

Целебный жар



Вредна ли баня для детей? На этот вопрос, волнующий пап и мам, можно ответить однозначно – нет! Специальные исследования, проведённые в нашей стране, показали, что целебный жар полезен с 3-х лет. Однако режим банной процедуры для малышей должен быть более щадящим, чем для взрослых. Старайтесь оберегать детей от переохлаждения – действия слишком контрастных температур. После парной им рекомендуется принимать не холодный, а тёплый душ. Обычно достаточно 2-3 заходов продолжительностью 8-10 минут. Первый заход нужен для качественного прогревания тела – до покраснения кожи и появления пота, для второго и третьего понадобятся веники. В перерывах между заходами в парную можно принять прохладный или холодный душ, окунуться в бассейн. Для восполнения потерь воды и минеральных веществ в умеренном количестве можно выпить чай, сок, квас. Подливая воду на горячие камни печи и полки парильного помещения, можно одновременно разбрызгивать ароматические

вещества. Особенно популярна у завсегдатаев бань эвкалиптовая настойка, весьма полезная для верхних дыхательных путей. Ароматические вещества добавляют в тёплую воду, выливаемую на горячие камни из расчёта: **1 чайная ложка** эвкалиптовой настойки, или **10-20 капель** ментолового масла, или **1.5 стакана** кваса на **2-3 литра** воды.



С лёгким паром, малыш!