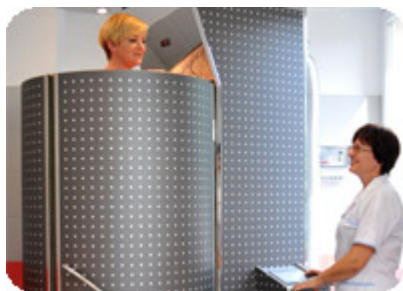


# Krioterapia ogólnoustrojowa w kriosaurie



Zabieg polega na krótkotrwałym schłodzeniu ciała w temperaturze od  $-120^{\circ}\text{C}$  do  $-150^{\circ}\text{C}$  w jednoosobowej kabinie. Pacjent oddycha powietrzem atmosferycznym znajdującym się w pomieszczeniu ogólnym.

## Działanie:

- ustępowanie dolegliwości bólowych,
- zahamowanie procesu zapalnego,
- poprawa czynności chorych stawów i zwiększenie zakresu ich ruchu,
- wzrost odporności organizmu (u osób zapadających często na choroby infekcyjne: angina, grypa, zapalenie dróg oddechowych),
- poprawa drenażu żylnego i limfatycznego.

**Krioterapię można stosować w odnowie biologicznej**

## **w celu :**

- zwiększenia efektywności odchudzania,
- zwalczaniu cellulitu,
- zwiększaniu wydolności organizmu przed wysiłkiem,
- detoksykacji po intensywnym treningu.

Czas trwania zabiegu: Od 1 do 3 minut. Drugą część zabiegu stanowi gimnastyka dostosowana do schorzenia i możliwości pacjenta.

## **Informacja dla pacjenta:**

Należy:

- zgłosić się na zaplanowaną godzinę,
- przynieść strój kąpielowy lub bieliznę (najlepiej z bawełny), suche skarpety i rękawiczki,
- przed wejściem do kriosauny wytrzeć całe ciało suchym ręcznikiem,
- do drugiej części zabiegu przynieść odpowiedni strój gimnastyczny.