

## Cabina De Baño Sauna Y Portátil Con Vaporizador

Hoy en día la sauna es una práctica habitual para muchas personas que desean cuidar su salud y mantenerse en forma. Sus efectos positivos en nuestro organismo (relajantes, hidratantes, etc.) la han convertido en un elemento imprescindible de nuestra cultura.

### ALGUNOS BENEFICIOS:

Aumenta las defensas.

Una vez más, la liberación de endorfinas aporta energías al organismo, reactivando las defensas y eliminando los riesgos de proliferación de virus, bacterias y células tumorales.

Rejuvenece la piel.

El vapor hidrata la piel y la libra de imperfecciones como el acné y los puntos negros. Además, el calor de la sauna portátil activa la regeneración de las células muertas y estimula la creación del colágeno.

Alivia el dolor

La incidencia del vapor sobre el cuerpo libera endorfinas que producen un efecto calmante en el usuario. Los médicos la recomiendan para aliviar dolores de artritis, artrosis, fibromialgia, migrañas y otros problemas musculares y óseos.

Elimina líquidos

El calor en forma de vapor facilita la eliminación de líquidos retenidos, responsables de la celulitis y de adiposidades visibles en las capas superficiales de la piel.

Reduce el estrés y la ansiedad

El calor controlado de las saunas portátiles inciden sobre las terminaciones nerviosas provocando una reducción de la sensibilidad que afecta al cuerpo y al cerebro. Esto produce una relajación mental y corporal que reduce el estrés y las etapas de ansiedad.

Mejora la hipertensión

El vapor ejerce de dilatador arterial haciendo que la tensión arterial de personas con hipertensión se reduzca sensiblemente.

Adelgaza sin esfuerzo

Aunque hacer ejercicio y seguir una dieta saludable baja en grasas es la mejor forma de adelgazar rápido, pero con la sauna portátil puedes llegar a bajar hasta 500 calorías sin mover un músculo.

Mejora la respiración

Si usas la sauna portátil con un poco de mentol o eucalipto dilatas las vías respiratorias y mejoras enfermedades como el asma. Puedes echar aceites en el agua del generador de vapor para convertir una sesión de sauna en una de aroma terapia.

Recuperar la forma tras el parto

El vapor ayuda a la retracción del útero y reducir la inflamación del vientre. A lo mejor esta es la técnica que usan las celebrities para estar estupendas después de dar a luz.

Elimina toxinas

Además de eliminar líquidos, también eliminas toxinas del organismo.

Nicotina, alcohol, ácidos... También liberas metales pesados como plomo, cadmio y zinc.