

“La medicina a -110 gradi”

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

BENESSERE



UN'ANTICA TECNICA RISCOPERTA E RESA PIÙ AL PASSO CON I TEMPI

La medicina a -110 gradi

Si chiama crioterapia ed è la “cura del gelo”: utilizzata in dermatologia ed estetica, combatte infiammazioni, dolori muscolari, diminuisce l'ansia...

Il freddo ci salverà. Dall'infiammazione e dal dolore, prima di tutto, ma anche dalle rughe e, perché no, dallo stress. Si chiama crioterapia (dal greco, appunto, cura con il freddo) ed è diventata una vera e propria moda. A livello medico, viene utilizzata per risolvere fibromi e verruche, acne e psoriasi, dolori muscolari, ma i benefici del “sotto zero” sono molti e noti.

QUELLE SALUTARI CAMERE FREDE

Il freddo impedisce la trasmissione degli impulsi dolorosi, creando un effetto analgesico, ed evita il gonfiore. Anche per i muscoli, gli effetti positivi sono evidenti: a temperature basse, si “sciogliono” e si rilassano. «Il freddo», spiega Massimo Gualerzi, cardiologo, «è uno stimolo, per il corpo, all'auto-guarigione. La crioterapia prevede la permanenza del corpo in una camera

fredda con temperature che vanno da -85° C a -110° C per un intervallo di tempo tra i 2 e i 4 minuti». In pratica, è come entrare in una doccia solare, solo che la gradazione è decisamente diversa! La seduta va fatta in costume, come protezione si usa una mascherina per non respirare freddo, una fascia per le orecchie, calze e guanti per tenere al sicuro le estremità.

«La *total body*, quella che cioè interessa tutto il corpo», specifica il dottor Gualerzi, «si svolge in una criocamera apposita. Sono preferibili quelle raffreddate elettricamente invece che mediante l'uso di azoto liquido, che sono meno sicure».

Al Castello di Tolcinasco, vicino Milano, il dottor Gualerzi ha messo a punto *The Longevity Suite*, dove si può effettuare la crioterapia grazie alle professionalità mediche, tecnologie innovative e terapisti formati a livello internazionale con ispirazione a filosofie tradizionali e alternative.

Agnese Pellegrini

PER APPROFONDIMENTI

ti invitiamo a leggere *BenEssere* di febbraio



IN EDICOLA QUESTO MESE

ALLA RICERCA DI EQUILIBRIO

In edicola e in parrocchia è arrivato il nuovo numero di *BenEssere*. A solo 2,90 euro 132 pagine di notizie che aiutano a mantenersi in forma grazie ai consigli degli esperti. In questo numero di febbraio segnaliamo l'ampio servizio dedicato alle nuove frontiere della medicina genetica.

IN PIÙ CON QUESTO NUMERO



IN SALUTE CON SEMI E GERMOGLI

a soli 7€ euro in più

PER ABBONARTI

Contatta il servizio clienti: telefona allo 02/48.02.75.75 oppure manda un'e-mail a abbonamenti@stpauls.it