Symptômes et traitements

				La cryothérapie du corps entier	Nombre ou fréquence
x	x	x	x	Améliore le sommeil	1 – 2 / semaine
		x		Elimine le tissus adipeux (cellulite)	2 / semaine
		x		Raffermit la peau (peau d'orange)	2 / semaine
	x	x	x	Soutient la réduction de poids (300Kgcal par séance)	10 – 20
x				Favorise la récupération sportive	1 – 2 / semaine
	x		x	Augmente la résistance au stress	1 – 2 / semaine
			x	Réduit l'anxiété	1 – 2 / semaine
	x			Accélère et stimule lacicatrisation	10 – 20
x	x			Améliore la circulation sanguine	1 – 2 / semaine
x	x			Réduite la sensibilité à la douleur	1 – 2 / semaine
	x		x	Régule le système hormonal (acné, ménopause, …)	10 – 20
			x	Combat les jambes lourdes	1 – 2 / semaine
x	x		x	Stimule le système psychique (améliore l'humeur et la motivation)	1 – 2 / semaine
			x	Elimine la sensation de fatigue	1 – 2 / semaine
	x			Apaise les pathologies inflammatoires	10 – 20
x	x	x		Réduit la rétention d'eau	1 – 2 / semaine
x	x			Assouplit les muscles tendus	1 – 2 / semaine
x	x			Intensifie le passage sanguin dans les muscles	1 – 2 / semaine
x	x			Intensifie le passage sanguin dans les organes internes	1 – 2 / semaine
x				Augmente de l'oxygénation du sang et l'élimination des déchets	1 – 2 / semaine
x	x			Diminue les microlésions	1 – 2 / semaine

HIBERNATUS

QUEST-CE QUE LA CRYOTHRAPIE ?

La cryothérapie est une procédure basée sur l'exposition à court-terme du corps humain à des basses températures avoisinant les 120-150°C en-dessous de zéro.
L'exposition à des très basses températures a des effets bénéfiques sur le corps humain.
Le temps d'exposition est de seulement 2 à 3 minutes.

SÉANCE DÉCOUVERTE CHF 25.–

JOURNÉE PORTES OUVERTES - JEUDI 12 AVRIL DE 10H00 À 19H00

BELLISSIMA
Centre de thérapie et de bien-être
www.institut-bellissima.ch

2854 Bassecourt
079 311 77 43
Nassima & Christine - Champ Hulay 10

Principe de la cryothérapie du corps entier (CCE)

En exposant le corps à une température extrême durant une courte période (maximum 3 minutes), la CCE crée un choc thermique sans entraîner de baisse de la température du corps. Ce choc thermique a notamment un effet analgésique (réduction de la douleur), anti-inflammatoire et stimulant.

Déroulement d'une séance

Après avoir été accueilli le patient se dévêtit et conserve uniquement les sous-vêtements. Il est placé dans le cryosauna pendant 2 à 3 minutes où son corps entier (hormis la tête et les mains) est exposé à une température entre -130° et -170°. Le froid est très supportable car il est totalement sec. A la fin du traitement, le patient se rhabille et peut poursuivre ses activités tout-à-fait normalement.

Sportifs

Les thérapies par le froid (cryothérapies) sont bien connues des sportifs. En effet, le froid a de nombreuses vertus antidouleurs (ralentissement des signaux nerveux), anti-inflammatoires et de lutte contre l'hémorragie et les œdèmes.
Parmi toutes les méthodes connues (bains glacés, poches à glace,…) la cryothérapie du corps entier (CCE) est celle qui donnera les résultats les plus probants.
Quelles en sont les causes ?

- Température extrême entre -130° et -170°.
- Temps de traitement très court (2 à 3 minutes).
- Aucune préparation nécessaire avant le traitement.

Et les effets ?

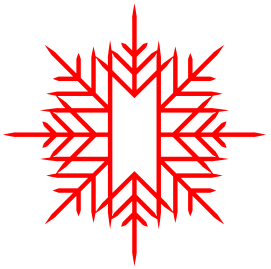
- Réduction importante de la production des déchets métaboliques et autres toxines (meilleure récupération).
- Réduction des microlésions suite aux entraînements intensifs.
- Réduction des risques de crampes par décontraction musculaire.
- Amélioration de l'oxygénation du sang.
- Réduction rapide de la rétention d'eau (assèchement du corps).
- Amélioration de la qualité du sommeil.
- Réduction de l'anxiété et du stress.

HIBERNATUS

Professions médicales et médecine alternative

Vous connaissez certainement les bienfaits de la cryothérapie, comme par exemple ses effets anti-inflammatoires, myorelaxants ou encore analgésiques.
La cryothérapie du corps entier (CCE) pousse à l'extrême ses effets. Hibernatus, avec ses équipements garantissant des températures entre -130° et -170°, soutient et accélère les traitements traditionnels.

Pathologies

Pour toutes les pathologies, il est recommandé de pratiquer des séances quotidiennes. Les résultats ne se font sentir qu'après une série d'au minimum 10 traitements. N'hésitez pas à nous consulter.

- Rhumatismes inflammatoires
- Fibromyalgie
- Lésions traumatiques aigües (entorses …)
- Spondylarthropathie ankylosante
- Spasticité musculaire
- Neurodermites
- Psoriasis et lichen plan
- Contusion musculaire
- Spasticité
- Tendinopathies
- Rééducation du sportif blessé, en phase de renforcement
- Cicatrisation
- Douleurs et inflammations post-opératoires
- Sclérose en plaques