

---

# MAS DE

# 40 BENEFICIOS

## ASOCIADOS CON

## BAÑOS DE VAPOR

---



*para una  
más  
saludable  
y más  
hermoso*

### Salud Respiratoria

1. Mejora la respiración, abriendo las vías respiratorias relacionadas con los síntomas de las alergias.
2. Mejora la respiración, abriendo las vías respiratorias relacionadas con los síntomas de los virus.
3. El vapor caliente ayuda a promover el drenaje de los senos nasales.
4. El vapor caliente ayuda a aflojar las secreciones bronquiales.
5. Pueden proporcionar un alivio temporal de los síntomas del asma.
6. El vapor caliente alivia dolores de garganta.
7. El rocío de agua tibia ayuda a disminuir los síntomas de gripe o resfriados.
8. Actúa como un expectorante natural.

mr.steam<sup>®</sup>

# MAS DE 40 BENEFICIOS

## ASOCIADOS CON BAÑOS DE VAPOR

---

### Salud Holística

18. Elimina las toxinas del cuerpo.
19. Aumenta la circulación.
20. Ayuda al cuerpo a deshacerse del exceso de sodio.
21. Puede aliviar el dolor y las molestias de la artritis.
22. Libera al cuerpo de los productos metabólicos de desecho y otros.
23. Ayuda a la desintoxicación.

# MAS DE 40 BENEFICIOS

## ASOCIADOS CON BAÑOS DE VAPOR

---

### Bienestar Físico

- 32. Aumenta la circulación sanguínea
- 33. Aumenta el metabolismo
- 34. Ayuda a revitalizar los músculos cansados
- 35. Elimina el ácido láctico de los músculos sobrecargados de trabajo
- 36. Aumenta la flexibilidad muscular
- 37. Se queman aproximadamente 150 calorías en una sesión de 15 minutos a 114 ° F / 45.5 ° C

# MAS DE 40 BENEFICIOS

## ASOCIADOS CON BAÑOS DE VAPOR

---

### Otros Beneficios

- 38. Utiliza menos de 2 litros de agua para un baño de vapor 1/2 hora
- 39. Cuesta centavos de dólar para operar
- 40. Incrementa la plusvalía de la vivienda
- 41. Ahorra energía
- 42. Simplemente se puede añadir a una ducha existente. No requiere un área separada o habitación con el fin de ser utilizado
- 43. Reduce de gran manera las arrugas de la ropa
- 44. Añade humedad a sus orquídeas