

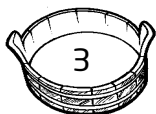
ПРЕДИСЛОВИЕ

Пожалуй, найти в России равнодушных к банным процедурам, не так уж просто. И это неудивительно, ведь баня с древних времен славится своими целебными свойствами. После посещения парной люди чувствуют себя заново родившимися.

Наша книга для тех, кто желает построить на участке баню своими силами. Это не так сложно, как может показаться поначалу. Полезные советы, содержащиеся в книге, позволят избежать ошибок и соорудить баню, которая будет радовать длительное время.

Вы узнаете, в чем заключаются ее особенности, чем отличаются друг от друга разные виды бань. Кроме того, вы научитесь правильно выбирать не только место для будущего строения, но и качественные строительные материалы.

Ведь, казалось бы, что может быть сложного в приобретении камней для печи? Но, однако, в камнях тоже надо разбираться и учитывать их особенности, о которых вы узнаете из нашей книги. Все основные этапы строительства, начиная с укладки фундамента и заканчивая проведением водоснабжения и электричества, описаны максимально подробно. Вы получите практические советы, как правильно возвести стены из бревен, кирпича, бруса, блоков, грамотно установить в бане окна и двери, соорудить печку-каменку и т. д. Схемы и наглядные иллюстрации помогут разобраться в самых сложных этапах строительства и провести их должным образом. Тогда даже самые замысловатые действия станут простыми





и понятными любому домашнему мастеру.

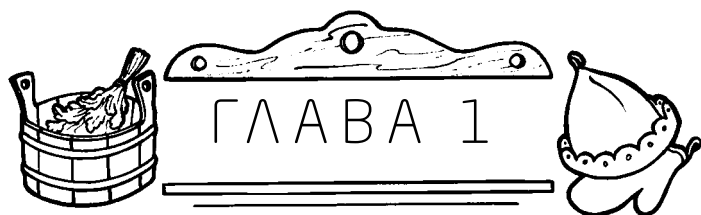
Несомненно, когда баня будет построена, необходимо будет приступить к следующему этапу — отделке. В книге мы рассмотрим варианты обшивки стен, потолка и пола бани, изготовления полков для парного отделения и монтажа осветительных приборов.

От того, насколько грамотным будет уход за баней, деревянными поверхностями, дымоходом и т. д., зависит срок эксплуатации строения. Не секрет, что

в чистом помещении мыться гораздо приятнее, да и полезнее.

Вы узнаете, что именно нужно приобрести или изготовить своими руками для расслабляющих банных процедур. Полезными будут и советы, касающиеся оказания неотложной помощи в бане.

Словом, наша книга содержит много интересного и полезного для каждого строителя бани. В ней можно найти ответы на многие вопросы, которые могут возникнуть при возведении подобного строения.



ОСОБЕННОСТИ БАННОЙ КУЛЬТУРЫ

РУССКАЯ БАНЯ

В последние годы именно русская баня стала очень популярной не только в нашей стране, но и за рубежом. Ее востребованность с каждым годом растет, и это неудивительно. Ведь русская баня особенно полезна для здоровья.

Еще древние славяне отлично знали об омолаживающих, целительных и бодрящих свойствах бани. Именно в ней они проводили специальные обряды и занимались лечением больных.

Русскую баню, как правило, возводят с учетом использования в ней рубленых бревен. В парной обустраивают печь, сложенную из кирпича, — каменку. Именно в нее кладут камни, которые при растопке раскаляются. Иногда их температура может превышать 600 °С. Чтобы образовывался пар, на камни приходится периодически выплескивать небольшое количество воды. От него зависит температура в бане: чем больше пара, тем жарче





в помещении. Когда печь начинает понемногу остывать, ее подтапливают, подкладывая поленья.

Ученые, исследовавшие свойства русской бани, пришли к выводу, что она полезна для здоровья. Они выяснили, что благодаря жару баня представляет собой уникальное средство физиотерапии. Многие люди с хроническими болезнями чувствуют себя после ее посещения гораздо лучше. Особенно благотворно пар влияет на больные суставы — они перестают ныть. Посещение русской бани также отлично стимулирует обмен веществ, позволяя организму в полной мере усваивать белки, жиры, ценные минералы.

Некоторые любители парной после мытья обли-

ваются холодной водой или травяными настоями. Зимой многие выбегают на улицу и окунаются в сугроб, после чего снова возвращаются в баню и обливаются горячей водой. Подобные контрастные по температуре процедуры придают огромный заряд бодрости организму. Конечно, не все способны на такие подвиги, но есть и те, кто получает от этого особое удовольствие.

На Руси для того, чтобы баня была жарче, стены и полки ошпаривали горячим травяным отваром или квасом. Особенно старались для гостей. Называли это «поддать пару». Данное выражение и сейчас используется в нашей речи.

В русской бане — мягкое парение, которое поддержи-



Русскую баню нельзя посещать больным эпилепсией, страдающим лабильной формой сахарного диабета, глазной гипотонией и вторичной глаукомой, стойкой артериальной гипертонией, а также при ОРВИ и повышенной температуре тела.





вается температурой 45—65 °С, постоянная влажность пара — 40—65 %. Такой комфортный температурный режим дает возможность находиться в бане и молодым, и пожилым, и детям. Пар оказывает на людей расслабляющее воздействие. Чтобы получить особое наслаждение от бани, можно воспользоваться целебными аромамаслами.

При заходе в баню жар охватывает все тело, приток крови к органам усиливается, в результате они получают больше питательных веществ. Когда тело хорошо прогревается, поры кожи расширяются, и человек начинает потеть.

Благодаря испарению пота поверхность тела начинает остывать. С потом уходят не только излишнее тепло, но и загрязняющие тело токсины и шлаки. Вследствие этого почки начинают лучше работать, а водно-солевой обмен улучшается.

В лечебных целях баню стоит посещать страдаю-

щим хроническими болезнями дыхательных путей, людям с транзиторной стадией гипертонической болезни, гипотонией и вегетативными расстройствами сердечно-сосудистой системы. Полезна она и при ожирении, хронических воспалительных и дегенеративных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, хронических нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, хронических воспалительных болезнях мочеполовых органов.

Под действием банного жара связки и суставы становятся эластичными. Уже давно было подтверждено, что травмы у людей, регулярно посещающих это заведение, заживают намного быстрее. Поэтому тем, кто жалуется на боли в спине, коленях, тазобедренных суставах, банные процедуры просто необходимы.

Тепло, похлестывание тела веником, а также контрастный душ перераспре-





деляют кровь и лимфу в организме, значительно улучшая их циркуляцию. В результате восстановительные процессы убыстряются. Именно поэтому баню можно назвать одним из самых эффективных средств для лечения травм разного рода, а также заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Баннный жар позволяет очистить и обновить клетки организма.

Шлаки и токсины выделяются вместе с потом, следовательно, чем

больше он выделяется, тем интенсивнее происходит обмен веществ в организме.

Кроме русской, существуют и иные разновидности бани. Некоторые из них

стали в России необычайно популярными.

Кому-то сухой жар сауны подходит больше, чем влажный пар русской парной, другие желают испытать новые ощущения, посещая разные бани. В любом случае польза от бани для здоровья как физического, так и психологического, просто неоценима.

Еще в Древнем Риме врачеватель Гален выяснил, что главной причиной преждевременного старения является слабое потоотделение. Он рекомендовал людям старшего возраста регулярно посещать баню, где под воздействием высокой температуры поры расширяются, и в результате потоотделение становится более интенсивным.



ФИНСКАЯ САУНА

Сауна дает отличный оздоравливающий эффект, придает сил, бодрит, повы-

шает настроение. В этом она схожа с традиционной русской баней. В финской сауне





парятся сухим паром. Температура воздуха, поддерживаемая здесь, достаточно высокая — 90—110 °С и вызывает сильное потоотделение. Влажность при этом минимальная — лишь до 25 %. Регулярно посещая финскую сауну, можно добиться значительного снижения веса, потому что низкая влажность заставляет пот, выделяющийся из пор, испаряться.

Сухое парение благотворно действует на состояние здоровья страдающих болезнями сердечно-сосудистой системы средней тяжести, гипертонией, кожными за-

болеваниями, частыми простудами, поражениями печени, воспалительными заболеваниями мочеполовой сферы, а также при наличии камней в почках небольших размеров.

Следует заметить, что финскую сауну нежелательно посещать диабетикам и болеющим туберкулезом в тяжелой форме, а также с высоким артериальным давлением, при атеросклерозе, острых заболеваниях верхних дыхательных путей, камнях в мочевом пузыре, серьезных нервных расстройствах.

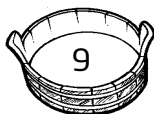
ХАМАМ – ТУРЕЦКАЯ БАНЯ

Идея обустройства бани, которая сегодня называется

турецкой, возникла еще в Древнем Риме. Одно время



Финны в процессе принятия банных процедур используют разного рода эфирные масла и травяные отвары, а вместо веников тело массируют скрабами, которые можно с успехом заменить медом или обычной солью.





римляне очень любили бани-термы. Все лучшие свойства таких заведений отразились в современной турецкой бане, называемой «хамам». Он отличается от русской и финской бань, поскольку здесь присутствует очень высокая влажность. При этом температура в парной вполне комфортная, что позволяет максимально расслабиться.

Турецкие бани — особый мир, где можно отдохнуть, очиститься и оздоровиться. Сначала нужно неспешно подготовиться к парению, затем попариться и тщательно помыться. В завершение посетителям хамама предлагают разнообразные виды массажа и всевозможные полезные напитки.

Турецкая баня подходит всем, кто не очень хорошо

переносит сухой пар. Здесь температурное воздействие более мягкое, а влажность воздуха очень высокая. Такое влажное парение особенно полезно страдающим астмой, бронхолегочными заболеваниями, людям с больными суставами, отложением солей, сердечно-сосудистыми патологиями, хроническими почечными болезнями, гипотонией, неврастенией, расстройствами пищеварения.

Не стоит посещать хамам людям с острыми заболеваниями органов дыхания, воспалительными болезнями внутренних органов, тяжелыми сердечными патологиями, эпилепсией и инфекционными поражениями, а также беременным женщинам.

ФУРО, ИЛИ ЯПОНСКАЯ БАНЯ

Японская баня похожа на бочку или бассейн, который наполнен водой. Этот сосуд

нагревают до температуры 35 °С, а помещение — не выше 50 °С.





Погружаясь в воду, посетитель бани должен следить, чтобы вода не достигала области сердца. В процессе парения температуру можно изменять,

а также присаживаться в нее глубже.

В воду при желании добавляют целебные травы, помогающие избавиться от разнообразных недугов.

ИНФРАКРАСНАЯ САУНА

Инфракрасное излучение, полезное для сосудов и сердца, активизирует нервную систему, бодрит, улучшает физическую и умственную деятельность. Сеанс такой сауны длится 30 мин. При температуре в 40—60 °С потоотделение достаточно обильное.

Собственно баней называть инфракрасную кабину не совсем верно, но она также великолепно оздоравливает организм и укрепляет иммунитет. Поскольку потоотделение и прогрев тела осуществляются при низкой влажности и небольшой температуре воздуха, сеанс подобной терапии является наиболее щадящим.

Инфракрасные излучатели нагревают не только верхний слой кожи, как это бывает с другими видами саун и бань, но и прогревают ткани на глубину около 4 см. В результате тепло воздействует на самые глубокие кожные слои, а также мышцы, кости и внутренние органы.

Во время процедуры следует удалять пот с тела с помощью полотенца, поскольку он препятствует действию инфракрасных лучей.

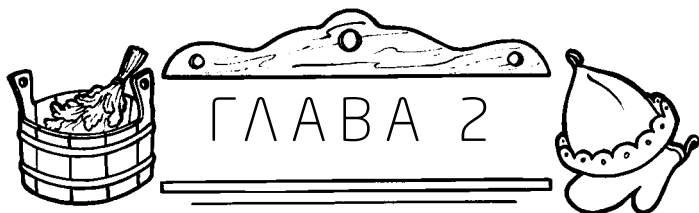
Принимать инфракрасную сауну можно только после горячего душа. Эта предварительная подготовка позволит усилить пото-





отделение и удаление из организма токсинов и шлаков. Достигнуть такого эффекта можно также, выпив 1 л воды перед процедурой. Прежде чем отправляться в инфракрасную сауну, посоветуйтесь с врачом, чтобы убедиться в отсутствии возможных противопоказаний.

Несмотря на многообразие видов бани, русскому человеку несомненно ближе своя, родная банька. О том, как самостоятельно построить на собственном приусадебном участке баню, затратив не слишком много денежных средств, будет подробно рассказано далее.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Прежде чем приступить к возведению бани, нужно провести подготовительные работы: решить, где именно лучше поставить будущее строение, продумать его планировку, подобрать подходящие строительные материа-

лы для стен и пола, а также крыши. Желательно заранее обдумать, из чего будет возводиться печь-каменка, и запастись нужным инструментом, чтобы все необходимое в процессе работы было под рукой.

ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ БАНИ

Задумываясь о подходящем месте для бани, стоит учитывать, что существуют три основных варианта ее размещения: в доме, в качестве пристройки к нему и отдельно стоящей постройки.

Если участок маленький или дом достаточно большой, то можно организовать баню в доме. Лучше всего в таком случае подойдет сауна, поскольку она занимает маленькую площадь и является более сухим по-





мещением, чем традиционная русская баня. Но при этом в доме должны быть соответствующие стены и приспособленная для этих целей канализация, так как у сауны и бани, как правило, существует душевое отделение. Следовательно, нужно предусмотреть качественный централизованный слив для воды. При обустройстве русской бани ее необходимо заизолировать, иначе в жилое помещение будет проникать пар.

Что касается возможности пристроить баню к дому, то делать это крайне нежелательно, в первую очередь исходя из техники безопасности.

Конечно, лучше всего возвести отдельно стоящую баню, ведь помещение с высокой влажностью и температурой воздуха желательно отделить от жилого дома. Помимо этого подобный вариант дает возможность упростить конструкцию: здесь не обязательно устраивать канализацию.

При выборе места для строительства бани стоит помнить, что самая низкая часть приусадебного участка подойдет для этих целей наилучшим образом, поскольку будет расходоваться очень много воды.

Дверь бани, как правило, располагают с южной стороны, а окна — с западной. Это позволит солнцу по вечерам освещать помещение как можно дольше.

При расчете размера бани принимают во внимание, сколько человек будет париться в ней одновременно. Но в любом случае ее площадь должна составлять не менее 10 м². Чтобы избежать чрезмерных потерь тепла, потолок устраивают так низко, как только возможно. В маленькой бане, как правило, всего два помещения: парная и предбанник. Если же размеры позволяют, то их можно дополнить отдельной комнатой отдыха.

Если на приусадебном участке есть искусственный





водоем или мини-бассейн, баню можно построить неподалеку от этого места и выход из парной сориентировать на него.

При выборе места для постройки необходимо

учитывать схему водоотведения и подвода воды, чтобы впоследствии не копать траншеи и не прокладывать лишние трубы. Это дорого и отнимает много времени.

ПЛАНИРОВКА БАНИ

Прежде чем приступать к строительству будущей бани, детально составляют план. Опираясь на него, значительно проще просчитать нужное количество строительных материалов и их стоимость.

Вентиляцию бани обычно проводят сквозь вентиляционный канал, находящийся в печи, или через форточку. Основными помещениями бани являются раздевалка, парная и моечная.

Семейная баня, не совмещенная с иными строениями, должна иметь полезную площадь не менее 10 м² и наружные размеры 3,5 × 3,5 м. Она отлично подойдет для се-

мьи из 5—6 человек, если они моются в 2—3 захода (рис. 1).

В бане, рассчитанной на двух человек, моются обычно в положении сидя. Ее размеры дают возможность париться лишь по очереди. Для экономии пространства скамью можно заменить низкими табуретами.

В бане на двух человек парную можно совместить с моечной (рис. 2), что не слишком удобно, поскольку температура воздуха здесь будет ниже, чем в бане, обустроенной отдельными помещениями, а влажность, напротив, будет чересчур высокой. Подобная баня

