

LOS SORPRENDENTES BENEFICIOS DE POSEER UN SPA

Después de un largo día de trabajo, pocas cosas pueden ser más relajantes que sumergirse en un spa. Una vez que se ha desvanecido el estrés del día, seguramente se dará cuenta de que no solo su sistema nervioso ha mejorado.

El tiempo que pasa cada día en su spa también mejora las relaciones humanas, contribuye a su bienestar general e incluso sirve para reducir las dolencias y los malestares físicos.

TIEMPO PARA LA FAMILIA



Desconectar y Vincular

Abrirse

Sumergirse en un spa puede hacer que descanse su mente (y su teléfono móvil), permitiéndole desconectarse de la tecnología y vincularse con algo que es mucho más importante.

Los spas favorecen una relajación activa que le anima a ser más consciente de su propio yo y estar más abierto a los demás.

Beneficios

Beneficios

Alejarse de las distracciones y conectarse con las personas que comparten su vida.

Compartirá y disfrutará de conversaciones más profundas cómodamente sentado y sin estrés.



Conectar unos con otros y con el entorno

Estar dentro de un spa no solo le permitirá dejar vagar su cuerpo sino también su mente y conectarse con todo lo que le rodea.

Beneficios

Disfrutar de la belleza de la naturaleza al tiempo que comparte esta experiencia en familia.

BIENESTAR



Aumentar el bienestar en general



Alcanzar el estado ideal

La fuerza y presión de un masaje con jets puede ayudar a:

Sumergirse en un spa recordará a su cuerpo cuando estaba el útero materno, evocando un estado mental primigenio y familiar.



Mejorar la circulación*



Elevar el nivel de glóbulos blancos



Facilitar una mejor movilidad

*Fuente: Johnston UNC Health Care

Beneficios

Ayuda a aliviar y sanar el cuerpo a múltiples niveles.

Beneficios

Relajar y encontrar el equilibrio.



Mejorar su entrenamiento



Ayudar a su corazón

Según SportsMD, un spa puede mejorar la flexibilidad de los músculos, permitiendo un mejor estiramiento.

Flotar y sumergirse en agua caliente puede reducir los efectos de los factores de riesgo cardiovascular.

Beneficios

Aumentar la efectividad del ejercicio y mejorar la movilidad.

Beneficios

Estimular su corazón y rebajar el nivel de estrés en solo 10 minutos.



Dormir toda la noche

Según un estudio médico del Hospital-Cornell Medical Center de Nueva York, sumergirse en un spa antes de dormir aumenta la temperatura interior del cuerpo. Después de salir del agua, su temperatura baja, enviándole al cuerpo la señal de que es hora de dormir.

Beneficios

Dormir más rápido

REDUCCIÓN DE DOLORES



Aliviar los dolores articulatorios



Aliviar el dolor de espalda

La investigación contra dolores indica que la terapia de agua caliente puede:

Según Cancer.org, la revista europea de fisiología aplicada, y Spine-Health.com, relajarse en un spa puede:



Calmar las articulaciones doloridas



Reducir las inflamaciones articulatorias



Aligerar el peso de sus articulaciones



Favorecer la secreción de endorfinas

Restablecer y conservar la fuerza y flexibilidad de las articulaciones (si se realiza de forma regular)

Suprimir los mensajes de dolor enviados al cerebro

Beneficios

Ayudar a mejorar la vida de sus articulaciones.

Beneficios

Reducir el estrés y minimizar el malestar.

Fuentes

- <http://www.health.com/health/condition-article/0,,20189095,00.html>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9322266>
- http://www.sportsmd.com/SportsMD_Articles/id/366.aspx#sthash.UVhGUOSk.dpbs
- <http://johnstonhealth.org/2012/03/5-tips-to-improve-blood-circulation/>
- <http://unh.edu/health-services/ohep/practices/hydrotherapy>
- <http://www.webmd.com/balance/stress-management/tc/hydrotherapy-topic-overview>
- <http://www.arthritistoday.org/about-arthritis/arthritism-pain-for-pain-relief-warm-water-therapy.php>
- <http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/complementaryandalternativemedicine/manualhealingandphysicaltouch/hydrotherapy>
- <http://www.lef.org/Magazine/2008/8/A-Scientific-Solution-to-Unsightly-Cellulite/Page-01>
- <http://link.springer.com/article/10.1007/s00421-007-0469-9>
- <http://www.webmd.com/cold-and-flu/cold-guide/cold-remedies>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14564334>
- <http://www.ahjonline.com/article/S0002-8703%2803%2900314-4/abstract>