

من قال أنه لا يمكنك وضع حمام بخار في منزلك؟!

بطبيعة الحال، فإن الدفء ليس الفائدة الوحيدة التي توفرها الساونا أو حمام البخار. يقول المؤيدون أن حمام البخار يطهر السموم من أنظمة الجسم، يخفف من آلام العضلات، ويعزز صحة الجلد ومجموعة من الامتيازات الأخرى.

تركيب حمام بخار في المنزل يمكن أن يكون مهمة كبيرة، وسيكون لديك الكثير من القرارات لاتخاذها. فيما يلي نظرة عامة على ما ستحتاج إلى القيام به للتحضير لذلك:

1. قرر ما إذا كنت سوف تشتري نموذجاً مبتذراً أو بناء حمام بخار خاص بك. بعض حمامات البخار تأتي مجمعة وجاهزة للتثبيت، البعض الآخر يصل في شكل عدسة، ولا يزال البعض الآخر يبنى في الموقع. يمكنك أيضاً اختيار حمام بخار محمول، والذي ليس من الضروري أن يكون مبني في بقعة ثابتة. التسعير يختلف على نطاق واسع، وهذا يتوقف على الحجم، المواد المصنعة، وعوامل أخرى كثيرة، ولكن يمكنك أن تجد حمامات بخار صغيرة الحجم لحوالي ١٠,٠٠٠ \$، في حين أن النماذج التي تبنى خصيصاً يمكن أن تكون مكلفة للغاية.

2. حدّد ما إذا كنت تريد حمام بخار في الداخل أو في الهواء الطلق. حمامات البخار الداخلية هي الأكثر شيوعاً، ولكن الساونا الخارجية هو خيار جيد إذا لم يكن لديك غرفة في الداخل أو إذا كنت ترغب بحمام بخار قرب حوض السباحة الذي يطل على منظر جميل. الجانب السلبي: التعرض للعناصر الطبيعية التي قد تحتاج إلى عزل إضافي لإبقاء حمام البخار ساخناً.

3. اعرف خياراتك للمواد الصانعة. خشب الأرز هو الخيار الكلاسيكي - إنه يعطي عطر جميل، يقاوم العفن، لا ينكسر بسهولة، ولا يمتص الحرارة الزائدة. ومع ذلك، يمكنك استخدام الأخشاب الناعمة الأخرى، مثل الشوكران والراتنجية.

الكثير من الناس يختارون الاسمنت، البلاط، أو مادة دائمة أخرى لأرضية حمام البخار، لأن الرطوبة تميل إلى التجمع على الأرضية الخشبية لتنمو البكتيريا فيها.

4. اختار مصدر الحرارة. أساسا، حمامات البخار تقدم الحرارة بطريقتين. الطريقة التقليدية للساونا الرطبة - الجافة هي مصدر حرارة كهربائي أو حرق بالحجارة من أجل رفع درجة حرارة الهواء. يمكنك أيضا إنتاج البخار بإضافة الماء إلى الحجارة في عنصر التدفئة (وبالتالي تحصل على الجزء "الرطب").