

A large version of the logo, featuring a green house icon on a green wave, a blue swirl, and the text 'COMPLEJO Las Musas' in a large, black, handwritten-style font.

---

## **Curiosidades de SPA**

### **Ducha escocesa**

La ducha escocesa consiste en la utilización del agua como agente terapéutico, dando lugar a la hidroterapia. El masaje es provocado por la combinación de un torrente vertical de agua y un placentero y poderoso masaje regenerador de chorros de agua que salen de 6 toberas ubicadas en el lateral de la ducha.

El agua caliente se encarga de dilatar los vasos sanguíneos, favoreciendo la transpiración, relajando los músculos y las articulaciones. Hace fluir la sangre y da calor a la dermis. Por su parte, el agua fría encoge los vasos sanguíneos, reduciendo posibles inflamaciones o congestionamientos superficiales. Produce una mayor afluencia de sangre hacia los órganos interiores. La ducha alternada hace recuperar la energía y mejora el estado de ánimo general.

### **Beneficios de una ducha escocesa**

- Reactiva la circulación sanguínea.
- Tonifica la piel del cuerpo.
- Tiene efectos estimulantes. Se logra una sensación de micromasaje superficial muy agradable.
- Combate el estrés.
- Es un exfoliante natural.
- Contribuye a la eliminación de células muertas.
- Ayuda a combatir la celulitis.
- Mejora las várices y la adiposidad localizada.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Previene ciertas enfermedades de las vías respiratorias.
- Las venas se entrenan para dilatarse y contraerse, con lo cual se logra que en invierno no se sienta frío tan rápido.

## Sauna seco

La práctica del sauna seco es una costumbre de origen escandinavo. Consiste en un baño de aire caliente seguido con un corte de agua fría. La sequedad del aire caliente es lo que hace que el cuerpo resista las altas temperaturas, provocando transpiración abundante y la eliminación de múltiples toxinas. El cuerpo se somete a temperaturas entre 80° C y 90° C y una humedad nunca superior a 20%. El resultado es un óptimo estímulo para el bienestar corporal, actuando localmente sobre el sistema circulatorio.

### Beneficios de un sauna seco:

- **Sobre el sistema cardiovascular:** el calor hace que aumente el ritmo cardíaco y la vasodilatación, influyendo a su vez sobre el metabolismo muscular, que se acelera.
- **Elimina toxinas:** al abrirse los poros para eliminar el sudor se eliminan impurezas de la piel. También en el propio sudor que sale se eliminan productos de desecho como metales pesados, alcohol y nicotina.
- **Mejora la respiración:** se despejan las vías respiratorias al hacer más fluida la mucosidad. Se ha comprobado que en personas con enfermedades respiratorias obstructivas mejoran de manera transitoria sus funciones corporales.
- **Influencia sobre las articulaciones:** el calor, combinado con el aumento de la circulación y la producción de endorfinas alivia el dolor y molestias articulares.
- **Importancia en el deporte:** ayuda a recuperar a los músculos y al organismo después del esfuerzo, por permitir la recuperación de los procesos catabólicos sucedidos durante el ejercicio. También mejora las dolencias osteo-musculares, disminuyendo el dolor.

## Sauna vapor

La práctica del sauna de vapor es una saludable costumbre que se ha adoptado por muchos países de todo el mundo. Consiste en un sistema de tres salas de calor a diferentes temperaturas:

- la primera está a 25° C.
- la segunda a 40° C.
- la tercera casi a 60° C.

Los característicos baños sauna se toman en cuartos de madera, que contienen una estufa alimentada con leña o con electricidad. Ésta calienta piedras, a las que se arroja agua para generar vapor, intensificar el calor y estimular la transpiración. El calor dilata los vasos capilares de la piel para mantener la presión sanguínea, que en un principio tiende a disminuir. El ritmo cardíaco aumenta hasta multiplicarse por dos y hasta por tres. Esto se traduce en un incremento de la circulación en la superficie de la piel, parecido al que se origina cuando se camina rápido.

## Beneficios del sauna vapor

Este medio de relajación ofrece incontables ventajas terapéuticas.

- **Mejoría de la respuesta del sudor.** El cuerpo caliente respira para enfriarse, entrenando las glándulas sudoríferas y manteniendo funcional la respuesta del sudor para favorecer la regulación termal fuera del sauna, especialmente durante el ejercicio y el tiempo cálido.
- **Eliminación de toxinas.** En el sauna se eliminan minerales del cuerpo, ayudando a la expulsión de toxinas.
- **Alivio del dolor.** La combinación de calor corporal, mejoría de la circulación, emisiones de endorfinas y calentamiento de las articulaciones rígidas alivia el dolor y las molestias. Un cuerpo caliente también es menos sensible al dolor.
- **Ayuda para el sueño.** Al relajar el cuerpo y eliminar muchos de los dolores, el sauna favorece un mejor descanso.
- **Mejoría de la función cardiovascular.** Los investigadores japoneses dicen que el uso del sauna puede ayudar a las personas con fallos cardíacos congestivos por mejorar la eficiencia de bombeo cardíaco y el flujo sanguíneo.
- **Mejor respiración.** Investigadores holandeses descubrieron que en enfermedades pulmonares obstructivas mejoran transitoriamente sus funciones pulmonares.
- **Alivio de la artritis.** El sauna puede reducir los efectos de la artritis reumatoide. Investigadores rusos descubrieron que el sauna ejerce un efecto positivo sobre el sistema locomotor y el estado psicoemocional además de aliviar el dolor.

## **Hidromasaje**

El hidromasaje consiste en tomar un baño de agua caliente mientras se disfruta de relajantes masajes. Aporta un masaje al cuerpo sumergido en el agua de 38° C a 40 °C gracias a un sistema de chorros de presión. Las boquillas por donde salen estos chorros están incorporadas en las paredes de la bañera y se pueden orientar a las zonas del cuerpo que pretende aliviar.

El hidromasaje proporciona la relajación y el bienestar ansiados luego de un largo día en la ciudad. En estas bañeras se deja el cansancio y el estrés y se obtiene una sonrisa y la tranquilidad deseada.

## **Beneficios del Hidromasaje**

El hidromasaje es recomendado por muchos especialistas como agente terapéutico.

- Alivia los dolores de espalda.
- Relaja el cuerpo y los músculos.
- Combate la ansiedad y el insomnio.
- Reduce el stress.
- Beneficia la mente.
- Genera efectos positivos en la circulación arterial.
- Beneficia la actividad cardíaca.
- Elimina toxinas.
- Alivia úlceras del estómago.
- Favorece la recuperación de fracturas y lesiones musculares.
- Reduce la celulitis.
- Posee efecto analgésico y antiinflamatorio.
- Contribuye a una piel más elástica.