

*Si tout au long de notre vie nous développons notre curiosité, notre capacité d'émerveillement et notre liberté intérieure, alors nous saurons sûrement maintenir notre énergie vitale, avec une bonne hygiène de vie physique et mentale.*

*Nous saurons déjouer les pièges des conditions environnementales actuelles qui prédisposent à une dégénérescence accélérée et les conséquences de la mauvaise qualité de l'air que nous respirons.*

*Notre cerveau en alerte nous indiquera comment choisir les solutions pour stimuler le corps et ses fonctions métaboliques. Il en existe beaucoup et celles qui permettent de maintenir constamment un bon état d'oxygénation sont les plus importantes.*

*C'est à cela qu'Holiste s'attache : proposer une méthode permettant de lutter contre l'hypoxie et de stimuler l'oxygénation cellulaire.*

### **Vivre longtemps et en bonne santé est un art qui consiste à préparer sa vieillesse !**

#### • Dans son assiette d'abord

"Une restriction calorique, si l'alimentation est de haute qualité nutritionnelle, améliore la santé, retarde le vieillissement, accroît l'espérance de vie". Luigi Fontana de la *Washington University School of Medicine*.

#### • Par la qualité de sommeil

Le cerveau est l'organe le plus important de l'organisme. Au repos, pendant le sommeil, ses multiples fonctions organiques, perturbées par l'activité de la vie, se régularisent. Les facteurs neuro-hormonaux reprennent leur équilibre.

#### • Dans le "gai savoir" cher à Rabelais

"Rester socialement actif, travailler au sens de créer..." sont également les conseils de Chevreul, pionnier de la chimie et de la biologie, décédé en 1889, à l'âge de 103 ans.

#### • Mais surtout par le maintien d'une oxygénation cellulaire équilibrée, à la façon de René Jacquier et du Pr Emile Aron

D'une façon générale, le manque d'oxygène cellulaire est le point de départ d'un cercle vicieux. La sous-oxygénation déclenche dans un premier temps une baisse rapide de l'oxygène disponible au niveau tissulaire. Dans un deuxième temps, un métabolisme anaérobie (sans oxygène) se met en place, entraînant l'apparition de métabolites (produits de transformation des nutriments) incomplètement oxydés et de catabolites acides (déchets). L'accumulation de ces derniers engendre une véritable intoxication locale (crampes musculaires et courbatures) et générale (asthénie neuropsychique et épuisement physique, pouvant provoquer des lésions tissulaires et des troubles nerveux). Le ralentissement général du métabolisme amène, à son tour, une perte d'énergie qui diminue la capacité de l'organisme tout entier à utiliser correctement un oxygène pourtant disponible au niveau pulmonaire ou sanguin.



Il est donc primordial de faire en sorte que l'organisme n'entre pas en déficit d'oxygène et, si tel est le cas, de favoriser la relance du métabolisme oxygénant, tout cela sans provoquer la création de radicaux libres. Les radicaux libres constituent la partie hautement réactive et instable de certaines molécules. Ils occasionnent des "réactions oxydatives" qui peuvent aboutir à la dégradation des lipides, du collagène, de l'élastine et d'un certain nombre d'autres substances intervenant dans les phénomènes du vieillissement.

Le simple fait de respirer, de s'alimenter, de s'activer, de produire de l'énergie et des calories indispensables à la vie, génère tout naturellement 5 à 10% de ces radicaux libres. Dans une certaine mesure, ils sont indispensables à la vie, et au-delà, ils deviennent dangereux.

Fort heureusement, les cellules sont dotées d'un système de défense et de nettoyage qui détruit ces radicaux libres produits en excès, jusqu'à une certaine limite. Avec l'âge, ce nettoyage devient moins performant. Il en résulte une accumulation de radicaux libres, un processus d'oxydation des cellules et des dégâts qui perturbent le fonctionnement normal et le pouvoir de division et / ou de renouvellement cellulaire. La dégradation l'emporte sur la réparation et le renouvellement.

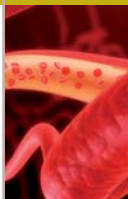
Dans un fonctionnement idéal, la formation des radicaux libres et les défenses antioxydantes de la cellule se trouvent en équilibre. Mais cet équilibre est fragile et bascule facilement en faveur d'un excès de radicaux libres : **c'est le stress oxydatif**. Les entorses à l'hygiène de vie (abandon ou manque d'exercices physiques, excès de consommation d'alcool et de tabac) et les dérèglements alimentaires ne pardonnent pas, la pollution non plus.

**En résumé, le phénomène global de vieillissement est maintenant considéré comme directement lié à l'action cumulative des effets délétères des radicaux libres et du stress oxydatif cellulaire.**

Les effets pro radicalaires des méthodes d'oxygénation classiques étant parfaitement connus, l'astuce de René Jacquier a été de trouver **un transporteur d'oxygène capable de faciliter l'assimilation de l'oxygène, tout en réduisant le stress oxydatif et en augmentant les capacités anti-radicalaires de l'organisme.**

# VIEILLISSEMENT

## L'hémoglobine



Entre des adultes d'âge moyen et des personnes âgées, apparaît une réduction de 25% du débit ventilatoire au repos et un effondrement de la réserve expiratoire (expiration forcée). Curieusement, le sang des sujets âgés conserve le pouvoir de capter l'oxygène dans une proportion très voisine de celle de l'adulte plus jeune. Par contre, pour des personnes en bonne santé et sans troubles respiratoires, la production d'énergie baisse considérablement de 39 cal/kg/h, à l'âge de 20 ans, à seulement 29 cal/kg/h, vers 80 ans.

**Tout l'intérêt du Bol d'air® réside dans le fait qu'il permet une augmentation modérée du taux d'oxygène cellulaire alors que le taux de saturation de l'hémoglobine est optimal.**

## Les mitochondries



C'est par le biais de petits organites cellulaires, les mitochondries, véritables centrales énergétiques, que l'organisme peut fournir de l'énergie à partir des nutriments. Au fil des années, elles fournissent de moins en moins d'énergie (ce qui explique l'asthénie des personnes âgées).

Plus une mitochondrie vieillit, plus elle crée des radicaux libres et moins elle peut assurer ses nombreuses fonctions.

**Leur protection est un objectif prioritaire pour favoriser l'allongement de la vie. L'idéal serait de réduire la dégradation des mitochondries par une oxygénation équilibrée, comme celle que propose le Bol d'air®.**

## Un esprit vif dans un corps en éveil



**Le cerveau et le tissu nerveux sont les plus grands consommateurs d'oxygène de l'organisme ! La mémoire et la clarté intellectuelle dépendent directement d'une bonne oxygénation mais aussi les organes des sens qui sont particulièrement influencés par tout phénomène d'hypoxie, en raison de leur activité métabolique intense.**

La vue par exemple / l'œil consommerait autant d'oxygène que le cerveau lui-même.

L'ouïe / certains acouphènes peuvent être améliorés par une oxygénothérapie.

L'odorat, le goût et la sensibilité tactile font partie des améliorations décrites par les utilisateurs du Bol d'air®.

## Témoignage / Dr Didier Seban /

Médecin généraliste. Capacité Nationale de Gériatrie.  
Diplôme Universitaire de Morphothérapie des tissus superficiels et anti-âge

### Potentialités du Bol d'air® en Médecine de la longévité

Quand on connaît le rôle de l'hypoxie dans l'accélération du vieillissement - du fait d'une fuite accrue de radicaux libres hors des mitochondries quand celles-ci sont mal oxygénées - on ne peut qu'être séduit par l'idée d'améliorer, de façon non toxique, l'oxygénation tissulaire. Pour vérifier sur moi-même que des séances de Bol d'air® pouvaient améliorer ma sensation de bien être, sans altérer mon statut oxydatif, je me suis soumis pendant 1 mois à une séance quotidienne de 4 mn avec l'appareil Aéro, puis 2 mois et demi plus tard, à 2 semaines de respiration biquotidienne de 3 mn avec le même appareil.

Sur le plan clinique, j'ai pu noter une amélioration nette et rapide de mon énergie physique, surtout en termes d'endurance (moins de fatigue musculaire lors des séances de jogging). L'effet était encore plus net avec 2 séances de 3 mn qu'avec une séance de 4 mn. Ce constat rejoint les conclusions positives de l'expérience réalisée par le Pr LINO à Rome, avec un groupe de nageurs qui ont bénéficié de sessions de Bol d'air®, avant et après les entraînements.

Leurs performances en endurance ont été améliorées.

Pour la première expérience, j'ai fait doser dans mes urines, avant et après la série de 30 sessions de Bol d'air®, le taux de 8OHdG rapporté au taux de créatinine urinaire. Ce marqueur du stress oxydatif de l'ADN est resté normal avant et après les 30 séances, il a même diminué de moitié. Pour la deuxième expérience, j'ai fait doser dans mon sang le taux de Malone Di-Aldéhyde (MDA), qui est un marqueur reconnu comme fiable du stress oxydatif des lipides de l'organisme. Inférieur au seuil pathologique avant et après les sessions de Bol d'air®, il a même légèrement baissé.

Encouragé par ces résultats, j'ai proposé à une patiente âgée de 78 ans souffrant d'un asthme évolué ancien, avec dyspnée au moindre effort, de suivre le même protocole que moi pendant 15 jours. Outre une amélioration de sa dyspnée, le dosage de MDA urinaire a diminué de plus de la moitié chez elle, évoquant un effet positif sur son statut oxydatif d'une oxygénation bio-catalytique, hypothèse rejoignant les travaux de biologie de Mme MERCIER.

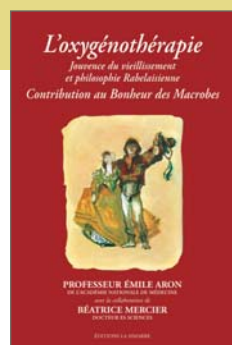
## Hommage Professeur Emile ARON



Le Professeur Emile Aron nous a quittés à l'âge de 103 ans. Cet homme délicieux, plein d'intelligence, de subtilité et d'humour, affirma sa présence et son attention bienveillante jusque dans ses derniers moments. Il venait d'écrire et de publier son dernier livre "Oxygénothérapie, Jouvence du Vieillessement...", un ouvrage dédié à René Jacquier : **Ce vultu sera la reconnaissance des "Macrobés" (plus de 100 ans) pour son œuvre scientifique dont je tiens à proclamer le grand intérêt.**

Pour lui, l'oxygénation par le Bol d'air® permet d'obtenir de nombreux résultats que l'oxygénothérapie quantitative ne permet pas : **Je souhaite que cette technique soit utilisée pour combattre efficacement les méfaits du vieillissement.** Il avait décidé d'être centenaire et voulait que le vieillissement soit synonyme de sérénité rayonnante. Il a tenu son pari !

**Un ouvrage à la fois philosophique et scientifique pour mieux comprendre, apprivoiser et combattre les phénomènes physiologiques liés à l'âge. Écrit en collaboration avec Béatrice Mercier, Docteur en Biologie de l'Oxygénation Cellulaire. Ed : La Simarre TOURS.**



## Biographie

Emile Aron commence sa carrière de médecin en 1933, à Tours. Interdit de pratique de la Médecine par le gouvernement de Vichy, il rejoint la Résistance. A la libération, il retrouve son poste et crée l'un des tous premiers centres de dépistage du cancer. Directeur de l'Ecole de Médecine, il obtint que celle-ci devienne une faculté

en 1962. Il y accueille des équipes de jeunes médecins français ayant quitté l'Algérie et crée la prestigieuse Ecole de Cardiologie dirigée par le Professeur Robert Raynaud (qui a donné son nom au syndrome de Raynaud). Ses élèves sont séduits par son humanisme et enthousiasmés par son enseignement. A 73 ans, il rejoint l'Académie Nationale de Médecine où il se rendra jusqu'à l'âge de

103 ans. Ecrivain, il fait revivre sous sa plume d'incorruptibles figures tourangelles, avec une fascination pour l'étrange, le décalé ou l'inclassable, dont un vibrant et iconoclaste "Plaidoyer pour une verte vieillesse". Son dernier engagement a été de proposer une vision humaniste et moderne du vieillissement et de proclamer que "la médecine de l'avenir sera la science de la santé".