

## **Avilsa expone las diferencias entre saunas y baños turcos**

**Entre los múltiples beneficios que aportan tanto el calor seco de las saunas finlandesas como el calor húmedo de los baños turcos para el cuerpo y mente, destacan no sólo el conseguir una profunda relajación, bienestar y limpieza a través de la transpiración de la piel sino que además permite prevenir y mejorar algunas enfermedades respiratorias y circulatorias**

Avilsa, empresa fabricante de saunas con 40 años de experiencia en el sector, informa de los numerosos beneficios que los tratamientos de calor brindan a la salud de las personas. El efecto relajante, la mejora de la circulación sanguínea y del aparato respiratorio o la limpieza y eliminación de toxinas de nuestra piel, son sólo algunas de las ventajas que aporta una sesión de sauna finlandesa o de baño turco.

Sin embargo, aunque los efectos saludables que producen ambos sistemas en el ser humano, son extraordinarios, es importante resaltar que se trata de dos tipos de calor muy diferentes entre sí y que según las particularidades de cada persona, es preferible utilizar uno u otro. En el caso por ejemplo del baño turco, su elemento básico es el vapor de agua, por lo que su calor es húmedo y no recomendable para personas con problemas de artritis, aunque sí resulta perfecto para despejar congestiones y mejorar alergias o problemas respiratorios.

Respecto a la sauna finlandesa por el contrario, al tratarse de un calor seco proporcionado por un calentador de rocas que se expande por todo el habitáculo, resulta ideal para aquellas personas que tengan problemas de tipo circulatorio pues mejora la presión sanguínea. De igual manera, su efecto relajante mejora también considerablemente el sistema nervioso.

Independiente del tipo de tratamiento que se elija, baño turco o sauna finlandesa, ambas son alternativas perfectas para desconectar cuerpo y mente del estrés diario. Por eso, a la hora de decidir la mejor opción, en el caso de querer disfrutar e instalar en el hogar alguno de los dos sistemas de calor, Saunas Avilsa, fabricante de baños turcos, puede asesorar e informar sin compromiso sobre el modelo que más conviene a cada cliente.

### **Datos de contacto:**

Avilsa

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Entretenimiento](#) [Consumo](#)