**Различные типы бани и их использование**

Слово «сауна» происходит из Финляндии, а буквально означает «баня». Это единственное финское слово, используемое на англоязычном языке. Сауны бывают разных форм и размеров, а также с различными системами отопления. Если вы заинтересованы в улучшении Вашего здоровья и хорошего самочувствия, любой тип сауны станет отличным активом в вашем плане здорового образа жизни. Отлично подходит для тела, она также может быть хорошей для ума.

Люди использовали их тысячи лет во всем мире. Они использовали их по многим причинам - культурные и даже религиозные причины. Сауна может избавить тело от токсинов, которые Вы накапливаете ежедневно. Она может улучшать кровообращение, уменьшать артериальное давление, снимать боли и уменьшить уровень стресса, помогая расслабиться.

**Первая настоящая сауна**

Финляндии приписывают некоторые из самых ранних известных саун. Самые старые известные сауны были сделаны из ям, вырытых в земле, и в основном использовались в качестве жилья зимой. В ней был камин, где камни нагревались до очень высокой температуры. Вода выливалась на горячие камни, чтобы создать пар. Это создавало такую высокую температуру, что люди снимали свою одежду.

**Эволюция**

Камин был заменен металлическими плитами, в которых была дымовая труба. Когда финны мигрировали в другие районы, они принесли с собой свои проекты в сауне и обычаи. Все это привело к дальнейшей эволюции сауны, в том числе электрической сауны, которая была введена в 1938 году.

Электрическая каминная печь стала началом популярности сауны, из-за отсутствия дымохода или огня. Она развивалась далее с введением инфракрасных лучей, которые быстро завоевали популярность в последнее десятилетие.

В то время как методы нагрева различных типов саун изменились, преимущества баньки остаются неизменными.

Вода, добавленная в помещение, создает влажность, которую называют влажной сауной. Без воды – сухой. Конструкция одинакова для обоих, единственная разница - это личное предпочтение.

**Один из оригинальных типов сауны**

Дымчатые сауны - одна из старейших форм, а обычаи окружающие их, распространены во многих странах мира. Некоторые из них датируются еще в XIII веке и стали весьма плодовитыми к 17 веку.

Самыми старыми саунами были пещерные сауны и были построены частично или полностью в земле и имели потолки в основном из почвы. Исторически сложилось, что большинство дымовых саун расположены в Эстонии и в окрестностях этой страны. Они состояли из небольших однокомнатных деревянных зданий, которые были построены на угловых камнях.

К 19 столетию были сделаны изменения - сауны строились в двух частях с отдельными вестибюлями, комнатой для парилки и комнатой отдыха. Крыша также была изменена. Теперь она была покрыта стружкой, а не тростником, а отверстие в крыше служило дымоходом. Конструкция печей изменилась и была построена из глины и жженных кирпичей. Затем началось строительство саун с дымовыми трубами, и в некоторых районах это стало самым популярным дизайном.

**Популярная паровая сауна**

Истоки паровой сауны исходят от римских паровых бани, которые были популярны в разгар Римской империи. Они служили многим общественным и социальным деятелям.

Все в Древнем Риме использовали общественные бани, независимо от их социального положения, и ванны были снабжены естественными горячими источниками из-под земли. Римляне распространяли свою любовь к сауне по всей Империи, и в большинстве городов была хотя бы одна общественная баня. Они также были важным зданием в гарнизонах.

Общественные бани состояли из трех основных секций:

• Кальдариум был самым жарким из трех.

• Тепидарий – теплой ванной.

• Фригидариум – холодной ванной.

Кальдариум был построен прямо над топкой или «гипокаустом», а стены были полыми, чтобы горячий воздух снижался, чтобы нагреть ванну.

Современная паровая сауна использует более низкую температуру и более высокую. Они построены с использованием плитки и нагреваются устройством, называемым парогенератором.

В отличие от сауны, парная баня должна быть воздухонепроницаемой, чтобы влажность могла удаляться. Высокая влажность будет препятствовать испарению пота, заставляя вас ощущать дискосфорт.

**Портативные сауны**

Портативная сауна существует примерно с 1962 года. Первый пример, финский, был включен в журнал Life. Но они не вышли из моды. На самом деле финская олимпийская команда, как сообщается, берет с собой портативные сауны на соревнования!

Вам не обязательно быть спортсменом, чтобы насладиться сауной на ходу. Они не только легкие, но и легко монтируются (большинство из них не требуют использования инструментов).Некоторые дополнительные преимущества портативной домашней сауны - факт, что вы можете использовать ее так часто, как пожелаете. Кроме того, это более выгодно, чем строительство собственной бани.

**Инфракрасные сауны**

На сегодняшний день наиболее популярными портативными банями на рынке, являются инфракрасные портативные сауны. Причина, по которой этот тип стал настолько популярными, отчасти объясняется их транспортировкой. Польза для здоровья и цена также играют определенную роль.

Инфракрасные сауны используют тепло и свет, чтобы помочь расслабиться и вывести токсины из организма. Они выпускают инфракрасные световые волны, которые создают тепло, заставляя потеть и выпускать накопленные вещества. Обогреватели нагревают тело так же, как и естественный солнечный свет. Инфракрасная тепловая терапия использует длину волны видимого и невидимого спектра солнечного света, чтобы оптимально нагревать тело.

Сегодня многие медицинские работники используют инфракрасные обогреватели для лечения различных заболеваний во всем мире. Считается, что такие волны помогают улучшить кровообращение и способствуют быстрому восстановлению после тяжелого рабочего дня. Другие преимущества для здоровья - облегчение боли, потеря веса, очищение кожи, повышенная циркуляция.

Также некоторые исследования показали, что инфракрасная сауна может помочь людям с высоким кровяным давлением, плохим пищеварением и депрессией.

Несомненно, инфракрасная сауна - ваш лучший выбор.