

OXYMAGNET HOIDOT – LAILLISTA DOPINGIA

Happi- ja magneettiterapiat sopivat urheilijoille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään sekä nopeuttaa palautumistaan urheilusuorituksen jälkeen. Lisäksi hoidot ehkäisevät myös urheiluvammojen syntymistä ja nopeuttavat urheiluvammojen parantumisprosessia.

Oxymagnet hoitojen vaikutusta voitaisiin karrikoidusti verrata doping aineiden käyttöön, joiden avulla yleensä haetaan nopeampaa urheilusuorituksesta palautumista. Hoidot tarjoavat "turvallisen ja luonnonmukaisen dopingin", sillä tuskinpa koskaan hapenottoa ja magneettikenttää luokitellaan laittomiksi aineiksi tai hoidoiksi.

LISÄHAPPEA NIIN KOTONA KUIN URHEILUSUORITUSPAIKOILLA

Oxymagnet hoidot koostuvat kahdesta eri terapiasta, magneetti- ja happiterapiasta. Näitä terapioidia voidaan turvallisesti antaa erilaisin terapialaittein niin kotona kuin myös terveydenhuollon klinikoilla. Tässä artikkelissa keskitytään enimmäkseen kotihoitoihin. Näkökulma on urheilijan urheilusuorituksen tehon lisääminen, suorituksesta palautuminen ja mahdollisten urheiluvammojen ehkäiseminen.

LISÄHAPETUS LISÄÄ SUORITUSKYKYÄ

Happihoitojen on todettu lisäävän urheilijoilla hapenottokykyä ja energisyyttä. Hapenanto käy myös hoidosta ja on todettu, että sairaassa solussa on alentunut happipitoisuus ja tällöin solun hapellinen aineenvaihdunta on häiriintynyt, mikä voi aiheuttaa erilaisia sairauksia.

Otsonihoidot kuuluvat happihoitoihin ja sitä voidaan antaa mm. otsonaattorilaitteella. Happi-otsonivettä valmistetaan normaalista hanavedestä. Otsoni eli lisähappi kuljettaa hapen kehoon juomaveden mukana. Otsonilla on kaksi eri merkitystä toisaalta se puhdistaa tehokkaasti veden ja toisaalta sillä on lukuisia terapeuttisia vaikutuksia elimistössä. Otsonilaite on myös yksinkertainen ja turvallinen käyttää. Kuvassa on kotiotsonaattorilaite.



Lisähapen nauttiminen ennen urheilua tekee urheilun harjoittamisen miellyttävämmäksi, kuin myös urheilun aikana tai sen jälkeen. Urheilija voi myös harjoitusten aikana juoda raikasta happi-otsoni vettä, jolloin lisähappi poistaa kehosta tehokkaasti maitohappoa.

Lisähapetuksella elimistöllä on käytettävissä enemmän happea kuin normaalisti, jolloin maitohapon muodostuminen lihaksiin vähenee. Lihakset eivät tunnu harjoitusten aikana niin raskailta ja hengitys kulkee

paremmin ja suorituskyky lisääntyy. Palautuminen urheilu-suorituksesta on nopeampaa ja urheilu-suorituksesta jää miellyttävä olotila. Juuri tämän takia niin urheilijoiden kuin valmentajien olisi hyvä sisäistää lisähapen käyttäminen valmennettavien suorituskyvyn parantamisessa osana urheiluvalmennusta.

Ravinnon tärkeä merkitys on jo melko hyvin tiedostettu urheiluvalmennuksen piirissä, mutta siihen olisi myös hyvä liittää lisähapen käyttö eri muodoissaan, jolloin ravinteiden ja hapen käyttö olisi täydellisempää elimistön kannalta. Yksinkertaistettuna: Happi polttaa ravinteet energiaksi.

MAGNEETIKENTTÄTERAPIA

Sykkivä magneettikenttäterapia (PMF) on turvallinen ja sivuvaikutukseton fysikaalisiin hoitomuotoihin kuuluva terapia, jolla voidaan hoitaa erilaisia sairauksia ja lisätä yleistä energisyyttä. Sykkivät magneettikenttälaitteet ovat olleet käytössä noin 30 vuoden ajan kaikkialla maailmassa, erityisesti anglosaksisissa maissa, kuten Yhdysvalloissa, Kanadassa, Keski- ja Itä-Euroopassa.

Magneettiterapia tehostaa verenkiertoa ja korjaa solukalvon sähköjännitteen epätasapainoa, jolloin happi ja ravintoaineet pääsevät paremmin solun sisään. Hoidot nostavat solujen energiatasoa, jolloin soluaineenvaihdunta paranee ja solut kykenevät tuottamaan energiaa elimistön käyttöön. Tämä puolestaan edesauttaa soluaineenvaihduntaa ja energiantuotantoa, mikä tehostaa elimistön omaa paranemis- ja palautumisprosessia.

Kuvassa UltiCare Best – kotimagneettilaitte.



Urheilija voi ottaa magneettiterapiaa kotonaan kotilaitteella, joka on yksinkertainen käyttää. Laitte on kevyt ja sitä voidaan myös kuljettaa mukana harjoituspaikoille.

Hoito kestää noin 20 minuuttia ja se voidaan tarvittaessa toistaa useamman kerran vuorokaudessa. Hoidon aikana voidaan esimerkiksi lukea, katsoa televisiota ja hoidon

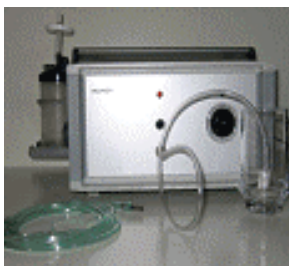
takia ei tarvitse riisutua.

Hoidon aikana magneettikentät tunkeutuvat koko kehon läpi lämmittämättä tai vahingoittamatta sitä. Ei ole olemassa mitään muuta hoitomuotoa, joka läpäisisi kehon samalla tavalla kuin magneettikenttähoito.

Magneettikenttäterapian tärkein fysiologinen vaikutus on hapen osapaineen kohoaminen kudoksessa kymmenkertaiseksi lähtöarvostaan. Tämä merkitsee kudoksen verenkierron vahvistumista.

Sykkivä magneettikenttäterapia vaikuttaa isojen verisuonten ja hiussuonten avautumiseen, hiilidioksidin ja muun aineenvaihdunnan kiihtymiseen, mikä yhdessä lisähapen kanssa tehostaa terapian vaikuttavuutta ja siten myös urheilusuorituksesta palautumista.

AKTIIVIHAPEN HENGITTÄMINEN



Eräs tehokas elimistön lisähapetustapa on hengittää happimaskien tai -viiksien kautta lisäenergialla aktivoitua happea (singlet-happi). Laite on tarkoitettu enimmäkseen klinikka käyttöön, mutta sen käyttöä voidaan myös suositella kotilaitteena tai urheiluseura voi hankkia sellaisen itselleen. Kuvassa Singlet -happilaite.

Urheilijat voivat urheilusuoritusten välillä käydä hengittämässä aktiivihapetta, jolloin urheilusta palautuminen nopeutuu

Katso pilottitutkimus: "Singlet-hapen vaikutus kuntoilijoiden aerobiseen suorituskykyyn". Artikkelin löydät sivuiltamme lisätietoa / artikkelit.

Singlet -happilaitteistolla happeen tietyn valokemiallisen prosessin avulla ladataan energisempää happea, joka myös paremmin imeytyy kudoksiin kuin normaali happi. Yhdistelmähoitona happi- ja magneettikenttäterapia avaavat hiussuonistoa tehostaen kudosten hapensaantia.

OIKEA HENGITYSTEKNIikka

Lisähapetusta voidaan siis laitteiden avulla lisätä, mutta urheilija tulisi kiinnittää huomiota hengitystekniikkaan, jonka merkitys on suuri etenkin, kun on kyse urheilusuorituksen palautumisprosessista.

Vaikka me kaikki hengitämme, me hengitämme usein riittämättömästi, laiskasti ja pinnallisesti, ja veren happipitoisuus jää alhaiseksi. Olemme kuitenkin tottuneet riittämättömään hengitykseen, emmekä ole siitä tietoisia. Käytämme usein vain kolmasosan hengityskapasiteetistamme. Riittävä hengitys auttaa lihaskasvuun ja vireystilan ylläpitoon. Yli 70 % kuona-aineista tulee ulos kehostamme hengityksen mukana ja ihon kautta.



Hengitystiheys eli kuinka monta kertaa me vedämme keuhkot täyteen happea minuutissa. on normaaliaskareita tehdessämme 12–14 kertaa minuutissa. Se lasketaan kertomalla kertahengitystilavuus (500 ml) hengitystiheydellä (12). Hengityksen minuuttitilavuus on aikuisilla keskimäärin 6 litraa. Maksimaalisessa urheilurasituksessa hengityksen minuuttitilavuus voi olla jopa 200 litraa, kun hengitystiheys on 40–50 hengenvettoa minuutissa.

Äärimmäisessä fyysisessä rasituksessa elimistön hapenkulutus ja hiilidioksidintuotanto voivat olla yli 20-kertaiset lepoarvoihin verrattuna.

Keuhkotuuletus lisääntyy valtavasti, jolloin elimistöstä poistuu enemmän hiilidioksidia ja H^+ -pitoisuus palautuu normaalitasolle. Jos maitohapon muodostuminen lisääntyy kehossa, lisääntyy myös kehon H^+ -pitoisuus.

Urheillessa hengitystiheyden täytyy siis nousta, jotta elimistö saisi riittävästi happea suoriutuakseen rasituksesta ja hiilidioksidin poistuminen elimistöstä olisi riittävä. Tämän johdosta on tärkeää, että urheilijan hengitystekniikka on kunnossa eli hänen hengitystiheytensä minuutissa on riittävä.

On tieteellisesti todistettu, että niiden urheilijoiden, joiden hengitystiheys oli liian alhainen, maitohappoa pääsi muodostumaan kehoon, heillä ilmeni lihaskrampeja ja he väsyivät nopeammin. Laktaatti ja maitohappo ovat eri asioita. Aineenvaihdunta tuottaa maitohappoa, joka luovuttaa nopeasti H^+ -ionin ja muuttuu laktaatiksi. Laktaatti vapautuu lihaksista ja siirtyy verenkiertoon, joten näin sillä on keskeinen rooli rasitusfysiologiassa.



Yleisesti laktaatin kertymistä fyysisen työn aikana pidetään hapenpuutteena, mutta väite ei pidä täysin paikkansa: nopeassa glykolyysissä glykoosimolekyylistä tuotetaan ATP:tä ja samalla laktaattia, ja näin tuotetaan aina laktaattia, vaikka happea olisi riittävästi käytössä, laktaattia todetaan levossakin verenkierrossa.

Osa laktaatista käytetään energialähteenä samassa tai viereisessä solussa esim. maksan menevästä laktaatista muokataan glykoosia verenkiertoon. Laktaatin pitoisuus veressä = laktaattia tuottavien ja poistavien mekanismien tehon erotus.

Lyhytkestoisessa harjoittelussa ei juuri synny maitohappoa, mutta kun suoritus aika pitenee tehon säilyessä suurena, tapahtuu anaerobista glykolyysiä, jolloin laktaatti ja vetyionit aikaansaavat sen, että lihaksen PH - pienenee ja lihaksen energiantuotto heikkenee sekä lihaksen supistuminen estyy.

Energialähteen ratkaisee suorituksen teho: veren laktaattipitoisuus kasvaa selvästi, kun kuormitus on noin 60–70 % VO_{2max} – tasosta. Rasitustestissä voidaan määrittää ns. aerobinen ja anaerobinen kynnys yksilöllisesti. Aerobisen kynnyksen kohdalla ventilaatio kasvaa aiempaa nopeammin suhteessa kuormitukseen kasvuun ja laktaattipitoisuus kasvaa yli lepotason. Aerobinen kynnys = ventilaatio kasvaa hapenkulutusta nopeammin ja laktaattipitoisuus suurenee äkillisesti.