

Hästens MindSpa

*Miglioramento del sonno • Rilassamento • Rigenerazione
Potenziamento cognitivo*

Manuale di istruzioni e guida all'uso

Indice

Sezione I Primo utilizzo

<i>Ringraziamenti e contenuto della confezione</i>	
<i>Come iniziare</i>	
<i>Upload e download con Hästens MindSpa</i>	
<i>Schema di funzionamento</i>	

Sezione II Introduzione alla tecnologia

<i>Come funziona Hästens MindSpa</i>	
<i>Le onde cerebrali</i>	
<i>Tipi di onde cerebrali</i>	
<i>Considerazioni speciali prima dell'uso</i>	

Sezione III Ottenere i massimi benefici con Hästens MindSpa

<i>Eliminare la tensione</i>	
<i>Il sonno e lo stress di tutti i giorni</i>	
<i>Il power nap</i>	
<i>Il sonno e il power nap</i>	
<i>Programmi di rilassamento progressivo</i>	
<i>Programmi di stimolazione</i>	
<i>Problemi di concentrazione e attenzione</i>	

Sezione IV Come usare gli occhiali Multi-Color LED Glasses™

<i>Manutenzione degli occhiali</i>	
<i>Informazioni sui LED</i>	

Sezione V – Come usare la mascherina Hästens MindSpa

<i>L'equilibrio dei ritmi circadiani e il nostro orologio interno</i>	
<i>Disturbi dei ritmi circadiani</i>	

Sezione VI – Altri suggerimenti di uso e manutenzione

<i>Domande frequenti</i>	
<i>Garanzia limitata ed esclusione di responsabilità</i>	
<i>Dati di contatto</i>	
<i>Istruzioni per la restituzione/riparazione</i>	

Guida di inizio rapido	
-------------------------------------	--

Un messaggio per lei

Grazie per avere acquistato Hästens MindSpa®

Hästens MindSpa vi consente di godere ovunque del sonno più riposante e di portare con voi l'esperienza Hästens anche quando non avete a disposizione il vostro letto.

Hästens MindSpa è pensato per poter essere usato immediatamente, senza montaggio e seguendo semplici istruzioni. Potete iniziare subito a utilizzare Hästens MindSpa seguendo le indicazioni della Guida di inizio rapido inclusa nella confezione. Per garantirvi i massimi risultati, tuttavia, vi forniamo anche questo manuale dettagliato.

Il manuale comprende le seguenti sezioni:

Sezione I Primo utilizzo

Sezione II Introduzione alla tecnologia

Sezione III Come ottenere i massimi benefici

Sezione IV Informazioni sugli occhiali Multi-Color LED Glasses™

Sezione V Ritmi circadiani e utilizzo della mascherina per il sonno

Sezione VI Manutenzione aggiuntiva, domande frequenti, garanzia e dati di contatto

I benefici di Hästens MindSpa aumentano con il passare del tempo, per cui si consiglia l'utilizzo regolare del sistema. Vi invitiamo a provare i diversi programmi per conoscere a fondo le numerose funzioni del prodotto. Ogni persona è unica e tende a scegliere naturalmente i programmi più adatti ed efficaci per il suo organismo. Non dovete fare altro che scegliere un programma in un momento e in un luogo adatto a voi e ai vostri orari.

Il beneficio più evidente che otterrete con l'utilizzo regolare sarà la riduzione dello stress e della tensione generati dalla routine quotidiana. In questo modo migliorerete il vostro riposo notturno. L'utilizzo regolare vi offrirà anche altri vantaggi meno appariscenti, come ad esempio una maggiore recettività sensoriale.

La tensione genera iperattività mentale. Riducendo lo stress si riduce anche il dialogo interno e la mente si rilassa. Una mente calma apre nuovi canali neuronali che consentono un miglior flusso delle informazioni e maggiore lucidità. I vostri cinque sensi processeranno meglio i dati che ricevono. Fate attenzione: dopo varie settimane inizierete a notare piccole ma chiare sfumature nella vostra reazione rispetto ad eventi e persone. Utilizzate Hästens MindSpa regolarmente per ottenere i massimi risultati.

Siamo sempre lieti di conoscere le opinioni dei nostri clienti e vi invitiamo a contattarci per comunicarci le vostre esperienze, domande e commenti. Vi risponderemo tempestivamente. Scrivete a: mindspa@hastens.com.

Vi auguriamo una lunga vita di salute e relax!

Contenuto della confezione

Il sistema Hästens MindSpa comprende i seguenti componenti:

- Riproduttore digitale audio-video
- Sessioni audiovisive Hästens MindSpa
- 8GB di memoria interna
- Cuffie audio ad alta risposta
- Occhiali LED multicolore
- Mascherina LED personalizzata
- Custodia personalizzata
- Fessura per scheda memoria SD
- Batteria Li-Ion
- Manuale di istruzioni e Guida all'uso (anche come file di testo installato)
- Garanzia limitata di 2 anni
- Adattatore AC universale USB AC 110v/220v 50/60 Hz con cavo USB

Sezione I – Primo utilizzo

Hästens MindSpa è pensato per poter essere utilizzato facilmente e per offrirvi anni e anni di onorato servizio. La tabella in basso illustra la posizione delle varie funzioni. Vi consigliamo di leggere il manuale di funzionamento allegato per familiarizzare con le varie funzioni dell'unità.

Per iniziare, assicuratevi che l'interruttore di blocco sia in posizione OFF e che l'unità sia sbloccata. A questo punto potete seguire le istruzioni di inizio rapido sul retro di questo manuale o stampate sulla scheda allegata.

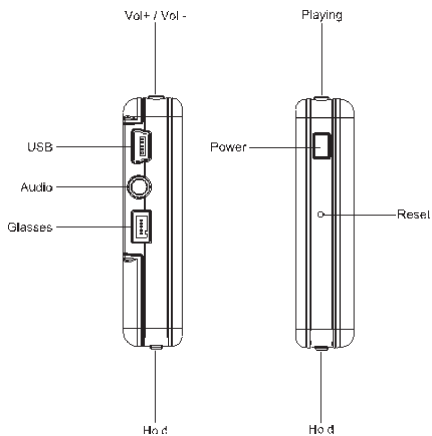
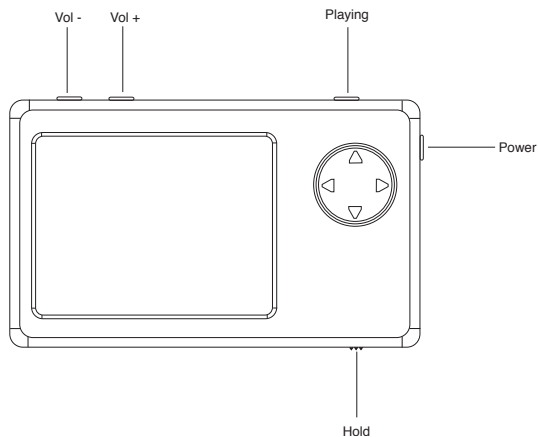
La batteria di Hästens MindSpa è parzialmente carica e pronta all'uso. Tuttavia, se compare l'avviso di batteria scarica, ricaricate completamente l'unità. Potete farlo utilizzando il caricabatterie universale fornito in dotazione o mediante il cavo USB quando il sistema è collegato al computer. Hästens MindSpa conserva i dati in memoria anche se la batteria è completamente scarica.

La batteria interna Li-Ion durerà varie centinaia di cicli di carica. Nel caso in cui sia necessario sostituirla, l'operazione può essere effettuata con una modica spesa presso un centro assistenza autorizzato.

Installazione di contenuti aggiuntivi in memoria

Collegare il cavo USB ricevuto in dotazione con il sistema al computer. Hästens MindSpa comparirà come dispositivo di memoria rimovibile. Installare file audio, video e di testo su Hästens MindSpa è molto facile, dato che non è richiesto alcun software speciale. Andate a www.hastensmindspa.com per registrare il vostro prodotto, attivare la garanzia e accedere alle sezioni extra. Il numero di serie dell'unità è disponibile nel menu Settings/About (Impostazioni/Informazioni su).

I nostri file audio sono in formato OGG o WMA per soddisfare i requisiti di elevata qualità di riproduzione di Hästens MindSpa. I nostri file video sono codificati in WMV o in altri formati di alta qualità.



Vol+	Vol+
Vol-	Vol-
Playing	Riproduzione
Power	Accensione
Hold	Blocco
Reset	Ripristino
USB	USB
Audio	Audio
Glasses	Occhiali

Sezione II – Introduzione

Complimenti per l'acquisto di Hästens MindSpa. State per scoprire un modo meraviglioso per migliorare la vostra qualità di vita e godere di anni di salute!

La passione che vive in Hästens vi offre il miglior sonno disponibile sul mercato. La qualità del riposo notturno significa qualità di vita. Una buona notte di sonno non fornisce solo il piacere di aver dormito bene. Migliora la memoria, rende più facile pensare con lucidità e prendere decisioni e riduce il rischio di infezioni, diabete, malattie cardiache, esaurimento e altre patologie.

Hästens MindSpa è un riproduttore digitale con una straordinaria funzione innovativa basata sulla scienza della stimolazione auditiva e visiva (AVS). Unitamente ad alcuni programmi speciali, Hästens MindSpa utilizza schemi di luce e colori accuratamente sintonizzati sulle frequenze delle onde cerebrali. Si tratta di programmi unici in grado di stimolare l'acutezza mentale, indurre un rilassamento profondo e diminuire lo stress, favorendo un miglior riposo notturno. Garantito!

Il sistema Hästens MindSpa fornisce tutto il necessario per iniziare a migliorare le vostre capacità cognitive e raggiungere stati profondi di rilassamento e rigenerazione. Per ottenere il massimo beneficio, Hästens MindSpa si utilizza generalmente a occhi chiusi, seduti o sdraiati in una posizione confortevole per 22-40 minuti (media per ogni sessione) varie volte alla settimana.

Hästens MindSpa è un sistema passivo che non richiede alcuno sforzo cosciente da parte vostra. È facile da usare. Sedetevi o sdraiatevi comodamente, chiudete gli occhi, fate qualche respiro lento e profondo e rilassatevi. L'unico requisito per l'uso di Hästens MindSpa è scegliere un luogo e un momento in cui nessuno vi disturbi. L'ideale è su un letto Hästens. Utilizzate l'unità regolarmente per ottenere benefici sempre più evidenti e a lungo termine.

Le palpebre sono formate da una membrana sottile, attraversata facilmente dalle luci lampeggianti emesse dagli speciali occhiali LED anche quando gli occhi sono chiusi. La luce attraversa il nervo ottico e raggiunge quindi il cervello sotto forma di impulsi elettrici. Questi impulsi luminosi, insieme ai suoni e a programmi audio specificamente progettati, creano un effetto associativo subliminale grazie al processo naturale noto come frequency following response (FFR, risposta secondo frequenza).

Come funziona Hästens MindSpa

Il cervello umano contiene miliardi di cellule cerebrali chiamate neuroni. I neuroni comunicano tra loro generando un'attività elettrochimica. Le onde cerebrali sono l'insieme dell'attività elettrica di ogni singolo neurone, che dà origine a pensieri, azioni e comportamenti.

Le frequenze delle onde cerebrali si misurano secondo due scale: i cicli per secondo, chiamati anche Hertz (Hz), e l'ampiezza, ovvero la loro intensità. Le onde del mare forniscono un modello chiaro per illustrare il concetto di cicli (frequenza delle onde = cicli) e ampiezza (altezza dell'onda = intensità).

All'inizio del XX secolo furono creati strumenti abbastanza sensibili per misurare l'infinitesimale attività elettrica delle onde cerebrali. Poco dopo la scoperta delle onde cerebrali, i primi esperimenti determinarono che gli schemi che le governavano potevano essere alterati da luci intermittenti che lampeggiavano con la stessa gamma di frequenza dell'onda cerebrale. Le luci intermittenti provocavano la risposta secondo frequenza (FFR). In altre parole, introducendo stimoli visivi esterni era possibile modificare l'attività delle onde cerebrali.

La luce e il suono hanno un effetto molto potente sull'attività delle onde cerebrali. Per sua natura, la mente trova estremamente calmanti alcuni schemi di luce lampeggiante. Pensate a quanto è rilassante stare a guardare il danzare della fiamma di una candela. Il suo effetto calmante è dovuto alla produzione di onde cerebrali alfa, rilassanti.

Il sistema auditivo reagisce in modo molto simile. Sappiamo tutti quanto possiamo distenderci ascoltando alcune composizioni musicali. Lo stesso vale per i suoni della natura. Chiudete gli occhi e immaginate per un momento il suono di una cascata o delle onde del mare sulla battigia. Sono chiari esempi di come le onde cerebrali siano influenzate da fonti di informazioni visive e uditive.

Collaborando per anni con psicologi ed esperti di grande prestigio, abbiamo sviluppato l'esperienza che ci consente di adattare queste frequenze in modo da ottenere benefici a lungo termine. Hästens MindSpa genera particolari schemi di luce e suoni che favoriscono in modo naturale l'attività cerebrale desiderata, nota come stato target.

Le onde cerebrali

Il nostro cervello funziona principalmente secondo quattro tipi di onde cerebrali. Il soggetto può essere sveglio e attivo (onde beta), calmo e concentrato (onde alfa), creativo e in stato di profonda meditazione (onde theta) oppure in uno stato di sonno profondo, rigenerante e senza sogni (onde delta).

Continuando a utilizzare regolarmente Hästens MindSpa, riconoscerete facilmente i diversi tipi di onde cerebrali. In tal modo potrete entrare e rimanere nello stato desiderato, ad esempio attenti e concentrati oppure calmi e sereni mentre siete svegli, anche sotto l'influsso di forti pressioni psichiche.

In pratica, quando sentirete aumentare la tensione o il nervosismo, avrete una migliore capacità di esercitare un controllo cosciente su queste emozioni. Di conseguenza, vi sentirete meglio in numerose situazioni che prima vi provocavano insonnia, tensione, affaticamento e/o disagio psicologico. Utilizzando regolarmente l'unità manterrete facilmente lo stato target che desiderate.

Tipi di onde cerebrali

Questa sezione contiene una breve descrizione dei quattro tipi principali di onde cerebrali. Vi aiuterà a capire meglio come ottenere il massimo beneficio dai programmi di Hästens MindSpa.

Le frequenze beta sono comprese tra approssimativamente 13 e 40 Hertz (Hz) o cicli al secondo. Le onde beta, di ampiezza ridotta o moderata, corrispondono al nostro normale stato di veglia e attenzione, durante il quale si svolge la maggior parte della consueta attività fisica e psichica.

Le onde beta di alta ampiezza e velocità riflettono generalmente uno stato di notevole ansia o tensione, insieme a sensazioni di agitazione e disagio dovute all'iperattività mentale. Tutto questo è associato a ciò che si conosce generalmente come stato "fight or flight" (fuga o lotta).

Quando le onde beta di alta ampiezza si ripetono per lunghi periodi, ci sentiamo privi di energie e a lungo andare questa condizione può minare il nostro benessere psicofisico dando origine a problemi di salute. Purtroppo, le pressioni a cui siamo sottoposti dalla società fanno sì che questo stato cerebrale si manifesti molto più spesso di quanto sarebbe auspicabile.

Utilizzando i programmi di rilassamento Hästens MindSpa possiamo ridurre notevolmente l'attività cerebrale beta di alta ampiezza in solo poche settimane. Molti pazienti notano un effetto immediato. Quando vi troverete in situazioni che normalmente vi provocavano tensione, sarete maggiormente in grado di mantenere la calma interiore e di esercitare un nuovo controllo sulla vostra vita. Analogamente, quando avrete bisogno di uno stimolo rapido o se semplicemente non vi sentite lucidi come vorreste, Hästens MindSpa vi offre programmi stimolanti per entrare nello stato beta.

Le frequenze alfa sono comprese tra approssimativamente 8 e 13 Hz.

Rappresentano uno stato di veglia rilassata associato all'attenzione verso l'esterno. Nell'intervallo alfa più alto il soggetto si trova in uno stato di veglia rilassata e attenzione neutra. Le onde alfa più basse sono associate agli stati meditativi di rilassamento profondo.

Le onde alfa intervengono nella rigenerazione mentale, l'apprendimento rapido, i processi creativi e nei momenti di massimo rendimento in tutti i settori, compresi gli affari, gli sport e le arti. Entriamo nello stato alfa durante le attività di meditazione leggera come ad esempio la lettura, oppure grazie ad attività rilassanti come fare ginnastica, fare una passeggiata o una gita in campagna.

Hästens MindSpa rappresenta un ottimo allenamento passivo per eliminare la tensione psichica e i suoi effetti sul sonno. Contribuisce a placare il dialogo interno, generatore di tensione e spesso responsabile dei disturbi del sonno. Ridurre il dialogo interno avrà effetti estremamente positivi e vi sentirete molto meglio!

Le frequenze theta sono comprese tra approssimativamente 4 e 8 Hz. Rappresentano la condizione del libero fluire della coscienza in uno stato profondamente rilassato di concentrazione interiore. Si tratta di uno stato di evasione in cui entriamo naturalmente pochi minuti prima di addormentarci e poco prima di svegliarci, quando si produce un vivido immaginario interno senza uno sforzo cosciente. Rappresenta anche lo stato di meditazione profonda e avanzata e la sede del processo creativo. Per raggiungere lo stato theta è necessario entrare regolarmente nello stato alfa. In circostanze normali entriamo e usciamo dallo stato theta, da vari secondi a qualche minuto per volta, quando ci sentiamo profondamente rilassamenti.

Il celebre inventore Thomas Edison riposava spesso di pomeriggio, e riteneva questa abitudine molto utile per affrontare i problemi più difficili. Sviluppò una tecnica speciale: si sedeva su una sedia con in mano delle sfere d'acciaio sopra una pentola d'acqua. Quando si assopiva, la mano si rilassava facendo scivolare le sfere, svegliandolo e consentendogli di riflettere sui suoi pensieri mentre si trovava nello stato crepuscolare tra veglia e sonno. Per entrare nello stato creativo theta, molti grandi personaggi storici hanno usato tecniche simili, oggi definite con il termine power nap.

Le frequenze delta sono comprese tra approssimativamente 0,5 e 3 Hz. È in questo stato che avviene la maggiore rigenerazione fisica e mentale profonda. Corrisponde al sonno profondo e senza sogni. Lo stato delta si raggiunge mediante il naturale ciclo del sonno. Hästens MindSpa allena la mente a entrare in un profondo stato di rilassamento che favorirà il raggiungimento dello stato delta.

Con l'uso regolare, Hästens MindSpa diventerà uno strumento indispensabile per ridurre la tensione e regalarvi un sonno migliore e più profondo, maggiore lucidità mentale e in generale una migliore qualità di vita.

Considerazioni speciali prima dell'uso

Come nel caso di tutti gli altri dispositivi che generano luci lampeggianti, come i videogame e la televisione, l'uso di Hästens MindSpa è sicuro per la maggior parte delle persone e non sono noti effetti collaterali gravi. Tuttavia, vi sono alcuni casi particolari in cui Hästens MindSpa deve essere usato solo previo consenso e sotto controllo di un medico o di un operatore sanitario.

- In caso di trattamenti farmacologici o nei pazienti affetti da patologie gravi come epilessia, lesioni cerebrali, danni psichici, fotosensibilità e tutte le forme di maculopatie degenerative. I soggetti affetti da gravi problemi fisici, compresi i portatori di pacemaker e i pazienti affetti da aritmia o altre patologie cardiache devono consultare un medico prima di utilizzare l'unità.
- Impiegare con bambini e minori solo previo consenso e sotto controllo dei genitori.
- Non usare sotto gli effetti di droghe o alcool.
- Non usare durante l'utilizzo di macchinari, veicoli o altri dispositivi meccanici.
- Interrompere l'uso se si verifica qualsiasi tipo di reazione avversa come vertigini, cefalea o ansia molto intensa. Consultare un medico se si manifestano questi o altri sintomi insoliti.

NeuroTech, Inc., Hästens Sängar non attribuisce al sistema in modo implicito né esplicito la cura o il trattamento di alcun disturbo medico o psicologico. Nessuna asserzione medica implicita o esplicita viene espressa in relazione ai prodotti NeuroTech. Non utilizzare questi prodotti per il trattamento di disturbi medici o psicologici.

Sezione III – Ottenere i massimi benefici con Hästens MindSpa

È fondamentale sedersi o sdraiarsi in un luogo in cui non si verrà disturbati. L'ideale sarebbe un letto Hästens. All'inizio di ogni sessione, lasciate scorrere liberamente i vostri pensieri per prepararvi a rilassarvi profondamente. Dopo i primi minuti inizierete a sentire che entrate in uno stato cosciente di calma e concentrazione. Abbandonatevi al relax! È normale scivolare in un leggero stato di assopimento, fa parte del processo Hästens MindSpa.

L'utilizzo di Hästens MindSpa seguendo le istruzioni è sicuro per la maggior parte delle persone. Si raccomanda comunque di leggere le Considerazioni speciali prima dell'uso. L'utilizzo sui bambini deve avvenire sempre sotto la diretta supervisione di un adulto.

Per ottenere i massimi benefici, consigliamo di utilizzare Hästens MindSpa all'interno di uno stile di vita salutare comprendente attività fisica regolare, un'alimentazione equilibrata, il riposo necessario e un'adeguata esposizione alla luce naturale.

La vera forza di Hästens MindSpa è la sua flessibilità, dato che non è necessario seguire una formula o un metodo specifico per ottenere risultati. I programmi di rilassamento possono essere usati quotidianamente, una o più volte al giorno. A seconda dei vostri impegni, potete utilizzare Hästens MindSpa anche meno, tre o quattro volte alla settimana. È fondamentale convertire l'uso in una routine, poiché gli effetti aumentano con il tempo.

Come eliminare la tensione

Quando siamo tesi, il respiro tende a essere leggero e superficiale, nella zona superiore dei polmoni. All'inizio di ogni sessione, fate qualche respiro profondo e completo in modo da sentire il movimento del diaframma.

Per esercitarvi con questo metodo, appoggiate la mano sullo stomaco: si deve muovere in su e in giù mentre il petto rimane relativamente fermo. Inspirate lentamente e profondamente, contate fino a tre ed espirate lentamente fino in fondo. Aspettate qualche istante e ripetete. Con un po' di tempo ed esperienza, la respirazione ritmica diventerà automatica e inizierete a utilizzarla istintivamente durante le vostre attività quotidiane.

Ora esercitatevi con un altro metodo semplice ma efficace, chiamato "coscienza muscolare". Rilassate i muscoli facciali, gli arti, la schiena e tutte le parti del corpo una dopo l'altra. Iniziate dall'alto e rilassate ogni parte del corpo spostandovi verso il basso.

Mentre respirate per rilassarvi, concentratevi sul corpo e individuate tutte le tensioni. Identificate i punti contratti e poi rilassate la zona. Liberare la mente da tutti i pensieri per qualche minuto. È una tecnica straordinariamente facile ed efficace.

Il sonno e lo stress di tutti i giorni

Per migliorare il riposo notturno, si consiglia di utilizzare regolarmente i programmi di rilassamento Hästens MindSpa per almeno quattro-otto settimane. La normale tensione mentale provocata dai problemi quotidiani può causare disturbi del sonno. Con Hästens MindSpa affronterete la causa alla base del disturbo (la tensione), piuttosto che la sua manifestazione esterna.

La tensione si può manifestare di notte con iperattività mentale e onde beta di alta ampiezza. In altre parole, il dialogo interno che si svolge dentro di noi può danneggiare la nostra capacità di riposare in modo soddisfacente. Può letteralmente svegliarci nel cuore della notte.

Ci muoviamo tra cinque fasi del sonno, che si ripetono ogni 90-120 minuti. Quando entriamo nelle fasi del sonno più leggero, l'iperattività mentale può generare picchi di onde beta, che fanno sì che la funzione di veglia/coscienza prenda il sopravvento su quella responsabili del sonno e dei sogni.

Utilizzare Hästens MindSpa per diminuire la tensione significa al contempo ridurre il volume e l'intensità del dialogo interno, i picchi di onde beta, soprattutto di notte. Scoprirete che si tratta di un processo semplice ma molto potente.

Tra le altre cause comuni dei disturbi del sonno vi sono gli squilibri dell'orologio interno, l'equilibrio circadiano, provocati principalmente da un'esposizione insufficiente o inadeguata alla luce naturale e ai suoi benefici.

Anche la dieta e l'attività fisica sono fondamentali per godere di un sonno di qualità. Riconsiderate le quantità ingerite di cibi e bevande contenenti caffeina, soprattutto nel tardo pomeriggio o alla sera. Una riduzione di queste sostanze, insieme a una dieta salutare, vi aiuterà a migliorare il riposo notturno.

Create nuove occasioni per muovervi durante il giorno. È sempre meglio fare poca attività fisica che nessuna. L'ideale sarebbe avere uno schema regolare di esercizi da fare tutti i giorni. Anche i cambiamenti graduali come una passeggiata attorno all'isolato dopo pranzo o dopo un lungo volo avranno un effetto positivo. Tutto è relativo, e tutto serve. Considerate ogni occasione di movimento come un investimento in salute e benessere a lungo termine. Associate a Hästens MindSpa un nuovo stile di vita e otterrete benefici ancora maggiori.

Il processo del power nap

Un altro comune utilizzo di Hästens MindSpa è il power nap. Sono sempre più numerose le prove scientifiche che dimostrano l'estrema utilità di questa tecnica per migliorare il benessere fisico, la lucidità mentale, la creatività, la concentrazione, l'efficienza, la precisione e le prestazioni di chi studia o lavora. Uno studio giapponese ha recentemente dimostrato il miglioramento dei risultati ottenuti agli esami da un gruppo di studenti dopo l'introduzione del power nap quotidiano.

Oltre a offrire numerosi vantaggi per la salute, il power nap influisce in generale in modo positivo sul rendimento personale. Vi consigliamo caldamente di far diventare il power nap con Hästens MindSpa una delle vostre abitudini quotidiane.

Sonno e power nap

Il nap con Hästens MindSpa è un processo diverso dal sonno. Il sonno è principalmente un processo rigenerativo che segue uno schema ciclico e regolare di 90 minuti, che passa dal sonno profondo e senza sogni al sonno leggero (REM). Il nap è un processo basato sul rendimento in cui si rimane al limite della coscienza in uno stato di semi-veglia per un periodo relativamente breve. Il sonno e il nap contribuiscono entrambi a potenziare l'elaborazione delle informazioni e l'apprendimento.

Un power nap è un periodo di 20-40 minuti di rigenerazione che garantisce maggiore energia e produttività, oltre a ridurre la tensione e l'ansia. L'effetto aumenta con la pratica regolare e si otterranno benefici a breve e a lungo termine. Un recente studio a cura del programma NASA per i rimedi all'affaticamento ha riscontrato sui piloti che avevano inserito un power nap tra le loro abitudini un aumento del rendimento pari al 34% e un incremento dell'attenzione del 54%.

Uno dei migliori momenti per il power nap è quando si avverte un calo generale delle energie, come avviene solitamente dopo pranzo o nel pomeriggio. Di solito, un power nap durante il giorno o nel pomeriggio è più che sufficiente.

Progressive Relaxation Programs™ (programmi di rilassamento progressivo)

Abbiamo sviluppato un metodo aggiuntivo, che prevede l'uso in ordine numerico dei nostri Progressive Relaxation Programs™ per raggiungere uno stato di rilassamento sempre più profondo. I programmi possono essere scaricati dalla nostra pagina web. Le frequenze di ogni programma sono leggermente più profonde e/o lunghe di quelle del programma precedente. Seguite il vostro ritmo. Con questo metodo o semplicemente provando diverse opzioni, con il tempo e l'esperienza tenderete verso alcuni programmi o verso l'ordine che preferite.

Programmi di stimolazione

I programmi di stimolazione favoriscono il rapido aumento della lucidità mentale. Vi consigliamo di utilizzarli durante il giorno, poiché di notte potrebbero risultare troppo stimolanti per alcuni soggetti e provocare disturbi del sonno. Fatta eccezione per questi casi, i programmi di stimolazione vi offriranno grandi vantaggi.

Problemi di concentrazione e attenzione

Per ottenere benefici nel caso dei più comuni problemi di concentrazione e attenzione, visitate la nostra pagina web, dove potrete acquistare una serie di librerie professionali sull'argomento. La ricerca ne ha dimostrato l'efficacia al fine di ridurre i più comuni disturbi di attenzione e concentrazione in bambini e adulti.

Sezione IV – Come usare gli occhiali Multi-Color LED Glasses™

Hästens MindSpa comprende uno dei dispositivi più all'avanguardia della tecnologia audiovisiva, risultato di quasi venti anni di esperienza e che vi fornirà prestazioni straordinarie. Gli occhiali multicolore utilizzano la più sofisticata tecnologia led RGB disponibile sul mercato. I led RGB sono composti da tre led singoli (rosso, verde e blu), che insieme creano la vasta gamma di colori disponibile nello spettro di luce visibile.

Gli occhiali multicolore possono essere usati con gli occhi chiusi o aperti. Solitamente con Hästens MindSpa vengono utilizzati a occhi chiusi. Per ottenere i migliori risultati si raccomanda l'uso in ambienti dall'illuminazione soffusa.

L'utilizzo a occhi aperti offre benefici quando il movimento fisico è minimo, ad esempio negli esercizi di visualizzazione, nell'apprendimento e in certe applicazioni creative come la musica, l'arte e la memorizzazione meccanica di materiale scritto. Quando si usano con gli occhi aperti, l'intensità della luce deve essere bassa o moderata. Guardate oltre le luci, non osservatele direttamente. Non usare durante l'utilizzo di macchinari o altri dispositivi.

Manutenzione degli occhiali

Trattate le lenti multicolore con cura per non danneggiarle. Per evitare i graffi, riporre sempre gli occhiali nella loro custodia. Ogni tanto, pulire delicatamente gli occhiali con un panno pulito, morbido e leggermente umido. Le stanghette degli occhiali per la stimolazione visiva sono regolabili. Tenere saldamente la stanghetta interna e tirare o spingere con delicatezza. Regolarle in modo che siano comode. Se necessario, serrare leggermente le viti a cadenza periodica.

Informazioni sui LED

I LED (diodi emittori di luce) sono semiconduttori realizzati in silicio puro con l'aggiunta di minuscole quantità di minerali rari e sigillati ermeticamente in resina plastica. Ogni minerale produce un colore diverso.

Le normali lampadine emettono luce grazie al surriscaldamento di un filamento metallico fino al calor bianco. Quando il LED viene attraversato da una corrente estremamente ridotta, emette fotoni. La produzione diretta di fotoni fa sì che la quantità di calore e radiazioni elettriche prodotte dai LED sia trascurabile.

Utilizziamo una tra le più sofisticate tecnologie LED a montaggio superficiale disponibili sul mercato. La qualità dei LED è molto variabile. Noi selezioniamo attentamente i migliori componenti disponibili. Ogni LED è una combinazione di LED rossi, verdi e blu che generano l'intero spettro cromatico visibile. Forniscono un'ottima luce ad alta intensità con eccellenti caratteristiche di completezza dello spettro e affidabilità a lungo termine.

Sezione V – Come usare la mascherina Hästens MindSpa

Le frequenze specifiche delle luci blu della mascherina Hästens MindSpa possono contribuire a regolare il vostro orologio interno. È un'applicazione particolarmente utile per i problemi di sonno, jet lag e in caso di scarsa luce naturale, come durante l'inverno nell'emisfero settentrionale.

Per sopperire alla mancanza di luce in inverno, consigliamo l'uso della mascherina per circa un'ora prima o subito dopo il normale orario di sveglia. Funziona mentre dormite. Per problemi come il jet lag, visitate la nostra pagina web in cui troverete programmi specificamente dedicati. Abbiamo sviluppato una sezione speciale per spiegare il funzionamento del nostro orologio interno e l'importanza della luce naturale.

Continuate l'utilizzo per almeno un mese e preferibilmente da tre a quattro mesi per ottenere benefici a lungo termine. Se soffrite di problemi medici o psicologici come la depressione, consultate un medico prima di iniziare a usare il sistema.

I ritmi circadiani – Il nostro orologio interno

La luce è un potente regolatore del sistema circadiano umano, comunemente noto con l'espressione "orologio interno". Il ritmo circadiano è l'orologio interno di 24 ore che controlla le modifiche fisiologiche provocate dal normale ciclo luce-oscurità nel corso delle 24 ore.

Il SCN, o nucleo soprachiasmatico, funge da centralina del nostro orologio interno. Si trova in una zona del cervello, l'ipotalamo, proprio sopra il punto in cui si incrociano i nervi ottici. La luce raggiunge i fotorecettori nella parte più interna dell'occhio, la retina, e genera segnali che viaggiano sul nervo ottico fino a diverse zone del cervello tra cui il SCN, una parte non visiva del cervello. Oltre alla regolazione del ciclo sonno/veglia, il SCN ha un ruolo fondamentale anche nella regolazione della secrezione ormonale, della temperatura corporea e della pressione sanguigna, oltre che nell'ambito di altre funzioni quotidiane.

In presenza o in mancanza di luce, i segnali del SCN viaggiano fino a raggiungere diverse parti del cervello, tra cui la ghiandola pineale. Una delle sue funzioni è il controllo della produzione dell'ormone melatonina.

La melatonina è l'ormone del sonno. I livelli di melatonina generalmente aumentano in assenza di luce e l'esposizione a specifiche frequenze luminose ne sopprime la produzione per diverse ore. La melatonina provoca una sensazione di sonnolenza e svolge un ruolo importante anche nei cambi di umore. Tuttavia, questa è solo una descrizione minima del ruolo fondamentale della melatonina nella regolazione delle funzioni organiche. Vi suggeriamo di documentarvi ulteriormente.

Alterazioni del ritmo circadiano

Le alterazioni del ritmo circadiano sono solitamente collegate a modifiche improvvise e/o estreme della relazione tra esposizione alla luce naturale e attività. Ad esempio, le alterazioni del ritmo circadiano sono associate a cambi di posizione geografica (jet lag), invecchiamento e attività notturne (lavoratori con turni di notte).

Un'altra comune alterazione dei ritmi circadiani è la depressione stagionale (SAD), caratterizzata da sintomi come sonnolenza e depressione nei mesi invernali, in concomitanza con una minore esposizione alla luce del giorno. A causa della minore esposizione alla luce, la produzione di melatonina continua durante le ore di veglia.

Sintomi simili a quelli del jet lag si manifestano in chi lavora di notte. Possono essere provocati inoltre dall'eccessivo utilizzo di occhiali da sole, che bloccano le salutari frequenze della luce naturale. Dato che i turni notturni sono incompatibili con i principali fattori regolatori del sonno, come la luce diurna, alcuni soggetti sono spesso affetti da sonnolenza durante il lavoro e possono soffrire di insonnia o altri disturbi quando cercano di dormire.

La luce naturale provoca anche altre modifiche fisiologiche, come un aumento del neurotrasmettitore serotonina. Quando i livelli di serotonina sono bassi, possono manifestarsi sintomi associati alla depressione e ai cambi di umore. Un'adeguata esposizione alla luce è importante quanto la dieta e l'attività fisica per la salute e il benessere fisico.

È importante ricevere luce naturale e non filtrata ogni giorno. Ciò non significa esporsi direttamente alla luce del sole, ma alla luce naturale indiretta. È un'esigenza ancora più importante d'inverno, quando i livelli di luce sono piuttosto bassi.

Se siete abituati a usare quasi sempre occhiali da sole o lenti colorate all'esterno, iniziate a ridurne l'utilizzo ogni volta possibile. L'abuso degli occhiali da sole può essere una delle cause principali delle alterazioni del ritmo circadiano, dal momento che impediscono alla luce di raggiungere la retina. Gli occhiali da sole sono molto utili per proteggere gli occhi dall'esposizione alle dannose radiazioni UV, ma l'uso eccessivo può essere fonte di problemi di salute.

Se indossate spesso gli occhiali da sole, ridurne l'uso può risultare scomodo all'inizio, finché gli occhi non si riabituano alla luce. Ma il disagio scomparirà in poco tempo. La prossima volta che vi trovate all'esterno in condizioni luminose normali, riflettete su come vi sentite, quindi rimuovete gli occhiali da sole per qualche minuto. Notate qualche cambio di umore? La luce è un fattore importante per la nostra salute e il nostro benessere. Hästens MindSpa può integrarne i benefici quando la luce naturale non è disponibile.

Sezione VI – Altri suggerimenti di uso e manutenzione

- Trattate il vostro sistema Hästens MindSpa con la cura che merita e vi ricompenserà con una durata praticamente infinita e senza alcun guasto.
- Conservate tutti i componenti e tutti i manuali nella custodia quando l'unità non è in uso.
- Collegare e scollegare tutti i connettori per le estremità dei cavi. Non staccate i connettori tirando violentemente il cavo: potreste danneggiare il cavo o l'unità, invalidando la garanzia limitata del produttore.
- Non utilizzate Hästens MindSpa in ambienti insolitamente umidi, polverosi o sporchi.
- Non lasciare i componenti di Hästens MindSpa sotto la luce solare diretta per un tempo prolungato o all'interno di un'automobile chiusa esposta al sole in giornate calde.

Domande frequenti

D.: Qual è il modo migliore di sedersi o sdraiarsi durante una sessione?

R.: Trovate una posizione comoda e datevi qualche istante per sistemarvi nel modo migliore prima di iniziare un programma. Non incrociate gambe o braccia. Stare seduti in posizione aperta aiuta a ridurre la tensione muscolare.

D.: Posso sdraiarmi? Cosa succede se mi addormento?

R.: Potete assumere la posizione che trovate più comoda. I benefici massimi si ottengono restando in uno stato di rilassamento cosciente. Si ottengono risultati anche se ci si assopisce leggermente. A volte, un profondo stato di rilassamento si può confondere con l'essere addormentati.

Se vi svegliate alla fine di un programma, eravate in uno stato di calma molto profondo e non in un vero e proprio stato di sonno. Se restate addormentati per molto tempo dopo la fine di un programma, potrebbe significare che avete necessità di maggior riposo e di riconsiderare il vostro stile di vita.

D.: Posso subire lesioni se tengo gli occhi aperti durante un programma?

R.: Aprire gli occhi mentre le luci lampeggiano non rappresenta un pericolo. La luminosità totale di una piccola luce lampeggiante è molto bassa e l'emissione di radiazioni è trascurabile.

D.: Perché le palpebre si muovono insieme alle luci?

R.: Il sistema nervoso sta reagendo a un eccessivo livello di luce. Riducete la luminosità a un livello più confortevole.

D.: Come posso saperne di più sugli argomenti trattati in questo manuale?

R.: Visitate la nostra pagina web, www.hastensmindspa.com o inviate le vostre domande a avs@avstim.com.

D.: Dove si trova il numero di serie della mia unità?

R.: Si trova nella sezione About (Informazioni) del menu Settings (Impostazioni).

Hästens MindSpa

GARANZIA LIMITATA ED ESCLUSIONE DI RESPONSABILITÀ

Il vostro sistema Hästens MindSpa e i relativi accessori sono garantiti privi di difetti materiali e di manodopera per un periodo di due anni dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino di vendita. Per tutte le riparazioni o sostituzioni in garanzia è richiesta la prova di acquisto.

La responsabilità è limitata esclusivamente alla riparazione o sostituzione del prodotto a discrezione del produttore. Il produttore riparerà o sostituirà il prodotto a sua discrezione senza costi aggiuntivi oltre a quelli di trasporto.

La presente garanzia non copre i danni accidentali né quelli provocati da negligenza o utilizzo improprio del prodotto.

Se ritenete per qualsiasi motivo che la vostra unità sia difettosa, contattateci per la riparazione o sostituzione in garanzia.

Prima di restituire un articolo per qualsiasi motivo, l'acquirente è tenuto a contattare il produttore per ottenere l'autorizzazione alla restituzione. Verranno forniti l'indirizzo e le istruzioni di spedizione. Qualora un articolo debba essere restituito al produttore, l'acquirente deve allegare il proprio nome, indirizzo, numero di telefono e la descrizione del problema.

PER LE ISTRUZIONI DI RIPARAZIONE: Contattate il vostro rivenditore Hästens per ricevere assistenza o scrivete a: mindspa@hastens.com.

DISCLAIMER: Fatta eccezione per quanto sopra, l'acquirente accetta le condizioni in cui l'articolo viene acquistato. Il produttore e il rivenditore escludono specificamente qualsiasi garanzia esplicita o implicita, ivi comprese le garanzie di commerciabilità e di idoneità a un particolare acquisto o utilizzo. Il produttore e il rivenditore non assumono alcuna responsabilità in merito a qualsivoglia perdita o danno derivante da teorie relative a comportamenti illeciti, ivi comprese negligenza e comportamenti restrittivi.

ESCLUSIONE DI RESPONSABILITÀ: L'acquirente comprende che:

- La tecnologia Hästens MindSpa è pensata solo per scopi di sviluppo personale.
- Non vengono offerte altre garanzie relative a Hästens MindSpa.
- NeuroTech, Inc., Hästens Sängar non può prevedere l'idoneità di alcun articolo per alcuna applicazione a causa della diversità fisica ed emotiva inerente a ciascun soggetto.
- I soggetti con precedenti episodi di attacchi epilettici, allucinazioni, lesioni cerebrali o altri problemi mentali non devono utilizzare i prodotti Hästens MindSpa senza avere consultato il medico.

- Hästens MindSpa deve essere utilizzato dai minori esclusivamente previo consenso e sotto controllo dei genitori.

L'acquirente comprende che NeuroTech, Inc., Hästens Sängar o i suoi agenti o dipendenti non saranno ritenuti in alcun modo responsabili di alcun evento di qualsivoglia natura in relazione all'uso del prodotto Hästens MindSpa da parte dell'acquirente o di altre persone. Avendo acquistato il prodotto, l'acquirente assume tutti i rischi collegati all'utilizzo del prodotto, sia da parte dell'acquirente sia da parte di terzi. L'acquirente comprende e assume tutti i rischi relativi all'utilizzo dei prodotti da parte di terzi.

LIMITAZIONE DEI DANNI: Qualora, in deroga a quanto sopra, si verificasse una responsabilità da parte del produttore o del rivenditore, l'acquirente accetta che tale responsabilità sia limitata al costo della sostituzione dei prodotti acquistati.

RAPPRESENTAZIONE DELL'ACQUIRENTE: L'acquirente dichiara di essere maggiorenne e di essere legalmente in possesso delle facoltà per comprendere e accettare i termini della presente garanzia, trattandosi di termini contrattuali e non puramente descrittivi. L'acquirente ha letto o leggerà integralmente il Manuale d'uso del prodotto prima di utilizzare qualsiasi articolo Hästens MindSpa.

Dati di contatto:

NeuroTech Inc.

E-mail: mindspa@hastens.com.

Pagina web: www.hastens.com

Istruzioni per la restituzione/riparazione

Hästens MindSpa è prodotto secondo i più alti standard di qualità. Se tuttavia dovessero verificarsi difetti di produzione, l'unità verrà riparata o sostituita al più presto. Seguite le istruzioni in basso per garantire la rapida risoluzione del problema.

- Chiamate o contattateci usando i numeri riportati in alto o per e-mail, richiedendo un numero di autorizzazione alla restituzione.
- I costi di spedizione sono a carico dell'acquirente e non sono rimborsabili.

Hästens MindSpa Modello #MDS-8GB

Copyright © 2008 NeuroTech Inc. Tutti i diritti riservati.
Sviluppato negli USA. Prodotto in Cina.

Hästens MindSpa®

Guida di inizio rapido

Per avviare un programma di luce e suoni, collegare gli occhiali e le cuffie alle uscite sul lato sinistro dell'unità.

Premere il tasto di accensione per accendere il sistema. Comparirà il menu principale. La prima opzione è AVS Sessions (Sessioni AVS).

AVS Sessions (Sessioni AVS)	Avvia sessioni audiovisive di luce e suoni
Music (Musica)	Riproduce registrazioni audio
Video (Video)	Riproduce registrazioni video
Photo Album (Album fotografico)	Visualizza foto
eBook	Visualizza le istruzioni e altri documenti di testo
Browse (Navigazione)	Visualizza i file nella memoria interna ed esterna (scheda SD)
Settings (Impostazioni)	Modifica le impostazioni predefinite, regola ora e data

Per avviare una sessione AVS

1. Nel menu AVS Sessions (Sessioni AVS), premere il tasto Destra per accedere alle sessioni.
2. Premere il tasto Giù , per selezionare una sessione.
3. Premere il tasto Start (Inizio) per iniziare la sessione. La sessione comincerà automaticamente dopo 10 secondi.
4. Quando inizia la sessione, chiudete gli occhi, fate qualche respiro profondo e rilassatevi.

Volume

Per regolare il volume durante una sessione, premere i tasti volume destro e sinistro situati in alto a sinistra sull'unità.

Luminosità

Per regolare la luminosità, premere il tasto Su o Giù.