

Самые лучшие варианты: каким образом насладиться баней в Москве

С древнейших времен люди знают невероятный тонизирующий эффект, который всегда оказывает на людей такая известная вещь, как баня. Практически каждый народ создал свой вариант бани: сибирские и арабские бани, ирландские, японские офуро... Многое зависит от фантазии строителей, погодных условий. Сегодня известно почти 1000 "народных" планов возведения саун, каждый из них имеет несколько базовых "вариантов оздоровления" для всех времен года. Для примера, знакомые почитатели "сибирской бани" уверены: максимального результата от посещения бани можно достигнуть, лишь попивая квас между "сеансами", а другие доказывают, что квас требуется выливать на раскаленную печь... Различных толкований огромное число, но если вы до сих пор не определились с "[избранным](#)" типом бани, мы предлагаем на ваш суд краткий обзор базовых видов бань, которые встречаются в столице.

Популярная русская баня. Такая баня возводилась россиянами 16 века даже раньше, чем дом. Обогревали подобную баню по-черному, а насыщенный пар появлялся при выливании кваса на разогретые камни в печи. Сегодняшняя "сибирская баня" вполне поддерживает "белое" отопление, которое считается более гигиеничным. У этого вида отопления хватает поклонников и почитателей как в нашей стране, так и вне её.

Почти ничем не различается с ней и прославленная в Европе финская баня. Такая баня строится на берегу естественного или искусственного озера, куда те, кто парятся сигают после парилки. Для более удобных "прыжков" дверь, выходящая из сауны ведет прямо на пристроенную веранду, которая по традиции выходит к озеру. У "финки" существуют отличия от отечественного вида - финны почти не генерируют пар, предпочитая сухой и теплый воздух. Из-за этого не используются веники - очень легко "приобрести" тяжелый ожог кожных покровов. Некоторые специалисты считают, что финская баня пересушивает лёгкие и кожные покровы тела, но распространённость такого типа саун довольно высока: многие бани в столице устроены по-фински.

Турецкая баня - достаточно "щадящая", нацеленная в общем-то на лёгкое развлечение. Температура воздуха - 50 градусов, количество пара в атмосфере регулируется при помощи емкостей с водой и обычно довольно высока. Главная изюминка такой бани - непременно нахождение в зале релаксации и несколько "кругов" в домино или другие похожие настольные игры, которая сопровождается неторопливым курением кальяна.

Найдётся тип отдыха, пришедший к нам "из глубин веков". Это Римская сауна. Её примечательные признаки - обширные [пара](#) бассейнов, нагретые до 45 и 12 градусов Цельсия и ещё пара отделений с температурой 45 и 70 градусов по Цельсию. Помимо тонизирующего действия многие сауны Москвы, спроектированные по римскому образу и подобию предлагают вам незабываемые ощущения от погружения в антураж великого Рима.

Крайне популярный в наши дни вид бань - офуро. В классическом комплекте это - прочная бочка с нагретой водой, оснащенная специальной скамейкой. В самой Японии распространен уникальный вариант саун - "лечение на горячих источниках". Подобный тип отдыха достаточно сложно предлагать, если у вас нет нескольких горячих источников, но некоторые сауны Москвы предлагают и такой вид релаксации.

Довольно недавно открывшийся тип отдыха - так называемая баня по-ирландски. В таком месте ударение делается на медленную почти часовую паузу перед заходом в парилку и тонизирующий, обновляющий кожу массаж жесткой рукавицей. Очень много внимания уделяется личной гигиене - перед посещением бани клиенты сауны непременно должны посетить душевую комнату. Данный вид саун был придуман порядка ста лет назад, но достаточно быстро приобрел горячих последователей.

Кроме описанных выше видов саун, постоянно востребованы специально разработанные механизмы, помогающие достичь схожего с баней эффекта. Большинство этих механизмов имеют, ко всему прочему, сравнительно небольшой размер и куда более выраженный лечебный эффект. Больше всего заслуживают упоминания такие домашние сауны, как:

Сауна-чемодан. Специальный купол из нескольких слоев пароизолирующей материи. В ходе процесса голова человека "вырастает" из отверстия в верхней части, а все тело, расположенное в обычном положении, наслаждается расслабляющей температурой и влажностью.

Баня "под шкаф". Специальное местечко, обшитое досками изнутри. Каждый, кто подвергается [процедуре](#), лежит на "лежанке" из дерева, которая при этом создает приятный эффект массажа.

Сауны в квартирной ванной. Ванная обшивается дощатыми панелями, внутри данного покрытия помещается хорошей толщины слой влагопароизоляционного материала. Доски всегда дополнительно обрабатываются - обжигаются паяльной лампой или другим способом, для остановки разложения.

Баннный отдых довольно полезен для самочувствия. Сауны Москвы предлагают вам практически любой тип отдыха в бане. Перед первым посещением бани пообщайтесь со специалистом.