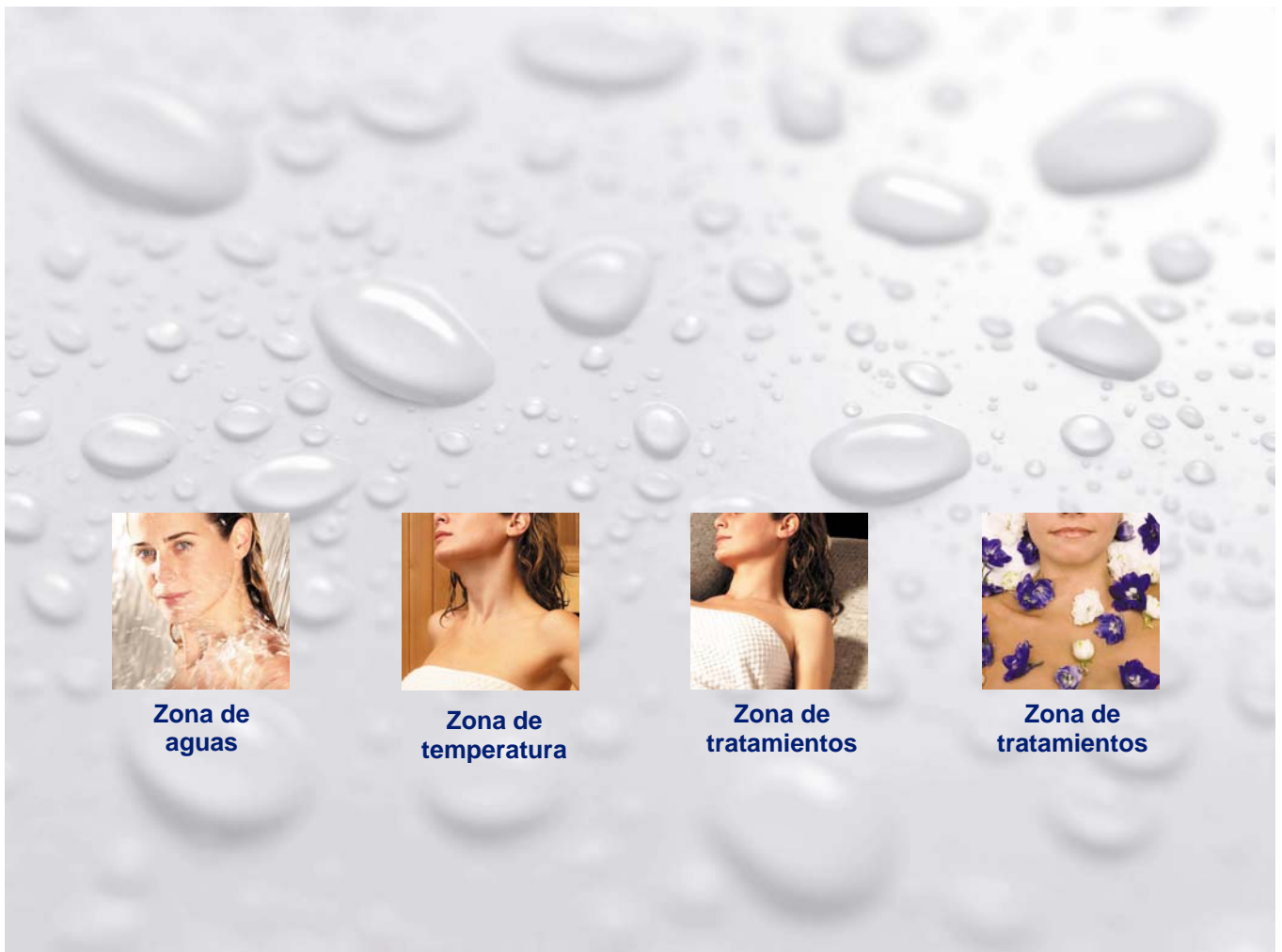


Consejos para wellness: “Beneficios del baño de vapor y la terma romana”



Los beneficios del vapor del agua

Una alternativa a la sauna que cada vez recoge más adeptos son el baño de vapor o la terma romana. Aunque la mayoría de los que se pueden encontrar en la actualidad raramente coinciden con la fórmula original, que destina un edificio para albergar el hamam y su sistema de salas de calor dotadas de diferentes temperaturas: la primera, a 45° grados; la segunda, a 55° y la tercera, a 70°, sí respetan los cuatro elementos básicos: el calor seco, el calor húmedo, el frío y el masaje.

Estos elementos estimulan y limpian el cuerpo además de mejorar la salud de forma parecida a la sauna, pero no hay duda que resulta menos impactante. De nuevo hay que prevenir a aquellas personas que tienen la tensión alta, alguna enfermedad cardíaca o un trastorno de circulación, que deberán consultar a un médico antes de entrar.

Beneficios terapéuticos del baño de vapor y la terma romana

- Distensión nerviosa. Relajación.
- Dilatación ramificaciones respiratorias. Oxigenación.
- Humidificación vías respiratorias. Suavización.
- Vasodilatación periférica. Estimulación de la circulación.
- Limpieza de toxinas de la piel. Sudoración.
- Evita resecación de la piel.
- Retrasa la aparición de arrugas.
- Hidrata la piel y le da mayor tersura, suavidad y belleza.

Precauciones y contraindicaciones

- Las altas temperaturas hacen que el ritmo cardiaco se pueda duplicar, pasando de 70 a 140 pulsaciones por minuto. Por ello, no es recomendado para ancianos, embarazadas y personas con problemas de salud (hipertensión, cardiopatías).
- Se desaconsejan a quienes padecen trastornos de presión, de venas varicosas, de dermatitis, enfermedad bronquial severa, epilepsia, anorexia o cólicos renales.