

Самой популярной в данный момент баней является – сауна. В далеком прошлом, когда финны стали вести оседлый образ жизни и появилась сауна. Все это подтверждается в результате многочисленных исследований и раскопок. Находили некоторое подобие бань, которые находились в землянках. Строились бани в основном по берегам рек или озер, окруженные красиво цветущими садами. Финны славятся своей способностью употреблять горячительные напитки, но несмотря на это каждый уважающий себя финн не в коем случае не употребляет спиртное в сауне. Это считается оскорблением, и можно надолго потерять расположение добрых хозяев, которые пригласили его в сауну. В случае если человек употребил алкоголь, его просто окунали в ледяную воду или выбрасывали на снег.

В связи с суровыми природными условиями финнам просто жизненно необходимо было строить бани. Поэтому они были не роскошью, а необходимостью. В банях люди согревались, расслаблялись, и восстанавливали затраченную энергию. Даже маленьких детей носили в бани. А когда дети подрастали, их прямой обязанностью было заготавливать веники.

Финская сауна отличается от русской тем, что в ней очень большая температура до ста пятидесяти градусов, и очень сухой воздух. В такой сауне температура переносится намного легче, чем в русской, из – за небольшого процента влажности. Финны также любят веники особенно березовые. Для достижения в саунах высокой температуры финны перераскаляли камни и подливали на них небольшими порциями горячую воду. В сауне очень хорошо прогревается организм. Сухой воздух способствует интенсивному потоотделению, что благотворно влияет на организм в целом. А после сауны очень полезно выпить ароматный травяной чай с медом, что еще больше увеличит потоотделение. В наши дни в Финляндии бани до сих пор очень популярны. Различия с древними банями лишь только в том, что используются современные отделочные материалы, и изменилась технология строительства. А сама сущность бани осталась неизменной.