**Zimno na zdrowie i piękno**

**Krioterapia? Zimą pewnie nikt o niej nie myśli. Wobec mroźnej aury perspektywa dodatkowego, dobrowolnego poddania się działaniu niskich temperatur, nawet z myślą o zdrowiu, przyprawia o dreszcze. A leczenie zimnem to doskonała metoda walki z wieloma dolegliwościami. I nie tylko. To także forma hartowania ciała, a także ducha, o czym doskonale wiedzą osoby morsujące. Ponadto krioterapia może służyć w dążeniu do osiągnięcia pięknej, młodo wyglądającej i zdrowej skóry. To być może mniej znane powszechnie zastosowanie. Na czym ono polega? I czym w ogóle jest krioterapia i gdzie znajduje swoje zastosowanie?**

**Na zdrowie**

Krioterapia jest szczególną formą zimnolecznictwa, czyli zabiegów polegających na odebraniu ciału jego ciepłoty. Krioterapia to zabiegi lecznicze z zastosowaniem temperatury poniżej 0 °C. Krioterapię możemy podzielić na miejscową i ogólną. Co to oznacza? Miejscowa to obniżanie temperatury fragmentu ciała i tkanek głębiej położonych, ogólna to poddanie działaniu zimna całego ciała! Istnieją do tego celu specjalne kriosauny i kriokomory. Brzmi niewiarygodnie? Nie jest to jednak powód do zaskoczenia, ponieważ istnieje szereg wskazań do zabiegów z wykorzystaniem zimna. Wśród nich znajdują się takie dolegliwości jak zapalenia stawów, zwichnięcia i skręcenia urazowe stawów, naderwania ścięgien i mięśni, przemęczenie fizyczne i psychiczne osób dorosłych. Krioterapię stosuje się również w rehabilitacji neurologicznej. A to jedynie przykłady.

Wyjątkową formą poddawania ciała działaniu zimna jest morsowanie. Przez wielu lekarzy porównywana jest do krioterapii stosowanej, np. w przypadku leczenia stwardnienia rozsianego. I mimo że nie jest zabieg krioterapeutyczny, to wyróżnia go wiele zalet i wskazań jak w przypadku krioterapii. Zwiększenie odporności organizmu, poprawa krążenia i działania układu sercowo-naczyniowego – to przykładowe korzyści tych ekstremalnych kąpieli w zimnej wodzie. Ogromnym walorem tej aktywności jest niewątpliwie również hartowanie ciała, jak również ducha. I charakteru.

**Na piękno**

Co zrobić, by oprócz zdrowia, zimno stało się źródłem piękna? Z odpowiedzią na to pytanie przychodzi medycyna estetyczna. – Cryolift to zabieg opierający się na działaniu krioterapii – mówi dr Anna Piwek, specjalistka Time Clinic. Na czym polega? Przy użyciu sondy emitującej niską temperaturę w zakresie od -10 do -18 °C stymuluje się skórę i poprawia jej mikrokrążenie. Co więcej w trakcie zabiegu stosowane są specjalne preparaty zawierające składniki aktywne służące odżywieniu skóry. Dobierane są one, podobnie jak sama temperatura zabiegu, w zależności od potrzeb pacjenta. W ofercie gabinetu Time Clinic znajdziemy preparat: regenerujący NCTF, czyli kompleks witaminowy wzbogacony minerałami i aminokwasami z dodatkiem koenzymów i kwasów nukleinowych czy głęboko nawilżający kolagen żel. Dodatkowym atutem zabiegu jest zastosowanie światła LED (pełna nazwa zabiegu to Cryolift III + LED), które głęboko stymuluje skórę. Takie działanie, zwane luminoterapią, podnosi potencjał energetyczny komórek, dotlenia je i podnosi ich metabolizm. W krioterapii światło LED wzmacnia działanie aktywnych składników stosowanych preparatów, co w efekcie prowadzi do uelastycznienia skóry. – Dobroczynne działanie zimna w połączeniu ze składnikami aktywnymi i ze światłem LED, przynosi znakomity efekt modelujący, podnosząc owal twarzy i wygładzając rysy – podsumowuje dr Anna Piwek.

<http://timeclinic.pl>