

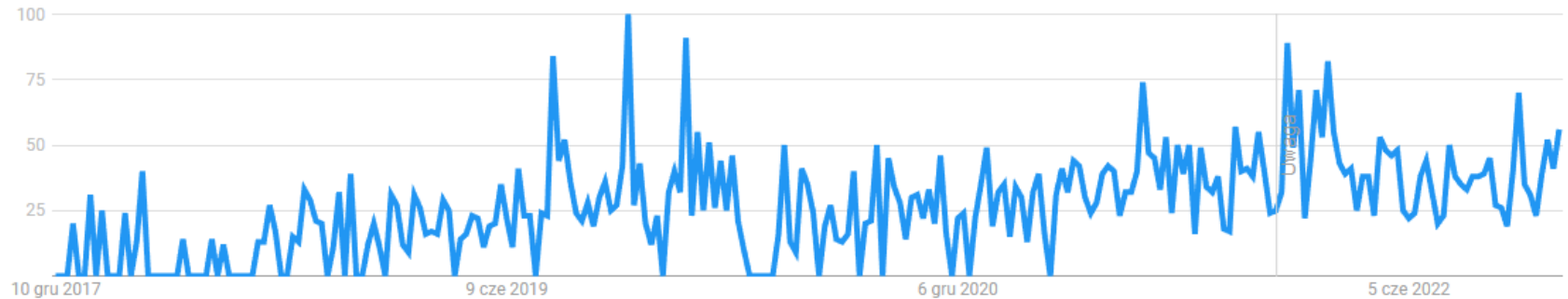
III OGÓLNOPOLSKIE FORUM NORMOBARYCZNE

Trendy, analityka i działania

Szymon Kałwak

Google Trends

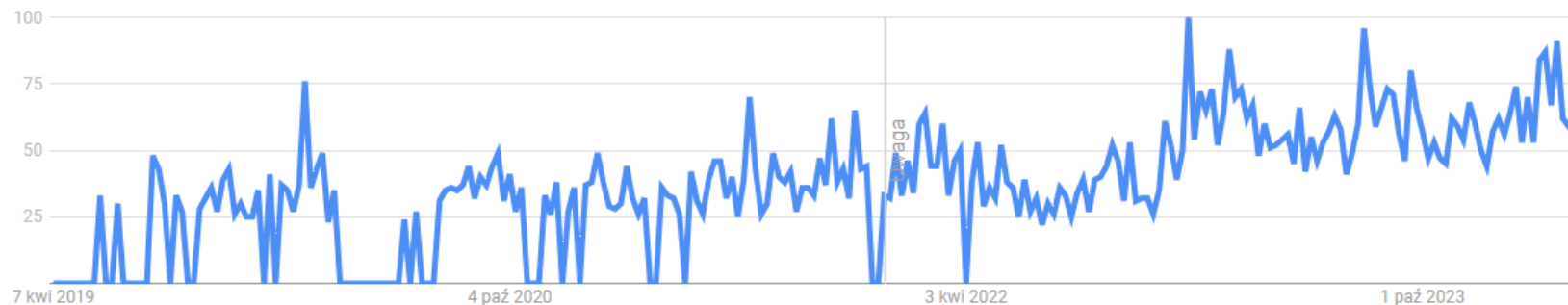
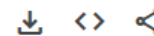
Zainteresowanie w ujęciu czasowym ?



Zainteresowanie normobarią na koniec 2022 roku

Google Trends

Zainteresowanie w ujęciu czasowym ?

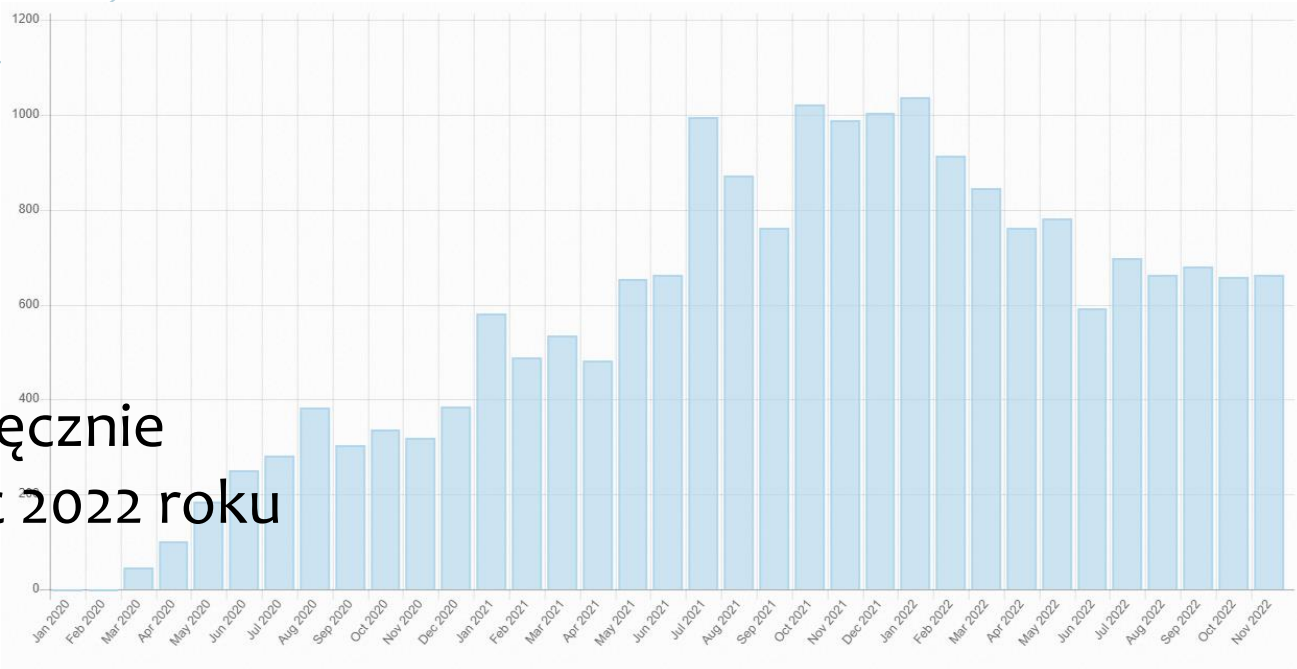


Zainteresowanie normobarią obecnie

Wikipedia

570

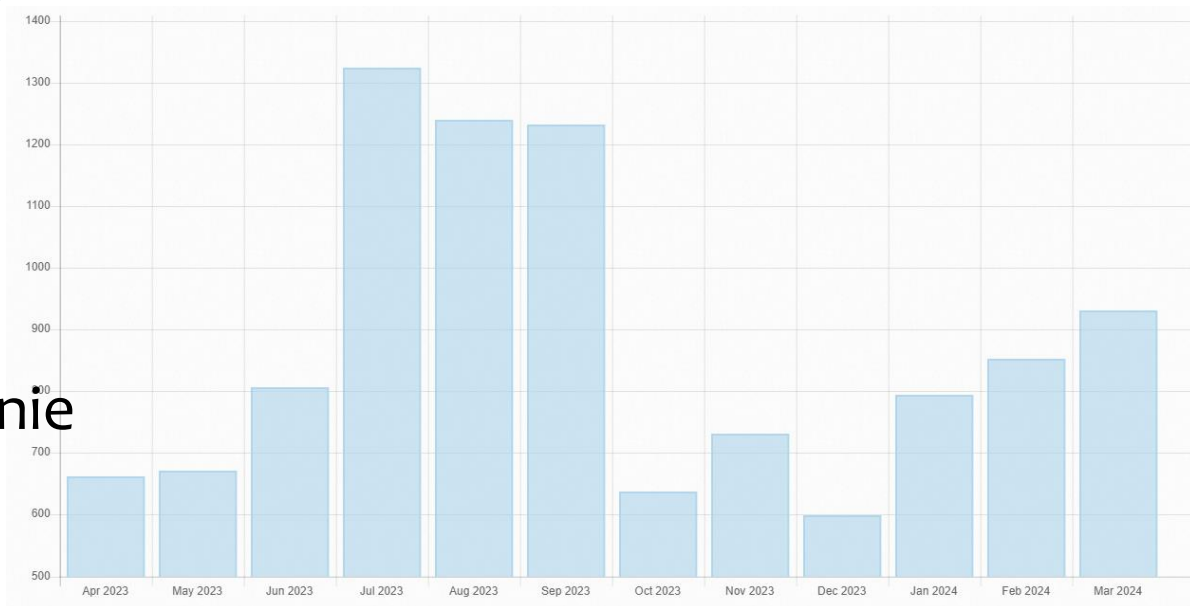
wyświetleń miesięcznie
średnio na koniec 2022 roku



Wikipedia

874

wyświetleń miesięcznie
średnio w 2023 roku



Komentarze



Adam Włodarek
Poprosze o onfo



5 dni [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#) [Send message](#) [Ukryj](#)



Anka Lech
A ktoś po udarze może korzystać?

16 godz. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#) [Send message](#) [Ukryj](#)



Autor

Akademia Długowieczności
[Anka Lech](#) przebyty udar nie jest
przeciwwskazaniem do korzystania z normobarii.

1 godz. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#)



Anka Lech
Akademia Długowieczności a można mi coś
napisać o tym jak to działa?

1 godz. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#) [Send message](#) [Ukryj](#)



Autor

Akademia Długowieczności
[Anka Lech](#) tutaj pokrótce:
https://www.youtube.com/watch?v=FOoplEDB_ms
a tutaj bardziej szczegółowo:
<https://longevitas.pl/hiperbaria-i-normobaria/>



YOUTUBE.COM

Co to jest Normobaria? Drugi
Filar Długowieczności

1 min [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#) [Usuń podgląd](#)



Odpowiedz jako Akademia Dług...

Komentarze



Barbara Banasik

Znam to . Korzystałam.Super

2 tyg.

Lubię to!

Odpowiedz

Ukryj



Katie Barb

Gdzie w Polsce można dostać seanse w komorze normobarii?

2 tyg.

Lubię to!

Odpowiedz

Ukryj



Patrick Wojtek Kruk

Gdzie w polsce można z tego skorzystać i ile kosztuje???

1 tyg.

Lubię to!

Odpowiedz

Ukryj



Bunia Mann

Czy POChP jest przeciwwskazaniem? ...

1 tyg.

Lubię to!

Odpowiedz

Ukryj



Autor

Akademia Długowieczności

Bunia Mann według Doktora Pokrywki POChP nie jest przeciwwskazaniem do korzystania z normobarii.

1 tyg.

Lubię to!

Odpowiedz



Alina Becher

Korzystam z komory hipobarycznej.polecam każdemu Wzmacnia organizm daje po prostu przysłowiowego kopa

1 tyg.

Lubię to!

Odpowiedz

Ukryj

2



Komentarze



Lider wśród fanów

Zenobia Jaworska

Z kardiomiopatią z niescalenia (serce), niedoczynność i haszimoto, przebyty lekki udar i stwierdzona padaczka (bez objawów)
czy można korzystać z komory??

2 tyg. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#) [Ukryj](#)



Autor

Akademia Długowieczności

[Zenobia Jaworska](#) według Doktora Pokrywki nie są to przeciwwskazania do korzystania z normobarii.

2 tyg. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#)



Beata Oplotna

Chodzę i widzę poprawę zdrowia

6 dni [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#) [Send message](#) [Ukryj](#)



Alina Urbanczyk

Byłam w komorze wiele razy, wyszłam z nowotworu, ludzi po wypadkach którzy nie mogli chodzić- teraz chodzą. Każdy kto wybierze karnet jestem pewna bo rozmawiałam czuje się dobrze.

1 tyg. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#) [Ukryj](#)



Paweł Parol

Też chodzę. Polecam

1 tyg. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#) [Ukryj](#)



Elżbieta Żołądź

Polecam, są efekty...

1 tyg. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#) [Ukryj](#)



Komentarze



Mieczysław Mencil

Tylko teoria biznesowa , spędzilem 18 seansów po 2godziny każdy , żadnej różnicy w samopoczuciu nie zaobserwowałem. Pomogło ale 1800ZL właścicielowi komory NORMOBARYCZNEJ

3 dni [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#) [Send message](#) [Ukryj](#)



Mario Van Pables

Ale ty nie zabardzo dotleniony widze

4 tyg. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#) [Ukryj](#) 2 😬



Enryk Pendryk

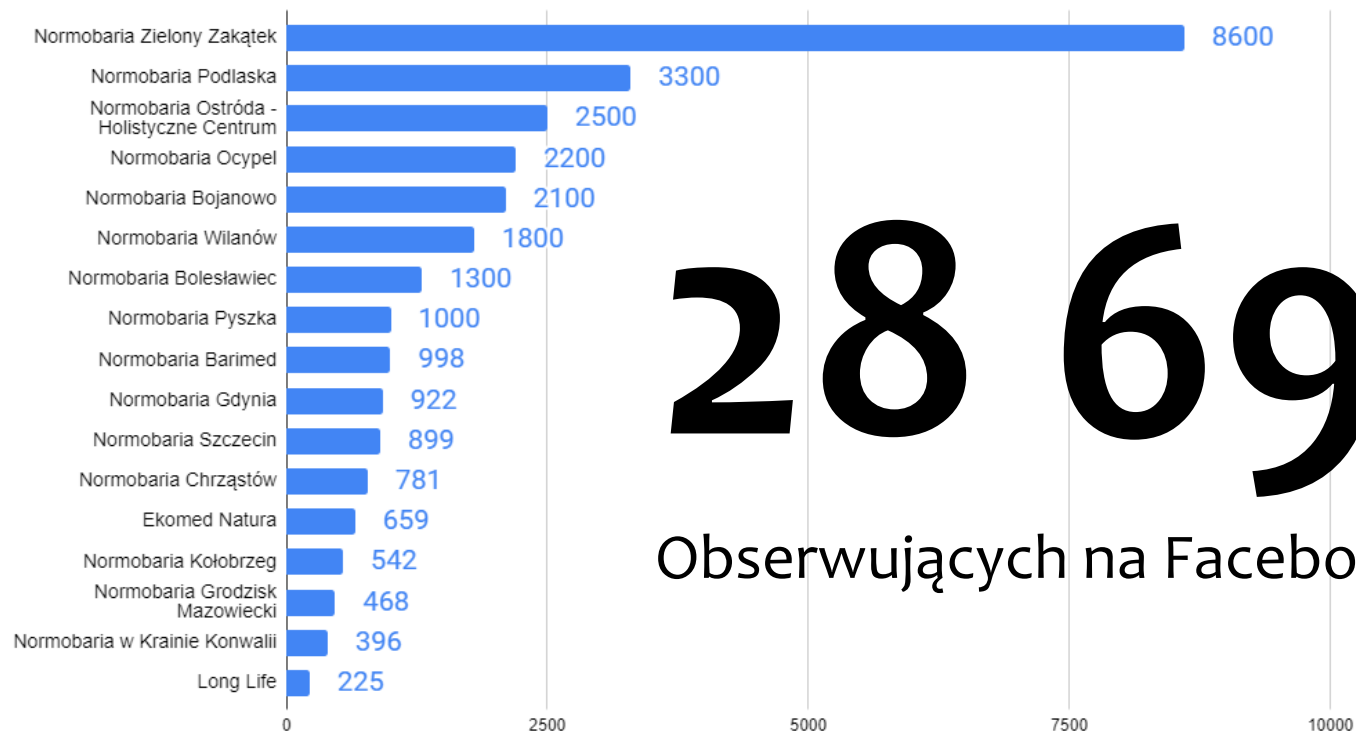
Żul od nas z pod bloku pił jak miałem 5 lat teraz ja 90siat a żul dalej sobie pije i wyrabia sobie co dzień norme czy normo barie

45 tyg. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#) [Ukryj](#)



Promocja w internecie

Obserwujący na Facebooku

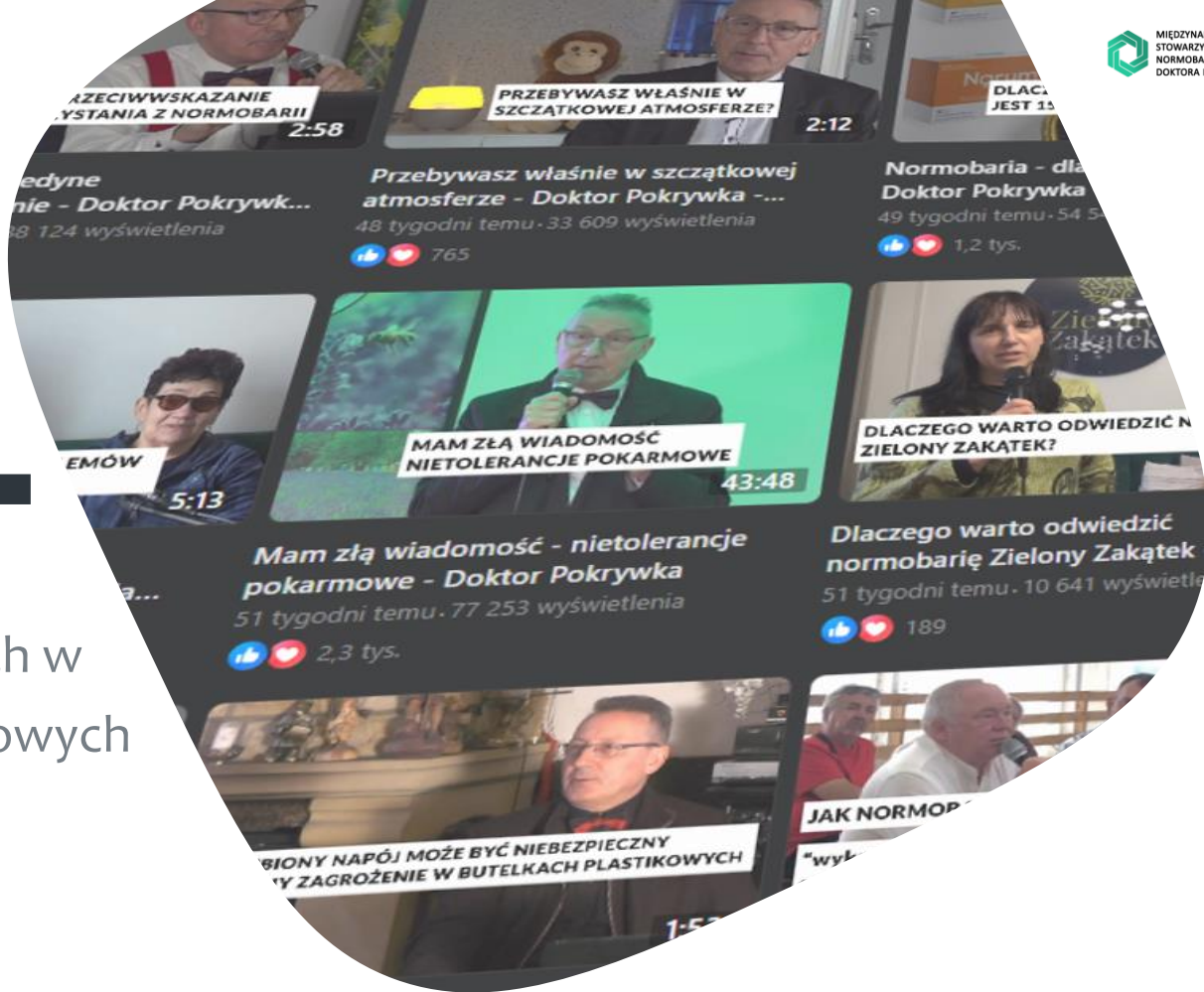


28 690

Obserwujących na Facebooku

100+

filmów opublikowanych w
mediach społecznościowych



Promocja w internecie

Instagram

1 550

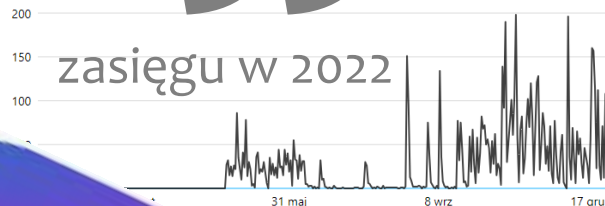
zasięgu w 2022



Promocja w internecie

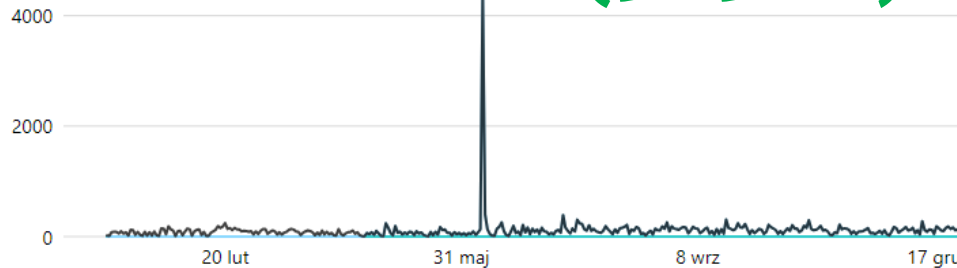
Instagram

1 550



9 684

zasięgu w 2023 (525+%)



Promocja w internecie

YouTube

46 000

wyświetleń w 2022

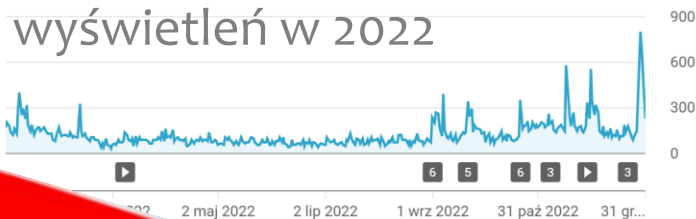


Promocja w internecie

YouTube

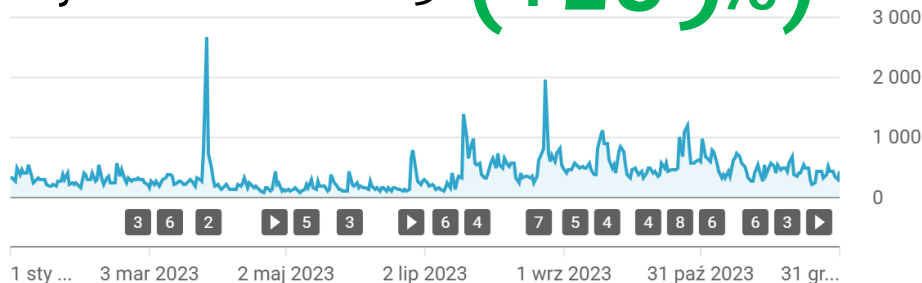
46 000

wyświetleń w 2022



142 000

wyświetleń w 2023 (+209%)



Promocja w internecie

Facebook

428 126

wyświetleń w 2022

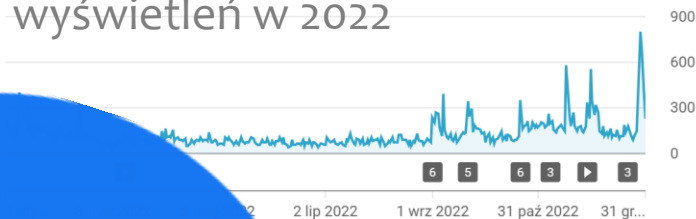


Promocja w internecie

Facebook

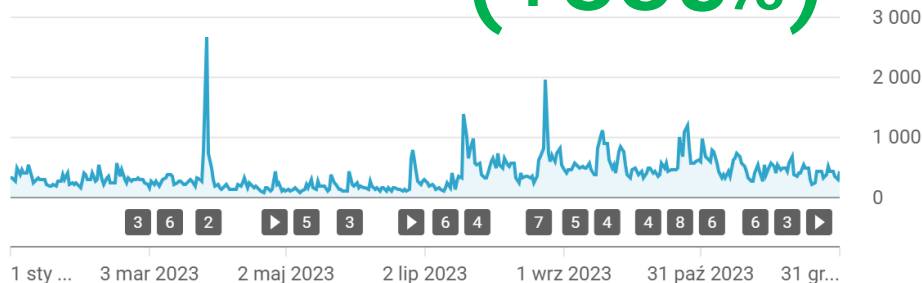
428 126

wyświetleń w 2022



4 197 631

wyświetleń w 2023 (+880%)





Piotr Pokrywka

Wiceprezes Stowarzyszenia

Interwencja po negatywnej opinii



Agnieszka Pabin

Dla mnie było tam strasznie tzn w śluzie myślałam, że głowa mi wybuchnie. Potem wychodząc z komory normobarycznej i przebywając w śluzie poszła mi krew z nosa, a uszy głowa myślałam, że strzeli. Oni podnoszą ciśnienie za szybko zamiast stopniowo. Zamiast poświęcić na to z 10 min, podnoszą ciśnienie w 3 minuty.

Ta śluzka to był koszmar, przynajmniej dla mnie.

5 tyg.

Lubię to!

Odpowiedz

Ukryj

20



Autor

Akademia Długowieczności

Agnieszka Pabin jeśli sygnalizowała Pani problemy obsłudze komory i nikt nie zatrzymał kompresji to nastąpiło naruszenie wytycznych z Dobrej Praktyki Normobarycznej. Taka sytuacja nigdy nie powinna mieć miejsca.

5 tyg.

Lubię to!

Odpowiedz

Skomentowane przez użytkownika **Szymon Kalwak**



Edytowano

18



Akademia Długowieczności

Opublikowane przez: Szymon Kałwak · 26 czerwca 2023 ·

...ymalna atmosfera w sypialni to podstawa wypoczynku, relaksu i regeneracji. O tym jak
zmienić opowiada twórca normobarii Doktor Pokrywka.

zdrowie #zyzdrowo #doktorpokrywka #akademiadługowieczności #naturalnie #holistyczne
medycynanaturalna #świadomość

Fake News

Fact-checkerzy o CO₂



Falszywe informacje. Sprawdzone przez
niezależnych weryfikatorów informacji.

Sprawdź przyczyny



Falszywe informacje. Sprawdzone przez
niezależnych weryfikatorów informacji.

Sprawdź prz...

Artykuł na demagog.org.pl



Fake News ⓘ

Więcej CO₂ w sypialni stworzy dobre warunki do snu? Fake news

ZDROWIE FAKE NEWS

W nagraniu mowa o tym, że „jeżeli chcemy pomóc naszemu organizmowi, to powinniśmy zwiększyć dwutlenek węgla”.

Fake news w pigułce

- Na Facebooku opublikowano [nagranie](#), w którym pewien mężczyzna przekonuje, że w celu stworzenia optymalnych warunków snu należy m.in. podwyższyć ponad 30-krotnie poziom dwutlenku węgla w sypialni ([czas nagrania 00:58](#)).
- Twórcą [wideo](#) jest [Jan Pokrywka](#), który [przedstawia się](#) jako „lekarz z ponad 30-letnim stażem w leczeniu akupunkturą i dietoterapią oraz twórca normobarii”. Jan Pokrywka [nie ma](#) prawa wykonywania zawodu lekarza.
- [Badania](#) przeczą, by zwiększenie stężenia dwutlenku węgla wpływało pozytywnie na jakość snu. W rozmowie z Demagogiem rekomendacje Jana Pokrywki krytycznie ocenia także dr n. medycznych [Wojciech Kuczyński](#), specjalista chorób płuc i [adiunkt](#) w Zakładzie Medycyny Snu i Zaburzeń Metabolicznych [Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi](#).

Artykuł na demagog.org.pl



Wniosek o sprostowanie nieprawdziwych informacji

Akademia Długowieczności <info@longevitas.pl>

13 września 2023 12:53

Do: "pawel.terpilowski@demagog.org.pl" <pawel.terpilowski@demagog.org.pl>

Dzień dobry,

w artykule opublikowanym na Państwa stronie (https://demagog.org.pl/fake_news/wiecej-co2-w-sypialni-stworzy-dobre-warunki-dosnu-fake-news/) znajdują się nieprawdziwe oraz wprowadzające w błąd informacje. Zwracam się z wnioskiem o ich sprostowanie, poniżej fragmenty artykułu wraz z uwagami:

1.
"Twórcą wideo jest Jan Pokrywka, który przedstawia się jako Jekarz z ponad 30-letnim stażem w leczeniu akupunkturą i dietoterapią oraz twórcą normobarii". W rzeczywistości nie ma on prawa wykonywania zawodu lekarza."

Użycie sformułowania "w rzeczywistości" sugeruje, że wcześniejsze zdanie jest nieprawdziwe. Doktor Pokrywka jest lekarzem, ponieważ ukończył studia medyczne. Prawo do wykonywania zawodu jest odrębnym zagadnieniem, wielu lekarzy nie ma (z różnych powodów) prawa do wykonywania zawodu. Nie oznacza to jednak, że zostali pozbawieni tytułu lekarza i nie mają prawa się nim posługiwać. Doktor Pokrywka jest zatem lekarzem, który nie wykonuje zawodu i ma prawo posługiwać się swoim tytułem. Potwierdza to m. in. ustawa z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentystry, która w artykule 10 określa osobę, która uzyskała dyplom a nie posiada prawa do wykonywania zawodu mianem lekarza:

Art. 10.

1. Lekarz, który zamierza podjąć wykonywanie zawodu po upływie 5 lat od uzyskania dyplomu lekarza, lekarza dentystry przed przyznaniem ograniczonego prawa wykonywania zawodu lekarza, lekarza dentystry, obowiązany jest do odbycia przeszkolenia.

2.
"W rzeczywistości nie ma on prawa do posługiwania się tytułem lekarza."

Jak wyżej.

3.
"Wideo przedstawia fałszywe informacje na temat idealnych warunków snu."
"Badania przeczą, by zwiększenie stężenia dwutlenku węgla wpływało pozytywnie na jakość snu."

Doktor Pokrywka na filmie stwierdza, że warunki, które pozwolą na optymalny sen to nie tylko zwiększenie ilości dwutlenku węgla ale także odpowiednia temperatura, wilgotność oraz zwiększenie ilości tlenu (kluczowy fragment: 2:30 "dopiero śpiąc w takiej atmosferze ewidentnie czujemy się wypasani, zrelaksowani, wypoczęci."). Badanie, w którym jedyną zmienną była ilość CO2 nie jest dowodem na to, jak warunki proponowane przez Doktora Pokrywkę wpływają na sen. Nie mogą więc traktować go Państwo jako dowodu na to, że twierdzenia z filmu są fałszywe. Dopiero badanie, które sprawdziłoby dokładnie takie warunki, jakie proponuje Doktor byłoby takim dowodem.

Zapraszamy do zapoznania się także z opinią merytoryczną projektu badawczego w zakresie wpływu środowiska normobarycznego na wybrane parametry czynnościowe autonomicznego układu nerwowego, układu sercowo-naczyniowego i funkcje poznawcze u osób zdrowych autorstwa prof. dr hab. med. Małgorzaty Tańsi-Kławe z Katedry Fizjologii, Zakładu Fizjologii Człowieka Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu (stężenie CO2 w atmosferze poddanej badaniu wynosiło 1,079%):

<https://twojinstytutzdrowia.pl/directory/content/uploads/2021/04/Opinia-UMK.pdf>

Wybrany cytat:

"Wyniki wstępnej analizy (...) wskazują na:
- poprawę jakości snu i idącą w ślad za tym redukcję zmęczenia i zmienną statystycznie poprawę funkcji poznawczych."

4.
"Nauka nie potwierdziła skuteczności tej metody. Co więcej, naukowcy zwracają uwagę na potrzebę konsultacji lekarskiej przed ewentualnym rozpoczęciem leczenia normobarycznego."

Sformułowania "skuteczność metody" oraz "leczenia normobarycznego" sugerują, że normobaria to metoda leczenia. Komora normobaryczna to miejsce służące rekreacji i poprawie kondycji fizycznej i podobnie jak w przypadku saun, łaźni parowych, grot solnych i łaźni solankowych przebywanie w niej nie ma na celu leczenia lub łagodzenia przebiegu chorób (<https://normobaria.org.pl/o-normobarii/>).

5.
"Badanie dowiodo – wbrew twierdzeniu Jana Pokrywki – że wraz ze wzrostem stężenia dwutlenku węgla spada jakość snu."

Jak wyżej, Doktor Pokrywka nie twierdzi na filmie, że zwiększenie wyłącznie stężenia CO2 wpływa pozytywnie na jakość snu. Stosowanie przez Państwa sofizmatu rozszerzenia jest co najmniej zaskakujące biorąc pod uwagę charakter Państwa działalności.

Artykuł na demagog.org.pl



6. "Możemy się spodziewać, że pacjent będzie spełniał warunki rozpoznania całkowitej niewydolności oddechowej."

Opinia Pana dr. n. medycznych Wojciecha Kuczyńskiego stoi w bezpośredniej sprzeczności ze stanowiskiem Komisji Bioetycznej Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu przy Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, która uznała normobarę za atmosferę bezpieczną, zakwizując badanie naukowe z 2020 roku. Doktor Pokrywa mieszka w normobarii od ponad 10 lat. Nawet gdyby badania tego nie potwierdziły, gdyby stężenie CO₂ w wysokości 1,5% powodowało niewydolność oddechową Doktora nie byłoby już z nami. Tymczasem w badaniu długości telomerów osiągnął najlepszy wynik w historii dla swojej grupy wiekowej a ilość komórek macierzystych w jego organizmie od 3 do 8 razy przekraczając górną granicę normy.

Zakresy tolerancji dwutlenku węgla są znane nauce od wielu dekad:

Tolerance to increased atmospheric CO ₂ concentration ^[1]		
Expected tolerance for useful activity on continued exposure to elevated CO ₂		
%CO ₂ in inspired air	Duration	Major limitation
0.03	lifetime	atmosphere, year 1700 ^[2]
0.04	lifetime	current atmosphere
0.5	lifetime	no detectable limitations (Note: refer to modern research in Carbon dioxide/0.5% which shows measurable effects below 1%.)
1.0	lifetime	below 1%.)
1.5	> 1 month	
2.0	> 1 month	mild respiratory stimulation
2.5	> 1 month	
3.0	> 1 month	
3.5	> 1 week	moderate respiratory stimulation
4.0	> 1 week	
4.5	> 8 hours	moderate respiratory stimulation, exaggerated respiratory response to exercise
5.0	> 4 hours	
5.5	> 1 hours	prominent respiratory stimulus, exaggerated respiratory response to exercise
6.0	> 0.5 hours	
6.5	> 0.25 hours	prominent respiratory stimulus, exaggerated respiratory response to exercise, beginnings of mental confusion
7.0	hours	
	> 0.1 hours	limitation by dyspnea and mental confusion

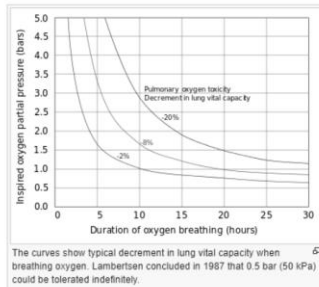
źródło: <https://en.wikipedia.org/wiki/Hypercapnia>

Jak widać jednym objawem powiązanych z przebywaniem w atmosferze zawierającej 1.5% CO₂ jest niewielka stymulacja układu oddechowego.

7.

*Jednak – jak zauważa dr Kuczyński – ten nie jest receptą na wszelkie zło. „Jest nośnikiem wolnych rodników tlenu, a zatem będzie sprzyjał zwiększonemu niszczeniu komórek, powodował przyspieszone uwalnianie cytokin, a nawet może przesylić się na zwiększone zwłóknienie płuc, a tym samym na trwałe i nieodwracalne niszczenie tkanki mięszu płucnego?”

Dr Kuczyński podobnie jak w przypadku swojej wypowiedzi odnośnie CO₂ zupełnie pomija kwestie stężenia. Toksyczność tlenu w kontekście płuc była badana już w latach 90-tych, gdzie udowodniono, że stężenie tlenu w mieszance oddechowej poniżej 0.5 bara, co odpowiada 50% przy normalnym ciśnieniu atmosferycznym może być tolerowane w nieskończoność.



źródło: https://en.wikipedia.org/wiki/Oxygen_toxicity

Cytowanie tej wypowiedzi w kontekście składu atmosfery proponowanego przez Doktora Pokrywę w filmie jest całkowicie nieuzasadnione.

W związku z powyższymi zastrzeżeniami na podstawie Art. 31a. ustawy z dnia 26 stycznia 1984 r. Prawo prasowe wnioskuję o publikację przez Państwa sprostowania. W mojej opinii nie zachowalście Państwo także należytej staranności dziennikarskiej nie kontaktując się w żaden sposób z autorem filmu przed publikacją artykułu. Artykuł nie udowadnia fałszywości tez wygłoszonych na filmie z Doktorem Pokrywą, jego publikacja może więc stanowić naruszenie dóbr osobistych Pana Jana.

Pozdrawiam,
Szymon Kalwak

<https://longevitas.pl>

AKADEMIA
DŁUGOWIECZNOŚCI

Artykuł na demagog.org.pl

AKTUALIZACJA 19.09.2023. We wcześniejszej wersji tekstu błędnie napisaliśmy, że Jan Pokrywka nie ma prawa do posługiwania się tytułem lekarza. Jan Pokrywka jest lekarzem, bowiem tytuł otrzymał po skończonych studiach na kierunku lekarskim. Nie posiada jednak – jak informuje [Centralny Rejestr Lekarzy](#) Naczelnej Izby Lekarskiej – prawa do wykonywania zawodu lekarza.

Rozwój Dobrej Praktyki Normobarycznej



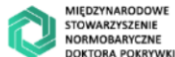
Rozszerzyliśmy przeciwwskazania do korzystania z normobarii o drugi punkt:

W świetle najnowszych ustaleń zaleca się, aby osoby praktykujące nurkowanie wstrzymały się od sesji w komorach normobarycznych na co najmniej dobę przed planowanym nurkowaniem.

Powodem tej rekomendacji jest podwyższone stężenie azotu we krwi, które może wystąpić w wyniku podwyższonego ciśnienia panującego w normobarii.

Program Certyfikacji

Utrzymujemy program
certyfikacji obejmujący
ponad 20 obiektów.



Wrocław, 27.10.2022

CERTYFIKAT

Nr 10/2022

Ten certyfikat nadaje się jako dowód, że pomieszczenie
normobaryczne:

Normobaria Szalejów Górny
57-314 Szalejów Górny 130 B

spełnia wymagania Dobrej Praktyki Placówek
Normobarycznych w zakresie:

- ciśnienia atmosferycznego,
- stężenia tlenu,
- stężenia dwutlenku węgla,
- stężenia wodoru.

Pomieszczenie posiada certyfikat od 27.08.2020.

Ważność certyfikatu:
27.10.2024



AKADEMIA
DŁUGOWIECZNOŚCI

Szymon Kałwak
Prezes Zarządu



Współpraca PR

Pan Wojtek Markiewicz

Public Relations; Media
Relations; Copywriting



Doktor Pokrywka

Twórca normobarii