Published on *Urząd Miejski w Świeciu* (https://www.archiwum.swiecie.eu)

Zimno, które leczy

23 czerwca 2013

[1]

Kiedy zimno pomaga naszemu zdrowiu, a kiedy powoduje, że chorujemy oraz korzyści, jakie niosą zabiegi krioterapii. To tylko niektóre tematy spotkania ze Zbigniewem Kołba 26 czerwca w świeckiej bibliotece.

Spotkanie będzie podzielone na kilka bloków tematycznych:

- leczenie niską temperaturą,
- leczenie bezsenności,
- przyswajalność witamin i minerałów (kiedy nie są przyswajane?),
- kiedy hormony i enzymy nie są produkowane przez organizm? (np. melatonina jest hormonem odpowiedzialnym za sen).

Dowiemy się o korzyściach, jakie niosą ze sobą zabiegi krioterapii miejscowej w leczeniu np. kolan, kręgosłupa, stłuczeń, skręceń, czy kapitalnych działań na cały organizm w przypadku krioterapii ogólnoustrojowej.

Hartowanie organizmu – praktyczne uwagi, np. jak wyleczyć zimne stopy i dłonie. Związek powstawania żylaków (uszkodzone zastawki w żyłach) ze skurczem mięśni. Jak poradzić sobie z bezsennością i wyleczyć wrzody żołądka? Te i wiele innych ciekawych porad ma do przekazania Zbigniewem Kołba, autor książki „Krioterapia. To warto wiedzieć”.

Spotkanie autorskie z Zbigniewem Kołba, środa 26 czerwca, godz. 17.00, czytelnia Miejskiej Biblioteki Publicznej w Świeciu. Wstęp wolny.

ANDRZEJ PUDRZYŃSKI

23.06.2013

Adres źródłowy: https://www.archiwum.swiecie.eu/pl/news/zimno-kt%C3%B3re-leczy

Links
[1] https://www.archiwum.swiecie.eu/sites/default/files/field/image/biblioteka-na-strone-czolo.jpg