EINE TRAININGSMETHODE, DIE EINFACH, BEQUEM UND GLEICHZEITIG SEHR WIRKSAM IST

Spitzensportler fahren in die Berge, um ihre Leistung zu steigern. Die in diesem Buch beschriebene Methode bringt die Vorteile der Bergluft zu Ihnen. Das Hypoxie-Training, wie Mediziner die Anwendung mit sauerstoffreduzierter Luft nennen, ist eine vollkommen sichere und bewährte Behandlungsmethode. Jeder, ob bereits topfit oder mit dem Wunsch es bald zu werden, kann von dem simulierten Höhentraining profitieren.

Zell-Training ist das erste Buch, dass sich umfassend mit dieser natürlichen und gut erforschten Heilmethode beschäftigt. Es erklärt alle medizinischen Hintergründe, bietet viel ärztliches Know-how, einen sicheren Einstieg in das Training sowie viele Übungen zum sofort Ausprobieren.



ZELL-TRAINING –
mit Hypoxie entspannt mehr Energie gewinnen
von Dr. med. Egor Egorov
29,90 Euro, egoro Verlag



ÜBER DEN AUTOR

Seit über 20 Jahren beschäftigt sich Dr. med. Egor Egorov intensiv mit dem Energiestoffwechsel im Körper und dem Einfluss der Atmung. Er ist Co-Autor von mehreren Hypoxie-Studien und hält Vorträge auf internationalen Kongressen. Sein Wissen und seine Erfahrungen gibt er in Seminaren und Fortbildungsveranstaltungen an Kollegen im In- und Ausland weiter. Er ist einer der führenden Hypoxie-Experten in Europa.

Mehr Informationen auf dem
Doc Egorov-Blog (www.doc-egorov.com)



WIE HYPOXIE WIRKT

In der PubMed, der internationalen Datenbank mit Veröffentlichungen zu biomedizinischen Themen, gibt es 155 333 Einträge (Stand 10.08.2020) zur Wirkung der Hypoxie. 2019 wurde die Hypoxie-Forschung sogar mit dem Medizin-Nobelpreis gekrönt. Mit der Entdeckung des Hypoxie-Faktors HIF-1-alpha wurde deutlich, dass die Wirkung viel umfangreicher ist als lange Zeit angenommen wurde.

UNMITTELBARE WIRKUNG

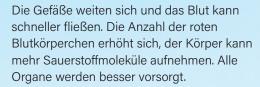








Das Herz schlägt schneller und es wird häufiger geatmet. Der Körper versucht, so viel Sauerstoff wie möglich aus der Atemluft aufzunehmen. Für den Anwender ist dies weder unangenehm noch gefährlich.



Parallel zu den Sofortmaßnahmen startet ein Anpassungsprogramm. Unter dem Einfluss des Hypoxie-Faktors HIF-1-alpha trifft der Körper alle Vorkehrungen, auch mit weniger Sauerstoff auszukommen.

LANGFRISTIGE WIRKUNG



Im Gehirn verbessert sich die Übertragung von Nervenimpulsen. In einigen Bereichen kommt es zur Bildung neuer Nervenzellen. Mehr Geisteskräfte sowie ein geringeres Demenz- und Parkinsonrisiko sind die Folgen.





Die Mitochondrien verdichten und verjüngen sich. Die Energiegewinnung wird optimiert, was im Alltag zu mehr körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit führt. Bei Erkrankungen bessern sich die Symptome.





Das Gefäßnetzwerk wird dichter. Die Innenwände der Gefäße werden glatt und geschmeidig. Das verringert die Wahrscheinlichkeit für gefährliche Blutgerinnsel sowie das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.



NACH DER HYPOXIE-KUR

Die möglichen Aufbau-, Regenerations- und Reparaturarbeiten sind abgeschlossen. Die Veränderungen in den Geweben und Organen halten je nach gesundheitlichem Zustand bis zu neun Monate an.

