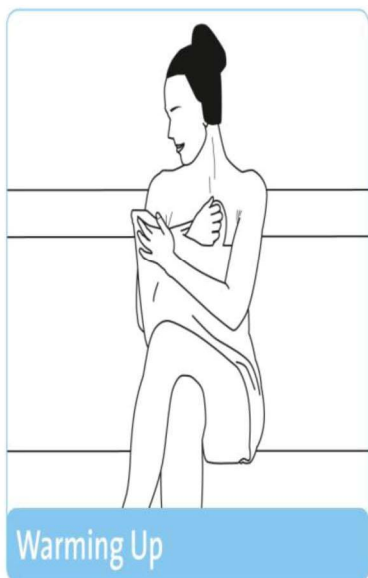


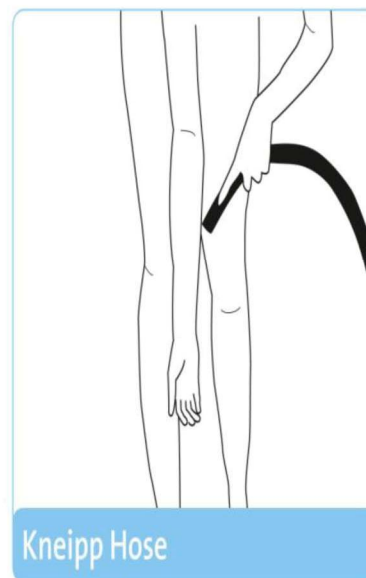
ПРЕПОРЪКИ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПАРНА БАНЯ



Make yourself really comfortable either by sitting or lying down. Your first session in the steam bath should ideally be around 10 - 15 minutes. Whilst in the steam bath rely, above all, on how you feel.



The best way to cool off is to go outside in the fresh air and keep moving and then you should either rinse yourself down with a Kneipp hose or take a shower afterwards. Experienced steam bath users may also like to cool off in a plunge pool.



Begin with the outside of your right leg and move upwards from the heel to the buttocks and then go down the inside of your right leg. Then do the same with the left leg, the right arm, the right shoulder moving back to the hips. Repeat the process on the left side of your body and then do the front in the same way. Last of all do the throat, neck and face.

1. Преди да влезете в парната баня е добре да вземете хладен душ и да изтриете добре цялото тяло с кърпа.
2. При влизане в парната баня е желателно да се намокрят главата, лицето и сърдечната област със студена вода.
3. Винаги сядайте върху кърпа в парната баня.
4. Желателно е да изпиете чаша вода преди използване на парната баня, тъй като високата температура и изпотяването могат да доведат до обезводняване.
5. След използване на парната баня се излиза на свеж въздух или се прави контрастен душ с хладка или студена вода.

БЕЗОПАСНОСТ!

- ❖ Преди да използвате парната баня говорете с Вашия лекар, ако страдате от сърдечно-съдови заболявания, диабет, високо кръвно налягане, инфекции или всяко друго медицинско състояние.
- ❖ Изчакайте около час, за да използвате парната баня, ако току-що сте яли, тъй като пълния стомах може да предизвика дискомфорт и да доведе до стомашно разстройство.
- ❖ Отстранете всички бижута, включително пръстени и обеци за да не изгорят кожата Ви.
- ❖ Премахване вашите контактни лещи ако ги носите. Повечето им производители препоръчват, на потребителите си да не носят контактни лещи в парната баня, защото те могат да се раздразнят и да увеличат риска от инфекция на окото.
- ❖ Не ползвайте парната баня ако сте употребили наркотични вещества или алкохол.
- ❖ Не влизайте в парната баня ако сте или смятате че сте бременна.