

Už vyše 30 rokov **sa liečim u reumatológa a neurológa**. Nakoľko mám polyvalentnú alergiu na lieky, musela som začať využívať hlavne alternatívne metódy liečby, ktoré by mi pomohli vyhnúť sa liekom. Z tohto dôvodu mi moja **reumatologička navrhla skúsiť kryoterapiu**, ktorá prirodzeným spôsobom znižuje aktivitu zápalových procesov pri reume, redukuje opuchy, znižuje bolestivosť a pomáha pri zvýšení rozsahu pohybu.

Pri prvej návšteve kryocentra, vtedy ešte v Tempuse, som sa poradila s prítomným lekárom doktorom **Skladaným**, ktorý pre istotu sledoval celý môj pobyt v kryokomore, pretože pri všetkých alergiách som nevedela ako budem reagovať. **Začala som chodiť pravidelne a tešila som sa, že sa mi môj zdravotný stav zlepšuje.**

No žiaľ po nejakej dobe v Tempuse ukončili prevádzku kryokomory a tak som dlhší čas túto aktivitu nemohla praktizovať. Pri zhoršení môjho zdravotného stavu mi neostávalo nič iné, než cestovať až do Popradskej kryokomory, kým som od mojej vnučky nedostala fantastický darček - 10 vstupov do kryokomory v Košiciach pri Optime. Bolo to v roku 2019, čerstvo otvorené centrum a stretla som tam veľmi ústretový kolektív včítane majiteľa.

Môjmu zdravotnému stavu veľmi pomáha aj možnosť cvičenia na náradiach a strojoch, ktoré je samozrejmosťou po absolvovaní kryokomory. Aj keď mám už viac ako 70 rokov, po návštevách kryokomory a po cvičeniach jogy, ktorú cvičím už minimálne 45 rokov, zvládam práce v mojej obľúbenej záhradke celú sezónu. **Bez týchto aktivít by som to nezvládala z dôvodu stavu mojej chrbtice.** Iných pacientov by už dávno operovali, ale pri mne sa lekári obávajú rizík spojených s alergiou na lieky a tým pádom aj anestéziu.

Ešte na dôvažok by som chcela dodať, že kryokomora mi veľmi pomohla po dosť **komplikovanom úraze kolena**, hrozilo mi celoživotné chodenie len s barlami. Barle si odpočívajú a len trekingové palice používam pri turistike v mojich obľúbených Vysokých Tatrách, ktoré sa snažím navštevovať kvôli zlepšeniu stavu horných dýchacích ciest. Mimochodom aj na **choroby dýchacích ciest**, na ktoré som náchylná, mi tiež pomáha pobyt v kryokomore.

Samozrejme že do kryokomory nechodím sama, ale **pravidelnou návštevničkou je aj moja dcéra** a zaktivizovali sme veľmi veľa našich **známych a kamarátov**. Dostali od nás **darčkové poukazy** pri rôznych životných jubileách a potom už sami uznali, že človek po týchto aktivitách sa cíti ako znovuzrodený. Ďakujem celému kolektívu za ich prácu v prospech posilnenia nášho zdravia.

Na skorú návštevu u Vás sa teší Betka.