

RELÁJATE, REJUENECE... RESTÁURATE - SAUNA - BAÑOS DE SAUNA

Un Sauna en la privacidad de su jardín es un refugio encantado, donde escapar del stress cotidiano brinda una placentera terapia para el cuerpo y el espíritu, al tiempo que beneficia la salud y la apariencia.



Fabricados con la madera noble del ciprés y provistos de calefacción a leña, son simples, eficientes y de fácil mantención.-

*Disponemos de un rústico duchón de cobre para completar la terapia frío/calor de los baños sauna.-

BENEFICIOS DE UN BAÑO SAUNA



La transpiración y la hidroforesis (apertura de los poros de la piel) producen la eliminación de toxinas y una limpieza de la epidermis en profundidad.



La elevada temperatura estimula el riego sanguíneo y la regeneración de las células, aliviando así varias enfermedades cutáneas y respiratorias.



La concentración de calor resulta también positiva para el sistema cardiovascular, dado que el corazón, al adaptarse a la vasodilatación, bombea más fuerte y por tanto favorece la circulación.



La influencia de las altas temperaturas en las terminaciones nerviosas, provocan una ralentización de los impulsos sensitivos que van de la piel al cerebro. Así da lugar al efecto antiestress.



Alivia dolores y molestias: la combinación de calor corporal, mejoría de la circulación, emisiones de endorfinas y calentamiento de las articulaciones rígidas reduce el malestar en la artritis reumatoide, lumbalgias, dolores de columna, molestias menstruales y miofibrosis.

■ Por último, la combinación de calor con un aceite de acción terapéutica, como el de eucalipto, actúa de forma muy positiva en los bronquios y en el sistema respiratorio en general.



Los finlandeses consideran que el Sauna, más que un lujo, es una necesidad, y desde tiempos inmemoriales le atribuyen cura a un sinnúmero de malestares

**“El sauna es la Farmacia del hombre pobre...”
-reza un viejo Proverbio Finlandes. RECOMENDACIONES**



Beber mucho líquido antes y después del baño.

Tomar un baño sauna significa "calentarse" y "enfriarse", de forma alterna, ya que es entonces cuando se obtienen óptimos beneficios. Alternar con duchas de agua fría.

Entrar al sauna con la piel seca, ya que así se suda más

Abandonar el sauna cuando se note una sensación de agobio.

No alargue nunca la sesión más de 15-20 minutos.

Se aconseja a personas con problemas cardíacos y alta presión consultar al médico previamente.

