

10 fördelar av metoden "Effektiv andning för var och en"

Effektiv andning är en metod som kan ha många fördelar för hälsan och välbefinnandet. Den skapar doserat brist på syre vilket leder till massa positiva förändringar i kroppen

Här är 10 huvud anledningar till varför du bör använda denna metod:



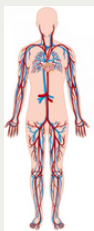
AKTIVERAS AUTOFAGI. En viktig funktion som aktiveras vid doserad brist på syre är AUTOFAGI, där cellerna rensar sig själva från skadligt avfall. Detta sker genom produktionen av ett protein som kallas HIF1A, vilket är ansvarigt för att aktivera autofagin.



HORMONERNA I KROPPEN BALANSERAS. En annan fördel med brist på syre är att hormonerna i kroppen balanseras. Bristen på syre ökar känsligheten hos kroppens celler för hormoner. Detta är särskilt viktigt eftersom minskad känslighet är en av de främsta orsakerna till hormonell obalans.



FÖRYNGRING AV KROPPEN. Bristen på syre kan också bidra till föryngring av kroppen genom att blockera TOR-komplexet, som är en av huvudorsakerna till åldrande. Genom att minska aktiviteten hos TOR-komplexet kan kroppen uppleva en föryngringsprocess.



FÖRBÄTTRAD BLODCIRKULATION I HJÄRNAN OCH HELA KROPPEN. En annan fördel med doserad brist på syre är förbättrad blodcirkulation i hjärnan och hela kroppen. När syrebristen uppstår, ökar halten av koldioxid (CO2) i kroppen. Detta leder till utvidgning av kapillärerna och ökat blodflöde, vilket i sin tur förbättrar cirkulationen.



AKTIVERAS MINDRE FUNKTIONELLA GENER. Bristen på syre kan också aktivera mindre funktionella gener genom produktionen av proteinet HIF1A. Detta kan vara fördelaktigt eftersom det kan ge kroppen möjlighet att aktivera alternativa genetiska vägar och kompensera för eventuella brister.



VIKTEN NORMALISERAS. Vid doserad brist på syre kan vikten normaliseras tack vare kroppen kan bränna upp fett på ett mycket effektivare sätt. Denna förmåga kan observeras både hos personer som lider av övervikt och undervikt.



ÖKAR ENERGI I KROPPEN genom förbättrat syreupptag och ökad adrenalinnivå.



ANTDEPRESSIV EFFEKT. En annan positiv effekt är att humöret förbättras och risken för depression minskar. Detta beror på ökad känslighet hos cellerna för endorfiner, dopamin och serotonin - ämnen i hjärnan som påverkar vårt välmående



IMMUNFÖRSVAR BALANSERAS och förbättras också tack vare ökad energi hos immunförsvarets celler. Detta sker i samband med förbättrad blodcirkulation och syreupptag.



HJÄRNANS AKTIVITET ÖKAR Slutligen ökar hjärnans effektivitet, vilket gör att vi blir mer effektiva i vårt arbete. Särskilt musik som skapar alfa-rytmer i hjärnan kan bidra till detta.

Det är viktigt att notera att dessa fördelar endast gäller vid doserad brist på syre och inte vid allvarlig syrebrist

Alla dessa påståenden har vetenskaplig bakgrund och mer förklaras i boken ” Effektiv andning för var och en
Genom att ta till sig de vetenskapliga råden och teknikerna som presenteras i boken, kan läsaren förbättra sin hälsa och livskvalitet på ett enkelt och effektivt sätt.