

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!