

PLAN SANTÉ 1

Si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir.
Si quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à
supprimer les causes de sa maladie,
Alors, seulement, il est possible de l'avoir. (Hippocrate)

L'idéal consiste à vivre en harmonie avec les lois naturelles pour ne pas connaître la maladie.

Sinon :

- **le traitement supérieur** consiste à soigner la maladie avant son apparition.

- **Le traitement moyen** consiste à soigner la maladie sur le point de se manifester.

- **Le traitement inférieur** consiste à soigner la maladie une fois déclarée.

- **Le traitement grave** consiste à faire taire le symptôme sans chercher ni traiter la cause.

Actions :

- * **JE VEUX**
- * **APPRENDRE**
- * **COMPRENDRE**
- * **AGIR**

- Faire son **choix** de bonne santé au lieu d'attendre la panne ou l'accident
- **Comprendre** notre être et les lois universelles qui le dirigent
- **Apprendre** et **appliquer** en retrouvant de nouvelles et bonnes habitudes

Mes mots d'ordre prioritaire :

MÂCHER, RIRE ET BOUGER

Dites souvent à votre épouse, d'une façon rapide : **BOUGE, MÂCHE ET RIS !**
Elle appréciera, mais ça ne marche pas dans l'autre sens :
TU M'ASTIQUES, TU BOUGES, ET TU RIS ?? BOF !

LA MASTICATION

MASTIQUER = reprendre de nouvelles et bonnes habitudes -> l'habitude est une seconde nature : on ne peut changer nos habitudes qu'en agissant consciemment avec de nouveaux gestes et de nouvelles attitudes, et ce pendant 28 jours, pour retrouver de nouvelles et bonnes habitudes ou gestes réflexes qui ne nécessitent plus d'attention car ils sont automatiques.

LA MASTICATION

- **permet une découpe fine des aliments**, ce qui facilitera la digestion : tout le tube digestif consomme de l'énergie pour transformer les aliments en nutriments assimilables, et en déchets à éliminer. Les aliments avalés en gros morceaux seront plus difficilement travaillés par les différents sucs digestifs et coûteront plus d'énergie et cela d'autant plus que la personne présente une insuffisance digestive héréditaire ou acquise. D'autre part, les fermentations (glucides, sucres) et les putréfactions intestinales (protéines) s'emballeront en produisant une plus grande quantité de toxines (résidus des transformations chimiques et déjections des bactéries).

- **la mastication permet une bonne imprégnation de salive afin de pré-digérer les glucides**: en schématisant grossièrement la digestion, on pourrait dire que

- la bouche prédigère les glucides (les sucres lents et sucres rapides ou sucreries),
- l'estomac désintègre les protéines par l'acide (viandes-poissons-oeufs-fromages)
- la bile transforme les lipides (graisses-huiles) et neutralise l'acidité au duodénum
- le pancréas continue la digestion des sucres
- l'intestin grêle termine les digestions et choisit ce qu'il va assimiler
- le gros intestin reçoit les déchets, les déshydrate et, comme une fosse septique, à l'aide de bactéries, il va les transformer en selles par fermentation et putréfaction.

La salive donc, pré-digère les sucres complexes = l'amidon du pain et des pâtes, la fécule des pommes de terre, le saccharose des sucreries ou du miel sont composés de molécules lourdes qu'il faut chimiquement casser pour donner une molécule simple et assimilable que le

corps stockera comme combustible des muscles ,du cerveau,des organes etc.... c'est le glucose (le fructose des fruits en est un et il est directement assimilable). Tout cela se fait dans la bouche en milieu neutre ou basique (inverse d'acide). Quand on ingère des glucides, il faut les mastiquer pour les insaliver suffisamment=

-> Il faut " boire les solides et mâcher les liquides sucrés" .

Si cette phase est mal faite et que l'on avale " tout rond " , les glucides ignorés par l'estomac (dont ce n'est pas le rôle), arrivent dans l'intestin qui ne pourra les "travailler qu'en produisant une fermentation excessive = ballonnements, gaz, déséquilibre de la flore intestinale et ouvertures des portes de secours du gros intestin = peau et poumons (rhumes, fièvres, eczémas etc..) ou migrations de bactéries vers les voies urinaires ou le système génital (cystites, pertes gynéco ou infections)

- **La mastication permet aux papilles de la langue de reconnaître les aliments** et d'informer en aval les partenaires de la digestion (Pancréas, vésicule biliaire , intestins etc...)

- **la mastication permet aux papilles de capter les énergies des aliments** : les goûts , les 5 saveurs, (acide pour foie-vésicule, amer pour coeur -intestin grêle,sucré pour estomac -rate-pancréas, salé pour rein-vessie et piquant/fumé pour poumon- gros intestin) , les couleurs des aliments sont autant d'énergies subtiles indispensables à notre vitalité et à nos organes .

- **la mastication permet de connaître notre vraie satiété** C'est la saturation des papilles de la langue (et non la dilatation de l'estomac) en informations et en énergies de toutes sortes qui nous donne la sensation de satiété (je n'ai plus faim) .

Faites cette expérience= mangez normalement une quantité de riz ou de pâtes ou de pommes de terre à un repas et le lendemain, mangez le même menu mais en posant la fourchette entre les bouchées et en mastiquant chacune d'elles lentement (30 à 80 fois ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de goût ou jusqu'à ce que la bouchée soit complètement liquide) puis comparez les quantités ingurgitées. Ou lors d'un grand repas , vous êtes repus après le plat principal, mais quand le fromage arrive il y a de nouveau de la place puis après le fromage , une nouvelle saturation et de nouveau de la place pour le dessert . C'est la saveur qui est saturée en bouche (et qui crée le dégoût de poursuivre plus) et non le ventre qui n'a plus de place !!!!

Le régime Fletcher

Le régime Fletcher a été inventé par Horace Fletcher vers l'année 1849. Il tient une originalité très particulière par rapport aux autres régimes minceur. Le régime Fletcher est également appelé régime mastication.

C'est en partie pour cette raison qu'on a nommé Horace Fletcher « le grand masticateur » puisque c'est le principe même du régime.

Principe de base du régime Fletcher

Parlons un peu de l'origine de ce régime minceur, qui est liée à la vie de son auteur.

Horace Fletcher avait toujours de l'indigestion après avoir mangé et pour remédier à ce problème, il s'est mis à chercher des solutions en expérimentant. Après de longues

recherches, il a conclu que son indigestion venait du fait qu'il ne mastiquait pas bien son alimentation et que c'était son organisme qui devait travailler à la place de ses dents.

Horace Fletcher a donc essayé une nouvelle méthode pour bien digérer son alimentation :

BIEN MASTIQUER POUR BIEN DIGERER

Au cours de son essai, Il a mastiqué plusieurs fois ses aliments jusqu'à ce qu'ils deviennent fluides afin que les aliments se digèrent eux même dans l'organisme sans l'aide de son métabolisme alimentaire. Le plus surprenant dans cette méthode de mastication, c'est que Fletcher a également mastiqué les liquides. En effet, d'après lui, il faut également mastiquer les liquides pour qu'ils se mélangent avec la salive.

Le plus surprenant c'est que cet essai a abouti à une perte de poids de plus de 20 kilos avec bien sur la guérison de son indigestion périodique. Cette méthode a également abouti à une amélioration de la santé de ses dents.

Mais Fletcher n'a pas arrêté là ses recherches. Il a également étudié les excréctions humaines afin de savoir comment réagit l'organisme humain en assimilant un type d'aliment. Il a constaté que chaque excrétion testée n'avait pas les mêmes odeurs et sentait ou pas mauvais.

D'après Fletcher, cela provient d'une mauvaise alimentation et il est impératif de connaître parfaitement les aliments qu'on consomme pour favoriser notre bien-être corporel.

Le régime Fletcher a de nombreux atouts. Il facilite la digestion et aide au fonctionnement de l'organisme. Le liquide alimentaire dû à une longue mastication provoque un effet de satiété qui permet indirectement de perdre de poids. Il faut donc bien mastiquer plusieurs fois chaque bouchée de nourriture pour avoir la consistance désirée.

C'est un régime qui autorise toutes sortes d'aliments, sans exception. Le seul principe c'est de bien mastiquer son alimentation avant de l'avalier.

Néanmoins, il faut bien choisir son alimentation. Les aliments autorisés sont ceux qui ne sont pas nuisible pour sa santé. Le régime Fletcher préconise une alimentation pauvre en protéines pour retrouver du bien être, sans café, thé ou alcool sauf occasionnellement pour la convivialité et le bien-être affectif.

Le régime Fletcher met également en avant le facteur psychologique. La bonne digestion est liée à l'état émotionnel, c'est à dire qu'il ne faut pas manger si on est déstabilisé émotionnellement. En effet qui n'a pas modifié ses habitudes alimentaires sous la colère, le stress ou la tristesse.

Les avantages du régime Fletcher

La perte de poids est spectaculaire grâce à l'effet de satiété procuré par une longue mastication. De plus, on améliore rapidement notre état de santé général.

Ce régime apprend également à une personne de choisir une bonne alimentation à la fois équilibrée et nutritive pour être en bonne forme.

Les inconvénients du régime Fletcher

Mastiquer paraît fatiguant au début, mais une fois l'habitude prise cela va beaucoup mieux.

Enfin, du point de vu social, cela peut être difficile à mettre en place. Les contraintes sociales font que les gens mangent très vite, trop vite d'ailleurs et avalent leur repas en moins de 15 minutes. Même en mangeant finalement moins qu'eux vous terminerez votre repas le dernier et tout le monde vous attendra, mais peu.

Le régime mastication

Le régime Fletcher ou "régime mastication" a existé environ 70 ans avant de tomber dans l'oubli remplacé par d'autres types de régime plus en vogue.

Le principe a été repris par France Guillain dans son livre « *Mastiquer, c'est la santé* » qui montre que la mastication est une méthode intelligente et efficace pour manger moins et mieux assimiler notamment dans le cadre de problèmes de santé ou d'un régime.

Plus récemment, le Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste spécialisé dans le traitement du surpoids et des troubles du comportement alimentaire, a publié en mai 2009 le livre "*Le régime mastication*", qui permet de PERDRE DU POIDS sans suivre de régime contraignant, de redécouvrir la saveur des aliments, de RETROUVER UN VRAI CONFORT DIGESTIF et D'AMELIORER RAPIDEMENT LA FORME ET LA SANTE.

Lisons l'avis de **Omraam Mikhaël Aïvanhov**

« Se nourrir correctement suppose d'abord le respect de certaines règles comme manger consciemment, lentement, et bien mastiquer les aliments. Manger lentement et bien mastiquer facilite la digestion. Si on avale les aliments sans les mâcher suffisamment, l'estomac, qui les reçoit, doit fournir pour les digérer un surcroît d'énergie, et cela fatigue l'organisme. Il faut aussi savoir que la bouche, qui est la première à recevoir la nourriture, est une sorte de laboratoire, et elle joue déjà, sur un plan plus subtil, le rôle d'un véritable estomac : grâce à des glandes situées sur la langue et sous la langue, elle absorbe les particules éthériques/énergétiques des aliments.

Vous commencez à manger... Pourquoi, dès les premières bouchées, avant même que les aliments aient pu être digérés, sentez-vous que vous êtes déjà en train de reprendre des forces ? Parce qu'en passant par la bouche, ces aliments ont libéré des énergies, des particules éthériques qui sont allées nourrir votre système nerveux. Avant que l'estomac ait pu transformer les aliments, le système nerveux est déjà nourri. Si certaines personnes se sentent fatiguées après un repas, c'est qu'elles ont avalé la nourriture sans l'avoir bien mâchée ; et l'organisme doit dépenser davantage d'énergies pour la digérer. Leur fatigue vient de là. Qu'elles apprennent à bien mastiquer et elles se lèveront de table, légères et pleines d'entrain. »

« Pendant des heures vous avez travaillé et vous êtes maintenant épuisé, affamé. Enfin, vous mangez... La digestion complète d'un repas dure trois ou quatre heures, et pourtant un quart d'heure environ après avoir terminé ce repas, vous vous sentez à nouveau plein d'énergie, prêt à retourner au travail. Cela révèle que c'est seulement la partie la plus grossière des aliments qui est assimilée par l'estomac et les intestins, la partie la plus subtile est absorbée

par la bouche, grâce à la mastication.

Il est important de manger une nourriture saine et de faire des repas équilibrés. Mais plus important encore est de bien mastiquer les aliments afin d'en retirer les éléments les plus subtils, car ce sont ces éléments subtils qui sont réellement nutritifs et qui nous donnent des énergies. Alors, que dire de la façon dont la plupart des gens prennent leurs repas ? Ils bavardent, se chamaillent ou, s'ils sont seuls, pensent à tout autre chose qu'à la nourriture. La santé suppose le respect de quelques principes très simples, et prendre conscience de ce que l'on mange en mastiquant bien chaque bouchée est un de ces principes. »

POUR RÉSUMER

La main qui remplit la fourchette oblige la bouche à aller plus vite et à avaler tout rond.

Alors

- remplissez votre bouche,
- posez la fourchette, et croisez les bras,
- comptez les mastications par bouchée = entre 30 et surtout 80/100 fois (glucides, sucres)
- reprendre la fourchette quand la bouche est vide

DANS LE SECRET DE NOS ENTRAILLES

1 litre à 1,5 litre de salive nous est donné par les glandes salivaires. Elle joue un double rôle d'humidification des muqueuses et de préparation des aliments pour la digestion. Elle permet l'aisance du glissement des organes buccaux les uns sur les autres, et notamment lors des 1500 à 2000 déglutitions salivaires quotidiennes. Chez l'adulte, ceci correspond à une déglutition par minute, de jour comme de nuit. Elle contribue directement à la pré-digestion de l'amidon. Elle possède également un rôle antiseptique.

Plus de 100 000 milliards de bactéries habitent notre corps et sont nos amies, sans elles nous ne pourrions pas vivre. La plupart squattent notre tube digestif. Elles sont en nombre plus important que toutes les cellules de notre corps (70 000 à 80 000 milliards). Elles contribuent, entre autres, à la transformation des aliments.

3 couches de muscles tapissent la paroi de l'estomac, pour assurer la digestion mécanique. En se contractant, elles mélangent le suc gastrique et les aliments, liquéfient l'ensemble et le poussent vers le sphincter pylorique, la porte de sortie vers l'intestin grêle.

Environ 300 m² : telle serait la surface dépliée de notre intestin grêle, dont les villosités offrent une grande surface pour l'absorption des produits de la digestion. Il est constitué de trois segments : duodénum, jéjunum et iléon

6 organes principaux constituent notre système digestif : foie, estomac, pancréas, vésicule biliaire, intestin grêle et gros intestin

32 heures : c'est le temps mis par un aliment pour atteindre le rectum, où le réflexe d'évacuation sera activé. Nous produisons environ 150 g de selles par jour et 450 g par jour avec un régime riche en végétaux

1 litre de bile : est fabriqué chaque jour par le foie, concentré et stocké par la vésicule puis libéré dans l'intestin. Elle contient des sels biliaires qui participent à la digestion. Le foie filtre aussi le sang pour y puiser les nutriments, les transformer ou les dégrader. Il remplit au total 500 fonctions chimiques.

1,50 mètre : c'est la longueur du côlon, partie la plus importante de notre gros intestin. Situé entre le caecum et le rectum, il reçoit 1,5 L de résidus alimentaires non digérés par jour. Il réabsorbe sels et eau, et évacue les déchets vers le rectum.

400 à 1400 ml de gaz intestinaux, sous-produits de la digestion, sont fabriqués chaque jour. Ils contiennent oxygène, gaz carbonique, azote, hydrogène, méthane et des dérivés soufrés à l'état de traces qui leur confèrent leur odeur.

2 litres de sucs pancréatiques sont libérés chaque jour vers l'intestin. Ils contiennent 15 types d'enzymes destinées à catalyser la dégradation de nombreuses molécules. Le pancréas libère aussi l'insuline dans le sang pour réguler le taux de sucre.

PROGRAMME DU PLAN DE SANTÉ 1

A° PREMIÈRE SÉQUENCE et PENDANT 28 JOURS

- Je note la date de départ
- je prends mon poids et je le note

1° JE SUIS ATTENTIF A MON ALIMENTATION JE VEUX RETROUVER DES REFLEXES CONDITIONNES, DES BONNES HABITUDES

par la suite je serai tout étonné que l'on me dise :

« qu'est ce que tu manges lentement ! »

alors que je n'y pense plus, c'est devenu pour moi un geste automatique.

a° J'écris un petit papier sur lequel est écrit :

- remplis ta bouche
- pose ta fourchette
- croise les bras
- **MASTIQUE** 30 à 80/100 fois lentement
- avale
- reprends ta fourchette etc....

À table, à chaque repas, je le place devant mon verre

b° Je supprime totalement les aliments dangereux :

- **le sucré** : je regroupe tous les produits sucrés tels que bonbons, chocolat, gâteaux etc.. et je les stocke dans un endroit éloigné. Je ne me mets pas d'interdits définitifs mais je veux simplement re-programmer mes papilles gustatives habituées à l'excès de saveur sucrée.

Si je suis tenté, j'élimine tous les produits sucrés de mon appartement ou de ma maison momentanément. Je remplacerai toute envie de sucre par des fruits (hors repas)

J'édulcore (adoucir une saveur trop amère ou trop acide avec du sucre) mes boissons avec du sucre intégral de canne : rapadura ou Muscovado ou fructose ou miel, mais sans excès.

- **le lait liquide** : que je remplace, si je ne peux pas m'en passer, par du lait en poudre bio.
Je consomme du beurre et des gruyère, comté, emmenthal au lait cru, et pour les yaourts et fromages je donne la préférence aux produits de brebis ou de chèvre (yaourts ou fromages).
Je ne consomme pas plus de 3 à 5 yaourts par semaine et après ces 28 jours et occasionnellement je me ferai plaisir avec des fromages au lait de vache et de préférence au lait cru.

L'alimentation n'est ni un jeu ni un passe temps, mais un besoin vital agréable.

2° JE DRAINE MON FOIE, MES REINS ET MES CELLULES ... JE DEMANDE SON AVIS A MON MEDECIN



(Voir les explications en détail dans : *TABLE DES SUJETS TRAITÉS AUBIER RADIS NOIR*)

Je fais ce drainage de préférence en Décembre - Janvier pour le radis et Février, Mars, Avril pour l'aubier et même deux fois par an si je le désire.
Je poursuis ma nouvelle façon de m'alimenter.

3° JE REMETS DE L'ORDRE DANS MA VIE MATERIELLE JE RE-PROGRAMME UN « EMPLOI DE MON TEMPS »

a° L'ordre :

Le désordre est facteur de perte de temps mais aussi de perte d'énergie. Un appartement rangé est synonyme de beau, et nous donne de l'énergie par l'intermédiaire des yeux, alors que le «bordel» nous fait perdre du temps, nous énerve et envoie à notre cerveau un tableau dévitalisant.

En attendant de trier et d'ordonner, il est bon de se refaire un bel environnement, un beau « chez soi », en rangeant ou en cachant provisoirement les objets à ranger ultérieurement.

Il est bon de faire un premier tri permettant de jeter (apprendre à jeter !!!!! ah que cela est important et fait du bien) et de placer le reste, en attente de tri plus sélectif, dans des tiroirs ou des placards.

b° L'emploi du temps:

Je revois mon emploi du temps, ou plutôt, je re-programme un « nouvel emploi de mon temps »

- je programme de manger à heures régulières
- je programme mon sommeil: de 10h à 6h ou de 10h30 à 6h30 ou au pire 11h à 7h
- je prépare mon sommeil en gérant mes soirées. La télévision me domine !

Eh bien NON, je VEUX l'utiliser à bon escient et être le chef. Elle m'influence, elle me programme et me conditionne par son influence négative, anxiogène, violente, elle m'impose une

consommation d'aliments toxiques que je VEUX boycotter .

- Je ne VEUX PLUS être un robot stupide, un mouton hypnotisé dans le troupeau.

- je VEUX choisir mes programmes plutôt calmes ludiques et positifs. Ma tête n'en veut plus de ces «flingues», de ces niaiseries, de ces violences verbales, de cette vulgarité qui prépare une difficulté d'endormissement ou un sommeil moins riche.

- Je VEUX choisir mes programmes sinon je coupe.

- Je VEUX plusieurs soirées SANS télé, avec de la musique douce (radio ou musique enregistrée)

et des activités artistiques, méditatives ou enrichissantes comme le dessin, la peinture, la lecture, le dialogue, l'écriture ou autres. Pour les soirées avec télé, je VEUX gérer la programmation de la fin et non être un zombi (mort vivant) à zapette qui dort à moitié sur le canapé dans une position meurtrière pour les cervicales,



- je VEUX un spectacle intéressant, bien assis dans un fauteuil avec accoudoirs mais avec une assise bien droite, qui ne me tient pas la tête et qui m'invite à aller me coucher si je pique du nez.

4° JE PRENDS OU JE REPRENDS UNE ACTIVITE PHYSIQUE

a° La respiration : *Méthode Pescher*

L'exercice de la cuvette

Matériel nécessaire : Une cuvette remplie d'eau, un tuyau en plastique d'un mètre (quincaillerie, rayon du bricolage) et un chronomètre.

Déroulement d'une séance : On plonge un bout du tuyau dans la cuvette, et on souffle par l'autre bout. Les bulles doivent être régulières. Avec le chronomètre, on mesure le temps d'expiration sans reprendre haleine. On se donne pour but d'allonger ce temps progressivement, jusqu'à une minute, temps que doit atteindre un adulte sain et normal. Parallèlement à l'allongement de l'insufflation, le malade constate toujours un amendement de ses troubles. La vue des bulles le guide et l'encourage. Mais rapidement il faut abandonner cet exercice et passer au spiroscope, ou à la bouteille.



N. B. : Dans un premier temps, on souffle comme et quand on veut ; puis toutes les trente secondes ; puis de plus en plus rapproché. 15 expirations par séance.

Durée : 10 à 15 minutes.

Fréquence : 4 à 5 par jour.

L'exercice de la bouteille

Il a déjà été décrit. Il faut savoir qu'un adulte sain et normal vide, en un seul souffle, une bouteille de 4 à 5 litres. Un malade, beaucoup moins. Ce qui compte, ce n'est pas la capacité actuelle du sujet, ce sont ses progrès, et l'amélioration fonctionnelle qui les



accompagne. Il se peut, qu'au début, on ne vide la bouteille qu'en 5 fois, puis en 4, etc. Le point positif est que le sujet peut suivre, mathématiquement et irréfutablement, ses progrès et ressentir des améliorations dans des domaines où on les attendait le moins, comme la vivacité d'esprit, la clarté de la vue et de l'audition. C'est souvent, par-delà l'état cardio-vasculaire, à une véritable résurrection que l'on assiste.

Même durée et même fréquence que plus haut. Après une séance, la respiration est modifiée pendant quelques heures : **l'exercice continue d'agir.**

Que se passe-t-il pendant l'exercice ?

Le diaphragme remonte, se concavise et se referme comme un parapluie. La cavité abdominale s'accroît, d'où dépression et aspiration du sang veineux de retour. L'assouplissement et l'étirement du diaphragme tendent à corriger l'hyper cambrure des reins et à soulager les douleurs lombaires.

Et l'inspiration dans tout cela ? Eh bien, vous constaterez qu'après une expiration intégrale, elle se déclenche d'elle-même. Plus profonde et plus parfaite que toutes celles que vous pourriez obtenir volontairement, car elle est régie par le plus savant des gymnastes et des médecins : **la nature.**

Les indications de la méthode sont multiples, mais elle s'adresse principalement aux poumons, et via le poumon, à tous les troubles cardio-vasculaires. Et comme le dysfonctionnement entraîne la lésion, elle prévient, compense et, souvent, atténue ou guérit celle-ci.

Je teste mes capacités respiratoires et pour cela j'achète, dans un magasin de bricolage, un morceau de tuyau pour aquarium. Je commence par un diamètre intérieur de 5 mm et je pourrai prendre plus petit ensuite

TABLEAU DES «TENUES RESPIRATOIRES MOYENNES»

Tableau donnant la T.R. **très moyenne** au-dessous de laquelle on ne devrait jamais descendre. Une bonne T.R. peut donc être bénéfiquement supérieure.

a - Hommes adultes

Taille	T.R.	Capacité vitale correspondante
1,80 m	80 secondes	5,00 l
1,75 m	75 secondes	4,80 l
1,72 m	68 secondes	4,20 l
1,70 m	63 secondes	4,00 l
Au-dessous:	55 à 60 secondes	3,75 l à 3,90 l

Pour un rythme respiratoire normal de 16 respirations complètes à la minute, soit 60 à 70 pulsations cardiaques.

b - Femmes adultes

Au-dessus de 1,60 m	55 à 60 secondes	3,75 l à 3,90 l
Au-dessous de 1,60 m	50 à 55 secondes	3,60 l à 3,75 l

C'est un tableau de T.R. très moyenne,

Pour un rythme respiratoire normal de 18 respirations complètes à la minute, soit 70 à 80 pulsations cardiaques.

Toutefois, quand vous en arriverez là, votre état général se sera déjà nettement amélioré, à moins que vous soyez un sportif entraîné pratiquant la REOXYGENATION AORTIQUE pour garder une forme parfaite. Alors, dans votre cas, vous pourrez encore nettement progresser.

ou [L'appareil respirateur de Frolov : http://respiration-abdominale-frolov.over-blog.com/article-53967872.html](http://respiration-abdominale-frolov.over-blog.com/article-53967872.html)

B° Je marche au moins 2 fois 20 minutes par semaine

BILAN DE CETTE PREMIERE SEQUENCE

Je suis heureux, cela n'a pas été facile mais

- je me suis bien concentré sur la mastication et maintenant je n'y pense plus, c'est devenu un réflexe conditionné qui ne me coûte plus d'attention
- je ne suis plus ensorcelé, attiré par les sucreries, dur dur ! mais cela a porté ses fruits
- j'avais du poids à perdre et j'ai déjà perdu 1 kg 500
- je suis encore plus motivé pour continuer la :

Deuxième Séquence de 28 jours

ou si non : Je ne suis pas totalement satisfait de moi, je n'ai pas appliqué RIGOREUSEMENT, je n'étais pas assez motivé et je recommence tout à zéro en notant la date de départ, exceptées les cures d'aubier et radis noir.