

## SPA XAUEN



### Duración: 60 minutos

LAS AGUAS DEL MANANTIAL DE LA FUENTE DE BAÑOS SON CONOCIDAS DESDE LA ANTIGÜEDAD, CUENTA LA LEYENDA DEL USO DE ESTAS POR LAS FAVORITAS DEL REY ABU-ZAYD PARA CONSERVAR SU BELLEZA JUVENIL. TAMBIEN SON CONOCIDAS SUS PROPIEDADES PARA EL SISTEMA DIGESTIVO. LAS AGUAS TIENEN UNA AGRADABLE TEMPERATURA CONSTANTE TODO EL AÑO, 25°C, POR LO CUAL SE CALIFICAN COMO HIDRÓTERMALES Y POR SU COMPOSICION QUIMICA. 700 MG/L SULFATADO-MAGNETICAS BICARBANADO MIXTAS, SON COMO OLIGOMETALICAS DE MEDIANA MINERALIZACION. EN EL CIRCUITO DEL SPA SE PUEDEN DISFRUTAR DE ESAS AGUAS DE UNA MANERA LUDICA Y DESCUBRIR LA CALIDAD DE LAS AGUAS.

EL CIRCUITO CUENTA CON TRES ZONAS

### ZONA SECA

**BENEFICIOS GENERALES:** Estrés y preocupaciones, dolores reumáticos, desintoxicación, fortalecimientos, mejora circulación sanguínea, mejora descanso (3 horas antes de dormir), mejora pequeñas lesiones musculares, lumbalgias, dorsalgias y de columna, mejora la musculatura, mejora sistema respiratorio, asma y trastornos de la menopausia,

**Sauna Finlandesa:** Beneficios sobre el sistema cardiovascular, el calor hace que aumente el ritmo cardíaco y vasodilatación, elimina toxinas, mejora la respiración. El calor aumenta la circulación como también la producción de endorfinas que alivian el dolor y las molestias articulares

**Baño Turco:** La sauna turca ayuda abrir poros y a mejorar el funcionamiento del metabolismo. Viene muy bien para curar resfriados y otros trastornos leves que afectan a las vías respiratorias, tos o sinusitis. El sistema cardiorrespiratorio también se beneficia, dado que obligamos a los pulmones a ventilar más.

**NO RECOMENDADO:** Problemas de corazón, problemas venosos, varices agudas, problemas de circulación cerebral, tensión baja, hipertensión de origen renal superior a 200mmHg, glaucoma, hipertiroidismo, tumores, toxemias severas, enfermedades inflamatorias como hepatitis y nefritis, fiebre, hongos, embazadas, Parkinson y claustrofobia.

**TENER PRECAUCION.** Menstruación riesgo de bajada de la tensión, hipertensión medicada (el enfriamiento debe ser sin ducha y progresivamente), hipertensión sin medicación solo se puede con consejo médico.

## ZONA HUMEDA

**BENEFICIOS GENERALES:** Fatiga crónica o insomnio, alivia espasmos y dolores, fortalece la inmunidad y previene enfermedades virales, enfermedades del tracto gastrointestinal y depresión crónica.

### **Circuito duchas:**

- **Bitérmica.** Secuencial consiste en el rociado alternando por niveles de agua fría y caliente con tiempos pre configurados para la hidroterapia profesional. Tonifica el sistema nervioso, estimula el sistema circulatorio, anti dolor, Relajación Muscular.
- **Escocesa :** Secuencial y ascendente que alterna agua fría y caliente para estimular los órganos deprimidos y relajar los excitados
- **Tres Estaciones.** Ducha con tres programas, aromaterapia (con esencias), cromoterapia (colores) y agua a diferentes temperaturas y grosor.
- **Linfática.** Ducha que alterna agua fría y tibia para estimular el sistema circulatorio.

**NO RECOMENDADO:** Enfermedades infecciosas, embarazo, dermatitis, menstruación abundante, urolitiasis, isquemia, hipertensión, personas que han sufrido ataque cardíaco, cálculos renales, cáncer o tumores,

**Pediluvio:** Mediante la aplicación de chorros de agua fría y caliente, laterales y a poca altura se activa la circulación de la sangre, desaparece la pesadez de las piernas, pies hinchados y mejoran las varices

**NO RECOMENDADO:** Procesos infecciosos o inflamatorios agudos, insuficiencia cardíaca o coronaria, hipertensión arterial mal controlada, insuficiencias orgánicas graves, enfermos terminales.

**Piscina termal:** Tonifica la musculatura, mejora el riesgo sanguíneo y provoca una sensación de relajación general

**NO RECOMENDADO:** Patología cardíaca, vascular periférica y respiratorios, enfermedades infectocontagiosas, fiebre o patologías víricas, enfermedades de la piel o de las mucosas, enfermedades nicóticas, debilidad extrema, enfermos terminales, personas obesas, embarazadas, hipertensas, enfermedades neurológicas o secuelas que imposibiliten la permanencia en la piscina.

**Hidromasaje:** El hidromasaje fomenta la dilatación de las venas, por lo que la sangre comienza a circular mejor. Esto también ayudará a aliviar el dolor. También reduce la presión arterial y estimula el sistema inmune.

**NO RECOMENDADO:** Enfermedades infecciosas, embarazo, dermatitis, menstruación abundante, urolitiasis, isquemia, hipertensión, personas que han sufrido ataque cardíaco, cálculos renales, cáncer o tumores,





### **ZONA RELAX**

Tumbonas Calefactoras mantienen una temperatura constante entre 38 y 39°C, proporciona una sensación de bienestar por los efectos que produce sobre el sistema nervioso, muscular y cardiovascular. Estas tumbonas están indicadas para su combinación con sesiones de hidroterapia, sauna finlandesa, baño de vapor, etc.

NO RECOMENDADO: Cáncer o tumores.

### **CONTRAINDICACIONES GENERALES DEL CIRCUITO SPA:**

Los Tratamientos Termales y masajes están contraindicados para aquellas personas que sufren:

- Durante los tres primeros meses del embarazo. Luego de ese período, con prescripción médica, sólo se le aplica el masaje en posición sentada o recostada lateralmente, con técnicas suaves y evitando zona de vértebras lumbares, vientre y tórax.
- En caso de cualquier tipo de intervención quirúrgica deberán transcurrir al menos seis meses
- Enfermedades vasculares inflamatorias, inflamaciones de los ganglios linfáticos y cadenas ganglionares. Debilidad vascular y retenciones circulatorias graves.
- Pacientes que presenten enfermedades del corazón no compensadas, caracterizadas por la existencia de gran fatiga (disnea) a mínimos esfuerzos.
- Insuficiencia cardiovascular y respiratoria severa.
- Trombosis y embolia arterial por riesgo de embolismo pulmonar o de otros tejidos del organismo, venas varicosas avanzadas y en cardiopatías en general (p. ej. Taquicardias, hipertensión arterial).
- Enfermedades agudas o en fase evolutiva, como estados febriles, náuseas, úlceras gástrica o duodenal muy avanzada.
- Enfermedades infecciosas o tumorales
- Procesos inflamatorios de origen bacteriano.
- Problemas renales en fase aguda. Cálculos de riñón, vesícula en fase de expulsión.
- Traumatismos recientes y tratamientos quirúrgicos.