

Förord

Kan man verkligen åstadkomma perfekt hälsa? Ja, man kan definitivt åstadkomma god hälsa genom eget arbete. Jag har 47 års erfarenhet inom hälsoområdet och jag kan med säkerhet säga att det är möjligt. Dock kräver det liten ansträngning och tid från individen.

Den metod jag vill presentera tror att de flesta människor kan dra nytta av den. Varför? Jo, för det första är metoden mycket effektiv och kräver därför mindre tid än andra metoder.

En annan anledning till att metoden är attraktiv är att den bygger på vetenskapliga studier och utförliga förklaringar. Detta gör att man enklare förstår vad som händer i kroppen och därigenom blir mer motiverad att fortsätta med övningarna.

En tredje fördel med metoden är att man kan upptäcka snabba resultat i kroppen. Att kunna se och känna förändringar snabbt ger ytterligare motivation och gör det lättare att fortsätta med de hälsosamma vanorna.



Slutligen är metoden lätt och rolig att utföra, tack vare användningen av animationer och musik. Detta gör det mer engagerande och underhållande att genomföra övningarna.

När något är roligt och lätt att göra är chansen större att man fortsätter med det på lång sikt. När det gäller musik så forskning har visat att musik kan ha en positiv effekt på cellerna i kroppen och förbättra deras funktioner. Det finns flera studier som har undersökt denna koppling och resultatet har varit lovande. Mer om musik som används i programmet läs i boken

Grunden för metoden är doserat hypoxi träning och den träningen kombinerad med handpåläggning (självhealing) lätta fysiska övningar, sam övningarna med spänning-avslappning.

Jag redan sagt att hypoxiträningen baserat på vetenskapliga studier i världen och även våra egna studier i Indien och Kina.

Resultaten från dessa studier visar mycket positiva resultat inom olika hälsoområden. Förutom de viktiga fördelarna som kommer att beskrivas i boken, har hypoxiträningen visat sig vara effektiv vid behandling av depressioner och panikattacker, förbättring av hjärnfunktioner och minne, samt minskning av övervikt och mycket mer.

Boken kommer att ge mer detaljerad information om hur man utför hypoxiträning och kombinerar den med de andra teknikerna för att uppnå bästa möjliga resultat.

Jag är övertygad om att denna metod kommer att förändra många människors liv. Det enda som krävs är att läsa boken och göra övningarna.



Inledning

Under mina 47 år inom hälsobranschen har jag arbetat med att utveckla olika hälsometoder och skriva hälsoböcker, samt interaktiva hälsoprogram. Många av dessa har handlat om mental styrka och kvantmetoder, vilka har visat sig vara effektiva för de flesta människor.

Tyvärr är det inte många människor som är öppna för sådana metoder, vilket resulterar i att det uppstår frågor kring hur man kan hjälpa så många människor som möjligt med enkla och effektiva metoder som kan förstås och användas av alla. Naturligtvis är fysisk aktivitet och hälsosam kost också viktiga för hälsan och bör inte förbises.

I den här boken redogör jag för en väldigt speciell träningsmetod som kombinerar hypoxiträning med olika tekniker som fysisk rörelse, handpåläggning och spänning/avslappning av olika kroppsdelar.

Hypoxiträning innebär att man genomför olika andningsövningar med en kontrollerad syrebrist. Jag har erfarenhet av att arbeta med andning och har även undervisat om ämnet i Indien och genomfört en studie med äldre människor tillsammans med Max Hospital i Deli.



Andningens påverkan på kroppens hälsa och de potentiellt positiva effekterna av hypoxiträning lyfts fram. Forskning har visat att hypoxiträning kan bidra till att aktivera **autofagi**, vilket är en process där cellerna rensar ut sig själva och som anses vara avgörande för människans hälsa.

En minskad aktivitet av autofagi kan leda till allvarliga hälsoproblem såsom cancer, Alzheimers sjukdom, autoimmuna sjukdomar för att bara nämna några av dem alla.

Därför kan aktivering av denna process genom hypoxiträning vara fördelaktig för att undvika sådana problem, bromsa åldrandet och föryngra kroppen.



AUTOFAGY

Hypoxiträning kan förbättra blodcirkulationen i hela kroppen, särskilt i hjärnan, vilket kan påverka den mentala förmågan, minnet samt nervsystemet och hormonbalansen.

Dessutom kan träningen förbättra hjärthälsan och minska antalet andetag per minut, vilket gör att hjärtat arbetar mer effektivt och vi förlänger vårt liv. Träningsmetoden kan också öka upptaget av vitaminer och mineraler samt öka cellernas känslighet för olika hormoner.

Hypoxiträning kan också hjälpa till att balansera hjärnvågorna i kroppen. Genom att uppnå en balanserad och harmonisk hjärnvågsaktivitet kan du förbättra din effektivitet och öka din arbetskapacitet. Forskning har visat att hypoxiandningsövningar kan ha en snabb föryngringseffekt och kan ge resultat mycket snabbare än andra metoder.

Sammanfattningsvis erbjuder hypoxiträning många fördelar för hälsan. Genom att aktivera autofagi, förbättra blodcirkulationen, stärka hjärtat, minska andningsfrekvensen, öka näringsupptaget och hormonkänsligheten, samt balansera hjärnvågorna, kan hypoxiträning bidra till att förbättra både kroppslig och mental hälsa.

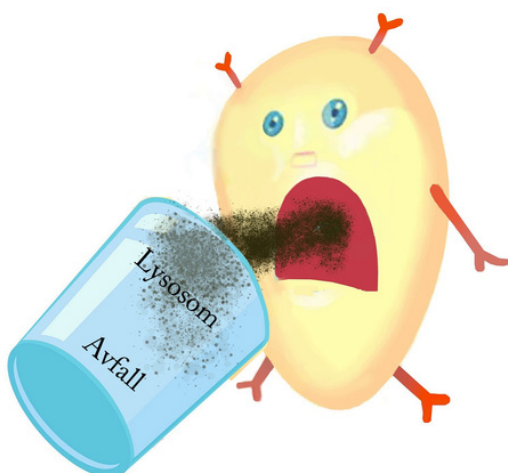
Det kan vara frestande att tro att allt detta låter för bra för att vara sant. Men det ligger faktiskt forskning, vetenskaplig litteratur och min personliga erfarenhet bakom dessa fantastiska möjligheter. Mer information finns att hämta i boken.

För att uppnå dessa resultat krävs det att man regelbundet utför övningarna två gånger om dagen, totalt 30 minuter per dag. Ge dig själv möjligheten att prova dessa metoder och du får se vad händer med dig på kort tid.

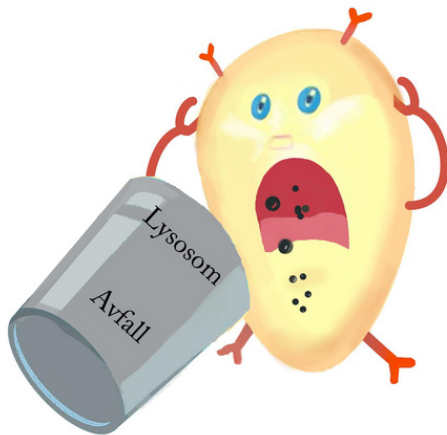
Mer om Autofagi och innehållet i programmet

Varje dag bildas miljoner nya celler i människokroppen. En del av dem är defekta och till och med cancerogena som innehåller fel i DNA. Ju fler sådana trasiga celler i kroppen, desto större är sannolikheten att bli sjuk och åldras snabbare. Mekanismen som befriar människan från sådant biologiskt skräp kallas autofagi. Autofagi är en viktig process i kroppen där cellerna rensar sig själva från slaggprodukter, toxiner och annat skräp.

När kroppen inte kan eliminera dessa ämnen effektivt kan det leda till problem som blockeringar i blod- och lymfcirkulationen samt ansamling av vätskor. Detta kan i sin tur leda till allvarliga konsekvenser för hälsan.

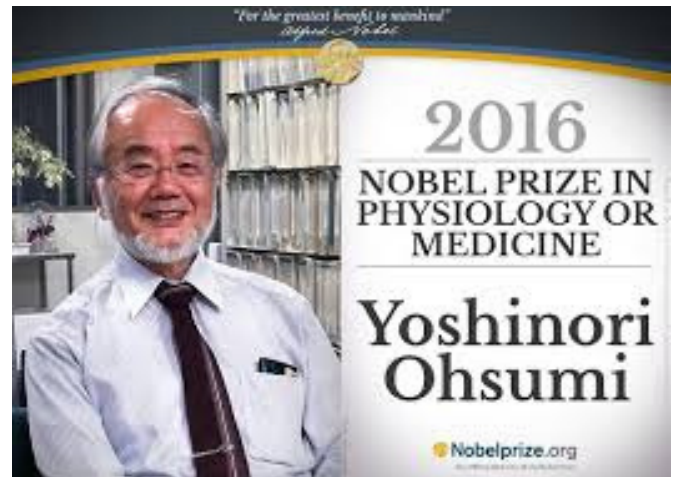


Bra funktion av autofagi



Dålig funktion av autofagi

En av de främsta upptäckterna inom autofagi gjordes av den japanske forskaren Yoshinori Ohsumi, som belönades med Nobelpriset år 2016 för sitt arbete. Ohsumi upptäckte mekanismerna bakom autofagi och hur cellerna kan rensa sig själva från skräp och patogena mikroorganismer.



Ansamling av skadliga ämnen påverkar cellernas funktion negativt. Autofagi är därför en viktig process för att upprätthålla en optimal hälsa.

Genom att främja autofagi kan man hjälpa kroppen att rensa sig själv och förbättra cellernas funktion.

Denna rensningsmekanism kan med åldrandet försvagas rejält, vilket kan leda till många sjukdomar och ett förkortat liv. Efter den japanska forskarens upptäckt startades många studier runt om i världen för att hitta en medicin för att aktivera autofagi. Det naturliga sättet att aktivera autofagi är att rejält minska intaget av kalorier samt att fasta.

Det är ingen tillfällighet att människor som äter mindre lever längre, något som har bevisats i många vetenskapliga studier. Men det är inte många som är villiga att minska sitt kaloriintag och ännu mindre vill fasta.

Men nu har det visat sig att det finns ännu effektivare metoder för att öka autofagi - metoder som är tillgängliga för alla människor, oavsett ålder och hälsostatus. 2019 fick tre forskare, William G. Kaelin Jr., Sir Peter J. Ratcliffe och Gregg L. Semenza nobelpriset för sin upptäckt att hypoxi (brist på syre) också leder till autofagi.



Man kan själv skapa en slags hypoxi i kroppen med hjälp av t.ex. speciella andningsövningar. Denna bok och medföljande program handlar om att hjälpa människor att skapa hypoxi med hjälp av enkla övningar baserade på en kombination av andnings- och fysiska övningar samt en kombination av handpåläggning och andningsövningar.

I det här programmet fokuserar vi också på speciella energetiska lymfdränageövningar som är otroligt viktiga för kroppens utrensning. Dessa övningar utförs medan man håller andan, vilket ger en rad positiva effekter.

Programmet innehåller också fyra övningar som är riktade mot specifika områden på kroppen där vi tenderar att vara mer mottagliga för spänningar och fettansamlingar.

Genom att göra "spänning/avslappnings"-övningarna samtidigt som vi håller andan kan vi minska spänningar i dessa områden och samtidigt bränna fett där. Med andra ord, när du utför de fysiska övningarna, handpåläggning och lymfdränage samt "spänning/avslappnings"-övningarna, bör du alltid hålla andan för att skapa hypoxi i varje cell.



Detta aktiverar den livsviktiga autofagin.

Hypoxi, eller syrebrist, har faktiskt många andra positiva effekter i kroppen som jag kommer att beskriva mer i detalj senare i denna bok.

Genom att inkludera dessa övningar och principerna om att hålla andan och skapa hypoxi, kan vi optimera resultaten och maximera kroppens förmåga att rena sig själv.

Tillsammans med andra tekniker och strategier som kommer att förklaras vidare i programmet, kan vi hjälpa kroppen att uppnå ett balanserat och hälsosamt tillstånd.

Jag kommer också att beskriva hur övningarna utförs och i själva programmet kommer övningarna att presenteras med hjälp av animationer och musik. Dessa övningar på 10-15 minuter vardera, 2 gånger om dagen, aktiverar inte bara autofagi utan förbättrar också reningsmekanismerna; lever, njurar och lymfsystemet.

Dessa övningar kommer också att förbättra kroppens olika funktioner såsom mag-tarmkanalen, ryggraden, hormonbalansen, etc. Dessutom täcker dessa övningar din kropps behov av rörelse.

I programmet kommer övningarna att utföras med noggrannhet och precision för att säkerställa att de ger de önskade effekterna. Varje övning kommer att visas med hjälp av animationer, vilket gör det enklare att följa och förstå rörelserna.

Musiken som spelas under övningarna kommer att vara avslappnande och lugnande för att skapa en behaglig atmosfär. Detta hjälper till att främja avkoppling och koncentration under träningen.

I vårt program har vi valt musik som baseras på **hjärnans alfa rytm**. Alfa rytm är en specifik rytm i hjärnan som gör kroppen mer mottaglig för olika terapier. För att välja rätt musik använder vi utrustningen Alfa för att kontrollera hur hjärnan reagerar på olika musikstycken. Genom att analysera hjärnans aktivitet kan vi hitta den musik som är mest lämplig att lyssna på under utförandet av övningar i vårt program.



Varje övning kommer att vara cirka 10-15 minuter lång, vilket gör dem enkla att passa in i en hektisk daglig rutin. För att uppnå optimala resultat rekommenderas det att utföra övningarna två gånger om dagen.

Utöver att aktivera autofagi kommer dessa övningar också att förbättra olika kroppsdelars funktioner. Mag-tarmkanalen kommer att stimuleras, vilket kan bidra till bättre matsmältning och absorption av näringsämnen. Ryggraden kommer att stärkas och flexibiliteten ökas, vilket kan minska risken för ryggsbesvär. Hormonbalansen kommer att förbättras, vilket kan ha positiva effekter på humör och energinivåer.

Dessa övningar kommer också att täcka kroppens behov av rörelse. Genom att vara fysiskt aktiva kan vi förbättra vår allmänna hälsa och välbefinnande. Det är viktigt att inkludera regelbunden träning i vår dagliga rutin för att upprätthålla en stark och frisk kropp.

Sammanfattningsvis kommer programmet att erbjuda en kombination av övningar som aktiverar autofagi, förbättrar reningsmekanismerna och stärker kroppens olika funktioner. Med hjälp av animationer och musik kommer övningarna att vara enkla att följa och genomföra. Genom att inkludera dessa övningar i din dagliga rutin kan du förbättra din hälsa och ditt välbefinnande på olika sätt.

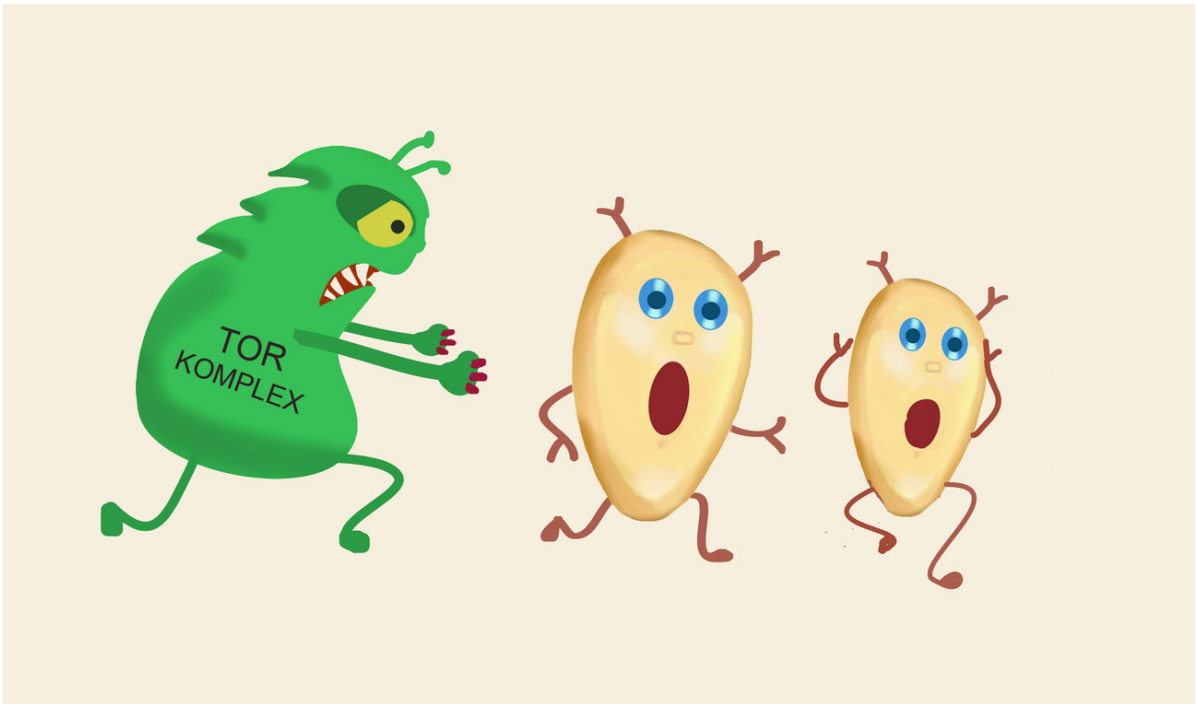
Som vi redan sagt : Autofagi är cellernas förmåga att rensa bort cellernas skräp, slaggprodukter och rester från mikro-organismer och bakterier. Allt som cellerna rensar bort lagras i en "sopsäck" eller avfallsbehållare som kallas lysosom och bearbetas där till nya proteiner - här kan man verkligen tala om en riktig återvinning.

Autofagi är en nyckelfaktor för vår hälsa och ett långt liv utan sjukdomar.

Blockering av m TOR komplex bidrar till föryngring

Autofagi inte bara rensar cellerna, utan det har även visat sig kunna blockera det kända mTOR-komplexet. Denna blockering är betydelsefull då mTOR-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.

Det pågår forskning över hela världen för att hitta sätt att blockera mTOR-komplexet och undvika olika hälsoproblem. Ett välkänt exempel är användningen av läkemedlet Rapamycin, som har visat sig vara effektivt. Rapamycin kan nu även köpas på nätet, men det kan vara kostsamt eftersom en burk med 100 tabletter kan kosta runt 4000 kr.



Trots detta finns det alternativa och kostnadseffektiva sätt att blockera mTOR-komplexet och stimulera autofagi genom att använda våra övningar med Hypoxiträning. Genom att aktivera cellernas autofagi på detta sätt kan man uppnå samma effekt som med Rapamycin, men på ett mer ekonomiskt och hälsosamt vis helt utan biverkningar.

