

# **ГИПОКСИТЕРАПИЯ В ДРУГИХ ОБЛАСТЯХ МЕДИЦИНЫ**

---

## **ЗДОРОВЬЕ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ДОЛГОЛЕТИЕ: РОЛЬ ГИПОКСИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ**

Голиков М.А.

Проведен анализ ряда работ по использованию гипоксической тренировки у здоровых людей. Представлен обзор по применению гипоксической стимуляции для борьбы с вредными привычками, для повышения выносливости и работоспособности спортсменов, коррекции нарушений процессов адаптации спортсменов высокой квалификации с помощью гипоксических тренировок. Проанализировано влияние гипоксической стимуляции на гормональный баланс организма человека и состояние половой функции, коррекцию нарушений нормального течения беременности. Показано положительное влияние гипокситерапии при функциональных нарушениях в организме детей. Обобщены данные по применению гипоксической стимуляции с целью сохранения красоты и для омоложения организма.

## **HEALTH, ENDURANCE, LONGEVITY: THE ROLE OF HYPOXIC STIMULATION**

Golikov M.A.

Studies on the use of hypoxia training in healthy subjects are analyzed. Experience of using hypoxic stimulation to combat unhealthy habits, to enhance the performance and endurance of sportsmen, as well as to counteract problems of adaptation in highly qualified sportsmen is summarized. Data on effects of hypoxic stimulation on the hormonal balance of the body, correction of disturbances in pregnancy and the sexual function of man is analyzed. A positive effect of hypoxic therapy in counteracting functional disorders in children is demonstrated. A review of the use of hypoxic stimulation to preserve the physical beauty and to juvenilize the body is presented.