

# Crioterapia in istituto e a casa, cos'è e come farla

In apposite cryosuite oppure, da sole, con sieri, creme e gel che provocano un piacevole shock termico.

Il freddo ha un potere, anzi ne ha più di uno. Riesce a diminuire l'infiammazione del corpo e, quindi, rallentare il processo d'invecchiamento. Stimolare la circolazione sanguigna e linfatica, risvegliare il metabolismo, trattare disturbi dermatologici, rilassare tessuti e muscoli. Una seduta di crioterapia, eseguita a intervalli regolari, permette di combattere la cellulite e controllare e diminuire il peso corporeo. Perché, stando al freddo così intenso, si riescono a consumare in pochi minuti moltissime calorie. Lo shock termico provoca anche una produzione più alta di endorfine, gli ormoni della felicità e del benessere, e facilita e regola il sonno, contrastando eventuali episodi di insonnia.

## Crioterapia in istituto, le cryosuite o criosaune

La crioterapia in istituto si effettua all'interno di vere e proprie criosaune. La cryosuite di The Longevity Suite è come un lussuoso box doccia ideato per ospitare una persona. Dopo aver coperto i punti più esposti, delicati e periferici del corpo - come le orecchie e la fronte con una fascia, la bocca con una mascherina e le mani con dei guanti - si è pronti per entrare nella piccola alcova ghiacciata. Lo sforzo consiste nel sopportare, in piedi e senza appoggiarsi alle pareti, per il tempo di tre minuti, il grande freddo che si sente, ascoltando la musica che si preferisce. La temperatura che arriva a scendere sotto i novantacinque gradi, riesce a far consumare al corpo fino a seicento calorie. Le stesse che si consumano in un'ora di corsa o in una seduta di surf.



COURTESY THE LONGEVITY SUITE

Dalla sauna al calore della casa, la crioterapia può continuare con Cryosuite Gel di The Longevity Suite. Un gel per il corpo ultra attivo ad effetto freddo, con azione drenante, defaticante e tonificante. La formula è potenziata e studiata per prolungare i benefici della terapia del freddo sul corpo, donare sollievo immediato, favorendo il recupero dopo l'attività fisica. Applicare Cryosuite Gel favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso e l'eliminazione delle tossine, migliorando il microcircolo e l'elasticità e il tono della pelle.