

В последние десятилетия в западно-европейских странах и странах Северной и Южной Америки большое распространение получили **финские бани — сауны**. Традиционные деревянные сауны по устройству были такими же, как деревенские русские бани. Банные процедуры отличались лишь тем, что финны любили более сухой пар, который легче переносится, чем влажный. Считается, что

в традиционных русских банях в основном парятся влажным паром с содержанием влаги до 60-70 % при температуре 50-60 °С и непременно с веником, а в традиционных финских банях-саунах парятся сухим паром с содержанием влаги 10-30 % при температуре 70-100 °С и без веника

. Итак, основное различие между финской сауной и русской баней заключается в том, что в горяче-воздушной сауне воздух сухой, а в русской бане — смешан с влажным паром.

Однако следует отметить, что в русских банях любители также сначала потеют сидя на полке при сухом жаре, прогревают тело, а затем уже начинают пускать пар и орудовать вениками, при необходимости остужая баню путем открытия отдушины или двери. Чтобы поддержать баню сухой, камни на печи прогревают в достаточной степени и воду подают на них горячую и небольшими порциями. В свою очередь, финны тоже не обходятся без веника, являющегося простейшим и прекрасным средством массажа. Разумеется, при пользовании веником влажность в парильне повышается, соответственно и температура должна быть ниже, иначе возможны ожоги кожи. Вот почему в современных банях обычно саунами называют лишь парильные комнаты, где влажность воздуха 5-15 % (реже 10—30 %), а температура 80-140 °С, хотя в действительности сауна — это баня в целом, включающая комнаты для мытья, помещения для отдыха и т. д. Не следует думать, что сауна — это только сухой горячий воздух. **В помещении сауны можно вполне создать режим русской бани или так называемую «псевдорусскую баню»** . Достаточно установить дополнительно парогенератор или электрокаменку со встроенным парогенератором, и финская баня обретет «русский дух». Традиционные сауны, как и русские бани, бывают «черные» и «белые». Некоторые любители считают, что настоящие сауна и русская баня — «по-черному», с дымным ароматом. Однако для людей, не увлекающихся экзотикой и дымным ароматом, единственное преимущество дымных бань заключается в их экономичности. Для устройства печки-каменки без трубы требуется вдвое меньше кирпича, а для топки ее расходуется вдвое меньше дров, чем для печи с трубой. Поэтому строить такие бани целесообразно лишь в районах, где трудно с кирпичом и топливом. Сауна может быть использована не только для банных процедур. Если в ней достаточно места, то в случае необходимости сауну можно превратить в дополнительную спальню для неожиданного гостя — достаточно приставить верхнюю скамью парной к нижней и постелить матрац. Такая сауна должна иметь окно. Просторную сауну можно использовать как сушилку для белья в сырую, холодную и дождливую погоду. Для этой цели нужно установить электрическую печь, так как в сауне с дровяными печами белье может пропитаться дымом.

Отличия финской сауны от русской бани

Автор: Илья (№19)
06.02.2012 21:51

По материалам сайта цветник.инфо