

CRIOTERAPIA DE CUERPO ENTERO Y BIENESTAR

Cryosense[®]: la terapia de la Biorregulación

Las cualidades naturales del frío son conocidas y aplicadas desde la antigüedad, como forma de mejorar diversas alteraciones fisiológicas.

El efecto del frío extremo generado por la Crioterapia de cuerpo entero produce en las personas que se exponen a ella, una estimulación intensa que desencadena reacciones beneficiosas para nuestro organismo, liberándose sustancias que influyen a los sistemas biorreguladores. Estos cambios bioquímicos pueden estimular las habilidades de curación natural del cuerpo y promueven la salud física y emocional.

Bienestar

Alcanzar un estado de satisfacción y plenitud con uno mismo es uno de los objetivos más ansiados por la mayoría de los seres humanos.



Sentirse satisfecho, conforme y contento con la vida implica una serie de aspectos que deben encontrarse cubiertos: la salud o bienestar

psicofisiológico, sentirse en armonía consigo mismo y con el entorno,

percibir estabilidad emocional y alcanzar la realización personal y social.

Los efectos que genera la Crioterapia de cuerpo entero pueden contribuir favorablemente a lograr este anhelo bienestar, obteniendo mejoría a varios niveles: la salud, el aspecto físico y el estado anímico, lo cual nos proporcionará una buena dosis de optimismo y nos permitirá incrementar nuestra calidad de vida.



¿Qué es la crioterapia?

La Crioterapia de Cuerpo Entero es un tratamiento que utiliza el efecto del frío extremo sobre la totalidad de la superficie corporal (a excepción de la cabeza en criosaunas), con la finalidad de obtener efectos favorables para la salud y el bienestar. Consiste en la exposición del cuerpo a muy bajas temperaturas (entre -110°C y -196°C) en un corto periodo de tiempo, habitualmente 3 minutos. Estas condiciones de frío extremo estimulan la liberación de endorfinas y otras sustancias que inducen una respuesta corporal muy beneficiosa basada en el proceso de estímulo-acción-reacción.

Una aventura llena de sensaciones, con beneficios para nuestro organismo.

Cada sesión es muy rápida, cómoda... Y aunque parezca increíble por el frío extremo, ¡es una experiencia realmente placentera!

Y todo se debe a que se trata de frío seco, procedente del vapor de nitrógeno, que ayuda a liberar endorfinas y proporciona así una gran sensación bienestar durante la sesión y especialmente durante las horas posteriores.

Durante los primeros segundos de sesión se produce una penetrante sensación de frío que se puede tolerar bastante bien y que estimula profundamente la mente y los sentidos. A medida que transcurre la sesión el organismo empieza percibir los efectos de una rápida e intensa liberación de adrenalina, que se continúa finalmente, al concluir el proceso, con una profunda relajación. El operador que dirige el funcionamiento de la cabina se encuentra constantemente con la persona que se está recibiendo la sesión, interesándose sobre cómo se va desarrollando el proceso y por las sensaciones que está experimentando.

¿Qué es una criosauna?

Es una cabina que permite, mediante el uso de nitrógeno líquido evaporado, bajar las temperaturas de manera rápida en un entorno controlado.



La experiencia de la crioterapia

La Crioterapia de cuerpo entero activa y promueve reacciones fisiológicas muy gratificantes.

Diversos estudios concluyen que la Crioterapia de cuerpo entero actúa reduciendo las molestias relacionadas con el dolor y la inflamación, el organismo se siente revitalizado y por el interior de las venas circula sangre más oxigenada y libre de toxinas.

El efecto shock que produce el estímulo de frío extremo y la elevada reducción de temperatura a nivel de la superficie de la piel generada en pocos minutos, impulsa el inicio de una respuesta general del organismo, que se puede resumir en tres niveles de actuación:

- Bienestar: libera endorfinas, aumenta el nivel de energía, reduce el estrés. Se produce un efecto relajante y refrescante. Mejoran los problemas de insomnio, estrés, ansiedad y depresión.
- Terapéutico: efectos analgésico, antiinflamatorio y activador del sistema inmunológico. Aplicaciones en artrosis, artritis reumatoide, fibromialgia, trastornos músculo-esqueléticos.
- Estético: activa la microcirculación mediante vasoconstricción, reafirma y rejuvenece la piel, estimula la producción de colágeno, reduce las arrugas y cierra los poros, disminuye el efecto de piel de naranja característico de la celulitis, estimula el crecimiento del pelo y de las uñas.
- Deportivo: aumenta el rendimiento, favorece la recuperación tras el esfuerzo y acelera el restablecimiento de la funcionalidad después de lesiones.



Una sesión permite la recuperación tras el esfuerzo físico cuando se han realizado actividades deportivas. Un ciclo de 10 a 15 sesiones en días consecutivos o alternos, permite una mejoría apreciable en las enfermedades reumáticas y con 2 a 3 sesiones semanales mejoran los problemas de sobrepeso y la celulitis.

Al final de la exposición al frío intenso, el paciente siente un alivio inmediato y una sensación de bienestar muy agradable. La temperatura de la piel desciende aproximadamente hasta 5°C, regresando a la normalidad en 5 o 10 minutos después de salir de la cabina. Sin embargo, la temperatura central no se modifica apenas en 1 °C.



La vasoconstricción superficial generada durante el proceso de crioterapia da paso gradualmente a una vasodilatación visible por el cambio de color de la piel.

Una forma natural y eficaz para luchar contra el estrés, el insomnio o dolores de cabeza que afectan a la vida diaria. La Crioterapia de cuerpo entero actúa sobre el sistema nervioso autónomo, reequilibra el cuerpo y reduce los efectos negativos derivados de los trastornos crónicos inducidos por nuestro estilo de vida.

La reactivación sanguínea producida mejora la irrigación de los tejidos, favoreciendo la eliminación de la grasa acumulada en el tejido adiposo a través del sistema linfático.

El efecto vasoconstrictor activa la circulación sanguínea, mejorando el mecanismo de absorción de nutrientes, de oxigenación celular y de

eliminación de los productos de desecho celular, lo que conlleva a un mejor drenaje linfático y como consecuencia a una disminución de la celulitis.

La Crioterapia de cuerpo entero constituye una solución natural al exceso de peso. El frío intenso generado en el interior de la cabina de Crioterapia de Cuerpo Entero, promueve en el organismo una serie de reacciones con el fin de compensar el descenso de temperatura a nivel de la superficie externa de la piel, produciendo una activación del metabolismo y movilización de la grasa almacenada en exceso, fundamentalmente las sobrecargas localizadas. El gasto de calorías necesario para mantener la temperatura corporal central puede oscilar entre 200 y 500 kcal por sesión, no solamente durante los tres minutos de la aplicación del frío, sino a lo largo de las siguientes 6 horas en las que se prolonga este efecto.



La pérdida de peso se alcanza siempre y cuando las calorías necesarias para mantener la temperatura interna se obtengan de la grasa almacenada en el organismo y no de una ingesta

adicional de nutrientes, creándose así el déficit necesario para la reducción de peso.

La realización de 2 o 3 sesiones por semana durante 4 a 6 semanas, son suficientes para obtener un resultado concluyente.

¿Qué criosauna elegir?

Al igual que podemos adquirir bienes (vehículos, ordenadores, televisores, etc.) de muy distintas calidades, tecnologías y precios, existen en el mercado criosaunas de características muy distintas. Ingenieros, médicos, deportistas y esteticistas coinciden en reconocer a Cryosense como la criosauna que está a la vanguardia de la tecnología, seguridad y diseño.



Algunas razones para elegir Cryosense:

- Cryosense es la única criosauna capaz de focalizar el frío a distintas alturas. Gracias a su sistema de conductos monitorizados el operador puede hacer que el frío salga por la parte superior, media o inferior. Un ciclista, por ejemplo, puede elegir una focalización inferior, mientras que un tenista puede elegir la superior y otra persona la distribución regular saliendo el frío

por las tres alturas. De esta forma, el tratamiento aumenta su eficacia.



- Cryosense es la criosauna que mejor trata hombros y cervicales. Gracias a su collarín de seguridad se consigue que todo el cuerpo a excepción de la cabeza quede dentro de la cabina, tratando de manera adecuada hombros y cervicales.

- Cryosense es la única criosauna del mercado capaz de combinar, si así se desea, frío y calor. De esta forma, a las aplicaciones y ventajas de la crioterapia se añaden las del criocntraste térmico, mejorando las prestaciones y los resultados de la sesión y haciendo que el salto térmico entre calor y frío sea mayor.

- Cryosense es la criosauna más segura del mercado: incorpora una serie de dispositivos de protección que garantizan un uso plenamente seguro. El equipo está diseñado para que ante situaciones imprevistas, se pongan en marcha una serie de mecanismos que darán lugar a la parada ordenada y automática de la cabina, si no se produjesen las condiciones óptimas de funcionamiento. Entre los dispositivos más importantes cabe destacar sensores de nivel de oxígeno, collarín de seguridad, ajuste de altura del

usuario, puerta de seguridad, además de diversos sistemas adaptados a la sala en la que se instala la cabina. De hecho, Cryosense es la primera criosauna certificada como segura por gasitas como Air Liquide.

- Cryosense es la única criosauna que incorpora un sensor de oxígeno conectado al autómata de la propia máquina que avisa cuando desciende el nivel de oxígeno de la sala, e incluso puede llegar a parar ordenadamente la máquina si éste bajara demasiado.



- El estilo de Cryosense es único: un exterior futurista realizado por el diseñador Francisco Podadera, un interior minimalista ejecutado con un cuero de la más alta calidad, una pantalla insertada en la cúpula con iconos, imágenes e información de la sesión, leds que cambian de color con la temperatura, etc.

Toda una experiencia para los sentidos.

Para más información consulte www.cryosense.com