Συντάχθηκε απο τον/την Timos Tsin.
Παρασκευή, 01 Μάιος 2015 22:49



Τώ ρα μπορείς στην Cryosauna του Icetube

Τι είναι η Ολόσωμη Κρυοθεραπεία;

Η Ολόσωμη κρυοθεραπεία είναι μία διαδικασία επιδερμικής εφαρμογής χαμηλών θερμοκρασιών που αρχικά **σχεδιάστηκε για να μειώ νει τους μυοσκελετικούς πόνους και τις φλεγμονές** . Με αυτόν τον τρόπο διεγείρεται το νευρικό σύστημα διαμέσου των υποδοχέων του δέρματος και προκαλείται σημαντική περιφερική αγγειοσυστολή. **Η διαδικασία αυτή προκαλεί σταδιακά αναλγησία, μείωση της φλεγμονής και ανάπλαση των ιστώ ν** .

Η ελάχιστη παραμονή του σώματος στο θάλαμο της κρυοσάουνας δεν επηρεάζει την θερμοκρασία του κορμού, καθώς ο αέρας δεν περιέχει καθόλου υγρασία. Επίσης, η έκθεση στο κρύο επιταχύνει την **παραγωγή ενδορφινώ ν και φυσικώ ν αντιφλεγμονωδώ ν** με αποτέλεσμα να νιώθουμε ευφορία και ευεξία, ενώ παράλληλα **να επιτυγχάνεται ταχύτερα η φυσική αποκατάσταση του οργανισμού μας** .

Λίγα λόγια για την κρυοθεραπεία:

Η ιδέα της σημερινής κρυοθεραπείας ξεκίνησε στην Ιαπωνία και εξελίχθηκε στην Ευρώπη.

Το 1978 ο Dr. Toshima Yamauchi, ένα Ιάπωνας ρευματολόγος ξεκίνησε την έρευνα, παγώνοντας για μικρό χρονικό διάστημα το δέρμα ασθενών που έπασχαν από ρευματοειδή αρθρίτιδα για την καταπολέμηση του πόνου. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την απελευθέρωση ενδορφινών στο σώμα και την άμεση βελτίωση της υγείας στο 80% των ασθενών.

Η κρυοθεραπεία διεγείρει τις φυσικές ιδιότητες του σώ ματος για αυτοθεραπεία. Οι ιδιαίτερα χαμηλές θερμοκρασίες έχουν θετικά αποτελέσματα σε 3 επίπεδα: το κυκλοφορικό σύστημα, το νευρικό σύστημα και τους μεσημβρινούς, καθιστώντας την μία εξαιρετική μέθοδο ολιστικής προσέγγισης.

Η κρυοθεραπεία θεωρείται ασφαλής και ενεργοποιεί όλες τις φυσικές άμυνες του οργανισμού μας. Εφαρμόζοντας ιδιαίτερα χαμηλές θερμοκρασίες (ως και -190 C˚) για μικρό χρονικό διάστημα, μπορούμε να "αφυπνίσουμε" τους μηχανισμούς αυτοθεραπείας του οργανισμού μας: παγώνοντας την εξωτερική στοιβάδα του δέρματος για 1 ως 3 λεπτά, **επιτ υγχάνουμε την αύξηση του μεταβολικού μας ρυθμού, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, τη μείωση του άγχους και της κούρασης, με άμεση συνέπεια τη βελτίωση της ποιότητας ζωής**
.



Ωφέλειες της Ολόσωμης Κρυοθεραπείας

Στον Αθλητισμό:

- Αύξηση μυϊκής δύναμης και αντοχής και επομένως της απόδοσης
- Αυξημένα επίπεδα ενέργειας
- Γρήγορη αποκατάσταση έπειτα από έντονη προπόνηση
- Ραγδαία μείωση χρόνου αποκατάστασης από τραυματισμό
- Βελτίωση λειτουργικότητας και αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων

- Μείωση καθυστερημένου ασκησιογενή μυϊκού πόνου (DOMS)
- Αναγέννηση κυττάρων και αναστολή φλεγμονών
- Καταστολή μυϊκών πόνων
- Απομάκρυνση τοξινών από τον οργανισμό
- Επίτευξη προπόνησης σε πολύ υψηλό επίπεδο



Στην Υγεία:

- Καταπολέμηση ψωρίασης και δερματίτιδας
- Βελτίωση του κυκλοφορικού συστήματος
- Βελτίωση των επιπέδων αιμοσφαιρίνης

- Καταπολέμηση φλεγμονών όπως τενοντίτιδες, θυλακίτιδες, περιαρθρίτιδες, κ.α.
- Αντιμετώπιση τραυματισμών της σπονδυλικής στήλης και μείωση πόνου
- Αντιμετώπιση αγκυλοποιητικής σπονδυλαρθρίτιδας
- Αντιμετώπιση ρευματοειδούς αρθρίτιδας και οστεοαρθρίτιδας
- Αντιμετώπιση μυοσκελετικών τραυματισμών όπως θλάσεις, διαστρέμματα και ενδομυϊκά αιματώματα
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Ταχύτερη μετα-χειρουργική αποκατάσταση
- Αντιμετώπιση μυαλγίας και οστεοπόρωσης
- Αντιμετώπιση βλαβών του νευρικού συστήματος
- Αντιμετώπιση διαταραχής ύπνου, κατάθλιψης και άλλων διαταραχών
- Αντιμετώπιση συμπτωμάτων σκλήρυνσης κατά πλάκας

Στην Αισθητική και την Ομορφιά:

- Ανά συνεδρία ο οργανισμός χάνει 500 – 1.500 θερμίδες, ανάλογα με το μεταβολισμό του καθενός
- Ενεργοποίηση μεταβολισμού για ταχύτερη καύση θερμίδων
- Επιτυχής έλεγχος βάρους
- Καταπολέμηση της κυτταρίτιδας
- Αύξηση παραγωγής κολλαγόνου
- Σύσφιξη του δέρματος
- Επιβράδυνση της γήρανσης
- Ενδυνάμωση μαλλιών και νυχιών
- Αντιμετώπιση κηλίδων και αποχρωματισμών του δέρματος
- Ενεργοποίηση της φυσικής βιολογικής αναγέννησης του οργανισμού

Συντάχθηκε απο τον/την Timos Tsin.
Παρασκευή, 01 Μάιος 2015 22:49







Διεύθυνση Αγγέλου Μεταξά 20 Γλυφάδα, 2ος όροφος