

Duravit Italia S.r.l.  
Via Faentina 207 F  
48100 Ravenna (RA)  
Phone +39 0544 509711  
Fax +39 0544 501694  
info@it.duravit.com  
www.duravit.it

Leben im Bad  
Living bathrooms



## Inipi

Manuale sauna



Best.-Nr. 66456 · Con riserva di apportare modifiche e migliorie tecniche ai prodotti illustrati.





Rilassarsi, lasciare vagare la mente, ritrovare se stessi. Per indicare tutto questo da qualche tempo è stato coniato il concetto di "wellness". Un termine adatto innanzitutto al bagno di casa: tutti noi conosciamo bene la piacevole sensazione di immergersi in un bagno profumato e l'azione benefica dell'acqua e del calore. E anche su questo fronte Duravit ha molto da offrire, con ampie vasche e moduli sauna con sorprendenti funzioni e tanti extra per il vostro comfort: tutto ciò che occorre per il vostro wellness.

Se un tempo spaziosi idromassaggi, bagni turchi e saune erano prerogativa esclusiva dei centri benessere pubblici, da oggi, grazie a Duravit, potete godervi questo lusso anche nel vostro bagno privato. E cosa c'è di meglio che viziarsi a dovere di tanto in tanto? Proprio nulla.

<b>Inipi -</b> La sauna per il bagno	6
Il clima per la sauna	8
Tempo di riscaldamento	8
Gli scenari	10
Luce colorata e musica nella sauna	13
Effetti della sauna su mente e corpo	14
La fase di riscaldamento	17
L'Aufguss	17
La fase di raffreddamento	19
Le regole per una buona sauna	20
Domande relative alla sauna	23
Sauna e salute	24
Sauna e sport	27
Controindicazioni	29

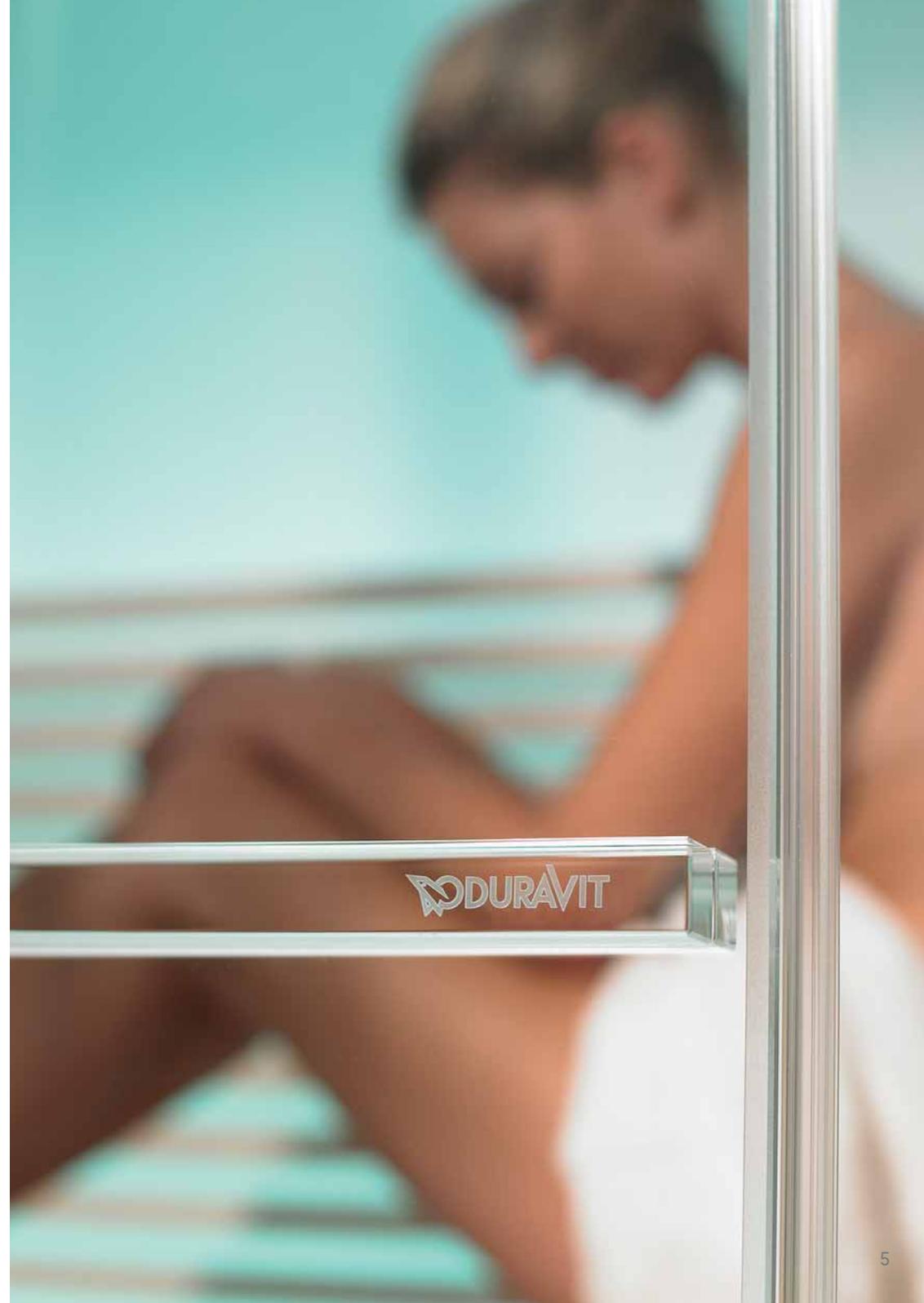
## Wellness is coming home

A dispetto di tutte le mode e le tendenze, il concetto di "wellness" è divenuto uno degli aspetti più ricorrenti e importanti della nostra vita. Derivante dall'equivalente inglese di "benessere", il termine ha dato luce ad una filosofia ed uno stile di vita veri e propri.

Probabilmente tutto ciò si deve al fatto che la nostra routine quotidiana è sempre più caratterizzata da ritmi frenetici, aspettative costantemente crescenti sul lavoro e attività letteralmente mozzafiato nel tempo libero. In una sola parola: stress. Evitarlo è pressoché impossibile, tuttavia per la nostra salute, è importante che alle fasi di stress vengano alternati momenti di riposo e relax. E anche questo può riassumersi in un'unica parola: wellness.

Il wellness ha tanti volti: può essere un bagno rilassante nella vasca idromassaggio, una tazza di tè profumato, una seduta di sauna dopo un bel libro, un percorso Kneipp rivitalizzante o uno spuntino sfizioso.

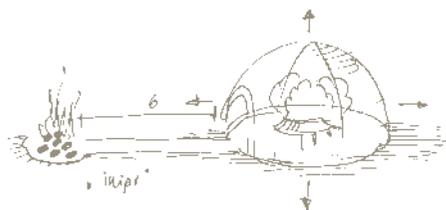
In altre parole, wellness significa "staccare la spina", lasciarsi andare e ritrovare se stessi. È una promessa di benessere, comfort e maggiore qualità della vita. I modi di ottenerli sono molteplici quanto le modalità degli individui di ricercarli. Elemento comune alle varie applicazioni benessere è il luogo: il bagno.



## Inipi – La sauna per il bagno

Duravit ed E00S fanno uscire la sauna dalla cantina con l'innovativo concetto di sauna Inipi. Grazie ad una razionale suddivisione dello spazio, la cabina risulta talmente compatta da poter essere installata in bagno o addirittura in un altro ambiente della casa e offrire comunque ampio spazio al suo interno. Le sedute e il rivestimento di pavimento, pareti e soffitto sono in legno naturale. La parete frontale completamente in cristallo evita qualsiasi senso di angustia e dona a Inipi un'insolita trasparenza ma soprattutto fascino ed eleganza straordinari. Stufa e Aufguss sono integrati nel modulo sauna e rimangono nascosti dietro un pannello. Ridotta all'essenziale dal punto di vista degli spazi, Inipi regala anche visivamente una sensazione di tranquillità e chiarezza. Opzione "rinfrescante" è l'ampliamento della sauna con il modulo doccia: Inipi Ama.

La terapia benefica del sudore nacque in Asia oltre 5000 anni fa. Da quei luoghi si diffuse poi in Europa e nel nuovo mondo, dove i nativi del Nord America diedero vita ad una propria variante personalizzata: Inipi, ovvero "capanna sudatoria", la cui costruzione e il cui utilizzo seguivano una serie di precisi rituali. La capanna, rivestita di coperte e panni, simboleggiava la terra mentre il focolare, posto a sei passi di distanza, il sole. Il "custode del fuoco" trasportava pietre roventi cosparse di erbe aromatiche all'interno della capanna, grazie alle quali era possibile raggiungere la temperatura necessaria per la terapia del sudore. Prima di occupare la capanna, i nativi si spogliavano degli indumenti e offrivano doni sacrificali. Le quattro sedute tradizionali del ciclo erano dedicate rispettivamente alla gratitudine, alla preghiera, al dono e alla conoscenza.



Ispirandosi alle "capanne sudatorie" degli indiani nativi del Nord America, il gruppo di designer E00S ha elaborato un nuovo concetto di sauna: Inipi.



## Inipi – Il clima per la sauna

Le condizioni climatiche all'interno della cabina della sauna vengono condizionate in modo determinante dalla temperatura e dall'umidità dell'aria. Per un clima ottimale all'interno della sauna è necessario garantire un ricambio d'aria costante. La temperatura di una sauna finlandese è pari a circa 100°C all'altezza del soffitto e a 40°C in corrispondenza del pavimento. Pertanto, in una sauna ben riscaldata si può arrivare a raggiungere un'escursione termica di circa 60°C.

L'utente percepisce la differenza di temperatura solo in misura marginale, per via della diversa umidità dell'aria all'interno della cabina. Nella parte inferiore della sauna l'umidità relativa è più alta rispetto alla parte superiore. Quanto maggiore è l'umidità dell'aria, tanto minore è la possibilità dell'organismo di rilasciare il calore in eccesso durante l'evaporazione. L'ipertermia perdura, l'utente percepisce pertanto solo una minima variazione di temperatura.

È possibile scegliere tra quattro impostazioni per la sauna:

misurata a livello di	Temperatura soffitto	Umidità relativa panca superiore
Sauna finlandese	90 - 100°C	10 - 15%
Bagno d'aria calda	70 - 80 °C	15 - 20%
Bagno foresta pluviale	60 - 70 °C	20 - 25%
Bagno soft	50 - 60 °C	30 - 35%

## Inipi – Tempo di riscaldamento

Il calore in una sauna proviene da tre sorgenti che agiscono contemporaneamente: innanzitutto l'aria all'interno della cabina viene riscaldata dalla stufa (convezione). Soffitto e pareti assorbono il calore dell'aria e lo rilasciano sotto forma di calore radiante ed energia alla persona all'interno della sauna. Inoltre, il calore viene trasmesso per conduzione: le panche riscaldate trasmettono il calore accumulato direttamente al corpo della persona. Per alimentare sufficientemente entrambe le fonti di calore (calore radiante e conduzione di calore diretta), si consiglia un tempo di riscaldamento aggiuntivo di 30-60 minuti dopo il raggiungimento della temperatura desiderata nella sauna. Per un riscaldamento ottimale, si consiglia un tempo di riscaldamento totale di 90-150 minuti a seconda delle condizioni ambientali: a questo punto la sauna è pronta.



## Inipi – Gli scenari

Cinque scenari predefiniti, che si riferiscono alle diverse zone di temperatura della Terra, renderanno ogni seduta di sauna sempre nuova. Temperatura, umidità relativa, luce colorata e musica sono perfettamente integrate e vi invitano a "provare per credere":

### Asia

Un viaggio di suoni attraverso il continente asiatico: con paesaggi sonori originali, vari strumenti musicali tradizionali asiatici come Gu-Zheng (cetra, Cina), Dizi (flauto, Cina), Koto (cetra, Giappone), Shakuachi (flauto, Giappone), Hulushe (flauto triplo, Cina) e i canti di gola dei monaci tibetani. Varie campane, gong, scacciapensieri pentatonici e in legno completano il viaggio.

Temperatura 50-60°C

Umidità relativa 30-35%

Programma luce colorata "Alba"

### Desert

Dopo la traversata del deserto la carovana si avvicina ad una lontana città. Venti del deserto, cammelli, voci e strumenti musicali tipici accompagnano il viaggio. La musica è eseguita con oud (liuto arabo), goni (arpa araba), strumenti a percussione, flauto nay, udu, darabuka e vari canti orientali.

Temperatura 90-100°C

Umidità relativa 10-15%

Colore rosso fisso

### Indian

Una visita nella "capanna sudatoria" degli indiani. Pietre roventi vengono fatte rotolare all'interno della tenda e il rituale di purificazione ha inizio. Godetevi il calore, ascoltando le voci e i rumori all'esterno della tenda: fuoco divampante, musica di flauti in legno, canti rituali, tamburi pow-wow, cavalli e venti.

Temperatura 70-80°C

Umidità relativa 15-20%

Programma luce colorata "Tramonto"

### Jungle

Immergetevi nell'umida foresta pluviale. La varietà e la bellezza della natura vengono riproposti con innumerevoli versi e suoni di cicale, scimmie, pappagalli, piante e pioggia.

Temperatura 60-70°C

Umidità relativa 20-25%

Colore verde fisso

### Mediterranea

Una passeggiata sulle rive del Mediterraneo: dalla spiaggia che risuona del mugghio del mare, passando per il porticciolo con il suo gioco di suoni delle corde delle barche, fino all'interno caratterizzato dal canto delle cicale e dall'atmosfera di paese, per poi fare ritorno al mare. Chitarre e mandolini accompagnano questo viaggio.

Temperatura 50-60°C

Umidità relativa 15-20%

Programma luce colorata "Arcobaleno"





## Inipi – Luce colorata e musica nella sauna

Inipi è completamente attrezzata per donarvi un benessere completo grazie alle funzioni di luce colorata e musica.

### Musica

Gli altoparlanti "invisibili" possono essere comodamente controllati con il telecomando attraverso il collegamento AUX e la radio. Nella sauna si diffonde così una piacevole musica di sottofondo a propria scelta.

Le ambientazioni sonore prestabilite dei cinque scenari precedentemente descritti conquistano con suoni stimolanti o rilassanti, contribuendo al vostro personale benessere.

### Luce colorata

I LED nascosti dietro la parete posteriore immergono la cabina di Inipi in una piacevole luce colorata; i cambi di colore e gli intervalli possono essere programmati con il telecomando in dotazione e rafforzano la sensazione di relax.



### Effetti delle luci colorate

- Giallo** stimolante, liberatorio
- Rosso** stimolante, riscaldante, vitalizzante
- Violetto** equilibrante, rigenerante, evocativo
- Blu** calmante, lenitivo
- Turchese** vitalizzante, energizzante
- Verde** benefico, calmante, stabilizzante

## Effetti della sauna su mente e corpo

### Rafforzamento e stimolazione del sistema immunitario

La sauna è il metodo più utile e pratico per rinforzare il sistema immunitario, non solo per combattere le infezioni influenzali, ma anche per ottenere una forma fisica migliore e stabile in generale. La secrezione intensificata delle mucose si traduce in una pulizia più profonda con eliminazione delle sostanze estranee, nonché in un notevole aumento del numero di anticorpi.

### Stimolazione del sistema cardiocircolatorio

Effettuare regolarmente sedute di sauna rappresenta una forma di allenamento dolce, ma efficace, per il cuore e la circolazione sanguigna. La sauna esercita inoltre un effetto regolarizzante sulla pressione sanguigna, ad es. in caso di pressione alta è possibile ridurla in modo duraturo, mentre in caso di pressione bassa sedute di sauna regolari contribuiscono ad innalzarla.

### Allenamento dei vasi sanguigni

Nella fase di riscaldamento della sauna i vasi sanguigni si dilatano, mentre in quella di raffreddamento si restringono nuovamente. Alternando stimoli caldi e freddi si pratica un ottimo allenamento dei vasi sanguigni, che consente al corpo di sopportare meglio gli sbalzi di temperatura. I trattamenti con acqua fredda potenziano l'elasticità delle vene.

### Stimolazione del sistema nervoso

Componenti principali del sistema nervoso vegetativo sono il simpatico (prestazioni fisiche, attività) e il parasimpatico (riposo, rigenerazione). Questi possono essere stimolati in due modi. Gli stimoli caldi agiscono sul sistema parasimpatico dilatando i vasi sanguigni e abbassando la pressione. Quando la temperatura corporea interna aumenta, il sistema simpatico viene attivato, con conseguente aumento delle pulsazioni e produzione di sudore. Nella fase di raffreddamento il tutto avviene in ordine inverso: il sistema parasimpatico attenua le pulsazioni e la sudorazione, mentre il sistema simpatico provvede al restringimento dei vasi e all'aumento della pressione sanguigna. Questa equilibrata alternanza ed interazione porta a un sonno più profondo, una capacità di rigenerazione rafforzata e migliori performance fisiche.

### Attivazione dei processi metabolici

Il riscaldamento del corpo incide sull'attività delle ghiandole sudoripare. Durante un ciclo di sauna suddiviso in tre sedute vengono espulsi da 0,5 a 1,5 litri circa di liquidi. Ciò si traduce in un temporaneo addensamento del sangue che l'organismo compensa trasferendo acqua nel sangue dagli altri tessuti; in tal modo le scorie presenti vengono eliminate.

### Disintossicazione

Durante il passaggio dell'acqua nel sangue, ai tessuti vengono sottratti prodotti finali del processo metabolico, come ad es. urea, acido urico e creatinina. Tale trasferimento di fluidi prende il nome di "disintossicazione". Le sostanze di scarto non vengono espulse solo attraverso le ghiandole sudoripare, bensì soprattutto ad opera dei reni.

### Purificazione cutanea e stimolazione del rinnovamento cellulare

I trattamenti a caldo e a freddo attivano in particolare il metabolismo cutaneo, stimolano la rigenerazione delle cellule epidermiche e contribuiscono ad ottenere un incarnato sano e fresco. Grazie al calore della sauna si attiva il rinnovamento cellulare e, contemporaneamente, viene migliorata l'eliminazione delle scorie residue.

### Allentamento delle tensioni e rilassamento della muscolatura

Praticare la sauna dopo l'attività sportiva favorisce la rigenerazione dei tessuti muscolari. Sudando si elimina l'acido lattico prodotto durante lo sforzo fisico, responsabile di crampi e tensioni. Il rilassamento muscolare profondo promuove la mobilità articolare e muscolare.

### Aumento del benessere psicologico

La sauna porta ad un rilassamento fisico e psicologico che consente una breve evasione dalla realtà quotidiana. La successione di stimoli caldi e freddi agisce in modo alterno sul sistema nervoso vegetativo. La reazione dopo l'ultima seduta di sauna esercita un effetto particolarmente rilassante, combinato con un ritmo cardiaco rallentato e una piacevole sensazione di stanchezza.



## La fase di riscaldamento

Le condizioni termiche estreme all'interno della sauna fanno sì che il corpo assorba calore attraverso la pelle, reagendo a questo forte stimolo termico con la dilatazione dei vasi sanguigni e la secrezione di sudore. Così facendo, il corpo cerca di mantenere la temperatura interna sul valore normale di 37°C; sebbene ogni minuto evaporino dalla superficie corporea 10 g d'acqua, questo tentativo di raffreddamento non è sufficiente per mantenere invariate la temperatura interna e dell'epidermide. La superficie cutanea si riscalda di 10°C, mentre la temperatura corporea interna varia nell'ordine di 1-2°C. L'innalzamento della temperatura corporea interna durante la fase di riscaldamento è identificabile come "surriscaldamento". Durante questo breve processo, il corpo produce anticorpi contro le infezioni.

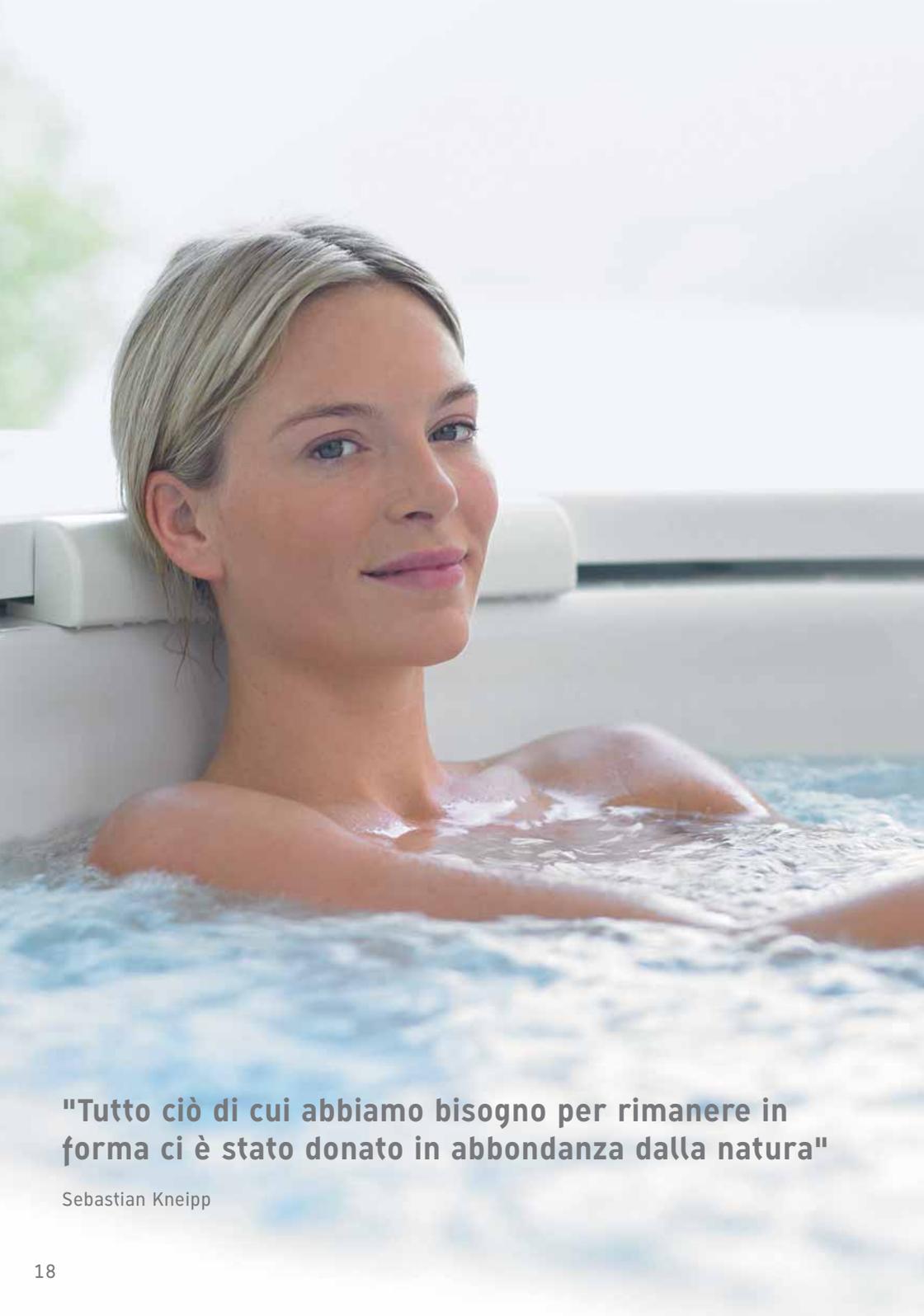
## L'Aufguss

Mediante l'Aufguss (gettata di vapore), l'umidità dell'aria nella cabina viene temporaneamente aumentata. Una nube di vapore invisibile si sprigiona dalle apposite bocchette laterali di Inipi e fluisce all'interno della sauna. Non appena l'aria umida viene a contatto con la pelle, si deposita vapore acqueo sulla superficie cutanea. Con questo ennesimo stimolo di calore viene potenziata ulteriormente l'attività delle ghiandole sudoripare. Il "Löyly", ovvero il versare acqua sul braciere per produrre vapore, secondo la denominazione finlandese, è considerato l'apice della terapia termica. Le persone più sensibili possono saltare questa fase: anche senza l'Aufguss, gli effetti benefici della sauna restano ugualmente efficaci.

### **Aromaterapia nella sauna**

Scegliete tra il classico profumo di abete rosso o la rinfrescante fragranza agli agrumi: le essenze rilasciate con il vapore dell'Aufguss trasformeranno la seduta di sauna in una vera aromaterapia. L'effetto riequilibrante e fortificante della sauna può così essere ulteriormente potenziato. Gli oli essenziali devono essere aggiunti nel recipiente per l'Aufguss prima di iniziare la sauna.





**"Tutto ciò di cui abbiamo bisogno per rimanere in forma ci è stato donato in abbondanza dalla natura"**

Sebastian Kneipp

## La fase di raffreddamento

Il raffreddamento contribuisce a riportare il corpo alla temperatura normale. I vasi sanguigni si restringono, limitando l'irrorazione superficiale. I trattamenti a base di acqua fredda si basano sul forte stimolo del freddo generato per liberare la pelle dal sudore residuo.

Per la fase di raffreddamento occorre calcolare circa 1/3 in più del tempo utilizzato per quella di riscaldamento. Nel caso di una seduta di riscaldamento della durata di 10 minuti si avrà quindi una fase di raffreddamento di 15 minuti.

### **Getti freddi secondo la terapia di Sebastian Kneipp**

Iniziate sempre in senso contrario alla circolazione, ovvero da destra verso sinistra e dall'esterno verso l'interno. A partire dai piedi e dal palmo delle mani, il getto d'acqua deve essere diffuso su tutto il corpo, fino all'altezza del cuore. Solo al termine della seduta si può bagnare anche la testa.

### **Doccetta**

Passare la doccetta sul corpo nello stesso ordine: gambe, braccia, tronco, testa. L'acqua gelida esercita certamente l'azione più efficace ai fini dell'irrobustimento, tuttavia è possibile utilizzare anche acqua tiepida.

### **Bagno d'acqua fredda**

Per incrementare l'effetto della sauna si può ricorrere al bagno d'acqua fredda. In questo caso gli utenti si immergono completamente in una vasca riempita d'acqua fredda. Importante è continuare a respirare, senza trattenere il fiato. L'immersione nell'acqua fredda non deve durare più di 10-20 secondi. Da evitare in caso di pressione alta.

### **Bagni plantari caldi**

I bagni plantari caldi rappresentano un altro buon esercizio di allenamento per i vasi sanguigni. Una singola seduta non dovrebbe superare i 5 minuti, con una temperatura dell'acqua di circa 40°C.

## Le regole per una buona sauna

Innanzitutto occorre calcolare il tempo necessario, poiché una seduta di sauna completa dura all'incirca due ore. Prima di iniziare, cercate di liberarvi non solo dei vestiti, ma anche delle vostre preoccupazioni, dei problemi e dei pensieri negativi. Svuotate la mente e godetevi semplicemente il calore, il freddo e le reazioni del vostro corpo, che saprà indicarvi i tempi giusti (durata e frequenza della sauna) in base alle vostre condizioni.

**Preparazione 8 - 10 min**



**1. Doccia calda** Poiché lo strato di grasso presente sulla pelle impedisce la traspirazione del sudore, è consigliabile fare una doccia accurata prima di procedere alla seduta.



**2. Asciugatura** La pelle asciutta suda più rapidamente.



**3. Bagno plantare caldo** Il riscaldamento dei piedi stimola ulteriormente la sudorazione.

**Riscaldamento 8 - 17 min**



**4. Comodamente seduti o sdraiati** Utilizzare sempre un telo, se seduti possibilmente anche sotto i piedi. Quanto più in alto ci si siede o sdraia, tanto più intensamente si suda. In linea di massima vale il seguente principio: per coadiuvare le funzioni cardiache e circolatorie è meglio una seduta breve e molto calda rispetto ad una lunga a temperatura moderata.



**5. Aufguss (a piacimento)**



**6. Posizione seduta eretta** Per abituare la circolazione alla posizione eretta è consigliabile rimanere seduti durante gli ultimi 2 minuti della seduta di sauna. Spostarsi quindi lentamente nella panca inferiore.



**7. Aria fresca - movimento** Il corpo necessita ora di ossigeno per raffreddare la pelle e le vie respiratorie. Camminate avanti e indietro in una stanza ben areata e respirate con calma, preferibilmente dal naso.



**8. Getto Kneipp** La forma di raffreddamento meno traumatica è l'irrorazione del corpo con la doccia regolata sul getto Kneipp, partendo dai piedi e dalle mani, da destra verso sinistra in direzione del cuore.



**9. Doccia fredda** Procedendo nello stesso ordine (gambe, braccia, tronco, testa), passare la doccia su tutto il corpo.



**10. Bagno d'acqua fredda** Se vi immergete in una vasca, premunitevi di sciacquare prima via il sudore. Attenzione: è assolutamente contro-indicato in caso di pressione alta.



**11. Bagno plantare caldo** Un bagno plantare caldo dona un benefico calore e i ripetuti trattamenti a base di acqua fredda sottopongono i vasi sanguigni ad un intenso allenamento, potenziando la resistenza corporea.



**12. Riposo ed eventuale massaggio** Un massaggio conclusivo o tra una seduta e l'altra può contribuire ad intensificare ulteriormente l'effetto rilassante.

### A piacimento, secondo il tempo a disposizione: ripetere una o più sedute di sauna.

Le sedute successive devono essere effettuate con le stesse modalità della prima. Tuttavia è opportuno non esagerare: con 3 sedute l'obiettivo di beneficio per la salute è già raggiunto.



**13. Reidratazione** Per ottenere una disintossicazione ottimale degli interstizi cellulari è opportuno calmare la sete solo una volta terminata la seduta di sauna, assumendo bevande ricche di sostanze minerali o tisane alle erbe non zuccherate (1-2 litri).

Niente sport. Per preservare l'effetto desiderato ed evitare spiacevoli reazioni circolatorie è preferibile non praticare alcun tipo di attività sportiva dopo la sauna.



## Domande relative alla sauna

### Sauna: ogni quanto?

La frequenza proposta può variare da persona a persona, l'essenziale è raggiungere e conservare il proprio benessere. Facendo regolarmente la sauna, gli effetti benefici ottenuti durano all'incirca una settimana. Di seguito alcune indicazioni di base:

1 volta a settimana: 2-3 sedute di sauna

2 volte a settimana: 2 sedute di sauna ciascuna

Quotidianamente: 1 seduta di sauna

### Perché si sta nudi nella sauna?

Stare nudi è semplicemente più igienico e più sano. Qualsiasi indumento contrasterebbe infatti il raffreddamento del corpo e impedirebbe il deflusso del sudore che, ristagnando, potrebbe causare irritazioni cutanee.

### Si può mangiare prima della sauna?

La sauna non andrebbe fatta né a stomaco vuoto, né a stomaco pieno. L'ideale è fare uno spuntino leggero prima della seduta. Il corpo viene infatti già sottoposto ad uno sforzo sufficiente ed è bene non appesantirlo ulteriormente con la fase digestiva.

### Quando è meglio bere?

Bere abbondantemente prima della sauna! Un apporto di liquidi tra una seduta e l'altra attenua l'azione disintossicante della sauna. Tuttavia, se avete molta sete, è possibile bere una piccola quantità d'acqua anche tra le sedute. Una volta terminato il ciclo di sedute è invece opportuno calmare la sete con bevande ricche di sostanze minerali o tisane alle erbe non zuccherate.

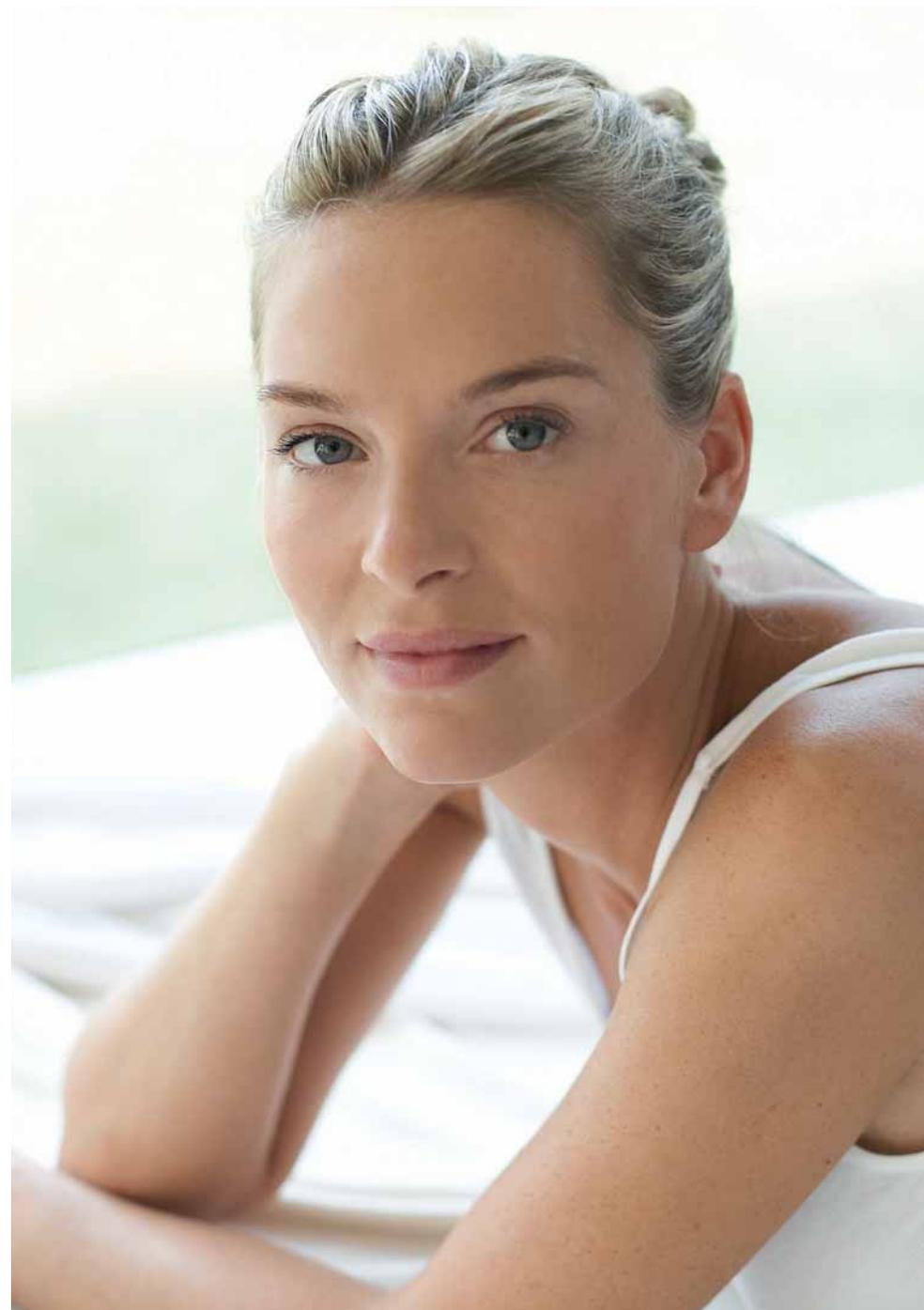
### Più snelli dopo la sauna?

Subito dopo la sauna si verifica un calo di peso corporeo che tuttavia è attribuibile alla perdita di liquidi attraverso la sudorazione. Ciononostante, la sauna può senz'altro rappresentare una valida integrazione di una dieta dimagrante.

## Sauna e salute

Sauna è anzitutto sinonimo di relax e salute duratura. Rappresenta un efficace rimedio per una vasta serie di disturbi.

- Prevenzione di malattie da raffreddamento. Se tuttavia sono già presenti sintomi d'influenza o di un'infezione influenzale, è preferibile rimandare la seduta finché non ci si sarà completamente rimessi.
- Malattie croniche delle vie respiratorie
- Malattie della pelle come acne, neurodermatiti, eczemi allergici, orticaria, psoriasi
- Edemi (accumuli di liquidi)
- Bronchite cronica
- Asma
- Crampi e tensioni muscolari
- Trattamento di lesioni da infortunio (dolore da cicatrizzazione)
- Malattie cardiovascolari quali ipotonia (pressione sanguigna troppo bassa), alcune forme di ipertonia (pressione sanguigna troppo alta), disturbi della circolazione periferica, problemi di vascolarizzazione cerebrale e cardiaca
- Disturbi del metabolismo come diabete od obesità
- Disturbi del sonno
- Disturbi vegetativi
- Malattie dell'apparato locomotore quali reumatismi muscolari, infiammazioni articolari, sciatica
- Disturbi legati alla menopausa





## Sauna e sport

L'aumento della vascolarizzazione della muscolatura e lo stimolo del metabolismo muscolare sono solo due degli effetti benefici della sauna sulla salute generale. Dopo l'allenamento sportivo, la sauna accelera l'eliminazione dei prodotti intermedi e finali del metabolismo muscolare, consentendo un rapido recupero. L'estensibilità e l'elasticità dell'apparato motorio risultano nettamente aumentate a seguito del riscaldamento.

Durante una normale attività sportiva è consigliabile effettuare fino a due sedute di sauna a settimana dopo l'allenamento. Tra allenamento e sauna deve trascorrere almeno mezz'ora. Dopo l'attività sportiva è opportuno compensare la perdita di liquidi bevendo un succo di frutta o acqua minerale prima di iniziare la seduta di sauna.





## Controindicazioni

La sauna deve divertire, rilassare ed essere piacevole. Chi non si trova a proprio agio o addirittura accusa veri e propri malesseri nella cabina è preferibile che si orienti verso altri trattamenti di relax e promozione della salute. In caso di dubbi rivolgetevi sempre al vostro medico per un consulto. Le persone affette dalle seguenti patologie non possono accedere alla sauna o possono farlo solo sotto stretto controllo medico.

- Insufficienza cardiaca
- Malattie cardiache instabili quali aritmie organiche o angina pectoris
- Disfunzioni della tiroide, del fegato o dei reni
- Tubercolosi polmonare non completamente guarita
- Malattie cardiovascolari
- Ipertensione non trattabile
- Malattie acute e stati febbrili
- Infiammazioni di organi, vasi sanguigni (vene varicose), articolazioni o zone epidermiche
- Patologie cancerose
- Trombosi
- Ulcere gastrointestinali in stadio avanzato
- Infezioni acute
- Tumori maligni
- Epilessia e tendenza a spasmi
- Malattie veneree e cutanee acute
- Diverse patologie oculari
- Lesioni o ferite
- Nel periodo post-operatorio

## Il wellness unisce...

Il marchio Duravit. Con la sua gamma completa, in qualità di azienda attenta al design e specialista del wellness, Duravit offre tutti gli ingredienti per arredare alla perfezione il vostro bagno. La sauna Inipi può essere abbinata a moltissimi altri prodotti wellness di Duravit: la vasca o la minipiscina Blue Moon, una vasca per i bagni plantari caldi, Sundeck con la copertura imbottita su cui rilassarsi, un piatto doccia con soffione centrale per una sferzata di freschezza, la luce colorata dei mobili e-mood comandabile a distanza.

[www.duravit.it](http://www.duravit.it)