



Nie ulega wątpliwości, że zdrowie jest jednym z istotnych zasobów wpływających na jakość i długość naszego życia. Zależy ono zarówno od środowiska, w jakim przyszło nam funkcjonować, jak i podjętych przez nas aktywności. Na jedną oraz drugą sferę mamy wpływ. W naszym zindustrializowanym, stresującym świecie medycyna i nauka starają się nadążyć za potrzebami człowieka, korzystając z coraz to nowszych technologii, odkryć, obserwacji naukowych podsuwając często skuteczne metody umożliwiające zadbanie o psychofizyczną kondycję.

Idealnie byłoby żyć w nieskażonym środowisku w symbiozie z naturą, mieć do dyspozycji czyste powietrze, dobrą jakościowo wodę i wartościowe pożywienie, umieć zadbać o prawidłowy sen, aktywność fizyczną, ponieważ współczesne "ukrzesłowienie" (szkoła, biura itp.), jakiego wymaga od nas tzw. cywilizacja, nie sprzyja naszemu zdrowiu. Niemniej ważnym czynnikiem jest też umiejętność stwarzania dobrych relacji z ludźmi i całym otoczeniem, odnalezienie życiowego celu, czy podjęcie pożytecznych aktywności, które nadają naszej egzystencji znaczenie, nie zapominając również o duchowych potrzebach. Zespół tych czynników wpływa na to, czy odbieramy nasze życie jako satysfakcjonujące i czy utrzymamy nasze zdrowie w pełnej funkcjonalności.

### Komory normobaryczne – kilka słów o metodzie

Jedną z dostępnych metod pomocnych w utrzymaniu harmonii jest przebywanie w komorze normobarycznej – miejscu, w którym istnieją optymalne warunki do odzyskiwania zdrowia. Pobyt w komorze jest bezpieczny, relaksujący i nie podlega limitacji czasowej. Możemy z niej korzystać, w zależności od potrzeb i możliwości, przez jedną godzinę, jak również spędzić dobę, czy nawet tygodnie. Twórcą tej koncepcji jest lekarz i założyciel Akademii Długowieczności Jan Pokrywka, który sam osobiście przetestował na sobie wpływ warunków normobarycznych. Od 2013 r. mieszka i pracuje w domu normobarycznym, a badania, jakim się poddał, wykazały odmłodzenie organizmu o, co najmniej 15 lat.



Już prawie 200 obiektów tego typu funkcjonuje na terenie Polski, co czyni nasz kraj potentatem w tej dziedzinie. Ważny jest również fakt, że pomysłodawca metody nie ograniczył jej patentem, w praktyce oznacza to, że każdy zainteresowany budową takiej komory, może to zrobić bez ponoszenia dodatkowych kosztów.

W komorze normobarycznej panuje zwiększone ciśnienie około 1500hPa, co przyspiesza regenerację organizmu, ponieważ umożliwia dotlenienie tkanek. Stężenie tlenu sięga 40%, a ilość dwutlenku węgla dochodzi do 3% - poprawia to przemieszczanie tlenu z krwi do komórek. Dodatkowo super antyoksydant wodór osiąga wartość do 0,5%. Całość monitoruje specjalna technologia, która pozwala utrzymywać te optymalne dla człowieka parametry. Ważna jest również wilgotność, która nie powinna przekraczać 65%. Zarówno przed wejściem, jak i opuszczeniem komory niezbędny jest proces kompresji i dekompresji, czyli dostosowania naszego organizmu do warunków panujących w takim pomieszczeniu, jak i na zewnątrz, co trwa zwykle od kilku do kilkunastu minut. W trakcie sesji normobarycznej, w zależności od tego, w jaki sposób urządzona jest komora, możemy np. napić się wody, (Jan Pokrywka poleca wodę wysyconą wodorem), czytać, słuchać na słuchawkach muzyki, czy poruszać się, rozmawiać i w niczym nie ujmując to odnoszonym przez nas korzyściom.

### **Korzyści z normobarii**

W tak zmienionych warunkach dochodzi do lepszego utlenowania krwi, a co za tym idzie do lepszego odżywienia na poziomie komórkowym, zachodzi skuteczny detoks, są odprowadzane metabolity i metale ciężkie. Normobaria neutralizuje wolne rodniki tlenowe przyczyniające się do przyspieszonego starzenia wszystkich komórek ciała. Kilkakrotnie wzrasta produkcja komórek macierzystych, intensyfikuje się jego regeneracja, co oznacza, że przyspieszają procesy zdrowienia naszego organizmu.

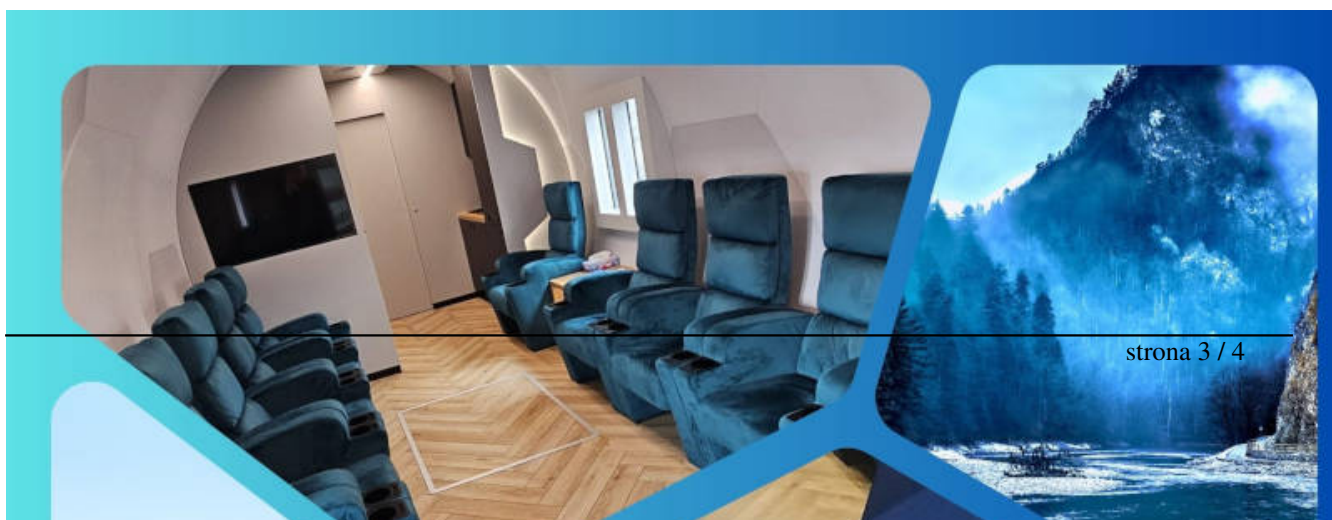
Zmniejszają się stany zapalne, spowalniają procesy starzenia. Przy pomocy normobarii stymulujemy układ immunologiczny, hamujemy rozwój bakterii beztlenowych, pomagamy zatrzymać schorzenia neurodegradacyjne. Jest pomocna w autyzmie, depresji, migrenach. Poprawia pamięć i zdolność koncentracji.

W zauważalny sposób wzrasta wydolność psychofizyczna ludzkiego organizmu. Zaobserwowano również zwiększoną aktywność komórek kościotwórczych, jak i rozwój nowych naczyń krwionośnych. Dobrze wpływa na układ krwionośny. Lista korzyści, jakie można wynieść z takich seansów jest ciągle otwarta.

Niezależnie od tego, czy poddamy się konwencjonalnym, czy alternatywnym metodom przywracania zdrowia, wspieranie zdrowienia pobytem w warunkach normobarycznych jest pomocne. Proces ten jest korzystny tak dla ludzi, jak i zwierząt oraz roślin. Jednorazowa wizyta nie sprawi, że odczujemy długotrwałe skutki, podobnie jak jednorazowy trening w siłowni nie zbuduje naszej masy mięśniowej, a jednorazowa suplementacja nie wpłynie na wysycenie organizmu niezbędnym mikroelementem, czy brakującą witaminą. Komory normobaryczne mogą przyczynić się do poprawy naszego zdrowia i samopoczucia. Pomóc utrzymać i budować tak pożądaną dziś przez nas wszystkich stan – dobrostan.

Przed korzystaniem z normobarii warto skonsultować zabiegi z lekarzem praktykiem.

Materiał prasowy firmy Normobaria Proszowice [www.normobariaproszowice.pl](http://www.normobariaproszowice.pl)



**newss.pl**

Normobaria w trosce o nasz dobrostan

---

**Normobaria**