

Соловьева

**БАНЯ И САУНА**

**ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ**

**Вера Андреевна Соловьева**  
**Баня и сауна для здоровья и красоты**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=7652318](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7652318)*

*Баня и сауна для здоровья и красоты. / Соловьева В. А.: ОЛМА Медиа Групп; Москва; 2013*  
*ISBN 978-5-373-05048-7*

**Аннотация**

В ваших руках издание, содержащее самые необходимые сведения о бане и сауне, позволяющее правильно использовать их целебные свойства для восстановления и поддержания здоровья. В книге приведены самые действенные и проверенные временем способы оздоровления и лечения, рецепты народной медицины, успешно применяемые в бане.

В ней описаны древние банные традиции народов мира; банная утварь (аксессуары); банные веники; правила проведения банной процедуры; закаливающие и оздоровительные процедуры; банные отвары и напитки; банная косметология.

## Содержание

К читателю	4
Банные традиции народов мира	6
Арабская баня	7
Хаммам	8
Русская баня	9
Деревенская баня по-черному	11
Деревенская баня по-белому	12
Римская терма	13
Турецкая баня	15
Финская баня	16
Саву	16
Сауна	16
Японская баня	18
Сэнто	18
Фуру	19
Воздействие бани и сауны на органы и системы организма	20
Выведение шлаков	21
Русская парная баня	22
Воздействие бани на органы и системы организма	22
Противопоказания к приему русской парной бани	24
Сауна	25
Воздействие сауны на органы и системы организма	25
Рекомендации людям разного возраста	27
Противопоказания к приему сауны	27
Секреты парилки	29
Банная утварь	30
Варежки, рукавицы	30
Опахало, простынь	30
Мочало	31
Скребок	31
Колпак	32
Обувь	32
Банные веники	34
Правила заготовки веников	35
Березовый веник	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Вера Андреевна Соловьева

## Баня и сауна для здоровья и красоты

### К читателю

*Взявши веник, на полок  
Заберись под потолок.  
Охлестнись разок-другой!  
– С легким паром, дорогой!*

#### **П. Бровка. «Баня»**

Баня является самым известным и оригинальным изобретением наших предков. С древнейших времен она получила широкое распространение и прочно вошла в быт народов во всем мире.

Какой россиянин не любит русской парной бани?! Но, будучи патриотом отечественной парилки, он может оказаться неважным знатоком бань и банных традиций других стран. О наиболее популярных национальных банях можно узнать из этой книги.

Главная цель любой бани – оздоровление человека, избавление его от заболеваний, профилактика этих заболеваний. О целебной силе банной процедуры подробно рассказано в соответствующих главах книги.

Для нашего современника баня – это во многом ритуальное действие, оказывающее не только гигиеническое, лечебно-профилактическое воздействие на организм человека, но и положительное психологическое. Воспоминания о бане у многих вызывают положительные эмоции и настраивают на приятные ощущения, связанные с теплом, ароматным мягким веником, благожелательным собеседником.

На Руси баню ценили как универсальное лекарство от многих хворей. Русский человек, как известно, ни в чем не знает середины, поэтому парились истово, иногда до потери сознания. Таких заядлых любителей банного жара приходилось отливать водою из проруби. Те, кто покрепче, сами выскакивали из парилки прямо в снежный сугроб, растирались снегом до красноты, обливались холодной водой.

Современному человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, ослабленному благами цивилизации, такая жесткая процедура не по плечу. Особенно поначалу. К бане нужно приучать организм постепенно, очень осторожно дозируя нагрузку, понемногу увеличивая время пребывания в парной. Новичкам и тем, у кого не в порядке сосуды, «скачет» давление, опасно обливаться холодной водой между заходами в парилку. Не следует пить в бане много жидкости – это увеличивает нагрузку на сердце. Даже очень здоровым людям не стоит слишком долго плавать после парной в холодном бассейне: длительное переохлаждение после парной чревато простудами.

Главное следует помнить: если вы хотите действительно оздоровиться в бане – необходимо так спланировать свою деятельность, чтобы на срок не менее 2–3 часов отодвинуть от себя все заботы, сосредоточиться только на самой процедуре, на своем теле, расслабиться и наслаждаться благодатными воздействиями тепла и воды. К бане организм следует приучать постепенно, дозируя нагрузку и время пребывания в парной.

Температуру и влажность в парной следует регулировать. В настоящей парной воздух должен быть прозрачным, легким, чтобы можно было дышать без затруднений.



Учитывая, что разным людям нужен разный пар – сухой (сауна) или увлажненный (русская парная баня), – следует правильно, в соответствии с состоянием здоровья, регулировать климат в парной. Также необходимо учитывать основные правила поведения в бане и противопоказания к ее применению. Из предлагаемой книги читатель все это узнает, а также и особенности русской парной бани, методы и способы избавления от различных заболеваний.

**ЛЕГКОГО ВАМ ПАРА!**

## Банные традиции народов мира

Тепло всегда и во всем мире считали своеобразной панацеей, которая дает силу, физическое и душевное здоровье, избавление от большинства болезней. В качестве теплоносителя использовались пар, камни, вода, песок, травы и даже опилки.

Самым распространенным гигиеническим и оздоровительным методом во всех странах является баня. Известно, что в древности в Китае, Индии, Египте сооружались специальные здания, где проводились омовения тела, купания. Бани в Древней Греции рассматривались также как фактор закаливания и физического воспитания.

Общественные купальни, имевшие бассейны с холодной водой, парные помещения и комнаты для одевания были популярны в Спарте. Этот тип бань быстро распространился по всей Греции, а затем и в Риме.

Традиции римской бани через мусульман перешли к туркам, хотя и без римских усовершенствований – турецкая баня не имела плавательного бассейна.

С распространением католической веры, запрещавшей пользование общественными банями и купальнями, и падением Римской империи для банных процедур наступил период упадка.



В это время гигиена тела, как у городского, так и у сельского населения находилась на весьма низком уровне – самые разные заразные болезни были массовыми.

Но во время походов крестоносцев на Восток европейцы познакомились с турецкими банями, которые не противоречили католической вере, поэтому в XIII–XVI веках они стали пользоваться большой популярностью и распространились почти по всей Европе.

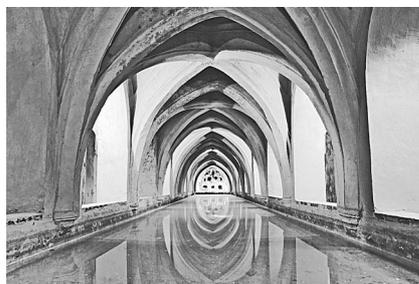
Во время крестовых походов на Ближний Восток крестоносцы, воюя с арабами, также многому научились, например, пользоваться вилок, предметами личной гигиены, переняли привычку омовения, пользования банями.

Современные виды бань в своей основе восходят к нескольким направлениям древних банных традиций: восточным и западным, русская является особым направлением в банной культуре.

## Арабская баня

Арабы внесли много нового в банную культуру – особенно в X–XI веках, когда в области естественных наук и медицины перехватили у европейцев первенство и задавали в развитии наук и искусств тон.

Абу Али Ибн Сина, живший в это время и известный в Европе под искаженным именем Авиценна, знаменитый врач, философ, естествоиспытатель, ученый, оказавший огромное влияние на развитие мировой медицинской науки (врачи Европы и Востока не одну сотню лет учились по книгам, написанным Ибн Синой и переведенным на многие европейские языки, и многие сделанные им открытия и практические советы по лечению болезней имеют значение и в наши дни), в своих ученых трудах немало говорил о пользе банных процедур. В частности в своей наиболее известной работе «Канон врачебной науки» он говорит о бане довольно много и с присущей ему обстоятельностью.



*Арабская баня в Испании (Севилья)*

Обратим внимание на те рекомендации, что великий Ибн Сина давал своим современникам, и по этим рекомендациям увидим, сколь серьезное отношение к бане и банным процедурам бытовало уже в те времена, а кое-что, может быть, и возьмем себе на вооружение:

«Баня необходима прежде всего людям, которые нуждаются в умеренном тепле и увлажнении тела. Для этого нет необходимости находиться в бане слишком долго, а лишь принять ванну до покраснения кожи. Как только покраснение начнет исчезать, баню нужно оставить.

Занимающемуся физическими упражнениями не следует торопиться в баню до того времени, пока он полностью не отдохнет. Все моющиеся в бане должны входить в нее постепенно и не стоять в жарком помещении до дурноты.

Тем, кто хочет пополнить, нужно ходить в баню после еды, если только такой человек не расположен к образованию закупорок. Для предохранения от этого надо использовать мяту. Тот же, кто желает похудеть и избавиться от шлаков, должен ходить в баню голодным и оставаться там достаточно долго. Если же человек преследует цель просто сохранить здоровье, он должен ходить в баню после еды, но переварив то, что находится у него в желудке. Человеку с горячей натурой, с преобладанием желчи следует перед баней съесть что-нибудь легкое (к примеру, хлеб, размоченный во фруктовой воде). Такому человеку также нежелательно заходить в парную.

В бане опасно пить как слишком горячие, так и слишком холодные напитки. Выходя из бани, нельзя обнажать голову и тело.

Таким образом, польза бани заключается в успокоении, раскрытии пор, придании телу блеска, в рассасывании излишков. Баня разжижает вредные густые соки, притягивает питательные вещества к наружной поверхности тела и избавляет от усталости.

Баня может обрести дополнительные достоинства в зависимости от воды, которая в ней используется. Если вода содержит соду или серу, или это морская вода, или золистая, также если используется вода с лавром, то баня будет растворять, размягчать. Такая баня устраняет рыхлость и ожирение».

Думается, всякий современный нам врач может согласиться с приведенными рекомендациями Авиценны, жившего тысячу лет назад. Как принципы заботы о здоровье реализовывались и реализовываются сегодня в восточной традиционной бане?

Куда на Востоке стремились все – и шейхи, и простолюдины? Конечно, это мечеть и хаммам. «Хаммам» означает купальня, ванна, баня.

При раскопках древних арабских городов археологи находят в каждом жилом квартале бани – хаммам. В старом Каире с XIV по XV век их было всего лишь 1170, а в Багдаде в X веке бань было около 3000. Хаммам были у халифа, у богатых горожан, общественные. Они состояли из помещений для отдыха, омовения, термальных ванн.

## Хаммам

Служили в хаммаме обычно пять человек:

# «хаммами» – банщик, специалист по массажу, мытью посетителей, он тщательно разминал тело, мыл горячей водой и провожал посетителя в кейфу для отдыха;

# «кайим» – служитель, который принимал гостя, помогал ему раздеться, укладывал на тьюфяк отдыхать, накрывал одеялом, во время отдыха предоставлял кальян, кофе, сладости;

# «заббал» – приготавливающий кизьяк для топки, собирал его, сушил и доставлял к топке, являлся низовым служителем арабской бани;

# «ваккас» – истопник, в обязанности которого входило постоянно топить печь кизьяком;

# «сакка» – разносчик холодной питьевой воды, который сам привозил ее в специальных кувшинах.

Необходимо отметить, что в мусульманских банях для мытья посетителей используется кюттюк-торба. Это специальный двухслойный холщовый мешок, который наполняется пеной, выходящей из него в виде «бизе». Грубый материал кюттюк-торбы усиливает механическое воздействие на распаренное и намыленное тело, возбуждает кожный покров и подкожные мышцы, усиливает циркуляцию крови, снимает ороговевший слой кожи.

Неспешное пребывание в хаммаме, чередование омовения, массажа, неторопливые разговоры, сопровождающиеся питьем кофе или чая, развлечения игрой в шахматы или нарды давали очищение от «недугов и злого духа», настраивали на познание своего места в мире. Стены хаммам украшали изречения из Корана, что давало определенный настрой и душе, и телу.

В арабских странах женщины и мужчины посещают хаммам отдельно.

Женщины идут в хаммам со своими служанками, детьми, родственниками. Служанки приносят личные, украшенные узорами тазы, ларцы с украшениями, косметикой, туалетными принадлежностями, едой, нарядной одеждой. В хаммаме затворницы развлекались – настоящий женский клуб или салон красоты. Отправляясь в бани, наряжались в самые лучшие одежды, встречали там своих подруг, толковали, рассказывали новости.

## Русская баня

Известна у россиян поговорка: «Баня – мать вторая. Кости распарит, все тело поправит». Считается, что самой первой баней было дупло дерева. Предки русичей имели обыкновение бросать раскаленные камни в дупло с водой, скопившейся после дождей, и забираться в эту воду. Вместо мыла использовали золу. Впоследствии в стволах деревьев стали специально выдалбливать или выжигать дупла для бань.

На Руси специальные постройки для бани<sup>1</sup> появились задолго до крещения народа. В глубокой древности у славян существовали мыльни, влазни. До сих пор сохранился особый, не похожий ни на какой другой ритуал мытья славян: баня по-белому и баня по-черному. Конечно, не все русские могли позволить иметь дом-баню. Они парились и мылись в печах. Растопив печь, они хорошо разогревали ее, удаляли угли и выметали золу, ставили чугунок с водой и устлали пространство печи соломой. Лежа на соломе, человек время от времени сбрызгивал свод печи водой из чугунка и таким образом парился. Голова у него при этом торчала из печи.

О том, что из себя представляла баня в северных регионах России, мы можем прочесть у известного русского писателя Василия Белова:

«Редкая семья в деревне не имела своей бани. Правда, на Севере встречались такие волости, где бань не рубили совсем, например, на реке Монзе, где всю жизнь мылись в печах. Но таких мест немного.

Верхние ряды срубов и потолок бани рубили и стлали особенно тщательно, поскольку от этого зависели жар и вкус. В хорошей бане хорошо даже тогда, когда нижние венцы совсем сгнили, а пол промерзает. Помимо каменки и двух-, трехступенчатого полка, в бане стояли одна-две лавочки. Предбанники строили без потолка, холодные».

Кроме обычных бань для мытья со временем появились и другие виды бань, особенно с возникновением больших поселений и городов. Например, в XVIII веке в России возникли лечебные, так называемые «бадерские» («бадерные») бани. Хозяева этих бань назывались бадерами. Так иной раз называли и работников этих заведений. Без разрешения правительства открытие подобных бань не допускалось. Это были своего рода лечебные учреждения, которые содержались обычно иностранцами. В подобных общественных современных банях, кроме предбанника, зала для мытья и парилки, могут быть еще кабинеты для принятия ванн и душа, плавательный бассейн, массажные кабинеты, тренажерные залы, а также – кафетерии, комнаты отдыха и т. п.

Но вернемся к традиционной банной процедуре и рассмотрим некоторые виды старинных славянских бань, многие из которых сегодня забыты.

**Растительная баня.** Одним из вариантов бань ведунувзна харей является сохранившаяся до сих пор процедура оздоровления с помощью обкладывания всего тела больного лекарственными травами. Это так называемая растительная баня.

Все знают, что для оздоровления организма человека от многих болезней требуется создать условия для сильного потения. Для этого брали холщовый мешок, наполняли его свежей листвой березы или липы, или ивы, помещали в него больного, мешок затягивали у шеи. Человек таким способом «парился», потел, благодаря своеобразному микроклимату, создаваемому растениями. Такой способ очень эффективен при простуде, выводит шлаки,

---

<sup>1</sup> Само слово «баня» появилось на Руси, по мнению ряда историков, лишь в XI веке. Исконно же русские названия бани – мовь, мыльня, влазня. В отличие от вышеупомянутых древнерусских названий термин «баня» заимствован из латыни (слово *banneum* означает купание, прием ванн).

усиливает потоотделение, снимает «ломоту» и усталость, успокаивает и восстанавливает сон. Этим способом пользовались в древности русичи, кубанские и запорожские казаки.

Наши далекие предки проблему «ароматизации» решали иногда весьма оригинальным способом: они делали бани в виде временных шалашей из веток и листьев разных деревьев. В зависимости от желания получить тот или иной аромат выбиралось и дерево (ветки, листья), чаще всего использовалась липа, потом береза, можжевельник и так далее. Есть версия, что именно банные «шалаша» подсказали нашим предкам создать чудо «банного дела» – веник.

**Баня-землянка.** В селениях древних славян строились оригинальные по своей конструкции и довольно практичные бани-землянки и полуземлянки.

В большой яме укрепляли стены, сверху накатывали бревна. Сначала такое помещение использовали как жилище, а когда научились строить рубленые бревенчатые избы, стали использовать ямы для бань. В такой бане заделывались щели перекрытия, и для предотвращения потери тепла насыпалась сверху земля.

Полуземлянка – тоже земляная баня, но над ямой возвышался небольшой сруб, в нем имелось небольшое оконце, затянутое бычьим пузырем или заткнутое соломенной затычкой. Внутри устраивался очаг, и топилась такая баня по-черному, то есть без трубы. Дым выходил через дверь или специальную отдушину.

Использованную воду отводили при помощи отводного желоба, над которым настилался пол из полубревен. В земляной бане устраивали два полка, один для парения, другой – для мытья. Дверь всегда открывалась внутрь для предотвращения потери тепла, да и откопаться от завалившего зимой баню снега легче. Очаг топился, разогревал камни. Затем горячие камни бросали в кадки с водой. Пар получали, брызгая на камни, и при помощи веника парились.

В настоящее время наступает бум возрождения бань-землянок – появились проекты строительства на дачных участках новых индивидуальных парных бань полуземляного типа. Если территория имеет сильный перепад местности, то землянки получаются очень дешевым видом дачных бань. Новые технологии, строительные материалы могут дать долгую жизнь такой, казалось бы, устаревшей конструкции, как землянка.

**Песчаная славянская баня.** Сегодня в области курортологии возрождается оригинальный вид лечения – псаммотерапия, лечение песком. Считается, что это очень перспективное направление оздоровления. Хотя в недалеком прошлом во многих южных районах России с целебной целью использовались песчаные бани, они обеспечивали если не полное излечение, то улучшение состояния здоровья. Сведения о них сохранились как в устном творчестве южных народов, так и в воспоминаниях казаков Дона, Кубани.

В псаммотерапии используется морской, озерный, речной песок, в состав которого входят кварц, полевой шпат, слюда и другие породы. Песок с темным отблеском за счет высокого содержания железа очень сильно нагревается и хорошо удерживает тепло. В зависимости от величины песчинок песок может быть крупнозернистым (более 0,5 мм), среднезернистым (от 0,5 до 0,25 мм) и мелкозернистым (от 0,25 до 0,1 мм). Для лечения больше всего подходит среднезернистый песок.

Сегодня учеными доказано, что целебный эффект его обусловлен и температурным, и механическим воздействием. Песок прекрасно удерживает тепло, плохо его проводит и медленно отдает поверхности тела человека, вызывая благоприятную ответную реакцию со стороны нервной, сосудистой и других систем организма.

Покрывая тело, песок нежно массирует кожу и подлежащие ткани. Будучи сухим и пористым, песок хорошо впитывает обильно выделяющийся пот, поэтому тело не перегревается и жар песка переносится легко.

Песчаную баню делают так. Обнаженного больного закапывают в горячий песок, нагретый летним солнцем. Песком засыпают все тело, оставляя только лицо. Процедура длится 20–30 минут.

Во время сеанса необходимо постоянно поддерживать водный режим, то есть давать пить маленькими глотками горячую воду или лечебный настой.

Общий прогрев, обильное потоотделение такой бани эффективно лечит паралич, невралгию и многие заболевания опорно-двигательной системы: артрозы, артриты, ревматизм, миозиты различного происхождения.

Способы использования целебных свойств песчаных ванн могут быть в виде как общих, так и местных процедур.

Для самостоятельного проведения общих песочных ванн (когда воздействию песка подвергается большая часть тела человека) необходимо соблюдать следующие условия. Взрослым следует проводить процедуру при температуре воздуха не ниже 20 °С, детям – не ниже 23 °С. Кожу перед процедурой нужно вытереть насухо. Лечь нужно лицом вверх, в предварительно вырытую в песке размером с человеческое тело яму. Голова должна находиться в тени. Под голову следует положить полотенце, на лоб – смоченную в прохладной воде салфетку (ее следует менять по мере нагревания), тело засыпать слоем горячего песка толщиной 5–6 см, причем в области живота он не должен превышать 1–2 см. Область сердца необходимо оставить свободной.

Местная псаммотерапия проводится на пораженных областях: конечностях, пояснице, отдельных суставах. Продолжительность сеанса псаммотерапии достигает одного часа.

## **Деревенская баня по-черному**

К древнейшим обрядово-культурным сооружениям славян относится парная баня, которую сначала топили по-черному. Это небольшой сруб на мху, низкая избушка с небольшим оконцем, низкой дверью и очень высоким порогом, в бане по-черному без трубы. В такой бане жар держится у пола. Внутри сложена печь-каменка из крупных валунов, сверху насыпался более мелкий булыжник. Гранитные и известняковые валуны не использовали – это опасно, так как при попадании воды на сильно нагретый камень он может расколоться на части.

При нагревании печи используют большое количество дров, топят до «красных» камней. Затем делают горячую воду, помещая в чан с водой раскаленные камни, как в бане-землянке. Рядом с горячей всегда имеется емкость с холодной водой.

Вдоль стены за каменкой располагается полоч, а вдоль другой стены – лавки для мытья. Для парения ложатся на полоч ногами к каменке. Иногда делают полоч со ступенями и приступами для мытья.

Для слива воды пол мостили всегда со щелями или с уклоном к двери. Париться в такой бане можно сразу после прогревания. Во время топки, поскольку трубы не имеется, дым из каменки идет через дверь. Все в такой бане внутри – потолок, стены, лавки – становится со временем от дыма черного цвета, поэтому баня и называется «по-черному».

Когда дрова в каменке прогорали, топка становилась алой и обдавала жаром, ход в нее закрывали большим камнем или заслонкой. Поддавали один ковш воды, для пара на камни, обязательно при открытой двери для выхода угарного газа. Только после этого можно закрывать дверь.

Обычно поддают в черной бане настоями на мяте, хрене, хвойных ветках.

В баню входят мыться, раздевшись снаружи, со временем для этой цели появился предбанник. Дверь бани должна открываться внутрь.

Такую баню топили 2–3 раза в неделю, а если кто заболел, то и каждый день. В дополнение в процедуре здоровые люди обливались холодной водой или окунались в водоем, зимой катались по снегу и растирались им.

## Деревенская баня по-белому

Бездымная баня, или баня по-белому, отличается от черной только наличием трубы. Дым не циркулирует свободно по всему помещению, а выходит через трубу наружу.

Поэтому и называют такую баню бездымной, белой. Первое упоминание о белых банях в российских документах относится к 1802 году.

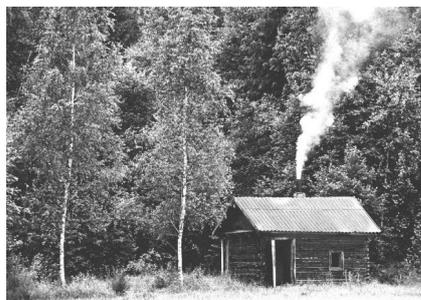
Бани ставились на задах огородов во избежание пожара, но чаще всего по берегам рек, прудов. Обычно это строение представляло собой пятистенок с трубой, под единой крышей с предбанником, моечной и парилкой.

Пятистенок – это рубленый сруб, у которого кроме четырех стен по периметру есть и пятая стена, расположенная внутри сруба.

Она также рубленая из тех же бревен одинаковой толщины. За счет нее образуются два помещения.

В русской парной бане одно помещение использовалось под парилку, другое под моечную. Крыша чаще всего устанавливалась двухскатная, чтобы удерживала тепло в бане и защищала трубу печи от быстрого охлаждения. Потолок со стороны чердака тщательно замазывался глиной, застилался толстым слоем сухой листвы или сухими еловыми иголками.

Предбанник – одно из новшеств и в отличие от традиционной бани по-черному – помещение при бане, дословно «перед баней», холодная часть русской парной бани, обязательно имеет свою входную дверь. Именно в предбанник выходит входная дверь бани, а иногда и топка печи.



Предбанник является местом, где раздеваются и хранят уличную одежду, веники, дрова.

## Римская терма

В период расцвета Римской империи знаменитые общественные бани «термы» имели статус культурных учреждений. Римляне активно внедряли культуру терм в тех странах, которые завоевывали и на которые имели влияние. Остатки терм обнаруживаются практически всюду, где были колонии римлян: в Англии, Франции, Германии, Румынии, в Северной Африке и т. д. С течением времени и ослаблением римского влияния народы Западной и Центральной Европы надолго забыли баню.



*Древняя вывеска римской бани в Англии*

Замечено, что повсеместно термы сооружались над местами выхода источников минеральных вод. Ученые римляне обращали внимание на то, что минеральные воды оказывают целительное действие на организм не только при внутреннем, но и при наружном применении. Причем разные минеральные воды оказывают разное лечебное действие.



*Бассейн с римскими колоннами и статуями*

Римские термы представляли собой грандиозные здания великолепной архитектуры с водопроводом, воздушным отоплением. Имелись помещения для мытья водой различной температуры, бассейны, комнаты для массажа, залы для занятий физкультурой. В банях занимались музыкой, различными играми. Термы были очень распространены: на один миллион жителей приходилось около 900 бань и купален.

Термы имели определенную градацию: они были императорскими, частными и общественными и различались между собой качеством обслуживания и роскошью убранства. Интересно, что, если в России для прославления своих деяний государи строили дворцы, парки, триумфальные арки, то императоры Римской империи – общественные термы.

Размеры термы зависели от количества посетителей. Располагались женские и мужские отделения отдельно, но с одной стороны здания. С северо-восточной стороны располагались медные баки для нагревания воды. Горячая и холодная вода подавалась по трубам одновременно.

Сводчатые покрытия бань делались из каменных плит, иногда с деревянным каркасом, под который подкладывали слой обожженной глины. Затем укладывались плиты, точно подогнанные под общий уровень. Такая подгонка не позволяла жару задерживаться на покрытии.

Бассейны располагались у окон, находящихся в стенах западных и южных сторон здания, это позволяло как можно эффективнее использовать естественное освещение. Предусматривалось, чтобы стоящие вдоль краев бассейна посетители не затеняли собой воду бассейна, ступеньки и дорожки.

Все помещения отапливались системой каналов, проложенных в стенах. Снаружи здание и его внутреннее убранство были украшены мозаикой, мрамором, скульптурами и живыми цветами.

Раздевалки в термах назывались аподитерии. Общий спортивный зал – палестра. На спортивных площадках занимались метанием диска, борьбой, атлетическими упражнениями, подвижными играми и плаванием в бассейнах. Массаж с применением различных благовоний, мазей, втираний был не только лечебной практикой, но и привычкой.

В теплой бане (тепидариум) грелись, сидя на мраморных скамьях, затем проходили в моечную, в ванную. Пройдя в горячую баню кальдарий (калидариум), парились, очищая себя специальными деревянными и костяными скребками. Пользовались горячим бассейном, был и холодный бассейн, но он находился в холодной комнате – фригидарий (фригидариум).

Затем шли в лаварий (лавариум), обливались водой, принимали ванны, натирались различными маслами и благовониями.

## Турецкая баня

Еще один из вариантов мусульманских бань – турецкие хаммам. По плану они похожи на цветок с пятью лепестками, где каждый является парной комнатой с подогретым полом, но с разной температурой. Чаще всего это были большие строения, которые являлись общественными банями. Есть сведения, что в Константинополе 1772 года насчитывалось более 300 бань. Большинство из них – каменные здания с многокупольными крышами, в которых имеются отверстия для света.



*Турецкая баня (хаммам)*

Помещение, где происходит раздевание, называется *тепидарий*, имеет температуру 28–34 °С. На полу лежат тьюфяки с одеялами. Богатых гостей раздевают, укутывают с головой тремя полотнищами наподобие полотенца и оставляют разогреться.

Следующее помещение, *калдарий*, довольно просторное, в нем находится каменная лежанка – «супа», которая всегда хорошо прогрета.

Прогретьшись, посетитель идет плавать в третье помещение – *бассейн* с теплой водой. Затем проходит в четвертое, парное помещение – *харара*, где температура от 70 до 100 °С. Здесь разрешалось снять два верхних полотенца. Посидев в парной, клиент возвращается в калдарий, где «супа», снова полежит, прогреется. Говорили: «Здесь он очищает тело и душу от злых духов и словно рождается на свет заново».

Затем за гостя берется банщик – телак, он делает массаж. Начинает с головы, шеи, затем плечи, корпус тела, руки, ноги – все растирает жесткой шерстяной рукавичкой. Традиционно эта рукавица делается из конского волоса, кокосовых волокон, финиковых тычинок. Телак хлопает ладонью по всему телу. Дергает пальцы, мнет суставы, затем вскакивает на спину, прыгает на коленях. Со стороны можно подумать, что банщик истязает посетителя. На самом деле такой турецкий банный массаж освобождает тело от усталости, возвращает ему гибкость. Затем кожа намыливается жесткой мочалкой с мылом. Распаренное, помассированное тело готово к купанию в нескольких бассейнах с разной температурой. Если имеются бассейны с лечебными термальными водами – *каплиджи*, то обязательно их принимают.

Потом, в специальной комнате, за посетителя берется цирюльник, бреет, стрижет волосы, срезает ногти, мозоли, огрубевшую кожу.

После всех процедур в сопровождении телака «измученный» посетитель на ходулях идет к тьюфяку для отдыха и сна. Потом отправляется в «бар» – комнату отдыха «кейфу», выпить кофе или чая.

## Финская баня

Главное отличие финской бани (в просторечии – сауны) от русской бани – отсутствие воды в парилке.

Та финская баня, которую мы знаем, начиналась с бани по-черному и даже с бани-землянки. Историки утверждают, что финны и родственные им народы знают баню не менее двух тысяч лет. Подтверждение этому можно найти в известном карело-финском эпосе «Калевала». Герои этого произведения, написанного Элиасом Леннротом по народным сказаниям, являются большими любителями древней сауны, а сила богатырей, именуемых в эпосе «мужьями сауны», легко восстанавливается и приумножается после посещения парной.

## Саву

Древняя финская баня «по-черному» не сауна называлась, а саву. Она имела вход, но не имела ни трубы, ни окна. Внутри сооружения находился сложенный из камня очаг. Топился он долго, дым шел через дверь, следовательно, баня топилась по-черному.

В своем развитии саву становится баней «по-белому» и представляет собой бревенчатый сруб с дверью и окном, затянутым бычьим пузырем. Очаг вначале такой же, как и в саву, но со временем появилась печь. В такой бане при сжигании большого количества дров дым шел через отдушину, а впоследствии через трубу. Потом в готовую баню, когда прогорела печь, входили, поддавали на камни и грелись, потели. Вволю напарившись, втаскивали в помещение емкость с водой и веники, тогда и начинали процесс самого мытья как гигиенической процедуры. Мылись и парились всей семьей с малыми детьми.



*Финская баня*

## Сауна

Сегодня свою баню финны называют сауна. При ее посещении время «останавливается» для финна, все движения замедляются. Они верят в ее полезное воздействие на организм, целебность, считают, что она поможет любому, кто правильно в ней попарится.

В сауне температура выше, чем в русской бане, но поскольку воздух очень сухой и имеет 30 % влажности, то в ней легко перенести жару в 100–130 °С.

Традиционно каменка сауны нагревается дровами, но сегодня стали нагревать электронагревателями (тэнами). Это проще, но заядлый финский банщик отметит при этом ряд недостатков: появляется неприятное чувство покалывания и жжения кожи. Парную следует

чаще проветривать, а попадание листа на раскаленную каменку с тэнами вызывает запах горелого и паленого.

Поскольку в стране Суоми основное население, которое сохраняет вековые традиции, живет в сельской местности, на хуторах, в небольших современных деревнях, то сауны, в основном, частные, индивидуальные, построенные для своей семьи. Скандинавы, так же как и русские, считали, что баня – это жилище особых существ, главного божества которых зовут Леплю. Это нашло отражение в «Калевале» и других сказаниях и легендах.

С сауной древние финны, шведы, норвежцы связывали свои поверья и колдовство.

Сельская сауна для скандинавов, особенно финнов, больше, чем ритуальное и гигиеническое сооружение, много бытовых дел, необходимых в личном хозяйстве, делалось и делается до сих пор только в сауне.

Издревле у финнов приглашение гостя в сауну – проявление самого доброго гостеприимства, щедрого радушия.

## Японская баня

Как ни в какой другой стране, японцы смогли сохранить древние традиции банной процедуры до наших дней. Единение и слияние с природой, использование некоторых ее составляющих – воды, тепла, лечебных свойств термальных источников, учет обычаев и привычек жизни своих предков – все это как бы соединилось в японской бане. Главная ее особенность – воздух и вода должны быть высокой температуры. Японцы обычно пользуются горячей водой невыносимой для европейца температуры. Вода достигает 45 °С.

Национальные традиции, специфика японского жилья, например, отсутствие отопительной системы, диктовали особый вид бани. Существуют два типа японских бань – «фуро» и «сэнто». Методы, используемые в них, в принципе, одинаковы: сначала полностью и тщательно моются, потом погружаются в горячую воду с температурой +40... 45 °С, прогреваются, затем массаж, лечебная опилочная (буковые или сосновые опилки, с добавкой лечебных трав) баня, ополаскивание. По мнению японских врачей, сэнто и фуро снимают стресс, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы и почек. После банной процедуры обязательно следует ритуал чайной церемонии. По древнему поверью японцев, в японской бане – и в сэнто, и в фуро – обитает дух Ямато. При входе в баню следует разуться.

### Сэнто

Большинство японцев посещают общественные бани, где моются в помещениях, отделенных от бассейна, а затем погружаются в горячий бассейн, в котором регулярно меняют воду.

Сэнто – именно такая общественная баня, рассчитанная на 6–10 человек. Она представляет собой удлиненную большую ванну-бассейн, «голова» такой ванны находится в помещении, под ней печь, под всем дном ванны имеются проходы для подогрева воды. В «голове» ванны устанавливаются деревянные шайки, и каждый человек, прежде чем принять ванну, тщательно намыливается и растирается, периодически обливаясь водой, чтобы подготовить тело к погружению в очень горячую воду. Отметьте эту традиционную особенность – японцы перед погружением в ванну тщательно моются, принять ванну недостаточно чистому – такое просто не придет им в голову. Помывочное отделение современного сэнто иногда напоминает салон парикмахерской: имеется кран с душевой лейкой, настенное зеркало, табуретка, тазик, индивидуальный комплект гигиенических средств.

Интересная особенность сэнто – один конец вытянутой ванны обязательно выходит в сад, где обычно растут плакучая ива, бамбук и вишня сакура, находятся цветочные композиции. Любование красотой природных композиций сочетается с приятной процедурой прогрева тела. Следует добавить, что в наше время в саду часто делают искусственную речушку с термальной водой для возможности провести массаж ступней. На дне ручья вмонтирован в цемент специальный рисунок из ребристых камушков и гальки. Именно они производят массаж стоп, довольно болезненный, но необычайно полезный. Погружаясь в воду по щиколотку, посетитель получает эффект оздоровления как от горячей воды, так и от камней. Иногда в речушку запускают маленьких рыбок по прозвищу Доктор Фиш. Они обкусывают ороговевшие участки кожи ног, делая ее нежной и гладкой.

Издавна сэнто является центром общественной жизни, местом семейного отдыха, дружеских встреч и обмена новостями.

## Фуру

Фуру – традиционная семейная японская баня, в которой главное – это *фураке*, большая бочка, заполненная нагретой до температуры 45 °С водой. В эту бочку устанавливают большое сиденье, чтобы в нее могли поместиться до трех человек. Иногда для усиления потоотделения на голову надевается шапочка, смоченная холодной водой. Длительность пребывания в фуру от 5 до 15 минут. Под фураке находится печь, которую все время подтапливают. После бани японцы вытираются насухо, надевают халат и отдыхают на татами.

После всех процедур, одевшись в кимоно, японец посещает чайный домик. В чайном домике он сначала ополаскивает руки, полощет рот, садится и принимает пищу, и только потом происходит сама чайная церемония, под музыку нагревается вода в глиняном чайнике, и он ощущает умиротворение.



*Фураке*

Воздействие бани и сауны на органы и системы организма

## **Воздействие бани и сауны на органы и системы организма**

Безусловно, что действие на организм человека паровой и суховоздушной бани неодинаково. Поэтому и рекомендации врачей для приема русской парной бани и финской бани (сауны) несколько отличаются.

Одни люди хорошо переносят влажный пар, но совершенно не выдерживают суховоздушный режим сауны. Другие, наоборот, прекрасно чувствуют себя в сауне, но быстро утомляются во влажном воздухе паровой бани.

## Выведение шлаков

Наш организм в процессе своей жизнедеятельности в результате непрерывно протекающих биохимических реакций накапливает большое количество продуктов распада, так называемых **шлаков**. Если их вовремя не удалить, произойдет самоотравление организма, нарушение функций различных **органов**.

Это проявляется ухудшением самочувствия, настроения и внешнего вида. В некоторых случаях, особенно при систематическом самоотравлении, возникают различные хронические заболевания (подагра, мочекаменный диатез, аллергия и пр.).

Из организма **шлаки выводятся** различными путями, но все это в основном связано с водой. Основное – это система потовыделения. Для сохранения здоровья каждому человеку, независимо от возраста, желательно хотя бы один раз в день основательно пропотеть. А что может заставить нас **пропотеть лучше парилки?**

Потение в парной полезно, его очищающая и оздоровительная эффективность выше, чем во время бега или физических упражнений в фитнес-клубе.

Специалисты отмечают, что и русская баня, и сауна – превосходные средства восстановления сил, очищения организма от шлаков, закаливания и снижения веса.

Эти процедуры усиливают обмен веществ и способствуют выведению шлаков, задерживают старение.

Оздоровительный эффект от сухой или влажной парилки зависит от периодичности. Лучше всего посещать баню или сауну один раз в неделю. Но только не раз в полгода или год – тогда стойкого оздоровительного эффекта не получится.

Баня и сауна – великолепные очистители кожи. Они позволяют достичь красоты, получая от этого удовольствие.

Парилка способна заменить многие косметические средства – помогает не только избежать морщин, но и сохранить упругость кожи, очистить организм от шлаков.

## Русская парная баня

В книге «Подробное описание путешествия голштинского посольства в Московии» Адам Олеарий в 1633 году отмечал: *«Русские могут выносить чрезвычайный жар, велят себя бить разгоряченными березовыми вениками, выбегают из бани наружу и обливаются холодной водой, а зимой валяются на снегу, трут им тело и снова заходят в баню».*

Поэтому-то, приходит к выводу Олеарий, русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жар, и многие другие тяжелые испытания, встающие на его пути.

Длительность пребывания в парной зависит от многих обстоятельств, зависящих как от состояния здоровья парящегося, так и от условий в парилке. Важную роль при этом играет так называемая индивидуальная переносимость тепла, особенно высоких температур. Также играет роль, как давно и как часто парильщик посещает баню, в каком он настроении.

Но самое главное – насколько человек закален, может ли он выдержать высокую температуру при высокой влажности, а также резкие перепады температур при выходе на улицу, причем для ущерба для здоровья.

### Воздействие бани на органы и системы организма

Терморегуляция – это одна из основных функций организма человека. Она направлена на поддержание постоянной температуры организма.

При повышении температуры окружающей среды в организме человека включаются механизмы, ответственные за отдачу излишнего тепла и предупреждения перегрева. Главная роль в этом процессе принадлежит коже, которая отдает излишнее тепло посредством выделения пота. Интенсивность потоотделения зависит от различных факторов, в том числе от влажности и температуры окружающего воздуха.

Ученые доказали, что мытье в русской бане в течение 15–30 минут приводит к увеличению количества красных кровяных шариков (эритроцитов) на 10–12 %, удельный вес крови повышается, относительное содержание гемоглобина также увеличивается, почти вдвое.

При нахождении в парной учащается пульс, значительно учащается дыхание, сила вдоха и выдоха, а также жизненная емкость легких, температура тела повышается максимум до 39,4 °С. При обильном потении в бане пищеварительная сила желудочного сока и его кислотность уменьшаются.

Парение веником способствует сильному оттоку крови от внутренних органов к периферии. Баня улучшает обмен веществ и обладает широким комплексом гигиенических и лечебных свойств.

Следует отметить, что микроклимат, создаваемый в парной, может оказывать не только выраженный лечебнотренирующий эффект, но может явиться причиной патологических изменений в организме, возникновения стрессового состояния. Особенно опасны такие сочетания микроклиматических условий, при которых высокая температура сопровождается слишком низкой влажностью (менее 10 %) или слишком высокой (до 100 %). Такие условия оказывают неблагоприятные в физиологическом отношении воздействия на организм человека.

При создании оптимальных микроклиматических условий в парной следует иметь в виду, что высокая относительная влажность в парной (более 80 %) может возникнуть и без полива воды на раскаленные камни. Дело в том, что воздух в парной неподвижен. По мере наполнения парной большим количеством людей и насыщения воздуха паром атмосфера в парной становится тяжелой, а для некоторых даже невыносимой.

Учеными доказано, что в это время воздух в парной насыщается большим количеством углекислоты и испарениями пота, создается так называемый эффект духоты.

Более того, воздух насыщается вредными веществами, содержащимися в поте человека, который обильно выделяется в парилке.

*Внимание!*

*До любого очередного захода в парилку ее необходимо проветривать, выгонять застоявшийся и спертый воздух из парилки, используя полотенца.*

В процессе парения можно проследить два периода.

# *Первый период – адаптация*, во время которого происходит пассивное нагревание тела через кожные покровы и легкие.

В организме накапливается тепло и прогревается кожный покров. По мере разогрева повышается температура крови и глубоко лежащих тканей, увеличивается наполнение кровью сосудистого русла мышц и кожи, усиливается кровоток и микроциркуляция.

С повышением температуры через 5–7 минут начинается потоотделение, которое несколько замедляет скорость глубокого прогревания тканей и накопления дополнительного тепла в организме. При продолжающемся действии высокой температуры на организм период адаптации заканчивается. К этому времени уже начинают прогреваться внутренние органы, температура их достигает 38 °С и более.

# *Второй период – глубокий прогрев организма.*

Этот период сопровождается еще большим повышением температуры внутренних органов. Начинается обильное потоотделение, возникают условия для уменьшения и сгущения крови.

Происходит потеря влаги организмом, с потом теряется большое количество жидкости и солей; происходит сдвиг в солевом равновесии.

При несоответствующей дозировке теплового воздействия все это ухудшает условия теплоотдачи и способствует повышению внутренней температуры тела до 39 °С, что свидетельствует о перегреве.

*Внимание!*

*Перегрев очень опасен для парильщика – может наступить тепловое истощение. Его признаки – мышечная слабость, чувство утомления, появление судорог отдельных групп мышц.*

При дальнейшем перегреве могут появиться тошнота, рвота, головокружение, одышка, рассеянность, беспокойство, нервная возбудимость, неадекватность поведенческих реакций. Происходит сильнейшая нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Резко учащается пульс, увеличивается кровяное давление. Происходят изменения и в дыхательной системе.

Легкие в это время начинают работать в режиме своеобразного кондиционера, функция которого направлена на охлаждение вдыхаемого горячего воздуха за счет резко возрастающего испарения влаги. Общие потери организмом жидкости с потом и выдыхаемым воздухом составляют примерно 80 % от потерь жидкости за весь период нахождения в парной.

Все вышеизложенное подтверждает, что для обеспечения хорошего самочувствия требуется дозирование тепловой нагрузки с учетом состояния организма парильщика, возможностей адаптивных систем организма, которые зависят от многих факторов: пола, возраста, степени тренированности к тепловым и физическим нагрузкам, особенностей конституции человека, наличия заболеваний и степени их выраженности и некоторых других.

Что же делать, чтобы избежать негативного воздействия банной процедуры? Начнем с азов.

# Перед баней следует провести гигиеническую обработку тела, особенно интимных областей и ног. Эта процедура нужна не только для того, чтобы смыть с себя все, что имеется на теле, но и для предварительного разогрева тела перед парной.

# Затем необходимо осушить тело полотенцем, чтобы в парную входить совершенно сухим. Тогда можно и безопасно в короткое время повысить температуру тела и вызвать быстрое потоотделение.

# При подготовке следует обратить внимание на повышение температуры ног и рук. Если они холодные, предварительно их надо согреть в тазу, наполненном водой температурой 35–40 °С. Тщательно вытереть. Эта процедура оказывает положительное влияние на сосуды кожи.

## **Противопоказания к приему русской парной бани**

# Категорически запрещается посещать баню при острых стадиях любых болезней, при повышенной температуре и обострениях ряда хронических заболеваний.

# Даже всем тем, кто считает себя здоровым, необходимо посоветоваться с врачом относительно допустимых нагрузок.

# Противопоказан банный жар людям, страдающим туберкулезом легких, онкологическими заболеваниями, нервными расстройствами, острыми инфекционными болезнями.

Однако все эти противопоказания далеко не абсолютны. Известны случаи исцеления при помощи бани и тяжелых форм диабета, и сложных сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, баня может стать реабилитационным средством после перенесенного заболевания. Только нагрузку в этом случае нужно дозировать очень осторожно и постепенно.

## Сауна

Сегодня в России весьма популярна суховоздушная, или так называемая финская баня. Она, так же как и русская парная, с успехом заменяет лекарства, способствует избавлению от многих простудных и других заболеваний.

### Воздействие сауны на органы и системы организма

По своему воздействию на организм сауна отличается от паровой русской бани. Несмотря на то, что температура в сауне выше, многие легче переносят сухой жар сауны, чем влажную атмосферу паровой бани.

Пожилым, ослабленным, незакаленным, болезненным людям, женщинам и детям лучше принимать суховоздушные бани.

Во-первых, в суховоздушной бане нагрузка на сердце намного меньше, чем во влажной бане. В сауне пульс часто не превышает 120 ударов, в русской парной иногда достигает 170 ударов в минуту.

Во-вторых, дышится в сауне легко: ведь влажность тут не больше 20 % (во влажной бане до 80 %). Кроме того, в сауне артериальное давление даже несколько снижается, тогда как во влажной парной повышается.

Наблюдения показали, что пребывание в сауне в течение 10 минут повышает двигательную реакцию и улучшает координацию движений. Но после 20 минут эти показатели, наоборот, ухудшаются.

Скорость восстановления различных показателей зависит от длительности пребывания в парной, а также от характера отдыха. Процессам восстановления способствует применение охлаждающих процедур, например, прохладного душа, купания, обливания из ведра.

Высокая температура окружающей среды значительно активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы. Сауна вызывает положительные реакции в деятельности сердца, однако если вы задержитесь в парной дольше, то начнется учащение сердцебиения и головокружение.

Исследования работы головного мозга показали увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга, повышение функциональных возможностей кровообращения. Строго дозированная во временном и температурном режиме процедура, проводимая с учетом функционального состояния организма человека, не вызывает отрицательных изменений. Следует отметить, что основные показатели сердечно-сосудистой системы восстанавливаются через 15–20 минут отдыха.

После сауны с организмом происходят определенные положительные изменения. Из-за улучшения кровообращения в поврежденных тканях в сауне быстрее заживают травмы мышц, связок и суставов. Кроме того, одна из особенностей сауны – способность снимать усталость и улучшать настроение, снижать тревожность. Иногда жителям больших городов рекомендуют сауну как метод антистрессовой терапии.

Важное для профилактики простудных заболеваний значение имеет правильное чередование тепла и холода, что и происходит в сауне. В последнее время большое внимание уделяют силе воздействия холода. С этой целью более применяют холодный душ, бассейн с холодной водой.

Использование охлаждающих процедур после посещения парной ускоряет восстановление работы сердечно-сосудистой системы. Охлаждающие процедуры могут проводиться в виде теплых и прохладных душей, купания в бассейне.

*Внимание!*

*Резкие охлаждающие процедуры в виде холодного душа и купания в холодной воде могут привести к дополнительным нагрузкам на сердечно-сосудистую систему, особенно у людей, имеющих отклонения в ее деятельности.*

Кроме того, принимая охлаждающие процедуры, нужно помнить о возможном переохлаждении и простудных заболеваниях. Все замечали, что под воздействие высокой температуры человек начинает дышать более часто. Под влиянием горячего воздуха происходит рефлекторное сужение сосудов легких как защитная реакция организма от перегрева. Регуляция частоты и глубины дыхания в условиях высоких температур осуществляется центральной нервной системой и зависит от типа бани и состава вдыхаемого воздуха.



*Сауна*

После захода в сауну несколько увеличивается глубина дыхания (на 100 мл) и жизненная емкость легких. Кроме того, увеличивается потоотделение, в два раза повышается дыхательная активность кожи.

Пребывание в сауне рекомендуется при простудных заболеваниях, когда в легких образуется много мокроты. Если воздух в кабинке увлажняется с использованием специальных настоев, отваров (мята, хвоя, эвкалипт и так далее), то их действие в сочетании с горячим воздухом сходно с действием ингаляций.

Тепловые воздействия уменьшают также напряжение в мышцах, смягчают соединительную ткань и делают мышцы более эластичными. Следует отметить, что в ответ на тепло в организме человека повышается энергетический обмен веществ.

На кожный покров сауна воздействует в первую очередь. Под воздействием тепла температура кожи тела увеличивается, кровообращение в ней усиливается. В первые 2 минуты пребывания в сауне температура повышается значительно, затем с началом потоотделения повышение замедляется.

В сауне температура на поверхности кожи может повыситься до 41–42 °С и даже выше, что значительно активизирует механизмы терморегуляции и стимулирует потоотделение.

Сосуды кожи расширяются и переполняются кровью, увеличивается проницаемость кожного покрова, улучшается чувствительность кожи. Также тепловая процедура стимулирует течение окислительных процессов в коже.

Все изменения в кожном покрове улучшают его функции – защитную, выделительную, дыхательную, терморегулирующую, тактильную. Это во многом способствует улучшению работы внутренних органов, предупреждению заболеваний.

Поскольку происходит перераспределение крови, то внутренние органы испытывают некоторый ее недостаток. Например, снижается количество желудочного сока и повышается его концентрация. Поэтому прием пищи во время посещения сауны не рекомендуется. В сауне особенно плохо усваивается пища, богатая белками. Жирная пища при высоких температурах парилки усваивается несколько лучше. Для уменьшения воздействия жира сле-

дует пить больше жидкости. Очень важный показатель целесообразности сауны и правильного выбора методики ее посещения – хорошее самочувствие на следующее утро.

## Рекомендации людям разного возраста

Главное преимущество суховоздушной финской бани (сауны) перед паровой (русской парной) заключается в том, что в ней создается более высокая температура, а относительная влажность незначительна. Однако у сауны есть и минусы. В ней, например, отсутствует движение воздуха, он застаивается, в помещении скапливаются в большом количестве испарения и углекислота, концентрация которой во много раз превышает норму.

### Рекомендации по использованию сауны с учетом возраста

Возраст, лет	Число заходов в парилку	Продолжительность каждого захода, минут
18–30	3–4	10–12
31–40	3–4	8–10
41–55	2–3	6–8
56–65	2–3	5–7
66 и старше	1–2	4–6

Дети могут посещать сауну только с разрешения врача. Ребенка никогда не следует заставлять насильно что-либо делать при первом посещении сауны. Постепенно дети адаптируются к более высокой температуре и ее резким перепадам. Они могут посещать сауну в течение всего года. Режим банной процедуры для детей должен быть более щадящим, чем для взрослых. В сауну рекомендуется делать не более двух заходов, продолжительностью по 5 минут при температуре воздуха не выше 60–70 °С.

Необходимо тщательно следить за самочувствием детей и при его ухудшении немедленно прекращать банную процедуру.

Старайтесь оберегать детей от переохлаждения. После парной им рекомендуется принимать теплый, а не холодный душ. Интенсивное охлаждение может нарушить приспособительные механизмы детского организма. Опыт показывает, что дети быстро адаптируются к банным процедурам и с удовольствием посещают баню.

## Противопоказания к приему сауны

Категорически запрещается принимать сауну в следующих случаях:

- # при декомпенсации хронических заболеваний любых систем организма;
- # при острых заболеваниях (и инфекционных, и любых других);
- # при повышении температуры;
- # при выраженном атеросклерозе сосудов с поражением различных систем и органов;
- # при активной форме туберкулеза;
- # при инфекционных заболеваниях кожи;

- # при злокачественных новообразованиях;
- # при склонности к кровотечениям, тромбозам, эмболиям;
- # при выраженных расстройствах обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертиреозе;
- # при выраженной глаукоме;
- # при психозах и психопатиях.

◆ **Советы специалистов**

Специалисты, отметив обычные ошибки посещения сауны новичками, дают следующие советы:

- # не сидите все время на самой нижней и самой холодной скамье, чтобы побыть в сауне подольше;
- # не сидите на верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком – получите тепловой удар;
- # обязательно выходите в холодное помещение, не находитесь в нем в одежде – это понижает эффект закаливания;
- # ни в коем случае не пейте алкоголь в сауне;
- # не расчесывайте в сауне волосы – они страдают от высокой температуры.

Каждый, кто когда-нибудь был в сауне, знает, что она очень хорошо влияет на состояние мышц и кожи.

На кожу лица и тела перед заходом в парную полезно наносить специальные маски – они улучшают потоотделение, усиливают очищение кожи и пропитывают кожу питательными или лечебными веществами. Рецепты масок представлены в соответствующем разделе книги. Не следует забывать и о психологическом воздействии сауны. Настроение и самочувствие зависит во многом от методики проведения процедуры, организации ее посещения, оформления интерьера, использования дополнительных воздействий.

## **Секреты парилки**

Вся банная обстановка должна располагать к спокойствию, тишине и отвлекать от повседневной суеты. Даже резкие запахи в ней нежелательны, кроме запахов лечебных трав.

В бане для каждого предмета должно быть свое место. Поэтому предбанник должен быть оборудован не только скамейкой и вешалкой, но и подставками для воды, дров, обуви, шкафчиками для хранения банных принадлежностей, белья, аптечкой и т. д.

Полки и скамьи в бане должны быть прочными, красивыми, приятными при касании руками и телом, иметь закругленные края, не шататься и не скрипеть. Они должны быть открытыми снизу и не мешать вентиляции, проветриванию, уборке пола.

Лучшим материалом для полков и скамей являются доски из липы, осины и тополя, которые не имеют смол, не обжигают тело, быстро сохнут.

## Банная утварь

Для обеспечения наиболее комфортных условий пребывания в бане следует иметь ряд банных принадлежностей. Конечно, в первую очередь это банные полотенца. Желательно иметь два небольших и одно большое, лучше махровое, полотенца. На большом полотенце можно сидеть или лежать, чтобы выделяющийся пот впитывался в него. Кроме того, полотенце предохраняет от ожогов горячей поверхностью скамьи в парилке.



Также необходимо иметь варежки, опахало, мочалку, колпак и другие принадлежности. Черпак на длинной деревянной ручке также является очень важной банной утварью. Обычно его длина 50–100 см. Необходимыми являются и ковшики емкостью 250 мл, банная кружка, лучше деревянная, – все это должно быть в бане обязательно.

## Варежки, рукавицы

Для предохранения кистей рук от горячего пара в парной следует иметь холщовые варежки, рукавицы. Они также обезопасят от ожогов при соприкосновении с горячими частями банного оборудования: дверцы топки, ручек металлического таза, при обдавании камней водой и при других этапах подготовки и пользования парной. До конца парения рукавицы должны быть сухими, можно иметь и запасные. Сшить рукавицы очень просто, главное, чтобы были широкие и длинные раструбы, достигающие практически до локтя.

В парилке используется специальная варежка, иногда шерстяная для снятия пота и массажа. Следует заметить, что в современных турецких банях также банщики для массажа посетителей используют специальные рукавицы, изготовленные из натуральных материалов – конского волоса, кокосовых волокон, финиковых тычинок. Эти рукавицы не травмируют распаренное тело, а наоборот делают своего рода микромассаж кожи.

## Опахало, простынь

Отбеленная простыня или большое полотенце из чистого льна или хлопка на банном языке называется опахало. Укутаться в такое опахало после первого захода в парную и посидеть на деревянной лавке в предбаннике – обязательная часть банного ритуала. С собой еще необходимо иметь кусок плотной хлопчатобумажной или льняной ткани для «посадки» жара, да и подстелить ее под себя на горячей лавке можно. Простыня, по большому счету, в общественных банях не только предохраняет от контакта с горячей поверхностью, но и ограничивает контакт с возможными инфекциями.

Интересный факт. Простыня может в некоторых случаях заменить веник. Человек ложится на полке, а его напарник простыней или полотенцем делает движения, которые

нагнетают горячий воздух к поверхности тела, подтверждая специфическое название ткани – опашало. Сделать это надо не менее 10–15 раз. Затем тело человека накрывают этой простыней и совершают через нее, через ткань, массаж в течение 2–3 минут по всей поверхности тела.

За одно посещение парилки при отсутствии веника данное действие рекомендуется проделать 3 раза. Специалисты считают, что воздействие на организм аналогично веничному массажу. Также нагнетание горячего воздуха, поглаживание, похлестывание, растирание и другие манипуляции, какие обычно выполняют с помощью банного веника, можно делать с помощью махрового полотенца, подходящих размеров, а также лыковой мочалкой и даже банной рукавицей.

## Мочало

Старинное название мочалки – вехотка. Изготавливалась мочалка из внутреннего слоя коры липы – лыка (копры) липы. Ее нарезали на узкие полоски, из которых и плели мочалки. Новое лыко предварительно следует заварить кипятком для смягчения.

Для мочалки подойдет и натуральная губка – обработанное особым методом южное растение люфа. Объемная и ажурная, новая люфа несколько жестковатая.

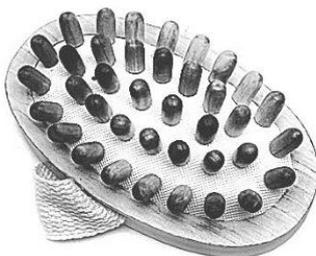
Мочалками пользуются для мытья тела. Натуральная основа лучше помогает раскрыться порам кожи, улучшает очищение от отмершего кожного слоя и способствует выведению шлаков. Такие мочалки гораздо эффективнее синтетических, они естественным способом возбуждают нервные окончания, улучшают питание тканей, усиливают кровообращение. Кстати, мочалку лучше не намыливать мылом, а развести в тазу мыльную пену.

Сегодня входят в моду мочалки из пальмового волокна. Они традиционно используются в восточных банях. Привозят их из Турции и Египта.

## Скребок

Для парной подготавливают специальный скребок или шерстяную рукавицу для сбрасывания пота. Скребки могут быть керамическими, из ценных пород дерева, с инкрустациями и даже серебряные. Учеными доказано, что серебро оказывает лечебный эффект, так как губительно действует на микробов и болезнетворные бактерии. Скребки, снимая пот, очищают поры от выделений, давая тем самым возможность дальнейшему потению, также снижают вероятность раздражения кожного покрова концентрированным по соли составом выпота.

Рукавицей пользоваться удобнее, поскольку, сбрасывая пот, можно одновременно вытирая кожу и массировать, очищать ее от ороговевших частиц.



Избавляться от пота необходимо, так как он, покрывая все тело, препятствует дальнейшему потоотделению. Иногда при отсутствии скребка для этой цели используют даже массажную щетку.

Рекомендуется в арсенале банных аксессуаров также иметь кусок пемзы, вспененного природного материала. Пемза нужна для удаления ороговевшего слоя кожи и мозолей.

Кусок ее должен быть величиной с банное мыло, края закруглены, чтобы не травмировать кожу. После использования пемзу следует вымыть и хранить в сухом месте до следующей банной процедуры. Воздействие пемзы аналогично скребку.

## Колпак

Для бани необходимо иметь шапочку.

Головной убор для посещения парилки в русской парной бане, аналогично и в финской сауне, представляет собой полотняный колпак.

Он предохраняет голову от чрезмерного нагрева, с помощью воздушной вентиляции помогает лучше переносить жар, оберегает волосы от высыхания при высокой температуре.

Шапочка или колпак обычно изготавливаются из полотна, льна, фетра. Используют и вязаные шапочки.

Главное, чтобы материал, из которого изготовлен колпак, обладал высокими теплоизолирующими свойствами.

Головной убор должен плотно закрывать голову до бровей. Во время парения и до конца нахождения в парилке рекомендуется головной убор сохранять сухим.

Сегодня женщины для головного убора в парилке русской бани и финской сауне используют махровые полотенца из натурального материала, сворачивая их в виде чалмы.

Если смазать голову специальными составами для укрепления и восстановления волос, а затем обернуть голову махровым полотенцем и зайти в парилку, то это очень эффективная оздоровительная процедура не только для волос.

Возбуждая кожный покров, с помощью специальных смесей усиливается циркуляция периферического кровообращения.



Это является профилактической процедурой проблем кровообращения головного мозга.

## Обувь

В индивидуальных банях редко используется специальная обувь, но в общественных это является обязательным предметом.

Обувь защищает ступни от грязной воды и пола, а также от заражения различного вида инфекциями, грибковыми заболеваниями.



Плотные резиновые тапки носить не рекомендуется, поскольку в них ступни не «дышат», а наоборот – преют, лучше всего резиновые тапки на высокой подошве, пробковые сандалеты, пляжные «шлепанцы». Следует сказать, что в японской традиционной бане банная обувь типа сабо на высокой платформе является необходимым атрибутом церемонии, правда там обувь, в первую очередь, защищает ноги от ожогов горячей водой.

## Банные веники

Рассказывая о бане, нельзя обойти вниманием значение банного веника.

«Веник в бане – всем начальник», – в этой русской поговорке заложен глубочайший смысл. С помощью банного веника проводят своеобразный и одновременно неповторимый массаж.

Похлестывание им тела – своеобразный массаж, усиливающий кровообращение в коже, подкожной клетчатке, мышцах. Он способствует последующему закаливающему контрасту температур, более интенсивному потоотделению и усилению обмена веществ. Именно веник открывает кожные поры и вымывает из них различные, в том числе болезнетворные, микробы. Их пагубное действие на организм человека снижается летучими веществами – фитонцидами, содержащимися в листьях веника, оказывающими бактерицидный эффект. Эфирные масла листьев веника попадают на кожу, улучшают в ней обмен веществ и препятствуют преждевременному старению.

Аромат веника при правильном его приготовлении витает над вами в течение нескольких часов после бани. Без веника русская баня была бы однообразной, скучной парильней.

Свежесрезанные или хорошо приготовленные высушенные веники березы, хвойных деревьев приносят в парилку несравненный аромат леса. Для приготовления ароматного пара можно использовать настои душистых трав. Традиционными на Руси являются березовый и дубовый веники.



Последние, хотя и не обладают сильным массажным эффектом, имеют более мощное тепловое воздействие на кожу, чем березовые веники. Кроме того, дубовые веники, иногда их называют махровыми, содержат много дубильных веществ, которые оказывают весьма благоприятное воздействие особенно на жирную кожу. Однако лучшими лечебными свойствами обладают свежие березовые веники, взятые прямо из леса. Эти веники не требуют предварительной подготовки – запарки, и ощущения при парении таким веником ни с чем не сравнимы.

Свежий березовый веник оказывает эффективное влияние на дыхательную систему. Для усиления этого эффекта достаточно просто подышать через веник в парной или во время отдыха. Но чаще парение происходит с использованием заранее подготовленных веников.

Делом вкуса являются основные характеристики (порода дерева, кустарника, длина и вес, срок заготовки и т. п.) банного веника.

Принципиально веник для бани можно приготовить из практически всех лиственных деревьев и кустарников. Чаще других для этих целей используют березу, дуб, клен, липу, черемуху, ясень, рябину, смородину и многие другие. Для экзотических и лечебных целей иногда используют веники из веточек хвойных деревьев и кустарников (пихта, ель, можжевельник и др.), а также из трав (крапива, полынь, ромашка, зверобой и др.).

## Правила заготовки веников

Заготовка веников, сушка и хранение требуют знания некоторых секретов, чтобы получился правильный целебный веник.

Нельзя заготавливать ветки рано утром, во время росы, поскольку влажные листья во время сушки потемнеют и свернутся. Кроме того, они быстро портятся, листья быстро осыпаются. Не рекомендуется собирать ветки для веников вблизи шоссе, кладбищ.

Перед сушкой ветки нужно связать в веники, предварительно на треть длины очистив ветки от листьев, затем обернуть мягкой тканью. Сушат веники в тени, в хорошо проветриваемом месте (в сарае, на чердаке и т. п.), переворачивая ежедневно до тех пор, пока не подсохнут листья. После этого веники укладывают плотно друг к другу – они сплющиваются, приобретая форму веера.

Чтобы веник был удобным, следует более толстые ветки помещать внутрь, а более тонкие – по краям.

Свежий веник и высушенный запариваются по-разному. Свежий веник достаточно несколько раз ополоснуть в теплой воде. Если хотите получить еще и целебную воду для поддачи на камни, подержите веник несколько минут в воде.

Высушенный веник сначала следует ополоснуть несколько раз в теплой или даже прохладной воде, потом погрузить его в таз с теплой водой на 10–15 минут. Обычно его накрывают вторым тазом, чтобы лучше «запарить». Есть еще один – контрастный – способ запаривания веника: за шесть часов до бани веник обдают под душем сначала холодной, затем горячей водой, потом теплой и снова горячей. Веник встряхивают и прячут в водонепроницаемый пакет. В парной на него плещут горячую воду и ненадолго накрывают тазом.

Если вы храните веник в холодильнике, можете ни о чем не беспокоиться – такой веник вообще не нуждается в запаривании. Его оттаивают перед употреблением, смачивают прохладной водой и держат некоторое время над горячими камнями в парилке, постоянно поворачивая. От этого листья станут яркими, а прутья приобретут гибкость.

## Березовый веник

Самый распространенный в средней полосе России – веник из березовых веточек, иногда его называют ударным. Он удобен в применении: гибок, прочен, душист и необычайно целебен. Можно приготовить веник из веточек любой березы, но лучше всего для этого использовать веточки так называемой кудрявой или плакучей березы. Она растет, как правило, свободно на окраине леса, хорошо, если рядом имеется водоем. Ее веточки самые гибкие, на них много листочков, веник получается легкий и не роняет лист.

В березе ценно все: листья, почки, сок, даже зола. Поэтому во время банной процедуры можно провести сеанс «березотерапии».

В настоящее время в фитотерапии листья березы применяют для уменьшения болей в суставах, пораженных ревматическим процессом. Березовые листья – хорошее диуретическое, усиливающее желчевыделение, противовоспалительное, потогонное и седативное средство. Листья обладают и противогрибковыми свойствами, действуя на лямблии, трихомонады и гельминты, показаны при легких формах холецистита. При сердечной недостаточности уменьшается одышка и улучшается общее состояние после длительного приема настоя листьев.

Настой березовых листьев применяют и при расстройствах нервной системы как стимулирующее средство, при почечной колике, желтухе и как противовоспалительное, витаминное средство. Клиническими испытаниями подтверждено, что при употреблении настоя

из листьев значительно возрастает мочеотделение (с 0,4 до 2,5 л в сутки), исчезают отеки, уменьшается образование мочевых камней.

**◆ Настой листьев**

Залить 4 ч. л. сухих измельченных листьев 2 стаканами кипятка. На каждый стакан жидкости добавлять соды на кончике ножа.

*Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 10 дней, или в бане также по 1/2 стакана 2 раза во время отдыха между заходами в парилку.*

**◆ Отвар листьев**

Залить 4 ч. л. 2 стаканами воды и кипятить 15–20 минут.

*Процеженный отвар пить в течение дня с добавлением соды, как в предыдущем рецепте.*

Компрессы из смятых свежих листьев, наложенные на 15 минут на больное место, во время отдыха после парной хорошо действуют при ревматизме.

В народной медицине листья березы употребляют от нарывов, прикладывая их наружной стороной к больному месту, а внутренней стороной – при порезах. В литературе имеются сведения, что в Ярославской области высушенные березовые листья, пролежавшие год, знахари применяют при раковых болезнях вместо чаги.

## **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.