

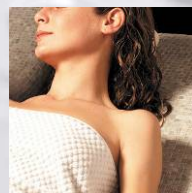
Conselhos para wellness: “Benefícios da sauna”



**Zona de
águas**



**Zona de
temperatura**



**Zona de
relax**



**Zona de
tratamentos**



Os benefícios do vapor de água

Diz um provérbio viking que na sauna se evapora até a ira. A verdade é que este ambiente de relaxamento oferece incontáveis vantagens: desintoxica a pele, purifica o organismo, dilata os brônquios, regula a pressão sanguínea, melhora o ritmo cardíaco e circulatório.

Desde o momento em que entramos na sauna, o corpo começa a experimentar uma série de reacções. As primeiras são a transpiração e a abertura dos poros da pele. Como consequência disso, produz-se a eliminação de toxinas e uma profunda limpeza da epiderme. Além disso, a elevada temperatura e o grau de humidade estimulam a circulação sanguínea e a regeneração das células, o que significa que a sauna pode ajudar a aliviar várias doenças cutâneas e respiratórias.

A concentração de calor é também positiva para o sistema cardiovascular, dado que o coração, ao adaptar-se à vasodilatação, bombeia mais fortemente, favorecendo, portanto, a circulação. Do mesmo modo, as altas temperaturas influem nas terminações nervosas, produzindo uma suavização dos impulsos sensitivos que vão da pele ao cérebro. Resultado: o indivíduo experimenta um relaxamento que é a origem dos conhecidos efeitos anti-stress da sauna. Por último, a combinação de calor com um óleo de acção terapêutica (mentol ou eucalipto), actua de forma muito positiva sobre os brônquios e o sistema respiratório em geral.

A sauna pode ser perigosa para quem sofre de determinadas doenças do coração, já que suar abundantemente faz também com que os fluidos corporais se concentrem mais, com o qual o sangue se torna mais denso e isto pode provocar um ataque cardíaco. Por isso, os especialistas recomendam tanto para pessoas que sofrem de hipertensão como para pessoas cardiopáticas, consultar um médico sobre a conveniência de fazer ou não uma sauna.

Benefícios terapêuticos da sauna

- Acelera as funções metabólicas.
- Maior oxigenação e revitalização dos tecidos (atrasa o envelhecimento da pele).
- Eliminação de toxinas e impurezas devida à equilibrada dilatação dos poros.
- Ajuda a combater doenças das vias respiratórias (bronquite, sinusite, etc.).
- Aumenta a capacidade de oxigenação do sistema respiratório.
- Relaxa o sistema nervoso (indicado para o stress, a ansiedade, depressão, etc.).

Precauções e contra-indicações

- Contra-indicado para idosos, mulheres grávidas, pessoas com hipertensão, cardiopatias, etc.
- Dermatite.
- Problemas de vasodilatação.
- Durante a digestão.
- Depois de praticar exercício intenso, sem prévio descanso.
- Frequência máxima: três ou quatro vezes por semana.