



## HOLISTE® - INFORMACION

### EDITORIAL

*¿Por qué elegir un tema semejante cuando ya se ha dicho todo sobre él?*

*¿Se trata de la rabieta infantil de una sociedad que busca consuelo, de una sociedad mimada y sorprendida al no obtener ni el placer, ni el bienestar prometidos, esperados y buscados?*

*Dificultades de adaptación a lo que nosotros mismos hemos creado y que buscamos sin cesar.*

*En Holiste®, contra el estrés y contra toda dificultad, nos aferramos a seguir dando un sentido a nuestra actividad.*

*Participamos en una historia real.*

*Hemos decidido estar en permanente estado de creatividad, diseñar y fabricar en Francia.*

*Esto lleva su tiempo, pero no nos deja fuera de juego, al contrario seguimos en la carrera del bienestar.*

*Para mejorar la capacidad de adaptación a las situaciones repetitivas o extremas, proponemos una oxigenación celular equilibrada.*

*La primera de nuestras condiciones es no insistir en el error.*

*Nuestra solución moderna, el Bol d'Air Jacquier®, ha entrado en nuestros hogares, en las empresas y en el campo del deporte, allí donde el estrés es permanente.*

*Con él conseguimos abrir un paréntesis, algunos minutos al día, para relajarnos, incrementar la vitalidad, la vigilancia y agudeza intelectual. Es lo ideal para hacer un balance, ralentizar y convertirse en un actor tranquilo y con éxito de la propia vida.*

**Marie Laure DELANEF, Directora.**



### Informe: EL ESTRÉS en el trabajo

*“El estado de estrés aparece cuando se produce un desequilibrio entre la percepción que tiene una persona de las obligaciones y limitaciones que le impone su entorno y la percepción que tiene de sus propios recursos para enfrentarse a ellas.”*

Todo el mundo conoce las consecuencias que tiene el estrés en la salud mental. Aunque en la actualidad se trabaja menos que antaño, el cansancio y la excitación afecta a uno de cada dos franceses. Y, a escala europea, casi la tercera parte de los trabajadores estima que su salud se ve afectada por el estrés que padecen en su puesto de trabajo.



### PATOLOGÍAS “PROFESIONALES”

En un informe remitido al Primer Ministro, en febrero de 2010, sobre “Bienestar y eficacia en el trabajo”, sus autores identificaron una docena de situaciones que constituyen factores de estrés. Reorganizaciones mal explicadas, dificultades con la jerarquía, las exigencias de los clientes en un creciente contexto de competencia y globalización, son todas ellas elementos que influyen negativamente en los asalariados y les “hacen perder el sentido del trabajo”. Según la AFSETT, las consultas por riesgo psicosocial se convirtieron en 2007 en la primera causa de consulta por patología profesional. La depresión, las enfermedades cardiovasculares y algunos trastornos músculo-esqueléticos han sido reconocidos como enfermedades relacionadas con el estrés.

### ¿Y SI FUERA UNA CUESTION DE OXIGENACIÓN?

La atención, la precisión, el trabajo intelectual, el número de informaciones a tratar y a tomar en cuenta requieren una enorme energía y en consecuencia una gran cantidad de oxígeno a nivel celular.

**Si se produce una mala oxigenación, nuestras capacidades de adaptación se verán desbordadas.**

Cuando la atmósfera está contaminada, entramos en hipoxia, es decir se produce una falta de oxígeno celular.

Se producen interferencias en los mensajes, ya “no captamos más”. Es urgente restablecer una eficaz respiración, una equilibrada oxigenación y las condiciones para que se dé una reflexión tranquila.

## TESTIMONIOS: EL BOL D'AIR JACQUIER® EN LA EMPRESA

### La sensación de bienestar interior



Patrick Fallon, director de Fallon SARL, empresa de marroquinería con 43 personas en plantilla, ha puesto a la disposición de sus empleados el Bol d'Air Jacquier® a finales de 2011. Nos cuenta los beneficios que han conseguido sus colaboradores.

“Desde que instalamos el modelo Aéro, el Bol d'Air® superior, hemos constatado una **disminución del estrés** y una **mejora de la concentración**. Los empleados que utilizan dicho aparato experimentan una **mejor oxigenación y duermen mejor**. Podemos hablar de una sensación de “bienestar interior”. El Bol d'Air Jacquier<sup>c</sup> aporta un **auténtico confort al personal de la empresa.**”

### Cultivar el bienestar



Resistir a la presión, gestionar las emociones, seguir concentrados... son algunos de los objetivos de los directivos de las empresas, tanto para ellos como para sus trabajadores. Hay trabajo en el campo de **las prestaciones del bienestar en la empresa**. Ayudados por profesionales del campo de la salud, los equipos de trabajo se benefician de una **preparación física, mental y relacional**, en la que se inserta perfectamente el **Bol d'Air**. Tal es el caso de las oficinas, donde el trabajo es a veces estresante y penoso.

## EL ESTRÉS DESENCADENA UNA SUCESIÓN DE REACCIONES EN NUESTRO ORGANISMO>>>> EXPLICACIONES

### ¿Cómo reacciona nuestro organismo?

El estrés es una reacción natural de adaptación de nuestro organismo ante una situación de agresión. Nuestro organismo reacciona de manera constante sea cual sea el contexto: emociones agradables o situaciones de peligro. De entrada, libera en la sangre una oleada de mensajeros químicos con efectos cardiovasculares y respiratorios: el organismo consume entonces más oxígeno y elimina mucho más CO<sub>2</sub>. Posteriormente, intervienen otras hormonas que van a amplificar dicha acción y favorecer la degradación de las grasas produciendo más energía.



## ¿Estrés bueno y malo?

Hay que diferenciar dos tipos de estrés: el estrés bueno (“eustress”) y el estrés malo (“distress”).

**El estrés bueno es vital.** Gracias a él, el organismo se adapta a una situación inhabitual y nuestras posibilidades de supervivencia se incrementan en caso de peligro. El estrés bueno es estimulante. Nos proporciona la sensación de ser productivos, estar llenos de energía y ser optimistas.

Por el contrario, **el estrés malo** – del que más se habla en nuestra época- agota los recursos de nuestro organismo y nos produce sensaciones de inquietud, sentimientos de abandono, frustración, incluso miedo y cólera.

A la larga, las capacidades de resistencia del organismo se debilitan y abren la puerta de entrada a numerosas patologías: dolor de cabeza, cervicalgias, dorsalgias, lumbago, úlceras de estómago, fatiga, depresión...

## El papel del oxígeno.

El origen y las consecuencias del estrés están íntimamente ligados con la oxigenación. **Tanto el exceso, como la falta, de oxígeno producen un estrés oxidativo en la célula.** Cuando no se alimenta correctamente, la célula no realiza bien sus funciones y entonces se producen radicales libres en exceso. Hablamos entonces de “**estrés oxidativo**”.

Numerosos estudios han puesto de manifiesto la estrecha relación existente entre la alteración de dichos sistemas de defensa y el desarrollo de más de 200 patologías diferentes así como con el envejecimiento.

La contaminación, los problemas respiratorios, la obesidad, la ralentización de los sistemas metabólicos provocada por un modo de vida sedentaria, por el repliegue sobre uno mismo, el tabaquismo,...son otros tantos factores que provocan una falta de oxígeno en los tejidos (hipoxia), que a su vez va a generar radicales libres, es decir un estrés oxidativo.

### El Bol d’Air Jacquier®: una aportación equilibrada de oxígeno

El oxígeno es indispensable para nuestra supervivencia. Es evidente que tanto el exceso como la falta de oxígeno perjudican nuestra salud. Para equilibrar los excesos de los diferentes tipos de estrés, el Bol d’Air Jacquier® permite una oxigenación equilibrada de los tejidos.

Consiste en respirar, unos minutos al día, ante un aparato que mejora la asimilación del oxígeno atmosférico. El Bol d’Air® actúa sobre numerosos trastornos incrementando la **vitalidad general del organismo**. Su utilización favorece inmediatamente la relajación... cada sesión es un **verdadero placer de relajación**. ■



## Las tres fases del estrés

1

### LA FASE DE ALARMA: la tempestad hormonal

Para hacer frente a los factores estresantes, el organismo libera a la sangre catecolaminas (adrenalina y noradrenalina). **La vigilancia se incrementa y se liberan endorfinas.** Se agudizan los sentidos y son notorios los efectos cardiovasculares. Además, **se incrementa el ritmo respiratorio y los bronquios se dilatan para incrementar la aportación de oxígeno y eliminar CO2.**



Bol d'air AÉRO®

2

### LA FASE DE ADAPTACION: vigilancia y resistencia

Si el estrés se instala de manera permanente, el organismo pasa a una fase de vigilancia. Se libera una hormona cerebral, la ACTH, y se activan las células de la corteza suprarrenal que producen las hormonas corticoides. Estas actuarán a nivel energético favoreciendo la producción de azúcares a partir de fuentes no glucídicas. En este punto, la presión sanguínea sigue siendo alta, los tejidos retienen compuestos vitales como el sodio, se elimina el potasio, **desciende la inmunidad, aparecen las fases depresivas.**

3

### LA FASE DE AGOTAMIENTO: el efecto debilitador del estrés

Cuando el estrés se hace crónico, las capacidades energéticas del organismo se agotan, cae la tasa de glucosa y las células no se alimentan correctamente. Se descontrolan varios sistemas neuronales y endocrinos provocando un incremento constante de la tasa de hormonas corticoides. Las posibilidades del organismo se ven superadas, **se llega al agotamiento y aparecen las patologías.**



Bol d'air® TONIC®

## INVESTIGACION Y DEPORTE

### Seis días sobre la cinta mecánica para comprender mejor el Bol d'Air Jacquier®



Del 11 al 17 de diciembre de 2011, Michael Micaletti y Philippe Billard, dos corredores de ultrafondo, acudieron a las instalaciones de Holiste® para correr durante seis días sin parar sobre una cinta mecánica.

**Objetivo principal:** ponerse a nuestra disposición para **evaluar los efectos del Bol d'Air Jacquier® durante una prueba física fuera de lo normal.**

**Objetivo secundario:** reequilibrar continuamente sus organismos, mejorando su oxigenación sin provocar estrés oxidativo.

Estos Seis días, en ese formato, eran los segundos que corrían en esta temporada ya que los habíamos seguido durante su participación en la prueba de Antibes celebrada el pasado junio. Al término de las 144 horas invernales a orillas del Loira, Michael batió su propio **récord mundial** (816 km) mientras que Philippe, lesionado en el tendón de Aquiles desde el segundo día, recorrió 515 Km.

Los laboratorios Holiste© decidieron acompañar a estos dos deportistas por múltiples razones. Por un lado, para validar ciertas impresiones y testimonios que muchos ciclistas, corredores a pie, nadadores, futbolistas y otros triatletas nos envían desde hace años. Por ello, estudiamos los efectos del Bol d'Air en la **corrección de la acidez en el organismo**, la calidad del **sueño**, la respiración, la evolución de la composición sanguínea, la **concentración** mental, la relajación, la **recuperación** y el estado físico en general. Los primeros resultados fueron muy alentadores.

También pretendíamos llevar hasta el final la lógica del Bol d'Air©. A través de los dos corredores, queríamos saber si podíamos observar efectos benéficos no sólo en la **mejora de sus resultados, sino también y sobre todo de su salud, tomada en su conjunto.**

Y es ahí donde radica nuestra primera vocación: aportar a las personas, con independencia del estado de forma en que se encuentren, una herramienta **para mejorar la asimilación de oxígeno**, con todos los efectos benéficos que dicha asimilación conlleva.

Los estudios realizados con los dos corredores de ultrafondo son el lanzamiento de una acción mucho más voluntarista hacia la población deportiva. Desde hace tiempo viene siendo realidad **acompañando a numerosos atletas de todo nivel.** Vamos a reforzarla mediante conferencias (Médico-deportistas), investigación científica (interna en los laboratorios Holiste© y también en colaboración con la sociedad ESP Consulting), la apertura de una sección para deportistas claramente identificada, y con nuestra presencia de campo, en grandes eventos de carreras pedestres, triatlón, o ciclismo.

Con esta acción, nos dotaremos de las herramientas suplementarias necesarias para comprender mejor ciertos mecanismos del organismo. Y todo ello para permitir la utilización del Bol d'Air de la forma más eficaz para cada persona.

## HOLISTE® comparte los valores del...

### • Triatlón del lago de los pinos

El ser humano es un todo y ¿qué mejor prueba que un triatlón para mostrar que es capaz de todo? Nadar, pedalear, correr, gestionar un esfuerzo largo y exigente con el organismo, para finalmente hacerse bien, he aquí un bello objetivo. **El ser humano está también en todo**, incluyendo en la naturaleza y por ello los laboratorios Holiste® decidieron sponsorizar el Triatlón del Lago de los Pinos, ya que para ellos ha sido una constante preocupación la unión del hombre con la naturaleza.

*El 17 de junio, un equipo de Holiste estará en la salida.*



• Gran desafío maratón / 5 continentes / 2 polos

**Frédérique LAURENT y Christophe LEBRUN:  
una pareja de corredores extremos**

¿Su reto?: Correr 6 maratones en todas las latitudes

¿Dónde? ¡En las mesetas más altas del mundo, en las cenizas de los volcanes, en el agua y la banquisa helada de los polos Norte y Sur!

¿Por qué? Establecer un paralelismo simbólico entre “vencer la enfermedad” y “alcanzar la cumbre”

¿Por quién? En apoyo de la asociación “A cada uno su Everest” fundada por la famosa alpinista francesa Christine Janin.

¿Su objetivo? Financiar nuevos seminarios de ayuda a niños y mujeres con leucemia y cáncer para permitirles “una mejor curación” y que también ellos alcancen “sus cumbres”.

Nuestro apoyo: Ayudarles a entrenarse y adaptarse a las condiciones extremas de sus maratones (hipoxia, calor, mucho frío...) con los métodos Bol d' Air Jacquier® y EVOLIS®.



**ULTIMA HORA**

**Explicaciones sobre la utilización de la trementina**

Alcanfor, eucaliptol, mentol, cineol, niauli, tomillo salvaje, terpinol, terpina, citral, aceite esencial de pino, eucalipto, trementina... son productos que de nuevo **han sido prohibidos para los niños menores de 30 meses**, porque podrían reducir el umbral de reactividad epileptógena.

El Bol d' Air Jacquier® **no se ve afectado por dicha medida**, pues permite respirar únicamente la parte más volátil de la trementina (principalmente los Alpha y Beta Pínenos) que **está exenta de terpenoides**.

Es la razón por la cual la trementina es mucho más útil en el Bol d' Air® que en un difusor de aromas.

Por otra parte, se ha hablado mucho de la **contaminación del aire en el interior de nuestras casas**, debida a los formaldehídos y los terpenos. Hay que distinguir entre:

- las fuentes de **contaminación terpénicas** producidas a gran escala para la fabricación de desinfectantes, agentes de conservación, textiles, resinas, colas para la madera;
- el aceite de trementina natural, **Oresine®**, que es la que se utiliza en el Bol d' Air®, y que para nosotros es el auténtico **Oro de los pinos**.

Bajo forma de chemotipo la encontramos también en cosméticos y numerosos medicamentos.

**UN ACEITE ESENCIAL CERTIFICADO**

Desde hace más de 20 años, **Holiste® selecciona** con el mayor esmero el principio activo del método Bol d' Air, la **Oresine®**.

Los pinos de las Landas francesas o portuguesas es el único resinoso que ofrece la garantía total de inocuidad alergénica.

En el 2010 tuvimos que cambiar de proveedor.

La calidad de sus productos ha sido reconocida y acaba de recibir la certificación **ECOCERT**.



**PARA LEER**



*“Del átomo a la vida”*

René Jacquier. Reedición de Guy Trédaniel, 2009.



*“Respiren la salud global gracias al Bol d’Air Jacquier®”*

Laurence Salomon , 3ª edición, editorial Grancher



*“La oxigenoterapia. Juventud del envejecimiento y Filosofía de Rabelais”*

Profesor Emile Aron. Ediciones La Simarre.



*“Programarse para sanar.*

*La Delta-medicina: nuevas respuestas prácticas ante el cáncer”*

Dr. Yann Rougier/ Ediciones Albin Michel

**Bol d’Air René Jacquier®**

Descubrir y profundizar en un método especial para luchar contra la hipoxia y mejorar la oxigenación celular de manera natural, sin híper oxigenación y sin riesgo radicalario, a la luz de sus últimos avances científicos.



**Evolis Jean Frelat®**

Descubrir e iniciarse en el primer método de estiramiento progresivo y de musculación en excéntrico para liberar el movimiento.

Un nuevo enfoque de la actividad motriz sin esfuerzo.



**• ACONTECIMIENTOS DEPORTIVOS**

- 9 y 10 de junio: Trail de Saint Quentin – Metz
- 16 y 17 de junio: Triatlón del lago de los pinos – Cublize
- 29 al 31 de agosto: Ultra-trail del Mont-Blanc- Chamonix
- 23 de septiembre: 10 y 20 kms de Tours

**Nuestros socios y colaboradores científicos:**



**Distribución para España:**

**HOLISTE ESPAÑA®**

[www.holiste.com.es](http://www.holiste.com.es) / e-mail: [Info@holiste.info](mailto:Info@holiste.info)

Tel: 979125106 – móvil: 655406614