

Pratiquez la cohérence cardiaque, dès aujourd'hui



Apprenez à contrôler votre respiration et la variabilité des battements de votre cœur pour réguler votre stress et chasser la maladie.

Un bon équilibre des différents biorythmes du corps humain est le meilleur indicateur de bonne santé que l'on connaisse. Lorsque nous adoptons une fréquence régulière d'approximativement six respirations par minute, les rythmes de nos fonctions biologiques vitales réduisent leur chaos. Les variations de la tension artérielle et de l'afflux de sang vers le cerveau, ainsi que les pulsations cardiaques, deviennent amples et régulières.

En 2006, une étude concluant aux bienfaits pour la santé de ce phénomène cite en particulier trois des principaux facteurs anticancer : un meilleur fonctionnement du système immunitaire, la réduction de l'inflammation et le contrôle du taux de sucre dans le sang.

Dans les quatre vidéos que vous pouvez visionner ici, David Servan-Schreiber explique avec des mots simples la cohérence cardiaque et propose un exercice enfantin, à faire régulièrement chez soi pour apprendre à son corps à entrer dans un rythme calme et bienfaisant. Une façon de lutter contre la maladie, mais également un truc pour gagner le match quotidien contre le stress.

<http://www.guerir.org/videos/coherence-cardiaque.htm>

D'ici le prochain mois, lorsque vous vivrez une situation de stress, trouvez-en l'origine ensuite et pratiquez la cohérence cardiaque!



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
*Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.*

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre