

Основные положительные эффекты прерывистой тренировки гипоксии (ИТ)

Увеличение энергии

- Улучшение транспорта и потребления кислорода и глюкозы путем стимуляции щитовидной железы и надпочечников.
- Из-за высокого производства АТФ.

Профилактика рака

- Стимулированием HIF-1 α (индуцируемого гипоксией фактора -1 α), что было подтверждено Нобелевской премией 2019 года!
- Увеличение оксида азота, который разрушает раковые клетки
- Повышение стресса теплового белка, что укрепляет иммунитет
- Стимулирует аутофагию, которая освещает старые и поврежденные клетки

Мощный эффект дезоксидации

- Увеличение производства цитохрома-450
- Поддержка во время и после лучевой терапии и химиотерапии

Улучшение настроения, устранение депрессии и тревоги

- Увеличение действия допамина.

Профилактика деменции и болезни Паркинсона

Улучшение памяти

- Повышение ГАМК - гамма-аминомасляной кислоты и эффективности нейротрансмиттеров.

Нормализация сна

- Увеличение частоты ярких снов
- Короткие часы сна

Улучшение функций пищеварения и печени

- Желчный пузырь и печень легче выделяют желчь

Кардиозащитные эффекты

- улучшение кровообращения,
- Коррекция аритмии путем нормализации оксида азота в качестве нейротрансмиттера, избегая хирургически инвазивных процедур, таких как кардиостимулятор

Профилактика сердечного приступа

- Поддерживает рост новых сосудов в сердце

Улучшение обоняния, зрения, вкуса и слуха

Нобелевская премия 2019 года объяснила это!

Эффект омоложения

- Регулирование теломеразы и увеличение производства стволовых клеток.

The basic beneficial effects of Intermittent Hypoxia Training (IHT)

Increased energy

- Improvement of oxygen and glucose transport and consumption through stimulating the thyroid and adrenal glands.
- Due to high ATP production.

Cancer prevention

- By stimulation of HIF-1 α (Hypoxia Inducible Factor -1 α), which was proved by Nobel's prize 2019!
- Increase of nitric oxide, which destroy cancer cells
- Increase of stress heat protein, which strengthens immunity
- Stimulates autophagy, which illuminates old and damaged cells

Powerful detox effect

- Increase of the production of cytochrome-450
- Support during and after radiotherapy and chemotherapy

Improvement of mood, elimination of depression and anxiety

- Increase of Dopamine action.

Dementia and Parkinson's disease prevention

Improvement of memory

- Increase of GABA - gamma-aminobutyric acid and neurotransmitter efficiency.

Sleep normalization

- Increased frequency of vivid dreams
- Shorter hours of sleep

Improvement of digestive and liver functions

- Gall bladder and liver release bile easier

Cardio-protective effects

- Improvement of circulation,
- Correction of arrhythmia by normalizing Nitric Oxide as neurotransmitter, avoiding surgically invasive procedures such as a pacemaker

Heart attack prevention

- Supports the growth of new vessels in the heart

Improvement of smell, sight, taste and hearing sensitivity

Nobel's prize 2019 explained this!

Rejuvenation effect

- Regulating telomerase and increased stem cell production.