Преимущества русской бани.

Ох, уж эта русская банька, да по-чёрному, да с душистым веничком, да с ароматным квасом. В старину так и бывало. Топили баню загодя, протапливали, потом давали постоять – прогреться, и только после этого, в первый жар отправляли самых стойких, проверить жар.

Где-то в глубинке, совсем далёких деревнях нашей огромной страны ещё остались такие бани. А вот современные бани совсем иные, хотя и именуются русскими банями. Какой же должна быть современная русская баня? Конечно, не по-чёрному (без дымохода), однозначно. Деревянная с обшивкой или без обшивки. Дерево выбирается особенно тщательно. Ольха не выделяет смолы, издаёт запах коньяка, который со временем становиться насыщенней. Хорошо переносит перепады температуры и влажности.

Липа не трескается, хорошо обрабатывается и издаёт приятный аромат. В такой бане хорошо дышится, полезно для людей с проблемами органов дыхания. Хвойная баня тоже полезна для здоровья, обладает высокой теплоизоляцией. Сосна хороша на сруб, а вот и пол, потолок, лавочки можно изготовить из ели, она не выделяет смолу в отличие от сосны.

Печи для бань сейчас изготавливают из металла всевозможных конструкций. В русской же бане предпочтение отдаётся печам из кирпича, камня или чугуна. Печи выкладываются таким образом, чтобы камни для каменки были внутри, закрытыми. Таким образом, камни нагреваются до высокой температуры, +300С-+400С и долго сохраняют тепло. От этого пар получается лёгким. Отсюда и поговорка: «С лёгким паром». В такой бане дышится гораздо легче, пар не обжигающий, а приятный для тела.

Топить баньку лучше берёзовыми дровами. До температуры +90С или +100С градусов, но не выше. Влажность от 40% до 70%. Соотношение температуры и влажности называется кондициями. Пар получается сухой. Температура и кондиция сохраняются длительное время. Камень и кирпич долго не дают остыть бане, накапливая тепло. Происходит глубокое прогревание человеческого тела, что немаловажно.

Веники бывают разные: берёзовые, еловые, липовые, дубовые, травяные или смешанные, на любой вкус. В русских банях не только мылись, но и поправляли здоровье. Изготовленный веник из натурального материала, использованный по назначению и правильно поможет оздоровить организм. Умение непросто хлестать веником, а именно париться, целый ритуал. Во время срезанные, высушенные и сохранённые на зимний период веники сохранят свои свойства на весь год.

Русская баня способна избавить от недуга, придать силу и бодрость. Происходит очищение не только организма, но и душевного состояния человека. Ароматы веника и древесины усиливают лечебные свойства пара. Выпитая чашка травяного чая или ядрёного кваса после бани взбодрит и восполнит потерю жидкости организма.