



®

Cristalmind Shirodhara

Gebrauchsanweisung & Garantie

Swiss Made

www.cristalmind.com
Cristalmind SA - Vevey - Switzerland

© Cristalmind™

Lieber Kunde,

Mit dem Shirodhara Cristalmind® haben Sie eine gute Wahl getroffen!

Dieses Gerät ist die Frucht einer jahrelangen Forschungsentwicklung, die ein Fachmann in Ayurvedischer Medizin getätigt hat, der Schweizer Arzt und Psychiater Dr. Bertrand Martin, und es wird Ihnen bestimmt viel Freude und Entspannung schenken können.

Bevor Sie Ihren Shirodhara Cristalmind® benutzen, sollten Sie mit ihm vertraut werden und deshalb aufmerksam die folgenden Instruktionen zur Kenntnis nehmen. Beachten Sie bitte vor allem auch die Sicherheitsvorschriften.

Den Garantieschein für ein Jahr, offeriert von der Cristalmind S.A., (Siehe letzte Seite) gilt es abzutrennen und separat aufzubewahren.

„Ich wünsche Ihnen vollen Erfolg bei der Benutzung des Shirodhara Cristalmind, einem treuen Begleiter, von dem Sie sich nicht mehr werden trennen wollen.“

Dr. Bertrand Martin

Beschreibung des Apparates

- Das Gerät besteht aus einer Schale für den Kopf (1), einem Hahnen für die Wasserzufuhr (2) mit seinem verschiebbaren Kopf (3), einem festen Deckel mit Zugang zum Reservoir (4), einem elektronischen Teil mit der Zeiteinstellung (5), dem Thermostat (6) und dem Stecker für den Anschluss an den Transformator (7). Siehe dazu die Figuren 1 und 2.
- Im Inneren des Behälters (8) befindet sich die Pumpe (9) mit dem Pump Support (10) und der Heizung (11) innerhalb ihres Schutzgitters (12). Siehe dazu die Figur 3.
- Wenn Sie den Wasserzufuhrhahnen (2) abheben, haben Sie Zugang zur Öffnung, in die Sie Wasser einfüllen (13), und zu derjenigen, um das Wasser zu entleeren (14). Beachten Sie auch das Gitter, durch das Wasser aus dem Behälter in die Kopfschale fliesst (15). Siehe dazu die Figur 4.
- Der elektrische Anschluss (12 Volt) des Gerätes (7) wird mit dem Transformator (16) verbunden mittels des Bandes mit Knopf zum Ein- und Ausschalten des Gerätes (17). Der Transformator wird seinerseits mit Kabel an die Steckdose (18) angeschlossen. Siehe dazu Figur 5.
- Der Shirodhara Cristalmind® wird in einem kleinen handlichen Rucksack geliefert.

Benützanleitungen

Einrichtung und Umgebung

- Wählen Sie für Ihre Shirodhara Sitzung einen ruhigen Ort.
- Der Shirodhara Cristalmind® braucht eine ebene, feste Unterlage: Bett, -Massagetisch, -Campingmatratze, -Teppich. -festen Boden.
- Nehmen Sie ein grosses Kissen, um die Beine so Lagern zu können, dass der Rücken gerade liegen kann. Siehe Figur 6.
- Halten Sie eine Decke bereit, falls es etwas kühl sein sollte.
- Halten Sie ein Tuch bereit, um gleich nach der Sitzung die Haare trocknen zu können.
- Schalten Sie den Transformator (16) ein, indem Sie das Kabel an den Stromkreis (18) anschliessen.
- **Kontrollieren Sie, ob die Voltangabe auf der Unterseite des Transformators derjenigen Ihrer elektrischen Anlage entspricht.**

Wasser einfüllen

- Heben Sie den Wasserzufuhrhahnen (2) ab von der Wasserzufuhröffnung (13).
- Füllen Sie das Gerät mit Wasser, **das sich körperwarm anfühlt (ca. 37 bis 39 Grad Celsius).**
- **Benützen Sie nur sauberes Leitungswasser ohne Zusätze.**

- Füllen Sie den Behälter durch die Öffnung (13), bis das Wasser etwa einen Zentimeter über dem Kopfschalenboden (15) liegt. Siehe Figur 4. Ideal sind rund 4 bis 5 Deziliter Wasser.
- Stecken Sie den Wasserzufuhrhahn (2) wieder fest auf seine Unterlage (13).

Installation und Einstellungen

- Stellen Sie das Gerät (nah genug vom Stecker) auf der von Ihnen gewählten Unterlage auf (Teppich, Massagetisch,...).
- Stecken Sie das Kabel in den Apparat ein (7). Siehe Figur 5.
- Stellen Sie die Zeiteinstellung (5) auf die erwünschte Zeitlänge ein (ganz links: 20 Minuten; Mitte:40 Minuten; ganz rechts: 60 Minuten).
- Stellen Sie die Temperatur (6) Ihren Bedürfnissen gemäss (zwischen 36,5 und 38,5 Grad Celsius) ein. Wird der Knopf nach links gedreht, bleibt die Temperatur stabil bei 36,5 Grad, in mittlerer Position bleibt Sie stabil bei 37,5 Grad, und wenn der Knopf ganz nach rechts gedreht wird bei 38,5 Grad.
- Stellen Sie die Wassertemperatur mit dem Knopf (6) ein. Für Ihren optimalen Komfort, besteht die Möglichkeit die Wassertemperatur zwischen ungefähr 36,5 und 38,5 Grad auszuwählen
- **Kontrollieren Sie nochmals von Hand die Wassertemperatur, bevor Sie mit der Sitzung anfangen.**
- Schauen Sie, dass Ihre Haare insgesamt in oder oberhalb der Kopfschale liegen. Bei langem Haar bitte 4. Kapitel beachten: Praktische Ratschläge und Empfehlungen.
- Legen Sie sich hin, die Beine etwas erhöht mit Hilfe eines grossen Kissens, und legen Sie den Kopf in die Schale.
- Schalten Sie das Gerät per Knopfdruck (17) ein..
- Richten Sie den Wasserzufuhrhahn (2) so ein, dass das Wasser aus dem Zufuhrkopf (3) mitten auf ihren Stirn fällt, und es sich für Sie angenehm anfühlt. Das Wasser sollte nicht in die Augen fließen.

Nach Beendigung der Sitzung

Entwässerung

- Der Apparat stellt von alleine nach der eingestellten Zeit ab.
- Es ist auch möglich, mit Betätigung des Knopfes (17) das Gerät abzustellen.
- Trocknen Sie als erstes Ihre Haare.
- Stecken Sie das Kabel bei der Steckdose (18) aus, ebenso den Anschluss zum Transformator (7).
- Nehmen Sie den Wasserzufuhrhahn (2) ab.
- Entleeren Sie das Gerät durch die Wasserentleerungsöffnung (14).

Reinigung und Unterhalt

Reinigen Sie Ihr Gerät nach jeder Sitzung:

- Entfernen Sie den festen Deckel (4), der das Reservoir (8) schützt, indem Sie leicht mit beiden Daumen auf ihn drücken. Siehe Figur 7.
- Bespritzen Sie das Innere des Gehäuses mit Wasser.

Nach 5 bis 10 Sitzungen (und bevor ein neuer Benutzer eine Sitzung hat) ist eine komplette Reinigung des Gerätes empfehlenswert:

- Den Wasserzufuhrhahn (2) entfernen.
- Den verschiebbaren Kopf (3) vom Wasserzufuhrhahn (2) abnehmen.
- Mit einem Bürstchen den Wasserzufuhrhahn innerlich reinigen, ebenso den verschiebbaren Kopf(3).
- Die Heizung (11) mit etwas Kraft mitsamt dem Schutzgitter (12) herausziehen und aus dem Reservoir nehmen. Siehe Figur 8.
- Befreien Sie die Heizung (11) vom Schutzgitter (12). Siehe Figur 9.
- Reinigen Sie die Heizung (11) und das Schutzgitter (12).
- Ziehen Sie am Pump-Support (10), indem Sie ihn leicht heben und nehmen Sie ihn mitsamt Pumpe (9) heraus. Siehe Figur 10.
- Befreien Sie die Pumpe (9) vom Support (10), indem Sie das Gummiband öffnen. Siehe Figur 11.
- Öffnen Sie den Deckel der Pumpe. Siehe Figur 12.
- Reinigen Sie die Pumpe (9).
- Bspülen Sie das Innere des Gehäuses (8) mit Wasser.

Richten Sie Ihr Gerät wieder ein, indem Sie in umgekehrter Reihenfolge die einzelnen Bestandteile wieder einsetzen.

- Beim Wiedereinsetzen der Pumpe und des Pump-Supports ins Gerät darauf achten, dass der Pump-Support bis zum Anschlag innen festsitzt, damit das Wasser dann auch wieder normal durchfliessen kann.

Praktische Ratschläge und Empfehlungen.

Der Shirodhara Crystalmind® ist für eine unkomplizierte Gebrauchsweise konzipiert, und er ist leicht transportierbar. Dies bedingt aber auch einige praktische Hinweise, um sich komfortabel zu fühlen:

- Die Kopfschale (1 & 22) ist ergonomisch so gebaut, dass die verschiedenartigsten Kopf- und Nackenformen sich in ihr komfortabel zurechtfinden sollten.
- Es kann aber trotzdem sein, dass jemand - vor allem bei längerer Sitzung den Kontakt mit dem Plastik der Schale als unangenehm empfindet. In solchem Falle vorsichtig mit dem Kopf so hin- und herrutschen, bis es trotzdem einigermaßen stimmt.
- Bei Kindern und Erwachsenen, die mit der Nackenstütze Probleme haben, ist es angezeigt, ein Kissen (23) unter die Schultern zu legen, um so den Thorax etwas zu heben.

Die Haare

- Für Menschen mit kurzem Haar sollte es keine Probleme geben.
- Für Menschen mit halblangem Haar hingegen sollte der Nacken freigelegt werden, damit dieser unmittelbar auf die Nackenstütze (22) zu liegen kommt.
- Für Menschen mit langem Haar sollte dieses oben zusammengebunden werden, damit der Nacken frei bleibt. Siehe Figur 13.
- Wenn diese Massnahme nicht getroffen wird, so kann das Wasser dem Haar entlang aus dem Reservoir fließen, Hemd und Unterlage nässen.
- Die Wassermenge im Behälter verringert sich zudem so sehr, dass die Pumpe zum Stillstand kommt, das Wasser nicht mehr fließen kann.

Dauer und Häufigkeit der Sitzungen

- Die Dauer einer Shirodhara-Sitzung sollte 60 Minuten nicht überschreiten. Im Normalfall ist eine Dauer von 20 bis 40 Minuten ausreichend.
- Bei Bedarf kann am selben Tag eine zweite Sitzung durchgeführt werden.

Keine Sitzungen

- **Keine Sitzungen sollten dann durchgeführt werden, wenn die Person krank ist, sie sich sehr schwach fühlt, oder wenn medizinische Befunde vorliegen, die eine Sitzung erschweren.**
- **Im Zweifelsfalle immer zuerst Ihren Arzt konsultieren.**

Wichtige Sicherheitsvorschriften

- **Lesen Sie aufmerksam die Gebrauchsanweisungen, bevor Sie das Gerät in betrieb nehmen.**
- **Kontrollen Sie ob die auf der Unterseite des Gerätes (Plakat) angegebene Spannung auch derjenigen Ihrer elektrischen Anlage entspricht.**
- Achten Sie darauf, weder das Gerät noch den Transformator in Wasser oder in eine andere Flüssigkeit einzutauchen.
- Legen Sie den Apparat nie auf eine erhitzte Unterlage (z.b: eine elektrische Platte) oder in die Nähe einer Flamme.
- Vermeiden Sie es, Ihr Gerät in Betrieb zu setzen, wenn das Kabel beschädigt wurde, etwa durch einen Sturz, resp. bei der letzten Sitzung schlecht oder nicht mehr funktionierte.
- Sollten das Kabel, der Transformator, der Knopf zum An- & Abstellen in irgendeiner Art beschädigt sein, so müssen Sie ersetzt werden durch ein Servicecenter, welches mit der Cristalmind SA kooperiert, damit so jedes Risiko einer Verletzung ausgeschaltet bleibt.
- Um das Gerät abzuschalten zuerst den Abschaltknopf (17) betätigen und dann auch den Stecker (18) ausziehen (und dabei nie am Kabel ziehen!).
- Der Stecker muss immer ausgezogen werden, wenn das Gerät nicht gebraucht wird, wenn es eben benutzt wurde und wenn es gereinigt wird.
- Falls eine Kontrolle oder Reparatur des Gerätes angezeigt ist, dieses dem Servicecenter der Cristalmind SA zukommen lassen.
- **Bitte keine andere Flüssigkeit in das Gerät geben ausser sauberem Leitungswasser ohne irgendwelche Zusätze.**
- **Benützen Sie das Gerät nur dann, wenn es zuvor mit Wasser (4 bis 5 Deziliter) gefüllt worden ist.**
- Beachten Sie die Instruktionen betreffend Reinigung des Gerätes.
- Benützen Sie den Shirodhara Cristalmind nur für die Zwecke, für die er gebaut worden ist.
- Es dürfen keine Änderungen am Gerät vorgenommen werden.
- Benützen Sie das Gerät nicht im Freien.
- Bewahren Sie das Gerät ausserhalb der Reichweite von Kindern auf, und lassen Sie die Kinder das Gerät nur dann benützen, wenn Sie beaufsichtigt sind.
- **Der Shirodhara Cristalmind® sollte nicht benützt werden bei Unwohlsein, bei Sinusitis und wenn sonstige Krankheiten vorliegen.**
- **Für Leute mit trockenerer Haut, ist es empfohlen eine fettige Salbe auf dem Stirn anzulegen.**
- **Im Zweifelsfalle bitte Ihren Arzt konsultieren.**

Technische Angaben

Strom:	Kontrollieren Sie, ob der gelieferte Transformator (16) auch den Stromverhältnissen in Ihrem Lande entspricht (220 Volt oder 110 Volt). Der Shirodhara Cristalmind® läuft aus Sicherheitsgründen mit 12 Volt.
Transformator:	100-240V AC beim Eintritt, 12 V DC beim Ausgang, Klasse II, IEC 60335-1
Gewicht:	Das Gerät: ca.1Kg. Der Transformator: ca.0,5 Kg.
Pumpe:	12 V, 50 Hz, 5 W.
Heizung:	12 V, 45 W.
Réservoir:	4-5 dl.
Grösse:	Länge: 37 cm Breite: 27 cm Höhe: 13 cm
Beilage :	Der kleine Rucksack

Im Falle einer Panne

Das perfekte Funktionieren des Shirodhara Cristalmind® ist vor der Lieferung in der Schweiz geprüft worden. Falls trotzdem eine Panne vorliegt, so kontrollieren Sie bitte Folgendes:

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Gerät funktioniert nicht	Das Gerät ist nicht angeschlossen (s. Figur 5)	Nebst Anschlüssen auch den Knopf (17) betätigen
Das Wasser fliesst nicht	Der Pump-Support (10) ist noch nicht am Anschlag	Pumpe (9) und Support richtig andrücken (Figur 11)
	Es hat zu wenig Wasser im Reservoir	Mehr Wasser in den Behälter einfüllen
	Der Wasserzuleitungsrohr (2) ist nicht fest genug in der Öffnung fixiert	Den Wasserzuleitungsrohr fest in die Öffnung des Gerätes drücken
Die Pumpe macht Lärm	Es hat zu wenig Wasser	Wasser hinzufügen
	Die Unterlage ist zu hart	Tuch zwischen Boden und Gerät legen
Die Heizung funktioniert nicht	Elektronisches Problem	Das Gerät dem zuständigen Service Centre schicken
Die Zeitregulierung geht nicht	Elektronisches Problem	Das Gerät dem zuständigen Service Centre schicken