

Сеанс в бане (рекомендации врачей).

Эффект от суховоздушной бани продолжается около недели. В соответствии с этим, начинающим юзерам рекомендованы сеансы еженедельно на протяжении 4-5 месяцев. Затем следует перерыв на 3 — 4 мес. При этом посещение бани, согласно рекомендациям врачей, выглядит следующим образом.

День до сеанса следует построить так, чтобы перед заходом в парную не было чувства усталости, голода, переохлажденных рук и ног. Алкоголь исключается.

Начинающим перед заходом рекомендована теплая ножная ванна, прогревание лица с помощью горячего полотенца.

Зайдя в парилку, присядьте или прилягте на нижнюю полку на 2-4 минуты, затем столько же полежите на верхней полке, и еще такое столько же — на нижней, а после этого переходите в прохладное помещение. Таким образом, один заход в парную составит 5-12 минут. В течение пребывания в парной постарайтесь полностью расслабиться, выбросьте из головы негативные мысли и не вступайте в разговоры. Если вы паритесь лежа, расположите ноги выше головы. Последний заход делается только сидя на нижней полке. Охлаждайтесь под душем или в бассейне не более 10 минут. Цикл завершается 15-20-мин. отдыхом в сухом, теплом и проветренном помещении. Продолжительность цикла составляет в общем 30-45 минут. Сеанс лучше ограничить 2-мя или 3-мя циклами, с обязательным отдыхом после сеанса в течение 30-40 минут.

**С уважением Администрация
«КУПЕЛЬ».**

Русская Банька