

HOLISTE® - INFORMACION

BOLETIN Nº 11 - Mayo de 2011

Un concepto único de salud global

EDITORIAL

Aquí seguimos... entre el desastre de Chernobil que aún sigue dando coletazos y la catástrofe de Fukushima que no ha hecho más que empezar, con cientos de centrales nucleares que tendremos que “desmantelar” por falta de uranio en un plazo máximo de 60 años... y demás problemas conocidos.

Ya hemos sobrepasado el umbral de tolerancia de lo inaceptable y no nos queda más solución que revolucionarnos de forma inmediata.

Sin embargo se está arrojando un manto de silencio sobre todo lo que molesta... Las informaciones sobre el tema cada vez son más discretas, se habla de otras cosas, la negociación de del problema continua...

El presente Boletín de Holiste va a estar dedicado al sueño de vivir mucho tiempo y en buena salud, sueño que la humanidad persigue desde la antigüedad.

En una época en la que el incremento de la longevidad constituye el fenómeno más espectacular de la historia de la biología contemporánea, la preocupación se centra en saber cómo vamos a envejecer “en la época de las contaminaciones radioactivas”.

Tendremos que vivir con ellas, tomar decisiones, cambiar el rumbo, enriquecernos interiormente de otro modo, aportar **nuestro granito de arena...**

Un pájaro realizaba incansantes viajes para transportar en su pico una gota de agua y arrojarla sobre un bosque en llamas.

- “¿Pero, qué haces?”, le dice otro pájaro

- “Aporto mi granito de arena”

El granito de arena que aporta Holiste es esta molécula de oxígeno asimilable, infinitamente pequeña pero capaz de estimular la vitalidad de **todas nuestras células** y actuar contra los radicales libres generados por las radiaciones...

Una contribución compartida por todo nuestro equipo.

Marie-Laure DELANEF



HOMENAJE



Profesor Emile ARON

El Profesor D. Emile Aron nos ha abandonado a los 103 años. Este hombre encantador, lleno de inteligencia, ironía y sentido del humor, reafirmó su personalidad y su disposición generosa hasta sus últimas horas.

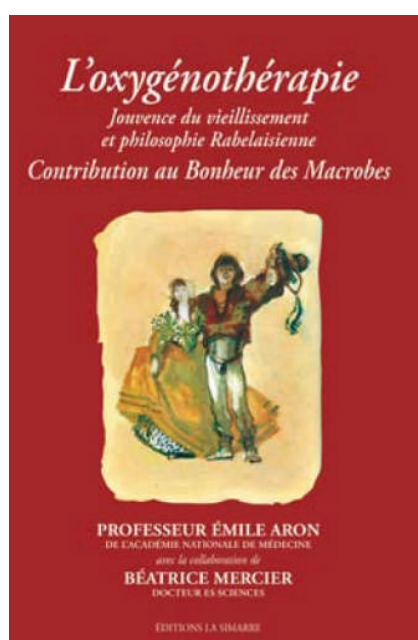
Acababa de publicar su último libro “Oxigenoterapia, la Juventud del Envejecimiento...”, obra dedicada a René Jacquier: *“Con esta obra, los “Centenarios” (personas de más de 100 años) queremos reconocer la contribución científica de los trabajos del Dr. Jacquier cuyo enorme interés científico quiero proclamar.”*

Para él, la oxigenación con el Bol d’Air©, es decir la inhalación de un transportador de oxígeno en vez de la mera inspiración de oxígeno o de aire enriquecido con oxígeno, reinventa la naturaleza, constituye una formidable originalidad y permite obtener muchos resultados que la oxigenoterapia cuantitativa no permite: *“Es mi deseo, que dicha técnica se utilice para combatir eficazmente los problemas que causa el envejecimiento”*

Había decidido ser centenario y quería que el envejecimiento fuera sinónimo de serenidad y sabiduría. ¡Apuesta ganada!

L’oxygénothérapie, jouvence du vieillissement

Una obra a la vez filosófica y científica para comprender mejor, dominar y combatir los fenómenos fisiológicos relacionados con la edad. Una oda al envejecimiento saludable en la que se nos descubren las “reglas de dicho arte”. Escrita en colaboración con Béatrice Mercier, Doctora en Biología de la Oxigenación Celular. Editorial: La Simarre. TOURS.



Biografía

Emile Aron, un enamorado de la Medicina, del Hombre, de la Literatura y de la Región de Tours.

Emile Aron comienza su carrera de medicina en 1933, en Tours. El gobierno del régimen de Vichy le prohíbe ejercer como médico y se pasa a la Resistencia. Tras la liberación, vuelve a su puesto y, a principios de los 50, crea uno de los primeros centros de detección precoz del cáncer.

Director de la Escuela de Medicina, consigue que ésta pase a ser facultad en 1962.

En ella acoge equipos de jóvenes médicos franceses procedentes de Argelia y crea la prestigiosa Escuela de Cardiología dirigida por el Profesor Robert Raynaud (el cual daría su nombre al denominado síndrome de Raynaud). Seduce a sus alumnos por su humanismo y su forma de enseñar. A los 73 años, entra en la Academia Nacional de Medicina a la que acudirá todos los martes, hasta los 103 años.

Escritor, su pluma nos aporta historias y figuras de la región de Tours, y nos muestra su fascinación por lo extraño, lo desfasado o lo inclasificable, señalando entre otras obras *“Plaidoyer pour une verte vieillesse”* (*“Alegato por una vejez en flor”*).

Incluso tiene un libro dedicado a la absenta, bebida mítica de los poetas del siglo XIX. Su último compromiso fue proponer una visión humanista y moderna del envejecimiento y proclamar que *“La medicina del futuro será la ciencia de la salud”*.

INFORME ESPECIAL: *El envejecimiento*

Vivir mucho tiempo y en buena salud es un arte que consiste en preparar el envejecimiento de cada uno de nosotros!!



Comencemos mirando lo que comemos!

“Una restricción calórica, siempre que la alimentación sea de gran calidad, mejorará nuestra salud, retrasará el envejecimiento e incrementará la esperanza de vida”. Luigi Fontana de la Washington University, School of Medicina.

A favor de la calidad del sueño! El cerebro es el órgano más importante del

organismo. En reposo, durante la fase de sueño, sus múltiples funciones orgánicas, perturbadas por la actividad de la vida, se regularizan. Los factores neurohormonales recobran su equilibrio.

El “alegre saber” que decía Rabelais! “Seguir socialmente activo, trabajar pero en sentido creativo...” son igualmente consejos de Chevreul, el pionero de la química y de la biología, fallecido en 1889, a los 103 años de edad.

Pero principalmente debemos mantener una oxigenación celular equilibrada, como hacían René Jacquier y el Pr. Emile Aron!

De un modo general, la falta de oxígeno celular es el punto de inicio de un círculo vicioso.

La suboxigenación provoca inicialmente una rápida reducción del oxígeno disponible a nivel de los tejidos. Posteriormente, se produce un metabolismo anaerobio (sin oxígeno) que provoca la aparición de metabolitos (productos de transformación de los nutrientes) incompletamente oxidados y de catabolitos ácidos (desechos). Su acumulación genera una verdadera intoxicación local (calambres musculares y agujetas) y general (astenia neuropsíquica y agotamiento físico, que pueden provocar lesiones de los tejidos y trastornos nerviosos).

La ralentización general del metabolismo produce, a su vez, una pérdida de energía que disminuye la capacidad de todo el organismo para utilizar correctamente el oxígeno que está disponible a nivel pulmonar o sanguíneo.

Es importante hacer que el organismo no caiga en un déficit de oxígeno y, en caso de que se produjere dicha situación, favorecer la reactivación del metabolismo oxigenador... todo ello, sin provocar la creación de radicales libres.

Los radicales libres constituyen la parte más reactiva e inestable de ciertas moléculas. Provocan “reacciones oxidativas” que puede llevar a la degradación de los lípidos, del colágeno, de la elastina y de un cierto número de otras sustancias presentes en los fenómenos del envejecimiento.

El simple hecho de respirar, de alimentarse, de activarse, de producir energía y las calorías indispensables para la vida generan de forma natural de un 5 a un 10% de dichos radicales libres. En cierta medida, son indispensables para la vida, pero en mayor cantidad pueden ser peligrosos.

Felizmente, las células están dotadas de un sistema de defensa y de limpieza que destruye dichos radicales libres producidos en exceso... hasta un cierto límite. Con la edad, dicha limpieza es menos efectiva. Se produce una acumulación de radicales libres, un proceso de oxidación de las células y daños que van a perturbar el normal funcionamiento y la capacidad de división y de renovación celular. La degradación vence a la reparación y la renovación.

En un funcionamiento ideal, la formación de los radicales libres y las defensas antioxidantes de las células están equilibradas. Pero dicho equilibrio es frágil y se inclina fácilmente a favor de un exceso de radicales libres: es el denominado **estrés oxidativo**. El no respeto de una higiene de vida (abandono o insuficiencia de los ejercicios físicos, consumo excesivo de alcohol y tabaco...) y los trastornos alimenticios no perdonan, como tampoco la contaminación...

En resumen, en la actualidad, se estima que el fenómeno global de envejecimiento está relacionado directamente con la acción acumulativa de los efectos nocivos de los radicales libres y del estrés oxidativo celular.

Conociendo perfectamente los efectos pro-radicalarios de los métodos de oxigenación clásicos, René Jacquier tuvo la idea de encontrar *un transportador de oxígeno capaz de facilitar la asimilación del oxígeno, a la vez que reducía el estrés oxidativo e incrementaba las capacidades antiradicalarias del organismo.*

La hemoglobina

En los adultos de edad media y personas mayores, aparece una reducción del 25% del caudal ventilatorio en reposo y una disminución de la reserva espiratoria (espiración forzada). **Curiosamente**, la sangre de las personas mayores conserva la capacidad de poder captar el oxígeno en una proporción muy similar a la de los adultos más jóvenes. Por contra, en el caso de las personas en buena salud y sin problemas respiratorios, la producción de energía disminuye considerablemente pasando de 39 cal/kh/h, a los 20 años, a sólo 29 cal/kg/h, hacia los 80 años.

El interés del Bol d'Air® radica en el hecho de que permite un moderado incremento de la tasa de oxígeno celular manteniendo un óptimo nivel de la tasa de saturación de la hemoglobina.

Las mitocondrias

Mediante pequeños organitos celulares, las mitocondrias, auténticas centrales energéticas, el organismo puede proporcionar energía a partir de los nutrientes. Con los años, cada vez producen menos energía (lo que explica la astenia de las personas de edad avanzada).

Cuanto más envejece una mitocondria, más radicales libres crea y en menor medida puede ocuparse de asegurar sus múltiples funciones.

Para favorecer la prolongación de la vida es prioritario protegerlas. Lo ideal sería reducir la degradación de las mitocondrias mediante una oxigenación equilibrada, como la que propone el Bol d'Air®.

Un espíritu vivo en un cuerpo despierto

El cerebro y el tejido nervioso son los mayores consumidores de oxígeno del organismo. La memoria, la agilidad intelectual dependen directamente de una buena oxigenación así como los órganos de los sentidos que se ven especialmente influenciados por todo el fenómeno de hipoxia, debido a su actividad metabólica intensa.

La vista, por ejemplo/el ojo consume tanto oxígeno como el propio cerebro.

El oído/ se pueden mejorar algunos acufenos mediante oxigenoterapia.

El olfato y el gusto, la sensibilidad táctil, son algunas de las mejoras experimentadas por usuarios del Bol d'Air®.

TESTIMONIO /Doctor Didier Seban: Médico Generalista. Geriatra. Diploma Universitario de Morfoterapia de los tejidos superficiales y antienvjecimiento

Aplicaciones del Bol d'Air Jacquier® en Medicina de la longevidad

Quienes conocemos el papel de la hipoxia en la aceleración del envejecimiento – debido a una fuga creciente de radicales libres fuera de las mitocondrias cuando éstas están más oxigenadas- estamos apasionados por la idea de mejorar, de forma no tóxica, la oxigenación de los tejidos. Para verificar en mis propias carnes que unas sesiones de Bol d'Air Jacquier© podían mejorar mi sensación de bienestar, sin alterar mi estatus oxidativo, me sometí durante 1 mes a una sesión diaria de 4 mn con el aparato Aéro, y luego 2 meses y medio más tarde, a 2 semanas de respiración a días alternos de 3mn con el mismo aparato.

En el plano clínico, durante los dos ensayos, pude notar una mejoría neta y rápida de mi energía física, sobretodo en términos de resistencia (menor fatiga muscular durante las sesiones de jogging). El efecto era más evidente con 2 sesiones de 3mn que con una sesión de 4mn. Mis verificaciones coincidían con las conclusiones positivas de la experiencia realizada por el Pr. LINO en Roma, en 2002, con un grupo de nadadores sometidos a sesiones con el Bol d'Air Jacquier® antes y después del entrenamiento. Sus resultados en resistencia mejoraron.

En la primera experiencia, hice dosificar en mis orinas antes y después de la serie de 30 sesiones con el Bol d'Air Jacquier®, la tasa de 80HDG referida a la tasa de creatinina urinaria. Dicho marcador del estrés oxidativo del ADN siguió siendo normal antes y después de las 30 sesiones, llegando a reducirse a la mitad.

En la segunda experiencia, hice dosificar en mi sangre la tasa de Malone Di-Aldehído (MDA) que es un marcador reconocido como fiable del estrés oxidativo de los lípidos del organismo. Inferior al umbral patológico antes y después de las sesiones con el Bol d'Air Jacquier®, disminuyó ligeramente.

Animado por dichos resultados, propuse a una paciente de 78 años que padecía asma crónico, con disnea al realizar el mínimo esfuerzo, que siguiera el mismo tratamiento que yo realicé durante 15 días: 2 sesiones diarias de 3 mn con el aparato Aéro. Además de una mejora de su disnea, la dosificación de MDA urinaria se redujo en más de la mitad, lo que reflejaba un efecto positivo en su estatus oxidativo con oxigenación biocatalítica, hipótesis que confirmaba las investigaciones de biología de la Dra Beatrice MERCIER.



Holiste® Africa / Apertura de una tienda en Cotonou (Benin)



La contaminación del aire en las grandes ciudades europeas se paga en términos de esperanza de vida, según la encuesta publicada en Mayo de 2011 y realizada por APHEKOM, en la que han participado 39 millones de habitantes de 12 países europeos. Cuanto más cerca se vive del tráfico rodado mayores son los riesgos de morbilidad: 15% de asma en niños, 20% de enfermedades crónicas respiratorias y 30% de trastornos coronarios... tal exposición provocaría unas 19.000 muertes anualmente, de las que 13.000 lo serían por trastornos cardiovasculares.



Las grandes ciudades africanas parece ser se ven aún más afectadas, pero no hay ningún estudio al respecto... **el Sr. Gankpé ha creado un primer centro Bol d'Air® en pleno centro de la ciudad de Cotonou, con la idea de que todo el mundo puede realizar una sesión al día y obtener una oxigenación normal durante todo el día. La inauguración tuvo gran éxito y son muchos los profesionales de la salud que ya aconsejan el Bol d'Air Jacquier®.**

ULTIMA HORA!

El Bol d'Air© permite luchar contra la glicación de las proteínas, confirmando de este modo su acción positiva contra el envejecimiento de los organismos

Publicación de Beatrice Mercier, Michel Prost, Josiane Prost, en el International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health /2011

La reacción bioquímica denominada glicación se conoce en el mundo médico a través de la hemoglobina glicada, que se evalúa de forma rutinaria en el marco de vigilancia del equilibrio de la diabetes.

Al contacto con la glucosa sanguínea, algunas proteínas (lípidos, ADN celular...) sufren una reacción química “no enzimática”, la glicación. “No enzimática” significa que dicha interacción se produce de forma fortuita en el organismo, el cual carece de medios para invertirla. Y ahí está el problema: dichos complejos azúcar/proteínas o azúcar/lípidos entran en una reacción en cadena que conduce a una reordenación molecular extremadamente peligrosa (productos de Amadori, productos de Maillard). Dichas moléculas complejas originan un importante estrés oxidativo, inflamación, degradación de las estructuras y funciones celulares. Contribuyen a la instalación de enfermedades neurodegenerativas, al envejecimiento del organismo y a todos los problemas relacionados con la diabetes de tipo II (retinopatía, cataratas, mala cicatrización, problemas circulatorios, etc.).

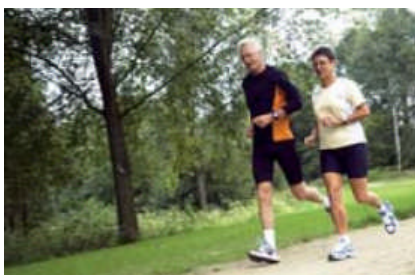
Mamíferos normales a los que se aplicaron sesiones respiratorias con el Bol d'Air® presentaban menos hemoglobinas glicadas en comparación con los mamíferos testigo, de manera dosis-dependiente.

Las muestras sanguíneas sometidas al nebulizado del Bol d'Air® presentaban una tasa de hemoglobinas glicadas significativamente menor tras tres horas de incubación en comparación las muestras no tratadas de la misma sangre.

Raros son los métodos que permiten reducir la tasa de proteínas glicadas.

Que nosotros sepamos, es la primera vez que se obtienen semejantes resultados.

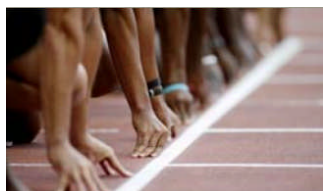
DEPORTE



Desde hace muchos años, deportistas de todas las disciplinas confían en nosotros para mantener su estado de salud, mejorar sus capacidades mentales y resultados, respetando al mismo tiempo la integridad de su organismo.

Algunos de nuestros colaboradores han realizado excelentes carreras deportivas y vencido en pruebas de prestigio.

Amaël Moinard, mejor escalador de la París-Niza, Bruno Heubi, entrenador deportivo y vencedor de los 100km de Millau, Karine Herry, una de las mejores especialistas del mundo de las carreras de larga distancia, Patricia Farget, campeona de Francia de Cross... y muchos otros, Sus testimonios están a su disposición en www.holiste.com



Debido a su eficacia en la oxigenación de los tejidos, en la dieta de oxígeno y la VO2max, en el estrés oxidativo y en la capacidad antiradicalaria, en el adelgazamiento de calidad, el Bol d'Air© es un enfoque natural e innovador de la oxigenación del deportista, sano y responsable.

Para leer



“De l'atome à la vie”

(Del átomo a la vida)

René Jacquier

Reedición en la Editorial Guy Trénadiel 2009



“Respirez la santé grâce au Bol d'Air Jacquier®”

(Respirar la salud gracias al Bol d'Air Jacquier®)

Laurence Salomon

3ª edición en la Editorial Grancher



“La cité des plantes, en ville au temps des pollutions”

(La ciudad de las plantas, vivir en las ciudades en la época de las contaminaciones)

Marie-Paule Nougaret/Actes Sud

“No son tantas las plantas que crecen en la ciudad como las ciudades que crecen en el mundo de los vegetales »

Un libro comprometido, lleno de informaciones y de esperanza donde descubrimos que hay una planta especializada para cada tipo de contaminación...



“Ceci n'est pas un régime”

(Esto no es un régimen) . **Dr. Lylian Le Golf y Laurence Solomon / Ediciones Marabout**

Una propuesta muy completa y apasionante a favor de una nueva cocina, con asociaciones de alimentos sanos, alimentos no desnaturalizados, saciantes y vitalizantes: un programa sano y natural a asociar al Bol d'Air Jacquier® para adelgazar de forma duradera y

envejecer en plena forma (página 94).

Holiste es igualmente...

un concepto que reúne dos métodos complementarios de prevención y acompañamiento, para abordar de otra manera la recuperación funcional y muscular, los problemas relacionados con la contaminación, el estrés oxidativo y el envejecimiento.

- BOL D'AIR® René Jacquier®

Un método especial para luchar contra la hipoxia y mejorar la oxigenación celular de forma natural, sin hiperoxigenación y sin riesgo radicalario, reforzado por sus últimos descubrimientos científicos.



- EVOLIS® Jean Frelat®

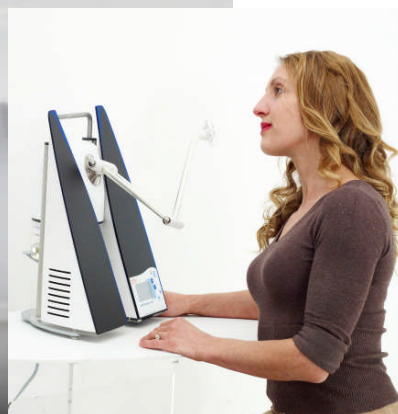
El primer método de estiramiento progresivo y de musculación en excéntrico para liberar el movimiento.
¡Un nuevo enfoque de la actividad motriz sin esfuerzo!



Nuestros socios y colaboradores científicos:



Con el apoyo de:



Holiste
ESPAÑA

El Método Michel STÉPHAN®

Apdo. de correos 22
34800 Aguilar de Campoo (Palencia)
Tel: 979 125106
941 235962

www.michelstephan.com // www.holiste.com.es

e-mail: info@michelstephan.com