

## איך לשפר את בריאותך באמצעות נשימה נכונה עם אוויר מועשר בחמצן

מאת: שלמה ברגר 07.07.2018

**כל המידע והתכנים באתר הם להעשרת הידע של הקוראים בלבד ואינם מהווים בשום אופן המלצות לטיפולים רפואיים כלשהם או תחליף להתייעצות עם רופאים מומחים**

חוסר חמצן בתאים פירושו חוסר אנרגיה ביולוגית וכתוצאה הגוף סובל מעייפות קלה ועד למחלות מסכנות חיים. הקשר בין מחסור בחמצן בתאים ומחלות הוכחו במאות מחקרים קליניים.

- להלן תקציר מאמר של ד"ר ספנסר וואיי שפורסם במגזין של האגודה האמריקאית לרופאים:

"חמצן מהווה מרכיב חיוני ביותר עבור החיים בכלל ובמיוחד עבור פעילות תקינה של המוח.

המוח מהווה כ 2% ממשקל גוף האדם אך זה צורך כ 20% מהחמצן שהאדם נושם.

תאי המוח חייבים לקבל מספיק חמצן לתפקד ברמה אופטימלית ובאם לא מגיע למוח מספיק חמצן תפקודו משתבש במהירות ופוגע בזיכרון בריכוז, האדם חש בחוסר אנרגיה, מצב רוח ירוד עד לחרדה ודכדוך.

אני אישית מתרגל נשימות ושווה בחדר מועשר בחמצן שלש פעמים בשבוע למשך חצי שעה בכל פעם כדי לשמר, לתמוך ולייעל את תפקוד המוח שלי, לשפר את הריכוז ולמנוע אובדן זיכרון תלוי גיל, להגביר את חילוף החומרים בתאים ולמניעת מחלות הנובעות ממחסור בחמצן בתוך התאים בגוף ובמיוחד למנוע את מחסור החמצן בתאי המוח.

ריכזתי עבורך מאמרים ומקורות המחקרים על היתרונות בתרגול נשימה נכונה אוויר מועשר בחמצן איך אני אישית משתמש ב ו כיצד הוא יכול לעזור לך להגביר את התפקוד הקוגניטיבי, הזיכרון והאנרגיה.

הנך מוזמן לקרוא עוד כדי ללמוד איך בוסטר חמצן עשוי לשפר את בריאותך הפיסי והנפשי.

## טכניקות וסוגים של טיפולי חמצן

מתן ריכוזים שונים של חמצן לאדם נפוץ ומקובל במגוון מצבים רפואיים.

ריכוז החמצן באוויר על כדור הארץ הוא כ 21% ובמצבים רפואיים מגדילים את ריכוז החמצן לריכוזים גבוהים יותר.

טיפול חמצן בטכניקת היפר-באריק (HBOT) האדם נכנס לתוך תא לחץ עם מסכה צמודה לפנים והטכניקה הזו מאפשר לשאוף 100% חמצן טהור שחודר לתאי הגוף הטכניקה של טיפולים בתוך תאי לחץ קיבל הרבה יחסי ציבור ונפוץ מאוד לטיפולים רפואיים שונים כמו ריפוי פצעים כרוניים קשיי ריפוי, לאחר אירוע מוחי או חבלות ראש ועוד...

ספורטאים מקצועיים בעולם מטפלים בעצמם באמצעות שהיה בתוך תא לחץ לצורך התאוששות מהירה מפציעות וחבלות ולשיפור הביצועים שלהם.

אבל טיפול חמצן בטכניקת היפר-באריק (HBOT) הוא יקר מאוד ולא זמין לרוב האנשים.

למרבה המזל טיפול חמצן בטכניקת היפר-באריק (HBOT) היא לא האופציה היחידה.

טיפול בחמצן בטכניקת נורמל-בריק (NBOT) מתאים לכל כיש, נגיש ובלתי פולשני לחלוטין ואני אישית משתמש בטכניקת נורמל-בריק (NBOT) בבית לשיפור כמות החמצן החודר תאי המוח והגוף בשילוב של תרגולי נשימה נכונה לשיפור התפקוד הקוגניטיבי של המוח.

חוקרים גילו כי בטכניקת נורמל-בריק (NBOT) וגם בטכניקת היפר-באריק (HBOT) מגיע יותר חמצן לתאי הגוף ולמוח – סימוכין (1-2).

הטיפול באמצעות טכניקת נורמל-בריק (NBOT) נעשה באמצעות מחולל חמצן המסוגל להפריד את החמצן מאוויר החדר ואת החמצן המרוכז האדם יכול לקבל דרך משקפי חמצן דרך האף או מסכת חמצן דרך הפה.

אני מזמין אותך להמשיך לקרוא על הניסיון האישי שלי בטיפול חמצן באמצעות טכניקת נורמל-בריק (NBOT).

## מדוע תרגול נשימות מועשר בחמצן ישפר את בריאותך וכיצד זה עובד

היפוקסיה הוא תהליך של ירידה באספקת חמצן למיטוכונדריון או חוסר יכולת של המיטוכונדריון לקלוט את החמצן והתוצאה שיש כמות מופחתת של חמצן באברים וברקמות.

כדי לאפשר נשימה אירובית החמצן חייב לעבור מהאטמוספירה למיטוכונדריון בתהליך מורכב ומסובך ולהלן המסלול:

מעבר אוויר מהאטמוספירה לריאות מתבצעת באמצעות מערכת הנשימה העליונה הכוללת את מערות האף והפה, מהריאות למערכת הלב וכלי הדם והתחברות של החמצן להמוגלובין בתוך הדם הובלת החמצן דרך הנימים לתוך התאים ואל המיטוכונדריון הנמצא בתוך התא בו מתרחש תהליך ייצור האנרגיה.

בעיה כלשהיא בכל שלב של השרשרת יכולה לגרום להיפוקסיה ובאם לא מטפלים בה התופעה עלולה לגרום לחילוף חומרים אל-חמצני עם ייצור של חמצת מטבולית ואף לנזק תאי ומוות.

תאים חיים זקוקים לחמצן לתפקוד התקין של התא מחסור בחמצן עלול לגרום לתפקוד ירוד של התאים ובמיוחד בתאי המוח.

### אבל איך אתה יודע שהנך סובל מהיפוקסיה?

אני מודד את רמת החמצן שלי באופן קבוע עם מד החמצן להלן.



## ניתן לרכישה באתר מדשופ

[www.medshop.co.il](http://www.medshop.co.il)

זהו מד חמצן אמין ומדויק ביותר ומשמש גם אנשי מקצוע רפואיים למדידת רמות הרוויה של חמצן בדם (SPO2) ולבריאות אופטימלית רצוי רמה של 99-100%.

ישנן מספר סיבות מדוע הגוף והמוח שלך לא מקבלים מספיק חמצן:

- חוסר פעילות גופנית • נשימה רדודה • זיהום אוויר • לחצים נפשיים, מתחים וחרדות מפחיתים את כמות החמצן המגיעה אל המוח • לחץ דם גבוה או נמוך עלול לשבש את זרימת הדם למוח וכתוצאה גם רמות החמצן במוח יהיה לא אופטימלי.

החדשות הטובות עבורך הוא שתרגול נשימות נכונות של אוויר מועשר בחמצן עשוי לעזור לך באם הנך סובל מתסמינים של היפוקסיה וגם לשפר ולשמר את מצב בריאותך האופטימלי.

## Neuroplasticity and Neurogenesis

גמישות ( Neuroplasticity ) מערכת העצבים נקראת גם גמישות מוחית המאפשרת למערכת העצבים להשתנות ולהתאים את פעילותה לשינויים המשתנים של התנאים הסביבתיים.

השינויים ברמה התאית מתבצעת על ידי שינויים בקשרים בין נוירונים והסינפסות בניגוד למה שחשבו בעבר הלא רחוק.

מחקרים הוכיחו כי אזורי שונים במוח יכולים להשתנות לאורך כל החיים וגם במהלך הבגרות.

במשך שנים רבות האמינו כי במהלך החיים לא נוצרים תאי עצב חדשים כלל אך כיום ידוע כי תהליך של התחדשות תאים מתרחשים בצורה מוגבלת גם במוח הבוגר.

מחקרים הוכיחו כי הגדלת אחוז החמצן לגוף ולמוח תומך בתהליך הריפוי של רקמה פגומה סימוכין (3-8).

החוקרים הגיעו למסקנה ששיפור זרימת החמצן לגוף ומוח משפר משמעותית את התפקוד הקוגניטיבי של המוח (9).

### תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן ישפר את הזיכרון שלך לטווח קצר וארוך

מחקרים הראו כי נשימת אוויר מועשר בחמצן מוביל לזיכרון משופר לטווח הארוך בהשוואה לקבוצת ביקורת של נשימת אוויר רגילה.

מספר מחקרים קליניים מוכיחים גם כי חמצן מרוכז משפר באופן משמעותי את הזיכרון אצל מבוגרים סימוכין (10-11, 16-17).

במחקר אחד אף הוכיחו כי שאיפת החמצן סמוך לתחילת הלימוד והשינון הביאה לגידול משמעותי לזכירת מספר המילים הממוצע בהשוואה לאלה שלא שאפו חמצן סמוך לתחילת הלימוד והשינון סימוכין (14).

להלן מחקרים שהוכיחו שקבוצת אנשים שקיבלו חמצן זכרו רשימת קניות והכרת פרצופים באופן משמעותי יותר טוב מאשר קבוצת אנשים שלא קיבלו חמצן סימוכין (12-13, 18).

להלן מחקר שהוכיח קשר ישיר בין רמת חמצן גבוהה לרמת זיכרון טוב. סימוכין (15).

### תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן ישפר את הביצועים קוגניטיביים שלך

מחקרים מראים כי תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן משפר באופן משמעותי את הביצועים הקוגניטיביים סימוכין (19-20, 29).

תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן משפר באופן משמעותי את הביצועים הקוגניטיביים של קשישים וגם של אנשים צעירים סימוכין (21-23).

במחקר אחד הוכח כי תלמידים שנשמו אוויר מועשר בחמצן בעת ששיחקו משחקי מחשב נהנו מביצועים הרבה יותר טובים בהשוואה לתלמידים שנשמו אוויר חדר רגיל שלא ממועשר בחמצן סימוכין (26).

בשני מחקרים נמצא כי שאיפת 30% חמצן השתפרו התפקודים הקוגניטיביים והביצועים משמעותית במספר אזורי במוח סימוכין (24-25).

"המסקנה מהמחקרים מוכיחים בברור כי תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן משפר את משמעותית את הביצועים של משימות הדורשים ריכוז ממושך וביצועים קוגניטיביים".

המחקרים מראים בבירור כי תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן משפר את ריכוז החמצן המגיע למוח דרך זרימת הדם וגם משפר את התפקודים הקוגניטיביים של המוח סימוכין (24-25).

המחקרים מראים גם קשר ישיר ומשמעותי בין רמת החמצן בדם לבין הביצועים הקוגניטיביים סימוכין (27-28).

## **תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן ישפר הריכוז והדיוק שלך בעת ביצוע משימות**

שני מחקרים הראו כי **נשימה של אוויר מועשר בחמצן בערך של 30%-40%** ישפר משמעותית את הדיוק שלך בעת ביצוע משימות לעומת נשימה של 21% חמצן (אוויר רגיל) הסיבה לכך שעל ידי הגדלת רמות החמצן בדם משפר את הביצועים של הפעילות במוח סימוכין (31-32).

ביצוע משימות קשות ומורכבות ישתפרו משמעותית בעת **נשימה של אוויר מועשר בחמצן בערך של 30%-40%** לעומת נשימה של אוויר חדר עם 21% חמצן בלבד. סימוכין (33-34).

מחקר אחר מצא כי **נשימה של אוויר מועשר בחמצן בערך של 30%** את (הוורבלית) המילוליות על ידי הפעלת אזורים מסוימים של המוח (35-36).

## **תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן מפחית זמן תגובה**

אנשים שנושמים נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן יש להם זמן תגובה מהיר יותר סימוכין (37-38).

במחקר אחד, המשתתפים ביצעו משימות התאמה חזותית כאשר נשמו 43% חמצן בהשוואה למשתתפים שנשמו 21% חמצן (אוויר חדר רגיל) החוקרים דיווחו על ירידה משמעותית בזמן התגובה לעומת אלה שנשמו 43% חמצן סימוכין (39).

החוקרים מצאו כי **תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן** מגביר את רמות החמצן בדם והתוצאה שיש יותר חמצן זמין במוח. סימוכין (39).

מחקר נוסף אישר כי זמן התגובה של האדם פוחת עקב עלייה ברמות החמצן בדם. סימוכין (40).

**תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן** מפחית את זמן התגובה אצל ילדים עם הפרעת קשב וריכוז (ADHD) סימוכין (41).

## **תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן מגביר אנרגיה**

למרות שמשקל המוח רק כ-2% ממשקל הגוף, המוח צורך יותר מ-20% מצריכת האנרגיה היומית.

כל התאים בגוף זקוקים לחמצן במיוחד תאי המוח זקוקים להרבה חמצן כדי לייצר אנרגיה.

למעשה רמת האנרגיה של הגוף והמוח תלוי בכמות החמצן שיש בתאים ויכולת המיטוכונדריה לנצל את החמצן לייצור האנרגיה.

אם המוח לא מקבל מספיק חמצן הוא לא יפעל כראוי והתוצאה הרגשת עייפות מתמדת.

מחקרים מראים כי **תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן** מגביר אנרגיה מפחית העייפות והישנוניות סימוכין (51).

## **תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן**

### **משפר תפקודים נוירולוגיים לאחר אירוע מוחי**

לדברי החוקרים **תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן** הוא טיפול מבטיח לחולי שבץ בכך שמסייע להפחית נפיחויות במוח ומחסום חדירות דם למוח ומגביר את זרימת הדם במוח לאחר שבץ סימוכין (42-43).

מחקר אחד מצא כי **תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן** משפר באופן משמעותי תפקודים נוירולוגיים בחולים עם שבץ איסכמי חריף. סימוכין (44).

חוקרים אחרים מצאו כי **תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן** מגביר את אספקת החמצן לרקמות שנפגעו ומשפר את הביצועים לאחר שבץ הן בבעלי חיים והן בבני אדם. סימוכין (45-46).

**תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן** הוא לא יקר וכטיפול לא תרופתי ולא פולשני וללא תופעות לוואי מזיקות שווה לשקול לאמץ אותו לשיפור הבריאות עבור כל אדם. סימוכין (47)

## טיפול בחמצן עשוי לסייע לשפר נזק מוחי לאחר פגיעה מוחית טראומטית

החוקרים גילו כי שילוב של תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן וטיפול בחמצן בתא לחץ מנע את הנזק המוחי לילדה בת שנתיים שכמעט טבעה בבריכה.

הילדה קיבלה טיפול בתרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן פעמיים ביום במשך 45 דקות על ידי צינורית האף והרופאים היו עדים לשיפורים משמעותיים בתפקוד הנוירולוגי שלה סימוכין (48-49).

הטיפול באמצעות נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן לבד שיפרה את תפקידה הנוירולוגי של הילדה לפני שהתחילה טיפול חמצן בתא לחץ סימוכין (48-49).

בסופו של דבר היא התאוששה לחלוטין עם שני סוגי הטיפול בחמצן.

החוקרים גם מצאו כי שימור התפקוד הנוירולוגי על ידי תרגול נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן הוא מבטיח מאוד במקרה של פגיעה מוחית טראומטית (50).

ראיתי גם מחקרים מרובים על חולדות ועכברים שנשמו באוויר מועשר בחמצן מקטין נפיחות מוחית ונזק מוחי.

באמצעות נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן מרגישים פחות עייפות הפחתה בדלקתיות של תאי הגוף שיפור הקורדינציה וההרגשה הכללית סימוכין (52-53-54-55-56).

## הניסיון האישי שלי

### באמצעות נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן

לאחר שהיה של 20 דקות בחדר מועשר עם חמצן השרירים משתחררים, כאבי ראש ומתח נעלמים, האנרגיה מתחדשת ותחושה של רגיעה מציפה את גופי.

אני נחשפתי לראשונה לטיפול בחמצן באמצעות הספר של רופא אמריקאי בשם ד"ר מארק סירקוס שמטפל באקופונקטורה, והוא גם דוקטור לרפואה שמרנית ואלטרנטיבית.

רכשתי לעצמי מחולל חמצן והתחלתי בעצמי להשתמש בו 3 פעמים בשבוע למשך 20 דקות בכל פעם ובהמשך אספר לכם על התועלת האישית שהפקתי לאחר שנה של שימוש רציף באמצעות נשימות נכונות באוויר מועשר בחמצן.



### לרכישה קבל מידע וייעוץ בנושא מחוללי חמצן

**התקשר אלי לטלפון : 050-686-7777**

החמצן המסופק באמצעות צינור דרך האף הוא לגמרי לא פולשני וללא תופעות לוואי אני משתמש בו באופן קבוע למעלה משנה במשך 20 עד 30 דקות כמה פעמים בשבוע.

בעת השימוש במחולל החמצן אני בודק את אחוז ריווי החמצן בדם באמצעות מד החמצן שלי ומעלה את רמת החמצן ל – 99% חמצן בגוף.

מחולל החמצן שלי מספק עד 5 ליטר של חמצן לדקה, אני בדרך כלל משתמש בין 3 ל 5 ליטר לדקה. אבל אני ממליץ להתחיל מ – 1 ליטר לדקה וכל שבוע להעלות את הזרימה עד ל – 3-5 ליטר לדקה למשך 20 דקות לפחות 3 פעמים בשבוע.

כל אחד צריך להתאים את הזרימה על פי התוצאות שמקבל לי היו תוצאות טובות עם טיפול חמצן מרוכז של 4 ליטר לדקה בדרך כלל וכשאני מרגיש עייף במיוחד או לפני משימה הדורשת ריכוז רב אני משתמש ב – 5 ליטר לדקה וזה משפר באופן משמעותי ומפתיע את האנרגיה, הריכוז ואיכות החיים שלי.

להפתעתי לאחר כל סדרה של 20 דקות אני מרגיש שאנרגיה חיובית מוזרקת לתוך הגוף שלי. לפני שהתחלתי להשתמש באוויר עם חמצן מועשר באמצעות מחולל החמצן שלי סבלתי מימים שלמים של כאבי ראש וללא אנרגיות לעשות כלום עד שכמעט החלטתי לפרוש לפנסיה.

חוויתי אישית יתרונות נוספים מתרגול נשימות באוויר מועשר בחמצן:

אנרגיה חיובית וערנות בכל שעות היום, מצב רוח חיובי, יכולת קוגניטיבית וזיכרון משופר.

חשוב לי לציין כי זה הניסיון האישי שלי ואין שום ערובה שתחוו את אותן תוצאות אבל כדאי לנסות אם אתם רוצים לחוות תוצאות דומות.

כמה מהחברים והלקוחות שלי שהתחילו להשתמש בחמצן מרוכז בעקבות התוצאות שאני חוויתי חוו תוצאות דומות ואף נפטרו בעיות של לחץ נפשי, עייפות כרונית ודכדוך כרוני.

## **לקבלת מידע וייעוץ בנושא מחוללי חמצן**

**התקשר אלי לטלפון : 050-686-7777**

**כל המידע והתכנים באתר הם להעשרת הידע של הקוראים בלבד ואינם מהווים בשום אופן המלצות לטיפולים רפואיים כלשהם או תחליף להתייעצות עם רופאים מומחים**

## **References:**

- (1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23317164>
- (2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5234199/>
- (3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3023418/>
- (4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5110143/>
- (5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28931617>

- (6) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25804925>
- (7) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27177548>
- (8) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9600580/>
- (9) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19922270>
- (10) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9600580/>
- (11) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (12) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10604851/>
- (13) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9600580>
- (14) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8740047>
- (15) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18322865/>
- (16) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9600580/>
- (17) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9694523/>
- (18) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9862412>
- (19) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (20) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10604851/>
- (21) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9694523/>

- (22) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (23) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (24) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15522765>
- (25) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15684544>
- (26) <https://goo.gl/h9o5Aj>
- (27) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (28) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10604851/>
- (29) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17662686/>
- (30) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (31) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17053947/>
- (32) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17395994/>
- (33) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18569150/>
- (34) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20080151>
- (35) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16678926>
- (36) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15929498>
- (37) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15627418/>

- (38) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10604851/>
- (39) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19429029/>
- (40) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4107523/>
- (41) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22285726>
- (42) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26416428>
- (43) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25804925>
- (44) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28931617>
- (45) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5110139/>
- (46) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4146175/>
- (47) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5110139/>
- (48) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5510296/>
- (49) <https://goo.gl/m2CbrR>
- (50) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19922270>
- (51) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15627418/>
- (52) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9694523/>
- (53) <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/12/131202121536.htm>

(54) <https://jlb.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1189/jlb.0912462>

(55) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11258587>

(56) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11258587>

(57) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27458543>

(58) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27177548>

(59) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26416428>