

# یخ زدن تا مرز مرگ

## یخ زدن تا مرز مرگ

اسپاهای موجود در کشورهایمانند فنلاند و اسلواکی با زمستان های بسیار سرد و طولانی، شروع به ارائه ی درمانی برگرفته از قطب به نام Cryotherapy کرده اند. در این روش شما به یک اتاقک با دمای 184 درجه زیر صفر وارد شده و چند دقیقه را در آنجا خواهید گذراند. بعد از ورود به اتاقک، مغز سریعاً برای محافظت از خود در مقابل سرما اقدام کرده و باعث تجمع خون در مرکز بدن می شود. همچنین سرما باعث انقباض عروق شده که روند ترمیم بافت های عضلانی آسیب دیده را افزایش می بخشد. دمای سطح پوست توسط گاز نیتروژن 30 الی 50 درجه سانتیگراد کاهش پیدا کرده و فقط به عمق 1/2 سانتی متری پوست نفوذ می کند که موجب یخ زدگی بافت ها و اعضای داخلی بدن نمی شود. بعد از خارج شدن از اتاقک، خون سرشار از اکسیژن سریعاً به تمامی نقاط بدن رفته که باعث کاهش اسپاسم و التهاب های موجود در بدن می شود. این روش با تحریک آزاد سازی اندورفین ها، موجب تسکین درد، التیام و شادابی کلی جسم می شود.

همچنین طول درمان جراحی ها و آسیب دیدگی ها کاهش پیدا کرده و تنش های روزانه از ذهن و بدن خارج می شوند.

قاعدتاً نمی توان بیش از چند دقیقه ی کوتاه در این اتاقک ها سپری کرد آن هم به این دلیل که دمای بسیار پایین باعث هیپوترمی شده و سرانجام به مرگ می انجامد.

فواید این نوع اسپا در آن است که با قرار دادن بدن در دمای پایین تر از نقطه ی انجماد، سموم بدن دفع شده و همچنین سیستم ایمنی بدن نیز تقویت می شود.



[www.wellnessoriginindy.com](http://www.wellnessoriginindy.com)

[www.chilledcryospa.com](http://www.chilledcryospa.com)