

Sauny i balie



Są narody dla których sauna to świętość. Dla wielu jest to świetne miejsce oczyszczenia i hartowania ciała, doskonałego relaksu i świetnej zabawy. Wspólne działanie na golasa - rzadkość w naszym purytańskim świecie. Pewne jest, że trzeba się tam nieźle napocić, przemóc do gwałtownego schłodzenia, i jeszcze na dodatek okładać brzożowymi gałązkami. Mordęga? Skąd, to najlepsze podładowanie naszych biologicznych akumulatorów. Przez tysiące lat ukształtowała się tradycja która rozwinęła oryginalne urządzenia do podgrzewania wody i pary. Kiedyś były to piece kamienne a dziś **piece z kamieniami**.

Woda czy para ?

Chociaż bliskie sobie, toczą zażartą wojnę w historii łaźni i sposobów regeneracji ciała. Japońskie kąpiele w wannie, Furo, przez Rosjan pogardliwie będą nazywane moczeniem się w korycie. Lecz dla prawdziwych twardzieli z Finlandii i rosyjska bania to za mało. Dogrzewają się dopiero przy 120 stopniach. Po takim nagrzaniu skok do lodowatego jeziora to fraszka. W wyrafinowanych łaźniach tureckich najważniejsza jest nie temperatura lecz para.



Piece na prąd czy na paliwa drzewne?

Te tradycje rozwijały techniki podgrzewania łaźni, wody, „robienia” pary, przez tysiąclecia oparte na spalaniu drewna. Wiek XX, wprowadzając dobrodziejstwo niewidocznej i zawsze gotowej elektryczności, na pewien czas odwrócił uwagę od opalania drewnem w łaźniach. Lecz na szczęście tradycja przetrwała, a w ostatnich latach gwałtownie rozwinęła się technika pieców do saun i bani spalających paliwa drzewne. Coraz chętniej się do nich wraca, a rozwój paliw drzewnych ułatwia ich zastosowanie w łaźniach różnego typu. Każdy kto korzystał z takich nowoczesnych pieców wie, że piece elektryczne tutaj to tylko atrapa.



Dzisiaj drewno kominkowe można kupić zapakowane w workach, pocięte na wymiar. Mamy spory wybór, cięższych od drewna i bardziej suchych, brykietów drzewnych. Powszechnie dostępny jest węgiel drzewny lub brykiety z węgla drzewnego. Już niedługo w piecach do saun znajdą zastosowanie pelety. Palenie przestaje być kłopotliwe, daje natomiast coraz więcej frajdy.

Różnice między sauną i banią

Fiński system sauny opiera się na tzw. suchej parze. Temperatura, jaką szybko wytworzyć powinien w pomieszczeniu piec, mieści się w przedziale od 80 do 120 stopni. Wilgotność pomieszczenia w tej temperaturze musi być niewielka maksymalnie do 15%. Z kolei rosyjska bania utrzymuje temperaturę w przedziale 60 do 80 stopni przy znacznie wyższej wilgotności bo sięgającej aż do 60%. Rosjanie przywiązują wielką wagę do jakości pary wytwarzanej w bani. Musi ona być miękka, delikatna. Prawdziwy koneser byle parą się nie zadowoli.



W jednym i drugim systemie pobudza się skórę ciała przez okładanie najczęściej brzoзовymi witkami. Nagrzewanie ciała zaczyna się na dolnej półce, tam temperatura jest najniższa. Intensywność pocenia zwiększa się na wyższej. Różnice temperatury, w zależności od wysokości siedzenia, sięgać mogą 50 stopni.

Cykl podgrzewania kończy się gwałtownym ochłodzeniem na zewnątrz parni. Zarówno w saunie jak i w bani cykl rozgrzewania-chłodzenia powtarza się kilka razy.

Całość kończy się obowiązkowym relaksem w innym pomieszczeniu.

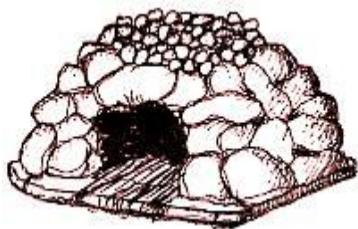


Pierwotny pieców do saun i bani

Historia sauny i bani to kilka tysięcy lat. Parnia mokra i sucha w bardzo nowoczesnej formie powszechna była w rzymskich termach i bizantyjskich łaźniach. Pewną jej kontynuacją są tureckie łaźnie. Prawdopodobnie w czasach zamierzchłych wiele plemion wykorzystywało gorące kamienie jako źródło ciepła do budowanych parni, początkowo w jaskiniach, potem jurtach i ziemiankach. Zapewne polewano je też wodą. Nie wchodząc w szczegóły trzeba stwierdzić, że zwyczaj ten przetrwał i był twórczo rozwijany szczególnie przez dwie nacje: Finów i Rosjan. Powstały dwie odrębne tradycje fińskiej sauny i rosyjskiej bani. Zasadniczo odmienne od tradycji rzymskich. Ich sercem były i są piece w których ciepło oddawane

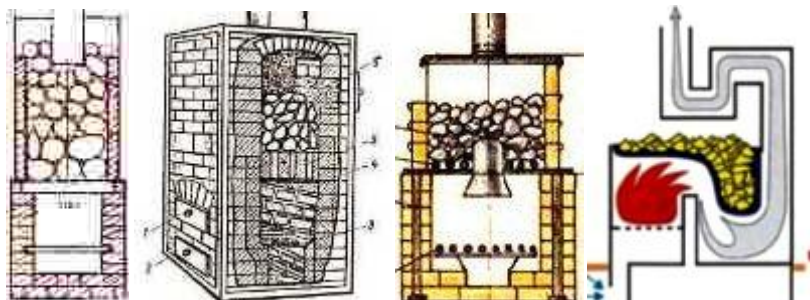
jest przez rozgrzane do temperatury 1000 stopni kamienie.

Luźna warstwa kamieni u góry, otoczeków, wielkości pięści, przez którą przechodziły spaliny z rozpalonego pod nią ogniska to pierwotny pieców do saun i bani. Po rozgrzaniu usuwano popiół i dopiero wówczas korzystano z łaźni. Kamienie długo utrzymywały wysoką temperaturę. Polewane wodą dawały dowolną ilość pary. Naturalnie taka łaźnia kolorem nie różniła się od pieca. Do dziś w Rosji są amatorzy tzw. czarnej bani. Spaliny wydostają się z pieca bezpośrednio do wnętrza pomieszczenia. Po rozgrzaniu pieca popiół się usuwa, ściany powierzchnie omiata i spryskuje wodą. Dopiero wówczas nadaje się do użytku. Wraz z parą w powietrzu unosi się aromat drewna.



Murowane piece do sauny i bani

Z biegiem czasu do pieca zaczęto podłączać rurę wyciągu spalin. Piece uległy sporym zmianom konstrukcyjnym, choć zasada pozostała ta sama. Zawsze znajdują się w nim kamienie jako akumulator ciepła. Mogą one być umieszczone w środku pieca lub odkryte na zewnątrz. Mogą przez nie przechodzić spaliny lub mogą być od spalin odgradzone wymurówką czy metalową płytą.



Piece z wewnętrzną komorą kamieni, przez którą przechodzą spaliny, wyposażone są w dodatkowe drzwiczki z komorą umożliwiającą polewanie ich wodą i wydostawanie się pary. Naturalnie, po wypaleniu się paleniska i przymknięciu szyby. Przez setki lat podstawowym materiałem do budowy pieców była cegła. Powstawały wspaniałe konstrukcje, do publicznych saun i bani, ciągle popularnych w Rosji. Konstrukcja tych pieców to prawdziwe mistrzostwo, niewiarygodnie wyciągające opływ spalin. Pozwalała na ogrzanie do wysokich temperatur dużych łaźni w najcięższe polarne zimy.



W rosyjskich piecach murowanych do bani zbiornik z wodą może być umieszczony wewnątrz pieca, może być w nim jedynie osadzony i zamykany przykrywą od góry lub zamontowany z boku. Przyjmuje się przelicznik od 7 do 15 litrów wody na jednego korzystającego z bani. Najlepsze piece oddają ciepło tak równomiernie, że różnica temperatury między górnymi a dolnymi warstwami powietrza w bani wynosi jedynie 20 stopni.

Piece z tajemniczego kamienia "tulikiwi"

Materiały używane do budowy pieców do saun i bani różnią się zdolnością do akumulacji ciepła. Tym jak szybko to ciepło pochłaniają i jak szybko je tracą. Wśród nich wyróżnia się jeden znany w Finlandii od dawna. W ciągu ostatnich 100 lat zrobił zawrotną karierę. Wrzucony do gorącej wody na 5 min przez godzinę oddaje ciepło.

Tym materiałem jest odmiana steatytu, określana mianem talkochlorytu. Oprócz zalet cieplnych materiałów ten jest łatwy w obróbce i posiada ciekawy rysunek i ubarwienie. Nic też dziwnego, że Finowie używają go do budowy różnorodnych pieców między innymi do saun. Produkowane przez nich piece wyróżnia nowoczesne wzornictwo, perfekcyjna obróbka, dobrze dobrane akcesoria i typowa dla nich funkcjonalność.



W wielu rozwiązaniach front pieca przechodzi do przyległego , rekreacyjnego pomieszczenia. Dzięki temu nie trzeba przechodzić do sauny żeby wsadzić paliwo. Ogrzewane są jednocześnie dwa pomieszczenia a deficyt tlenu w saunie nie powiększa się i tak pod wpływem wysokiej temperatury powietrze w niej rozrzedza się, przypominając górskie z wysokości 2500 m.

Metalowe piece do sauny i bani

W porównaniu do pieców murowanych mają one o wiele gorszą zdolność do akumulacji ciepła. Ogień musi być zatem podtrzymywany w nich przez cały czas podgrzewania. Droga jaka przebywają spaliny jest w nich o wiele krótsza. Konstruktorzy dokładają wielu starań by ją maksymalnie wydłużyć za pomocą ukierunkowywania ruchu spalin w piecach. Ciepło jest dodatkowo odzyskiwane za pomocą konwekcji powietrza w bocznych lub wewnętrznych komorach pieca. Główną siłę akumulacji dają jednak kamienie.

Na rynku spotykamy w tej chwili wielką różnorodność rozwiązań konstrukcyjnych i stylistycznych. Podstawową zaletą pieców metalowych do sauny i bani jest szybkość nagrzewania pomieszczenia. Dzięki konwekcji ciepła parnie nagrzewają się błyskawicznie. Parę uzyskuje się dzięki polewaniu kamieni wodą. Stosowane powszechnie panoramiczne drzwiczki dodają piecom niepowtarzalnego uroku. Palenisko może być również wydłużone, z frontem w sąsiednim, rekreacyjnym pomieszczeniu, które będzie wówczas ogrzewane ciepłem oddawanym przez przeszklone drzwiczki. Piece mogą mieć wbudowany zbiornik na wodę lub może on być zamontowany wokół rury kominowej nad nimi. Coraz częściej wykańcza się piece do saun okładzinami kamiennymi lub ceramicznymi.



W zależności od wielkości sauny, jej izolacji i wymagań użytkownika przyjmuje się do obliczenia mocy pieca na 1 m³ pomieszczenia od 0,7 do 1,2 KW. Piece do bani wyposażone są w większe zbiorniki do ciepłej wody. Mogą być podłączone do natrysku.

Powoli następuje transfer technologii z pieców wolnostojących do pieców do sauny i bani. Spodziewać się można szybkiego wprowadzenia ceramiki i do środka i na zewnątrz . Na wprowadzenie czekają również miniaturowe palniki na pelety.

Kamienie dla löyly

Löyly to fińskie określenie na powstającą przez polewanie kamieni parę. To także coś więcej, duch sauny, specyficzny mikroklimat działający na organizm. Aby zapewnić odpowiednią moc pieców metalowych i murowanych muszą one zawierać od 10 do 30 kg kamieni na każdy metr kwadratowy powierzchni. Lecz nie każdy kamień się do tego nadaje. Muszą to być kamienie, które pod wpływem wysokiej do 1100 stopni temperatury nie będą trzaskać i pękać. Tak właśnie często dzieje się z pospolitym u nas granitem. Spośród wielu najczęściej stosuje się takie jak Oliwin, Perydotyt i Jadeit.



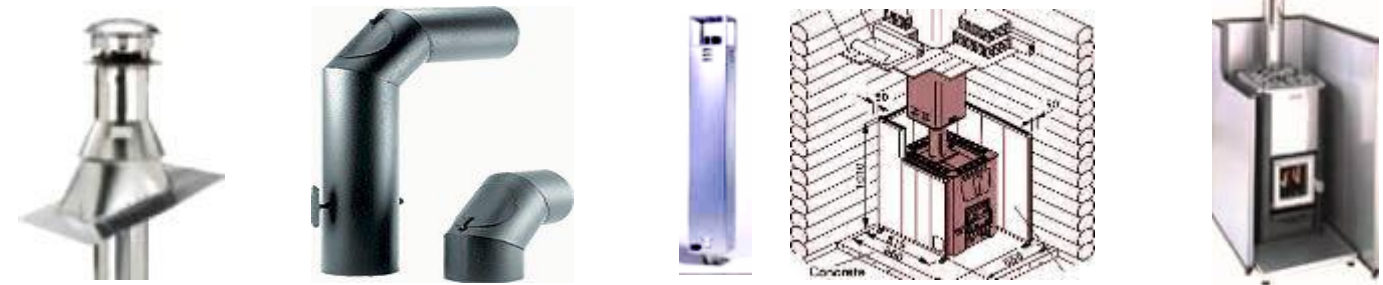
Szczególne właściwości przypisuje się jadeitowi. Pod wpływem wysokiej temperatury wzbogaca on ponoć skład pary. Wytwarza oddziaływania magnetyczne korzystne dla organizmu. Jadeit to kamień w skład którego wchodzi przeszło 60 różnych pierwiastków, od lat stosowany w chińskiej medycynie. Do wody

polewanej na kamienie warto dodać parę kropli, odpowiednio dobranych olejków aromatycznych. Wraz ze wzrostem temperatury "rozrzedza się" zawarta w nim para. Żeby uzyskać wilgotność 25% przy temperaturze 60 stopni zużyjemy 3 razy mniej wody niż przy temperaturze 90 stopni. Jednocześnie przy wysokiej temperaturze wzrost wilgotności powietrza powoduje skokowy przyrost dogrzania. Przy wysokiej temperaturze należy ostrożnie podnosić wilgotność aby się nie poparzyć.

Bezpieczeństwo

W jakich saunach postawić można piec na paliwa drzewne?

Piec do saun i bani na paliwa drzewne wymagają odprowadzenia na zewnątrz spalin. Trzeba je podłączyć do przewodu kominowego lub wyprowadzić ponad dach rurą dymną. Ze względu na drewnianą konstrukcję pomieszczeń należy zachować przy tym wymaganą ostrożność stosując specjalnie do tego celu produkowane zestawy rur odprowadzających spaliny. Zrobione z nierdzewnej stali, odpowiednio izolowane, posiadają bezpieczne zaczepty do montowania. Zakończone powinny być daszkiem lub nasadą.



Piec musi stać w odpowiedniej odległości od ściany, zgodnie z instrukcją producenta. Jeśli podłoga jest drewniana konieczny jest podest z niepalnych materiałów. Boki odgradza się niskimi ściankami, murowanymi lub metalowymi. Na rynku dostępne są osłony komorowe /wentylowane/, zwiększające konwekcję ciepła.



W przypadku pieców z paleniskiem otwieranym w sąsiednim pomieszczeniu odpowiedni fragment ściany przez którą ono przechodzi musi być wymurowany z materiałów niepalnych. Takie zabezpieczenia pozwalają postawić piec do saun prawie w każdym pomieszczeniu.

Sauny kabiny

W budynkach saunę stawia się w postaci zamkniętej drewnianej kabiny. Stylistyka rozwija się w kierunku coraz bardziej przeszklonych ścian, drzwi. W większych kabinach również można postawić piec na paliwa drzewne. Przy czym muszą one być odpowiednio wkomponowane. Palenisko może wychodzić z kabiny do części rekreacyjnej tworząc dodatkowy klimat. Pojawi się tutaj wiele nowych możliwości po zastosowaniu miniaturowych pieców na pelety. Automatyka w spalaniu paliwa i sterowanie temperaturą poszerzą możliwości ich zastosowania w kabinach.



Coraz częściej są one częścią większych pomieszczeń rekreacyjnych w których znajdują się zbiorniki z zimną wodą, baseny, jacuzzi ...

Sauny ogrodowe

Sauna może stać się atrakcją w ogrodzie lub patio. Łatwiej tam o zbiornik z wodą. Obok sauny można postawić zamykaną drewnianą balię z trwałego cedru. Nic tak nie odświeża jak wyskok z sauny do zimnej wody w swoim własnym ogrodzie.



Sauny domy

Drewniane domy budowane specjalnie jako łaźnie. Oprócz sauny znajduje się w nich pokój rekreacyjny, toaleta i najczęściej taras do leżakowania. W Finlandii i Rosji są one bardzo popularne, położone najczęściej przy jeziorach lub rzekach.



Sauny bez granic

Można urządzić saunę mobilną, pływającą albo na kółkach w przyczepie. Piece na paliwa drzewne sprawdzają się w każdych warunkach. Również na wodzie.

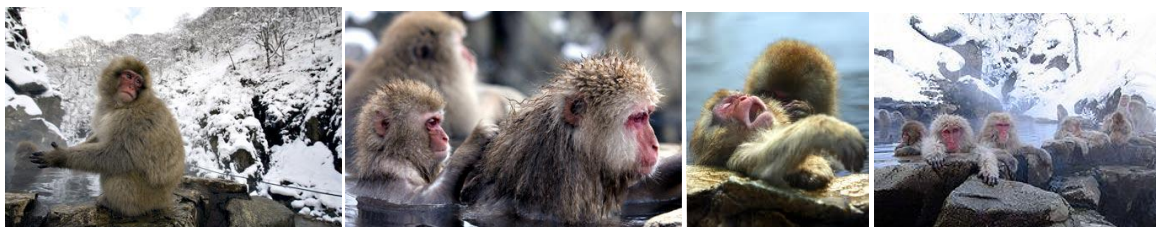


Gorące kąpiele w ogrodzie i nie tylko.

Woda jest cenionym od tysiącleci naturalnym środkiem leczniczym. Rzymskie termy, wznoszone przy źródłach greckie świątynie, orientalne łaźnie, czy przeżywające swój rozkwit w XIX wieku europejskie uzdrowiska i kurorty zdrojowe nie pozostawiają wątpliwości - we wszystkich okresach dziejów ludzie wykorzystywali wody mineralnych i termalnych źródeł w łagodzeniu dolegliwości ciała i ducha.



Znane w przyrodzie wykorzystywanie ciepłych kąpieli i świetny przykład do naśladowania. Śnieżne Małpy kąpią się w gorących źródłach w Jigokudani Hell's Valley w Nagano. Jest to jedyne znane miejsce na świecie, w którym małpy zażywają takich kąpieli. Naczelne z Japonii wykorzystują ciepło term aby lepiej znosić ostrą zimę ale również do pielęgnacji skóry i futra.



Substytutem term w ogrodzie czy patio przy domach może być balia. Stosując sole lecznicze i inne dodatki do kąpieli bez potrzeby dalekich podróży możemy cieszyć się „termami” w przydomowym ogrodzie. Co ważne bez ograniczeń.



Para buch skóra w ruch

Nasza skóra to prawie metry kwadratowe powierzchni, o ciężarze około 2 kg, a z tłuszczkiem do 10 kg. Zbudowana z kilku warstw o dość skomplikowanej strukturze. Nasze codzienne mycie za pomocą wody i mydła to operacje tylko na zewnętrznej warstwie skóry. Tymczasem w głębszych warstwach tzw. skórze właściwej rozmieszczonych jest między innymi około 3 mln gruczołów potowych odpowiedzialnych za regulację ciepłą organizmu. Obok nich znajdują się gruczoły łojowe, włosy, naczynia krwionośne i komórki nerwowe tworząc wzajemną sieć reakcji na różne warunki zewnętrzne i wewnętrzne naszego ciała i nieustannej regeneracji samej skóry. Skóra "oddycha" usuwając na zewnątrz różnorodne płyny i jednocześnie przez skórę mogą do organizmu wnikać różne substancje.



Naczynia krwionośne na wyższą temperaturę reagują rozszerzeniem ścianek i tym samym zwiększeniem przepływu krwi. W przypadku przechłodzenia odwrotnie, skurczają się zmniejszając ten przepływ. Wysoka temperatura pobudza gruczoły potowe do wydzielania na zewnątrz przez swoje kanaliki potu. Parując z powierzchni skóry wytraca energię i wraz z nią temperaturę organizmu. W saunie czy bani intensywność pocenia jest maksymalna. Przez godzinę można wypocić przeszło 2 litry potu. seans 10 minutowy to około 0,5 litra potu. Okładanie witkami brzoowymi dodatkowo pobudza krążenie krwi i otwiera pory skóry. Wraz z potem wydostaje się szereg związków mineralnych. Wszystkie układy w organizmie zostają zaktywizowane. Potwierdzony jest korzystny wpływ sauny na:

- **czyszczenie** skóry, w tym z drobnoustrojów
- aktywację mechanizmów **regeneracji** skóry
- **wzmocnienie** układu odpornościowego
- **odtrucie** organizmu z różnego rodzaju toksyn
- **usuwanie** zmęczenia mięśni
- **obniżanie** poziomu stresu
- **regulacja** poziomu cholesterolu
- **zrzucanie** kalorii

Rosjanie mówią **para dla ciała, zimno dla ducha**. Jest wiele aspektów, w tym społecznych, związanych z korzystaniem z sauny czy bani, pozytywnie oddziałujących na psychikę. Jednym z nich jest oswajanie z nagością innych osób.

Sauna pomaga w leczeniu niektórych schorzeń takich choćby jak:

- schorzenia nerek
- zaburzenia krążenia obwodowego
- nerwice żołądka oraz serca
- choroby stawów i kręgow
- otyłość
- choroby górnych dróg oddechowych, astma

Poćmy się zatem i chłodźmy korzystając z naturalnych sposobów oczyszczania i hartowania ciała i ducha.

Pobrane z <http://www.paliwadrzewne.pl/> uzupełnione przez nas.