

SPIS TREŚCI

Dlaczego napisałem tę książkę? 7

KRIOTERAPIA

Szczypie w nosy, szczypie w uszy mroźnym
śniegiem w oczy prószy 13

Historyczne wzmianki o krioterapii 17

Kriochirurgia ogólna 27

Krioterapia miejscowa 31

Krioterapia ogólnoustrojowa 43

Zastosowanie niskiej temperatury w leczeniu
i rehabilitacji 51

Budowa, właściwości skóry oraz jej zachowania
pod wpływem różnych temperatur 63

Znaczenie, sprawnych zastawek żylnych
i limfatycznych w procesie regeneracji tkanek 69

Znaczenie układu sterowania, termoreceptorów i termoregulacji
w procesie utrzymania zdrowia 81

TO WARTO WIEDZIEĆ

Stopień szkodliwości stresu na pobudzenie organizmu 97

Zmęczenie.....105

Skupione oddychanie 115

Zapotrzebowanie energetyczne organizmu 135

Warto pamiętać 149

Zakończenie....155