



**MONDO** Il riscaldamento globale genera onde più alte e potenti

▶ 00:00:16



**ITALIA** Swg: stop al contante? Il 58% è d'accordo



**ITALIA** Matteo Renzi, da Prodi all'uscita dal Pd

▶ 00:01:34

20 settembre 2019

- Gel Freddo Natural Benex
- Ippocrate
- Austria
- Biotec Italia
- Bulgaria

🔖 Salva

💬 Commenta

f t in ...

**BEAUTY**

## La bellezza arriva dal freddo

Il termine crioterapia infatti deriva dal greco kryos, freddo e da allora la cura del freddo è sempre stata usata. Da Ippocrate all'epoca napoleonica fino ai giorni nostri, ecco i trattamenti più innovativi sotto zero

di Monica Melotti



🕒 3' di lettura

Lo avevano già capito gli antichi greci, quando Ippocrate, padre della medicina, documentava i benefici dell'esposizione al freddo se applicato a gonfiore, dolore e sanguinamento. Il termine **crioterapia** infatti deriva dal greco kryos, freddo e da allora la cura del freddo è sempre stata usata. In epoca napoleonica serviva come meccanismo di raffreddamento per l'amputazione e l'anestesia, ma la svolta si ebbe nel 1978 quando il dottor Toshima Yamauchi coniò il termine "crioterapia del corpo intero" e sviluppò le prime camere di crioterapia sistemica per curare l'artrite reumatoide.

Da allora la metodica ha continuato a diffondersi: negli Usa, Svezia, Norvegia, Finlandia, Germania, Austria e Svizzera, ma anche in Bulgaria e in Polonia, e in alcuni paesi è pure passata dal **sistema sanitario**. In Italia diverse società sportive si sono dotate di criosauna, ma è nel campo della bellezza che la terapia del freddo sta sviluppando sempre più applicazioni.

### Shock termico per rimodellare il corpo

È risaputo che il freddo è un potente antinfiammatorio, ha effetti antidolorifici, mio rilassanti e facilita lo smaltimento dell'eventuale acido lattico. Sappiamo che **diversi atleti di alto**

livello s'immergono in vasche piene di ghiaccio dopo una gara, tra cui: Usain Bolt, Rafael Nadal, Edinson Cavani. Il freddo però fa anche dimagrire, il termine della metodica è criolipolisi, ora perfezionata dal macchinario "Cryoliposculpt" di Biotec Italia che in poche sedute permette di rimodellare il corpo.



Crioterapia, quando il freddo ti fa bella

PHOTOALLERY | 13 foto

VISUALIZZA

«È un trattamento non invasivo, particolarmente indicato per le adiposità localizzate che consente di ridurre il grasso in eccesso in modo graduale, ma permanente - spiega **Gabriella Di Russo, specialista in medicina estetica a Milano e Formia** -. Il trattamento, eseguito sotto controllo medico, consiste nell'applicazione di manipoli sulle zone da trattare, quali: addome, culotte de cheval, interno cosce, ginocchia, le maniglie dell'amore dell'uomo. Le speciali placche che rivestono il manipolo emettono una temperatura a  $-10^{\circ}\text{C}$  che provocano il congelamento delle cellule adipose portando al processo di apoptosi, ovvero la morte della cellula. Nello stesso tempo il tessuto trattato è sottoposto a un processo di biostimolazione grazie alle micro-contrazioni degli impulsi elettrici».

La seduta dura circa un'ora, non è dolorosa, si avverte solo un raffreddamento graduale ed è possibile trattare 3-4 zone alla volta. Alla fine della seduta si avrà un leggero arrossamento, ma si potrà riprendere subito la vita sociale. I risultati? Una riduzione del 20 al 30% della zona trattata fino a una **diminuzione della circonferenza di 2 cm** nel giro di quattro-otto settimane. Il trattamento può essere ripetuto dopo un mese.

#### La criosauna

La premessa è allettante **bruciare 900 calorie in tre minuti** a patto di stare a una temperatura che varia da  $-85^{\circ}\text{C}$  a  $-110^{\circ}\text{C}$ . È possibile grazie alla nuova Criocamera Cryospace by The Longevity Suite, l'unica al mondo a funzionamento elettrico e senza l'utilizzo di azoto, dannoso se respirato ad altre concentrazioni. La si può provare in diversi centri, a Milano all'Aspria Harbour Club e al Natted di Porta Nuova. Il trattamento si svolge in cabina, si entra con tutto il corpo dopo aver indossato

le dovute protezioni su mani, piedi, orecchie e bocca e ci si resta per tre minuti, la permanenza è sopportabile.

Dopo il trattamento si avverte una sensazione di benessere e di energie, il raffreddamento infatti innesca diverse reazioni positive tra cui il rilascio di endorfine. Oltre alle calorie bruciate, si ha **un'accelerazione del metabolismo, un miglioramento del reflusso venoso**, della circolazione e di conseguenza della cellulite, un miglioramento del sistema immunitario, da cui l'effetto antiage. Gli esperti consigliano di fare una serie di dieci sedute, una al giorno per la cellulite oppure dopo l'attività sportiva per alleviare eventuali dolori muscolari.

#### Bellezza sottozero

Il filone "effetto freddo" è seguito da diverse maison cosmetiche che hanno messo a punto formule ad hoc. E' il caso di Galénic con Beauté du regard Crème Cryo Booster, una crema effetto ghiaccio, che grazie alla tecnologia "Ice Pillow" agisce su tutti i segni dell'invecchiamento, il consiglio è quello di tenerla in frigorifero. Tra gli attivi più utilizzati che danno la sensazione "ghiaccio" c'è la **menta piperita** e il mentolo, spesso presenti negli anticellulite e in creme antifatica e rinfrescanti. Per gambe pesanti è indicato il Gel Freddo Natural Benex di Erboreteria Magentina, rinfresca le gambe, toglie il gonfiore e la stanchezza migliorando la circolazione.

Combatte la **buccia d'arancia** lo Spray Anticellulite Effetto Freddo di L'Erborario della linea Crio Sinergia, nella formula caffè verde, escina, pepe rosa, mentolo e altri attivi che bruciano l'adipe in eccesso. Ha un applicatore in ceramica, Hydra Life Cooling Hydration Sorbet Eye Gel di Dior per distendere subito il contorno occhi, mentre la Rose Sorbet Cryo-Mask di Lancôme leviga e perfeziona la pelle del viso in cinque minuti.

Riproduzione riservata ©

[Gel Freddo Natural Benex](#) [Ippocrate](#) [Austria](#) [Biotec Italia](#) [Bulgaria](#)



PER SAPERNE DI PIÙ

loading...

## Brand connect

Loading...