



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](#) .