Автор: admin
21.02.2013 20:17 -

Как выбрать баню?

Какие ассоциации возникают у нас при слове «баня»? Думаю, самые приятные: горячий, влажный или сухой целебный пар, душистый аромат разогретой древесины и веников, медные ковшики, душевные разговоры. А после бани - чувство блаженства, настоящего отдыха, легкости в теле, возврат к душевной гармонии. Не случайно говорят «Кто в бане парится, день не старится»! Да, безусловно, нам русским людям трудно представить жизнь без бани.

Правда, есть и те, кто не любит бани. Но быть может, такие люди «просто не умеют их готовить» или не нашли баньку по себе. А их сейчас - на любой вкус.

Мы всегда по привычке мы называем банями и римские термы, и финские сауны, и японскую офуро и турецкий хаммам. Однако все эти «бани» существенно различаются между собой и своими постройками, аксессуарами, традициями, а также важной особенностью каждой является климатический режим.

Русская баня. Испокон веков наша баня обладала своими традициями. Русская баня имеет две разновидности: «по-черному» и «по-белому». Топка «по-черному» самая древняя, но она сохранилась до наших дней в некоторых областях Сибири. Печь топится без трубы, дым при этом выходит через специальные отверстия. Когда каменка хорошо разогрета, топку прекращают, баню проветривают, стены окатывают водой, затем закрывают окна и двери и поддают в каменку воду для образования пара. Такая баня обладает особым духом и ароматом.

Баня с топкой «по-белому» распространена по всей нашей стране. Климатический режим русской бани трудно назвать щадящим, однако он позволяет равномерно прогреть тело и в то же время не пересушить кожу, волосы и дыхательные пути.

Ведь в русской бане температура от 45 до 75 градусов (а некоторые русские богатыри доводят температуру до 100-130 градусов) при влажности 30-100%. В такой влажной парной не болит голова, успокаиваются нервы, нормализуется дыхание. К тому же процесс пропаривания сопровождается применениям дубовых веников, эфирных масел, различных настоев, а это, несомненно, делает поход в баню радостным и приятным.

Финскаясауна наиболее близка к русской бане, хотя часто их противопоставляют, приписывая русской - влажный пар, а сауне - сухой. Настоящая финская сауна ничем не отличается от русской бани. И в русской бане, и в финской сауне издавна получали пар, поливая раскаленные на огне камни. И русские, и финны пользовались вениками, а также, когда разогревались, бросались в холодную воду или сугроб.

Но сегодняшняя сауна действительно отличается. И прежде всего, тем, что в сауне сухой воздух. Оптимальная температура от 70 до 100 градусов, а влажность не должна превышать 5-20%. Некоторые любят именно горячий и сухой воздух, хотя он не всем полезен. Некоторые специалисты даже считают, что в сауне в намного лучше проходит потоотделение, что является важной и неотъемлемой частью бани.

Популярны стали и турецкие бани - **хаммам**. Пол в них подогревается горячим воздухом, затем его поливают горячей водой и получают пар. Климатический режим очень мягкий, щадящий, поэтому ее могут посещать и женщины, и дети, и пожилые люди без всякого риска для здоровья. В хаммаме легко дышится, воздух насыщен полезными для здоровья минеральными солями. Хаммам - это паровая баня. Температура в ней от 40 до 60 градусов, влажность - от 40 до 100%.

Особняком развивалась **японская баня офуро**. Основным ее элементом является не горячий воздух, а горячая вода температуры около 45 градусов. Ванна такой бани устроена в деревянной бочке, которая заполнена горячей водой. Прежде чем сесть в ванну, тщательно намыливаются и растираются, периодически обливаясь водой, чтобы подготовить тело к погружению в очень горячую воду. Принимающий ванну по грудь погружается в воду. Такую баню можно назвать водяной.

Есть еще один вид японской бани - **опилочная сухая баня**. В бочку с кедровыми опилками добавляют лекарственные травы, затем смесь опилок с травами нагревается до 60 градусов. Опилки впитывают пот, одновременно выделяя ароматические и целебные вещества. Но это уж точно на любителя!

В целом все бани можно разделить на четыре основные типа. Это сухая сауна, которой характерна высокая температура и низкая влажность. Русская баня с высокой температурой и большой влажностью. Паровые турецкие бани с небольшой температурой и высокой влажностью. И водяные японские бани.

В общем, выбирать, в какую идти баню - всегда вам, главное чтобы она была качественная, уютная, и после нее вы сможете почувствовать себя вновь родившимся человеком!

Автор - **Полина Бузук**
Источник