

Sauna a Vapor en Casa

Desmontable y Portátil



Manual del Usuario

v7.0



www.alchemy.com.ec

CONTENIDO

(página)

02	BENEFICIOS PARA LA SALUD	08	MODO DE USO
03, 04	PRECAUCIONES: SALUD Y SEGURIDAD	09	LAVADOS DE SANGRE
05	ELEMENTOS DEL KIT Y ESPECIFICACIONES	10	MANTENIMIENTO, ALMACENAMIENTO, GARANTIA Y CONTACTO
06, 07	INSTALACIÓN Y PREPARACIÓN	11	BIBLIOGRAFIA

INTRODUCCIÓN

¡Felicitaciones por haber adquirido el kit para "Baños Sauna a Vapor en Casa" de Alchemy Ecuador! Ahora usted y su familia pueden contar con sus amplios beneficios en salud y bienestar.

Este es un diseño exclusivo de Alchemy, que utiliza materiales de alta durabilidad y garantiza el uso eficiente del agua y la energía. El montaje y desmontaje del sistema, se puede realizar en cualquier baño de manera fácil y rápida; sin necesidad de herramientas o tornillos. La experiencia del Sauna Húmedo es única y usted verá los resultados en poco tiempo.

El presente manual debe ser leído completamente, antes de empezar a utilizar el sistema. ¡Que lo disfrute!

Atte. ALCHEMY ECUADOR

Beneficios para la salud de los Baños Sauna a Vapor

Los beneficios para su salud han sido comprobados científicamente; para mayor información consulte la sección sobre los "Lavados de Sangre" y la Bibliografía.

- Elimina toxinas del organismo (plomo, mercurio, zinc, alcohol, nicotina, etc.) a través de la sudoración.
- Fortalece el sistema inmunológico contra virus, bacterias y hongos. Por ejemplo, disminuye la recurrencia de gripes.
- Relaja el sistema nervioso y por ende ayuda a combatir el estrés, ansiedad, depresión, insomnio, etc.
- Limpia profundamente la piel de impurezas (acné) y la revitaliza. La epidermis se vuelve lisa y aterciopelada.
- Ayuda a eliminar líquidos retenidos, combate el colesterol y ayuda a bajar de peso.
- Ayuda a combatir la bronquitis, el asma, la sinusitis y otras afecciones de tipo respiratorio. Es expectorante y despeja las vías respiratorias.
- Estimula la circulación sanguínea y ayuda a recuperar los músculos después del ejercicio.
- Ayuda al alivio de los dolores menstruales.
- Ayuda a reducir el dolor en caso de torceduras, neuralgias, espasmos musculares, rigidez articular y dolencias óseo-musculares.
- Mejora la movilidad articular en pacientes con reumatismo.



Precauciones

Precauciones relativas a la Salud

- Consulte a su médico si tiene alguna duda acerca de su condición de salud y la realización de los sauna húmedos.
- La alta temperatura del ambiente hace que el ritmo cardíaco aumente. Si nota alguna molestia o excesivo cansancio durante la sesión, es mejor suspenderla y retomarla en otra ocasión, por menos tiempo. Puede ir aumentando gradualmente el tiempo hasta que se sienta cómodo. Nosotros recomendamos una sesión de 20 a 25 minutos.
- Se debe tener supervisión y especial cuidado si el sauna es usado por menores de edad, ancianos, mujeres embarazadas y personas con problemas de salud, tales como: hipertensión, cardiopatías, venas varicosas, dermatitis, enfermedad bronquial severa, epilepsia, anorexia, cólicos renales o alguna discapacidad.
- Se recomienda tener una adecuada hidratación bebiendo agua, zumos de fruta o infusiones antes y después del Baño Sauna.
- Durante una sesión, el estómago no debe estar vacío, ni demasiado lleno.
- Tome en cuenta que debido al proceso de desintoxicación sanguínea, podrían eventualmente aparecer erosiones cutáneas u otras reacciones -que son normales en el proceso de curación-. En este caso se recomienda continuar con los baños de forma seguida, hasta que estos síntomas desaparezcan o consultar a su médico.
- Recuerde además cuidar y fortalecer su salud con una alimentación sana, haciendo ejercicio y procurando día a día una vida serena y sin preocupaciones.



Precauciones

Precauciones realtivas a la Seguridad

- El sistema por completo es de uso personal y casero. No nos responsabilizamos por el uso del generador de vapor u otras partes del sistema, para otros fines o de otras formas, que no sea lo indicado en este manual.
- El sistema debe ser instalado, encendido y desinstalado, exclusivamente por adultos en completa capacidad y estos deben supervisar a niños o personas con problemas de salud o discapacidad, en el caso de que estos necesiten realizarse los baños a vapor.
- La toma de corriente donde se conecte el generador de vapor debe ser exclusiva; en otras palabras, no debe encender otros electrodomésticos en el mismo circuito eléctrico del generador de vapor para evitar sobrecargas. Las especificaciones eléctricas del dispositivo, se hallan en la página siguiente.
- Si va a utilizar una extensión de cable, asegúrese que la misma soporte 15 Amperios como mínimo.
- Revise que sus instalaciones eléctricas cumplan con las normas y no estén deterioradas.
- Cuando empiece a salir el vapor, revise que el agua NO salpique NI chorree a borbotones por el generador de vapor. Si es así, se debe usar menos bicarbonato. La ebullición del agua debe ser LEVE (no abrupta).
- Si nota que existe deterioro por recalentamiento de componentes, descontinúe el uso y repórtenos el problema.
- NO manipule el generador de vapor mientras esté encendido o caliente y evite que éste reciba golpes.
- La cabina y el baño de vapor como tal, es de uso individual (una sola persona).
- Utilice zandalias cuando se realice los baños para evitar resbalones.
- NO introduzca piezas, materiales u otros líquidos o compuestos diferentes al agua y bicarbonato en el interior del generador de vapor.
- NO deje conectado el generador de vapor por tiempo innecesario, NO haga uso excesivo del mismo, NO lo deje con agua o en ambientes húmedos por mucho tiempo y CUMPLA CON EL MANTENIMIENTO explicado más adelante; caso contrario el generador de vapor y el sistema se pueden deteriorar rápidamente, dejar de funcionar o causar otros problemas. El tiempo de uso diario es máximo 45 minutos.



Modelos y Elementos del Kit

Modelo Eco-Sauna



Con bandeja incorporada

FIBRA
DE VIDRIO

Modelo Herbal



Con bandeja desmontable

DOS TUBOS
EXTENSIBLES

INTERRUPTOR
EXTERNO



CABINA
RESISTENTE

PROTECCIÓN A TIERRA
CONECTOR DE 3 POLOS



Instalación y preparación (1)

El proceso de instalar y preparar el baño sauna es fácil y rápido. Por favor siga las siguientes instrucciones en su hogar, paso a paso.

Instalación de los Tubos Extensibles y la Cabina.

De antemano, mida la distancia (D) entre las paredes de su baño donde ubicará la cabina.

Paso 1. Desenrosque y alargue el primer tubo a la medida $D + 3\text{ cm}$.

Paso 2. Ubique un extremo del tubo a una altura de 183 cm y presione el otro extremo hacia adentro, hasta ajustarlo y dejarlo en posición horizontal, como se observa en la Figura 1.

Paso 3. Repita el paso 1 y paso 2, instalando el segundo tubo alado y en paralelo, a 78 cm del primero.

Paso 4. Coloque la cabina, pasando las argollas por cada tubo correspondientemente, como se observa en la Figura 2.

Paso 5. Ubique una silla pequeña para sentarse al interior de la cabina. Recuerde que tiene suficiente espacio, incluso para ponerse de pie.

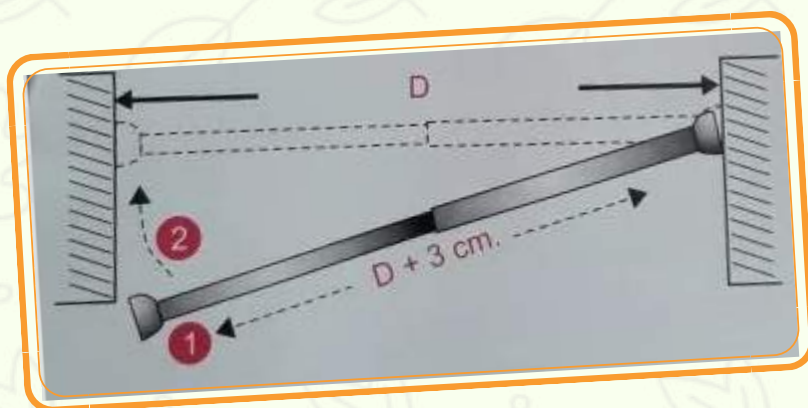


Figura 1



Figura 2

Instalación y preparación (2)

El bicarbonato de sodio es ampliamente utilizado en medicina. Aquí usamos una pequeña cantidad para mineralizar el agua y mejorar la conductividad en el generador de vapor.

ATENCIÓN: NO exceda la cantidad de agua y bicarbonato indicadas.

Preparación del Generador de Vapor

Paso 1. Llene la jarra plástica con un litro de agua.

Paso 2. Mezcle el agua con 1,5 gramos de bicarbonato de sodio (1/3 **cuchara pequeña**, ver Figura 3).

Paso 3. Vierta esta mezcla en el generador de vapor. A continuación agregue 500 mL de agua sin bicarbonato. **Total, 1.5 litros.**

Paso 4. Ubique el generador de vapor al interior de la cabina. Deje el cable de energía por debajo y por fuera.



Figura 3



Figura 4

Interruptor Externo y Extensión de Cable:

La interruptor externo queda fuera de la cabina y puede ser pegado a una pared.

Paso 1. Conecte el cable del generador al interruptor externo y luego conecte una extensión a una toma de corriente de su baño (ver Figura 4).

Paso 2. Encienda el generador de vapor, presionando el interruptor (ON, ver Figura 4).

Paso 3. Debe transcurrir **12 minutos** (no menos) hasta que el agua entre en ebullición y se empiece a generar el vapor. La ebullición debe ser LEVE (no abrupta).

Modo de Uso



Tips importantes



- Una vez que el generador de vapor esté operando y la cabina empiece a concentrar todo el vapor en su interior, usted puede ingresar y sentarse cómodamente a disfrutar del Baño Sauna. Los cierres se abren y cierran desde dentro de la cabina (ver Figura 5).
- **No debe salir agua a borbotones del generador de vapor. Si es así, se debe usar menos bicarbonato en la preparación. La ebullición del agua dentro del generador de vapor debe ser LEVE (no abrupta).**
- **Si siente demasiado calor, puede apagar el generador por unos minutos (interruptor en OFF). De igual manera, utilice un poco menos de bicarbonato en la próxima sesión.**
- El generador funciona por el lapso de 45 minutos. Para su comodidad y beneficio, se recomienda una sesión de 20 a 25 minutos (tres veces por semana).
- Al finalizar la sesión, apague el generador y déjelo enfriar antes de realizar el mantenimiento (ver la página 8). Los cierres laterales de la cabina le permiten sacar la mano y que usted permanezca en el interior.
- Si se acaba el agua antes de poder apagar el generador, no hay ningún problema.



Figura 5



Lavados de Sangre



La técnica de "Lavados de Sangre", se basa en la doctrina térmica de Manuel Lezaeta Acharán, un afamado practicante de la medicina natural en Chile, el cual sostiene que toda enfermedad puede curarse al restablecer el equilibrio térmico del cuerpo humano.

Definición:

- El 'lavado de sangre' resulta de alternar calor y frío sobre la piel, lo cual provoca sucesivas congestiones y anemias en la superficie e interior del cuerpo y a su vez dan lugar a un flujo y reflujo de sangre. Este proceso normaliza la circulación de la sangre y la purifica a través de los millones de poros de la piel.



Procedimiento:

- Tenga listo un recipiente con agua fría y una toalla de mano que por comodidad puede dejar a un lado de la cabina.
- Prepare y encienda el generador de vapor e ingrese a la cabina para empezar el baño sauna.
- Cuando el cuerpo ya esté caliente -aunque no sude- debe realizarse una ablución de agua fría, empapando la toalla y pasándola por el cuerpo de arriba hacia abajo. Primero la parte frontal y luego la parte posterior del cuerpo, expimiendo y empapando la toalla en cada pasada.
- Repita el paso anterior cada 4 minutos por seis u ocho ocasiones, mientras el generador de vapor sigue operando normalmente.
- Después de las varias abluciones, apague el generador de vapor. El baño termina con ducha fría general, vistiéndose sin secar el cuerpo, a excepción de la cabeza.



Mantenimiento y Almacenamiento



Tips importantes

- **El generador de vapor debe ser enjuagado después de cada uso.** Para esto, desconecte el generador de vapor y espere a que se enfríe. Luego, chorree el agua sobrante, volteando el generador y luego llénelo con medio litro de agua y agite bien. Repita el proceso una vez más.
- Luego del enjuague, deje el generador de vapor boca abajo y sobre una toalla.
- Hasta el próximo uso, almacene el generador de vapor en lugar sin humedad (NO en el baño) y fuera del alcance de los niños.
- Limpie el interior de la cabina, pasando un trapo con jabón, al menos una vez al mes.
- Los tubos pueden ser desinstalados o quedar empotrados si lo desea.
- No deje la cabina colgada todo el tiempo, porque la parte superior quedaría en tensión. Si no la va a desinstalar, se recomienda doblar la parte inferior de la cabina sobre los tubos extensibles.

Garantía

Se ofrece garantía de DOS AÑOS, la cual cubre cualquier defecto en los materiales, fabricación y funcionamiento del sistema, siempre y cuando el usuario siga las indicaciones de este manual con especial atención a la forma de uso, precauciones, mantenimiento y almacenamiento.

Si nota algún deterioro o anomalía comuníquese con nosotros para realizar algún mantenimiento de fábrica o reparación de ser necesarios.

El sistema por completo es de uso casero e individual. El mismo no está destinado para centros de salud, spa, terapias, atención médica, ni para otros fines comerciales. No nos responsabilizamos por el uso del generador de vapor u otras partes del sistema para otros fines o de otras formas, que no sea lo indicado en este manual.



Contacto

- Si tiene dudas, comentarios o sugerencias, sírvase escribirnos a:



0995-832-849



Bibliografía



- Ahonen, E., Nousiainen, U., "The sauna and body fluid balance", Ann Clin Res, 1988; p:257–261.
- Crinnion, Walter J., "Sauna as a valuable clinical tool for cardiovascular, autoimmune, toxicant-induced and other chronic health problems.", Alternative Medicine Review, Sept. 2011, p. 215.
- Lezaeta, Manuel, "Medicina natural al alcance de todos", Pax México, Segunda Edición, 1997.
- Leppäluoto, J., "Human thermoregulation in sauna", Ann Clin Res., 1988; p:240–243.
- Leppäluoto, J., Tuominen, M., et al, "Some cardiovascular and metabolic effects of repeated sauna bathing", Acta Physiol Scand., 1986; p:77–81.
- Peräsalo, J., "Traditional use of the sauna for hygiene and health in Finland", Ann Clin Res., 1988; p:220–223.
- Thomasset, Carlos, "Pequeño manual para la generación y el uso eficiente del vapor", Montevideo, 2000.