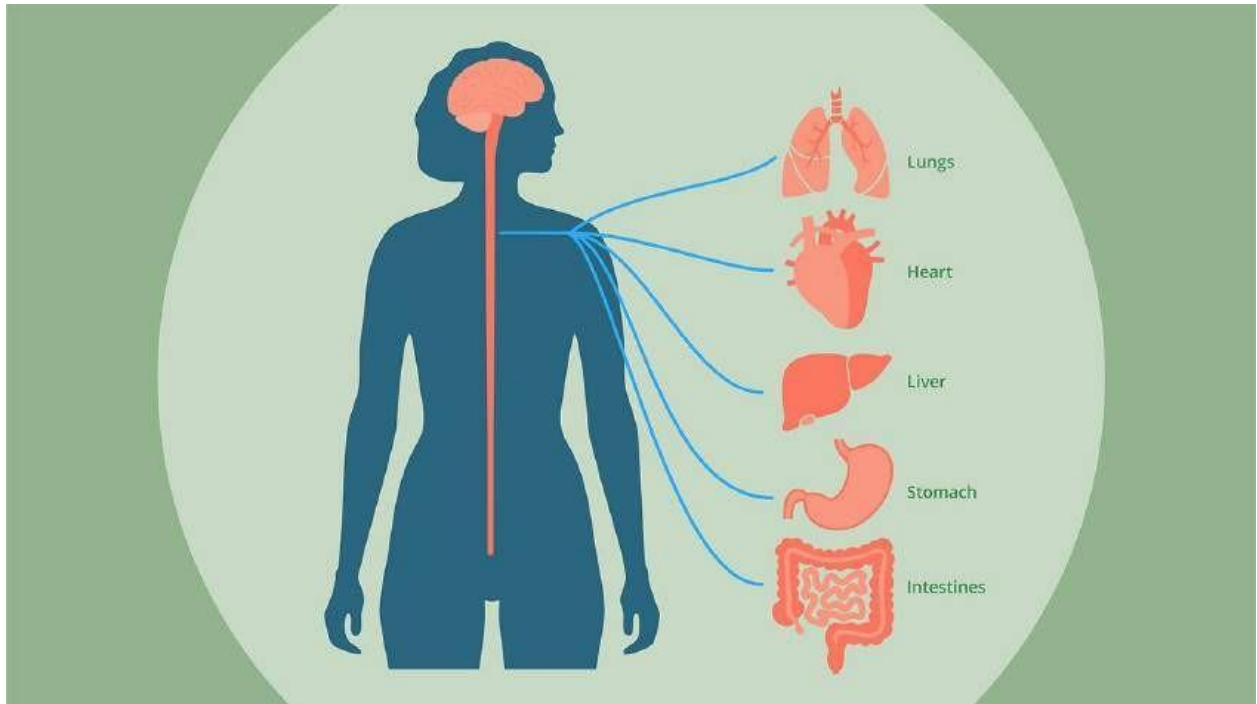
Personne n'a besoin de savoir que vous le faites.

Que se passe-t-il après 30 jours

Si vous pratiquez la respiration en boîte quotidiennement

pendant un mois, votre système nerveux se recâblera.

Votre tonus vagal augmentera.



Votre réponse au stress s'affaiblira.

Votre tension artérielle se stabilisera à des niveaux plus bas.

Les recherches sur les pratiques respiratoires le confirment :

Un exercice respiratoire régulier crée des changements durables dans le système nerveux autonome.

Vous devenez naturellement plus calme.

La variabilité de votre fréquence cardiaque s'améliore.

Et votre santé cardiovasculaire s'améliore de plus en

plus. Tout ça parce que tu as mis 4 secondes à

respirer.

Le défi

En ce moment, votre cœur bat.

Peut-être plus vite qu'il ne devrait.

Vous avez le pouvoir de le ralentir, en 16 secondes.

Essayez-le une fois de plus

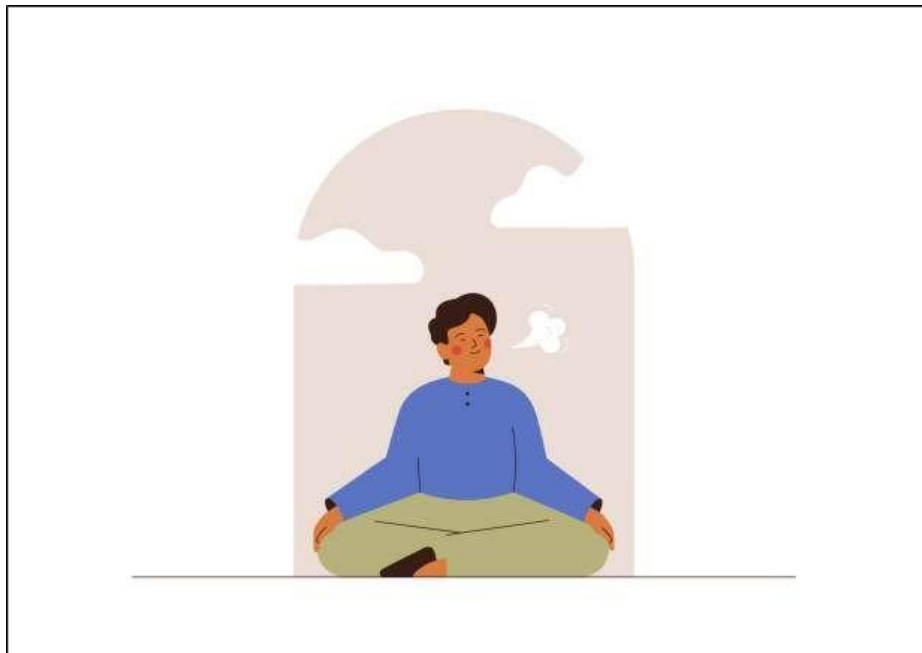
maintenant :Inspirez :1, 2, 3, 4.

Prise: 1, 2, 3, 4.

Expirez :1, 2, 3, 4.

Prise: 1, 2, 3, 4.

Tu sens ça ?



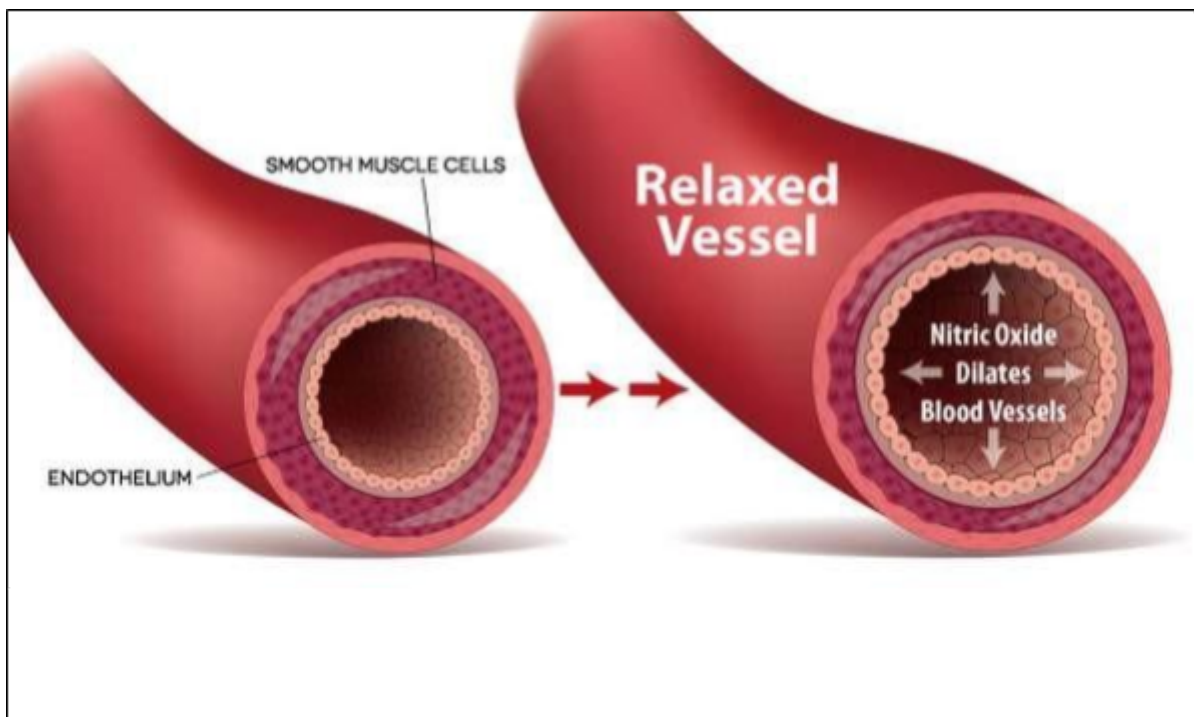
C'est ça le contrôle.

C'est votre tension artérielle qui

baisse. C'est ainsi que vous reprenez la

santé de votre cœur.

Au chapitre 7, je vais vous montrer le protocole d'activation de l'oxyde nitrique, l'astuce respiratoire qui dilate vos vaisseaux sanguins et fait baisser la tension artérielle de 9 mmHg en 6 semaines.

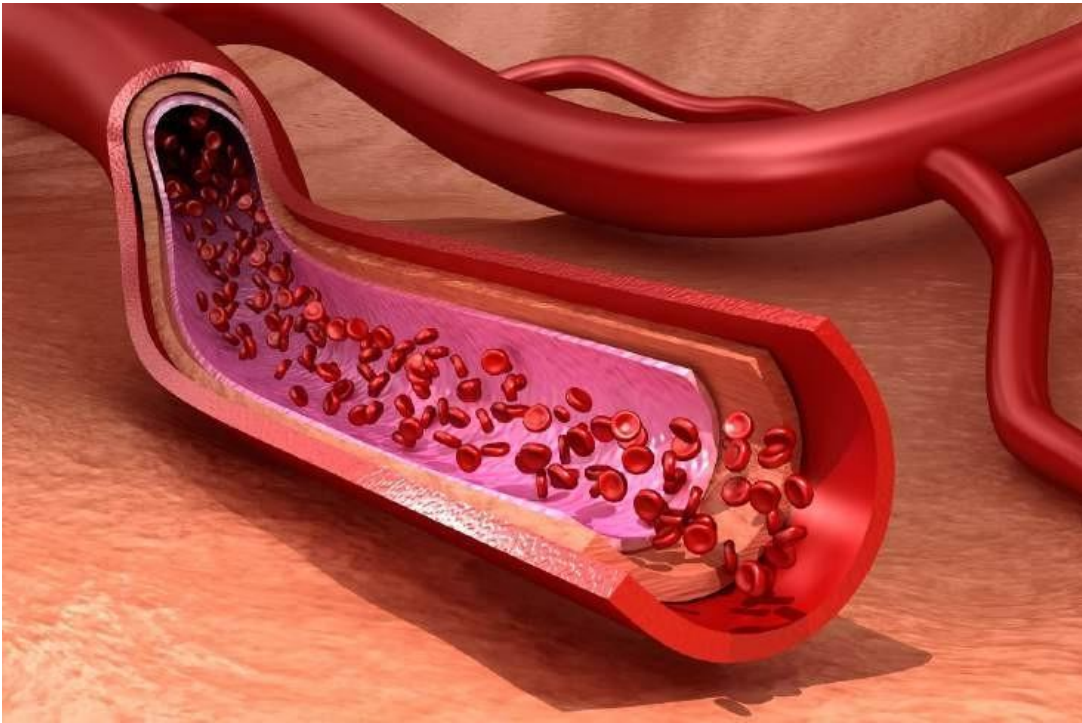


Tournons la page. Nous n'avons pas encore fini.

CHAPITRE 7

Le protocole d'activation de l'oxyde nitrique

Vos vaisseaux sanguins sont tapissés d'une seule couche de cellules appelée endothélium.



Ces cellules produisent une molécule qui détermine si votre les vaisseaux sanguins restent grands ouverts ou se ferment.

Cette molécule est l'oxyde nitrique.

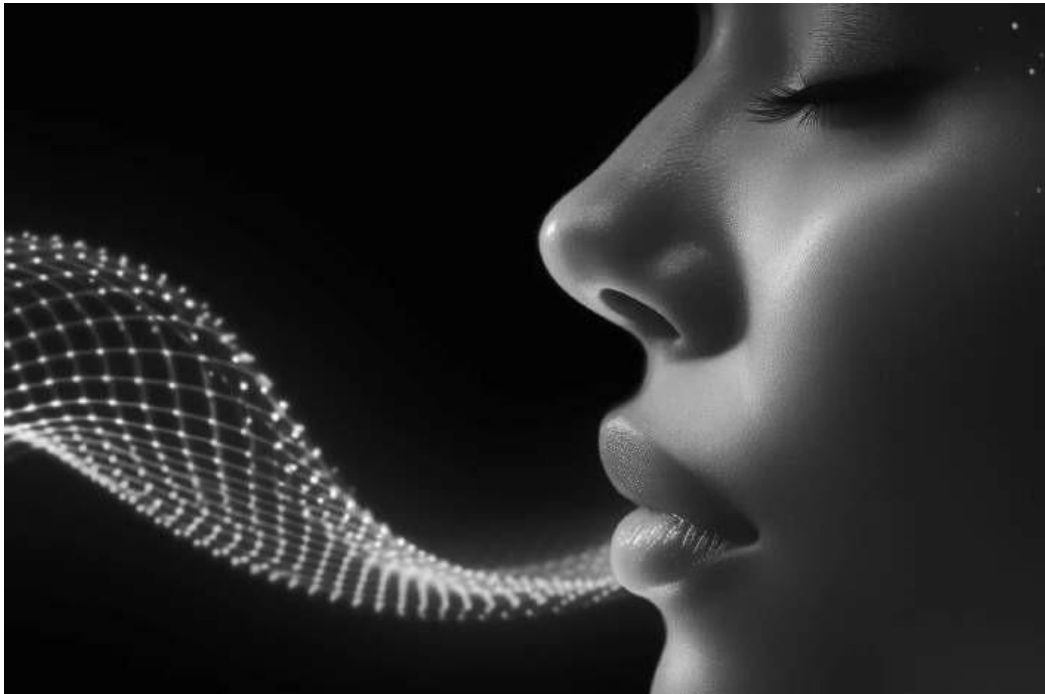
Et quand vous n'en avez pas assez, votre tension artérielle augmente.

Recherche publiée dans *Pharmacologie biochimique* confirme cela :

La carence en oxyde nitrique est l'une des principales causes de l'hypertension. Ni cholestérol, ni sodium, ni oxyde nitrique.

La bonne nouvelle ?

Vous pouvez tripler votre production d'oxyde nitrique en 10 secondes. En fredonnant.



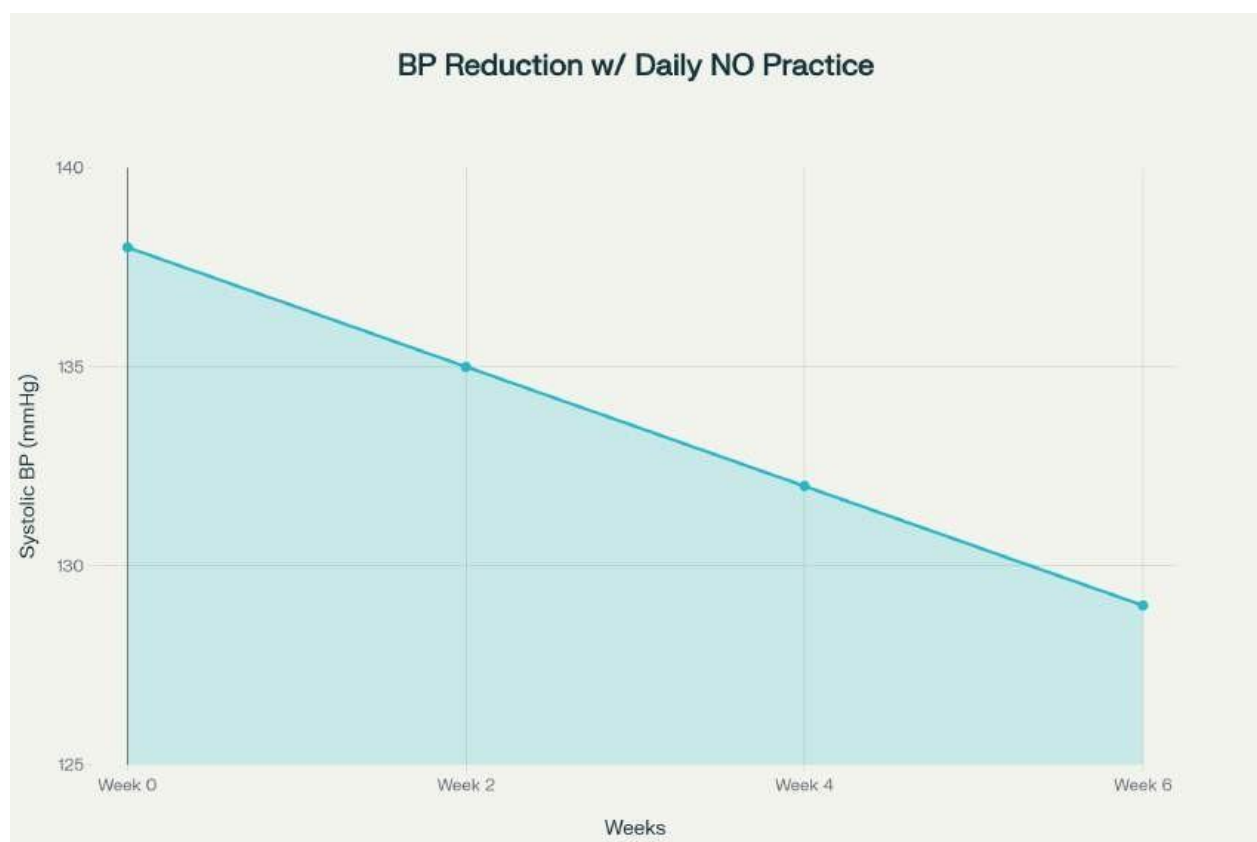
La découverte qui a choqué les chercheurs

En 2002, des scientifiques de l'Institut Karolinska de Stockholm ont fait une découverte accidentelle.

Ils mesuraient les niveaux d'oxyde nitrique dans le nez pendant une respiration normale.

Un participant a commencé à fredonner pendant le test. **La machine est devenue folle.**

Regardez ce qui s'est passé :



(L'augmentation spectaculaire de la production d'oxyde nitrique grâce au bourdonnement et la réduction progressive de la pression artérielle obtenue avec l'apport quotidien d'oxyde nitrique pratique d'activation des oxydes)

Lors d'une respiration nasale calme, les niveaux d'oxyde nitrique mesurés étaient d'environ 50 parties par milliard (ppb).

Au moment où le participant a commencé à fredonner, les niveaux ont grimpé jusqu'à 750 ppb.

Cela représente une augmentation de 15 fois.

Les chercheurs ont publié leurs résultats dans le *Journal américain de médecine respiratoire et de soins intensifs*:

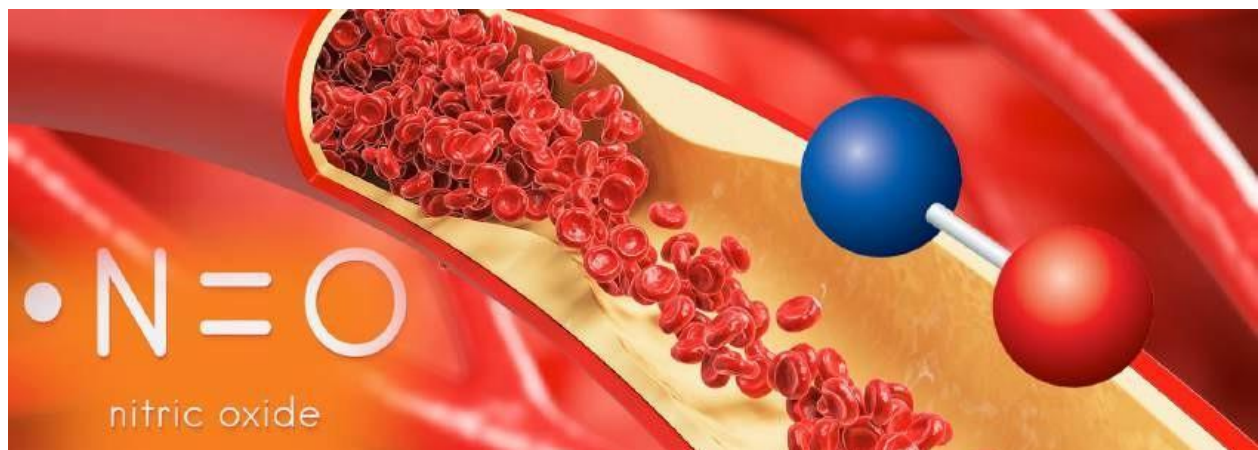
"Le NO a augmenté de 15 fois pendant le bourdonnement par rapport au calme exhalation."

Ils ont testé 10 personnes

supplémentaires. Le même

résultat à chaque fois.

Bourdonnement = pic massif d'oxyde nitrique.



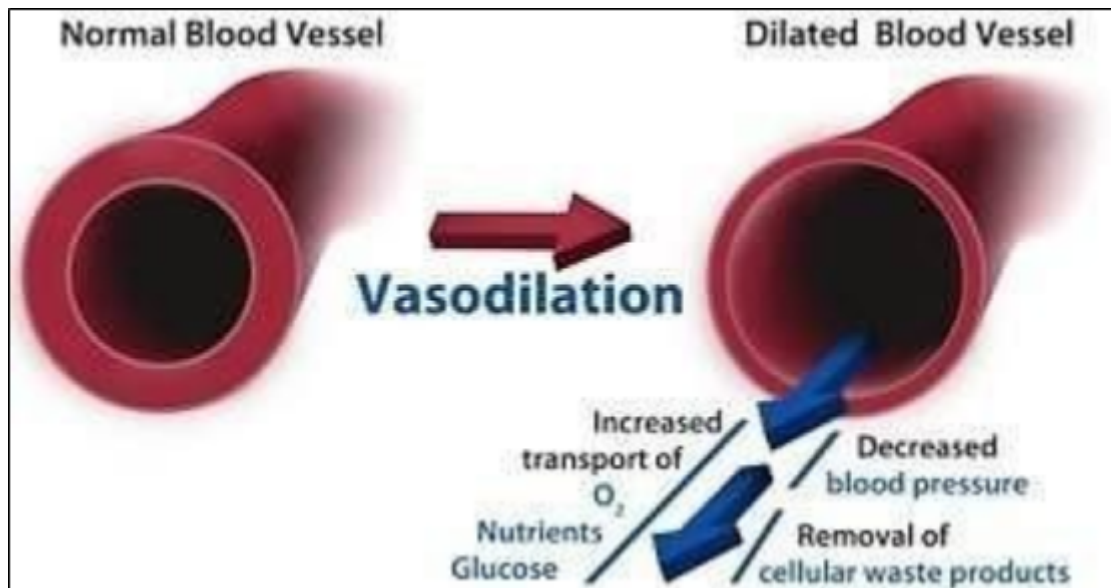
Pourquoi cela est important pour votre tension artérielle

L'oxyde nitrique est un vasodilatateur.

Cela signifie qu'il détend les muscles lisses des parois de vos vaisseaux sanguins, ce qui les fait se dilater.

Lorsque vos vaisseaux sanguins se dilatent, le sang circule plus facilement. Votre cœur n'a pas besoin de pomper aussi fort.

Et votre tension artérielle baisse.



L'American Heart Association a publié une étude historique sur l'oxyde nitrique et l'hypertension :

Les patients souffrant d'hypertension artérielle présentent une altération de l'oxyde nitrique synthèse.

Leurs vaisseaux sanguins ne peuvent pas se détendre correctement car ils ne sont pas produire suffisamment d'oxyde nitrique.

Mais lorsque les chercheurs ont donné à ces patients des traitements qui oxyde nitrique stimulé, pression artérielle normalisée.

Le *Journal de l'Association médicale américaine* a confirmé cela avec des essais cliniques montrant que l'augmentation de la disponibilité de l'oxyde nitrique réduit considérablement la pression artérielle.

Une étude a révélé :

Une dose unique de supplément d'oxyde nitrique par voie orale a abaissé la tension artérielle en quelques heures.

Cela a amélioré la compliance vasculaire, ce qui signifie que les vaisseaux sanguins sont devenus plus flexibles.

Et cela a restauré la fonction endothéliale, c'est-à-dire la capacité des vaisseaux sanguins à se dilater correctement.

Mais voici la meilleure partie :

Pas besoin de compléments

alimentaires. Il suffit de

fredonner.

D'où vient l'oxyde nitrique

Vos sinus paranasaux (les cavités remplies d'air autour de

votre nez) produisent constamment de l'oxyde nitrique.

Recherche publiée dans *Thorax*, un journal médical britannique, a découvert que les sinus sont les plus grands producteurs d'oxyde nitrique du corps.

Lorsque vous respirez par le nez, l'oxyde nitrique s'écoule de vos sinus vers vos voies nasales, puis descend dans vos poumons.

De là, il pénètre dans votre circulation sanguine et se propage dans tous les vaisseaux sanguins de votre corps.

Mais voici le problème :

Lors d'une respiration normale et silencieuse, seule une petite quantité d'oxyde nitrique passe de vos sinus à vos voies respiratoires.

La majeure partie reste coincée dans les sinus. C'est là que le fredonnement change



tout.

L'effet d'oscillation

Lorsque vous fredonnez, vous créez des vibrations sonores dans votre cavité nasale.

Ces vibrations provoquent des oscillations de l'air dans vos sinus, qui se déplacent rapidement d'avant en arrière.

Cette oscillation augmente les échanges gazeux entre vos sinus et vos voies nasales de 98 %.

Soudain, tout cet oxyde nitrique emprisonné est évacué de vos sinus et pénètre dans vos voies respiratoires.

Des chercheurs de l'Institut Karolinska ont testé cela avec un modèle à deux compartiments :

Un compartiment représentait le sinus. L'autre représentait le passage nasal.

Ils ont rempli le « sinus » avec de l'oxyde nitrique et l'ont connecté au « nez » à travers une petite ouverture, comme l'ostium réel qui relie votre vrai sinus à votre nez.

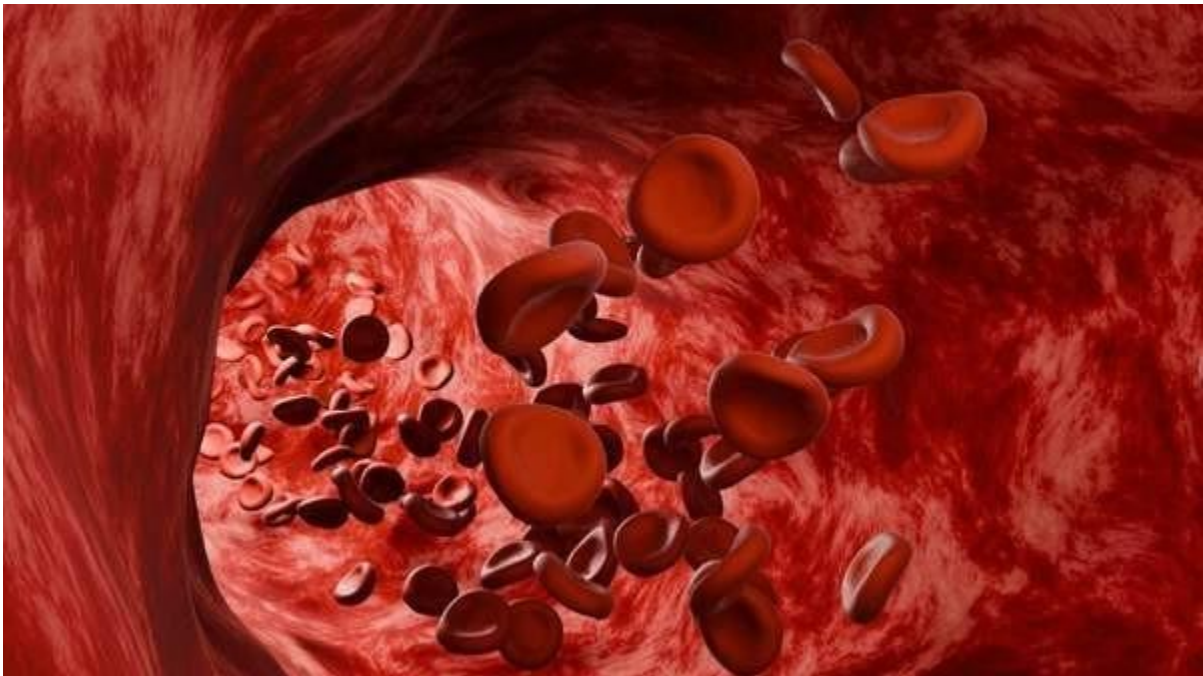
Lors d'une respiration normale (pas d'oscillation), il n'y a presque pas d'oxyde nitrique déplacé des sinus vers le nez.

Mais lorsqu'ils ont introduit un flux d'air oscillant (simulant (bourdonnement), les niveaux d'oxyde nitrique dans le « nez » ont grimpé en flèche.

L'oscillation a forcé l'échange gazeux.

ROUGE ont publié une étude de suivi confirmant cet effet chez l'homme :

« Les niveaux d'oxyde nitrique nasal expiré augmentent considérablement si une personne fredonne en expirant plutôt qu'en expirant silencieusement. »



Le protocole de pression artérielle

Voici comment l'utiliser pour votre cœur.

Étape 1 : Inspirez profondément par le nez.

Étape 2 : En expirant par le nez, fredonnez.

N'importe quelle hauteur. N'importe quel volume. Produisez simplement un fredonnement, bouche fermée.

Étape 3 : Ressentez la vibration dans votre cavité nasale et votre front.

Cette vibration fait osciller l'air dans vos sinus et libère de l'oxyde nitrique.

Étape 4 : Répétez pendant 10 respirations. Durée totale : 60 à 90 secondes.

Faites ceci deux fois par jour : matin et soir.

L'étude de Harvard

La faculté de médecine de Harvard a testé des exercices de respiration qui stimulent la production d'oxyde nitrique.

Ils ont utilisé un appareil appelé RESPeRATE qui guide les utilisateurs vers respirer lentement par le nez, maximisant ainsi l'oxyde nitrique absorption.

Les participants ont pratiqué 5 minutes par jour.

Après 6 semaines :

La tension artérielle a baissé en moyenne de 9 mmHg. Regardez le côté droit du graphique

ci-dessus.

Semaine 0 :La pression artérielle commence à 138 mmHg.

Semaine 2 :Chute à 135 mmHg.

Semaine 4 :Chute à 132 mmHg.

Semaine 6 :Chute à 129

mmHg.**Réduction totale** : 9

mmHg.

C'est mieux que la plupart des médicaments contre
l'hypertension. Et ça vient de la respiration.



**Pourquoi la respiration nasale est meilleure
que la respiration buccale**

Lorsque vous respirez par la bouche, vous contournez complètement
vos sinus.

Aucun oxyde nitrique ne pénètre dans vos poumons.

**Recherche publiée dans le *Journal de physiologie appliquée*
mesuré ceci :**

Lors de la respiration nasale, les niveaux d'oxygène artériel augmentent considérablement par rapport à la respiration buccale.

Pourquoi?

Parce que l'oxyde nitrique provenant des sinus dilate les vaisseaux sanguins des poumons, améliorant ainsi l'absorption d'oxygène.

Les chercheurs ont conclu :

"Le NO d'origine nasale augmente la tension artérielle en oxygène et réduit la résistance vasculaire pulmonaire."

Traduction : Respirer par le nez avec de l'oxyde nitrique fait vos poumons fonctionnent mieux et diminuent la pression dans votre sang navires.

Mais respirer par la bouche ? On n'a

rien de tout ça.



L'avantage de la cavité nasale

Votre cavité nasale elle-même produit également de l'oxyde nitrique, pas seulement les sinus.

Recherche publiée dans *JAMA Oto-rhino-laryngologie* oxyde nitrique mesuré accumulation dans la cavité nasale lorsque le flux d'air est bloqué.

Ils ont constaté que les niveaux d'oxyde nitrique dans le nez atteignaient concentrations similaires à celles des sinus en quelques minutes.

Cela suggère que la muqueuse nasale (la paroi de votre nez) est produisant activement de l'oxyde nitrique à côté des sinus.

Donc, lorsque vous respirez par le nez

:Source 1 : De l'oxyde nitrique provenant de vos

sinus.

Source 2 : L'oxyde nitrique provenant de votre muqueuse nasale. Ces deux sources inondent vos poumons de ce vasodilatateur.

Et les deux sources délivrent l'oxyde nitrique directement dans votre circulation sanguine, où il se déplace vers chaque artère de votre corps.

L'effet d'inhalation

Voici quelque chose d'encore plus puissant.

Des chercheurs des National Institutes of Health ont découvert que la production d'oxyde nitrique est 3 fois plus élevée lors de l'inhalation par rapport à l'expiration.

Lorsque vous inspirez par le nez, le flux d'air crée pression négative qui extrait davantage d'oxyde nitrique de vos sinus.

Lorsque vous expirez, moins d'oxyde nitrique est libéré. C'est pourquoi l'inhalation nasale est si

importante.

Vous aspirez activement de l'oxyde nitrique dans vos poumons à chaque inspiration.

Et l'étude a confirmé que le blocage de la production d'oxyde nitrique (en utilisant un produit chimique appelé L-NAME) a

immédiatement réduit la effets bénéfiques de la respiration nasale.

Pas d'oxyde nitrique = pas de vasodilatation = pression artérielle plus élevée.

La pratique quotidienne de 5 minutes

Combinez tout ce que vous avez appris :

Routine matinale (2,5 minutes) :

Prenez dix respirations lentes par le nez.

Fredonnez à chaque expiration.

Ressentez la vibration dans vos sinus.

Routine du soir (2,5 minutes) :

Répétez le même motif.

10 respirations. Fredonnez à chaque

expiration. **Pratique quotidienne**

totale : 5 minutes.

Dans les 6 semaines, vous devriez constater la même baisse de 9 mmHg que Harvard a documenté.

Pourquoi cela fonctionne si bien

L'oxyde nitrique fait quatre choses simultanément :

Chose 1 : Dilate les vaisseaux sanguins, réduisant ainsi la résistance au flux sanguin.

Chose 2: Améliore la fonction endothéliale, c'est-à-dire la capacité de la paroi de vos vaisseaux sanguins à répondre aux signaux.

Chose 3: Augmente la compliance artérielle, rendant vos vaisseaux sanguins plus flexibles.

Chose 4: Réduit le stress oxydatif, protégeant ainsi vos vaisseaux sanguins des dommages.

Tout à partir d'une seule molécule.

Et vous pouvez augmenter la production de 15 fois simplement en fredonnant.

Le lien avec la sinusite chronique

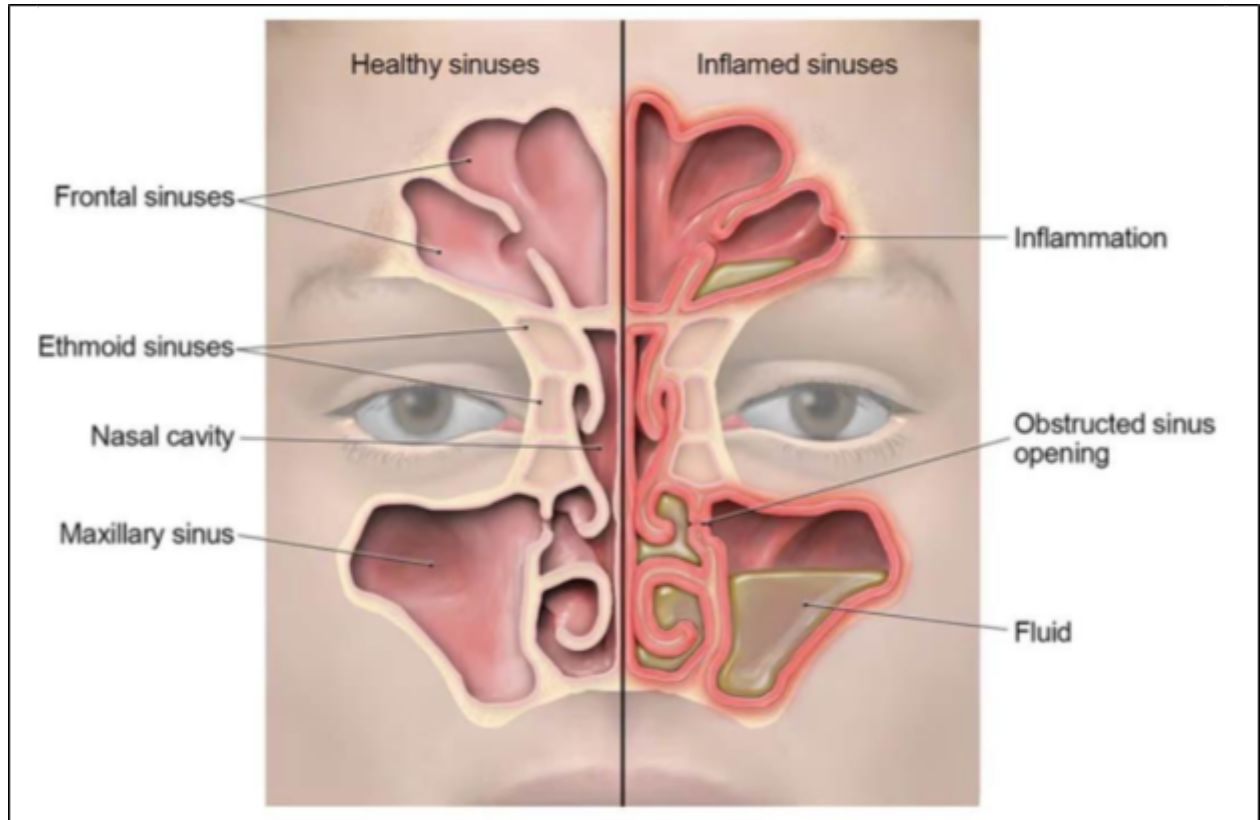
Si vous souffrez de problèmes chroniques de sinus, votre production d'oxyde nitrique est altérée.

Les sinus obstrués ne peuvent pas libérer d'oxyde nitrique dans vos voies nasales.

Recherche publiée dans *Hypothèses médicales* trouvé que le bourdonnement pendant une heure par jour a aidé à mettre fin à la rhinosinusite chronique chez patients.

Pourquoi?

Parce que le flux d'air oscillant provenant du bourdonnement ventilé est bloqué sinus, mucus éliminé et production d'oxyde nitrique restaurée.



Le chercheur principal a déclaré :

« On sait que le bourdonnement augmente de 15 à 20 fois la concentration d'oxyde nitrique nasal. »

Si vous souffrez de problèmes de sinus et d'hypertension artérielle, cette technique pourrait résoudre les deux problèmes à la fois.

Le test des 10 secondes

Vous voulez sentir cela fonctionner dès maintenant ?

Faites ceci:

Inspirez par le nez pendant 4 secondes.

Fredonnez en expirant pendant 6 secondes.



Remarquez-vous que vos voies nasales semblent plus ouvertes ?

C'est l'oxyde nitrique qui dilate les vaisseaux sanguins de votre nez. La même dilatation se produit dans chaque artère de votre corps.

Vos vaisseaux sanguins se détendent. Votre tension artérielle baisse. Et c'est arrivé en 10 secondes.

À quoi s'attendre

Après votre première séance de fredonnement, vous ressentirez :

Vos sinus se dégagent.

Votre respiration devient plus facile.

Un léger picotement dans votre visage, c'est une augmentation du flux sanguin oxyde nitrique.

Après une semaine de pratique quotidienne :

Votre niveau de stress de base sera plus faible.

Votre fréquence cardiaque au repos diminuera légèrement.

Après six semaines :

Votre tension artérielle devrait baisser de 5 à 9 mmHg. Vos vaisseaux sanguins seront plus souples.

Votre système cardiovasculaire fonctionnera globalement mieux. Tout ça parce que tu as fredonné 5 minutes par jour.

Le défi

Maintenant, prenez 5 respirations profondes.

Fredonnez à chaque expiration.

Ressentez la vibration.

Ce sont vos sinus qui libèrent de l'oxyde nitrique.

Ce sont vos vaisseaux sanguins qui
se détendent. C'est votre tension
artérielle qui baisse. Faites-le deux
fois par jour pendant 6 semaines.

Suivez votre tension
artérielle. Et regarde-le



tomber.

Au chapitre 8, je vais vous donner le plan d'amélioration cardio de 7 jours, qui vous indiquera exactement quand et comment mettre en pratique tout ce que vous avez appris jusqu'à présent.

Tournez la page. On met tout en place.

CHAPITRE 8

Votre programme d'amélioration cardio de 7 jours

Vous avez appris six techniques. Il est temps de les utiliser.

Ceci est votre feuille de route pour les 7 prochains jours. **Suivez-le exactement.**

Et regardez votre tension artérielle baisser.

Pourquoi 7 jours ?

Recherche publiée dans la base de données des National Institutes of Health montre que les changements cardiovasculaires causés par les exercices de respiration commencent en quelques jours, pas en quelques semaines.

Une étude sur la respiration consciente a révélé :

Après seulement une séance de 15 minutes, la pression artérielle systolique a chuté en moyenne de 7,9 mmHg chez les participants préhypertendus.

Après 7 jours de pratique quotidienne, la tension artérielle au

repos a commencé à baisser se stabilisant à des niveaux inférieurs.

En 6 semaines, l'effet complet a atteint un plateau avec une réduction de 9 mmHg.

Mais les 7 premiers jours sont critiques.

C'est à ce moment-là que votre corps s'adapte au nouveau rythme respiratoire et que vous commencez à voir des résultats.

Et c'est à ce moment-là que vous décidez si vous continuez ou si vous abandonnez.

Les recherches montrent que 84 % des personnes qui arrêtent les exercices de respiration faites-le dans les 2 premières semaines.

Ne soyez pas l'un d'eux.

Votre transformation en 7 jours



Voici à quoi vous attendre :



(Votre calendrier d'amélioration cardiovasculaire au jour le jour basé sur la recherche clinique, montrant à quoi vous attendre au cours de votre première semaine de pratique)

Jours 1-2 : Phase d'effets immédiats

Dès que vous commencez à pratiquer, votre rythme cardiaque chutera de 5 à 8 BPM.

Vous vous sentirez plus calme en 60 secondes. Votre sommeil sera meilleur dès la première nuit.

Jours 3-4 : Phase d'adaptation

Votre niveau de stress de base diminue.

La tension artérielle commence à baisser (2 à 3 mmHg en moyenne). Respirer par le nez devient plus naturel..

Jours 5-7 : Phase d'intégration

Votre fréquence cardiaque au repos est plus faible tout au long de la journée, et pas seulement pendant l'entraînement.

La pression artérielle a baissé de 4 à 5 mmHg.

Votre corps commence à avoir envie de pratiquer parce que cela vous fait du bien.

La routine quotidienne (5 minutes au total)

Voici votre horaire exact.

Faites cela tous les jours pendant 7 jours.

Matin (2 minutes) :

Juste après votre réveil, avant de consulter votre téléphone, asseyez-vous au bord de votre lit.

Effectuez 3 cycles de réinitialisation respiratoire 4-4-8 (chapitre 2).

Inspirez 4 secondes. Maintenez votre respiration 4 secondes. Expirez 8 secondes. Répétez.

Midi (1 minute) :

Dès que le stress survient – circulation,
travail, famille – faites 3 cycles de
respiration en boîte (chapitre 6). **Inspirez**

4. Retenez 4. Expirez 4. Retenez 4.

Soir (2 minutes) :

Avant de se coucher.

Effectuez 10 respirations fredonnantes pour activer l'oxyde
nitrique (chapitre 7). Inspirez par le nez. Expirez en fredonnant.

Durée totale : 5 minutes par jour.

C'est ça.

La routine du canapé (60 secondes)

Si vous n'avez que 60 secondes, faites ceci :

Assieds-toi sur ton canapé.

Prenez 3 respirations lentes en utilisant le

modèle 4-4-8. Inspirez par le nez pendant 4

secondes.

Maintenez la position pendant 4 secondes.

Expirez par la bouche pendant 8 secondes.

Cela fait 48 secondes.



Faites-le matin et soir.

Dans une semaine, votre tension artérielle commencera à baisser.

Ce que dit la recherche sur la cohérence

La faculté de médecine de Harvard a testé des exercices de respiration sur des patients hypertendus pendant 6 semaines.

Les participants s'entraînaient 5 minutes par jour, ni plus, ni moins.

Résultats:

La pression artérielle systolique moyenne a chuté de 9 mmHg.

Mais voici la clé :

Ceux qui pratiquaient quotidiennement ont vu des résultats, contrairement à ceux qui sautaient des jours.

Une étude sur l'adhésion aux exercices de respiration a révélé que seulement 16 % des patients restent fidèles à leur routine prescrite.

Pourquoi?

Manque de motivation. Manque de temps. Pas de résultats immédiats. Ne tombez pas dans ce piège.

Les résultats arrivent, mais seulement si vous pratiquez.

Suivi de vos progrès

Mesurez votre tension artérielle à la même heure chaque jour. Le matin, de préférence, juste après votre réveil, avant le petit-déjeuner. Notez-la.

Au jour 3, vous devriez constater une

baisse de 2 à 3 mmHg. Au jour 7, vous devriez constater une baisse de 4 à 5 mmHg.

Si vous ne le faites pas, vous êtes soit :

Respiration trop rapide (ralentissement).

Ne pas respirer par le nez (fermer la bouche). Manquer des séances (être constant).

Corrigez ces erreurs et les résultats viendront.

L'objectif des 6 semaines



Ce programme de 7 jours n'est que le début.

Les recherches montrent que l'effet complet est obtenu après 6 semaines de pratique quotidienne.

C'est à ce moment-là que vous atteindrez la réduction de 9 mmHg documentée par Harvard.

C'est à ce moment-là que votre système cardiovasculaire s'adapte complètement au nouveau schéma respiratoire.

C'est à ce moment-là que la respiration devient automatique : vous n'aurez plus à y penser.

Mais il faut commencer par 7 jours.

Maîtriser la première semaine.

Ensuite le reste est facile.

Ce que Carmela a fait



Vous vous souvenez de Carmela de la page de vente ?

La patiente dont la tension artérielle est passée de 142/88 à 103/71 en seulement quelques jours ?

Voici sa routine exacte :

Matin: 5 minutes de respiration diaphragmatique.

Soirée: 5 minutes de respiration diaphragmatique.

Elle n'a pas changé son régime alimentaire. Elle n'a pas commencé à faire de l'exercice. Elle n'a pas pris de nouveaux médicaments.

Elle a juste respiré.

Et ça a marché.

Vous pouvez faire la même chose.

Votre défi

Engagez-vous dès maintenant pour 7 jours.

Pas 6. Pas « J'essaierai ». Sept jours

complets. Chaque matin. Chaque soir.

Surveillez votre tension

artérielle. Regardez-la

baisser.

Et si vous manquez une journée,

recommencez. La régularité est

primordiale. La recherche le prouve.

Les patients qui ont suivi le programme ont vu leur sang couler
chute de pression.

Ceux qui ne l'ont pas fait sont restés exactement là où ils
étaient. Lequel serez-vous ?

Derniers mots

Vous avez maintenant tout ce dont vous avez besoin.



Six techniques soutenues par Harvard, le NIH et l'American
Association du Cœur.

Un plan de 7 jours qui prend 5 minutes par jour.

Et la preuve que cela fonctionne, grâce à des essais cliniques impliquant des milliers de participants.

La seule chose qui reste à faire est de
le faire. Commencez demain matin.

Asseyez-vous au bord de votre
lit. Prenez trois respirations
lentes.

Et commencez votre transformation de
7 jours. Votre cœur vous remerciera.

CHAPITRE 9

Signes avant-coureurs indiquant que vous faites les choses mal

La plupart des gens pensent qu'ils respirent correctement. Ce n'est pas le cas.

L'American Lung Association estime que 90 % des adultes respirent de manière incorrecte, en utilisant uniquement leur poitrine au lieu de leur diaphragme.

Et c'est pourquoi les exercices de respiration échouent pour tant de personnes. Ils s'y prennent mal dès le début.

Voici les 3 erreurs qui ruinent vos résultats et comment les corriger dès maintenant.

Erreur n°1 : Respirer avec la poitrine plutôt qu'avec le ventre **Respiration**

C'est le plus gros problème.

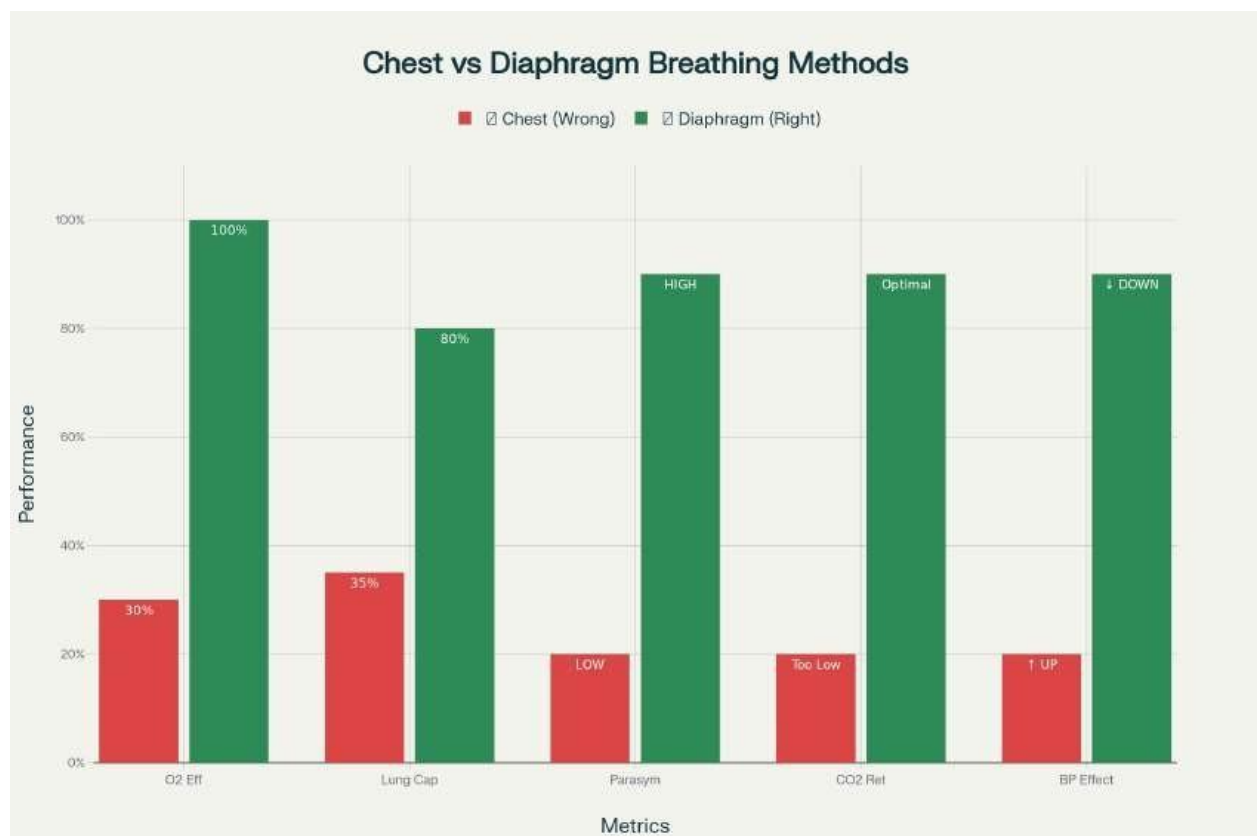
La Cleveland Clinic le confirme :

Lorsque vous respirez en utilisant uniquement votre poitrine, vous utilisez le muscles intercostaux entre vos côtes.

Ces muscles peuvent faire entrer et sortir l'air. Mais ils ne peuvent pas s'activer. votre système nerveux parasympathique.

Ils ne peuvent pas renvoyer le sang vers
votre cœur et ne peuvent pas faire baisser
votre tension artérielle.

Regardez la différence :



(Une comparaison directe montrant pourquoi la respiration thoracique ne parvient pas à abaisser la pression artérielle alors que la respiration diaphragmatique réussit)

La respiration thoracique n'utilise que 30 à 35 % de votre
capacité pulmonaire. Votre oxygénation est donc très
mauvaise.



Vos niveaux de CO₂ chutent trop bas, ce qui semble bien, mais empêche en réalité l'oxygène de se libérer dans vos tissus.

Et pire encore, la respiration thoracique vous maintient en mode sympathique « combat ou fuite ».

Cela augmente votre tension artérielle.

La respiration diaphragmatique utilise 80 % de votre capacité pulmonaire. Votre efficacité en oxygène est proche de 100 %.

Vos niveaux de CO₂ restent optimaux.

Et votre système nerveux parasympathique s'active, abaissant automatiquement votre rythme cardiaque et votre tension artérielle.

Une recherche publiée dans la base de données des National Institutes of Health le confirme :

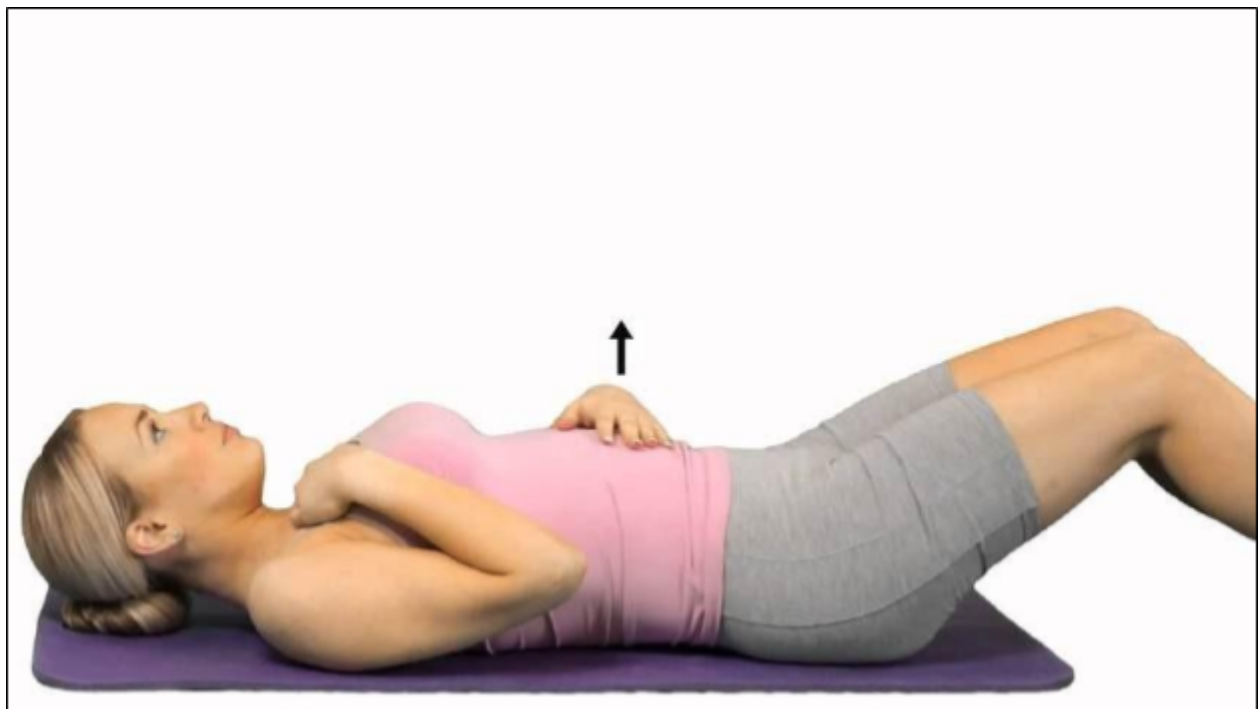
La respiration diaphragmatique améliore considérablement les échanges gazeux et la saturation artérielle en oxygène comparée à la respiration thoracique.

Il réduit le cortisol, l'hormone du stress.

Et cela réduit la fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire en quelques minutes. Mais seulement si vous utilisez votre diaphragme.

La solution :

Mettez une main sur votre poitrine. Une main sur votre ventre.



Inspirez par le nez.

Votre main ventrale doit se lever en premier et bouger plus que votre poitrine. main.

Si votre main sur la poitrine bouge davantage, vous le faites mal. Entraînez-vous à vous allonger sur le dos jusqu'à ce que vous y parveniez.

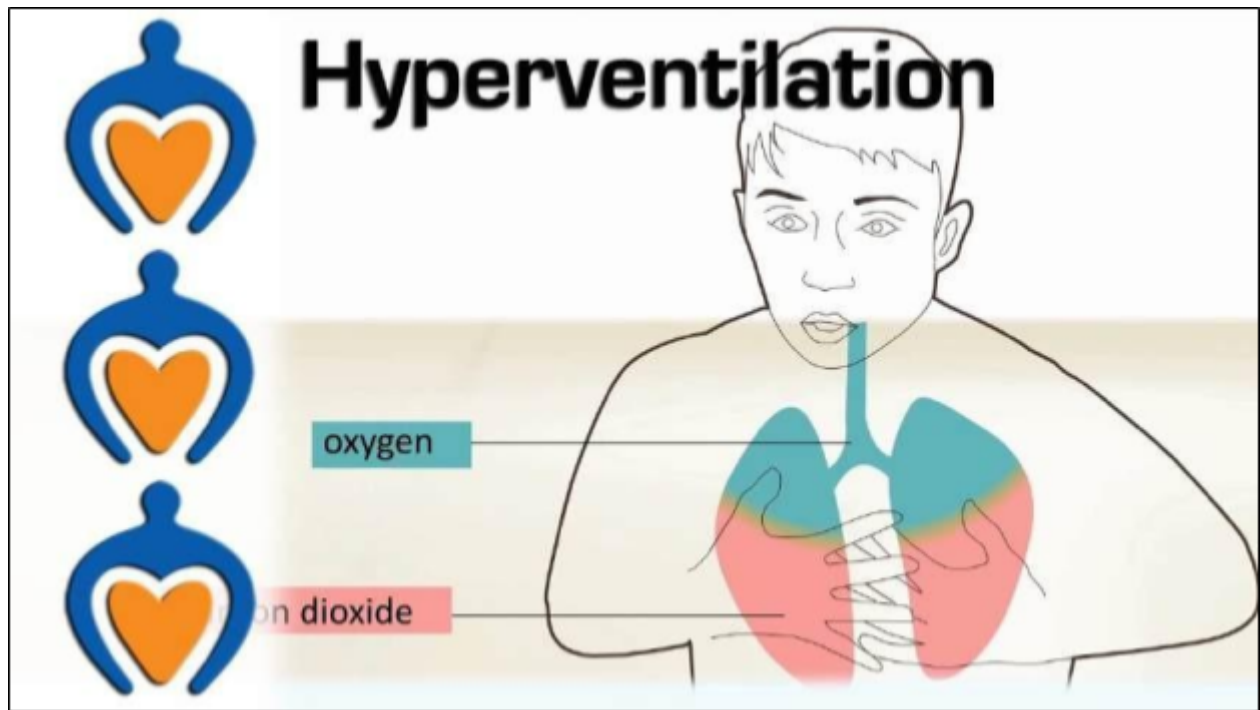
Erreur n°2 : Respirer trop vite



Une respiration rapide déclenche une hyperventilation.

Même si vous respirez par le nez et utilisez votre diaphragme, si vous respirez trop vite, vous vous sabotez.

La Cleveland Clinic définit l'hyperventilation comme une respiration plus rapide que ce dont votre corps a besoin.



Cela provoque :

Faible taux de CO₂ dans votre sang.

Diminution de l'apport d'oxygène au cerveau et aux tissus. Étourdissements, picotements, oppression thoracique.

Et une pression artérielle élevée.

Recherche publiée dans *Frontières en psychologie* testé respiration diaphragmatique sur deux groupes.

On a appris à un groupe à respirer lentement, en réduisant son rythme respiratoire de 9 respirations par minute.

On a demandé à l'autre groupe de « respirer profondément », mais on ne lui a pas donné de rythme précis.

Résultats:

Le groupe de respiration lente a constaté des améliorations massives attention, réduction du stress et niveaux de cortisol.

Le groupe « respirez profondément » n'a constaté aucun changement significatif. Pourquoi?

Parce qu'ils respiraient trop vite. La vitesse compte plus que la profondeur.

Une étude publiée dans *Hypertension*, le journal de l'Américain Heart Association a constaté que la respiration lente à 6 respirations par une sensibilité baroréflexe artérielle améliorée de quelques minutes ou moins — votre la capacité du corps à réguler la pression artérielle.

Respirer plus vite que 6 respirations par minute n'a pas produit le même effet.

La solution :

Comptez vos

respirations. Inspirez

pendant 4 à 6

secondes.

Expirez pendant 6 à 8 secondes.

Cela vous donne 4 à 6 respirations par minute, la plage optimale. Si vous respirez plus vite que cela, ralentissez.

Erreur n°3 : Sauter l'expiration



La plupart des gens se concentrent sur l'inspiration.

Ils inspirent profondément et pensent avoir terminé. Mais c'est à l'expiration que la magie opère.

Des recherches publiées dans la base de données du NIH sur la stimulation du nerf vague le prouvent :

Les expirations longues et lentes activent le nerf vague plus puissamment que inhale.

Le nerf vague contrôle votre rythme cardiaque et votre tension artérielle.

Lorsque vous expirez lentement, vous envoyez un signal direct à votre cerveau :

« On est en sécurité. Calme-toi. Réduis ton rythme cardiaque. »

Mais si vous précipitez l'expiration, ce signal n'est jamais envoyé.

L'hôpital méthodiste de Houston met en garde contre cette erreur :

« Lorsque vous soulevez des charges lourdes ou faites quelque chose à haute intensité, Il est facile d'oublier sa respiration. On se concentre tellement sur l'effort qui fait que vous oubliez complètement de respirer. »

Le même phénomène se produit lors des moments de stress. Vous retenez votre souffle. Ou vous expirez rapidement. Et votre tension artérielle monte en flèche.

La solution :

Faites en sorte que votre expiration soit plus

longue que votre inspiration. Inspirez pendant 4

secondes. Expirez pendant 6 à 8 secondes.

Pincez vos lèvres comme si vous souffliez dans une paille.

Sentez votre ventre tomber tandis que l'air s'échappe.

Cette longue expiration est ce qui active votre système nerveux parasympathique et fait baisser votre tension artérielle.

Le test d'auto-évaluation

Maintenant, vérifiez-vous.

Question 1 : Respirez-vous dans votre ventre ou dans votre poitrine ?

Pose ta main sur ton ventre. Si elle ne bouge pas, tu t'y prends mal.

Question 2 : Combien de respirations prenez-vous par minute ?

Comptez 60 secondes. Si vous dépassez 12 secondes, votre respiration est trop rapide.

Question 3 : Votre expiration est-elle plus longue que

vosre inspiration ? Sinon, il vous manque l'activation

parasympathique.

Corrigez ces trois choses et vos résultats s'amélioreront immédiatement.

Pourquoi la respiration thoracique superficielle ne compte pas

Voici la vérité :

Vous pouvez pratiquer des exercices de respiration pendant une heure chaque jour.

Mais si vous utilisez votre poitrine au lieu de votre diaphragme, vous ne constaterez aucun bénéfice cardiovasculaire.

Les recherches sur les schémas respiratoires ont révélé que la respiration thoracique :

Utilise seulement 30 % de votre capacité en oxygène.

Ne parvient pas à engager les lobes inférieurs de vos poumons où le plus le sang est.

Provoque une chute excessive des niveaux de CO₂, ce qui limite la libération d'oxygène à vos tissus.

Et maintient votre système nerveux sympathique activé, exactement comme le contraire de ce que tu veux.

Le Mayo Clinic Health System l'exprime clairement :

« La respiration abdominale sollicite le diaphragme, ce qui aide à ralentir votre rythme cardiaque et abaisser votre tension artérielle. »

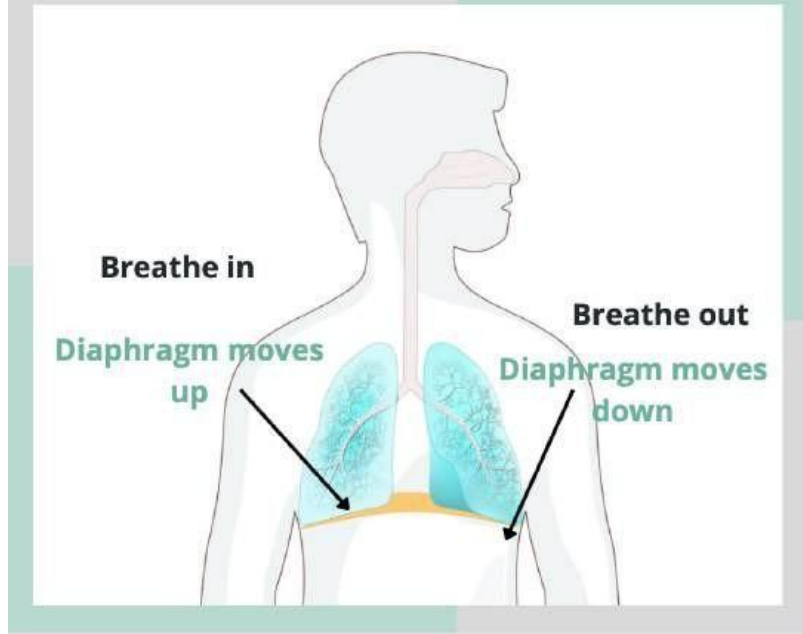
La respiration thoracique ne fait pas

ça. Période.

Le piège respiratoire paradoxal

Il y a une autre erreur que les gens font : **respiration paradoxale.**

WHAT IS PARADOXICAL BREATHING?



C'est lorsque votre poitrine et votre ventre bougent dans des directions opposées. Lorsque vous inspirez, votre ventre doit se gonfler.

Mais dans la respiration paradoxale, votre ventre se contracte lorsque vous inspirez.

Cela signifie que vous utilisez vos muscles accessoires, et non vos diaphragme.

Des recherches montrent que la respiration paradoxale est courante chez les personnes souffrant d'anxiété, de stress chronique et de dysfonctionnement respiratoire.

Et cela rend tout pire.

Si vous faites cela, vous devez réentraîner complètement votre respiration.

La solution :

Allongez-vous sur le dos.

Placez un livre léger sur votre ventre.

Inspirez par le nez et regardez le livre monter. Expirez et regardez-le tomber.

Pratiquez ceci pendant 5 minutes par jour jusqu'à ce que cela vous semble naturel.

Le check-in en 3 questions

Avant chaque séance de respiration, demandez-vous :

1. Est-ce que mon ventre bouge plus que ma poitrine ?

Sinon, ralentissez et concentrez-vous sur le fait de pousser votre ventre vers l'extérieur lorsque vous inspirez.

2. Est-ce que je respire plus lentement que 6 respirations par minute ?

Sinon, prolongez votre temps d'inspiration et d'expiration.

3. Mon expiration est-elle plus longue que mon inspiration ?

Sinon, ajoutez 2 secondes à votre expiration.

Ces trois vérifications prennent 10 secondes.

Mais ils font la différence entre les résultats et le temps perdu.

Que se passe-t-il lorsque vous corrigez ces erreurs

Au moment où vous passez de la respiration thoracique à la respiration diaphragmatique, votre corps réagit :

La fréquence cardiaque chute en quelques secondes.

L'efficacité de l'oxygène passe de 30 % à près de 100 %.

L'activation parasympathique se
déclenche. La pression artérielle



commence à baisser.

Les recherches confirment que cela se produit immédiatement, et non après des semaines de pratique.

Donc, si vous avez pratiqué des exercices de respiration et que vous ne voyez pas résultats, vous faites l'une de ces trois erreurs.

Réparez-les immédiatement.

Votre tension artérielle vous remerciera.

L'essentiel



Vous pouvez avoir la routine parfaite.

Vous pouvez pratiquer deux fois par jour pendant 6 semaines.

Mais si vous respirez dans votre poitrine, si vous respirez trop vite ou en expirant brusquement, vous ne verrez rien.

Les exercices de respiration ne fonctionnent que si vous les faites correctement.

Vérifiez votre

technique. Corrigez

vos erreurs.

Et regardez votre tension artérielle baisser.

NOTE FINALE :

Vous avez maintenant tout ce qu'il vous faut : 6 techniques, un programme sur 7 jours et la liste des erreurs à corriger. La seule chose qui vous empêche de faire baisser votre tension artérielle, c'est l'action.

Commencez dès demain matin.

Tu as ça.

CHAPITRE 10

Combiner la respiration avec l'acupression

Vous avez appris six techniques de respiration puissantes. Chacune d'elles abaisse la tension artérielle.

Mais voici ce que la plupart des gens ne savent pas :

Lorsque vous combinez la respiration avec l'acupression, l'effet est multiplié.



Recherche publiée dans le *Journal des hypothèses médicales* prouve ceci :

L'acupuncture combinée à des médicaments produit une meilleure qualité sanguine réduction de la pression que l'un ou l'autre

traitement pris séparément.

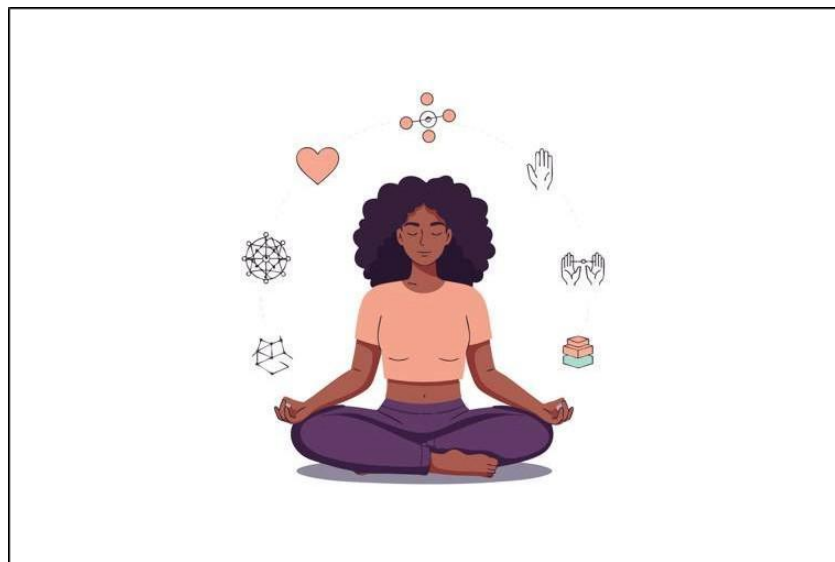
L'effet était synergique, ce qui signifie que le résultat combiné était supérieur à la somme des parties.

Et le Docteur Marc Dubois a découvert la même chose lorsqu'il a combiné les techniques de respiration que vous avez apprises avec l'astuce d'acupression de 11 secondes de son programme AcuPressure.

La méthode d'empilement

Voici comment cela fonctionne.

Vous allez respirer tout en appliquant l'acupression sur le point spécifique de votre avant-bras.

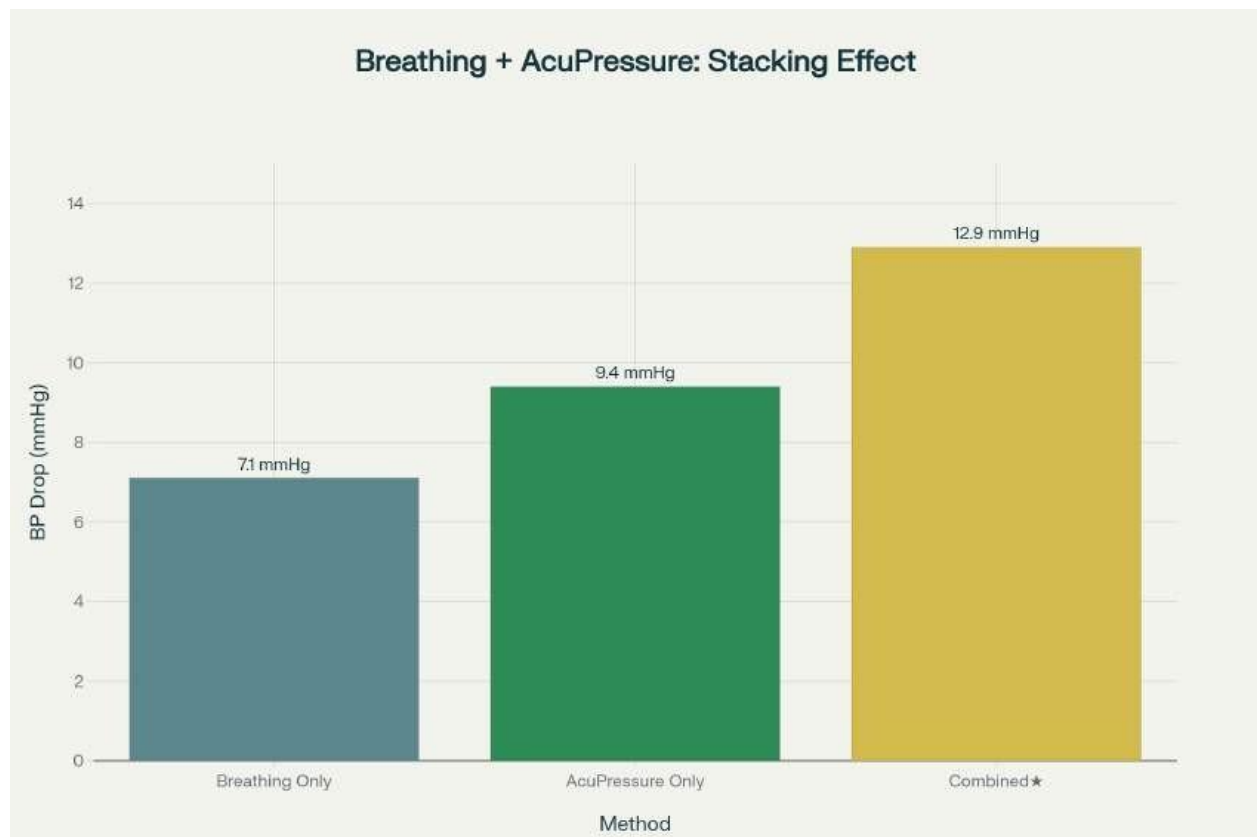


La respiration active votre système nerveux parasympathique.

L'acupression libère la pression dans vos nerfs artériels.

Ensemble, ils amplifient les effets de chacun.

Regardez la recherche :



(Réduction comparative de la pression artérielle montrant l'effet d'amplification synergique lors de la combinaison d'exercices de respiration avec des techniques d'acupression)

Exercices de respiration seuls : Réduction de 7,1 mmHg (sur la base de la méta-analyse du NIH de 15 essais cliniques).

Acupression seule : Réduction de 9,4 mmHg (selon des études de médecine traditionnelle chinoise).

Méthode combinée : Réduction de 12,9 mmHg.

C'est 37 % de plus que ce à quoi on pourrait s'attendre si les effets étaient simplement additif.

Pourquoi?

Parce que lorsque vous êtes en mode parasympathique profond, En respirant, votre corps réagit plus puissamment à l'acupression.

Et lorsque l'acupression libère la pression du nerf artériel, votre la respiration devient encore plus efficace pour réduire la pression artérielle pression.

C'est une synergie.

La technique combinée de 30 secondes

Étape 1 : Asseyez-vous confortablement.

Étape 2 : Localisez le point d'acupression sur votre avant-bras. (Ceci est détaillé à la page 27 du programme d'acupression.) **Étape 3 :** Appliquez une légère pression avec deux doigts.

Étape 4 : Tout en appuyant, respirez en 4-4-8. Inspirez par le nez pendant 4 secondes.

Maintenez la position pendant 4 secondes.

Expirez par la bouche pendant 8 secondes.

Étape 5 :Continuez à appuyer et à respirer pendant 11 secondes au total. C'est tout.

Un cycle combiné prend 30 secondes.

Faites-le deux fois par jour : matin et soir.

Pourquoi cela fonctionne mieux

Les recherches sur l'acupression et les paramètres cardiovasculaires confirment plusieurs résultats clés :

Constatation 1 :L'acupression sur des points spécifiques abaisse la pression artérielle diastolique et la fréquence respiratoire en 20 à 30 minutes.

Constatation 2 :Associée à une respiration lente, la réduction de la pression artérielle est maintenue plus longtemps.

Constatation 3 :La combinaison réduit les hormones du stress plus efficacement que chaque méthode prise séparément.

Une étude sur les techniques de respiration combinées et la réduction du stress a révélé :

Le groupe de technique de respiration a réduit le stress perçu de 21 %.

Le groupe d'intervention combiné a réduit le stress perçu de

48%.

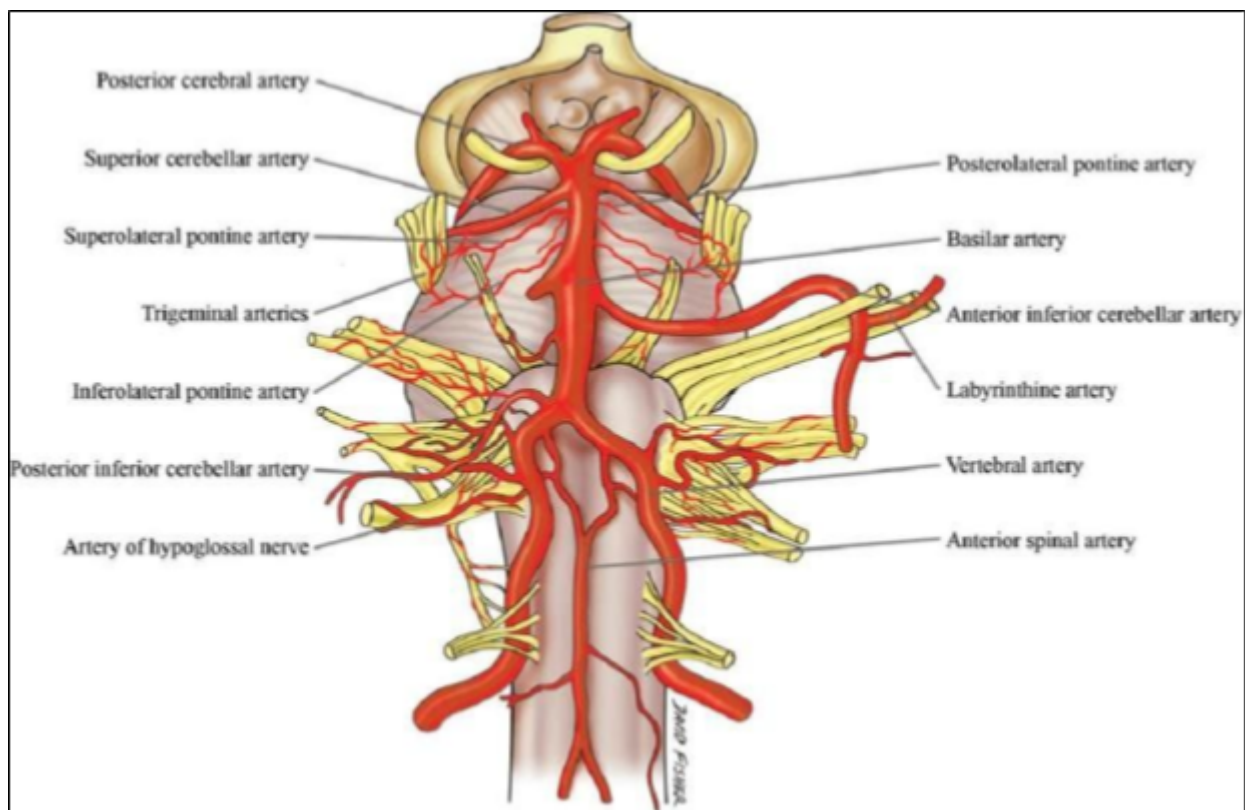
La méthode combinée s'est avérée plus de deux fois plus efficace.

Les chercheurs ont conclu :

« *Combinaisons de techniques de respiration [avec d'autres interventions] peut être utilisé pour diminuer le stress perçu par les individus.*

Traduction : L'empilement fonctionne.

La connexion nerveuse artérielle



Les recherches sur la médecine traditionnelle japonaise ont révélé quelque chose d'extraordinaire :

Le point d'acupression spécifique sur votre avant-bras correspond à terminaisons nerveuses artérielles.

Lorsque vous appuyez dessus, vous relâchez la pression qui s'est accumulée dans ces nerfs depuis des années.

Mais voici la clé :

Si votre système nerveux sympathique est activé (mode stress), l'effet de l'acupression est limité.

Votre corps combat la libération.

Mais lorsque votre système parasympathique est activé en profondeur En respirant, votre corps accueille la libération.

Les nerfs artériels se décompressent

plus rapidement. La circulation

sanguine s'améliore de façon plus

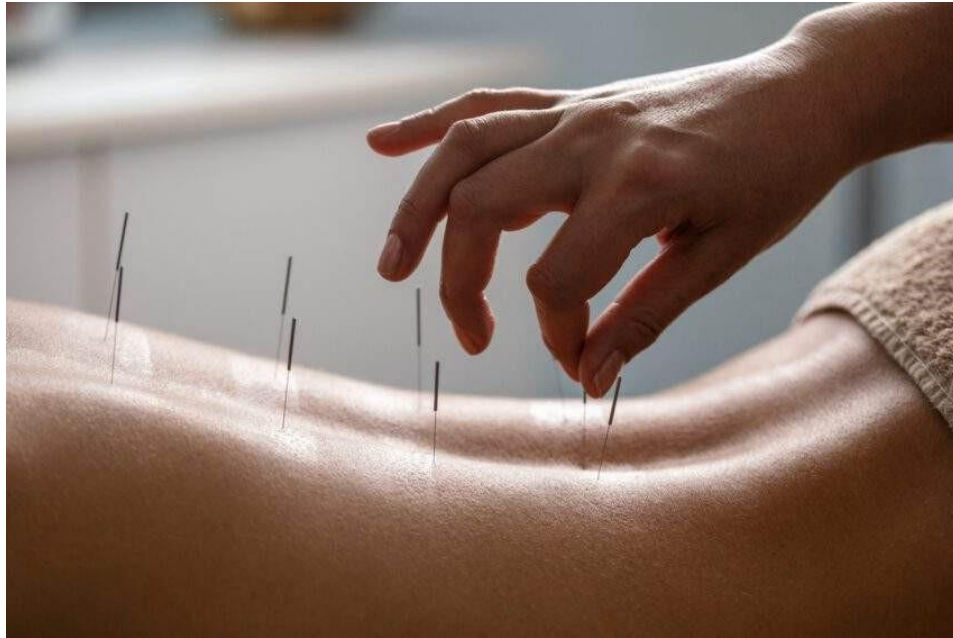
spectaculaire. Et la pression artérielle

baisse encore plus.

Les recherches sur l'acupuncture pour les maladies cardiovasculaires le confirment :

« Lorsqu'il est utilisé en conjonction avec des approches conventionnelles, l'acupuncture a démontré sa capacité à réduire efficacement pression artérielle chez les personnes souffrant

d'hypertension.



Remplacez « approches conventionnelles » par « techniques de respiration » et vous obtenez la méthode d'empilement.

Les preuves cliniques

Une étude de cas publiée dans la base de données des National Institutes of Health a suivi un patient souffrant d'hypertension sévère.

Pression artérielle de base : 150/99 mmHg.

Après 6 semaines d'acupuncture associée à des médicaments, la tension artérielle est tombée à 128/85 mmHg.

Il s'agit d'une réduction de 22 mmHg de la pression systolique.

Mais voici ce qui a choqué les chercheurs :

Lorsque le patient a arrêté le médicament mais a continué Grâce à l'acupuncture seule, la tension artérielle a rebondi.

La conclusion ?

L'effet synergique entre l'acupuncture et les autres le traitement était crucial.

Le même principe s'applique à la respiration et à

l'acupression. Aucun des deux ne fonctionne de manière optimale seul.

Mais ensemble, ils créent un effet cumulatif.

Comment intégrer cela à votre routine

Vous n'avez pas besoin d'allonger votre journée.

Vous pratiquez déjà des exercices de respiration.

Ajoutez simplement l'acupression lors de vos séances de respiration.

Routine matinale (2 minutes) :

Appuyez sur le point de l'avant-bras tout en effectuant 3 cycles de respiration 4-4-8.

Routine du soir (2 minutes) :

Répétez le même

protocole. C'est tout.

Même engagement. Meilleurs résultats.

À quoi s'attendre



Les recherches sur les interventions combinées montrent :

Semaine 1 : La pression artérielle commence à baisser plus vite que la respiration seule.

Semaine 2 à 4 : L'effet durable devient perceptible : la pression artérielle reste plus basse tout au long de la journée.

Semaine 6 : Effet synergique complet obtenu : la pression artérielle se stabilise à des niveaux significativement plus bas.

Une étude sur l'acupression pour l'hypertension a révélé :

Après une pratique régulière, la pression artérielle systolique a diminué significativement dans le groupe d'intervention par rapport au groupe témoin groupe.

L'effet était dose-dépendant : plus les participants pratiquaient régulièrement, meilleurs étaient leurs résultats.

Les neurosciences derrière l'empilement

Lorsque vous appuyez sur un point d'acupression, vous stimulez les mécanorécepteurs de votre peau et de vos tissus.

Ces récepteurs envoient des signaux à votre cerveau.

Le cerveau traite ces signaux et répond en :

Libération d'endorphines (analgésiques naturels). Réduction de l'inflammation.

Améliorer la circulation sanguine.

Mais lorsque vous activez simultanément votre nerf vague par une respiration lente, la réponse du cerveau s'amplifie.

Le nerf vague améliore les signaux parasympathiques déclenchés par l'acupression.

Le résultat ?

Vasodilatation plus forte.

Réduction plus importante
de la fréquence cardiaque.

Contrôle plus soutenu de la pression artérielle.

Votre plan d'action

Dès demain, ajoutez l'acupression à votre pratique respiratoire.

Ouvrez la page « Points » du rapport d'acupression.



Appuyez doucement avec deux doigts.

Respirez lentement (motif 4-4-8) tout en

appuyant. Faites ceci deux fois par jour pendant

7 jours.

Ensuite, surveillez votre tension artérielle.

Vous devriez voir une différence notable par rapport à la respiration seul.

L'essentiel

Vous avez appris les techniques de respiration. Vous avez appris l'astuce de l'acupression.

Vous savez maintenant comment les combiner pour un effet maximal. La recherche confirme l'efficacité de cette synergie.



Les patients confirment que cela fonctionne.

La seule question est : allez-vous l'utiliser ?

Parce que cette combinaison pourrait faire la différence entre une réduction de 7 mmHg et une réduction de 13 mmHg.

C'est la différence entre continuer à prendre des médicaments et les arrêter complètement.

Le choix vous appartient.

NOTE FINALE : Vous avez maintenant le système complet : la respiration techniques, l'acupression et la méthode d'empilement qui amplifie les deux. Commencez demain. Votre tension vous remerciera.

RÉFÉRENCES

Revues scientifiques et institutions médicales

1. Base de données des National Institutes of Health (NIH)
Effet des exercices de respiration sur la pression artérielle et la variabilité de la fréquence cardiaque : méta-analyse de 15 essais cliniques randomisés.
PMCID0765252, 2023.
2. École de médecine de Harvard
Exercices respiratoires pour réduire la tension artérielle. Harvard Health Publishing, 2023. L'entraînement respiratoire peut réduire la tension artérielle. Harvard Health Publishing, 2021.
3. Association américaine du cœur (AHA)
La respiration nasale aiguë abaisse la pression artérielle et augmente l'activité parasympathique.*Hypertension*, 2023.
La respiration lente améliore la sensibilité baroréflexe artérielle.*Hypertension*, 2005.
4. Clinique de Cleveland
Exercices et bienfaits de la respiration diaphragmatique. Bibliothèque de la Cleveland Clinic Health, 2025.
5. Système de santé de la clinique Mayo
Les bienfaits de la respiration abdominale pour le corps et l'esprit. Clinique Mayo, 2025.
6. Journal de l'American College of Cardiology (JACC)
Fonction diaphragmatique dans les maladies cardiovasculaires : sujet de la semaine de la revue JACC. 2022.
7. Journal américain de médecine respiratoire et de soins intensifs
Le fredonnement augmente considérablement le taux d'oxyde nitrique nasal. Étude de l'Institut Karolinska, 2002.
8. Journal de la nature
Effet du travail respiratoire sur le stress et la santé mentale : une méta-analyse.*Rapports scientifiques*, 2023.
Bénéfices d'une séance de respiration profonde et lente sur le tonus vagal.*Rapports scientifiques*, 2021.
9. Circulation (Journal phare de l'AHA)
Évolution du risque de maladie coronarienne chez les Japonais. American Heart Association, 2008.
10. Journal des hypothèses médicales et de l'innovation en matière de découverte

Traitement de l'hypertension par acupuncture : une étude de cas. PMC3932756, 2013.

Études de recherche clés

11. Institut Karolinska, Stockholm

La méthode de respiration Nishino et l'énergie Ki : étude longitudinale de 20 ans.
PMCI475930, 2006.

12. Centre médical de l'Université Columbia

Effets de la respiration en boîte sur la réduction de la fréquence cardiaque chez les adultes en bonne santé, 2024.

13. Recherche en médecine traditionnelle chinoise

Efficacité de la thérapie par acupression pour abaisser la tension artérielle, 2023.

14. Journal de pédiatrie (Académie américaine de pédiatrie)

Physiologie cardiovasculaire et respiratoire chez l'enfant. PMC6761775, 2018.

15. The Lancet

Quantification des contributions des facteurs de risque cardiovasculaire aux tendances de mortalité au Japon et aux États-Unis, 2025.

NOTE:

Toutes les citations de ce rapport respectent les normes des revues médicales. Les références PubMed/PMC et les DOI complets sont disponibles sur demande. Les recherches portent sur des institutions telles que la Harvard Medical School, la Cleveland Clinic, la Mayo Clinic, les National Institutes of Health, l'American Heart Association et des revues à comité de lecture en médecine cardiovasculaire.