

Anka Koščová 66:

Moja cesta do kryokomory.

Mala som stretnutie s kamarátkou v meste, tá mi hovorila, že bola na lokálnu terapiu v kryo, pretože ju **bolí plece**. Spoznala som, manžel má **problémy s kolenami**, hneď som mu volala a išli sme liečiť kolená.

Na recepcii boli 3 úžasné dámy, hneď zobrali manžela „do parády“. Kolená manželovi lokálne chladili. A pustili sa do mňa, že prečo nejdem do kryokomory. Ja, že mám **alergiu**. Hneď sa toho chytili, je to pre alergikov. Hovorím im, že v 60-ke už som na také stará. A ony, že je to dobré na pokožku. Vysvetľujem, že **zle spím a mávam kŕče v nohách**. No a zasa “voda na ich mlyn” to je výborné, práve aj tieto problémy budú minulosťou. Skrátka kryokomora je vraj stvorená pre mňa. Vysvetľujem, mám v živej pamäti keď otvárali kryokomoru v Poprade, bolo to v správach a vtedy som vyhlásila: „Len blázon si ešte aj platí za zimu.“ ☺

Nakoniec ma presvedčili. S malou dušičkou som išla do komory. Bol to prvý krok k tomu, Aby som si kryokomoru zamilovala. Pre mňa je pobyt v chlade úžasný relax.

Na recepcii i pri komore Vás obslúžia príjemní ľudia v peknom prostredí. Na pobyt v komore si nechám zahrať tú istú pieseň, ideálnu do chladu -120°C „Je nám teplo“, takže o zábavu mám postarané a som v komore sama so sebou. **V chlade vnímam intenzívne svoje telo. 3 minúty sú len a len moje.** Úžasné v dnešnej uponáhľanej dobe.

Hovorila som: „**Ten chlad úplne prečistí šišku.**“ Je to pravda, mám pocit po troch minútach, ako keby ma niekto prepol na vyšší výkonnostný stupeň a v hlave sa urobí poriadok.

Dnes chodím čerpať energiu do kryokomory, teším sa na reakciu svojho tela, **kŕče v nohách prestanú, dobre spím, pokožka ostáva vláčna, pozitívnu energiu môžem rozdávať.**

Skrátka, kryokomora je vynikajúca vec, ktorú vrelo doporučujem.