19000

Парься дома!

Что делать, если жена не отпускает мужа в баню? Ответ прост: Если гора не идет к Магомету, то Магомет пойдет к горе, а точнее – нужно устроить баню дома, и тут есть несколько вариантов. Можно построить настоящую деревянную баню на даче, или купить уже готовую кабинку-сауну для загородного дома, а ещё можно прямо в ванной комнате поставить многофункциональную душевую кабинку или гидробокс с опцией турецкой бани или финской сауны. Это при условии, что Вас интересует именно оздоровительный аспект. Если же ритуал похода в баню – это святое, что ж, тогда жене придётся смириться.

Если серьёзно, то ни для кого не секрет, что ещё издревле баню считали всеобщим средством против болезней, а на Руси, родине бани, парилка была самым стерильным местом, где принимали даже роды. Народная мудрость гласит: в бане помылся, что омолодился; тело парит, здоровье дарит!

Даже **с медицинской точки зрения**, польза бани доказана - обильное потоотделение во время банных процедур способствует усилению работы сальных и потовых желез кожи, что помогает организму выводить токсины и шлаки. Сухим паром лечат суставы, он также способствует похудению и общему улучшению самочувствия. Влажный пар несколько затрудняет потоотделение, зато сильнее прогревает всё тело, что полезно для пищеварения и обмена веществ. Медики не советуют париться при температуре воздуха выше 100 °С.

Если Вы действительно хотите **похудеть с помощью бани**, это возможно в среднем на пол или полтора килограмма, при условии, что Вы не будете пить и есть два часа после парной.

Ещё **несколько золотых правил бани**: не пейте много жидкости перед баней, это только увеличит нагрузку на почки; если у Вас проблемы с кровообращением, будьте осторожны с контрастными процедурами (холодный душ или бассейн; обтирание снегом); новички не должны переусердствовать, нужно прислушиваться к своему организму и при необходимости вовремя остановиться. Пребывание в бане помогает снять психическое и мышечное напряжение и усталость, придает чувство отдыха, снижает возбудимость.

Баня – это не просто помещение, но и уникальная традиция очистки тела. Причём у каждого народа есть свои особенности данной процедуры, например, **в турецких банях** (в настоящем хаммам стены, пол и лавки из мрамора и нет парогенераторов; температура нагретого мрамора и воздуха - 45-50 °С, влажность до 100 %) и **римских термах** (85°С) люди моются с применением воды и горячего воздуха одновременно, а **в русской** (40-60°С, влажность 40 %) и **финской бане** (100-130°С, влажность 4-5%), - с водой и паром. На Руси баню топили так, что аж слезилось в глазах, и воздух был горьковатым, и называли это топить **«по-чёрному»,** в основном применялись берёзовые дрова, которые содержат дёготь, имеющий бактерицидные свойства и оседающий со временем на стенах, придавая им черный цвет, – отсюда и название. Баня «по-черному», несмотря на сложный подготовительный процесс, и сегодня является самым полезным видом бань.

Современные бани, отапливаемые **«по-белому»**, имеют каменную, кирпичную или же калильную металлическую печь, куда выкладываются камни для получения пара, а также есть бак для нагревания воды. Такая баня проста в эксплуатации. Отличие русской бани и

финской сауны невелико. Финны сильнее растапливали баню, но лили меньше воды, а русские наоборот. В современной финской сауне льют воду на открытые камни, если пара не хватает, используют отдельный парогенератор, или встроенный в печь, а в русской бане испаряют воду в замкнутом объёме печи, т.е. разница двух народных парилок состоит в способе приготовления пара и его качестве. Существует заблуждение считать «сухую парилку», т.е. суховоздушную баню, традиционной финской сауной. Сухой пар стал возможным благодаря электро-каменным печам, которые его и вырабатывают, - финны исторически к этому не причастны.

Сегодня **суховоздушная сауна** помогает экономить время для подготовки и осуществления банного ритуала. Поход в бани был широко распространён вначале в России, а затем и в Европе появились сауны в комплексе с тренажерными залами, бассейнами, позже и в аквапарках.

Современная баня, как правило, состоит из: суховоздушной сауны и парной, джакузи, прохладной ванной, иногда солярия.

Инфракрасные кабины и электрические сауны стали дополнительной фишкой практически всех производителей душевых кабин. Ценители настоящих бань отмечают недостаток таких бань в душкабинках, который заключается в необходимости принудительного воздухообмена в кабинах-парилках. При высокой температуре воздуха, начинает активно работать терморегуляция тела, что сопровождается учащением дыхания и, соответственно, выбросом углекислого газа. Поэтому в маленьком замкнутом помещении быстро ухудшается состав воздуха. Для того чтобы у парильщика не болела голова от «тяжёлого» воздуха, должна быть хорошая приточно-вытяжная вентиляция в парилке. Преимущество бань и саун с дровяными печами в том, что такая вентиляция им не нужна.

Всегда есть выбор: можно посещать общественные бани или СПА-комплексы с полным комфортом и набором всевозможных услуг, или оборудовать свою баню в загородном доме или даче.

Сегодня существует широчайший ассортимент **модульных саун и бань** на одного (80x110 см) или, максимум, на четырех человек (225x250 см). Это уже готовые решения от разных отечественных и европейских производителей. Основной отделочный материал таких модульных бань - это натуральное дерево. Домашние парные бывают квадратные, прямоугольные или угловые; чаще всего одноместные и двухместные; сидячие и лежачие. Самые удобные парные помещения с полкой-лежаком не менее 1,8 м. Полки в парной делают в два яруса. Сауна обычно меньше по размеру, чем русская баня. Часто домашние сауны идут в комплекте с компактной душевой кабинкой. Домашняя сауна Logica от итальянской компании Effegibi, разделена на две части, одна из которых душкабинка. В самой сауне есть несколько деревянных скамеек и система хромотерапии, а также Cd проигрыватель. Effegibi также производит домашние сауны Villa steel , Square steel, Midi steel, Isla steel, Eco, Baia, Duna, Clima, Aria, Luce, Koko XXL, Vihta. Такие деревянные сауны больше подходят для загородных домов.

В квартире вряд ли кто-то сможет выделить место для модульной сауны, не зря в Европе придумали **многофункциональные душевые кабинки с функцией парилки.** В словосочетании многофункциональная душевая кабинка ключевое слово, всё-таки душкабина. Нужно знать много нюансов, чтобы правильно её выбрать, а уж, если Вы не против иногда попариться, тогда просто выбирайте душкабинку с опцией хаммам или финской сауны.

Комплект душевой кабинки состоит из душевого поддона, боковых стенок, дверей, верхней крышки, лейки душа и форсунок.

Чем больше **дверей**, тем прочнее каркас у душевой кабины. Нужно помнить, что для распашных дверей, которые открываются наружу, необходимо свободное пространство перед кабиной. В целях экономии пространства удобной будет распашная дверь с двумя створками, открывающаяся вовнутрь так вода не попадёт за пределы кабинки). Наиболее практичной считается поворотно-сдвижная и откатная дверь.

Смеситель в душевой кабине также важен, лучше выбирать термостатический, тогда Вы сможете двигаться под душем без стеснений и не бояться задеть вентиль или рычаг смесителя, это особенно важно, если в семье есть маленькие дети.

Гидромассажная колонна в душевой кабине имеет, как правило, 2 ряда массажных форсунок для зоны спины. Количество форсунок в ряду может отличаться в зависимости от модели (от 2 до 12). Помимо массажа спины, многофункциональные кабинки оснащены форсунками, которые направлены в область шеи и плеч (места, наиболее требующие расслабления). Лучший вариант - это поворотные и регулирующиеся форсунки, Вы сами сможете управлять интенсивностью массажных струй и их направлением. В среднем сеанс гидромассажа длится 15-20 минут, Вы можете выбирать любой вид массажа из списка программ, которые будут в Вашей кабине. Каждый вид гидромассажа имеет определенную цель: взбодрить, тонизировать кожу и мышцы или просто расслабить.

Гидромассажные боксы (гидробоксы), паровые боксы, душевые системы и душевые панели – это те же душевые кабинки. Многие спорят, что же лучше душевая кабина или ванная. Сегодня в этом нет необходимости, потому что появились гидробоксы – это ванная, совмещенная с полноценной душевой системой, и с полным спектром всевозможных опций. Конечно, гидробоксы почти на 20 % дороже душевых кабинок, но зато они угождают всем членам семьи.

Если же у Вас нет слабости к принятию ванной с пенкой, или у Вас бешеный ритм жизни, при котором не хватает времени для долгого расслабления в ванной, то контрастный душ в кабинке станет незаменимой и любимой процедурой. Душкабинка – это ещё и двойная экономия: расхода воды (в пять раз) и пространства в ванной комнате, которое можно с пользой использовать, например, для стиральной машинки или дополнительной мебели для ванной.

Существует **несколько разновидностей душевых кабин**: простая; многофункциональная; встроенная, как правило, с мощным парогенератором (с функцией финской сауны или турецкой бани); и гидробоксы.

Многофункциональные душкабины помимо прямого назначения, благодаря наличию нескольких душевых леек и форсунок, с модификацией водной струи, и парогенератора, могут быть оснащены такими опциями: гидромассажа, который полезен для здоровья; отдельного гидромассажа ног; массажа «бегущая волна»; тропического душа; душа Шарко - тонизирует и придаёт стройность Вашему телу; каскадного душа, заряжает организм энергией; ароматерапии - усиливает расслабление и вызывает позитивные эмоции; турецкой бани (хаммам); финской сауны; озонирования; музыкального или даже видео сопровождения (встроены радио, CD/DVD проигрыватель, возможность подключения к MP3) и подсветки.

СОКРАЩЕННО

Главное во встроенных кабинках с парогенератором – это безопасность и эргономичность внутреннего пространства: на сидящего человека не будет капать горячий конденсат и, сидя, можно комфортно выпрямлять ноги.

Инфракрасные кабины - это гидромассажные душевые кабины с инфракрасным обогревом, который достигается благодаря специальным излучателям; такие кабины появились сравнительно недавно. В инфракрасных кабинах помимо принятия душа или гидромассажа идет параллельный приятный прогрев всего тела, вплоть до эффекта парилки.

Виды гидромассажа в душевых кабинках постоянно совершенствуется, увеличивается их количество, каждый производитель душкабин стремится удивить чем-то новеньким: например, фирма Huppe в своих моделях смогла воспроизвести лондонский туман, немецкая компания Dornbracht со своей системой для душа Sensory Sky не отстаёт и предлагает своим клиентам эффект ливня, моросящего дождя или просто тумана, не уточняя, правда, лондонский он или нет.

Душевые кабины премиум-класса итальянского (Jacuzzi, Teuco, Hafro, Cerutti, Albatros), немецкого (Hansgrohe, Hueppe, Hyber, Hoesch, Kermi, Sprinz) и финского (Ido) производства лучшие по качеству материала и сборки, по дизайну и применяемым технологиям.

Душевые кабины среднего класса Aqualux и Appolo проектируются в Италии, а собираются в Китае. У итальянской компании Teuco представлен широкий модельный ряд как саун отдельно, так и душевых кабин с опцией финской сауны: угловая финская сауна; многофункциональная душевая кабина Evolution с сауной; гидросауна 250E Multi Plus. Компания Teuco - пионер в применении электроники для подачи пара в душевой кабине. Teuco более тридцати лет улучшает свое изобретение - паровую баню, чтобы доставить своим клиентам максимальное наслаждение и возможность расслабиться.

В душевой кабине Gemini (190x120 см) есть опция хаммам. Коллекция Rigenera от Hafro – это улучшенная продукция, благодаря душевой колонне, оборудованной паровым генератором. Вы можете принимать душ с Вашим iPod, даже под водой Вы не расстанетесь со своими любимыми песнями, благодаря встроенному разъёму USB. Каскадный душ Talos Plus создаёт эффект водяных лезвий, что придаёт неповторимые ощущения. Последовательный гидромассаж обеспечивают 8 вертикальных форсунок, наиболее активированные в зоне спины и шеи. В кабинке Talos Plus от Hafro есть сидения, на которых может париться сразу 2 человека во время хаммам.

Душевые боксы от Hafro – это настоящие шедевры - Linea era, Linea nova, Nemesi, Luna, Laguna, Gamma & Duo. Еще одна итальянская компания Jacuzzi специализируется не только на производстве гидромассажных ванн, но и душевых кабин, душевых панелей, гидроколонн, интегрированных душевых систем, которые соответствуют пожеланиям самых требовательных клиентов, заботящихся о своём здоровье. Jacuzzi работают в ногу со временем и даже на опережение.

Душкабины проектируются согласно нормам велнес-системы – оздоровление всего организма с помощью всевозможных водных процедур – паровая баня с ароматерапией, эмоциональный и водопадный душ, и даже гидромассаж Ши-а-цу (кабинка Frame), турецкая баня (душкабина Mynima), в кабинках Flexa, Omega, Play доступны функции

гидромассажа поясницы, спины, ног, а также водопадные струи в зоне шеи, хаммам и ароматерапия.

Если у Вас нет клаустрофобии, то париться дома, в одноместной пластиковой сауне размером 80 на 110 сантиметров,– это Ваш вариант, при этом немаловажно, чтобы это Вам было и по карману. Хотя, зная нашего русского человека, и его размах к отдыху и развлечениям, вряд ли домашние сауны, смогут полноценно заменить настоящую деревянную баню с предбанником и всем из неё вытекающим и “наливающимся”…, а так же ничто не сможет сравниться со снежным сугробом, в который непременно нужно нырнуть после бани.

Но будь такой отдых ежедневным, он бы тоже быстро наскучил, поэтому колорит от посещения настоящих бань настолько велик и по-особому приятен. Всем, кто приветствует здоровый образ жизни и любит попариться, рекомендуем приобрести сауну в загородный домик или душевую кабинку с функцией сауны - сегодня с этим добром дефицита нет. Каждый европейский производитель считает своим долгом «нафаршировать» душкабину так, чтобы превратить её в волшебного робота, который выполнит все Ваши желания, если Вы, конечно, сможете всё это изобилие перепробовать. Если Вы один из тех, кому по душе кайфовать под душем или расслабляться в бане, не выходя из дома, тогда приобретайте чудо-кабинку, и удовольствие от водно-паровых процедур Вам обеспечено.