В бане мы получаем удовольствие. Но ведь помимо удовольствия в бане, мы набираемся, здоровья и укрепляем организм.

А вообще, целью любой парни, является вывод шлаков из организма, при этом очищая и распаривая кожу. При этом мы пытаемся, как можно больше прогреться и размять свое тело. На наш взгляд, русская баня справляется с поставленной целью — успешней, чем сауна. Ну что, сравним?



Как русская баня, так и сауна имеет большое (шоковое) воздействие на организм. Лучше всего, совершать прогрев при максимально приближенных к естественным условиям. Средняя влажность на улице от 40 до 70%. В сауне очень низкая влажность воздуха, она составляет всего от 3 до 8%. В русской же бане влажность воздуха, как правило, около 65%. Разница очевидна.

В русской бане температура воздуха в два раза меньше чем в сауне, от 55 до 70 °С. Влажный воздух имеет большую теплопроводность, по сравнению, когда он сухой. Из-за этого, в русской бане - человек париться, и достигает глубокого прогрева в более благотворных условиях, чем в сауне. А про банный веник вы не забыли? В сочетании с массажным свойством банного веника, оздоровительный эффект намного больший и заметней по сравнению с сауной. К примеру, банный веник в сауне моментально пересохнет и рассыплется.

Человек в русской бане, постоянно осознано действует, то есть он не просто сидит или лежит. Ведь в русской бане нужно: подать пар, опустить пар, попариться веником, отдохнуть, просушить и проветрить помещение, и это является не полным перечнем действий, которые человек исполняет в парной. При этом, все нужно уметь делать правильно.

Для того чтоб париться в русской бане нужно больше времени, ума и что самое главное души. А душа у русского человека, как всем известно — большая.

Кондиции в сауне стабильные на протяжении всего сеанса, а в бане напротив, они постоянно изменчивы.

В русской бане нужно постоянно добавлять пар. Если же, этого не делать, в бане будет холодно и сыро, что не есть хорошо. Для подачи пара, воду проливают на камни в печи. Чем больше температура камней, тем глубже просачивается вода, из-за этого меньше пара, пар суше и горячее. Когда говорят сухой пар, имеют, введу приятное ощущение теплого, в тоже время не обжигающего воздуха. Для того чтобы камни оставались горячими и сохраняли температуру, их нагревают в замкнутом пространстве печи (это является одно из главных различий сауны и русской бани). Обязательно ставят дверцу, которую приоткрывают, только когда опрыскивают камни водой.

Желательно, чтоб стенки обладали минимальной теплоотдачей. Для сравнения, печи отопительные имеют максимальную теплоотдачу. Банные печи должны греть только камни, на которые льют воду.

Какой же главный признак, хорошей русской бани?

Как показывает опыт, печь обычно топиться из предбанника, поэтому существует возможность, поместить часть печи в предбаннике. Таким образом, достигается максимальная разница температур воздуха и камней. Максимально измельченный водяной пар — вот оно, главное достоинство хорошей русской бани.

Отдельно стоит обсудить вопрос вентиляции. Например, в сауне, идеальная вентиляция происходит при равном давлении воздуха снаружи и в самой парной. Напротив, баней избыточного давления называют русскую. Это осуществляется, когда в момент подачи пара, в парной вышибает дверь. Без этого принципа, мы не сможем получить сухой пар в бане.

Все из-за того, что в замкнутом объеме печи испаряется пар. В определенный момент происходит подобие взрыва и пар вырывается в парную, проходя через проём приоткрытой дверцы. Определенная часть пара отталкивается от бортиков и спешит назад, в печь, при этом сильно увеличивая избыточное давление и дисперсию пара. Позже пар опускают. Вышедший из печи пар, является самым горячим и собирается вверху, под самим потолком. Внизу продолжает оставаться холод. Дальше все зависит от особенностей парной и кондиции пара. У каждой бани, есть свой характер и к каждой нужно приспосабливаться.

Как сделать хороший пар? Есть много разных опытов и традиций, по созданию действительно хорошего пара. Что же, обсудим? Бывает, его опускают, буквально в процессе подачи, с помощью простыней, полотенец, веников. Этот способ называют «по-русски». Но не все приветствуют принудительное опускание пара. Существует способ подачи «по-татарски». Пар опускают сами парящийся, когда машут вениками. Также, есть комбинированный способ, для начала пар принудительно опускают, после под потолком создают запас горячего пара. Это ещё одно большое отличие русской бани от сауны.

Для изучения характера бани, нужно постоянно в ней париться. По этому, особенности каждой бани знает не строитель, а именно банщик. Знаете, как говорят, построить баню — это пол дела сделать. Вторым делом — сделать в ней пар. Все зависит от банщика, так как и в хорошей бане, он может пар испортить.

И запомните, одинаковых русских бань — не бывает. На пар влияет много факторов, и даже таких как погода на дворе.

Можно прийти к выводу, что сауна для удовольствия, а русская баня для души. Но выбор остается всегда за вами.