**Legalny doping dla sportowców? | HBOT**

**W świecie sportu liczą się przede wszystkim wyniki. Czasem jednak pomimo regularnych treningów i ogromnej woli walki, efekty starań nie przychodzą zbyt szybko. W takiej sytuacji wielu sportowców zaczyna szukać alternatywnych rozwiązań, które mogłyby przyspieszyć proces ich wspinaczki na sam szczyt.**

**Legalny doping**

Oczywiście, pojęcie **legalny doping** to oksymoron. Zgodnie z definicją, dopingiem nazywamy sztuczne podnoszenie wydolności organizmu przy użyciu praktyk wykraczających poza standardowy trening. Do tej kategorii zalicza się m.in. różnorakie środki medyczne, które - podobnie jak i metody fizjologiczne (np. transfuzja krwi) -, są surowo zakazane w sporcie. Dopuszczalne są jednak **naturalne metody** wspierające organizm, w tym spożywanie bomby witaminowej pod postacią soku z buraka czy energizujących napojów kofeinowych. Wielu sportowców idzie jednak o krok dalej i zaczyna korzystać z zabiegów HBOT - tlenoterapii hiperbarycznej.

**Czym jest HBOT?**

HBOT, czyli **Hyperbaric Oxygen Therapy** to metoda pozwalająca na dostarczenie dodatkowej dawki tlenu do organizmu. W czasie zabiegu pacjent zostaje zamknięty na około 60 do 90 minut w specjalnej komorze. Komora hiperbaryczna to urządzenie, które umożliwia osobie w nim przebywającej oddychanie tlenem w czystej postaci. Po wejściu do środka pacjent zazwyczaj przyjmuje pozycję leżącą. W pierwszym etapie zabiegu ciśnienie wewnątrz wzrasta do poziomu 1,5 ATA. W przypadku **łagodnych komór hiperbarycznych**, ciśnienie to nie przekracza pułapu 1,3 ATA.

Po osiągnięciu właściwego poziomu ciśnienia atmosferycznego rozpoczyna się właściwy etap terapii, w czasie którego pacjent **oddycha czystym tlenem** podawanym w interwałach przez maskę tlenową. Podczas przebywania wewnątrz komory nic nie stoi na przeszkodzie, aby się zrelaksować: posłuchać muzyki, poczytać książkę, a nawet obejrzeć ulubiony serial. Osoba będąca w trakcie zabiegu HBOT jest w stałym kontakcie z personelem, co zapewnia jej poczucie bezpieczeństwa.

**Co daje tlenoterapia hiperbaryczna?**

Warto zauważyć, że ciśnienie panujące wewnątrz komory jest zbliżone poziomem do ciśnienia, jakie panuje na dużych głębokościach. Takie warunki sprzyjają wchłanianiu tlenu, dzięki czemu jest on w stanie dotrzeć do trudno dostępnych miejsc, tym samym stymulując uśpione komórki do działania i pomagając im odzyskać utracone funkcje. [Tlenoterapia hiperbaryczna](https://sezontlenu.pl/tlenoterapia/) przyspiesza również proces gojenia się tkanek i ich regenerację, spowalnia procesy starzenia, walczy z infekcjami bakteryjnymi, stanami zapalnymi a także różnymi chorobami, w tym z boreliozą.

**Tlenoterapia dla sportowców**

Wysoki poziom wysiłku fizycznego **zwiększa zapotrzebowanie organizmu na tlen**, co z kolei powoduje szybszy puls, głębsze oddychanie i włączenie całego organizmu w stan aktywności. W takiej sytuacji konieczne jest zadbanie, aby nie dopuścić do niedotlenienia, które negatywnie wpływa na mięśnie i narządy wewnętrzne. W celu zapewnienia sobie skutecznego wsparcia, wielu sportowców - także tych światowej sławy - regularnie korzysta z zabiegów w komorze hiperbarycznej. HBOT może zwiększyć ilość tlenu w osoczu nawet 16-krotnie. To z kolei zmniejsza częstotliwość występowania kontuzji, zakwasów i odwodnienia organizmu.

Inną korzyścią tlenoterapii hiperbarycznej jest **szybsza regeneracja organizmu** po intensywnych treningach. Dzieje się tak, ponieważ lepsze dotlenienie komórek przyspiesza ich regenerację, a także zwiększa wytrzymałość podczas aktywności fizycznej. Co ciekawe, regularne zabiegi HBOT mogą także pozytywnie wpływać na wydolność organizmu.

Sesje w komorze hiperbarycznej są legalne i **nie są uznawane za doping** przez Światową Agencję Antydopingową (WADA). Wielu sportowców, bardzo często z polecenia swojego [lekarza medycyny sportowej](https://sezontlenu.pl/medycyna-sportowa-grudziadz/), regularnie korzysta z ich dobroczynnych właściwości, wspierając swój organizm w walce o najlepsze wyniki. W środowisku bardzo często pada określenie, że HBOT jest “legalnym dopingiem bez chemii”.

**Którzy sportowcy korzystają z HBOT?**

Wielu sportowców na całym świecie regularnie wspiera swój organizm poprzez tlenoterapię hiperbaryczną. Wśród nich można znaleźć największe gwiazdy, takie jak:

l Agnieszka Radwańska,

l Robert Lewandowski,

l Cristiano Ronaldo,

l David Beckham,

l Michael Phelps,

l Tiger Woods,

l LeBron James,

l Daniel Cormier,

l Novak Djokovic,

l Grzegorz Krychowiak.

**HBOT jako legalny doping**

Można wymienić wiele korzyści, jakie dla sportowców przynosi **tlenoterapia hiperbaryczna**. Jest to, między innymi:

l poprawa krążenia,

l zwiększenie wydolności organizmu,

l krótszy okres rekonwalescencji,

l redukcja obrzęków i stanów zapalnych,

l wzmocnienie systemu immunologicznego,

l przyspieszenie regeneracji po treningach.

Działanie tlenu na organizm nieco przypomina środki dopingowe, jednak gaz ten jest w pełni legalny i nie powoduje niepożądanych skutków ubocznych. Wspiera organizm nie tylko podczas wysiłku fizycznego, ale także poprawia koncentrację i procesy myślowe.

Jesteś sportowcem i szukasz sposobu na wsparcie swojego organizmu? Koniecznie wypróbuj tlenoterapię hiperbaryczną. Możesz to zrobić w naszym gabinecie - [Sezon Tlenu](https://sezontlenu.pl/) mieści się w Grudziądzu przy ulicy Gen. Józefa Hallera 5.

**Wspólnie zadbajmy o Twoje wyniki sportowe.**