

Алевтина Корзунова

# Баня и народные средства



Алевтина Корзунова  
**Бани и народные средства**

«Научная книга»

2013

## **Корзунова А.**

Бани и народные средства / А. Корзунова — «Научная книга», 2013

Эта книга посвящена великой здравнице всех времен и народов – бане. Я постараюсь рассказать об этом, не побоюсь этого слова, восьмом чуде света как можно больше и полезнее. В этой книге вы сможете прочесть и об истории бани, и о том, какие они бывают. В каждой стране они разные, представляете?! Также вы узнаете, как лечить в баньке свои хвори, каким веничком париться, что после всего этого пить, чтобы жажду утолить и здоровьице свое поправить. Конечно же, есть и такая глава, в которой говорится о тех, кому, к сожалению, вход в баню строго воспрещен, ведь у каждого вида лечения есть свои противопоказания, к которым нужно относиться с пониманием. А вот женщины-красавицы, дабы сохранить и приумножить свою красоту, сохраняя на долгие годы кожу свежей, а волосы густыми, блестящими и шелковистыми, могут воспользоваться нашими советами в специально посвященной этому главе. Будьте здоровы, красивы и спокойны, и пусть баня поможет вам в этом.

## Содержание

Введение	6
Глава 1. Эх, баня, баня	7
Такие разные бани	7
Чем топить баню?	13
Глава 2. Баня без веника – деньги на ветер	16
Необходимые аксессуары	16
Веник	17
Березовый веник	19
Дубовый веник	20
Хвойный веник	21
Эвкалиптовый веник	22
Черемуховый веник	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Алевтина Корзунова**

## **Бани и народные средства**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

\* \* \*

## **Введение**

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Я рада, что состоялась наша новая встреча. На этот раз моя книга посвящена необычному лекарю. Я хочу рассказать вам о пользе бани, банных процедур и лечении с помощью бани. Да, да, не удивляйтесь, именно о лечении, ведь баня способна избавить нас от многих недугов.

Хочу заметить, что эта книга посвящена бане совсем не случайно. К сожалению, в наш век модернизации и прогресса мы все дальше отдаляемся от природы и наших корней. Это приводит лишь к появлению все новых и новых болезней, справиться с которыми официальная медицина не может, не смотря на то что с каждым днем синтезируется все больше и больше лекарственных препаратов. Как же нам быть? Оглянуться назад. Обратиться к тому, чем жили и как лечились наши бабушки и дедушки. Ведь и без таблеток они жили гораздо дольше, чем мы сейчас, не загибаясь при этом от ста болезней. Так вот, обращаясь к народной медицине, нельзя пропустить такое средство, как баня. Она и тело помоеет, и от болезней вас избавит. А вот как и почему, предлагаю вам узнать из моей книги.

## Глава 1. Эх, баня, баня

### Такие разные бани

Наверное, некоторые не знают, но, я думаю, таких все же меньшинство, что существует не один вид бань. Да, да! Все верно, вы не ослышались – не один и даже не два. Существует множество видов бань и саун, которые различаются не только по своему строению, особенностям пара, обстановке, но и так же по функциям. Предлагаю вам, не мешкая, поговорить о том, какие они бывают и для чего служат нам.

**ТИФЛИССКИЕ БАНИ.** Некоторые древние арабские писатели считали тифлиссские бани таким «чудом света». Вот что о них пишут: «Все они были каменные, со сводами, свет проникал сверху через купола, едва освещая глухие кирпичные стены; пол выложен был плитами серого пористого камня, из него же – ванны. В так называемых особых номерах ванны облицованы мрамором; пол в прихожей устлан коврами, а лавки покрыты разноцветным сукном, в изголовье кладутся продолговатые подушки-мутаки».

Первыми тифлиссскими банями были естественные углубления в скале, наполненные водой. В те времена баня была не просто местом помывки. Здесь люди, особенно женщины, могли оставаться сутки напролет и при этом болтать, сплетничать, купаться, кушать – всех дел даже не перечесать. Даже смотрины здесь устраивали. Представляете, в этой бане даже был свой хор. Так что в те времена бани украшали как дворцы, в них приглашали дорогих и важных гостей, устраивали праздники, решали разные проблемы: от самых мелких до вопросов государственной важности.

**РИМСКИЕ БАНИ.** Хочу сразу заметить, что в баню ходили абсолютно все: и бедняк, и сам римский император. Римские бани были большими сооружениями, состоящими из восьми отделений. В первом отделении римляне разоблачались, снимая с себя грязные одежды. Там же можно было перевести дух, отдохнуть, немного посидеть и поболтать. Сразу же за этим отделением следовал зал с огромным бассейном. Следующим отделением было помещение для мытья. В нем стояли медные тазы, наполненные водой различной температуры. Там же находились мочалки, скребки, мыло и благовония, а также можно было сделать то, что в настоящее время называется эпиляцией. Дальше следовали парилки, причем на выбор: влажные или сухие.

Никакая баня не обходилась без массажного помещения и искусных массажистов. Вы, наверное, не поверите, но в банях, помимо всех вышеперечисленных помещений, имелись так же места для спортивных игр и тренировок. Термы (так называются римские бани) для римлян в полном смысле слова являлись общественными учреждениями. Здесь поэты читали свои стихи, а политики решали судьбу государства. Естественно, что такой мегакомплекс не мог работать сам по себе, его обслуживали тысячи рабов и наемных слуг.

**ВОСТОЧНЫЕ БАНИ.** Вот что говорил про восточные бани английский исследователь А. М. Пензер: «В этом институте, вошедшем в ежедневный обиход миллионов людей, отражаются не только уровень архитектуры и искусства, не только нравы, обычаи, причуды и фантазии простых людей, но и взлет, и падение наций, рост и распад империй». Римские бани ведут свое начало от восточных, поэтому в них имеются схожие элементы. Как и в Риме, на Востоке баня является не просто местом для мытья и ухода за телом, но общественным местом, клубом, в котором назначаются встречи и решаются дела, а то и просто сплетничают. Жители востока

долгое время мылись только под проточной водой, презирав купание как в природных, так и в сделанных своими руками емкостях. Но однажды пророк Мухаммед решил, что теплая баня увеличивает рождаемость, и таким образом увеличивается его паства – мусульмане. Сами понимаете, насколько религиозны приверженцы ислама, особенно в древности. Поэтому, естественно, бани начали активно посещаться и стали неотъемлемой частью религии. Мусульмане считали, что баня дарует не столько телесное очищение, сколько духовное.

По своей конфигурации восточные бани напоминают ладонь с пятью пальцами, каждый из которых является парной комнатой. Эти бани имеют полы с подогревом. Вход – это раздевальная комната, в которой поддерживалась температура 28–34 °С. Здесь разогревались перед тем, как перейти в более горячие помещения. Из предбанника любители пара попадали в довольно просторное помещение, в котором находятся каменные лежанки. Из этого помещения проходили в парные комнаты, температура в которых различна (как правило, от 70 до 100 °С.), и сюда же возвращались отдохнуть.

Горячий камень способствовал обильному потоотделению, тем самым очищая организм от шлаков.

Далее следовал массаж. Начинали массаж, как правило, с головы (лба, висков, скул), после чего переходили к шее, а затем к плечам и далее вниз – к ногам. Со стороны может показаться, что массажист бьет клиента – то ударит кулаком, то схватит за руку или за ногу и начинает их выкручивать, то садится на него верхом, то начинает топтать ногами. На самом деле клиент получал бесконечное удовольствие от такого массажа, так как все тело освобождалось от усталости, мышцы становились гибкими, настроение – лучше некуда.

И уже только после массажа начиналась помывка. Для этого использовались мыло и мочалки. По окончании мытья, как правило, окунались в бассейны для смывания мыла и придания бодрости. Заканчивалась процедура посещения бани в комнате отдыха за чаепитием.

Восточные женщины красивы как цветы, тонки и стройны, как горные лани, а волосы их похожи на водопады шелка. Всем этим они обязаны именно бане. К тому же только здесь есть возможность вдоволь почесать языком, обсудить всех знакомых и незнакомых, посплетничать о мужчинах и своих новых драгоценностях.

**ГРУЗИНСКИЕ БАНИ.** Бани в Тбилиси уникальны тем, что они находятся на месте горячих природных источников, обладающих лечебными свойствами. Горячая вода поступает из природного источника в баню по глиняным трубам. В специальном отделении находился грузинский хор, без которого не функционировала ни одна баня.

**САУНА.** У финнов, которые очень трепетно относятся к сауне, даже существует легенда о том, как она появилась. «Капли дождя, просочившиеся сквозь протекающую крышу, попали на горячие камни очага. В доме тут же воцарился ароматный жар. Людям понравилось, и они решили сделать своими руками то, что получилось само собой».

С самого начала финны считали сауну святыней. Они верили, что в облаках пара скрывается дух, который дарит несравненную радость банного жара. Они и раньше, и в настоящее время целиком и полностью уверены, что практически любые болезни можно вылечить при помощи сауны. Старая финская поговорка гласит: «Если человека нельзя вылечить при помощи духов, смолы и сауны, он умрет».

Представляете, их вера в силу сауны настолько велика, что раньше финские женщины рожали в ней своих детей.

Сауна – это такой вид бани, где используется сухой воздух, что позволяет поддерживать высокую температуру (порядка 100 °С). Это является полной противоположностью нашей традиционной русской бане. Но посещать сауну чаще одного раза в неделю не рекомендуется, да

и мыться в сауне можно не всем. Забыть об этом виде мытья, отдыха и оздоровления следует людям, страдающим:

- острыми инфекционными заболеваниями;
- повышением температуры тела;
- активным туберкулезом;
- выраженным атеросклерозом сосудов;
- склонностью к кровотечениям, тромбозам, эмболиям;
- злокачественными новообразованиями;
- эндокринными болезнями, такими, например, как сахарный диабет;
- выраженной глаукомой;
- психозами.

**БАНЯ ПО-ЯПОНСКИ.** Японская баня – такое же древнее явление, как и старейшая религия – буддизм. Буддизм имеет прямое отношение к японской бане. Дело в том, что буддисты не пользовались мылом. Как известно, мыло готовят из жира животных, а, по мнению приверженцев данной религии, ничто живое не должно быть убито для удовлетворения человеческих нужд. Поэтому, для того чтобы хорошенько отмыться, нужно было пользоваться только очень горячей водой. К тому же японцы очень любят тепло, а баня для них – самый лучший способ погреться. Устройство японской бани, по сравнению с римскими и восточными, крайне простое. Это большая деревянная бочка, заполненная горячей водой. В бочке установлено сиденье, чтобы можно было в удобном положении погреться и отпариться. Под бочкой находится печка, которая позволяет поддерживать температуру воды на должном уровне. Естественно, погружаться нужно не по самый подбородок. Голова и область сердца всегда должны находиться над поверхностью воды. Во избежание перегрева на голову, как правило, надевали шапочку, смоченную в холодной воде. Процедура отмокания в бочке короткая – всего 5 минут, после чего из нее вылезают, растираются полотенцем докрасна. Затем нужно укутаться в халат и прилечь на кушетку или усесться в шезлонг. Процесс потоотделения, начавшийся в бочке, продолжается и в момент отдыха. И не забудьте о том, что после бани обязательно следует прогулка на свежем воздухе.

Все вышеперечисленное касается домашних бань, но есть в Японии и бани общественные. Как выглядят они? Это большие, светлые, обязательно хорошо вентилируемые помещения. В их центре находится неглубокий плавательный бассейн, в котором одновременно может плескаться до десяти человек. Вокруг бассейна расставлены тазы. Они совершенно необходимы аккуратным и чистолюбивым японцам, поскольку, прежде чем окунуться в бассейн, посетители бани тщательно моются и окатывают себя из тазов горячей водой не менее пяти раз. Вот так! И только лишь после этого, когда кожа человека становится абсолютно чистой, можно заходить в бассейн.

Принимая горячую ванну в бассейне, делают один перерыв, во время которого, выйдя из бассейна, растираются специальной рукавицей или жестким полотенцем. После самомассажа время нахождения в воде менее продолжительно. Затем надевают кимоно из натуральной материи (хлопка, льна) и отдыхают. Для этой цели служат читальни, кинозалы, рестораны. Сами помещения украшены аквариумами, тропическими растениями. Это своеобразный дорогой клуб, где люди встречаются, обсуждают дела, обмениваются информацией. Неудивительно, что бани посещают как минимум три раза в неделю, а завсегдатаи позволяют себе это удовольствие и каждый день.

Наиболее популярной в Японии разновидностью бани является опилочная баня. Для этой бани используются кедровые опилки, измельченная древесина, листва и еще около шести десятков различных ароматических и лекарственных трав. Эта смесь нагревается до 60 °С.

Принимают такую баню, погружаясь в древесную массу по шею, в течение примерно 20 минут. По словам японцев, нет ничего лучше, чем очиститься с помощью кедровой бани. Особенность такой бани заключается в том, что пот впитывается опилками, а телу передается огромное количество различных полезных веществ.

Японцы утверждают, что такая баня эффективно рассасывает жировые отложения, омолаживает кожу и уничтожает вредные бактерии. К тому же благодаря ей можно сбросить лишний вес, так как в ходе процедуры рассасывается подкожный жир и корректируется фигура.

**ИРЛАНДСКАЯ БАНЯ.** Ирландская баня по своей сути является разновидностью римских терм. Хотя, конечно, до римского величия и роскоши им очень далеко. Общность заключается в специфике. В ирландской бане имеется, как и в римской, раздевальная комната, которая располагается прямо на входе. Сразу же за ней следуют три парилки. В первой температура составляет 25–27 °С. Если вы уже адаптировались, можете увеличивать нагрузку, проходя в следующую парную. В ней температура уже примерно 32–35 °С. Здесь уже начинается активное потение. В последнем помещении, которое является самым горячим, пол выложен кирпичами с отверстиями, сквозь которые поступает горячий воздух (а вот эта задумка целиком и полностью принадлежит древним римлянам). Температура в этой комнате достигает 60 °С, жарко, правда?!

Несмотря на то что температура достаточно высока, дышится здесь довольно легко, так как в помещение постоянно нагнетается свежий воздух. В ирландской бане, помимо парилок, обязательно имеются бассейны с холодной и теплой водой. Попарившись, в ирландской бане принято вытереть пот шерстяной рукавицей, затем прибегнуть к услугам массажиста, а после этого нырнуть в бассейн или ополоснуться под душем.

**РУССКАЯ БАНЯ.** Известна русская банька издревле. Вот что об этом пишут историки. «Скифы, жившие на Украине в древние времена, пользовались баней. Они устанавливали три жерди, наклоненные верхними концами друг к другу, и обтягивали их войлоком. Потом бросали в чан, поставленный посередине этой хижины, раскаленные докрасна камни. Взяв конопляное семя, залезали в эту войлочную баню и бросали его на раскаленные камни. От этого поднимался такой сильный жар, что, по словам Геродота, «никакая эллинская баня не сравнится с ней; наслаждаясь ею, скифы вопили от удовольствия».

Скифские женщины растирали на шероховатом камне, подливая воды, куски кипариса, кедра и ладана. Этим жидким тестом с приятным запахом обмазывали все тело, а когда смывали этот слой, оно становилось чистым и блестящим».

Баня упоминается еще в восточнославянских мифах: ее почитали даже боги; с баней связывалось и происхождение человека.

Пожалуй, самым большим почитателем русской бани был Петр I. Когда в 1703 г. был основан Петербург, за постройку бани было решено не брать никаких пошлин, в то время как за все другие сооружения плата была очень высока.

Исконно русская баня строится из бревен, уложенных друг на друга, все зазоры и щели между ними проконопачиваются смолой и мхом. Изначально все они топились «по-черному». Могу вам сказать, что и по сей день у такой баньки есть свои поклонники.

Что же значит баня «по-черному»? В такой бане печка устанавливается прямо в парной, и дым выходит не в трубу, а прямо в помещение. Здесь нет комнат с разной температурой и есть полки. Чем выше полка, тем выше на ней температура.

Как же правильно истопить русскую баню?! Ну, во-первых, нужно подмести в парилке пол и закрыть дверь в нее. И только после этого и можно затапливать печь. Большинство любителей бани рекомендуют это делать сухими березовыми дровами. Их преимущество в том, что

дают много тепла, но при этом, если сравнить их со многими другими, они не искрятся и не трещат. А аромат!..

После того как парилка нагрелась до нужной температуры, а в печи остались только угли, можно закрывать трубу и открывать дверь. Это делается для того, чтобы парилка проветрилась, избавилась от посторонних запахов и угарного газа, ведь он в большом количестве оказывает отравляющее действие.

Пол нужно ополоснуть холодной водой. Через 10–15 минут закрывайте дверь – ваша баня полностью проветрена. Но это еще не все. После проветривания надо хорошенько прогреть стены и потолок. Для этого на камни выплескивается горячая вода, рекомендую вам добавить в эту воду ароматические масла, но об этом чуть позже. Спустя 10 минут баня готова. Для поддержания температуры подливайте (или, как говорят в народе, поддавайте) на камни горячую воду порциями по полстакана, постепенно уменьшая их до рюмки. Излишняя влага ни к чему, ведь это даже может вызвать ожог.

**«СУХОВЕЙ».** Баня «суховей» является изобретением русских, в частности П. П. Белоусова. Она представляет собой что-то среднее между русской баней и финской сауной. Построена она целиком из дерева (что является отличительной чертой русской бани), плиткой выложены душевая и бассейн (это уже принадлежность сауны). В «суховее» две парилки: одна устроена так, что в ней есть только сухой пар, как в сауне, а в другой, как в русской бане, пар влажный. Обе печи в парильных помещениях электрические, причем температуру можно задавать заранее, автоматически. Новинкой являются также специальные вентиляционные камеры, которые, во-первых, подают в парилки горячий ветер, а во-вторых, снабжены специальными фильтрами, очищающими воздух, поступающий с улицы, от вредных для здоровья примесей. Предусмотрена в фильтрах и такая функция, как удаление излишней влажности, запаха пота. И еще одна маленькая особенность вентиляционных камер – при переходе на особый режим работы они способны насыщать парилки настойками лекарственных трав или специальными лечебными препаратами.

Горячий воздух используется и в приборе «воздушного душа», который применяют локально, направляя живительную струю на участки тела, нуждающиеся в лечении. Температура воздуха может достигать 140 °С, но это не является чрезмерной нагрузкой на организм, так как пот, выделяющийся из расширенных пор, мгновенно испаряется горячим воздушным потоком. Впрочем, для тех, кто еще не привык к таким температурам, в этой бане предусмотрено еще одно изобретение: скафандры из термостойкой ткани, легкие и прочные.

**БЕРЕЗОВАЯ БАНЯ.** Необычно, правда?! Но насытить баню березовым ароматом очень легко. Возьмите большой мешок, наполните его березовыми листьями и занесите в баню. Вам предстоит в этот мешок влезть и посидеть в течение получаса, только помните, температура должна быть средней, а не высокой, как в парной.

Кстати, такую баньку можно устроить даже у себя дома, не обязательно идти в настоящую баню, просто нагрейте воздух в помещении до 25 °С.

Такая нехитрая процедура прекрасно снимает усталость, лечит кожные заболевания, помогает улучшить состояние организма при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем. После окончания сидения в березовом мешке нужно облиться специальной теплой водой. «Что же в ней такого специального?» – спросите вы. Отвечаю: это вода, в которой были предварительно замочены березовые листья.

**СЕННАЯ БАНЯ.** Я думаю, из названия понятно, что для нее потребуется сено, причем желательно, чтобы это были определенные (конкретно для вашего заболевания) лекарственные травы и цветы.

Процедура та же, что и у бани березовой, ее рекомендуется проводить на ночь. В мешке с травами нужно провести полчаса, после чего только протереться чистой холщовой тряпочкой, смоченной в отваре тех же трав, что были в мешке.

**НАВОЗНАЯ БАНЯ.** «Фу, ну и гадость!» – подумаете вы. Это первая реакция людей, когда они слышат название этой бани. Но вы только послушайте, каков полезный спектр ее действия. Благодаря навозной баньке можно вылечить ревматизм, радикулит, миозит, полиартрит, некоторые почечные заболевания, гинекологические проблемы. Противопоказаниями являются кожные заболевания и обострения любых хронических болезней. Курс навозных бань – примерно 25 сеансов, причем продолжительность каждого из них составляет 1,5–2 часа.

**ПЕСОЧНАЯ БАНЯ.** Песочная баня является одной из самых древних. Чем же так хорош песок, что его использование насчитывает уже многотысячелетнюю историю использования? Дело все в том, что песок обладает большой теплоемкостью, незначительной теплопроводностью и высокой гигроскопичностью. Это обеспечивает хорошую переносимость горячих процедур. К тому же песок оказывает выраженное потогонное действие. Отсюда плавно вытекает второе полезное качество песка – его гигроскопичность. Кроме теплового эффекта, песок оказывает механическое действие, выполняя этакий нежный природный массаж. Поэтому песочная банька хорошенько стимулирует крово- и лимфообращение, за счет чего улучшается функция почек, уменьшается масса тела. К тому же песочные ванны оказывают болеутоляющее действие, поэтому они эффективны при спазме желчных протоков, которые сопровождаются болевыми ощущениями. Псаммотерапию (лечение песком) проводят в виде общих и местных ванн. Общие песочные баньки проводятся на берегу моря, озера и реки. Для этого вам придется вырыть в песке пляжа небольшую продолговатую траншею, длина которой соответствует вашему росту, а глубина составляет около метра. Это делается для того, чтобы внутренний слой песка, который всегда холоднее, чем поверхностный, хорошенько прогрелся и полностью высох. Песок не раскидывайте, а складывайте рядом, причем так, чтобы он тоже прогревался и просыхал. Когда песок хорошенько прогреется, следует наполовину засыпать им траншею и только после этого лечь в нее и засыпаться сверху слоем горячего песка. Только помните, голова и область сердца должны оставаться свободными от песка. Голову защитите панамой или зонтиком, а на лоб положите тряпочку, смоченную холодной водой. Такая банька должна длиться около 10 минут. После нее следует принять душ или купаться в водоеме, затем легко одеться и непременно отдохнуть в тени не менее часа. Загорать и купаться в этот день не рекомендую. Такая процедура эффективна при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, невралгиях, почечных, гинекологических болезнях.

## Чем топить баню?

Я не зря хочу привлечь ваше внимание к такому, на первый взгляд пустяку, как дрова.

Помните, что от их качества и количества зависит, как будет нагрета банька, каким будет жар, и поэтому – каким будет целительный эффект этой процедуры.

Лучше всего использовать дубовые дрова, причем идеальный вариант – это дуб среднего возраста. Молодой дуб очень ароматен, только вот настоящего жара при его использовании вы не дождетесь. Старый дуб, как правило, достаточно трухляв, поэтому от него будет больше пепла, чем жара.

Воздух в баньке, нагретой дровами из старого дуба, будет чересчур тяжелым, почти лишенным аромата, поэтому никакого удовольствия вы не получите. А уж о лечебном воздействии и говорить не приходится.

Дрова должны быть сухими и крепкими, от гнилых сразу же следует избавиться безо всякого сожаления. Дело в том, что гнилые дрова почти не дают жара, а коптят очень сильно.

Дрова из березы – тоже отличный вариант для растопки баньки. Они легко и быстро сгорают, так что трудностей с разведением огня у вас не будет. К тому же они способны гореть долго и ровно, поэтому вам не придется сто раз подкидывать поленья в огонь. Жар от печки, нагретой березовыми дровами, очень полезен. Все дело в том, дезинфицируется банный воздух, убивая в нем все патогенные микроорганизмы. К тому же березовый пар смягчает воздух, им легко и комфортно дышать полной грудью. Лучше начать заготавливать поленья с середины лета. Березовые дрова могут храниться в сухом помещении 2 года.

Жители глубинки России часто заготавливают дрова из ольхи. Если вы хотите последовать их примеру, то осмелюсь дать вам парочку советов. Во-первых, рекомендую вам выбирать для заготовки дров те деревья, которые растут не на болотах, а на почве умеренной влажности. Народные наблюдения жару ольхи в бане приписывают противостудное действие. К тому же банька на ольховых дровах сделает вас бодрым и энергичным, зарядит оптимизмом и положительной энергией. Хорошо еще и то, что ольха долго хранит свой запах. Даже спустя 3 года ольховые дрова будут нести лесной аромат, поэтому, конечно, срок их хранения гораздо дольше, чем у березовых.

А теперь расскажу про дрова из липы. Они издавна применялись только в особых случаях. Для мужчин, получивших ранения в битвах с врагами, в русских деревнях топили жаркие баньки липовыми дровами. А после лечебной баньки поили своих героев липовым чаем с липовым же медом, и те быстро шли на поправку.

Липовый жар в бане оказывает лечебное действие при заболеваниях кожи и органов дыхания. Есть, конечно, у липы свой маленький минус. Дрова из этого дерева разгораются очень медленно, но, как говорится, верно. Жар липы очень долгий и стойкий. Срок хранения липовых дровишек – 2 года. Если паритесь часто, то запасайтесь ими. Если нет, то делайте это с расчетом только на ближайшее время.

Мы с вами говорим о заготовке дров. А как правильно-то дрова заготавливать, вы знаете?

Хочу сразу вас предупредить, что каждым лесом заведуют либо организация лесной охраны (например, лесничество), либо специальное подразделение органов местного самоуправления (администрации поселка, города, области), а иногда даже бывает так, что лес принадлежит какому-нибудь частному лицу.

Рубить сучки, пусть даже засохшие, без их разрешения нельзя, так как это будет являться нарушением закона. Если вы такое разрешение не смогли получить, не расстраивайтесь. В наш век рыночной экономики, как говорится, все продается и все покупается. Поэтому и дрова для бани вы сможете купить без проблем. А если вы все-таки стали счастливым обладателем разрешения на самостоятельную заготовку дров, то следующие советы для вас.

Вообще, знающие люди советуют делать это в зимнее время. А объясняют они это так. Во-первых, спиленные дрова гораздо легче вывозить из леса, они не путаются в траве, листве и прекрасно скользят по снежному насту. Во-вторых, древесина в зимнее время плотнее чем в летнее за счет застывшего в ней сока. Поэтому такие дрова горят жарче, выделяя больше тепла.

Итак, дрова доставлены прямиком к бане. Следующая ваша задача – их распилить. Чем это сделать, решать только вам. Подойдет и мотопила, и обычная ручная. Одно лишь к этому замечание – длина чурбачков должна быть меньше длины печной топки на четверть.

Напиленные чурбаки лучше не оставлять сушиться, а сразу расколоть. Сложите поленья в поленницы под навесом так, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха и между отдельными рядами поленницы, и между отдельными полешками, но чтобы влага не могла подобраться к дровишкам. Для этого, конечно, не стоит укутывать дрова полиэтиленовой пленкой или клеенкой, иначе они сгниют, так и не успев послужить вам для растопки баньки.

Для бани можно использовать и уголь. Это достаточно удобно и экономично. Но хочу вас сразу предупредить. При топке углем изменяется качество пара. Он становится более плотным и влажным. Сами понимаете, такой вариант для сауны абсолютно не подходит. Таким образом, баня, натопленная углем, уступает по лечебным свойствам бане, нагретой при помощи дров. Но для справедливости скажу, что угольная баня отличается сильным жаром, который может продержаться несколько часов.

Теперь о методике топки. Для того чтобы натопить баню углем, обязательно используется небольшое количество дров. Их нужно разжечь, а когда они хорошенечко разгорятся и пламя наберет, как говорится, обороты, засыпается необходимое количество угля. По мере перегорания уголь нужно подкидывать в печку. Помните о том, что угольная копоть очень вредна и токсична, поэтому, прежде чем использовать уголь, убедитесь в том, что вентиляционная система в вашей бане достаточно мощная.

Для бани лучше использовать угольные камешки. Мелкий уголь и угольную пыль лучше не применять. Это объясняется тем, что они горят плохо и дают очень мало жара. Банька на угольных камешках станет жаркой примерно через 30 минут. Для того чтобы ускорить процесс горения угля, его нужно периодически перемешивать кочергой. Первый раз это нужно сделать через 20 минут после засыпки угля, когда огонь уже хорошенечко разгорится, иначе вы можете потушить печь, и вам вновь придется заниматься ее разжиганием. А этого ведь не хочется, правда?

После того как зола полностью остынет, нужно тщательным образом почистить банную печь. В противном случае зола раз от раза будет скапливаться и при последующих топках она станет пылить, загрязняя, таким образом, не только баню, но и ваши легкие.

Ни в коем случае не бросайте в печку ничего, кроме дров. Ведь столетней давности газеты, как, впрочем, и новые, старая одежда, ножки стульев содержат в своем составе большое количество совсем ненужных, а иногда даже вредных для организма веществ. Поэтому, я думаю, не стоит вредить своему здоровью в попытке избавиться от ненужного хлама.

В последнее время все большую популярность приобретают бани, которые отапливаются газом или электричеством. Они очень быстро нагреваются и удобны в эксплуатации. Сами понимаете, что если вы решите перевести вашу баню с дров на газ, то без специалиста вам здесь не обойтись. Ошибка или даже мелкая оплошность могут стать роковыми. Необходимое требование к баням с газовым или электрическим нагревом – полная безопасность при пользовании. При нагреве бани газовой горелкой нужно внимательно следить за подачей газа. Также уделяйте повышенное внимание системе вентиляции в вашей баньке.

Электричество представляет серьезную опасность, ведь в бане высокая влажность. В тех местах, где проводка может отсыреть, нужен особый контроль системы электронагрева. Замыкание отсыревшей проводки может привести к пожару, а это, сами понимаете, очень

страшно и опасно. Такие бани удобны, но не так полезны для здоровья, как бани на дровах. А уж какую баньку предпочесть – удобную или полезную, решать только вам.

## Глава 2. Баня без веника – деньги на ветер

### Необходимые аксессуары

Сами понимаете, ходить в баню с пустыми руками по меньшей мере просто удивительно. Направляясь в этот мир мытья и лечения, не забудьте захватить с собой вещички из этого списка:

- резиновые сланцы, иначе в парилке ваши ноги просто сгорят;
  - веник, чтобы хорошенько попариться; к нему мы так же рекомендуем захватить рукавицы из ткани для удобства пользования веником;
  - специальную банную шапочку, дабы предохранить свои волосы от пересыхания, а голову – от перегревания;
  - простыню или халат, чтобы было во что обернуться;
  - подстилку, для того, чтобы предохранить себя от горячих, я бы даже сказала, раскаленных лавок;
  - полотенце, можно несколько, кому как удобно;
  - мыло, шампунь, крема, маски для кожи и волос;
  - мочалку;
  - чистое сменное белье. Запомните раз и навсегда: тело после бани распаренное, все поры открыты, поэтому запрещено надевать после нее грязную одежду. Ведь так можно вызвать раздражение, а то и воспаление кожи;
  - расческу;
  - бритвенные принадлежности, специальный крем или воск для депиляции;
  - пемзу для пяток. В распаренном виде натоптыши лучше удаляются;
  - маникюрные ножницы, необходимые по той же причине. Сами знаете, в салоне, прежде чем начать делать маникюр, руки предварительно распаривают.
- А теперь поговорим о некоторых аксессуарах подробнее. Начнем, пожалуй, с веника.

## Веник

Почему же у него так много приверженцев и почитателей? Чем же он так хорош и полезен для здоровья? Я думаю, у людей, далеких от банной культуры, эти вопросы непременно возникли. Поэтому я и предлагаю в них разобраться. Ну, начнем с того, что, во-первых, веник – это превосходное средство для массажа. При правильном использовании веник способствует удалению с кожи ороговевшего слоя, также он способствует усилению кровообращения. Массаж веником тонизирует мышцы, разминает их, устраняет боль и чувство скованности. К тому же не нужно забывать о том, что листья некоторых видов банных веников способны впитывать в себя пот и могут убивать вредных микробов. Биологически активные вещества способствуют разглаживанию, омолаживанию и оздоровлению кожи. И еще надо сказать вам о том, что веник используется и в качестве нагнетателя пара к телу, чтобы оно обильнее выделяло пот.

Как я уже упоминала, все эти перечисленные чудодейственные эффекты веник оказывает только при правильном использовании. Давайте подробнее остановимся на этом моменте.

Итак, величина веника. Здесь все просто: его длина должна быть не менее 40 и не более 60 см.

Что касается веса, скажу, что запаренный веник обычно тяжелее сухого в полтора раза. Вы не должны об этом забывать, ведь тяжеленным веником долго махать не получится.

Не думайте, что я зря советую вам учесть какие-то мелочи. Баня должна быть вам в радость и удовольствие, поэтому никаких неудобств в ней быть не должно.

Обратите внимание на ручку своего веника. Если вы делаете его самостоятельно, то рекомендую вам соблюдать некоторые правила. При связке веника внутрь укладывают более толстые ветки, а снаружи – более тонкие. Перед тем как вставить ветки в веник, освободите их на одну треть от веточек, сучков и листьев. Сложив ветки таким образом, перевяжите их. Это сделать можно несколькими способами. Предлагаю выбрать тот, который больше всего придется вам по душе. При первом способе необходимо перемотать очищенные прутьики на расстоянии примерно 20 см от конца веника. Надеюсь, что голос разума не даст вам забыть о том, что нельзя использовать проволоку, ведь в парной при высокой температуре она раскалится, и веник будет невозможно взять в руки.

Второй способ – это перевязка прутьев только в одном месте, т. е. почти в середине веника, ближе к листьям. В парной, чтобы не поранить руки, следует воспользоваться тканевыми рукавицами. Они должны быть достаточно плотными, тогда они смогут прекрасно защитить ваши руки от порезов, уколов и мозолей.

Прежде чем приступить к связыванию прутьев, нужно их собрать. А чтобы их собрать, нужно сначала правильно выбрать дерево и время срезания веточек. Начнем с самого начала. Время среза веток нужно выбрать правильно. А правильно – это в период, когда листва уже не совсем молодая, но еще и не жухлая. По старинным деревенским обычаям срезать ветки для банных веников было принято на Троицу. В этот период листва уже зрелая, напиталась вволю соками дерева и готова отдать свою силу вам, мои дорогие любители баньки. Собранный в такое время веник надежный, его можно смело запаривать, не боясь, что листья облетят с веток. Можно срезать ветви в середине дня. Помните, что роса и дождевые капли ухудшают качество веника. Поэтому дождитесь, когда будет абсолютно сухая погода, и отправляйтесь в путь за веточками. Не смейте мыть собранные ветки, этим вы совершенно испортите свой будущий веник.

Дерево для срезания веток нужно выбрать такое, чтобы и стояло на ровном, хорошо освещенном месте, и чтобы оно не имело каких-нибудь своих древесных болезней.

На этот счет у русского народа и соответствующая поговорка есть: «Выбирай веник в березовой роще, а березку – возле воды».

Для других деревьев – свои приметы. Ветки для среза нужно выбирать ровные, не толстые и не тонкие, чтобы могли гнуться, но не ломаться. Помните, что, служа вам на пользу, дерево вовсе не должно умирать. Поэтому не стоит в погоне за вениками обламывать все веточки на бедном дереве. К тому же, если вы желаете связать «гармоничные» во всех отношениях веники, ломайте ветки по всей окружности дерева, ведь они даже на одном дереве разные по насыщенности питательными веществами.

Теперь настало время сушки. Запомните, главное – это избегать прямых лучей солнца. Под действием солнечных лучей разрушаются все полезные вещества, находящиеся в листьях, они желтеют, ветки становятся ломкими. Такой веник, сами понимаете, ни на что не годится. Сушка должна происходить в тени, например, во дворе под тентом. Очень важно то, что ветки должны хорошо проветриваться. Не забывайте регулярно их переворачивать (один-два раза в день). Это нужно для того, чтобы ветки и листья не загнили, не слежались, чтобы не появилось порчи. Для жителей деревни, которые по совместительству являются рыбами поклонниками бани, можно предложить такой способ заготовки веников. Летом заготовленные ветви укладывают в стог, откуда и извлекаются по мере надобности. На землю в том месте нужно постелить клеенку, а на нее положить кусок рогожи или мешковины. Укладывать ветки нужно таким образом, чтобы между ними был воздух. Сложив этот стог, укройте его хорошо просушенным сеном. Особая микрофлора внутри не позволит веткам гнить, могут пострадать только верхние. Не забудьте защищать ваш маленький стог от дождя, закрывая его в дни непогоды полиэтиленом.

Чтобы не было обидно городским жителям, для них сейчас будет предложен способ сохранения веников в своей собственной квартире в мегаполисе. Заготовьте веники так, как мы уже с вами обстоятельно рассмотрели выше, и когда они чуть подвянут, но не потеряют окончательно своей свежести и зелени, положите их в целлофановые пакеты. В таком виде поместите их в холодильник, а зимой – за окно или на балкон.

Ну, вот вы и собрались со своим, заготовленным вашими руками веничком в баню. Теперь осталось только правильно его запарить (разумеется, если он сухой). Для этого возьмите тазик с горячей водой, но не кипятком, разумеется, и опустите в нее веник. Время выдержки веника в воде зависит от его сухости, но в любом случае не следует парить его дольше 5 минут. Как правило, эта процедура длится 1–2 минуты. Делать это нужно непосредственно перед использованием веника, т. е. перед вторым заходом в парную. Свежий же веник только слегка «опаривают». Это делают непосредственно в парилке: поднимают его высоко над головой и держат так в течение нескольких минут.

Войдя в парилку с запаренным веником (тем, что несколько минут назад был абсолютно сухим), следует также поднять его к потолку, дабы удалить с него излишнюю влагу. Чтобы получить хороший, качественный массаж, нужно брать такой веник, с которого не капает вода, и листочки на котором ароматные и упругие. Если веник долго лежал в парилке без применения, то перед использованием следует опустить его на несколько секунд в таз с горячей водой.

Ну, а теперь, я думаю, настало время поговорить о самих вениках. Их огромное разнообразие может вызвать у неискушенного в банных делах читателя недоумение и некоторое замешательство. Постараюсь вам помочь сделать правильный выбор.

## **Березовый веник**

Береза неспроста считается настоящим кладом природных лекарственных средств. Ведь, как вы, наверное, знаете, в березе используется все. Ветви, корни, сок, почки, листья и даже нарост – чага – все это обладает целебными свойствами. Из этого можно сделать вывод, что веник из березы обладает всеми этими полезными качествами. К тому же он прочен, гибок, удобен. А еще хочу обратить ваше внимание на то, что поверхность березового листа – пористая и шероховатая, благодаря этому он прекрасно впитывает выделяющийся пот. К тому же издавна известно, что в березовых листьях в большом количестве содержатся эфирное масло, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Поэтому регулярное использование такого веника заметно улучшает состояние и внешний вид кожи. Что касается его целительных свойств, то березовый веник помогает при болях в мышцах и суставах, особенно после упражнений и физических нагрузок. Он хорошо очищает кожу, делает ее мягкой и шелковистой, а также ускоряет заживление ран и ссадин. Еще одно немаловажное свойство березового веника – сильное расширение мелких бронхов, это способствует отхождению мокроты и улучшению вентиляции легких. Поэтому можно сказать, что банька с таким веничком активно помогает в борьбе с заболеваниями дыхательной системы. Подытоживая, могу заметить, что для астматиков и заядлых курильщиков березовый веник просто незаменим.

## Дубовый веник

Скажу для начала, что дуб в среднем живет по 500–800 лет, а некоторые доживают и до тысячи. Поэтому еще раз настоятельно прошу вас аккуратно срезать ветви и не навредить этому лесному исполину.

Дуб содержит большое количество полезных веществ, поэтому издревле он активно использовался в медицине. В старинных травниках и лечебниках рекомендуется париться дубовым веником тем, у кого имеются проблемы с кожей тела и головы: при экземах, крапивнице, потливости рук и ног, жирной себорее. После парной рекомендовалось вытереться «дубовым четвертным платом» – так назывался холст, предварительно вываренный в настое дубовой коры. Дубовую кору для лечения брали с молодых деревьев, 15–20 лет от роду, или с молодых боковых ветвей старых деревьев. Эта кора носит название «зеркальной», она гладкая, блестящая, без древесных остатков и используется также при лечении стоматитов, гингивитов, добавляется в состав зубных эликсиров, паст.

Листья дуба немного хуже впитывают пот, чем березовые, но этот веник более прочен и, соответственно, долговечен. Листья у дуба широкие, плотные, поэтому ими очень хорошо нагнетать пар. К тому же в дубовых листьях содержится огромное количество полезных веществ, обладающих лечебным эффектом. Веник хорошо очищает жирную кожу, делая ее матовой и упругой, активно борется с ее воспалениями.

Дубовый веник лучше всего заготавливать в августе и сентябре. Вот что советуют по этому поводу бывалые травники. Самый лучший веник получается из так называемого зимнего дуба. «Зимним дубом» называется тот дуб, листья которого зимой не опадают.

Немного внимательнее следует отнестись к способу сушки веточек для этого веничка. Рекомендую вам больше внимания уделять частому переворачиванию срезанных веток, а также более раннему увязыванию их в веники (это обусловлено тем, что древесина дуба в процессе сушки становится очень твердой и неподатливой). Хочу заметить, что дубовый веник отличается большой шириной и объемом, но при этом его не рекомендуется использовать более одного раза: при второй запарке он теряет свои целебные свойства и прекрасный аромат.

## **Хвойный веник**

Еловый веник не может не доставлять удовольствия, ведь он дарит неповторимый аромат в любое время года. Сами понимаете, это связано с его круглогодичной свежестью. Очень хорошо, что в России хвойные деревья разных видов представлены в изобилии.

Сосна – это дерево, которое ценят во всем мире. Мне кажется, вы догадались, что это, естественно, связано с ее целебными свойствами. В Финляндии сосна символизирует жизнь, в Китае и Японии – долголетие и вечность, в Корее – верность.

Сосна упоминалась еще в рукописях древних шумеров, написанных несколько тысяч лет тому назад. И это неспроста. Сосна в изобилии содержит большое количество витамина С, смолу, дубильные вещества, эфирное масло. Что касается веника, то тут имеются некоторые особенности. Хвойный веник нужно распаривать гораздо дольше, чем все остальные (25–40 минут). К тому же самому тоже нужно хорошенько распариться перед веничком. Полезен сосновый веник при первых признаках простуды, при легочных заболеваниях, ревматизме. Исследованиями доказано, что хвойный веник стимулируют потоотделение, увеличивают кровообращение в мышцах и внутренних органах. Его применение очень эффективно при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите, простудных заболеваниях, угревых высыпаниях. Настой, получившийся при запаривании такого веника, можно использовать и для полива камней, и для мытья.

Противопоказаниями к использованию хвойного веника являются царапины, язвочки и другие повреждения кожи. Он также не рекомендуется людям, обладающим сухой и чувствительной кожей. Можно, кстати, совмещать сразу два веника. Для этого хвойные ветки вставьте в березовый или дубовый веник. И уколы почти не почувствуете, и удовольствие вместе с лечением получите двойное.

## **Эвкалиптовый веник**

Эвкалиптовый веник обладает болеутоляющими свойствами. Поэтому он очень эффективен при невралгии, воспалении мышц, при ушибах, растяжениях и болях в суставах. Именно в связи с этим эвкалиптовые веники пользуются большой популярностью у спортсменов, которые почти каждый день сталкиваются с вышеперечисленными проблемами. Еще хотелось бы напомнить, что эвкалипт – очень важное по своей эффективности растение для лечения органов дыхания. Поэтому таким веником надлежит пользоваться людям, страдающим частыми ангинами, ларингитами, бронхитами, трахеитами.

Неплохо еще делать вот что. Поднесите эвкалиптовый веник как можно ближе к лицу и подышите через него. Эффект потрясающий!

Если вы решили самостоятельно заготовить эвкалиптовый веник на юге, то знайте, для этой цели подходит только один вид этого дерева – прутьевидный эвкалипт. Желательно заготавливать ветви эвкалипта в августе.

У эвкалиптового веника есть один недостаток – у него слишком тонкие, гибкие ветки, а листья длинные. Поэтому им несколько неудобно действовать во время парки.

Еще одно примечание. После запаривания не выливайте воду, в которой вы держали веник, а обрызгайте ее стены парилки, а потом поддайте на раскаленные камни. После такой баньки дыхательные пути мгновенно прочищаются.

## **Черемуховый веник**

Черемуха с давних пор на Руси считалась очень эффективным лекарственным растением. Ягоды этого растения обладают вяжущим, противовоспалительным свойствами, содержат органические кислоты, дубильные вещества, сахар, антоцианы. Кора и листья используются для лечения ран, язв и других поражений кожи, а также для лечения и укрепления волос. Если вы попаритесь черемуховым веничком в баньке, то непременно заметите повышение общего тонуса организма, прилив бодрости и энергии. Также этот чудо-веник поможет вам бороться с простудами и заболеваниями кожи. К тому же черемуховый веник хорошо очищает воздух в парной от вредных микробов. Опять же воду, в которой запаривался веник, не спешите выливать. Ополосните ею волосы, это заметно улучшит их состояние, придаст им шелковистость и блеск.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.