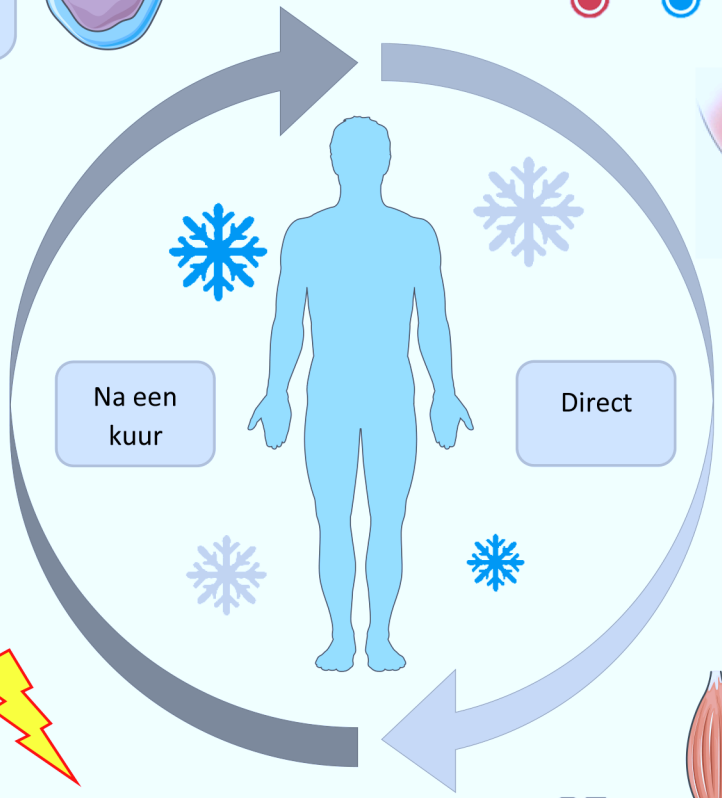
THE ICE CAVE
CRYOTHERAPIE BY YOUSPORTZ

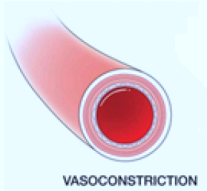
WAT ZIJN DE EFFECTEN VAN CRYOTHERAPIE?



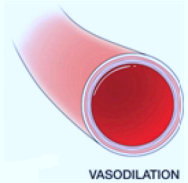
Tijdstip 0

Verlaagde temperatuur tijdens cryosessie zorgt voor een vecht-vlucht respons van het lichaam

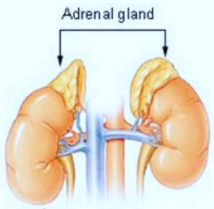
Direct



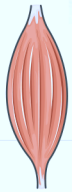
Organen worden beschermd door meer verrijkt bloed naar de kern te leiden via vasoconstrictie met als gevolg een verhoogde kerntemperatuur



Na cryosessie staan de bloedvaten juist extra open: meer bloed naar benen en armen



Verhoogde afgifte noradrenaline (hormoon dat pijnstillend effect heeft)



Minder spierpijn en vermoeidheid, meer ontspannen spieren

2 weken

Betere slaapkwaliteit

Na een kuur

Verlaagde ontstekingswaarden: minder pijn bij reuma, MS en bij (sport)inspanning

Beter bloedvetprofiel (minder cholesterol)

Afsterven oudere bloedcellen

Aanmaak nieuwe bloedcellen onder invloed van het groeihormoon

Oxidatieve stress is minder en antioxidantstatus is verbeterd

Beschermt tegen veroudering