

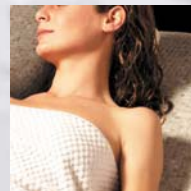
Consejos para wellness: “Beneficios de la sauna”



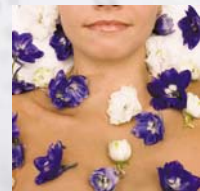
**Zona de
aguas**



**Zona de
temperatura**



**Zona de
tratamientos**



**Zona de
tratamientos**

Los beneficios del vapor del agua

Dice un proverbio vikingo que en la sauna se evapora hasta la ira. Y es que este medio de relajación ofrece incontables ventajas: desintoxica la piel, purifica el organismo, dilata los bronquios, regula la presión sanguínea, mejora el ritmo cardíaco y circulatorio.

Desde el momento en el que entramos en la sauna, el cuerpo experimenta una serie de reacciones. Las primeras son la transpiración y la hidroforesis (apertura de los poros de la piel). Como consecuencia se produce la eliminación de toxinas y una limpieza de la epidermis en profundidad. Después, la elevada temperatura y el grado de humedad estimulan el riego sanguíneo y la regeneración de las células, lo que significa que la sauna puede ayudar a aliviar 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 se favorece la circulación. De igual modo, las altas temperaturas influyen en las terminaciones nerviosas, provocando una ralentización de los impulsos sensitivos que van de la piel al cerebro. Resultado: el individuo experimenta una relajación, en la que radica el efecto antiestrés de la sauna. Por último, la combinación de calor con un aceite de acción terapéutica (mentol o eucalipto), actúa de forma muy positiva en los bronquios y el sistema respiratorio en general.

La sauna puede resultar ser peligrosa para quienes padecen determinadas enfermedades del corazón, ya que sudar abundantemente provoca se concentren también los fluidos corporales, por lo que la sangre se torna más densa y esto puede provocar un ataque cardíaco. Por ello, los especialistas recomiendan tanto en caso de hipertensión como en personas cardiopatas consultar con el médico la conveniencia o no de acudir a una sauna.

Beneficios terapéuticos de la sauna

- Acelera las funciones metabólicas.
- Mayor oxigenación y revitalización de los tejidos (retrasa el envejecimiento de la piel).
- Eliminación de toxinas e impurezas debida a la equilibrada dilatación de los poros.
- Ayuda a combatir enfermedades en las vías respiratorias (bronquitis, sinusitis, etc...)
- Aumenta la capacidad de intercambio de oxígeno y ventilación general.
- Relaja el sistema nervioso (indicado para el estrés, la ansiedad, depresión, etc...).

Precauciones y contraindicaciones

- Contraindicado para ancianos, embarazadas, personas con hipotensión, cardiopatías...
- Dermatitis.
- Problemas con vasodilatación.
- Durante la digestión.
- Después de hacer ejercicio intenso sin previo descanso.
- Frecuencia máxima por semana, tres o cuatro veces.