

Советы по строительству бани

Справочное издание

Введение

ГЛАВА 1

Исторические сведения о бане

Трудно сказать, когда впервые человек стал применять банные процедуры. Но можно утверждать, что баня появилась как закономерный продукт человеческой жизнедеятельности. Совершенствуя приемы пользования огнем, люди обнаружили возможность использования горячей воды и пара. Существует мнение, что баня появилась почти у всех народов одновременно. Об этом утверждал, например, древнегреческий историк Геродот (484–425 годы до н. э.).

Если прообразом банной парилки считать разогретые камни, на которые падает вода, образуя пар, то появление бани можно отнести к каменному веку. Одна легенда гласит о том, что прообразом бани и парилки являются горячие подземные источники. Первобытные охотники могли расположиться на отдых возле такого источника, согреться теплым паром и почувствовать прилив сил, облегчение боли и радость от чистоты тела.

По другой легенде, баня появилась несколько тысяч лет назад после изобретения закрытого очага-каменки и глиняной посуды. Во время дождя капли воды падали на раскаленные камни очага в жилище первобытного человека. Пар окутывал людей приятным теплом, и они стали поливать раскаленные камни водой, усиливая воздействие пара.

Таким образом, первой семейной баней было жилище с очагом посередине.

Считается, что первой общественной баней был ритуальный шалаш с таким очагом. Похожие бани были у племен скифов, которые жили на территории Украины и России. Эти бани были описаны древнегреческим историком Геродотом (около 488–225 годов до н. э.). Скифы связывали верхними концами наклонные жерди, обтягивали шерстяным войлоком. Посередине юрты устанавливали котел с водой. Во время ритуального танца скифы бросали раскаленные камни в котел с холодной водой. Они также бросали туда зерна конопли, которые придавали пару аромат. В этих целебных парах наши предки парились и хлестались вениками так, как это делаем мы. А затем они обливались и мылись водой.

Аналог такой бани можно встретить у современных американских индейцев. Их бани-темескали имеют вид низкого шалаша (1,5 м высотой) в виде конуса. Внутри шалаша выбирают и утрамбовывают землю. В центре шалаша делают углубление, куда складывают нагретые на костре камни. Затем закрывают шалаш и в темноте брызгают на раскаленные камни холодной водой. Такой шалаш устраивают возле реки или ручья, чтобы, разогревшись, охладиться.

В странах Древнего Востока (Индии, Китае, Египте) уже строились комфортабельные бани. Первые упоминания о них относятся к XIII веку до н. э.

Египетская баня

Бани в Древнем Египте были широко распространены и выступали в роли лечебницы, так как почти все болезни лечились при помощи воды. Эти бани были доступны даже бедному человеку.

На месте раскопок древнего египетского города археологи обнаружили остатки бани, которая состояла из двух этажей. На верхнем этаже находились большие камни-лежанки, которые подогревались с нижнего этажа. На эти камни ложились посетители, а парильщики умачивали их тела целебными снадобьями, делали растирания, массаж. В камне было отверстие, через которое выходил снизу пар. Египтяне широко использовали лечебные ингаляции в своих банях. Вместо мыла они применяли пасту из пчелиного воска и воды.

В середине помещения верхнего этажа находился небольшой бассейн для контрастных водных процедур. Имелись помещение для гимнастических занятий, зал-лечебница, в котором археологи нашли медицинские инструменты.

В полу бани был сделан сток для воды, которая уходила в общий водосток города. Эта

система водоотвода служила своего рода центральным отоплением для города.

Традиции древнеегипетской бани стали основанием для турецких бань и римских терм.

Греческая баня

В древнегреческом эпосе подробно описывались банные процедуры. Александр Македонский (356–323 годы до н. э.) во время похода на Египет узнал о египетских банях, которые ему очень понравились. Вернувшись на родину, он приказал строить такие же комфортабельные бани, как в Египте. Он распространил в Древней Греции бани восточного типа с горячими полами.

Первые бани в Древней Греции назывались лаконикумами, так как их строили лакедемоняне. Помещение бани имело круглую форму. В отличие от египетских бань, греческая баня подогревалась теплом от открытого очага посередине помещения. Здесь же были бассейн с холодной водой и ванны. Но водоотвода не было. Воду из ванн и бассейна вычерпывали.

Древнегреческие бани тоже являлись лечебницей, в которой как богатые, так и бедные люди избавлялись от многих недугов. По мере своего распространения бани становились все богаче, комфортабельнее. Они строились из дорогих материалов и украшались драгоценными камнями. Такие бани были доступны только знатным жителям города.

Римская баня терма

В Древнем Риме искусство строить бани достигло наибольшего расцвета. Здесь строили бани для простых людей и роскошные банные комплексы-термы. В древнеримских термах, вмещающих 2500 человек, было много помещений для банных процедур (прогревание, мытье, охлаждение, купание), множество фонтанов, бассейнов и ванн, сложная система отопления обогревала пол и нагревала воду для мытья. Уже в те времена использовали попеременное погружение в горячую и холодную воду, которое теперь называется контрастным обливанием.

При раскопках Помпеи обнаружены остатки бани не очень большого размера, но имеющих множество помещений. Перед входом в баню была расположена площадка для спортивных занятий и гимнастики или парк, в котором можно было упражняться или просто отдыхать.

Помпейские бани начиналась с помещения вытянутой формы, украшенного лепниной, мозаичными полами, скульптурными и мозаичными изображениями Нептуна. Это помещение служило раздевалкой, на стенах которой размещались полки для одежды.

Из раздевалки-аподитерия посетитель бани попадал в помещение с куполообразным голубым потолком и стенами, расписанными изображениями растений, животных и птиц. Здесь были расположены два небольших бассейна с холодной и горячей водой. Находясь в таком помещении, человек оказывался как бы в сказочном саду, что усиливало впечатление от приятного воздействия воды.

Из раздевалки можно было попасть и в другое помещение, своего рода парилку с печью, как в нашей бане. Но по-настоящему парились в следующей комнате с влажным паром (кальдарии), которая периодически освежалась через открываемые окна. В кальдариях подогревались стены, пол горячим воздухом в системе труб (топились термы нефтью). Здесь же находились душ в виде фонтана и множество тазов для мытья. Желающие могли принять ванну. Интересно, что вода с потолка собиралась по специальным желобкам и отводилась в общую канализацию.

Небольшие бани топились дровами. Римляне умели так обработать дрова, что они не дымили. Для этого с дров снимали кору, мочили, сушили над огнем, а затем пропитывали отстоем оливкового масла или просто сушили над огнем.

Знатные и богатые римляне часто бывали в термах. Интересно, что приветствуя друг друга, они спрашивали: «Как потеешь?» Посещение бани древние считали приятнейшим

времяпрепровождением, разделяемым с друзьями, средством оздоровления и отвлечения от дневных забот. Кроме отдыха и лечения многих заболеваний, здесь проводились спортивные состязания, диспуты, разнообразные турниры. Римские термы имели помещения для массажа, спортивных упражнений, отдыха, чтения, театральных представлений, художественных выставок, торговли. Вода в эти термы доставлялась по водопроводу. Ежедневно на нужды бань уходило около 800 тысяч литров воды. Особой известностью пользовались термы Каркаллы, названные так по имени императора, правившего с 211 по 217 год н. э.

Открытие бань объявлялось барабанной дробью. Римляне оставляли многие дела и шли в баню, которая начиналась с просторного вестибюля. Отсюда проходили в большое помещение для потения (тепидарий). В бане имелись помещения с сухим и влажным паром, где римляне находились не более 10 минут и переходили в другой зал с бассейнами с горячей и холодной водой.

В следующем помещении занимались очищением кожи и массажем. Для очищения использовали специальные скребки из дерева или слоновой кости. Мылись римляне мелким песком, который доставляли с берегов Нила, мылом из козьего сала и золы. Служители бани выполняли все необходимые процедуры: очищение, массаж, стрижку, срезание мозолей, удаление с кожи лишних волос, бритье, даже небольшие операции. Особой популярностью пользовался массаж с растиранием целебными и ароматическими веществами.

Римские правители не скучились на устройство бань. Для их постройки привозили дорогие и редкие материалы, которых не встретишь даже в храмах и дворцах. Фантазия архитекторов не знала границ. Бани украшали целые системы фонтанов, водопадов, подвесные сады и ванны-качели, скульптурные композиции, росписи. Посуда и тазы были из серебра и золота. Девизом знатных римлян были слова: «Охотиться, играть, веселиться, ходить в термы — значит жить!»

Турецкая баня

В арабских странах, странах Ближнего Востока, Средней Азии, Юго-Восточной Европы широко распространились бани, которые сочетали в себе некоторые особенности строительства римских бань с местными традициями. В восточных банях полы подогревались до 50–60 °C, от них шел пар. Дополнительным источником пара иногда служили каменные своды печей или котлы с кипящей водой. По горячим полам таких бань можно было ходить только в деревянных сандалиях.

Турецкие бани в своем плане напоминали ладонь. Вход в баню (сгиб кисти) служил раздевалкой. Это помещение подготавливало посетителя к банной процедуре, так как уже здесь была повышена температура воздуха (до 34 °C). Кстати, посетители не до конца обнажались, их бедра были обвязаны полотенцем. Большой зал (сама ладонь) с бассейном посередине и камнями-лежаками вокруг него. Как полы, так и лежаки подогревались. После того, как посетитель хорошо распарился, посетив все пять ниш (фаланги пальцев) с температурой от 70 до 100 °C, он ложился животом на камень и потел. Специальные служащие умело делали массаж, всячески «терзая» тело, начиная со лба и заканчивая стопами. При этом человек не чувствовал боли, а только лишь наслаждался. Кроме того, в бане удаляли лишние волосы, брили, срезали мозоли, красили ладони и стопы хной.

Только после этого начиналось мытье. Сначала жесткой мочалкой снимали ороговевший слой кожи вместе с грязью. А затем чистую кожу обмывали мягким мыльным раствором.

Последняя процедура — купание в бассейне (было возможно купание пополам то в теплой, то в холодной воде).

Жители Востока, как бедные, так и богатые, вернувшись из утомительного пути, окончив тяжелую работу, желая оправиться от перенесенного испуга или чрезмерных наслаждений, отправлялись в баню. Они замечали, что банные процедуры и регулярные омовения спасают от многих болезней, и потому главным достоинством того или иного города считали наличие хороших бань. Для того, чтобы сохранить о себе долгую память, восточные правители строили

не только мечети и караван-сараи, но и не скучились на просторные богатые бани.

Турецкие бани, соединившие в себе античные термы с традициями Средней Азии и древней культуры Китая и Индии, имели большую славу. Про это говорится в работе «Канон врачебной науки», которую написал Авиценна, основываясь на трудах врачей Древней Греции и Рима, Китая и Индии. В этой книге он предлагает гигиеническое и лечебное применение воды.

В своем трактате «О бане» Авиценна писал:

«— Баня необходима прежде всего людям, которые нуждаются в умеренном тепле и увлажнении тела. Для этого нет необходимости находиться в бане слишком долго, а лишь принять ванну до покраснения кожи. Как только покраснение начнет исчезать, баню нужно оставить.

— Занимающемуся физическими упражнениями не следует торопиться в баню до того времени, пока он полностью не отдохнет.

— Все моющиеся в бане должны входить в нее постепенно и не стоять в жарком помещении до дурноты.

— Тем, кто хочет пополнить, нужно ходить в баню после еды, если только такой человек не расположен к образованию закупорок. Для предохранения от этого надо использовать мяту. Тот же, кто хочет похудеть и избавиться от шлаков, должен ходить в баню голодным и оставаться там достаточно долго. Если же человек преследует цель просто сохранить здоровье, он должен ходить в баню после еды, но переварив то, что находится у него в желудке. Человеку с горячей натурой, с преобладанием желчи нужно перед баней съесть что-нибудь легкое (хлеб, размоченный во фруктовой воде). Такому человеку также нежелательно заходить в парную.

— В бане опасно пить как слишком горячие, так и слишком холодные напитки. Выходя из бани, нельзя обнажать голову и тело.

— Таким образом, польза бани заключается в успокоении, раскрытии пор, придании телу блеска, в рассасывании излишков. Баня разжижает вредные густые соки, притягивает питательные вещества к наружной поверхности тела и избавляет от усталости.

— Баня может приобрести дополнительные достоинства в зависимости от воды, которая в ней используется. Если вода содержит соду или серу, или это морская вода, или золистая, также если используется вода с лавром, то баня будет растворять, размягчать. Такая баня устраниет рыхлость и ожирение.

— Медистые, железистые, а также соленые воды помогают от болезней, вызванных холодностью и влажностью натуры. Они показаны при болях в суставах, подагре, астме, заболеваниях почек. Баня с такой водой ускоряет срастание переломов, приносит пользу при фурункулезах, язвах. Медистая вода полезна для рта, язычка, при ушных болезнях. Вода с железом помогает при болезнях желудка и селезенки. Соленая вода благотворно действует на людей с заболеваниями нервной системы, страдающих вздутием живота.

— Ванны с квасцовой и купоросной водой помогают при туберкулезе легких, при кровотечениях из заднего прохода, выпадении прямой кишки, беспричинном выкидыше, при чрезмерной потливости и отечности.

— Серная вода показана при различных нервных расстройствах, спазмах, очищает тело от прыщей, пятен, веснушек. Ванны с такой водой хорошо растворяют излишки (шлаки), накопившиеся в организме, а особенно в печени, селезенке. Но от купаний в этой воде падает аппетит».

Грузинская баня

На территории Грузии еще во времена древнего государства Урарту бани строились на основе горячих источников и обладали естественным паром. Достопримечательностью Тбилиси («теплого города») всегда были серные термальные бани. Каждый, кто приезжал в

этот город, стремился их посетить. В числе гостей был Александр Сергеевич Пушкин, который подробно описал банный ритуал.

«Персиянин ввел меня в бани: горячий, железо-серный источник лился в глубокую ванну, иссеченную в скале. Отроду не встречал я ни в России, ни в Турции ничего роскошнее тифлисских бань. Опишу их подробно.

Хозяин оставил меня на попечение татарину-банщику. Я должен признаться, что он был без носу; это не мешало ему быть мастером своего дела. Гассан (так назывался безносый татарин) начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу; после чего начал он ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение. (Азиатские банщики приходят иногда в восторг, вспрыгивают вам на плечи, скользят ногами по бедрам и пляшут на спине вприсядку, e sempre bene.) После сего долго тер он меня шерстяною рукавицей и, сильно оплескав водою, стал умывать намыленным полотняным пузырем. Ощущение неизъяснимое: горячее мыло обливает вас, как воздух! ...шерстяная рукавица и полотняный пузырь непременно должны быть приняты в русской бане: знатоки будут благодарны за такое нововведение.

После пузыря Гассан отпустил меня в ванну; тем и кончилась церемония».

Горная вода из горячих источников текла в грузинские бани по керамическим трубам. Этой водой заполнялись облицованные мрамором бассейны, находившиеся под куполообразной крышей, через которую в помещение попадал мягкий свет. Купальни располагались в гротах, освещаемых факелами. Грузины приглашали гостей в свои бани, устраивали там праздники, пели многоголосым протяжные, грустные песни.

В древности грузинские бани работали круглосуточно, многие люди проводили в бане целый день. Женщины часто посещали баню, поэтому отличались здоровьем, красотой и долго оставались привлекательными.

Восстановленные по старым традициям, тбилисские серные термальные бани до сих пор успешно используются для купания, отдыха и лечения различных заболеваний и привлекают туристов.

Японская баня

Своебразна японская семейная баня — фуро. Зародилась такая баня очень давно. По буддистским законам, в Японии запрещено было изготовление мыла (для этого нужно убивать животных), поэтому японцы мылись в очень горячей воде. Сырой климат Японии тоже способствовал тому, что зимой люди по три раза в неделю посещали баню с горячей водой.

Фуро устраивали в большой деревянной бочке с горячей водой. Внутрь бочки помещали сиденье. Человек в ней сидел полулежа, погрузив все тело, за исключением груди, в горячую воду. Принимать такую ванну нужно было, надев на голову влажную шапочку, смоченную в холодной воде. Эту бочку ставили на печку. Находились в горячей воде недолго, около 5 минут. Затем выполняли массаж. Для этого надевали на руки жесткие рукавицы. После массажа насухо вытирались и закутывались в теплый халат для отдыха. Для усиления потоотделения укутывались в теплые одеяла и лежали на кушетке.

Современная японская баня называется сэнто. Посещение сэнто — всеобщее удовольствие и эстетическое наслаждение для японцев. Как все в Японии, баня имеет живописный и экзотический вид. На стенах устроены искусственные скалы, маленькие водопады.

Она представляет собой неглубокий бассейн с проточной горячей водой на пять-шесть человек. Температура воды достигает 50 °С. Воду в бассейне регулярно меняют. До принятия ванны моются в отгороженном соседнем помещении, сидя на деревянных решетках на полу. Душ отсутствует. Намыливание и растирание тела сопровождаются периодическими обливаниями водой.

Сэнто для японцев — источник здоровья. Японские медики определили, что эта баня избавляет от стрессов, ревматических болей, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы и почек, активизирует обмен веществ. Посещая баню, японцы делают свой организм стойким ко многим простудным и инфекционным заболеваниям.

Япония богата такими термальными водами. На их использовании основаны японские горячие ванны фуро.

Почитается в Японии еще опилочная баня, когда моющийся на 8–12 минут погружается в деревянную бочку с нагретыми до 50 °C опилками. Самыми целебными считаются кедровые опилки с добавлением рисовых отрубей и измельченной массы до 60 разных лекарственных трав.

В современных условиях городской квартиры тоже можно устроить японскую баню. Для этого налейте в ванну воду температурой 37 °C. Находясь в воде, постепенно, в течение 12–15 минут, доводите температуру до 41–43 °C. Разогревшись в горячей воде, нужно выйти из ванны, надеть сухой махровый халат и укутаться в теплое одеяло. Необходимо потеть в таком виде около часа. Можно пить некрепкий горячий чай с малиной или медом. В заключение нужно обсушиться и лечь в постель, укутавшись одеялами, на 2 часа.

Домашняя японская ванна очищает организм от шлаков, укрепляя защитные силы организма. Особенно она полезна во время начинающейся простуды. А при хронических заболеваниях, когда организм недостаточно сопротивляется, японские гипертермические ванны способны пробудить его естественные силы для борьбы.

Тибетская баня

Очень интересна лечебная практика водолечения древних медиков Тибета. Она вобрала в себя все лучшее из целительского опыта и практики индийских и китайских лекарей. В основном водолечение самых различных заболеваний сводилось к применению ванн и разнообразных компрессов.

Тибетская баня своеобразна. Для этой процедуры вырывали яму глубиной 50–70 см на ширину, позволяющую сидеть в яме взрослому человеку. Сжигали на дне этой ямы березовые дрова. Затем подкладывали еще две порции березовых дров. На образовавшийся слой углей бросали старые кости и дожидались, пока они сгорят. На полученный пепел укладывали порцию свежих березовых дров и накрывали их лапками кедра (ели или сосны).

Затем усаживали на хвою человека, накрывали его с головой и парили до тех пор, пока он мог терпеть. Затем он выходил из ямы и ложился отдыхать, тепло укутанный, в течение 2 часов.

После этого его насухо вытирали и натирали целебными мазями, выполняя при этом массаж всего тела.

Африканская баня

В своих ритуалах и мистических обрядах народы Африки широко использовали водолечение. Вода здесь считалась священной. Во всех странах, где имелся песок, выкапывали в нем яму по размеру тела, разводили в яме костер из мелких сучьев. Убрав остатки костра, насыпали сухой нагретый песок и накладывали полезные для тела листья и травы в зависимости от того, что у кого болит. Иногда вместо костра яму обливали кипятком.

Ложились в яму, а сверху обкладывали себя лечебными травами и нагребали на тело раскаленный на солнце песок. Время пребывания в такой ванне определялось самочувствием лечащегося.

Баня в западной Европе

Не только в Древней Греции, Риме и на Ближнем Востоке исцелялись горячими

источниками. После походов крестоносцев в Западной Европе в XIV–XVI веках тоже стали строить восточные бани. Их называли римскими и турецкими. Но вскоре бани были запрещены как непристойные заведения. Это явилось одной из причин эпидемий страшных заболеваний. Использование термальных источников и традиции водолечения постепенно приходили в упадок. Были забыты древнеримские термы, их значение, традиции, способы лечения. И лишь в эпоху Возрождения, когда возобновилось развитие культуры, науки, медицины, вспомнили и о водолечении. Однако, в связи с эпидемиями чумы и холеры в Европе лечение водой было небезопасно.

Лишь в XIX веке в Европе бани появились снова. Медики вновь стали использовать в своей практике целебные свойства воды в виде ванн, бань, различных водных процедур.

Исландская баня

С 1856 года большое распространение получила исландская баня, которая представляла собой упрощенную восточную баню с душем и сухой жаркой парильней с подогреваемыми стенами. В одной из стен парильни были выполнены каналы для сброса отработанного воздуха. Банная процедура заключалась в предварительном получасовом прогревании в не слишком жарком помещении, в потении (около 15 минут) в парильне, массаже и принятии душа.

Исландские бани и бассейны, как и грузинские, основаны на естественных горячих источниках. Водой из этих источников обогреваются дома и теплицы, в которых выращивают даже ананасы. Столица Исландии — Рейкьявик — самый экологически чистый город мира, так как не загрязнен отходами от сгорания угля, нефти и газа. В переводе с исландского слово «Рейкьявик» означает «бухта пара».

Финская сауна

В последние десятилетия в западноевропейских странах и странах Северной и Южной Америки большое распространение получили финские бани — сауны. Традиционные деревянные сауны по устройству были такими же, как деревенские русские бани. Банные процедуры отличались лишь тем, что финны любили более сухой пар, который легче переносится, чем влажный. Считается, что в традиционных русских банях в основном парятся влажным паром с содержанием влаги до 60–70 % при температуре 50–60 °C и непременно с веником, а в традиционных финских банях-саунах парятся сухим паром с содержанием влаги 10–30 % при температуре 70–100 °C и без веника. Однако следует отметить, что в русских банях любители также сначала потеют сидя на полке при сухом жаре, прогревают тело, а затем уже начинают пускать пар и орудовать вениками, при необходимости остужая баню путем открытия отдушины или двери. Чтобы поддержать баню сухой, камни на печи прогревают в достаточной степени и воду подают на них горячую и небольшими порциями.

В свою очередь, финны тоже не обходятся без веника, являющегося простейшим и прекрасным средством массажа. Разумеется, при пользовании веником влажность в парильне повышается, соответственно и температура должна быть ниже, иначе возможны ожоги кожи. Вот почему в современных банях обычно саунами называют парильные комнаты, где влажность воздуха 5–15 % (реже 10–30 %), а температура 80–140 °C, хотя в действительности сауна — это баня в целом, включающая комнаты для мытья, помещения для отдыха и т. д.

Традиционные сауны, как и русские бани бывают «черные» и «белые». Некоторые любители считают, что настоящие сауна и русская баня — «по-черному», с дымным ароматом. Однако для людей, не увлекающихся экзотикой и дымным ароматом, единственное преимущество дымных бань заключается в их экономичности.

Для устройства печки-каменки без трубы требуется вдвое меньше кирпича, а для топки ее расходуется вдвое меньше дров, чем для печи с трубой. Поэтому строить такие бани целесообразно лишь в районах, где трудно с кирпичом и топливом.

Следует отметить, что большому распространению финских бань способствовали широкая реклама, промышленное производство и экспорт сборных и блочных бань с необходимым оборудованием, организация в Финляндии научно-технического общества «Сауна», издание журнала «Сауна», создание музея «Сауна» и акционерного общества «Пуутало», занимающегося производством и постройкой саун. Финский опыт строительства и эксплуатации семейных саун представляет интерес для всех. Следует отметить, что в нашей стране застройщики семейных бань в сельских усадьбах и на садовых участках пользуются теми же приемами, принципами и правилами, что и в Финляндии при строительстве семейных саун. Разница лишь в индустриальных методах строительства и в некоторых применяемых материалах и заготовках.

Итак, из глубины веков до нас дошли два типа бани: горячевоздушная — римская, турецкая, финская; паровая, или русская. Основное различие между ними заключается в том, что в горячевоздушной бане воздух сухой, а в русской — смешан с влажным паром.

Русская баня

Исторические сведения о русской бане начинаются с использования пара и горячей воды племенами скитов, живших на территории России.

Лет 800–900 тому назад в городах Руси, Волжской Болгарии и на других европейских территориях уже строили каменные бани, сочетающие местные традиции с восточными. В 1090 году в Переславле по указанию епископа Ефрема, ставшего затем Киевским митрополитом, была построена большая каменная баня. На месте города Булгар — столицы Волжской Болгарии — в IX–XIV веках обнаружены остатки пяти каменных бань. Но все же основное население в этих краях пользовалось деревянными банями.

В своем изначальном виде русская баня представляла собой бревенчатую избушку с низким потолком, где находилась печка-каменка, была оборудована высокая лежанка — полок, чтобы париться, и установлена низкая скамейка, чтобы сидя мыться. Печка-каменка не имела трубы и топилась «по-черному». Дым из нее выпускался в открытую дверь и отдушину — отверстие в стене над полком. После окончания топки дверь и отдушину закрывали и давали бане некоторое время «томиться», «дозревать», пока стены бани равномерно не прогреются и не выгорят угли. Затем остатки углей гасили водой и, открыв ненадолго двери, проветривали баню от угарного газа («угара»). Вода грелась на печке или у топки в глиняных горшках, а когда распространились жестяные ведра — в ведрах. В отдельном горшке готовили щелок — щелочную зольную воду, заменяющую мыло, в другом горшке — настой полыни или других трав, обладающих дезинфицирующими и лечебными свойствами. Для мытья использовали деревянные ковши, шайки, лохани, для хранения холодной воды — деревянные бочки. Раздевались и одевались в неотапливаемом предбаннике.

Банная процедура русских в XVII веке описана путешественником Олеарием таким образом: «Они, ложась на полках, велят себя бить и тереть тело разгоряченным березовым веником... затем, когда от жару делаются красными и изнемогают до того, что уже не в состоянии оставаться в бане, они выбегают из нее голые, как мужчины, так и женщины, и обливаются холодной водой, а зимой, выскочив из бани, они валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, а потом, остывшими таким образом, снова входят в жаркую баню. Так как их бани обыкновенно строятся при реках и ручьях, то моющиеся в них из жара прямо бросаются в холодную воду». Олеарий рассказывает, что «во всех городах и селениях у них (в России) множество общественных и частных бань, в которых всегда почти найдешь множество моющихся».

Известный историк Н. И. Костомаров в очерках о домашней жизни и нравах русского народа в XVI и XVII веках указывает, что баня была первой потребностью в домашней жизни как для чистоплотности, лечения, так и для своего рода наслаждения.

Первым научным трудом о русской бане было сочинение португальского врача А. Н. Р. Саншеса, который долго служил в России. Его книга была издана во многих странах,

в том числе в 1774 году в России под названием «О парных российских банях, поелику сопутствуют оне укреплению, сохранению и восстановлению здоровья». Он считает особенно полезным то, что в русской бане пар подается через каждые 5 минут, обновляя атмосферу.

Общественные бани в России отличались от семейных не только размерами, но и устройством. В некоторых из них парильни отгораживались от моечной. Именно такими были, видимо, бани, построенные в XVIII веке по указу царя Алексея Михайловича.

В XIX веке и начале XX века получили распространение «белые» бани, где печи-каменки имели дымовую трубу. Такие бани могли топиться и во время мытья, были менее пожароопасными и не имели копоти на стенах и потолке. В некоторых из них печи топились из предбанника или отдельного помещения. Были и бани, в которых пар производился паровым котлом, а горячая вода — водогрейным котлом, установленным в котельном помещении.

Из комфортабельных старинных бани наиболее известны Сандуновские и Центральные бани в Москве. На месте современных Сандуновских бани, построенных в 1896 году и включающих 28 номеров (27 из них с парильными отделениями), раньше были каменные бани, построенные в 1806 году знаменитыми в ту пору актерами Петровского театра Сандуновыми. Старые Сандуновские бани отличались удобствами с роскошью, например имели зеркальные залы для отдыха с мягкими диванами.

Русские бани вызывали интерес у многих иностранных гостей с Востока и Запада. Они удивлялись традиции русских людей чередовать банный жар с купанием в проруби, обливанием холодной водой и обтиранием снегом.

А ведь это и есть процедуры для закаливания, которые русский человек всегда использовал для укрепления здоровья. Знаменитый А. В. Суворов при помощи обливаний, обтираний и физических упражнений укрепил настолько свое здоровье, что смог до глубокой старости переносить походную жизнь воина.

В России баня была частью быта человека. При достаточно суровом климате русская парная баня с печкой-каменкой прогревала и исцеляла многие болезни. В каждой местности, даже в каждой семье существовали свои традиции пользования баней. Одни мылись с мылом до того, как идти в парную, другие просто окатывались водой, третьи считали необходимым хорошенько пропотеть до мытья.

Во время Великой Отечественной войны солдаты спасались от болезней в наспех сооруженных банях. Для этого использовали землянки (как далекие предки), вагоны, автобусы. Солдатская смекалка помогала построить печь без кирпича и камня, а только из гильз тяжелых снарядов. Баня была для солдат надежным лекарем.

В наше время бани включают не только парильни, ванные, душевые, плавательные бассейны, но и различные лечебные кабинеты, комнаты отдыха, кафетерии и другие помещения санитарно-гигиенического и культурно-бытового назначения. Хотя современные бани в больших городах совсем не похожи на те, в которых парились наши деды, принцип их воздействия на организм тот же, что и в традиционных народных банях.

ГЛАВА 2

Как построить русскую баню

Как построить русскую баню и как ею пользоваться, полезно знать всем. Каждая семья может соорудить в сельской усадьбе или на садовом участке маленькую, но настоящую баню, позволяющую пройти все основные банные процедуры в более или менее комфортных условиях.

Зная особенности, достоинства и недостатки различных типов бань, садовод, дачник, сельский и даже городской житель может создать баню оригинальной конструкции, наиболее полно соответствующую его желаниям. Здесь имеется неограниченный простор для творчества с учетом конкретных условий и возможностей. Однако большинству застройщиков

нужны простые, дешевые, но удобные и проверенные на практике решения. В этом смысле наибольший интерес представляют разновидности русской бани, устройство которой отработано веками.

В первую очередь нужно подумать о планировке и размещении бани.

Проектирование бани

Перед планировкой бани вы должны определиться по следующим вопросам:

- на сколько человек будет ваша баня;
- будет ли она совмещена с другими хозяйственными постройками;
- для каких целей, кроме банных процедур, она может вам понадобиться.

Баня может стать временным жильем на период ремонта дома, помещением для сушки ягод, грибов, лекарственных трав, для выращивания рассады. В бане можно оборудовать фотомастерскую.

На Руси в давние времена с бани начинали застройку новой усадьбы. В бане жила семья до тех пор, пока не был построен дом. Впоследствии она использовалась и как спальное помещение для гостей.

Проектируя размещение и устройство бани, желательно проконсультироваться с архитектором или опытным строителем. Учтите все ваши потребности и возможности, рельеф, форму и размеры участка, архитектуру и размещение дома и других строений на своем и соседних участках, интересы и возможности семьи и т. п. Выберите для бани удобное и красивое место, оптимальные размеры, интересный дизайн, необходимые материалы и оборудование.

Основные правила проектирования бани:

— место расположения бани должно быть вдали от пыльной и шумной дороги, закрытым от соседей деревьями, кустарником, другими постройками;

— максимально используйте ландшафт участка (горки, склоны, камни-валуны). Например, в крутой склон может вписаться баня-полуземлянка. В этом случае потребуется минимальное заглубление при сооружении водостока. Эффектно выглядит терраса на столбах перед такой баней;

— если у вас есть возможность, то расположите баню на расстоянии 20–30 м от пруда, реки, озера. Очень важно, чтобы это место было сухим и не затапливалось при весеннем разливе водоема. Разместив баню в таком месте, вы должны продумать отвод воды из нее, исключив загрязнение водоемов использованной водой;

— окна бани располагайте на запад или юго-запад. В основном баню топят вечером. Лучи заходящего солнца, проникая в окна бани, создадут атмосферу уюта и покоя. Окна делайте небольшими (в старину предпочитали париться в темноте — считалось, что в темноте жар бани щедрее);

— вход в баню желательно делать с юга. С этой стороны зимой будет меньше сугробов;

— учтите следующие противопожарные требования: если ваша баня будет топиться «по-черному», то расстояние до других строений на вашем и соседнем участках должно быть не менее 12 м; располагайте такую баню с той стороны жилого дома, куда чаще всего дует ветер;

— если ваша баня недымная, то расстояние между ней и жилыми домами должно быть не менее 5–6 м. В городах Финляндии недымные бани устраивают в подвальных помещениях многоэтажных домов и даже на крышах. Причем на крышах бани-солярии соседствуют с теплицами, «огородами»;

— рядом с баней можно выкопать небольшой бассейн или водоем глубиной 1,5 м, который можно использовать в жаркое время для купания детей;

— совмещайте баню с другими хозяйственными постройками. Это поможет вам рационально использовать площадь участка, материалы, облегчит электро- и водоснабжение бани, отвод воды в канализацию;

— баня должна быть компактной, удобной и экономной.

Размещение бани

Баня, совмещенная с летней кухней и теплицей

Баня, совмещенная с летней кухней и теплицей, на дачном участке площадью 500 м², представлена на рис. 1.

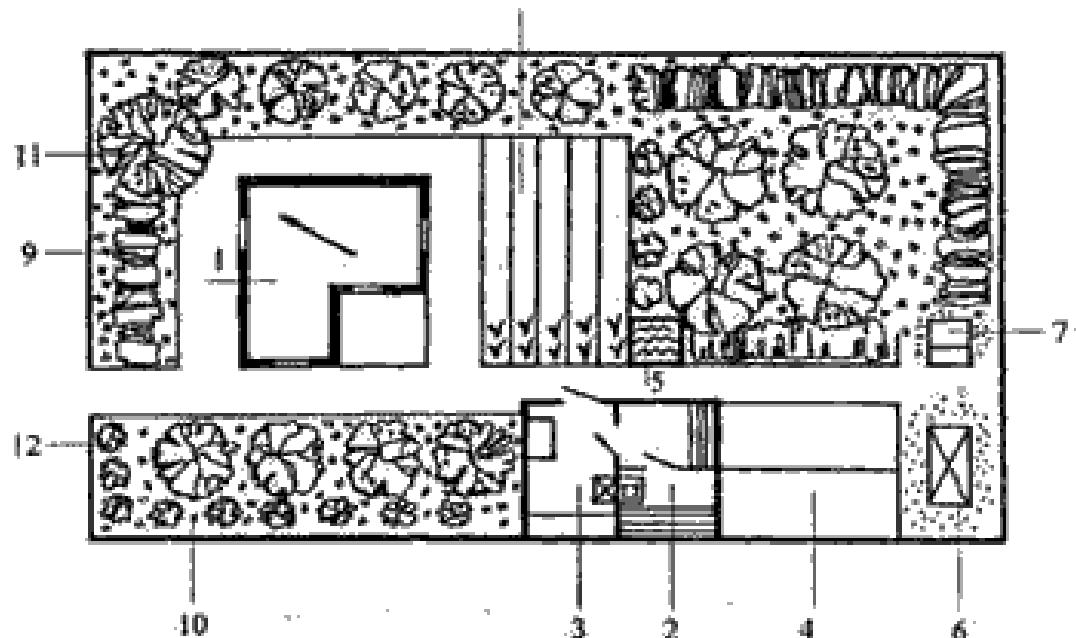


Рис. 1. План дачного участка: 1 — жилой дом; 2 — баня; 3 — летняя кухня; 4 — теплица; 5 — емкость с водой; 6 — компостная яма; 7 — туалет; 8 — огород; 9 — живая изгородь; 10 — цветники; 11 — плодовые деревья; 12 — ягодные кустарники.

Этот дачный вариант удобен тем, что летняя кухня служит предбанником, печь на кухне — каменкой в бане, а трубы водогрейного бака печи соединены с трубами, проходящими через теплицы. В этом случае теплица отапливается теплой водой во время приготовления пищи и топки бани. Расстояние от дома до бани и летней кухни — не менее 5 м.

Баня и кухня имеют общую односкатную и бесчердачную крышу. Окна кухни выходят на юго-запад и северо-запад. Моечная комната бани освещается через окно в двери на кухню. Парная имеет маленькое, высоко расположено окно, выходящее в кухню. Вечером лампы в кухне освещают и парильню с моечной.

Баня для сельского дома, совмещенная с кухней

Такая баня (рис. 2) имеет общую с кухней печь и общую систему канализации. Она удобна тем, что ее в любой момент можно использовать. Особую сложность представляет сооружение печи, конструкция которой дает возможность одновременного или попаременного включения отопления бани каменкой и отделения печи для обогрева дома. Печь-каменка с накаленными камнями очистит воздух, просушит дом. Через поддувало, расположенное на уровне или ниже пола, будет вентилироваться воздух в бане и во всем доме.

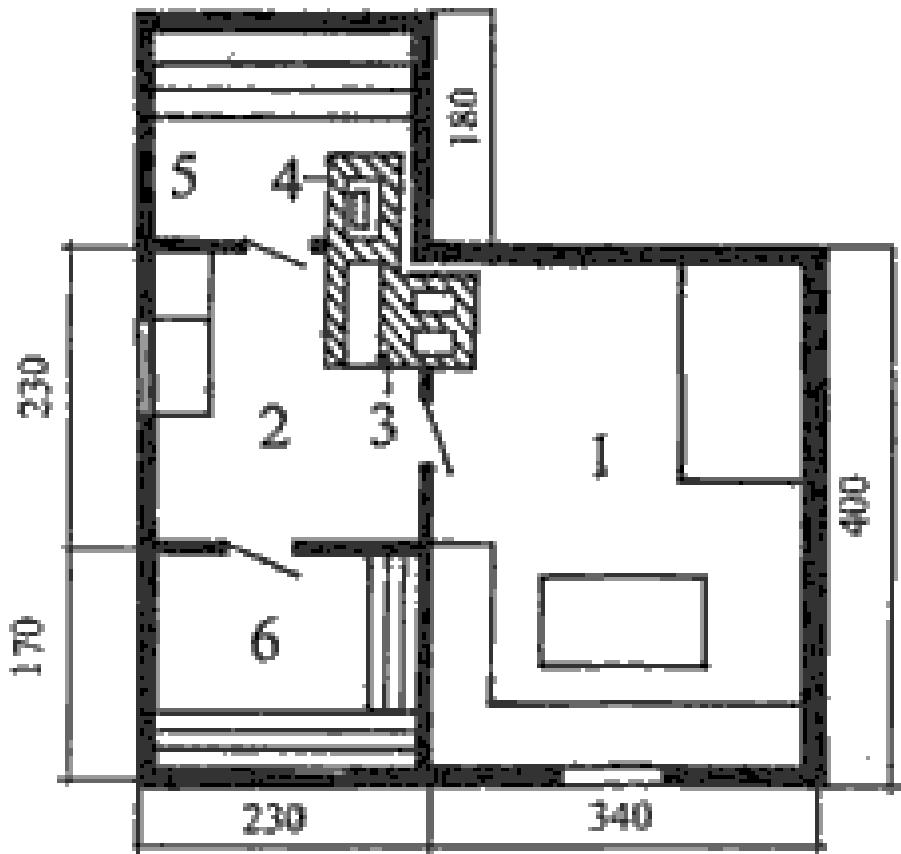


Рис. 2. План бани: 1 — жилая комната; 2 — кухня; 3 — печь кухни; 4 — каменка бани; 5 — парная и моечная; 6 — веранда.

Совмещая баню с домом, важно выполнить следующие требования.

При постройке дома с баней нужно соблюдать санитарно-технические условия. Если вы сделаете хорошую гидроизоляцию и вентиляцию бани, правильно соорудите канализацию, то избежите сырости, неприятных запахов в жилом помещении и уменьшения срока службы дома. В этом случае баня создаст необходимый комфорт.

При пользовании баней избегайте обильных подач воды на камни и охлаждения их. Воздух в такой бане должен быть сухим и горячим. После банных процедур баня\ должна хорошенъко просохнуть.

Обеспечьте пожарную безопасность помещений.

Баня для сельского дома, совмещенная с санузлом

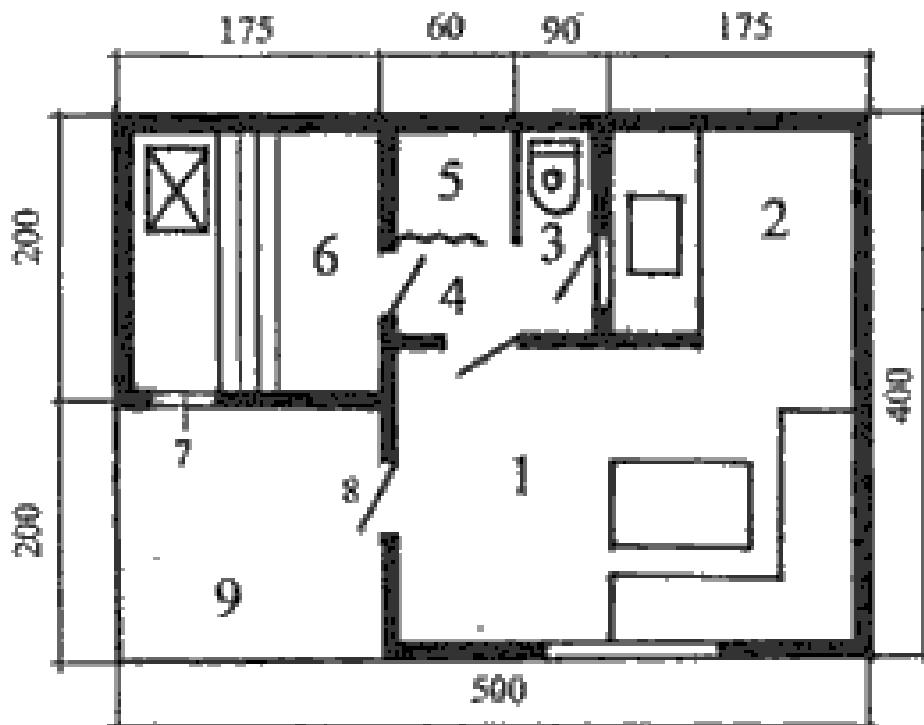


Рис. 3. План бани: 1 — жилая комната; 2 — кухня; 3 — туалет; 4 — раздевалка-предбанник; 5 — душевая комната; 6 — парная; 7 — окно; 8 — двери; 9 — веранда.

Эта баня удобна тем, что она имеет общий с санузлом сток в канализацию (рис. 3). Она достаточно комфортна. Здесь предусмотрены душ в моечной комнате, туалет и отдельная печь-каменка. Особую сложность представляет устройство системы канализации. Важно правильно устроить моечную и место для мойки в парильне. Отработанная вода должна полностью стекать в общую систему канализации. По пути стока воды в канализационный колодец необходимо установить гидрозатвор. Он несложен по своей конструкции и полезен тем, что предотвращает проникновение запахов из канализации в баню.

Планировка бани

При проектировании бани и определении ее размеров вы должны учесть состав вашей семьи и цели, для которых строится баня. Она должна быть не громоздкой, но и не тесной — в парной должно помещаться несколько человек. Вентиляция бани должна проходить через форточку или вентиляционный канал в печи. Основные помещения бани — парная, моечная и раздевалка.

Семейную баню, не совмещенную с другими строениями, рекомендуется строить полезной площадью не менее 10 м^2 и наружными размерами $3,5 \times 215; 3,5 \text{ м}$. Такой баней сможет пользоваться семья из 5–6 человек (в 2–3 захода).

Размеры мини-бани с совмещенной парной и моечной и при отсутствии предбанника — $1,8 \times 215; 2 \text{ м}$. Меньших размеров делать баню не стоит, хотя многие умудряются соорудить баню-шкаф площадью менее 2 м^2 , где один человек может нагреть тело, попариться и помыться. Такая баня-шкаф быстро нагревается при минимальных затратах энергии.

На Руси парились даже в русской печи. Натопив печь, чисто ее выметали, стелили солому, на которую укладывался человек и парился, поддавая на свод печи водой. При этом закрывали заслонку.

Планы бани, состоящих из трех помещений — парильни, моечной и предбанника

Баня на рис. 4 А рассчитана на двух человек (в положении сидя). Ее размеры позволяют париться только попеременно. Чтобы сэкономить пространство бани, необходимо отказаться от скамьи, заменив ее низкими табуретами.

Баня на рис. 4 В позволяет мыться трем людям, но в положении сидя. В парной могут поместиться двое, но в положении с согнутыми ногами. С комфортом париться и отдыхать лежа может только один человек. Отапливается баня кирпичной печью-каменкой, топочное отверстие которой находится в моечной комнате.

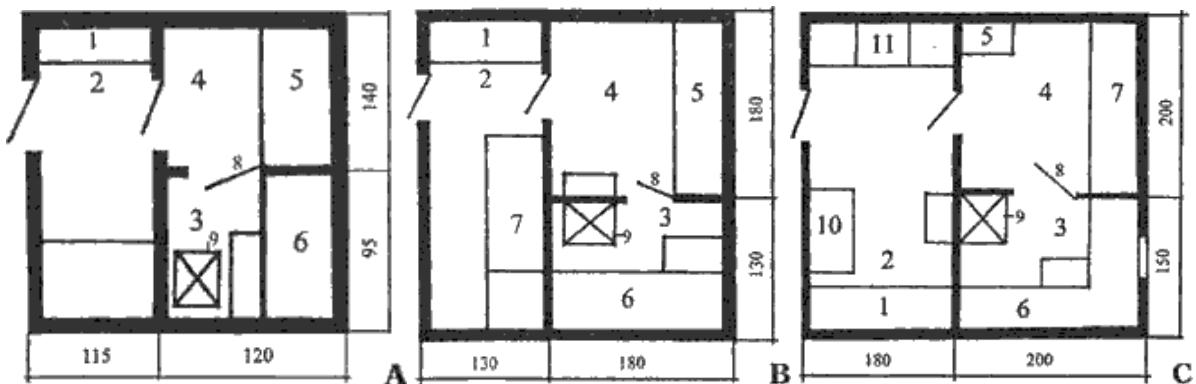


Рис. 4. План бани: А — для двух человек; В — для трех человек; С — для двух человек; 1 — вешалка; 2 — предбанник; 3 — парная; 4 — моечная; 5 — скамья; 6 — полок; 7 — лежанка; 8 — двери; 9 — печь-каменка; 10 — стол; 11 — шкафы.

Баня на рис. 4С позволяет двум людям с комфортом париться в парной, выполнять массаж и отдыхать в теплой моечной. Печь-каменка топится из предбанника, где достаточно места для размещения шкафов с одеждой, вешалки и даже стола.

План бани на двух человек, в которой парильня совмещена с моечной

Совмещение парной и моечной (рис. 5) не совсем удобно, так как влажность воздуха здесь будет слишком высока, а температура воздуха будет ниже, чем в бане с раздельными помещениями. Такая баня особенно неудобна для детей и стариков, которые плохо переносят промежуточное охлаждение тела. Однако совмещение парной и моечной позволяет почти в два раза уменьшить общую площадь и размеры бани.

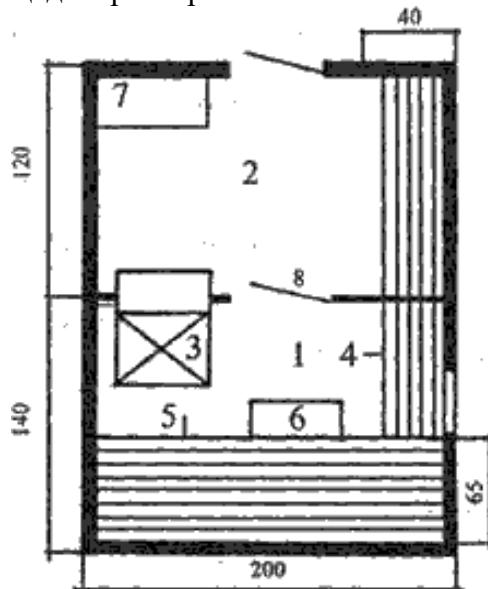


Рис. 5. План бани: 1 — парная, совмещенная с моечной; 2 — предбанник; 3 — печь-каменка; 4 — полок сиденье; 5 — полок-лежанка; 6 — подставка; 7 — скамейка; 8 — двери.

Чтобы понизить влажность воздуха нужно:

- установить печь, имеющую большую теплотворную мощность;
- отказаться от душа;
- умеренно пользоваться водой, не разбрызгивая ее;
- выполнять банные процедуры в следующей последовательности: сначала всем париться, проветрить баню и только после этого всем мыться.

Семейная баня на 4–5 человек

В современных комфортабельных банях предусматривают много помещений: душевую комнату, туалет, комнату отдыха, в которой можно разместить лежанку, стол и даже камин для обогрева. Планируя такую баню, не забудьте о террасе, где можно устроить солярий, как естественный, так и искусственный. Полезная площадь таких бань 12–16 м².

Для сельских усадеб рекомендуется семейная баня на 4–5 человек (*рис. 6*). Она удобна даже для временного жилья, которое может отапливаться камином, совмещенным с печью-каменкой. Топочное отверстие печи расположено в предбаннике. Здесь же можно поместить ящик для топлива, устроить комнату отдыха.

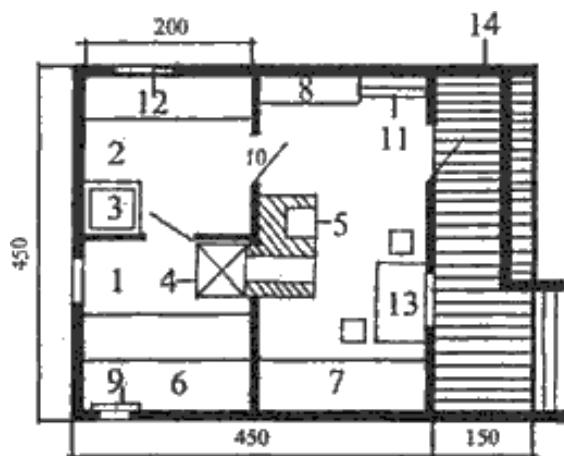


Рис. 6. План бани: 1 — парная; 2 — моечная; 3 — душевой поддон; 3 — предбанник; 4 — печь-каменка; 5 — камин; 6 — полок; 7 — лежанка; 8 — подставка; 9 — отдушина; 10 — двери; 11 — вешалка; 12 — окно; 13 — стол; 14 — терраса.

Семейная баня на 6–8 человек

Эта бревенчатая баня (*рис. 7*) имеет три помещения: предбанник, моечную и парную. Баня отапливается П-образной печью на 6 ведер воды, в которой камни и вода греются от топки. Дымоход проходит через моечную и нагревает ее.

Предбанник

Если вы имеете очень маленькую площадь для постройки бани, совмещенной с домом, то можно ограничиться в ней только двумя помещениями — объединенной моечной с парной и предбанником. В самом крайнем случае можно обойтись и без предбанника. Для этого сделайте перед баней широкое крыльце с навесом.

Если вы строите баню отдельно стоящую, то без предбанника вам не обойтись. Он защитит баню от холода и ветра и послужит для многих других целей. Он может быть и

помещением для хранения топлива, воды, противопожарного инвентаря, раздевалкой, комнатой отдыха и местом, где можно остынуться от банныго жара.

Основные требования к устройству предбанника:

- На одного человека должно приходиться не менее $1,3 \text{ м}^2$ площади предбанника. Ширина его должна быть не менее 1 м. Оптимальный размер предбанника — $140 \times 215; 230 \text{ см}$.
- Он должен быть утеплен, не пропускать сквозного ветра.
- Обеспечьте хорошее освещение предбанника. Его окна могут быть широкими, но должны располагаться повыше, их не зашторивают.

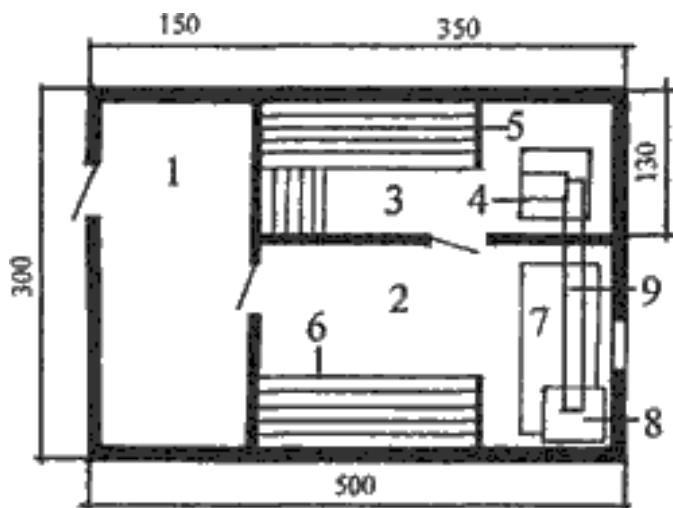


Рис. 7. Семейная баня на 6–8 человек: 1 — предбанник; 2 — моечная; 3 — парная; 4 — П-образная печь; 5 — полок; 6 — скамейка; 7 — ванна с холодной водой; 8 — бак с водой; 9 — дымоход.

— Устройте в предбаннике систему полок и скамеек для сиденья, размещения обуви, хранения топлива (древесина). Если ваша баня будет топиться углем, то он должен храниться в ящике с крышкой. Не забудьте о вешалках для одежды. В этом случае предбанник будет служить местом отдыха после мытья, а в другое время — местом выполнения различных работ.

Моечная

Моечная комната может совмещаться с душевой. Ее название говорит о ее функции. Здесь должны находиться емкости с горячей и холодной водой, система скамеек, ванночка для принятия душа.

В русских банях женщины стирали после того, как попарят и вымоют детей и помоются сами. И в современных банях моечная комната может стать прачечной. Поэтому здесь устанавливают стиральную машину.

Основные требования к устройству моечной:

— Минимальный размер моечной рассчитывается исходя из того, что на каждого из одновременно моющихся должно приходиться не менее 1 м^2 площади комнаты, оптимальный размер — $180 \times 215; 180 \text{ см}$; если вы хотите установить в моечной лежанку размером $65 \times 215; 180 \text{ см}$, то размеры моечной должны быть не менее $2 \times 215; 2 \text{ м}$.

— Моечная должна быть отделена от парной легкой перегородкой с дверью. Это позволит регулировать температуру и влажность на полках независимо от теплового режима в моечной. В этом случае одни могут париться, другие — мыться или отдыхать в предбаннике. А отгороженная от парной моечная с широкой скамьей удобна для детей и лиц, которым парные процедуры противопоказаны.

Парная

Парная — главное помещение бани. От ее устройства во многом зависит вся банная процедура.

Основные требования к устройству парной:

— Парная должна быть комфортной и удобной для пользования веником и размещения, как минимум, двух человек. Посещение бани вдвоем и втроем обеспечивает безопасность моющихся, взаимный контроль за самочувствием, исключает возможность несчастных случаев. Но в бане не только моются, но и общаются. Недаром, по традиции, приглашают париться самых близких людей.

— Размеры парной зависят от размера печи-каменки, количества одновременно парящихся, способа их размещения на полке. Лучше делать парную квадратной. Можно спроектировать полки для размещения на них сидя, полулежа или лежа. Оптимальные размеры парной в семейной бане — 180x215;140 см.

— Парная должна иметь и долго сохранять высокую температуру воздуха.

— Тепло в парной должно распространяться равномерно со всех сторон (тело должно равномерно нагреваться).

— Для сбережения тепла дверь в парную должна быть с высоким порогом и низкой коробкой.

Полок в парной

Полок в парной может иметь разную форму, в зависимости от того, как вы на нем будете располагаться: плоские лежанки с упором для головы, скамейки со спинкой, скамейки в виде кресла-шезлонга (*рис. 8*).

Основные требования к устройству полка:

— Даже в самой маленькой парной ширина пристенного полка-скамейки для сидения должна быть не менее 40 см.

— Ширина полка:

для расположения сидя — 90 см;

для расположения лежа, согнув ноги — 150 см;

для расположения лежа, вытянув ноги — 180 см;

— Длина полка — не менее 180 см;

— Высота между полками — 35–50 см;

— Расстояние от полка до потолка — не менее 1 м.

— Наилучшая конструкция полка — сборно-разборная. Такой полок удобно просушивать и чистить.

— Для изготовления полка используйте узкие, хорошо остроганные доски с закругленными краями. Доски не должны шататься и скрипеть.

— Между досками оставляйте пространство для циркуляции воздуха.

— При устройстве полка сделайте упоры для поднятых ног. Для этого используйте доску или рейки.

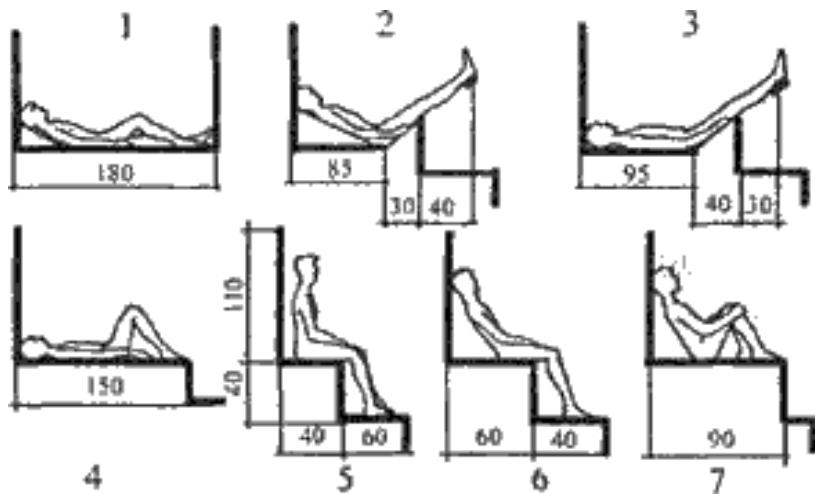


Рис. 8. Полок в парной: 1 — полок для размещения лежа; 2 — полок с шезлонгом и упором для ног в положении лежа; 3 — полок с упором для ног в положении лежа; 4 — полок для размещения лежа с согнутыми ногами; 5 — полок для размещения сидя; 6 — полок для размещения сидя, откинувшись назад; 7 — полок для размещения сидя с согнутыми ногами.

Устраивая полок, продумайте его конструкцию и учтите все мелочи. Неудобный полок может испортить даже отлично построенную баню.

Конструкция полка зависит в первую очередь от размеров бани. Если вы построили просторную баню на 6–8 человек, то в ней можно устроить полок в 2 и даже 3 яруса вдоль стены без окна. Размеры верхнего полка для размещения лежа 65x215;180 см, среднего и нижнего — меньше. Высота нижнего полка — 20 см, среднего полка — 50 см, верхнего — 90 см.

В банях с совмещенной парной и моечной самое удобное расположение полка — Г-образное, когда средний полок укрепляют на другой стене.

Полки и скамьи в бане должны украшать ее и быть надежно прикрепленными к стене. Делайте полок из древесины, которая не сильно нагревается и не имеет смол (липа, осина и тополь). В современных банях для изготовления полка используют африканское дерево абаци, которое почти не нагревается в жаркой парной и быстро сохнет.

При изготовлении полка вначале сделайте раму из брусьев, на которые потом набейте тонкие доски в поперечном положении. Можно располагать доски и в продольном положении. Главное условие — промежуток между досками должен быть равен 1 см. Это обеспечит хорошую вентиляцию и просыхание полка. С этой же целью делайте наклонными поверхности всех конструкций — досок, брусьев, планок и упоров. Вода будет легко с них стекать.

Прикрепляя доски к раме, нельзя использовать металлические гвозди. В противном случае вы будете о них обжигаться. Вместо гвоздей используйте деревянные (дубовые) штыри. Если вы все же захотите использовать металлические нержавеющие винты, то вворачивайте их снизу, через брусья в доску. В этом случае шляпки винтов не будут касаться тела.

Средний полок вы можете укрепить стационарно, а вот верхний и нижний сделайте съемными или откидными.

Причем нижний полок рекомендуется заменить скамейкой. Это облегчит уборку и просушку помещения. Для монтирования съемных полков укрепите на стену брусья для их опоры. Желательно гидроизолировать нижние торцы стоек и ножек полка. Для этого можно использовать резину (рис. 9).

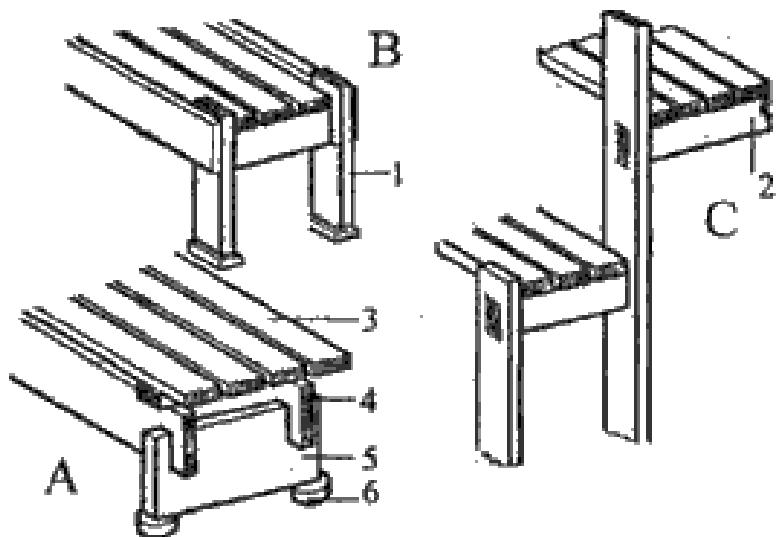


Рис. 9. Конструкция полка. А — лежанка; В — скамейка; С — полок; 1 — стойка; 2 — опорный брус; 3 — доски; 4 — рама; 5 — опора; 6 — гидроизоляция.

Для того, чтобы лежа на полке не класть ноги на стену, предусмотрите подставки для поднятых ног. Их можно сделать в виде перил, перекладины (прямоугольного или круглого сечения).

Оборудование для бани

Оборудование должно напоминать о старой русской бане, быть простым и удобным, выполняться из естественных материалов. В наше время продаются наборы деревянных ковшиков, кадушек, ведерок, мочалок из растений и т. д. Деревянные детали конструкции и оборудования бани не должны покрываться лаком или краской по нескольким причинам:

- дерево, покрытое лаком или краской, теряет тепло и становится неприятным для тела;
- под воздействием высокой температуры и влаги лак или краска разлагаются, источая неприятный и вредный запах.

Для удобства проведения банной процедуры предусмотрите в парной и моечной переносные деревянные подголовники, легкие деревянные держатели для ног. К стене в нужном месте прибейте деревянные подставки для мыла, крючки для мочалки, ковша и т. п. В предбаннике оборудуйте вешалку, скамейку, шкафчики для одежды, обуви, ящики для топлива. Не забудьте об аптечке.

Если вы выполните все необходимые требования к устройству бани, то процедура ее посещения доставит вам большое удовольствие. Вы сможете хорошо отдохнуть и отвлечься от повседневных забот в обстановке тишины, полумрака и банных ароматов.

Фундамент бани

Для того чтобы баня служила долго, а стены не проседали, не перекашивались и не трескались, ее нужно ставить на фундамент. Фундамент служит для принятия нагрузок конструкции бани и защиты ее стен от грунтовой влаги.

Его вид зависит от того, из каких материалов будут возведены стены, какого размера будет баня и от вида грунта (его состава, плотности, влажности и т. д.).

Наши предки ставили бревенчатую баню на камни, уложенные на землю, и обмазывали глиной, чтобы защищать пол от продувания снизу. По углам баня опиралась на крупные камни. Часто фундаментом деревянной бани служил нижний венец бани из дуба — оклад, который был одновременно и опорой для пола.

Виды грунта

Основание фундамента может быть естественным и искусственным. Для начала нужно сделать анализ грунта. На естественном основании фундамент ничем не укрепляется. Если же грунт ненадежен, то его укрепляют искусственным способом.

Грунты, расположенные в основании, должны удовлетворять следующим требованиям:

— не оползать и не проседать;

— не всучиваться;

— обладать достаточной несущей способностью и равномерной сжимаемостью;

— исключать аварийные просадки из-за слабой мощности грунта и оползни при наклонном расположении пластов, ограниченных косогором и близостью грунтовых вод.

Непригодны в качестве основания торфяники, илы, мелкий песок. Такой грунт заменяют «подушкой» из крупнозернистого песка, которую укладывают в траншею слоем 20 см, трамбуют и поливают водой.

Однородный грунт

Наиболее удобное основание — однородный грунт.

На однородном, плотном и сухом грунте можно возводить столбчатый фундамент, уложив крупные природные камни с параллельными плоскостями под всеми углами бани и в местах сочленения внутренних стен с наружными, а между ними — не реже чем через 1 м. Потом на них укладывают нижние венцы или брусья бани. Эти венцы нужно предварительно обработать антисептиком и обмазать смолой (горячим битумом).

Желательно сложить камни сплошной лентой и на них положить гидроизоляцию. Затем нужно сделать отмостку, защищающую баню от проникания дождевой воды. Для этого траншею, образовавшуюся после снятия слоя почвы, заполняют глиной. Также глиной заполняют и промежутки между камнями, грунтом и нижним венцом бани. Самая экономичная и простая — глинощебеночная отмостка (*рис. 10*). Ширина ее должна быть 50–100 см с уклоном от бани. Причем отмостка должна быть шире карнизного отвеса крыши на 20 см. По краям проройте канавки для стока воды.

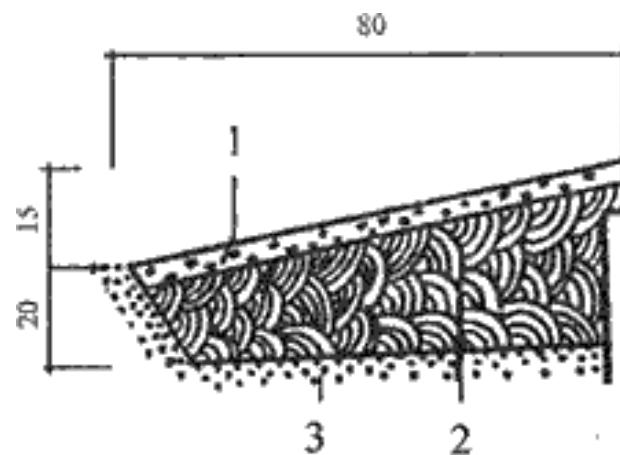


Рис. 10. Глинощебеночная отмостка: 1 — щебень, утрамбованный в глину; 2 — глина; 3 — грунт.

Неоднородный грунт

На участках с неровной поверхностью, с неоднородным и влажным грунтом нужно строить ленточный фундамент, углубив его на требуемую глубину. Перед введением фундамента на таком грунте с низким уровнем грунтовых вод нужно удалить растительный грунт, выполнить песчано-гравийную засыпку с уплотнением.

Глинистый грунт

Фундаменты, возведенные на грунтах, склонных к вспучиванию, и оставленные на зимнее время без стен, перекрытий, крыши, могут деформироваться. Если грунты глинистые и суглинистые, фундамент выполняют по предварительно уплотненной песчаной подушке толщиной 30 см. В глинах и суглинках подземная часть фундаментов может выполняться без опалубки, надземная — во всех случаях обязательно в опалубке.

Если вы вынуждены строить баню на глинистом грунте, то нужно предупредить вспучивание грунта зимой и оседание его летом. При вспучивании грунта баня может подняться на 10 см. В результате в стенах могут появиться трещины, баня может сильно перекоситься.

Чтобы избежать этого, закладывайте фундамент на глубину не менее 50 см (ниже глубины промерзания грунта). Но этого мало, так как баня — слишком легкое строение, которое может выталкиваться вместе с примерзшим грунтом даже при такой глубокой закладке фундамента. Поэтому сделайте для фундамента противопучинную защиту.

Для этого засыпьте песком или мелким гравием траншею вокруг фундамента. Предварительно фундамент покройте солидолом, смесью отработанного машинного масла с садовым варом, которую нагрейте и тщательно перемешайте.

Разметка площадки под фундамент

Подготавливая площадку для строительства бани, учтите, что она должна быть ровной, с небольшим уклоном на восток, юг или запад. Это обеспечит хороший сток ливневой воды и предотвратит затапливание талыми водами.

Сначала снимите растительный слой почвы и выровняйте площадку. Затем, в соответствии с проектом бани, нанесите контур фундамента. Ширину фундамента рассчитывайте исходя из конструкции стен, но не менее ширины стены с добавлением 10 см.

Подготовьте колышки длиной 50 см, шнур, рулетку, уровень и прямоугольный треугольник, изготовленный из тонких реек и имеющий катеты длиной 30 и 60 см. Наметьте один угол бани и забейте в землю колышек. Затем наденьте на него треугольник и по одной внешней стороне его отмерьте размер, равный длине продольной стены бани, а по другой — размер, равный длине поперечной стены в осевых линиях. На концах размеров стен (на пересечении осей) в полученные точки забейте второй и третий колышки (*рис. 11*)

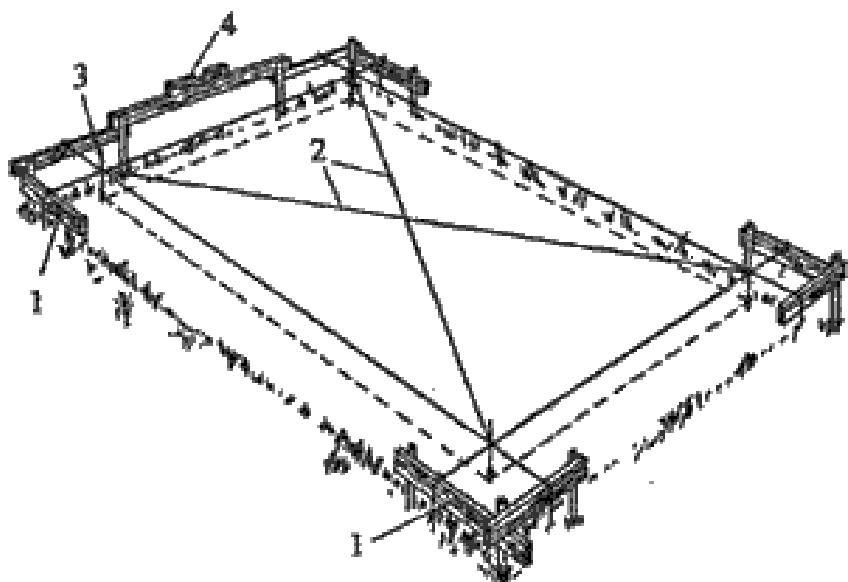


Рис. 11. Разметка площадки под фундамент: 1 — обноска из досок; 2 — шнур; 3 — отвес; 4 — уровень.

После этого перенесите треугольник в противоположный угол бани. Определите оси и забейте четвертый колышек. Чтобы поверить правильность забивки колышков, сравните диагонали в полученном прямоугольнике. При правильной разбивке диагонали будут равны или иметь разницу не более 20 мм.

Затем устанавливайте обноску на расстоянии 1–2 м от колышков. Ее делают из столбиков с прибитыми к ним досками. Прибивайте доски на высоте 1–1,5 м от земли или на уровне (отметке) пола бани по проекту. Следите за тем, чтобы направление досок обноски было строго параллельно стенам бани. Перед креплением досок обноски к столбикам, проверьте еще раз всю конструкцию при помощи уровня и рейки.

Затем приступайте к нанесению осевых размеров плана фундамента на верхнюю кромку обноски. Для этого вбейте гвозди в засечки и между ними натяните шнур так, чтобы он проходил строго над вбитыми в углы домика колышками. Натяните все оси и проверьте их. Затем перенесите осевые линии на площадку при помощи отвеса и отложите от них в стороны нужные размеры. По ним проведите линии, определяющие контуры внутренней и наружной сторон фундаментов.

Далее можно приступать к подготовке траншей или ям для фундамента. Возводите фундамент сразу же после выемки грунта. Желательно закончить строительство бани за один сезон.

В зависимости от глубины и плотности грунта траншеи придают ту или иную форму: при глубине траншеи до 1 м стены ее выполняют вертикальными, более 1 м, с небольшим уклоном или откосом.

Для предотвращения осыпания грунта поставьте между стенками траншеи щиты с распорками (после окончания работы их достаньте). Вынутую из траншей землю ссыпайте в середину плана бани. После устройства фундамента эту землю разровняйте, тщательно утрамбуйте и доведите поверхность утрамбованной земли до проектной отметки.

Для того, чтобы внутри бани было меньше шума от звуковых волн, отражающихся стенами, не делайте стороны фундамента и стен строго параллельными. Принято отклонение стен на 3,5 см на каждый 1 м длины.

Опытные строители складывают противоположные стены с отклонением от параллельного положения на 4° : одну стену отклоняют в одну сторону на 2° , другую стену — в другую сторону на 2° .

Виды фундаментов

Фундаменты для бани бывают двух видов — ленточные и столбчатые.

Ленточный фундамент

Ленточный фундамент возводят из бута, бутобетона, сборного и монолитного бетона (рис. 12).

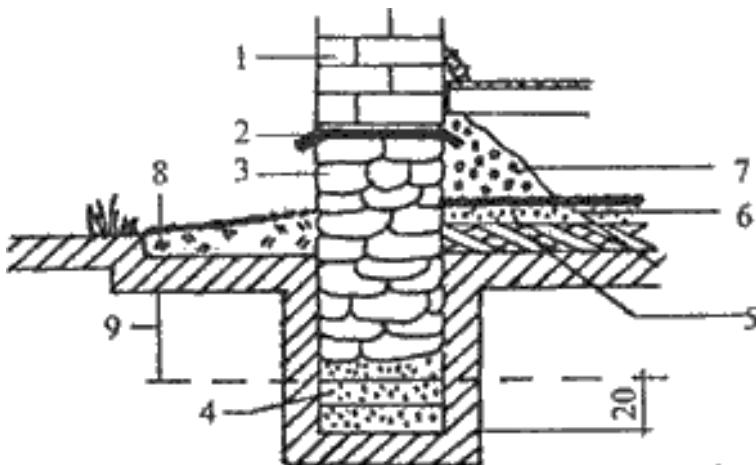


Рис. 12. Ленточный фундамент из бутового камня: 1 — кирпичная кладка стены; 2 — гидроизоляция; 3 — бутовый камень; 4 — утрамбованная песчаная подушка; 5 — уплотненный грунт; 6 — песок; 7 — засыпка; 8 — отмостка; 9 — глубина промерзания.

Он предназначен под стены из тяжелого материала (камня, кирпича, бетона). Ленточный фундамент прочен и надежен. При изготовлении такого фундамента состав используемых цементных растворов должен соответствовать характеру грунта.

На маловлажном грунте с уровнем грунтовых вод ниже 3 м используют раствор следующего состава: цемент марки 100, известковое тесто или глина и песок в соотношении 1:0, 5:5.

На влажном грунте с уровнем грунтовых вод 1–3 м используют раствор из указанных компонентов, но в соотношении 1:0, 3:3,5.

При насыщенном водой грунте с уровнем грунтовых вод до 1 м используют раствор следующего состава: цемент марки 150 и песок в соотношении 1:2,5.

Приготовление бетона. Для получения качественного бетона необходимы технически чистый песок, гравий и вода. Приготавливая бетон, очень важно соблюдать нужное соотношение песка, гравия и воды (гравия должно быть больше, чем песка, в 1,5–2 раза; вода должна составить 60–75 % массы цемента). Зимой для ускорения затвердевания бетона следует использовать воду, подогретую до 40–50 °С. Летом пользуются холодной водой, предотвращающей быстрое «схватывание».

Для бетонной смеси подготовьте железную емкость или (в крайнем случае) лист железа. Вначале в емкость засыпьте песок в нужном количестве, затем — сухой цемент. После этого смесь хорошо перемешайте и добавьте гравий или щебень в нужном соотношении. Смесь снова тщательно перемешайте и осторожно залейте водой. Размешав массу до однородного состояния, используйте ее для заполнения опалубки.

При качественном перемешивании смеси и уплотнении (трамбовании) прочность полученного бетона увеличивается вдвое.

Приготавливая раствор, размешивайте его не лопатой, а четырехзубыми вилами. Это намного облегчит работу. Раствор получится более однородным.

Способы изготовления ленточного фундамента. Надежность фундамента зависит от его конструкции, применяемых строительных материалов и хорошей гидроизоляции.

Способ 1. В приготовленную траншею засыпьте слоями по 15–20 см гравий, крупнозернистый песок, утрамбовывая и поливая водой каждый слой. Дойдя до уровня земли, траншею полейте сверху жидким цементным раствором. Затем возводите цоколь из бутового камня или кирпича. Этот цоколь изолируйте от влаги двумя слоями рубероида.

Способ 2. В приготовленную траншею засыпьте слоями по 15–20 см гравий,

крупнозернистый песок только до половины. Затем поверхность засыпки выровняйте и уложите на нее в один ряд кирпичи. Сделайте съемную опалубку из досок или рам, обитых обрезками шифера. Желательно пропитать деревянную опалубку антисептиком высушить и покрыть гудроном.

Щиты опалубки скрепите друг с другом в вертикальном положении при помощи деревянных связок или кусочками доски. Если вы используете опалубку из шифера, то установите ее внутрь. Это значительно облегчит укладку и уплотнение бетона.

Способ 3. На плотном грунте листы с шифером можно ставить в траншею без рамок «внахлест», скрепив верхние концы листов шифера съемными связками. Пространство между шифером и стенками заполните песком и утрамбуйте. В опалубку забросьте до половины песок и гравий, утрамбуйте, а сверху заполните бетоном. Укладку и трамбование бетона ведут слоями не шире 15 см. Трамбовать надо до тех пор, пока поверхность бетона не заблестит от выступившего цементного молока.

Баня требует хорошей теплоизоляции. Поэтому лучшими материалами для ее фундамента служат керамзитобетон, шлакобетон и бетон с другими теплоизоляционными заполнителями.

Через 2–3 часа после завершения работы фундамент покройте промокаемыми материалами (мешковиной, рогожей, опилками, стружками) и обильно полейте. Летом нужно поливать бетонный фундамент в первые 2–3 суток через каждые 3–4 часа. После полива бетон закройте полиэтиленовой пленкой. После того, как бетон «схватится» и затвердеет, опалубку снимите (через неделю при температуре наружного воздуха 10–15 °C). Пазухи вокруг фундаментов заполните грунтом, лучше глиной, и тщательно утрамбуйте его. После этого выполните отмостку. По верху фундамента уложите гидроизоляцию из двух слоев толя или рубероида.

Столбчатый фундамент

Столбчатый фундамент выполняют под деревянные стены бани из тех же материалов, что и ленточный. Такой фундамент в два раза дешевле ленточного.

В качестве столбиков используйте деревянные сваи, металлические и асбестоцементные трубы, заполненные бетоном в крайнем случае используйте валуны (*рис. 13*).

Поставьте столбики под углы стен, в местах их пересечения, под стойками каркаса, несущими простенками, прогонами, балками и другими местами сосредоточенной нагрузки. Если между основными столбами расстояние более 2 м, то поставьте еще промежуточные столбы.

Кирпичные основные столбы обычно делайте размером 38x215;38 см, промежуточные — сечением 38x215;25 см. Иногда используют столбы в два кирпича. Под кирпичные столбы насыпьте песчаную подушку на половину глубины траншеи, утрамбуйте слоями по 10–15 см и полейте водой.

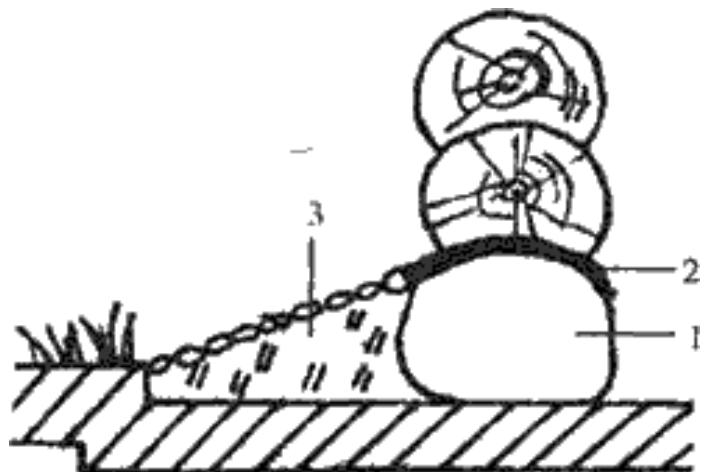


Рис. 13. Фундамент из природного камня: 1 — камень; 2 — гидроизоляция; 3 — глиняная отмосица.

Иногда для изготовления столбчатого фундамента под баню используют деревянные столбы, предварительно покрытые расплавленным гудроном. В народе их называют «стульями» (рис. 14).

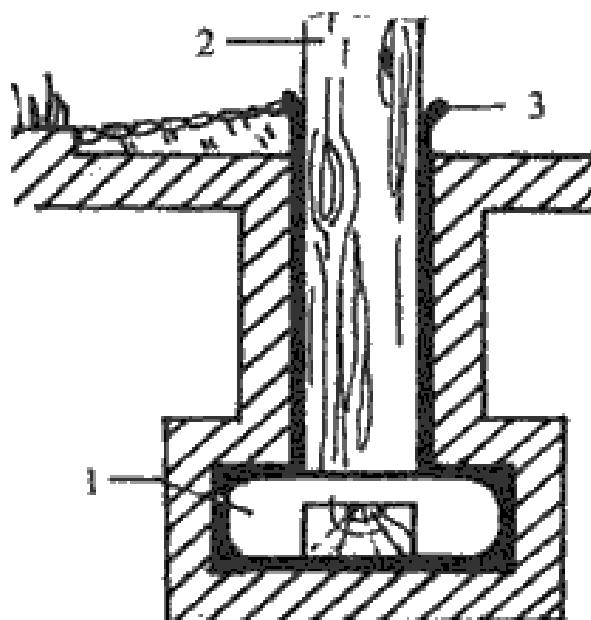


Рис.14. Деревянный стул с крестовиной: 1 — крестовина; 2 — бревно; 3 — гидроизоляция.

Комлевую часть дерева диаметром 20–40 см («стул с лежнем») или деревянную крестовину («стул с крестом») пропитывают антисептиком или раствором медного купороса и просушивают. Затем покрывают гудроном, обворачивают полиэтиленовой пленкой или рубероидом. После этого устанавливают в вертикальном положении на чурбак и фиксируют крепкими косынками-стяжками.

Для того, чтобы врытые в землю деревянные столбы не подгнивали, старорусские мастера обжигали их концы на открытом огне до обугливания и после этого несколько раз смачивали скипидаром.

Деревянные фундаменты недолговечны и служат обычно 5 лет, дубовые — до 10 лет. Поэтому для бани удобнее всего использовать готовые бетонные столбы или асбестоцементные трубы, заполненные бетоном.

Изготовление бетонных столбов

Способ 1. Для столбчатых фундаментов сделайте вручную или с помощью механического автобура квадратные или круглые ямы с вертикальными стенами с поперечными размерами не менее 30 см. Затем установите опалубку, предварительно смазанную любой незатвердевающей смазкой. Уложите арматуру и залейте бетон, хорошо утрамбуйте и выдерживайте до затвердения, после чего разнимите. Для увеличения несущей способности столбчатых фундаментов нижнюю часть ям можно расширить и заполнить утрамбованным щебнем, а по верху столбиков соорудить замкнутый монолитный железобетонный пояс — ростверк.

Способ 2. Можно сделать опалубку из кровельного железа в форме трубы диаметром 20 см или асбестоцементных труб. Они имеют высокую прочность, удобны в работе и не поддаются всучивающему зимой грунту.

Для предотвращения примерзания грунта асбестоцементную трубу снизу смажьте минеральным маслом, затем вставьте в подготовленную скважину, засыпав песком скважину снаружи. В опалубку вложите арматуру из толстой проволоки и залейте 2–3 ведра бетона. Уплотнив бетон, достаньте опалубку. Затем снова засыпьте снаружи песком и залейте внутреннюю полость бетоном. Таким образом, изготавливается фундаментный столб нужной высоты (*рис. 15*).

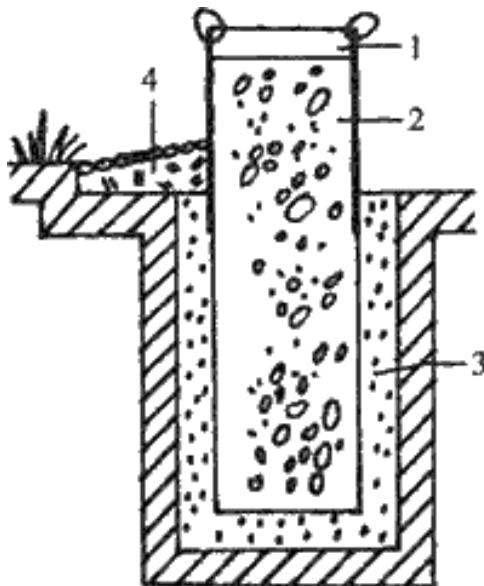


Рис. 15. Столбчатый фундамент в скользящей опалубке: 1 — скользящая опалубка; 2 — бетон; 3 — песчаная засыпка; 4 — отмостка.

Под наружной стеной бани и внутренней стеной парной между столбами фундамента на глубину 25–30 см выложите кирпичные стены в один кирпич или в полкирпича выше уровня земли на 20–40 см. Эти фундаментные стены выравнивают цементным раствором и обязательно покрывают гидроизоляцией. Снаружи фундамента укладывают и утрамбовывают глиняную отмостку.

Некоторые дачники между фундаментными столбами делают насыпи из обрезков шифера, шлака, гравия. Для этой цели изготавливают деревянные опалубки. Их устанавливают так, чтобы выступающие концы охватывали фундаментные столбы. Внутри рамы укладывают 2 ряда обрезков шифера, углубляя нижние концы в землю и утрамбовывая ее. Между рядами шифера прокладывают теплоизоляционную минеральную массу.

Бревенчатые и брускатые стены бани

Бани с деревянными стенами считаются лучшими банями. Бревенчатые и брускатые стены хорошо пропускают воздух и пар, держат тепло и своеобразный аромат дерева. Внутри такой бани тепло и сухо. В бане, сложенной из бревен или бруса, естественная вентиляция. Даже без дополнительной вентиляции в ней сохраняется приятная атмосфера. Кроме того, деревянная баня имеет уютный вид. Дерево обладает магической силой. Находясь в бревенчатой бане, мы чувствуем себя ближе к природе.

Бревенчатые и брускатые стены наиболее теплые, прочные и имеют малую звукопроводимость. Однако чтобы сложить такую баню, необходима работа опытных мастеров, плотников высокой квалификации. Выгодно строить такую баню из бревен разбираемых строений.

По конструкции брускатые стены проще бревенчатых. Современные технологии по обработке древесины позволяют получить брус хорошего качества.

Подготовка бревен

Первым делом подготавливают бревна. Сначала начерно протесывают ошкуренные бревна «под скобу». Разница между верхним и нижним диаметрами должна быть не более 3 см. Совершенно непригодны бревна с верхним диаметром менее 19 см для устройства открытых срубов в средней полосе.

Если вы делаете сруб из более тонких бревен, то впоследствии их нужно обшить снаружи теплой штукатуркой. Учтите то, что сруб садится в течение 3 лет. Поэтому спустя этот срок вам придется его переконопачивать.

Нарежьте подобранные бревна соответственно длине стен. Многие строители вынуждены на этом этапе производить «раскомплектовку». Это происходит по причине конической формы бревен. В этом случае сделайте подбор толстых и тонких концов в одном углу. Обрежьте торцы строго перпендикулярно оси бревна. В противном случае устройство «клапы» будет затруднено, а угол сруба будет выглядеть некрасиво.

Складывание сруба из бревен

Рубленые стены бани собирают так же, как стены изб (толщина стен из бревен — 14–16 см, из бруса — 10–14 см). Они состоят из отдельных венцов, горизонтально уложенных друг на друга и соединенных между собой вставными деревянными шипами, размещенными через 1–1,5 м по длине в шахматном порядке по высоте стен.

Сруб складывают из венцов. В стены с окнами подберите 5 нижних венцов и, в зависимости от толщины бревен, 2 или 3 верхних. В стены, имеющие только двери, подготовьте 2 нижних венца и 5 верхних. Примерно на середине высоты стены будетложен еще один сплошной венец, который вы затем вырежете в проемах. Нижний венец — оклад — делаются из более толстых бревен сосны, дуба или лиственницы, остальные — рядовые, с меньшим сечением.

На фундамент, покрытый гидроизоляцией, уложите нижний венец. Используйте для этого поперечные брусья в качестве подкладки. Их и нижнюю сторону венца обработайте антисептиком, высушите и покройте слоем гидрозащитной мастики.

Торцы окладных бревен и брусьев не покрываются гидрозащитной мастикой для того, чтобы дерево «дышало».

Между фундаментом и окладом образуется зазор. Его нужно заложить кирпичом и залить цементным раствором, предварительно покрыв бревна двумя слоями рубероида в местах контакта с раствором.

Стык бревен верхнего венца делайте косым натяжным замком с зубом. Можно стыковать

короткие бревна вертикальным гребнем, не более одного стыка на венец, во всех венцах, кроме нижнего. При этом стыки не должны располагаться друг над другом.

Разметка вертикальных диаметров бревен

Следующий этап после подборки бревен — разметка вертикальных диаметров бревен с обеих сторон. Эту операцию делают для получения правильной разметки «лапы» или гребней и отеса кромок бревна. Иначе обязательно получится перекос. Вам придется выполнять длительную и трудоемкую подгонку врубки.

Размечайте диаметры при помощи тяжелого отвеса. Прикладывайте его к обоим торцам бревен точно посередине. Очертите карандашом линию отвеса.

При складывании сруба из бревен получается выход их концов за пределы стен. Очень давно русские плотники назвали такое выполнение углов «в чашу» или «в обло». Это соединение концов бревен проверено временем, оно делает сруб прочным и хорошо защищает углы от ветра и дождя. С помощью шаблона, который делается из фанеры, толстого картона, нужно разметить «закрой «лапы».

Для примера опишем способ вычерчивания «лапы» для бревен со средним диаметром 22 см (рис. 16)

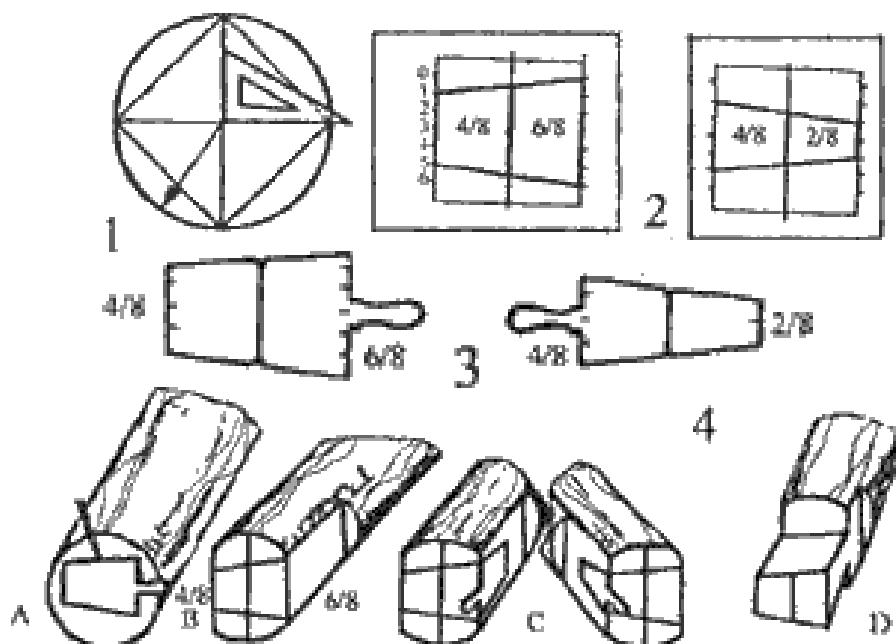


Рис. 16. Вычерчивание шаблона «лапы»: 1 — квадрат, вычерченный по среднему радиусу бревна; 2 — вычерчивание шаблонов; 3 — готовые шаблоны; 4 — расчертывание «лапы» на бревне: А — торец, В — закрытая боковая «лата», С — боковины, Д — готовая «лата».

Вычертите на листе бумаги две одинаковые окружности диаметром, равным среднему диаметру бревна. Если ваши бревна обработаны «под скобу», то средний диаметр будет равен диаметру любого бревна.

Средний диаметр придется вычислять при бревнах разной толщины. Например, в углу сходятся 30 бревен, сумма их диаметров — 690 см. Это число (690) делят на 30 (690:30). Получается 23 см. Это и будет средний диаметр. Проведите через центр две линии при помощи угольника (одна линия должна быть перпендикулярна другой) и соедините точки их пересечения с окружностью. Получится квадрат.

Затем разделите его две вертикальные противоположные стороны на 8 частей, две другие — на 2 части. После этого проведите вертикальную линию через 2 последние точки. Эта линия

будет совмещаться с проведенным вертикальным диаметром при перенесении на торец бревна.

Соедините линиями стороны, разделенные на 8 частей. Один шаблон получается со сторонами $6/8$ и $4/8$, другой — со сторонами $6/8$ и $2/8$.

Наклейте полученные шаблоны на фанеру. Вырежьте их и сделайте маленькие вырезы в местах, где была проведена вертикальная линия. Для удобства пронумеруйте готовые шаблоны. Размечая раскрой бревна, первый шаблон приложите к торцу бревна точно посередине. Постарайтесь совместить вырезы с прочерченным вертикальным диаметром. Затем обведите шаблон по контуру.

Раскрой бревна

После того как вы расчертите торцы, приступайте к обработке бревна. Сначала нужно обтесать его с обеих сторон на длину в полметра. Причем нужно протесать сторону бревна, обращенную внутрь сруба. Расчертите остальные части «лапы» на получившихся протесанных боковинах бревна. Для черчения по бревну приобретите специальный плоский плотницкий карандаш. Можно использовать синие толстые шестигранные карандаши с прочным грифелем.

В бревнах со средним диаметром менее 22 см соответствующие стороны квадратов делите на 12, а не на 8 частей. Затем соедините их таким образом, чтобы получились шаблоны: один со сторонами $8/12$ и $6/12$, а другой со сторонами $6/12$ и $4/12$.

Сделайте вырез «лапы» в крайних нижних и верхних венцах только со стороны прилегания соседних венцов.

Для того чтобы получилась точная посадка «лапы», сделайте подтесывание постели бревна к верху нижележащего бревна. Проще делать плоское притесывание бревен вместо полукруглого паза. Ширина протесанной постели бревна должна быть равна его радиусу. В этом случае ваш сруб будет плотным.

Для утепления пола делайте стенки между столбами фундамента из вертикальных и горизонтальных коротких бревен, соединенных плоским сплачиванием.

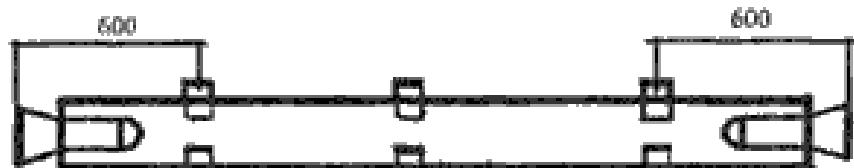


Рис. 17. Размещение шкантов по длине бревна и в простенке.

Горизонтальные венцы соедините между собой обычными шкантами, требующими точного долбления смежных сторон соседних бревен; шканты могут быть заменены нагелями из проволоки диаметром 8–10 мм, забиваемыми в просверленные отверстия через 2 м (рис. 17).

Самым простым и надежным является соединение «в торцевой шпунт», когда шип на торце одного бревна входит в паз боковой стороны на конце другого бревна (рис. 18).

Во избежание нарушения горизонтальности бревен в каждой стенке бревно должно ложиться комлем в противоположную сторону от предыдущего.

С нижней стороны у каждого бревна обязательно сделайте паз, которым уложите бревно на круглую поверхность предыдущего бревна. Для предупреждения выпучивания бревен из плоскости стены соседние бревна соедините друг с другом штырями (шкантами).

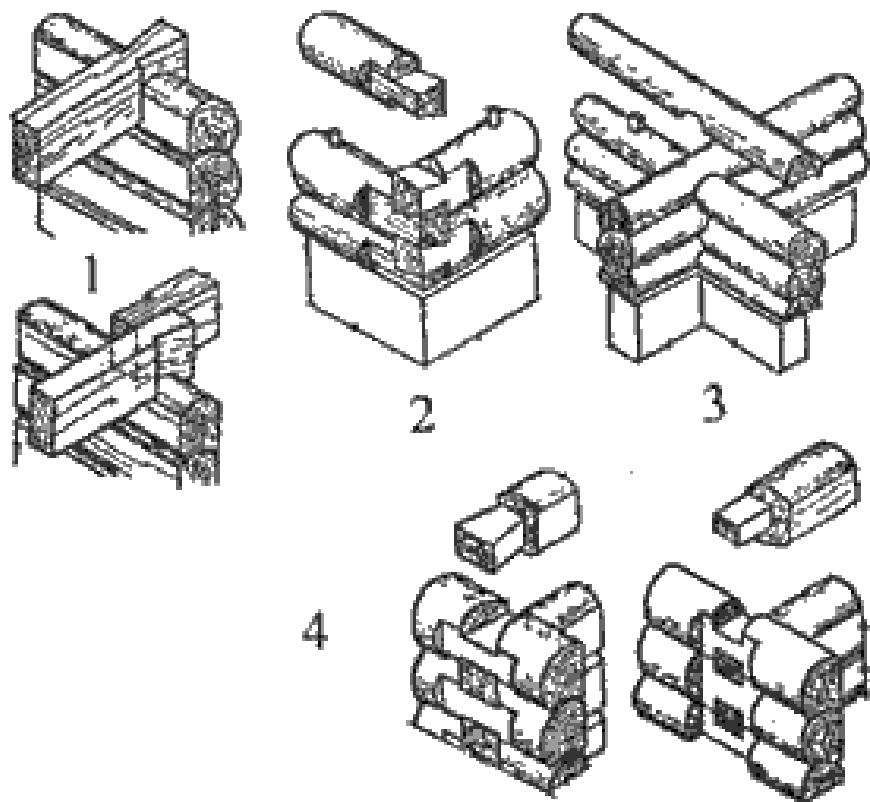


Рис. 18. Угловые соединения бревен: 1 — соединение бревна с балкой перекрытия; 2 — в «лапу», 3 — в «чашу»; 4 — соединение внутренней стены с наружной.

Оконопачивание стен

Подогнав бревно, установите его на паклю по всей длине, кроме «лапы», которая должна быть плотной. Вам понадобится на один метр паза 350–400 г пакли. Углы утеплите вертикальными досками. Предварительно уложите под них два слоя рубероида или один слой пакли.

Если нет пакли, возьмите мох. Храните его в куче — этим самым вы защитите мох от высыхания. Сухой мох непригоден, так как он становится ломким. Поэтому перед укладкой мох смочите из лейки раствором зеленого масла с мылом: 0,5 л масла и 200 г мыла на ведро воды.

После устройства крыши бани можно законопатить пазы между бревнами. Для этого заполните пазы паклей или мхом вручную, без молотка, затем — дорожником или конопаткой, что придаст пакле форму валика. Подбирать и направлять паклю можно вдоль паза врастяжку. Можно ее набирать складками и подбивать поперек бревна. Этот способ оконопачивания называется в набор. Он требует больше пакли и применяется при широких пазах.

Чтобы сократить трудоемкость работы и обеспечить ее качество, приобретите нужный инструмент: кривую конопатку для законопачивания углов, дорожник и специальный окованный молоток мушель.

После высыхания сруба швы между бревнами становятся более широкими. Поэтому следующее оконопачивание стен сделайте через год. Осадка рубленых стен — 15 см на 3 м высоты. Поэтому над дверными и оконными проемами оставьте зазор высотой, равной 5 % от высоты проема. Заполните зазор над дверными и оконными проемами и углы сруба паклей и закройте доской.

Сборка стен из бруса

Стены из брусьев сложить значительно проще. Для этой цели используют брусья сечением 150x215;150 и 150x215;180 мм.

Соедините брусы «в лапу», в торцевой шпунт или за счет установленных в углах шкантов, которые сделайте из дуба или смолистого хвойного дерева длиной 100 и диаметром 20–25 мм и установите не только по углам, но и в середине бруса (рис. 19).

Завершают складывание стен верхним венцом (мауэрлатом). Его функция — опора для потолка и крыши. Поэтому мауэрлат должен быть выполнен качественно. Подберите для него стройные и крепкие брусья или бревна.

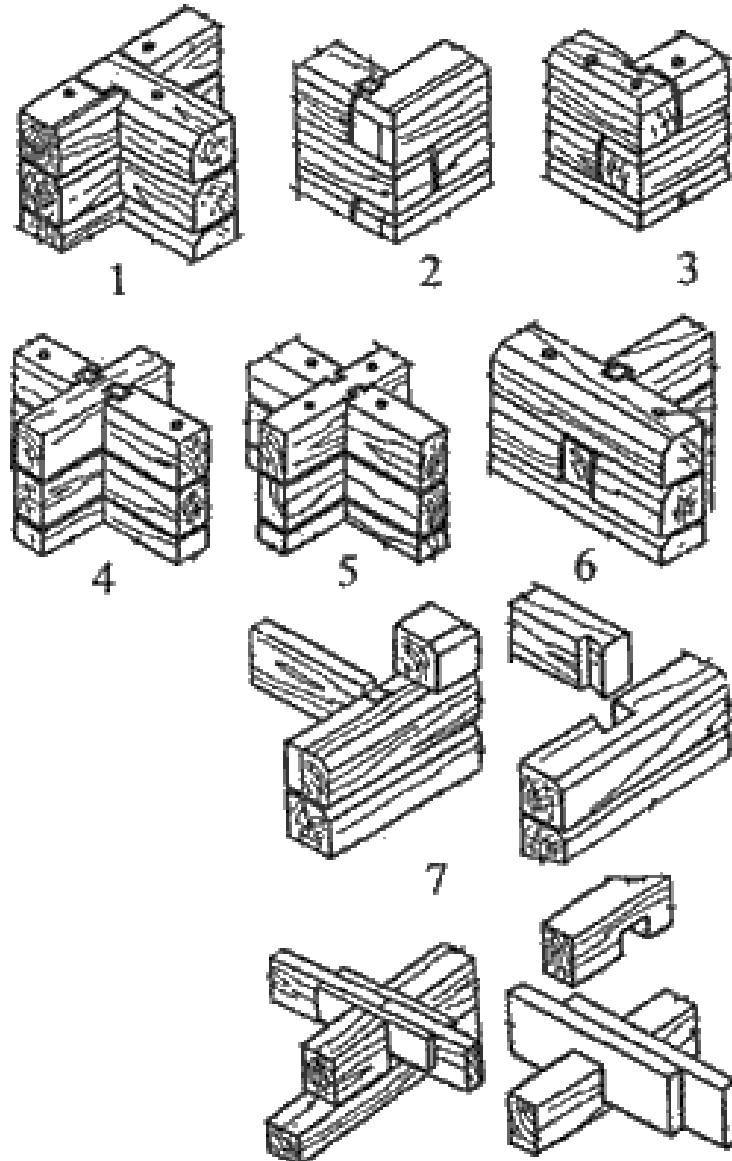


Рис. 19. Угловые соединения бруса: 1 — соединение внутренней стены с наружной на шкантах; 2 — соединение на шпонках; 3 — соединение на шкантах; 4 — пересечение стен на шпонках; 5 — пересечение стен на шкантах; 6 — соединение внутренней стены с наружной на шпонках; 7 — соединение балок перекрытий со стенами.

Монтирование оконных и дверных коробок

Оконные и дверные коробки соедините со срубом пазом, в который входят гребни бревен сруба, пропиленные ножковкой с высоко расположенной ручкой. После этого вырубите топором с торцов по предварительной разметке.

Установите нижний брус с подоконной доской на пакле. Следующая операция — вставка боковых стоек. Для этого подготовленные стойки плотно вбейте в гребни на паклю и затем вставьте верхний брус. Сопряжение подоконника и боковых отсеков должно быть очень плотным (для защиты от дождя и снега). Для предотвращения загнивания коробку обтяните

по наружному контуру двумя слоями рубероида.

При изготовлении или покупке оконных переплетов, помимо качества работы, обращайте внимание на их рисунок. В бани делайте небольшое окно со стеклами в толстых рамках, пропускающими мало света. Оконные коробки устанавливайте в стенах тщательно, с выравниванием по отвесу и уровню и оконопачиванием (желательно использовать заполнители, изготовленные с помощью современных технологий) щелей между проемом и коробкой.

Обшивка стен

Сложеные стены должны немного осесть. Только после этого обшейте их «вагонкой» толщиной 16 мм с одной или с обеих сторон. Желательно, чтобы они имели шпунтовку или фальцовку. Крепите «вагонку» по рейкам, прибитым к стене. Между обшивкой и стеной образуется зазор, облегчающий сушку обшивки после банных процедур. С внутренней стороны между бруском и «вагонкой» проложите пароизоляцию из фольги, пергамина.

Моечную комнату можно снизу обшить влагонепроницаемым материалом.

Каркасные стены бани

В последнее время широко распространены бани с каркасными или панельными стенами (*рис. 20*). Бани такого типа наиболее экономичны по стоимости. На них требуется лесоматериала примерно в 5 раз меньше, чем для рубленой бани. Кроме того, каркасная баня более теплая. По эксплуатационным свойствам каркасные стены не уступают обычным срубам.

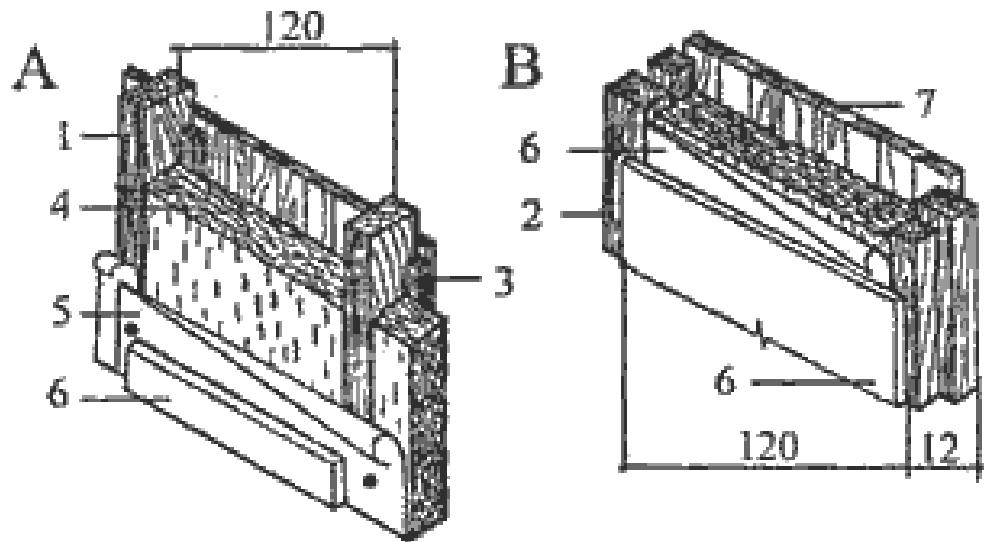


Рис. 20. Стены: А — каркасные; В — панельные; 1 — стойка; 2 — обвязка; 3 — брусок; 4 — минераловатные плиты или другой утеплитель; 5 — пергамин; 6 — доска; 7 — отделочная доска.

Сооружая каркасную баню, сначала ставят на фундамент каркас бани с крышей, а затем фундамент обшивают снаружи и изнутри с заполнением пространства между обшивками утеплителем.

Каркасные стены из бревен

Каркас стен бани (нижняя и верхняя обвязки, стойки) делайте из бревен, обтесанных на четыре канта, в которых выбирайте пазы шириной и глубиной 5–6 см (*рис. 21*).

Бревна имеют на концах гребни, которые вставляют в эти пазы. Стойки каркаса

соедините с обвязками потайным шипом и скрепите дополнительно скобами, обвязку в углах делайте «в полуялу» (рис. 22).

На гидроизоляционный слой поверх цоколя точно по уровню уложите нижнюю обвязку. На нее также строго по отвесу установите угловые стойки и сверху расшейте их прочными 5-сантиметровыми досками, а с земли укрепите подкосами. Нарезанные по размеру бревна с гребнями вставьте сверху на паклю.

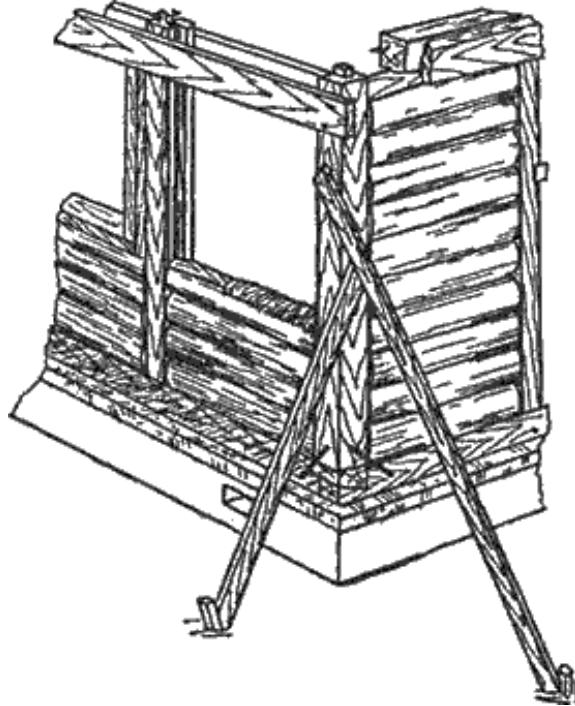


Рис. 21 Каркас стен из бревен.

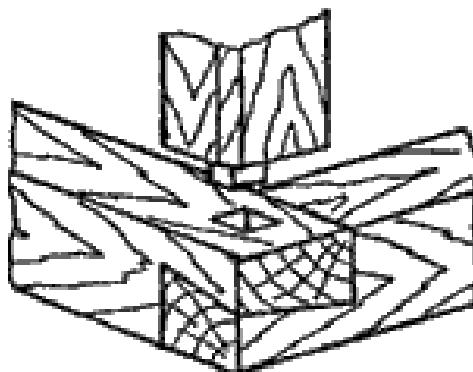


Рис. 22. Соединение обвязки «в полуялу».

После установления всех бревен насадите верхнюю обвязку, наколачивая ее деревянным молотком на верхние шипы стоек. Желательно, чтобы бревна, установленные вертикально, были сухими. В этом случае конопатить их нужно один раз. Для таких стен могут применяться тонкие бревна.

По мере осадки стен из горизонтальных бревен необходимо заполнять зазор, образующийся вверху, досками и паклей, которые снаружи следует закрыть подшивкой карниза.

Каркасные стены из бруса

Уложите на фундамент гидроизоляцию из двух слоев рубероида, а на них — брусья нижней обвязки сечением не менее 150x215;150 мм (рис. 23).

Соедините их в углах в четверть и скрепите гвоздями. Точно так же соедините балки под внутренние стены. Параллельно с этой работой можно выполнять укладку лаг. Некоторые плотники для удобства сооружения стен настилают на лаги временный пол.

Затем установите стойки из брусьев сечением 100x215;100 мм. Закрепите нижние концы столбов в углублениях обвязки деревянными и металлическими стержнями. Для того чтобы они стояли строго вертикально, зафиксируйте их раскосами из досок или брусков. Укрепите гвоздями по два раскоса на угловых стойках в разных направлениях.

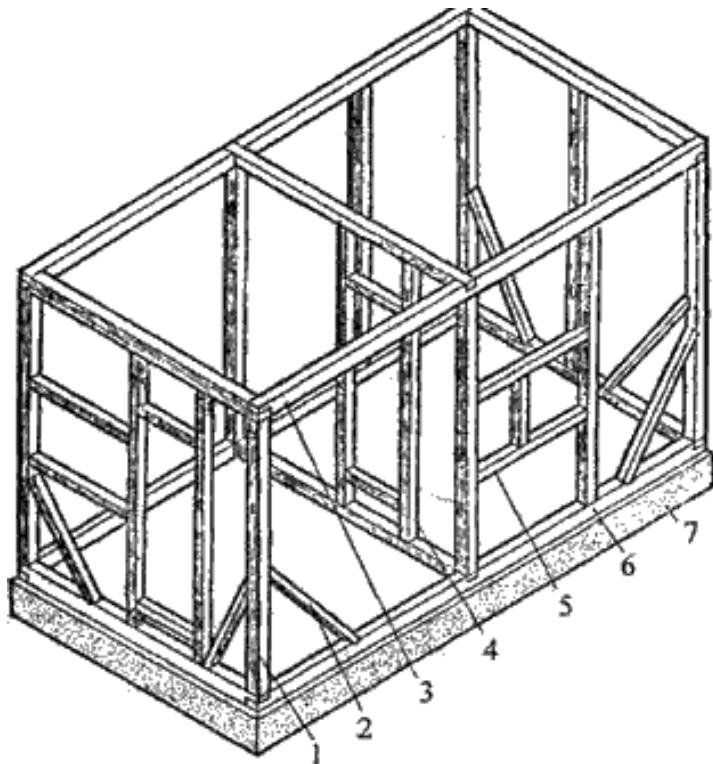


Рис. 23. Каркас стен из бруса: 1 — стойка; 2 — раскос; 3 — балка верхней обвязки; 4 — дополнительная стойка для дверной коробки; 5 — продольный брус; 6 — балка нижней обвязки; 7 — фундамент.

Каркас должен иметь между стойками промежуток в 1 м. Для крепления оконных и дверных коробок поставьте дополнительные стойки в местах, где будут окна и двери. Брусья верхней обвязки, закрепленные сверху на стойках, скрепите между собой и стойками аналогично нижней обвязке.

Обшивка каркаса

Снаружи каркас обшейте досками, положив под них гидроизоляцию и располагая под углом к горизонтальной линии. Это будет способствовать жесткости конструкции. Опытные плотники в одной части стены располагают доски обшивки в одну сторону, а в другой части — в противоположную. При обшивке прибивайте доски непосредственно к каркасу. В последнее время часто делают наружную облицовку из кирпича в половину или четверть его толщины. При этом через 3–5 рядов кирпичную кладку нужно привязывать проволокой к стойкам каркаса.

Для внутренней обшивки используйте асбестоцементные плиты, доски, водостойкую фанеру. Пространство между обшивками заполните утрамбованной арболитовой массой послойно, по мере наращивания обшивки. Для того чтобы облегчить укладку утеплителя, одну внешнюю стену обшейте полностью, а после этого уложите утеплитель, постепенно поднимая в высоту обшивку с внутренней стороны. Затем сравняйте стены по стойкам каркаса и уложите брусья верхней обвязки с гидроизоляцией. В заключение соедините друг с другом и со

стойками.

Каркасные стены можно заполнить жердями или тонкими бревнами, зазоры между ними — смесью глины с опилками, мхом, замоченным в известковом растворе. Очистите жерди от коры и закрепите их в проемах, образованных досками или брусьями.

При устройстве каркасных стен с засыпкой особое внимание обратите на сооружение цоколя с уступом ниже уровня нижней обвязки. Он нужен для опоры наружной облицовки стен бани. Таким образом вы защитите от влаги нижнюю обвязку и засыпку.

Утепление, гидро- и пароизоляция каркасных стен

С внутренней стороны на каркас обязательно уложите пароизоляцию из слоя пергамина, рубероида или полиэтиленовой пленки, которую прижмите косой обшивкой из колотых досок толщиной 25 мм.

Между бревнами и обшивками можно проложить теплоизоляцию из камышовых плит толщиной 15 см, пропитанных 3-процентным раствором железного купороса против загнивания. Они имеют много достоинств: легкие, с хорошими теплоизоляционными свойствами не горят, а тлеют. Можно изготовить камышевые плиты самим, прошивая каждые 2 см материала оцинкованной проволокой диаметром не менее 1,6 мм. Подготовьте плиты длиной равной высоте стен. С обеих сторон закройте их асбестоцементными плоскими плитами. Можно оштукатурить стену.

Неплохой утеплитель получается из опилок, перемешанных с гипсом или с известью в пропорции 10:1 и засыпанных между наружной и внутренней обшивками слоем в 20 см. Главное требование — опилки должны быть сухими.

После того, как вы уложите первый слой опилок, залейте его раствором железного купороса в воде (25 г на ведро воды), постоянно размешивая. После этого слой опилок нужно слегка уплотнить. Со временем слой схватывается и не проседает.

Наиболее надежный и распространенный утеплитель — арболитовая масса.

Панельные стены бани

В наши дни при возведении дачных домов и бань широко применяются стенные панели заводского изготовления. У них много преимуществ: легкость, надежность, быстрота сборки. Сборные бани можно переделать, разобрать, установить в другом месте. Они предоставляют большие возможности для разнообразия конструкции и оформления фасада бани. Собирают стенные панели с каркасом и без него.

Панели состоят из деревянного каркаса — рамы, изготовленной из брусков. Этот каркас обшивают с одной стороны древесноволокнистой плитой или необрезными досками, вложив во внутрь пароизоляцию из пергамина и минераловатных плит, с другой стороны — древесноволокнистыми плитами (ДВП). Полученную панель крепят к нижней и верхней обвязкам так, чтобы на внутреннюю часть приходилась обшивка, на которую уложен пергамин. После установки всех панелей банию обшивают снаружи вагонкой или обкладывают кирпичом. Изнутри — водоотталкивающим материалом или строганными досками.

Для стен бани требуются три типа панелей:

- глухие панели в виде рамы, обшитой с обеих сторон досками или горбылем;
- панели с дверью, которая имеет размер 60x215;100 см. Двери можно делать со встроенными окнами размером 25x215;35 см;
- панели с окном.

Подготовка панелей

Для сооружения панельной бани можно приобрести готовые панели длиной 1850–2100

мм и шириной 600–1200 мм. Если у вас нет такой возможности, то изготавливайте панели сами, предварительно определив высоту бани. Длина панели должна равняться высоте бани. Для определения ширины панели, измерьте отдельные части стен по горизонтали и уточните количество панелей. Вес одной панели не должен превышать 100–120 кг. В противном случае с ней будет трудно работать без дополнительных приспособлений.

Для изготовления панели подготовьте брусья или доски толщиной не менее 30 мм, шириной не менее 60 мм. Обшивать панели лучше вагонкой толщиной 16 мм. Некоторые мастера используют вместо вагонки доски толщиной 10–12 мм, располагая их поперек рамы. Панели для внутренних перегородок должны быть тоньше.

Изготавливая панель между парной и моечной, можно обойтись без укладки утеплителя. Высота порога перед дверью должна быть не менее 20 см.

Установка панелей

Устанавливайте панели на брусья нижней обвязки, предварительно покрытые гидроизоляцией. При этом делайте напуск в обе стороны на 3–5 см. Предварительно закрепите панели с брусьями в вертикальном положении упорами. Затем сбейте их гвоздями с косым забоем и сделайте верхнюю обвязку, скрепив панели с досками толщиной не менее 20 мм или положив на панели брусья обвязки. В последнем случае соедините их гвоздями и штырями.

Обшейте швы между панелями и брусьями обвязки деревянными рейками или строганными досками, заполнив паклей пространство между ними.

Обшивка панельных стен

Снаружи панельные стены можно обшить асбестоцементными плоскими плитами, плотными древесностружечными плитами (ДСП). Изнутри парной и моечной — строганными досками (внутри моечной и предбанника — водостойкой фанерой, ДВП, пластиком).

Стены моечной с невысокой температурой можно зашить плоскими стеклопластиковыми листами или волнистым стеклопластиком. Стыки закройте герметиками.

Утепление, гидро- и пароизоляция панельных стен

Под наружную деревянную обшивку уложите гидроизоляцию, а под внутреннюю обшивку — пароизоляцию.

В качестве утеплителя используйте наиболее легкие материалы: минеральную вату, пенопласти, плиты из камыша. Органические материалы должны быть обработаны против гниения и для повышения огнестойкости известковым молоком и высушены.

Задача деревянных конструкций бани

Приступая к строительству деревянной бани, примите меры по ее защите от всевозможных повреждений. Известно, что древесина деформируется, растрескивается, гниет, горит. Поэтому, заготавливая лес для бани, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- валите деревья зимой, когда в стволах не идет сок. В это время они менее восприимчивы к образованию гнили, а во время сушки не так сильно коробятся;
- вывозите из леса заготовленные бревна как можно быстрее;
- опшкуривайте лес не позднее 2 недель после вывоза;
- для предупреждения растрескивания торцов, снимая кору у верхнего и нижнего отрубов, оставляйте пояски из коры шириной не менее 10 см, а торцы пропитывайте различными защитными составами;
- сушите пиломатериалы на открытом воздухе, уложив их на деревянных или каменных

опорах высотой не менее 50 см в штабеля на деревянные перекладины. Деревянные опоры пропитайте антисептиком. Над штабелем соорудите односкатную или двухскатную съемную кровлю из досок или асбестоцементных листов. Таким образом вы изолируете пиломатериалы от грунта, камня и бетона, от грунтовых вод и атмосферных осадков.

Деревянные конструкции сложенной бани должны быть доступны для профилактического ремонта, защитной обработки древесины, проветривания.

Обязательно изолируйте деревянные поверхности бани от касания с каменными и другими конструкциями из более теплопроводных, чем дерево, материалов, водонепроницаемыми прокладками из толя или рубероида.

На потолке бани возможно выпадение конденсата. Во избежание этого утеплите потолок и проложите паро- и гидроизоляцию. Уложите между каркасом и обшивкой сплошным непрерывным слоем рулонные пленочные материалы — пароизоляции у внутренней (теплой), теплоизоляции — у наружной (холодной) поверхностей.

Утеплите и уплотните швы между ограждающими конструкциями; исключите влагонакопление в наружных ограждающих конструкциях отапливаемых помещений в процессе эксплуатации; предусмотрите устройство вентиляционных продухов в панелях стен и конструкциях покрытий, сообщающихся с наружным воздухом, и использование пароизоляции.

Наружные деревянные конструкции защитите обработанными антисептиком досками, коньками и козырьками из оцинкованного кровельного железа или другого атмосферостойкого материала. Во избежание увлажнения деревянных конструкций покройте их олифой.

Для защиты древесины от гниения пропитайте ее веществами, убивающими болезнетворные организмы и придающими древесине биологическую стойкость.

Для борьбы с насекомыми внутренние деревянные, не защищенные красками и лаками конструкции бани пропитайте водным раствором фтористого или кремнефтористого натрия, пораженную древесину обработайте специальными жидкостями, маслами и окурите газами. Антисептирование древесины производите путем окунания и вымачивания в растворах, с помощью поверхностной обработки — обмазки кистями или опрыскивания.

Пропитывайте антисептиком только хорошо высушенные, остроганные с пазами, врубами, отверстиями древесные материалы. Антисептическими пастами защитите элементы, увлажнение которых происходит в процессе эксплуатации (концы балок, заделываемых в стены, концы столбов, закапываемых в землю). Элементы, обработанные пастой, дополнительно изолируйте. Для антисептирования труднодоступных мест конструкций (отверстия, пазы и др.) можно использовать шприц.

Не забывайте, что по пропитываемости антисептиками древесные породы подразделяются на три группы:

- 1) легкопропитываемые — заболонь березы, бук и сосны;
- 2) умеренно пропитываемые — ольха, осина, заболонь дуба, клена, липы, ядро сосны;
- 3) труднопропитываемые — ель, ядро березы, дуба, бук, ясеня.

Защита от промерзания наружных стен

Наружные стены бани могут промерзнуть по следующим причинам:

- недостаточная паро-, гидро- и теплоизоляция стен, пола и потолка;
- плохая герметизация стыков и примыканий оконных, дверных коробок стен;
- повышенная влажность воздуха вследствие чрезмерного пользования водой.

Для дополнительного утепления стен прибейте к ним плиточные утеплители — антисептированные ДВП, полистирольный пенопласт (ПСБ и ПСБ-С), формальдегидный пенопласт (ФРП-1 и ФСЛ). Затем уложите пароизоляцию и обшейте доской.

Защита дерева от плесени и гниения

Плесень может появиться на деревянных поверхностях бани по следующим причинам:

- плохая гидроизоляция;
- плохая вентиляция;
- нарушение температурно-влажностного режима;
- недостаточное утепление полов;
- промерзание стен и ограждающих конструкций.

Поэтому, построив баню, проверьте работу вентиляционных каналов с помощью подожженной полоски бумаги. Нормально работающий канал втягивает пламя достаточно хорошо. Проверьте исправность слива воды.

Если в процессе эксплуатации бани плесень все же появилась, то удалите ее, промыв пораженную поверхность дерева, зачистив ее шпателем. Затем хорошенько просушите баню.

В зависимости от породы и структуры древесина делится на четыре класса стойкости против гниения:

- 1) стойкая — сосна, ясень, ядро дуба и лиственницы;
- 2) среднестойкая — ель, пихта, заболонь кедра и лиственницы;
- 3) малостойкая — заболонь березы, бук, дуба, клена, ядро вяза;
- 4) нестойкая — ольха, осина, заболонь липы, ядро березы.

Для борьбы с гниением используйте простой способ: обжигайте на огне те части материалов, которые будут находиться в земле. Можно обжечь и нижние стороны окладных венцов рубленых стен, обмазать их битумом и просмолить.

Защита от возгорания

От возгорания защищают лишь деревянные конструкции на готовом чердачном перекрытии.

Деревянные поверхности можно оштукатурить, заделать тонкими листами жести или асбеста, наклеить фольгу, обработать полимерами (фенольными, карбамидными, фурановыми), кремнийорганическими растворами. Нанесенные на поверхность фосфатные покрытия твердеют и становятся огнестойкими.

Кирпичные стены бани

Наряду с деревянными банями строятся и кирпичные. Кирпичная баня более долговечная и менее пожароопасная. Однако она имеет высокую теплопроводность и медленнее нагревается. Для того чтобы снизить ее теплопроводность, рекомендуется обшить баню изнутри вагонкой, уложив между нею и кирпичной стеной толстый слой тепло- и пароизоляции.

Выполните каменную кладку бани в полтора (38 см) или два кирпича (51 см) с пустотами, обладающего более высокими теплоизоляционными свойствами. Перегородки складывайте в одну четвертую и половину кирпича (6,5 и 12 см).

Устойчивость стенной кладки зависит от заложенного фундамента. Для перегородок толщиной в полкирпича фундамент требуется только тогда, когда пол не обладает достаточной несущей способностью. В этом случае нужно вырыть траншею для фундамента глубиной не менее 30 см и шириной около 25 см. Вне помещения фундамент закладывают ниже глубины промерзания, т. е. на 0,8–1 м.

Инструмент для кирпичной кладки

Каменщику для кирпичной кладки необходимы специальный инструмент и приспособления:

- кельма для разравнивания и подрезки излишков раствора в швах;
- лопата для подачи и разравнивания раствора;
- расшивка для обработки и уплотнения швов кладки;
- молоток-кирочка с деревянной ручкой для рубки и отесывания кирпича;
- отвес для проверки вертикальности кладки;
- уровень для проверки горизонтальности кладки;
- правило в виде деревянной рейки длиной 1,5–2 м для проверки ровности лицевой поверхности кладки;
- угольник для проверки правильности складывания углов;
- шнур-причалка для обеспечения прямолинейности и горизонтальности рядов, одинаковой толщины швов;
- порядовка для разметки кладки в виде рейки сечением 50x215;50 мм и длиной около 2 м, на которой через каждые 77 мм нанесены насечки соответственно толщине ряда кладки;
- скобы с поперечной планкой для крепления порядовки к стене;
- клинья для закрепления порядовки в скобах;
- рулетка, складной метр для контроля кладки.

Кирличная кладка

Для выполнения кирличной кладки необходимы навыки, знание общих ее правил и правил кладки фасадов. При кладке надо учитывать особенности проемов, пустотелых блоков, выполнения швов.

Цоколи и фундаменты ниже уровня гидроизоляции выполняйте из полнотелого красного кирпича. Выше уровня гидроизоляции цоколи выполняйте из пустотелого кирпича, а стены — из красного и силикатного кирпича. Приготавливая раствор для кирличной кладки, используйте песок с величиной зерна 1,2–2,5 мм, цемент, известь и воду. Отмеряйте их ведром в нужном объеме. Воду добавляйте до тех пор, пока раствор не распределится по поверхности и не останется незаполненных участков.

Прочность каменной кладки, помимо материала, зависит от правильности ее выполнения. Каждый ряд кирпича соединяйте с нижним рядом горизонтальным швом толщиной 12 мм, кирпичи внутри одного ряда — стыковыми (вертикальными поперечными и горизонтальными) швами толщиной примерно 10 мм. При этом швы между рядами должны как можно больше перекрываться. В зависимости от расположения кирпича различаются ряды: ложковый, тычковый и из тычков, поставленных на ребро (*рис. 24*).

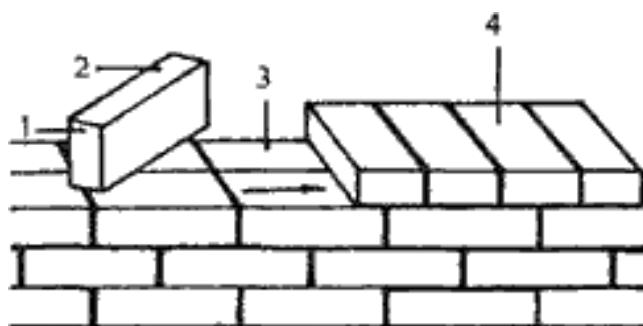


Рис. 24. Расположение кирпича при кладке: 1 — тычок; 2 — ложжок; 3 — вдоль; 4 — поперек.

Расслоению кладки препятствует перевязка швов. Кроме того, последняя способствует равномерному распределению нагрузки. При однорядной перевязке швов чередуются ложковые (кирпичи вдоль) и тычковые (кирпичи поперек) ряды, при многорядной — ложковые ряды перевязываются тычковыми через 3–5 рядов по высоте.

Ряды кирличной кладки из тычков, поставленных на ребро, кладите только в качестве верхнего выступа стен. Прочность соединения кирпичей внутри ряда кладки из тычков,

поставленных на ребро, большая, поэтому он не так легко разрушается при воздействии механической нагрузки. Этот ряд отличается высокой устойчивостью к атмосферным воздействиям.

Чтобы соединение было качественным, нужно соблюдать одинаковые размеры во всех рядах и равные основному размеру кирпича плюс толщина стыкового шва. Для хорошей кладки высота каждого ряда с учетом толщины шва в среднем на 12 мм больше толщины кирпича.

Начало кладки

Начинайте кладку с установки порядков по отвесу на углах, в местах пересечения и примыкания стен, а на прямых участках — не далее 10–15 м одна от другой. По порядковкам выложите штрабы (маяки) и натяните шнур для каждого ряда кладки. Чтобы шнур не провисал, через каждые 4–5 м подложите под него маячные кирпичи.

Кладка углов

Начинайте кладку первого ряда угла с двух-трех четвертей кирпича, уложенных углом. В малонагруженных частях стен, под окнами используйте половинки кирпичей.

Во избежание смещения вертикальных швов на четверть кирпича выкладывайте наружную версту первого ряда обеих стен тычковыми, а второго ряда — ложковыми кирпичами. Внутренняя верста первого ряда может быть тычковой или ложковой (в зависимости от толщины стены). Промежутки, образованные в углах трехчетвертями, заложите четвертью кирпича.

Постоянно проверяйте правильность кладки углов при помощи угольника. Горизонтальность рядов контролируйте правилом и уровнем не менее двух раз на протяжении 1 м кладки. Вертикальность кладки поверхностей и углов проверяйте при помощи правила с уровнем и отвесом. Если вы обнаружите небольшие отклонения, то постарайтесь их исправить в процессе последующей кладки. Не забывайте контролировать толщину швов, замеряя ее через 5–6 рядов кладки (средняя толщина — 12 мм, предельная — 15 мм). Степень заполнения швов проверяйте, извлекая кирпичи из разных мест кладки.

Если вы не будете оштукатуривать наружную поверхность кладки, то можно расширить швы, придав им одинаковую форму. При помощи расшивки придают швам выпуклую, вогнутую или прямоугольную форму. Кельмой можно сделать односрезную и двухсрезную форму швов. Обычно для бани делают гладкие стены, без напусков и уступов.

Системы перевязки кирпича

При возведении кирпичных конструкций используют три системы перевязки кирпича.

Однорядовая цепная система перевязки получается при чередовании тычковых и ложковых рядов. Поперечные вертикальные швы смешены на четверть кирпича, а продольные вертикальные швы перевязаны на полкирпича. Эта система перевязки проста в исполнении и отличается прочностью кладки. Но она требует больших затрат труда по сравнению с другими системами.

Трехрядовая система перевязки получается при чередовании трех ложковых рядов и одного тычкового. Вертикальные поперечные швы в трех смежных рядах не перевязываются. Этую систему перевязки применяют при возведении столбов и узких (до 1 м) простенков.

Многорядовая система перевязки предусматривает тычковые ряды-через пять или три ложковых ряда. Поперечные вертикальные швы тычковых рядов смешаются на четверть кирпича, а в ложковых рядах — на полкирпича. Со второго по шестой ряд включительно продольные и вертикальные швы не перевязываются. Эта система перевязки эффективнее, чем однорядовая, и позволяет использовать для внутренней части кладки половинки кирпича. Но

прочность ее меньше, чем прочность кладки с однорядовой системой перевязки.

Раскладка кирпича, расстилание раствора, кладка перегородок

Раскладывайте кирпич на стене в том положении, в котором он будет находиться в кладке. От толщины стены зависит способ его раскладки. В стенах толщиной в два кирпича для кладки наружной тычковой версты раскладывайте кирпич стопками (по два) перпендикулярно или под углом 45° к оси стены. Оставляйте между стопками промежуток в полкирпича.

В стенах толщиной в полтора кирпича для кладки наружной тычковой и ложковой версты стопки из двух кирпичей укладывайте параллельно оси стены. При тычковой версте промежутки между стопками должны быть 1–1,5 см, при ложковой — в один кирпич.

Если вам нужно сложить стену в один кирпич, то для кладки ложкового ряда стопки кирпича раскладывайте параллельно оси стены. При этом оставляйте промежуток в один кирпич.

Перед возведением перегородки определите ее положение между основными стенами и обозначьте его вертикальным штрихом. В каждом четвертом ряду основной стены выдолбите отверстие глубиной в четверть или в половину кирпича. Это обеспечит прочное соединение перегородки с основными стенами и сцепление перевязки перегородки. При этом для определения направления стены натягивайте шнур от одной вертикальной линии к другой.

Особенно внимательно отнеситесь к расстиланию раствора. От этого зависят качество и прочность кладки.

Отдельно нужно сказать о пересечении стен. Они, конечно же, не проходят одна сквозь другую. При кладке кирпичи одной из стен погружаются в другую на половину или четверть кирпича.

При однорядовой системе перевязки пересечение стен выполняйте путем поочередного пропускания рядов пересекающихся стен сквозь другую стену. При многорядовой перевязке начинайте пересечение стен со второго ряда.

Установка перемычек

Перемычкой называют часть стены, перекрывающую оконный или дверной проем. По своей форме перемычки бывают:

- рядовые;
- клиновые;
- лучковые;
- арочные.

Для бани применяют рядовую перемычку. Для ее возведения уложите железобетонную плиту. Затем — раствор и разровняйте его. Выкладывайте первый ряд кирпичей тычковым. После этого продолжайте облегченную кладку.

Для работы на высоте необходимо соорудить подмостки высотой 1 м. Они имеют вид настила на деревянном каркасе со стойками на расстоянии не более 1,5 м друг от друга, закрепленными раскосами. Подмостки должны обеспечить беспрепятственное передвижение по всему периметру возводимых стен. Устанавливайте подмостки на деревянных подкладках, расположенных на предварительно уплотненную землю.

В целях безопасности поднимайтесь и спускайтесь с подмостков по стремянке с ограждениями. Важно следить за тем, чтобы подмостки не были загружены чрезмерным количеством кирпича.

Облегченная (колодцевая) кладка

Для возведения бани наиболее целесообразно делать облегченную кладку общей

толщиной примерно 40 см (рис. 25).

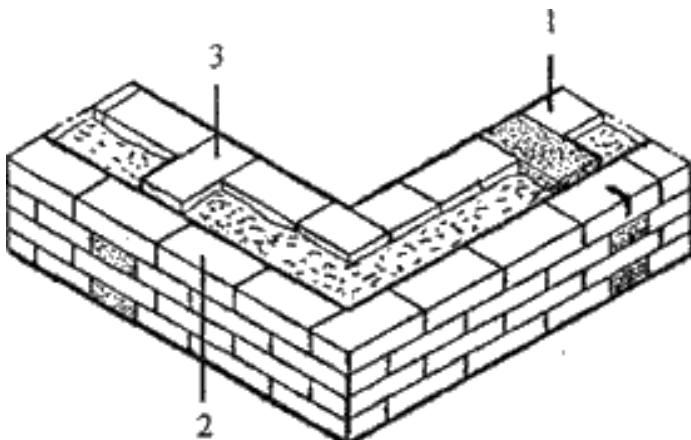


Рис. 25. Облегченная кладка: 1 — внутренняя стенка; 2 — наружная стенка; 3 — диафрагма.

Она не требует большого количества материала, имеет воздушную прослойку с теплоизоляцией, что способствует сохранению тепла в бане.

Первый ряд должен лежать на гидроизоляции фундамента поперек. Первые два ряда при любой кладке должны быть сплошными. Кладку у оконных и дверных проемов тоже выполняйте сплошной с выступающими на четверть кирпича частями для закрепления оконных и дверных переплетов. А затем возводите облегченную кладку из двух стенок в полкирпича с промежутком между ними 13–14 см, заполненным теплоизоляцией. Две стены связывайте между собой на расстоянии 1 м поперечными стенками-диафрагмами, расположенными строго под опорами балок перекрытия. В углах, в средней и верхней частях стены для прочности уложите арматурную сетку или проволочные связки. Они служат для соединения кирпичей соседних стенок кладки

Некоторые каменщики используют стальные прутки диаметром 5–8 мм с загнутыми концами вместо кирпичной диафрагмы, устанавливая их на расстоянии не более полуметра друг от друга.

В диафрагме устанавливайте кирпич с зазором 2–3 см относительно кирпича соседней стенки. Этот зазор не заливайте раствором (кроме мест оконных и дверных проемов). Впоследствии образовавшееся пространство заполните утеплителем.

В заключение уложите 3–4 ряда сплошной кладки. Для этого приготовьте металлическую армировку в виде сетки. На последний тычковый ряд кирпичей уложите гидроизоляцию и настенные брусья — мауэрлат. Их функция — опора для балок перекрытия или для нижних прогонов стропил крыши.

В стенку заделайте стержни (штыри) и прикрепите к ним настенные брусья. Установите балки перекрытия прямо на кирпичи в специальные гнезда. Предварительно концы балок оберните рубероидом. Это защитит их от влаги. Причем торцы балок должны быть открытыми. Затем заполните теплоизоляционным материалом зазоры между балками и стеной.

Утепление кирпичных стен

Кирпичные стены бани обязательно нужно утеплять. Для этого заполните слоями до 40–50 см пространство между стенками кирпича в облегченной кладке керамзитом, легким шлаком, смесью опилок, песка и извести-пушонки в весовом соотношении 2:2:1. Поливайте каждый слой сметанообразным известковым раствором.

Однако рациональнее всего применять плитные утеплители. Крепите их полосками-фиксаторами к внутренней стене или при помощи синтетических связующих. Из плит

утеплителя вырежьте полоски и поставьте их в распор к утеплителю к наружной стене на расстоянии полуметра друг от друга. Между утеплителем и наружной стеной должен образоваться воздушный зазор.

Гидроизоляция кирпичных стен

При возведении бани из любого материала важна гидро- и пароизоляция. Поэтому нельзя допускать, чтобы кирпичные стены касались грунта. Известно, что кирпич впитывает и пропускает влагу. Во всех местах, где возможно проникновение влаги, нужно устроить гидроизоляцию одним из двух способов: оклеенным или окрасочным.

Оклейенная гидроизоляция представляет собой приkleивание рубероида и других рулонных материалов к стене дома. Зазоры и щели по периметру проемов окон и дверей обязательно заделайте и замажьте, покрыв нижние части проемов стены гидроизоляцией.

Окрасочная гидроизоляция выполняется путем обмазывания стен в местах проникновения влаги битумной мастикой. Для приготовления этой мастики используют битум с добавлением талька, асбеста, извести.

Оштукатуривание кирпичных стен

Для оштукатуривания стен из кирпича применяют известково-цементные растворы с легкими (теплыми) заполнителями. К ним относятся: просеянные через сито с отверстиями 4 мм шлак, пемза, керамзит. Стены бани можно оштукатурить с обеих сторон. Но с внутренней стороны стены бани вам нужно будет обшить вагонкой.

Обшивка внутренних стен

Так как внутренние стены нуждаются в обшивке, то их можно не расшивать и не штукатурить. Для облегчения обшивки внутренних стен деревом желательно вбить в кирпичную кладку деревянные пробки, на которые набиваются рейки.

Образовавшийся зазор между стеной и рейками нужно утеплить плитными материалами и «одеялами» и проложить пароизоляцию из фольги. Теплоизолирующие одеяла можно сделать из пергамина и минеральной ваты, пакли.

Для этого предварительно сделайте из досок стол бортами длиной, равной высоте обшиваемой стены, а шириной — равной ширине пергамина. Не забудьте сделать между досками зазоры в 1 см.

Следующий этап — настил на столе пергамина, теплоизоляционного материала и снова пергамина. Спустя некоторое время через зазоры, оставленные между досками стола, сшейте «одеяло» шпагатом.

Если вы обшиваете стены бани горизонтальными досками, то вместо вышеуказанных материалов можно использовать насыпной материал (керамзит). Только после этого прибивайте к рейкам вагонку толщиной не более 16 мм.

При желании можно обшить и наружные стены.

Облицовка плиткой стен моечной

Поверхность стены кирпичной бани сначала очистите от пыли и жировых пятен, а затем хорошо увлажните, сровняйте цементным раствором отклонения поверхности от вертикали, выбоины глубиной более 15 мм. Сделайте насечки на штукатурке.

Деревянные стены бани перед облицовкой обтяните толем или рубероидом. Затем оштукатурьте по металлической сетке цементным раствором с общей толщиной раствора не менее 15 мм. Если вы будете крепить плитку на kleящих мастиках, то тщательно выравнивайте цементной штукатуркой поверхности, подлежащие облицовке независимо от

материала, из которого они сделаны.

Плитки укладывают шов в шов, вразбежку и по диагонали. Для крепления плиток к стенам используйте цементный раствор состава 1:4–1:6 (на 1 объемную часть цемента марки 300 или выше берут 4–6 объемных частей песка). Стены моечной облицовывайте плиткой после пола, так как плитки первого ряда будут опираться о плитки пола.

Плинтусный ряд выполняйте из специальных плинтусных плиток, которые крепите на растворе только к стене, к полу они должны примыкать насухо. С помощью отвеса сделайте на стенах вертикальную разметку и поставьте в каждом углу два маяка — две плитки: одну вверху облицовки, другую — внизу (на один-два ряда выше уровня пола). Постоянно проверяйте вертикальность и горизонтальность рядов плитки.

Сначала уложите плитки одного-двух нижних рядов. Для горизонтальной проверки используйте нижние маяки, а для вертикальной — верхний и нижний. На тыльную сторону плитки (на большую ее часть) нанесите раствором слоем такой толщины, чтобы после прижатия плитки к поверхности он немного выступил сверху и сбоку. Наклеенную плитку осадите до уровня шнурков легким пристукиванием ручной лопатки.

Устанавливая карнизные детали, заполните их раствором с излишком и уложите по верхнему ряду облицовки, осаживая до линии, пробитой натянутым шнуром.

Свежий раствор с плиток удалите тряпкой. Через двое-трое суток облицовку покройте тонким слоем сметанообразного гипса, тщательно заполняя им швы. Как только гипс немного схватится, облицованную поверхность протрите чистой сухой тряпкой, удаляя гипс с прилипшей к нему грязью.

Перекрытия бани

Для цокольных и чердачных перекрытий бани используют деревянные балки и настилы.

Цокольное перекрытие

Цокольным перекрытием служат дощатые полы. Настил полов выполняется по балкам или по лагам. Для балок вам нужно приготовить брус или окантованные бревна, которые укладывайте на фундамент с гидроизоляцией.

При подготовке балок учтите толщину досок пола, расстояния между балками и их длину. Опытные плотники делают расстояние между балками в осях до 60 см, доски для пола при этом должны иметь толщину 28 мм.

Полы по лагам подвергаются сезонным деформациям от случайных подпольных промерзаний и осадок грунта. Поэтому, если в том месте, где вы ставите баню, грунтовые воды не подходят близко к поверхности земли, можно делать полы по лагам. Полы по балкам можно делать и в местах с мягким грунтом, но они требуют большего расхода материала (*рис. 26, 27*).

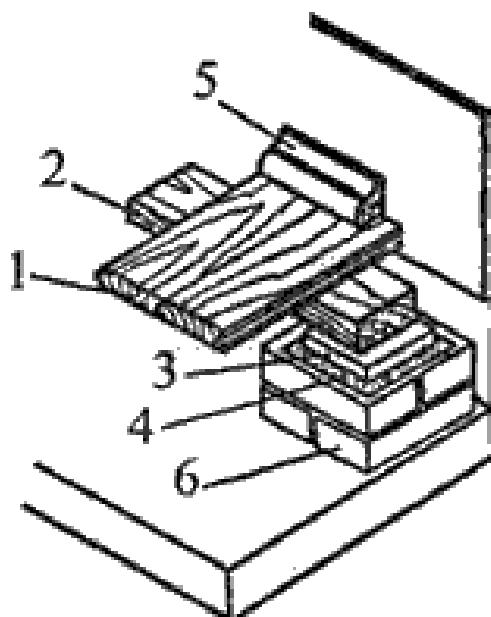


Рис. 26. Цокольное перекрытие по лагам: 1 — доска пола; 2 — лага; 3 — прокладка; 4 — рубероид; 5 — плинтус; 6 — кирпичный столбик.

Сначала по утрамбованному грунту установите столбики из полнотелого глиняного кирпича или бетона с расстоянием между ними 40–50 см. Затем уложите балки или лаги на столбики, проложив между ними просмоленные прокладки из обрезков досок, рубероида в направлении «поперек света» и «поперек хода». Следите за тем, чтобы доски пола тоже настилались «вдоль света» и «вдоль хода».

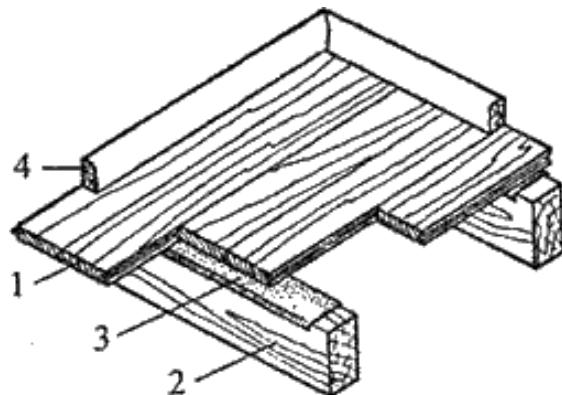


Рис. 27. Цокольное перекрытие по балкам: 1 — доска пола; 2 — балка; 3 — рубероид; 4 — плинтус.

Для обеспечения естественной осадки не доводите лаги и доски пола до стен на 20 мм.

Для настила полов подготовьте строганные с лицевой стороны шпунтованные доски.

Предварительно пропитайте их с нижней стороны антисептирующими составами.

На балки или лаги сначала уложите «черновой пол». На него — гидроизоляцию в виде рубероида. Затем застелите пол слоем утеплителя (минераловатные плиты). После этого на рейки уложите «чистовой пол» (рис. 28).

Сначала прибивайте доски пола к балкам тонкими гвоздями. Затем нужно немного подождать для того, чтобы произошла усушка досок. В результате этого между досками пола образуются зазоры. Нужно перестелить полы. Для этого достаньте тонкие гвозди и плотно сдвиньте доски. Только теперь их можно прибить большими гвоздями.

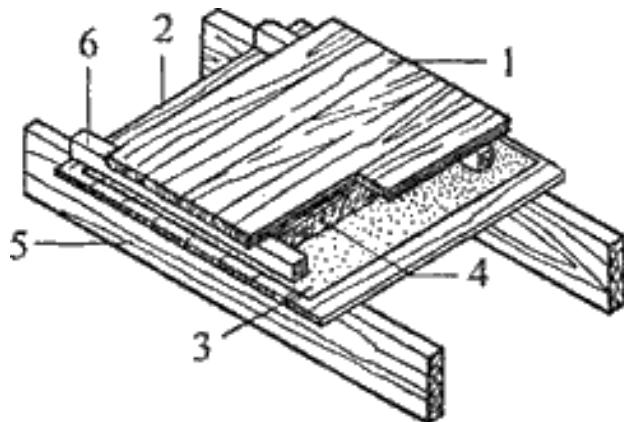


Рис. 28. Утепление пола: 1 — доска пола; 2 — «черновой пол», 3 — рубероид; 4 — утеплитель; 5 — балки; 6 — рейки.

Вентиляция подполья

При устройстве цокольного перекрытия бани нужно помнить о том, что русская баня характеризуется повышенной влажностью воздуха и большим перепадом температур. При отсутствии вентиляции бани произойдет конденсация паров снаружи и начнется загнивание деревянных конструкций цокольного перекрытия. Для вентиляции подполья сделайте в цоколе продухи. Теплый и сухой воздух, который пройдет через них, просушит древесину.

Для зимнего времени нужно предусмотреть вытяжки в полу — решетки и щелевые плинтусы, через которые будет вентилироваться подполье. Обычно подполье засыпают песком или керамзитом.

Чердачное перекрытие

Существуют покрытия бани двух видов: чердачное и бесчердачное. У каждого вида покрытия есть свои преимущества. Выбирая его, учитывайте, будете ли вы пользоваться баней весь год или она вам нужна лишь на дачный сезон.

Чердачное покрытие более долговечное, обеспечивает лучшую теплоизоляцию. Оно больше подходит для сельской бани. Если вы строите баню на даче, то можете обойтись более экономичным бесчердачным покрытием, при котором крыша и потолок совмещены. К плюсам этого покрытия относится то, что крышу такой бани можно использовать в качестве солярия, для установки бочки для летнего душа.

Самая рациональная конструкция чердачного перекрытия — деревянные балки, на которые настилают доски пола чердака. Лучше всего делать балки в виде брусьев и толстых досок из дерева хвойной породы. Если расстояние между опорами меньше 3 м, приготовьте брусья и доски толщиной не менее 5 и шириной не менее 120 см. Их нужно установить на ребро. Снизу балки зашейте досками, образующими потолок.

Устанавливая чердачное покрытие, возведите сначала крышу, а затем потолок. В противном случае потолок не будет защищен от осадков.

Во избежание конденсации пара нужно утеплить чердачное перекрытие бани. Для этого между балками перекрытия уложите утеплитель по слою пергамина. Подшивной потолок лучше сделать из ДВП плит или отделочной доски (*рис. 29*).

При устройстве чердачного перекрытия по балкам поверх утеплителя настелите ходовые доски. Вместо минераловатных плит для утепления чердачного перекрытия можно использовать опилки или керамзит.

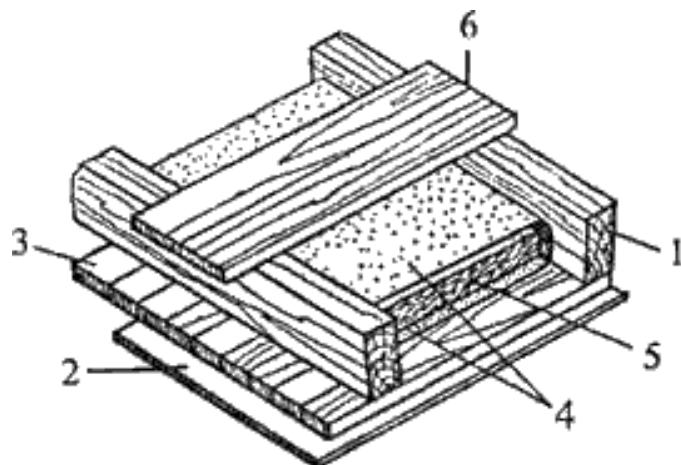


Рис. 29. Чердачное перекрытие: 1 — балки; 2 — подшивка потолка; 3 — настил из необрезных досок; 4 — пергамин; 5 — утеплитель (минераловатные плиты); 6 — ходовая доска.

Для опоры балок и обхода дымовой трубы бани используют ригели (*рис. 30*).

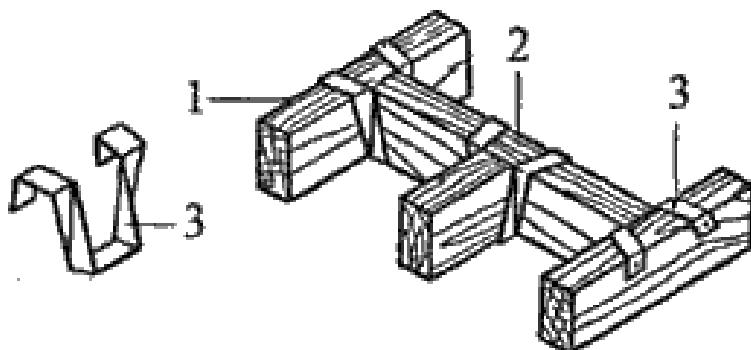


Рис. 30. Установка ригелей: 1 — балка перекрытия; 2 — ригель; 3 — металлический хомут.

Потолок бани

Потолок бани должен быть теплым. Обшейте его материалом, обладающим высокой термостойкостью, низкой теплопроводностью и хорошими звукопоглощающими свойствами. Для этой цели используйте доски из дерева с низким содержанием смол.

Деревянный потолок бывает трех видов:

- подшивной;
- настильный;
- панельный.

Подшивной потолок

Подшивной потолок имеет вид обшивки досками. Уложенные на стены балки или мауэрлат служат решеткой, на которую нужно набивать доски обшивки. Между досками и чердачной обшивкой должен лежать двойной слой пароизоляции (пергамина или рубероида), на котором настелен слой утеплителя. В этом случае пар бани не будет конденсироваться на потолке (*рис. 31*).

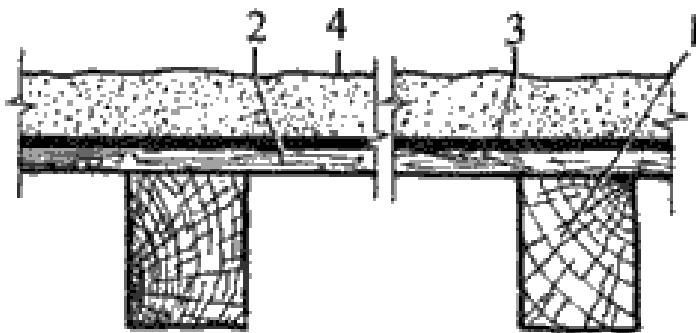


Рис. 31. Подшивной потолок: 1 — деревянная балка; 2 — доска; 3 — рубероид или пергамин; 4 — утеплитель.

Настильный потолок

Настильный потолок выполняют по балкам или без них. В последнем случае доски настила (накат) укладывайте непосредственно на верхнюю обвязку стен. Накат также покройте пароизоляционным материалом и на него уложите утеплитель. В качестве пароизоляционного материала используйте фольгу, толь, пергамин, рубероид. Если этих материалов нет, обмажьте накат глиной или глинопесчаным раствором. В качестве утеплителя можно использовать засыпку из разных сухих материалов с малым объемным весом. Толщина слоя засыпки зависит от минимальной температуры воздуха при топке бани. Около печной трубы засыпка должна быть несгораемой.

Засыпку сверху закройте горбылем, прибитым к балкам гвоздями. Еще лучше закрыть засыпку огнестойкими плитами, изготовленными из опилок (1 часть), цемента (0,3 части), глины (4 части) или известкового теста (1,5 части) и воды (2–2,5 части). Густую массу из этих материалов уложите в формы, смоченные водой и посыпаные песком. Уплотните массу, при возможности армируйте сухими сучьями и прутьями толщиной не более 1 см (без коры). Сверху посыпьте песком, накройте деревянным щитом и переверните. Снимите форму, а готовую плиту на щите отнесите под навес для сушки. Толщина такой плиты — 2 см, ширина — не менее 30 см, длина должна быть равной расстоянию между балками. Плиты можно заменить кусками шифера.

Панельный потолок

Панельный потолок не отличается по конструкции от панельных стен. Обычно для изготовления рам, используют доски шириной 140–190 мм и толщиной 25–30 мм, что позволяет сделать рамы 3-метровой длины. При выборе ширины рамы учитывайте ее вес и удобство при монтировании. Чтобы избежать слишком тяжелого веса панелей, обшивайте их только со стороны потолка. Можно сразу не укладывать утеплитель, а сделать это после монтажа, закрыв его шифером.

Для того, чтобы вода не собиралась на верхней обшивке панелей, при обшивке сделайте уклон в 5°.

Перед укладкой панелей на обвязку стен уложите слой утеплителя (пакли). Наружные швы зашейте досками (*рис. 32*).

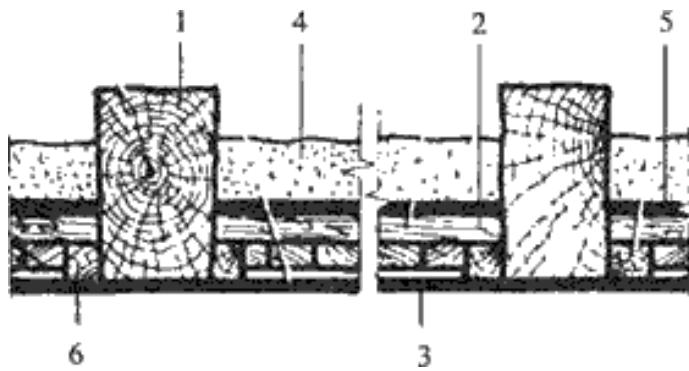


Рис. 32. Панельный потолок. 1 — деревянная балка; 2 — шит; 3 — пластик; 4 — утеплитель; 5 — рубероид или пергамин; 6 — опорный брускок.

Крыша бани

Кровля бани состоит из чердачного перекрытия и крыши. Обычно крышу бани делают двускатной стропильной, реже — односкатной балочно-каркасной. Конструкцию крыши составляют несущие элементы и сама кровля. К несущим элементам относятся стропила и прогоны. К элементам кровли — обрешетка или настил с водоизолирующим слоем.

При выборе формы крыши бани учитывайте местные погодные условия и имеющийся кровельный материал. В районах, где часты дожди и снег, нужно делать уклон крыши крутым, а где дуют порывистые ветры — пологим. Если вы накрываете крышу бани жестью, то угол ската крыши делайте примерно $15\text{--}27^\circ$. Если ваша крыша будет накрыта шифером, то угол ската должен быть равен 27° , при использовании рулонного материала и дерна — $3\text{--}15^\circ$.

Двускатная крыша

Рекомендуется накрывать баню двускатной стропильной крышей. Этот вид крыши состоит из стропил, накладок, стоек, обрешетки и покрытия, выполненных из досок, брусьев, круглого леса. Наклонные плоскости крыши образуют вверху конек (рис. 33) и два фронтона. Чем меньше крыша имеет стыков и углов, тем лучше и дольше она служит (рис. 34, 35).

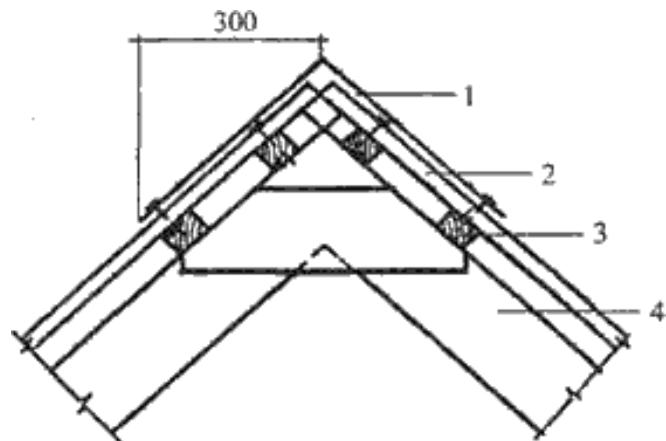


Рис. 33. Конек кровли: 1 — оцинкованная кровельная сталь; 2 — асбестоцементный лист; 3 — обрешетка; 4 — стропила.

Конструкцию чердачного перекрытия и стропила можно установить на место, собрав их внизу.

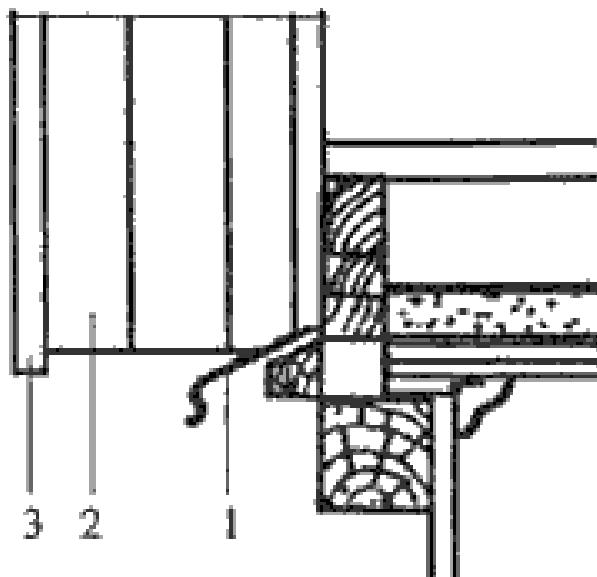


Рис. 34. Детали свеса кровли: 1 — оцинкованная кровельная сталь; 2 — подшивка отделочной доской; 3 — лобовая доска.

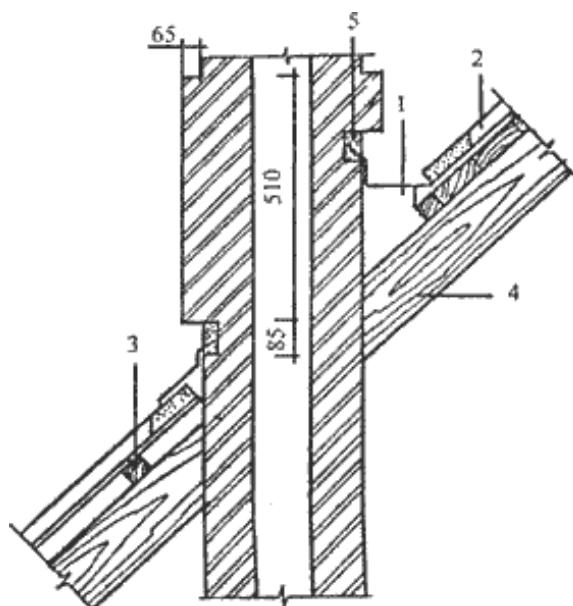


Рис. 35. Защита дымовой трубы: 1 — оцинкованная кровельная сталь; 2 — асбестоцементный лист; 3 — обрешетка; 4 — стропила; 5 — заделка цементным раствором в смеси с волокнистыми материалами.

Установка стропил

Стропила крыши имеют большое значение. Они выдерживают нагрузку от ветра, снега и кровли. Главное условие при устройстве стропил — обеспечение их прочности. Желательно делать стропила наклонными. Чем круче крыша, тем меньше на ней удерживается снега.

Стропила бывают трех видов:

- бревенчатые диаметром не менее 12 см;
- брусчатые сечением не менее 60 кв. см;
- из досок толщиной не менее 4 и шириной не менее 15 см.

При установке стропил на бревенчатой балке сделайте вырезы в верхнем венце. Для прикрепления к балке наклонных стропил используйте подстропильные брусья. Прикрепляйте стропила к балке железными скобами или деревянными накладками. При этом проверяйте горизонтальность балок. Выравнивая балки по горизонтали, подложите под них дощечки.

Деревянный брус-мауэрлат подкладывайте под концы стропильных ног только в деревянных панельных и кирпичных банях. Он способствует равномерному распределению нагрузки вдоль всей стены.

Устанавливайте стропила в виде двух стропильных ног через 60–120 см, скрепив их со стеной «скрутками» из проволоки или скобами. Между собой стропила соединяйте ветровыми связями. Коньковое соединение стропил должно быть в полдерева. Сверху конька укрепите коньковый брус.

Устройство деревянного карниза

Часто большие трудности возникают при устройстве карниза. От правильности его выполнения зависит долговечность стен.

Концы стропил должны выступать наружу на 40–50 см и образовывать деревянный карниз.

Деревянные карнизы бывают четырех видов (*рис. 36*):

- карнизы на стропилах, выпущенных за пределы стен;
- карнизы на шпалах с подшивкой снизу;
- карнизы по нарежникам;
- карнизы с палицей.

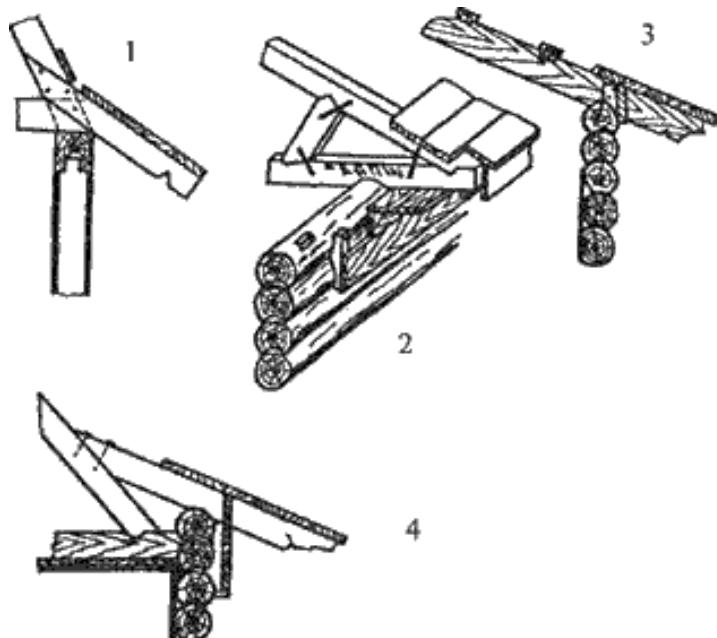


Рис. 36. Устройство деревянных карнизов: 1 — с палицей; 2 — на шпалах; 3 — по стропилам; 4 — по нарежникам.

Основное требование к карнизу — максимальная легкость. Стремясь сделать бревенчатую баню похожей на старорусскую на «кобылках», многие плотники не зашивают карниз досками. Фигурно вырезанные стропила могут украсить баню (*рис. 37*).

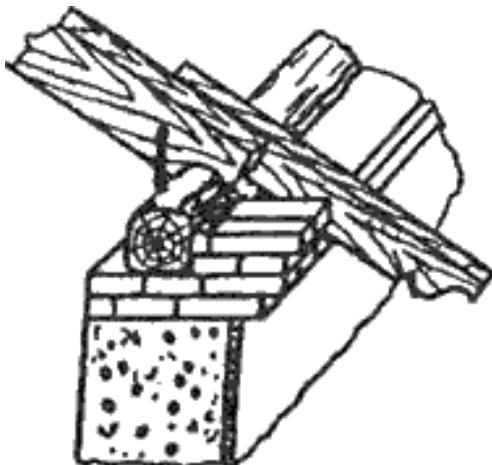


Рис. 37. Карниз на «кобылках»

Настил обрешетки

Способ настила обрешетки зависит от вида кровельного материала. Например, если кровля вашей бани будет из рулонного материала или дерна, то обрешетка должна иметь вид сплошного деревянного настила, который набивают на обрешетку под углом 45° . Настил лучше делать из обрезных досок, но можно использовать и необрезные доски. В любом случае деревянная обрешетка должна быть из ровных, чистых и сухих досок. Это обеспечивает долговечность кровли.

Шиферная крыша требует выполнения обрешетки из следующих материалов:

- брусьев сечением не менее $50 \times 215; 50$ мм;
- досок толщиной 30 мм;
- досок или горбыля толщиной менее 30 мм.

Во избежание задувания снега на чердак поверх обрешетки уложите рубероид.

Начинайте настил обрешетки с пришивания к стропилам коньковой доски обычными гвоздями. Отступите 10 см и прибейте первый ряд обрешетки. Через 10 см прибивайте следующие ряды.

Кровля бани

Для покрытия крыши бани можно использовать следующие материалы:

- рулонные материалы (толь и рубероид);
- кровельную сталь (жесть);
- асбестоцементные листы (шифер);
- дерн.

Для изготовления коньков, желобков, примыкания кровель к дымовым трубам и оконным проемам приготовьте оцинкованную кровельную сталь.

Кровля из рулонных материалов

Раньше самым распространенным кровельным рулонным материалом являлся рубероид. Кровли, сделанные из рубероида, служили до 30 лет. Они экономичные и не требуют больших трудовых затрат. Для дополнительной гидроизоляции некоторые промазывают рубероид сверху раствором битума в керосине. После этого посыпают песком. Через 2–3 года эту процедуру повторяют.

Выполняйте наклейку рубероида в тихую погоду. Рубероид крепите к настилу обрешетки методом наклеивания на мастику, приготовленную из битумов марок БН-1У и БН-У. Для этого расплавьте битум и влейте в него керосин (6 л керосина на 4 л жидкого битума). Покройте сухой настил грунтовкой из растворенного в керосине битума. Наклейте мастикой

пергамин вдоль свеса, параллельно коньку. Намазывайте мастику травяной щеткой или гребком из согнутого листа резины, зажатой в досках. Листы пергамина должны свисать по обе стороны крыши на 15 см. Эти концы впоследствии заведите под ветровые доски. Пергамин нужно подготовить заранее, примерно за сутки до укладки. Чтобы избежать его волнистости, перекатайте его на другую сторону.

Мастику можно приобрести в готовом виде (мастика МБК-Г-85) или сделать самим (с предельной осторожностью во избежание несчастных случаев).

Для изготовления мастики расплавьте битум в металлической посуде. Причем нагревать его нужно до тех пор, пока не прекратится вспенивание. В этом случае из битума будет полностью удалена вода. В расплавленный битум постепенно вливайте керосин из расчета 3 л на ведро битума. Затем всыпьте 2 кг мела или 1 кг сухой торфяной крошки, просеянной через мелкое сито. Все это нужно делать при непрерывном помешивании. В заключение подогрейте мастику до 200 °C, так как только горячая мастика может сплавиться с битумом, находящимся в картоне рубероида или пергамине.

Следующий этап — наклеивание рубероида. Предварительно за сутки (так же, как и пергамин) раскатайте рубероид и металлической щеткой очистите нижнюю сторону, посыпанную тальком, а также кромку шириной 10 см с наружной стороны для приклейки накрывающего соседнего листа. Нарежьте его кусками нужной длины, равной длине ската плюс 25 см на загибы через конек и карнизную доску. При наклеивании рубероида следите за тем, чтобы не оставалось воздушных мешков, прокалывайте их шилом.

Разгладьте приклеенный рубероид от середины к краям руками или небольшим мешочком с песком. Иногда кромка рубероида может отойти от нужного направления. Чтобы это исправить, отрежьте лист по рейке сапожным ножом и сдвиньте в нужном направлении (с обязательным перекрытием верхним листом линии отреза на 10 см). Если лист не отрезать и сдвигать, то на нем образуются морщины. За конек лист должен выступать на 15 см. Прибейте сверху на коньке полоску кровельной стали.

Прибейте рубероид к карнизным доскам полосками кровельной жести. Фронтоны заделайте.

Следующие полосы рубероида накладывайте внахлест с перекрытием в 5–6 см.

Накрыв скаты крыши рубероидом, начните укладку и приклеивание второго слоя рубероида. Причем это делают, начиная с другого конца крыши. В целях повышенной гидроизоляции смещайте швы листов рубероида по отношению к нижележащим на половину их ширины.

Кровля из асбошифера

Кровля из асбошифера — самый удобный кровельный материал. Он относительно дешевый, долговечный и простой в устройстве.

Асбошифер на дощатую обрешетку укладывают следующим образом.

Сначала укладывают нижний ряд под карнизом, затем следующие — до самого конька. Для того чтобы удержать довольно тяжелый лист шифера и выровнять его, прибейте к нижнему брусу обрешетки по две скобы из оцинкованного стального листа. Загнутые концы скоб смогут придержать лист шифера.

При необходимости листы шифера предварительно распиливают. Для того, чтобы лист шифера легче распилился, смочите его с двух сторон по линии разреза.

Для крепления листов приобретите специальные шиферные гвозди длиной 100 мм с антакоррозионной шляпкой. Прибивайте гвозди в местах соединения листов и обязательно на гребне, подкладывая под головки уплотнительные шайбы из резины.

Во избежание повреждения шифера подготовьте отверстия под гвозди при помощи дрели, смочив место сверления водой. Обычно делают отверстия гвоздем.

Но в этом случае положите под шифер деревянный шаблон полукруглой формы. Он должен плотно прилегать к шиферу.

Вышележащие ряды шифера должны перекрывать нижележащие на 10–14 см. И чем круче скат, тем меньше делают перекрытие. В горизонтальных рядах листы укладывают внахлестку на целую волну.

Не допускайте неплотностей в местах нахлестки шифера. Их нужно замазать битумными мастиками или замазкой из цемента и мелкого песка (1:2). Для того, чтобы замазка не трескалась, добавьте в нее 0,5 части шлаковаты.

Коньки кровли перекройте оцинкованной сталью (жестью). Из нее же сделайте воротник в месте примыкания кровли к дымовой трубе (*рис. 38*).

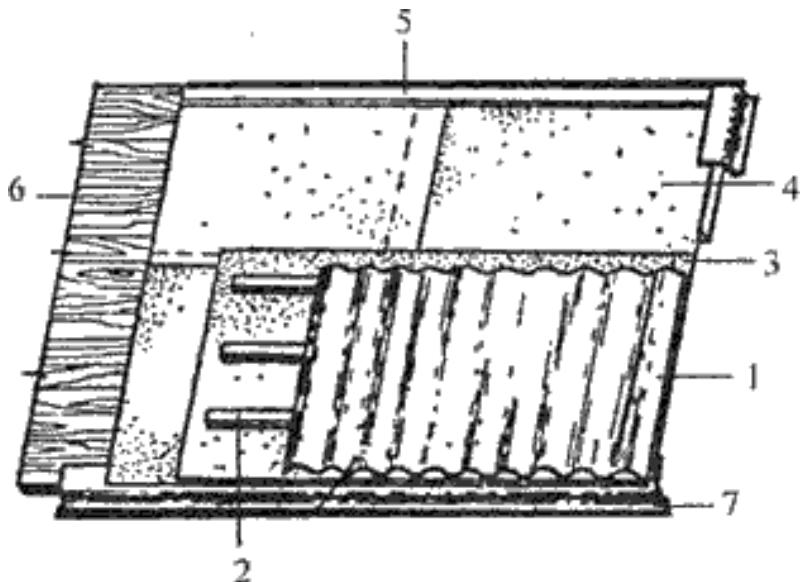


Рис. 38. Кровля из асбестоцементных листов (шифера): 1 — шифер; 2 — обрешетка; 3 — рубероид; 4 — пергамин; 5 — конек; 6 — сплошной настил из обрезной доски; 7 — отливы из оцинкованной стали.

Передвигайтесь по шиферной крыше осторожно. Постелите для этого специальную доску с планками для упора.

Правильный уход за шиферной крышей обеспечит ее долговечность. Сметайте снег с крыши только метлой, проветривайте чердачное помещение, своевременно заделывайте мелкие трещины и отколы цементным раствором из 1 части цемента и 2 частей песка.

Кровля из дерна

В старину крышу бани покрывали дерном. В наши дни в Финляндии покрывают дерном бревенчатые сауны, отдельно стоящие на берегу пруда или в лесу. Финны стремятся максимально приблизиться к природе. Вы тоже можете покрыть крышу своей баньки дерном.

Уклон дернового покрытия должен быть не менее 10°. Настил обрешетки делайте сплошным и покройте несколькими слоями гидроизоляции.

Уложите дерн в два слоя. Причем первый слой дерна укладывается корнями вверх, а второй — корнями вниз.

Ухаживайте за дерновой крышей, как за газоном, так как он может сильно зарасти.

Устройство подвесных желобов

Подвесные желоба нужны для защиты стен бани от дождевой воды и отвода ее с крыши. Они бывают прямоугольного, квадратного и полукруглого сечения.

Подвешивайте эти желоба на проволочных хомутах на крючки. Предварительно забейте хомуты в карнизную доску и просверлите отверстия для крючков.

Делайте уклон желобов не более 1,5 см на 1 м длины. Не рекомендуется подвешивать

желоба на длинных хомутах. В противном случае вода при сильных ливнях будет перехлестывать через желоб. К концу желоба должна подходить водосточная труба. Если у вас нет такой трубы, то можно использовать толстый шпагат с грузом на конце или круглую деревянную палку.

Полы бани

Современные бани делают с полами двух видов:

— полы из деревянного настила. Они хорошо сохраняют тепло бани и приятны для ног. Их настилают в парной, предбаннике.

— бетонные полы. Удобны в моечной, парной. Но их нужно обязательно покрыть съемными деревянными решетками. За таким полом легко ухаживать. Съемные решетки удобно мыть и сушить.

В старину в русских банях делали земляные полы, срезав растительный слой толщиной 15 см и утрамбовав грунт.

Дощатые полы

Дощатый пол укладывают после выполнения кровли, остекления окон, установки дверных блоков, производства штукатурных и специальных работ.

Дощатые полы бани чаще всего делают из древесины хвойных и лиственных пород: сосны, ели, лиственницы, пихты, кедра, березы и др., кроме осины, липы, тополя и дуба. Это строганые шпунтованные доски I и II сорта.

Влажность досок при укладке должна быть не более 12 %. Толщина досок для полов в жилых зданиях — 29 мм. Доски с нижней стороны должны иметь выборную впадину не более 2 мм глубиной. Покройте все доски антисептиком с нижней стороны и по краям.

Толщина лаг для пола — 40–80 мм, ширина — 80–100 мм, а толщина подкладок — 15–40 мм. Для лаг приготовьте доски II и III сорта влажностью не более 18 %. Лаги и прокладки пропитайте антисептиком со всех сторон.

Весь материал для пола храните сложенным в штабеля, в закрытом помещении или под навесом. Прибивайте доски к лагам гвоздями, длина которых должна составлять 2–2,5 толщины доски.

На 100 м² пола при толщине досок 29 мм требуются:

- доски половые — 2,73 м³;
- гвозди — 12,5 кг;
- плинтусы — 42 погонных метра.

В качестве утеплителя используются различные материалы:

- маты минераловатные, прошитые в бумаге;
- маты минераловатные на синтетической основе;
- маты стекловолокнистые;
- шлак, песок, аглопорит, керамзит.

Основанием дощатого пола могут быть грунт, уплотненный щебнем, подстилающий слой из бетона. Если вы устраиваете полы из двух слоев дощатых покрытий, то основанием пола будет сплошной дощатый настил нижнего слоя. Полы в бане настилают после устройства дренажной системы для удаления использованной воды и возведения фундамента для печки-каменки.

Устройство дренажной системы

Способ устройства дренажной системы будет зависеть от вида грунта, на котором стоит

баня.

Песчаный грунт легко поглощает воду. Поэтому вам будет достаточно ямы размером 60x215;60 см с глубиной 50 см, вырытой в моечной. Эту яму нужно засыпать щебнем, гравием, битым кирпичом. Грунт от ямы и до стен моечной уплотните с уклоном к яме с последующей посыпкой слоем гравия и щебня. Грунт возле фундамента обычно покрывается глиной и сильно утрамбовывается.

Известно, что глинистый грунт плохо поглощает воду. Поэтому для устройства дренажной системы не делают яму для использованной воды, а отводят ее из-под бани через такую дренажную систему: из устроенного приямка под моечной внутри бани вода должна вытекать по водосливной трубе в яму снаружи бани.

В первую очередь нужно сделать приямок. Для этого выройте небольшую яму под моечной (30 см по всем сторонам), забетонируйте ее стены или выложите их каким-нибудь другим водонепроницаемым материалом. На расстоянии 10–12 см от дна сделайте в бетонной стене отверстие для водосливной трубы, установив на это отверстие гидрозатвор, закрывающий вход в трубу. Затем укрепите водосливную трубу.

Укладка лаг

Выполните под полы на грунте столбики из красного кирпича марки 75 на растворе марки не ниже 50. На эти столбики уложите деревянные прокладки по двум слоям толя или рубероида. На них — лаги. Стыкуйте лаги со столбиками впритык. При толщине лаг от 40 до 60 мм расстояние между осями столбиков должно составлять 80–90 см. Воздушное пространство под покрытием полов должно быть изолировано от воздушного пространства помещения.

Лаги для пола укладывайте так, чтобы доски пола в парной и моечной лежали вдоль направления света из окна, а в предбаннике и тамбуре — вдоль направления движения по ним.

Отметьте уровень «чистового пола» и по этим отметкам уложите маячные лаги, опустив их от отметки пола на толщину половой доски. Первую маячную лагу заложите на расстоянии 3 см от продольной стены комнаты, следующие лаги — через каждые 90 см. Это расстояние может измениться в зависимости от толщины лаг. Последнюю маячную лагу уложите на расстоянии 3 см от противоположной стены.

Водяным уровнем и с помощью отфугованной рейки обязательно проверьте горизонтальность маячных лаг. При выравнивании лаг нельзя подбивать клиньем. Для этого необходимо пользоваться подкладками из слоев звукоизоляционных прокладок. В заключение расшейте маячные лаги рейками. В этом случае они не сдвинутся с места.

Настил дощатого покрытия

Прежде всего, уберите весь строительный мусор из подпольного пространства. Затем разложите по лагам опиленные по размерам доски. Их гребни должны быть направлены в одну сторону. Первая доска должна лежать пазом к стене на расстоянии 1 см от нее. Выровняйте ее и прибейте гвоздями к лагам. Следующие доски плотно придвигайте к ранее уложенной, насаживая паз на гребень ударом молотка через прокладку. В качестве прокладки используйте кусок доски с пазом. Затем прижмите доску и прибейте гвоздем к каждой лаге.

Важно правильно вбивать гвозди. Забивайте их в основание гребня под углом 45° в сторону сплачивания, утапливая добойником. Для последней доски приготовьте клин, который забейте между доской и стеной, защищая поверхность стены от повреждения фанерной прокладкой. Таким образом доска будет плотно прижата. При необходимости уложите дополнительную лагу (в местах, где концы досок свешиваются на лаги более чем на 10 см).

Опытные плотники при настиле пола применяют зажимы различных конструкций (при этом первую доску укладывают гребнем к стене) для плотного прилегания досок. Забив все

гвозди, зажимы снимают и устанавливают зажим на другую доску.

Деревянные полы бывают протекающие и непротекающие.

Иногда в банях полы делают протекающими, чтобы сохранить доски пола. Протекающий пол удобен тем, что неприбитые доски можно вынести для просушки (рис. 39).

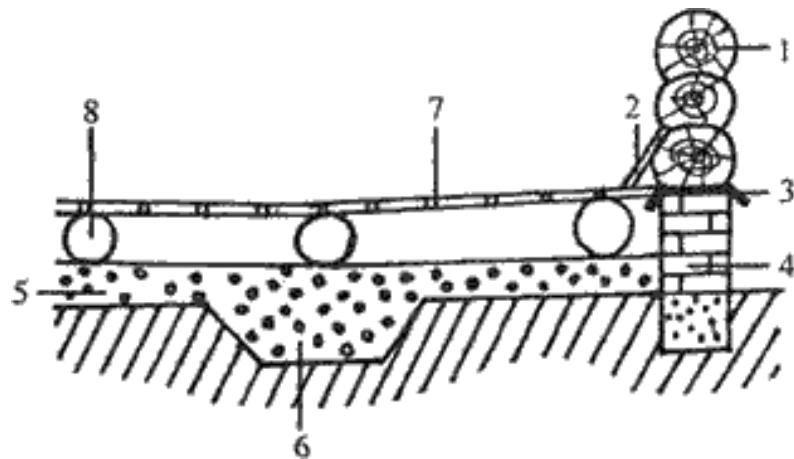


Рис. 39. Деревянный протекающий пол: 1 — бревенчатая стена; 2 — плинтус; 3 — гидроизоляция; 4 — фундамент; 5 — шебено-гравийная подсыпка; 6 — яма; 7 — протекающий пол; 8 — асбестоцементные трубы.

Доски пола свободно уложите на лаги, применяя гидроизоляцию. При этом их не прибивайте, а между досками и лагами настелите резиновые прокладки. Сами доски сделайте с выпуклой серединой для того, чтобы с них легче сливалась вода. Доски протекающего пола укладывайте не плотно, а с зазором 5 мм для обеспечения свободного слива воды при набухании досок.

При устройстве непротекающих полов уложите доски пола так, чтобы один их конец был ниже другого. Кроме того, обязательно сделайте лоток для сбора воды и направления ее в приемник. Этот лоток прикрепите под нижним концом досок. Защитить пол моечной от влаги можно, покрыв его линолеумом так, чтобы он не пропускал воду (рис. 40).

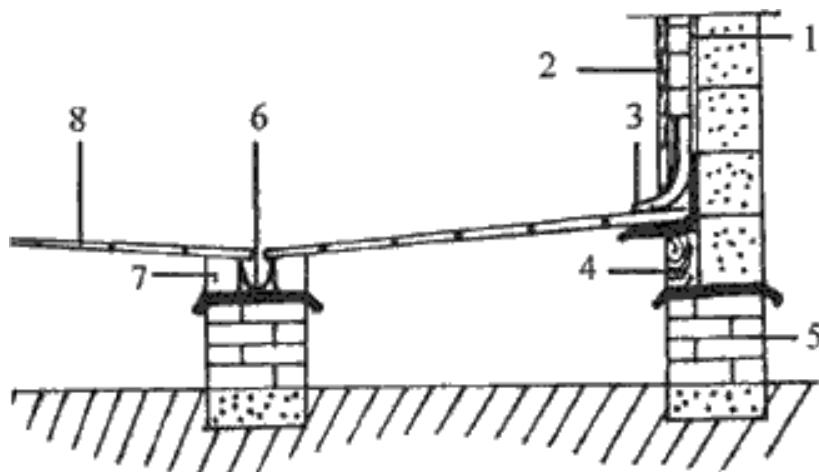


Рис. 40. Деревянный непротекающий пол: 1 — пароизоляция стены; 2 — внутренняя обшивка стены из арболита или кирпича; 3 — гидроизоляция; 4 — лаги; 5 — фундамент; 6 — лоток; 7 — лаги для желоба; 8 — непротекающий пол.

Вентиляция пола

Пол в бане должен хорошо просыхать, а пространство под полом — вентилироваться. Обычно для обеспечения вентиляции пола бани располагают поддувало печи-каменки ниже

пола.

Можно сделать сообщающимися подпольное пространство и поддувало печи через съемный короб из жести.

В одном из углов моечной вы можете установить вентиляционный стояк из асбестоцементной трубы. Этот стояк нужно вывести выше крыши. Как и на дымоходной трубе, на вентиляционном стояке установите дефлектор. Многие делают большую ошибку, выводя вентиляционный стояк на чердак бани. Зимой из-за высокой влажности на чердаке образуется несвежий воздух, которым будет наполняться и вся баня.

Острожка пола и установление плинтусов

Острожка полов выполняется методом острогивания неровностей на 1,5–2 мм при помощи электрорубанка. Предварительно нужно очистить пол от мусора. Затем не забудьте проверить, все ли шляпки гвоздей утоплены. Между плинтусом и стеной установите прокладки из мягкой ДВП или другого материала и полосок рулонного водоизолирующего материала. Верхний конец полоски необходимо завести под обшивку, а нижний конец загнуть внутрь помещения. Затем нужно смочить пол водой при помощи распылителя (метелки, кисти). В заключение установите плинтусы между стеной и полом. Крепите плинтусы через каждые 70 см на деревянные пробки.

Пол в бане нельзя покрывать лаком. Главное условие для обеспечения сохранности пола, как и стен, — хорошо просушить после использования бани.

Выполнение бетонного покрытия

Предварительно сделайте подсыпку из гравия и песка слоем толщиной до 15 см. Подсыпку необходимо уплотнить, сделав уклон в сторону приямка. По этому покрытию уложите один слой бетона толщиной 3 см. Затем — слой утеплителя из минераловатных матов, войлока, пропитанного битумом. После этого уложите еще один слой бетона. Затем выровняйте это покрытие, проложив сверху тонкий слой цементного раствора.

Следующий этап — укладка на пол керамической плитки и установка на приямок водосточной решетки.

Вместо плинтуса на бетонном полу зазор между полом и стеной заделывают битумом или приклеивают на битум полоски рулонного водоизолирующего материала (рис. 41).

Бетонный пол нуждается в покрытии съемными деревянными решетками.

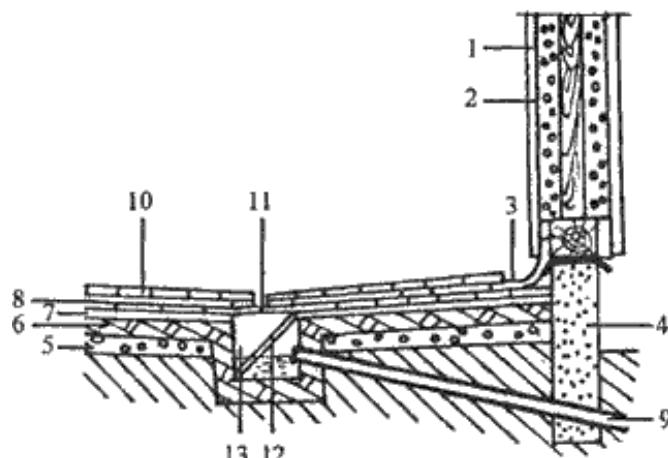


Рис. 41. Бетонный пол: 1 — внутренняя обшивка каркасной стены; 2 — пароизоляция; 3 — гидроизоляция; 4 — фундамент; 5 — щебеночно-гравийная подсыпка; 6 — бетон с теплоизолирующим наполнителем; 7 — цементная стяжка; 8 — покрытие из керамических плиток; 9 — водосливная труба; 10 — деревянная решетка; 11 — водосточная решетка; 12 — гидрозатвор; 13 — приямок.

Облицовка полов метлахской плиткой

Полы из метлахской (керамической) плитки устраивают в моечной бани на бетонном основании. При этом толщина основания раствора должна быть равна 20 мм, ширина швов — 2–3 мм, максимальная крупность зерен — 3 мм, расход цемента на 1 м³ раствора — 450 кг.

Нанесите на основание пола цементно-песчаный раствор и разровняйте его. Выровненную поверхность раствора посыпьте цементом (0,5 кг на 1 м). Уложите плитку на раствор и прижмите, постукивая молотком, к основанию. Спустя 1–2 дня заделайте швы цементным раствором. Для окончательной отделки поверхность пола посыпьте цементом и загладьте нагретой кельмой.

Если в полу из керамической плитки повреждена или разбита одна плитка, ее можно заменить. Для этого выбейте зубилом поврежденную плитку и удалите весь раствор, уложенный под ней. Затем основание смочите водой, уложите свежий раствор и плитку. После этого затрите швы.

Земляные полы

Если вы хотите максимально приблизить свою баню к старорусской, то сделайте в парной земляной пол. Для этого на расстоянии 50 см от фундамента по периметру парной выберите грунт на глубину 45–50 см, утрамбуйте подготовленную площадку и засыпьте ее до начального уровня мелким гравием и песком. Сверху можно настелить доски.

Двери бани

Двери бани должны быть одностворчатыми, небольшого размера (с высотой 160–170 см и шириной 65–80 см), легкими, со слоем утеплителя и пароизоляцией. В парной и моечной дверь не должна быть шире 75 см. Обязательно утройте порог в 30 см у входной двери. У двери из парной в моечную порог делать необязательно. Наоборот, между дверью и полом должен быть зазор в 4–5 см. Главное требование — все двери должны открываться наружу.

Изготавливайте двери бани на шпонках из толстых шпунтованных досок с выбранными четвертями. Это достаточно трудоемко. Обычно такую дверь делают из двух рам. Для этого вам понадобятся 4 вертикальных и 8 горизонтальных брусков толщиной 30 мм и шириной 100–120 мм. Угловые соединения выполняйте внахлест с шипом.

Наружную раму обшейте с двух сторон ДВП, затем проложите слой утеплителя из войлока, минераловаты, пенопласта. Затем наложите внутреннюю раму меньших размеров на наружную раму. Скрепите их винтами, заполнив внутреннее пространство тепло- и пароизоляцией. Затем обшейте дверь тонкими досками, пропитав олифой их внутреннюю поверхность и нижний торец.

Иногда делают двери бани с наружной теплоизоляционной обивкой, как в жилых домах. В этом случае обязательно утеплите края обивки валиком из эластичных герметизирующих профилей.

Двери для моечной и предбанника можно сделать из одной рамы. К ней прикрепите с двух сторон стеклопластиковые листы, заполнив зазор слоем утеплителя.

В заключение обшейте дверь рейками, пропитав олифой их внутреннюю поверхность и нижний торец. Это послужит гидроизоляцией. Можно верхний слой двери сделать из водостойкой фанеры или ДВП.

Изготавливайте все двери на 5 мм уже расстояния между четвертями коробки, чтобы их не заклинило при набухании.

Освещение моечной и парильни можно обеспечить через окна, сделанные в дверях.

Большое значение для пользования дверями бани (особенно парной) имеют запоры: во-

первых, все запоры должны находиться внутри комнаты; во-вторых, нельзя устанавливать щеколды и английские замки — в противном случае парильщик может нечаянно запереться в бане; в-третьих, нужно делать по два запора — сверху (деревянный засов или задвижка) и снизу. Это сделает дверь более герметичной; в-четвертых, во избежание ожогов все засовы, ручки и крючки в бане должны быть деревянными.

Окна бани

Баня не должна быть сильно освещена. Уютную атмосферу создает полумрак. Поэтому окно в бане следует делать небольшим (5 % площади пола).

Пропорциональное отношение длины к ширине окна составляет: 30x215;40, 40x215;60, 60x215;80 см. Сделайте окно высоко на стене, чтобы можно было смотреть на живописный пейзаж, лежа или сидя на полке. На такое окно занавесок не вешают.

Окна делайте из двух рам. Для них заготовьте рейки сечением 30x215;50 мм. Угловое соединение выполняйте внахлест с шипом. Такой тип соединения прост, его можно выполнить при помощи ручной пилы. После подгонки угловые соединения рамы склейте и закрепите шипами. Пазы для стекла образуйте накладками из реек сечением 10x215;30 мм, которые прикрепите, отступив на 10 см с внутренней стороны.

Раскраивайте стекло так, чтобы получилось меньше отходов, а остатки можно было использовать для остекления переплетов веранды. Размеры стекла должны быть на 3–5 мм меньше, чем расстояние между бортами фальцев переплетов, а фальцы закрыты стеклом не менее чем на $\frac{3}{4}$ своей ширины. В этом случае стекло не расколется при разбухании древесины в процессе эксплуатации.

Угловые соединения накладок выполняйте впритык. Накладки крепите к основной раме с помощью клея и шипов. Замажьте все щели между стеклом и рамой известково-цементным раствором или другим изоляционным материалом.

Утеплите сдвоенные (свинчивающиеся) окна пастой из мела и клея для обоев (2:1) и небольшого количества воды. Заполните этой пастой зазор между створками. В этом случае окно не будет потеть.

Двойные рамы обеспечат двойное остекление окна бани (рис. 42).

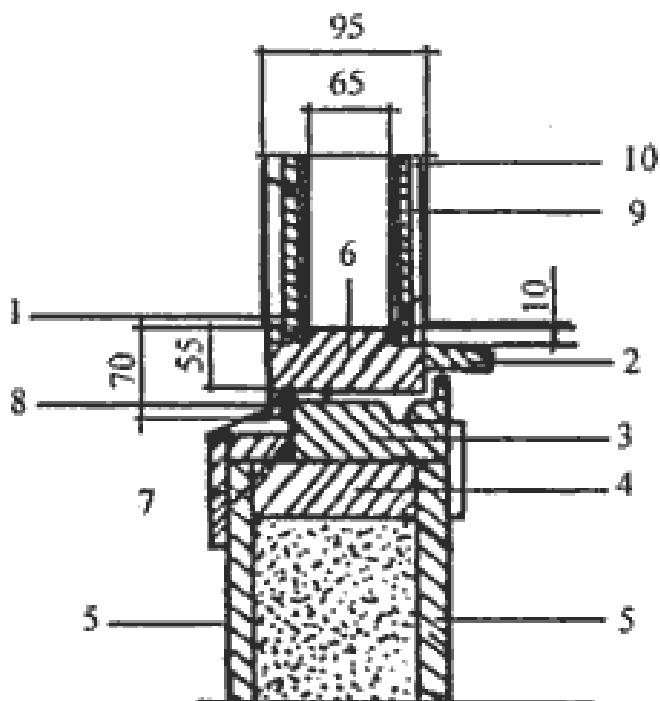


Рис. 42. Окно бани: 1 — раскладка; 2 — отлив; 3 — коробка; 4 — каркас; 5 — обшивка бани; 6 — оконный блок; 7 — наличник; 8 — уплотняющий шнур; 9 — замазка; 10 — стекло.

Веранда и крыльцо бани

Возле бани можно устроить место отдыха или солярий, пристроив к ней террасу или веранду, обвитую виноградом или другими вьющимися растениями. Они закроют баню от дождя, ветра и от посторонних глаз, украсят ее (особенно летом), создадут интимную обстановку и хорошее настроение. При пристройке веранды к уже существующей бани надо всегда помнить о том, что вся ее прелесть в близости к природе — к саду или цветнику.

Веранда должна вмещать лежанку, стол и стулья. Вход на веранду с улицы лучше делать ближе к двери в баню, чтобы больше оставалось места для мебели. На большой веранде дверь может быть посередине стены, тогда по обе ее стороны от входа останутся места для мебели. На веранде размером 3x215;4 м дверь лучше располагать в торце. В плане бани веранда может быть объединена с предбанником или тамбуром.

Веранда — как бы промежуточное помещение между баней и садом, и ее остекление желательно делать большим по площади, с простыми тонкими переплетами. Не стремитесь делать окна веранды с частыми и очень сложными переплетами. Это нецелесообразно по многим причинам:

- сложно в изготовлении;
- требует большого расхода материалов;
- густая «сетка» стекол препятствует солнечному свету и обзору сада.

Возведение веранды

Сделайте под веранду легкий столбчатый фундамент. На него положите нижнюю обвязку из бруса или кантованного тонкого бревна размером примерно 12x215;12 см. Затем установите угловые стойки, на которые укрепите верхнюю обвязку, стропила и кровлю.

Подоконная доска должна находиться ниже, чем подоконники в комнатах (на высоте 45–60 см от пола). Стену под окном зашейте тесом «в шпунт» или «в елку». Между подоконной доской и верхней обвязкой установите рамы окон веранды.

Количество элементов рам зависит от величины веранды. В любом случае между двумя открывающимися створками целесообразно поставить одну глухую, неоткрывающуюся раму. Другие створки навесьте на ее вертикальные стойки. Это позволит сделать вертикальные стойки всех рам одинаковыми и не очень большой толщины.

Рамы можно делать высотой 170–180 см при ширине 50–55 см. Горизонтальный брус толщиной 2,5 см в зависимости от высоты рамы установите через 40–45 см.

Теперь нужно подумать о крыше веранды. Для того чтобы она подошла под свес кровли бани, пол веранды нужно опустить на 30 см (на две ступеньки) ниже уровня пола в бане.

Для устройства солярия под потолком веранды установите лампы инфракрасного и ультрафиолетового излучения, позволяющие облучаться без освещения (в темноте) или при слабом освещении. Желательно сделать рядом с баней бассейн или большую емкость с холодной водой для контрастных водных процедур.

Возведение крыльца

Крыльцо также может украсить баню и придать ей особенность. Оно не только защищает от непогоды, но и является дополнительной удобной площадью перед дверью.

Основные требования к крыльцу — эстетика, простота формы, удобство. На нем можно поставить скамейку для отдыха, приделать к нему решетку для вьющейся зелени, установить столбы, подпирающие навес, сделать ступени и перила. Все это еще более украсит баню.

Большинство из того, о чем говорилось выше, давно нашло отражение в разных типовых проектах бань. Если же такие проекты по каким-либо причинам не представляются возможным использовать, надо внимательно изучить их, стараясь взять все наиболее рациональное и

самому построить красивую и удобную баню.

Вентиляция бани

Вентиляция бани предназначена для обеспечения нужного теплового режима, просушивания помещения и притока свежего воздуха. Для вентиляции бани используется печь-каменка через забор воздуха для топки. Помещения моечной, парной и предбанника могут вентилироваться через двери, форточки, отдушину и специальные вентиляционные каналы.

С этой целью обязательно устройте над верхним полком отдушину в виде прямоугольного или круглого отверстия в стене диаметром 20 см. Заглушка отверстия в виде обитой мягким материалом заслонки с деревянной ручкой должна быть скользящей. Это обеспечит регулирование вентиляции.

Для дополнительной вентиляции и притока в баню свежего воздуха устройте вентиляционное отверстие возле печи-каменки на высоте полуметра от пола. Отвод воздуха в это отверстие возможен лишь при наличии тяги, создаваемой специальной вентиляционной трубой или дымовой трубой печки-каменки. Можно устроить дополнительное отверстие в нижней части двери. Эти отверстия тоже закройте скользящей сплошной задвижкой или в виде перфорированной пластины.

Проветривайте чердак через оконце, которое зимой перед топкой бани закрывайте.

В том случае, когда топочное отверстие печи-каменки расположено в предбаннике, нужно обеспечить отвод сырого и холодного воздуха из-под пола. Пол в этом случае будет быстро нагреваться и быстро сохнуть. Если же топочное отверстие расположено в парной, то поддувало обязательно должно находиться ниже уровня пола.

Печь-каменка

Каменка — так ласково называли на Руси банную печь.

Печь-каменка — «сердце» бани. Какова печь — такова и баня.

Сходить в баню и у наших предков означало прежде всего хорошенко пропотеть, избавившись тем самым от хвори и недугов, очистить организм, зарядиться бодростью и здоровьем. Но какой жар без хорошей печки?

Ведь именно от печки зависит, станет поход в баню волшебным исцеляющим средством или заурядным смыванием грязи. Если печь тепла не держит да пар сырывает — никакого удовольствия от бани. Поэтому строительству печи раньше уделялось особое внимание. Да и сама печь представляла собой сложное сооружение, состоящее из фундамента, топки, камеры с камнями для получения жара, дымоходов, поддувал.

В современных банях применяют электрические нагреватели-калифоры или трубы парового отопления.

Но они не могут конкурировать с хорошей печью-каменкой по многим причинам:

- не могут обеспечить регулирование влажности воздуха;
- не могут обеспечить накопление и быстрое выделение тепла;
- быстро остывают.

Печь-каменка обычно устанавливается в углу у двери. На противоположной стороне размещают окно, под ним — скамью для мытья. Печь-каменка может топиться дровами, углем, жидким топливом, газом. Сейчас распространены электрические печи-каменки.

При постройке бани учтите, что тяга в печи будет зависеть от высоты трубы.

Основные требования к устройству печи-каменки следующие.

Размер печи должен зависеть от вида ее отопления, требуемой мощности и площади парной.

Малогабаритные печи устанавливают под полком или в нише стены в парильнях с

площадью до 2 м².

Печь-каменку располагают так, чтобы одновременно нагревались и парная, и моечная, и предбанник. Она должна быть подальше от легко возгораемых частей помещения. Печь-каменка должна занимать не более 0,15 м² полезной площади.

Во избежание ожогов печь-каменку необходимо оградить теплоизолирующим материалом (деревом).

Тепло от печи должно передаваться на человека со всех сторон, главным образом, путем конвекции нагретого воздуха. Поэтому температура стенок печи должна быть как можно ниже, а отражательная способность стен бани — как можно больше.

Чем толще стенки печи, тем медленнее она нагревается и дольше сохраняет тепло.

Печи-каменки длительного режима действия

Печи-каменки в русской бане могут работать в длительном или периодическом режиме.

Печи длительного режима, как правило, имеют тонкие стенки и небольшой объем камней. Отапливаются эти печи газообразным, жидким или твердым топливом. При этих видах топлива температура нагрева регулируется изменением количества поступающего в топку топлива.

Печи-каменки на твердом топливе

В семейных банях используют печи-каменки, работающие в основном на твердом топливе. В качестве твердого топлива применяются уголь и дрова. Лучше всего топить баню березовыми дровами, которые дают много жара, не искрятся и не «стреляют». Если вы заготовили для топки печи-каменки дрова хвойных пород, то к концу топки добавьте в печь несколько осиновых поленьев или картофельные очистки. Таким образом вы избавитесь от копоти и дыма.

Печь-каменка, размером 400x215;505x215;750 мм с двойными боковыми стенками создает максимальную температуру 140 °С в парной объемом 10 м³(рис. 43). Она устроена так, что через щели в корпусе в верхнюю зону камеры сгорания поступает вторичный воздух. Дым от сгорания топлива проходит по каналам вокруг бункера для камней и выводится из печи в дымоход через переднее отверстие. Зазоры между боковыми стенками выполняют две функции: служат каналами для циркуляции и нагрева воздуха и по ним циркулирует нагреваемая в баке вода.

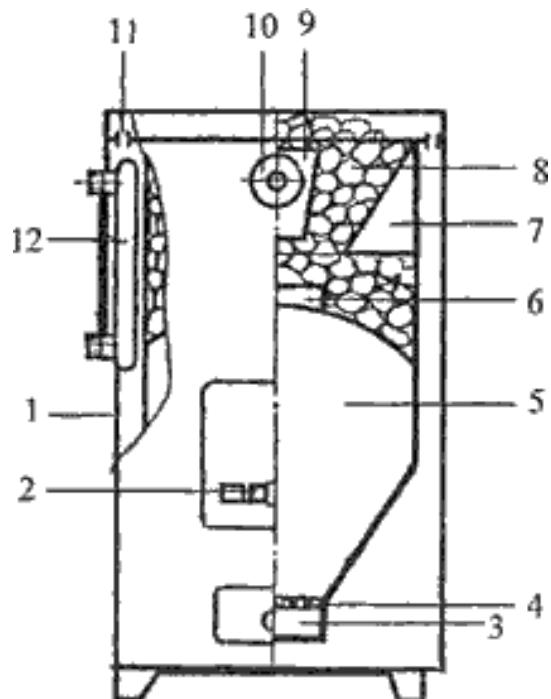


Рис. 43. Печь-каменка на твердом топливе: 1 — корпус печи; 2 — глазок; 3 — зольник; 4 — колосниковая решетка; 6, 7, 9 — дымоходы; 5 — топливник; 8 — камни; 10 — дымоход; 11 — щели для нагретого воздуха; 12 — водогрейная труба.

Печь-каменка конструкции Ф. И. Мартынкевича

Эта печь соответствует конструкции и размерам бани, схематически изображенной на рисунке 7 (см. «Семейная баня на 6–8 человек»).

Печь в такой бане имеет много достоинств:

- имеет невысокую себестоимость;
- занимает мало места;
- быстро нагревается;
- позволяет пользоваться сухим паром длительное время;
- экономична в отношении расхода топлива;
- ее можно нагревать воду в количестве, достаточном для всей семьи;
- отапливает не только парильню, но и моечную;
- безопасна, исключает возможность возникновения пожара, отравления угарным газом;
- высушивает всю баню;
- не требует частого ухода.

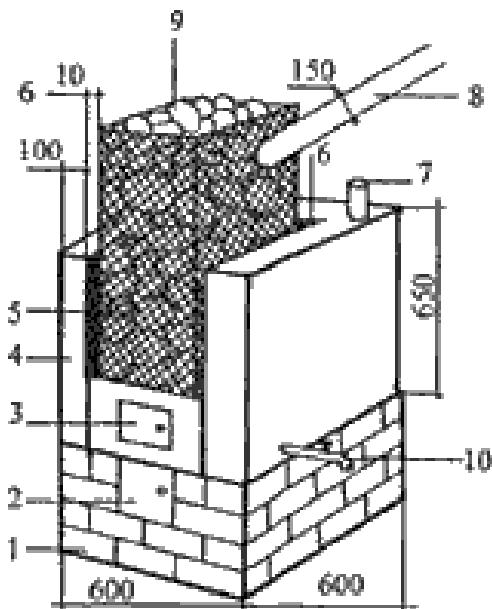


Рис. 44. Печь-каменка со встроенным баком для воды конструкции Ф. И. Мартынкевича.

1 — кирпичный фундамент; 2 — дверка поддувала; 3 — дверка топливника; 4 — емкость для воды; 5 — металлическая сетка; 6 — зазор между каменной засыпкой и надевающейся водой; 7 — отверстие для залива воды; 8 — дымоход; 9 — каменная засыпка; 10 — сливная труба с краном.

Эта печь-каменка (рис. 44, 45) устанавливается на основание из кирпича. Она имеет П-образную форму и изготавливается из листовой стали толщиной 3 мм. Зазоры между двойными стенками используются в качестве емкости для горячей воды (6 л), которая закипает в печи через 40–50 минут после того, как ее затопят. Камни и вода нагреваются от стенок топки. Для того чтобы вода не забирала температуру от камней, между ними сделан зазор в 10 мм.

Труба дымохода нагревает воду в баке на 10 л, который приварен вокруг нее. В нагретой воде из этого бака можно стирать даже на следующий день.

Печь-каменка для дачи

Для корпуса этой печи вы можете использовать металлическую бочку. Вырежьте у нее в дне отверстие размером 450x215;250 мм, через которое будет просыпаться зола. Затяните это отверстие решеткой из металлических прутков, приварив их к днищу бочки. Расстояние между прутками решетки — 6 мм.

Наверху бочки оставьте кромку шириной 10 мм, на которой будет стоять бак с водой.

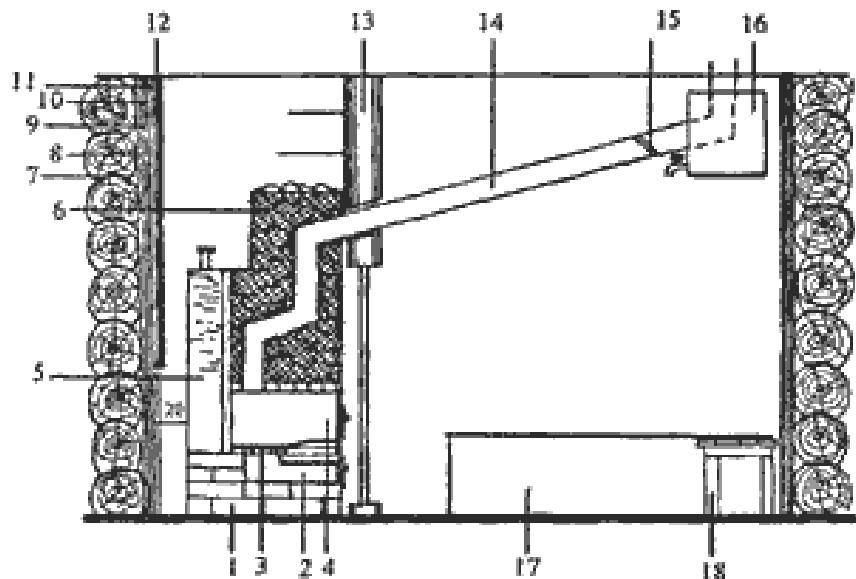


Рис. 45. Схема применения печи конструкции Ф. И. Мартынкевича: 1 — кирпичный фундамент печи; 2 — поддувало; 3 — колосниковая решетка; 4 — топливник; 5 — емкость с водой; 6 — каменная засыпка в металлической сетке; 7 — утеплитель; 8 — гидроизоляция; 9 — пароизоляция; 10 — вагонка; 11 — асбест; 12 — лист жести 1,5–2 мм; 13 — стена между парной и моечной; 14 — дымоход; 15 — задвижка, регулирующая тягу; 16 — бак с водой на 10 л; 17 — ванна с холодной водой; 18 — скамейка.

Место соединения бака и корпуса бочки промажьте смесью глины и песка в соотношении 1:1. Чуть ниже водяного бака приварите трубу для дымохода.

В корпус печи вварите трубы, которые затем заполните каменной засыпкой для получения пара, лишенного угарного газа. В такой печи парообразование будет непрерывным, так как камень отделен от топки. По этой причине не нужно гасить печь во время промывки.

При непрерывном горении топки вода в баке начнет закипать. Поэтому отлейте ее часть и долейте холодной воды. Влажность атмосферы бани не будет слишком сильно повышаться.

Для этой печи соорудите кирпичный фундамент на листе жести. Сделайте в фундаменте выемку для подзольника.

Во избежание повреждения стенок печи-бочки из-за высоких температур обложите их огнеупорным кирпичом (рис. 46).

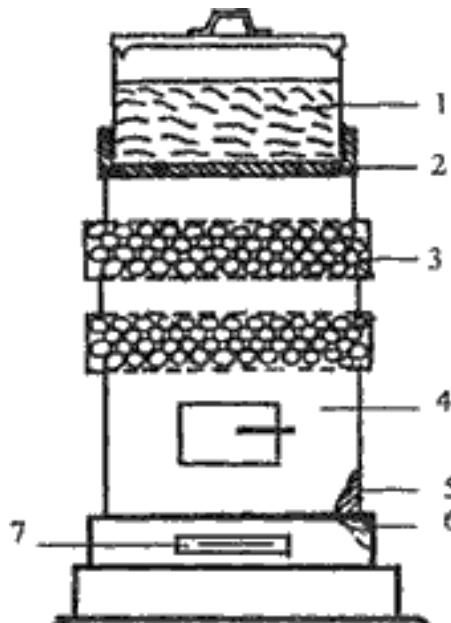


Рис. 46. Печь-каменка для дачи: 1 — водогрейный бак; 2 — глино-песчаная замазка; 3 —

каменная засыпка; 4 — топка; 5 — облицовка кирпичом; 6 — фундамент; 7 — подзольник.

Электрокаменки

В современных банях нагрев до температуры 300 °C чаще всего осуществляется электрокаменкой со встроенным устройством автоматического контроля и регулирования (финские, шведские, германские печи). Устройство отключает электронагреватель при превышении температуры стенок выше допустимой нормы, а также при погасании пламени в топке при попадании на печь, например, полотенца.

Электрокаменка в семейной бане должна быть оборудована ограничителем температуры, который отключает электронагреватель при достижении температуры воздуха в помещении 140 °C, и реле времени, которое отключает электронагреватель через заданное время непрерывной работы (до 5 часов). Зарубежные фирмы выпускают много видов электрокаменок. Если вы обладаете достаточными средствами, то лучше приобрести хорошую и надежную печь.

К сожалению, наша промышленность почти не выпускает такие печи малой мощности для семейных бань. Отечественные электрокаменки предназначены в основном для общественных бань.

Самая известная из них — электрическая печь-каменка, которая выпускается Новосибирским заводом электротехнического оборудования. Она имеет мощность 12 кВт. В ее металлическом корпусе помещается камера с ТЭНами. Поверх крышки камеры уложены камни. Принцип работы этой печи таков: воздух, проходя через отверстия, разделяется на два потока. Один поток нагревает камни, а другой — идет по кольцевому зазору, окружающему кожух (рис. 47).

Вы можете сами соорудить электрокаменку, поставив на электропечь закрытого типа металлическую коробку с камнями. Но предварительно вы должны рассчитать необходимую мощность печи по отношению к размерам вашей бани, объему парной, качеству теплоизоляции стен бани и температуре ее атмосферы.

Рассчитывается мощность печи так: 1 м³ объема парной требует 0,7 кВт мощности печи. Если высота потолка вашей бани равна 2 м, то для обогрева 1 м² площади парильни вам потребуется 1,4 кВт энергии.

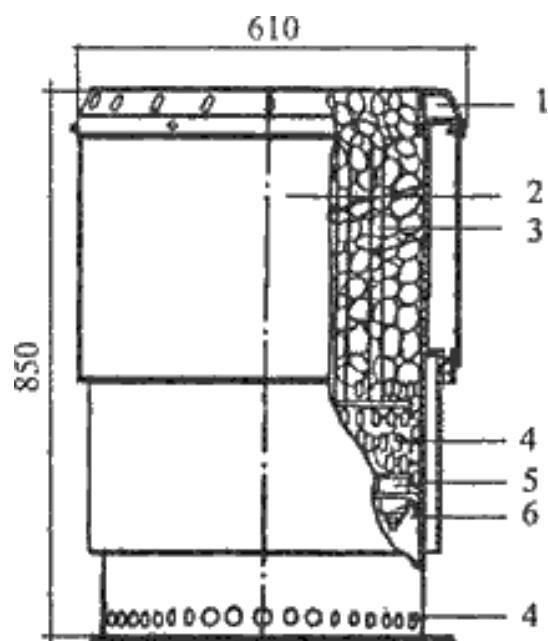


Рис. 47. Электрокаменка Новосибирского завода электротехнического оборудования: 1 — корпус; 2 — камера; 3 — ТЭНы; 4 — отверстия; 5 — изоляторы; 6 — кронштейны.

Для того чтобы увеличить запас тепла, уложите на каменку побольше камней. Желательно отапливать баню электрокаменкой с системой мягкого нагрева. При этой системе каменная засыпка и воздух в парной нагреваются раздельно. Это дает возможность при нагревании камней избежать неприятного запаха от пригорания пыли. Кроме того, такая система позволяет регулировать количество камней в каменной засыпке.

Печи-каменки на жидком топливе

Печи-каменки могут отапливаться жидким топливом следующих видов:

- дизельное топливо;
- керосин;
- печное дистиллированное топливо (ПДТ);
- мазут.

Для горения топлива в печах-каменках оно должно испаряться с тонкого слоя на дне горелки или разбрызгиваться о дно горелки. В процессе смешения с воздухом топливо нагревается, нагревая воздух бани и камни в печи-каменке.

В целях пожарной безопасности используйте для топки бани лишь перечисленные виды жидкого топлива с высокой температурой вспышки. Такое топливо трудно воспламеняется, поэтому относительно безопасно. При транспортировке, хранении и использовании топливо должно находиться в канистрах, бидонах или другой легкой закрытой таре.

Основная часть такой печи-каменки на жидком топливе — горелка, над которой устанавливается капельница с жидким топливом. Для устройства горелки можно приспособить цилиндр из жаростойкого чугуна или стали, заполненный наполовину кусками металла или камня. Эта засыпка обеспечивает предварительный нагрев воздуха и более равномерное смешение его с парами топлива.

Не используйте под горелку тонкостенные металлические цилиндры — они скоро придут в негодность из-за высокой температуры печи.

Бак с жидким топливом должен находиться вне парилки. От него отводится труба с фильтром и двумя вентилями. Один вентиль служит для отключения фильтра, а другой — для регулирования расхода топлива. В топку печи трубы должны входить через нижнюю щель в дверке.

Регулирующий вентиль должен быть защищен фильтром от засорения. По трубке жидкое топливо подается в капельницу, откуда оно капает и разбрызгивается на горелке. Особое внимание обратите на установку капельницы. Расположите ее так, чтобы вы могли наблюдать за процессом попадания топлива на горелку. Внизу горелки должно быть отверстие для сливной трубы, которое соединяется со сливным баком, большим по объему, чем бак с топливом. Сливной бак тоже должен находиться вне бани (рис.48).

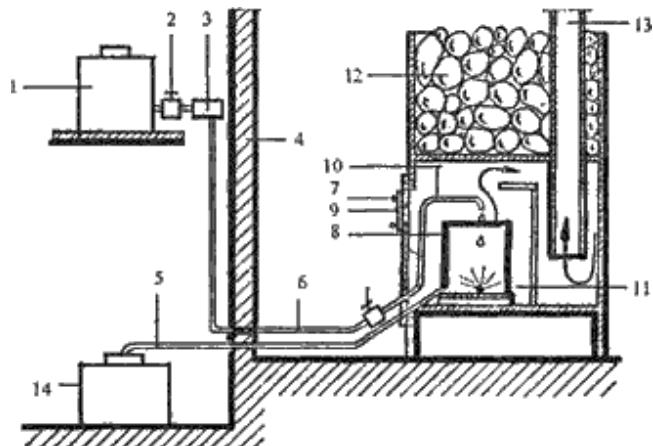


Рис. 48. Печь-каменка на жидком топливе: 1 — бак с топливом; 2 — вентиль; 3 — фильтр; 4 — стена парной; 5 — сливная труба; 6 — труба для подачи топлива; 7 — дверь

топливника; 8 — горелка; 9 — глазок; 10 — капельница; 11 — топливник печи; 12 — каменная засыпка; 13 — дымоходная труба; 14 — сливной бак.

Разжигая печь, сначала сожгите в цилиндре горелки легковоспламеняющийся материал, пропитанный жидким топливом. Только после этого обеспечьте попадание топлива на горелку. При полном сгорании топлива не должна образовываться сажа.

Современные бани оснащаются печами-каменками для газообразного или жидкого топлива производства ведущих зарубежных фирм. Пользуется широким спросом германская печь-каменка «Васта» с максимальной температурой разогрева 450 °C (рис. 49).

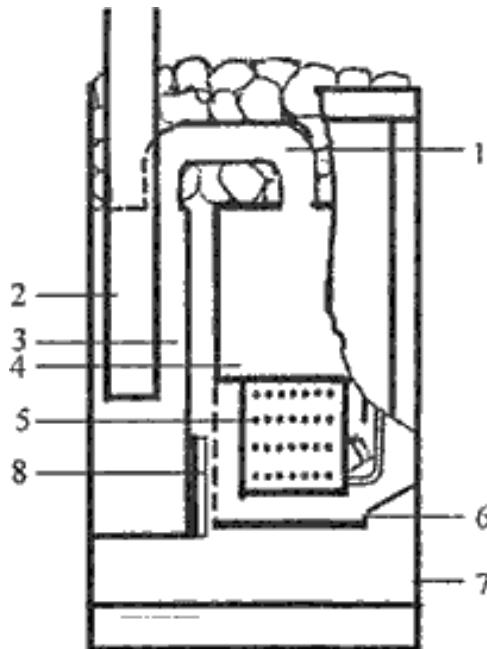


Рис. 49. Печь-каменка фирмы «Васта»: 1 — перепускной газоход; 2 — дымоход; 3 — задняя секция; 4 — камера сгорания; 5 — горелка; 6 — внутренний корпус; 7 — внешний корпус; 8 — прочистка.

«Васта» выпускается нескольких размеров и может быть использована в бане с парилкой объемом от 6 до 40 м³. Масса загружаемых в печь открытых камней — 45–70 кг. Нагреваются они теплым воздухом, нагретым между стенками топливника и задней секции и поступающим через металлические стенки газоходов.

Печь «Васта» оснащена реле времени, ограничителем температуры (максимальная температура нагрева парной — 140 °C), регулятором расхода топлива, регулятором температуры.

Финские каменки на жидком топливе для общественных бань накапливают большой запас тепла. Они могут вмещать большое количество камней (800 кг).

Газовоздушные печи-каменки

Газовоздушные печи-каменки работают на сжиженном газе из баллона. Они должны иметь устройство для отвода продуктов сгорания в газоход, куда монтируют стальную коробку с камнями. Температура нагрева камней в этой печи 180–200 °C.

Если вы хотите поддерживать в бане самую высокую температуру, то в топливнике газовоздушной печи установите газовую горелку с трубкой для подачи воздуха.

Газовоздушные печи-каменки имеют большой недостаток — высокую пожаро- и взрывоопасность. При работе печи могут произойти отрыв пламени за счет изменения тяги в дымоходе, накопление в топке взрывчатой смеси газа с воздухом при потухшем пламени, поступление в помещение продуктов сгорания с повышенным содержанием угарного газа.

Следует соблюдать меры предосторожности:

- обеспечить проверку печи представителями пожарной охраны и служб по эксплуатации газового оборудования с оформлением акта о пригодности печи к работе на газовом топливе;
- топить печь должен опытный человек, знакомый с работой газовых печей;
- не оставлять работающую печь без присмотра.

Печи-каменки периодического режима действия

Печи-каменки периодического действия складывают из кирпича. Они имеют толстые стены, долго сохраняющие тепло и обеспечивающие необходимую продолжительность действия бани. Объем каменной засыпки в кирпичной каменке больший, чем в каменках постоянного действия. Максимальная температура нагрева каменной засыпки в нижней части — 1100 °C, а в верхней — 600 °C. При малиновом свечении камней сажа на них выжигается, оставляя камни чистыми.

Каменную засыпку в печи-каменке нужно закрыть плотной металлической крышкой или дверкой. Открывайте их только после полного сгорания топлива.

Отделив камни от дымовых газов надежной плитой, вы можете подтапливать печь во время банных процедур. В этом случае ваша печь может стать печью комбинированного режима действия.

Топка кирпичной печи каменки

Лучше всего топить печь дровами. Нежелательно использовать уголь для топки каменки. Топка углем имеет много недостатков:

- ухудшается атмосфера бани;
- создаются очень высокие температуры;
- разрушается внутренняя кладка печи.

Принцип нагревания кирпичной бани заключается в горении топлива на колосниковых решетках печи-каменки. Из поддувала по всей площади топливника к топливу поступает первичный воздух. Он окисляет горючие компоненты топлива, что способствует образованию углекислого газа и паров воды. Во избежание образования угарного газа, снижения полезной теплоотдачи и возможности возникновения пожара из-за возгорания слоя сажи в трубах через отверстия в топочной дверке в топливник пропускают дополнительное количество воздуха, называемое вторичным.

Прикрытие отверстия для воздуха и задвижки на дымоходе устанавливаются с целью снижения потерь тепла с уходящими газами в начале и конце топки.

Сооружение печи-каменки из кирпича

Устройство фундамента

Во избежание оседания, наклона и растрескивания печи устраивайте фундамент для печи-каменки, придерживаясь следующих правил:

- заглубляйте фундамент не менее чем на 70 см;
- не связывайте фундамент печи с фундаментом бани; расстояние от фундамента печи до фундамента стены — не менее 50 см.
- делайте размеры фундамента больше размеров печи на 1 кирпич (на полкирпича в каждую сторону).

Выройте котлован под фундамент, размеры которого должны быть на 5 см шире и длиннее, чем размеры печи. Выровняйте его и утрамбуйте. Затем приступайте к возведению

стен фундамента из бутобетона, бетона или кирпича (в сухом грунте). Для этого используйте известковый (гашеная известь и просеянный песок в соотношении 1:2), цементный (цемент и песок в соотношении 1:3) или известково-цементный раствор (цемент, гашеная известь и песок в соотношении 1:2:6–16). В последнем случае количество песка зависит от жирности извести и марки цемента.

Первый ряд фундамента выкладывайте из камня, пережженного кирпича, щебня, гравия, затем тщательно утрамбуйте и залейте раствором. Фундамент не доводят до уровня пола на два кирпича. На выровненную поверхность фундамента на этом же растворе уложите два ряда кирпича, потом — два слоя гидроизоляции на битумной основе. Следующий ряд кирпича начинайте класть на глинопесчаном растворе. Проверьте горизонтальность поверхности фундамента. Промежуток между фундаментом печи и фундаментом бани заполните песком.

На таком основании можно ставить печь.

Кладка стен печи-каменки

Для кладки стен печей-каменок используется обыкновенный полнотелый кирпич I сорта. Для кладки и футеровки топливника печи — тугоплавкий (для печи на дровах) и огнеупорный кирпич (для печи на угле, жидким топливе, газе).

Нельзя класть стены печей из дырчатого и силикатного кирпича. Они не выдерживают высоких температур и разрушаются.

Для предупреждения обезвоживания раствора и снижения его вяжущей способности сухой обыкновенный полнотелый кирпич I сорта погрузите на 1–1,5 минуты в воду.

Для кладки кирпичной печи-каменки используется лишь глиняный раствор (глина и песок в соотношении от 1:1 до 1:2). Для кладки тугоплавкого и огнеупорного кирпича раствор готовят из глины и горного песка или шамота (глина, горный песок или шамот в соотношении от 1:1 до 1:2). Количество песка зависит от жирности глины. Готовый раствор должен соответствовать следующим требованиям:

- иметь шероховатую поверхность;
- не содержать комков;
- не прилипать к лопате;
- без труда выдавливаться из шва кладки при нажатии на кирпич.

Предварительно (примерно за 24 часа до кладки) замочите глину в воде. Размоченную глину разбавьте водой до консистенции сметаны. Пропустите разведенную глину через металлическое сито и добавьте в нее просеянный песок. Если раствор получился слишком густой, то добавьте в него воду и тщательно перемешайте. Готовый раствор должен иметь вид сметанообразной массы.

При появлении на поверхности раствора участков воды добавьте в него песок и тщательно перемешайте раствор.

Перед тем как уложить кирпичи, подгоните их друг к другу, а только потом кладите их на раствор. Кладку стен печи от фундамента до низа дымоходов можно вести без предварительной раскладки кирпича. При кладке же топливника и дымоходов предварительно подберите и подгоните насухо каждый кирпич с учетом перевязки швов.

Необходимо строго придерживаться порядков, указанных в проекте печи, время от времени проверяя правильность кладки уровнем, линейкой, отвесом и деревянным угольником.

Горизонтальности кладки печи вы сможете достичь следующим образом: первый угловой кирпич кладите на тонкий слой раствора, второй — на более толстый. Перекройте кирпич правилом, на него поставьте уровень. Вдавливая второй кирпич, добейтесь горизонтальности. Так же уложите третий, четвертый и промежуточные кирпичи.

Кладка стен печи требует заполнения швов раствором на всю глубину. До хода топливника и дна дымовых каналов кладите раствор с мастерка, а затем — расстилайте рукой. Швы между кирпичами должны быть как можно тоньше (для обычного кирпича — 5 мм, для

тугоплавкого и огнеупорного — 3 мм). Нельзя перевязывать ряды обычного кирпича с рядами из тугоплавкого или огнеупорного кирпича из-за разного расширения при высокой температуре печи.

Во избежание отравления угарным газом уплотняйте швы при кладке стен печи.

Одно из главных требований к кладке печи — строгое соблюдение правила перевязки кирпичей: каждый вертикальный шов должен перекрываться кирпичом верхнего ряда.

Второе требование — обеспечение ровной и гладкой внутренней поверхности печи. Поэтому для того, чтобы избежать шероховатой поверхности, кладите колотые кирпичи неровными гранями наружу и затирайте внутреннюю поверхность печи влажной мочальной кистью. Это нужно делать через 4–5 рядов. Постоянно проверяйте правильность углов при помощи угольника или шнура.

Особенность кладки печи состоит в том, что класть следующий ряд нельзя до того, как будет полностью сложен предыдущий.

Уложите два ряда кирпича. Затем установите по углам печи направляющие шнуры с отвесами, прибив один конец шнура гвоздями к потолку, а другой — намотав на гвозди, вдавленные в швы между нижними двумя рядами.

Установка печных приборов

При кладке сразу же устанавливайте в нужных местах водогрейные коробки, колосниковые решетки, дверки, задвижки, плиты и т. д.

Колосниковую решетку установите в печь, оставляя промежуток между ней и кирпичами кладки в 5 мм. Этот промежуток заполните песком или асбестом, что даст возможность решетке расширяться при нагревании, не разрушая кладку стены. Уложите колосниковую решетку прорезями вдоль топливника.

Устанавливая плиту над топливником, тоже сделайте промежуток между ней и кирпичами кладки стены в 5 мм, заполнив его асбестом.

Для того чтобы вмонтировать в кладку рамку дверки топливника, прикрепите к ней заклепками кляммер (лапки) из мягкой стальной полосы. Затем выполните теплоизоляцию рамки, обмотав ее асbestosовым шнуром. Иначе рамка, нагреваясь, раздвинет кладку стены печи. Перемычку над этой дверкой выполните из кирпича, уложенного «в замок». При этом средний кирпич скошенными концами уложите на скошенные концы соседних кирпичей. Для того чтобы при открывании дверки угли не выпадали из топливника, его расположите ниже рамки топочной дверки не менее чем на 1 кирпич.

К дверкам и рамкам задвижек прикрепите проволоку толщиной 2 мм, концы проволоки замуруйте в кладке. Дно зольника установите ниже поддувальной дверки.

Топливник печи на дровах должен иметь следующие габариты: ширина — не менее 25 см (в один кирпич), высота — не менее 35 см. Обязательно нужно сделать уклон низа топливника в сторону колосниковой решетки. В противном случае уголь не будет оседать на решетке. Внутреннюю поверхность топливника необходимо затирать мокрой тряпкой или кистью через каждые 5–6 рядов кладки, чтобы на стенках не осталось раствора.

Перекрышу печи (верхнюю стенку) сложите из трех рядов кирпичей, уложенных плашмя с перевязкой. Если вам не удастся перевязать ряды в каких-то местах, то накройте эти места кусками нержавеющей стали.

Кирпичная печь каменка простой конструкции

Все металлические печи имеют малую теплоемкость и сильно нагревают воздух, не создают необходимой мягкости и равномерности нагрева тела, не дают желаемого «легкого пара». Поэтому среди сельских жителей и дачников распространены печи-каменки из кирпича. Они бывают разных видов.

Простая печь возводится на отдельном фундаменте из бутового камня, обожженного красного кирпича и бетона. Фундамент должен быть заглублен в землю не менее чем на 70 см на выровненное основание. Сначала уложите кирпич без раствора и втрамбуйте его в грунт. Последующие ряды фундамента уложите на цементном растворе с перевязкой швов. Поверх фундамента уложите стяжку цементным раствором и гидроизоляцию.

Нельзя объединять фундаменты печи и бани. В противном случае возникнет разность температурного расширения этих фундаментов и повредится кладка печи. Между фундаментами оставьте расстояние, равное 50 см, и засыпьте его песком.

Саму печь выкладывайте из красного и огнеупорного кирпича на глиняном растворе. Для предотвращения растрескивания стен печи, подвергаемых действию высокой температуры, при кладке печи:

- не используйте кирпичи с трещинами;
- перевязывайте каждый шов предыдущего ряда последующим;
- делайте толщину швов не более 3 мм;
- заключите кирпичные стены печи в металлический уголок.

Для сооружения каменки простой конструкции вам понадобятся котел, дверка поддуvala и топливника, чугунные колосники (*рис. 50*). Средний расход дров — 12 кг/час. Масса каменной засыпки — 150 кг.

Кирпичная печь каменка с водогрейным баком

Эта печь имеет следующие габариты: высота — 1,8 м, объем — 2,5 м³. Она удобна тем, что позволяет нагревать воду в стальном сварном баке параллельно с отоплением бани. Печь разогревается за 4–5 часов. В течение 6 часов после топки вода в печи все еще нагревается.

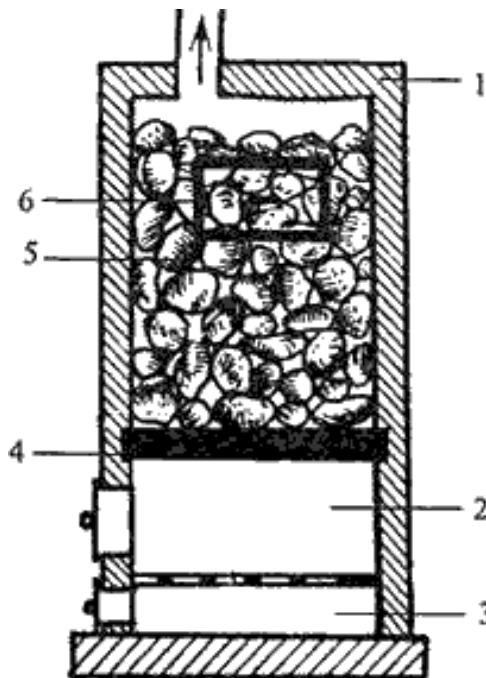


Рис. 50. Кирпичная каменка простой конструкции:

1 — кирпичный корпус печи в металлическом уголке; 2 — топливник; 3 — зольник; 4 — колосники; 5 — каменная засыпка; 6 — дверь для выхода пара.

Устройство в печи дроссель-клапана позволяет ей работать в двух режимах:

- открыв клапан, вы направите дымовые газы к баку мимо колпака и по каналам;
- закрыв клапан, вы направите газы в дымовую трубу.

Для сооружения печи вам понадобятся красный и огнеупорный кирпич, водогрейный бак, дроссель-клапан, дверка поддуvala и топливника, чугунные колосники.

Средний расход дров — 15 кг/час. Масса каменной засыпки — 180 кг (рис. 51).

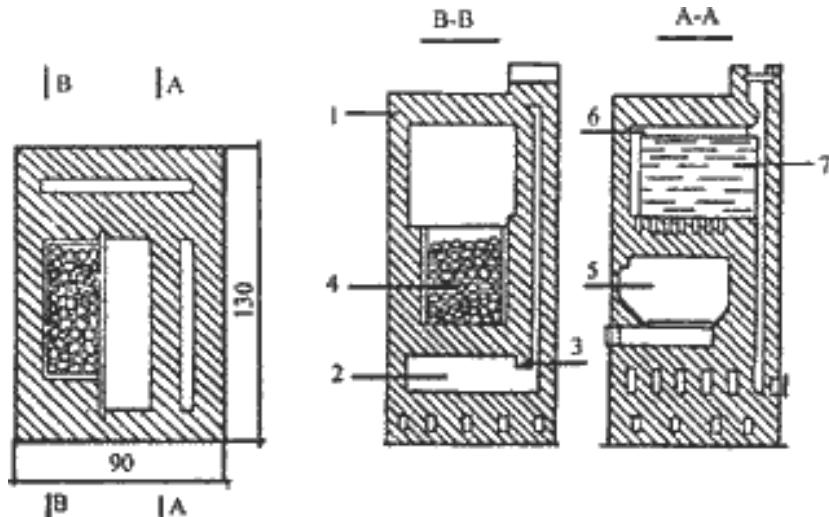


Рис. 51. Кирпичная печь-каменка с водогрейным баком: 1 — кирпичный корпус печи; 2 — нижний канал; 3 — вертикальный канал; 4 — каменная засыпка; 5 — топливник; 6 — проем; 7 — водогрейный бак.

Кладка трубы

Внутреннюю поверхность дымоходов нужно делать ровной, не замазывая глинистым раствором. Иначе отвалившиеся крошки кирпича и куски глиняного раствора засорят дымоходы. Трубу для каменки толщиной не менее кирпича выполняйте методом насадки на массив печи. При этом проходное сечение дымовых каналов и трубы должно быть в полкирпича.

Выходящая на крышу труба должна находиться по возможности ближе к коньку. Это улучшает тягу.

Кладите хорошо обожженный качественный глиняный полнотелый кирпич на цементный или известковый раствор, выводя трубу на высоту не ниже 0,5 м от поверхности крыши, если она находится от конька не далее 1,5 м; до уровня конька крыши, если находится от конька на расстоянии 1,5–3 м и не ниже линии, проведенной от конька вниз под углом 10° к горизонту, если труба от конька расположена на расстоянии более 3 м. При нарушении этих условий не только снизится сила тяги, но и создастся обратное движение воздуха, в результате чего печь начнет дымить. Оказывают влияние на тягу в печи ветер и стоящие рядом дома или деревья с густой кроной.

Усилить тягу можно устройством верха трубы. На верх трубы уложите цементный раствор, заглаженный под углом 45°. Вместо цементного раствора можно использовать кровельную сталь.

Соблюдайте расстояние между кирпичной поверхностью печи и деревянными частями бани не менее 40 см. Если вы делаете печь и трубу металлическими, то увеличьте этот промежуток до 1 м.

Если вы делаете трубу металлической или асбестоцементной, то место соединения ее с кирпичной кладкой необходимо уплотните цементным или известково-цементным раствором. Снаружи трубу обязательно утеплите, заключив ее в кожух из листовой стали с зазором 5 мм и заполнив этот зазор минеральной ватой или другим утеплителем. Благодаря этому вы сможете избежать образования конденсата в охлаждаемой трубе. Конденсат опасен тем, что он увлажняет и разрушает верхние кирпичи печи, снижает тягу, зимой образовывает в трубе ледовую пробку.

Закройте промежуток между трубой и кровлей оцинкованной сталью (фартуком).

Обязательно побелите трубу в пределах чердака, чтобы легче было обнаружить трещины.

На деревянном полу перед топочной дверкой постелите металлический лист размером не менее 70x215;50 см.

Установите на трубу дефлектор, обеспечивающий подсос дыма из трубы, улучшение тяги и защиту трубы от осадков.

Пробная топка печи и просушивание

Только что сложенную печь нельзя топить. Проверьте ее на наличие тяги, открывая все дверцы, выюшки, поддувала и оставьте в таком положении примерно на неделю. После высыхания испытайте печь пробной топкой. Печь должна иметь нормальную тягу и не дымить при растопке. Тяга зависит от гладкости внутренних стенок дымоходов (чем более они гладкие, тем сильнее тяга), высоты дымовой трубы (высота трубы от колосниковой решетки до верха должна быть не менее 5 м). Наличие тяги в печи проверяйте с помощью листка бумаги. Если он отклоняется в сторону топки, значит, тяга имеется.

Просушивание делайте так: жгите на колосниковой решетке сухую щепу в течение часа. При этом полностью откройте топочную и поддувальную дверку, задвижки. Просушивайте печь таким образом несколько дней подряд до полного ее просыхания. Не торопитесь! Ускоренная просушка приведет к растрескиванию поверхности печи.

Если при первой растопке печь сильно дымит, то сожгите в дымовой трубе немного стружки или бумаги. Это усилит тягу в печи.

Оштукатуривание стен печи

После полного высыхания печи выполните отделку ее стен. Если вы оставляете печь без отделки, то зашлифуйте все неровности красного кирпича, швы расшейте. Цвет кирпича можно усилить слабым раствором соляной или серной кислоты.

Печь-каменку можно облицевать кафельной плиткой или оштукатурить. Толщина штукатурки должна быть 10–15 мм.

Для приготовления штукатурного раствора используйте следующие составы: глина, цемент, песок, асбест (в соотношении 1:1:3:0,2); глина, песок, асбест (в соотношении 1:2:0,2); гипс, известь, песок, асбест (в соотношении 2:2:1:0,2) — этот раствор схватится через 15–20 минут; глина, известь, песок, асбест (в соотношении 1:1:3:0,2).

Перед началом оштукатуривания протопите печь. Затем смочите ее водой и нанесите первый слой штукатурки. Он должен быть сплошным. Подождите, пока он схватится, и нанесите следующие слои. Последний слой должен быть особенно аккуратным, ровным, хорошо затертым.

Побелите стены печи раствором извести с глиной. При добавлении глины цвет стены печи будет более мягкий. Если вы оштукатурили печь раствором с содержанием извести, то белить печь после этого не нужно.

Каменная засыпка для печи бани

В печах-каменках накопителем тепла является каменная засыпка из расчета 60 кг на 1 м³ парной.

Каменная засыпка должна быть отделена от топочной камеры и дымохода. Это предотвратит отравление угарным газом и загрязнение сажей камней засыпки.

При подборе камней в печь-каменку соблюдайте следующие правила:

— размеры камней в засыпке должны быть не менее 10 см;

— подбирайте для каменной засыпки естественные камни, кроме песчаника. Он быстро разрушается, забивая каналы для пламени, дыма и пара;

— камни должны быть целыми, плотными, с большим удельным весом. Для того чтобы проверить камни на прочность и целостность, ударьте их друг о друга. Сделайте запас таких камней;

— каменная засыпка не должна расширяться при высокой температуре;

— камни должны равномерно нагреваться, накапливать тепло и легко отдавать его;

— камни должны выдерживать высокие температуры и не растрескиваться от холодной воды;

— отдавайте предпочтение плотным камням круглой формы с гладкой поверхностью.

Камни с острыми полупрозрачными краями кремнистых пород вулканического происхождения непригодны. Они могут «стрелять» при попадании на них холодной воды;

— ежегодно осматривайте камни, заменяя растрескавшиеся целыми. Очищайте каналы между камнями.

Для печи-каменки наиболее подходящими камнями являются крупные природные камни (валуны, голыши, гранит), накопившие солнечную энергию у рек, озер, заливов. По мнению астрологов, такие камни уже «знакомы» со стихиями Огня и Воды, господствующими в бане.

Укладывая камни в печь-каменку, внизу размещайте крупные камни, а вверху — помельче. Для предупреждения выброса растрескавшихся камней уложите наиболее прочные камни со стороны полка.

Иногда в каменную засыпку добавляют до 20 % чугунных чушек, укладывая их вперемежку с камнями в вертикальном положении. Это ускоряет нагрев засыпки снизу вверх и увеличивает жар в парной.

Неплохим заменителем камней являются битые керамические и фарфоровые изделия. Они термостойки и выдерживают резкие изменения температуры. Обычно куски этих материалов имеют небольшие размеры и пригодны лишь для верхнего слоя каменной засыпки. Можно использовать также куски кирпича, лучше всего пережженного кирпича-железняка с оплавленными краями, которые непригодны для кладки.

Вода для бани

Вода является второй стихией русской бани. Она нужна для создания пара, мытья, приготовления банных отваров и напитков. В каждой русской бане, кроме емкости с горячей водой, должна находиться емкость с холодной.

При нагревании воды в водогрейном баке следите за тем, чтобы она не закипела, создав в бане повышенную влажность.

В бане нельзя чрезмерно пользоваться водой (1–2 ведра воды на одного человека). Иначе влажность бани заметно повысится, усилив нагрузку на сердечно-сосудистую систему парящихся. Кроме того, высушить баню будет труднее.

Вода в бане должна отвечать трем требованиям: быть свежей, прозрачной и мягкой. Жесткую воду можно смягчить, добавив в нее настой деревянной золы. В экологически чистых районах предпочтительно пользоваться талой или дождевой водой. Если вы пользуетесь водой из открытых водоемов, то обязательно дезинфицируйте ее, влив небольшое количество разведенной марганцовки (до легкого розового цвета).

Приобретите для хранения воды и банных настоев и отваров деревянную посуду. Причем для каждого вида банного отвара должна быть отдельная посуда. Чистую питьевую воду держите в герметично закрытой посуде.

Вода в бане нужна и для контрастных водных процедур. В бассейнах, оборудованных возле бани, вода должна быть чистой, постоянно обновляться.

Держите возле бани большую емкость с водой «на всякий пожарный случай».

Электропроводка и электроприборы в бане

Конструкция светильников бани и электропроводка должны соответствовать условиям применения их в помещении с повышенными влажностью и температурой воздуха. Поэтому все токопроводящие части защитите термостойкими и водонепроницаемыми оболочками.

По легковоспламеняющимся деревянным конструкциям бани под изоляционные трубы с проводами подложите полоски листового асбеста толщиной не менее 3 мм, выступающие по обе стороны от трубы на 10 мм. Скрытая проводка в деревянных стенах и оборудовании должна быть защищена с двух сторон асbestosвыми прокладками.

Заштититесь от случайного прикосновения к электропечи, устроив на ней деревянное ограждение, обитое со стороны печи асbestosвым картоном. Расстояние от печи до ограждения должно быть не менее 4 см. Не проверяйте работу электронагревателей путем прикосновения к ним рукой или открытыми частями тела.

Для электропроводки в бане применяйте провода с двойной изоляцией марок ПРН, АПРН и ПРВД. Можно также использовать провода с поливинилхлоридной изоляцией АПВ и ПВ (одножильные) и АППВ, ППВ (двух-и трехжильные). Провода марки ПРВД, ПРН, АПРН, имеющие наружную оболочку, можно прокладывать без трубок на роликах. Лучше всего выполнять электропроводку гибкими двух- и трехжильными кабелями ВРГ и АВРГ с резиновой изоляцией и поливинилхлоридной оболочкой. В бане нельзя применять провода в металлических оболочках.

Не устанавливайте штепсельные розетки, выключатели, переключатели в моечной и парной. Используемые осветительные приборы в этих помещениях должны иметь заглубленный патрон и высокое изолирующее кольцо. Светильники должны быть сделаны из изолирующего материала. Нельзя пользоваться в банях переносными электроприборами, электроаппаратурой.

Регулярно осматривайте электрооборудование и электропроводку бани. Ремонтные работы электрооборудования проводите после его отключения и принятия мер против автоматического включения.

Методика банной процедуры в русской бане

Мы уже говорили о том, что во время посещения парной важно прислушиваться к «голосу» своего организма. Не стоит немедленно забираться на самый верхний ярус полка, ваш организм еще не готов к этой нагрузке. Он должен постепенно прогреваться. Особенно, если вы посещаете баню зимой.

Перед первым посещением парной полезно выполнить следующие процедуры.

— «Упражнения» для кровеносных сосудов. Их цель — приучить сосуды к высокой температуре. Эти упражнения заключаются в следующем: нужно опустить ноги в таз с теплой водой, а затем постепенно повышать температуру воды, доливая горячую воду. Длительность процедуры — 15 минут.

— Принять душ без мыла, для того чтобы пар не высушил кожу и в гигиенических целях. Помните, что голову мочить нельзя, это может вызвать в парной тепловой удар. Только потрите немного тело мочалкой.

— Вытереться насухо, сняв пот специальным скребком. Если его у вас нет, то можно воспользоваться простой мыльницей. Не все правильно выполняют эту процедуру. Снимать пот скребком нужно по направлению тока венозной крови: от краев к середине тела. С живота — по часовой стрелке.

— Нужно обязательно надеть на голову шапочку естественной окраски и из плотной шерсти. Этим самым вы защитите голову от перегрева. Если вы по каким-то причинам не взяли с собой шапочку, то ее может заменить сухое полотенце. Из него нужно скрутить на голове тюрбан.

Сразу после того, как вы зайдете в парную, посидите, а если есть возможность, полежите на нижнем ярусе прикладывая предварительно распаренный веник к лицу и к телу. В этом случае жар будет распределяться равномерно. А если вы будете находиться в парной в

вертикальном положении, нагрузка увеличится почти в два раза. В крайнем случае можно сидеть, не свешивая.

Затем желательно выйти отдохнуть. Посидите в предбаннике в течение 3–5 минут.

Только после этого можно взять пропаренный веник и рукавицы, зайти в парную и забраться на верхний ярус. Особенно удобны для защиты от жара и для массажа шерстяные толстые деревенские рукавицы или варежки. Мыть эти рукавицы нужно после каждого посещения парной.

Через минут пять вы начнете по-настоящему потеть в парной, почувствовав при этом чувство облегчения. С каждым посещением бани ваше потоотделение будет усиливаться.

Войдя в парную держите веник поднятым вверх. Этим самым вы его слегка подсушите, убрав с него лишнюю влагу. Если же вы перестаете и совсем высушите веник, то смочите его в теплой воде.

Если у вас мало опыта, то поучитесь у опытных посетителей парной. Движения веником не должны быть суетливыми. Было бы неплохо, если бы вы парились вместе с кем-то из знакомых. Это обстоятельство позволило бы вам массажировать веником друг друга, добиваясь большего эффекта.

После того как вы хорошенько пропаритесь, немножко посидите на полке в парилке. Ваш организм привыкнет распределить кровь в вертикальном положении в условиях сильного жара. Только после этого вы можете, не торопясь, спускаться вниз.

Спустившись с полка, не торопитесь вообще выходить из парной. Вам, конечно же, захочется побыстрее охладиться. Однако, посидите внизу, пусть ваш организм постепенно перейдет к более низким температурам, не перегружая систему терморегуляции. В это время можете скребком снять пот с тела.

Вы должны соблюдать в парной негласный закон — здесь нельзя много и громко разговаривать. Никакие разговоры не должны отвлекать вас от расслабления, наслаждаться банной процедурой.

Нельзя находиться слишком долго в парной во избежание слишком большой нагрузки на организм. Ведь цель этой процедуры — стимуляция восстановительных процессов. При температурных перегрузках и перенапряжении системы терморегуляции вы придетете к противоположным результатам. Показатель сильного перегрева — учащенное сердцебиение, которое сопровождается головокружением и тошнотой. Вы должны немедленно покинуть парную и посидеть в прохладном помещении.

Во время посещения бани вы можете зайти в парную раза три. Побыв там 5–10 минут, выходите в прохладное помещение на 15 минут. Париться вениками нужно тоже ограниченное количество времени: по 2–3 минуты. Но это средние показатели. Каждый должен индивидуально регулировать время пребывания и температуру в парной. Некоторые могут долго находиться в горячем жару, а другие — не могут выдержать воздействия невысокого жара на нижней полке и в короткое время. Большое значение имеет настроение и психическое состояние. Если оно достаточно тяжелое, то посещение парной будет только перегружать организм.

Если банная процедура сделала вас бодрыми, радостными, в результате у вас появился хороший аппетит и сон, то это подтверждает правильность выполненных процедур. Баня принесла вам здоровье. Но когда вы ощутите усталость, тяжесть во всем теле и раздражение — нагрузка в бане была непомерной. Обильное потение ночью тоже будет свидетельствовать о превышенной нагрузке на организм во время банных процедур.

Зимой можно ходить в баню чаще: по два раза в неделю.

ГЛАВА 3

Как построить сауну

Современная сауна похожа на русскую баню по устройству и действию. Но она, в

отличие от русской бани, суховоздушная с более контрастными тепловыми условиями. Проектируя сауну, учитывайте размер площади под строительство, количество людей, которые будут ею пользоваться одновременно, имеющиеся средства и материалы.

Сауна может быть использована не только для банных процедур. Если в ней достаточно места, то в случае необходимости сауну можно превратить в дополнительную спальню для неожиданного гостя — достаточно приставить верхнюю скамью парной к нижней и постелить матрац. Такая сауна должна иметь окно. Просторную сауну можно использовать как сушилку для белья в сырую, холодную и дождливую погоду. Для этой цели нужно установить электрическую печь, так как в сауне с дровяными печами белье может пропитаться дымом.

Материалы для сауны

В сауне очень важен климат. Поэтому огромную роль в характеристике свойств и достоинств сауны играют конструкция и используемые материалы.

Если вы решили иметь деревянную сауну, то подумайте о качестве материала и его обработке. Сауны с бревенчатыми стенами создают наилучшие условия для парения.

Широким спросом пользуются сауны каркасного типа с теплоизоляцией.

Сауну можно строить с кирпичными или бетонными стенами, обшитыми изнутри досками с пароизоляцией. Стены из кирпича должны быть такой же толщины, как стены бревенчатой или каркасной сауны. Кирпичные стены из-за высокой теплопроводности сохраняют меньше тепла. Тепловые потери кирпичных и бревенчатых стен равны при увеличении толщины кладки до 52 см.

Заполнители между стенами каркасной сауны лучше делать из минеральной ваты или стекловолокна. Они особенно хорошо сохраняют тепло. Их теплопроводность в 3 раза меньше, чем древесины. При толщине изоляции 10 см потери тепла с 1 м² каркасной стены в 1,8 раза меньше, чем бревенчатой стены, и почти в четыре раза меньше, чем кирпичной.

Для внутренней отделки сауны желательно использовать древесину хвойных пород, которая сочетает в себе много важных свойств: низкую теплопроводность, высокую теплоемкость, влагоемкость, пористость.

При отделке стен, изготовлении скамеек используется разное дерево. В Финляндии, Швеции и других странах для изготовления саун применяется канадская ель. Она является долгостойким материалом и благотворно воздействует на человека, создавая приятный климат в сауне. Канадская ель используется наряду со скандинавской елью для элементов стен и потолка. Однако, какое выбирать дерево — это дело вкуса и зависит от ваших средств.

В нашей стране распространенными материалами для внутренней отделки сауны являются высушенные доски толщиной 20–30 мм из лиственных пород дерева — осины, березы или липы, которые при эксплуатации не коробятся и имеют низкую теплопроводность. Сауну в помещении можно построить полностью из сосны.

Если позволяют средства, то приобретите сауну из древесины Севера (карельской ели). Родиной карельской ели являются обширные северные леса, где жесткий климат посвоему влияет на рост деревьев. Они растут более равномерно. По своей структуре такие деревья однородны, имеют более плотное расположение годичных колец. Именно карельская ель используется при изготовлении щитовой сауны.

Перед использованием древесина сушится на воздухе или в камерах, следовательно, в ней исключены разрывы. Скамейки, лежанки и подставки под голову изготавливаются из мягкой древесины, например из тополя.

Планировка и размещение сауны

Баню на садовом участке (сауну), состоящую из предбанника, душа и парилки, размещают в противоположной от дачного домика части садового участка. Предлагаем вам примерные планы сауны для 2, 3 и 5 человек (*рис.52–55*).

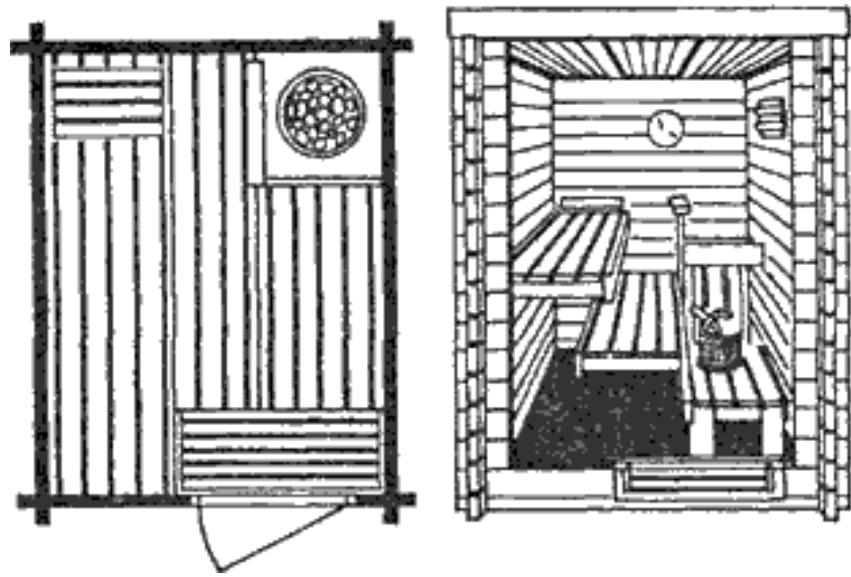


Рис. 52. Интерьер и план сауны на 2 человека (размер парной 240x215;210 см).

Сауна обычно меньше по размеру, чем русская баня, так как в зависимости от предпочтаемой температуры парильщики делятся на группы и посещают сауну по нескольку человек. Для одновременного посещения 5—6 человек необходимо помещение длиной 2,5 м, шириной и высотой — по 2 м. Известно что сауна — сухо-воздушная баня, поэтому при ее планировке обязательно предусмотрите душевую или отдельное помещение для мытья.

Планируя высоту сауны, учтите ее размеры. Не нужно забывать о том, что чем больше объем сауны, тем больше потребуется тепла для получения в ней необходимой температуры. Поэтому ограничьтесь невысоким потолком. Но при этом платформа, на которой размещаются люди, не должна быть ниже верхней точки камней в печке. Оптимальная высота сауны: от 2 м (для семейной сауны) до 3 м (для общественной).

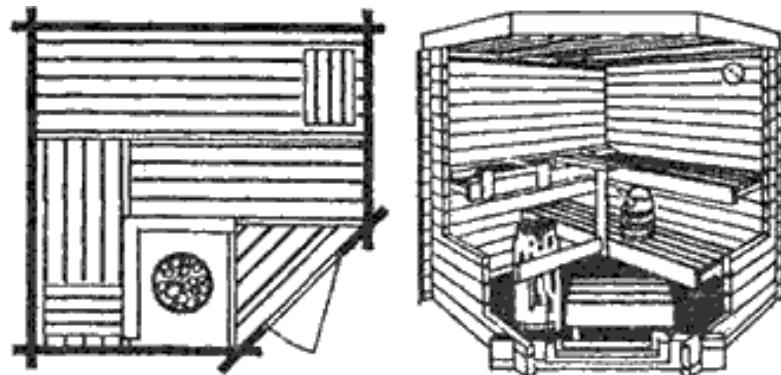


Рис. 53. Интерьер и план сауны на 3 человека (размер парной 150x215;180 см).

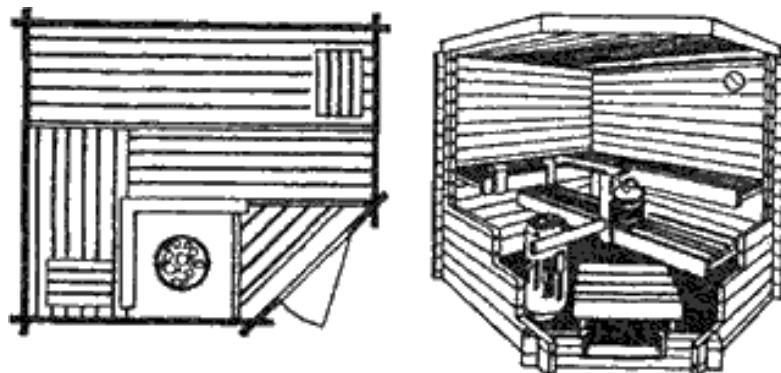


Рис. 54. Интерьер и план сауны на 3 человека (размер парной 180x215;210 см).

В парилке с площадью примерно $3,7 \text{ м}^2$ устройте два яруса полков, на которых могут одновременно париться от 2 до 6 человек. Полки сауны, когда ею не пользуются, можно разместить на одном уровне, а помещение использовать как спальню. В семейной сауне с оптимальными размерами $250 \times 215; 240 \text{ см}$ необходимо иметь скамью, на которой можно поместиться лежа. Если помещение не позволяет это сделать, то ограничьтесь Г-образной скамьей. Для обслуживания большего числа людей установите параллельные скамьи и П-образные платформы, чтобы каждый член семьи или гость мог выбрать необходимый ему температурный режим.

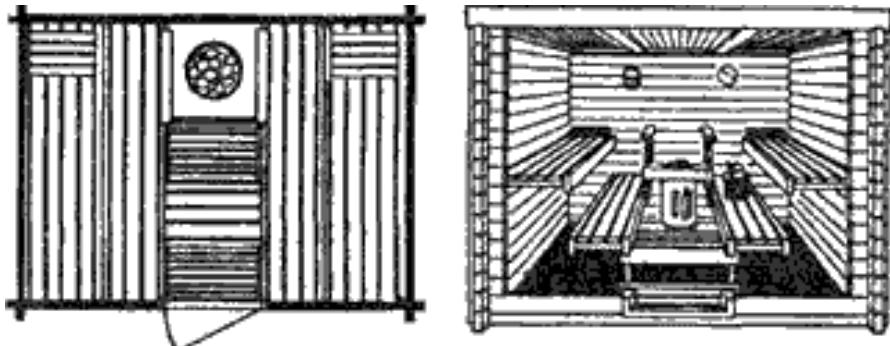


Рис. 55. Интерьер и план сауны на 5 человек (размер парной $210 \times 215; 240 \text{ см}$).

Сауна обогревается электропечью или печью на дровах, которая, как правило, располагается примерно на уровне 1–1,5 м от пола. Дверь топки должна быть обращена в предбанник. В предбаннике вдоль одной стены поставьте широкую скамью для отдыха. Можно сделать над ней еще одну полку, укрепив ее на петлях. В целях экономии пространства эта полка должна быть откидной.

Комната для мытья расположите между предбанником и парилкой. В моечной установите котел с водой, нагреваемый печью, а также скамью для мытья.

Для закаливания и охлаждения установите в моечной купель (см. «Купели для сауны»). Дачники или сельские жители могут сделать перед верандой бассейн размером $6 \times 215; 3 \text{ м}$, глубиной 1,3–1,7 м. Стенки и дно бассейна толщиной 12–15 см выполните заливкой бетона в опалубку, причем дно бассейна должно иметь уклон в сторону бани. В самой низкой части дна установите отводную трубу, соединив ее с электронасосом. Это облегчит смену воды в бассейне и очистку его от мусора.

В современной сауне не моются, поэтому воду в парилку не подводите. Для мытья скамей и помещения после парения подавайте воду по шлангу из душевого помещения.

Если вы не будете использовать сауну как спальню для гостей, то окно не делайте.

Обязательно сделайте в сауне вентиляцию. Нельзя применять с этой целью вентиляторы направленного действия, так как они нарушают равномерное распределение тепла.

В бревенчатых банях вентиляция естественная — необходимое количество свежего воздуха поступает через нижние венцы стен, которые обычно укладывают свободно.

В банях другой конструкции предусматриваются вентиляционные отверстия с задвижками: 24 см на каждый 1 м^3 парилки. Через нижнюю отдушину, размещенную рядом с нагревателем, поступает свежий воздух, который проходит мимо горячих камней печи и, нагреваясь, поднимается к потолку. Верхняя отдушина служит для воздухообмена на потолке. Располагайте вентиляционные отдушины так, чтобы одна находилась на расстоянии 30 см от пола, другая — на противоположной стене в 30 см от потолка.

Если отфильтровать воду из бассейна, то ее можно использовать для полива сада и огорода. Для этих нужд можно приспособить бочку, заполненную послойно крупным речным песком, галькой и ракушечником. Через нее пропускают воду, сливающую из бассейна.

Если вы хотите совместить сауну с дачным домиком или коттеджем, то в этом случае вход в парилку делайте из раздевалки, примыкающей к душу. Воду нагревайте

электроподогревателем объемом 25 л, установленным на стене душа.

Многие дачники стремятся построить небольшую сауну в виде отдельно расположенной от дома бревенчатой избушки (см. «Бревенчатая сауна»). В целях экономии пространства, строительных материалов, материальных затрат и топлива в этой сауне совместите раздевалку и парилку. Для отопления используйте дровяную печь или электрокамин, установленный в углу парилки. Малые размеры сауны позволяют быстро ее нагревать. В ней могут одновременно париться несколько человек. Полки шириной 60 см (3 штуки) располагайте ступенями друг над другом.

Сауну, состоящую из предбанника (4 м^2), душевой (2 м^2) и парилки (4 м^2) можно связать с террасой дачи (35 м^2). Некоторые дачники пристраивают сауну к открытой террасе дачного домика. В этом случае в качестве раздевалки можно использовать жилую комнату. Парилку в сауне делайте с площадью $3,6\text{ м}^2$ и высотой 2 м. Для отопления используйте металлическую печь постоянного действия. Стены деревянной каркасной конструкции — с тепловой изоляцией (см. «Каркасная сауна»).

Стену вблизи печи сделайте кирпичной. На высоте 80–90 см расположите полок шириной 80–90 см. Душевую устраивайте рядом с парилкой. От нее можно отказаться, если дачный домик расположен вблизи водоема или перед домом сооружен бассейн.

Нецелесообразно строить слишком большие сауны, так как, кроме дополнительных затрат, необходимо устанавливать печь больших размеров.

Даже если вы живете в небольшой квартире, вы тоже можете париться с комфортом и получать истинное наслаждение в самой маленькой сауне-шкафу, где могут расположиться один-два человека и электропечь.

Печи для сауны

В современной сауне применяют металлические печи, нагреваемые электроэнергией, природным газом или дровами. Печь в сауне должна нагреваться непрерывно. Поэтому удобнее пользоваться электропечами. Они быстрее разогреваются, точно поддерживают заданную температуру, не загрязняют атмосферу дымом и копотью.

Электропечи

Электропечь для нагрева камней обычно располагают в ближнем к двери углу, экономя пространство для скамей. Электропечи для сауны могут иметь или не иметь каменку. При отсутствии каменки воздух в парилку подается вентилятором через электропечь, которая аналогична тепловому калориферу. Независимо от места расположения и типа печи вокруг нее устанавливают предохранительные перила.

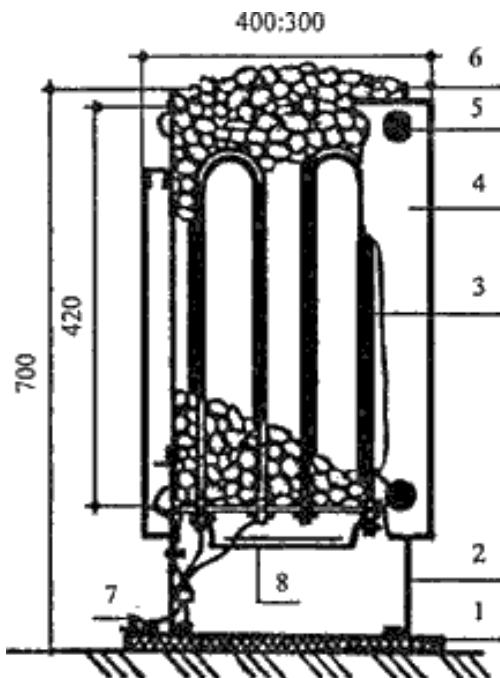


Рис. 56. Электрическая каменка: 1 — асбестоцементная плита; 2 — корпус; 3 — ТЭНы; 4 — кожух; 5 — продувочное отверстие; 6 — камни; 7 — кабель; 8 — шины-перемычки.

Размеры электропечи зависят от мощности нагревателя и объема. Электропечь состоит из корпуса, электронагревателей и тепловой защиты. В нижней части корпуса должны быть щели. Они служат для улучшения теплообмена.

Для оборудования печей применяют электронагреватели открытого и закрытого типа. В целях удобства их замены и эксплуатации рекомендуется устанавливать ТЭНы закрытого типа. Теплоизоляцией служит огнеупорная кладка или тепловые экраны из нержавеющей или низкоуглеродистой стали, которые устанавливают последовательно друг за другом. На решетке в корпусе печи расположите каменку. Масса камней зависит от объема парилки.

Одна из ведущих производителей каменок в мире — финская фирма HARVIA. Предприятие было основано в 1951 году в городе Ювяскюля. Двадцать лет спустя производство было перенесено в Муураме, где завод находится и сейчас. Это семейная фирма, основателем которой является Тапани Харвил. Сейчас четверо его детей занимают руководящие посты в фирме. Старший сын Ристо Харвия — генеральный директор.

Фирма поставляет свою продукцию в США, Францию, Германию, Австрию, Россию, Китай, Прибалтийские страны.

Уполномоченным дилером фирмы HARVIA в России является фирма САУНАЛЭНД, которая наряду со строительством саун по финской технологии предлагает российскому потребителю более 300 видов разнообразного оборудования и аксессуаров для бани и саун.

При наличии достаточных средств можно приобрести одну из моделей каменок, предлагаемых фирмой. Их отличают элегантность, прочность, экономичность, удобство использования и прекрасный дизайн. Высококачественные материалы, оригинальная собственная технология производства и строгий контроль являются гарантией хорошего качества каменок.

При изготовлении каменок используется нержавеющая сталь. Все модели оснащены эффективной системой циркуляции воздуха, благодаря чему каменка и сауна нагреваются быстро, а образующийся легкий пар распределяется равномерно.

Идеальный вариант каменки для себя смогут подобрать и те, кто любит невысокую температуру и влажный воздух, и те, кто предпочитает горячую сауну и сухой пар.

Электрокаменка Harvia Termonator

Электрокаменка Harvia Termonator изготовлена из высококачественных материалов по последнему слову техники. Округлая форма и элегантные цвета (малиновый, синий и черный — на выбор) приадут вашей сауне особый вид. Каменка легко крепится к входящему в комплект кронштейну. Нагревается она тремя нагревательными элементами, емкость для камней вмещает 20–25 кг.

Каменки серии Feelings

Каждая из этих каменок представляет собой не только прекрасную печь, но и элемент интерьера. Вы можете выбрать каменку, на которой изображены северное сияние, лодка с рыбаками и т. д.

Каменки Termonator и Feelings оборудуются встроенным или отдельным пультом управления. В пульте управления каменки типа М имеются терmostат и таймер, установленные в нижней части.

Каменка Delta

Для маленьких саун подойдет треугольная каменка Delta. Это небольшая по размеру, но мощная печка. В прочном корпусе располагается до 10 кг камней.

Каменка Symphony

Каменка Symphony предназначена для заядлого парильщика. Стоит только открыть крышку каменки и нагреть сауну в течение некоторого времени на полной мощности — она наполнится приятным теплом. Хорошая регулируемость каменки позволяет испытать наслаждение турецкой сауны.

Печи Tylo

Шведская фирма TYLO производит электрические печи для саун 8 моделей мощностью от 2,2 до 20 кВт и напряжением 220–380 В. Печи «Тилё» имеют оригинальную конструкцию, отличные потребительские свойства и современный дизайн (трехслойный корпус, цельная алюминиевая решетка и контейнер из нержавеющей стали для камней). «Тилё» — единственный производитель печей в мире, где изготавливают нагревательные элементы, а значит, контроль над производством и новые научные разработки находятся в одних руках.

Все печи имеют прямоугольную форму и состоят из трех отсеков. В центре расположен глубокий отсек для камней из нержавеющей стали, который заполняется сверху донизу. Благодаря этому необходимая температура достигается быстрее и испарение воды происходит лучше. Отсек для камней имеет два боковых отделения, которые дают возможность воздуху проходить через нагревательные элементы, быстро прогревая сауну до 90 °С за полчаса.

В зависимости от модели нагревателя его работой может руководить встроенная или выносная панель управления с механической или электронной системой контроля. С ее помощью можно задавать время включения и выключения нагревателя и необходимую температуру, запоминать предыдущий режим работы и програмировать его, устанавливая недельный режим работы сауны.

Кроме этого, нагреватели «Тилё» могут работать в режиме ожидания (stand by). Эта функция позволяет поддерживать температуру в сауне в среднем температурном режиме, при котором сауна остается прогретой. Стоит только включить нагреватель на полную мощность, как температура стремительно поднимается до нужной отметки.

Кроме режима «сухой» сауны, существует еще и система смягчения климата. Для этих целей печь TYLO Combi оборудована парогенератором. Этот нагреватель работает в режиме сауны и влажной русской бани с температурой 45–65 °С и влажностью 65 %. Система

управления таким нагревателем позволяет переключать режим с «влажной» бани на «сухую» сауну и обратно, запоминать предыдущий режим работы и программировать его за 10 часов до начала работы сауны, высушивать помещение по окончании сеанса.

Кроме высокой экономичности и отличных эксплуатационных качеств, нагреватели Tylo обладают повышенной безопасностью. Поверхность нагрева имеет защитное покрытие Thermosafe, поэтому прикасаться к нему может даже ребенок. Все нагреватели оснащены термопредохранителями. При повышении температуры до критической или при попадании на нагреватель, например, полотенца, они отключают нагрев. Электронные пульты управления имеют систему блокировок от несанкционированного воздействия.

К достоинствам печей «Тилё» можно отнести их компактность и дизайн. При объеме сауны от 4 до 8 м³ и мощности нагревателя 6,6 кВт он имеет внешние размеры 46x215;37 см и вес (с комплектом камней) всего 20 кг. Печи «Тилё» пользуются неизменным успехом у покупателей.

Печи на твердом топливе

Печи на твердом топливе могут быть выполнены с оgneупорной кирпичной кладкой, как и в русской бане. Они состоят из корпуса, дымохода и каменки.

Корпус печи без кирпичной кладки сваривают из листов стали толщиной 3–5 мм. В специальном верхнем канале печи располагают каменку. Эта печь оборудуется колосниковой решеткой, на которой сжигают дрова. Корпус печи имеет малую тепловую емкость, поэтому воздух в парилке быстро нагревается.

Печь на твердом топливе размещают так, чтобы сократить длину дымовой трубы внутри помещения бани до минимума. Дверца топливника должна располагаться в предбаннике.

Полок для сауны

Полок в сауне устраивают на двух уровнях. Верхняя скамейка шириной 50 см располагается на расстоянии 1 м от потолка. На полке вдоль стен парной в два яруса все могут улечься одновременно. Если сауна скромных размеров, то в ней достаточно будет сделать одну или две скамейки, а в большой сауне желательно соорудить полок, на котором могли бы разместиться сразу несколько человек в сидячем и полулежачем положении. Ширина скамеек будет зависеть от их расположения и колебаться от 60 см до 1,5 м.

Полок располагают под прямым углом вдоль стен. Планка, установленная спереди и слегка выше уровня верхнего полка, позволяет класть на нее ноги и лежать в различных позах.

Сиденья скамьи могут служить лежанками с поверхностями, излучающими тепло. Они используются в терапевтических целях в тепидариях и сальдариях — «тепло и холод». Излучаемое тепло целенаправленно применяется для поддержания хорошего самочувствия, стимуляции системы кровообращения, улучшения иммунной системы.

В домашних условиях даже в маленьком помещении можно создать с помощью умело расположенных излучающих поверхностей приятные места для отдыха и покоя. Обогревать излучающие поверхности можно теплым воздухом или водой. Эту систему легко скомбинировать с отопительной системой в подвале (при наличии закрыто воздушной отопительной системы).

Купели для сауны

После жары в сауне следует отдохнуть. Холод (при погружении в купель или бассейн) действует освежающее. Холодная влага не только оживляет, но и обеспечивает сужение расширенных кровеносных сосудов. Поэтому финская баня должна иметь бассейн с прохладной водой.

Для этих целей фирма Klafs предлагает различные купели.

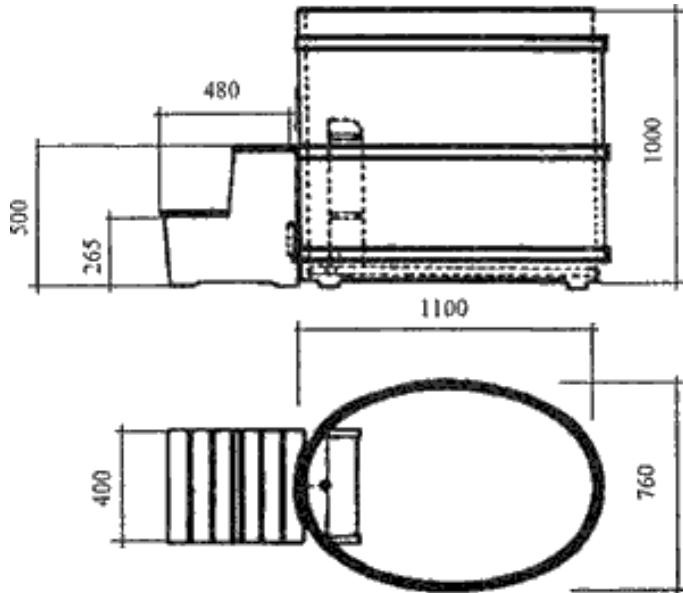


Рис. 57. Купель фирмы Klafs.

Они изготавливаются из древесины высококачественных пород, прошедшей специальную обработку. Купели оборудованы скамейкой, лестницей, сливом и приливом воды. Специальные соединения и надежные стальные обручи обеспечивают длительную эксплуатацию.

Один из видов этих купелей сделан из специального пробкового дерева. Объем такой купели — 650 литров. Для надежного спуска сделана двухступенчатая лестница.

При отсутствии бассейна и купели для контрастных процедур можно приспособить разбрзгиватель (поток воды из душа) или шланг. Можно использовать и сплошной поток воды, и веерообразный. И то и другое создает впечатление, что вас окатили водой из ведра.

За холодной процедурой следует теплая. Для этих целей нужно предусмотреть ванночку с теплой водой, согревающей ноги. Благодаря этому кровеносные сосуды снова расширяются. Это разгружает кровообращение и ведет к приятному расслаблению.

Бревенчатая сауна

Строительство бревенчатой бани-сауны не отличается от строительства русской бани. Стены сауны обычно делают из бревен (бруса) или каркасными. На рис. 58–61 приведены примерные планы бревенчатой сауны.

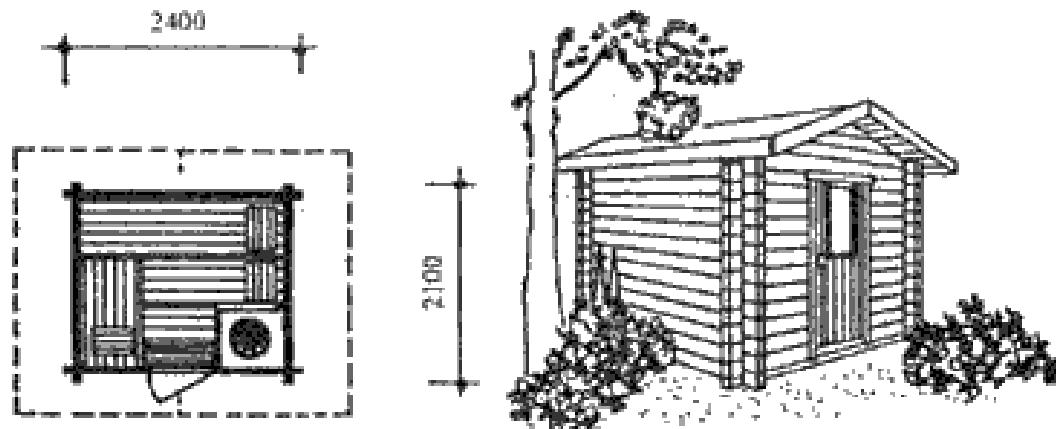


Рис. 58. Фасад и план сауны на 2 человека.

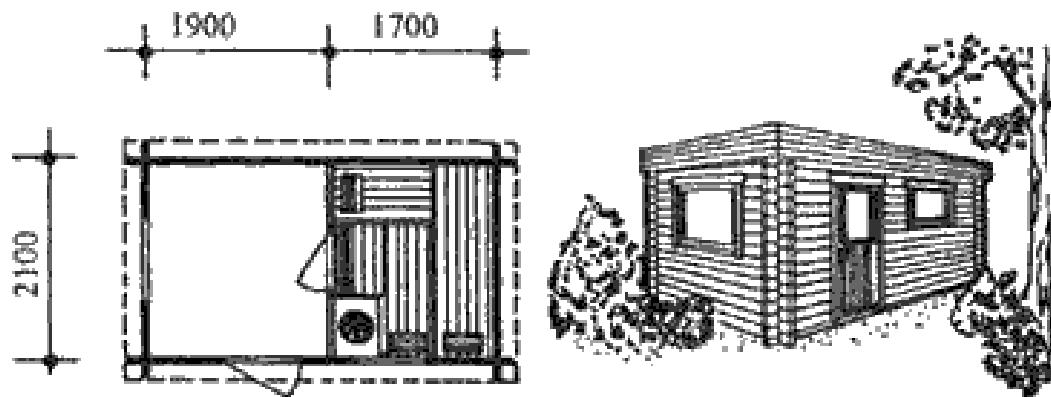


Рис. 59. Фасад и план сауны на 3 человека с предбанником и открытым крыльцом.

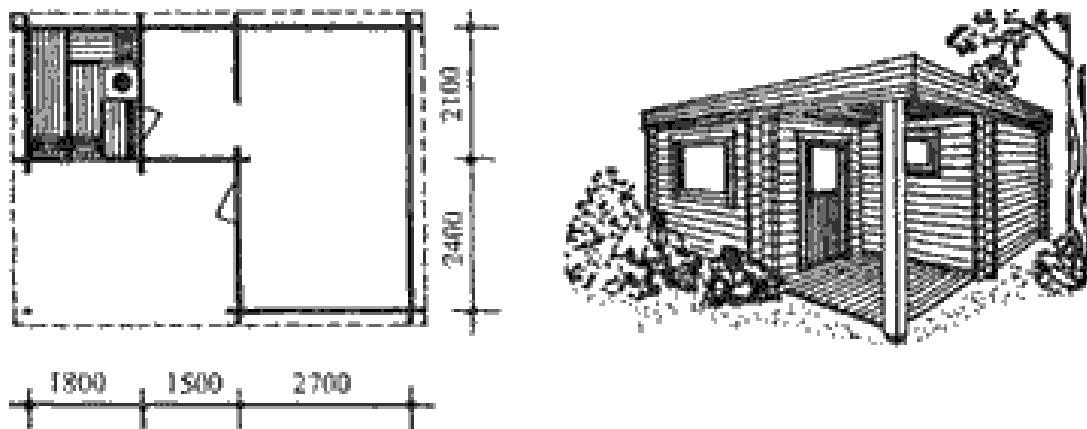


Рис. 60. Фасад и план сауны на 3 человека с предбанником и комнатой отдыха.

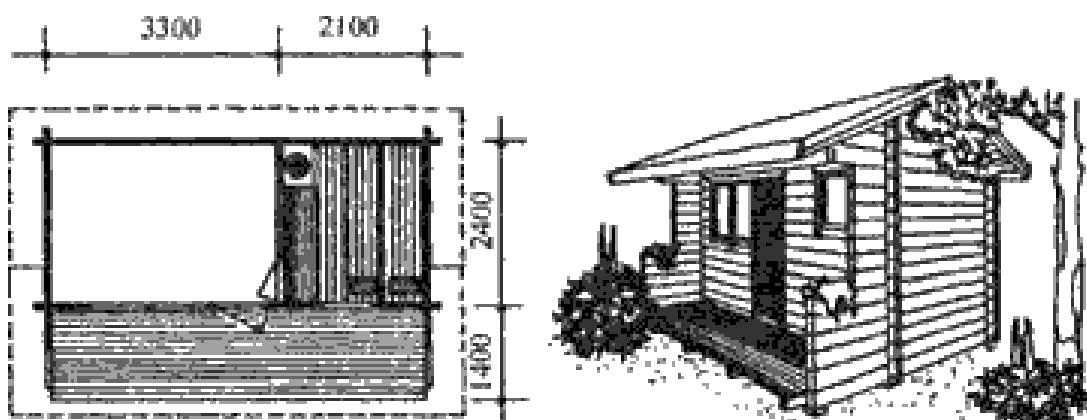


Рис. 61. Фасад и план сауны на 4 человека с комнатой отдыха и открытым крыльцом.

Бревенчатая сауна из цельных бревен по своим качествам имеет ряд преимуществ по сравнению с панельной, собранной из деревянных панелей. Цельные бревна, пусть даже грубые и необработанные, выражают характер древесины — они «дышат», не требуют вентиляции и дают определенный настрой человеку. В бревенчатой сауне вентиляционные отверстия делаются только для быстрого охлаждения помещения после его использования. Влажность в такой сауне благодаря бревенчатой конструкции регулируется автоматически.

И еще одно преимущество — бревна обладают хорошей теплоемкостью и отдают большое количество тепла в помещение. Если стены в бревенчатой сауне хорошо проконопачены, то они обладают нужной теплопроводностью и без какой-либо теплоизоляции. Кроме того, в бревенчатых стенах в силу того, что они полностью не просыхают, запах древесины дольше сохраняется.

Обычно для строительства подбираются прямые, хорошо высушенные бревна с содержанием влаги около 10 %. Невыдержанная древесина годится только для холодного

климата или же тогда, когда бревна достаточно толстые.

Внутреннюю камеру сауны можно изготовить только из дерева, причем состояние атмосферы в сауне, климат ее внутреннего пространства тем лучше, чем больше использовано в ее конструкции дерева.

Сооружение бани требует сознательного и основательно обдуманного проектирования. Затраты на одну стену, предназначенную для блочного строительства, используемую для интерьеров, например, в 1,5–2 раза выше по сравнению с затратами на теплоизолированные помещения с деревянной обшивкой или стены, возводимые при каркасном методе строительства. Это необходимо иметь в виду уже на стадии проектирования. В случае строительства отдельно стоящих саун (*рис. 62*) наиболее удобным является блочный метод, однако нельзя исключать и панельное решение, которое применяется для полносборных деревянных домов. Такие дома изготавливаются из предварительно обработанных деревянных элементов, соединяющихся при помощи канавочных шипов и бревенчатой вязки, струн или плотничных скоб.



Рис. 62. Отдельно стоящая баня (аксонометрическая проекция с разрезом).

Бревенчатая стена, составленная из горизонтальных элементов, выгоднее и с эксплуатационной точки зрения, ибо такая стена вследствие благоприятного влияния нагрузок, действующих на нее при сооружении, лучше переносит смещение, которое происходит из-за значительного усыхания древесины или обусловлено иными причинами.

Спlicingивание в одно целое бревенчатой стены при помощи канавочных шипов весьма несложно. При сооружении наружных элементов постройки паз необходимо ориентировать таким образом, чтобы в него не попали капли дождя, следовательно, чтобы канавка под шип всегда была обращена книзу.

Что касается эксплуатации внутренних элементов постройки, то с ними проблем не будет, если только стена не является габаритной стеной помещения моечной или душевой. Профиль канавочного шипа должен иметь по мере возможности скошенную форму, потому что при такой форме элементы легко стыкуются друг с другом. В противном случае, ввиду того, что во время формирования профиля деревянных элементов и при заделке может

произойти скручивание деревянного элемента, идеальное сплачивание практически невозможно.

В регионах с влажным климатом и неблагоприятным воздействием погодных факторов нижние элементы бревенчатой стены необходимо либо изготовить из хвойной древесины лучшего качества, либо укладывать под нулевой ряд полосу изоляционного картона (толя).

В европейской практике разработан ряд способов для составления в одно целое блочных деревянных элементов и соединения рядов друг с другом. На стыковых поверхностях деревянных элементов при помощи специального уплотнения можно улучшить воздухонепроницаемость, то есть теплоизолирующую способность стены. С целью уплотнения раньше использовался сущеный мох, в настоящее время — полосы из различных пористых и войлочных материалов (возможно применение каких-либо материалов, имеющихся под рукой в данном конкретном месте).

Особое внимание необходимо обратить на теплоизоляцию, принимая во внимание то, что стеновая конструкция в зимний период должна выдерживать разность температур (снаружи и внутри) в 100–120 °С.

В качестве внутренней теплоизоляции бревенчатых стен в одинаковой мере годятся засыпаемый за обшивку дробленый материал и более дорогостоящая щитовая теплоизоляция.

В процессе строительства можно также изготовить монолитную теплоизоляцию, используя для этого вспениваемый материал на основе порошковой массы. Процесс приготовления очень прост: скрепляющие и несущие обшивку ригели, прибитые гвоздями к готовой бревенчатой стене, задают толщину теплоизоляции. Обшивка, прибитая гвоздями или приклеенная к ригелям, является опалубкой для вспененной теплоизоляции и вместе с тем представляет собой еще и крайнюю внутреннюю поверхность. Образовавшаяся полость заполняется вспененным материалом.

При возведении секционных или панельных саун высотный размер элементов практически равен высоте внутреннего пространства сауны, ширина же устанавливается по требованию. Поперечное сечение элементов определяется исходя из теплотехнических соображений.

Фундамент

В качестве фундамента для бревенчатых саун обычно используются бетонные или кирпичные столбы. Их размещают под каждым углом здания, а при больших площадях — и вдоль стен: на расстоянии 2 м друг от друга. На столбы кладут лаги. Такая конструкция обеспечит хорошую циркуляцию воздуха под баней.

Для фундамента под сауну может подойти и бетонная платформа с ленточным фундаментом.

Обычно массивные бревна удерживают конструкцию стен за счет своего веса, а тонкие требуют связки вертикальными стержнями по углам сауны. Стержни заделываются в фундамент или прикрепляются к бревнам.

Эта конструкция менее прочная и требует усиления в виде закрытого металлического профиля или трубы. Для законопачивания всех сочленений, включая углы, применяют мох, паклю, минеральную вату или стекловолокно.

Обработка и укладка бревен

Чтобы обеспечить плотное прилегание бревен, их необходимо соответствующим образом обработать. Обработка, как правило, производится вручную и требует от мастера сноровки и умения владеть стругом. Впрочем, в настоящее время круглые бревна нередко заменяются обработанными машиной деревянными брусьями.

Для защиты бревенчатой сауны от внешних неблагоприятных погодных воздействий необходимо обеспечить плотное примыкание бревен и угловых сочленений (рис. 63–71).

Довольно распространено соединение бревен узлом наподобие одинарного «ласточкиного хвоста». Более прочным является двойной «ласточкин хвост», создающий жесткость угла в двух направлениях.

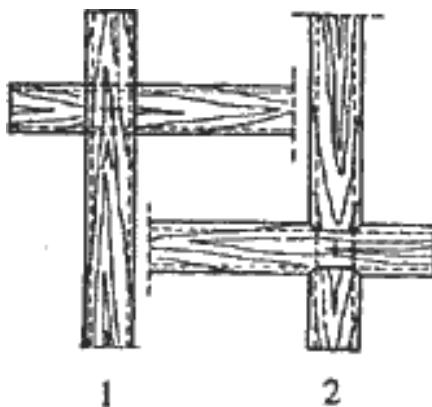


Рис. 63. Клеинеобразные или окрестные угловые вязки блочных стен: 1 — ровные; 2 — заглубленные.

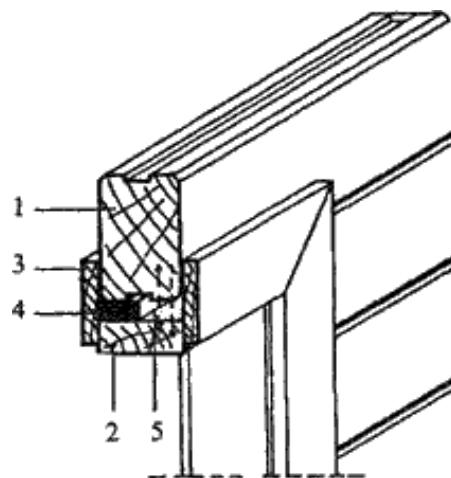


Рис. 64. Заделка дверной коробки в стену, предназначенную для блочного строительства:

1 — бревенчатая стена; 2 — дверная коробка; 3 — наличник; 4 — деформационно-расширительный зазор, заполненный пено-губчатой полосой.

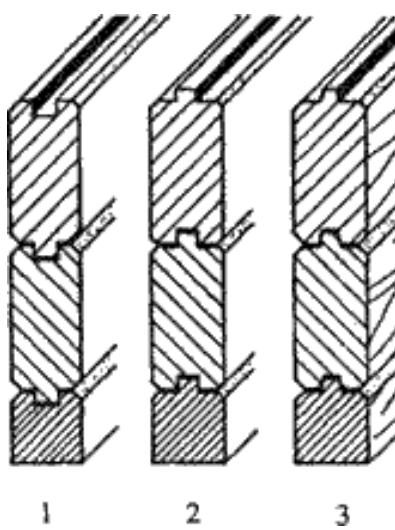


Рис. 65. Конструкция канавочных шипов бревенчатой стены и направления ориентировки элементов: 1 — неправильно; 2 — затруднительное сплачивание (пазование) канавочных шипов; 3 — правильно.

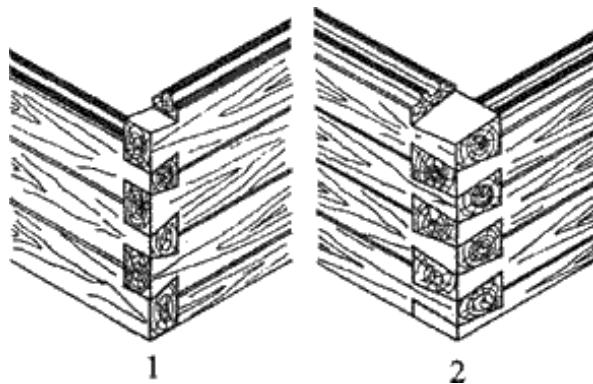


Рис. 66. Однослойная бревенчатая стена с угловой накладкой брусьев и креплением замком с косым захватом: 1 — с сопряжением по однозубому профилю; 2 — с сопряжением по двухзубому профилю.

Если бревенчатая сауна встроена в уже имеющееся каменное строение, она должна иметь хорошую вентиляцию. Желательно наличие между бревнами и каменной стеной зазора не менее 15 см, чтобы бревна «дышали».

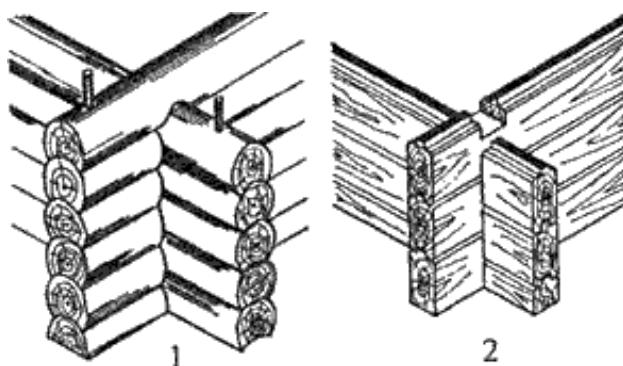


Рис. 67. Однослойная бревенчатая стена с конструкцией вязки вкrest: 1 — из бревен круглого сечения, с круглыми заглублениями; 2 — из бревен квадратного сечения, с профильным сопряжением.

Укладка бревен осуществляется непосредственно на влагонепроницаемый слой на чистом полу, но предварительно нужно сделать цоколь или хотя бы плинтус из одного ряда кирпичей по краю. Это предохранит от возможного застоя воды и последующего гниения. Гидроизоляцию кладут на плинтус.

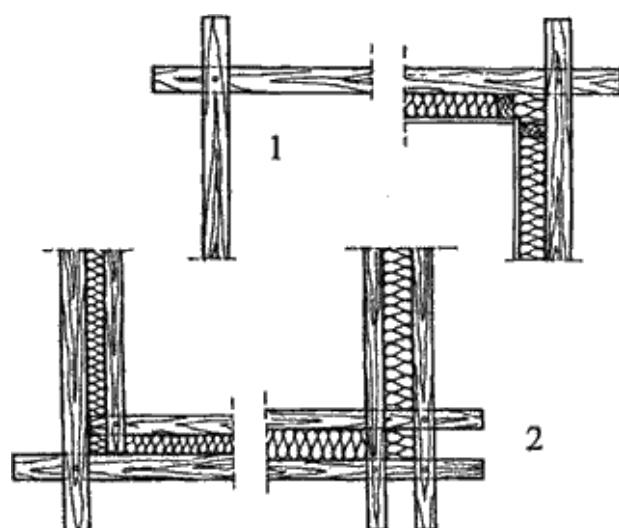


Рис. 68. Бревенчатые стены различной толщины, с угловой вязкой: 1 — однослойные; 2

— с внутренней несущей стеной с теплоизоляцией; 3 — с двойной бревенчатой стеной, с двойной угловой вязкой вкrest.

Потолки бревенчатой и сборной саун конструируются примерно одинаково, с учетом надежной изоляции, так как самая высокая температура держится у потолка. Разница лишь в том, что в бревенчатой сауне потолок может быть сделан из неостроганых досок, а обшивка сборной сауны нуждается в тщательной обработке потолка.

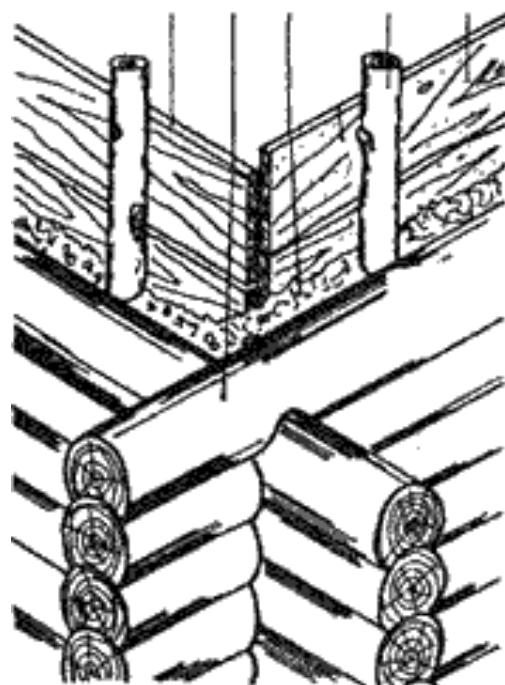


Рис. 69. Формирование углового фрагмента бревенчатой стены, выполненной из лесоматериала круглого сечения: 1 — бревенчатая стена; 2 — дробленый материал; 3 — ветка, выполняющая функцию ригеля; 4 — дощатая опалубка; 5 — предварительная защитная пропитка досок с одной стороны доски.

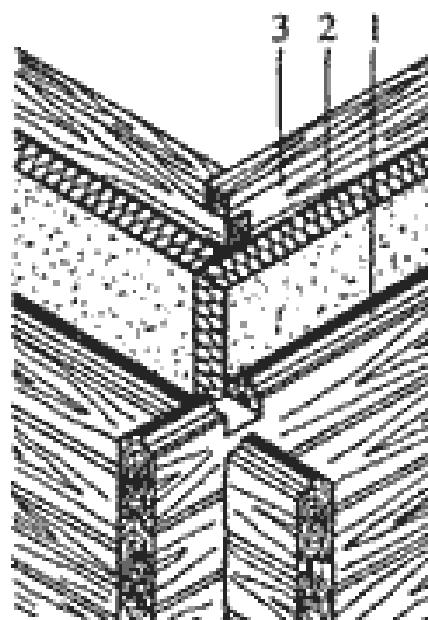


Рис. 70. Двойная блочная стена слоистого типа с промежуточной теплоизоляцией: 1 — наружная бревенчатая стена; 2 — теплоизоляция; 3 — внутренняя обшивка.

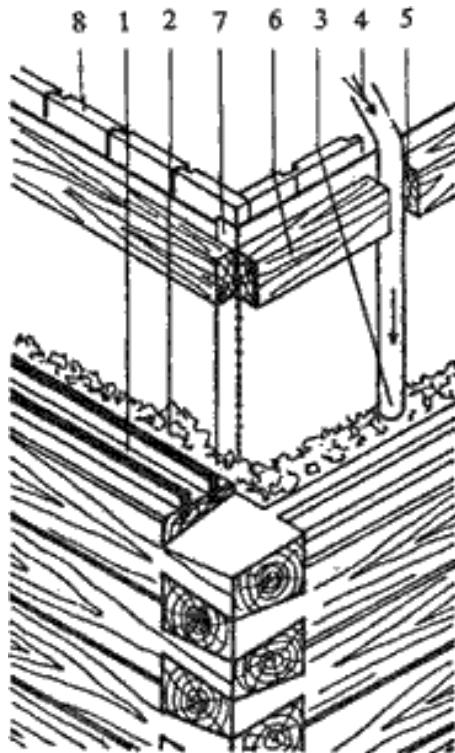


Рис. 71. Бревенчатая стена с канавочными или вспомогательными шипами и со вспененной по месту теплоизоляцией: 1 — бревенчатая стена со вставными шипами; 2 — вспененная по месту теплоизоляция; 3 — пенообразующая трубка; 4 — направление движения заполняющей пены; 5 — свободные прорези для заправочной трубы (рукава); 6 — прибитый гвоздями обшивочный ригель (упорная планка); 7 — противопаро-диффузационная изоляция; 8 — струганая внутренняя обшивка.

Кровля

В качестве кровельных покрытий для сауны используются самые разные материалы, не пропускающие атмосферные осадки. Очень живописно смотрится, например, применяемый в некоторых местностях травяной дерн.

Главное, чтобы была обеспечена хорошая циркуляция воздуха между покрытием и потолком.

Пол

Пол в сауне лишь относительно отражается на ее свойствах и предназначении, потому что температура воздуха на уровне пола невысокая и особенно заботиться о его изоляции необязательно. В отдельно стоящей сауне достаточную изоляцию для подвесного пола обеспечивает дощатый настил или гравий под бетонной плитой. Однако следует помнить, что, если распаренным встать на холодную поверхность пола, можно получить тепловой удар, чреватый неприятными осложнениями для здоровья. Чтобы этого не произошло, пол следует покрыть дощатым настилом, травяной или волокнистой циновкой. Можно использовать и пробковый мат.

Чтобы деревянный настил отделить от сырого пола, между ними в четырех углах устанавливают резиновые прокладки.

Чтобы придать полу достаточную влагостойкость и воздухонепроницаемость, предотвратить скопление на нем сырости и избежать неприятных запахов, его пропитывают специальным составом и конструируют с некоторым наклоном в сторону отверстия для стока воды, которое снабжается дренажной трубой.

Надо позаботиться и о том, чтобы на полу в сауне не было лишних предметов.

Поверхность пола должна иметь безопасную, нескользкую поверхность. Говоря о подвесном поле, нужно заметить, что его конструкция зависит от типа фундамента строения.

Обычно подвесной деревянный пол делается тогда, когда твердый грунт находится намного ниже поверхностного слоя или же в тех районах, где грунт сильно промерзает. Такой пол состоит из деревянных четырехгранных брусков-опор со шпунтованным швом (ширина нарезки 90 мм). Расстояния между ними зависят от толщины досок пола и колеблются от 19 до 29 мм, а расстояние между опорами — от 60 до 90 см. Прибивается брус к лагам в полу с небольшим уклоном. Для того, чтобы пол служил долго, несущие лаги и желоб необходимо пропитать составом против гниения.

Конструкция основания под пол зависит от типа стен, нагрузки на грунт, температуры замерзания почвы и частоты использования бани.

Для предохранения дерева от влаги во время пользования сауной, для предотвращения гниения его, в местах соприкосновения внутренних стен с полом устанавливается водонепроницаемый плинтус. При этом нижний ряд внутренней обшивки должен образовывать «подсечку» под плинтусом.

Окна

Устройство в сауне окон не только позволяет освещать помещение, но и связывает человека с окружающим миром, дает ему возможность любоваться ландшафтом.

Окна, как правило, не делают большими, так как яркий свет не создает нужного настроя в этом помещении, а то и просто раздражает. Обычно площадь застекленной поверхности равна 5 % от площади пола. А расположить окно лучше всего так, чтобы можно было смотреть в него, сидя на полке или скамье, но не слишком близко к потолку, — в противном случае будет теряться тепло. Чаще всего окна делают квадратными или вытянутыми по горизонтали прямоугольниками. Если сауна дымная (топится «по-черному»), верхний край окна должен находиться не более чем на 1,1 м выше уровня пола.

Чтобы обеспечить хорошую изоляцию, желательно сделать окно с двойным остеклением и деревянными рамами. Во избежание скапливания между стеклами водяных паров и конденсата необходимо обеспечить герметическое соединение переплетов. При этом желательно, чтобы окно открывалось. Это немножко облегчит процесс просушки помещения.

Следует избегать установок на внутренних переплетах петель, металлических запоров и задвижек — это предохранит руки от ожогов. Указанные детали должны быть деревянными.

Двери

Так как при открывании двери теряется много тепла (особенно это касается маленьких саун, в которых тепловая способность печи невелика), необходимо ограничить размеры двери по высоте и ширине, сделать ее односторонней, открывающейся не прямо на улицу, а в предбанник, где сохраняется теплый воздух. Вполне достаточно, если высота проема будет 1,8 м, а ширина — 0,8 м. Необходимо позаботиться и о том, чтобы дверь плотно примыкала со всех сторон к проему. С этой же целью внизу делается порожек, который по уровню должен находиться чуть выше двери и совпадать внутри бани с верхней частью настила. Если же в бане нет вентиляционного отверстия, то для вентиляции необходимо оставлять небольшой просвет (5 см) внизу между дверью и полом.

В банях «по-черному» делаются двухстворчатые двери. Одну из створок во время топки с подветренной стороны держат открытой и таким образом устраниют вихревые движения в помещении, доведя их до минимума.

Для того чтобы дверь как можно плотнее прилегала к проему в стене, ее делают вместе с обрамляющей ее рамой. А для сохранения тепла с внутренней стороны двери желательно использовать теплоизолирующий материал или пароизоляцию. При наличии в двери окна необходимо сделать в нем двойное остекление, причем окно должно герметически

закрываться.

Если утепленная банная дверь получится слишком тяжелой, ее можно навесить на три петли. Ручки, задвижки и щеколды для запирания изнутри следует делать деревянными, чтобы не обжечься. Во избежание случайного захлопывания двери во время пользования сауной на нее не следует ставить английский замок. Засов и скоба с висячим замком для запирания бани снаружи — один из лучших вариантов. А роль ручек будут выполнять художественно вырезанные и обработанные сучки и нарости на деревьях.

Освещение

При пользовании сауной в вечернее время или ночью искусственное освещение не должно быть слишком ярким, резким, раздражающим и бьющим в глаза. Лучше всего источник света размещать над головой или на стене. Его необходимо изолировать от соприкосновения с парами с помощью водонепроницаемых плафонов из матового стекла. Во избежание короткого замыкания и пожара электропроводку следует применять с хорошей жаростойкой и водостойкой изоляцией. А выключатель должен находиться вне парилки.

Если нет электричества, моются при слабом отсвете от огня в печи — в этом есть своя прелесть. Иногда для дополнительного освещения применяют светильники, располагая их на полу, под скамьей.

Вентиляция

Особое внимание следует уделить вентиляции сауны, так как воздух, насыщенный дымом, может вызвать опасные явления. В бревенчатых банях воздух в определенной степени вентилируется через стены. Панельные же сауны требуют специальных отверстий, через которые чистый воздух может свободно проходить в помещение, а насыщенный углекислотой и разными испарениями — удаляться через выпускные отверстия, расположенные над печью, в зоне низкого давления. Для обеспечения свободной вытяжки воздуха из сауны, вытяжные отверстия следует располагать с подветренной стороны здания. Это позволяет получить эффект естественной циркуляции воздуха. В отличие от сауны с дымовой трубой, вентиляция в этом случае будет менее эффективной, но вполне достаточной, чтобы воздух обновлялся.

Простое отверстие наружу может выполнять роль приточного вентилятора. Если оно находится под печкой, то может быть открыто всегда, но должно быть снабжено передвижной крышкой с защитной решеткой. Дымоход или труба должны быть снабжены выходным отверстием, создающим хорошую тягу.

Можно освобождаться от воздуха, выпуская его в соседнее помещение, имеющее собственную вытяжку (например через трубу или камин). Если сауна стоит отдельно, ею пользуются редко и в ней отсутствует труба, то вентиляционные отверстия можно расположить недалеко от печки, в нижней части стены, со стороны выхода из здания, где можно сделать два стандартных отверстия с деревянными скользящими крышками для регулирования притока и оттока воздуха.

Не следует пользоваться готовыми пластмассовыми вентиляторами, они не выдерживают температуры сауны. Металлические вентиляторы тоже не годятся — можно обжечься.

Каркасная сауна

Каркасные сауны очень удобны в изготовлении и легки. При использовании эффективного утеплителя эти сауны почти в два раза легче бревенчатых и не подвержены усадке. Каркасные стены сауны экономичны по расходу материалов и трудоемкости возведения. На их сооружение необходимо в два раза меньше древесины, чем для бревенчатых и брусчатых саун. Главный недостаток каркасных стен — скопление влаги во внутренней

полости каркаса.

Поэтому пароизоляция для каркасной сауны должна быть надежной. Делайте ее из слоя пергамина, рубероида или полиэтиленовой пленки, которые проложите между утеплителем и внутренней обшивкой. Устанавливайте каркасные стены на фундамент. Обшивайте досками с обеих сторон, заполняя утеплителем внутреннее пространство. Его толщина должна быть равна ширине стоек рамы. От качества утеплителя, от породы дерева и влажности древесины зависит то, легкой будет сауна или тяжелой.

Сначала определите размер рам, а затем заготовьте рамы отдельно для каждой стены. Они состоят из обвязок, стоек и ригелей. Теплотехнические качества стен будут зависеть от ширины элементов рамы.

Цокольная обвязка

Перед выполнением цокольной обвязки уточните разметку стен сауны с помощью отметок на обноске. Все соединения цокольной обвязки выполняйте на опорах. Цокольную обвязку устраивайте из антисептированных досок сечением 50x215;100мм, которые складывайте строго горизонтально наружной гранью по наружному контуру стены и соединяйте гвоздями в углах. Иногда применяют срашивание на стыках в полдерева с длиной соединения в две толщины доски. При помощи уровня постоянно контролируйте горизонтальность обвязки. А прямые углы проверяйте, измеряя диагонали прямоугольника обвязки.

Сборка каркаса

Начинайте сборку каркаса на ровной площадке рядом с местом установки сауны. Между осями стоек сделайте промежуток в 60 см. Размер этого промежутка может изменяться в зависимости от устройства в стене проема и в местах примыкания к другим стенам. В любом случае он не должен превышать 1 м.

При устройстве оконных и дверных проемов шаг стоек определяйте по размерам оконных и дверных коробок. Желательно добавить в конструкцию надпроемные и подоконные стойки. Нужны дополнительные стойки в местах примыкания к стене других стен и перегородок. Обвязку соединяйте только над стойками при помощи гвоздей или срашивайте так же, как и доски цокольной обвязки. Ригели и стойки соединяйте гвоздями.

Закончив сборку каркаса, сначала проверьте его прямоугольность измерением диагоналей прямоугольника. А затем временно скрепите обвязку и стопки рамы раскосами. Чтобы не мешать дальнейшей сборке сауны, выполняйте скрепление аккуратно. Раскосы не должны выступать за пределы контура обвязки.

Сборка стен

Начинайте сборку стен каркасной сауны с образования одного угла. Для этого смонтируйте на цокольной обвязке одну раму. Затем проверьте ее вертикальность при помощи отвеса. После этого временно закрепите ее подкосами. Затем аналогично установите вторую раму. Обязательно скрепите досками две рамы сверху и снизу по углам обвязки.

Закончив установку двух рам, формирующих угол сауны, проверьте вертикальность и горизонтальность верхней обвязки. Только после этого можно окончательно их скрепить между собой. При соединении рам по верху каркаса уложите подбалочную обвязку из брусков сечением 50x215;80 мм. Затем прикрепите рамы гвоздями к цокольной обвязке.

Обшивка

После установки каркаса и стен сауны выполняйте их обшивку. С наружной стороны

можно обшить сауну нестрогаными досками (вкось), а по ним — строгаными. Доски крепите одним 60-миллиметровым гвоздем к каждой стойке каркаса.

Некоторые оштукатуривают наружные стены сауны, предварительно набив на каркас косую зашивку из колотых досок. Если вы делаете горизонтальную зашивку, то для повышения устойчивости сауны на каждой стороне каркаса установите по два раскоса разного направления. Эта зашивка выполняет двойную функцию: облегчает сцепление штукатурки с поверхностью стены и придает стенам жесткость. Поверх зашивки набейте штукатурную дрань.

Изнутри стены обшивайте 16-миллиметровыми досками, хорошо закрывая стыки рам каркасных стен.

Теплоизоляция

Одновременно с креплением обшивки в наружных стенах промежуток между двумя обшивками заполняйте теплоизоляционным материалом: минераловатными плитами, мягкими ДВП, опилками с добавлением извести и альбастра и т. п.

Если утеплитель уплотнится, то это значительно ухудшит теплозащитные качества стен сауны. Во избежание уплотнения к стойкам каркаса между обшивкой прикрепите в шахматном порядке с шагом 0,3–0,5 м горизонтальные деревянные бруски.

Установка перегородок

После устройства стен на балки или лаги сауны установите перегородки. Простые дощатые перегородки делайте из остроганных с одной стороны обрезных досок. Толщина досок 19–25 мм (с четвертями).

Не стоит брать более широкие доски, так как они могут покоробиться. Желательно применять шпунтованные доски. Некоторые с успехом используют доски с четвертями, которые гарантируют жесткость перегородки и отсутствие в ней щелей.

Вам придется установить дополнительную балку, если перегородка находится между основными балками пола и параллельна им. Эта балка должна опираться на ригели, врубаемые в соседние основные балки. На балку укладывают прогон и устанавливают перегородку.

Различают перегородки трех видов:

- одинарные или двойные сплошные дощатые;
- двойные с воздушным промежутком или с заполнением;
- каркасно-обшивные.

По высоте обрезных досок примерно через 1 м делайте круглые шипы диаметром 8—12 мм, которыми вы соедините доски. Можно их заменить гвоздями без шляпок длиной 60–80 мм. Чтобы компенсировать усадку стоек сауны, доски перегородки делайте короче высоты помещения на 40 мм.

Предварительно на стене в месте крепления перегородки отбейте вертикальную линию. Для этого используйте шнур с отвесом. Затем проведите линии на балке и на потолке. После этого сделайте пазы шириной, равной толщине используемых досок, прибив по размеченным линиям бруски (40x215;40 мм). Причем один из брусков не доводите до стены на 30 см. Это облегчит вставку в паз доски перегородки.

Хотя некоторые модели вполне пригодны для отдельно стоящих сооружений, все же панельные сауны больше подходят для встроенных вариантов.

Конструкции панелей мало различаются. Они имеют неизменную высоту, равную высоте здания, ширину 600–900 мм и толщину приблизительно 90 мм. В некоторых моделях используются очень узкие панели, что обеспечивает большую вариацию размеров. Внутренняя панель всегда делается из вертикальных шпунтованных досок, которые обычно используются и как материал для внешней обшивки.

Все элементы панелей изготавливаются профилированными, с потайными пазами. Для

крепления гвоздями обшивки с внутренней стороны рамочного каркаса производится подпружное крестовое оребрение (рис. 72).

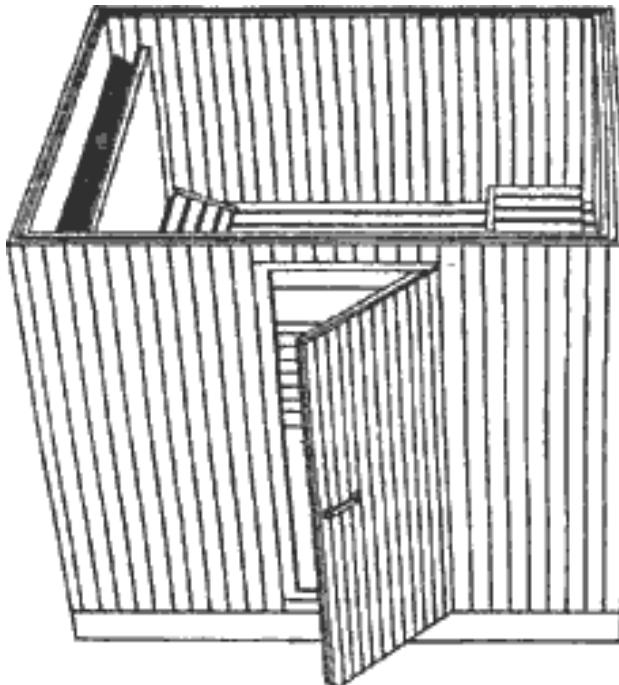


Рис. 72. Щитовая сауна (в собранном состоянии) с нормированным размером стен, с внутренней утеплительной парусной (наполненной воздухом) плитой, с двусторонней деревянной обшивкой.

В качестве поверхностной (наружной) обшивки могут подойти разные материалы, однако для внутренней стороны годится только древесная панель (планка) или фасонная рейка. Нередко встречаются следующие слоистые структуры (если рассматривать их начиная с внутренней и заканчивая наружной стороной):

- фанерная плита (клееная фанера) / фанерная плита (клееная фанера);
- деревянная обшивка / фанерная плита (клееная фанера);
- деревянная обшивка / ДВП;
- деревянная обшивка / деревянная обшивка;
- деревянная обшивка / ДСП;
- деревянная обшивка / бетонная плита.

Ввиду того, что во внутреннем пространстве сауны идет процесс парообразования и изменения паросодержания, под деревянной обшивкой должен быть предусмотрен паронепроницаемый слой альфоль (алюминиевая фольга) или эластичная, долговечная пластиковая пленка, способные в течение длительного времени выдерживать воздействие повышенных температур.

Промежутки в рамочном каркасе необходимо заполнять теплоизолирующими материалами, для чего лучше всего подходят пенопласт и щитовая теплоизоляция из волокнистых материалов, равно как и теплоизоляция из вспениваемых пластических масс.

Панели почти всегда собираются на деревянной обвязочной балке, идущей по периметру (рис. 73– 78). Эта балка крепится к полу здания или, если речь идет об отдельно стоящей сауне, на бетонной плите. Плоские выравнивающие болты на углах используются, чтобы выровнять обвязочную балку. Существуют различные устройства, не позволяющие панелям отходить друг от друга, — от простых проволочных зажимов до усложненных запоров. Производители обычно придерживаются того принципа, что сауна становится вполне устойчивой только тогда, когда собраны все элементы (рис. 79).

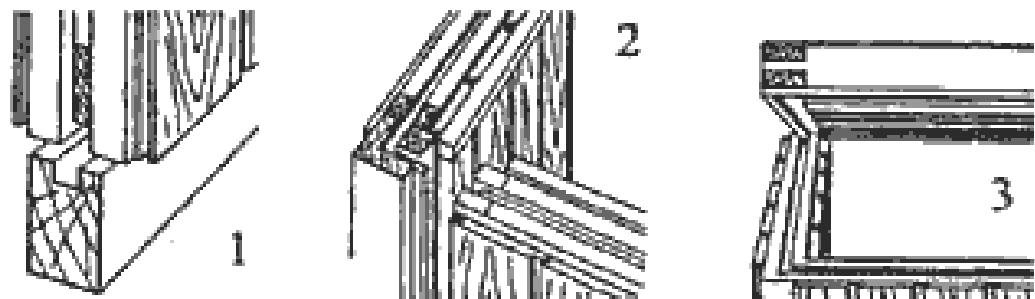


Рис. 73. Соединения щитовых стеновых элементов сауны: 1 — рамка под стойку; 2 — угловое соединение стен; 3 — стык стены с потолком.

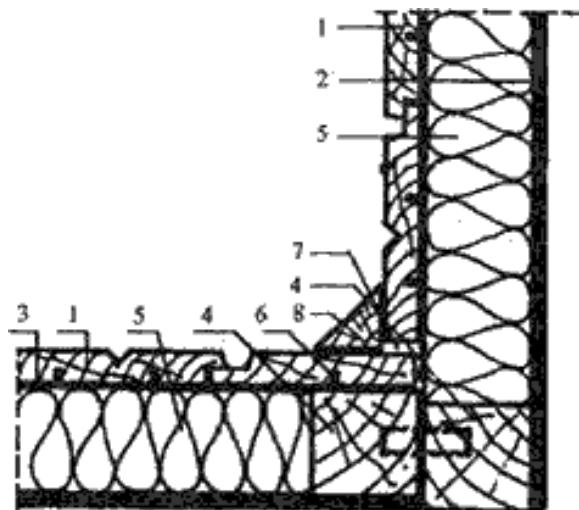


Рис. 74. Угловое соединение щитовых стеновых элементов: 1 — угловая стойка; 2 — стеновая панель; 3 — установочная рейка; 4 — накладной элемент; 5 — гвоздь или шурп; 6 — пленка/фольга (внахлестку); 7 — плинтус; 8 — теплоизоляция.

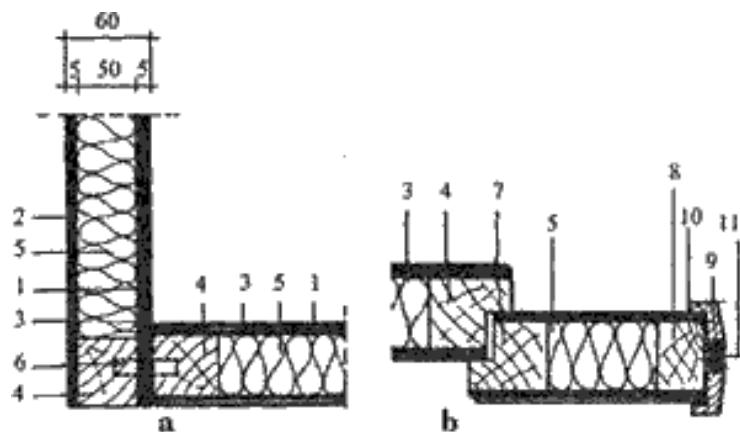


Рис. 75. Детали сауны, изготовленной из щитовой клееной фанеры, монтируемой из деревянных элементов: (А — монтаж угла; В — дверное сопряжение): 1 — внутренняя обшивка клееной фанерой; 2 — наружная обшивка клееной фанерой; 3 — парозащитная фольга/пленка; 4 — рамочный каркас; 5 — теплоизоляция; 6 — соединительный вставной шип с отверстием; 7 — каркас дверной обвязки; 8 — стенная рама под остекление; 9 — штипик; 10 — паз под замазку; 11 — распорная рейка.

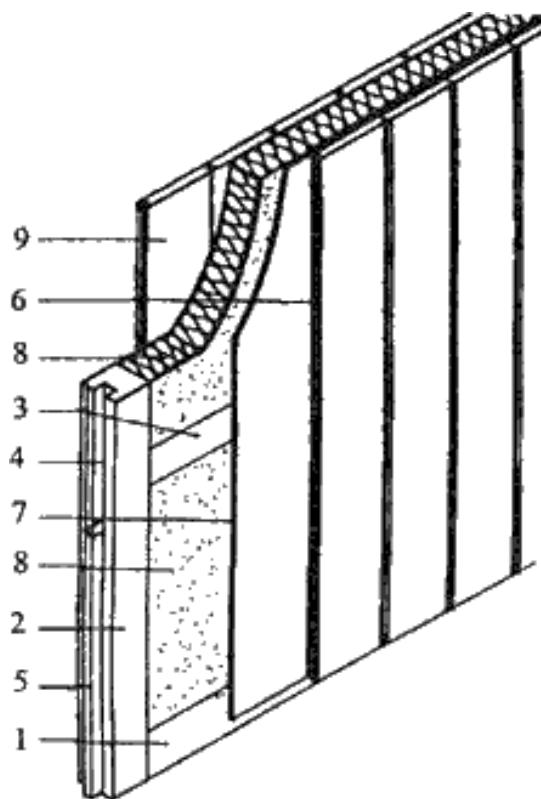


Рис. 76. Многослойная конструкция щитового стенового элемента: 1 — лежень рамочного каркаса; 2 — стойка рамы; 3 — реберная балка рамы (рамный шпангоут, ридерс); 4 — установочный паз; 5 — установочная рейка; 6 — внутренняя деревянная обшивка; 7 — паронепроницаемый слой; 8 — теплоизоляция; 9 — наружная обшивка.

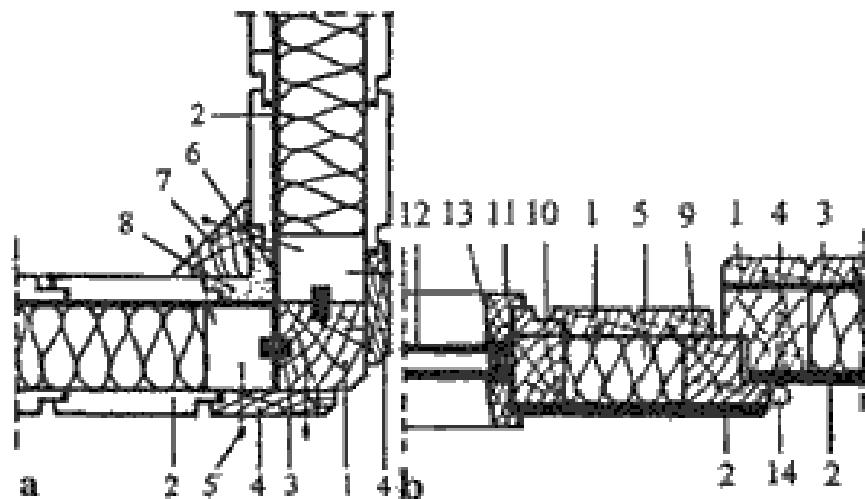


Рис. 77. Сауна из панелей с комбинированной обшивкой: А — формирование угла; В — дверное сопряжение; 1 — внутренняя деревянная обшивка; 2 — наружная обшивка kleеной фанерой; 3 — парозащитная фольга/пленка; 4 — каркас; 5 — теплоизоляция; 6 — установочный вставной шип с отверстием; 7 — заполнитель; 8 — уголок; 9 — каркас дверной обвязки; 10 — стенная рама под остекление; 11 — штапик; 12 — остекление; 13 — распорная рейка; 14 — дверная оковка.

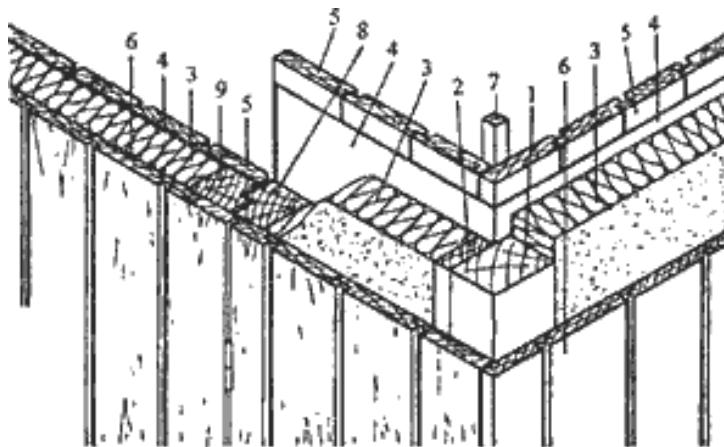


Рис. 78. Деталь каркасной стены сауны: 1 — угловой столб; 2 — дополнительный каркас; 3 — теплоизоляция; 4 — паронепроницаемый слой из фольги/пленки; 5 — внутренняя деревянная обшивка; 6 — наружная деревянная обшивка; 7 — нашельная рейка; 8 — коробочная рама; 9 — рама створки двери.

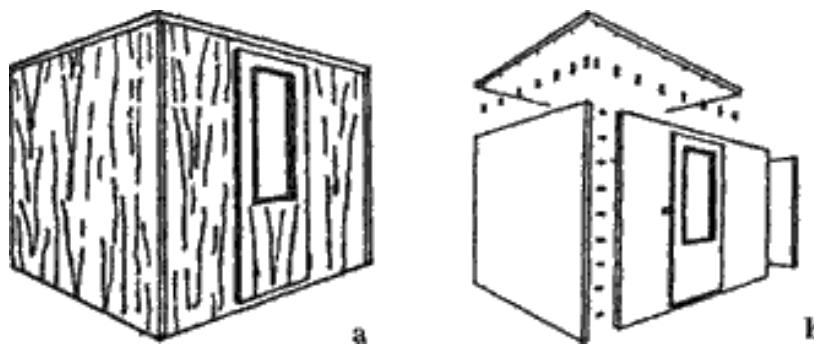


Рис. 79. Панельная сауна с нормированным размером стен, снаружи с листовой обшивкой: А — вид в перспективе; В — монтажное состояние.

Панели поэтому стоят свободно до тех пор, пока не установлена крыша. В некоторых моделях используются деревянные подпорки между панелями. Эти дополнительные элементы каркаса не содействуют крепости структуры, а просто облегчают сборку панелей.

Сауны Tylo

На сегодняшний день 90 % специалистов в мире считают шведские банные-саунные технологии лучшими, а ассоциируются они с маркой TYLO («Тилё»). Произошло это благодаря тому обстоятельству, что шведы относятся ко всему, что способствует полноценному отдыху, очень серьезно и требовательно. Оборудование для саун и бань — не исключение. По мнению шведов, чтобы соответствовать строгим национальным стандартам сауна должна быть:

- легко управляема (желательно одним нажатием кнопки);
- абсолютно безопасна;
- легко устанавливается;
- ее микроклимат должен быть оптимальным для здоровья;
- все в ней должно радовать глаз.

Шведская фирма Tylo была создана в 1949 году. Сейчас в городе Хальмstad на юге Швеции построены три завода по производству саун и оборудования. Все компоненты саун — нагреватель, электронные панели, печи — производятся на одном предприятии.

Типовые шведские модели саун функциональны, добродушны и при этом не похожи на кабины других марок. Это синтез деревенского стиля и архитектурных линий скандинавских

городов. Сауны «Тилё» — современные сборные сауны, устанавливаемые в отапливаемом помещении. Они строятся по принципу перевернутого стакана из готовых теплоизолированных потолочных и стенных секций или бруса. Теплоизолированные панели — это готовые щиты, сделанные по принципу сэндвич-пакета: внутренняя и внешняя обшивка — из вагонки, а между ними — минеральное волокно-теплоизолятор. Шведы не применяют для теплоизоляции фольгу, считая, что она пересушивает древесину.

Готовые стены и потолок устанавливаются на цоколь из анодированного алюминия, а тот, в свою очередь, — на ровную готовую площадку. Для изготовления кабин шведских саун используется североевропейская медленно растущая ель. Древесина медленно растущей ели более плотная и обладает лучшими потребительскими качествами. После специальной вакуумно-термической обработки ее влажность не превышает 7 %.

Кроме североевропейской ели, шведская фирма Tylo использует для изготовления саун канадский кедр. Кедр не выделяет смолы, имеет приятный аромат, цвет — от золотистого до красноватого. Он легок и обладает хорошей влагоустойчивостью.

Для внутренней отделки в сауне широко применяется африканское дерево абаши. Из него делаются лавки, спинки, плафоны, карнизы и настилы на пол, так как его древесина пористая и нагревается медленно. Очень красиво и элегантно выглядит внутреннее убранство сауны из осины. Она обладает повышенной влагоустойчивостью, поэтому хороша для кабин, работающей в режиме сауны и русской бани.

Кабина может иметь стеклянные дверь, окно, но дерево преобладает. Природный цвет древесины и ее фактура играют важную роль в придании уюта интерьеру сауны.

Сауны комплектуются по принципу конструктора и собираются за несколько часов. Из 18 стандартных моделей кабин можно построить несколько десятков непохожих друг на друга саун. Продемонстрировать свой вкус может каждый: установить веранду, заменить стену в сауне на окно с красивыми вставками, выбрать один из пяти типов дверей, светильники. Форма типовой сауны может быть прямоугольной или со скошенным углом, размеры — от 1,25x215;1,25 м до 2,98x215;2,58 м.

Сауны Tylo поставляются 4 видов стандартной комплектации: Tylo Classic и Tylo Grand Luxe — из североевропейской ели, Tylo Ceder — из канадского кедра, Tylo Log — бревенчатая сауна из еловых бревен. В базовый комплект входят кабина сауны, нагреватель с комплектом камней, дверь, лавки, светильники, термометр, гигрометр.

«Тилё» изготавливает также сауны по индивидуальным проектам. Результат способен удовлетворить самого взыскательного заказчика.

Системы вентиляции и циркуляции воздуха — тоже несомненные достоинства саун «Тилё». Входное вентиляционное отверстие в сауне располагается под нагревателем, а выходное — строго по диагонали на противоположной от нагревателя стене или на потолке. При таком расположении принудительной вентиляции не требуется. Воздух не застаивается в верхней части сауны, а свободно циркулирует. Термический метод позволяет экономить электроэнергию, так как восходящие через нагреватель потоки воздуха ускоряют прогревание сауны.

Почитатели сауны «Тилё» живут в 74 странах мира. Среди них посетители Европейского Диснейлэнда и Городской сауны в Лейпциге, постояльцы отелей Ritz и Hilton. В Ватиканском дворце и Дворце Рэйнерс Княжества Монако любят посещать сауну по-шведски — басту. И хотя слово «сауна» пришло из финского языка, дворцы в Ватикане и Монако оборудованы шведской басты марки Tylo.

Все оборудование «Тилё» — сауны, аксессуары, нагреватели — можно приобрести в России, что и сделали многие известные спортивные клубы, отели, российские политики, бизнесмены, звезды театра и эстрады. Все они, как и королевские особы, «bastуют» в саунах «Тилё».

Сауны финской компании Harvia

Финская компания HARVIA изготавливает сборные кабины для сауны. Сегодня предлагается порядка 40 стандартных размеров различной комплектации и дизайна. Все кабины HARVIA выполнены по самым строгим стандартам. Для их производства используется только высококачественная экологически чистая древесина скандинавской сосны или ели, не подверженная влиянию высокой температуры и влаги. Прежде чем попасть на завод, дерево проходит тщательный отбор. Для изготовления саун выбирается только определенная часть ствола без смоляных карманов и с минимальным количеством сучков.

Полки и подголовники делаются из ненагревающегося африканского дерева абаши. Благодаря высокому уровню обработки всех деревянных деталей даже через несколько лет стены сауны остаются в идеальном состоянии.

Все сборные сауны HARVIA подразделяются на семь серий.

Серия Family

Включает в себя 12 моделей с квадратным основанием. Высота саун — 2 м (*рис.80*)

Комплектация:

Блоки из еловой или сосновой вагонки (толщина вагонки — 15 мм).

Защитное ограждение каменки.

Мосточки деревянные на пол.

Обработка профиля (округленная).

Светильник с деревянным абажуром.

Дверь с окном (25x215;120 см).

Деревянное ведро (4 л).

Полки.

Деревянный ковшик.

Настенная опора для спины.

Песочные часы.

Подголовники.

Термогигрометр.

Дверь можно выбрать по своему вкусу из четырех предлагаемых вариантов.

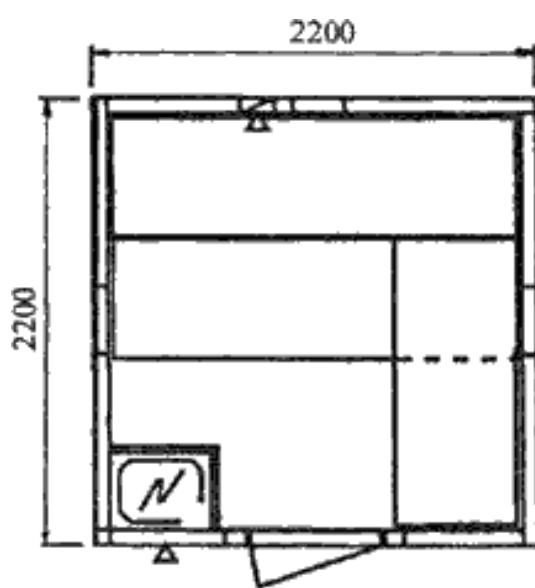


Рис. 80. Сауна Family 6 Carelia.

Серия Club

Включает в себя 14 моделей с прямоугольным основанием. Высота саун — 2 м. Кабины серии Club — идеальный вариант для общественных саун (*рис.81*)

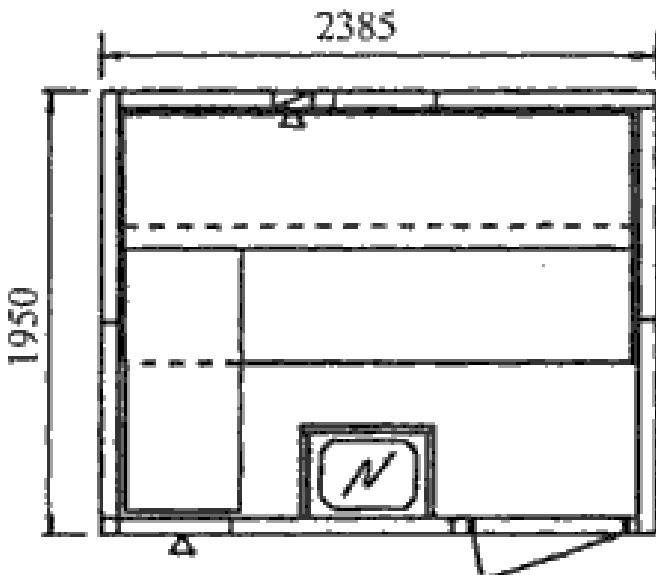


Рис. 81. Сауна Club 3 Carelia.

Комплектация аналогична предыдущей.

Серия Country

Сауны этой серии напоминают традиционную баню давних времен (*рис.82*).

Кабинки Country выполнены из бруса. Брус изготавливается из высококачественной скандинавской ели.

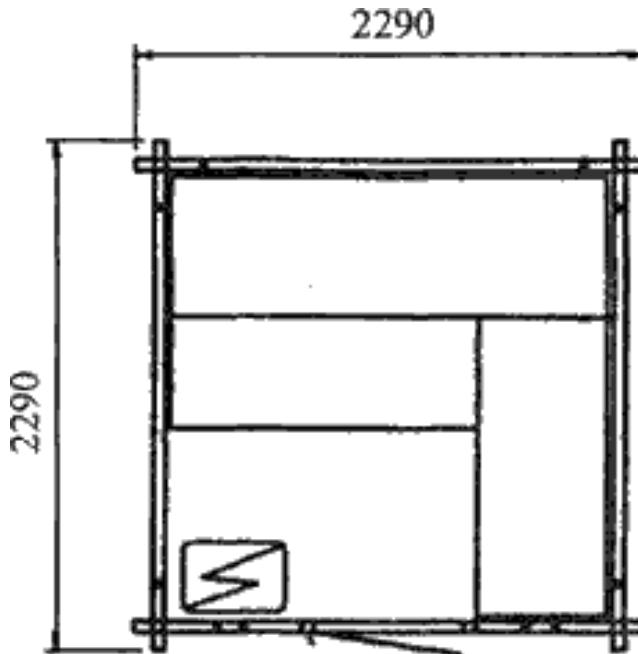


Рис. 82. Сауна Country.

Все сырье проходит предварительную обработку, что гарантирует бескомпромиссное качество саун. Используемый брус в равной степени сохраняет влажность сауны и обеспечивает естественный воздухообмен, создающий приятную атмосферу. Толщина бруса гарантирует долговечность стен сауны и обеспечивает необходимую степень теплоизоляции.

Финская сауна «ИТС»

Тому, кто может установить сауну у себя в доме, на даче или в квартире, фирма «ИТС» готова оказать эту услугу быстро и квалифицированно. Она сама изготавливает то, что продает.

Сауны от «ИТС» любых размеров и на любой кошелек служат прекрасным дополнением к интерьеру, не говоря уже о том, что в них можно париться, мыться, отдыхать, встречаться с друзьями, в общем, совмещать приятное с полезным. Ведь древесный материал, с которым работают мастера фирмы, подбирается для саун именно с таким расчетом. Для внешней отделки имеется богатый выбор пород дерева. Внутри могут быть и осина, и липа, и кедр, и африканское дерево абаши, самое устойчивое к высоким температурам.

К каждому клиенту фирма подходит индивидуально и пока еще не построила двух одинаковых кабин. К кабинам прилагается различная банная мебель, которую вы можете выбрать и заказать по вкусу.

«ИТС» производит сауны двух вариантов — сборные и стационарные. Каждый из вариантов по-своему хороший, а главное, он будет идеально подогнан к стенам вашего жилища опытными мастерами. Три основные базовые модели могут быть снабжены красивыми дверями, которые вы тоже сможете выбрать сами из богатого ассортимента.

Многие понимают баню как место отдыха. Чтобы посидеть, отдохнуться, чайку попить. В фирме и это предусмотрено. Комнаты отдыха, предбанники дополнят интерьер вашей домашней парилки.

«ИТС» сотрудничает с финской фирмой «Саунатек» (торговая марка «Helo»), которая поставляет свои высококачественные печи.

Сауна Klafs 6000

Эта сауна из скандинавской ели состоит из. отдельных элементов с отделкой.

Какую бы сауну Klafs 6000 вы ни выбрали (состоящую из отдельных элементов или цельную), в любом случае ваш выбор будет отвечать вашим потребностям. Не имеет также значения и то, где будет размещена ваша сауна: встроена ли в нишу, разместится ли на чердаке или в подвальном помещении — для сауны Klafs 6000 годится любое место. Ее можно поставить там, где вам удобно. И вы будете не просто посещать сауну, а париться и купаться с комфортом.

Сборка панельной сауны

Панельную сауну можно построить в любом проветриваемом помещении, предварительно выложив пол кафельной плиткой.

Например, прежде чем захламить подвал коттеджа или дачного дома, подумайте об использовании его для отдыха и расслабления.

Первый этап строительства сауны начинайте с установки вертикального каркаса из бруса. В случае, когда под сауну отводится не все помещение, а только его часть, строятся каркасные стены. С наружной стороны каркас бани обшейте сосновыми или еловыми досками, которые располагайте горизонтально, что обеспечивает жесткость здания. Применяют различные варианты сочленения досок. Углы бани, а также коробку двери и окна с внешней и внутренней стороны обшейте досками и наличниками. Для предохранения от гниения наружную стену покрывают олифой и окрашивают. На первом этапе установите дверь и сделайте электропроводку.

На втором этапе обеспечьте тепло- и пароизоляцию парилки. Для этого применяются различные утеплители, толщина которых зависит от их теплопроводности. Этот материал уложите в межпанельное пространство, затем закройте его полиэтиленовой пленкой, алюминиевой фольгой или пергамином для пароизоляции.

Рубероид или толь применять не следует, так как при нагреве от них исходит неприятный

запах.

Особенно тщательно надо выполнять пароизоляцию в местах соединения потолка со стенами. Для этого при обшивке стен вверху оставляйте по 15–20 см пароизоляционного материала, который подогните при обшивке потолка.

Потолок обязательно закройте двойным слоем утеплителя. Для пароизоляции потолка применяют те же материалы, что и для стен.

На третьем этапе установите горизонтальный каркас из бруса меньшего сечения. Он понадобится для крепления вагонки и организации воздушного пространства между ней и пароизоляцией.

На четвертом этапе обшейте стены и потолок вагонкой со шпунтом не менее 8 мм, что позволит компенсировать неизбежное усыхание древесины в процессе эксплуатации сауны. При обшивке доски располагайте вертикально и плотно подгоняйте друг к другу, делая выборку в паз или четверть. Подшивку потолка сауны выполните строгаными досками толщиной 20–30 мм. Доски прибивайте к каждой балке двумя гвоздями длиной в 3–3,5 раза большей толщины доски.

Внутреннюю обшивку бани не окрашивают и не покрывают лаком, чтобы избежать выделения вредных веществ при нагреве, кроме того, краска не пропускает пар.

Затем установите полок. Скамьи и полок изготавливают из осины или березы.

На пятом этапе в построенную сауну установите печь-каменку необходимой мощности. При выборе мощности печи для небольших саун (объемом до 10 м³) можно руководствоваться следующим приблизительным соотношением: каждый кубометр объема требует 1 кВт мощности.

Сауна в ванной комнате

Для тех, у кого нет средств для покупки фирменной панельной сауны и кто не имеет дачного дома или коттеджа, мы предлагаем способ устройства разборной сауны в ванной комнате городской квартиры, в лоджии, на кухне. Верная русская поговорка: «Голь на выдумку хитра».

Для установки разборной сауны в ванной комнате площадью 2,3 м² вам понадобится несколько щитов из вагонки, электроплиту мощностью 2–3 кВт и металлическая коробка с камнями.

Предварительно следует поработать со стенами комнаты. Материал стен парилки должен обладать хорошими теплоизоляционными и теплоизлучающими свойствами. Он должен впитывать влагу, поддерживая постоянные температуру и влажность внутри помещения. Для создания сухого и жаркого микроклимата в вашей мини-сауне стены ванной комнаты закройте щитами из выдержанного и сухого дерева: сосны, ели, тополя, осины. Ими же изолируйте боковую часть ванны и умывальник. В качестве пароизолирующего слоя используют алюминиевую фольгу или полиэтиленовую пленку.

Затем над ванной на высоте 1 м установите на двух продольных брусьях осиновый полок шириной 60 см. Подниматься на полок можно по приставной деревянной лестнице.

Для парной необходим электрический нагревательный прибор. Поэтому следующим этапом будет оборудование подставки для него, расположенной на 20 см ниже верхнего края ванны. Сверху эту подставку обложите огнеупорным кирпичом или толстым шифером.

Затем установите электрообогреватель, закрепляя его на подставке и ограничивая бортиками со всех сторон.

Для устройства бани в ванной комнате можно приобрести электронагреватель с суховоздушным режимом. Иногда в электрическую печь кладут речные камни. Крупные камни кладут вниз, а мелкие — наверх.

Во избежание конденсации пара хорошо утеплите потолок (двумя слоями утеплителя). Пол тоже должен быть утепленным. Обычно его делают в два настила с гидроизоляцией и утеплителем между ними.

Дверь должна быть двойной, деревянной, размером 160x215;70 см, с теплоизолирующим и пароизолирующим слоем. Обратите внимание на то, что она должна открываться наружу. Если вы хотите сделать в двери окошко, то оно должно быть небольшим, с двойным остеклением и располагаться на высоте головы человека. Все задвижки и ручки делайте деревянными.

Особое внимание уделите освещению своей мини-сауны. В сауне и русской бане не принято пользоваться ярким светом. Поэтому освещение парилки должно идти от затененного источника, закрытого деревянным щитком. Рассеянный свет создаст уютную атмосферу.

Помните о мерах противопожарной безопасности. Нельзя превышать обычную нагрузку электроэнергии в квартире. Прежде всего, выключите все электрические приборы. Затем закройте в ванной комнате дверь и вытяжку, а потом включите электропечь. Для образования влажного пара налейте в ванну воду погорячее. Уже через часа два вы сможете начать париться. В новой бане не всегда устанавливается высокая температура. Нужно время для окончательного прогрева материалов и покрытий.

Меры безопасности при устройстве и пользовании мини-сауной:

- необходим контроль специалистов во время сооружения бани;
- осветительные приборы должны быть герметичны (молочного или желтого цвета) и иметь противотуманные плафоны;
- при установке электрокаменки используйте огнестойкий питающий кабель;
- переключатели размещайте за пределами помещения парилки;
- предусмотрите в мини-сауне термометр и песочные часы;
- перед нагревом сауны из помещения удалите все металлические и пластмассовые предметы.

Сауна в походе

Даже в походе можно доставить удовольствие себе и друзьям, парясь в сауне, напоминающей баню индейцев — темескали. В ней одновременно помещаются 3–4 человека. Воздух нагревается очень быстро, а одной протопки печи достаточно для паренья 10 человек. Походную сауну ставят обычно там, куда часто и надолго ездят отдыхать.

Соорудить эту сауну очень просто. Она не потребует больших материальных затрат. Вам нужно подготовить следующие материалы:

- два полизтиленовых тента для палаток размером 3x215;5 м;
- полотнище из ткани размером около 1,5x215;3 м;
- жерди для каркаса;
- веревки длястыковки элементов каркаса;
- валуны для печи.

Самое главное в сауне-темескали — печь. В походных условиях ее делают из валунов, которые всегда можно найти в лесу или у реки. Походная печь должна иметь форму конуса и не доставать до потолка сауны 50 см. Иначе ею будет неудобно пользоваться.

Прежде чем строить печь, подготовьте для сауны ровную квадратную площадку со стороной 2 м. Для походной печи, как и для всякой другой, в первую очередь нужно сделать фундамент размером примерно 1x215;1 м. Для его сооружения найдите плоские валуны и уложите их на одной из сторон подготовленной площадки.

Затем начинайте сооружать боковые стены топливников длиной 50 см и высотой 40 см из продолговатых прямоугольных валунов (желательно сделать два топливника). Между стенами топливников должно быть расстояние 30 см. Если вы выложите стенки топливников из камней меньшего размера, то горение и нагрев печи будут сильнее. Это произойдет благодаря циркуляции воздуха между щелями. При сооружении печи закрывайте валунами тыльные отверстия топливников.

Поверх стен нужно уложить большие камни так, чтобы в середине над топливниками образовалось отверстие для выхода пламени в верхнюю часть печи. Затем сложите из валунов

верхнюю часть печи и перекройте камнями аналогично первому «этажу». Сверху отверстие для пламени перекройте каменной плитой. Эта плита будет подогреваться огнем и нагревать котелок с водой.

Построенную печь нужно проверить. Затопите ее и поддерживайте огонь в топливниках около двух часов. Возможно, что при этом часть валунов внутри печи растрескается. Поэтому будьте осторожны. Затем достаньте золу из топливников. Оставшуюся золу залейте водой и сотрите с печи пыль и пепел.

Одновременно с сооружением печи начинайте делать каркас сауны из заранее приготовленных жердей. Возле печи нужно установить дополнительные стойки из жердей. Это предохранит тент от возгорания. Скрепите жерди каркаса обвязкой из веревки.

Не используйте для обвязки проволоку. Она сильно нагревается и может повредить тент или обжечь парильщиков.

Обтяните каркас подготовленным полотнищем (подойдут и походные штормовки). А сверху натяните два полиэтиленовых тента внахлест на 40 см, прижав их края камнями. Эти тенты служат пароизоляцией. Область нахлеста перетяните переброшенной через каркас веревкой. Концы ее прижмите грузом из камней.

Дверью в походной сауне может служить тент, опущенный с запасом пленки, большим, чем на боковых стенах.

Если вы сделаете надежный каркас из хорошего материала и правильно соорудите печь, то эта банька вам прослужит довольно долго.

Методика банный процедуры в финской сауне

После того, как вы оснастили сауну необходимым оборудованием, можно приступать к ее эксплуатации. Каковы же правила пользования финской сауной?

— Вся процедура должна занимать не более 3 часов. Пребывание в парной — не более получаса.

— Прежде чем посетить сауну, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

— Нельзя париться в состоянии сильного переутомления и острой формы болезни.

— Нельзя посещать суну сразу после еды и натощак. Категорически запрещены алкогольные напитки во время банный процедуры.

— Включите печь-каменку и прогрейте сауну в течение некоторого времени, чтобы она наполнилась приятным теплом. Равномерно распределяемое от каменки тепло и эффективная циркуляция воздуха обеспечивают возможность насладиться паром всей душой.

— Когда пол и полки будут просушенны, надо продегустировать пар. На верхней ступеньке воздух не должен обжигать и сушить носоглотку. Тогда пар будет мягким и легким.

— Перед тем как войти в сауну, вы должны хорошенько вымыться под душем, а затем вытереться насухо.

— Зайдя в сауну, расстелите на полке большое махровое полотенце, а затем лягте на него, держа ноги на подставке в положении выше головы. Можно поливать камни целебными и ароматными банными отварами и настоями и даже обрызгать ими стены сауны, разложить на полках мелко нарезанные ветки сосны, ели, кедра, сухие травы и цветы. В сауне, благоухающей хвоей, легко себя чувствуют уставшие люди, гипертоники (если им рекомендована баня), люди с расстроенной нервной системой. Такая баня повышает тонус.

— Если вы посетили сауну впервые, то не находитесь долго в парной (не более 5 минут). Желательно лежать на нижнем ярусе.

— В сауне нужно дышать открытым ртом.

— Как и в русской бане, в сауне не принято громко и много разговаривать.

— Делайте по два-три захода в сауну по 10 минут. Интервал между заходами — 5 минут.

— Первый раз зайдя в парную, посидите немного на нижнем полке, а потом уже можно полежать 5 минут на верхнем полке, расстелив полотенце.

— После первого прогрева вам необходим отдых в течение 5—10 минут.

— Применяйте в перерывах между заходами в сауну массаж. Продолжительность последующего отдыха после парной — 20–30 минут. Можно в перерыве между процедурами выпить сок, лечебный отвар, минеральную воду.

— После отдыха зайдите в парную, надев на голову фетровый колпак, а на руки рукавицы. Лягте на верхний полок на живот, расстелив полотенце. Ваш напарник может приступить к парению веником (см. «Как правильно париться веником»). Когда процедура закончится, немного посидите на полке, разотрите листьями веника грудь, спину, ягодицы и конечности.

— После того, как вы хорошо прогреетесь, зайдите в бассейн с холодной водой, купель, под душ или в сугроб. Иногда финскую сауну связывают специальным проходом с ледяной прорубью. По этому проходу можно скатиться прямо в прорубь. Врачи не рекомендуют долго плавать в бассейне и проруби. Нужно лишь окунуться и снова войти в парную на пару минут.

Новичкам рекомендуется начала теплый душ, а уж потом холодные процедуры.

— Страйтесь не переохлаждаться. Особенно опасно переохлаждение ног.

— Закончите процедуру мытьем и теплыми ножными ванночками.

ГЛАВА 4

Целебные свойства бани

Ни один способ лечения физическими факторами не может сравниться по своей простоте и широте охвата с банным жаром. После бани облегчается работа почек, которым иногда не под силу выделить все шлаки, скопившиеся в организме. Улучшаются кровоток и лимфоток, водно-солевой обмен, работа органов дыхания. Это происходит благодаря выведению из организма продуктов тканевого распада, молочной кислоты, мочевины, солей, различных токсических веществ во время потоотделения.

Кроме того, высокая температура и влажность расслабляют ткани и бронхи, что особенно полезно на севере, где часты хронические бронхиты и пневмонии. Дыхание становится глубоким.

Баня может излечить радикулиты и болезни суставов, прогревая мышцы, сухожилия, связки. Систематическое посещение парной наряду с гимнастикой и соблюдением режима питания — простое и весьма эффективное средство поддерживать вес в пределах нормы.

Баня приводит в норму вегетативный тонус, этим она благотворно влияет на нервную систему. Кроме того, баня издавна применяется при детских и женских заболеваниях.

Раздражающее воздействие бани

Раздражающее воздействие бани дает стимул развитию многочисленных физиологических реакций организма. Это можно увидеть на простом примере, когда вы опустите руку в горячую воду. При этом сразу повышается температура тела, появляется испарина. Раздражение немедленно передается в нервный центр головного мозга. В свою очередь, мозг дает команды различным системам нашего организма. Регулируются просветы кровеносных сосудов, усиливается приток крови к кожным покровам.

В организме ускоряются функциональные процессы, что, конечно же, требует дополнительной энергии. Эта энергия может образоваться за счет усиления обмена веществ и незамедлительно трансформироваться в теплоту. Ее излишки должны выйти наружу. Здесь-то и срабатывает защитная функция организма. Под воздействием жара микроскопические нервные волоконца заставляют все больше расширяться капилляры. Все новые и новые ручейки крови устремляются к кожной поверхности.

От излишнего жара прежде всего спасает пот, который уносит с собой излишки тепла и не только. С потом выходят наружу шлаки: все лишнее, токсичное и вредное для организма. А это очень помогает почкам, улучшая водно-солевой обмен.

Температура тела человека в бане достигает 38–40 °С. Правда, такое повышение температуры кратковременно: когда человек из парилки попадает в прохладное помещение, температура начинает постепенно снижаться. Но при этом она остается повышенной в течение 5 минут.

Воздействие бани как стимулятора обменных процессов

Привыкнув к банному жару, вы уже замечаете, что переносите его легче, испытывая при этом приятные ощущения. Причиной этого является усиленное потоотделение. В результате улучшается кровообращение, ускоряются обменные процессы в организме. При этом кровь начинает усиленно снабжать организм питательными веществами, различными жидкостями, кислородом.

Происходит процесс ускорения «горения» в организме. Вследствие этого процесса через кожу и легкие выходят конечные продукты обмена.

Можно сделать вывод, что баня — прекрасный стимулятор обмена веществ. Лучше усваивается все, что необходимо для жизнедеятельности организма: белки, жиры, углеводы, минеральные элементы.

Следует отметить, что, воздействуя на белковый обмен, баня приносит большую пользу организму. Всем известны функции белка как фундамента для всего живого. От белков зависят сложнейшие физиологические процессы в организме: пищеварение, регуляция артериального давления. Кровеносная система — сложнейшая система белков. Стоит в нашу кровь проникнуть бактериям, как на них ополчаются антитела, которые тоже белкового происхождения. Многие ученые считают, что нарушение синтеза белка порождает развитие некоторых злокачественных опухолей. А баня, активизируя обмен веществ, содействует и биосинтезу белков.

Воздействие бани как стимулятора кровотока и лимфотока

Ученые-гематологи, изучающие состав и свойства крови, ее болезни, заметили, что у человека уже к 26 годам количество циркулирующей в мышцах крови уменьшается почти наполовину. Особенно снижается кровоснабжение мышц у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. А от обмена крови зависят здоровье, сопротивляемость организма инфекциям, общее состояние организма. Поэтому воздействие бани просто необходимо человеку. В результате повышения температуры крови в бане тонизируется сердечная мышца. Ускоряется кровоток. За одну минуту количество крови, протекающей через сердце, увеличивается в среднем более чем в полтора раза.

Разумное пользование банным жаром, которое по своему воздействию может быть приравнено к своего рода физическому упражнению, тренирует сердце и всю систему кровообращения. После бани лучше дышится. И не только потому что основательно прочищены поры, но и благодаря усилившемуся кровообращению, которое, в свою очередь, стимулирует кожное дыхание.

Целебное воздействие бани на органы дыхания

Во время банных процедур происходит настоящая тренировка дыхания. Воздействуя и на гортань, и на слизистые оболочки носа, горячий увлажненный воздух служит своеобразным раздражителем. Дыхание становится глубже и чаще, так как при высокой температуре требуются новые порции кислорода.

Учащенное дыхание улучшает воздухообмен в легких, увеличивая вентиляцию легких более чем в два раза. Это, в свою очередь, увеличивает приток кислорода. После банной процедуры в крови увеличивается число эритроцитов и гемоглобина, которые несут кислород от клетки к клетке. Не забыты и лейкоциты крови. Благодаря банному жару они тоже получают

свежие импульсы, что усиливает их главную функцию — уничтожение микробов.

Закаливающее воздействие бани

Издавна в русской бане практиковалось закаливание. После банного жара ныряли в прорубь, снег (а теперь — в бассейн или под холодный душ). Закаливание в бане как раз и состоит в разумном сочетании таких раздражителей, как жар и холод.

Но, конечно, человек должен быть к этой процедуре подготовлен. Рассмотрим механизм попеременного воздействия на организм высоких и низких температур.

При холода кровеносные сосуды сужаются. Кровь сразу устремляется к внутренним органам, к сердцу. Вследствие этого даже после холодной воды ощущаются покалывание во всем теле и приятный прилив тепла. Затем поток крови устремляется от сердца к периферии, расширяя сосуды снова. Как результат, ритм сердца усиливается. Это значит, пора возвращаться в жаркую баню.

Это хорошая тренировка для сосудов и кровообращения. Закаливающие контрастные процедуры нормализуют частоту сокращений сердца и дыхания. Таких же результатов достигает и спортсмен благодаря умелой построенной тренировке.

Но нужно закаляться с умом, не совершая насилие над собственным организмом. Постепенно привыкайте как к жару в парной, так и к низким температурам. Сердце без тренировки не может выдержать резкого перепада температур.

Сначала после выхода из парной обливайтесь теплой водой. А спустя несколько сеансов можно принимать и более холодный душ. Этот душ служит не только гигиеническим целям, он дополняет оздоровительное действие бани.

Для выполнения водного массажа встаньте под сильную струю воды, которую направьте сначала на шею, потом на плечи, спину, ноги, пятки. Только потом обливайте живот. Очень удобно при этом пользоваться шлангом, поворачивая его по часовой стрелке и резко меняя температуру воды следующим образом: горячая, прохладная, теплая, прохладная, горячая, прохладная.

Но и к такой закаливающей процедуре нужно привыкать постепенно. Сначала делайте перепады температуры незначительными, а потом резко их увеличивайте. Кроме закаливающего эффекта, душ способствует насыщению воздуха капельками разбрзганной воды, а значит, ценными для организма человека отрицательными ионами.

Охладиться можно не только холодной водой, но и свежим воздухом. Многие люди предпочитают второй способ. Кстати, древние римляне охлаждались после жара бани именно таким образом. Но не переохлаждайтесь до озноба. Охлаждение не должно занимать много времени.

Если в бане есть бассейн, то не рекомендуется прыгать в холодную воду сразу же после первого захода в парную. Вы к тому времени еще мало прогреетесь. Показатель хорошего прогревания — горячие колени. Только после двух-трех посещений парной можно спокойно зайти в бассейн с холодной водой. Обратите внимание: спокойно зайти, а не бросаться в холодную воду! Постарайтесь не делать резких движений.

Если вода не очень холодная, разрешается немного поплавать. Постарайтесь сосредоточиться на плавании и получить при этом удовольствие. Сочетайте плавание с кувырканием в воде и легким массажем.

После того, как вы охладитесь, можно снова пойти в парную на 2–3 минуты. А затем — в предбанник.

Здесь вы должны отдохнуть, завернувшись в льняную простыню или махровый халат. Во время такого отдыха выйдет пот, очищая организм от шлаков.

Только опытные парильщики могут позволить себе снежные обтирания и купание в проруби. Сначала приучите себя к более доступному и менее рискованному: охлаждению в предбаннике, воздействию теплого, а затем все более прохладного душа; с каждым посещением бани снижайте температуру воды во время охлаждения. Так вы подготовите себя

к бассейну с холодной водой, а затем и к снежному сугробу.

У парильщиков со стажем выработалась своя методика закаливания. Снежный сугроб для «купания» нужно предварительно подготовить. Снег в нем должен быть рыхлым и мягким, чтобы не оцарапать тело при натирании.

Омолаживающее воздействие бани

Все люди хотят сохранить молодость как можно дольше, прибегая при этом к всевозможным, порой неразумным средствам. Мечту о вечной молодости люди воплотили в прекрасных мифах о бессмертии богов.

Природа обеспечила человека всеми условиями для долгой и безболезненной жизни. Но, к сожалению, человек не умеет ими пользоваться, вернее, он забыл о путях спасения. Многие ученые утверждают, что даже простое соблюдение правил гигиены может продлить человеку молодость и жизнь.

Слово «гигиена» в переводе с латыни означает «приносящая здоровье». Чистота тела, достигнутая самыми простыми способами, например умыванием с мылом, должна служить в широких масштабах уменьшению заболеваемости и смертности. Профессор И. И. Мечников писал, что режим стерильной пищи и чистота кожи должны предохранять людей от гибельного влияния всех опасных микробов.

Ученый-геронтолог Ф. М. Бурльер сказал, что забота о чистоте тела, постоянный уход за ним — наилучшее средство против ускоренного старения нашего организма. Человек может продлить свою жизнь как минимум на десять лет, если только будет поддерживать в близком своем окружении и особенно во всех частях тела разумный стандарт чистоты.

Мы стареем, потому что молекулы белка, из которого состоят все наши клетки, блокируются и уже слабо используются той или иной системой организма. Эти заблоированные клетки препятствуют выходу вредных шлаков. Яд, скопившийся в нашем организме, подобен притаившейся змее. Поэтому необходимо управлять состоянием внутренней среды, ее клеточными элементами, найти методы их систематического оздоровления, очищения, обновления. А для этого бороться с застоем крови в отдельных частях организма, применяя гимнастику, баню и массаж.

С этой точки зрения давайте снова рассмотрим механизм воздействия бани. Жар бани мягко снимает с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие клетки. Отмирающие клетки, так называемый роговой слой, вытесняются новыми, растущими. А баня энергично помогает нашему самообновлению — если быстрее освободиться от отмирающих клеток, то возникнет возможность для рождения новых. В результате усиливается обмен веществ, что тоже омолаживает организм. Ведь замедленный обмен веществ — первый признак старения организма человека.

В нарушении обменных процессов, а если конкретнее — в нарушении холестеринового обмена, кроются причины возникновения атеросклероза: утолщение и уплотнение стенок артерий, утрата эластичности сосудов и способности к полноценному кровообращению. Холестерин отличается пассивностью. Он плохо сгорает, а при недостаточном обмене откладывается на стенках артерий.

Но в горячей атмосфере парилки бани усиливается обмен веществ, и «в огне» углеродов и белков, как известно, отличающихся большой активностью, сгорает холестерин. В бане человеческий организм как бы встряхивается, обновляется, тонизируется. Именно поэтому выходишь из бани в прекрасном настроении.

Старение — это не всегда угасание сил. Природа предусмотрела много приспособительных систем, которые с возрастом начинают функционировать, препятствуя угасанию организма. Наша задача — помочь этим процессам, используя физическую культуру, гигиену, различные способы закаливания.

Распространено ошибочное мнение, что пожилым людям нужно жить как можно спокойнее, беречь энергию, не растративая ее на физические нагрузки. Как будто жизненная

энергия строго ограничена в своем количестве. Более двух тысячелетий назад Аристотель писал, что ничто так не разрушает человека и не приближает его конец, как отсутствие жизненного напряжения.

Подтверждают это и исследования современных биохимиков. Они утверждают, что только постоянная активность создает энергию, необходимую организму. Малейшее ослабление активности приводит к замедлению хода всей биологической системы человека, усилиями которой вырабатываются особые гормоны, повышающие жизненный тонус.

Одной из главных причин сокращения продолжительности жизни является недостаточная закаленность. Пожилым людям просто необходимы физиологическая встряска, восстановление устойчивости к перепаду температур. Поэтому они должны повышать жизненный тонус водолечением, закаливанием, банными процедурами.

Успокаивающее воздействие бани

Общеизвестно успокаивающее воздействие воды. Даже простое созерцание тихой заводи, реки или моря уравновешивает нервную систему.

А водные процедуры являются прекрасным успокоительным средством. Сама атмосфера бани, ее ласковый жар и опять же вода дарят чувство душевного равновесия. Не было еще такого случая, чтобы человек вышел из бани в плохом настроении. Даже если он пришел в баню не в духе, то выйдет из нее с улыбкой. На щеках его будет гореть румянец.

Успокоив нервную систему, баня снимет и чувство усталости. Человек чувствует себя бодрее потому, что вместе с потом уходят излишки молочной кислоты, которые постоянно накапливаются в мышцах и усугубляют чувство утомления. Банный жар, прогрев кожу, мышцы, различные ткани и органы, вызывает приятную расслабленность, раскованность. И такое безмятежное, неотягощенное, легкое состояние способствует обмену веществ, нарушение которого вызывает усталость.

Вот почему после бани ощущаются необыкновенная легкость и оптимизм.

Одним из свидетельств успокоительной функции бани является прекрасный сон как «спасатель нервной системы». Ученые пришли к выводу, что восстановительные процессы во время спокойного сна протекают в два-три раза быстрее. Шекспир назвал сон чудом матери-природы, вкуснейшим из блюд на земном пиру.

Косметическое воздействие бани

С годами женщин огорчают преждевременные морщинки, которые возникают по причине понижения функции сальных желез. Вследствие этого кожа начинает терять эластичность и упругость.

Баня по своему воздействию заменит десятки дефицитных косметических средств, как известно, не таких уж дешевых. Некоторые ошибочно думают, что уход за кожей надо начинать с нанесения кремов и других косметических средств. Прежде всего нужно произвести очищение кожи от кожного сала, отмерших роговых чешуек, различных загрязнений, что успешно делается в парной.

Благоприятное воздействие бани на пищеварение

Баня возбуждает хороший аппетит. При этом снижается кислотность желудочного сока и вместе с тем усиливаются пищеварительные процессы.

«Мастера бани» берут с собой вкусную снедь, чтобы насладиться с друзьями после выхода из парилки приятной трапезой. Но здесь важно не переусердствовать. Ведь задачи бани — гигиена и оздоровление. И тот, кто переедает после бани да еще и употребляет алкоголь (пиво в том числе), не принесет пользы своему организму, а придет к противоположным результатам.

Баня и похудение

Один мудрец сказал, что все люди делятся на две группы: желающих похудеть и желающих пополнеть.

Очень многие в последнее время страдают лишним весом. В бане это особенно заметно. Такие тучные люди вызывают усмешку и сожаление окружающих, но самое печальное — лишние килограммы являются причиной очень многих заболеваний. Таких, например, как сердечные приступы и болезни почек. Медики даже определили, что жировые отложения наиболее опасны в зоне живота. У полных людей возрастает опасность инфаркта. Известна пословица: «Чем уже талия, тем длиннее жизнь».

Ученые, изучив жировую ткань, обнаружили взаимосвязь между жировой тканью и мозговым центром. Они пришли к выводу, что жировые клетки могут сами подавать сигналы о возникновении аппетита. В результате аппетит растет, а обменные процессы затормаживаются. Жировая ткань держит человека «в плену».

Самое опасное заключается в том, что человек не замечает разрастания жировой ткани. Вроде бы совсем недавно вы неплохо выглядели, потом немножко округлился животик, и т. д.

Сигналом тревоги должен служить следующий факт: жировая складка на животе — более 2 см. Вот за этой гранью и начинается тучность и как раз еще не поздно объявить ей войну, призвав на помощь не только физические упражнения, диету, но и банные процедуры.

Баня полезна даже в том, что патологически толстые люди, регулярно посещающие баню и парную, не прибавляют в весе и носят одежду постоянного размера.

Какие же банные процедуры помогут похудеть?

Некоторые перед посещением парной натирают тело медом с солью. Затем поднимаются на самый высокий полок, где начинают сильно потеть. Для усиления потоотделения при похудении хорошо употреблять горячую (50–70 °C) воду, в которую добавляют лимонный или клюквенный сок, настой из листьев земляники, отвар из плодов малины.

Обильное потоотделение не прекращается и после того, как человек выйдет из парной. Поэтому нельзя вскоре выходить на улицу. Во избежание простуды посидите или полежите в предбаннике, завернувшись в льняную простыню.

Иногда натираются тертой редькой и дегтем, скипидаром и перцем. Это один из старых рецептов, о которых помнят и сегодня.

Чтобы избавиться от лишних килограммов, выйдя из парной, не спешите в бассейн или под душ. Постарайтесь потерпеть разгоряченное состояние как можно дольше для сохранения потоотделения. Если вы пойдете под холодный душ, то потоотделение резко уменьшится.

Для того чтобы усилить потоотделение и похудеть во время банный процедуры, многие обливаются горячей соленой водой. После этого в предбаннике закутываются в простыню или даже в теплое одеяло и начинают сильно потеть. Процедура длится в течение получаса. При этом возникает сильное чувство жажды. Но нельзя ему поддаваться. Можно выпить глоток воды и не более. Рекомендуется съесть дольку лимона.

Хорошенько пропотев, нужно принять теплый душ, смыть пот и соль и вытереться насухо. Затем снова вернуться на самый высокий ярус в парной. Учтите, что с каждым посещением парной пота выделяется все меньше. Поэтому для усиления потоотделения нужно выпить полстакана воды.

Очень полезно сочетание пропаривания с общим массажем. Так как жир обладает низкой теплопроводностью, полные люди меньше потеют в парной. Поэтому им нужно обязательно активно похлестать себя веником и произвести массаж.

Важно соблюдать регламент процедуры. Совершать кратковременные, но частые заходы в парилку. Например, пребывание в парной в течение 10 минут сменять пребыванием в предбаннике, укутавшись в теплый махровый халат и воздерживаясь от питья. Такой способ чередования заходов более эффективен и полезен для здоровья, чем изматывающее длительное пребывание в парной.

Для снятия лишнего веса практикуется жесткая диета. Но она трудно переносится организмом, так как отказ от привычной пищи вызывает у человека уныние, упадок сил и т. д. Как раз в этом случае помогает банная процедура.

Получая удовольствие во время посещения бани, человек избавляется от уныния. Так решается психологическая задача. Кроме того, после обильного потоотделения стимулируется обмен веществ и человек сбавляет в весе.

Эффект можно усилить использованием компресса. После парной укутаться во влажную простыню и просидеть в таком состоянии 2 часа. Через несколько сеансов вы сбросите лишний вес.

Если вы хотите похудеть, посещайте русскую баню, а не финскую сауну. Как известно, влажная атмосфера на какое-то время затрудняет терморегуляцию. Значит, и температура тела сильно повышается, что способствует стимуляции окислительных процессов, усиливает обмен веществ. Влажный пар лучше выпаривает жиры, чем суховоздушная сауна.

Баня — место для «общения душ»

В старину «общением душ» называли расположение к другому человеку, желание его понять, поделиться с ним самым сокровенным. В бане не принято громко разговаривать. Человек в бане расслабляется, забывает о проблемах, неприятностях. Собеседники испытывают умиротворение и покой. Поэтому их беседы приятны и спокойны. Баня сплачивает людей, что в наше время очень важно.

Правила банной процедуры

Прежде всего вы должны усвоить важные правила проведения банной процедуры. В противном случае баня принесет только вред.

Нельзя посещать парную сразу после обильной еды, так как это оказывает дополнительную нагрузку на сердце. Ваше состояние будет тяжелым. Вы сразу ощутите вялость и равнодушие. В таком состоянии вряд ли вам захочется париться.

Но нежелательно приходить в баню голодным или натощак. Нужно обязательно съесть какую-нибудь легкую пищу. Особенно полезны фрукты и овощи.

Очень важно после бани выпить сок (березовый, яблочный, виноградный), минеральную воду, некрепкий чай с кислым вареньем, поесть яблок, фруктов, что восполнит объем выведенной из организма жидкости. Делать это нужно после обтираний, приняв удобную позу.

Вы должны знать, что после бани сердце и сосуды сильно перегружены, поэтому нельзя пить алкогольные напитки, даже пиво, хотя у многих это превратилось в традицию. В противном случае возможны инфаркты и инсульты. По этой же причине избегайте пить после бани крепкий чай и кофе.

Принимайте банную процедуру, не забывая о чувстве меры. Привыкать к банному жару нужно постепенно.

Важно, чтобы парная была с хорошими гигиеническими условиями: исправная вентиляция и чистота.

Если вы пришли в парную первый раз, не пытайтесь подражать опытным парильщикам. У вас еще все впереди. Нельзя сразу ложиться на самый верхний ярус. Вам будет вполне достаточно недолго погреться на нижнем полке. Таким образом, вы постепенно привыкнете к банному жару.

Очень важно психологическое состояние перед посещением бани. Вы должны идти в баню с уравновешенной психикой. Настройтесь на ту мысль, что в бане жар будет приятный и ласковый. Многие боятся в первый раз посещать парную, но, ощущив благотворное влияние бани, каждый захочет испытать эти ощущения снова и снова.

Старайтесь посещать баню в определенный день недели. Обычно это конец недели —

пятница или суббота.

Для банной процедуры необходимы следующие предметы: мыло, мочалка, большое махровое полотенце, льняная простыня, шапочка, рукавица, веник и отвары из целебных трав.

Веник — друг зеленый

Баня без веника теряет 50 % своей значимости. Многие заблуждаются, думая о применении веника, как о дополнительной нагрузке на сердце. Нагнетание жара веником стимулирует активное потоотделение, что облегчает воздействие высоких температур на организм. Кроме того, веник является своеобразным массажом, ингалятором и косметологом. Очень полезно прикладывать к коже оторванные от веника листочки, которые будут эффективным компрессом.

Виды веников

Веники делают из веток березы, дуба, клена, ольхи, рябины, ореха, ясения, вяза. В Средней Азии пользуются веником из веток солодки. У жителей тундры популярен веник из карликовой бересклета. Иногда применяют веники из крапивы. Используются даже хвойные веники: можжевеловые, кедровые, пихтовые, веники из разных растений, например, березово-можжевеловый. Можно париться несколькими вениками — в разные заходы. Все это связано с особенностями действия различных растений на кожу и другие органы человека.

Знатоки утверждают, что каждый вид веника имеет свой целебный эффект.

Самый известный веник — *березовый*. Когда говорят «прилип, как банный лист», то имеют в виду березовый лист. Он плотно прилегает к телу и впитывает выступающий пот благодаря пористой поверхности.

Березовый веник популярен не только потому, что береза широко распространена. Он прочен, удобен, обладает целым рядом целебных свойств: противовоспалительным действием, помогает заживить на теле раны, ссадины, гнойнички, уменьшает боли в суставах, расширяет бронхи и уменьшает воспалительные изменения в них, способствует обмену веществ и оказывает успокаивающее действие.

Самый хороший веник получается из тонких веток плакучей бересклета. Не рекомендуется заготавливать веник из кустов бересклета, растущих от корня большого дерева. Такой веник будет жестким. Для усиления целебного действия в березовый веник нужно добавлять полынь, крапиву, тысячелистник, ромашку. Березовым веником можно пользоваться 2–3 раза. Для повторного употребления веник необходимо вымыть и высушить.

Дубовый веник более упругий и прочный, он позволяет эффективно нагнетать пар и массировать тело. Его листья содержат дубильные вещества, которые благотворно воздействуют на кожу, очищая ее и делая более сухой. Как известно, дуб обладает противовоспалительными свойствами, понижает артериальное давление. Заготавливайте дубовый веник в сыром лесу, где рядом с дубом растет лопух. Как в березовый, так и в дубовый веник нужно добавлять полынь, крапиву, тысячелистник, ромашку. Дубовым веником можно пользоваться 2–3 раза.

Веник из калины помогает при диатезах, кожном зуде (много брать ее не надо, достаточно двух-трех веточек на березовый веник).

Веник из липы ускоряет потоотделение, оказывает жаропонижающее действие, расширяет бронхи, увеличивает отделение мокроты. Такой веник полезен при простуде. Он благотворно действует на сухую и нормальную кожу.

Тонизирующее действие оказывает массаж *венником из рябины*.

Можжевеловый веник помогает при радикулита и невралгии. В можжевельнике содержатся биологически активные вещества, которые дезинфицируют воздух и предупреждают респираторные заболевания. Веники из хвойных деревьев хороши при заболеваниях бронхов и легких, оказывают положительный эффект при заболеваниях мышц и

суставов.

Веник из пихты, кедра полезен при простудных заболеваниях, ревматическом полиартрите, заболеваниях почек и мочевого пузыря. Хвойными вениками можно пользоваться только при малочувствительной коже. Используют только свежую хвою.

Веник заваривают 15–20 минут в крутом кипятке, а парятся им после предварительного пребывания в парной в течение 5–7 минут. Хвойным веником можно пользоваться 3–4 раза, не просушивая его.

На Урале и в южных районах Сибири и Дальнего Востока используют *венники из эвкалипта*, который заготавливают в августе. Его хорошо использовать при заболевании мышц, ушибах, растяжениях, болях в суставах и простудных заболеваниях. Полезно париться комбинированным веником: 2–3 ветки эвкалипта добавляют в березовый или дубовый веник. Можно присоединить полынь, тысячелистник, ромашку.

Очень приятен *венник из молодых побегов вишни*, которые собирают при обрезке деревьев в начале лета. Веник из вишни очень мягкий и ароматный.

При ломоте в суставах, невралгии очень полезно попариться *венником из крапивы*. Кроме того, дубильные вещества, лецитины, каротины, слизистые и восковые соединения, содержащиеся в листьях крапивы, полезны для кожи. Недаром экстракт крапивы входит в состав многих косметических препаратов. Крапива хороша при радикулитах, болезнях мышц и суставов, кроме того, она обладает ранозаживляющим и кровоостанавливающим действием.

Чтобы избежать ожога, веник из крапивы готовят так: 2–3 раза на 2–3 минуты перекладывают веник из горячей воды в холодную. Если же нужно провести «ожгучую» процедуру, то веник на 1–2 секунды опускают в кипяток, а парятся только после хорошего прогревания кожи.

Заготовка веника

Веник необходимо заготовить заблаговременно. Важно знать, что целебные вещества содержатся в почках, листьях и тонких ветках растений. Главные требования к заготовке веника заключаются в следующем.

Заготавливайте веники в июне, когда лист нежный, ароматный, окрепший. Это пора цветения, травостоя. Дубовые и эвкалиптовые веники заготавливают в августе — сентябре.

Нельзя срезать ветки у деревьев, кустарников и трав, растущих у дороги и у промышленных предприятий.

Бережно относитесь к растениям. Срезайте лишние ветки, прореживая растения и обеспечивая оставшимся веткам свободный рост. Выбирайте молодые растения, с хорошо гнувшимися ветками.

Срезайте ветки в сухую погоду диаметром не более 10 см острым ножом. Страйтесь не оставлять «пеньков».

Важно, чтобы ветки веника хорошо держали лист, не имели колючек и не выделяли смолы, неприятных веществ и запахов.

Связывайте ветки в веник такой толщины, которая позволит вам свободно держать веник в руке. Ветки потолще укладывайте в середине, а вокруг них — более тонкие изгибом внутрь. Поверхность листа тоже должна быть направлена внутрь.

При связывании разделите веник на две равные части и сложите их друг с другом так, чтобы одна часть перекрывала другую на 15 см. Плотно свяжите две части в одном месте и все ветки разверните в одну сторону, перекручивая связку в одну сторону.

Хорошенько свяжите веник на комлевой части и обрежьте. Не перевязывайте ручку по всей длине! Рукоять веника должна быть перетянута на 15 см, а конец оставлен свободным, в форме луча. В этом случае веник не высокользнет из руки.

Если вы срезали веники далеко от дома, то положите их на проветривание в течение нескольких часов, а лишь потом перевозите. Нельзя упаковывать веники в какой-либо материал. Если не соблюдать этих условий, то веники при перевозке в машине «перегорят» и

будут сбрасывать листья.

Сушите веники под навесом в тени. Свежие веники разложите в прохладном месте на расстоянии друг от друга. Солнце отрицательно воздействует на веники, уничтожая их цвет, аромат, вызывает пересыхание и осыпание листьев.

Первое время переворачивайте веники каждый день. Когда листья на вениках слегка подсохнут, сложите их штабелями и периодически перекладывайте: сухие — вниз, сырые — наверх. Постепенно веники сплющатся и приобретут форму опахала.

Храните веники в подвешенном состоянии в темном и сухом предбаннике. Рядом с ними можно подвесить букетики сущеных лекарственных трав для банных отваров. Во избежание пересыхания веников нельзя их хранить под металлической крышей. В старину после просушки веник прятали в стог сена.

Нельзя сушить веники из лапок хвойных растений, так как у них опадает хвоя. Такие веники используют свежими.

Не заготавливайте веники впрок.

Как правильно париться веником

Если вы будете пользоваться сухим веником, то методика его подготовки следующая.

Сначала веник слегка сполосните. Окуните в таз с теплой водой, а затем добавьте туда горячей. Накройте таз с веником другим тазом. Веник должен как следует пропариться. После этой процедуры он станет шелковистым, наполнив воздух целебными ароматами. Но важно не передержать веник в воде.

Нельзя запаривать веник в крутом кипятке. В противном случае с веника опадут листья.

Свежий, только что сорванный веник нужно только сполоснуть теплой водой.

Чтобы с веника не опадали листья, нужно подготавливать его не в бане, а предварительно дома с утра. По указанной технологии смочите веник теплой и горячей водой, а затем стряхните и положите его в полиэтиленовый пакет, чтобы он не высох до вечера.

Можно готовить веник с вечера: на ночь замочить его в тазу с холодной водой. Хотя при этом много ценных веществ веник отдаст этой воде. Можно использовать эту воду для мытья головы.

Некоторые опытные банщики подготавливают веник другим способом: веник только слегка моют и кладут на несколько минут на нижний полок в парной. Такая подготовка веника пригодна лишь для русской бани с влажным паром. При сухом паре веник быстро пересыхает и становится жестким.

Пересохший веник обливают крутым кипятком несколько раз и для пропаривания накрывают тазом на 10–15 минут.

В сибирских банях замачивают веник предварительно в теплой, а потом в горячей воде. После этого его нужно пропарить над раскаленными камнями у печи бани.

Зайдя в парилку с веником, не следует сразу им париться. Посидите спокойно и подышите ароматом растений.

Лучше всего париться не одному, а вдвоем, по очереди обрабатывая вениками друг друга. Начинайте париться веником, лежа на животе. Парильщик должен в каждой руке держать веник. Не надо стегать веником что есть силы. Смысл процедуры заключается в том, чтобы нагнетать веником горячий жар к телу. Если в банном жару веник пересох, смочите его в теплой воде, но тут же стряхните, он должен быть только чуть-чуть влажным. Выполнять движения вениками нужно в определенной последовательности.

Веники должны «идти» от ног до головы и обратно, 4–5 раз повторяя этот «путь». Сначала выполняйте легкие поглаживания стоп, икр, ягодиц и далее вдоль спины к рукам. У головы останавливается движение. Обратно веник скользит по бокам к стопам. С боков опариваются вениками, словно веерами — плавно, не торопясь, едва прикасаясь к телу. После такого легкого массажа переходите к постегиванию.

Вначале веником слегка постегивают — «припаривают» — то одну, то другую часть

тела, затем увеличивают частоту и силу ударов, создавая в этих участках дополнительное местное тепло. Те, кто страдает радикулитом, растяжением связок, мышечными болями, могут припаривать больные места. Этими процедурами вызывается раздражение кожных рецепторов, и таким образом вы сможете воздействовать на расположенные под кожей органы и ткани.

Если слишком горячо, действовать нужно осторожнее, размеренее — веники в руках парильщика должны замедлить свой ход. Поднимите веники вверх, потряхивая ими над лежащим. После того, как у него на спине появится пот и тело прогреется окончательно, можно снова посильнее пройтись по телу, размазывая проступивший пот. Все это нужно делать энергично, легко.

Можно сделать березовую припарку. Парильщик должен раскрутить веник над своей головой так, чтобы он основательно прогрелся. Затем опустить веник на тело парящегося — на поясницу, спину, ягодицы. Сверху прихлопывать и прижимать вторым веником. Такие компрессы делают при болях в пояснице и в суставах. Компрессный веник нужно все время переворачивать на другую, набравшую жар сторону.

Следующий этап — растирание. Его производят этим же самым веником, придерживая его одной рукой за ручку, а другой — накрывая листья. Потом растираются веником, прижимая и проводя вдоль тела, как мочалкой.

Для продолжения процедуры парящемуся следует лечь на спину. Парильщику нужно повторить все движения веником, но с меньшей силой. Для облегчения функции сердца надо положить на его область холодный веник и ни в коем случае не пропаривать это место. Затем можно начинать процедуру со стоп до плеч и обратно.

Техника пропаривания веником зависит от температурного режима в бане. При ослаблении жара движения веником будут ударными, а растирания — энергичными. Если температура в парилке нормальная — движения должны быть четкими, средней силы.

При слишком сильном жаре нужно легонько пропаривать вениками так, чтобы один веник создавал волну тепла, а другой — смягчал ее.

В конце следует растереть тело веником, как мочалкой. Одной рукой придержать веник за рукоять, а ладонь второй руки держать на листве и слегка прижимать к телу. Так вести веник вдоль всего тела.

Парясь, помните, что жар парной не только целебен, но и коварен. В результате перегрева могут появиться головная боль, головокружение, общая слабость. Поэтому, почувствовав даже легкое недомогание, перейдите в прохладное помещение и примите чуть теплый душ, а если вы закалены — холодный. В любом случае следует париться не более 15 минут.

Банные отвары, мази, натирания

Использование в бане отваров, притианий, ароматических летучих веществ имеет такую же древнюю историю, как и сама баня. Известно, что скифы ароматизировали свою баню семенами конопли.

В русской бане издавна использовали отвары или настои различных лекарственных трав, которые «поддавали» на камни, чтобы создать в парной особый в каждом случае аромат или вылечить больного. Существует много рецептов, но самый известный — поливание камней настоем запаренных березовых веников.

Чаще всего в парных «поддают» пивом или квасом (0,5–1 стакан кваса на таз с водой). Это испытанное снадобье, дающее приятный аромат. Но иные «знатоки» льют на камни неразведенные квас или пиво, чем на долгое время делают парилку непригодной для пользования, так как в ней появляются едкий дым и удущливый запах, которые будут сохраняться до тех пор, пока не выгорит весь осадок.

Для лечения простуды, ревматизма, инфекционных заболеваний в древней русской бане

устраивали тесную деревянную камеру-«чепучину», в которой находился больной и дышал целебными парами. Кроме того, в предбаннике развесивались распаренные веники и пучки лекарственных трав, что наполняло баню приятным и исцеляющим ароматом.

Кроме банных отваров из лекарственных трав используются разбавленный сок арбуза, мед (0,5 ложки меда на таз с горячей водой), настой листьев хрена, растительные масла и другие вещества, испаряющиеся на горячих камнях.

Вдыхание лекарственного пара в бане — один из видов ингаляции. Полезные вещества, проникая через дыхательные пути и расширенные поры в организм, благоприятно влияют на центральную нервную систему. Это, в свою очередь, положительно сказывается на деятельности различных органов и систем, особенно сердца и сосудов. При этом облегчается усвоение организмом лекарственных веществ, улучшается кровообращение, снабжение крови кислородом, происходит омоложение организма.

Удивительно действует на организм горчичный пар.

В сырую зябкую погоду он особенно полезен как профилактика от простуды. Нужно просто добавить в горячую воду порошок горчицы, предварительно хорошо прожаренный (столовая ложка горчичного порошка на 5 л воды).

В спортивной практике при приеме банный процедуры с восстановительной целью перед первым заходом часто используется раствор с нестойкой мяты (40 капель на 1 л воды), а перед вторым и последующими заходами пар готовится с использованием настойки эвкалипта (50 капель на 1 л воды).

Отвары со снадобьями бросают в самую верхнюю часть каменки, но не на кирпичи. Сначала нужно плеснуть на камни просто горячую воду, а затем быстро «поддать» воду со снадобьями. При такой методике парная быстро заполняется полезным ароматом.

Если же вам не удалось приготовить отвар, то разбросайте по верхнему полку сухие листья эвкалипта, шалфея, можжевельника, смородины. Вы почувствуете целительный аромат этих растений.

Отвары из трав полезны в банных процедурах с сухим паром. Этот пар оказывает ярко выраженный ингаляционный эффект на органы дыхания. Когда в парной сухой жар, пары лекарственных растений распространяются равномерно, не задерживаясь на поверхности кожи и проникая глубоко в поры.

Нужно использовать растения в целях профилактики заболеваний не только для больных людей, но и для здоровых. Растения и травы можно объединить в группы по их целебным свойствам.

Виды банных отваров

Способ приготовления и применения банных отваров

Лучше всего готовить отвар из нескольких растений, различающихся своими целебными свойствами.

В большую кастрюлю высыпьте смесь нужных растений из расчета столовая ложка сбора на стакан воды, залейте кипятком и поставьте на большой огонь. Когда начнется кипение, огонь убавьте до минимума, кастрюлю плотно закройте крышкой и кипятите на медленном огне 45–60 минут.

Отвар остудите, массу отожмите, а полученный раствор процедите через марлю и разлейте в бутылки, которые плотно закупорьте. Чтобы избежать брожения отвара, следует в него добавить немного спирта. Храните отвар в темном прохладном месте.

На таз горячей воды берите 70–100 г отвара растений. Для начала плесните на камни просто горячей водой (100–150 г). Камни на какой-то миг остудятся, и тут же следует поддать порцию отвара. Затем опять две-три порции горячей воды, и после — опять отвар. Так каменка полнее выдаст букет аромата.

После первого пара остудите банный отвар и вотрите его в корни волос, в кожу всего

тела, в суставы. Остуженным раствором при выходе из бани можно сполоснуть волосы, пополоскать зубы, втереть отвар в десны и выпить пару глотков.

Дезинфицирующие: их применяют первыми для того, чтобы продезинфицировать помещение бани и парящихся людей.

К дезинфицирующему сбору относятся: шалфей лекарственный, ромашка аптечная, календула, береза, тысячелистник обыкновенный, эвкалипт, тополь черный, можжевельник. Берут растения в равных частях, смешивают, 2 столовые ложки сбора заливают стаканом крутого кипятка и нагревают на маленьком огне 10 минут. Затем настаивают в течение часа в теплом месте. В бане разводят отвар в 5 л воды и выливают его на камни.

Бронхорасширяющие и противовоспалительные: к ним относятся отвары листа эвкалипта, липового цвета, мать-и-мачехи, венчиков морошки, шалфея и многих других растений.

Успокаивающие: отвары зверобоя, хмеля, чабреца, липы.

Тонизирующие: отвары рябины, можжевельника, полыни, тмина.

Понижающие артериальное давление: отвары багульника, боярышника, пустырника.

Мази и натирания

Совместно с банными отварами издавна применяли в бане различные мази и натирания. Например, для профилактики и лечения простудных заболеваний натирались медом и забрались на полок в парной. Находились там до тех пор, пока мед полностью не впитается и не смоется потом. Для этого использовали липовый или цветочный мед, который тонким слоем растирали на спине, груди, руках и ногах.

Для натираний использовались целебные грязи, растительные масла, жиры, скрипидар, деготь, дикий перец, растворы солей и целебных минеральных веществ, мази. Особенно популярны были мази из меда с солью, тертой редью, хрена.

Эту процедуру можно применять в современной бане. Нужно лишь проконсультироваться с врачом, так как натирания являются сильнодействующим средством. Врач может посоветовать вам готовые мази и кремы, содержащие экстракты нескольких лекарственных растений. Они помогут при заболевании суставов, снижают мышечный тонус, устраниют отеки, улучшают состояние кожи.

Напитки для бани

Чтобы восполнить потерянную воду и утолить жажду во время банной процедуры, нужно выпить немного жидкости (чая, кваса, свежевыжатого сока, минеральной, родниковой или талой воды).

После бани лучшим напитком будет хорошо заваренный травяной чай со свежим вареньем или гречишным медом. Чай лучше, чем вода, утоляет жажду и устраняет сухость во рту. Если вы хотите вылечиться от простуды, то заваривайте чай из липового цвета с малиной. Полезны чай с мята, зверобоем, листьями смородины и земляники, настой шиповника.

Натуральные свежевыжатые соки

Свежие сырье соки растений имеют гораздо больший оздоровительный эффект, чем, например, пастеризованные и вареные продукты. Наиболее ценной составляющей натуральных соков является живая органическая вода высшего качества, повышающая активность ферментов, обезвреживающая токсины (яды) и выводящая их из организма. Американский врач-сокотерапевт Н. Уокер исследовал свежевыжатые соки. Он сделал вывод: химические ядовитые вещества, применяемые при выращивании фруктов и овощей,

скапливаются в клетчатке, остаются связанными с ней, и, таким образом, сок свободен от ядохимикатов.

Поэтому рекомендуется пить как можно больше натуральных свежевыжатых соков.

К примеру, красные соки (свекольный, морковный, черносмородиновый, виноградный из темных сортов винограда) назначают при онкологических заболеваниях, в целях профилактики и оздоровления.

Особенно полезны соки во время и после банный процедуры. Издавна на Руси пили сок редьки или смесь соков редьки, моркови и свеклы с медом во время посещения бани или ели редьку перед тем как войти в баню. Сок готовят по следующим правилам.

Следует использовать корни и ботву свеклы, одуванчика, редьки и редиски, брюквы, репы и турнепса. Морковь отрезать на 1 см ниже корня, где начинается зелень, не чистить.

Все овощи обязательно вымыть проточной водой (холодной) с помощью щетки. Соковыжималку тщательно промывать горячей водой после выжимания сока.

Соки должны быть использованы не более чем через 15 минут после приготовления, так как в них очень быстро размножаются болезнетворные микроорганизмы: ни в каких условиях невозможно обеспечить абсолютную стерильность обработки овощей перед выжиманием сока.

Соки пьют небольшими глотками (например, через трубочку для коктейля).

Овощи и фрукты следует чистить и нарезать непосредственно перед изготовлением сока, иначе они теряют значительную часть своих питательных веществ.

Самые полезные соки — «мутные» (нектары), вещества, тормозящие окисление витамина С, и др. Соки фильтруют только при серьезных нарушениях работы желудка и кишечника, а также при респираторных заболеваниях.

Соки пьют не менее чем за 30 минут до приема пищи. При нарушении этого правила усиливаются процессы брожения в кишечнике, пища загнивает, а следовательно усугубляются все болезненные состояния. По этой же причине нельзя сочетать соки с пищей, содержащей крахмал или сахар.

Сначала рекомендуется употреблять несмешанные соки, чтобы определить вкус, а затем к пресным сокам добавлять соки цитрусовых, кислых ягод, яблок. Вкус сока должен быть приятным, освежающим.

Лимонный сок всегда разбавляют водой, пьют с медом.

Соки косточковых плодов (слив, абрикосов и т. п.) ни с какими другими соками смешивать нельзя. Это не относится к сокам семечковых плодов (яблок, винограда и т. п.). Смеси соков приобретают новые качества.

Соки редиса, редьки, лука, чеснока, хрена и других острых овощей добавляют в очень малых количествах.

Сок свеклы в любом составе не должен превышать одной трети.

Рассмотрим лечебные свойства соков.

Морковный сок

Это основной целебный и питательный сок, наиболее частый компонент всех смесей соков. Ежедневное употребление морковного сока в любых разумных количествах (0,5–4 л в день) имеет «большую конструктивную силу для организма, чем десятки килограммов таблеток кальция» (П. Поупп).

Морковный сок оказывает нормализующее действие на всю нервную систему человека в целом. Он является самым богатым источником витамина А, который организм быстро усваивает. В этом соке содержится большое количество витаминов В, С, D, Е и К. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение, структуру зубов и костей. Особо он ценен для беременных женщин и кормящих матерей. Сырой морковный сок является натуральным растворителем при язвах и раковых заболеваниях. Он повышает сопротивление инфекции, в особенности глаз, уха, горла, носа и дыхательных путей. Действует защитным образом на

нервную систему.

Болезни кишечника и печени часто вызываются недостатком в организме некоторых элементов, содержащихся в правильно приготовленном сыром соке. При приеме сока в больших количествах может меняться цвет кожи, что является фактором, указывающим на положительное действие сока на печень (вывод шлаков). Иногда с помощью морковного сока может быть преодолено бесплодие. Сухость кожи, дерматиты и другие кожные заболевания, так же как и заболевания глаз, появляются из-за нехватки в организме веществ, содержащихся в морковном соке.

Если сок извлечен из свежей чистой моркови, он очень богат органическими элементами, выщелачивающими организм (калием, натрием). Он содержит значительное количество кальция, магния, железа, которые поддерживают в организме баланс органических соединений фосфора, серы, кремния, хлора.

В качестве помощи при лечении язвенной болезни и даже рака, сырой свежий морковный сок является одним из чудес нашего времени.

Однако существенно, чтобы при этом были полностью исключены из диеты в любом виде сахар, крахмал, мука. Если сок вызывает ухудшение, это является доказательством того, что морковный сок необходим. Чтобы избавиться от неприятностей, связанных с приемом морковного сока, можно добавить небольшое количество другого сока. Лучше при этом использовать сок из моркови вместе с соком шпината и пить его столько, сколько сможете (1–2 л ежедневно в течение нескольких месяцев).

Сок из моркови и сельдерея

Эта комбинация способствует удалению из организма излишней кислотности, которая ведет к дегенеративным процессам. Химический состав сока обуславливает его эффективность при восстановлении тканей, особенно суставов и нервной системы в целом. Сельдерей содержит много органического натрия и незаменим при лечении артритов (артрит — накопления неорганического кальция в суставных сумках в результате многолетнего потребления муки, крахмалистых продуктов, сахара). При лечении артрита соком (от недели до месяца) мука, крахмал и сахар должны исключаться из диеты.

Употребление сока помогает восстановлению истощенных нервов. Сельдерей очень богат магнием и железом, необходимыми для кровяных клеток.

В случае недостатка в организме серы, железа и кальция могут возникнуть астма, ревматизм, геморрой и т. д. Несбалансированное содержание серы и фосфора в диете создает условия для раздражительности, неврастении и даже душевных заболеваний. Также многие заболевания, описываемые как следствие избытка в организме мочевой кислоты, являются следствием употребления пищи, слишком богатой фосфорной кислотой и в недостаточном количестве содержащей серу. Комбинация моркови и сельдерея обеспечивает баланс этих минералов.

Сок из моркови, петрушки и сельдерея

Эта смесь оказывает то же действие, что и сок моркови с сельдереем, с тем преимуществом, что петрушка является более интенсивным очистителем почек. Она обеспечивает специфическое питание для надпочечников и обладает мощным лечебным действием на зрительные нервы, нервную систему мозга и симпатическую нервную систему в целом. Концентрированный сок петрушки никогда не должен приниматься (один) больше одной столовой ложки за раз, так как он может перестимулировать нервную систему. Принимаемый в разумных количествах с соком моркови и сельдерея, сок петрушки усиливает действие смеси.

Добавка в смесь сока цикория делает ее исключительно полезной для корректировки дефектов глаз, связанных с нарушением их нервной и мышечной систем. Еженедельный прием

0,5–1 л смеси в течение 3–4 месяцев восстанавливает нормальное зрение.

Сок из моркови и свеклы

Хотя содержание железа в красной свекле невелико, она является превосходным источником для восстановления красных кровяных шариков и для улучшения состава крови вообще.

Свекольный сок богат натрием (50 %), но беден кальцием (5 %) и поэтому способствует растворению кальция в организме. Как известно, оседание кальция на стенках кровеносных сосудов (артерий и вен) влечет за собой повышение кровяного давления и сердечные заболевания. Наличие калия способствует улучшению всех физиологических функций организма, а содержание хлора (8 %) обеспечивает превосходную очистку печени, почек и желчного пузыря, а также способствует стимуляции активности лимфы в организме.

Комбинация сока моркови и свеклы обеспечивает организм, с одной стороны, необходимыми фосфором и серой, с другой стороны — калием и другими щелочными элементами вместе с большим количеством витамина А, составляя, вероятно, наилучший естественный источник для построения элементов крови и особенно красных кровяных шариков.

При добавке в сок моркови и свеклы огуречного сока получится очиститель и средство заживления желчного пузыря, печени, простаты, половых желез.

Однако для достижения наибольшего эффекта из диеты должны быть исключены все мучные и сахарные продукты, в особенности это важно при лечении желчного пузыря и почек. Установлено, что ежедневное употребление 0,5–1 л сока в течение нескольких недель или месяцев полностью растворяет камни в указанных органах и делает ненужным оперативное вмешательство. Наилучшие результаты получены, когда на период лечения из диеты исключались не только сахар и мука, но и все мясные продукты. Вдобавок к соку употреблялось большое количество овощей и фруктов.

Сок из моркови и капусты

Наиболее ценным в капусте является высокое содержание серы и хлора и относительно низкое содержание йода. Комбинация серы и хлора оказывает очищающее действие на слизистые оболочки желудка и кишечного тракта, но только если используется сырой капустный сок без добавки соли. Усиленное газообразование или другие расстройства, появляющиеся после питья капустного сока (одного или с другими соками) является свидетельством ненормальных условий в кишечном тракте. В этом случае необходимо до начала регулярного питья сока очистить кишечник клизмой или 2–3-недельным ежедневным питьем морковного сока. Капустный сок является неоценимым очистителем организма, особенно в случаях ожирения.

Добавка капустного сока в морковный сок делает смесь превосходным источником витамина С и очистителем рта, особенно в случае таких инфекций, как пиорея.

Сок из моркови и редьки

Сок редьки или редиски (включая ботву) — сильнодействующий, поэтому его не следует принимать без добавок, а надо смешивать с соком моркови. Эта смесь помогает вывести из организма слизь. В то же время сок помогает восстановлению слизистых оболочек в организме. Редька и редиска очень богаты калием (30 %) и натрием (30 %).

Сок шпината

Шпинат является наиболее ценной пищей для всего пищеварительного тракта (желудка

и кишечника). Прием сока избавляет от использования слабительных, раздражающих кишечник и дающих ряд необратимых изменений. Сок шпината, принимаемый ежедневно по 0,5 л, является наилучшим средством для очищения кишечного тракта и регуляции его работы. Прием его в течение нескольких дней устраняет самые тяжелые случаи запора (в этот период надо очищать кишечник не реже раза в день слабым слабительным, постепенно снижая его дозы). Другим полезным свойством сырого сока шпината является его действие на зубы и десны, предотвращающее пиорею.

Целый ряд расстройств и заболеваний организма связан с недостатком элементов, содержащихся в сыром соке шпината и моркови. К таким болезням и нарушениям относятся язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дегенеративные процессы в нервной системе, нарушение секреции надпочечной железы, невриты, артриты, абсцессы и фурункулез, боли в суставах, склонность к кровотечениям, слабость, нарушение сердечной деятельности, гипотония и гипертония, головные боли, включая мигрень. Единственный путь получения элементов, необходимых для выздоровления, это употребление сырого сока моркови и шпината.

Шпинат, латук и кресс-салат вместе с морковью и зеленым перцем являются овощами, содержащими наибольшее количество витаминов С и Е. Недостаток витамина Е — существенный фактор, ответственный за выкидыши, импотенцию, а также бесплодие у обоих полов. Многие формы паралича связаны с недостатком витамина Е.

Сок латука

Латук содержит в первую очередь железо и магний, необходимые для печени и селезенки, а также калий, фосфор, серу и кремний. Последние три элемента очень важны для питания корней волос.

Прием сока латука вместе с морковным и соком шпината способствует укреплению нервной системы и росту волос.

Сок петрушки

Сок петрушки — сильнодействующий, и его нельзя принимать за один раз больше столовой ложки, если не смешивать его с соком моркови и другими соками в достаточном количестве.

Сок петрушки имеет свойства, существенные для обмена веществ и нормального функционирования надпочечников и щитовидной железы.

Сок петрушки поддерживает нормальное состояние кровеносных сосудов, в особенности капилляров и артерий. Он оказывает большую помощь при камнях в почках и мочевом пузыре, альбуминурии, нефритах и других заболеваниях почек. Сок также оказывает великолепное действие при заболеваниях глаз и глазной нервной системы. Слабость зрения, изъязвление роговой оболочки, катаракта, офтальмия во всех стадиях могут эффективно лечиться приемом сока петрушки с соком моркови или сельдерея.

Сок из листьев турнепса, репы и брюквы

Сок содержит очень много кальция. Является превосходной пищей для растущих детей, полезен для лиц, страдающих размягчением костей, включая зубы.

Комбинация соков репы, моркови и листьев одуванчика способствует росту и укреплению костей.

Высокое содержание кальция в листьях репы обуславливает применение сока вместе с соком моркови и сельдерея для уменьшения кислотности организма.

Сок одуванчика

Делается из листьев и корней. Является наиболее ценным тонизирующим средством.

Полезен для предотвращения повышенной кислотности организма, для его выщелачивания.

Очень богат магнием, который имеет большое значение для формирования скелета. Особенно полезен сок беременным для формирования плода.

Существенно значение сока для тканей легких и нервной системы.

Сок кресс-салата

Очень богат серой, составляющей треть всех минеральных элементов. Около 45 % элементов сока кресс-салата — формирующие кислоты, включая серу, фосфор и фтор.

Хотя сок — очень мощный очиститель кишечника, его всегда нужно употреблять только в смеси с другими соками, такими, как морковный или сельдерейный. Из щелочных элементов доминирует калий, но есть натрий, кальций, магний и железо.

Огуречный сок

Наилучшее естественное мочегонное средство, улучшающее секрецию и выделение мочи. Высокое содержание кремния и серы способствует росту (в особенности вместе с соком моркови и шпината).

Добавка огуречного сока к морковному обеспечивает очень хорошее действие при ревматических заболеваниях, связанных с излишком мочевой кислоты в организме.

Укропный сок

Полезен для глаз. В смеси с соком моркови помогает при куриной слепоте.

Томатный сок

Богат всеми жизненно необходимыми элементами для нейтрализации излишней кислотности, возникающей при избыточном употреблении мяса и крахмала.

Томатный сок нельзя пить во время приема пищи, содержащей мясо, крахмал, сахар, так как эти продукты нейтрализуют его выщелачивающее действие. Томатный сок принимается без соли.

Сок бобов и брюссельской капусты

Сок бобов и брюссельской капусты содержит элементы, которые способствуют выработке инсулина поджелудочной железой.

В случае диабета, при исключении сахара и крахмала из диеты, сок бобов и брюссельской капусты в комбинации с соком моркови и латука очень полезен.

Сок лука и чеснока

Луковый сок рекомендуется при неврастении, бессоннице и ревматизме. Является хорошим очистителем крови, особенно эффективен при инфекциях, так как обладает бактерицидным действием, его можно употреблять почти при всех заболеваниях. Чтобы вылечиться от простуды, наши деды ели лук в бане или натирались им.

Чеснок является чудесным очистителем крови. Рекомендуется как поглотитель мочевой кислоты и исключительно полезен при гипертонии. Доказана его эффективность при заболевании легких и бронхов. Для резкого уменьшения запаха вместе с чесноком следует есть

петрушку.

Напитки на основе соков

Натуральные свежевыжатые соки часто служат основой для напитков, включающих самые различные компоненты, например простоквашу, сметану или настои трав (такое сочетание особенно эффективно). Ниже приводятся рецепты приготовления таких напитков.

Лимонно-апельсиновый сок с зеленым чаем

Смешать в стакане 1 столовую ложку лимонного сока, 2 столовые ложки апельсинового сока, 1 столовую ложку крепкого зеленого чая, 1 столовую ложку настоя мяты, добавить мед по вкусу.

Стакан долить доверху холодной кипяченой водой.

Свекольный сок с простоквашей

2 столовые ложки свекольного сока, стакан простокваша, 1 столовую ложку напитка из шиповника, сок 0,5 лимона.

Свекольный сок с клюквой

К 2 столовым ложкам свекольного сока добавить 4 столовые ложки клюквы или красной смородины, 1 чайную ложку меда, 2/3 стакана воды.

Яблочный сок с редью и сметаной

Смешать 2 столовые ложки сока черной редьки, натертное яблоко, 0,5 стакана яблочного сока, 2 столовые ложки сметаны, добавить немного лимонного сока.

Яблочный сок с медом

Размешать 1 столовую ложку меда с 0,5 л кипяченой охлажденной воды, добавить нарезанный ломтиками лимон и яблочный сок.

Фруктовый сок с орехами

Любой фруктовый сок, сбитый в миксере смешать со свежеразмолотыми орехами, разболтанными в воде.

Облепиховый сок с мятою и медом

1 стакан облепихового сока, 1/3 стакана кипяченой воды, 2 столовые ложки отвара мяты, мед по вкусу.

Клюквенный сок с медом

1 столовая ложка клюквенного сока, 1 стакан кипяченой воды, мед по вкусу.

Грейпфрутовый сок с медом

Сок 1/2 грейпфрута, 1 стакан кипяченой воды, мед по вкусу.

Лимонный сок с растительным маслом и медом

1 чайная ложка лимонного сока, 1 чайная ложка растительного масла, 1 чайная ложка меда.

Лимонный сок с медом

Сок 1/2 лимона, 1 стакан кипяченой воды, 1 чайная ложка меда.

Брусничный сок с медом

500 г брусники, 1 л холодной кипяченой воды.

Ягоды залить водой, выдержать 10–12 дней, сок слить, ягоды использовать для компотов и киселей. Мед — по вкусу.

Сок малиновый или яблочный с липовым цветом

1 стакан яблочного или малинового сока, 100 г меда,

10 г липового цвета, 500 мл воды.

Липовый цвет залить кипятком и поварить 3–4 минуты. Процедить, добавить мед, хорошо размешать и влить яблочный сок.

Напиток из липового цвета с добавлением малинового сока — хорошее лечебное средство при простудных заболеваниях.

Сок малиновый с медом

500 мл малинового сока, 1 л воды, 1/2 лимона, мед или сахар по вкусу.

Отжатый сок малины смешать с охлажденной кипяченой водой, добавить сок лимона, немного сахара (лучше меда). Этот напиток особенно популярен в жаркие летние дни.

Русские банные напитки

Квас

Этот напиток всегда применялся во время бани и после ее. На Руси им утоляли жажду, лечили, снимали усталость и стимулировали работоспособность. Квас отличается от других напитков содержанием дрожжей, и молочнокислых бактерий, которые приводят в норму кислотность желудка и устраниют болезнестворную флору в желудочно-кишечном тракте.

К достоинствам кваса можно добавить следующие свойства: стимулирование обмена веществ, окислительно-восстановительных процессов при дыхании на клеточном уровне, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, усвоение пищи (благодаря наличию углекислоты). Кроме того, энергетическая ценность кваса — 240–300 ккал.

Хлебный квас

Взять 3 фунта (1 фунт — 400 г) маленьких кусочков черствого, хорошо выпеченного и высушенного ржаного хлеба, положить их в чистую кадочку, налить 24 поллитровых бутылки кипятка, прикрыть плотно салфеткой. Дать постоять до тех пор, пока смесь не достигнет температуры парного молока. Затем процедить сквозь чистую салфетку, но не выжимать.

Положить на эту порцию 2 фунта хорошей темной патоки. Хорошенько размешать и влить в эту жидкость 2 столовые ложки разведенных дрожжей с примесью чайной ложки пшеничной муки. Поставить на 12 часов в теплую комнату. Утром процедить и перелить в бутылки, положить в каждую по 2 изюминки. Закупорить хорошенко и поставить в погреб. Через два дня можно применять.

Лимонный квас

Нарезать 3–4 лимона, удалить косточки, залить 0,5 л воды. Варить, пока лимоны не станут совсем мягкими. Перелить жидкость в горшок (эмалированную кастрюлю), добавить 12 бутылок (пол-литровых) кипятка, дать остывть. Положить 6 золотников дрожжей (1 золотник — 4,25 г), перемешать, поставить в теплое место. Когда начнет бродить, процедить, всыпать полтора фунта (600 г) сахара (лучше меда), разлить в бутылки, положив в каждую 2–3 изюминки. Плотно закупорить, держать на льду (в лежачем положении).

Яблочный квас

Нарезать 30 яблок (с кожей и стержнями), залить 10 бутылками (пол-литровыми) кипятка, дать остывть. Положить 5 золотников дрожжей. Поставить в теплое место. Далее повторить то же, что при приготовлении лимонного кваса.

Можно использовать и сущеные яблоки. Для этого нужно нарезать полтора фунта (600 г) яблок, залить 2 бутылками (пол-литровыми) воды, варить до мягкости, вылить все в горшок, добавить 10 бутылок кипятка, дать остывть, положить 6 золотников (25,5 г) дрожжей, сахар или мед.

Клюквенный квас

Размять 3 стакана клюквы, залить 3 бутылками (пол-литровыми) кипяченой воды, вскипятить 3 раза. Добавить 10 бутылок кипятка. Далее все так же, как при приготовлении лимонного кваса.

Так можно готовить квасы из всех фруктов — мандариновый, апельсиновый, рябиновый и т. д.

Витаминные напитки

Напиток свекольный

1 кг свеклы, 1 чайная ложка соли, 2 л воды, черные хлебные корки.

Свеклу промыть, очистить, нарезать ломтиками, залить охлажденной кипяченой водой, добавить хлебных корок и квасить в течение 3 дней. Перед употреблением процедить, посолить, охладить.

Напиток морковный

500 г моркови, 1 стакан воды, 1/2 стакана клюквенного сока, сахар по вкусу.

Морковь натереть на терке, залить охлажденной кипяченой водой и оставить на 2–3 часа. Затем процедить, соединив с клюквенным соком и добавив сахар (лучше мед).

Напиток из кислицы-травы

В лесах европейской части России в обилии растет нежная травка кислица с небольшими белыми цветами на тонкой ножке. Из нее можно приготовить вкусный тонизирующий напиток. Для этого нужно взять 200 г тройчатых листьев растения, пропустить их через мясорубку и на сутки залить холодной водой. Затем процедить настой, добавить по вкусу мед и употреблять в холодном виде. Высущенные листики травы можно с весны заготавливать впрок. Однако следует помнить, что при нарушении кальциевого обмена потребление кислицы следует ограничить.

Напиток на скорую руку

Прокипятить на медленном огне щепотку цедры лимона или апельсина. Дать отстояться в теплом месте и через ситечко разлить по чашкам. В каждую чашку прибавить по ложке красного вина и меда.

Ржаной кисло-сладкий напиток

3–4 кг ржаной муки, 6 л воды.

Муку залить кипятком и поставить в теплое место для закваски. Через 5–6 дней мука осаждет, жидкость приобретет кисло-сладкий вкус.

Напиток из кедровых орешков

2 столовые ложки кедровых орехов, 1,5 стакана воды.

Освободить от скорлупок орехи. Скорлупки залить водой и кипятить около часа. Ядра орехов мелко истолочь и разложить по чашкам. Влить отвар от скорлупы орехов. Прибавить по вкусу мед. Напиток очень полезен при полиартрите.

Напиток из шиповника с медом

Зрелые ягоды шиповника прокатать скалкой на разделочной доске. Когда шиповник будет раздавлен в единый пласт, окропить его медом и сложить, слоями в банку. Наполнить банку медом доверху. На 3 стакана шиповника расходуется примерно 500 г меда.

При приготовлении напитка взять из банки 2–3 ч. ложки смеси и размешать в стакане с кипятком. При желании можно подкислить напиток соком лимона или граната.

Отрубная вода

4 столовые ложки отрубей, 20 столовых ложек воды, 1 столовая ложка меда.

Отруби смешать с водой. Через 3–4 часа процедить и добавить мед.

Напиток льняной

60 г льняного семени, 1,5 стакана воды, 4 столовые ложки клюквенного сока.

Льняное семя залить в глубокой миске водой. В течение часа каждые 10 минут взбивать. Затем процедить и смешать с клюквенным соком.

Молоко из редьки

1 стакан кислого молока, 1 чайная ложка натертой редьки.

Смешать 1 столовую ложку кислого молока с тертой редькой, добавить смесь в стакан с кислым молоком.

Ягодное молоко

200 г свежих ягод, 1 стакан кислого молока, 0,5 чайной ложки меда.
Ягоды положить в кислое молоко, добавить мед.

Сырой компот из сухофруктов

1 стакан сухофруктов, мед.

Сухофрукты промыть, залить водой (желательно дистиллированной) и оставить на несколько часов. Если сухофрукты несладкие, добавить мед.

Чай

Чай из смеси трав

Хорошими лечебными свойствами обладает чай со смесью следующих трав:

ромашка — 2 части;
душица — 2,5 части;
мята — 2,5 части;
мать-и-мачеха — 3 части;
зверобой — 3 части;
эвкалипт — 0,5 части;
валериана — 1 часть;
кукурузные рыльца — 2 части;
плоды шиповника — 1,5 части;
плоды боярышника — 1 часть.

Соедините 2 части сбора с 8 частями чая и заваривайте, как обычный чай. Этот чай положительно воздействует на нервную, сердечно-сосудистую системы, органы пищеварения.

Чай из чабреца

1 л воды, 10 г чабреца (1 щепотка), 1 столовая ложка меда.

Чайник подогреть, положить в него чабрец, залить кипятком и поставить на 8–10 минут в горячее место, чтобы чай настоялся. Затем чай процедить и положить в него мед.

Ароматный чай

Сушеные или свежие цветки шиповника, жасмина, акации, соцветий красной рябины, соплодия и листики малины залить кипятком и дать отстояться в теплом месте. Для придания цвета и вкуса добавить цветки желтого бессмертника, но не больше x8531; ч. ложки на 1 стакан.

Травяной чай с молоком

Сушеные мяту, ромашку, листья черной смородины и облепихи в равных частях смешивают и хранят в деревянной коробке. При заваривании чая 1 ст. ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка и кипятят на медленном огне 2–3 минуты. Отстаивают и разливают через сито по чашкам. Если чай горчит, можно его смягчить 2–3 ложками молока.

Яблочный чай

1 горсть яблочной кожуры, 1 стакан воды, 1 чайная ложка меда.

Намочить на полчаса в холодной воде яблочную кожуру. Держать в тепле, затем процедить, прибавить мед.

Яблочно-клюквенный чай

1 яблоко, 1 стакан воды, 1 столовая ложка давленой клюквы, 2 чайные ложки меда.

Яблоко залить стаканом воды и давленой клюквой. Продолжать 1–2 часа в теплом месте, затем процедить, заправить медом.

Сырой чай

2 столовые ложки съедобных трав и листьев, 1 стакан воды, мед по вкусу.

Любые съедобные травы и листья залить на 12 часов водой. Держать в теплом месте. Процедить, добавить мед по вкусу.

Настои и отвары

Отвары и настои — водные извлечения, которые получают из различных видов лекарственного сырья. Измельченное сырье помещают в фарфоровый или эмалированный сосуд, который заранее прогревают на водяной бане в течение 15 минут, заливают рассчитанным количеством дистиллированной воды комнатной температуры и нагревают под крышкой на водяной бане при частом помешивании.

Настои нагревают 15 минут, отвары — полчаса. Затем сосуд снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре: настои — 45 минут, отвары — 10 минут. При настаивании переход биологически активных веществ в раствор продолжается. После охлаждения вытяжки процеживают, остаток растительного материала отжимают, затем добавляют воду до предписанного количества. В связи с тем, что воды для получения извлечения берут больше предписанного количества, учитывая коэффициенты водопоглощения для различных видов растительного сырья, после процеживания часто воду не приходится добавлять вовсе или добавлять минимальное количество. Настои обычно готовят из листьев, трав, цветков, а отвары — из коры, корневищ, корней. Исключение составляют растения, содержащие эфирные масла, из которых готовят настои, чтобы уменьшить потери ароматических веществ. При приготовлении водных извлечений из алкалоидного сырья добавляют лимонную, винную или соляную кислоты, которые повышают растворимость алкалоидов вследствие перевода их в соли этих кислот. Отвары из сырья, содержащего дубильные вещества (листьев толокнянки, коры дуба, корневищ змеевика и лапчатки, соплодий ольхи и др.), процеживают сразу после снятия с водяной бани, не охлаждая. В некоторых случаях настои готовят без нагревания — с холодной водой, водой комнатной температуры (корень алтея).

Готовят настои и отвары в домашних условиях из аптечного расфасованного измельченного сырья в соответствии с прилагаемой инструкцией. Сыре дозируют чайными или столовыми ложками.

Талая вода

Люди заметили, что растения, которые поливают талой водой, начинают быстро расти. Поэтому человек стал пить талую воду. Она излечивала хронические заболевания и увеличивала срок жизни. Такую воду пьют и ею умываются жители Тибета, Кавказа, Якутии. Они прикладывают к лицу кусочки льда и даже делают маски из снега. Это является основой их долголетия.

Молекула воды, как известно, состоит из молекулы кислорода и двух молекул водорода.

У этих молекул есть ряд изотопов: два изотопа водорода (протий и дейтерий) и изотоп кислорода (тритий). Благодаря дейтерию вода становится тяжелой, а протио — легкой. Так вот, талая вода имеет большее количество протия, значит, она более легкая. А что же стало с дейтерием? Он уничтожается при замораживании воды. Поэтому в Гималах, Тибете, Якутии, Антарктиде вода целебна для человека.

Талая вода, в которой меньше дейтерия, биологически активна. Она содержит больше микроэлементов: меди, калия, марганца, цинка, молибдена. К сожалению, в природе прогрессирует такое явление, как потеря протия. Замещая протий, дейтерий способствует постепенному вымиранию гигантских животных и растений.

Итак, целебная вода должна обладать следующими свойствами:

- не содержать тяжелого дейтерия;
- не содержать вредных примесей, растворенных газов, соединений, не нужных для жизнедеятельности человеческого организма;
- представлять собой легкую воду с содержанием после таяния кристаллических решеток льда.

Приготовление талой воды

Приготовить талую воду легко зимой. В других условиях выручит морозильная камера холодильника.

Приготовление чистой талой воды производится в четыре приема. Поначалу нужно ознакомиться с процессами, происходящими на всех этих этапах. А затем аккуратно, с соблюдением всех правил взяться за дело.

Процесс приготовления талой воды основан на разнице точек замерзания (0°C) и таяния ($+4^{\circ}\text{C}$) противной и дейтериевой воды. Причем весь этот процесс от замерзания до таяния воды длится недолго. Следовательно, при минусовой температуре образовывается лед без разделения воды на противную и дейтериевую части.

Поэтому только часть дейтериевой воды можно взять из замораживаемой емкости, то есть снять первый лед. Это влечет за собой необходимость второй стадии замораживания. На первых двух стадиях охлаждение и замерзание воды производят с постепенным изменением температур. Это нужно для максимального разделения образования дейтериевого льда от противенного льда и для разделения чистого льда и скапливающегося внутри воды вещества — рассола.

В зависимости от вида воды, материала посуды, от объема сосуда первый лед получается по-разному. В металлической посуде он может иметь подобие красивых ажурных кристаллических гирлянд или тонких плавающих листов, похожих на листы бумаги. Синтетическая посуда не располагает к образованию кристаллических структур. Это является причиной того, что слой льда образовывается на боковых стенках сосуда, на его дне и корочкой — на поверхности воды.

Если вы замораживаете воду в морозильной камере холодильника, то емкость с водой нужно поставить на деревянную подставку и накрыть сосуд крышкой. Емкость и крышка должны быть из одного материала. Иногда замечают, что замерзающая вода выглядит непрозрачной. А лед на ней похож на снег. Это признак слишком быстрого замерзания, в результате которого лед не отделяется от рассола.

При условии, что вода замерзает по всему объему медленно и лед хорошо отделяется с помощью сита, мы получим первое очищение тяжелой воды. Отделенный лед будет иметь вид кристаллов на стенках и дне емкости. Если же лед будет и на опущенной в воду синтетической сетке, то его нужно отделить, сделав острым ножом отверстие в верхней ледяной корочке от самого края емкости. При этом нужно стараться не повредить сетку. Сквозь полученное отверстие слить воду. Первый этап приготовления талой воды закончен.

Второй этап приготовления чистой талой воды начинается с замораживания слитой воды после первого этапа. При этом чистый прозрачный лед должен получиться из 40–60 %

замораживаемой воды. В середине емкости с водой собирается рассол. Может случиться, что замерзнет не только чистая вода, но и рассол. В этой ситуации необходима третья стадия получения чистой талой воды.

На третьем этапе процесса предусмотрено второе снятие тяжелой воды, которая замерзает не полностью. Это происходит потому, что в середине скапливаются вещества и соединения, которые до замерзания были растворены во всей массе воды. Вначале достают емкость со льдом и ставят его под струю воды, направленную в центр замерзшей поверхности, под которой находится рассол. Нужно, чтобы лед отделился и всплыл.

Если замерзший рассол этому помешает, то его нужно разморозить струей воды, под которую был поставлен сосуд в начале третьей стадии. Эту струю направляют непосредственно в место расположения рассола. Его таяние происходит быстрее, чем таяние чистого льда, так как рассол замораживался при температуре более низкой, чем чистая вода. Процедуру проводят до тех пор, пока весь рассол не вымоется.

В любом случае, замерзнет рассол или нет, нужно добиться того, чтобы лед, отделившись от дна и стенок сосуда, всплыл на поверхность. Задача будет более легкой, если при этом рассол был незамерзшим. Вода легко пробьет отверстие в корочке льда на поверхности образовавшейся ледяной массы и в слое льда на дне емкости.

Нежелательно использовать горячую воду при вымывании рассола, так как она растворит большое количество прозрачного льда.

Пользуйтесь теплой водой только в том случае, когда после промывки холодной водой останутся белесоватые места замерзшего рассола. С вымыванием замерзшего рассола не всегда можно справиться. Умение приходит с опытом. Если два первых этапа прошли правильно, то и третий получится без проблем.

После вымывания рассола следует удалить не до конца растаявший верхний и нижний слои льда. Но старайтесь делать это осторожно, не касаясь при этом плоскости ледяного объема.

Бывают случаи, когда лед препятствует вымыванию рассола. Тогда с помощью острого предмета помешивайте всю ледяную массу, которая после отделения от дна и стенок всплывает на поверхность воды. Некоторые вставляют нож между слоями льда и делают движение по окружности посуды.

Если лед будет прозрачным, то это означает отсутствие в нем рассола. Этот лед делят на одинаковые куски и складывают в емкость для таяния. На этом заканчивается третья стадия.

На четвертом этапе тяжелую воду удаляют в третий раз. Во время таяния лед разделяется на куски. Затем эти куски льда с тяжелой водой удаляют. Сложность этой процедуры в том, что нужно удалить из емкости каждый кусочек льда размером 3–5 см так, чтобы они не успели растаять.

Какая нужна вода для приготовления целебной талой воды?

Конечно, для этого нужна чистая родниковая вода. Она дает меньшее количество рассола. Но у нее есть один недостаток — небольшое содержание минеральных солей. Для того чтобы ликвидировать этот недостаток, нужно добавить в талую воду минеральной воды.

Полезно замораживать воду горных рек. Это более легкая вода, с низким содержанием дейтерия. В этом случае количество рассола будет незначительным, а сама процедура приготовления талой воды — легкой. Чистая вода некоторых горных рек вообще не дает рассола. Эта вода не нуждается в замораживании, она уже готова к употреблению. Если она подходит для вашего организма, то нужно пить именно эту воду.

Если вы готовите пищу на талой воде, то не нужно ничего в нее добавлять. Продукты, из которых вы будете готовить, уже содержат нужные минеральные вещества. Для профилактики нехватки микроэлементов можно делать добавки к пище. Очень ценна морская капуста во всех видах, в том числе сушена.

Добавки из морской капусты употребляют в пищу при пользовании талой

дистиллированной водой. Можно добавлять в чистую талую воду минеральную воду «Боржоми» или «Нарзан» — по 50 г на 1 л талой воды.

Напитки на талой воде

Из талой воды желательно делать напитки.

Можно готовить на талой воде квас или добавлять ее в натуральный сок или мед, которые способствуют усвоению других продуктов организмом.

Такими напитками можно просто утолять жажду в жаркий день вместо чая или кофе либо принимать их в качестве оздоровительной процедуры или как диетическое питание. Эти напитки совместимы со всеми блюдами и не имеют противопоказаний. Сахар или мед добавляются к ним по вкусу. Индивидуально устанавливается пропорция содержания в напитке воды и сока (соков), которая может меняться в зависимости от предназначения напитка.

Ценность таких напитков для жизнедеятельности организма велика: они облегчают работу всех внутренних органов человека, так как состав крови становится более чистым. Работа сердечно-сосудистой и нервной систем, головного и спинного мозга становится полноценной. Напитки могут привести в норму работу мышц, улучшить общее самочувствие, сделать организм выносливым и невосприимчивым к болезням, способствовать совершенствованию сознания человека.

Если вы будете несколько лет пить чистую талую воду и на ее основе готовить пищу, то избавитесь от многих заболеваний. Талая вода имеет свойство укреплять иммунную систему не только человека, но и других живых организмов.

Ниже приведено несколько рецептов смесей из плодовых, ягодных и овощных напитков на основе талой воды, которые назначают для восстановления сил.

1. Яблочный — 100 мл. Морковный — 90 мл. Лимонный — 10 мл.

2. Яблочный — 100 мл. Персиковый — 100 мл. Морковный — 110 мл. Капустный — 80 мл. Лимонный — 10 мл.

3. Малиновый — 100 мл. Сок красной смородины — 100 мл. Персиковый — 100 мл. Яблочный — 100 мл. Лимонный — 10 мл.

4. Грушевый — 190 мл. Лимонный — 10 мл.

Известно, что чай, особенно зеленый, стимулирует кроветворение, улучшает кислородный и водно-солевой обмен, тонизирует сердце, повышает эластичность кровеносных сосудов, снижает кровяное давление, уменьшает уровень холестерина в крови, утоляет жажду. Он полезен при онкологических заболеваниях, так как имеет антираковые и антисептические свойства.

Готовить этот чай нужно на основе чистой талой воды в пропорции 1,5 г чая на 1 л кипятка. Полезно пить такой чай после бани по 1–2 стакана.

Чистая талая вода, полученная в домашних условиях, обладает свойствами оздоровливать и омолаживать организм человека. Было бы большим упущением с нашей стороны не пользоваться скромным, доступным и эффективным способом быть молодым и здоровым.

Надо сказать, что действие талой воды будет гораздо эффективнее в сочетании с другими оздоровительными процедурами и методиками. Это может быть сочетание питья воды с закаливанием в бане. Во время проведения контрастных обливаний с применением питья чистой талой воды происходит усиление эффекта одной и другой процедур.

Баня и массаж

После того, как вы хорошо пропаритесь и охладитесь, можно сделать массаж.

Гигиенический массаж необходим как дополнение к оздоровительной процедуре бани. Он может заменить самые редкие лекарства. Приемы массажа рефлекторных зон известны людям с давних пор. Эти зоны являются проекциями наших внутренних органов на поверхность кожи. Через указанные зоны можно воздействовать на деятельность органов.

Слово «массаж» происходит от арабского «масс» — касаться. К примеру, поглаживая шею, плечи, ключицы, верхнюю часть спины и груди, связанные с головным и спинным мозгом, можно снять умственное переутомление.

Перед массажем лежак или скамейку надо обдать из таза горячей водой, затем ополоснуться под теплым душем и лечь на эту скамейку на живот. Если ваше тело совсем остыло, можно снова вернуться в парилку на 2–3 минуты.

Лежа на скамейке с веником под головой и под ногами, намыльте свое тело детским мылом. А массажист должен намылить руки и сначала легко погладить двумя руками спину скользящими движениями.

Приемов массажа великое множество. Но их число надо ограничить, а полезные воздействия разнообразить. Ниже приведены наиболее часто применяемые способы массажа.

Поглаживание

Выполняется по поверхности всего тела выпрямленными ладонями с сомкнутыми пальцами. При этом одна рука идет за другой или параллельно. Поглаживание сначала делают спокойно и легко, а под конец — активно, с надавливанием запястьем.

Растирание

Скользящее движение рук при таком виде массажа сменяется надавливанием с движением вперед. Кожа немножко сдвигается, и образуется складка. Делайте это деликатно и осмотрительно.

Выжимание

Большим пальцем и частью ладони нажимайте на тело и скользите по нему строго по прямой линии.

Встряхивание

Возмите легко, свободно обеими руками кисть массируемого и не сильно потяните на себя. Потом растяните другую руку.

Для встряхивания ног надо держать одной рукой ногу со стороны задней нижней части голени, а другой рукой — подъем стопы. Затем потянуть ногу туда и обратно и спокойно встряхнуть.

Пиление

Выполняя этот прием, надо держать обе руки ладонями друг к другу. Пилящим движением ребер ладоней растирают спину и живот. Каждая из ладоней при этом направлена в противоположную сторону.

Валивание

Этот прием часто используют для массажа бедер. Нужно обхватить бедро или икроножную мышцу ладонями с двух сторон и производить раскатывающие движения. Нельзя это делать резко и изо всей силы. Это хороший массаж после травмы.

Накатывание

При большом отложении жировых тканей на животе полезно делать накатывание. Выполнять этот вид массажа надо следующим образом: поглаживать живот двумя руками, а затем ребром левой руки легко надавить на живот, а правой сдвинуть жировую ткань к левой руке. Произвести разминающее движение по всему животу.

Подталкивания

Подталкивания, как вид массажа, полезны не только для внешнего покрова живота, но и для желудка, кишечника и печени. Но надо соблюдать осторожность и меру. Нельзя делать этот массаж более 2–3 раз. Перед этим приемом живот легко поглаживают двумя руками. После этого следует несильно надавить на живот левой рукой, а правой рукой подталкивать левую.

Перед началом практики необходимо посмотреть, как производят массаж опытные массажисты, и получить у них нужную консультацию.

Помните, что совершать приемы массажа нужно по ходу лимфотока. Нельзя массажировать лимфатические узлы, их нужно обходить. Лимфатические узлы находятся в подмышках, под коленями, в паху.

Грудь массируют от ее середины в стороны. Не рекомендуется массировать молочные железы.

Шею — от волос к ключицам, используя методы поглаживания, растирания и разминания. Сначала ее активно поглаживают ладонью от затылка к плечу, потом растирают и разминают пальцами по кругу.

Стопы массируют, сидя на скамейке и разминая пальцы ног, сгибая и распрямляя их. Левой рукой поддерживайте стопу, а кулаком правой энергично ее поглаживайте. Это массаж не только для стоп, но и для ладоней.

Не забудьте про голеностоп. Массируйте его по всей окружности. Этим самым вы приведете в тонус уставшие мышцы и суставы, капилляры. Кровоснабжение увеличивается в десятки раз. И, как следствие, активизируется обмен веществ. Как при всяком массаже, после разминания сделайте легкое поглаживание от стопы вверх, проводите рукой плавно, лишь слегка надавливая. Постарайтесь не сдвигать кожу в складки.

Сделав массаж стоп, согните ногу в колене под прямым углом. Всей ладонью выжимайте и разминайте икроножную мышцу. При этом захватывайте ее плавно, перекатывая между большим пальцем и остальными. Затем легко поколотите мышцу, сжав руку в кулак.

Для массажа бедер вытяните их вперед и совершайте поглаживания, чередуя их с выжиманием, которое сначала делайте одной рукой, а потом и двумя. Движения должны быть активными, от колена вверх. Затем проделайте поколачивание, которое производится поочередно двумя руками. Эта процедура полезна тем, что происходит отток венозной крови и приток богатой кислородом артериальной.

Для массажа спины заведите руки за спину и растирайте спину внешней стороной ладоней снизу вверх и снова вниз, от пояса к лопаткам и обратно. Для усиления нажима положите одну кисть на другую.

Выполнять массаж живота нужно сидя или лежа на спине, при этом согните ноги в коленях. Массируйте живот легким поглаживанием круговыми движениями по часовой стрелке. С каждым движением уменьшайте радиус действия, приближаясь к пупку. Разминая живот обеими руками, передвигайте их к середине, захватывая ладонями мягкие ткани.

Ваш массаж не должен занимать более 20 минут. Лихие банщики делают большую ошибку, когда долго массажируют друг друга после продолжительного пребывания в парной и долгого массажа веником.

После активной банной процедуры полезнее будет массажировать только некоторые

рефлекторные зоны или больные части тела: руку, ногу или поясницу. Желательно выполнять массаж между первым и вторым заходом в парильню.

ГЛАВА 5

Лечение некоторых заболеваний в бане

Заболевания органов дыхания

Банные процедуры полезны при многих заболеваниях органов дыхания: начальные стадии поражения легких и дыхательных путей или хронические заболевания в состоянии ремиссии, синуситы, бронхиты, бронхосинуситы, ларингиты, аллергии, бронхиальная астма.

Под влиянием высокой температуры в парной стимулируются нервные рецепторы органов дыхания, в первую очередь раздражаются рецепторы верхних дыхательных путей. Водяные пары оседают на слизистых оболочках в виде конденсата, обеспечивая усиление их деятельности и активизацию обмена воздуха. Легкие очищаются и вентилируются, потребляя большее количество кислорода и выделяя большее количество углекислого газа. Увеличивается емкость легких, расширяются бронхи, усиливаются обменные процессы в этих органах. В результате совершенствуется терморегуляция в органах дыхания, слизистые оболочки снабжаются необходимым теплом. Уменьшается их отек, прекращается насморк. Расслабление верхних дыхательных путей, связок, мышц облегчает дыхание. Поэтому баня является хорошим средством лечения многих заболеваний органов дыхания и профилактики ОРВИ.

Противопоказаны банные процедуры при следующих заболеваниях: острой форме заболеваний дыхательных путей с высокой температурой, ОРВИ дыхательных путей, раке дыхательных путей, открытой форме туберкулеза, бронхоэктатической болезни.

Предлагаем вам смеси трав для приготовления отваров в лечебных целях. В зависимости от заболевания можно применять пихтовое, лавандовое, эвкалиптовое и ментоловое масла: 10–20 капель на 2–3 л воды.

Бронхит

Банные отвары

1. Приготовьте отвар (см. «Способ приготовления и применения банных отваров») из равных частей листьев березы и липы, можжевельника. На 70 г отвара возьмите 0,5 стакана пива или кислого кваса, по чайной ложке спиртовой настойки эвкалипта и перечной мяты, третий мускатный орех. Поддайте на раскаленные камни и дышите выделяемым паром.

2. Для приготовления отвара возьмите равное количество можжевельника обыкновенного, осоки мохнатой, донника лекарственного, клевера лугового, фиалки трехцветной, дягиля лекарственного, багульника болотного, вереска обыкновенного, мать-и-мачехи, чабреца обыкновенного, подорожника (кроме индийского), девясила, сосны обыкновенной. Применяйте по предложенной выше общей схеме.

3. Отвар из травы спорыша, плодов аниса, укропа, сосновых почек, травы чабреца, корня солодки, взятых в равных количествах, применяйте по общей схеме.

4. Настой девясила, алтея и солодки (в равных частях) применяйте по общей схеме.

5. Смешайте 1 часть травы медуницы, 1/2 части травы подорожника, 1/2 части цветков мать-и-мачехи, черной бузины и липы, 0,5 части травы первоцвета, 0,5 части граммов лепестков дикого мака, 1 часть цветков гречихи, 1 часть корней окопника. Сделайте отвар по общей схеме.

6. Смешайте равные части еловой смолы и желтого воска. Кладите в парной на

раскаленные камни и дышите выделяющимся дымом.

7. Смешайте 1 часть сосновых почек и 2 части листьев эвкалипта. Сделайте отвар. Можно из плотной бумаги соорудить рупор, через который сделать 80–100 вдохов над нагретым отваром. Выдыхать постарайтесь наружу.

8. Приготовьте следующую смесь: трава клевера лугового — 2,5 части, листья бересы повислой — 1 часть, трава календулы лекарственной — 2,5 части, трава сушеницы топянной — 5 частей, травы зверобоя продырявленного — 1,5 части, листья мать-и-мачехи — 2 части, трава душицы обыкновенной — 2 части, трава вероники лекарственной — 1,5 части, трава вереска обыкновенного — 1,5 части, листья смородины черной — 3 части, трава череды трехраздельной — 2 части, листья аира болотного — 1,5 части, трава медуницы лекарственной — 1,5 части, трава арники горной — 1 часть, трава донника лекарственного — 2,5 части. Из смеси готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

Лекарственные напитки

1. Разрежьте на 8 частей редьку, посыпьте сахаром. Через 6–8 часов появится сок, который необходимо принимать по чайной ложке два раза с промежутком в полчаса. Самый тяжелый кашель проходит на 3–5-й дни.

2. Кипяченый сок репы с медом полезен при лечении бронхита. Принять в бане 2 столовые ложки с промежутком в полчаса. На 0,5 стакана сока — 2 ложки меда.

3. Целебный отвар капусты с медом и сироп из капустного сока: 4 части сока и 1 часть сахара перемешать и выдержать на слабом огне, пока не выпарится примерно половина жидкости. Принимать в бане по 1 чайной ложке два раза с промежутком в полчаса.

4. Приготовьте следующий сбор: трава тимьяна — 1,5 части, корневища с корнями мыльнянки лекарственной — 1 часть, трава фиалки трехцветной — 2,5 части, трава хвоща полевого — 2 части, трава сушеницы топянной — 2 части, цветки календулы лекарственной — 3 части, почки сосны обыкновенной — 1 часть, плоды смородины черной — 5 частей, плоды шиповника толченые — 5 частей, плоды боярышника — 5 частей, кора ивы — 3 части. Сбор необходимо тщательно перемешать. Поместите 3 столовые ложки смеси сырья в термос и залейте стаканом кипятка. Настаивайте всю ночь. Затем настой процедите. Возьмите термос с настоем в баню. Выпейте настой после бани в теплом виде.

5. Приготовьте следующий сбор: трава донника лекарственного — 2 части, листья вишни обыкновенной — 2,5 части, цветы бузины черной — 2 части, листья подорожника большого — 3 части, трава сушеницы топянной — 3 части, цветы коровяка скипетровидного — 3 части, цветки календулы лекарственной — 2 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, листья смородины черной — 5 частей, семена овса посевного — 5 частей. Если бронхит сопровождается сильным кашлем, в сбор нужно добавить траву чистотела. Способ применения такой же, как и в рецепте выше.

Мази

1. Перед посещением парной необходимо натереть грудь сухой суконной тканью, а затем втереть нутряное свиное сало (кожа должна быть сухой).

2. Перед посещением парной втирайте в грудь пихтовое масло. Сочетайте втирание с ингаляцией. Разведите 3–4 капли пихтового масла в 3 л кипятка и поливайте им камни в парной. Вдыхайте пар.

Фитоаппликации

В бане фитоаппликация накладывается на межлопаточную область на 30–40 минут. После бани необходим обязательный отдых в постели не менее 2–3 часов, а еще лучше остаться в постели до утра.

Сбор для фитоаппликации: трава сушеницы топяной — 5 частей, трава календулы лекарственной — 4 части, трава ромашки полевой — 4 части, трава хвоща полевого — 2,5 части, листья березы повислой — 3 части, солома овса посевного — 5 частей, трава шалфея лекарственного — 3 части, трава бессмертника песчаного — 4 части, листья подорожника большого — 3 части, листья коровяка скипетровидного — 2,5 части, трава крапивы двудомной — 2,5 части, листья лопуха большого — 2,5 части, трава вереска обыкновенного — 2,5 части.

Сбор перемешайте, возьмите необходимое количество (в среднем 300–400 г) смеси и залейте небольшим количеством горячей воды. Настаивайте в течение часа, а затем, слив воду и отжав растения от лишней жидкости, равномерно разложите их слоем толщиной в 2–3 см на плотной линяной ткани при температуре 30–40 °C. Заверните сбор растений так, чтобы они не рассыпались, и наложите фитоаппликацию на межлопаточную область больного.

Фитоаппликация делается на полке, лежа. Поверх нее накладывают полотенце, чтобы не столь быстро уходило тепло. Длительность процедуры — не более 15 минут. Посещать парную можно 2–3 раза. После бани больной должен отдохнуть в постели 2–3 часа. Лучше всего принимать баню вечером.

Бронхиальная астма

В России, особенно в Сибири, и в Финляндии, где любят паровые бани, эта болезнь встречается редко.

Банные отвары

1. Вдыхайте в парной пары эвкалипта. Разведите 3–4 капли масла или 20 капель настойки эвкалипта в 3 л кипятка и поливайте им камни в парной. Вдыхайте пар.

2. Возьмите в равных частях еловую смолу и желтый воск. Кладите на раскаленные камни в парной и дышите выделяющимся паром.

3. Разложите на раскаленные камни в парной высушенное сырье мать-и-мачехи. Окуривание высушенными корнями и цветками мать-и-мачехи поможет при кашле, удушье и выведет густую мокроту.

4. Соберите следующую смесь: зверобой-трава, корень аира болотного, корень девясила высокого, ива белая — кора молодых веток, собранных ранней весной до появления листвы, трава спорыша или птичья гречишница-трава, шалфей лекарственный — листья, чистотел, пастушья сумка, пихта обыкновенная, орех грецкий — листья, цикорий дикий — корни и трава, дрок красильный — верхушки побегов с листьями и цветами (все в равных частях). Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

5. Возьмите 3 стакана размолотой чаги, 50 г сосновых почек, 50 г сухого тысячелистника, 50 г плодов шиповника, 5 г полыни и залейте 3,5 л холодной воды. Настой выдержите 2 часа, потом поставьте на огонь и варите с закрытой крышкой. Кастрюлю снимите с огня и закутайте в одеяло на сутки. Через сутки настой процедите, добавьте 200 г сока алоэ (не моложе 3 лет), 250 г коньяка и 400 г меда. Массу размешайте и потом делайте это ежедневно в течение 4 суток. По истечении срока разлейте по малым емкостям и поставьте в холодильник. В бане можно этим настоем поливать камни (1 стакан на 3 л воды) и пить по чайной ложке (детям до 5 лет), по десертной ложке (детям с 5 до 15 лет) и по столовой ложке (старше 15 лет) через каждые полчаса.

6. Подготовьте сбор: ромашка аптечная, листья подорожника, соцветия клевера, трава чабреца, мята, душица, клевер луговой, листья мать-и-мачехи, листья и плоды дикой яблони, корни алтея, девясила и солодки (в равных частях). Приготовьте и применяйте отвар по общей схеме.

7. Подготовьте сбор: корень аира — 0,5 части, багульник — 1 часть, мать-и-мачеха — 1 часть, трехцветная фиалка — 1 часть, корень девясила — 0,5 части, цитварное семя — 1,5 части. Приготовьте и применяйте отвар по общей схеме.

Лекарственные напитки

1. Теплый чай из брусники (листья и ягоды, свежие или сухие) пейте в бане.
2. Сок репы с медом (по вкусу) употребляйте при кашле (по 1 столовой ложке через каждые полчаса).
3. Возьмите в равных частях цветки бузины, траву росянки, подорожника, фиалки трехцветной. Залейте 4 чайные ложки сбора 0,5 л воды, в течение 2 часов кипятите, несколько минут настаивайте и после остывания процедите. Выпейте в бане стакан отвара в три приема. Лекарство применяют и при бронхите.
4. При астме полезен лечебно-профилактический сбор: корень солодки (1 чайная ложка), корень фиалки трехцветной (1 чайная ложка), трава тимьяна (4 чайные ложки). Приготовьте водный отвар, стакан отвара выпейте в бане в 4 приема.
5. При непереносимости отваров показан такой сбор: трава эфедры хвощевой (1 чайная ложка), лист крапивы двудомной (1 чайная ложка), корень девясила (1 чайная ложка), соцветия тысячелистника (1,5 чайной ложки), цветки боярышника (1,5 чайной ложки), цветки календулы лекарственной (1,5 чайной ложки), листья подорожника большого (2 чайные ложки). Залейте сырье 1 л холодной воды. Настой выдержите 2 часа, потом поставьте на огонь и варите с закрытой крышкой. Кастрюлю снимите с огня и закутайте в одеяло на сутки. Через сутки настой процедите и поставьте в холодильник. Принимайте в бане 0,5 стакана настоя в 3 приема.
6. Возьмите по 1 чайной ложке плодов аниса, плодов фенхеля, травы тимьяна, корня солодки, сосновых почек. Приготовьте настой по рецепту № 5. Полстакана настоя выпейте в бане в 4 приема.
7. Иногда назначается смесь соков: одуванчика и крапивы (1:1), что существенно улучшает лечебный эффект за счет значительного количества в крапиве аскорбиновой кислоты и других витаминов и минеральных веществ. Выпейте в бане стакан лечебной смеси в 3 приема.
8. Смешайте 25 г липового цвета, 10 г плодов шиповника, 20 г подорожника, 10 г мать-и-мачехи и 5 г ромашки. Залейте 4 чайные ложки этой смеси стаканом кипятка. Настаивайте 10 минут, подсластите медом или сахаром. Выпейте стакан смеси в бане в 4 приема.
9. Приготовьте сбор: листья берескы — 2 части, трава фиалки — 2,5 части, корень алтея лекарственного — 1,5 части, трава шалфея лекарственного — 1,5 части, трава донника лекарственного — 1 часть, корень солодки — 1,5 части, трава сушеницы топянной — 5 частей, цветки ромашки аптечной — 2,5 части, цветки календулы лекарственной — 2,5 части, трава чистотела большого — 2 части, семена овса посевного — 5 частей, листья, плоды смородины черной — 5 частей, плоды боярышника — 10 частей.
- Сбор смешайте. Залейте 2 столовые ложки смеси 500 мл крутого кипятка. Настаивайте в течение 30 минут. Процедите, добавьте сахар по вкусу. Употребляйте в бане стакан настоя в теплом виде.
10. Приготовьте сбор: корни солодки — 1 часть, корневища с корнями первоцвета весеннего — 3 части, листья лещины обыкновенной — 2 части, трава череды трехраздельной — 2 части, листья подорожника большого — 2,5 части, трава чистотела большого — 2 части, трава сушеницы топянной — 4 части, цветки ромашки аптечной — 2,5 части, цветки календулы лекарственной — 2,5 части, семена овса посевного — 5 частей, плоды боярышника — 5 частей, плоды яснотки белой — 2,5 части, листья мать-и-мачехи — 2 части. Приготовление и применение идентично предыдущему сбору.

Фитоаппликации

Одновременно с приемом настоя лекарственных растений внутрь больным, страдающим бронхиальной астмой, назначаются фитоаппликации на область между лопатками. Они

способствуют разжижению и отхождению мокроты. Кроме того, фитоаппликации, расслабляя мускулатуру бронхов, способствуют высвобождению и удалению слизистых пробок. В результате открытия бронхов в акт дыхания вступают даже блокированные участки легкого, что значительно улучшает состояние больных.

Фитоаппликация делается на полке, лежа. Поверх компресса накладывают полотенце. Длительность процедуры составляет 15 минут. Лучше всего париться в бане на ночь, чтобы исключить вероятность простуды и отдохнуть в постели.

Сбор для фитоаппликации: трава медуницы лекарственной — 3 части, трава сушеницы топяной — 5 частей, трава донника лекарственного — 2,5 части, листья подорожника большого — 3 части, листья мать-и-мачехи — 2,5 части, листья коровяка скипетровидного — 3 части, листья березы повислой — 3 части, листья вахты трехлистной — 2,5 части, листья лещины обыкновенной — 3 части, листья бузины черной — 3,5 части.

Сбор перемешайте, возьмите необходимое количество (в среднем 300–400 г) смеси и залейте небольшим количеством горячей воды. Настаивайте в течение часа, а затем, слив воду и отжав растения от лишней жидкости, равномерно разложите их слоем толщиной в 2–3 см на плотной льняной ткани при температуре 30–40 °C. Заверните сбор растений так, чтобы они не рассыпались, и наложите фитоаппликацию на межлопаточную область больного.

После фитоаппликаций полезно сделать лечебный массаж грудной клетки, что значительно ускоряет терапевтический эффект и благотворно влияет на состояние больного.

Туберкулез (хроническая форма)

Банные отвары

1. Камедь (смола) дерева вишни или черешни помогает при сильном кашле, удущье, туберкулезе легких. Столовую ложку камеди растворите в стакане кипятка. В бане можно этим настоем поливать камни (0,5 стакана на 3 л воды) и пить по чайной ложке (детям до 5 лет), по десертной ложке (детям с 5 до 15 лет) и по столовой ложке (старше 15 лет) через каждые полчаса.

2. Отвар почек сосны обыкновенной: столовую ложку почек залейте стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане 10 минут. Затем настаивайте 30 минут. В бане разведите стакан отвара 3 л воды и поливайте им раскаленные камни, дышите целебным паром. Можно пить в бане этот отвар по столовой ложке 3–4 раза.

3. Разведите 5–10 капель очищенного березового дегтя в 2 л воды и поливайте этим раствором раскаленные камни в парной.

Лекарственные напитки

1. Возьмите стебли и листья пустырника и корни цикория обыкновенного. Заварите 3 столовые ложки этой смеси в 2 стаканах кипятка и выпейте стакан отвара в бане как чай. При систематическом употреблении легкие зарубцаются и очищаются от гноя. Этим средством лечатся кавказские горцы, и очень успешно.

2. Приготовьте смесь: алтей лекарственный (корень) — 40 г, солодка (корень) — 25 г, мать-и-мачеха (листья) — 25 г, фенхель (плоды) — 10 г. Заварите 3 столовые ложки этой смеси в 2 стаканах кипятка. Выпейте стакан теплого отвара в бане в 5 приемов.

3. Приготовьте смесь: первоцвет весенний (цветы) — 50 г, мать-и-мачеха (листья) — 10 г, хвош полевой (трава) — 25 г, подорожник (листья) — 20 г. Заварите 3 столовые ложки этой смеси в 2 стаканах кипятка и выпейте стакан отвара в бане как чай.

4. Залейте 1/2 стакана камелевых листьев 0,5 стакана кипятка, заварите и выпейте в бане в 3 приема.

5. Листья алоэ промойте, измельчите и отожмите сок, 150 г сока алоэ смешайте с 250 г меда и 350 г вина (кагор). Настаивайте в темном месте при температуре 4–8 °С в течение 4–5 дней. Принимайте в бане по столовой ложке 3 раза. Это хорошее общеукрепляющее средство.

Отит

Капли, тампоны

1. Возьмите лепестки от 20 роз (можно сухие), залейте 100 г крутого кипятка, через 30 минут отожмите лепестки. В настое растворите 5–10 г мумие и добавьте 3–5 капель розового масла. Полученный раствор поставьте на водяную баню и выпаривайте до тех пор, пока не останется ровно половина. Закапывайте теплым в ухо по 3 капли.

2. Приготовьте раствор мумие: 3 г мумие вначале растворите в одной столовой ложке горячей воды и доведите объем раствора до 100 мл. Смешайте в равных количествах по 5 мл (1 чайной ложке) раствор мумие, борный спирт и альбуцид. Смесь готова. Перед применением часть раствора подогрейте. Закапывайте в больное ухо по 7–10 капель.

3. Помогает снять воспалительный процесс сок лука. Для этого в бане закладывайте в уши ватные тампоны, смоченные свежеприготовленным соком.

4. Оказывает противовоспалительное действие спиртовой раствор мумие: ватку смочите в растворе, слегка отожмите, заложите в ухо.

Прогревания

1. К лечению прострела уха после тяжелой простуды приступите немедленно, чтобы не началось осложнение. Находясь в парной, держите на больном ухе камень, нагретый на каменке и завернутый в тряпку.

2. Можно воспользоваться полынной сигаретой и прогреть ею после бани следующие участки тела:

- козелок уха — точку, находящуюся в центре линии, идущей от глаза к уху;
- точку на тыльной стороне руки в центре линии, идущей от среднего пальца руки к плечу (на ширину ладони от запястья);
- точку, расположенную под предыдущей точкой на внутренней стороне руки;
- подушечки под мизинцем и безымянным пальцем ноги на подошве;
- точку, расположенную на внутренней стороне голени, на ширину ладони выше от лодыжки.

Чтобы приготовить полынную сигарету, заверните траву полыни в тонкую бумагу длиной 20 см и шириной 4 см. Можно к полыни добавить мяту, шалфей. При прогревании зажженные сигареты держите на расстоянии 5–8 мм от места прогрева. Если начнет припекать, нужно отвести сигареты на несколько секунд, а затем продолжить нагревание. Выполнять по 7–10 раз. Обычно прогревание всех точек длится 10–15 минут. Прогревание такого рода запрещено при болезнях крови, легких, желчного пузыря.

Упражнения

Проделайте в бане упражнение «небесный барабан». Закройте уши ладонями так, чтобы пальцы рук сомкнулись на затылке, и, не отрывая ладоней от ушей, одновременно побарабаньте всеми пальцами по затылку 12 раз. Затем сильно и медленно 12 раз сожмите уши ладонями и столько же раз резко отведите руки от ушей.

Ведите указательные пальцы в ушной проход, поверните ими вперед-назад по 3 раза и выдерните пальцы из ушей.

Цикл упражнений «небесный барабан» необходимо проделать трижды во время банной

процедуры. Он улучшает слух, снимает головные боли, метеоспазмы, шум в ушах.

Гайморит (хроническая форма)

Банные отвары

1. Полезно вдыхать в бане пары распаренной лаванды или мать-и-мачехи. Для этого положите сухое сырье на разогретые камни или поливайте их отваром (столовую ложку сырья залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 10 минут, затем отвар процедить и развести в 3 л воды).

2. Для лечения гайморита паром растений можно приготовить настои из трав по следующим рецептам.

Первый состоит из трех настоев (каждый — в стакане воды): зверобоя продырявленного — 15 г, цветков ромашки аптечной и сушеницы топянной — 10 г;

Второй включает настои травы тысячелистника — 10 г, будры плющевидной — 5 г. Каждый настой в расчете на стакан воды.

По третьему рецепту готовят три настоя (каждый в стакане воды): мяты перечной — 10 г, листьев и цветков лимонной травы — 10 г, мелиссы и листьев подорожника большого — 10 г.

Стакан настоя разведите в 3 л воды, поливайте этим раствором раскаленные камни в парной и дышите лечебным паром.

Лекарственные напитки

Одновременно с ингаляционными процедурами целесообразно принимать внутрь настоя тысячелистника и зверобоя, приготовленные из расчета 20 г сырья на стакан воды. Залейте сырье холодной водой. Настой выдержите 2 часа, потом поставьте на огонь и варите при закрытой крышке. Кастрюлю снимите с огня и закутайте в одеяло на 2 часа. Затем настой процедите и поставьте в холодильник. Стакан теплого настоя принимайте в бане в 3 приема.

Мази

Доведите до кипения 200 г растертой еловой живицы, одну размельченную луковицу, 15 г медного купороса и 50 г масла (лучше оливкового). Мазь обладает разогревающими свойствами, а также лечит ушибы, нарыва и переломы костей. Используется как для компрессов после бани, так и для смазывания слизистой оболочки носа.

Фитоаппликации

При гайморите или фронтите (воспаление лобных пазух носа) в начальной стадии полезно использовать аппликации из растительных средств, оказывающих антисептическое, противовоспалительное, обезболивающее, кровоостанавливающее, сосудорасширяющее, успокаивающее и поливитаминное действие.

1. Приготовьте сбор: хвоя можжевельника обыкновенного — 2 части, трава тимьяна — 1,5 части, трава сушеницы топянной — 2,5 части, листья и цветки девясила высокого — 1,5 части, трава донника лекарственного — 1 часть, листья бересклета — 1,5 части, трава хвоща полевого — 2 части, листья смородины черной — 3 части, трава полыни обыкновенной — 1,5 части, трава ромашки аптечной — 2,5 части.

Сбор тщательно перемешайте. Нужное количество смеси поместите в эмалированную посуду и залейте горячей водой на 30–40 минут. Затем настой слейте через дуршлаг, а сырье выложите на марлю, сложенную в четыре ряда, равномерно его распределите, аккуратно

заверните. Лишнюю жидкость можно отжать, но так, чтобы сырье оставалось влажным и теплым (35–42 °C). Накладывайте фитоаппликации на область носа и гайморовых труб (положение больного — лежа на полке), предварительно лицо нужно протереть от жира, а глаза закрыть чистым полотенцем. С целью сохранения тепла поверх сырья нужно наложить полотенце.

Вся процедура длится 15 минут. Важно после бани отдохнуть в постели 2–3 часа.

2. Трава донника лекарственного — 1,5 части, трава коровяка скипетровидного — 1,5 части, трава хвоща полевого — 1,5 части, трава сущеницы топянной — 2,5 части, трава мальвы лесной — 2 части, трава медуницы лекарственной — 2,5 части, трава ромашки аптечной — 2,5 части, трава календулы лекарственной — 2,5 части, листья ежевики сизой — 2 части, листья смородины черной — 2,5 части. Применять, как и предыдущий сбор.

Лучше фитоаппликации делать на ночь, чтобы больной не выходил на улицу и не переохлаждался. Таких процедур на курс лечения делают 10–15 через день или каждый день, в зависимости от самочувствия больного.

Насморк

Банные отвары

1. Чайную ложку сухой горчицы залейте небольшим количеством крутого кипятка и хорошо размешайте. Поливайте этим раствором камни. Можно смочить в кашице ватный тампон, поднести по очереди к каждой ноздре и подышать.

2. Вдыхайте в парной пары пшеничного или ржаного сухаря, положенного на горячие камни.

3. Настой травы багульника.

Способ 1. Столовую ложку с верхом измельченного багульника залейте 100 г подсолнечного (оливкового) масла. Настаивайте 3 недели в темном месте, ежедневно взбалтывая, процедите, отожмите. Разведите настой 3 л воды и поливайте им камни в парной. Можно настоем закапывать нос (по 2–3 капли в каждую ноздрю).

Способ 2. Залейте 10 г тщательно измельченной травы багульника 100 г льняного или подсолнечного масла. Настаивайте несколько часов в духовке или на горячей плите. Процедите, отожмите. Разведите настой 3 л воды и поливайте им камни в парной. Можно настоем закапывать нос (по 2–3 капли в каждую ноздрю).

4. Чайную ложку измельченного корня девясила залейте стаканом кипятка. Настаивайте на водяной бане полчаса. Разведите настой 2 л воды и поливайте этим раствором раскаленные камни. Дышите целебным паром. Выпейте теплый настой в бане.

5. Смешайте взятые в равных количествах корни девясила, алтея и солодки. Залейте 10 г этой смеси 500 мл холодной воды. Настаивайте 8 часов. Процедите и разведите настой 2 л воды. Поливайте этим раствором раскаленные камни. Дышите целебным паром. Выпейте теплый настой в бане.

Лекарственные напитки

1. Чай из цветков гречихи: 40 г цветков гречихи залейте 1 л кипятка. Выпейте теплый чай в бане.

2. Чай из травы фиалки трехцветной: 10 г травы фиалки трехцветной заварите стаканом кипятка. Выпейте теплый чай в бане.

3. Смешайте 10 г листьев малины, 5 г цветков липы, 5 г таволги, 5 г листьев мать-и-мачехи и 5 г плодов фенхеля. Залейте 5 г смеси стаканом кипятка. Настаивайте 15 минут. Выпейте стакан теплого настоя в бане.

4. Залейте 10 г измельченных почек черного тополя залейте стаканом кипятка.

Настаивайте 15 минут, процедите. Выпейте стакан настоя в бане в 4 приема.

5. Свежий сок редьки пейте в бане по столовой ложке в 3 приема.

6. Народные целители советуют жевать в бане крышечки медовых сот.

Мази

При начинающемся насморке ментоловым маслом в бане смазывают лоб, виски, темя, за ушами и под черепом (где ямка).

Капли, тампоны

1. Сок алоэ: закапывайте по 3–5 капель в каждую ноздрю, наклонив голову назад и массируя после закапывания крылья носа.

2. На 100 г оливкового или подсолнечного масла возьмите 1 столовую ложку измельченного багульника. Настаивайте 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедите, отожмите. Закапывайте в каждую ноздрю по 2 капли.

3. Кусочки ваты, смоченные соком лука репчатого, закладывайте в нос на 10–15 минут.

Заболевания нервной системы

Банные процедуры способствуют психической и нервной релаксации (расслаблению). Баня с посещением парной полезна при следующих заболеваниях нервной системы: бессоннице, неврозе, вегетативной дистонии, энурезе у детей, детском церебральном параличе, неострых формах параличей, воспалении центральной нервной системы (спустя год после обострения).

Под воздействием высокой температуры происходят отток крови от мозга и усиление кровоснабжения органов, находящихся на периферии. Снижаются тонус мышц, напряжение и эмоциональная активность. Человек чувствует расслабление и временную заторможенность, которые благотворно влияют на слишком возбужденную нервную систему и психику. Исчезают головные боли, тревожные мысли, возникает ощущение психологического комфорта. Уже на следующий день после бани человек чувствует бодрость и прилив сил. Воздействуя на кожу, пар бани воздействует и на окончания вегетативной нервной системы кожи и мышц, что сказывается на функционировании многих систем организма человека.

Однако чрезмерное увлечение парной может привести к вегетативным расстройствам, головокружению, беспокойству и связанному с этими явлениями расстройству сна. Поэтому очень важно соблюдать режим банной процедуры и прислушиваться к сигналам своего организма о возникающем недомогании.

Баня с посещением парной противопоказана при следующих заболеваниях нервной системы: болезни Паркинсона, мигрени, эпилепсии, воспалениях нервной системы в остром периоде, миастении, тяжелых нарушениях нервной системы, сосудистой миелопатии, параличах сосудистой этиологии, повышенном тонусе мышц, психозах и психопатии, тяжелом хроническом алкоголизме.

Бессонница

Бессонница — заболевание прежде всего неврологического характера. Поэтому при расстройстве сна в первую очередь за советом необходимо обращаться к невропатологу. Проявляются такие расстройства в трудности засыпания, неглубоком сне с частыми пробуждениями и неприятными сновидениями, раннем пробуждении.

Бессонница является симптомом при различных заболеваниях: шизофрении, эпилепсии, энцефалите, опухоли, менингите, атеросклерозе, гипертиреозе, сахарном диабете и др.

Банные отвары

1. Лучше всего подходят следующие комбинации растений: лавр и папоротник в соотношении 1:1; лавр, папоротник и хмель в соотношении 1:2:3; папоротник, хмель, лавр и мята в соотношении 2:2:2:1. Чтобы ароматизировать воздух в бане, небольшие травяные букеты можно разложить на раскаленных камнях или сделать из них банный отвар по общей схеме. Для подачи на каменку достаточно 100 г отвара на таз горячей воды. При передозировке появляется запах гаря.

Лекарственные напитки

1. Отвар из плодов боярышника: 100 г измельченных плодов боярышника кипятите на медленном огне в 500 мл воды в течение получаса, охладите, процедите. Принимайте в бане по полстакана 3 раза.

2. Отвар из ромашки безъязычковой: столовую ложку травы ромашки безъязычковой с цветками залейте стаканом подслащенного кипятка, варите 15 минут. Принимайте теплый отвар в бане.

3. Отвар из корня шалфея: столовую ложку корней шалфея отварите со стаканом кипящего молока и 5 г меда. Принимайте отвар в теплом виде.

4. Настой корня бузины: столовую ложку измельченного корня бузины сибирской заварите стаканом кипятка, кипятите 15 минут на слабом огне, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте теплый отвар в бане.

5. Настой корня валерианы: столовую ложку измельченного корня валерианы лекарственной залейте стаканом кипятка. Кипятите 15 минут на слабом огне. Настаивайте 45 минут, процедите. Принимайте в бане: взрослые — по столовой ложке в 3 приема, дети — по чайной ложке в 3 приема.

Ванны¹

1. Ванны из валерианы (с температурой 37–38 °С и продолжительностью 15–30 минут) понижают возбуждение спинного мозга и рекомендуются при нервной бессоннице. Приготовьте отвар по следующей схеме: 200 г травы валерианы залейте 1 л крутого кипятка. Затем плотно закройте крышкой и настаивайте в теплом месте 12 часов. Перед применением процедите отвар и добавьте в ванну.

2. Масло мятное (5 капель), ромашковое (2 капли) и апельсиновое (2 капли) добавьте в ванну с температурой 37–38 °С. Продолжительность ванны — 15–30 минут. Такая ванна обладает снотворным действием.

3. Возьмите в равных частях цветы календулы, траву череды, мяты, душицы. Приготовьте отвар по следующей схеме: 200 г сбора залейте 1 л крутого кипятка. Затем плотно закройте крышкой и настаивайте в теплом месте 12 часов. Перед применением процедите отвар и добавьте в ванну с температурой 37–38 °С. Продолжительность ванны — 15–30 минут.

4. Хвойные ванны благоприятно действуют на нервную систему.

Для приготовления ванны при температуре 37–39 °С добавляют хвойный экстракт в виде порошка (2 столовые ложки на ванну), таблеток (2 на ванну) или жидкого экстракта (100 г на ванну).

Чтобы приготовить экстракт в домашних условиях, берут иглы сосны, ели или кедра, заливают холодной водой, кипятят 15–20 минут. Отвар оставляют на 12 часов закрытым

¹ Хотя ванна, строго говоря, и не является банной процедурой, мы включили в эту главу рецепты некоторых лечебных ванн.

крышкой и укутанным ватным одеялом, затем процеживают. На ванну добавляют 1–1,5 л отвара. Хороший экстракт будет иметь коричневый цвет, а вода в ванне — зеленовато-желтый.

Принимать такую ванну нужно ежедневно или через день, всего 10–15 раз. Продолжительность — 20–30 минут. Закончив процедуру, нужно обмыться под душем теплой водой, обсушиться и лечь в постель.

После ванны растирать тело не нужно, чтобы не вызвать возбуждения, лучше просто завернуться в полотенце или простыню. Рекомендуется сразу после принятия ванны лечь в постель.

Невроз

Характерные симптомы невроза — раздражительность, утомляемость, различные функциональные нарушения внутренних органов, головная боль (чувство обруча, сжимающего голову, или каски на голове), нарушение сна, половая слабость, плохое настроение. Это заболевание возникает на почве психической травмы или умственного переутомления.

Банные отвары

1. На ночь оставьте в ведре в водой букетик таволги вязолистной. На следующий день прокипятите воду, не вынимая из нее букетик, подождите, пока остынет, и облейте этой водой камни в парной. Можно облить ею больного.

2. Отвар валерианы лекарственной: 10 г корней и корневища валерианы лекарственной залейте стаканом кипящей воды, кипятите полчаса. Настаивайте 2 часа. Разведите отвар в тазу с водой и поливайте им камни. Можно принимать отвар по столовой ложке в 3–4 приема. Применять при гипертонической болезни I стадии, как при проявлении общего невроза.

3. Смешайте и тщательно измельчите 30 г плодов боярышника, 30 граммов травы зверобоя, 30 г травы тысячелистника, 20 г цветков боярышника и 20 г корня валерианы. Приготовьте отвар из расчета столовая ложка смеси на стакан кипятка. Настаивайте 5–6 часов, процедите. Применяйте по общей схеме.

4. Смешайте и тщательно измельчите 30 г цветков боярышника, 30 граммов травы пустырника, 30 г травы сущеницы и 10 г цветков ромашки. Приготовьте и используйте отвар по общей схеме.

Лекарственные напитки

1. Сок свеклы, смешанный пополам с медом, принимайте в бане как успокаивающее средство по 1/4 стакана 3–4 раза.

2. Смешайте 30 г корневища валерианы, 20 г цветков ромашки лекарственной и 10 г травы донника лекарственного. Столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка. Взрослым можно выпить в бане стакан такого чая. Дозировку для детей необходимо согласовать с лечащим врачом.

3. Чай из женьшеня: сущеные листья или корень женьшеня залейте кипятком в соотношении 1:10. Пейте в бане по чайной ложке 3 раза.

4. Смешайте 30 г травы мелиссы лекарственной, 20 г цветков липы и 20 г листьев земляники. Столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка. Взрослым принимать в бане 1–2 стакана такого чая. Дозировку для детей необходимо согласовать с лечащим врачом.

Ванны

1. Корни и зелень аира залейте холодной водой и кипятите в течение получаса, после чего отвар прибавьте к ванне. Для полной ванны с температурой 37–39 °С берут 250 г аира.

Продолжительность ванны — 15–20 минут. Ванны с аиром служат для лечения невроза у взрослых.

2. Хвойная ванна.

Экстракт сосновых игл, веточек и шишек залейте холодной водой и кипятите полчаса. Затем хорошо закройте и оставьте настаиваться 12 часов. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Для полной ванны с температурой 37–39 °С требуется 1,5 кг экстракта. Продолжительность ванны — 15–20 минут. Такая ванна производит сильное успокаивающее действие на людей с болезненной раздражительностью и укрепляет сердце и нервы.

Паралич

Паралич, или «удар», разрушающий организм, разделяется на паралич бульбарный, паралич нижних и верхних конечностей (параплегия), дрожательный паралич (паркинсонизм), паралич лицевого нерва.

Банные отвары

1. Возьмите в равных частях траву полыни, тысячелистника сантолинового, могильника, лавра. Приготовьте и примените банный отвар по общей схеме. Рекомендуется также сидеть, наклонившись над кипящим отваром этих растений.

2. Возьмите аниса — 1 часть, смолы стираксового дерева — 1/2 части, ситника ароматного — 1 часть. Приготовьте и применяйте банный отвар по общей схеме.

Лекарственные напитки

1. Возьмите в равных частях цветки ромашки аптечной, листья мяты перечной, плоды фенхеля, корень валерианы лекарственной, плоды тмина обыкновенного. Поместите 20 г сырья в эмалированную посуду, залейте 2 стаканами горячей кипяченой воды, закройте крышкой и нагревайте в кипящей воде в течение 30 минут. Затем охладите при комнатной температуре. Оставшееся сырье отожмите. Объем полученного настоя доведите кипяченой водой до 2 стаканов. Принимайте в бане в 3 приема.

2. Для чайного сбора смешайте 40 г корневища пиона уклоняющегося (марынского корня), 20 г травы сушеницы топянной, 20 г травы ромашки пахучей и 20 г травы синеголовника плосколистного. При заварке столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка. Взрослым принимать в бане стакан чая. Дозировку для детей необходимо согласовать с лечащим врачом.

3. Эффективным при параличе является питье в бане имбиря и аира, замешанных на меду. Мышечные спазмы можно устраниć, принимая по 2 чайные ложки меда во время банных процедур. Мед можно продолжать принимать в течение неопределенного времени в целях предупреждения всевозможных рецидивов.

4. При лечении паралича лицевого нерва применяют жевательные средства, особенно аир, мускатный орех, слоногон. Лекарство для жевания держат на больной стороне.

В нос больному можно вводить выжатый сок индийской конопли, майорана, свеклы.

Для чихания таким больным назначают настой незабудки, которые можно смешать с чернушкой посевной. Если вводить в нос 6 г настоя незабудки, то болезнь может пройти за пять дней.

Повязки

1. На поврежденную часть тела накладывайте смолу пинии или повязку из муки плевела и касатика с медом (1:1).

2. Полезна лекарственная повязка с горчицей, которую нужно постоянно обновлять, пока

место под повязкой не покроется волдырями.

3. Хорошо помогает при параличе лекарственная повязка из клоповника широколистного или свежей люцерны. Во всех случаях нужно следить, чтобы повязки не вызывали изъязвления и сильного повреждения кожи.

4. На шейные позвонки и нижнюю челюсть нужно прикладывать вещества, которые вызывают покраснение (горчица, третий хрен). Можно также применить припарку на шейные позвонки и челюсть, провести растирание позвонков и головы.

Головная боль

Головная боль — недомогание, часто приносящее нам различной силы болевые ощущения и причиняющее много неудобств. Причиной ее могут быть психическое и эмоциональное утомление, склероз сосудов головного мозга, мигрень, органические заболевания мозга (например опухоль, инсульт) и т. д. Но совсем необязательно при головной боли принимать таблетки, которые снимают неприятные проявления. Возможно, банные процедуры помогут преодолеть этот недуг. Но, конечно же, предварительно следует проконсультироваться с врачом, вместе с ним выяснить причину возникающей у вас головной боли и уже тогда наряду с его советами использовать наши рекомендации.

Банные отвары

1. Вдыхайте пар, полученный от поливания камней доведенной до кипения смесью яблочного уксуса и воды (стакан уксуса на таз воды). После этого головная боль должна прекратиться или хотя бы значительно ослабеть.

2. Влейте масло мятное (5 капель), ромашковое (2 капли) и апельсиновое (2 капли) в таз воды и поливайте этим раствором камни в бане.

3. При хронической головной боли помогает банный отвар из чабера и мяты перечной (в равных частях). Полезно окунуть голову в таз с теплым банным отваром и подержать ее так 10–15 минут, после чего этим же отваром обдать все тело.

Лекарственные напитки

1. Народная медицина рекомендует при головной боли есть в бане свежие ягоды клубники полевой или брусники обыкновенной, а также пить свежий сок калины обыкновенной.

2. При сильных головных болях пейте в бане свежий сок черной смородины по 1/4 стакана трижды.

3. Сок свежего картофеля рекомендуется при систематических головных болях: принимать по 1/4 стакана 3 раза.

4. Отвар из зверобоя: столовую ложку травы зверобоя залейте стаканом кипятка, кипятите 15 минут, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза.

5. Настой бузины лекарственной: две чайные ложки цветов бузины лекарственной настаивайте 15 минут в стакане кипятка. Принимайте по 1/2 стакана с добавлением чайной ложки меда 3 раза в течение банной процедуры.

6. Настой корня девясила: чайную ложку измельченного корня девясила высокого залейте стаканом холодной воды, настаивайте 10 часов, процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в течение банной процедуры.

7. Смешайте траву душицы и зверобоя, взятые в соотношении 2:1. Залейте 20 г смеси стаканом кипятка, настаивайте час, добавьте корицу или цедру лимона. Принимайте теплый настой в бане по 1/2 стакана 2–3 раза.

8. Настой котовника кошачьего: 5 столовых ложек травы котовника кошачьего (кошачьей мяты) залейте 1 л кипятка, настаивайте полчаса в закрытой посуде. Принимайте по

1/2 стакана 2–3 раза в течение банной процедуры. Рекомендуется при головных болях и нервных расстройствах.

9. Смешайте траву мяты, пустырника и тысячелистника, взятых в равных количествах. Залейте 10 г сбора холодной водой, кипятите 10 минут, настаивайте час. Принимайте в виде теплого чая по 1/2 стакана 2 раза.

10. Настой росянки: 2 чайные ложки сухой травы росянки круглолистной или росянки английской настаивайте в течение часа в 2 стаканах кипятка. Пейте трижды по 2 столовые ложки.

11. Смешайте 1 часть травы чабреца, 2 части мяты и 2 части пустырника. Залейте 15 г сбора стаканом холодной воды и кипятите 5–7 минут. Настаивайте в течение часа, перед употреблением добавьте гвоздику. Принимайте в бане теплый настой.

Мази

1. Иногда от головной боли и бессонницы помогает чеснок, сваренный с бобами, растертый с растительным маслом и нанесенный на виски. Этой мазью виски нужно смазывать и на ночь.

2. Возьмите комочек глины, размочите в воде, размешайте палочкой до консистенции мази, прибавьте немного уксуса. Такую мазь наложите на подошвы ног, чтобы отвлечь избыток крови от головы. Наложив мазь, оберните ноги материей. Мазь держите 15–20 минут. А в это время подвигайте головой вверх и вниз по 2–3 раза, затем наклоните к правому, к левому плечу по 2–3 раза, затем, расслабив все связки шеи, сделайте головой круговое движение в одну и другую сторону. Эту гимнастику делайте несколько раз подряд, а затем, если боли не успокоились, повторите через некоторое время.

Повязки

1. Соком свеженатертого хрена смажьте височные области (на 1–2 минуты) и съешьте кусочек черного хлеба с небольшим количеством тертого хрена.

2. Прикладывайте к голове свежие листья капусты белокачанной.

3. Свежие листья сирени обыкновенной прикладывайте к больному участку головы.

4. Положите белок свежего яйца на блюдо или в чашку, прибавьте немного розовой воды, шафрана и сбейте все это хорошоенько; возьмите два кусочка ткани ярко-малинового (или красного) цвета шириной в ваш лоб и положите их мокнуть в сделанный именно вами раствор, после чего наложите одну из тряпочек на лоб, а когда она будет почти сухая, возьмите вторую и сделайте то же, меняя их 3–4 раза, после чего головная боль, какая бы она ни была, пройдет.

5. Свежую лимонную корку диаметром в 2 см, очистите от белого вещества, приложите к виску влажной стороной и держите некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет немного греть и чесаться. Головная боль исчезнет.

Хроническая усталость

Банные отвары

1. Возьмите листьев черной смородины — 1 часть, земляники — 3 части, ежевики — 3 части, мать-и-мачехи — 1 часть, травы чабреца и мяты перечной — 1 часть. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме. Можно выпить стакан теплого отвара и вымыть этим отваром голову.

2. Приготовьте отвар из смеси трав, содержащей листья черной смородины — 2 части, малины — 6 частей, траву чабреца и побеги ясменника душистого — 1 часть. Применяйте

аналогично предыдущему рецепту.

Упражнения

Очистительное дыхание со звуком «Ха».

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. С медленным вдохом поднимите расслабленные руки над головой. Задержите дыхание на несколько секунд, пока эта задержка не вызовет ощущение дискомфорта. В это время представьте, что вы стойте на краю обрыва и держите в руках бумажный мешок с заботами, горестями, болезнями, усталостью и всем, от чего вы хотите освободиться.

Немного опустите мешок и бросьте его вниз, в пропасть, скрестив затем расслабленные руки. Воздух выбрасывайте из груди со звуком «Ха!» Стремитесь специально произносить звук «Ха» не следует, но воздух в груди не задерживайте. Дайте ему свободно выйти.

На паузе после выдоха руки должны свободно висеть, как пустые рукава. Затем с медленным вдохом выпрямитесь, подняв руки над головой, и со спокойным выдохом опустите отяжелевшие руки через стороны вниз. Выполните упражнение один или несколько раз, в зависимости от того, насколько сильно вы устали.

Практическая польза: выполнение упражнения способствует снятию усталости и нервного напряжения, быстрому восстановлению сил, дает ощущение освобождения от душевного груза и беспокойства.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Баня эффективна для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и лечения некоторых из них: вегетативных расстройств сердечно-сосудистой системы, гипотонии, гипертонии в транзиторной стадии.

Баня ускоряет обмен веществ в организме, изменяет кровообращение и тренирует сердечно-сосудистую систему, делая ее неуязвимой для заболеваний. Под воздействием парной изменяется функционирование сердца и сосудов — расширяются сосуды, усиливается кровоток за единицу времени, отток венозной крови и лимфы, увеличивается пульс. Особенно ярко выражены эти процессы под воздействием высокой температуры парной и массажа веником. Обливания холодной водой резко снижают пульс, а затем он снова восстанавливается. Таким образом происходит тренировка и сердечно-сосудистой системы. Особенno полезно тонизирующее воздействие бани при гипотонии.

Если врач разрешит париться в бане, нельзя забывать об осторожности. Ведь у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, резервные возможности сердца меньше, чем у вполне здоровых, а потеют они обильнее.

— Один заход на горячий полок не должен превышать 3–4 минут, а всего таких сеансов — не более трех.

— Не стоит посещать баню после 70 лет, особенно если вы не привыкли к ней с детства.

Помните о режиме температур в бане. Чтобы хорошо пропотеть при более низких температурах, например, 70 °С, влажность нужно повысить. Для этого на камни плещут воду и банные отвары.

Баня с посещением парной противопоказана при следующих заболеваниях: острой формах сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркте миокарда, гипертонии с систолическим артериальным давлением выше 220 мм ртутного столба и диастолическим давлением выше 120 мм ртутного столба, органических изменениях в сердце, общем атеросклерозе, выраженном церебральном атеросклерозе, ишемической болезни сердца со стенокардией.

Гипотония

Гипотония сопровождается признаками, свидетельствующими о недостаточном поступлении крови к тканям и органам, в первую очередь к головному мозгу. И тогда человек жалуется на слабость, вялость, быструю утомляемость, головокружение, головную боль, звон в ушах. Руки у него часто холодные, влажные, лицо бледное.

Во время гипотонического криза — резкого, быстрого понижения артериального давления — возможен обморок или внезапная слабость и головокружение; они бывают столь значительными, что больной вынужден сесть или лечь.

Диагностируя это состояние, врач стремится выяснить причину. Это может быть и перенесенное инфекционное заболевание, например грипп, ангина, воспаление легких и хроническая болезнь, скажем, туберкулез, воспаление печени, и переутомление, и дефицит в пище витаминов, и недосыпание, и перегревание.

Собственное кровяное давление можно определить по ногтевым лункам левой руки. Сердце, грубо говоря, это большой мускул, который, в свою очередь, складывается из главного и четырех дополнительных мускулов. Если на ногте большого пальца левой руки нет лунки, значит, очень ослаблен главный мускул. В этом случае надо принимать настойку валерианы.

Если же лунки нет и на остальных ногтях, принимать и валериану, и боярышник. Дополнительно при этом можно пить сок сельдерея: полстакана на протяжении первой половины дня, глотками. Если на ногте большого пальца нормальная лунка, а на остальных — лунок нет, надо принимать только капли боярышника.

Полное или почти полное отсутствие лунок свидетельствует о слабости сердечной мускулатуры и о понижении давления.

Банные отвары

1. Рекомендуется отвар из взятых в равных частях сухих цветочных корзинок и листьев татарника, плодов боярышника, корня валерианы, цмина песчаного, левзеи сафлоровидной (маралий корень). Готовьте баночный отвар и применяйте его по общей схеме.

Лекарственные напитки

1. Если позволяет печень, можно употреблять отвар лука. Две луковицы величиной с куриное яйцо варите вместе с шелухой 10–15 минут в 1 л воды, в которую добавлено 100 г сахара. Пейте в бане остывший отвар маленькими глотками.

2. Сок сельдерея принимайте по 1–2 чайные ложки 2–3 раза.

3. Принимать по 15 капель на столовую ложку воды настойки боярышника, корня женьшеня или лимонника.

4. Приготовьте настойку из заманихи (эхинопанакс высокий). Возьмите корни этого растения и залейте спиртом в соотношении 1:5. Принимайте 15 капель на столовую ложку воды. Проходит утомляемость, улучшается сон, повышается работоспособность.

5. Многие народные целители советуют при пониженном кровяном давлении есть после бани землянику.

Боль в сердце

Если само сердце повреждено сравнительно немного или если заболевание функциональное, вполне возможно с помощью бани и естественных методов полное исцеление. Но даже в тех тяжелых случаях, когда полное исцеление невозможно, правильно подобранные баночные процедуры помогают в значительной степени улучшить состояние больного.

Банные отвары

1. Полезен отвар из валерианы лекарственной, пустырника обыкновенного (трава), тысячелистника обыкновенного (плоды), взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме из 25 г смеси.

Можно принимать в виде теплого чая по 1/3 стакана 3 раза в течение банной процедуры.

2. Возьмите по 15 г ландыша (трава) и фенхеля (семена), по 20 г мяты перечной (листья) и валерианы (корень). Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме из 25 г смеси. Можно принимать в виде теплого чая по столовой ложке 3 раза в течение банной процедуры.

Лекарственные напитки

1. При сердечно-сосудистых заболеваниях полезно выпить в бане по 1/2 стакана сока тыквы в смеси с медом.

2. Для облегчения сердечных болей следует часто понемногу пить чай из цветков фиалки (1–2 стакана) в течение банной процедуры.

Заболевания органов пищеварения

Банные процедуры полезны при многих заболеваниях органов пищеварительной системы. Это язва желудка и двенадцатиперстной кишки (состояние ремиссии), функциональные расстройства кишечника, функциональные диспепсии, запоры при болезнях органов пищеварения, состояние после операций на тонком и толстом кишечнике, желудке, двенадцатиперстной кишке, желчном пузыре (через полгода после операции), хронический холецистит при отсутствии камней.

Баня с ее теплом и закаливанием оказывает благотворное влияние на органы пищеварения. Особенно она полезна при функциональных нарушениях желудка, двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы, печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Органы пищеварения тесно связаны с нервной системой, кожей. Воздействие на кожу влажного или сухого тепла стимулирует деятельность внутренних органов и нервной системы. При функциональных расстройствах органов пищеварения баня стимулирует их функции, повышая кровоснабжение, моторику и обменные процессы.

Применяя тепло или холод в бане, больной должен учесть вид функциональных расстройств больных органов (повышенная или пониженная двигательная функция). В любом случае в бане полезно пить лечебных отваров, соков и минеральных вод.

Противопоказаны банные процедуры при следующих заболеваниях: острые формы заболеваний всех органов пищеварения, понос, рвота, хронические воспаления брюшины, протоколиты, энтеростомия, тяжелая форма желчнокаменной болезни, онкологические заболевания.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Это заболевание выражается в дефекте слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки и расположенных под ними тканей. При этом процессы заживления нарушены.

Причин заболевания много: это и неправильное питание, и нервное напряжение, и нарушение функций желчного пузыря. Язвенная болезнь опасна возможными осложнениями: прободением, кровотечениями, перерастанием язвы в раковую опухоль.

Банные отвары

1. Сделайте отвар из зверобоя. Возьмите небольшую, но высокую кастрюлю и литровую

банку с широким горлом. Положите на дно кастрюли кусок асбеста любой толщины, на него поставьте банку.

Наполните банку почти до верха сушеной или свежей травой зверобоя. Долейте в банку оливковое масло так, чтобы масло только покрыло верхний слой травы. Возьмите другую кастрюлю. Наполните обе кастрюли водой и кипятите. Держите главную кастрюлю с лекарством в состоянии кипения воды в кастрюле (а не в банке с маслом и травой зверобоя).

Когда в главной кастрюле выкипит три-четыре ложки воды, то из запасной кастрюли надо доливать столько, сколько выкипело. Через 6 часов лекарство готово. Его надо процедить и держать в темном, прохладном месте.

Стакан отвара добавьте в таз с водой. Поливайте из таза камни в парной. Можно принять в бане столовую ложку отвара.

2. Приготовьте отвар из листьев и почек береск повислой, корневищ или травы аира болотного, корневищ алтея лекарственного и девясила высокого, взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

3. Приготовьте отвар из листьев ежевики сизой, земляники лесной, зверобоя продырявленного, кизила обыкновенного, взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить в бане 1/2 стакана отвара.

4. Приготовьте отвар из золототысячника зонтичного, кровохлебки аптечной, лапчатки прямостоячей, лопуха большого, любистока лекарственного, корней мать-и-мачехи, взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить в бане 1/2 стакана отвара.

5. Приготовьте отвар из можжевельника обыкновенного, календулы, одуванчика лекарственного, овса посевного, взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить в бане 1/2 стакана отвара.

6. Приготовьте отвар из окопника лекарственного, омелы белой, подорожника большого, полыни горькой, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить в бане 1/2 стакана отвара.

7. Приготовьте отвар из корня алтея, цветков ромашки, цветов календулы, корня солодки, травы зверобоя, цветков бессмертника, травы тысячелистника, коры дуба, травы пустырника и травы сушеницы болотной, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить в бане стакан отвара.

8. Приготовьте отвар из листьев подорожника, травы полыни, мяты перечной, цветков ромашки, цветков календулы, травы зверобоя, корня аира, травы шалфея, корня одуванчика, корня оралии, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить в бане стакан отвара.

9. Приготовьте смесь из толченых плодов шиповника — 3 части, семян укропа огородного — 1 часть, цветков календулы лекарственной — 1 часть, побегов хвоща полевого — 1 часть, травы сушеницы болотной — 1 часть, цветков ромашки аптечной — 2 части, лепестков розы белой — 1 часть, травы репешка обыкновенного — 2 части, травы полыни полевой — 2 части, травы зверобоя продырявленного — 4 части, листьев подорожника большого и цветущих верхушек тысячелистника обыкновенного — 4 части. Из смеси готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить в бане стакан отвара.

Лекарственные напитки

1. Отвар шиповника коричневого.

Первый вариант: столовую ложку плодов залейте стаканом кипятка, настаивайте 10–12 часов, кипятите 10 минут, процедите, добавьте мед по вкусу. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в течение банной процедуры. Детям давайте по 1/4 стакана.

Второй вариант: столовую ложку сырья залейте стаканом воды, кипятите 10 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в течение банной процедуры.

2. В период обострения язвенной болезни (с пониженной кислотностью желудочного

сока) рекомендуется принимать в бане настой семян подорожника: столовую ложку заварите 1/2 стакана кипятка, настаивайте 30 минут и процедите. Пейте по столовой ложке 3 раза в течение банной процедуры.

3. Полезен настой чистотела: растение (вместе с корнем) хорошо вымойте, мелко нарежьте, заполните им сосуд до половины, долейте в сосуд кипяток, настаивайте час, процедите. Выпейте в бане стакан настоя за 2 раза.

4. Незаменимым средством (как и при гастритах) является сок из свежей капусты. Его получают, отжимая измельченные листья белокочанной капусты. Принимайте теплый сок по 1/2 стакана 2 раза.

5. Можно пить в бане свежий томатный сок или сок облепихи.

6. Хорошим болеутоляющим и обволакивающим средством являются семя льна обыкновенного: 2 столовые ложки заварите в термосе 0,5 л кипятка. Принимайте в бане теплый настой по 1/2 стакана 2 раза.

Клизмы

1. Ромашка аптечная — старейшее и эффективное средство лечения язвы желудка. Заварите 1,5 столовой ложки сухой ромашки в фарфоровой чашке, накройте блюдцем, укутайте, настаивайте 20 минут.

Перед баней сделайте очистительную клизму теплой водой. Отвар процеженной ромашки (температура 37 °C) наберите в спринцовку и введите в заднепроходное отверстие. После этого нужно лечь на бок и подождать, пока отвар не всосется. Если не получится с первого раза, попробуйте еще. Отвар ромашки должен полностью всосаться. Изнурительные боли сразу отступают. Таким способом можно заодно вылечить и геморрой.

Гастрит (хроническая форма)

Гастрит — воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка. В зависимости от длительности течения различают острый и хронический гастриты. Определенную роль в развитии хронического течения заболевания играет длительное повышение секреторной активности слизистой желудка. Одной из разновидностей воспаления слизистой желудка является гастрит с пониженной секреторной активностью.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из корневища аира, листьев вахты, травы золототысячника и полыни, кожуры апельсина, взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме.

2. Приготовьте смесь из алтея лекарственного — 2 части, корня солодки голой — 2 части, корня окопника и травы чистотела — по 1 части. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме.

3. Приготовьте отвар из листьев вахты, плодов фенхеля, листьев мяты, травы тысячелистника и золототысячника, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме.

4. Приготовьте отвар из травы горца птичьего, травы зверобоя продырявленного, сухих листьев крапивы двудомной, корневища валерианы, плодов фенхеля, листьев мяты перечной, цветков ромашки аптечной, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме. Можно выпить в несколько приемов стакан настоя небольшими глотками в течение банной процедуры. Применяется при коликах и чувстве тяжести в желудке.

5. Приготовьте отвар из корня девясила высокого, травы зверобоя, смеси листьев и корней земляники лесной, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте банный отвар по

общей схеме.

6. Для отвара возьмите листьев крапивы — 2 части, травы зверобоя — 2 части, травы володушки — 1 часть, листьев подорожника — 3 части. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме. Можно выпить стакан отвара в бане.

7. Для отвара возьмите листьев мяты перечной — 1 часть, цветков тысячелистника — 1 часть, семян укропа — 1 часть, листьев вахты трехлистной — 0,2 части, травы зверобоя — 2 части. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме. Можно выпить стакан отвара в течение банной процедуры по столовой ложке на прием. Применяйте при повышенной кислотности желудочного сока, сопровождающейся запором и кислой отрыжкой.

Лекарственные напитки

1. Сок алоэ: принимайте по 1–2 чайные ложки 2 раза в течение банной процедуры.

2. Сок сырого картофеля: вымытый и досуха вытертый картофельный клубень протрите через мелкую терку, сок отожмите вместе с крахмалом. Пейте свежеприготовленный сок по столовой ложке 3–4 раза в течение банной процедуры при повышенной кислотности желудочного сока.

3. Сок лука репчатого: принимайте по столовой ложке 3–4 раза в течение банной процедуры.

4. Сок моркови: выпейте 1/2 стакана свежеприготовленного сока за 3–4 раза в течение банной процедуры.

5. Сок смородины черной: пейте по 100 мл 2 раза в течение банной процедуры. Помогает при гастрите с пониженной кислотностью. Аналогичное действие окажет и смесь сока смородины черной и плодов шиповника.

6. Сок алоэ принимайте по 1–2 чайные ложки 2 раза в течение банной процедуры.

7. Рассол квашеной капусты пейте от 1/2 до 2 стаканов в течение банной процедуры.

8. Приготовьте сбор: трава зверобоя и трава душицы, корень солодки — по 2 части, цветки ромашки — 4 части. Залейте 5 г смеси 2 стаканами холодной воды, настаивайте 8 часов, кипятите 5 минут, снова настаивайте 20 минут, отожмите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в течение банной процедуры. Помогает при острых гастритах.

9. Приготовьте сбор: листья мяты и трава тысячелистника — по 1 части, цветки ромашки — 4 части, корень солодки — 2 части. Залейте 5 г смеси 2 стаканами холодной воды, настаивайте 8 часов, кипятите 5 минут, снова настаивайте 20 минут, отожмите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в течение банной процедуры. Помогает при острых гастритах.

10. Отвар из корней бузины травянистой пейте без нормы.

Холецистит (хронический, при отсутствии камней)

Холецистит — воспаление желчного пузыря, возникающее при проникновении в него различных микробов из печени или двенадцатиперстной кишки, а также из кровеносных и лимфатических сосудов от очагов инфекции в организме.

Предрасполагают к холециститу застой желчи в желчных протоках и пузыре, желчные камни, глисты, лямблии, воспаления и др. Это заболевание является самым распространенным среди болезней внутренних органов.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из шишек хмеля, листьев или почек бересклета, травы зверобоя продырявленного, кукурузных рылец и цветков бесмертника, травы репейника, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме. Можно принимать отвар в течение банной процедуры по 2 столовые ложки 3 раза. Перед баней сделайте клизму из

теплого отвара цветков ромашки: 15 г сырья залейте стаканом кипятка.

2. Приготовьте отвар из корневища аира болотного, цветков бессмертника песчаного, трилистника (трифоли), листьев мяты и плодов кориандра, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме. Можно принимать отвар в течение банной процедуры по 2 столовые ложки 3 раза.

3. Приготовьте отвар из цветков бессмертника песчаного, травы тысячелистника и полыни, плодов фенхеля и листьев мяты, взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме. Можно принимать отвар в течение банной процедуры по 2 столовые ложки 3–4 раза.

4. Для отвара возьмите листьев крапивы — 2 части, плодов шиповника — 2 части, синюхи голубой, травы велодушки золотистой — 1 часть, травы спорыша — 1 часть. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме. Можно принимать отвар в течение банной процедуры по 2 столовые ложки в 2–3 приема при хронических ангиогепатохолециститах, заболеваниях печени и желчных протоков.

5. Приготовьте отвар из кукурузных рылец, лапчатки гусиной, чистотела и мяты перечной, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме. Можно принимать стакан отвара в 2–3 приема в течение банной процедуры.

Лекарственные напитки

1. Сок плодов рябины принимайте в бане по 1/4 стакана 2–3 раза.

2. Настой овса: 500 г овса залейте 1 л кипятка. Настаивайте 40 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза во время банной процедуры.

3. Напиток из побегов хмеля и молока: 2 столовые ложки сока молодых побегов хмеля смешайте со стаканом горячего кипяченого молока и стаканом горячей воды. Если нет сока, 2 столовые ложки измельченных сухих шишечек хмеля напаривайте на ночь в молоке с водой. Принимайте теплый напиток в течение банной процедуры.

4. Сироп из свеклы: очистите свеклу, нарежьте и варите длительное время, пока отвар не загустеет и не станет, как сироп. Принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в течение банной процедуры.

5. Смешайте взятые в равных частях траву золототысячника, чистотела, руты и корня одуванчика. Залейте 5 г смеси одним стаканом кипятка. Настаивайте полчаса, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в течение банной процедуры.

Запор

Запор — длительная задержка стула (2–3 дня и более) или систематическое недостаточное опорожнение кишечника.

Наиболее часто встречаются так называемые функциональные запоры, которые делятся на атонические и спастические. Атонические развиваются при ослаблении общего тонуса организма, спастические вызываются длительными спазмами мышц кишечника.

У здорового человека запор продолжается недолго. Длительный запор может быть сигналом о различных заболеваниях в организме.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из плодов тмина, корня щавеля конского, растолченных семян подорожника, молодых листьев бузины, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить в бане стакан отвара за 4 раза, добавив столовую ложку меда.

2. Приготовьте отвар из цветов и листьев терна, репьев лопуха, пижмы бальзамической, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте банный отвар по общей схеме. Можно выпить в бане стакан отвара за 4 раза.

Лекарственные напитки

1. Морковный сок является вкусным и мягким слабительным средством, особенно для детей. Он растворяет камни в мочевом пузыре. Выпейте в бане стакан морковного сока.
2. Страдающим запорами нужно пить в бане воду, в которой долго варились сливы и овес.
3. При запорах полезны сок редьки, рассол капусты или огуречный рассол (но не огурцы!) в теплом виде, простокваша, чай из сушеної вишни и сушёных яблок. Выпейте в бане на выбор стакан напитка за 4–5 раз.
4. Заварите 1/2 столовой ложки коры крушини и пейте в бане как чай.

Колит

Колит является одним из самых распространенных заболеваний толстого кишечника, он с трудом поддается лечению. Баня рекомендуется при спастическом колите хронической формы, но ни в коем случае не в остром периоде.

Банные отвары

1. Для отвара возьмите апельсиновых корок 2 части, травы ромашки — 1 часть, травы шалфея лекарственного — 1 часть, листьев алоэ — 1 часть, травы пижмы бальзамической — 0,5 части. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.
2. Для отвара возьмите цветков бузины черной 3 части, корневища горца змеиного — 3 части, коры дуба перепончатого — 4 части, семени льна посевного — 2 части, травы шалфея лекарственного — 1 часть. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.
3. Для отвара возьмите корня алтея лекарственного 2 части, листьев вахты трехлистной — 5 частей, травы зверобоя продырявленного — 4 части, цветков календулы лекарственной — 3 части, корневища лапчатки прямостоячей — 2 части, семени льна посевного — 3 части, листьев эвкалипта шарикового — 1 часть. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.
4. Приготовьте отвар из корней и корневищ бадана, травы золототысячника, шалфея и ромашки аптечной, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.
5. Для отвара возьмите плодов аниса 1 часть, плодов фенхеля — 1 часть, корня солодки — 2 части, корня крушини — 6 частей. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить в бане стакан отвара за 2–3 раза.
6. Приготовьте отвар из цветков ромашки аптечной, плодов фенхеля, плодов тмина, соплодий ольхи серой, травы мяты перечной, корня алтея лекарственного, травы зверобоя продырявленного, листа подорожника большого, цветков бессмертника песчаного, листьев и плодов кассии остролистной, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно принимать в бане по 1/2 стакана отвара 2 раза для лечения хронического спастического колита.

Лекарственные напитки

1. Сок лука репчатого пейте по чайной ложке 3–4 раза в течение банный процедуры. Этот средство помогает при колитах и запорах со сниженной перистальтикой кишечника.
2. Столовую ложку ягод калины залейте стаканом кипятка, настаивайте, процедите. Принимайте по 2 столовые ложки 4 раза в течение банный процедуры.
3. Заварите в стакане кипятка по чайной ложке золототысячника, шалфея и ромашки. Пейте в бане по столовой ложке 3 раза.

Заболевания органов мочевыделительной системы

Посещение парной в бане благотворно влияет на органы мочевыделительной системы. Повышенное потоотделение облегчает работу почек, так как большое количество натрия и хлоридов выделяется через кожу. Особенно полезна баня при следующих заболеваниях почек и других органов мочевыделительной системы: хронической форме цистита и пиелоцистита без нарушения функции почек, нефритах (неострая форма с небольшими функциональными нарушениями), гломерулонефритах хронической формы без осложнений, хронической форме туберкулеза почек без осложнений.

Баня посредством потоотделения способствует восстановлению водного равновесия в организме. Повышенная температура и влажность благоприятствуют расширению сосудов, снижению их тонуса, что увеличивает кровоток и стимулирует нервную систему. Первой реакцией почек на эти процессы является снижение почти в два раза выделения натрия с мочой. Это происходит в течение нескольких часов и после бани.

Баня противопоказана при следующих заболеваниях почек и органов мочевыделительной системы: острых воспалениях органов мочевыделительной системы, острых формах нефрита, почечнокаменной болезни с нарушением функции почек, опухолях органов мочевыводящей системы, гипоальбуминемии, хронических заболеваниях почек со значительным мочевым осадком, послеоперационном состоянии.

Цистит (хроническая форма без нарушения функции почек)

Цистит — воспаление мочевого пузыря. Это заболевание — следствие попадания инфекции в мочевой пузырь на фоне переохлаждения.

Воспаление мочевого пузыря — очень распространенное заболевание. Страдающим циститом следует соблюдать диету, особенно в период обострения болезни: исключите из рациона питания острые блюда, копчености, приправы, консервированные продукты, алкоголь. Полезно обильное питье — чай с молоком, теплый компот, минеральная вода.

Банные отвары

1. Для отвара возьмите травы тысячелистника обыкновенного и толокнянки — по 2 части, корневища аира обыкновенного и почек березы — по 1 части. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить стакан отвара в 4 приема в течение банной процедуры.

2. Приготовьте отвар из корня солодки, корневища пырея ползучего, кукурузных рылец, листьев березы и листьев толокнянки, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить стакан отвара в 4 приема в течение банной процедуры.

3. Для отвара возьмите листьев медвежьих ушек, корневища бадана, плодов черники, травы пастушьей сумки, листьев мяты, травы земляники лесной и травы грыжника — по 1 части, березовых почек — 2 части. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить стакан отвара в 4 приема в течение банной процедуры.

4. Приготовьте отвар из травы душицы, зверобоя, череды, листьев кипрея, цветков ромашки и шишечек хмеля, взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

Лекарственные напитки

1. Эффективным народным средством от раздражения мочевого пузыря является чай из стебельков (свежих и сущеных) вишни и черешни, можно с добавлением меда (на стакан чая — столовая ложка меда).

2. Для приготовления целебного настоя измельчите укропное семя в кофемолке, чайную

ложку укропной муки заварите 200 г кипятка, 1–1,5 часа настаивайте. В бане выпейте теплый настой вместе с осадком. Этот настой будет полезен и тем, кому за пятьдесят. Женщины в этом возрасте иногда страдают из-за небольшого непроизвольного мочеиспускания, а мужчинам причиняют немало неудобств частые позывы, особенно ночью, и тянувшие боли при мочеиспускании. Это признаки вялотекущих цистита и простатита, которые вряд ли устоят перед настоем из семян самого обыкновенного растения.

3. Залейте 100 г свежей петрушки 1 л кипятка. Настояв 2 часа, примите в бане стакан настоя за 2 раза.

Нефрит (хроническая форма)

Нефрит — воспаление почек. Существуют несколько форм нефрита. Острый нефрит развивается как осложнение заболеваний верхних дыхательных путей, воспаления легких. Симптомами острого нефрита являются: повышение артериального давления, отеки. При хроническом нефrite время от времени появляются обострения с симптомами и признаками острого нефрита.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из травы и цветков душицы, спорыша, мелиссы, шалфея, зверобоя, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно пить его в бане как чай.

2. Приготовьте отвар из льняного семени, травы зверобоя продырявленного, корня аира болотного, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

Лекарственные напитки

1. Натрите на терке черную редьку и выжмите сок через марлю. Хорошо смешать стакан этого сока со столовой ложкой жидкого меда и пить в бане.

2. Залейте 2 столовые ложки измельченных листьев или столовую ложку почек бересклета белого 0,5 л кипятка, добавьте немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества. Настаивайте в течение часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза во время банный процедуры.

3. Смешайте 10 г листьев толокнянки, 80 г травы адониса весеннего, 60 г почек бересклета и 40 г травы хвоща полевого. Залейте 3 столовые ложки этой смеси 2 стаканами кипятка. Настаивайте в теплом месте 4 часа и процедите. Принимайте в бане по столовой ложке 4 раза.

4. Большой корень ежевики варите в 5 л воды, пока вода не выкипит наполовину. Принимайте в бане отвар 3 раза по 100 г.

Повязки

1. Гончарную глину залейте яблочным уксусом и хорошо замесите. Смесь нанесите на кусок материи и приложите к пояснице, на область почек на 20 минут.

Ванны

1. При болезнях почек, мочевого пузыря и ревматизме полезны ванны с отваром из овсяной соломы. В ведро с кипятком опустите 300 г овсяной соломы, закройте крышкой и настаивайте час. Затем в ванну с температурой воды 36 °С влейте настой, оставив солому в ведре. Добавьте теплой воды до 37 °С и примите ванну в течение 20 минут.

Пиелонефрит (хроническая форма)

Пиелонефрит — воспалительное заболевание почек и почечных лоханок, одна из самых распространенных урологических болезней. Пиелонефрит опасен осложнениями: хронической почечной недостаточностью и артериальной гипертензией. Женщины, причем молодого возраста, страдают пиелонефритом примерно в пять раз чаще, чем мужчины.

При пиелонефрите хронической формы наибольший эффект дает лечение диуретическими (мочегонными) средствами, к которым прежде всего относятся полевой хвощ и толокнянка, в сочетании с баней. Закаляться в бане в целях профилактики этого очень распространенного недуга нужно постепенно и длительно. Моржевание противопоказано!

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из корней и плодов шиповника, травы зверобоя, травы пустырника, травы фиалки трехцветной и хвоща полевого, взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

2. Отвар «бахча». В таз с 1 л горячей воды выжмите большой ломоть арбуза и применяйте банный отвар по общей схеме. Создается ощущение, будто вы находитесь на приволжской бахче.

Лекарственные напитки

1. Размяв ягоды брусники или клюквы и добавив небольшое количество сахара и кипяченой воды, получите прекрасный целебный напиток, который рекомендуется пить между банными процедурами.

2. Приготовьте отвар из соломы овса (30–40 г изрезанной соломы на 1 л воды, настаивать 2 часа) и употребляйте в бане как мочегонное средство.

3. Полезно есть в бане арбуз в сочетании с вдыханием паров отвара «Бахча».

Гломерулонефрит (хроническая форма без осложнений)

Гломерулонефрит — инфекционно-аллергическое заболевание клубочкового аппарата почек. В развитии болезни значительная роль отводится стрептококку, переохлаждению тела, инфекционному введению чужеродного белка (переливание крови, плазмы и др.).

Банные отвары

1. Для отвара возьмите плодов боярышника 2 части, травы пустырника — 2 части, шишек хмеля — 1 часть, корневищ пырея и семян петрушки — 2,5 части. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно принимать отвар в бане по 3 столовые ложки 2 раза.

2. Для отвара возьмите почечного чая 1 часть, травы тысячелистника — 1,5 части, листьев земляники лесной — 2 части, травы череды — 1,5 части, цветков календулы — 3 части. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно принимать отвар в бане по 3 столовые ложки 2 раза.

Лекарственные напитки

1. Принимайте по 10–15 мл сока сельдерея 2 раза в течение банной процедуры.

2. Смешайте 40 г травы адониса, 50 г листьев толокнянки, 30 г почек бересклета и 20 г травы хвоща. Столовую ложку этой смеси залейте 1,5 стакана кипятка. Настаивайте 2 часа, кипятите

5 минут. Принимайте по столовой ложке каждый час. Для употребления годится только свежий настой.

3. Смешайте взятые в равных количествах траву буквицы, траву фиалки трехцветной и почки тополя черного. Столовую ложку этой смеси залейте стаканом кипятка. Настаивайте полчаса. Принимайте в бане 3–4 раза по 1/2 стакана.

Заболевания органов половой системы

Баня с посещением парной показана при хронических воспалительных заболеваниях органов половой системы, бесплодии у женщин и мужчин, дисфункции яичников и матки, климактерическом синдроме (по рекомендации врача и переносимости высоких температур), аменорее, дисменорее, хронических заболеваниях после абортов. Регулярное посещение бани полезно и при нормально текущей беременности.

В старину в России даже рожали в бане. И не только простые женщины, но и царицы. В ожидании скорых родов топили баню очень жарко и готовили в ней место для роженицы. А сколько молитв, заговоров, обычаяев и обрядов, связанных с родами в бане, дошло до нас! У соседнего с Россией финского народа баня тоже была и есть часть быта и образа жизни человека. Несколько веков люди появлялись на свет в бане.

Какова же причина такой необходимости бани в процессе родов?

Во-первых, баня с ее высокой температурой обеспечивает хорошее качество стерильности. При высокой температуре погибают многие бактерии.

Во-вторых, длительность родов у посещавших с детства баню женщин сокращается втрое, так как у них ослаблено нервное и мышечное напряжение, а связки наиболее эластичны.

В-третьих, состояние сосудов у женщин, привыкших к парной, всегда будут в норме. Даже во время беременности, когда у многих женщин возрастает риск варикозного расширения вен на ногах и животе, у тех беременных, кто посещает баню, такого расстройства сосудов почти нет.

В-четвертых, баня способствует увеличению лактации у родившей женщины.

Баня противопоказана при следующих заболеваниях органов половой системы: острые формы всех заболеваний, послеоперационное состояние, сложная беременность.

Женские хронические воспалительные заболевания

Воспаления женских половых органов нередко вызываются стафилококками, стрептококками, кишечными палочками, гонококками и некоторыми другими микробами.

Острое воспаление бывает обыкновенно в связи с простудой, а также из-за мокрых ног во время менструаций и особенно часто — от спринцевания холодной водой после сношения, бывает и гонорейного происхождения. В остром периоде заболеваний показано стационарное лечение.

Больных беспокоят тянущие боли внизу живота и в паху, боли в крестце и бедрах, иногда очень высокая температура. Если не принять мер, то начинаются болезненные и неправильные менструации и даже гнойное поражение яичников.

При хроническом течении определенную помощь могут оказать и препараты растительного происхождения в сочетании с банной процедурой.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из шишек можжевельника, так называемых можжевеловых ягод, травы шалфея мускатного, взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно пить в бане этот отвар по 1/2 стакана 2 раза. Отвар ягод и веток можжевельника пьют при отсутствии менструации.

2. Приготовьте и применяйте отвар из лесного сена по общей схеме. Полезно посидеть над этим паром. Процедуру принимайте до исчезновения воспаления.

3. Отварите кочан капусты, залейте свежим молоком и предложите больной посидеть над паром.

4. Приготовьте отвар из травы зверобоя, цветков калины, травы спорыша, хвоща полевого, золототысячника и лапчатки гусиной, корня солодки, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно пить глотками после банной процедуры.

Лекарственные напитки

1. Чайную ложку сока из свежих листьев крапивы растворите в 1/4 стакана воды. Этую дозу выпейте в бане за 3 раза.

2. Столовую ложку ягод калины залейте стаканом кипятка, настаивайте, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 2 раза в течение банной процедуры. Перед лечением надо прочистить кишечник.

Нарушения менструального цикла

При нормальных менструациях женщина должна чувствовать только небольшое недомогание и тяжесть внизу живота, лишь немногие страдают в это время еще болями в затылке.

Скудные менструации

Бледные, скудные менструации, к тому же нерегулярные, болезненные бывают при малокровии, после тяжелой болезни, нервного потрясения. Менструации могут даже временно прекратиться. В таком случае нужны усиленное питание, витамины. Можно уменьшить боли, если класть на низ живота припарку в бане.

Банные отвары

1. Свежий или высушенный корень чернобыльника мелко нарежьте и приготовьте банный отвар по общей схеме. На 10 стаканов отвара берут 4–5 корешков. В Китае и Японии с древних времен женщины пользовались корнем чернобыльника. Они пили отвар по 1/2 стакана 2–3 раза в день в зависимости от болезненности и характера менструаций.

Лекарственные напитки

1. Народные целители лечили таких женщин при помощи серы. Нужно 1/4 чайной ложки серы запить чем-нибудь кислым: клюквенным соком, квасом и др.

Задержка менструаций

Лекарственные напитки

1. Выпейте в бане залпом 2 стакана горячего настоя ромашки или 2 раза в день принимайте настойку из корицы, гвоздики и шафрана.

2. Рекомендуется пить в бане по 1/2 стакана пивных дрожжей и парного молока.

Ванны

1. Приготовьте горячую ванну с температурой 40–42 °С, добавьте в нее 100 г соли или горчицы. Продолжительность ванны — 10 минут.

2.. Полезно подержать в течение 2 часов ноги в очень горячей воде, куда добавить горсть соли и 2–3 горсти древесной золы. Потом нужно ноги окатить чистой теплой водой, вытереть досуха и надеть чистые чулки, в которые насыпать сухой горчицы.

Климактерический синдром

Женщины в период климакса страдают внезапными приливами крови, осложняющимися одышкой, спазмами в горле, бессонницей и сильными головными болями. Часто это состояние сопровождается судорогами в груди и в животе, нарушением теплообмена.

Банные процедуры способствуют закаливанию организма и облегчению климактерического синдрома. Полезны в бане холодные верхние обливания в течение от 30 секунд до 3 минут.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из цветков бузины, травы грыжника, плодов аниса, травы фиалки трехцветной, корня стальника колючего, коры крушины, корня солодки, цветков календулы, цветков просвирника, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить 2 стакана этого отвара в бане глотками.

2. Приготовьте отвар из плодов и цветков боярышника кроваво-красного, травы горца птичьего, травы хвоща полевого, травы золототысячника, травы лапчатки, взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно выпить стакан этого отвара в бане глотками.

Лекарственные напитки

1. Полезно питье в бане теплой талой воды по столовой ложке через 30 минут. При осложнении заболевания нужно добавить в стакан воды сок одного листа алоэ и ложку сахара.

2. Приготовьте настой спорыша: столовую ложку травы залейте стаканом кипятка, кипятите 10 минут, процедите. Принимайте по столовой ложке 3 раза.

3. Столовую ложку плодов боярышника кроваво-красного запарьте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа в теплом месте и процедите. Принимайте настой по столовой ложке 4 раза.

4. Очень полезно пить сок свеклы с медом, есть лимоны и апельсины.

Простатит

У мужчин одно из самых распространенных заболеваний — простатит (воспаление предстательной железы), при котором возможно длительное снижение половых возможностей.

Этому заболеванию нередко сопутствуют застой венозной крови в органах малого таза и в самой железе, трещины и свищи заднего прохода, травма промежности, геморрой. Известен и так называемый застойный простатит. Он возникает из-за венозного застоя крови и скопления секрета простаты в самой железе, что наблюдается при нарушении ритма половой жизни. Всасывание застоявшегося секрета предстательной железы в кровь может способствовать снижению эндокринной активности яичек, а значит, и снижению полового влечения.

Основные растения, обладающие мочегонным и противовоспалительным действием и применяемые для лечения простатита, — брусника, толокнянка, вахта (трифоль), зверобой, череда, подорожник, фиалка, ромашка, тимьян, солодка, хвош, яснотка, бадан, петрушка,

пырей, береза, аир и др.

Целебными для мужчин являются и синюха, адонис. Синюха успешно применяется при остром и хроническом простатите. Адонис можно применять при хроническом простатите, но не следует при остром.

Адонис лучше применять в свежем виде, то есть заваривать сорванный прямо с грядки, а в случае сушки хранить не более года. При ослаблении мужских возможностей хорошо помогают также корнеклубни ятрышника и любки.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из листьев бруслики, толокнянки, вахты (трифоли), травы зверобоя, череды, подорожника, фиалки, ромашки, тимьяна, солодки, хвоща, петрушек, пырея, почек берескы, корня аира, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

2. Приготовьте отвар из травы душицы, полыни-чернобыльника, василька лугового, пижмы обыкновенной, пижмы бальзамической, тысячелистника, петрушек, горца птичьего (спорыша), лапчатки гусиной, ромашки аптечной, мелиссы лимонной, руты пряной, любистока, адониса, клевера красного и белого, подсолнечника, хмеля, тархуна (эстрагона), взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

3. Приготовьте отвар из клубней ятрышника, корней или листьев женьшеня, корней аралии маньчжурской, плодов фенхеля, взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

Лекарственные напитки

1. Свежеприготовленный сок редьки или хрена пейте в бане по 2 столовые ложки 3–4 раза.

2. Больным хроническим простатитом полезно принимать в бане по чайной ложке меда 3–4 раза, а также в качестве тонизирующего средства — стакан медового настоя из корня родиолы розовой.

3. Народная медицина советует от простатита пить чай из цветков липы, боярышника, чабреца, мяты, лепестков красной и белой розы, семян тмина, листьев черной смородины, иван-чая, донника желтого.

4. Многие знахари рекомендуют при простатите пить в бане как кофе мелко растертый уголь от сгоревшей липы (столовая ложка на 1/2 стакана воды).

Микроклизмы

При хронических простатитах целесообразны перед баней следующие микроклизмы.

1; Залейте 10 г аптечной ромашки 100 мл кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Используйте на микроклизму 60–80 мл настоя.

2. Залейте 10 г листьев шалфея лекарственного 100 мл кипятка. Выдерживайте на водяной бане 30 минут, охладите в течение 15 минут, процедите. Используйте на одну микроклизму 60–80 мл настоя.

3. Залейте 5 г травы тысячелистника 100 мл кипятка. Приготовление и применение аналогичны предыдущим рецептам.

Заболевания опорно-двигательной системы

Банные процедуры в сочетании с похлестыванием веником и массажем, контрастным душем способствуют выведению из суставов продуктов распада и являются эффективным

средством лечения многих заболеваний опорно-двигательной системы: деформирующих артритов, ревматизма и ревматоидного артрита (в состоянии ремиссии без сердечных нарушений), плече лопаточного периартрита, псориазного артрита, патологии мышц, связок, посттравматического и послеоперационного (не ранее, чем через 4 месяца) состояния суставов и прилегающих мягких тканей, повышенного тонуса мышц, нарушения осанки, остеопороза, подагры, болезни Бехтерева.

Банные процедуры стимулируют регенеративные процессы, в том числе и костной ткани, предупреждают развитие артрозов, контрактур, способствуют быстрому восстановлению функций органов опорно-двигательной системы. Для терапевтического эффекта достаточно даже пяти минут пребывания в парной (в положении лежа). В этом случае тепло будет распределяться равномерно, нагревая кожу, которая впоследствии передаст накопившийся жар больным суставам, мышцам и внутренним органам. Это благотворно скажется на обменных процессах, гормональных и иммунных механизмах. Важными условиями в лечении заболеваний такого рода (в неострой форме) являются усиленное кровообращение, перераспределение крови и лимфы в организме, венозный отток, отток лимфы, усиление окислительно-восстановительных процессов в суставах. Поэтому очень полезно тепло. Контрастные процедуры тоже необходимы, так как они помогают организму адаптироваться к условиям окружающей среды, повышают его защитные функции. Но с осторожностью применяйте охлаждение после нагревания. В любом случае прислушивайтесь к «голосу» своего организма и проконсультируйтесь у врача перед посещением бани.

Баня противопоказана при следующих заболеваниях опорно-двигательной системы: острые формы всех заболеваний, ревматизма в том числе, острые повреждения, травмы, ранние послеоперационные состояния.

Артрит

Артрит является заболеванием суставов в результате травм, инфекционных болезней, ослабляющих защитные силы организма. Кроме того, артрит может быть наследственным недугом, возникать как проявление другого заболевания, например ревматизма.

Поскольку артрит встречается сегодня довольно часто, народные врачи многих стран уделяют ему большое внимание.

Особенно полезна при артритах тибетская баня.

Процедуры «умывания ног» не только предупреждают простудные заболевания (острые катары верхних дыхательных путей, насморк, трахеит, бронхит, грипп, ангину), но и, благодаря тренировке кровеносных сосудов ног, замедляют развитие старческих изменений костно-суставного аппарата ног.

Банные отвары

1. Приготовьте по общей схеме отвар из листьев березы, липы и можжевельника. В отвар добавьте 1/2 стакана пива или кислого кваса, по чайной ложке спиртовой настойки эвкалипта и перечной мяты и тертый мускатный орех. Полученным раствором поливайте раскаленные камни в парной.

2. Приготовьте отвар из 20 корневищ (в виде комочка) растения дряква и 10 л воды. Сочетайте обливание камней в парной с ваннами из этого отвара. Рекомендуется такая очередность: держите в жидкости по полчаса сначала ноги, затем руки. После окончания процедуры трижды облейте голову оставшимся отваром.

3. Приготовьте отвар из листьев березы, черной смородины, брусники и шиповника, крапивы двудомной и травы фиалки трехцветной, взятых в равных частях. Применяйте отвар по общей схеме.

4. Приготовьте отвар из цветков бузины, листа крапивы двудомной, корня петрушки, коры ивы, взятых в равных частях. Готовьте и принимайте отвар по общей схеме. В бане

можно выпить стакан отвара.

Лекарственные напитки

1. Настаивайте 20 г березовых почек на 100 мл 70 %-ного спирта в течение 3 недель. Отожмите, отфильтруйте и храните в темном сосуде в прохладном месте подальше от света. Принимайте в бане 3 раза по 15–30 капель на столовую ложку воды. Наружно можно применять для втирания при артrite и ревматизме.

Мази и растирания

1. Вырежьте в корнеплоде редьки полость, заполните ее медом, через 4 часа слейте готовый сок. Растирайте в бане этим соком заболевший орган.

2. Хороший эффект при лечении дает мазь, которую готовят из свежего деревенского масла и березовых почек: масло положите в глиняный горшок слоями. На слой масла (1–1,5 см) — слой березовых почек такой же толщины. Горшок заполняется почти доверху. Потом поставьте его на сутки в хорошо протопленную русскую печку. Из протомившихся почек выжмите масло и добавьте в него 7–8 г истолченной в порошок камфоры. Мазь храните в холодном темном месте плотно закрытой. Растирайте ею больные места.

3. В 100 г спирта растворите 50 г камфоры, а потом 50 г горчичного порошка. Отдельно взбейте 100 г яичного белка и соедините оба состава. Втирайте в больное место при артrite и ревматических болях.

4. При ревматоидном полиартрите, артrite простудного характера втирайте чистое пихтовое масло в предварительно прогретые суставы (в парной бани или при помощи компресса из разогретой морской соли). После втирания снова прогрейте суставы.

5. При болях в суставах сделайте жидкую мазь для уменьшения хромоты: взбейте желток яйца с чайной ложкой скипидара и столовой ложкой яблочного уксуса. Тщательно вотрите эту смесь в поверхность кожи.

6. В 2 стаканах свежеприготовленного сока редьки черной растворите столовую ложку соли, добавьте 1/2 стакана водки, 3/4 стакана меда и хорошо перемешайте. Смесь втирайте в больные места.

Компрессы и подвязки

1. На суставы можно делать согревающие компрессы из слабого раствора уксуса. Смочите льняное полотенце в слабом растворе уксуса (на 0,5 л воды — столовую ложку столового уксуса или чайную ложку уксусной эссенции), слегка отожмите и оберните этим полотенцем больное место. Затем укутайте шерстяным платком. Держите как можно дольше. Потом все смойте.

2. Воспаленные суставы можно излечить, прикладывая к больным местам холст, который пчеловоды закладывают в улей на зиму (пчелы покрывают его прополисом). Таким холстом пчеловоды лечат радикулиты и различного рода артриты.

3. Пол-литровую бутылку наполните красным клевером и залейте водкой. Настаивайте 10 суток, после чего можно делать компрессы на больные места.

4. При полиартрите больные места обкладывайте свежими листьями лопуха.

Артроз

В отличие от воспалительного артрита, артроз — хроническое заболевание суставов, при котором поражаются большие и малые суставы. Это заболевание возникает вследствие эндокринных расстройств в организме, нарушения обмена веществ или даже от ношения тесной обуви.

При этом характерны гиперемия, припухлость суставов, резкая болезненность при движении и пальпации суставов, ограничение функций. Унять остроту боли помогут средства, которые мы приводим ниже.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из травы земляники лесной, корней лопуха, корней пырея, травы череды, фиалки трехцветной и вероники лекарственной, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

2. Приготовьте отвар из почек сосны, корней шиповника собачьего, травы багульника, листьев крапивы и плодов барбариса, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

3. Приготовьте отвар из листьев грушанки, травы хвоща полевого, побегов паслена сладко-горького, цветов арники горной, плодов боярышника, травы трехцветной фиалки, листьев копытня, травы и корней чистотела и крушины ломкой, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

Лекарственные напитки

1. Смешайте 30 г сока редьки, 20 г меда, добавьте немного соли. Смесь залейте стаканом водки. Настаивайте сутки. Принимайте внутрь по 1/2 стакана настойки после бани или сауны, лучше перед сном. Можно использовать для натирания больных суставов.

Мази и растирания

1. Смешайте и тщательно измельчите 10 г травы донника, 10 г травы хмеля и 10 г травы зверобоя. Добавьте 50 г вазелина и хорошо разотрите. Втирайте в больные суставы.

2. Смешайте шишшки хмеля и вазелин в соотношении 1:4. Натирайте больные суставы.

3. Смешайте 10 г цветов багульника, 10 г измельченного корня чемерицы и 50 г разогретого свиного жира. Настаивайте 12 часов в теплом месте, процедите. Используйте для втираний.

4. Настой дягиля лекарственного: Залейте стаканом кипятка 15 г корневища слышнями дягиля лекарственного. Настаивайте 15 минут, процедите. Натирайте больные суставы.

5. Залейте 100 г плодов жостера слабительного 0,5 л водки. Настаивайте 12 дней, процедите. Натирайте больные суставы.

6. Смешайте в равных количествах траву багульника, траву донника, корни лопуха, ягоды можжевельника, корни пырея, шишшки хмеля и траву чабреца. Сырьем наполните бутылку, залейте водкой. Настаивайте 10 дней в темном месте. Используйте для растираний.

7. Залейте 50 г коры черемухи стаканом водки. Настаивайте 2 недели. Применяйте как отвлекающее средство. Втирайте в поясничную область и больные суставы.

Компрессы

1. Залейте 30 г овсяных хлопьев 2 стаканами воды, кипятите 10 минут. Делайте компрессы на больные суставы, держите 30–60 минут.

Ванны

1. Ванна с горчицей.

Разведите 100–200 г сухой горчицы в теплой воде в ведре до консистенции жидкой сметаны, тщательно размешайте, чтобы не было комков. Приготовленную горчицу влейте в ванну с горячей водой (выше 39 °C). Продолжительность пребывания в ванне — 10–15 минут.

После ванны следует обмыться теплой водой, надеть одежду из натуральной шерсти и носки и лечь в постель под теплое одеяло. Такие ванны лучше принимать перед сном. Горчичные ванны с горчицей эффективны при резких болях в позвоночнике и суставах.

2. Ванна с отваром из травы мяты.

Для этой ванны нужно использовать только траву мяты, собранную во время цветения и высушеннную в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Мяту залейте водой в ведре в соотношении 1:3, кипятите 15 минут. По лученный отвар настаивайте в течение получаса и вылейте в ванну с горячей водой (выше 39 °C). Больной должен находиться в ванне до тех пор, пока его тело не распарится. Процедура противопоказана людям с заболеваниями сердца, сосудов, нарушениями психики. После ванны необходимо растереть больные суставы сухим полотенцем, надеть чистошерстяной костюм, носки и лечь в постель под теплое одеяло.

3. Ванна с сенной трухой.

Залейте ведром воды 1 кг сенной трухи (сено для ванны непригодно, используется только труха), кипятите полчаса, настаивайте 30–40 минут, процедите через марлю. В приготовленную ванну с горячей водой вылейте отвар. Принимайте ванну (выше 39 °C) до сильного распаривания тела. После ванны тело разотрите сухим полотенцем, укутайтесь. Следует сразу лечь в постель. Такие ванны являются сильнодействующим лечебным средством при заболеваниях суставов и позвоночника. Людям с больным сердцем, психическими заболеваниями ванна с сенной трухой противопоказана.

4. Смешайте корни лопуха, траву вереска, крапивы, багульника, татарника и листья брусники. Эту смесь заварите кипятком. Применяйте для ванн (доза не ограничена). Продолжительность ванны — 10–15 минут.

5. Ягоды можжевельника (200 г) заварите кипятком (1л). Применяйте для ванн с температурой выше 39 °C. Продолжительность ванны — 10–15 минут.

Подагра

Подагра — заболевание, обуславливающее нарушение обмена веществ в организме и характеризующееся отложением мочекислых солей (уратов) в костях, суставах, хрящах, сухожилиях и др. При подагре рекомендуется спать на матраце, набитом свежими листьями папоротника.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из сосновых почек, травы вереска обыкновенного, коры ивы белой, черемухи, листьев и стеблей смородины черной, настои листьев будры плющевидной, березовых листьев, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

2. Приготовьте отвар из травы фиалки полевой, буквицы лекарственной (народное название — златник), свежих плодов кизила, ягод брусники в любом виде (свежие, моченые, вареные), взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

3. Приготовьте отвар из листьев брусники, цветков ромашки аптечной, корня хрена и одуванчика лекарственного, яблок, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно пить в бане 2 раза по 1/2 стакана отвара.

4. Приготовьте отвар измельченной травы вереска обыкновенного, листьев будры плющевидной, сухих листьев березы, травы буквицы лекарственной, листьев брусники, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно пить в бане 2 раза по 1/2 стакана отвара.

Лекарственные напитки

1. Отвар корней шиповника (столовая ложка сырья на стакан кипятка) принимайте в бане 2 раза по 1/2 стакана.

2. Настойку свежих листьев агавы принимайте в бане по 1/2 чайной ложки 2 раза.

3. Очень полезно принимать внутрь без ограничений чай из череды. Свежей травой или настоем из 4 столовых ложек травы на 5 стаканов воды натирайте воспаленные суставы при ревматизме, артrite, подагре; можно делать компрессы.

Примочки и растирания

1. Возьмите по 50 г агавы, хрена, чеснока, перца жгучего стручкового, костного мозга из голени скота. Все компоненты измельчите ножом. Сложите в стеклянную посуду, разотрите с 200 г медицинского спирта, настаивайте час, добавьте 200 г камфарного масла, 2 столовые ложки йода, 50 г сала барсука, 50 г скипидара, 300 г этилового спирта. Оставьте в теплом месте на 4–5 дней, процедите через марлю и храните в закрытой бутылке. Втирайте небольшими порциями перед посещением парной.

2. Возьмите 1/2 стакана ряженки, 1/2 стакана молотых сухарей (ржаных), 1/2 чайной ложки соды. Все смешайте, дайте постоять 3–6 часов на свету в теплом месте, процедите. Прикладывайте к больному месту.

3. Растопите стакан свежего несоленого сливочного масла над огнем. Когда масло начнет закипать, снимите пену и добавьте равное количество винного спирта. Затем зажгите эту смесь и дайте спирту выгореть. Оставшаяся масса — целебное средство против подагры, но при условии, что втирание массы в больные места будет производиться вблизи жаркого огня печи.

Ревматизм (в состоянии ремиссии)

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из коры ивы белой, листьев черемухи, почек сосны, корней кизила, корневища хрена, аира обыкновенного, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

2. Приготовьте отвар из мякоти дыни, листьев и зеленых околоплодников ореха грецкого, корневища папоротника, молодых листьев одуванчика лекарственного, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

3. Приготовьте отвар из плодов перца сладкого, рябины черноплодной, шиповника, травы хвоща полевого, цветов ромашки аптечной, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

Лекарственные напитки

1. Залейте 20–30 г листьев бруслики 3 стаканами кипятка, кипятите 10 минут, процедите. Выпейте в бане жидкость за 3–4 приема (средство хорошо помогает при суставном ревматизме).

Растирания

1. Растирания можно делать с помощью глиняной воды. Следует хорошо вымыть руки, напитать глиняным раствором большой ватный тампон и растирать больное место.

В случае лечения ревматизма, артрита, нервного паралича или анкилоза, чтобы усилить действие растираний, к глиняной воде следует добавить 2–3 дольки растертого чеснока.

2. При ревматических болях помогут листья ольхи, если в парной натереть ими больные места. Полезно спать на Подстилке из них.

Компрессы

1. Сшейте мешки по размерам ног и нижней части туловища до поясницы. Затем нарвите березовых листьев и набейте ими мешки. В парной вставьте ноги в мешки с таким расчетом, чтобы довольно толстый слой листьев облегал ноги со всех сторон. Ноги будут сильно потеть. Несколько подобных сеансов... и наступает полное излечение.

После бани дома на больные места наложите слой свежих березовых листьев, забинтуйте места, обложенные березовыми листьями, и не снимайте повязки до утра. В березовых почках есть масло, имеющее феноменальную целебную силу.

2. Застарелые боли в колене и других суставах поможет снять компресс из медицинской желчи. Льняную тряпочку смочите желчью, обмотайте ею колено, наложите сверху пленку и полотенце.

3. Прикладывайте камни, разогретые на печи и завернутые в ткань, к местам, где ощущается ревматическая боль.

Фитоаппликации

1. В мае, когда листья молодые, полезно, находясь в парной, свежими листьями лопуха или ревеня обернуть больные места.

Ванны

1. Белые скипидарные ванны полезны как при ревматизме, отложении солей, так и как общеукрепляющее средство. В эмалированной кастрюле растворите 30 г тертого детского мыла и 550 мл воды, добавьте 0,75 г ацетилсалициловой кислоты (аспирин) и кипятите на малом огне, помешивая деревянной ложкой.

В горячую смесь влейте 500 г живичного скипидара, хорошо перемешайте. Эмульсию храните в широкогорлой бутылке или банке с притертой пробкой. Ее хватает на 12–15 ванн.

Продолжительность приема ванны — 15 минут. Температура воды 37–38 °C. Первые 20 ванн заливайте эмульсией в возрастающем порядке: 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80 и 90 мл. Остальные ванны — по 30 мл эмульсии. Оздоровительный эффект впечатляет.

Заболевания кожи

Воздействие банных процедур в первую очередь сказывается на коже. Когда вы лежите на горячем банном полке, то находитесь под влиянием очень сильного жара. Ведь заложенные в печи камни нагреваются до 700 °C. При этом в первую очередь нагревается кожа, являющаяся своеобразным проводником, при помощи которого происходит воздействие на организм человека водолечебных процедур, и банной в том числе. Кожа связана с нервами, потому как клетки кожи, нервы и вещество мозга развиваются из одного и того же зародышевого листка. По этой причине наш кожный покров моментально передает все раздражения важнейшим жизненным центрам.

Уже в первые минуты посещения парной на коже появляются капельки влаги — конденсата пара, а затем и пота. Расширяются поры, усиленное потоотделение способствует очищению кожи, выведению шлаков и лишнего жира из организма. Это является одной из причин ощущения легкости после бани. Но не допускайте перегревания, препятствующего потоотделению. Не старайтесь увеличить потоотделение питьем большого количества жидкости, это негативно скажется на почках. Страйтесь усилить кровообращение массажем, растираниями, теплыми ножными ваннами и т. д. Кожа помогает печени и почкам вывести лишнюю жидкость, мочевую кислоту из организма. Но при этом из организма выводятся минеральные соли, аминокислоты, витамины, гормоны, калий. Его недостаток можно

восполнить употреблением зелени, фруктов и овощей.

Как было сказано выше, кожа тесно связана с внутренними органами. Воздействия банных процедур на кожу рефлекторно влияют на деятельность всех систем организма. При повышении температуры кожи активизируются обменные и окислительные процессы, рассасываются очаги воспаления, выводятся токсины из организма. При слишком сухой коже в бане нужно пользоваться увлажняющим мылом. Банные процедуры способствуют росту и укреплению волос, усиливая кровообращение и снабжение корней волос кислородом и питательными веществами. При этом возрастает активность потовых и сальных желез, что делает сухие волосы более эластичными, устраняет их ломкость и выпадение.

Баня увеличивает проницаемость кожи, способствует лучшему усвоению мазей, облегчает аллергические реакции, снимает спазмы сосудов, зуд и болевые ощущения при многих кожных заболеваниях (нейродермите, псориазе, экземе, атопическом дерматите, крапивнице, аллергических сыпях, хронической форме фурункулеза, органической склеродермии).

Банные процедуры противопоказаны при следующих кожных заболеваниях: острых формах всех заболеваний, обострениях экзем (мокнущей экземе) и псориаза, сыпи в начальной стадии, проказы, туберкулеза кожи, онкологических заболеваниях, опухолях, вирусных и инфекционных заболеваниях, эритематозах, эритодермии, поражениях кожи паразитами, чесотке, гнойной сыпи.

Экзема

Экзема имеет аллергическую природу, это реакция на запахи цветов, пыльцу, стиральные порошки и т. д. Она может возникнуть вследствие диатеза, заболеваний желудка и кишечника, эндокринной и нервной систем.

Применение банных процедур разрешается только при неострых хронических формах экземы, которая связана с нарушением обмена веществ, функционирования внутренних органов и нервной системы. Польза бани заключается в том, что она уничтожает болезнетворную флору, выводит из организма вредные вещества и аллергены, благотворно действует на кожу. Особенность банных процедур при экземе заключается в щадящем механическом воздействии на кожу. Поэтому нельзя применять душ с сильным напором воды, энергичный массаж, растирания и похлестывание веником. Полезны ванночки с лекарственными средствами. Нельзя пользоваться согревающим компрессом и при псориазе, экземе, нейродермите, лишаях, кровотечениях всех видов.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из веток березы, березовых почек, сущеной коры молодой ивы, корней лопуха, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

2. Букет лесных цветов отварить по общей схеме. Этим отваром обливайте камни в парной и тело больного.

Лекарственные напитки

1. Разотрите в ступке 1–2 столовые ложки ягод калины, постепенно залейте стаканом кипятка. Настаивайте в течение 4 часов, процедите. Принимайте внутрь по 1/2 стакана 2–3 раза.

2. Столовую ложку корня лопуха и столько же корня одуванчика залейте 3 стаканами воды и настаивайте ночь. Утром настой кипятите в течение 10 минут. Принимайте внутрь по 1/2 стакана 2–3 раза.

3. Столовую ложку сухих корней и листьев одуванчика лекарственного залейте стаканом воды (на один прием), кипятите 5 минут, затем настаивайте 8 часов. Настой принимайте

горячим маленькими глотками.

Мази

1. После бани смажьте больные места смесью из равных частей подсолнечного масла и уксуса.
2. Многие разновидности экземы можно вылечить, смазывая регулярно больные места жидкостью, которая в мае образуется в шишечках вяза.
3. Подожгите ветку ивы над тарелкой, куда с горящей ветки стекает смола. Смоловой обмазывайте раны.
4. Смазывайте пихтовым маслом пораженные участки кожи.

Компрессы

1. При сухой экзeme полезно применять компрессы из сока клюквы обыкновенной. Соком смочите салфетку и, предварительно обмыв тем же соком рану, положите компресс на место поврежденных тканей.
2. Сок свежей травы спорыша — применяется так же, как в предыдущем рецепте.

Псориаз

Псориаз — хроническое заболевание. Псориаз стал довольно распространенным, он может возникнуть в любом возрасте, но чаще всего в 15–25 лет. Заболевание тяжело поддается лечению, так как имеет генетическую основу и возникает при «благоприятных» условиях: вирусных инфекциях, стрессах, аллергии, физических перегрузках. Рекомендуется щадящее физическое воздействие на кожу.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из корня лопуха большого (репейника), корня валерианы лекарственной, травы череды трехраздельной, листьев крапивы двудомной, травы душицы обыкновенной, травы фиалки трехцветной, цветков ромашки аптечной, травы тимьяна ползучего, травы хвоща полевого и корня солодки голой, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

Лекарственные напитки

1. Смешайте по 15 г корня валерианы лекарственной и травы череды трехраздельной, по 10 г листьев крапивы двудомной, травы душицы обыкновенной, травы фиалки трехцветной, цветков ромашки аптечной, травы тимьяна ползучего, травы хвоща полевого и корня солодки голой. Столовую ложку этого сбора залейте стаканом кипятка. Настаивайте в течение часа, процедите. Принимайте 3 раза по 1/3 стакана.

Мази

1. В мае — июне наберите чертополоха, промойте, просушите и пропустите через мясорубку — отжатым соком смочите больные места.
2. Больные места нужно хорошенько обработать ваткой, смоченной спиртом, и смазать соком грыжника гладкого.

Ванны

1. Ванны из ореха назначают при таких заболеваниях, как псориаз, фурункулез, экзема. В основном используют эти ванны в качестве местных.

Состав отвара: 400 г листьев грецкого ореха залейте 3 л кипятка и кипятите 5 минут. Скорлупу кипятите 30–40 минут. Затем снимите с огня и настаивайте 30 минут. Отвар процедите и вылейте в ванну с температурой 37–39 °C. Принимайте ванну ежедневно по 15–20 минут до достижения терапевтического эффекта.

2. Ольховая ванна применяется при псориазе, фурункулезе, экземе.

Готовят отвар следующего состава: 500 г ольховых соплодий или коры залейте 5 л воды и кипятите 10 минут. Затем настаивайте в теплом месте и вылейте в ванну с температурой 37–39 °C. Принимайте ванну ежедневно или через день. Курс — 10–15 ванн. Если нужно, то через 3 месяца курс ванн повторяется.

Нейродермит

Это заболевание из группы дерматозов, которое рассматривают как своеобразный трофический невроз у лиц с функционально неустойчивой нервной системой. В развитии нейродермита играют роль нарушение обмена веществ, эндокринные расстройства, глисты. Банные процедуры способствуют устраниению этих причин заболевания. Рекомендуется лишь щадящее механическое воздействие на кожу.

Банные отвары

1. Отвар из дубовой коры, готовьте и применяйте по общей схеме. Полезно купать больного в этом отваре.

2. В большом количестве воды отварите 1 кг ячменных зерен и используйте этот отвар в качестве банного отвара. Полезно искупать в этой воде больного — исчезнет зуд.

3. Отвар из травы хвоща полевого готовьте и применяйте по общей схеме. Полезно обмывать этим отваром поврежденные участки кожи.

Лекарственные напитки

1. Залейте 50 г травы тысячелистника обыкновенного с цветками стаканом кипятка, можно добавить 50 г календулы. Настаивайте 2 часа, процедите. Настой принимайте внутрь и используйте для местных ванн.

Мази

1. Больной после бани должен смазать тело кремом, приготовленным из свиного жира и порошка из древесины, изъеденной древоточцем.

Ванны

1. Йodo-бронные ванны эффективны при множестве заболеваний: неврастении с повышенной возбудимостью, бессоннице; вегетососудистой дистонии, гипертонической болезни, церебральном атеросклерозе, последствиях травм и заболеваний центральной и периферической нервной системы, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, гинекологических заболеваниях (сальпингофорит), аллергических дерматозах, экземе, нейродермите, чешуйчатом лишае.

Возьмите для этой ванны 2 кг морской или поваренной соли, 10 г йодида натрия и 25 г бромида калия. Температура воды должна быть 36–38 °C. Продолжительность процедуры — от 5 до 15 минут.

2. Отвар из чистотела назначают для ванн при кожных заболеваниях, бородавках,

миозите. Запаривают 4 столовые ложки измельченной сухой травы 1 л кипятка и настаивают 15 минут. Затем настой процеживают и вливают в ванну с температурой 37–39 °C. Длительность процедуры — 15–20 минут. Принимают ванну через день. Курс — 10 ванн.

Фурункулез (хроническая форма)

Фурункулез — гнойно-некротическое воспаление волосяного мешочка и окружающей его ткани, вызываемое гноеродными микроорганизмами. Фурункулезу способствуют загрязненность кожи, болезни обмена веществ (диабет), недостаток витаминов, переохлаждение и др. Кроме синтетических препаратов, используются лечебные свойства растений как срочная помощь при появлении фурункула. Баня рекомендуется только при хронической форме фурункулеза и противопоказана при его воспалительной гнойной форме.

Банные отвары

1. Приготовить по общей схеме отвар из травы и корней дурнишника, плодов калины, травы подмаренника настоящего, травы тысячелистника, взятых в равных частях. Отваром поливать горячие камни в бане.

2. Приготовить отвар из коры ивы, дуба и корней лопуха, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

Лекарственные напитки

1. С вечера залейте 3 столовые ложки корней пырея 3 стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте в бане по 1 стакану 2 раза.

2. Смешайте по 15 г корня валерианы лекарственной и травы череды трехраздельной, по 10 г листьев крапивы двудомной, травы душицы обыкновенной, травы фиалки трехцветной, цветков ромашки аптечной, травы тимьяна ползучего, травы хвоща полевого и корня солодки голой. Столовую ложку этого сбора залейте стаканом кипятка. Настаивайте в течение часа, процедите. Принимайте 3 раза по 1/3 стакана при нейродермите и экземе.

Мази

1. Смешайте 20 г истолченных в порошок маргариток, 30 г измельченного корня окопника, 20 г измельченной травы мелиссы и 200 г горячего сала. Настаивайте сутки, процедите. Применяйте наружно в виде мази.

2. Порошок высушенных цветков пижмы в виде мази и присыпки применяйте наружно.

3. Для ускорения созревания фурункулов рекомендуется прикладывать к ним в бане лепешки из муки фасоли с медом.

Припарки

1. Истолките льняное семя в ступке, насыпьте в два полотняных мешочка и возьмите с собой в баню. Поочередно опускайте их в таз с горячей водой и прикладывайте к больному месту.

2. Печеную луковицу истолките или разомните и прикладывайте к больному месту в теплом виде. Это достаточно распространенное средство лечения гнойников, фурункулов, способствующее их быстрому разрешению.

Компрессы

1. Сначала приготовьте отвар из 2–3 столовых ложек измельченных листьев подорожника, которые залейте 1–2 стаканами холодной воды и кипятите на медленном огне 3–5 минут. Затем отвар процедите и охладите до температуры 37–40 °С. Подготовленные салфетки смочите в отваре и накладывайте на фурункулы на 5—10 минут. По мере того как салфетки остывают, снова смочите их и кладите на фурункулы. Повторите процедуру несколько раз.

2. Столовую ложку меда смешайте со столовой ложкой муки, поместите эту смесь на повязку и прикладывайте к фурункулам. Сверху, как обычно, накройте компрессной бумагой и слоем утеплителя.

Ванны

1. Для общей ванны 500 г цветков календулы залейте 5 л холодной воды и кипятите в хорошо закрытой эмалированной посуде 10 минут. Отвар процедите и влейте в ванну. Принимайте ванну с температурой 37–39 °С в течение около 20 минут.

Заболевания эндокринной системы

Банные процедуры изменяют и активизируют деятельность щитовидной и поджелудочной желез, стимулируют окислительно-восстановительные процессы в организме. Кроме того, устанавливается кислотно-щелочное равновесие в крови, в ней повышается уровень эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов. Значительно возрастает способность крови к свертыванию и усиливается синтез белка.

При соблюдении режима банных процедур можно существенно улучшить состояние больного сахарным диабетом, подагрой.

Запрещены банные процедуры при лабильной форме сахарного диабета с ацидозом, кахексией и при нарушении всасывания.

Сахарный диабет (начальная форма)

Сахарный диабет — одно из многих заболеваний, при котором крайне необходимо соблюдать диету, ведь этот недуг характеризуется расстройством обмена веществ, прежде всего углеводного.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из листьев ореха грецкого, листьев черной смородины, черники, шелковицы, пустых стручков фасоли, вишневого листа, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно также принимать отвар в бане по 1/2 стакана 2–3 раза.

2. Приготовьте отвар из листьев черники, корня одуванчика, листьев крапивы двудомной, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно пить отвар в бане по 1/2 стакана 3 раза.

3. Приготовьте отвар из корня лопуха, листьев черники, взятых в равных количествах. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

4. Приготовьте отвар из листьев белой шелковицы и веток с листьями облепихи, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно облить этим отваром больного.

Лекарственные напитки

1. Очень полезен картофельный сок. Доза — полстакана.
2. Возьмите по 2 г соломы зеленого овса, листьев черники сушеной, сушеных створок фасоли, семени льна. Все измельчите и залейте в термосе 200 мл кипящей воды. Оставьте на ночь. Утром процедите и возьмите с собой в баню. Настой оказывает сахароснижающее действие.
3. Народные целители рекомендуют пить сок квашеной капусты, способствующий нормализации обмена веществ.
4. Залейте 15–20 г створок фасоли 1 л воды, прокипятите, настаивайте 2 часа, отожмите, остудите до комнатной температуры. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза.
5. Полезна больным сахарным диабетом крапива двудомная. Залейте 50 г листьев 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1 чайной ложке 3 раза.
6. Очень эффективен сбор растений: ольховый лист — 1/2 стакана, цветы крапивы — столовая ложка, листья лебеды — 2 столовые ложки. Сбор залейте стаканом воды и дайте настояться 4–5 дней на свету, добавьте щепотку соды. Принимайте по чайной ложке 2 раза.
7. Пейте сок свежих ягод земляники лесной по 4–7 столовых ложек.
8. Настой зерен овса (100 г зерен на 3 стакана воды) — по 1/2 стакана.

Детские заболевания

Человек должен с детства привыкать к водным процедурам. Эта истина не требует доказательств. Поэтому в последние годы стали популярны роды в воде. Сразу после рождения ребенок может находиться в воде и чувствовать себя в этой среде комфортно. Главная задача — поддержать в ребенке эту способность. Следует купать его каждый день, сочетая купание с плаванием и закаливанием.

С малых лет детям полезно принимать банные процедуры. В России всегда брали с собой детей в баню и парили их при первом недомогании. В других странах тоже приучали детей к бане. В Финляндии, например, — к сауне. Ученые заметили взаимосвязь между посещением бани ребенком и его стойкостью к простудным заболеваниям. Кроме того, такие дети лучше привыкают к трудностям, у них крепче нервная система и сила воли.

Закаливаясь паром и холодной водой, дети строят «фундамент» своего здоровья. Но важно знать меру, особенно в парилке.

Нельзя принуждать ребенка к банным процедурам. Детям разрешается находиться в парной только 3 минуты. За всю банную процедуру допустимы 1–2 посещения парной. Парить ребенка нужно тоже осторожно. Нельзя его сильно хлестать веником, ведь кожа у детей очень нежная; Не каждый веник полезен для детей. Допускается применение нежного березового веника, который нужно предварительно тщательно пропарить. Противопоказан для детей дубовый веник.

Ослабленных детей нужно закалять и укреплять в ванной и лишь после того, как они окрепнут, их можно ненадолго брать с собой в баню.

Баня полезна при следующих детских заболеваниях: простуде в начальной форме, неспецифических заболеваниях легких и верхних дыхательных путей, энурезе, повышенной возбудимости, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, кожные заболевания.

Баня противопоказана при страхе ребенка и категорическом отказе от банных процедур, врожденном пороке сердца, при острый формах заболеваний печени, желчного пузыря, почек, мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, мокнущих и гнойных кожных заболеваниях, ярко выраженных нарушениях эндокринной системы, психозах, эпилепсии, травмах, послеоперационном состоянии, заболеваниях вирусного и инфекционного характера с высокой температурой.

Бессонница

Банные отвары

1. Отвар из травы подмаренника настоящего готовьте по общей схеме. Поливайте им камни и купайтесь в этом банным отваре детей.

Лекарственные напитки

1. Сварите целое яблоко в 1 л воды в течение часа и дайте ребенку пить полученную жидкость (несколько дней подряд).

2. Отвар из тыквы с медом давайте ребенку пить по 1/4 стакана.

Простуда

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из цветков ромашки аптечной, листьев мяты перечной, шалфея, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

2. Поливайте камни в парной водой, в которой варился кислый виноград. Полезно купаться в ней ребенка.

3. На горной поляне соберите сено, сделайте из него банный отвар по общей схеме. Полезно купаться в нем больного ребенка.

4. Отвар из душицы, липы, чабреца, взятых в равных частях, с добавлением масла эвкалипта обладает болеутоляющим, антисептическим, сильным противомикробным, дезинфицирующим действием в отношении ряда микроорганизмов. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

Лекарственные напитки

1. Изрежьте редьку маленькими кубиками, положите в кастрюлю и посыпьте сахаром. Испеките в духовке в течение 2 часов. Процедите, удалите кусочки редьки, а жидкость слейте в бутылку. Доза: 2 чайные ложки 2–3 раза.

2. Смешайте мед и теплое растительное масло (1:1). Давайте ребенку при кашле по чайной ложке несколько раз.

3. Заварите стаканом кипятка чайную ложку цветов ромашки или столовую ложку цветов липы, настаивайте 30 минут, процедите. Давайте пить ребенку по столовой ложке 3–4 раза.

4. Полезен растительный витаминный настой, включающий плоды шиповника, рябины красной, смородины черной, боярышника, черники, взятые в равных частях. К этому настою желательно добавить лимон и мед.

5. Заварите 2 столовые ложки сухих или 100 г свежих ягод малины в стакане кипятка. Через 10–15 минут добавьте столовую ложку меда, размешайте. Давайте пить ребенку в бане в теплом виде как потогонное средство.

6. При простудных заболеваниях измельченные плоды рябины смешайте с водой (в соотношении 1:2), прокипятите в течение 4–6 часов, уберите осадок, затем снова пропарьте, чтобы получилась тянучка, и сделайте таблетки. Давайте ребенку в бане по 2–3 штуки.

Полоскания

1. Против простуды есть простое средство, которым издавна пользовались в России. Это

средство — 30 %-ный раствор лимонной кислоты.

Раствором нужно полоскать горло. Для этого следует держать голову запрокинутой назад и выдыхать воздух, чтобы раствор клокотал во рту. Полоскать часто в течение банный процедуры. Этот раствор прекрасно помогает при всяких заболеваниях горла в их начальной стадии.

Энурез

Причинами ночного недержания мочи у детей могут быть: невроз, испуг, болезнь почек и мочевого пузыря, порча и т. д.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из листьев шалфея лекарственного или травы шалфея лугового, жерухи водной, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. В остывшем отваре полезно делать ребенку сидячие ванночки до пояса.

Лекарственные напитки

1. Залейте столовую ложку семян укропа огородного или обыкновенного стаканом крутого кипятка, закройте крышкой и настаивайте 4–6 часов, отфильтруйте. Дайте выпить ребенку в несколько приемов.

2. Столовую ложку березовых почек залейте кипятком и настаивайте час, затем процедите. Дайте выпить ребенку в несколько приемов.

Крапивница

Крапивница может иметь аллергический и неаллергический характер. Крапивница неаллергического характера возникает под воздействием следующих явлений: солнечных лучей, охлаждения, физического давления и трения, психической травмы, заражения глистами. Банные процедуры должны проводиться с учетом характера заболевания. В любом случае не рекомендуется сильное механическое воздействие на кожу. При крапивнице, вызванной охлаждением, нужно отказаться от контрастных водных процедур.

Банные отвары

1. Приготовьте отвар из травы крапивы и бузины, взятых в равных частях. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно искупать в нем ребенка.

Лекарственные напитки

1. Давайте ребенку пить чашку настоя из таких трав: полынь, терновник, полевой хвощ, взятых в равных частях. На стакан кипятка — чайную ложку смеси с верхом. Маленьким детям давать по столовой ложке.

2. Давайте ребенку пить настой травы золототысячника (чайная ложка на стакан кипятка) 2 раза по столовой ложке.

Мази

1. Для приготовления мази нужно очистить и мелко нарезать 1 головку чеснока. Положите чеснок в эмалированную кастрюлю, залейте 2 стаканами горячей воды, доведите смесь до кипения и кипятите на медленном огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится

вдвоем.

Смесь профильтруйте и смешайте со стаканом горячего оливкового или любого другого растительного масла. Медленно добавьте немного пчелиного воска до густоты сметаны. Смазывайте места поражения крапивницей.

Примочки

1. Возьмите чайную ложку свежей, хорошо вымытой ряски маленькой, залейте 5 мл водки. Настаивайте 7 дней, процедите, отожмите. Сделайте примочки при крапивнице.
2. Кашица из зубчика чеснока снимает зуд от крапивницы, а пузырьки начнут быстро заживать.
3. Сварите рисовую муку с водой и уксусом, прикладывайте как горячую припарку к сыпи.

Ванны

1. Кору дуба сушат, измельчают и, намочив на несколько часов в холодной воде, кипятят полчаса. Отвар процеживается и прибавляется к воде для ванны. Для полной ванны берут 1 кг коры, для половинной — 500 г, для сидячей и ножной — 250 г. Температура воды — 37–38 °C, продолжительность ванны — 10–15 минут.

2. Корни и зелень аира заливают холодной водой и кипятят в течение получаса, после чего отвар прибавляют к ванне. Для полной ванны берут 250 г аира, для половинной — 125 г. Ванны с аиром служат для лечения кожных заболеваний у детей и неврозов у взрослых. Температура — 37–38 °C, продолжительность — 10–15 минут.

3. Цветы ромашки заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 минут. Для полной ванны необходимо 500 г цветов, для половинной — 250 г, для сидячей — 150 г, для ножной — 100 г. Температура — 37–38 °C, продолжительность — 10–15 минут.

ГЛАВА 6

Заговоры

На Руси всегда почиталась вода и использовалась для лечения многих болезней. Русские знахари считали, что: «Из источниковых вод самая лучшая та, что течет против восхода солнечного, а коли вытекает от запада, то она вредна и различные недуги наводит человеку».

Когда речной лед пройдет по рекам и ручьям, едва очистится вода, надобно бежать на берег, зачерпнуть воду пригоршнями и трижды умыть лицо, голову и руки: надолго будешь избавлен от болезней!

Если бросить в воду три уголька и попросить ее смыть с хворого хитки и притон, уроки и призеры, скорби и болезни щипоты и ломоты, злую худобу, затем понести за сосновый лес, за осиновый тын, а потом умыться ею, то больной выздоровеет».

Действительно, живая вода весенних дождей просветляет туманное небо, возрождает природу и потому принимается за божественный напиток, прогоняющий демонов, дарующий красоту, молодость, здоровье и крепость мышц. И вообще с водой и ее животворными свойствами крепко связаны народные верования. И огонь, и вода — стихии светлые, не терпящие ничего нечистого: первый нажигает, а вторая смыкает и топит любые напасти злых духов, к сонму которых причисляются и болезни.

Дождь, особенно весенний, дарит тем, кто им умывается, силы, здоровье, красоту. Бытует поверье, что этого же можно достичь, умываясь водой при раскатах весеннего грома. Больным надо дать пить дождовую воду как лекарство, или убедить в ней купаться. Дождевая вода, собранная на Ильин день, избавляет от сглаза и дурного влияния. Дождь, выпавший

накануне какого-либо предприятия, предвещает его успех. При падеже скота стада направляют через проточную воду и служат молебен святому Василию.

Чтобы не было веснушек, умываются водой из мартовского снега.

Весенний снег, выпавший в марте, считается сильным целительным средством и широко используется в народной медицине. Добытой из него водой не только лечат больных, но и окропляют улья, чтобы лучше роились пчелы; обрызгивают деревья, чтобы черви не портили сады.

В Чистый четверг купаются от чесотки и других кожных сыпей; здоровые же обливают себя холодной водой или купаются в прудах и реках перед восходом солнца, чтобы не касались их болезни в течение всего следующего года.

Вода богоявленская, или крещенская, также очень ценится. Многие хранят ее до Нового года на случай болезней, окропляют ею дома и уверяют, что она не портится; несмотря на трескучие морозы, больных погружают иногда в прорубь; почерпнутой оттуда водой умывают хворых младенцев. О воде, вытаянной из крещенского снега, говорят, что она лечит судороги, головокружения, онемение в ногах и другие недуги, а влитая в колодец делает его неиссякаемым в продолжение целого лета, даже если не выпало ни одной капли дождя.

Теми же живительными свойствами обладает вода и в праздник Ивана Купалы в июле. Для исцеления от болезней 6–7 июля, на Аграфену Купальницу и Ивана Купалу, набрасывают в печь жгучей травы и парятся на ней. Больных старух и хворых людей вносят в баню на жгучей крапиве и парят ею.

Наши предки ходили в баню не меньше раза в неделю и нещадно парились и потели в парной не меньше 20–30 минут.

Лечебные свойства имеет и ключевая вода. Родники и колодцы, глубоко чтимые за свою целительность, известны во всех славянских землях.

Повсеместно в народе существует обычай пить наговорную воду и умываться ею с серебра и золота, то есть предварительно погружая в чашу серебряную монету или золотое кольцо. Такое умывание спасает также от удара молнии.

Многие люди не задумываются над тем, почему наши предки любили парную баню, холодные обливания. Это связано не только с гигиеной, закаливанием и оздоровлением тела, но и с очищением души. При помощи банного жара «выжигается» нечистый дух в человеке. Для этого на груди у человека должен быть крестик. Для усиления парного и очистительного эффекта используют веники из дуба и березы. Дуб и береза — это деревья, используемые для борьбы с нечистой силой. Кроме этого, считается, что когда человек купается в проруби, он «замораживает» нечистый дух, который в нем находился.

Перед всяким заговором в бане читают следующую молитву: «Николай, угодник Божий, помощник Божий. Ты и в поле, ты и в доме, в пути и в дороге, на небесах и на земле: заступись и сохрани от всякого зла».

Заговор перед родами

В бане водят рукой по голому животу, обливают теплой водой и читают: «Арина, Марина в калину ходила, калину ломала, у рабы Божьей (имя) болезнь выбивала, слей, сними, водой сполощи бабкины, дедкины, теткины, дядькины, батькины, маткины злобные шепотки, злые разговоры, ведьмины заговоры. Аминь».

Заговор после родов

Женщину, разрешившуюся от бремени, три первых дня водили в баню, где знахарка, растирая ей живот, читала следующее девять раз; если же случится какая-либо неудача, то читали тридевять раз и столько же раз продевали младенца между ног матери.

«Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Господа Бога и Мать Пресвятую Богородицу на помощь призываю, а я, раба Божия (имя), у родимаго человека, раба Божия (имя), про дорогой

золотник розыск начинаю: «Золотник мой, золотник, дорогой золотник, отыщи, дорогой золотник, свое дорогое место и стань, дорогой золотник, на свое дорогое место, чтобы у рабы Божией (имя), родимаго человека, отныне и до века, не болело и не щемило, вниз не спуспалось и не окаменело.

Могла мать свое чадо сносить и спородить, могу и я, раба Божия (имя), все болезни отговорить. Ведь затвержал Господь Бог воды и земли: знай свои дела; и за аминь Господь Бог мои врачебные слова — на веки веков. Аминь».

Заговор над новорожденным

1. После родов, выпарив родильницу в бане, повитуха парит и новорожденного, приговаривая:

«Бабушка Соломоньюшка Христа парила да и нам парку оставила. Господи благослови! Ручки, растите, толстейте, ядрянейте; ножки, ходите, свое тело носите; язык, говори, свою голову корми. Бабушка Соломоньюшка парила и правила, у Бога милости просила. Не будь седун, будь ходун; банюшки-паруши слушай: пар да баня, да вольное дело! Банюшки да воды слушай. Не слушай ни уроков, ни причищев, ни урочищев, не от худых, не от добрых, не от девок пустоволосок. Живи да толстей, да ядряней».

2. Младенца трижды приносят в баню, где после троекратного прочтения следующего над водою его окатывают этой самой водой.

«Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Господи Иисусе Христе, помилуй нас! Господа Бога Мать Пресвятая Богородица на помощь призывала и все скорби и болезни обмывала; не я пособляю, не я помогаю, не я избавляю; помогает и пособляет Сам Иисус Христос и Сама Мать Пресвятая Богородица с Своим Сыном Христом со Небесным, помогает и избавляет. Сама Мать Богородица Своего Сына Христа обмывала, и нам, для младенцев, ополощинки посыпала. Шелковый веник на бумажное раба (имя) тело с добрым здоровьем, ради нашего дела.

Выдите, все скорби и болезни! Ведь как могла мать свое чадо сносить и спородить, так и я, раба Божия (имя), могу все недуги отговорить! Зосима и Савватий, Соловецки чудотворцы, придите и помогите нашим делам, младенческим скорбям! Скорбящая Богородица избавляет всех от муки и скорбей; избавь и нас от людских уроков и сетей!»

3. Бабы парят новорожденного, приговаривая: «Спи по дням, расти по часам. То твое дело, то твоя работа, кручина и забота. Давай матери спать, давай работать. Не слушай — где курицы кудахчат, слушай пенья церковного да звону колокольного».

4. Обмыв новорожденного в бане, кладут его на спинку и стягивают сперва вперед и на крест пальчики ножек к локтям, потом поворачивают его на живот и также стягивают на крест пальчики ручек к ногам; потом кладут на ладони срединой тела так, чтобы головка и ножки висели, и потряхивают несколько раз, приговаривая: «Расправлен, теперь уж уродом не будешь!» Сразу же после перевязки пуповины схватывают двумя пальцами носик ребенка и потягивают его несколько раз, приговаривая: «Не будь курнос и спи крепче!»

Заговор импотенции

Как мужчина слабеть станет, ему следует пойти в баню и мочиться через венчальное кольцо в ведерко. Потом должен вылить на себя и сказать:

«Пусть на дубу ствол и 100 веток стоят, как железо, как камень. Так пусть у раба Божьего (имя) все жилы и едина жила стоят, как камень, как кремень. Отныне

и присно и во веки веков. Аминь».

После пусть попарится да и к жене идет.

Заговор боли в пояснице, прострела

Правят в бане, читая на больную спину, похлопывая смешанным веником (из березы, осины, елки):

«Ты, Божий человек, матерью рожденный, в церкви покрещенный, трудом погубленный, работой изведенный. Ты сработанный, посланный, насланный, ты струдованный, подуманный, нагаданный, я тебя буду зашептывать, заговаривать нарожденного, молитвенного, покрещенного (имя).

На место поставлю тебя, Божий человек, чтобы спине не ломить, червонной крови не пить, белого тела не сузить, веселого сердца не томить. Поднимись себе тихонько, поднимись легонько, стань себе на место, на святое кресло, где ты родился, где ты крестился, где тебе место Господь показал и престол застал.

Там тебе жить, там тебе быть, там тебе век доживать. Как сыра земля не щемит, не болит, не горит, так и тебе, Божий человек, рожденный и крещенный родной матерью, не болеть, не гореть, не щемить. Как сыра земля из своих мест, из своих кресел не смеется, так и рабу (имя) не болеть. Аминь».

Заговор грыжи

1. Парили больного в бане и читали трижды, за каждым разом трижды сплевывая:

«Бабушка Соломония мыла, парила раба Божьего (имя) в парной бане, заедала, загрызала и заговаривала грыжные грыжи у раба Божьего (имя) в становой кости, в пуповой жиле, в руках и ногах, заноготная и чишальная грыжи; не троньте и не грызите раба Божьего (имя) ни в день, ни в ночь, ни в утреню зарю, ни в вечерню, ни на нову, ни на ветху и ни на перекрою месяцу. Пойдите, грыжи, из сеньцей воротами, из бани дверьми, в чистое поле. В чистом поле есть сер камень, грызите, грыжи, серый камень. Во веки веков, аминь».

2. Мыли больного и водили обмылком вокруг грыжи, читая:

«Грязь-грызунья, сорока-болтунья, отнеси подальше в темный лес, в глубокое болото грызоту, грызоту-масту с тела бела. Аминь».

Обмылок бросали в лес или в болото.

Заговор кожной сыпи

Зайдя в баню и не раздеваясь, вспотеть, затем снять белье и говорить:

«Как луна светила, чтоб раба (имя) лицом чиста была. Аминь».

Бельем обтереться.

Заговор чириев

В бане вливали в чашку сливок и читали на них:

«Раб Божий (имя) вставал, благословясь, шел, перекрестясь, из избы дверями, со двора воротами, вышел в чистое поле. Есть в чистом поле сухая шалга, как на той шалге ни трава не растет, ни цветы не цветут, так же бы и у раба Божьего не было бы ни чирия, ни вереда, ни банный нечисти. Очищается раб Божий (имя) во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Приговаривая эти слова, смазывали по три раза больное место сливками.

Заговор чесотки

1. Взять одну ложку серы в порошке и столько же очищенного дегтя, половину ложки мела в порошке, одну столовую ложку зеленого мыла и столько же смальца; хорошо смешать и втирать эту смесь два раза в день и не смывать.

По истечении четырех или пяти дней сходить в парную баню и читать три раза:

«Встану я, раб Божий (имя). В чистом поле стоит баня, в этой бане сидит чистая баба, — она схватывает, она споласкивает уроки со ясных очей, с буйной головы и с черных бровей раба Божия (имя). Не будь ни уроков, не будь ни призоров, не будь и завидости. Не будь и переговоров. Аминь».

2. Сор из трех бань, помет курицы, лист чеснока сжигают и мажут пеплом пораженные места и читают:

«Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Идет красная девица с сухим веником, тушит, гасит банную нечисть, мокры коросты. Как у этого веника листья сухи, так были бы и коросты сухи; как у этого веника листки падают, так бы и чесотка спала».

Заговор волоса

Волос — очень редкая, но тяжелая болезнь. И, конечно, мало кто знает, как ее лечить. Обычно врачи разрезают палец, удаляют волос, а он через определенное время снова появляется. Избавляются от него так:

1. Нужно взять конских волос (черной масти), принести в баню до того, как ее истопят, положить под полок; вытопив баню, завести в нее больного, распарить больную руку или ногу, намотать волос на больное место, накрыть сверху черной тряпкой и читать:

«Волос вороной, забери волос живой из бани в конюшню, из конюшни во поле, во широкое раздолье с рабы (имя). Волос живой, быть тебе мертвым. Аминь».

Тряпку и конский волос тут же сжечь при больном.

2. Больной палец опустить в таз, на него положить 9 ржаных или пшеничных колосков и сверху лить теплую воду, читая трижды заговор:

«Выходите, волоса, на девятью девять колоса. Мужчинские, девичьи, молодичьи, собачьи, кошачьи, коровьи, лошадиные, свиные, медвединые, волчьи, лисичьи, заячьи, овечьи и другие зверей неведомых, поимеющих волоса — серые, черные, белые, рыжие, русые, длинные, короткие, из раба Божия (имя) крещеного, порожденного, посейчас, по сию минуту, от худого глаза, от подшуту и от нечистого духу. Аминь».

Заговор лихорадки

Читают трижды раз в бане, и столько же раз парят больного веником:

«Окаянная Сатана, трясавица и огневица, избравшая мене, раба Божьего (имя);
Где почивают четыре Евангелиста: Иоанн Богослов, Лука, Марко, Матвий,
бессребреники чудотворцы Козьма, Демиан, Кирилл, Иона, Пантелеий, Ермолай,
возьмут тя, окаянную Сатану, трясавицу и огневицу, от меня, раба Божьего (имя),
выведут и ввергнут в пещь огненную и оградят именем Господним всегда, ныне и
присно и во веки веков. Аминь».

Затем веник выбрасывается в поле на запад.

Пословицы о бане

*Баня здоровит, разговор молодит.
Который день паришься, тот день не старишься.
Пар костей не ломит, а простуду вон гонит.
Пар костей не ломит, вон души не гонит.
Баня без пара, что Ѣчи без навара.
Баня любую болезнь гонит.*

Поговорки о бане

*Баня — не заговенье, на нее нет запрета.
В бане кости распаришь — тело исправишь.
В баню ходить — не вино пить, а тело мыть, помыть, попарить, молодцом поставить.
Парься — не ожгись, поддавай — не опались, с полка не свались.
В бане веник — всем начальник.
Добрая та речь, что в бане есть печь.
Эх, жар-суховей, пар-береза на спине!
Сижу у баний печи да грею плечи.
Пар любить — баню топить.
В баню идти — пару не бояться.*

Загадки о бане

*Мать грузна, дочь красна, сын легче перышка. (Баня, огонь, дым).
Сидит барыня в амбаре, не свезешь ее на паре. (Печь в бане).
Двое парятся, третий толкается, когда открывается, вся слава поднимается.
(Заслонка в печи).
Без рук, без ног, не мал клочок, кверху ползет. (Пар).
Отец не родился, а сын уже в лес ходит. (Огонь и дым).*