



Nâng tâm sức khỏe người Việt



QUY TRÌNH SỬ DỤNG

Trạm xông năng lượng hỏa thủy An Việt

Để sử dụng Trạm xông đạt hiệu quả thì phải tuân thủ quy trình sử dụng này.

Đánh thức hệ thống miễn dịch - Kiểm hóa cơ thể
Không xâm lấn - Không dùng thuốc

Trạm xông năng lượng Hỏa Thủy An Việt hoạt động theo nguyên tắc dùng bức xạ nhiệt, hơi nước siêu mịn:

- Tần sóng Terahertz
- Hệ thống ion âm tự nhiên và nhân tạo
- Đá năng lượng
- Tia hồng ngoại xa

Có tác dụng nâng cao sức đề kháng hệ tự miễn dịch của cơ thể, kích thích hoạt động của tế bào tốt, loại trừ tế bào xấu.

Quy trình sử dụng Trạm xông năng lượng hỏa thủy An Việt gồm 3 bước:

- 1 Trước khi xông
- 2 Trong khi xông
- 3 Sau khi xông

BƯỚC 1: TRƯỚC KHI XÔNG

1. Nên tắm trước khi xông



2. Uống 1 cốc nước



3. Kiểm tra huyết áp

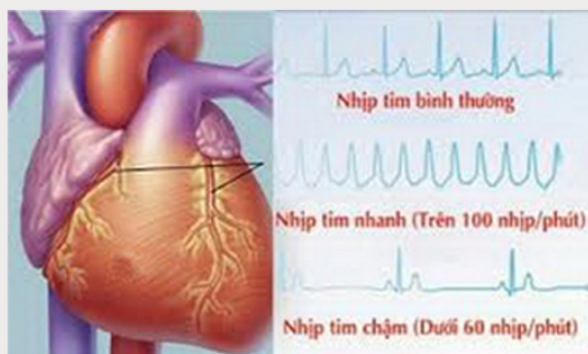
- Huyết áp ổn định mới được xông.
- Huyết áp bình thường là dưới **130/85 mmHg**. Huyết áp lý tưởng là **120/80 mmHg**.



HUYẾT ÁP THẤP HOẶC CAO KHÔNG XÔNG

4. Kiểm tra nhịp tim

- Nhịp tim ổn định mới được xông.
- Nhịp tim bình thường là từ **60-100 nhịp/phút**. Nhịp tim lý tưởng nằm trong khoảng **60-80 nhịp/phút**.



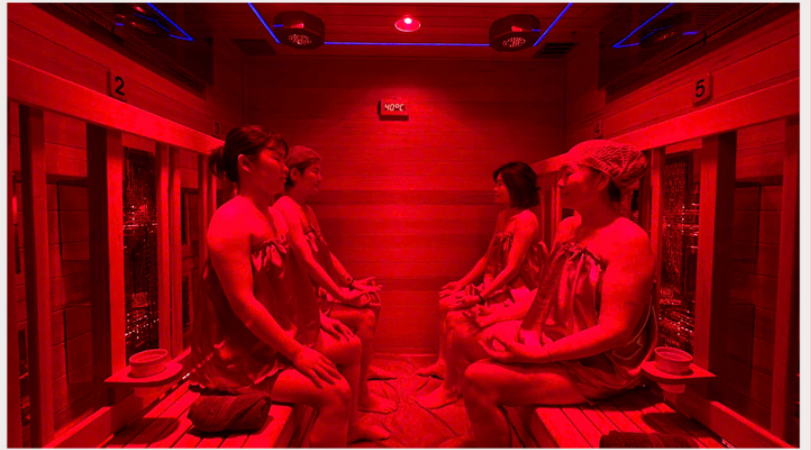
5. UỐNG RƯỢU, BIA KHÔNG ĐƯỢC XÔNG



6. Khi no quá không được xông. Khi đói muốn xông thì phải ăn nhẹ hoặc uống 1 cốc sữa trước khi xông



BƯỚC 2: TRONG KHI XÔNG



Không xông trước 7h sáng và sau 20h tối. Thời gian lý tưởng để chọn xông là trong khoảng từ **7h sáng đến 20h tối**. Thời gian và nhiệt độ xông tùy theo thể trạng từng người (Người trị liệu viên phải nắm được thể trạng từng người để cài đặt nhiệt độ và thời gian xông). **Xông Thủy**, thời gian xông từ **15-30 phút**, nhiệt độ từ **42-47°C**. **Xông Hỏa**, thời gian xông là **15-30 phút**, nhiệt độ từ **65-100°C**.

Một ngày chỉ cho phép xông 1 liệu trình Hỏa hoặc Thủy.

Chú ý: Uống nước từng ngụm nhỏ, tùy theo đòi hỏi của cơ thể.



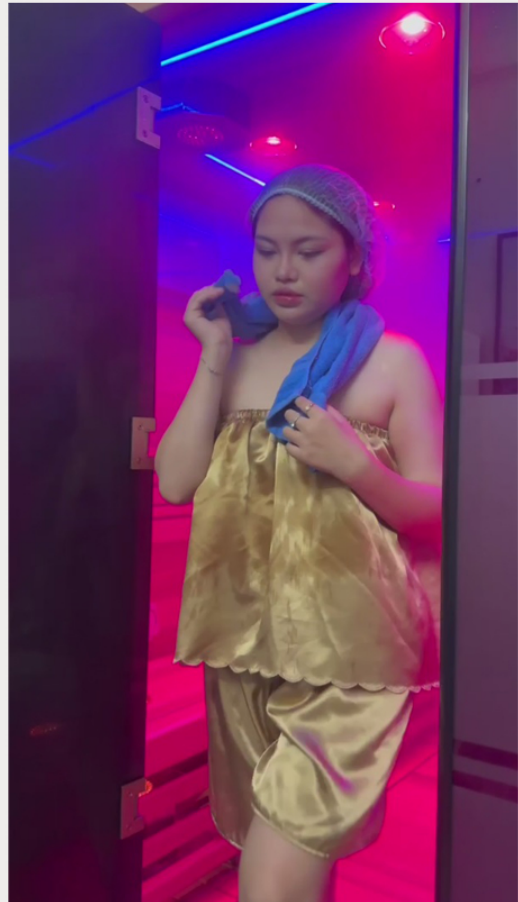
- Ngồi đúng vị trí trong Trạm xông đã định vị.
- Thả lỏng cơ thể, thư giãn khi xông.



Lắng nghe cơ thể trong quá trình xông. Nếu cảm thấy không thoải mái thì phải ra khỏi Trạm xông ngay lập tức và ngồi yên tại chỗ ở bên ngoài, bấm chuông khẩn cấp gọi Kỹ thuật viên.

BƯỚC 3: SAU KHI XÔNG

- Sau khi hết chu trình xông, quạt sẽ chạy, đèn phòng sẽ sáng. Khi quạt dừng, người xông mới được ra khỏi phòng.
- Sau khi ra khỏi phòng xông, ngồi nghỉ ngơi, thư giãn trong phòng kín, không bật quạt, nếu có điều hòa thì bắt buộc nhiệt độ điều hòa ở mức 28°C và chế độ quạt điều hòa ở mức thấp nhất (Low). Thời gian nghỉ ngơi tối thiểu là 45 phút.



- **KHUYẾN CÁO BẮT BUỘC:**
Sau khi xông xong, không được tắm trong vòng 8 tiếng.



*Chúc quý khách dồi dào sức khỏe,
tràn đầy năng lượng!*

**Quy trình sử dụng Trạm xông năng lượng
hỏa thủy An Việt năm 2024**

