



Дмитриева Н.Ю., Печкарева А.В.

БАНЯ ПОД КЛЮЧ



Москва
2020

УДК 725.7
ББК 38.7
Д53

Д53

Дмитриева, Наталия Юрьевна.

Баня под ключ / Дмитриева Н.Ю., Печкарева А.В. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с. — (Дачный помощник).

Практически каждый владелец загородного дома или дачного участка мечтает о своей бане. Это место для отдыха, восстановления сил и лечения народными средствами. В этой книге вы найдете исчерпывающую информацию о том, как построить своими руками баню из доступных материалов и оборудовать ее всем необходимым. Книга поможет также в выборе планировки, строительных материалов и инструментов.

УДК 725.7
ББК 38.7

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ДАЧНЫЙ ПОМОЩНИК

**Дмитриева Наталия Юрьевна
Печкарева Анна Владимировна**

БАНЯ ПОД КЛЮЧ

Директор редакции *Е. Капьев*. Ответственный редактор *Т. Сова*
Художники *Б. Павлецов, Е. Панфилова*. Компьютерная верстка *Ю. Алоухова*
Корректор *М. Шаталова*

В оформлении обложки использована иллюстрация: Oleg Iatsun / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы фотографии:
crtaylor_photography, zadveri, fiphot / Istockphoto / Thinkstock / Fotobank.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Taypar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

12+

Подписано в печать 17.02.2020. Формат 70х100^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,93. Доп. тираж 3000 экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ
в АО «Т8 Издательские Технологии»



ISBN 978-5-04-224337-0

© ИП Крылова О.А., текст, 2015
© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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





и понятными любому домашнему мастеру.

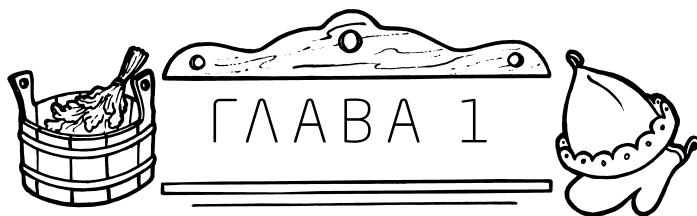
Несомненно, когда баня будет построена, необходимо будет приступить к следующему этапу — отделке. В книге мы рассмотрим варианты обшивки стен, потолка и пола бани, изготовления полков для парного отделения и монтажа осветительных приборов.

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

в чистом помещении мыться гораздо приятнее, да и полезнее.

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

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



ОСОБЕННОСТИ БАННОЙ КУЛЬТУРЫ

РУССКАЯ БАНЯ

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

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

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





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

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

Некоторые любители парной после мытья обли-

ваются холодной водой или травяными настоями. Зимой многие выбегают на улицу и окунаются в сугроб, после чего снова возвращаются в баню и обливаются горячей водой.

Подобные контрастные по температуре процедуры придают огромный заряд бодрости организму. Конечно, не все способны на такие подвиги, но есть и те, кто получает от этого особое удовольствие.

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

В русской бане — мягкое парение, которое поддержи-



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





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

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

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

В лечебных целях баню стоит посещать страдаю-

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

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

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





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

Баннный жар позволяет очистить и обновить клетки организма.

Шлаки и токсины выделяются вместе с потом, следовательно, чем

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

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

стали в России необычайно популярными.

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

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



ФИНСКАЯ САУНА

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

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





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

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

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

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

ХАМАМ – ТУРЕЦКАЯ БАНЯ

Идея обустройства бани, которая сегодня называется

турецкой, возникла еще в Древнем Риме. Одно время



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





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

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

Турецкая баня подходит всем, кто не очень хорошо

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

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

ФУРО, ИЛИ ЯПОНСКАЯ БАНЯ

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

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

