

# BENEFICIOS DE LOS BAÑOS DE VAPOR

## SALUD RESPIRATORIA

1. Mejora la respiración despejando las vías nasales congestionadas por síntomas de alergias
2. Mejora la respiración despejando las vías nasales congestionadas por síntomas de infección viral.
3. El vapor caliente favorece el drenaje de los senos nasales.
4. El vapor caliente ayuda a expulsar las secreciones bronquiales
5. Ofrece alivio temporal de los síntomas del asma.
6. El vapor caliente alivia la garganta.
7. El rocío tibio reduce la inflamación de las vías respiratorias.
8. Funciona como expectorante natural.


## CUIDADO DE LA PIEL

9. Limpia la piel.
10. Puede aliviar problemas de acné
11. Dilata los poros.
12. Lubrica la piel.
13. Hidrata la piel seca.
14. Rejuvenece.
15. Deja la piel más radiante y sana.
16. Es útil para suavizar la piel antes del afeitado.
17. Prepara los folículos para una mejor depilación.

## BIENESTAR FÍSICO

18. Aumenta la circulación sanguínea.
19. Estimula el metabolismo.
20. Ayuda a revitalizar músculos fatigados.
21. Elimina el ácido láctico acumulado en músculos cansados.
22. Incrementa la flexibilidad muscular (ideal para el estiramiento)
23. Quema un promedio de 150 calorías por cada sesión de 15 minutos a una temperatura de 114°F.

## BIENESTAR

- 
- 24. Alivia el estrés.
  - 25. Invita a la relajación.
  - 26. Induce el sueño profundo y reparador.
  - 27. Fomenta una sensación de bienestar.
  - 28. Puede que ayude a incrementar la duración de la fase MOR durante el sueño.
  - 29. La combinación del vapor y aromaterapia (Steam and Aroma Therapy®) puede llegar a ofrecer un alivio reconfortante de la tensión y el estrés.
  - 30. Para controlar el estrés combine el vapor y la terapia musical (Steam and MusicTherapy®)
  - 31. Para mejorar el animo combine el vapor y la terapia de color (Steam and ChromaTherapy®)

## SALUD HOLÍSTICA

- 32. Elimina las toxinas del cuerpo.
- 33. Permite al cuerpo expulsar el exceso de sodio.
- 34. Puede aliviar el dolor y las molestias de la artritis.
- 35. Libera al cuerpo de productos metabólicos y otros desperdicios.

## OTROS BENEFICIOS

- 36. Utiliza menos de dos galones de agua para un baño de vapor de media hora.
- 37. El funcionamiento cuesta unos pocos centavos.
- 38. Puede que aumente el valor líquido de su casa.
- 39. Ahorra energía cuando se toma una ducha fría después del vapor.
- 40. Simplemente se agrega a la ducha existente. No es necesario un espacio o cuarto aparte.
- 41. Una manera ideal de desarrugar la ropa.
- 42. Humedece sus orquídeas.

mr.steam® | Feel Good Inc.®

[www.mrsteam.com](http://www.mrsteam.com)