

## Temat 6: Odnowa biologiczna

Już od zarania dziejów człowiek zwracał uwagę na swoje ciało. Motyw ciała przewija się bowiem przez wszystkie epoki poczynając od starożytności, kończąc na czasach współczesnych. Artyści od pokoleń pochylają się zatem nad tematyką nagości, chorób cielesnych i ich znaczeniach, czy też co tak naprawdę dzieje się z ciałem po śmierci człowieka. Mając jednak na uwadze zawężone kryteria oceny ciała ludzkiego, wielu znanych twórców pochylało się przede wszystkim nad jego powabnym wyglądem. W mitologiach na przykład odnajdziemy niezliczone odpisy pięknych i czarujących kobiet o idealnych sylwetkach, oraz silnych i dobrze zbudowanych mężczyznach, stanowiących swoiste wsparcie dla pięknych niewiast. Wenus, Afrodyta czy Herakles to typowe uosobienia pragnień dzisiejszych ich potomków, odnośnie pięknych i dobrze zbudowanych sylwetek.

Mając na uwadze ludzi z powyższych mitów, również i my pragniemy posiadać piękne, zdrowe i dobrze zbudowane ciała. Wiele osób, które rozpoczęły treningi i pracę nad nim, powinny wziąć też pod uwagę aspekt odnowy biologicznej ciała. Rozwój cywilizacyjny wymusił bowiem na człowieku dążenie do przedłużenia i poprawienia jakości życia. Jak dowodzą badania, ludzie którzy posiadają zgrabną sylwetkę, zdrowo wyglądające ciało i nie cierpią na żadne poważne schorzenia, przejawiają się większą pewnością siebie, a co za tym idzie odnoszą sukcesy w życiu zawodowym. Dlatego właśnie powstały nowoczesne ośrodki odnowy biologicznej, które poszukują co raz to nowszych sposobów na efektywną rewitalizację sprawności fizycznej człowieka. Do pewnego czasu, odnowa biologiczna kojarzona była tylko i wyłącznie z szybkim przywracaniem zdolności ruchowych głównie u sportowców, cierpiących na wszelkiego rodzaju kontuzje. Najprościej mówiąc odnowa biologiczna to przede wszystkim zbiór aktywności i działań, które mają realny wpływ na przyspieszenie naturalnych procesów regeneracji organizmu. Jest to jednak definicja zbyt wąska i zbyt trywialna w swojej budowie, bowiem kojarzy się ona jedynie z zabiegami fizykalnymi. Dlatego też WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) postanowiła odświeżyć tę definicję, zastępując ją jako wellness, co najprościej mówiąc oznacza pogodę ducha, harmonijny rozwój, spokój i zdrowie fizyczne. Definiując szeroko to pojęcie, odnowa biologiczna to głównie uwzględnienie czynników zarówno biologicznych, jak i psychologicznych i pedagogicznych, które mają wpływ na to, w jaki sposób człowiek dba o swoje ciało nie tylko podczas treningów czy zabiegów, ale podczas całego życia.

W odnowie biologicznej zatem chodzi o świadome, przemyślane kontrolowanie wszelkich czynności związanych z aktywnością człowieka, dokładniej zapobieganie efektom występujących przeciążeń psychofizycznych, oraz jak już zostało wspomniane przy okazji definicji wąskiej, sposoby na odzyskanie pełnej sprawności utraconej w momencie wystąpienia wszelkich kontuzji czy urazów.

Wyróżnione zostały trzy takie czynności, które oddziałują na całokształt odnowy biologicznej - są to czynności biologiczne (odpowiednie żywienie, suplementy diety, metody fizykalne, badania stanu organizmu, kontrola lekarska, itp.), pedagogiczne ( racjonalne planowanie pracy, treningów, obciążeń itp.) oraz psychologiczne ( zapewnienie odpowiedniego komfortu pracy). Powołując się jednak na definicję wąską, metodami będącymi bodźcami, służącymi do pogłębienia całego procesu są zabiegi takie jak:

- lecznicze kąpiele;
- hydromasaże;
- kąpiele mineralne;
- łaźnia parowa;
- sauna sucha;
- kąpiel parowa w łaźni aromatycznej;
- kapsuły SPA;
- natryski itp.;

Jedną z ciekawszych metod zaliczanych do metod odnowy biologicznej jest kriokomora. Składa się ona z trzech pomieszczeń o innej temperaturze. Jednorazowo do komory udają się 3-4 osoby, przechodząc przez służbę do przedsionka gdzie temperatura wynosi -10 stopni Celsjusza. Kolejne pomieszczenie to temperatura rzędu -60 stopni Celsjusza, natomiast trzecia komora to już temperatura wahająca się od -110 do nawet -130 stopni Celsjusza. Na bieżąco monitorowani przez terapeutę pacjenci, wykonują oni powolne i ostrożne ruchy ramion, nie dotykając siebie nawzajem ani ścian, chodząc w kółko i tuptając. Zabronione są intensywne ruchy, gimnastyka czy nacieranie się.

Pierwszy zabieg odbywa się w czasie maksymalnie 2 minut, w kolejnych dniach pobytu w takim miejscu zaleca się przebywanie w komorze maksymalnie do 3 minut, a cała seria to około 10 zabiegów. Istotne jest również to, że pacjenci opuszczający komorę, wychodzą z niej dokładnie tą samą drogą, którą przyszl. Rolą pacjenta w kriokomorze jest przede wszystkim słuchanie poleceń terapeuty, z którym pacjent powinien stale mieć kontakt wzrokowy, aby w razie potrzeby przerwać zabieg. Powinien on również spokojnie oddychać wykonując wdech przez nos a wydech ustami. Całość zabiegu jest bacznie obserwowana przez uprawnionych specjalistów, a wszelkie parametry takie jak ilość tlenu w komorze są skomputeryzowane.

### **Bibliografia:**

- <http://uczniak.com/motyw-ciala-w-literaturze-od-starozytnosci-do-renesansu/>
- [http://www.orma.pl/odnowa\\_biologiczna.php](http://www.orma.pl/odnowa_biologiczna.php)