

Очень часто, особенно в зимнюю пору года, из-за воздействия холода, организм человека ослабевает. Но не стоит забывать о том, что холод имеет и ряд полезных особенностей влияния на организм человека. По этому следует учитывать как минимум два важнейших момента:

- во-первых, на коже человека в десять раз больше тех рецепторов, которые реагируют на холод, чем тех, которые реагируют на тепло. Отсюда очевидно, что общая реакция организма на воздействие холодом выражена намного более ярко, нежели на воздействие теплом;

- второй момент – воздействие холода практически всегда напрямую связано с веществом, с которым контактирует наше тело и которое несет тот самый холод..

Кроме того, очень существенную роль играет разница температур между поверхностью кожи (тела) и воздействующей охлаждающей среды. Организм реагирует на холод тем сильнее, чем больше выражена эта разница. Пример: холодная вода вызовет меньшую реакцию, чем пузырь со льдом, а воздействие охлажденного воздуха до -120 градусов Цельсия будет еще более сильным.

Холод, активируя многочисленные процессы в организме, оказывает на него следующее воздействие:

Тренировочное воздействие - Регулярные дозированные холодовые нагрузки тренируют защитную систему организма, благодаря чему укрепляют здоровье, помогают восстановить умственные и физические силы и оздоравливают организм.

Воздействие на сердце и сосуды - Резкое уменьшение температуры приводит к сужению сосудов и капилляров в коже. Когда сосуды сжимаются, излишек крови отходит от поверхности тела внутрь организма, а после прекращения холодового воздействия, - возвращается обратно. Это улучшает состояние кожи, так как активируется микроциркуляция крови в подкожном слое, а также тренирует и укрепляет сосудистую систему человека, что приводит к общему улучшению здоровья.

Устранение застоев в организме - Закаливание холодом улучшает и восстанавливает микроциркуляцию жидкостей в организме на клеточном и межклеточном уровнях. Как результат, это приводит к улучшению обмена веществ и других процессов, происходящих в водной среде организма.

Воздействие на сердце - Под воздействием умеренных регулярных холодовых нагрузок нормализуется пульс и исчезают аритмии.

Изменение состава крови - Холодные водные процедуры стимулируют выработку лейкоцитов и эритроцитов в крови.

Воздействие на мышцы - Холодные процедуры способствуют скорейшему восстановлению силы и выносливости мышечных волокон. Давно замечено, холод, вызывая сжатие, активизирует организм. Поэтому после холодных водных процедур человек чувствует себя свежим, отдохнувшим, и готовым к выполнению физической работы, наоборот, после тепловых процедур организм расслаблен, нуждается в покое, а его работоспособность уменьшается.

Воздействие на обмен веществ - Под воздействием холода увеличивается щелочность крови, улучшается усвоение азотистой пищи (белков), активируются процессы выделения мочевины, мочевой кислоты и других продуктов распада из организма. Поэтому можно сделать вывод, что холодные закаливания благотворно влияют на обменные процессы в организме.

Воздействие на дыхательную систему - Краткие холодовые нагрузки вызывают остановку дыхания на усиленном вдохе, с последующим его учащением. Подобный тип дыхания приводит к улучшению легочной вентиляции, что положительно сказывается на здоровье человека. Данное воздействие

Воздействие на выделительную систему организма - Все холодовые процедуры, как известно, приводят к сжатию, что увеличивает давление внутри организма. Из-за высоко давления увеличивается фильтрация в почках и ускоряется перистальтика

кишечника, что приводит к активации выделительной системы. Тепловые процедуры, наоборот, снижают давление внутри организма и его органов, что замедляет работу системы выделения.

Влияние криосауны на женский и мужской организм:□

Женский организм

Мужской организм

-	изабвление от целлюлита,
общее омоложение организма и профилактика старения,	
-	лечение дефектов кожи,
-	омоложение кожи,
-	подтягивание кожи - разглаживание морщин,
-	нормализация гормонального фона
-	замедление и прекращение роста

- улучшение гормонального фона,

- укрепление иммунитета,

- профилактика вирусных заболеваний.

-	устранение нарушения психо-эмоциональной сфе
---	--

-	повышение потенции и либидо,
---	------------------------------

-	возобновление и укрепление эрекции,
---	-------------------------------------

-	возобновление и укрепления роста волос
---	--

-	подтягивание и омолаживание кожи
---	----------------------------------

- укрепление иммунитета,

- профилактика вирусных заболеваний.

□ Зачем индивидуальная криосауна в доме? □

Опыт эксплуатации криосауны в частном доме показывает, что криотерапевтическая установка подобно компьютеру быстро становится объектом всеобщих интересов. Кроме общепризнанного лечебного действия, криотерапия обеспечивает целую гамму косметических эффектов, обеспечивает профилактику инфекционных и сезонных заболеваний, является мощным и удобным антистрессорным средством, обеспечивает нормализацию психоэмоционального состояния в любое время суток. Некоторые владельцы посещают криосауну дважды в день: утром, чтобы проснуться без кофе, и вечером, чтобы уснуть без коньяка и снотворного.

Криотерапия становится надежным средством поддержки здоровья.

После приёма криопроцедуры...

Помимо общего эффекта повышения резистенции организма после курса общей криотерапии выделяют эффекты:

анальгетический — время общего обезболивающего эффекта после процедуры криотерапии составляет от 1 до 6 часов;

антиэкссудативный — ликвидируются отёки, экссудат, нормализуется лимфоток и улучшается микроциркуляция крови в тканях;

регенеративный — улучшается трофика тканей, а за счёт неё — стимулируются процессы регенерации, в том числе мышечной, костной и хрящевой тканей.

иммуномодулирующий — улучшаются показатели клеточного и гуморального

иммунитетов;

гипоталамо-гипофизиндуцирующий — восстановление угнетённых функций гипоталамуса и гипофиза, благодаря включению интегральных механизмов, ответственных за адаптацию к холоду;

антигипоксический — увеличивается число эритроцитов и содержание концентрации в них гемоглобина;

Ряд реакций носит фазовый характер и зависит от динамики охлаждения:

миостимуляция/миорелаксация

сосудорасширяющий/сосудосуживающий эффект — благодаря «игре вазомоторов», которая обеспечивает восстановление циркуляции в микрососудах кровеносной и лимфатической систем.

Среди легко регистрируемых эффектов криотерапии:

снижение жировой массы тела за счёт повышающихся энергетических расходов организма после процедуры;

улучшение внешнего вида кожи, волос и ногтей — за счёт улучшения трофики тканей;

улучшение самочувствия после процедуры криотерапии: нормализация эмоционального фона и купирование болей — за счёт выброса эндорфинов и энкефалинов.

