



# Wie hoch war ich heute?



**IHHT:** Intervall – Hypoxie – Hyperoxie – Therapie

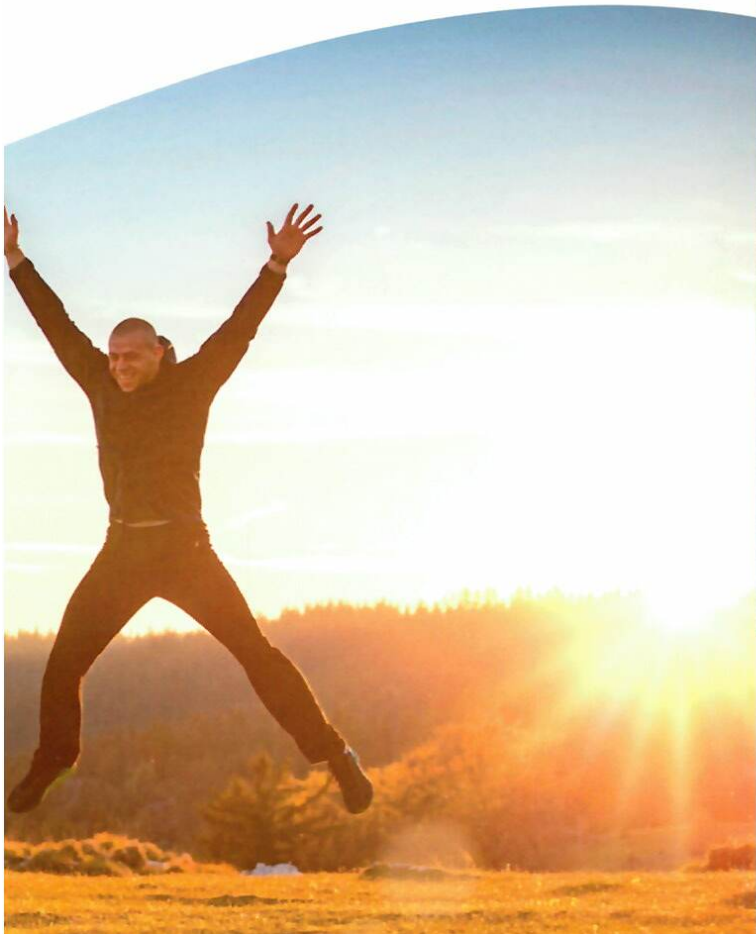
**Therapiezentrum Zahn & Mensch**  
Ganzheitliche Zahnmedizin und Bioresonanz  
med. dent. S Vaucher & Team



---

Rütistrasse 14 • 5634 Merenschwand  
[www.zahnundmensch.ch](http://www.zahnundmensch.ch)

Fit4Life AG  
Hardstrasse 10  
5301 Siggenthal Station  
+41 56 268 67 78  
[info@fit4life.ch](mailto:info@fit4life.ch)  
[fit4life.ch](http://fit4life.ch)



# IHHT ZELLTRAINING

Leistung erhöhen.  
Immunabwehr stärken.  
Gewicht verlieren.

## ES GEHT UM IHRE ENERGIE.

Unser Lebensalltag ist aufreibend. Es ist einiges los und wir leisten viel. Zuweilen haben wir das Gefühl, den Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden. Wir fühlen uns erschöpft – geistig, seelisch und körperlich müde.

Stress und eine ungesunde Lebensweise sind die Hauptursachen dafür. Die Energielieferanten in unseren Zellen – die Mitochondrien – verlieren ihre Leistungsfähigkeit. Es bleibt zu wenig Energie übrig, um den Alltag zu bewältigen. Studien gehen zudem davon aus, dass etliche Zivilisationskrankheiten auf geschädigte Mitochondrien zurückzuführen sind.

Das Zelltraining IHHT sorgt hier für die ersehnte Wende: Es stösst im Körper Prozesse an, die die Energiebereitstellung durch die Mitochondrien stärken und sichern.

## ÜBER MITOCHONDRIEN.

Gesunde Mitochondrien stellen die Energie bereit, die Ihr Körper tagein, tagaus benötigt. Deshalb werden sie auch Kraftwerke der Zellen genannt.

In den Mitochondrien wird aus Nährstoffen (Nahrungsbestandteilen) und Sauerstoff das sogenannte Adenosintriphosphat (ATP) gebildet – der körpereigene Energieträger. Diese Energie kann der Körper für seine Aufgaben nutzen.

Geschädigte Mitochondrien stellen folglich weniger ATP bereit – mit gravierenden Folgen für Ihren Energiehaushalt. Die gute Nachricht lautet aber: IHHT beseitigt geschädigte Mitochondrien und ersetzt sie durch gesunde, leistungsfähige. Sie haben wieder ausreichend Energie.

## ZELLTRAINING IHHT – DIE EFFEKTE.

IHHT ebnet den Weg für ein gesundes Leben. Die positiven Effekte sind:

- Bessere Durchblutung
- Erhöhte Schlafqualität
- Kürzere Regenerationszeit nach Belastungen
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Erhöhte Stressresistenz
- Ausgeglichene Hormonproduktion
- Gesteigerte Leistungsfähigkeit (körperlich, geistig)
- Verbesserte Stoffwechselaktivität
- Unterstützung bei Gewichtsabnahme
- Ausgeglichenes vegetatives Nervensystem
- Bessere Energiegewinnung (auf Zellebene)

