

Chcem sa podeliť s mojimi skúsenosťami s účinkami kryokomory:

Mám 58 rokov, som pozitívne naladená k životu a ku všetkým problémom, ktoré treba riešiť, nie o nich rozprávať aké sú ťažké, neznesiteľné.

Mojim heslom je, že ak chce človek pre seba niečo urobiť, aby sa cítil dobre a lepšie, nemal by siahať po tabletkách ale venovať sa psychickej a fyzickej aktivite.

Konkrétne ja som mala pred pár rokmi **problémy s krížnymi väzmi v ľavom kolene**. Nevedela som sa postaviť, chodiť, aj keď som vybrala nejaké injekcie, hrozila mi operácia. Ako som si nohu šetrila, po čase bol môj ľavý stehenný sval o cca 4 cm užší ako pravý. A tu som sa zastavila a inšpirovala som sa vetou môjho fyzioterapeuta, ktorou sa odvtedy riadim:

„ak dovoľíš zásah do organizmu raz, ak zoberieš jednu tabletku, telo si bude pýtať ďalšie zásahy a ďalšiu tabletku, lebo to je jednoduchšia cesta“. Vtedy som prvýkrát počula o kryokomore a jej liečivých účinkoch na organizmus. Operácii som chcela predísť, tak som to vyskúšala. Nevedela som si predstaviť ako môže ten „chlad“ niečo preliečiť. Po absolvovaní cca 15 vstupov som pocítila veľkú úľavu. **Operácia pomôže rýchlo, ale táto „prirodzená intenzívna liečba“ síce trochu trvá, ale k výsledku som si pomohla sama a preto som na seba vyslovene hrdá. Začala som postupne znovu behať, športovať a to bez lekárskeho zásahu!**

Moja prvá návšteva kryokomory bola v TEMPUS-e, tá bohužiaľ dávnejšie zanikla. Chýbala mi veľmi, do Popradu je ďaleko a navyše, po covide dni, kedy komoru zachladia skresali len na 2 za týždeň a to je málo na urobenie si intenzívnej kúry. **Tu v Kryu Košice som od začiatku otvorenia v roku 2019 a dnes mám za sebou vyše 200 vstupov, cítim sa fantasticky, neužívam tabletky.**

Ak pri mojej vysokej pracovnej vyťaženeosti pocítim únavu, moja cesta vedie do mrazivej „tabletky“ na dobrú psychickú a fyzickú kondíciu. Po jej návšteve ani neviem, že som bola unavená.

V zime si k tomu pridám aj otužovanie vonku ako „ľadová medvedica“, veľmi dobre sa dopĺňajú tie to dve metódy, cez týždeň do Krya a cez víkend, keď mám viac času do jazera. Avšak, ak nemáte s otužovaním skúsenosti, odporúčam kryokomoru, kde je priebeh kryoterapie omnoho komfortnejší.

Služby v Kryu, ktoré poskytujú sú na veľmi vysokej profesionálnej úrovni, maximálne ústretoví k zákazníkom – v zmysle hesla „Príďte - poradíme - poslúžime - a hlavne pomôžeme“.

Na záver len toľko, že ...

Za to, ako sa cítite a ako sa budete cítiť v ďalšom období svojho života, môžete len vy. To, čo investujete do svojho zdravia teraz, v budúcnosti pocítite v tom najlepšom slova zmysle.

Každodenné problémy riešite pohybom, pozitívnym myslením, úsmevom ...

Hľadajte spôsoby ako sa to dá, nie výhovorky prečo sa to nedá 😊