



SALUTE E PREVENZIONE

Quando si entra in menopausa succede che...



SALUTE E PREVENZIONE

Quercetina, dove si trova e cosa c'è da sapere sulla molecola anti ...



SESSO

7 cose che possono succedere quando non si fa sesso

BENESSERE . SPA E TRATTAMENTI

Cosa si prova con **Cryospace**, la prima crioterapia total body senza azoto

25 SETTEMBRE 2020
di **FRANCESCA FAVOTTO**

La terapia del freddo fa bene alla salute, è stato dimostrato scientificamente. E quando il freddo è a 360 gradi, come nel caso di **Cryospace**, fa ancora meglio. Ve ne parlo qui



Il **freddo** ha la straordinaria capacità di conservare: per questo, è sempre più utilizzato in campo medico e nel settore della bellezza per trattamenti antiage o riabilitativi.

Si inserisce in questo solco, anzi va oltre, **Cryospace by the Longevity Suite**, l'unica criocamera al mondo a funzionamento elettrico e senza l'utilizzo di azoto (sì, esatto, quella che è andata a fare anche **Elena Santarelli** proprio in questi giorni e che ha documentato nelle sue stories!), disponibile in esclusiva presso l'**Aspria Harbour Club**, alle porte di Milano.

Gli effetti della **crioterapia** sono davvero ormai noti alla comunità

scientifica: miglioramento del reflusso venoso, effetto analgesico, accelerazione del metabolismo, con conseguente dimagrimento, ossigenazione della pelle del viso e del corpo e riduzione dello stress. La criocamera Total Body offre dei plus: coinvolgendo nel processo anche l'encefalo, ha come effetto una maggiore attivazione del sistema empatico, dell'ipotalamo e del sistema immunitario, da cui l'effetto anti-age.

All'interno di questa "camera" la temperatura può oscillare **da -85° a -110°** e vi si entra con tutto il corpo, dopo aver indossato le dovute protezioni su mani, piedi, orecchie e bocca. La Crio Total Body permette al corpo di raggiungere una temperatura più bassa e più omogenea, come dimostrato da molti studi; inoltre, **non comporta l'uso del gas azoto** al contrario delle criosaune classiche, meno sicure (secondo un Safety Warning dell'FDA americano) e meno performanti. La permanenza dentro il macchinario è di **3 minuti**, ma con un po' di allenamento si può arrivare anche a 4, incrementando in questo modo i benefici.

I **benefici**? Numerosi e indirizzati verso diversi obiettivi, che sono:

- **dimagrimento**: accelera il metabolismo, arrivando a consumare fino a 900 kcal, facilitando così la perdita di peso;
- **performance sportiva**: aumenta la prestazione sportiva, riducendo i tempi di recupero e aumentando la capacità energetica;
- **detox**: riduce lo stress ossidativo, facilita l'eliminazione delle tossine e riduce l'infiammazione e il dolore;
- **antiage**: contrasta i radicali liberi, potenzia il sistema immunitario, rallenta la degenerazione cellulare;
- **circolazione**: contrastando i radicali liberi, migliora la vascolarizzazione e riduce i segni di capillari e vene varicose;
- **cellulite**: combatte gli inestetismi dovuti alla buccia d'arancia, migliora il flusso linfatico e rende la pelle più tonica.

A seconda dell'obiettivo, si consigliano **una o più sedute a settimana per almeno un mese**. È **sconsigliata** a persone con problemi cardiaci gravi e recenti, a donne in gravidanza e a chi soffre del morbo di Raynaud (un vasospasmo dovuto al freddo o allo stress emotivo, che può provocare cianosi a uno o più dita).

Ma come funziona davvero questa criocamera? E cosa si prova? È sopportabile il freddo? Per rispondere a tutte queste domande, mi sono "sacrificata" e sono andata a provarla per voi. **Ecco il mio racconto.**

TOP STORIES



SPA E TRATTAMENTI

Spa nel bosco, ritrovare il benessere in mezzo agli alberi

di ALESSANDRA SESSA

Provato per voi: Cryospace by The Longevity Suite

Sono sempre stata affascinata da quello che il freddo glaciale riesce a fare sulle cosce di pollo che compriamo al supermercato: noi le mettiamo nel freezer e lui, come per magia, ce le conserva intatte fino al giorno in cui decidiamo di cuocerle. Allo stesso modo, osservavo con stupore come la crioconservazione avesse preservato le caratteristiche fisiche e intellettuali di un giovanissimo **Sylvester Stallone**, aka “*Demolition man*”, che nell’omonimo film viene “sghiacciato” in un lontano 2032 (che così lontano poi non è), per dare la caccia al pericoloso criminale Phoenix.

Con queste aspettative, mi sono offerta di provare la nuova **Cryospace**: certo, con una seduta non è possibile aspettarsi una pelle simile a quella di un bambino o il girovita di **Belen Rodriguez**, ma ero curiosa di capire quale fosse la sensazione che si prova in un ambiente così... ostile.

Mi sono recata all’Aspria, dove mi hanno fatta preparare per la seduta: rimasta in costume, occorre indossare un paio di **calzini di cotone** (questi bisogna portarseli da casa), poi il personale igienizza davanti ai vostri occhi e vi fornisce i guanti in pile, i calzari e la fascia in pile per proteggere parte della calotta cranica e le orecchie, dotata di auricolari incorporati. «Può collegare la sua musica preferita, tramite Bluetooth», mi dice la Spa manager. La svolta, penso, e comincio a cercare su Spotify la playlist più giusta. «Così le passa di più il tempo», aggiunge. E lì mi blocco: «Come?», ragiono tra me e me. «Sono solo 3 minuti, quanto mai dovrà durare?». Ma è solo quando ci si trova a 90 gradi sotto lo zero, che si capisce come il freddo possa “congelare” anche il tempo.

Sono pronta, bardata in modo abbastanza bizzarro (quando mai avete visto qualcuno andare in giro in costume, con gli accessori di pile?), non sono preoccupata: io sono tra coloro che fa la doccia fredda anche in inverno. La Spa Manager spalanca la porta della cabina, grande circa come un vano ascensore standard. Esce una folata di vapore glaciale. «Le vede queste luci blu? Quando diventano tutte bianche e lampeggiano, significa che la seduta è conclusa», mi spiega.

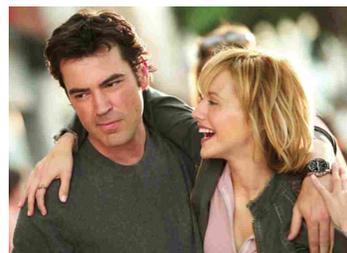
Entro, con una sorta di tronfia baldanza. All’inizio non è male la sensazione, sono in una sorta di bolla blu, nelle orecchie Billie Eilish canta languidamente “*Ocean eyes*” e tra me e me penso che non poteva partire canzone migliore. Dopo qualche secondo, che sembrano un’eternità, **inizio a tremare involontariamente**: i muscoli intirizziti reagiscono allo sbalzo termico. Mi metto le mani sul ventre, cercando di riscaldare la pancia: solo un’ora e mezza prima ho pranzato con una scodella di ramen e cinque ravioli al vapore. E se questo freddo mi bloccasse la digestione? Sento già mia madre rimproverarmi, come quando da piccola mi tuffavo in mare post panino in spiaggia, e cerco di allontanare il pensiero. Nel mentre, succede



WHAT WOMEN WANT

C'è un mantra motivazionale per ogni Segno dello Zodiaco!

di MARZIA NICOLINI



SESSO

4 indizi che il partner vi sta tradendo

di FRANCESCA FAVOTTO

una cosa strana: comincio a sentire le ciglia, le sopracciglia e i peli interni alle narici irrigidirsi per via del freddo polare. È una sensazione strana. Io che amo il freddo, comincio a chiedermi quando potrò essere scongelata: credo che le cosce di pollo desiderino ardentemente di essere cotte in padella.

Mentre faccio pensieri assurdi, concentrandomi sul **respiro** per rilassare i muscoli e non aprire la porta e scappare (grazie yoga!), ecco che le luci a led lampeggiano. Posso uscire (ma chi non resiste, può uscire anche prima, la cabina non è sigillata), finalmente.

Fuori è il paradiso: mi pervade una **sensazione di tepore** assoluta, come se il mio corpo fosse avvolto da un plaid di pile, ma dall'interno. Mi sento bene, coccolata. «Ora le calorie cominciano a essere bruciate: la sua temperatura interna in questo momento è intorno ai **20 gradi**, quindi il suo corpo, per riportarla a 36 gradi, deve fare un intenso lavoro metabolico e vascolare», conclude la Spa manager. «È molto gradevole in estate, ma secondo me in **inverno** rende ancora di più, poiché il calore prodotto dal corpo riscalda e protegge».

Fuori sta già imperversando l'autunno e mi rendo conto di cosa intendeva la professionista: il calduccio perdura per una mezz'ora buona dopo il trattamento, il tempo di tornare a casa in macchina ed è piacevole. Mentre guido, canto Billie Eilish e penso che la seduta non solo ha bruciato il pranzo a base di ramen, ma anche la cena della sera prima. La crioterapia congela anche i sensi di colpa, quindi. L'unico beneficio non dimostrato scientificamente, però. A scanso di equivoci, meglio andare in palestra.

LEGGI ANCHE

[Trattamenti per prolungare i benefici dell'estate](#)

LEGGI ANCHE

[I benefici della talassoterapia](#)

MORE

SPA E TRATTAMENTI

Spa nel bosco,
ritrovare il
benessere in mezzo
agli alberi

CAPELLI

Maschere capelli
all'aloè fai da te:
quattro ricette

VISO E CORPO

Effetto Zoom Boom,
le videoconferenze
aumentano il
desiderio del
ritocchino