

Лазні та сауни

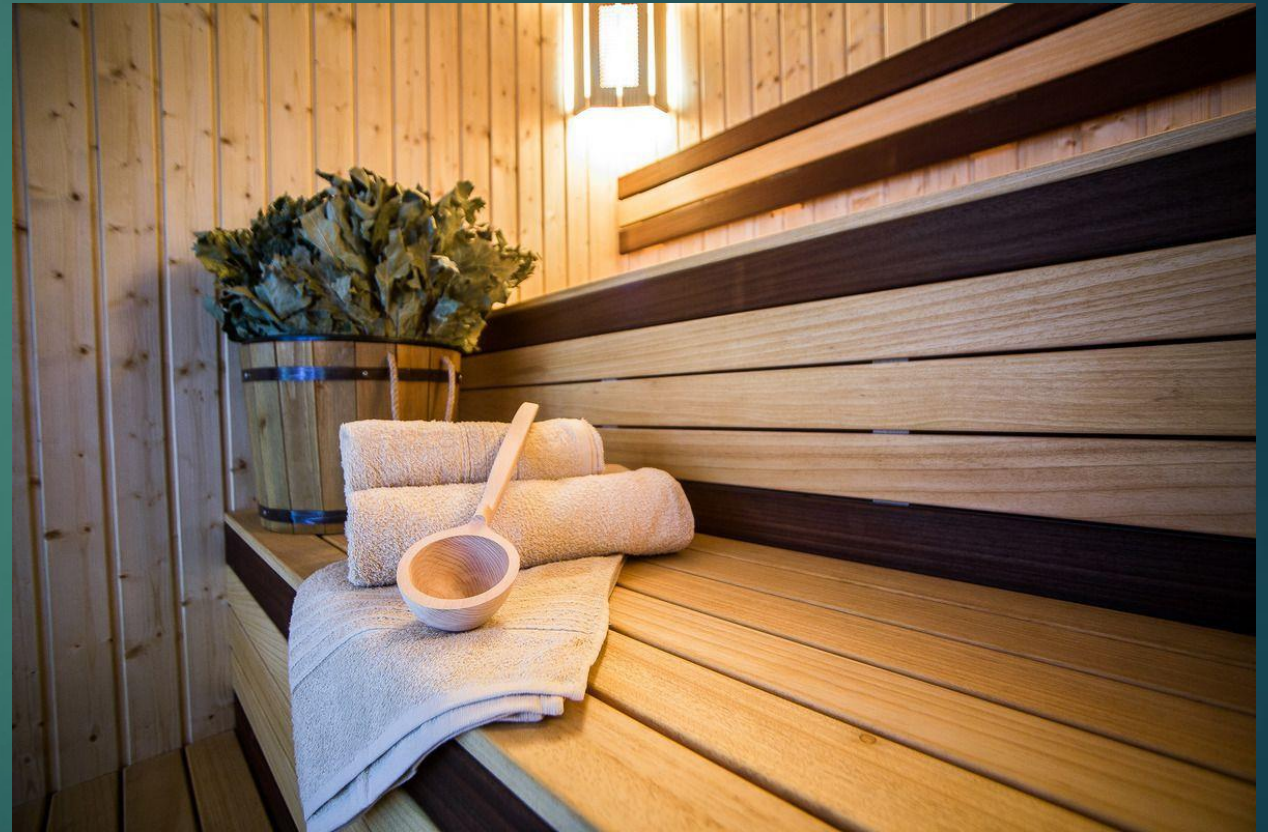
В ЧОМУ ВІДМІННІСТЬ

- ▶ Для всіх справжніх поціновувачів банних процедур найпопулярнішими в нашій країні є сауни і лазні, які дуже схожі, але, разом з тим, значно відрізняються між собою.
- ▶ У чому різниця між цими двома видами лазень і чи по-різному вони впливають на людину? Для того, щоб відповісти на все це, докладніше зупинимося на основних характеристиках обох видів лазень і порівняємо їх.



Чим відрізняються температура і вологість лазні та сауни?

- ▶ Головним чином, лазня і сауна відрізняються наявністю пара. Лазні парові, а сауни - сухоповітряні.
- ▶ Вологість в парній звичайної лазні зазвичай дорівнює 20-65%, а температура, як правило, досягає 90°C. Для сауни навпаки характерна дуже низька вологість (до 10%), але більш висока температура, що досягає 100°C.



У чому полягають конструктивні особливості лазні та сауни?

- ▶ Принцип будівлі лазні та сауни практично ідентичний і, в основному, передбачає наявність таких приміщень як передбанник, парилка, душова або басейн. Як лазні, так і сауни будуються і внутрішньо обробляються з дерева. Адже при будівництві і обробці таких специфічних приміщень слід використовувати виключно натуральні матеріали, щоб при сильному нагріванні не виділялося ніяких шкідливих і токсичних речовин.





- ▶ Прародителька у лазні і сауни одна.
- ▶ Це дерев'яна лазня, що розтоплюється «по чорному», що означає без труби.
- ▶ У давнину сауни топилися «по-чорному», а дим, поширюючись по приміщенню, нагрівав його. Потім сауни «по-чорному» замінили сауни «по-білому», які протоплюються набагато довше і вимагають більше дров.
- ▶ А вже після них з'явилися сауни на електричній камінці. За статистикою сауни обладнані у кожній другій квартирі або будинку Фінляндії, де на п'ятимільйонне населення припадає близько двох мільйонів саун. Дуже поширеними серед фінів є електричні сауни, які знаходяться прямо в квартирі і включають невелику парну з мийної, де ще є душова і туалет.



- ▶ Сучасна піч для лазні повинна забезпечувати швидке нагрівання і довго підтримувати тепло.
- ▶ Вона може бути з цегли, нержавіючої сталі або чавуну. Для традиційної парової лазні характерно внутрішнє розташування каменів, за зачиненими пічними дверцятами, завдяки чому камені тримають тепло набагато довше.
- ▶ Дверцята періодично можна відкривати, щоб обливати камені водою. Для сухоповітряної сауни навпаки характерно, щоб каміння лежало на відкритому місці і віддавало своє тепло повітрю, за рахунок чого температура повітря розжарюється набагато вище, ніж в паровій бані.



Які особливості банних процедур лазні та сауни?

- ▶ Саме температура, вологість і їх співвідношення визначає вид і тривалість банних процедур. При високій температурі навколишнього середовища людський організм може без особливого дискомфорту переносити меншу вологість і навпаки.
- ▶ Для парової лазні оптимальна тривалість перебування в парилці за один захід повинна становити 15-20 хвилин, після чого організму потрібно хвилин десять щоб охолотитися і відпочити. Заходи повторюють кілька разів.
- ▶ Для сухоповітряної сауни оптимальний час одного заходу становить меншу кількість хвилин - 5-10, так як температура сауни набагато вище. Та й на відпочинок потрібно не менше півгодини. Краще всього, якщо загальна кількість заходів не перевищує двох - трьох разів.



- ▶ У лазні ми підвищуємо імунітет за рахунок різкої зміни температур і виводимо з організму шлаки через шкіру за рахунок максимального прогріву тіла. Такий екстремальний прогрів для нашого організму є шоківим станом, і краще коли він буде проходити в найбільш природних умовах, які створюються саме в паровій бані.
- ▶ Адже, зазвичай, атмосферна вологість дорівнює 40-70%, і в цих же межах коливається вологість і в парильні. У сухоповітряній сауні навпаки вологість 3-8%. Тому лазневі процедури в парильні зазвичай є більш м'якими, а в сауні відбувається більш інтенсивне потовиділення через велику сухості повітря парної. Для сауни характерне невелике циркулювання повітряних і парових потоків, в паровій бані ж навпаки ця циркуляція відбувається постійно.



- ▶ Віники - це головний атрибут парової парилки і навіть лікарський засіб. Листя містять корисні ефірні масла, які виділяються під впливом температури і благотворно впливають на організм. Також віник відмінно підходить в ролі засобу для масажу, який розкриває пори і підсилює кровообіг. У сауні віник буде абсолютно марним.
- ▶ Від екстремально високої температури і великої сухості розпеченого повітря листя просто напросто висохне і опадє. Зате використання ефірних масел дуже поширене в сауні. Ефірні масла розбавляють з водою і бризкають на розпечені камені, після чого, випаровуючись, вони швидко проникають в організм, виробляючи антисептичну та інгаляційну дію.



Який вплив лазні і сауни здійснюють на організм людини?

- ▶ Регулярні банні процедури забезпечують загальне оздоровлення, виведення шлаків, оновлення і загартовування організму. В результаті регулярних банних процедур відбувається значне зміцнення серцево-судинної системи.
- ▶ Особливо корисна лазня для тих, хто займається фізичною працею або спортом, тому що вона добре розслабляє м'язи після фізичних навантажень і приводить їх в тонус. Відвідування лазні сприяє підвищенню тону психіки і відмінно знімає втому, внаслідок чого поліпшується апетит, підвищується настрій, нормалізується сон.
- ▶ Парова лазня дуже корисна при хронічних захворюваннях верхніх дихальних шляхів, так як парові процедури зцілюють дихальну систему, збільшуючи життєву ємність легенів. Сухоповітряна сауна особливо буде корисною при підвищеному тиску, каменях у нирках, хворобах печінки, частих простудних захворюваннях, шкірних хворобах. І суха, і волога лазня дає відмінний оздоровчий ефект за умови регулярного відвідування.
- ▶ Як ми переконалися, незважаючи на деяку специфіку банних процедур лазні і сауни, їх об'єднує одна, мабуть, найголовніша риса - вони завжди додають бадьорості, покращують самопочуття і, в цілому, благотворно впливають на організм.

Яка ж користь бані для шкіри?

1. За рахунок підвищеного виділення поту покрив очищається, позбавляється від відмерлих клітин.
2. Чергування високої та низької температури позитивно впливає на кровообіг.
3. Завдяки посиленому кровообігу поліпшується і процес обміну речовин.
4. Сприяє боротьбі з прищами і чорними цятками.
5. Має лікувальний ефект, корисна в боротьбі з шкірними захворюваннями (псоріаз, кропив'янка, екзема, іхтіоз, atopічний дерматит та інші).



- ▶ Найбільш виражена користь сауни для обличчя. Для отримання максимального ефекту від впливу бані на шкіру необхідно звернути увагу на тип шкіри і вид парильні, який вам краще відвідати. Адже результат впливу російської бані, сауни, хамаму буде різним.
- ▶ Універсальна в цьому плані турецька баня. Відносно невисока температура повітря і підвищена вологість підходить для будь-якого типу шкіри. Також в хамамі сприятливі умови для очищення за допомогою процедури ензимного пілінгу.



- ▶ Якщо у вас суха шкіра потрібно бути обережним з відвідуванням сауни. Парильня протипоказана людям з чутливою шкірою і тим, хто страждає на купероз. Для захисту перед відвідуванням можна нанести гель на водній основі.
- ▶ Використання російської бані буде більш корисним при помірному підході. При занадто великому контрасті температур судини можуть не витримати, що загрожує появою куперозу. Також потрібно бути обережним людям з чутливим типом.
- ▶ Застосування ефірних олій (кілька крапель розвести водою і вилити на кам'янку) або води, в якій розпарюють віники, зробить пару більш лікувальною. Під час другого або третього заходу рекомендується попаритися за допомогою банного віника, що також благотворно впливає на стан шкіри: березовий має заспокійливий ефект, а дубовий додасть еластичності. Загалом, процедура паріння віником підсилює кровообіг, прискорює обмін речовин, сприяє очищенню пор.



Хамам – турецкая баня

 40-45°C  90-100%

Паровая баня, мягкие режимы с повышенной влажностью. ИК излучение – 0-50%. Пять комнат с различной температурой воздуха.

Баннный ритуал: парная – бассейн с теплой водой – парная – пенный массаж и пилинг – бассейн с термальной водой – чаепитие.

Лечит: бронхит, астму, кожные проблемы.



Финская сауна

 90-110°C  3-8%

Сухая сауна, жесткие режимы. ИК излучение – 30-50%. Состоит из парной и комнаты отдыха.

Баннный ритуал: парилка 10 мин. – бассейн с холодной водой –отдых. Повторять, увеличивая продолжительность времени

Офуро – японская баня

 35-50°C  45-100%



Баня восточной технологии, бочки с водой и бочки с камнями и опилками. ИК излучение только при использовании камней и опилок – 50-80%. Состоит из деревянной бочки с внутренней или наружной печкой из нержавеющей стали. Парятся в горячей воде с добавлением эфирных масел или в кедровых опилках с добавлением лекарственных трав.

Баннный ритуал: бочка (5 мин.) – отдых на кушетке. Для желающих избавиться от лишнего веса отдыхать лучше завернувшись в одеяло.

Лечит: заболевания почек, верхних дыхательных путей.



Ирландская баня

 25-60°C  40-65%

Паровая с мягким теплом. ИК излучение – 40-80%. Состоит из трех помещений с разницей в температуре.