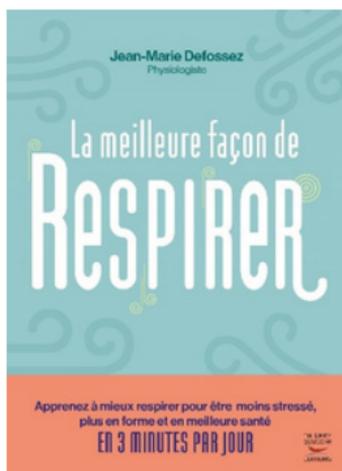


MINI-GUIDE DE COACH-RESPIRATION®

Technique de bien-être basée sur une approche scientifique et sensible de la respiration et des besoins fondamentaux du corps



SIMPLE – EFFICACE – ACCESSIBLE A TOUS
**Une technique pour prendre soin de soi,
basée sur l'essentiel !**

Version mai 2024



co-dirigée par
Jean-Marie Defossez et Laurence Paganucci

NOUS VOUS ACCOMPAGNONS



**DANS L'ART DE
PRENDRE SOIN DE VOUS**

Information préalable

Bonjour à vous, chers lecteurs/ lectrices . J'ai réuni dans ce mini-guide de coach-respiration®, les conseils majeurs qui me permettent de reprendre une vie normale après une longue et terrible période de fatigue chronique. Ces conseils rassemblés constituent un TRESOR !

Je mets à disposition gratuitement ce travail de plus de 12 ans afin qu'il aide un maximum de personnes dont le corps est fatigué et/ou mal en point. ans afin qu'il aide un maximum de personnes dont le corps est fatigué et/ou mal en point.

Cette démarche est motivée par la gratitude que j'ai envers la vie de m'avoir fait le cadeau de comprendre et trouver comment aller mieux.

Le but est de proposer un ACCOMPAGNEMENT à la fois le plus scientifique et le plus humain possible à tous ceux et celles qui souhaitent prendre soin de leur bien-être et de leur santé.

Ce mini-guide est un point de départ. Je publie régulièrement des livres, des articles et des vidéos.

Si malgré toutes ces informations accessibles à tous, vous souhaitez des conseils personnalisés, contactez l'Ecole de coach-respiration.



Nous vous orienterons vers nos stages, nos séances individuelles en visioconférence ou encore vers les personnes que nous avons formées à la coach-respiration® (et à jour de formation) possiblement près de chez vous.

Par contre, vous comprendrez que je n'assure pas de « consultations » gratuites par téléphone ou par mail.

Pour avoir le lien vers les mises à jour de ce mini-guide

et des conseils de coach-respiration actualisés (respiration ou nutrition), abonnez-vous à notre newsletter. Elle est gratuite, 100% info, 0% publicité. Votre adresse mail ne sera communiquée à personne.

Il vous suffit de cliquer ici



Les conseils donnés ici n'ont pas pour but de remplacer les traitements médicaux. Ils sont fondés sur des données scientifiques et peuvent être un complément très bénéfique pour prendre soin de vous; mais si vous souffrez de problèmes de santé, consultez un médecin.

1- But et principe de la Coach-respiration®

Le but de la coach-respiration® n'est pas de vous offrir des états de consciences modifiés ou de vous rendre sur-performant. Le but est « simplement » de permettre à votre corps tout entier de fonctionner mieux.

Votre corps pourra ainsi être moins fatigué, moins enflammé, se réparer et s'adapter au mieux de ses possibilités.

Pour atteindre ce but, la coach-respiration® cherche toujours à agir à la source des problèmes et non sur leurs conséquences.

L'un de ses axes majeurs est ainsi d'identifier les besoins fondamentaux du corps, communs à tous et à toutes et d'y répondre le plus efficacement possible.

La réponse à ces besoins constituera entre autres la meilleure stimulation positive de votre nerf vague, ce nerf imperceptible qui contrôle justement les capacités de réparation et d'adaptation de votre corps.



2. Les besoins fondamentaux du corps humain

Les besoins fondamentaux du corps humain ne dépendent pas de qui vous êtes ou de votre tempérament. Ils sont liés à ses mécanismes de fonctionnement. Par exemple, nous avons tous besoin de mouvements, de vitamines, de sels minéraux et de source d'énergie.

Cependant, l'être humain n'est pas qu'une machine. Il est animé d'un souffle et d'un esprit. Il en découle des besoins respiratoires et des liens avec soi-même et ce qui nous entoure.

**La coach-respiration comprend ainsi trois volets :
RESPIRATOIRE, NUTRITIONNEL, et RELATIONNEL**



LE VOLET RESPIRATOIRE



Saviez-vous qu'il est scientifiquement établi que l'espérance de vie et la bonne santé de chacun sont fortement liées à la capacité à vider ses poumons et non de les remplir encore et encore ?

Selon les études, une capacité à vider ses poumons réduite de 10% diminue de 30% l'espérance de vie. Or, le stress et l'âge réduisent cette capacité à expirer en profondeur.

A contrario, rétablir une respiration où les poumons se vident au mieux lors des expirations permet au corps de fonctionner avec une efficacité maximale et un minimum de tension musculaire et psychologique.

Les mouvements de coach-respiration® ont été conçus dans ce but précis. **Ce volet respiratoire basé sur l'approfondissement de l'expiration est spécifique à la coach-respiration®. Il est FONDAMENTAL.**

Il a de plus la particularité de prendre le corps dans son intégralité. Pour cette raison, les mouvements de coach-respiration® sont très souvent combinés à des mouvements du corps.

Les rôles premiers de la respiration :

La respiration est en charge de nombreuses fonctions.



La fonction prioritaire n'est pas d'assurer seulement l'oxygénation mais bien d'assurer EN MÊME TEMPS l'équilibre acide base du sang (et donc du corps entier).

Pour assurer cet équilibre, le corps ne doit donc respirer ni trop, ni trop peu. Lui seul sait réguler. Il est important de lui reconnaître ce savoir instinctif et de cesser de considérer que « vous respirez mal ».

Si votre respiration est déformée, il y a des raisons et c'est sur ces raisons qu'il faut agir, non vous contenter de vouloir « dompter » votre respiration.

Une autre fonction de la respiration est d'assurer le lien entre le corps et l'esprit. C'est lorsque vous vous sentez respirer que votre cerveau sait que votre corps est son corps. Chaque geste respiratoire influence ainsi le lien que vous avez avec vous-même et la vie.

Une autre fonction majeure de la respiration trop souvent négligée est d'être un moteur essentiel à la circulation de la lymphe; c'est-à-dire renouveler l'eau qui entoure les cellules et qui sans cesse se charge de leurs déchets. Toutes ces données scientifiques sont prises en compte dans la coach-respiration®.





LE VOLET NUTRITIONNEL



Il existe une multitude de régimes et conseils. Aucun ne fonctionnera au mieux si le corps est en manque des apports essentiels suivants : **POTASSIUM - MAGNESIUM - CALCIUM - IODE - VITAMINES - ANTI OXYDANTS - FIBRES**

EN VIDEO
cliquez ici



LE VOLET RELATIONNEL



L'être humain fonctionne d'autant mieux qu'il est en **lien harmonieux avec lui-même, les autres et le monde qui l'entoure**. Votre manière de respirer est fortement influencée par vos liens relationnels. Inversement, apaiser votre respiration adoucira peu à peu vos liens à toutes choses.

Pour agir sur ces trois volets
Nous vous proposons de répondre à

8 BESOINS FONDAMENTAUX



détaillés ci-après ...

BESOIN FONDAMENTAL N°1

Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin
chaque jour de **MOUVEMENTS** <<<<<

Le corps humain n'a pas du tout été conçu pour
rester immobile. Les mouvements les plus
bénéfiques sont ceux qui permettent :
**DES EXPIRATIONS PROFONDES - DES
INSPIRATIONS TRANQUILLES - DES ETIREMENTS
DE FASCIAS** (*enveloppes des muscles*) - **DU
DRAINAGE LYMPHATIQUE.**

La pratique du sport offre des avantages mais elle
n'améliore pas (ou très peu) la capacité à vider les
poumons en profondeur.

Or, comme il a été dit plus haut, c'est la capacité
d'expiration profonde (et non la capacité à inspirer
toujours plus) qui est liée à l'espérance de vie et l'état
harmonieux du corps.

Rétablir et/ou entretenir la capacité d'expirer en
profondeur implique un travail spécifique et cela sur le
corps entier.

Il se fait que les mouvements de coach-respiration® ont
été conçus depuis le début dans ce but précis. Ce qui
leur donne une efficacité remarquable pour vous faire
du bien. Quelques minutes suffisent !

Pour cela, pratiquez chaque jour au moins une fois

L'ENCHAINEMENT DES 7 MOUVEMENTS SIMPLIFIES

du volet respiratoire de la coach-respiration®

Cet enchainement ne prend que 3 minutes.
IL CHANGERA VOTRE JOURNEE



DE JOIE



**DE FATIGUE
ET DE TENSION**





Pour découvrir l'enchaînement
par vous-même



[EN VIDEO](#)
[cliquez ici](#)



Pour apprendre l'enchaînement
avec un accompagnement individuel

[cliquez ici](#)



BESOIN FONDAMENTAL N°2

Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin
chaque jour d'apports suffisants en
POTASSIUM <<<<<

L'OMS estime que les apports en potassium devraient être au minimum de **3,5g par jour pour conserver une santé idéale.**

Or quasi personne n'en consomme autant car même manger quelques aliments riches en potassium ne suffit pas.



Voici 5 actions à mener :

ATTENTION : Si vous prenez des médicaments, voyez d'abord avec votre médecin.

- 1** **Consommez vos eaux de cuisson** et de décongélation, car le potassium s'y est échappé.
- 2** **Utilisez du sel appauvri en sodium** (il en est vendu même dans les grandes surfaces)

3

Réduisez (mais ne supprimez pas) **la consommation des aliments riches en protéines** (animales ou végétales) **et en phosphore** (par exemple les oléagineux). Car ce sont des « preneurs de potassium ».

4

Augmentez la part des aliments « donneurs de potassium ». C'est à dire tous les légumes qui ne sont pas des légumes secs ou des graines SAUF la rhubarbe, l'oseille et les tomates. En effet, les graines et les légumes secs ne sont pas des donneurs intéressants de potassium. Notez que par cette action vous fournirez en plus de bonnes fibres à vos intestins (autre besoin fondamental du corps humain).

Tous les légumes et fruits ne sont pas des donneurs de potassium ! La banane apporte 3,5 g/ kg mais je déconseille ce fruit si vous votre corps est fatigué car il inhibe la production d'acide par l'estomac ce qui rend impossible une digestion saine de protéine. Les sources alimentaires les plus intéressantes en potassium sont les pommes de terre (4,2g/kg), les épinards (5,6g/kg), les topinambours (5,6g/kg), le record est atteint avec l'igname (8,2g/kg). En revanche attention à la consommation répétée de tomates et d'agrumes, surtout si vous êtes déjà déminéralisé.

DONNEURS



les épinards (5,6g/kg), les
pommes de terre (4,2g/kg),
les topinambours (5,6g/kg),
le record est atteint avec
l'igname (8,2g/kg).

PRENEURS



attention à la
consommation de rhubarbe,
et d'oseille et limiter celle
répétée de tomates et
d'agrumes, surtout si vous
êtes déjà déminéralisé.



Astuce pour transformer les tomates en “donneur de potassium” : pour chaque 200 ml de jus de tomate , ajoutez 1.5 g de bicarbonate de potassium, il se produira une effervescence suite à la neutralisation de l'acide citrique présent en abondance dans ce légume.

5

Prendre chaque jour un petit complément qui vous apportera autour de 0,6 g de potassium. Cette dose est sans danger et aide déjà beaucoup votre corps.

Pour cette supplémentation, voyez mes vidéos sur le potassium ou, pour faire au plus simple et avec une garantie de haute qualité, voyez notre complément minéralisant 3 en 1. (voir plus loin)



QUESTION SOUVENT POSEE

Mes analyses de sang sont correctes concernant le potassium. Est-il intéressant que j'améliore quand même mes apports ?

REPONSE

Améliorer ses apports en potassium n'a pas pour but de changer la kaliémie (concentration de potassium dans le sang) mais d'aider votre corps à fonctionner encore mieux. Donc, vous aurez des bénéfices à améliorer vos apports en potassium, même si vos analyses sont correctes.

Pour plus d'informations, voyez mes vidéos

[cliquez ici](#)



[cliquez ici](#)



[cliquez ici](#)



Et mon livre
aux éditions Eyrolles



BESOIN FONDAMENTAL N°3

Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin chaque jour d'apports suffisants en **MAGNESIUM** <<<<

Le magnésium est essentiel au corps humain entre autres pour éviter les tensions physiques et nerveuses, y compris l'hypertension et l'agitation nerveuse, mais il gagne à être associé avec des apports suffisants en potassium pour agir au mieux.

Il est recommandé de consommer chaque jour une variété d'aliments riches en magnésium.

Voici un tableau du top 14

(teneur en magnésium pour 100g d'aliment non cuit)

1. Graines de citrouille : environ 532 mg de magnésium.
2. Graines de tournesol : environ 325 mg de magnésium.
3. Graines de sésame : environ 351 mg de magnésium.
4. Amandes : environ 270 mg de magnésium.
5. Noix de cajou : environ 260 mg de magnésium.
6. Noix du Brésil : environ 376 mg de magnésium.
7. Noisettes : environ 163 mg de magnésium.
8. Noix de macadamia : environ 130 mg de magnésium.
9. Noix : environ 158 mg de magnésium.
10. Cacao en poudre non sucré : environ 499 mg de magnésium.
11. Graines de chia : environ 335 mg de magnésium.
12. Graines de lin : environ 392 mg de magnésium.
13. Haricots noirs : environ 160 mg de magnésium.
14. Quinoa : environ 197 mg de magnésium.

Comme pour le potassium, **attention à ne pas perdre les eaux de cuisson**, car les minéraux s'y échappent dès que la température de cuisson dépasse les 65°C (donc y compris lors d'une cuisson à vapeur douce).

Attention à **ne pas abuser de graines** en pensant donner au corps plein de magnésium car elles peuvent contenir (surtout dans leur enveloppe) des lectines agressives pour les intestins.

De plus, les graines riches en huile contiennent souvent beaucoup d'acide gras oméga 6 qui est inflammatoire à trop haute dose. Donc maximum 100 grammes par jour de ces graines (et maximum 30 g pour celles de tournesol).

Les deux exceptions pour ces hautes teneurs en oméga 6 sont les graines de chia et de lin, mais elles renferment de hautes teneurs en oméga 3 (ALA). Or cet oméga 3 est certes indispensable au corps mais pas au-delà de 2g/jour, donc maximum 10 g de ces graines de lin ou de chia par jour, sinon votre sang deviendra trop fluide, vous risquez des hémorragies.

Les besoins en magnésium peuvent augmenter en cas de stress, notamment via une perte urinaire accrue. Cette fuite intervient dès que le niveau d'adrénaline et/ou de cortisol s'accroît. La conséquence, si ce stress perdure peut être un manque pour le corps, ce qui engendre un stress de carence et peut créer un cercle vicieux.



En effet, le magnésium est impliqué dans de nombreux processus physiologiques liés à la gestion du stress et à la réponse au stress dans le corps.

Les pertes en magnésium sont également accrues lorsque les intestins sont irrités, le transit trop rapides ou simplement les selles molles. Dans ces conditions, les apports alimentaires peuvent devenir nettement insuffisants car le magnésium est plutôt peu abondant dans les aliments. Une supplémentation a tout son sens chez les personnes sensibles ou stressées ou fatiguées ou au corps abimé.

Quelles formes de magnésium choisir ?

Evitez le magnésium dit « marin ». Cette forme contient souvent de l'oxyde de magnésium, une forme très peu assimilable si votre estomac produit peu d'acide. Autrement dit, vous croyez prendre du magnésium mais en réalité il passera direct dans vos toilettes sans que votre corps puisse en profiter.

Le chlorure de magnésium est le moins cher. Il est assez assimilable et bon marché. **Il a deux défauts :** d'abord ses ions chlore sont acidifiants, ensuite, ce sel est laxatif, ce qui ne convient pas du tout si vous avez déjà un transit rapide; car plus vos selles sont molles, plus vous perdez de minéraux, ce qui est donc déminéralisant.



Ce sel est le constituant essentiel du sel de Nigari par exemple. Vous pouvez aussi l'acheter dans des petits sachets vendus pour quelques euros dans toutes les pharmacies.

Les meilleurs compléments en magnésium sont le bisglycinate de magnésium et le malate de magnésium, mais ils sont bien plus chers.

N'achetez pas n'importe où, il en existe produits dans les pays de l'Est qui sont moins chers mais qui présentent une odeur anormale, signe certain d'une contamination. D'autres fournisseurs trichent en diluant avec de l'oxyde de magnésium (une forme peu couteuse mais très très peu assimilable).

Quantité des apports complémentaires conseillés en coach-respiration

En routine : au moins 150 mg de magnésium par jour.

Si vous avez besoin d'aider votre corps à se réparer : 300mg de magnésium par jour

Pour info : 150 mg de magnésium = 1100 mg de bisglycinate de magnésium = 1300 mg de malate de magnésium=360 mg de chlorure de magnésium.



Vous pouvez vous compléter en achetant l'un de ces produits, ou alors **pour faire au plus simple et avec une garantie de haute qualité**, Voyez (un peu plus loin dans ce guide) **notre COMPLEMET MINERALISANT 3 en 1**



BESOIN FONDAMENTAL N°4

Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin chaque jour d'apports suffisants en **CALCIUM** <<<<

Le corps humain a des besoins importants en calcium, estimés en Europe à plus de 1g par jour chez l'adulte.

Je trouve cette valeur élevée. En Asie, les recommandations sont plutôt autour de 500 mg. Notez que l'excès de sel de sodium (sel de cuisine, sel marin) est considéré également comme accentuant les pertes de calcium et donc les besoins en calcium du corps.

En plus de son action positive sur la santé des os et des dents - mais il faut combiner avec la vitamine D ET du potassium et éventuellement avec de la vitamine K2- **le calcium exerce aussi deux actions intéressantes.**

Premièrement, un taux suffisant de calcium dans le sang permettrait de **réduire la durée d'endormissement et le nombre de réveils nocturnes.**

Ensuite, un taux suffisant de calcium dans le sang **favoriserait la circulation** en facilitant la contraction des fibres musculaires lentes dans les vaisseaux sanguins.

Il y aurait aussi une action positive sur les taux de cholestérol, d'autres études sont nécessaires pour confirmer ce point.

Voici une liste d'aliments riches en calcium, accompagnés de leur teneur approximative en calcium pour une portion de 100 grammes

1. Graines de sésame, non décortiquées : environ 975 milligrammes de calcium.
2. Fromage parmesan : environ 1 184 milligrammes de calcium.
3. Fromage dur (cheddar, suisse, etc.) : environ 720 milligrammes de calcium.
4. Fromage cottage : environ 83 milligrammes de calcium.
5. Yaourt grec, non sucré : environ 110 milligrammes de calcium.
6. Lait de vache : environ 120 milligrammes de calcium.
7. Lait d'amande, enrichi en calcium : environ 120 milligrammes de calcium.
8. Lait de soja, enrichi en calcium : environ 120 milligrammes de calcium.
9. Lait de vache écrémé : environ 125 milligrammes de calcium.
10. Sardines en conserve avec arête : environ 383 milligrammes de calcium.
11. Amandes : environ 264 milligrammes de calcium.
12. Fèves de soja : environ 277 milligrammes de calcium.
13. Épinards bouillis : environ 136 milligrammes de calcium.
14. Brocoli bouilli : environ 47 milligrammes de calcium.
15. Tofu ferme, enrichi en calcium : environ 350 milligrammes de calcium.

Le souci est que les produits laitiers ne constituent pas forcément la source de calcium la plus disponible pour le corps, ou plus exactement, ils contiennent d'autres substances qui vont épuiser les cellules qui minéralisent les os, ce qui, à long terme, va accroître le risque d'ostéoporose.

Certaines personnes ne peuvent consommer de produits laitiers pour cause d'allergie ou d'intolérance. Je déconseille la consommation quotidienne de produits laitiers si votre corps est malade et/ou fatigué.

Se pose alors la question de fournir au corps assez de calcium via une complémentation.

Complémentation, sous quelle forme ?

Surtout pas sous forme de lithothamne (une algue marine qui fixe le calcium sous forme de carbonate de calcium). Elle contient aussi de très fortes teneurs en titane (1,3g/kg), strontium (2g/kg) et aluminium (8g/kg)[1].

Les formes les plus assimilables sont le citrate et le lactate de calcium.

[1] Desideri et al. Essential and toxic elements in seaweeds for human consumption. J Toxicol Environ Health A. 2016;79(3):112-22..

Attention !

1 /Le calcium en apport abondant inhibe la digestion des protéines dans l'estomac ce qui est néfaste.

DONC... NE PRENEZ PAS de complément très riche CALCIUM pendant les repas. Je pense qu'en dessous de 200 mg, il n'y pas de souci. Au-delà de 200mg, prenez le bien avant les repas et hors période de digestion.

2/ Des apports trop élevés en calcium sont nocifs.

Notamment, pour la santé cardiaque. Cette situation apparait chez les personnes qui prennent un supplément qui fournit au moins 1g de calcium. De mon point de vue, fournir autant de calcium n'est pas se compléter, c'est exagérer puisque la personne bénéficie aussi de calcium via son alimentation.

Quantité des apports complémentaires conseillés en coach-respiration

Mon conseil est donc de prendre chaque jour :

Si vous consommez des produits laitiers -> 0.5g de lactate (pentahydraté) ou 0,5 g de citrate de calcium. Ce qui vous apportera 100mg de calcium.



Si vous consommez peu de produits laitiers -> 1g de lactate de calcium (pentahydraté) ou 1g de citrate de calcium. Ce qui vous apportera 200mg de calcium.

Vous pouvez vous compléter en achetant l'un de ces produits, ou alors **pour faire au plus simple et avec une garantie de haute qualité**, Voyez (un peu plus loin dans ce guide) notre **COMPLEMET MINERALISANT 3 en 1**

Si vous ne consommez aucun produit laitier, je vous conseille de prendre en plus du complément, du citrate de calcium une à deux fois par semaine réalisé par vos soins de la manière suivante :

Laver un œuf entier (bio de préférence), le déposer au fond d'un verre sans briser la coquille, remplir le verre de jus de citron jusqu'à ce que l'œuf soit généreusement immergé.

Placer au frigo durant au moins 12 h.

Retirer l'œuf sans le percer (normalement sa coquille a été partiellement ou totalement attaquée par le jus de citron).

Mélanger le jus de citron et la coquille, boire la préparation, y compris le dépôt crayeux présent dans le fond du verre (il s'agit de citrate de calcium).



COMPLEMENT MINERALISANT

Pour répondre au mieux aux besoins 2-3-4

Pendant des années, je donnais dans le mini-guide des liens vers des lieux de vente de sels spécifiques de magnésium, calcium et potassium. Je renseignais les proportions à utiliser afin que chacun puisse se fabriquer un complément minéralisant associant au mieux ces 3 minéraux.

L'un des soucis est qu'il est très difficile d'être certain de la qualité des produits trouvés sur le net : beaucoup sont de qualité alimentaire (= bon marché) et non pharmaceutique (= bien plus pur), d'origines (très) lointaines (et donc sans contrôle possible). Les formulations sont souvent inadaptées au niveau physiologique ou diluées par des additifs sans intérêt et/ou douteux. Par exemple, certains produits vendus comme malate ou bisglycinate de magnésium sont « dilués » avec de l'oxyde de magnésium bien moins coûteux, mais quasi inassimilable...

L'autre souci était que certaines personnes hésitaient à réaliser ce complément elle-même vu la complexité de la démarche : commander à différentes boutiques sur le net, mélanger en juste proportion, doser de manière adéquate...).

**J'ai donc élaboré
un mélange minéralisant 3 en 1 :
MAGNESIUM + CALCIUM + POTASSIUM
prêt à l'emploi.**

Ce mélange est préparé, conditionné et expédié par nos soins. En plus de ces 3 minéraux essentiels, le minéralisant est complété par de la poudre de cosses de caroube (qualité bio) qui possède des vertus bienfaitantes pour le système digestif.

**Deux maitres mots
QUALITE et EFFICACITE**

Aucun intermédiaire et zéro additif,

Ingrédients minéraux utilisés achetés directement au fabricant en Allemagne ET de qualité pharmaceutique = sécurité,

Aucun oxyde de magnésium, (forme très peu assimilable) = zéro arnaque,

Formulation sous forme de bicarbonates, malates et citrates, trois formes alcalinisantes et permettant la meilleure assimilation possible = efficacité,

Proportions des minéraux fonctionnelles et réfléchies = aucun risque de surdosage contre productif.





Coach-respiration®



Complément alimentaire

Minéraux et plantes

MINÉRALISANT 3 en 1

Ration journalière (6.2g) = 2 dosettes
Sachet de 380g = approx. 60 rations

CONSEILS D'UTILISATION

- Une dosette rase deux fois par jour lors d'un repas, diluée dans de l'eau. Pendant un mois. Renouvelable après une semaine.
- L'eau chaude ne détruit pas les minéraux et facilite la dissolution.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

- Pour 2 dosettes rases

	mg	VNR*
Magnésium	174	50%
Calcium	147	15%
Potassium	600	17%

*VNR : valeur nutritionnelle de référence

Ne se substitue ni à un mode de vie sain ni à une alimentation variée et équilibrée.

PRECAUTIONS A PRENDRE

- A garder hors de portée des enfants.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Contient du potassium. En cas de déficience rénale ou de prise de médicament, une surveillance de votre niveau sanguin en potassium (kaliémie) est nécessaire.



Magnésium

Contribue au bon fonctionnement nerveux.
Réduit la fatigue;

Calcium

Contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.

Potassium

Contribue au bon fonctionnement nerveux et au maintien d'une pression artérielle normale.

Ingrédients :
bicarbonate de potassium, malate de magnésium, citrate de calcium, farine de cosse de caroube BIO (40%).

Lot N°

A consommer avant

Coach-respiration
44 impasse de la Vigne Brulée
72400 la Ferté Bernard



Ce complément est vendu
uniquement sur notre boutique

[cliquez ici](#)



Comment prendre ce complément ?



Versez une dosette rase (fournie) au fond d'une tasse et délayez avec de l'eau chaude. Touillez bien avant de boire le tout. Rien ne doit rester au fond de la tasse.

Prenez deux fois cette préparation par jour (toujours lors d'un repas afin d'éviter que l'estomac brûle).

Si vous n'allez vraiment pas bien, et qu'il n'y a pas de contre-indication pour vous concernant le potassium (c'est-à-dire que vous n'avez pas de problème aux reins et ne prenez aucun médicament), vous pouvez prendre une troisième dose lors de votre troisième repas. Et cela durant quelques jours. N'en prenez pas plus, c'est inutile.

Important

Cette préparation est riche en sels minéraux. Il faut donc veiller à boire en plus, de l'eau claire sans ce complément afin de vous hydrater.

Réponse à des questions fréquentes

Question 1/ Ce complément contient du potassium. J'ai lu et entendu que trop de potassium pouvait perturber les battements du cœur. Puis-je prendre ce complément en toute sécurité ?

La réponse est simple : si vos reins fonctionnent normalement, c'est-à-dire que vous n'avez aucune insuffisance rénale ET que vous ne prenez aucun médicament (car beaucoup perturbent le fonctionnement des reins) vous pouvez consommer ce complément en toute sécurité. En répondant aux besoins fondamentaux de votre corps, vous aiderez votre organisme à fonctionner mieux. Par exemple, améliorer vos apports en potassium afin d'atteindre les recommandations des autorités de santé peut contribuer à éviter/limiter l'arythmie cardiaque et l'hypertension.

Question 2/ la concentration en potassium de mon sang (= ma kaliémie) ne risque -t-elle pas de monter de manière anormale ?

En réponse : le but de ce complément n'est pas d'augmenter la concentration en potassium dans votre sang. Le but est d'offrir à votre corps des apports en potassium suffisant par rapport aux recommandations des autorités de santé (3,5g par jour). Le complément proposé ici a donc été conçu de manière réfléchie afin d'éviter le surdosage. Si vous prenez la dose recommandée (= deux dosettes rases par jour) vous fournirez à votre corps 0,6 g de potassium en plus, ce qui est moins de 20% des apports recommandés. C'est donc très peu au final et gage de sécurité. Cependant, ce petit plus de potassium totalement disponible peut déjà suffire à aider considérablement votre corps à fonctionner mieux. Pour plus de détails et des références scientifiques, voyez mon livre et mes vidéos sur le sujet.

Question 3/ Pour me compléter notamment en potassium, pourquoi ne pas simplement manger une à deux bananes par jour ?

En réponse : pour obtenir un apport suffisant en potassium, il faudrait manger 1 kilo de chair de banane par jour ! De plus le potassium dans les bananes n'est pas totalement « disponible ». En effet les bananes contiennent d'autres nutriments que le corps ne peut utiliser qu'en consommant/perdant du potassium. Se compléter légèrement sous forme de minéraux purs de potassium est donc plus efficace.



Question 4 / Vous expliquez dans votre livre et certaines vidéos que le bicarbonate de potassium a le défaut de neutraliser une part de l'acidité de l'estomac et que cette neutralisation nuit à la digestion des protéines. Dans ce cas, pourquoi votre complément contient-il cette forme de potassium ?

En réponse : il y a plusieurs raisons physiologiques à ce choix. L'une d'elle est d'éviter le citrate de potassium, car les citrates (sauf le citrate de calcium) a tendance à capturer le calcium présent dans le sang. Une autre est d'éviter le chlorure de potassium qui est une forme acidifiante au niveau de ses ions chlore. Également, le bicarbonate de potassium est une forme qui pourra réagir avec les acides naturellement présents dans les aliments (tomates et fruits notamment) et les neutraliser afin de limiter leur potentiel déminéralisant. Reste qu'éviter la neutralisation de l'acidité produite par l'estomac est essentielle, c'est pourquoi il est indiqué de prendre le complément sur deux repas au lieu d'un seul. De cette manière, l'apport en bicarbonate par repas est trop faible pour perturber la digestion des protéines.

Question 5 / Vous expliquez dans certaines vidéos que le calcium peut inhiber certaines enzymes digestives et nuire à la digestion, notamment des protéines. Dans ce cas, pourquoi votre complément contient-il du calcium alors qu'il doit être pris pendant les repas ?



En réponse : les effets du calcium dépendent de la dose. L'effet inhibiteur apparaît uniquement lors d'apports massifs ou de manque dans les aliments consommés. En d'autres mots, trop ou trop peu de calcium nuisent au bon fonctionnement du corps. En revanche, un apport suffisant est indispensable, y compris au fonctionnement des enzymes digestives. La formulation du complément est calculée pour que le calcium fourni ait un maximum d'effets positifs.



BESOIN FONDAMENTAL N°5

Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin chaque jour d'apports suffisants en **VITAMINES B** <<<<<

Les vitamines sont des substances qui sont indispensables au parfait fonctionnement du corps mais que le corps ne peut produire par lui-même. Toutes les vitamines sont donc essentielles. On parle souvent de la vitamine C, de la vitamine D, mais les B sont les plus négligées.

Pourtant, les vitamines B sont multiples avec la B1, B2 B3, B5, B6, B8, B9 et B12. Elles sont toutes aussi importantes pour le fonctionnement du corps et ne peuvent se transformer l'une en l'autre. Elles couvrent ainsi des fonctions très variées allant de la **santé de la peau et des cheveux, à la protection contre le stress oxydatif, en passant par l'équilibre nerveux, la production d'énergie par les cellules et la protection de la rétine et de l'ADN.**

Une alimentation normale ne suffit pas à assurer en même temps les apports recommandés de toutes les vitamines B. Par exemple, la levure de bière est souvent présentée comme une source abondante de vitamines B. C'est vrai, mais seulement pour la B1 et la B9, et encore, il faut en moyenne 18 comprimés par jour pour assurer 100% de l'apport de la B1 et 40 comprimés pour la B9.

Il est donc utile de se supplémenter mais pas besoin d'en prendre autant que proposé sur les boites. **2 gélules ou comprimés par semaine suffisent** le plus souvent à combler les manques puisque l'alimentation en apporte en partie, (mais cela dépend des formulation).

Lien suggéré pour vous supplémenter en vitamines B : <https://amzn.to/3tb3sQb>



BESOIN FONDAMENTAL N°6

Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin chaque jour d'apports suffisants en **IODE** <<<<

Fournissez à votre thyroïde l'iode dont elle a besoin avant (de conclure) qu'elle dysfonctionne.

Les apports recommandés par l'union européenne sont de 150 microgrammes/jour pour les adultes avec un max de 600 microgrammes. **Sauf si vous mangez chaque semaine des fruits de mer, vous êtes sans doute en dessous des ces apports recommandés.**

D'ailleurs, selon les nouvelles recommandations éditées sous l'égide de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) une supplémentation iodée systématique devrait être proposée en France : 100 µg/jour chez les femmes en âge de procréer et 200 µg/jour dès le début de la grossesse et au cours de l'allaitement afin de prévenir la carence iodée et ses conséquences maternelles et fœtales.

Les algues marines sont une excellente source d'iode. Elles ont en plus une action positive sur la digestion. Mais attention : beaucoup d'algues marines épaisses sont tellement riches en iode (jusqu'à 5 grammes par kilo), qu'il ne faut pas en consommer plus de 0.1 gramme par jour.

Sans quoi, au lieu de faire du bien à votre corps vous allez lui compliquer la vie à cause d'un apport d'iode excessif, ce qui est nocif.

Mon conseil est donc de consommer uniquement des algues minces et seulement une pincée par jour. Cette pincée fera toute la différence !

Algues minces = Ulva (laitue de mer), Palmaria (dulse), Porphyra (nori)
Algues épaisses = A EVITER = Gracilaria (ogonori), Laminaria (kumbu), Ascophylle, Fucus.

Liens suggérés pour vous compléter en algues marines : mélange de type « salade du pêcheur » fait de paillettes d'algues fines
<https://amzn.to/3i4sOJL>



Questions fréquentes

Si vous êtes sous lévotyrox, vous pouvez consommer des sources d'iode. Evitez par contre les produits contenant du soja.

Si vous souffrez d'hyperthyroïdie, n'augmentez pas vos apports en iode.

BESOIN FONDAMENTAL N°7

Pour fonctionner au mieux
votre corps a besoin chaque jour d'apports
suffisants en **ANTI OXYDANTS** <<<<

Les anti-oxydants limitent le vieillissement et aident à éliminer les métaux lourds. Laissez tomber les pilules de glutathion, de N-acétyl-cystéine (NAC) et autres anti-oxydants chimiques. Pareil pour les Chlorella et la spiruline. Ces algues d'eau douce ont des intérêts mais elles sont chères, mortes (et donc oxydées) et souvent polluées.

Il existe une solution simple de remplacement. La voici : **mangez chaque jour un peu de légumes crus colorés, au minimum une ou deux bouchées de chou cru (sauf chou chinois) ET 1 cm de poireau cru (le vert ou le blanc du poireau peu importe).**

Grace à ces deux bouchées de chou chaque jour, vous fournirez à votre corps de quoi fabriquer lui-même le glutathion qui le protège du stress oxydatif. Le chou cru est également capable de piéger les métaux lourds.

Le poireau est lui aussi une source très intéressante d'anti-oxydants. Combinez les deux.

Pas besoin de ne plus manger que du cru ou de vouloir prendre un repas de cru tout entier.

Croquez juste deux bouchées de chou le matin avec votre pain beurré par exemple. Pareil pour le centimètre de poireau cru. Vous sentirez, c'est frais et vitalisant.

Remarque : le poireau peut être coupé au fur et à mesure par le haut en le conservant les racines dans un peu d'eau.



BESOIN FONDAMENTAL N°8

Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin chaque jour de **DOUCEUR**, de **NATURE**, de **CULTIVER LA JOIE**, **L'EMERVEILLEMENT** et **LA GRATITUDE**

Dites des choses gentilles, y compris à vous-même et avec sincérité.

Passez au moins quelques instants en **contact avec la nature**. Cela peut être près d'un arbre, dans un parc ou simplement à toucher vos plantes vertes sous un rayon de soleil

Offrez-vous de vous masser.

Laissez-vous toucher par les beautés simples telles celles de votre sourire, d'une fleur, l'élégance joueuse d'une goutte de pluie, de l'audace merveilleuse de chaque battement de votre cœur.

Et chaque jour, **DITES MERCI** à la vie de vous permettre de ressentir tout cela.

Dans vos activités de chaque instant, y compris sportive ou de travail **accordez une place à la douceur.**

Apprenez à rendre vos mouvements et votre souffle fluides, même lors d'un effort.



Dans tous les cas, **cessez de vous contracter.**

Respirez autant que possible par le nez, surtout lors de vos inspirations et **prenez le temps d'expirer en profondeur** à chaque expiration.

Lors de la pratique de la coach-respiration® du jardinage intérieur (il s'agit du 5ème exercice de base du volet respiratoire – vidéo donnée au besoin fondamental n° 1) **ajoutez des élans positifs**, par exemple votre souhait de rayonner la joie de vivre.



UN GRAND PETIT PLUS...

Je vous encourage aussi vivement à consommer chaque jour une 20 à 40 g de légumes lactofermentés.

Ils doivent n'avoir été ni chauffés, ni pasteurisés. Il commence à s'en trouver sur les marchés et certains commerces mais le plus simple et le plus économique est de les préparer soi-même.

Quels sont les bienfaits ?

Ils agissent comme source de très bons **prébiotiques** qui contribuent à **normaliser la flore intestinale**. A la clé, notamment, réduction possible de l'inflammation et une immunité plus équilibrée. Ils sont aussi une source quasi irremplaçable de la vitamine K2, méconnue mais aux effets bénéfiques prouvés pour la santé cardio-vasculaire (réduction de l'hypertension) et ostéoporose notamment.

Pour la petite histoire, je leur dois beaucoup ! Par exemple, j'ai souffert d'hémorroïdes sévères durant plus de dix ans, signe d'une inflammation des parties basses des intestins. J'ai connu une rémission spectaculaire grâce à la consommation de légumes lactofermentés.

La recette des lacto-fermentés !

[cliquez ici](#)



Quels légumes choisir ?

Les légumes très riches en amidon ou en sucres rapides sont à éviter. Ceux très riches en eaux aussi.

Voici les légumes que je vous conseille d'utiliser au moins à vos débuts, il y a déjà largement de quoi faire et vous régaler.

Tous les choux (chou vert, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou chinois, chou kale...) pour le brocoli, faites attention qu'il ne « s'émiette » pas en petits morceaux qui risquent de flotter à la surface et donc de pourrir, les choux raves....

L'ail, les carottes, les tomates cerises, les haricots verts, le céleri, les poivrons, les radis, les navets, les petits oignons, les cornichons, le concombre en morceau.

Les courgettes peuvent marcher aussi mais risquent de devenir flasques. Les courges (chair dure, mais mélangés à d'autres légumes moins riches en amidon).

Variez au fond du bocal des aromatiques (laurier, thym, romarin, estragon, lamelle de gingembre...) mais jamais en poudre ou en grain.



EN SYNTHÈSE

Tableau récapitulatif de base de la coach-respiration :

	MATIN	MIDI	SOIR
Mes 7 mouvements de coach-respiration	♥		Optionn
Je refais un Jardinage intérieur		♥	♥
Je prends mon complément minéralisant 3 en 1	Au cours de 2 repas au choix		
Je croque mes 2 bouchées de chou et mon petit bout de poireau	Au cours de la journée		
Je prends mes vitamines B	♥		
Je prends une pincée d'algues marines	Au cours d'un repas au choix		
Je cultive la douceur, la gratitude, le lien avec la nature	Tout au long de la journée		

Important

Les conseils donnés peuvent vous faire déjà énormément de bien, sans risque et sans vous ruiner,

MAIS SI VOUS ETES TRES MALADE ET/OU FATIGUE SUIVEZ EN PLUS LES CONSEILS DE MES VIDEOS sur la fatigue chronique et les problèmes aux intestins.

(même si vous ne vous sentez peu concerné par leur titre)

Notamment vous serez invités à éviter de consommer des aliments et/ou des huiles qui ont été chauffées et ou exposées à l'air et ne sont pas mangés de suite. Exemple : chips, fruits secs hors saison, biscuits, cacahouète et noix de cajou, pains aux graines, plats industriels... Ces aliments ou associations augmentent les stress oxydatifs et accroissent inflammations et fatigue.

Pour agir sur la fatigue

[cliquez ici](#)



Fatigue – épuisement chroniques?

Causes et solutions

Partie 1

L'ÉCOLE



[cliquez ici](#)



Fatigue – épuisement chroniques?

Causes et solutions

Partie 2

L'ÉCOLE



Pour restaurer la meilleure santé possible de vos intestins

[cliquez ici](#)



Problèmes aux intestins ?

Causes et solutions

Partie 1

L'ÉCOLE



A paraître



Partie 2
et partie 3



DECOUVRIR L'ECOLE

LES STAGES COACH-RESPIRATION®

Respirer avec les arbres



Formule 3 jours ou 4 jours et demi
180€ à 270€ hors hébergement et restauration

Respirer la santé



Formule 3 jours
180€ hors hébergement et restauration

Bien-être global



Formule 4 jours ou 5 jours
340€ à 400€ restauration anti-inflammatoire
midi et soir comprise, hors hébergement

Samedi No Stress



Formule découverte sur une journée
Tarif Libre

DECOUVRIR L'ECOLE

LES FORMATIONS COACH-RESPIRATION®

Guide en sylvothérapie 2 x 3 jours



*Selon l'approche coach-respiration®
à notre école et dans les forêts du Perche Sarthois
500€ pour les 2 X 3 jours
hors hébergement et restauration*

Initiateur en coach-respiration®



*Formation initiale de base
de la technique coach-respiration®
à partir de 350€
pour 4 modules en visioconférence (en direct)*

Moniteur en coach-respiration®



*Formation d'approfondissement
de la technique coach-respiration®
à partir de 350€
pour 5 jours à notre école
hors hébergement et restauration*





**Prenez un grand soin de vous,
croyez en vous, cultivez vos talents
et soyez attentifs aux autres et à
notre jolie planète.**

**Nous sommes sur terre pour être
heureux avec nous-mêmes et les
uns avec les autres.**