

## Sammanfattning av metoden " Väck kroppens dolda kraft"

Hälsoproblem och tidig åldrande har flera orsaker, men de grundläggande faktorerna som påverkar nästan alla aspekter av vår hälsa är följande: 1. Cellförorening, som innebär att cellerna inte kan rensa ut avfall på ett effektivt sätt (nedsatt autofagi) 2. Oxidation inom cellerna - i mitokondrierna och DNA - som orsakar energibrist och stör cellernas normala funktioner. 3. Hög kortisolhalt i blodet, som är kopplad till många hälsoproblem 4. Negativ påverkan av TOR-komplexet, ett protein som försämrar många funktioner i kroppen, inklusive generna



En minskad aktivitet av autofagi kan leda till allvarliga hälsoproblem såsom cancer, Alzheimers sjukdom, autoimmuna sjukdomar för att bara nämna några. Därför kan aktivering av denna process genom hypoxiträning vara fördelaktig för att undvika sådana problem, bromsa åldrandet och föryngra kroppen.



Oxidativ stress kan orsakas av reaktiva syreföreningar som organismen själv producerat eller av ämnen som tas in i kroppen. Det kallas fria radikaler. Fria radikaler kan skada alla delar av våra celler, inklusive våra arvsanlag (DNA), och då kan fria radikaler bidra till utvecklingen av ett brett spektrum av sjukdomar bland annat åldersrelaterade nedbrytande (degenerativa) sjukdomar, som hjärt-kärlsjukdom och cancer.



Kortisol - ett hormon som aktiveras vid olika bekymmer, rädslor, oro och olika former av stress. Hormonet motverkar adrenalin och noradrenalin, och med åldrande brukar det öka i kroppen. Överskottet av kortisol försvagar i sin tur immunförsvaret, det leder till bland annat dåligt minne, depressioner och ett ökat blodtryck. Kortisolet aktiverar insulinproduktionen, vilket kan leda till åldersfetma. Överflöd av kortisol kan resultera i störd hormonbalans.



TOR-komplexet bidrar till att påskynda flera negativa processer i kroppen, såsom åldrande, utveckling av cancer och autoimmuna sjukdomar. Inom den vetenskapliga världen betraktas blockering av mTOR-komplexet som en av huvudfaktorerna för att motverka åldrande

**Se lösningar nästa sidan**





Vår kropp besitter en reparationsmekanism där alla skador läker, kroppsfunktioner återställs och anpassning sker vid olika påfrestningar. Men över tid, när en mängd påfrestningar inklusive stress ackumuleras, blir kroppen allt mer förorenad på cellnivå, oxiderar och åldras, vilket minskar denna läkningskapacitet. Flera hälsoparametrar försämras, men de fyra mest påverkande parametrarna har störst negativ inverkan på kroppen.



Om en person har höga nivåer av kortisol i blodet blir det mycket svårt att gå ner i vikt, normalisera blodtrycket, balansera hormoner, bekämpa sömnlöshet och ta bort plack från blodkärlen, mm. Därför är det första steget att reducera kortisolnivåerna.



Om en person har dålig autofagifunktion och kroppen samlar mycket avfall, blockeras många funktioner. Man kan bekämpa symtom, men orsaken ligger ofta i föroreningar på cellnivå. Att återställa autofagin måste absolut prioriteras.



Oxidation förekommer i nästan alla människors kroppar, vissa har mer, andra mindre. Antioxidanter som vitaminer hjälper något, men det finns två effektiva metoder: hypoxiträning och väterapi, där väterapi är den starkaste.



Om du verkligen vill bromsa åldrandet måste du hjälpa kroppen att blockera TOR-komplexet. Idag säljs preparatet Rapamycin som blockerar TOR-komplexet och kostar 4000 kr per burk. Men du kan göra det nästan gratis med hjälp av hypoxiträning.



Hypoxiträningen är en universell metod som kan avsevärt förbättra dessa viktiga parametrar för kroppen. Genom att kombinera övningar och träna 20-30 minuter per dag kan du göra mycket för din hälsa. Du kan läsa mer om det i boken "Väck kroppens dolda kraft". Alla påståenden här och i boken har vetenskaplig grund. Länkar till studier finns i boken.

Här du kan komma till sajten

[https://club100online.com/index.php/effektiv\\_andning/](https://club100online.com/index.php/effektiv_andning/)