

Bany de vapor: informació addicional

CLIMA ESPECÍFIC: Temperatura: 43–46° C Humitat: 100% HR (Humitat Relativa).

Beneficis



- Distensió Nerviosa. Relaxació.
- Dilatació ramificacions respiratòries. Oxigenació.
- Humidificació de les vies respiratòries.
- Vas dilatació perifèrica. Estimulació de la circulació.
- Neteja de toxines de la pell. Sudoració.
- Evita que s'assequi la pell. Pell més suau.
- Retarda aparició d'arrugues.
- Hidrata la pell i li dóna més elasticitat, suavitat i bellesa.

El seu efecte terapèutic no és immediat, les sessions s'han de fer de forma regular

Contraindicacions



- En cas de trastorns cardíacs, circulatoris o de tensió arterial (hipotensió o hipertensió) i varius.
- Després d'haver menjat, consumit begudes alcohòliques o altres substàncies tòxiques.
- Si esteu o creieu estar embarassada cal que consulteu un metge.

Com prendre el bany de vapor



1. Dutxar-se amb aigua calenta. Inici del procés d'obertura porus.
2. Assecar-se correctament tot el cos.
3. Entrar a la cabina i estar-s'hi uns 10 minuts. Abans de sortir s'aconsella romandre assegut 2 o 3 minuts si s'ha estat estirat al banc.
4. Sortir del bany de vapor. Dutxar-se amb aigua freda o calenta segons el seu gust.
5. Fer un bany calent de peus, això afavoreix la circulació sanguínia.
6. Iniciar la fase 3: repetir el procés.
7. Fase de repòs: fer-la és important perquè completa el procés de relaxació.
8. Dutxar-se altra vegada amb aigua tèbia, per a eliminar tota la suor.
9. Beure aigua si es té set.