

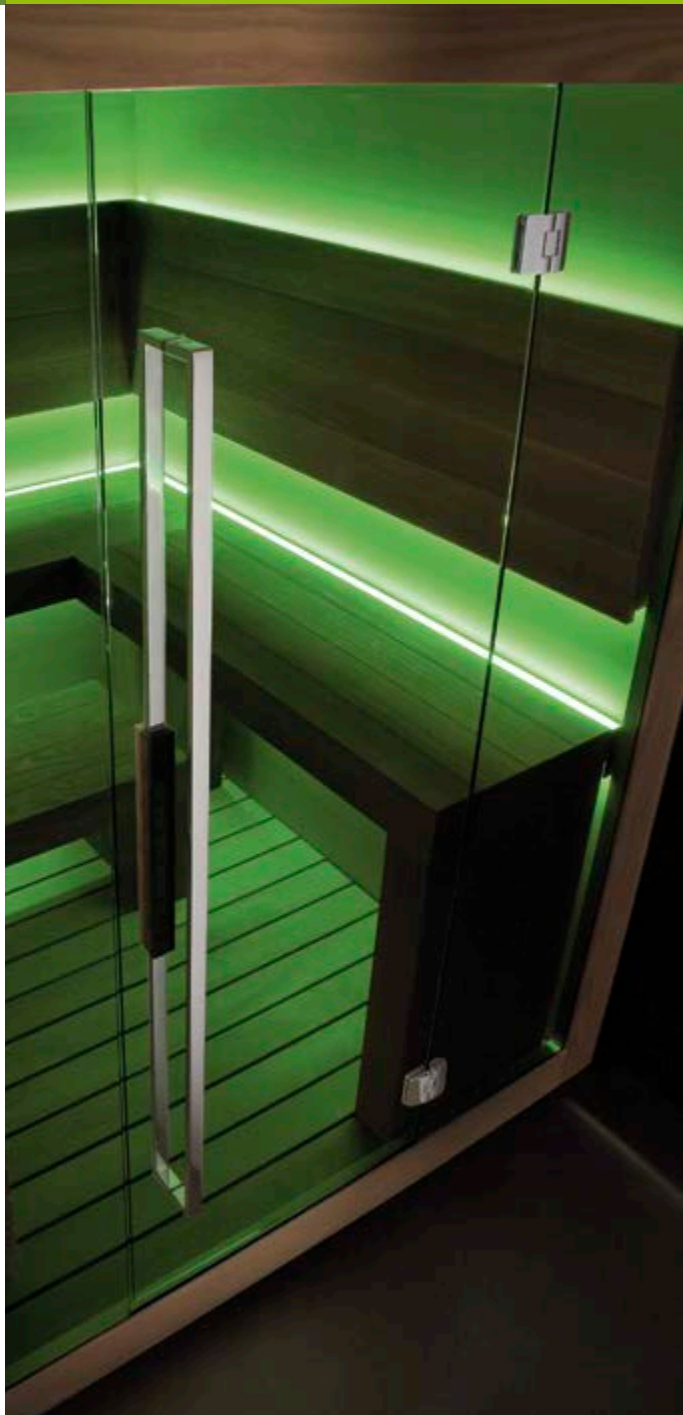


CARMENTA®

founded in 1949

*Rinnovare*  
HE01

BIOSAUNA



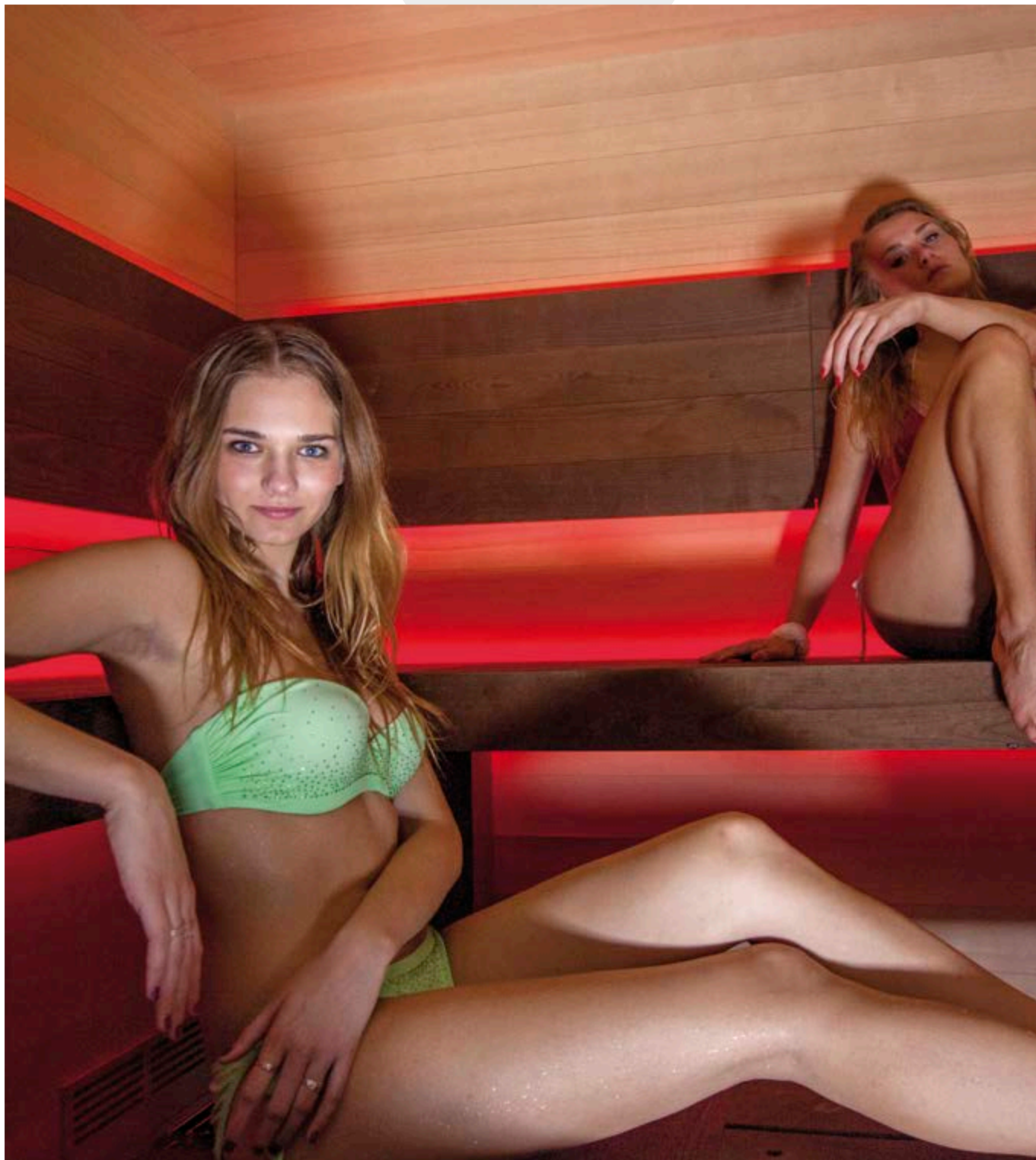


# BIOSAUNA

## Il calore che coccola

*Concedersi un momento di autentico benessere nella gentilezza e nella delicatezza di un bagno di calore "soft" a temperatura piacevole e bassa umidità.*

*Per imparare a scoprire tutti i magici effetti di una sauna dal potere rigenerante.*



Bagno medio caldo che permette al corpo di adattarsi progressivamente ai bagni di calore più intensi. E' un modo intelligente e sano per capire e conoscere le reazioni del corpo.

Media umidità e media temperatura per rilassare il corpo e prendere confidenza con il mondo del calore.

## Impostazioni

- Temperatura: 50° a piacimento
- Umidità: 50 % a piacimento

## Preparazione della cabina

- Arieggiare la cabina prima dell'accensione
- Accendere circa 10 minuti prima del trattamento
- Preparare il secchio con l'acqua e l'essenza preferita (vd. Schede aromaterapia)

## Preparazione del cliente

- Togliere le calzature prima di entrare. Si entra a piedi nudi
- Entrare stendendo un telo di fibra naturale sulla panca
- È sempre preferibile fare una doccia e asciugare bene il corpo prima di entrare
- Appena entrati, mettere uno/due mestoli di acqua (la quantità dipende dal livello di umidità che vogliamo tenere) nelle pietre. Attenzione: maggior umidità ci sarà in cabina maggiormente sarà percepita la temperatura.



## Alimentazione

- Bere una tisana calda (evitare le bibite fredde) prima di entrare. Non entrare a completo digiuno ma nemmeno ad inizio del processo digestivo. Evitare di ingerire proteine animali che allungano i tempi di digestione, favorendo verdure e frutta cruda.
- Alla fine del trattamento re-idratare il corpo con una bevanda rimineralizzante (infuso, succo di frutta o di verdura oppure una birra non troppo fredda per evitare congestioni) e ingerire uno/due spicchi di mela cruda per ripristinare il giusto equilibrio di zuccheri, sali minerali e vitamine.

## Attenzione

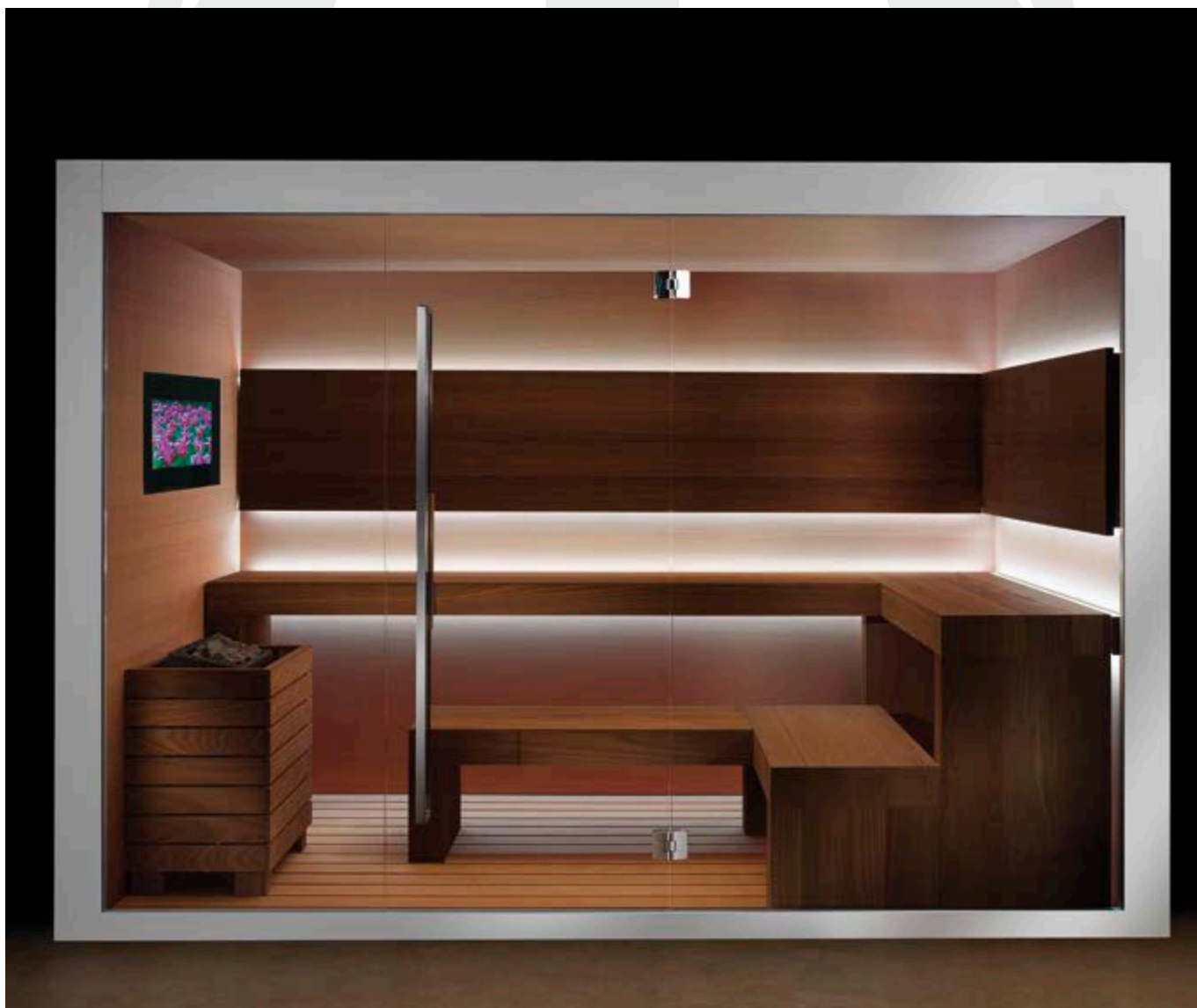
- Gli oggetti metallici o gioielli che se non sono a completo contatto con la pelle tendono a scaldarsi e a scottare. Si consiglia di non entrare con gioielli, orologi, ecc...
- I costumi da bagno tradizionali non resistono alle alte temperature. Entrare nudi oppure coperti solo con tessuti che non si sciolgono alle alte temperature
- Il secchio della sauna e il mestolo, essendo in legno, sono facilmente infiammabili. Finita la sauna, portarli fuori e non appoggiarli mai sul braciere.

# Come si fa

1. 10 - 15 minuti a piacere e, comunque, rimanere fino a che il calore risulta piacevole. Appena si avverte un benché minimo disagio, uscire e rinfrescare il corpo o con una doccia o con un po' di aria fresca.
2. Uscire e raffreddare immediatamente e completamente il corpo. Se si raffredda con la doccia, partire con il getto freddo con la parte di corpo più lontana dal cuore, in questa sequenza: piede destro, piede sinistro, gamba destra, gamba sinistra, braccio destro, braccio sinistro, petto e addome, schiena e per ultima, la testa.
3. Stendersi su una chaise longue Carmenta avvolti in un accappatoio asciutto per favorire la reazione di sudorazione, avvolti in una coperta.



Note: C'è la falsa credenza comune che il freddo faccia male e che sia solo il calore a fare bene. Nei processi di stimolazione corporea, quali i bagni di calore, se non si produce un importante stimolo non si favoriscono i meccanismi di reazione per il recupero della salute. E' quindi fondamentale favorire questi stimoli. L'acqua neutra, con temperatura vicina alla temperatura corporea (35°-37°) non produce stimoli! Più grande è la differenza di temperatura fra corpo umano e acqua, più forte sarà la stimolazione e la reazione per risvegliare la capacità di auto guarigione del corpo. Si consiglia di iniziare con stimoli medi per arrivare a quelli più forti.





## Chiusura

- Spegner la sauna e lasciare la porta aperta.
- A sauna fredda, pulire le superfici e le panche con apposito detergente.
- Per saune con panche in legno tradizionali, pulire bene lo spazio sotto le panche, accertandosi che non rimanga polvere anche negli angoli più nascosti (rischio incendio).

## È efficace per

- Stimolare la reattività del sistema immunitario, linfatico e dei normali processi e funzionalità corporee
- Ridurre lo stress e ha un effetto tonificante sul corpo
- Influire positivamente sul sistema nervoso
- Migliorare la qualità del sonno, favorendo un profondo rilassamento
- Migliorare la ripresa delle funzioni circolatorie periferiche
- Purificare e pulisce la pelle
- Decongestionare le mucose, facilitando l'espulsione del muco
- Stimolare le naturali difese dell'organismo
- Velocizzare il recupero muscolare

## Controindicazioni

Essendo una sauna molto soft, è indicata per tutti. In caso di patologie particolarmente gravi è sempre consigliato un consulto medico.

## Bambini

Non ci sono particolari controindicazioni per i bambini. Si raccomanda comunque un uso con tempo inferiore a quello degli adulti, poiché le loro risposte fisiche sono molto più veloci. I bambini non vanno mai lasciati soli all'interno della cabina, ma sempre sotto la supervisione responsabile di un adulto. In caso di saune con livelli di seduta a più livelli, fare sdraiare i bambini al livello più basso e lontano dal braciere.



Nel rispetto delle normative vigenti nel territorio italiano, non si possono promuovere attività mediche in ambito estetico. Quindi le indicazioni da noi proposte sono da interpretare a seconda dell'ambito di competenza. Come azienda, le indicazioni sopra indicate sono prettamente indicative per gli usi di pertinenza. Carmenta srl declina ogni responsabilità civile e penale nel caso di uso improprio delle informazioni sopra riportate.



Carmenta srl  
Via Trento - 35010 Carmignano di Brenta (Padova)  
Tel +39 049 9430707 - Fax +39 049 9431962  
e-mail [info@carmentasrl.com](mailto:info@carmentasrl.com)  
web site [www.carmentasrl.com](http://www.carmentasrl.com)

