

BENEFICIOS DE LA SAUNA

- LIMPIA NUESTRO INTERIOR, ELIMINANDO TOXINAS Y TENSIONES
- IDEAL PARA EL RELAJAMIENTO MUSCULAR Y PSÍQUICO
- LIMPIEA PARA EL RELAJAMIENTO MUSCULAR Y PSÍQUICO
- LIMPIEZA DE LA PIEL (SECRECIÓN DE SUDOR Y EXCRECIÓN DE DESECHOS)
- ACENTÚA LOS EFECTOS BENEFICIOSOS SOBRE EL SISTEMA RESPIRATORIO
- COMBATE EL STRESS, LA SINUSITIS Y DOLORES REUMÁTICOS LEVES
- MEJORA LA TONICIDAD Y ELASTICIDAD EN LOS MÚSCULOS
- PREVIENE CONTRACTURAS MUSCULARES Y DOLORES DE COLUMNA (LUMBALGIAS, DORSALGIAS)
- DESINTOXICACIÓN DEL CUERPO
- MEJORA LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE
- AUMENTA LAS DEFENSAS, Y TE MANTIENE A SALVO DE GRIPES Y CATARROS PORQUE ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE DEFENSAS EN EL CUERPO
- VIGORIZA EL CORAZÓN PORQUE EL CALOR DILATA LOS VASOS CAPILARES
- LA SAUNA ES UNA BUENA OPCIÓN PARA LOS DEPORTISTAS DESPUÉS DE REALIZAR SU ENTRENAMIENTO NUNCA ANTES
- LA SAUNA COMBATE EL INSOMNIO
- LA SAUNA BAJA LA TENSIÓN

NUNCA DEBES UTILIZAR LA SAUNA SIN CONSULTAR:

- ✓ EMBARAZADAS, PERSONAS CON PROBLEMAS CARDIACOS, CIRCULATORIOS O DE PIEL, CON INFECCIONES AGUDAS, DEPRESIONES, EPILÉPTICOS Y DIABÉTICOS

- ✓ DEBES TENER CUIDADO SI AL PRINCIPIO NOTAS DEBILIDAD MAREO, VISIÓN BORROSA O PALPITACIONES POR LOS EFECTOS DEL CALOR Y DE LA BAJADA DE TENSIÓN

- ✓ PARA LOS HIPERTENSOS, LA SAUNA NO DEBE SUPERAR LOS 5 MINUTOS DE DURACIÓN. SI EL MAREO PERSISTE, SAL INMEDIATAMENTE Y CONSULTA AL ESPECIALISTA

- ✓ PERSONAS CON ESCLEROSIS MULTIPLE, O ENFERMEDAD DE ADDISON

- ✓ PERSONAS QUE HAYAN SUFRIDO UNA LESIÓN RECIENTE DE LAS ARTICULACIONES

- ✓ PERSONAS CON IMPLANTES QUIRÚRGICOS INTERRUMPIR LA SESIÓN EN EL MOMENTO QUE PERCIBAN DOLOR