



Кутаясь в уютные шали и палантины, мы стараемся избежать холода. Но как это ни удивительно

, в
умеренном
количестве
он
очень
полезен
. Это
поняли
еще
наши
далекие
предки
,
которые
принимали
ледяные
ванны
,
считая
их
омолаживающим
средством
.

Современные

ученые

подтвердили

эти

Криотерапия - это, конечно, в первую очередь холодные ванны, зимнее купание в проруби

и
различные
компрессы
из
льда
. В
последнее
время
большую
популярность
приобретает
воздействие

на
кожу
инертным
азотом
или
ледяным
воздухом
(
температуры
- 150-190
градусов
).

Такие процедуры проводятся в специальных криокамерах, где ваша кожа в течение нескольких минут испытывает температурный стресс.

Это может быть как полное, так и частичное погружение обнаженного тела в газовую среду.

Органы дыхания защищаются от обморожения с помощью марлевой повязки, а руки и ноги

—

шерстяными

носками

и

рукавицами

.

Криотерапия

обладает

оздоровительным

и

омолаживающим

эффектом

,

который

достигается

за

счёт

изменения

работы

сосудов

, в

результате

чего

значительно

усиливается

теплообразование

и

питания

тканей

кожи

и

органов

,

стимулируется

работа

сердца

.

Кстати

, все это

помогает

восстановлению

после

различных

травм

опорно-двигательного

аппарата

, при
проблемах
с
позвоночником

,
заболеваниях
суставов

.
Криотерапия
также
способствует
потере
веса

.

Внимание

!

Побочных

эффектов

Компрессики изо льда – элементарная, доступная всем криотерапия на дому. Они
уменьшают
боль
при
ушибах

,
растяжениях
связок
и
прочих
неприятных
травмах

.

Возьмите
небольшой
пакетик
и
наполните
его
кусочками
льда

,
растирайте
место
ушиба

, а
также
немного

выше

и

ниже

его в

течение

нескольких

минут

.

Такой

массаж

льдом

предотвращает

возникновение

оттеков

.

Холод

понижает

чувствительность

нервных

окончаний

и

снимает

болевые

ощущения

,

оказывает

противовоспалительное

и

регенеративное

действие

.

Существует также косметическая разновидность криотерапии. Основана она на использо-

вании

жидкого

азота

. Это

кристально

прозрачная

жидкость

,

не

имеющая
никакого
запаха

.
После
таких
процедур
хорошо
делать
различные
маски
,
обертывания

,
инъекции
, так как
после
них
эффект
значительно
усиливается

.

Криотерапия жидким азотом применяется для удаления бородавок, папиллом, гипертрофических рубцов и угревой сыпи, а также для борьбы с лишним весом и целлюлитом.

Есть

еще

косметический

криомассаж

Очень эффективно воздействие криогенной газовой струи. Она используется непосредственно

на
отдельных
проблемных
участках
тела
, с
помощью
специального
криоаппликатора

.
Он
представляет
собой
тубус
для
жидкого
азота
со
сменными
металлическим
наконечниками
самых
разных
форм
.

А последние новинки в этой области - это криопилинг и криоэлектрофорез (ввод в ко
жу
замороженных
препаратов
посредством
электрических
импульсов
).
Главный
эффект
от
таких
процедур
—
заметное
уменьшение
морщин
,
дряблости
кожи

,
восстановление
формы
и
упругости
груди

,
избавление
от
жировых
отложений
и
целлюлита

.
Ради
этого
можно
и
померзнуть

.

Иллюстрации с сайта: [© 2010 Thinkstock](#) .