

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Этот тип закаливания
следует принимать разумно,
иначе вместо пользы они
могут вызвать ожоги кожи,
перегрев организма,
солнечный удар,
 перевозбуждение нервной
системы. Прием солнечных
ванн целесообразно
сочетать с водными
процедурами. После приёма
рекомендуется 10 – 15 минут
побывать в тени, а затем