



CARMENTA®

founded in 1949

Calore
SF01

SAUNA
FINLANDESE

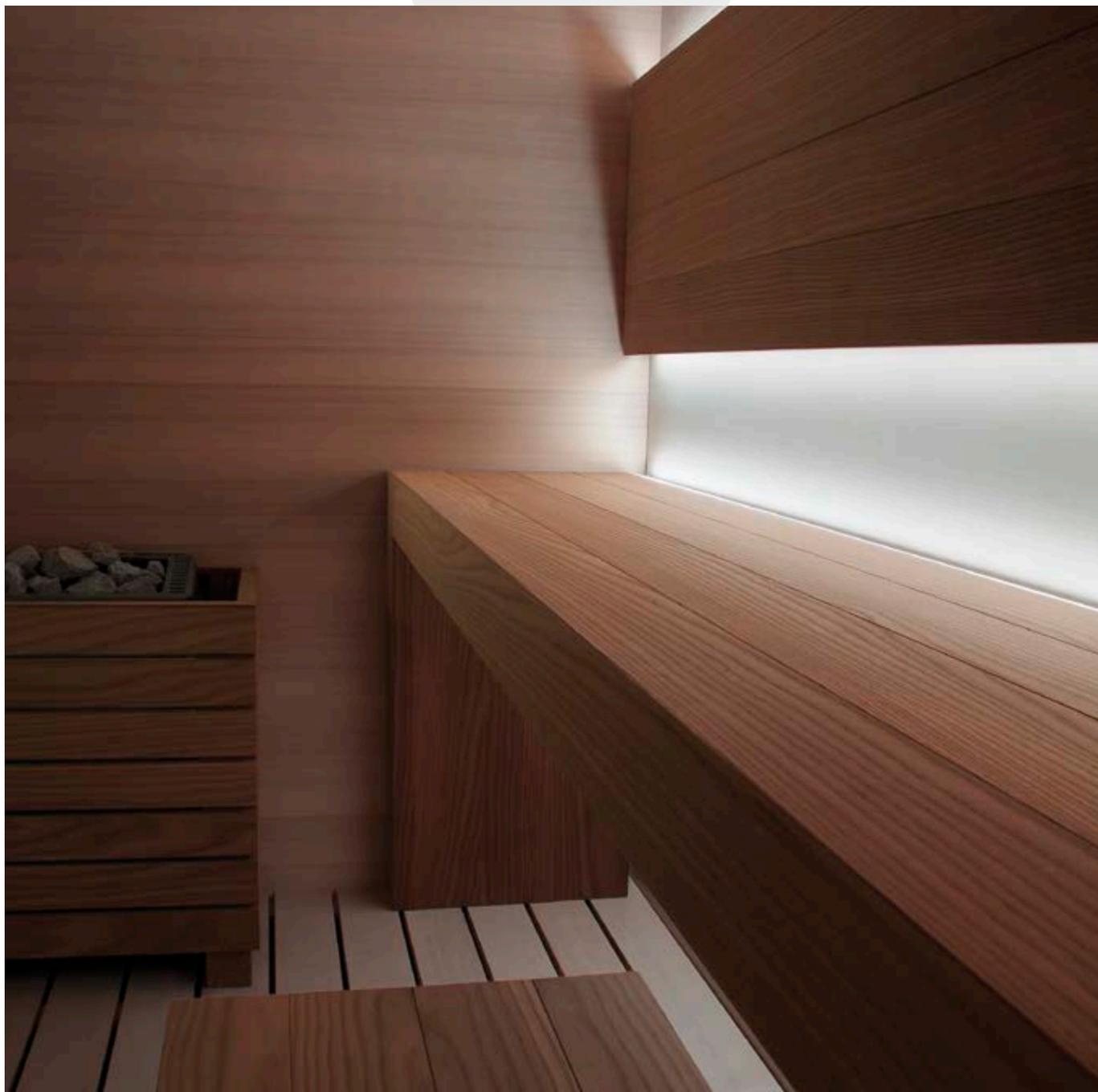




SAUNA

Il calore che avvolge

Prova la sauna più vera, secca per eccellenza, che coniuga alta temperatura a un tasso di umidità pressoché nullo. Perfetta per sudare, rinnovare l'ossigenazione del corpo in uno spazio di totale e completo relax.



Bagno caldo secco molto efficace per la disintossicazione dell'organismo.

Già dopo pochi minuti, nella sauna inizia la sudorazione anche se non subito viene avvertita in quanto il caldo secco fa evaporare il primo sudore.

Il sudore non è solo acqua ma contiene anche elettroliti, sali, acidi grassi a lunga catena, sostanze contenute nelle urine, colesterolo, vitamina C, zuccheri e altre sostanze. La sauna è di notevole aiuto per

migliorare la circolazione sanguigna, soprattutto a livello coronarico, ad abbassare la pressione sanguigna negli ipertesi e grande beneficio si ottiene sul sistema nervoso poiché tendono a modificarsi favorevolmente i metabolismi corporei ed i meccanismi ormonali.

A differenza del bagno turco, è consigliata anche a chi soffre di reumatismi e artrosi, poiché il calore secco allieva il dolore.

Impostazioni

- Temperatura: 80°-100°
- Umidità: 10% - 20%

Preparazione della cabina

- Arieggiare la cabina prima dell'accensione
- Accendere almeno 15 minuti prima del trattamento
- Preparare il secchio con l'acqua e l'essenza preferita scelta dal kit essenze Carmenta

Preparazione del cliente

- Togliersi le calzature prima di entrare. Si entra a piedi nudi
- Entrare stendendo un telo di fibra naturale sulla panca
- E' sempre preferibile fare una doccia e asciugare bene il corpo prima di entrare
- Si consiglia di non entrare con lenti a contatto

Curiosità: se vogliamo dare un tocco di piacevolezza alla nostra sauna, aggiungere mezzo bicchiere di birra all'acqua del secchio... versata poi sulle pietre calde sprigionerà un buon profumo di pane appena sfornato!



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. Fare una doccia prima di entrare. Asciugare bene la pelle.
2. 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. **NON** esagerare mai con l'acqua, in maniera da rimanere sempre con un'umidità inferiore al 20 %.
3. Prima entrata: 12-15 minuti a piacere e, comunque, rimanere fino a che si sentiranno pulsare le tempie. Questo è il segnale che indica che il corpo si è riscaldato a sufficienza.
4. 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.
5. Reidratare il corpo con una bevanda rimineralizzante (tisane, succhi di frutta e verdura freschi o, se tollerata, anche una birra non troppo fredda).
6. Seconda entrata: 10-12 minuti a piacere e, comunque, rimanere fino a che si sentiranno pulsare le tempie. Questo è il segnale che indica che il corpo si è riscaldato a sufficienza.
7. 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.
8. Stendersi su una Chaise Longue Carmenta avvolti in un accappatoio asciutto per favorire la reazione di sudorazione.



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.

Accorgimenti per fare una buona sauna

Chi dopo la sauna prova un senso di malessere è perché, nella quasi totalità dei casi non segue le giuste indicazioni e affronta in maniera errata il percorso calore.

Gli errori più frequenti possono attribuirsi alle seguenti cause:

- Processi digestivi in atto. Non entrare in sauna appena dopo i pasti. Evitare cibi pesanti e lenti da digerire quando si decide di fare un percorso calore.
- La sauna non fa dimagrire! Aiuta ad attivare il sistema metabolico, ma la sauna non "brucia i grassi". Per cui è da sfatare il falso mito che più resisto in sauna più dimagrisco. Per attivare il sistema metabolico, rimanere in sauna il giusto tempo, come indicato nel "Come si fa".
- Evitare le docce di contrasto caldo/freddo prima della sauna. In linea di principio la doccia calda prima della sauna serve solo per la pulizia del corpo, mentre appena usciti dalla cabina, essa va evitata per non provocare un eccessivo sovraccarico della circolazione.
- Evitare un supplemento di sudorazione una volta usciti dalla cabina. La perdita di liquidi mediante la sudorazione è già notevole per cui la sudorazione va interrotta con il freddo appena usciti dalla sauna. Se, all'esterno della sauna si continuasse a sudare ancora a lungo, il fatto va attribuito ad un insufficiente raffreddamento del corpo, che deve essere completato.
- Fa bene respirare aria fredda! Il bagno all'aria aperta, che contribuisce al raffreddamento delle vie respiratorie ma deve avvenire a corpo caldo, per cui immediatamente dopo l'uscita della cabina, senza perder tempo con altre attività, uscire, fare una doccia fredda di contrasto e andare subito all'aria fredda.



Chiusura

- Spegnerla 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

- Ridurre lo stress
- Tonificare il corpo
- Aumentare la sudorazione con tutti i benefici purificanti
- Riattivare il sistema immunitario e linfatico
- Stimolare i normali processi e funzionalità corporee
- Influenzare positivamente il sistema nervoso e neurovegetativo
- Diminuire il dolore ed è consigliata anche a chi soffre di reumatismi e artrosi.
- Migliorare il metabolismo aumentandone la velocità, rendendo più facile il dimagrimento
- Purificare e pulire la pelle
- Prevenire la cellulite
- Stimolare le naturali difese dell'organismo
- Velocizzare il recupero muscolare
- Facilitare la circolazione del sangue nell'organismo
- Regularizzare la pressione sanguigna

Controindicazioni

È bene fare attenzione e consultare un medico prima di fare la sauna in caso di:

- Disturbi cardiovascolari o arteriosi gravi
- Malattie renali gravi
- Gravi problemi circolatori
- Infiammazioni
- Tumori
- Epilessia
- Gravidanza
- In presenza di processi febbrili

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 da noi fornite 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
web site www.carmentasrl.com



Kit necessari

Sauna Basic
Essential Oil

Percorsi associati

Aufguss - cod. SF02
Pinda alle Erbe - cod. SF03
Attivazione Linfatica - cod. SF04
Sacchetti di Sale - cod. SF05
Banja Russa - cod. SF06

Ad ogni percorso è associato un kit specifico che contiene i prodotti necessari.