

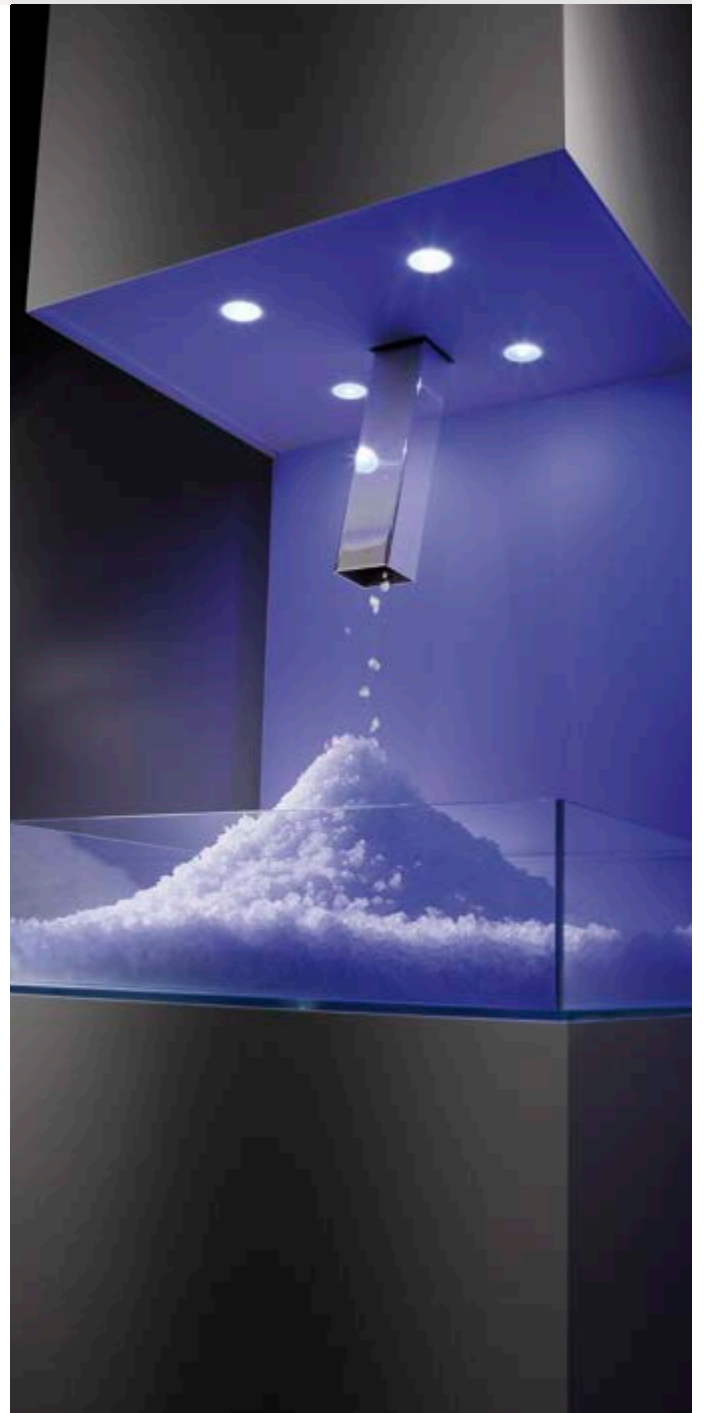


CARMENTA®

founded in 1949

Purezza
IC01

CABINA
DEL FREDDO



CABINA DEL FREDDO

Il freddo che ritempra

Il freddo, nei percorsi di calore, è importante quanto il caldo. Ed ecco la stanza del freddo in combinazione con il caldo secco della sauna per rendere piacevole anche il momento più shock del dopo sauna, offrendo così la possibilità al corpo di ritornare gradatamente alla temperatura normale, facendo terminare il processo di sudorazione.



Una cabina super fredda che sarà tenuta tra i 5 e i 10 gradi per garantire anche ai più grandi appassionati della sauna la prospettiva di tuffarsi in una giusta combinazione di aria e freddo tipico dei paesi nordici per generare sul corpo una piacevole bonificazione generale.



Preparazione della cabina

- Accendere almeno 60 minuti prima del suo utilizzo

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.

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 svegliare la capacità di auto guarigione del corpo. Si consiglia di iniziare con stimoli medi per arrivare a quelli più forti.

Come si fa

1. Una volta usciti dalle cabine calore, fare una doccia rinfrescante nelle modalità descritte sulla scheda del singolo trattamento.
2. Asciugare velocemente il corpo.
3. Entrare nella cabina fredda.
4. Prendere con le mani una quantità di ghiaccio necessaria e frizionare con un bel massaggio energico partendo dal piede destro e salendo sulla gamba destra, proseguendo poi con il piede e la gamba sinistra, la mano e il braccio destro, la mano e il braccio sinistro e, a seguire, schiena, petto, pancia e alla fine la testa e il viso.
5. Non ributtare il ghiaccio usato nella vasca del ghiaccio pulito ma buttarlo a terra, pestandolo con i piedi per stimolare i punti riflessi sulle piante dei piedi.
6. Uscire prima di avere la sensazione di freddo nel corpo.
7. Stendersi su una chaise longue Carmenta avvolti in un accappatoio asciutto e attendere che il corpo diventi nuovamente caldo. A piacimento, sostituire il relax finale con del movimento fisico finché il corpo diventi nuovamente caldo.



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

