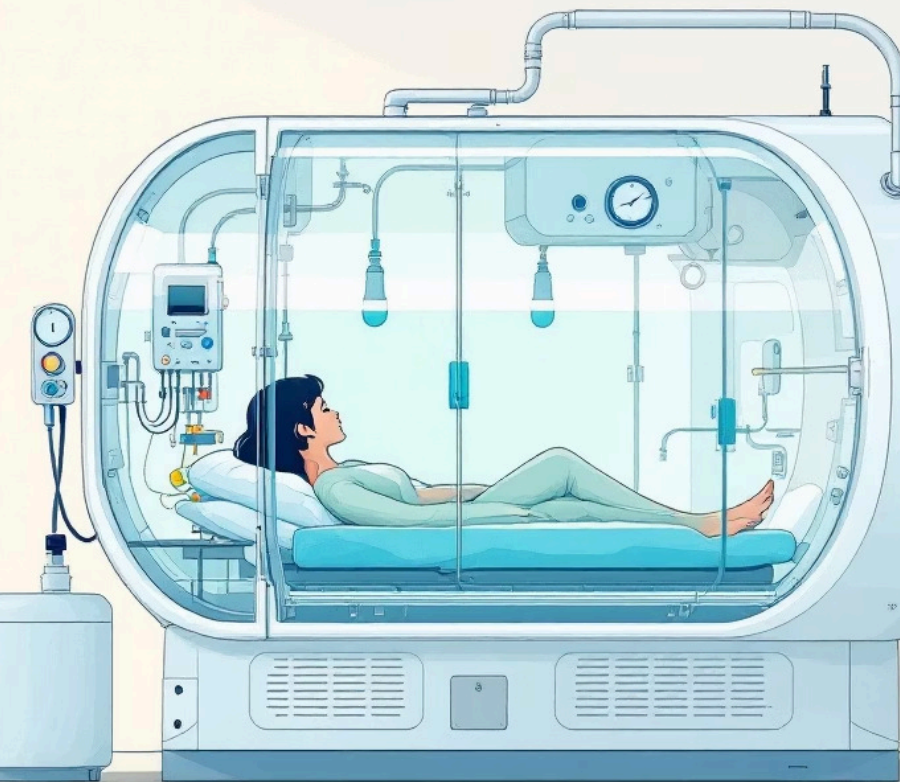




Hiperbaryczna Terapia Tlenowa

BROSZURA BADAWCZA HBOT — PURE OXYGEN THERAPY© 2026 — WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

Niniejsza broszura oraz jej treść są chronione prawem autorskim. Żadna część nie może być powielana, rozpowszechniana ani wykorzystywana w jakiegokolwiek formie bez wcześniejszej pisemnej zgody właściciela praw autorskich. Informacje zawarte w niniejszej publikacji mają wyłącznie charakter edukacyjny.

SPIS TREŚCI

Dlaczego wybrać HBOT · Wyjaśnienie terapii hiperbarycznej · Dlaczego ludzie wybierają hiperbaryczną terapię tlenową (HBOT) · FAQ HBOT

Dlaczego wybrać HBOT

Choć powodów stosowania HBOT jest wiele, można je podzielić na cztery główne kategorie zastosowań...

Przyspieszone gojenie

Wspomaganie organizmu w przyspieszeniu procesu gojenia urazów.

Jakość życia

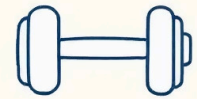
Większa dostępność energii wspierająca radzenie sobie ze stresem i starzeniem.

Sport

Regeneracja, wydolność i redukcja stanu zapalnego u sportowców.

Medycyna i wellness

Szerokie zastosowania medyczne i prozdrowotne na całym świecie.



Przyspieszone gojenie i jakość życia

Przyspieszone gojenie

Urazy są powszechne – czy to w wyniku codziennego życia, kontuzji sportowej czy wypadku. Hiperbaryczna terapia tlenowa może wspomagać organizm w przyspieszeniu procesu gojenia.

Korzystanie z komory HBOT pomaga zwiększyć poziom tlenu w organizmie, który jest niezbędny do uwalniania energii. Zwiększenie ogólnej dostępności energii oznacza, że może ona być szybciej dostarczana do miejsca urazu. Może to istotnie skrócić czas gojenia kontuzji.

Jakość życia

Zwiększone dostarczanie tlenu podczas HBOT umożliwia jego rozpuszczanie bezpośrednio we krwi, tkankach oraz innych płynach ustrojowych, co powoduje znaczący wzrost poziomu tlenu w komórkach i wywołuje większą dostępność energii.

Zwiększone uwalnianie energii może wspierać mechanizmy radzenia sobie organizmu ze skutkami starzenia, stresu oraz innymi stanami, które mogą powodować obniżenie samopoczucia.

HBOT pomaga:

- **wspierać naprawę uszkodzonej tkanki mięśniowej**
- **przyspieszać gojenie urazów poprzez zwiększone dotlenienie krwi**
- **redukować stan zapalny**
- **usprawniać proces regeneracji**
- **zmniejszać objawy DOMS (opóźnionej bolesności mięśniowej)**

Istnieje coraz większa liczba badań naukowych dotyczących potencjalnych korzyści z zastosowania HBOT w szerokim zakresie stanów i schorzeń.

Sport

Elitarni sportowcy z dyscyplin takich jak rugby, tenis, futbol amerykański (NFL), koszykówka (NBA), pływanie olimpijskie i inne, korzystają z hiperbarycznej terapii tlenowej w celu wsparcia rehabilitacji po urazach, zwiększenia poziomu energii oraz wydolności.

Istnieje coraz większa liczba badań naukowych dotyczących potencjalnych korzyści z zastosowania HBOT w szerokim zakresie stanów i schorzeń.

Czym jest hiperbaryczna terapia tlenowa?

Hiperbaryczna terapia tlenowa (HBOT) jest nieinwazyjną, bezbolesną, specjalistyczną terapią tlenową. Stosowana jest na całym świecie w celach medycznych, wellness oraz sportowych, aby wspierać naprawę, regenerację i odnowę organizmu.

Od dawna wiadomo, że ilość tlenu rozpuszczonego w organizmie jest bezpośrednio proporcjonalna do ciśnienia otoczenia oraz ciśnienia wdychanego powietrza.

Hiperbaryczna terapia tlenowa polega na oddychaniu tlenem pod wyższym ciśnieniem w kontrolowanej i bezpiecznej komorze. Naukowo udowodniono, że wzrost ciśnienia zwiększa absorpcję większej ilości tlenu do krwioobiegu.

Dlaczego tlen?

Tlen jest pierwiastkiem niezbędnym dla każdej komórki organizmu. Jest kluczowy dla produkcji energii, walki z infekcją oraz podstawowy dla wzrostu, regeneracji i gojenia.

Zwiększenie absorpcji tlenu przez organizm może:

- Naprawiać uszkodzenia tkanek
- Opóźniać przedwczesne starzenie
- Zwiększać przepływ krwi
- Wspierać gojenie
- Ograniczać ryzyko demencji

Jak hiperbaryczna terapia tlenowa pomaga?

Dzięki HBOT większa ilość tlenu może być dostarczana do osocza, płynu mózgowo-rdzeniowego (otaczającego mózg i rdzeń kręgowy), płynów ośrodkowego układu nerwowego, układu limfatycznego oraz kości.

Zwiększone dostarczanie tlenu wspomaga:

- Poprawę poziomu energii i funkcjonowania tkanek
- Regenerację i odnowę organizmu oraz jego układów
- Tworzenie nowych tkanek
- Tworzenie nowych naczyń krwionośnych
- Redukcję stanu zapalnego
- Zmniejszenie bólu
- Wzmocnienie funkcji układu odpornościowego

Jak działa HBOT?

Przy normalnym ciśnieniu atmosferycznym nasze komórki transportujące tlen (krwinki czerwone) są już w pełni nasycone, dlatego nie mogą przenosić dodatkowej ilości tlenu.

Podczas hiperbarycznej terapii tlenowej organizm jest delikatnie poddawany zwiększonemu ciśnieniu, co tworzy środowisko, w którym tlen może rozpuszczać się bezpośrednio we krwi, tkankach i innych płynach ustrojowych, zwiększając jego poziom w komórkach i umożliwiając większą dostępność energii w czasie.

„Suplement tlenowy” – więcej tlenu, więcej energii

Pomyśl o tym jak o „suplemencie tlenowym”...

Dodatkowy tlen reaguje z glukozą w organizmie, produkując ATP (adenozynotrifosforan) – podstawową cząsteczkę odpowiedzialną za magazynowanie i przekazywanie energii w komórkach.

Ta zmagazynowana energia może być wykorzystana w przyszłych reakcjach, dając organizmowi dodatkową zdolność do walki z chorobą, przyspieszenia gojenia urazów oraz poprawy ogólnego zdrowia i witalności.

Więcej tlenu, więcej energii...

Komora hiperbarycznej terapii tlenowej służy do zwiększenia ilości tlenu, który z płuc przenika do organizmu podczas każdego oddechu.

Dodatkowy tlen zwiększa dostępność energii w organizmie, dając mu większą zdolność do walki z chorobą, przyspieszenia gojenia urazów oraz poprawy ogólnego zdrowia i witalności.

Zwiększone ciśnienie podczas hiperbarycznej terapii tlenowej (HBOT) podnosi poziom tlenu w organizmie, co z kolei zwiększa dostępną energię wspierającą funkcjonowanie mózgu, serca i wątroby.

Wysoka dostępność tlenu może również poprawiać funkcjonowanie oraz odpowiedź układu odpornościowego.

FAQ – Najczęściej zadawane pytania (1–5)

1. Czym jest hiperbaryczna terapia tlenowa?

Hiperbaryczna terapia tlenowa (HBOT) jest bezbolesną i nieinwazyjną terapią tlenową polegającą na oddychaniu tlenem w komorze pod ciśnieniem.

2. Jakie są korzyści z HBOT?

Zwiększone ciśnienie pozwala osoczu krwi wchłaniać więcej tlenu. Stymuluje to uwalnianie większej ilości energii, wzmacnia mechanizmy obronne organizmu i wspiera naturalne procesy gojenia. Pomaga: poprawić poziom energii, funkcjonowanie tkanek, wspierać naprawę kolagenu, kości i chrząstki, zmniejszyć obrzęk i stan zapalny, zmniejszyć ból, wzmocnić układ odpornościowy oraz zwiększyć zdolności antyoksydacyjne.

3. Co dzieje się podczas sesji HBOT?

Typowa sesja składa się z kilku etapów: kompresja (komora jest zwiększana do wymaganego ciśnienia), możesz odczuwać ciepło przez kilka minut, lekkie ciśnienie w uszach lub zatokach (terapeuta pomoże złagodzić dyskomfort), komora utrzymywana jest na poziomie ciśnienia przez 60–90 minut (możesz czuć się senny), następnie dekompresja i zakończenie sesji. Po terapii możesz odczuwać chłód i lekkie zmęczenie.

4. Jakie są odczucia podczas HBOT?

Ponieważ HBOT jest terapią w warunkach podwyższonego ciśnienia, początek i koniec sesji mogą przypominać start lub lądowanie samolotu. Wraz ze wzrostem ciśnienia w komorze wzrasta ciśnienie w uszach, co może powodować uczucie „zatykania” lub pełności. To odczucie powinno trwać jedynie 10–15 minut, a nasi terapeuci pomogą złagodzić ciśnienie w uszach. Po osiągnięciu docelowego ciśnienia możesz odczuwać senność i możesz się zrelaksować oraz oddychać normalnie przez cały czas trwania sesji.

5. Czy HBOT jest bezpieczna?

Hiperbaryczna terapia tlenowa jest niezwykle bezpieczną, nieinwazyjną terapią, z bardzo rzadko występującymi potencjalnymi skutkami ubocznymi. Terapeuta HBOT omówi z Tobą szczegółowo kwestie bezpieczeństwa podczas pierwszej konsultacji. Nasze komory HBOT posiadają wbudowane systemy bezpieczeństwa, aby zminimalizować ryzyko i zapewnić, że Twoje bezpieczeństwo i dobre samopoczucie są naszym priorytetem.

FAQ – Najczęściej zadawane pytania (6–11)

6. Jakie są skutki uboczne?

Hiperbaryczna terapia tlenowa jest niezwykle bezpieczna. Ciśnienie stosowane w naszych komorach HBOT jest łagodne, dlatego skutki uboczne występują bardzo rzadko. Jednak często zdarza się, że po sesji HBOT można odczuwać lekkie zmęczenie.

7. Czy można przedawkować HBOT?

Nasze komory HBOT oferują łagodny poziom terapii hiperbarycznej, dlatego przedawkowanie jest praktycznie niemożliwe. Nasi wykwalifikowani terapeuci HBOT opracują program, aby zapewnić odpowiedni poziom terapii dostosowany do Twoich potrzeb.

8. Czy będę odczuwać klaustrofobię?

Niektóre osoby odczuwają klaustrofobię podczas sesji terapii; jednak większość komór posiada kilka paneli widokowych zaprojektowanych tak, aby zapobiegać uczuciu klaustrofobii i zapewniać jak najwięcej światła wewnątrz komory. Nigdy nie będziesz zamknięty w komorze, więc jeśli uczucie klaustrofobii stanie się przytłaczające, będziemy mogli otworzyć komorę w ciągu 30 sekund, a terapeuta HBOT pomoże Ci poprzez odpowiednie techniki oddechowe ponownie się zrelaksować.

9. Czy HBOT jest bolesna?

Nie. Większość pacjentów uważa sesje HBOT za relaksujące i spokojne. Możesz odczuwać lekką pełność w uszach, podobną do tej podczas startu lub lądowania samolotu. Jednak HBOT nie powinna być bolesna. Jeśli podczas terapii odczujesz ból uszu, natychmiast poinformuj terapeuta HBOT, który dostosuje ciśnienie w komorze, aby złagodzić dyskomfort.

10. Czy HBOT jest tylko dla nurków?

Hiperbaryczna terapia tlenowa jest od 1937 roku powszechnie uznawaną metodą leczenia choroby dekompresyjnej u nurków, jednak technologia i badania wykazały jej wysoki poziom bezpieczeństwa, co pozwala na stosowanie HBOT w szerokim zakresie innych schorzeń i korzyści.

11. Czy każdy może skorzystać z HBOT?

Nie. Chociaż możesz zgłosić się samodzielnie na hiperbaryczną terapię tlenową, musimy ocenić Twoją kwalifikację do terapii przed jej rozpoczęciem, szczególnie jeśli występują schorzenia, o których powinniśmy wiedzieć.

FAQ – Kwalifikacja i bezpieczeństwo (12–14)

12. Czy HBOT jest odpowiednia dla Ciebie?

Oferujemy usługę konsultacyjną prowadzoną przez terapeutę HBOT dla wszystkich nowych klientów, aby upewnić się, że HBOT jest bezpieczna i odpowiednia dla Ciebie oraz Twoich potrzeb. Możesz mieć pewność, że Twój program będzie spersonalizowany. Proces ten pozwala terapeutce w pełni zrozumieć Twoje indywidualne potrzeby i dobrać odpowiedni protokół HBOT.

13. Dlaczego muszę przejść wstępną konsultację?

Podczas konsultacji terapeuta odpowie na wszelkie pytania i pomoże rozwiązać obawy dotyczące hiperbarycznej terapii tlenowej. Wstępna konsultacja jest niezbędnym etapem kwalifikacji, aby zapewnić bezpieczny i skuteczny, indywidualnie dopasowany program terapii. Oferujemy konsultację wstępną wszystkim nowym pacjentom w celu ustalenia, czy hiperbaryczna terapia tlenowa jest odpowiednia. Proces ten pozwala nam w pełni zrozumieć sytuację medyczną pacjenta poprzez formularz oceny medycznej, aby określić odpowiedni program HBOT na podstawie historii medycznej oraz najnowszych badań klinicznych.

14. Czy HBOT jest bezpieczna dla dzieci?

Tak. Nie ma ograniczeń wiekowych dla HBOT.

Kto nie powinien korzystać z HBOT?

Hiperbaryczna terapia tlenowa może nie być odpowiednia, jeśli dotyczy Cię którykolwiek z poniższych stanów:

- Odma opłucnowa
- Infekcje górnych dróg oddechowych
- Przewlekłe zapalenie zatok lub problemy z zatokami
- Wysoka gorączka
- Ciężka rozedma płuc lub inne problemy oddechowe
- Cięża

Dodatkowo wymagamy zgody lekarza na zastosowanie hiperbarycznego tlenu w przypadku takich stanów jak astma, przebyta operacja ucha środkowego, napady drgawkowe i inne schorzenia.

FAQ — Najczęściej zadawane pytania c.d.

- **CZY MOGĘ KORZYSTAĆ Z KOMORY HIPERBARYCZNEJ, JEŚLI JESTEM W CIĄŻY?**

W razie wątpliwości skontaktuj się ze swoim lekarzem lub lekarzem hiperbarycznym. Nie zaleca się poddawania terapii HBOT w czasie ciąży.

- **PRZYJMUJĘ LEKI — CZY NADAL MOGĘ KORZYSTAĆ Z HIPERBARYCZNEJ TERAPII TLENOWEJ?**

Tlen może zmieniać działanie niektórych leków, dlatego zawsze skonsultuj się ze swoim terapeutą HBOT oraz lekarzem prowadzącym w celu omówienia skutków łączenia leków z HBOT.

- **CZY MOGĘ KORZYSTAĆ Z HIPERBARYCZNEJ TERAPII TLENOWEJ, JEŚLI JESTEM PRZEZIĘBIONY LUB ŹLE SIĘ CZUJĘ?**

Jeśli masz przeziębienie, gorączkę, objawy grypopodobne, częste biegunki lub inne choroby, takie jak nadciśnienie, Twoja terapia może zostać przełożona. Przeziębienie lub choroba mogą utrudniać wyrównywanie ciśnienia w uszach podczas korzystania z komory HBOT, co może prowadzić do urazu ucha wewnętrznego.

- **CZY POTRZEBUJĘ SKIEROWANIA NA TERAPIĘ, ABY UMÓWIĆ WSTĘPNĄ KONSULTACJĘ?**

Możesz zgłosić się samodzielnie lub zostać skierowany przez lekarza lub GP. Nasz terapeuta hiperbarycznej terapii tlenowej ocenia wszystkich klientów w celu ustalenia ich kwalifikacji i przepisania spersonalizowanego programu terapii, dostosowanego do ich indywidualnych potrzeb.

- **JAK POWINIENEM/POWINNAM PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO TERAPII?**

Prosimy o przybycie na sesję w luźnej, bawełnianej odzieży oraz unikanie w dniu terapii kosmetyków, perfum, lakierów do włosów, dezodorantów i biżuterii. Najlepiej spożyć lekki posiłek 1–2 godziny przed sesją. Jeśli masz cukrzycę, poziom glukozy we krwi będzie sprawdzany przed i po każdej sesji, ponieważ hiperbaryczna terapia tlenowa może sporadycznie obniżać poziom glukozy. Jeśli przyjmujesz jakiegokolwiek leki, w tym bez recepty, poinformuj o tym terapeutę HBOT podczas wstępnej konsultacji oraz o wszelkich zmianach między konsultacją a wizytą. Nie pij alkoholu ani napojów gazowanych przez cztery godziny przed sesją. Jeśli to możliwe, unikaj tytoniu w trakcie terapii oraz po jej zakończeniu, aby uniknąć ewentualnych konfliktów.

- **ILE SESJI TERAPII BĘDĘ POTRZEBOWAĆ, ABY ZOBACZYĆ REZULTATY?**

„Protokół 20-godzinny” jest uznawany przez ekspertów za złoty standard dla wielu korzyści fizjologicznych możliwych do osiągnięcia dzięki hiperbarycznej terapii tlenowej. Jednak każdy jest inny, dlatego Twój program będzie w pełni spersonalizowany. Rezultaty będą się różnić w zależności od programu, sytuacji i potrzeb. Niektórzy zauważają korzyści natychmiast, inni dopiero po zakończeniu serii terapii.

- **CO MOGĘ ZABRAĆ DO KOMORY?**

Prosimy o zabranie jak najmniejszej liczby rzeczy osobistych. Unikaj stosowania olejków do ciała, perfum, balsamów, lakieru do paznokci i dezodorantów, aby zapobiec powstawaniu szkodliwych oparów w komorze. Prosimy nie wносить urządzeń elektronicznych do komory, ale możesz zabrać książkę, aby umilić sobie czas.

- **JAK DŁUGO TRWA KAŻDA SESJA?**

Typowa sesja terapii trwa od 60 do 90 minut, w zależności od Twoich potrzeb. Zostanie to omówione podczas wstępnej konsultacji.

- **CZY W KOMORZE BĘDĄ INNE OSOBY?**

Nie. Chociaż niektóre ośrodki używają większych komór, nasze komory zostały zaprojektowane wyłącznie dla jednej osoby. Pozwala to zapewnić terapię dostosowaną do Twoich potrzeb.

- **JAKI TYP KOMORY JEST UŻYWANY?**

Nasze miękkie komory do hiperbarycznej terapii tlenowej wykonane są z materiałów klasy medycznej, które są niezwykle higieniczne, bezpieczne i zapewniają luksusowe doświadczenie.

Ciśnienie robocze 1.5 ATA

- wewnętrzne i zewnętrzne manometry monitorujące dla większego komfortu i bezpieczeństwa
- automatyczny system kontroli ciśnienia powietrza, drzwi uszczelniane ciśnieniem
- szerokie okno widokowe pomagające zapobiegać uczuciu klaustrofobii i zapewniające maksymalny dostęp światła
- podawanie tlenu pod ciśnieniem przez maskę twarzową (opcjonalnie)
- system kontrolny łączy kompresor, koncentrator tlenu i osuszacz

Wiele komór HBOT wykorzystuje toksyczne kleje do uszczelniania połączeń, co może powodować nieprzyjemne zapachy. Nasze komory są zgrzewane termicznie, tworząc wyjątkowo mocne połączenia wolne od toksycznych klejów

- **CZY ISTNIEJĄ RÓŻNE TYPY KOMÓR DO HIPERBARYCZNEJ TERAPII TLENOWEJ?**

Tak. Istnieją różne typy komór hiperbarycznych, które umożliwiają prowadzenie terapii przy różnych poziomach ciśnienia. Komory stosowane w szpitalach to zazwyczaj duże, twarde komory o wyższym ciśnieniu ATA (2–2.5 ATA). Są one używane w leczeniu poważnych schorzeń, w tym uszkodzeń popromiennych, zatruc oraz choroby dekompresyjnej u nurków. Komory stosowane w większości prywatnych centrów terapii hiperbarycznej działają zazwyczaj przy niższym ATA (1.3–2 ATA).

- **CO OZNACZA ATA?**

ATA oznacza atmosferę absolutną i jest powszechnie używane do opisywania średniego ciśnienia atmosferycznego na poziomie morza. W hiperbarycznej terapii tlenowej ATA odnosi się do ciśnienia w komorze. Jedna atmosfera absolutna, czyli 1 ATA, to średnie ciśnienie atmosferyczne na poziomie morza. Jeśli terapeuta przeprowadzi jednogodzinną sesję HBOT przy 2 ATA, użytkownik będzie oddychał 100% tlenem przez jedną godzinę przy dwukrotnym ciśnieniu atmosferycznym w stosunku do poziomu morza.