

Flotar es un nuevo concepto de salud, belleza y bienestar para mejorar su calidad de vida.

Sesión de flotarium

La ingravidez se logra gracias a la **alta concentración de sales Epsom en el agua**. Al sumergirte en dicha solución flotas sin esfuerzo, obligando a todos los músculos a una relajación imposible de conseguir de otro modo.

Además de la ingravidez, la relajante combinación de agua tibia (34°C), música y luz indirecta, contribuyen a crear un entorno libre de estímulos externos, generando un estado muy profundo de relajación física y mental.

Comprobarás que los beneficios de flotar van más allá, tu cuerpo y tu mente se sentirán como nuevos.

Beneficios:

- ✓ Al dejar de ofrecer resistencia a la fuerza de gravedad, el cuerpo descansa y experimenta una **ausencia total de peso**. Esto **reduce la tensión muscular** y acelera la recuperación de lesiones.
- ✓ Sensación de **bienestar** porque el agua se mantiene a 34°.
- ✓ Disminuye la producción de hormonas del estrés (adrenalina y cortisol) y **aumentan las endorfinas** (hormona de la felicidad)
- ✓ **Baja el ritmo cardiaco** y mejora la circulación sanguínea y linfática.

SAL EPSOM Y SUS PROPIEDADES

Sulfato de Magnesio: Este sulfato existe en las aguas termales, tiene propiedades beneficiosas para la piel y es lo que da al agua una densidad 5 veces superior a la del mar, por eso flotas.

Una vez más, gracias a la naturaleza tenemos a nuestro alcance un producto que nos proporciona beneficios medicinales y también cosméticos.

El sulfato de magnesio, más conocido como Sal Epsom, es un producto usado desde la Edad Media y fueron los ingleses los primeros en utilizarla y descubrir sus propiedades medicinales.

No es como la sal de mesa, la sal de mesa es cloruro de sodio, una sustancia completamente diferente a la sal Epsom que está compuesta de magnesio y sulfato, ni tampoco la confunda con sal de mar pobre en propiedades en comparación con la sal Epsom.

Beneficios de las sales de Epsom:

- × Mejor funcionamiento del corazón y la circulación sanguínea
- × Ayuda a eliminar las toxinas y metales pesados
- × Mejora la función nerviosa
- × Mejora la capacidad del cuerpo para usar la insulina
- × Aumenta los niveles de serotonina en el cuerpo
- × Reduce el estrés y eleva el estado de ánimo
- × Mejora el sueño y la concentración
- × Disminuye la presión arterial
- × Reduce los dolores musculares y la inflamación

PROPIEDADES COSMÉTICAS:

- Suaviza la piel
- Alivia dolores
- Reduce la hinchazón y la inflamación
- Exfolia la piel
- Retira toxinas del cuerpo
- Es un emoliente natural

La sal Epsom y la artritis

Debido a la capacidad del magnesio para reducir la inflamación de las articulaciones, se ha utilizado la sal Epsom como un remedio casero para la artritis por muchos años. Se ha comprobado que la razón por la cual las personas sufren de dolores es por la falta de magnesio en sus organismos. Si no recibe suficiente magnesio en su dieta, entonces tienen que encontrar otras maneras de obtener lo que necesitan.

Los científicos han descubierto que la mejor manera de obtener del magnesio en el organismo es por vía tópica en la piel.

Hay personas con artritis que tienen dificultades para levantarse de la cama debido a la rigidez, dolor en las articulaciones, incluso el mal tiempo puede ser muy cruel con las articulaciones con artritis. La sal Epsom puede reducir de manera significativa estos malestares además es un relajante del sistema nervioso.

Alivia el estrés y relaja el cuerpo

El estrés apata y la sal Epsom es considerada como un calmante para el estrés natural. Cuando se disuelve en agua caliente el sulfato de magnesio se absorbe por la piel y repone el nivel de magnesio en el organismo. La sal extrae las toxinas del cuerpo, calma el sistema nervioso, reduce la inflamación y relaja los músculos. El magnesio ayuda a producir serotonina, que da un estado de ánimo en el cerebro que crea una sensación de calma y relajación. La investigación muestra que el magnesio también aumenta la energía y fomenta la producción de ATP (trifosfato de adenosina) molécula de almacenamiento de energía celular. Los expertos creen que el baño con la sal de Epsom, al menos, tres veces por semana ayuda a verse mejor, sentirse mejor y ganar más energía.

La sal Epsom también ayuda a reducir la presión arterial, crea una sensación de relajación, mejora el sueño, la concentración, y ayuda a los músculos y los nervios para funcionar correctamente.

Alivia el dolor y calambres musculares

La sal Epsom ayuda a aliviar y desinflamar los músculos.

Ayuda a prevenir el endurecimiento de las arterias y los coágulos de sangre