

## **INFORMAZIONI DA LEGGERE PRIMA DI USARE LA VASCA DI OFURO E SAUNA A INFRAROSSI**

Prima di iniziare l'Ofuro e Sauna:

- 1-Compilare il modulo di registrazione
- 2-Consultare sempre il proprio medico
- 3-Bere molta acqua, preferibilmente acqua minerale o di sorgente
- 4-Non applicare lozioni al tuo corpo
- 5-Arrivare 10 minuti prima dell'appuntamento per consentire la preparazione dell'Ofuro e della Sauna
- 6-Portare un asciugamano per sedersi e asciugare il corpo mentre si utilizza la sauna
- 7-Non regolare da soli i parametri della Vasca di Ofuro e Sauna IR. Abbiamo preimpostato il tempo e la temperatura per le impostazioni essenziali.
- 8-Indossare pantaloncini e una T-shirt durante l'introduzione del trattamento
- 9-Non portare oggetti metallici (telefoni cellulari, iPod, ecc.) nella sala Ofuro e Sauna
- 10-Si consiglia di bere acqua durante il trattamento Ofuro e Sauna
- 11-E 'meglio sedersi e non sdraiarsi
- 12-Relax, leggere una rivista, meditare o ascoltare musica soft
- 13-La Sauna IR e Ofuro si spengono automaticamente
- 14-Se in qualsiasi momento non ci si sente bene (testa leggera, vertigini), dismettere immediatamente l'Ofuro e la Sauna. Se i sintomi non si risolvono da soli, consultare un medico
- 15-Dopo aver terminato l'Ofuro e Sauna bere molta acqua, preferibilmente minerale o acqua di sorgente. Fare la Doccia Emozionale a temperatura e quantità preimpostate, poiché il vostro corpo bruciato calorie aumentando la frequenza cardiaca, uscita cardiaca e tasso metabolico.

## CONTROINDICAZIONI

**Condizioni cardiovascolari.** Gli individui con condizioni cardiovascolari o problemi (ipertensione / ipotensione), insufficienza cardiaca congestizia, circolazione coronarica alterata o coloro che stanno assumendo farmaci, che potrebbero influenzare la pressione sanguigna, dovrebbero esercitare estrema cautela.

**Lo stress da calore** aumenta la frequenza cardiaca, il flusso sanguigno, nel tentativo di trasferire il calore interno del corpo all'ambiente esterno attraverso la pelle (sudore) e il sistema respiratorio. Questo avviene principalmente a causa di grandi cambiamenti nella frequenza cardiaca, che ha il potenziale di aumentare di trenta (30) battiti al minuto per ogni aumento di grado della temperatura corporea. Sconsigliamo l'utilizzo del bagno Ofuro e Sauna se si dispone di insufficienza cardiaca congestizia o **pressione alta incontrollata**.

**Abuso di alcol/alcol.** Contrariamente alla credenza popolare, non è consigliabile tentare di "smaltire" una sbornia nella vasca di Ofuro o Sauna. L'intossicazione da alcol diminuisce il giudizio di una persona; pertanto, potrebbero non rendersene conto quando il corpo ha una reazione negativa al calore alto. L'alcol aumenta anche la frequenza cardiaca, che forse ulteriormente aumentata dallo stress termico.

**Condizioni croniche/Malattie** associate a una ridotta capacità di sudore o di Parkinson, sclerosi multipla, tumori del sistema nervoso centrale e diabete con neuropatia possono compromettere la sudorazione.

**Insensibilità al calore.** Un individuo che ha insensibilità al calore non deve usare la Ofuro e Sauna IR.

**Gravidanza. Le donne incinte** non dovrebbero usare il bagno di Ofuro e la sauna IR perché possono verificarsi danni fetali con una temperatura corporea elevata.

**Febbre.** Un individuo che ha la febbre non deve usare l'Ofuro e la sauna IR.

**Lesioni articolari.** Se si ha una lesione articolare recente, non deve essere riscaldata per le prime 48 ore o fino a quando i sintomi e gonfiori non si attenuano. Se si dispone di un giunto o articolazioni che sono cronicamente caldi e gonfi, queste articolazioni possono rispondere male al riscaldamento

vigoroso di qualsiasi tipo. Il riscaldamento vigoroso è strettamente controindicato nei casi di infezioni chiuse come dentali, nelle articolazioni o in altri tessuti.

**Pacemaker/Defibrillatore.** I magneti utilizzati per assemblare le unità della Sauna possono interrompere il ritmo e inibire l'uscita dei pacemaker. Se si dispone di un pacemaker o defibrillatore, non si deve utilizzare il trattamento Ofuro e Sauna.

**Farmaci Diuretici,** barbiturici e beta-bloccanti possono compromettere i meccanismi di perdita di calore naturale del corpo. Alcuni farmaci come antistaminici possono anche portare il corpo ad essere più incline al colpo di calore.

Durante la sessione, **aprire leggermente la porta della sauna o aggiungere acqua fredda** se si sente troppo caldo.

**Bambini.** La temperatura corporea interna dei bambini aumenta molto più velocemente degli adulti. Ciò si verifica a causa di un più alto tasso metabolico per massa corporea, adattamento circolatorio limitato per aumentare le esigenze cardiache e l'incapacità di regolare la temperatura corporea da sudorazione.

**Gli anziani.** La capacità di mantenere la temperatura corporea del nucleo diminuisce con l'età. Ciò è dovuto principalmente alle condizioni circolatorie e alla diminuzione della funzione della ghiandola sudoripare. Il corpo deve essere in grado di attivare i suoi processi di raffreddamento naturali al fine di mantenere la temperatura corporea interna. Durante la sessione, aprire leggermente la porta della sauna o aggiungere acqua fredda se si sente troppo caldo.

**Le mestruazioni.** Il riscaldamento della zona lombare delle donne durante le mestruazioni può temporaneamente aumentare il loro flusso mestruale. Alcune donne sopportano questo processo per ottenere il sollievo dal dolore, mentre altri semplicemente scelgono di evitare il bagno di Ofuro e l'uso della Sauna durante quel periodo del mese.

**Impianti Perni Metallici,** aste, articolazioni artificiali o altri impianti chirurgici generalmente riflettono onde infrarosse lontane e quindi non sono riscaldati da questo sistema. L'uso del bagno Ofuro e della Sauna IR deve essere interrotto se si verifica dolore vicino a tali impianti. Il silicone assorbe l'energia

infrarossa. Le protesi in silicone o silicone impiantate per la sostituzione del naso o dell'orecchio possono essere riscaldate dalle onde infrarosse. Poiché il silicone si scioglie a oltre 92 gradi centigradi, non dovrebbe essere influenzato negativamente dall'uso del bagno di Ofuro e della sauna. Si consiglia comunque di verificare con il chirurgo per esserne certi.

### **ASSUNZIONE DI RESPONSABILITA' DA PARTE DEL CLIENTE ED UTILIZZATORE**

Siete pregati di notare che le seguenti condizioni elencate sono considerate controindicazioni per l'uso di Ofuro & Sauna. Indicare se una delle seguenti si applicano:

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Hai una pressione alta incontrollata?   | Sì / No |
| 2. Soffre di Insufficienza cardiaca congestizia?   | Sì / No |
| 3. Sei attualmente intossicato da alcool?  | Sì / No |
| 4. Soffre di Parkinson, sclerosi multipla?   | Sì / No |
| 5. Soffre di un tumore del sistema nervoso centrale o di neuropatia diabetica?             | Sì / No |
| 6. Sei incinta?  | Sì / No |
| 7. Hai la febbre?  | Sì / No |
| 8. Hai avuto un recente infortunio articolare (ultime 48 ore) che è ancora caldo e gonfio? | Sì / No |
| 9. Ha ferite recenti da un'operazione o un intervento chirurgico?                          | Sì / No |
| 10. Hai un Pacemaker o un defibrillatore?  | Sì / No |

**SE HAI RISPOSTO SÌ ANCHE AD UNA SOLO DELLE DOMANDE, E' NECESSARIO UN CERTIFICATO MEDICO PRIMA DI UTILIZZARE LA OFURO & SAUNA IR.**

1. Attualmente stai assumendo diuretici, barbiturici, betabloccanti o antistaminici? Sì / No
2. Hai meno di 18 anni o più di 65 anni? Sì / No
3. Attualmente avete un periodo mestruale? Sì / No
4. Avete un perno metallico, un giunto artificiale o altri impianti chirurgici? Sì / No
5. Hai difficoltà a sudare? Sì / No

**SE HAI RISPOSTO SÌ A UNA QUALSIASI DELLE PRECEDENTI DOMANDE, DEVI ESSERE PRUDENTE; CHIEDI AIUTO SU COME ADOPERARE AL MEGLIO LA VASCA DI OFURO E LA SAUNA IR.**

Io, il sottoscritto, mi dichiaro a conoscenza che queste procedure sono a scopo di disintossicazione e non sono destinati a prendere il posto di cure mediche o farmaci.

Confermo chiaramente che non ho alcuna controindicazione ai trattamenti Ofuro e Sauna IR. Capisco che posso interrompere il trattamento in qualsiasi momento.

**Mi assumo la piena responsabilità per la mia salute e il mio benessere.**

Ho letto tutte le informazioni di cui sopra (comprese le avvertenze e le controindicazioni per l'uso di Ofuro e IR Sauna) e sono d'accordo che attualmente non sto soffrendo di nessuna delle controindicazioni di cui sopra. Ho letto il foglio di raccomandazione, sono stato informato sui costi, ho avuto l'opportunità di porre domande sul suo contenuto, e firmando sotto Accetto di rilasciare VILLA SOLE ed i membri dello Staff di Villa Sole da qualsiasi responsabilità in relazione all'uso dell'Ofuro & Sauna IR.

Sono a conoscenza che Villa Sole non rilascia il mio nome o e-mail a terze parti.

**NOME e COGNOME** \_\_\_\_\_

**Data** \_\_\_\_\_ **Firma** \_\_\_\_\_