

## NÁVOD K POUŽITÍ CEDROVÉ FYTOSAUNY

Cedrová FYTOSAUNA byla vyvinuta našimi specialisty - je to originální a jedinečná technologie, ideální pro celou rodinu i SPA salony. Kvalita fytosauny spočívá v kompaktní konstrukci pro parní a vodní procedury, zlepšení zdraví a tím zlepšení kvality života každého člověka. Cedrové dřevo má léčivé vlastnosti (sibiřský cedr vylučuje fytoncidy), krásný vzhled, pevnost a trvanlivost.

Záruční doba na výrobek je 1 rok. Nicméně pokud budete dodržovat základní pravidla péče, sauna bude sloužit 10 i více let!

### Pravidla provozu a péče o fytosaunu

#### Instalace fytosauny

- Fytosaunu lze používat jak v interiéru tak venku.
- Nedoporučuje se ponechávat fytosaunu na přímém slunečním světle, pod vlivem intenzivních srážek nebo při teplotách nad 27 stupňů Celsia s vlhkostí nižší než 40 % po dlouhou dobu – může vést k vysychání a popraskání fytosauny.
- Fytosauna se instaluje na vodorovný rovný povrch tak, aby při bočním průměrném zatížení nedošlo k naklonění (kolísání).
- Místnost, ve které je nainstalována fytosauna, musí být suchá a dobře větraná, aby mohla kád' dobře vysychat.
- Před procedurou zkontrolujte napětí obruče, je-li to nutné, dotáhněte ji dostatečnou silou. Doporučujeme dotahovat jednou týdně.
- Fytosaunu neumísťujte v blízkosti topných zařízení a na vytápěné podlahy.

#### Příprava na proceduru

1. Vydezinfikujte cedrovou fytosaunu pomocí dezinfekčního prostředku neobsahujícího chlór (Cl) nebo alkohol;
2. Umístěte do cedrové fytosauny předem očištěné schůdky a sedačku. Nastavte polohu sedačky v závislosti na své výšce;
3. Zakryjte prostor mezi opěrným válcem a vaším krkem ručníkem, aby z kádě neunikala pára.
4. Zapněte elektrické napájení a zvolte na ovládacím panelu požadovanou teplotu generátoru páry (doporučená teplota je 45 stupňů);
5. Zavřete dvířka a víko cedrové kádě a zahřívejte kabinu, dokud není dosaženo optimální teploty - po dobu 10 – 20 minut.
6. Procedura musí být prováděna za účasti druhé osoby, která vám v případě potřeby pomůže otevřít dvířka a vystoupit z fytokádě, či bude jen kontrolovat váš stav.

#### Doporučení pro použití a skladování

- Nepřeceňujte schopnosti fytokádě a nepoužívejte ji déle než 4 hodiny najednou. Je nutné dát dřevu „odpočinout“.
- Po každé proceduře odstraňte hadříkem vlhkost z vnitřních povrchů fytokádě. Následně fytosaunu po dobu 5-10 minut pečlivě provětrejte.
- Každý večer po procedurách fytosaunu dobře vysušte a vyvětrejte. Odstraňte dřevěné schůdky z podlahy a sejměte sedačku. Zcela kád' vytřete. Aby nedošlo k přesychání kádě, musí být skladována se zavřenými

dvířky a víkem. Otevřít lze pouze malý kryt, který zakrývá otvor pro hlavu. Kromě vysušení odborníci doporučují pečlivě fytoasaunu ošetřovat křemennou lampou nebo ji vytírat dezinfekčními prostředky. Nejdostupnějším dezinfekčním prostředkem pro fytoasauny je obyčejný peroxid vodíku.

• Pokud se ve fytozádi objeví nečistoty nebo skvrny (může se stát pokud nebyla kád' několikrát po použití vysušena), odstraňte je ručním kartáčem namočeným v teplé vodě s roztokem peroxidu vodíku nebo speciálním přípravkem pro čištění dřevěných povrchů.

### **Je zakázáno**

- Nainstalovat fytoasaunu na přímé sluneční světlo.
- Nainstalovat fytoasaunu pod vliv intenzivních srážek.
- Během provozu uzavírat vývody trysek.
- Nainstalovat fytoasaunu na vyhřívanou podlahu nebo vedle topných těles.
- Přijímat procedury samostatně, bez druhé osoby, která by sledovala váš stav.
- Přijímat procedury, pokud vám to váš lékař nedoporučuje.
- Přijímat procedury bez seznámení se s těmito pokyny.
- Používat fytoasaunu na veřejných místech (záruka neplatí).

### **Specifika provozu**

• Fytoasauna je dřevěný výrobek, který je vystavený vlivu agresivního prostředí – páry. Na základě toho má jeho provozování celou řadu specifík:

• Fytoasauna by neměla být vzduchotěsná, mezi dvířky a stěnami jsou mezery, kterými může unikat pára. To nemá vliv na účinnost zahřívání a procedur.

• Vzhledem k tomu, že se dřevo pod vlivem tepla a vlhkosti rozpíná a konstrukce se deformuje, mohou se během provozu na jednotlivých deskách objevit malé prasklinky. To je přirozený proces u všech existujících fytozádi.

• Na vznik deformací má vliv mnoho faktorů: každodenní zátěž (počet procedur), vlhkost a teplota v místnosti nebo chemické složení vody dodávané ve formě páry do sudu. Nejdůležitější věcí je dodržování provozních podmínek.

• Žádosti o záruční výměnu nebo opravu fytozádi se řeší pouze v případě selhání výrobku, tj. je-li zcela nemožné provádět fytoprocedury. Různé kosmetické a provozní defekty (praskliny ve dřevě, zčernání dřeva v průběhu času, deformace dvířek atd.) si majitel opravuje samostatně.

### **Trvání a četnost procedur**

• Hlavní výhodou fytoasauny je, že vaše hlava zůstává chladná, proto je tepelná zátěž menší. Proto lze takovou proceduru provádět i každý druhý den.

• Naslouchejte svému vlastnímu tělu. Máte-li pocit, že vaše tělo procedury netoleruje, není dobré se do nich nutit. Začněte jednou seancí týdně a postupně počet procedur navyšujte.

• Zvláště je třeba zvýšit opatrnost u citlivějších kategorií lidí jako jsou děti a starší lidé. Dětem stačí procedura jednou týdně. Starší osoby a lidé po nemoci by se měli omezit na 1 – 2 procedury týdně.

• Čas by se měl také navyšovat postupně. První procedura by neměla přesáhnout 5 minut. Postupně lze po 5-7 seancích prodloužit čas až na 20 minut. Jde především o to, že během prvních 10 minut se tělo začne aktivně potit a odstraňovat toxiny z těla. Poté pokožka upravená parou absorbuje prospěšné složky bylin nebo olejů. Po 20 minutách se na kůži hromadí pouze přebytečná voda a pára a kardiovaskulární systém začíná pociťovat přetížení.

• Používání fytoasauny pro kosmetické účely je přípustné po dlouhou dobu a je určováno přáním osoby a jejím stavem.

• Používání fytoasauny k léčbě určuje ošetřující lékař. Je to on, kdo doporučuje dobu trvání procedury a jejich počet. Zohlední přitom věk pacienta, specifické onemocnění a související komplikace, jakož i toleranci dané tepelné zátěže.