



Як підготуватися до розпарювання

- Напередодні та в день походу в лазню не варто пити алкоголь та переїдати;
- Йдучи в баню, слід одягнути у вільний одяг з натуральних тканин;
- Перед парної варто прийняти теплий душ;
- Перед безпосереднім заходом в парилку потрібно зняти прикраси, щоб вони не обпекли шкіру;
- Голову необхідно покрити шапочкою, на ноги взути тапочки.

Спа процедури

Основний ритуал, як правило, доповнюється приємними і корисними спа процедурами: масажами, розтираннями, скрабуванням тощо. Різні маски, скраби допомагають очистити шкіру від відмерлих клітин епідермісу, пори - від накопичення бруду і шкірного жиру. Після таких процедур ваша шкіра стане м'якою, гладкою і шовковистою, як у немовляти.

Приємним і корисним відвідування парної зроблять трави. Можна використовувати при масажі віником, попередньо розсипавши подрібнену і суху суміш на шкіру, у вигляді настоїв, який розбризкують на камені та на стіни, а також як відвари для пиття.

Відвідувати баню не можна, якщо у вас:

- підвищена температура тіла;
- головні болі;
- онкологія;
- серцево-судинні захворювання;
- перенесений інсульт/інфаркт;
- виразкова хвороба;
- запальні процеси на шкірі;
- гострі запальні захворювання вух, очей;
- епілепсія;
- туберкульоз.

Вагітні жінки

Вагітній жінці медики не рекомендують відвідувати баню, так як підвищення температури тіла матері може привести до порушення обмінних процесів в організмі плода і порушення діяльності центральної нервової системи.

Діти

Чи можна відвідувати лазню дітям, батьки вирішують в індивідуальному порядку. Оптимальним віком для першого відвідування лазні педіатри вважають дитячий вік від трьох років (тривалість процедури не повинна перевищувати більше двох хвилин).