

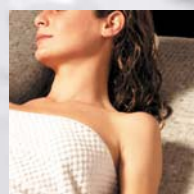
## Consejos para wellness: “Beneficios de la fuente de hielo”



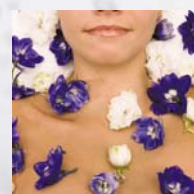
**Zona de  
aguas**



**Zona de  
temperatura**



**Zona de  
tratamientos**



**Zona de  
tratamientos**

## **La fuente de hielo: el máximo contraste térmico**

El objetivo de la fuente de hielo es proporcionar el máximo contraste térmico en los ciclos de baños termales. Estos baños son muy recomendables para la estimulación general del organismo, fundamentalmente la vaso contracción que flexibiliza el sistema circulatorio.

Se trata de frotar la superficie del cuerpo con el hielo de la fuente proporcionando la posibilidad de obtener sensaciones similares a una sesión de sauna en el Báltico, combinando la sauna con un masaje de contacto con nieve o hielo para obtener el máximo efecto del baño térmico.

### **Beneficios terapéuticos de la fuente de hielo**

- Proporciona el máximo contraste térmico en los ciclos de baños termales.
- Estimulación general del organismo, fundamentalmente vaso-contracción que flexibiliza el sistema circulatorio.
- Proporciona distensión nerviosa.
- Relajación muscular.
- Vasoconstricción.
- Eliminación del ácido láctico que es el causante del dolor.