Автор: admin
11.03.2011 14:37 -

Как холод служит красоте?

Мы инстинктивно боимся холода, и это правильно. Но не всегда. Иногда именно холод помогает избавиться от болезней, сохранить красоту и молодость.

Лечение холодом называют заграничным ученым словом «криотерапия». От слова «криос» – холод, мороз, лед. А «терапия» – она и в Африке «терапия».

Под воздействием низких температур клеточная жидкость обретает правильную структуру и активизирует полезные свойства. Холод хорошо регулирует отток и приток крови, не дает развиваться отекам, сужая сосуды. Помогает уменьшить внутреннее кровотечение.

Кровь под воздействием холода приливает к поверхности кожи и обогащает ее кислородом. Кровь гоняет по сосудам органов тромбоциты и эритроциты.

100 лет назад немецкий ученый Себастьян Кнайп прыгнул в ледяной Дунай и тем самым вылечил воспаление легких. Славяне с незапамятных времен ныряли в прорубь зимой. И это придавало отменное здоровье.

Не стоит сразу бежать и нырять в ледяную воду. Такое купание требует специальной подготовки. Нужно закаляться.

Начинать подготовку к купанию в проруби лучше летом. Обливайтесь холодной водой. Сначала по нескольку секунд, постепенно доводя время обливания до 5-10 минут. Обливаться холодной водой нужно ежедневно. Если трудно начать обливания с холодной воды, попробуйте начать с контрастного душа, постепенно переходя на холодную воду.

Если у вас головная боль, обмотайте голову мокрым холодным полотенцем, при этом

желательно находиться в теплом помещении. Через 3-5 минут снимите полотенце с головы. Вместе с болью.

Лицо имеет ужасный вид после бессонной ночи? Возьмите несколько кусочков льда и помассируйте ими лицо. Достаточно 5 минут такого массажа. После такого массажа кожа будет лучше усваивать питательные вещества из крема или маски.

Появилось новое направление медицины – криомедицина. В ней применена криогенная техника с использованием сверхнизких температур, до минус 140 градусов. Стали использовать жидкий азот, у которого температура еще ниже.

Косметологи делают жидким азотом «криомассаж». Таким массажем лечат угревую сыпь и возрастные изменения кожи.

В последнее время появились криосауны. Тоже очень полезная штука. Пациент входит в криокамеру, а голову высовывает в специальное окошечко. Внутри камеры создается воздушная среда от минус 140 градусов и ниже. Длится процедура от 30 секунд до 4-х минут.

Результат – благоприятные изменения в крови и суставной жидкости.

Криотерапию широко используют многие медицинские специалисты. ЛОР-врач использует криотерапию для лечения тонзиллитов, фарингитов и т.д.; онкологи – для разрушения опухолей кожи. Проктологи – для лечения гемороя, кондилом, полипов и т.д., акушеры-гинекологи – для лечения эрозии шейки матки и других различных гинекологических заболеваний.

Если у вас возникло желание решить свои проблемы с внешностью и здоровьем с помощью криотерапии, вам следует обратиться к специалисту. Он вас обследует и назначит курс лечения.

Для тех, кто боится поправиться, а покушать на ночь хочется, специальная холодная диета от Дарьи Донцовой:

Собираясь вкусно поесть, поставьте в морозильник холодильника пол литра воды на 15 минут. Вода должна покрыться сверху ледяной корочкой. Затем берете эту воду, отливаете половину в стакан и залпом выпиваете. Вода должна быть очень холодной, а воздух в помещении очень теплый. Теперь можете есть все, что хочется, но, после того как поели, обязательно допейте оставшуюся холодную воду.

Такое похудение называют «моржевание желудка».

Лечитесь холодом, ныряйте в прорубь, и не болейте! Здоровья всем!

Автор - **Любовь Музыка**
Источник