

SATORI LARA

SPA · BALNOTERAPIA



Dossier de servicios realizados por Natur Clara:

- Spas • Baños turcos • Saunas • Termas Romanas
- Duchas de hidroterapia • Pediluvio • Fuentes de hielo
- Tumbonas térmicas • Wellness en piscinas

LARA
obras y proyectos

**natur
CLARA**
piscinas y jardines

SATORI LARA
SPA · BALNOTERAPIA

Pº Alcobendas nº 10 - C.C. El Bulevar
28109 - La Moraleja (Madrid)
Teléfono: 916502366
Móvil: 626079822
info@tienda-piscinas.com

Spas

Nuestra sociedad ha evolucionado de tal forma que nos obliga a vivir a una gran velocidad y no nos permite reposar ni tener tiempo para relajarnos. Todo esto ha provocado que los **Spas en hogares particulares** se hayan posicionado como una de las opciones más importantes y placenteras para el confort personal.



Aunque pueda parecerlo, el concepto de Spa no es nuevo sino que viene del siglo XVII. Desde el principio de los tiempos la alta sociedad ha disfrutado de las excelencias de los baños de agua a diferentes temperaturas, de los masajes y del resto de tratamientos propios de un Spa.

Los Spas ofrecen beneficios en los siguientes aspectos:

✿ **Mejora física:** Gracias al tratamiento de un Spa se consigue la relajación muscular por lo que las dolencias de este tipo remiten y tienden a mejorar. Desde lumbagos, pasando por cualquier dolor de espalda, dolores musculares o torceduras de cualquier tipo. También son claramente beneficiosos para problemas óseos, especialmente para la artritis, que aunque no la eliminan por ser ésta una dolencia crónica, sí consigue remitir el dolor y retrasar la expansión.

✿ **Mejora psíquica:** A través de un tratamiento en un Spa la persona consigue centrarse en su propio cuerpo, en su propia mente, aislarse del exterior, por lo que se aleja de sus problemas del día a día y al sentirse cómodo y relajado empieza a notar como su estrés y su malestar psíquico y mental empiezan a remitir.

SPAS DE OBRA



SPAS DE PREFABRICADOS



✿ **Mejora estética:** Cuando utilizamos un Spa nuestra estética y aspecto exterior mejoran. En un Spa nos sentimos mejor, más tranquilos, más relajados, más serenos y esta sensación de bienestar y tranquilidad se transmite de nuestro interior a nuestro exterior.

Una clasificación muy específica y genérica nos permitiría distinguir entre Spas de obra y Spas prefabricados.



Baño Turco

El antepasado del baño de vapor es el "Hamam" o baño turco que en los países orientales se practica habitualmente como si fuese una especie de ritual. Nacido como "baño público" para esta cultura, el "Hamam" es el lugar que permite olvidarse durante un tiempo de las obligaciones y preocupaciones de la vida cotidiana y así poder dedicarse al cuidado del cuerpo y de la mente a través de la relajación y del silencio.

VENTAJAS DEL BAÑO TURCO

- ✦ Al dilatar los poros de la piel, el vapor permite una limpieza profunda y duradera que deja la epidermis lisa y aterciopelada.
- ✦ El flujo del vapor caliente y húmedo contribuye además a combatir los problemas de las vías respiratorias: garganta, nariz y bronquios son sometidos a efectos muy beneficiosos.
- ✦ Por otro lado, desarrolla un efecto calmante sobre el sistema nervioso porque permite una total relajación.



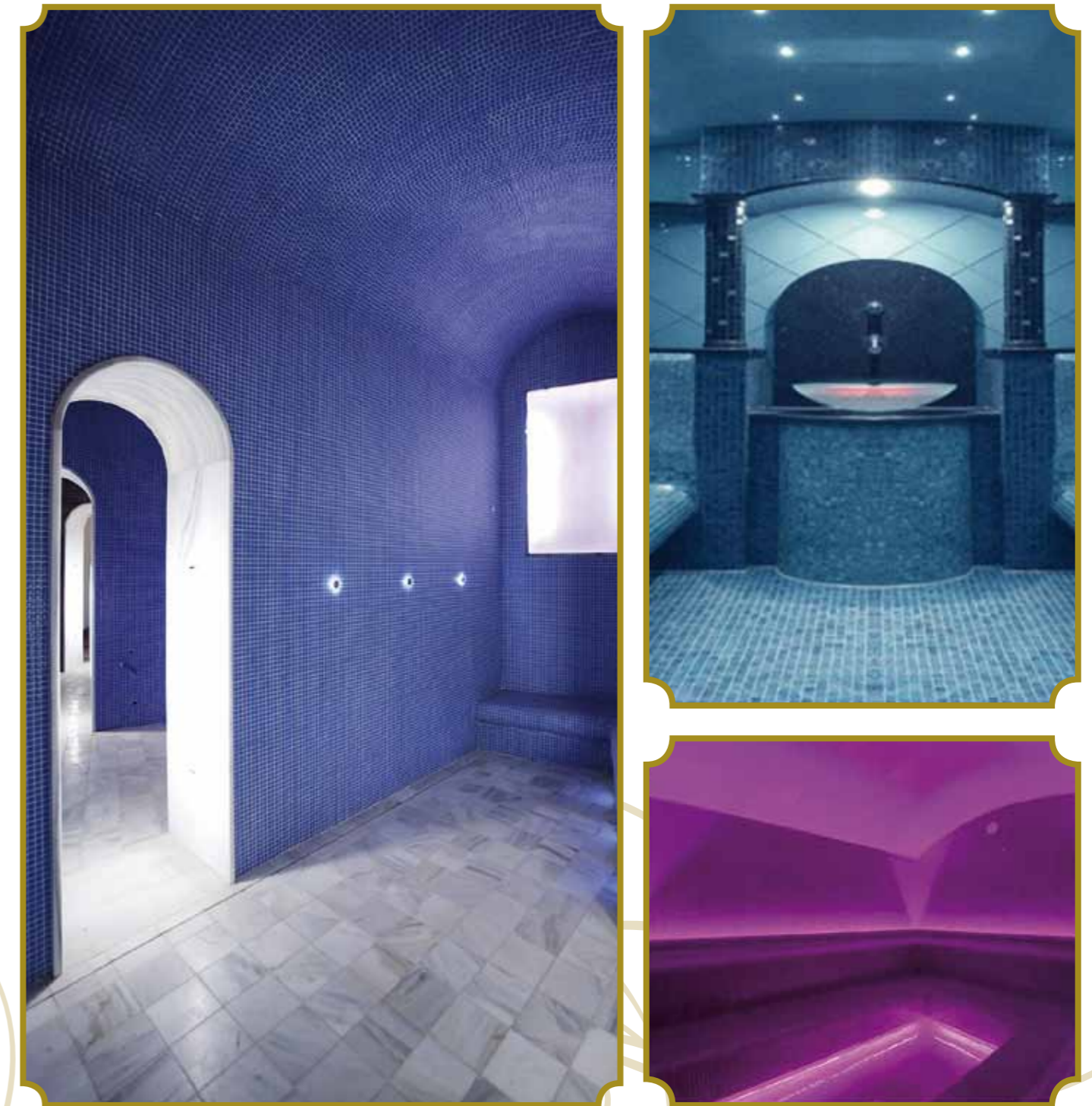
CARACTERÍSTICAS DEL BAÑO TURCO

El baño turco es una alternativa a la sauna, pero en vez de basarse en el calor seco, se fundamenta en la humedad. Se trata de un baño de calor húmedo en el que la temperatura no es uniforme; en el suelo hay entre 20 °C y 25 °C, a metro y medio unos 40 °C y a la altura de la cabeza 50 °C. Además, tiene una humedad relativa aproximadamente del 99%, que produce la niebla.

El calor se genera gracias al agua caliente que circula a través de tuberías ubicadas en las paredes de la sala y generalmente se le añaden vapores aromáticos.

CONSTRUCCIÓN E INSTALACIÓN DE BAÑO TURCO

Satori Lara desarrolla ambientes personalizados de forma que conseguimos cumplir con los requisitos específicos de nuestros clientes en cualquier circunstancia o situación.



En nuestro departamento de diseño y desarrollo de proyectos personalizados, confeccionamos los más diversos estudios para satisfacer aquellas necesidades especiales y adaptamos cabinas de baño de vapor a cualquier espacio por irregular que éste sea.

Nuestro objetivo en cada proyecto es la satisfacción total del cliente, por lo que combinamos diseño, calidad, imagen y servicio para maximizar las prestaciones de todas nuestras instalaciones.

Sauna

Las saunas nacieron en los países nórdicos hace varios siglos. En general están compuestas por pocos elementos, pero eso sí muy esenciales, entre los cuales encontramos:

- ✦ Una cámara, en la cual irán todas las demás partes de la sauna.
- ✦ Una estufa.
- ✦ Piedras calientes (esto es más opcional pero en casi todos los tipos de saunas las podemos encontrar).

Las saunas domésticas se pueden construir con las medida que el cliente deseé y en cualquier espacio de la casa.



BENEFICIOS DE LA SAUNA

- ✦ **Mejora la circulación.** A medida que el corazón acelera sus latidos para llevar sangre hasta la superficie de la piel con el fin de enfriarla, la velocidad circulatoria elimina más deprisa los productos de desecho del cuerpo.
- ✦ **Eliminación de toxinas.** Se sabía que en la sauna se eliminan minerales del cuerpo, pero su papel de ayudar a la expulsión de toxinas era desconocida hasta que se efectuó un análisis y la lista de plomo expulsado durante una sesión de sauna resultó impresionante
- ✦ **Ayuda para el sueño.** Al relajar el cuerpo y eliminar muchos de los dolores, la sauna nos permite dormir mejor.
- ✦ **Mejor respiración.** Investigadores holandeses comprobaron que los pacientes con enfermedades pulmonares obstructivas mejoraban transitoriamente sus funciones pulmonares.



- ✦ **Alivio de la artritis.** La sauna puede reducir los efectos de la artritis reumatoide.

CARACTERÍSTICAS

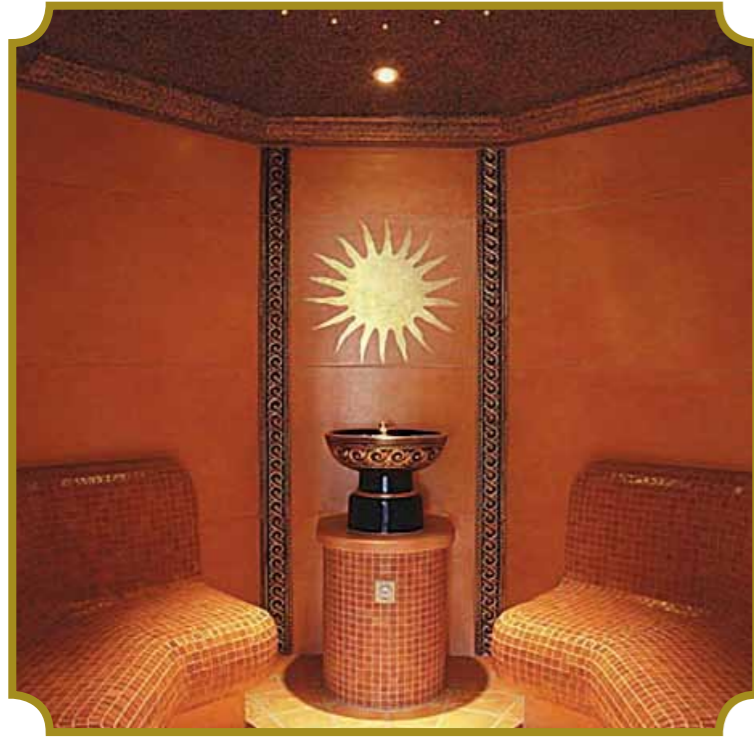
En la sauna, el calor se origina a través de un generador de calor usualmente eléctrico con rocas en la parte superior, además la temperatura se regula con el regulador o poniendo agua sobre las rocas.

La temperatura ideal es de 70 a 100 grados centígrados y la humedad es solo del 10% al 30%.

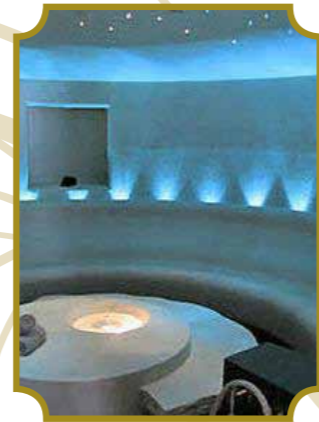


Terma Romana

El uso de las termas romanas tiene sus orígenes en la civilización griega, básicamente como terapia de curación de enfermedades y estimulación del organismo en conjunción con la mente.



Posteriormente, los romanos por sus resultados tan favorecedores para el organismo, lo adoptaron como una forma de terapia. Durante la época del imperio romano, el uso de las termas se extendió de forma generalizada por todas las zonas de influencia romana. En aquel entonces, la terma era conocida como sudatorium.



Durante el periodo del imperio romano, el vapor se generaba a través de calderas calentadas al fuego hasta que producían vapor al hervir, este era conducido y acumulado en los habitáculos para realizar los baños. La regulación de la temperatura se hacía aumentando o disminuyendo la cantidad de leña o la cantidad de agua para hervir, de esta forma se esparcía la humedad por todo el habitáculo.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA TERMA ROMANA HOY EN DÍA

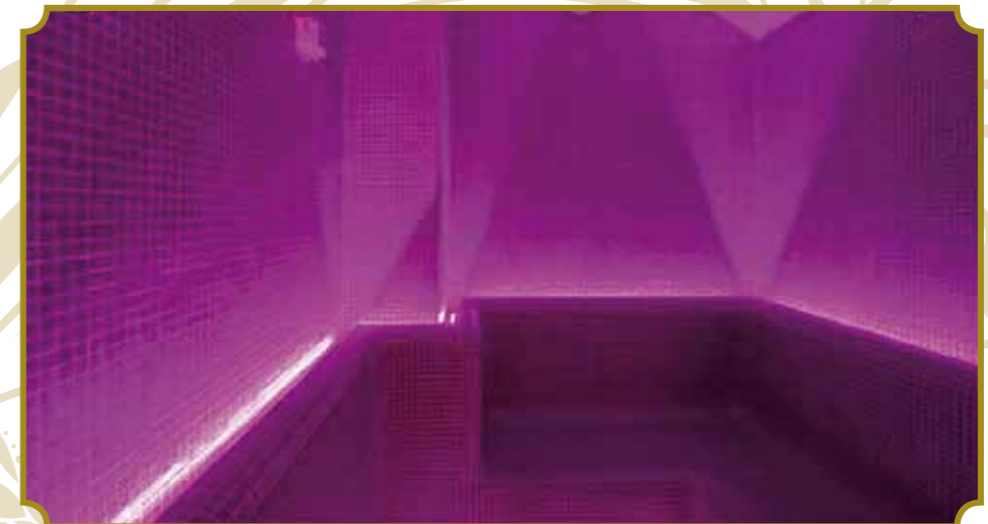
Es un habitáculo cerrado y estanco, diseñado para ser ocupado por varias personas sentadas o acostadas. Esta construido con materiales resistentes a la oxidación y a las altas temperaturas.

Incorpora un equipo eléctrico sofisticado, diseñado para generar vapor y calor en el interior de la cabina de humedad. El equipo tiene un ventilador para forzar la circulación del aire interior, de tal manera, que la humedad y el vapor se distribuyen homogéneamente por toda la cabina y se evita la variación de temperatura. Los parámetros recomendados para una terma romana son de 45°C de temperatura y 60°C de humedad.



OBJETIVOS Y RESULTADOS

El objetivo tradicional de una terma romana es la relajación y el bienestar de cuerpo y mente. Esto no impide que la terma cuente con una serie de efectos beneficiosos en el organismo humano como son los que se producen en el sistema respiratorio y la piel.



* Duchas de Hidroterapia

La ducha es una de las mejores formas de hidroterapia, ya que al renovarse sin cesar el agua que está en contacto con nuestro cuerpo, provoca la renovación continua de sensaciones y estímulos.

BENEFICIOS

Al contacto con el agua fría:

Los vasos periféricos se contraen, se palidece la piel y el corazón reduce sus latidos aumentando la presión arterial. Pasados unos segundos, la piel se enrojece, baja la presión arterial y el corazón acelera sus latidos.

Con el agua caliente:

- * Proporciona distensión nerviosa.
- * Relajación muscular.
- * Estimulación del sistema circulatorio.
- * Atenúa dolores de articulaciones.
- * Reduce los efectos del estrés.



Ducha Nebulizada

Ducha bitérmica (alterna agua fría y caliente), caracterizada por que sus chorros son extremadamente finos y a una presión media creando un efecto de lluvia fina muy agradable.



TIPOS DE DUCHAS

Ducha Escocesa

La denominada ducha escocesa es la que alterna los chorros de agua fría y caliente. El ciclo comienza de abajo hacia arriba, siguiendo el ciclo de drenaje linfático de nuestro cuerpo.

Este tipo de duchas reactiva la circulación sanguínea y tonifica la piel del cuerpo, además ayuda a recuperar la energía y mejorar el estado de ánimo. Con la ducha escocesa se consiguen efectos tonificantes y estimulantes, produciéndose un efecto de micro masaje superficial muy agradable.

Por último, este tipo de ducha es estimulante, ideal para combatir el estrés y un exfoliante natural que contribuye a la eliminación de células muertas.



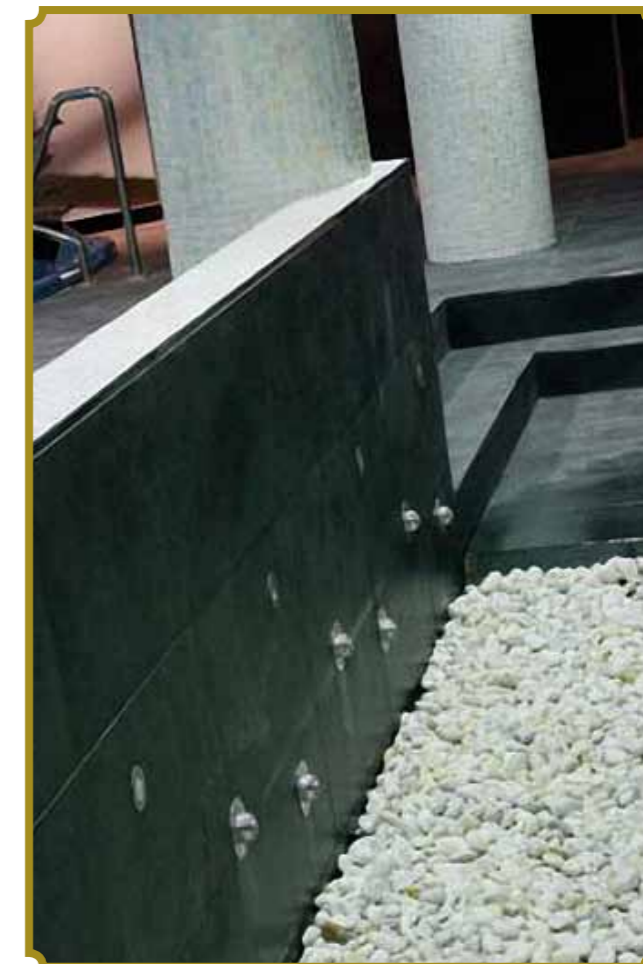
Ambos tipos de ducha pueden acompañarse de focos de cromoterapia y diversos programas que nos permiten elegir la duración y temperatura del agua.



Pediluvio

El pediluvio se ha convertido en uno de los puntos indispensables de cualquier circuito termal y es que si lo que desea es reactivar la circulación de sus piernas, este método puede convertirse en uno de sus grandes aliados.

Los pediluvios obran como revulsivos y son particularmente beneficiosos para combatir las congestiones cerebrales, las laringitis, bronquitis, cefalgias, etc. Suele emplearse con el agua a una temperatura de entre 30° a 35° aumentando gradualmente el calor.



Con una actividad tan sencilla como es pasear sobre esas pequeñas piedrecitas mientras recibimos el efecto del agua en las piernas y los pies, conseguiremos prevenir, mejorar y aliviar trastornos circulatorios.



Se trata de un pasillo que tiene un sistema de chorros de agua laterales bitérmicos (se alterna el agua fría y el agua caliente con diferentes presiones) y cantos rodados en el suelo que activa la circulación. Además de conseguir aliviar eficazmente la hinchazón, el cansancio, suavizar la piel o atenuar zonas antiestéticas, la sensación de bienestar y relax repercutirá en todo el organismo.



Fuentes de Hielo

El objetivo terapéutico de la fuente de hielo es coincidente con el del frigidarium o cabina de frío, "proporcionar el máximo contraste térmico en los ciclos de baños termales". Estos baños de aplicaciones de hielo son muy recomendables para la estimulación general del organismo, fundamentalmente vaso-contracción, que flexibiliza el sistema circulatorio.



Este complemento terapéutico proporciona la posibilidad de obtener las sensaciones que realmente se obtienen de la sesión de sauna en las zonas del Báltico, de donde es originaria la sauna finlandesa. Frecuentemente se combina la sauna con un masaje de contacto con nieve o hielo para obtener el máximo efecto de la sesión de baño térmico.



Tumbona Térmica

Estas tumbonas están construidas para mantener una temperatura constante entre 38°C y 39°C, proporcionando al usuario una sensación de bienestar por los efectos que produce sobre el sistema nervioso, muscular y cardiovascular.

BENEFICIOS

Los beneficios producidos son diversos, aunque los más característicos son:

- ✧ Estimulación de la circulación sanguínea.
- ✧ Relajación.



Wellness en Piscinas



La piscina es un habitáculo de diversión, entretenimiento y salud. Además hoy en día podemos hacer de nuestra pileta un pequeño recinto de balneoterapia, mediante la instalación de cascadas, cañones, tumbonas de masajes etc.

