



EXERCISE WITH OXYGEN THERAPY (EWOT)

Connue sous le nom d'**EWOT** (Exercice avec oxygénothérapie), cette thérapie utilise un exercice physique léger comme plate-forme pour oxygéner la circulation sanguine d'un patient. Un masque à oxygène est porté pendant l'activité, ce qui permet d'envoyer rapidement de l'oxygène vers les capillaires. Cela s'est avéré efficace dans les soins contre le cancer simplement parce que les cellules cancéreuses ont du mal à exister dans un environnement riche en oxygène. Dans le traitement du cancer, le processus d'oxygénation aide à saturer le sang en oxygène pendant une activité physique légère.

EWOT combine l'exercice qui augmente la circulation et l'oxygénothérapie, qui est administrée de manière systémique par l'augmentation du flux sanguin. Les cellules cancéreuses prospèrent dans des conditions appauvries en oxygène. Tant que les cellules sont capables de prospérer dans cet environnement, aucun changement positif à long terme n'est attendu. Avec **EWOT**, le corps est capable de créer un environnement riche en oxygène. En effet, il est plus capable de lutter contre les maladies. Pour les patients subissant une chimiothérapie ou une radiothérapie, **EWOT** peut aider à accélérer la récupération et à minimiser les effets toxiques de ces traitements conventionnels.

EWOT aide également le corps à fonctionner au mieux. Cette thérapie améliore la santé globale en faisant pomper le cœur et en fournissant de l'oxygène aux cellules saines. Un autre avantage **EWOT** est une augmentation des niveaux d'énergie, qui tend à devenir un défi pour les personnes aux prises avec le cancer. Des séances régulières et guidées peuvent aider les patients à améliorer leur endurance et à relancer le système immunitaire. Un autre objectif principal de l'exercice avec oxygénothérapie est de prévenir la perte musculaire, connue sous le nom de sarcopénie.

Oxygénothérapie hyperbare et Oxygénothérapie **EWOT**

L'oxygène hyperbare est un dispositif médical qui nécessite une prescription et est un processus lent. Vous ne pouvez pas faire d'exercices dans des chambres hyperbares. Cela signifie qu'il n'y a pas d'accumulation de CO₂ égale à l'O₂ entrant supplémentaire. L'exercice avec l'oxygénothérapie, d'autre part, fonctionne pour augmenter votre fréquence cardiaque, vous permettant de produire plus de dioxyde de carbone, d'augmenter la pression partielle et de forcer plus d'O₂ dans les tissus hypoxiques distaux. Il s'agit d'un processus naturel et de l'utilisation de l'O₂. Parce qu'**EWOT** augmente votre fréquence cardiaque tout en augmentant également l'apport d'oxygène, les résultats sont beaucoup plus rapides.

EWOT, a trois avantages majeurs, la capacité d'améliorer la circulation de l'oxygène, de restaurer le flux sanguin et d'augmenter la production d'**ATP**. Voici une ventilation de ces trois principaux avantages de l'exercice avec l'oxygénothérapie et comment ils se répercutent sur la santé et le bien-être en général :

1. Augmente la circulation de l'oxygène dans le corps

L'exercice avec oxygénothérapie fait pénétrer l'oxygène dans les artères, les veines et même les plus petits capillaires qui constituent plus de 74% de votre système circulatoire. En augmentant la circulation d'oxygène dans le corps, vos cellules obtiennent l'O₂ dont elles ont besoin pour traiter les millions de réactions biochimiques qu'elles subissent chaque jour. Selon un article de 1984 écrit par le Dr von Ardenne, l'amélioration du flux d'oxygène dans les tissus corporels est importante pour lutter contre un apport insuffisant d'oxygène, qui est une cause fréquente de nombreuses maladies, troubles et plaintes, en particulier avec l'âge.

Pourquoi est-il si important d'avoir suffisamment d'oxygène ?

D'une part, les recherches indiquent que le manque d'oxygène dans le sang (appelé hypoxie) est la principale cause de nombreux cancers. Selon des chercheurs de l'Université de Géorgie, «de faibles niveaux d'oxygène dans nos cellules peuvent être la principale cause de croissance incontrôlable de tumeurs dans certains cancers. » Et une étude menée à l'Université d'État de Washington a révélé que lorsque de l'oxygène à haute pression était utilisé dans une culture de cellules de leucémie humaine, il réduisait la croissance des cellules cancéreuses de 15%. En plus des risques accrus de cancer lorsque les niveaux d'oxygène dans le sang sont trop bas, les recherches publiées dans Current Medical Chemistry indiquent que pendant l'hypoxémie, le stress oxydatif entraîne une détérioration accélérée, entraînant la perte de pouvoir de division et de croissance de nos cellules.

2. Restaure le flux sanguin

Tous les processus corporels nécessitent un flux sanguin adéquat, mais le stress et certaines conditions médicales peuvent perturber la capacité du sang à libérer de l'oxygène dans nos tissus. Nous savons qu'une diminution de l'apport d'oxygène à votre sang peut gravement endommager le fonctionnement de votre cerveau, de votre foie et d'autres organes. Nous avons besoin de notre sang pour transporter l'oxygène dans nos tissus afin que tous les systèmes du corps fonctionnent correctement. C'est un autre avantage majeur de l'oxygénothérapie. À mesure que la circulation d'oxygène dans tout le corps augmente, notre sang riche en oxygène est capable d'envoyer l'O₂ vers nos tissus, vaisseaux et organes. La restauration du flux de sang riche en oxygène favorise également l'expansion des capillaires resserrés. Lorsque nos capillaires sont privés d'oxygène, ils commencent à gonfler, empêchant ainsi une oxygénation supplémentaire. L'oxygénothérapie, en particulier **EWOT**, réduit l'enflure capillaire, améliore l'oxygénation et favorise la circulation. L'un des avantages les plus connus de l'oxygénothérapie est sa capacité à améliorer le flux sanguin cérébral. La recherche montre que l'oxygénothérapie hyperbare peut être utilisée pour contribuer à la guérison des ulcérations ischémiques chez les patients diabétiques. Il est supposé que ce type de thérapie à l'O₂ fonctionne pour restaurer l'activité vasculaire et affecte la production de vasodilatateurs et de vasoconstricteurs.

3. Augmente la production d'ATP

Lorsque vous vous entraînez avec l'oxygénothérapie, vous permettez à chaque cellule de recevoir de l'oxygène. Cela augmente la production d'ATP (adénosine triphosphate), qui agit comme une source de carburant dans les cellules. Tous les autres avantages d'**EWOT** sont les effets en cascade de ces trois facteurs très importants. Parce que l'exercice avec l'oxygénothérapie augmente la circulation d'oxygène, rétablit le flux sanguin et augmente la production d'ATP, cela peut également profiter au corps des manières suivantes :

Augmente l'immunité Accélère le rétablissement après une maladie ou une blessure

Augmente l'énergie Améliore la santé cardiovasculaire

Soutient la fonction pulmonaire / le système respiratoire

Améliore les performances physiques

Permet une récupération plus rapide après les entraînements

Améliore la vision

Améliore la capacité mentale / mémoire

Réduit l'inflammation

Aide à la perte de poids

Favorise la détoxification

•

(Traduction du document original ci-dessous)



Integrative Healing & Wellness

Dr. Fabio



EXERCISE WITH OXYGEN THERAPY (EWOT)

Known as EWOT (Exercise With Oxygen Therapy), this is a therapy that uses light physical exercise as a platform to oxygenate a patient's bloodstream.

A oxygen mask is worn during the activity which helps to quickly send oxygen through to the capillaries. This has been proven effective in cancer care simply because cancer cells have a hard time existing in an oxygen-rich environment. In cancer treatment, the oxygenation process helps to saturate the blood with oxygen during light physical activity.

EWOT combines exercise that increases circulation and oxygen therapy, which is delivered systemically through the increased blood flow.

Cancer cells thrive in oxygen-depleted conditions. As long as the cells are able to thrive in that environment, there is no long-term positive change that can be expected.

With EWOT, the body is able to create an oxygen-rich environment. In effect, it is more capable of fighting off illnesses. For patients undergoing chemotherapy or radiation, EWOT can help expedite recovery and minimize the toxic effects of these conventional treatments.

EWOT also helps the body function at its best. This therapy improves overall health by getting the heart pumping and delivering oxygen to healthy cells.

Another EWOT benefit is an increase in energy levels, which tends to become a challenge for people battling cancer. Regular and guided sessions can help patients improve endurance and kick start the immune system.

Another main purpose of Exercise With Oxygen Therapy is to prevent muscle loss, known as sarcopenia.

HYPERBARIC OXYGEN THERAPY VS. EWOT

Hyperbaric oxygen is a medical device that requires a prescription, and is a slow process. You can not exercise in hyperbaric chambers. This means that there's no CO2 buildup to equal the additional inbound O2.

Exercise with oxygen therapy, on the other hand, works to increase your heart rate, allowing you to make more carbon dioxide, increase partial pressure and force more O2 to distal hypoxic tissues. This is a natural process and utilization of O2. Because EWOT increases your heart rate while also increasing oxygen intake, results are seen much faster.

EWOT, has three major benefits, the ability to improve oxygen circulation, restore blood flow and increase ATP production. Here is a breakdown of these three major benefits of exercise with oxygen therapy and how they trickle down to influence overall health and wellness:

1. INCREASES OXYGEN CIRCULATION IN THE BODY

Exercise with oxygen therapy gets oxygen into the arteries, veins and even the smallest capillaries that make up over 74 percent of your circulatory system. By increasing oxygen circulation in the body, your cells are getting the O2 that they need to process the millions of bio-chemical reactions they undergo every day.

According to a 1984 [article written by Dr. von Ardenne](#), improvement of the oxygen flux into body tissues is important for fighting against insufficient oxygen supply, which is a common cause of many diseases, disorders and complains, especially with increasing age.

So why is getting enough oxygen so important? For one thing, research is pointing to a lack of oxygen in the blood (called hypoxia) as a leading cause of many cancers. According to [researchers at the University of Georgia](#), "low oxygen levels in our cells may be a primary cause of uncontrollable tumor growth in some cancers. " And a [study conducted at Washington State University](#) found that when high-pressure oxygen was used on a culture of human leukemia cells, it reduced cancer cell growth by 15 percent.

In addition to increased risks of cancer when blood oxygen levels are too low, [research published in Current Medical Chemistry](#) indicates that during hypoxemia, oxidative stress leads to accelerated deterioration, causing our cells to lose their power of division and growth.

2. RESTORES BLOOD FLOW

All body processes require adequate blood flow, but stress and certain medical conditions can disrupt the blood's ability to release oxygen into our tissues. We know that a decrease in oxygen supply to your blood can severely damage the function of your brain, liver and other organs. We need our blood to carry oxygen to our tissues in order for all body systems to work properly.

This is another major benefit of oxygen therapy. As oxygen circulation throughout the body increases, our oxygen-rich blood is able to send the O₂ to our tissues, vessels and organs.

Restoring the flow of oxygen-rich blood also promotes the expansion of constricted capillaries. When our capillaries are deprived of oxygen, they begin to swell, thereby preventing further oxygenation. Oxygen therapy, particularly EWOT, reduces capillary swelling, enhances oxygenation and promotes circulation.

One of the most well-known benefits of oxygen therapy is its ability to improve cerebral blood flow. Research shows that hyperbaric oxygen therapy can be used to contribute to the healing of ischemic ulcerations in patients with diabetes. It's hypothesized that this type of O₂ therapy works to restore vascular activity, and affects the production of vasodilators and vasoconstrictors.

3. INCREASES THE PRODUCTION OF ATP

When you exercise with oxygen therapy, you are allowing every cell to receive oxygen. This increases the production of ATP (adenosine triphosphate), which acts as a source of fuel within the cells.

All other benefits of EWOT are downstream cascading effects of these three very important factors. Because exercise with oxygen therapy increases oxygen circulation, restores blood flow and increases the production of ATP, it may *also* benefit the body in the following ways:

- Increases immunity
- Accelerates recovery from illness or injury
- Boosts energy
- Improves cardiovascular health
- Supports lung function/respiratory system
- Improve physical performance
- Allows for faster recovery after workouts
- Improves vision
- Improves mental capacity/memory
- Reduces inflammation
- Assists in weight loss
- Promotes detoxification

-