

# Банные каноны

1. Перед парной примите душ, но без мыла или геля, чтобы не смывать с кожи естественную жировую пленку, которая предохраняет ее от пересыхания. Вытрите насухо полотенцем.
2. Волосы на голове должны оставаться сухими. Лучше надеть на голову шапочку или полотенце.
3. В парной лучше лежать, чтобы тело прогревалось равномерно.
4. Перед выходом из парной, сначала медленно сядьте на полке, чтобы восстановить кровообращение, а потом вставайте.
5. Первый заход в сауну не должен превышать 3-4 минут. Отдохнув в течение 15-20 минут, можно зайти в парилку снова. Таких заходов может быть несколько.
6. Будьте внимательны к своему организму: при головокружении, жжении на поверхности тела и на слизистых оболочках, излишнем сердцебиении следует немедленно покинуть парилку.
7. В парной следует дышать носом, чтобы не обжечь дыхательные пути.
8. На раскаленные камни должны попадать только водные растворы, так как масляные которые начнут гореть и чадить.
9. Перед тем как начать париться, нужно как следует разогреться. Начинать массаж веничком рекомендуется с конечностей – рук и ног.

**Березовый веник** способствуют устранению боли в суставах, очищению кожи, улучшению вентиляции легких.

**Дубовый веник** эффективен при кожных болезнях и в борьбе с целлюлитом.

**Веничек можжевельный**, так же, как веник из других хвойных пород, полезен при лечении подагры, радикулита, ревматизма, аллергии.

10. После парной нужно восстановить утраченную влагу. Пить следует потихоньку, небольшими глотками. Подойдет теплый чай, травяные настои, брусничная вода.



В здоровом теле – здоровый дух!

# Спа-программа по-русски

## Красота снаружи

**А. Очищение:** скраб «Кофейный» – прекрасное отшелушивающее и антицеллюлитное средство.

**Б. Подготовка:** фиточай «Заповедный» – настой иван-чая очищает кожу, подготавливая к косметическим процедурам. Повышает тонус кожи.

**В. Питание:** «5 масел» – средство для массажа и ухода за кожей.

**Г. Релаксация:** аромасло – пихтовое масло для ароматерапии и ингаляций.

## Красота изнутри

«Сорокотравник» – универсальное общеукрепляющее средство. «Ложка здоровья на каждый день»

Многотравник «Молодильный» – натуральное общеукрепляющее средство. Омолаживает организм, усиливая природную красоту.

Терпентиновый бальзам – общеукрепляющее средство на основе кедрового масла

Фиточай «Заповедный» – целебный купаж иван-чая, сибирских ягод и трав. Придает энергию, бодрость и силу.



Заказ продукции: