

1. Положить в парогенератор пакет травяного сбора.



2. Залить в парогенератор указанное в паспорте количество ВОДЫ.

3. Включите электропитание и выберите нужную температуру на электронном блоке терморегуляции.



4. Регулируем скамеечку по высоте, чтобы было максимально удобно.

5. Положить на сиденье и под ноги полотенце или хлопчатобумажную салфетку.



6. При достижении нужной температуры садимся в кабину.

Основным критерием длительности Вашего пребывания в фитосауне является Ваше самочувствие, и способность переносить жар без вреда для здоровья.

Однако, максимальная длительность пребывания в бочке не должна превышать 15 минут. Если температура окажется для вас высокой, с помощью терморегулятора откорректируйте ее.

После окончания процедуры и выхода из фитосауны хорошо в течение 10-15 отдохнуть. Далее в спину втирается зверобойное масло (не до суха), а затем травяной бальзам из 50 трав. Если втирать бальзам без предварительного втирания масла, то он быстро загустеет, начнет липнуть к ладоням и будет хуже впитывается в кожу. Если в данный момент зверобойного масла нет, то можно обработать спину только бальзамом. Тогда сначала втирается бальзам, затем, когда кожа начинает прилипать к ладоням применяется прием <отлипания>.

Ладони крепко прижимаются к спине, затем резко отрываются вверх).



После фитовтираний нужно еще 15-20 минут полежать и отдохнуть.

Все вместе сидим, отдыхаем. Пьем **фиточай...**

