

T RASTORNOS RESPIRATORIOS

CAUSAS
TRATAMIENTO
BENEFICIOS

ASMA

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar crónica caracterizada por problemas respiratorios.

Algunos síntomas son fatiga, silbidos al respirar, tos y sensación de opresión en el pecho.

Los bronquios se encuentran inflamados y debido a ello son muy sensibles a determinados agentes desencadenantes : ácaros del polvo, pólenes , el humo del tabaco, el ejercicio físico, ciertos medicamentos y algunas sustancias químicas provoca la inflamación de las vías aéreas. Los bronquios inflamados responden estrechándose.

El tratamiento médico adecuado, junto con la práctica de ejercicios respiratorios es de gran utilidad para disminuir los síntomas y mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

Hay estudios con personas asmáticas que demuestran la mejoría de sus síntomas con un simple entrenamiento respiratorio. De dos a tres veces al día centrándose en una correcta respiración nasal y la respiración diafragmática, conseguirán reducir sus síntomas de cansancio y ansiedad.

En un periodo entre un mes y seis meses, la mejoría de estos pacientes es



notable, con un resultado del 90% de mejoras.

El tratamiento a veces requiere coordinación con su médico, por lo que le recomendamos que si tiene alguna duda acuda a su médico para sacar más rendimiento a su entrenamiento con.

Tratamiento:

Menos de 5 minutos le bastan logrando 6 respiraciones completas por minuto.

Para realizarlo correctamente, visualice los videos de preparación (prestando importancia a la correcta inspiración nasal) y el video de respiración completa (para realizar 6 respiraciones completas por minuto) con **Bovi7**.

Puede realizar estos ejercicios **de dos a tres veces al día, menos de cinco minutos cada vez es suficiente** con el fin de mejorar sus síntomas, y en poco tiempo notará su mejoría.

Beneficios:

Evite los factores que pueden desencadenar sus crisis asmáticas y con respiraciones completas y profundas obtenga más oxígeno en su organismo y una mayor calidad de vida.

HIPO

El hipo puede ser agudo (temporal), frecuente (hay propensión a sufrirlo) o persistente (se convierte en un problema más difícil de tratar).

¿Qué causa el hipo?

Por diversas razones (comer excesivamente rápido, fumar, estrés, alcohol, cambios de temperatura bruscos en el organismo etc.) los nervios que controlan el diafragma, situado entre el tórax y el abdomen



se perturban sufriendo un espasmo involuntario que fuerza a las personas a succionar aire. A ello se añade que la glotis -abertura entre las cuerdas vocales- se cierra rápidamente, lo que impide el paso del aire provocando el sonido tan característico del hipo.

Este proceso se produce repetidas veces hasta que desaparece. Para quitar el hipo, se han utilizado muchos remedios ridículos que han ido pasando de generación en generación (que si agua a sorbos, miel, ponerse cabeza abajo...), pero nada mejor que ir directamente al foco del problema, el diafragma.

Tratamiento:

Deberíamos aprender a realizar una respiración completa antes de sufrir hipo. Para ello seguiremos las instrucciones de los videos de preparación y de respiración completa con nuestro **Bovi7** (son los dos videos de la página principal)

Cuando tengamos un ataque de hipo, nos centraremos exclusivamente en la respiración abdominal, sin ansiedad por quitar el hipo. Aunque mientras realicemos la respiración abdominal nos venga hipo, seguiremos haciendo la **respiración abdominal EXCLUSIVAMENTE, no hacer la torácica ni la clavicular.**

Beneficios:

En menos de un minuto habrá desaparecido el hipo.

ALERGIAS

¿Qué es la alergia?

Es una respuesta exagerada de defensa del organismo cuando entra en contacto con determinadas sustancias provenientes del exterior y que el organismo identifica como "agresivas".

Alergias de Interior

En los hogares, las alergias a los ácaros del polvo y los animales domésticos. En los lugares de trabajo el polvo, los humos y los vapores industriales pueden dar lugar a alergias de interior laborales.

Alergias de exterior

La alergia al polen con síntomas oculares y nasales es específica en estaciones que afectan a cada persona en función del tipo de polen que les produce la alergia. También por contaminación excesiva, productos tóxicos en suspensión, humos etc.

Urticaria

Suelen ser respuestas alérgicas a alérgenos alimentarios, fármacos o alérgenos inhalados o de contacto o inyectados. Su manifestación clínica son las ronchas que se acompañan de prurito (picazón). Existen también otras causas no alérgicas tales como presión local, frío o calor.

Es básico saber lo que nos da alergia. Varios análisis nos ayudan a determinarla, y nos hará saber qué cosas debemos evitar o combatir. Acuda a un especialista para ello.

Para combatir alergias provocadas por agentes aéreos como polen, ácaros, polvo, sustancias químicas en suspensión, contaminación... es muy útil realizar ejercicios respiratorios en entornos libres de esas sustancias, con el fin de permitir a nuestro organismo recuperar su normalidad y oxigenarnos mejor.

En nuestra casa, intentaremos tener una atmósfera limpia para que al recuperar toda nuestra capacidad pulmonar no perjudiquemos más nuestro organismo. También es importante la hora del día en los alérgicos al polen (mejor la tarde que la mañana) y así evitaremos importantes picos de contaminación de millones de partículas.

Esto se consigue con filtros de aire, ventanas cerradas, casa bien aspirada y limpia de polvo en los muebles, poca humidificación por los ácaros, ropa de cama limpia y evite la lana y alfombras difíciles de limpiar, en días de viento manténgase en sitios cerrados etc.



Tratamiento:

Cuando llegue la noche, en las estaciones que sufra alergia (o después de haber estado expuesto a una alta concentración de alérgenos), en su casa tranquilamente antes de ir a dormir, realice con su **Bovi7** unas respiraciones completas, **menos de cinco minutos es suficiente realizando 6 respiraciones completas por minuto.**

Puede realizar esas respiraciones en su cama, cómodamente y así le ayudará a coger el sueño con más rapidez. Respiraciones lentas y completas.

Beneficios:

Conseguiremos descansar mejor y probablemente al despertar, nuestro organismo habrá expulsado muchos alérgenos a través de nuestra nariz en forma de moco. Por eso no es de extrañar que al levantarnos queramos ir al baño a sonarnos y expulsar todo lo que nuestro cuerpo ha limpiado mientras dormíamos.

A su vez, limpiaremos nuestras vías respiratorias con sólo 5 minutos, notando un beneficio inmediato y evitando que se puedan desarrollar problemas crónicos o más serios.

ANSIEDAD

La respiración clavicular se da espontáneamente en todo el mundo cuando dominan los efectos de la ansiedad o la tensión. Y, a la inversa, quienes respiran habitualmente de esta forma se vuelven propensos a padecer de ansiedad crónica.

La próxima vez que se sienta perturbado, podrá comprobar fácilmente la relación entre la ansiedad y la respiración superficial si presta atención a su forma de respirar.



Tratamiento:

Realice en menos de cinco minutos respiraciones completas con su Bovi7 (seis por minuto durante un par de minutos) cuando se encuentre tenso, ansioso, dolorido o molesto e inquieto. Notará que su tensión se desvanecerá.

Puede consultar el apartado de estrés para combatir sus síntomas en esta misma web.

Beneficios:

De una manera rápida y cómoda, sin medicamentos, podrá con Bovi7 lograr dos importantes objetivos:

Hacer un test sobre su estado de relajación (comprobando su estrés mandibular, el estrés diafragmático, el estrés cervical y dorsal).

Lograr en menos de cinco minutos una relajación total contra la ansiedad.

ESÓFAGO Y APARATO DIGESTIVO

¿Qué es la enfermedad por reflujo gastroesofágico y enfermedad por reflujo laringofaríngeo?

La enfermedad por reflujo gastroesofágico y la enfermedad por reflujo laringofaríngeo están estrechamente relacionadas. La enfermedad por reflujo gastroesofágico es causada por el reflujo del contenido estomacal hacia el esófago. La enfermedad por reflujo laringofaríngeo es causada por el reflujo del contenido estomacal hacia la laringe o garganta.

Síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico: acidez, regurgitación ácida, malestar estomacal, tos que empeora con las comidas o por la noche.

Síntomas de la enfermedad por reflujo laringofaríngeo: ronquera u otras



alteraciones vocales, dolor de garganta, tos, sensación de tener un nudo en la garganta.

Algunos de los consejos para reducir sus efectos incluyen la dieta (tanto en cantidad como composición), el dejar unas horas entre la cena e irse a dormir, evitar sobrepeso y ropa ajustada, dejar el tabaco, cambiar o dejar algunos medicamentos etc.

La contracción y distensión de la membrana diafragmática tiene claros beneficios físicos dado que ejerce una masaje a los riñones, al hígado, al bazo, al páncreas, así como a los órganos digestivos favoreciendo el movimiento peristáltico, también ayuda a un mejor funcionamiento del tránsito intestinal al estimular el intestino grueso, y, lo más importante es que reduce el trabajo del corazón dado que actúa a modo de bomba, o segundo corazón, sobre las venas aorta y cava en el bajo abdomen facilitando la circulación venosa hacia el corazón.

Tratamiento:

Muy sencillo, con Bovi7 una vez al día o cuando sintamos que tenemos una digestión pesada o notemos los síntomas del reflujo, realizaremos en menos de cinco minutos seis respiraciones completas por minuto, lo que ayudará a masajear la cavidad abdominal de manera natural, sencilla y rápida.

Beneficios:

Con Bovi7 estamos logrando ayudar a nuestro sistema digestivo para que los alimentos realicen su recorrido correctamente.

A su vez, con la respiración diafragmática conseguiremos expulsar mejor los gases acumulados por presionarlos hacia el exterior mediante el masaje abdominal de nuestra respiración completa.

CATARROS

¿Cómo nos acatarramos?

Hay millones de gérmenes (sean virus o bacterias), y a veces nos



provocan infecciones, sobre todo si encuentran nuestro organismo debilitado y “sucio” con zonas de descomposición celular ideales para su desarrollo.

La vía de entrada en nuestro cuerpo no tiene porque ser sólo nasal. También el agua o el contacto con otra persona enferma nos puede llevar a sufrir procesos gripales, catarrales etc.

Para evitar resfriados y sobre todo en las épocas en las que seamos más propensos a sufrir catarras, utilizaremos Bovi7 para reforzar nuestras defensas y descansar mejor. Si además hacemos ejercicio físico conseguiremos tener un cuerpo fuerte, resistente y sano, donde es más difícil que un microbio pueda atacar.

Tratamiento:

En las épocas de Invierno, frío o vientos fuertes, por la noche, antes de dormir o al despertar para tener un sistema respiratorio fuerte, **con nuestro Bovi7 realizaremos menos de cinco minutos de respiraciones completas (seis por minuto durante un par de minutos es suficiente).**

Beneficios:

Lograremos que en esas épocas de más resfriados no caigamos enfermos con tanta facilidad.

A su vez, si tenemos congestión nasal, podemos **dormir con Bovi7** con lo que nos mantiene la boca abierta y permite coger el sueño con rapidez a pesar de tener la nariz taponada, **ver indicaciones en la web sobre el descanso.** De esta forma nuestra musculatura de cara y cuello no trabaja y de manera relajada nuestro organismo coge aire por la boca abierta con nuestro Bovi7 (es importante que nuestro cuarto no esté frío).

ALGUNOS DATOS INTERESANTES

La respiración completa realiza un masaje sobre el estómago y el



hígado favoreciendo aún más la digestión. La estimulación del nervio neumogástrico mejora la digestión, el metabolismo y la eliminación.

La respiración completa favorece la secreción de hormonas vitales en todo el sistema endocrino.

Los efectos de las respiraciones completas (con sólo 5 minutos) se mantienen durante varias horas después de los ejercicios.

La respiración completa proporciona enormes beneficios al corazón y al aparato circulatorio.

La respiración completa mejora la concentración, la inteligencia, la memoria, la creatividad y la claridad mental, luchando mejor contra la ansiedad y el estrés, descansando mejor y evitando inseguridades y temores que nos impiden vivir con plenitud.

Empezamos la vida fuera de nuestra madre con una inspiración y la terminamos con una espiración, por eso la respiración tiene tanta importancia en nuestra salud y calidad de vida.