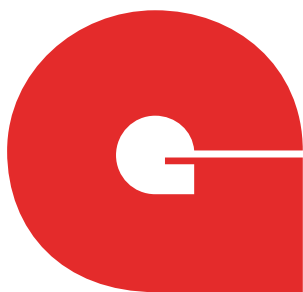


KICSIT FÁJ, AZTÁN JÓ LESZ

Egy külvárosi raktárból kialakított üzlethelyiségben Trudics Kriszta gombnyomással indítja a $-170\text{ }^{\circ}\text{C}$ -os krioszaunáját, és már gyógyulnak, regenerálódnak is a fájdalommal élők, az egészségüket védeni vágyók, a fogyókúrázók vagy épp az olimpikonok. Megnéztük, mit tud egy elektronikus jégverem.

ÍRTA: VERMES NIKOLETT // FOTÓ: ORBITAL STRANGERS



„Gyere, lefagyasztalak” – így se fogadtak még, ahogy Trudics Kriszta, aki rögtön jégverembe is állít. Csak fehérnemű maradhat, ruhán keresztül nem használ a fagyasztás. Majd nevetve mutatja a mamuszt – kiválasztom a flamingósat. A talp és tenyér védelme fontos, egy pár kesztyűt is ad. „Ugye jó?” – kérdezi, és arra gondolok, mikor enged ki a jégveremből. Kiderül, a három percből nem enged, tapasztalat sarkallta szigorra.

Elvégre az eredményért járnak hozzá sportolók és ízületi fájdalmakkal birkózók, többségük heti kétszer – akár sportsérülésről, izom- vagy érpanaszról, egészségmegőrzésről van szó, sejtszinten a kezelés akkor hat, ha rendszeres. Ebben segít a kétméteres, fekete, nitrogéngázt fűjő gép. És ebből áll Kriszta üzlete is: állószoláriumra emlékeztető krioszaunából, kicsi öltözőből, kanapéból. Kriszta második nappalijának is nevezhetnének, hiszen egyébként is fölötte lakik. Onnan jár le vendégeihez, köztük Hajmási Éva paralimpikonhoz, aki a Tokiói Olimpiáról is egyenesen a Krio Budapestbe



SEJTSZINTEN
HAT A
SZÁRAZ JÉG,
MINT EGY
FAJDALOM-
CSILLAPÍTÓ.

jött. Fél éve kezdte a terápiát, ami szerinte fontos szerepet játszott a bronzérem elnyerésében. „Az Olimpia előtt vállsérüléssel jöttem. Élspportolóktól hallottam a krióról, és a verseny előtt minden megoldásra szükség volt” – meséli a vívó, akinek Kriszta segít belépni a gépbe, múltját roncsolná a $-170\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Kriszta 2011-ben találkozott a módszerrel, orosz ismerősétől hallott róla, aki hamar rávette a próbaalkalomra, viszont a kezelő idő előtt leállította a fagyasztást. „Könyörögtem: nyomja meg a stop gombot, erre az egész mit sem ért.” Mégis üzletet épített rá. A cég eleve megvult, a szépségiparban dolgozott. Nem tervezett váltást, de a krióban meglátta a lehetőséget, barátnőjével még ebben az évben gépet vettek kilencmillióért, ma egyedül viszi a külvárosi, Kada utcai üzletet. Az első négy évben nem gondolt haszonra, hiszen elsőként kínálta az itthon még ismeretlen kriokezelést. Egy kezelés mínusz ötszáz kalória, plusz 5500 forint. Sokan legyintettek: ki akar ennyiért megfagyni? „Az árak fixek, a kétszáznegyven literes bérelt nitrogéntartály feltöltése ötvenezer forintba kerül. Ez huszonöt emberre elég, ide naponta jönnek ennyien.” És mutatja, hogy a berendezés biztonságos. A krioszaunákat Szlovákiából veszi, tíz évet bírnak ki, de 2019-ben lecserélte a nyolcévest egy új technológiájú gépre. Májig több sportszövetség Kriszta tudására alapozta a módszer bevezetését, és az általa beszerzett eszközöket használják.

Kriszta nyaralás, betegség, járványidőszak alatt kieséssel számol az éves ötmillió bevételhez képest, de terveik között nincs munkatárs vagy gép. Így nem azt nyújtáná, amit: baráti beszélgetéssel vegyes regenerálódást. Végül hozzátesszi: a nap végén gyakran maga is beáll a jégverembe, és az utolsó vendéget kéri meg, hogy nyomja meg a startot. **FL**