

Вадим ПУСТОВОЙТОВ, врач, автор популярных книг о здоровье, профессиональный банщик

БАНЯ ЛЕЧИТ



- НАРУШЕНИЯ СНА • АСТМУ • РЕВМАТИЗМ
- ВОССТАНАВЛИВАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
- УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ
- ПОВЫШАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА



**15 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ,
КАК СДЕЛАТЬ ПАР ПОЛЕЗНЫМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Лечение доступными средствами

Вадим Пустовойтов

Баня лечит

«ЭКСМО»

2019

УДК 615.89
ББК 53.54

Пустовойтов В. Н.

Баня лечит / В. Н. Пустовойтов — «Эксмо», 2019 — (Лечение доступными средствами)

ISBN 978-5-04-096575-5

Баня – средство оздоровления, известное еще нашим предкам. При правильном подходе она поможет человеку улучшить самочувствие, восстановить работоспособность, снять напряжение и избавиться от многих заболеваний. Из книги вы узнаете, как вылечить бронхиальную астму, ревматизм мягких тканей, побороть невроты и нарушения сна. Автор расскажет, как поправить здоровье с помощью банных процедур и какие ошибки нельзя допускать, а также поделится рецептами полезных банных коктейлей.

УДК 615.89
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-096575-5

© Пустовойтов В. Н., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Эпиграф	6
Кое-что из истории бани	8
Из глубины веков	8
Воскресшие из пепла	10
Термы, подобные дворцам	12
Бани Востока	13
Русская баня в истории русского народа	14
Как пользовались баней в русском средневековье	15
Устройство русской бани	18
Мировые традиции современных бань	21
Русская паровая баня сегодня	24
Современные банные процедуры	25
Как приготовить добрый пар в парилке с каменкой?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Вадим Пустовойтов

Баня лечит

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Steinar, Airin.dizain / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Пустовойтов В., текст, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

«Лечение доступными средствами» – серия книг о том, как эффективно бороться с проблемами и быть здоровым без использования дорогостоящих средств.

**

Вадим Пустовойтов – врач, автор популярных книг о здоровье, профессиональный банщик.

Эпиграф
Владимир Высоцкий
Баллада о бане



Благодать или благословенье
Ниспошли на подручных твоих —
Дай нам, Бог, совершить омовенье,
Окунаясь в святая святых!

Исцеленьем от язв и уродства
Будет душ из живительных вод.
Это – словно возврат первородства,
Или нет – осушение болот.

Все пороки, грехи и печали,
Равнодушие, согласие и спор —
Пар, который вот только наддали,

Вышибает, как пули, из пор.
Все, что мучит тебя, – испарится
И поднимется вверх, к небесам
Ты ж, очистившись, должен
спуститься —

Пар с грехами расправится сам,
Не стремись прежде времени к душе.
Не равняй с очищением мытье,
Нужно выпороть веником душу
Нужно выпарить смрад из нее.

Здесь нет голых – стесняться не надо,
Что кривая рука да нога.
Здесь – подобие райского сада, —
Пропуск тем, кто раздет донага.

И в предбаннике сбросивши вещи,
Всю одетость свою позабудь —
Одинаково веничек хлещет,
Так что зря не выпячивай грудь!

Все равны здесь единым богатством.
Все легко переносят жару, —
Здесь свободу и равенство с братством
Ощущаешь в кромешном пару.

Загоняй поколения в парную
И крещение принять убеди, —
Лей на нас свою воду святую —
И от варварства освободи!

1971 г.

Кое-что из истории бани



Из глубины веков

В фольклоре многих народов мира есть указание на то, что баню людям подарили боги. Сторонники инопланетного происхождения человеческой цивилизации считают, что гигиеническая культура, в том числе банная, была «привита» людям вместе с другими полезными науками (медициной, астрономией, агрономией) «космическими миссионерами».

Сейчас трудно судить – боги это были или внешние «прогрессоры», но, по свидетельству Геродота (484–425 гг. до Р. Х.), первые бани появились почти у всех народов мира одновременно.

Если же прообразом паровой бани считать разогретые камни, на которые льется вода, то происхождение бани можно смело отнести к каменному веку.

Открытие целительных свойств горячего пара, скорее всего, произошло случайно, в процессе обращения с огнем. Предок человека, хлопоча у очага в пещере, пролил воду на раскаленные камни, атмосфера жилища наполнилась влажным теплым туманом, и все присутствующие ощутили его приятное воздействие; в дальнейшем, привыкая мыться у очага, человек специально стал поливать горячие камни водой или отваром трав.

Со временем помещение для мытья стали оборудовать отдельно от основного жилища. Причем не только в пещерах: археологические раскопки показывают, например, что у скифов и сарматов, как и других степных племен, имелись специальные шалаши-парилки. Степняки добывали пар, бросая на раскаленные камни конопляное семя и, по свидетельству античного автора, «вопили от удовольствия».

В других случаях строились специальные парильни с сухим и влажным паром, использовались естественные источники горячих вод и т. д.

Испанские завоеватели отмечали наличие у индейцев Южной Америки банных сооружений в виде земляных куполов. Ацтеки называли их «темескалы» и унаследовали от своих предков – майя. В арсенале банных потогонных средств у индейцев было использование нагретой травы, которая прикладывалась к телу в качестве своеобразных компрессов. Эту процедуру можно считать предшественницей современного парения банным веником.

Лечились паром и американские индейцы, в вигвам вносили предварительно нагретые камни, шаман брызгал на них травяными настоями и отварами, и больного окутывали клубы целительного пара.

На Руси первые бани строились в виде землянок или небольших бревенчатых срубов, в безлесных районах использовались камни, причем предпочтение отдавалось ракушечнику и

известняку. Но в любом случае в древних русских и славянских банях использовались веники, остатки которых обнаруживаются в банных сооружениях при археологических раскопках.

Особую роль в формировании и развитии банной культуры сыграли народы финно-угорской группы, и баня-сауна времен викингов с небольшими модификациями дошла до наших дней и заняла достойное место в мировой гигиенической культуре.

Ряд исследователей считает, что баня проделала исторический путь с Востока на Запад. Но против этого есть серьезные возражения.

Во-первых, народы Севера и Юга заимствовали друг у друга стиль строительства бань и использования пара (скандинавы – у русичей, и наоборот), а во-вторых, на Древнем Востоке бани хоть и существовали уже три с половиной тысячи лет назад, но в них использовались горячие природные источники и водоемы (ванны). Подобные описания встречаются в священных индийских трактатах, созданных за тысячу пятьсот лет до Рождества Христова.

Европа, после воцарения христианства, надолго оказалась отрезанной от банной культуры: католическая церковь негативно относилась к уходу за телом и пропагандировала умерщвление плоти и отказ от плотских желаний.

Интересно отметить, что византийская ветвь (православие), в частности на Руси, таких взглядов в отношении гигиены не придерживалась. Наоборот, считалось, что содержать «телеса» в чистоте и опрятности – дело богоугодное, поэтому бани имелись не только при царских и княжеских дворцах и во дворах простолюдинов, но и в монастырях.

Во многом благодаря этому Россию обходили стороной средневековые эпидемии чумы, от которых так пострадала Европа.

На арабском Востоке бани получили широчайшее распространение и всеобщую любовь. Вместе с развитием медицины (X–XI вв.) арабскими учеными Абу Бакаром аль-Рази и Ибн Синой (Авиценной) были разработаны новые методики лечения больных и поддержания чистоты тела с использованием банных процедур и массажа. Благодаря трудам арабских ученых эти методики способствовали распространению бань в Персии, Хиве, Бухаре, Армении, Грузии.

Однако вершиной банного искусства, культуры и развития технологии бань в истории человечества являются, бесспорно, античные бани, ярким и типичным примером которых служат Стабиевы термы и термы Форума в Помпеях.

Воскресшие из пепла

После извержения Везувия, погубившего одну из самых процветающих колоний Римской империи, Помпеи оставались под слоем пепла более 1600 лет. О них даже стали постепенно забывать, но в начале XIX в. начались раскопки города, в которых принимали участие братья Брюлловы. Впоследствии старший, Карл, на которого находки произвели неизгладимое впечатление, создает свое бессмертное полотно «Последний день Помпеи».

С 1860 г. под руководством Джузеппе Фиорелли город раскрывает перед потрясенными учеными и мировой общественностью все новые и новые тайны древнеримской истории и культуры. Благодаря тому что город оказался уникальным образцом «законсервированным» под слоем пепла, удастся получить практически нетронутыми целые комплексы зданий и сооружений. Д. Фиорелли применяет метод слепков, заполняя гипсом пустоты, образовавшиеся после разложения органических веществ. Благодаря этому вновь принимают свою форму человеческие тела, растения и животные.

В Помпеях в период расцвета Империи было построено несколько терм (бань). Они пользовались большой популярностью, как, впрочем, и во всей Римской империи.

Вообще в античную эпоху банными сооружениями, как и всей банной культуре, уделялось особое внимание. Например, в Греции в IV–V вв. до Р. Х. бани облицовывались мрамором, украшались прекрасными статуями, при Платоне были учреждены общественные бани и приняты особые законы о них.

В период расцвета Римской империи в Риме были построены уникальные водопроводные акведуки, которые поставляли в город миллион кубических метров воды в сутки (это половина той потребности, которую имеет современный Рим).

В римских термах после распаривания тела и купания в бассейне широко использовались различные виды массажа, физических упражнений, подавались особые блюда и напитки.

Термы строились для обслуживания самых различных слоев общества, некоторые были элитными, некоторые – демократичными. Часть бань, особенно общественных, обслуживала практически все слои населения, для чего внутри они подразделялись на несколько разрядов.

С III в. до Р. Х. и позднее строились крупнейшие термы, рассчитанные на несколько тысяч купающихся одновременно. При этом стоимость бани была символической, а дети могли мыться там бесплатно. Бани были открыты круглосуточно, мужчины – любители бань, ходили туда ежедневно, а многие по несколько раз в день.

Поскольку мыла еще не изобрели, римляне использовали для мытья особые притирания и мази, приготовленные на животных жирах с применением благовоний. Для удаления с поверхности кожи жира и грязи пользовались мелом, пемзой и луковой золой.

В древнеримских банях при массажных процедурах применялись такие мази, как «Родиний» с запахом розы, вербены и лимонника, «Телинум», изготовлявшийся из оливкового масла и специального сорта апельсинов, и др. Последнее притирание особенно любил Цезарь во время курса массажа при посещении терм.

Античные врачи предписывали посещение бань при слабости, усталости, ревматизме, артрите и других болезнях.

В Помпеях лучше всего сохранились и представляют наибольший интерес Стабиевы термы и термы помпейского Форума.

Термы помпейского Форума (они находились на углу улицы Форума и улицы Терм и предназначались как для местных жителей, так и для приезжих) завершали ряд общественных зданий, которые тянулись от морских ворот до арки Калигулы вдоль улицы Форума.

В них находились все необходимые помещения для полного рекреационного (восстановительного) цикла, а именно: раздевалки, баня с теплой водой и баня с горячей водой.

Благодаря специальному устройству (гипокауст) все помещения в бане отапливались размещенными под полом трубами централизованным способом. А до того, как приводилась в действие система подачи горячего воздуха через каналы гипокауста, топились бронзовые жаровни.

В калдарии имелся большой умывальник для мытья лица и рук горячей водой, с противоположной стороны находился мраморный бассейн.

В мужском разряде были расположены:

1. Аподитерий (раздевалка).
2. Фригидарий (холодная комната).
3. Тепидарий (теплая баня).
4. Калдарий (горячая баня).
5. Палестра (спортивный зал).
6. Бронзовые жаровни и скамьи.
7. Бассейн.
8. Моечная ванна.
9. Печи для нагрева воздуха и воды.

В женский разряд вход был отдельный, и там имелись аналогичные помещения: раздевалка, холодная баня, горячая баня, открытый двор. На второй этаж вела специальная лестница.

Интерьеры терм Форума были богато украшены декоративной штукатуркой, плиткой, а в тепидарии привлекала внимание терракотовая группа скульптур атлантов.

Стабиевы термы, построенные сразу после захвата Помпей римлянами, являются самыми крупными и самыми древними среди раскопанных.

Комплекс сосредоточен вокруг трапециевидного перистилия с колоннами в стиле самнитско-республиканского периода. В императорскую эпоху эти здания покрывал слой цветной штукатурки.

Центральный вход в бани располагался на улице Изобилия. Посетитель попадал на обширное спортивное поле палестры в открытом дворе; тут же располагался бассейн. К нему примыкали умывальня, раздевалка и служебные помещения. Здесь было множество комнат, в которых натирались маслами и песком, а также очищали тело от пота и грязи с помощью скребницы, все это было богато украшено: например, до нашего времени дошли следы внушительных фресок с декоративными фантастическими изображениями Зевса с жезлом и орлом, а в палестре – Геракла с Сатиром.

По краям открытого бассейна размером 13 x 3 м и глубиной 1,5 м проходил свинцовый водопровод.

Наличие палестры свидетельствует о большом влиянии греческой культуры.

В мужском отделении имелись прихожая, гардеробная, фригидарий, тепидарий, калдарий и лаконикум (горячая парная).

Вход в женскую раздевалку располагался с противоположной стороны, и вообще главная часть Стабиевых терм была отведена для мужчин, и лишь незначительная часть предназначалась женщинам.

Отопительная система располагалась в самом центре комплекса. Она проходила между мужским и женским отделениями и состояла из печи и трех цилиндрических котлов с теплой, горячей и очень горячей водой. В служебные помещения вели два независимых входа.

Под раздевалку и для отдыха было отведено самое большое помещение, где устанавливались мраморные скамейки и ниши для хранения одежды.

Специфической особенностью архитектуры Стабиевых терм было наличие спортивного поля палестры, предназначенного для различных спортивных игр и упражнений. Это привлекало в Стабиевы термы дополнительных посетителей.

Термы, подобные дворцам

При раскопках в римско-греческом городе Афродисие на Анатолийском плоскогорье (1904–1905 гг.) обнаружены великолепные римские бани, относящиеся к эпохе правления императора Адриана (76—138 гг.). Они оборудованы сложной системой центрального отопления (типа гипокауста): горячий воздух от печей, которые топились дровами, циркулировал под каменным полом и нагревал воду в мелком бассейне, вокруг которого возлежали отдыхающие в клубах пара.

Пол нагревался до 50–60 градусов, поэтому ходить по нему приходилось в специальных деревянных сандалиях.

Имелось несколько залов с различной температурой, а также бассейны с теплой, прохладной и холодной водой. Это позволяло принимать контрастные ванны.

Широкой известностью в Древнем Риме пользовались императорские бани (термы). Они назывались так потому, что каждый новый император, восходя на престол, считал обязательным построить какой-нибудь новый банный комплекс, чтобы завоевать тем самым популярность в народе (это действительно происходило). При этом каждое новое сооружение старались построить больше и роскошнее, чем предыдущие.

Например, знаменитые термы Каракаллы, появившиеся в 215 г., могли вместить одновременно 2500 человек, а мраморных скамей для сидения здесь было 1600.

Само собой разумеется, что императорские римские бани отличались особой роскошью: полы покрывала красочная мозаика, стены расписывали известные художники; статуи, принадлежащие резцам ведущих скульпторов, возвышались в залах, посреди которых били фонтаны; мебель инкрустировалась золотом, серебром и слоновой костью; в женских термах скамьи иногда изготавливались из серебра, ванны и тазы – из белого мрамора. Вода в некоторые императорские бани подавалась по серебряным трубам.

В банях посетителей обслуживали сотни рабов, среди которых были массажисты, врачи, музыканты.

Вместе с тем в богатых домах имелись свои собственные, частные бани. Знатные и богатые римляне посещали баню дважды в день – утром и вечером.

На каждого римлянина в те времена приходилось около 600 литров воды в день (для сравнения: в настоящее время москвич потребляет около 700 л в день).

После падения Римской империи в V в. бани стремительно стали терять свое значение в Европе, и строительство бань возродилось только после крестовых походов, достигнув пика в XIII–XVII вв. Крестоносцы позаимствовали идею и технологию бань на Востоке (турецкие бани).

Бани Востока

На арабском Востоке бани не были столь роскошными и огромными, как в Греции или Древнем Риме, но они сохранили лучшие традиции античности и добавили собственную восточную специфику.

Устройство восточных бань можно рассмотреть на примере бухарских.

Бухара славилась своими банями, некоторые из них продолжают действовать и поныне: это Хаммоми Саррофон и Хаммоми Базори-Норд. Они представляют собой полуподземные сооружения, втиснутые в рыночные ряды и едва возвышающиеся над рынком. Разумеется, сейчас эти банные комплексы технически усовершенствованы, но общие принципы, заложенные в них, изменились мало.

Войдя в баню, посетитель оказывается в просторном зале-раздевалке. Оставив здесь всю одежду, он спускается вниз по ступенькам на 1,5–2 м, потом оказывается на наклонной площадке. Отсюда в мыльное отделение ведет длинный узкий коридор.

В круглом зале мыльного отделения есть 4–5 ниш для мытья и три узких прохода, которые ведут в различные помещения: в парилку, прохладную комнату и зал для отдыха. Баню принимают именно в такой последовательности: сначала – в парилку, потом – в прохладную комнату, где продолжается потоотделение, а затем полагается вымыться, обсушиться и воспользоваться услугами массажиста.

Генератором пара в турецких банях является большой котел с водой, встроенный в стену. Пар постоянно выходит из отверстия размером 0,5 х 0,5 м, расположенного примерно на высоте 1,5 м от пола.

Топилась топка котла дровами, в настоящее время – мазутом. Топка располагается по другую сторону стены, и продукты горения в парилку не попадают.

При этом вся баня обогревается теплым воздухом, проходящим в специальной трубе под полом (наподобие античного гипокауста).

На Востоке считается, что баню следует посещать до восхода солнца, ибо именно тогда хворь и нечистота изгоняются из тела. А днем организм уже устает и не может эффективно бороться с недомоганиями.

Русская баня в истории русского народа

На территории нынешней России бани появились очень давно: Геродот (V в. до н. э.) описывает своеобразные скифские бани, распространенные на территории современного Причерноморья.

Скифская баня представляла собой самобытный чум (или вигвам) из трех жердин, обтянутых шкурами или войлоком. Внутри стоял чан с водой, куда бросали раскаленные камни, а на них сыпали конопляное семя. Получался такой сильный пар, что скифы «вопили от удовольствия». А скифские женщины за сутки до бани умащивали свое тело составом из кипариса, кедра и ладана. После парения и мытья оно становилось чистым и блестящим.

Следующим шагом в развитии русской бани было появление бань-полуземлянок (частично углубленных в землю круглоскатных и односкатных шалашей-хижин) и бань-землянок. Такое сооружение легко и быстро строится, кроме того, оно достаточно теплоизолировано, и банный эффект здесь получается значительно большим, чем в вигваме или шалаше.

Подобные бани были распространены даже в Финляндии, а в XX веке ими пользовались участники больших советских строек в необжитых местностях и партизаны в годы Второй мировой войны.

В низинных местах, затапливаемых в половодье (в том числе и на Нижнем Дону), бани строились на сваях, непосредственно над водной поверхностью.

Древние бани носили разные названия, в зависимости от местности и населявшей ее народности: мовь; мовня; мовница; мыльня; впадня; баня (летописи X–XIII вв.).

Во время царствования Петра I русская баня стала быстро распространяться по миру. В 1713 г., будучи в Париже, Петр приказал построить для себя и своих гренадеров баню на берегу Сены. После бани гренадеры купались в реке даже зимою, чем вызывали изумление парижан, а на замечание королевского гофмейстера, дескать, солдаты перемерут от такого купания, Петр заметил, что они не перемерут, а закалятся, ибо для них привычка – вторая натура.

Антонио Нуньес Рибера Санчес, автор трактата о российских банях, пишет о них, как о драгоценнейшем благе, которое может послужить для «крепости и здоровья тела» не только в России. В частности, Санчес пишет о свойствах русского пара: «... Сим образом производимый пар не расслабляет твердых частей тела, как пар древних римских и нынешних турецких бань; ибо сей пар в российских банях, будучи составлен стихийными частицами огня и воздуха и возобновляем по произволению, смягчит и не расслабляет его: он расширяет орудия дыхания, боевые и другие жилы, оживляет и восстанавливает оные части в то состояние, в коем они были прежде».

Толковый словарь Даля дает определение бани, закрепляя тем самым окончательный вид, который приняла русская баня: «Баня паровая, русская баня, строение или покои, где моются и парятся, не просто в сухом тепле, а в пару, почему важнейшие части бани: калильная печь с булыжником (каменка) или с ядрами и чугунным отбоем (чугунка) или с колодою в виде опрокинутого котла с завороченными окраинами, затем полки с приступками и подголовьем, на котором парятся, лавки вокруг стен, на коих моются, чаны с горячею и холодною водою или краны для этого в стене, шайки для мытья и окота, вехотки (мочало) для мылки, веники (дубовые или березовые) для парки. При порядочной бане есть предбанник, где раздеваются, отдыхают, запивают баню квасом и пр.».

Арабский путешественник X в. Ибн Паста отмечал в своих путевых записках, что россияне очень любят горячо париться в бане, нещадно хлеща себя вениками из березы, дуба или крапивы, а затем валяться в снегу, купаться в проруби или, на крайний случай, в кадушке с ледяной водою.

Первое упоминание о русской бане в отечественной истории встречается в «Повести временных лет» (945 г.). Многие иностранцы писали о русской бане с удивлением и уважением.

Например, в 30-х гг. XVII столетия Адам Олеарий описывал свои впечатления от посещения русских бань так: «Русские могут выносить чрезвычайный жар, и в бане, ложась на полках, велят себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить, затем, когда от такого жару сделаются все красными и изнемогут до того, что не в силах больше оставаться в бане, они выбегают из нее голые, как мужчины, так и женщины, и обливаются холодной водой, а зимой, выскочив из бани, валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова заходят в жаркую баню».

В XVII в. по указу царя Алексея Михайловича начали строить общественные бани. Они принадлежали частным лицам, и вначале это были одноэтажные постройки, расположенные на берегах рек. Отапливались они дровами и имели три помещения: раздевальное, мыльное и парное. Воду сначала носили вручную, затем появились водопроводы, первые из них, разумеется, работали на царские бани.

На Руси баню любили все и ходили в нее все: и цари, и простолюдины. У крупнейшего историка и знатока жизни русского народа Н. И. Костомарова в «Очерке домашней жизни и нравов великорусского народа в XVI и XVII столетиях» читаем о том, что вообще русские ходили в баню очень часто, так как она была первой потребностью в домашней жизни – и для чистоплотности, и для какого-то особенного наслаждения, в котором понимали толк лишь русские и восточные народы.

Своя мыльня была практически в каждом зажиточном доме, а кроме того, для простонародья и для проезжих всюду по городам существовали общественные (или царские) мыльни. За вход туда платили деньги, которые составляли значительную общегосударственную ветвь царских доходов.

Ежегодно собиралось таким образом со всех мылен, находившихся в ведомстве Конюшенного двора, до двух тысяч рублей (суммы по тем временам немалые).

Частные мыльни в соответствии с указом топились 1 либо 2 раза в неделю, кроме жарких летних сухих и горячих дней, когда высока была угроза пожара; по воле местных воевод в такие периоды могли делаться исключения для родильниц и больниц. Царские же мыльни топились всегда, и в такие периоды их сборы резко увеличивались.

Впрочем, запрещение топить свои мыльни больше касалось городских и посадских крестьян, зажиточные и знатные люди топили их по своему усмотрению, когда им было угодно. Простонародье же негативно относилось к таковым запрещениям: баня для русского человека была такой насущной необходимостью, что по поводу запрещения топить ее жители грозили правительству «разбрестись врознь из своих домов».

Как пользовались баней в русском средневековье

Обычно в баню ходили после обеда, не опасаясь дурных последствий. Жар в парильне был нестерпимый. На скамьях и полках расстилали сено, покрывая его полотном. Парящиеся ложились на него и вели себя вениками «до усталости», после чего выбегали на воздух и бросались в реку или озеро (летом) либо в прорубь или снежный сугроб (зимой). Зимой катались в снегу или обливались водой на морозе.

Всегда, кто ходил в мыльню, тот и парился, – это было всеобщим обычаем, и понятие «помыться» было нераздельно совмещено с парной процедурой.

В общественных мыльнях было два отделения – мужское и женское, которые отделялись одно от другого перегородкой, причем вход был общим. И мужчины, и женщины, входя в мыльное отделение нагишом, встречались друг с другом, но это никого не смущало: они закрывались вениками и без особенного замешательства разговаривали.

В более отдаленные времена в русских общественных банях вообще было принято париться и мыться вместе мужчинам и женщинам, причем это касалось даже монахов. Немцы, жившие в Москве, заимствовали от русских их мыльни, но придали им больший комфорт, уют и ухоженность.

Немецкие мыльни приобрели в Москве славу и пользовались популярностью у высокопоставленных и зажиточных людей. Вместо голых скамей в них были тюфяки, старая трава выбрасывалась, а свежая набивалась. Предбанники у немцев были особенные: чистые и светлые, здесь было удобно раздеваться и одеваться. После мытья посетителя обтирали и клали в постель – отдохнуть. Тут появлялась женщина-прислуга, которая приносила мед, пиво или сбитень для питья.

Русская баня была главным лекарством от всяких болезней: как только русский чувствовал себя нездоровым, он тотчас выпивал водки с чесноком и перцем, закусывал луком и шел в баню париться.

Как для простонародья, так и для других сословий баня и была своеобразной школой той удивительной нечувствительности ко всем крайностям температуры, какой отличались русские, всегда удивляя этим иностранцев. Тем не менее, относительно высших классов общества, по замечанию Костомарова, «при сидячей жизни бани пережили бездействие и изнеженность: в особенности женщины высшего сословия отличались этим и казались хилыми и брюзгливыми».

Знаменитый русский полководец А. В. Суворов, как известно, в детстве был больным и физически слабым. Лишь благодаря постоянным физическим упражнениям и закаливанию он стал крепким и выносливым.

Важнейшую роль в этом сыграла баня. Верность ей он пронес через всю свою жизнь. Суворов пристально следил, чтобы русские солдаты всегда получали «банное довольствие», были опрятны и чисты, мылись, парились, стирались регулярно, всегда и везде, в том числе в полевых условиях, «на бивуаках». До преклонного возраста Суворов сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность и работоспособность. В журнале «Замечатель» за 1842 г. говорилось, что Суворов выдерживал в бане на полке ужасный жар, после чего на него выливали ведр десять холодной воды.

Обожал русскую баню и знаменитый певец Шаляпин. «Это у меня с детства, – вспоминал он. – Любил я с отцом ходить в баню... Там мылись мы и парились часами, до усталости, до изнеможения. А потом, когда ушел я из дому, помню: первым долгом, если хоть один пятак был у меня в кармане, шел в баню и там без конца мылся, намывался, парился...»

На Руси было несколько основных разновидностей бань. Наиболее известные – баня по-черному, баня по-белому и самая экзотическая – баня в русской печи.

Баней по-черному называется любая баня, парная которой не имеет дымовой трубы, и дым от банной печи выходит прямо в парилку. В старину, когда налог за жилище платился «с трубы», российский люд хитрил и топил «по-черному» не только бани, но и жилые помещения.

Некоторые любители народной бани считают, что баня по-черному даже лучше, экзотичнее, чем точно такая же баня по-белому (с трубой). Дескать, в черной бане по-особому ощущается дух от дровишек, прокопченные стены после хорошей протопки отдают особенный, «духмяный» жар. И если народу в «черной» бане парится немного, то для дачного участка или охотничьей заимки она вполне сгодится.

После протопки парилку в такой бане проветривают, стены окатывают водой и парятся «по-черному».

Баня по-белому – это прежде всего печь с хорошим дымоходом. Парятся там обычным порядком: сперва льют воду на раскаленные камни печи-каменки, потом выгоняют лишний пар полотенцами или простынями, слегка (минуту-другую) выдерживают «для опуска», потом забираются на полки и ждут седьмого пота (о технике парения см. в соответствующем разделе

данной книги). Проветривают и окатывают водой парилку в такой бане только после того, как наберется много опалого листа и влаги на полу и полках.

На Руси отношение к бане было особенное, уважительное, наполненное правилами и суевериями, например, считалось, что в бане живет ее незримый хранитель – баенник, который может иметь, как домовый или леший, супругу – шишимору (кикимору). Этот «нечистый банщик», согласно преданиям, зарождался из обмылков, и в полнолуние, в полночную пору, мог запросто уморить задремавшего в парилке выпивоху: а не ходи париться во хмелю.

Материалисты утверждают, что это предание призвано убедить любителей попариться в пьяном виде в необходимости соблюдать технику безопасности и не засыпать в парилке, ибо можно либо вообще не проснуться, либо остаться парализованным на всю жизнь: алкоголь и жар в совокупности оказывают синергическое (взаимо-усиливающее) действие, и удар по сосудам мозга и сердца может оказаться роковым. А злого баенника народная молва, дескать, придумала для доходчивости.

На Руси в баню полагалось ходить перед всеми большими праздниками. Часто там занимались супружеской любовью и после этого благочестивые муж и жена несколько дней не смели входить в церковь, а церковную службу слушали, стоя на пороге. Молодежь, догадываясь о причинах такой стеснительности, перемигивалась и прыскала в кулачок.

Без бани не обходилось ни одно торжество. Накануне свадьбы после «утренника» невеста приглашала подруг на девишник «в жарку банюшку».

Сюда же шли молодожены на следующий день после свадьбы согласно обряду.

В течение многих столетий именно в бане принимали роды повивальные бабки. Разогретое тело роженицы легче справлялось с родовыми нагрузками, да и гигиену поддержать было проще, чем в жилой избе.

Угощали легким паром и дорогих гостей. Выручала баня и тех, кто перепил зелена вина, выгоняя похмелье. Многие народные целительские методики непосредственно связаны с использованием бани.

Третья, сейчас уже забытая, но очень популярная в прошлом (особенно у жителей степных районов) разновидность русской бани – **баня в русской печи**.

Для того, чтобы попариться в русской печи, заготавливали все необходимое и сначала использовали печь по своему прямому назначению: пекли хлеб, варили обед.

Затем вынимали из нее все и устилали внутреннее пространство ржаной соломой и ставили деревянное ведро (ендову) с водой.

Забирались внутрь, брызгали водой (или квасом) на солому и стены и парились сколько душе угодно.

Часто здесь, в русской печи, парили и старых, немощных. Такого человека клали на доску и вдвигали в печь как противень с пирогом. А следом влезал здоровый, чтобы парить и мыть больного.

П. И. Страхов в «Сказаниях русского народа» так описывал порядок парки в русской печи: «Когда истопят печь пожарче, например, под хлеба, то как вынут их, возьмут воду, нагреют загодя, настелют под соломою, веник прихватят, распаренный домягка. Для хорошего духу – небольшую посудину с квасом. А ежели невеста и жених перед свадьбой – то с пивом: еще запашистее. Улегшись в печи как способнее, велит человек затворить за собой устье печи, прыскает по сторонам и поверху квасом ли, пивом ли. Всего лучше пучком соломы прыскасть. Потом ее в воду окунуть и прыснуть снова – пару поддать себе, сколько надобно, а потом уже и париться. Выходит разопревший человек из печи в сени или во двор – холодной водой окатывается. Непременно надо полежать потом – на лавке или на полу, на соломе. Отдохнув, помыться у печи со щелоком, а ежели опять на теле зуд почувствует, снова в печь лезть и париться в другой раз».

Понятие «со щелоком» следует пояснить особо. Речь идет не о соде или поташе, а о древесной золе, которую разводили в бочке с дождевой водой, настаивали некоторое время, а потом употребляли вместо мыла. Таким образом мылись и в XX в., в лихолетье войн, революций и разрух.

Устройство русской бани

На Руси баня строилась, как правило, из дерева и имела два помещения: одно называлось предбанником (передбанником), а также сенями, сторожкой, предмыленной и др.

Здесь стояли лавки, а также стол, накрытый красным сукном, на которое клали «мовное платье»: простыни, опахала, головной колпак, рушники и др. После крещения Руси здесь, в предбаннике, всегда висели икона и крест.

В другом помещении находилась печь-каменка (или чугунок) четырехугольной формы. Над сводом устья печи было отверстие, куда укладывались речные камни-окатыши: они удерживали тепло при протопке. Рядом с печкой устраивался полوک со ступенями и изголовьями. Над ним находилось маленькое окошко, которое служило отдушиной: его открывали, если жар становился уж очень невыносимым, а также чтобы избежать опасности угореть.

В бане обязательно имелись кадки и чаны с горячей и холодной водой, деревянные или медные тазы (шайки), мочала, скребницы и веники. В отдельных сосудах (в классической традиции – берестяных туесах, которые сохраняли температуру как термосы) держали квас, им обливались перед началом парки.

В сельских и бедных городских банях пол был бревенчатым, в более благоустроенных банях пол делался из досок.

Материалом для строительства бани служило дерево (подавляющее большинство бань так и называлось – «банными срубам»).

А первая русская каменная баня была построена в 1090 г. в г. Переяславле при церкви св. Андрея Первозванного.

Веники для русской бани заготавливали поздней весной и ранним летом (на Троицу), когда лист становился уже упругим, но еще не грубым, а на дубе не появились еще желуди.

Ветки для веника брали дубовые и березовые, к ним добавляли липовые, кленовые, можжевеловые и лиственничные ветки. Веники просушивались и хранились в стогах сена, здесь они становились плоскими, не пересыхали, не осыпались и делались исключительно ароматными.

Иногда на веники делались наговоры (любовные, целительные), а затем с ними парились, считая, что магическое воздействие, усиленное паром и жаром, обязательно достигнет цели.

Русские банные обычаи и ритуалы

Баннные обычаи и ритуалы тщательно соблюдались вплоть до XX в., некоторые из них возвращаются и сейчас.

Баня считалась местом обитаемым. О материалистических воззрениях на баенника мы уже упоминали, теперь посмотрим на этого легендарного обитателя мылен и парилен глазами наших суеверных предков.

Несмотря на то, что, по утверждению пословицы, «Баня парит, баня правит, баня все исправит», «баня-паруша» признается в фольклоре местом нечистым, а после полуночи – даже страшным и опасным.

В большинстве своем русские баньки в старину были закоптелыми и обветшалыми сооружениями, которые нарочно выставляли из порядка прочих деревенских строений. Судя по внешним признакам о банях никто особенно не заботился, они всегда имели вид зданий, обре-

ченных на слом, кроме того, они часто сгорали от неосторожного обращения, может поэтому сложилась про баню такая присказка:

На чужой-то на сторонушке,
На злодейке незнакомой,
На болоте баня срублена,
По сырому бору катана,
На лютых зверях вожена,
На проклятом месте ставлена.

Всем русским людям был известен баенник (банник, байник, анчутка) как нечистый дух из нежити, поселяющийся во всякой бане за каменкой, чаще всего – заполком, где обычно парятся. В мифах русского Севера встречается банный дух женского пола – банница («обдери́ха») – властная хозяйка с распущенными волосами и большими зубами (у нее обязательно надо попросить разрешения помыться, а после поблагодарить).

Однако дух бани обладает противоречивым характером («нет злее банника, да нет его добрее»).

Согласно поверью, баенник всегда моется после трех перемен посетителей и с собой приглашает знакомых духов и бесов (чертей, леших, ови́нников, гуменников, межевиков, шишей болотных и др.). Если же кто-нибудь в это время пойдет париться в баню, то живым оттуда не выйдет: черти его задушат, а людям покажется, что человек угорел или запарился.

Баенник, представляемый в виде черного босого (иногда мохнатого) мужика с длинными волосами, бородой и огненными глазами, может пугать неурочных посетителей стуком, бросать в них мусор, кидаться горячими камнями из каменки, плескаться кипятком, и если не убежать от него умеючи (задом наперед), он может совсем зашпарить. Поэтому в русских деревнях никогда не парились «в четвертую смену» и банная пора заканчивалась максимум в 7 часов вечера.

В случае, когда приходилось «нарушать» банный распорядок, да и вообще на всякий случай, баенника старались задабривать: приносили угощение из куса ржаного хлеба, круто посыпанного крупной солью.

Иногда старались обезвредить банного духа и навсегда отобрать у него злую силу и охоту вредить. Для этого ему приносили в дар черную курицу. Когда после пожара отстраивалась новая баня, черную курицу (лучше накануне чистого четверга) душили (не резали), не ошпыливая перьев, закапывали в землю под порогом бани. После этого уходили задом наперед, беспрерывно отвешивая поклоны.

Еще, чтобы задобрить баенника, знающие люди, кроме хлеба-соли, оставляли баннику немного воды («на четвертую перемену»), кусочек мыла, а веники никогда не уносили в избу.

Вообще-то банник – завзятый собственник, и стремится владеть баней нераздельно в любое время суток. Редкий путник осмелится попариться или остановиться на ночлег в бане ближе к полуночи. Не терпит баенник и тех, кто спит в бане после мытья или моется поздно и в одиночку. Тогда случаются страшные вещи вроде случая, описанного в книге С. В. Максимова «Нечистая, неведомая и крестная сила».

Запоздавший в дороге мужик забрался в свою баню попариться перед праздником после полуночного часа.

Снимая рубаху, по неаккуратности стащил и тельный крест. Когда залез на полоч париться, то не смог слезть оттуда подобру-поздорову: веники сами собой так и хлестали его по бокам. Слез кое-как с полка, сунулся к двери, а она залипла – не отдерешь, а веники все хлещут и хлещут. Хорошо, что жена его спохватилась, кликнула на помощь; мужики рубили топорами дверь, рубили, да только искры летят вместо щепок. Выручила знахарка, которая прочла

молитву и побрызгала на дверь святой водой. Мужик лежал без памяти, насилу его отходили. Банник очень любит рожениц, особенно когда они приходят к нему не только рожать, но и жить на третий день после родов, или, как это принято у богатых и добрых мужиков, – на неделю.

В большинстве случаев банный дух невидим, его движение можно только слышать: под полком, за каменкой, в куче неопаренных веников, но если рано утром на Пасху прокрасться в баню, то есть шанс увидеть спящего банника.

На голове у него – шапка-невидимка, но в Светлое Христово Воскресенье колдовство не действует, и спящий банный дух становится видимым. Если сдернуть у него с головы шапку и добежать с нею до церкви, то станешь колдуном. Если же баенник догонит тебя – то убьет и по-своему: сердце остановит или кровь в голову ударит.

У хозяина бани имеется также неразменный рубль, который всегда возвращается к своему хозяину. Его можно заполучить у баенника обманом: подбросить ему спеленатую черную кошку, приговаривая при этом: «На тебе ребенка, дай мне беспереводимый целковый».

Ходили к баеннику девушки и гадать: гадающий просовывает в двери бани голую спину, а баенник либо бьет его по спине когтистой лапой, либо гладит мягкой шерстяной ладонью, в зависимости от этого и ответ на заданный вопрос считается благоприятным или неблагоприятным, но может и пойти на коварство: рассказывают, как одна девушка пошла к бане гадать, а баенник попросил дать ему руку, дескать, золотых колец насажу. А насадил 2 железных, да так, что девка едва руки не лишилась. Ну а места, где стояли бани, – банища, повсеместно считались в народе местами погаными и очень опасными. Если баня сгорала, то на этом месте ни один уважающий себя хозяин не ставил ничего, кроме новой бани.

Мировые традиции современных бань

К настоящему времени сложилось несколько типов бань. Исторически это были римская, восточная, русская (славянская), финская (сауна), японская, ирландская.

Ряд зарубежных ученых (Краус и др.) считают, что в настоящее время основных банных типов три:

- русская паровая баня;
- римская или турецкая (очень сухая, с разной температурой воздуха в разных помещениях);
- сауна (суховоздушная высокотемпературная баня).

Известный отечественный специалист в этом вопросе А. А. Бирюков с подобным разделением не согласен. Он аргументирует свои возражения тем, что при таком подходе русская и финская бани считаются чуть ли не антиподами, а они – близкие родственницы, так как истинно русская баня всегда была сухой. Некоторые исследователи предлагают различать среди русских бань сельскую – «классическую» баню и городскую (общественную).

Дело в том, что общественная баня (не обязательно городская, это может быть и баня в каком-нибудь райцентре) отличается от малой, «камерной», тем, что в ней повышенная влажность, и воздух трудно держать сухим. Автору этой книги такое утверждение представляется совершенно правильным, потому что, во-первых, общественные бани имеют в парилках паровые радиаторы, питаемые от паровых котлов и парогенераторов с высокой производительностью. И это уже дает повышенную по сравнению с сауной или каменкой влажность в парильном помещении. А во-вторых, сюда постоянно входят посетители, которые только что приняли душ или поплавали в бассейне, и кроме естественной влажности своих тел доставляют сюда воду на поверхности кожи. Именно поэтому общественные парилки необходимо регулярно просушивать и проветривать, не говоря уже об уборке. Эта проблема знакома автору по личному профессиональному опыту.

Думается, следует согласиться с классификацией бань, которую предлагает А. А. Бирюков:

- баня-каменка (русская или финская) с температурой до 120 °С и влажностью воздуха 5—20 %;
- паровая – сырая баня с влажностью воздуха 75—100 %, температурой 60–70 °С;
- водяная или японская.

Расскажем немного о каждом из этих типов.

Сауна – классическая финская баня. Древние финны считали сауну святыней и верили, что здесь обитает добрый дух.

Финны считали, что нет болезней, которые нельзя было бы вылечить с помощью сауны. «Если человека нельзя вылечить с помощью духов, смолы и сауны, он умрет», – гласит старинная финская пословица.

Первоначально, как и русская, топились «по-черному»; источником тепла был простейший камин с горкой камней. После протопки камина, когда дрова прогорали, помещение (как правило, бревенчатую хижину) проветривали от дыма и затем начинали париться, при этом обычно сидели или лежали под самым потолком, при температуре 70—100 °С, время от времени поддавая пару – плеская водой на раскаленные камни.

Веники в сауне применяются реже, чем в русской. Финны считают, что веник увлажняет воздух в парилке. Кроме того, не каждый может выдержать похлопывания веником при температуре под 100 °С.

Современная сауна в большинстве своем бездымная (за исключением экзотических избушек при охотничьих домиках или в горных отелях). Наиболее аристократическими счи-

таются сауны с настоящими каминами и печами-каменками, у которых продукты сгорания, естественно, выводятся наружу через дымоходы.

В настоящее время получили широкое распространение сауны с электрическим подогревом камней, и именно такой тип саун предлагают для установки строители в гостиничных и других досугово-развлекательных комплексах.

Полки в финской бане делаются из осины, липы, тополя, поэтому там всегда стоит ароматный запах.

Обычно сауна состоит из трех отделений: раздевалки (холла), мыльного отделения (здесь же располагаются бассейн, души и специальные массажные столы), а также парного отделения. Благодаря сухому пару облегчается теплоотдача, поэтому сауну достаточно легко переносят и пожилые, и малолетние.

Отдыхая, финны лакомятся поджаренной колбасой, запивая ее квасом, кофе или прохладительными напитками.

В Хельсинки есть общество «Сауна» – оно объединяет энтузиастов бань, занимается исследованием воздействия бани на организм человека, издает журнал «Сауна».

Проводятся и более экстремальные мероприятия, например такие, как соревнования по *сауна-спорту*. Самые жаростойкие люди планеты собираются в городке Хейнола с 90-х гг. прошлого века. Условия состязаний просты – необходимо пересидеть своих соперников в парилке, нагретой до 110 °С К примеру, в 2002 г. чемпионом мира стал финн Лео Пусса, выдержавший 15 минут. Сауна-спорт – экстремальный спорт.

Участников соревнований узнают уже на следующий день по ожогам на лицах. Обжигаются и верхние дыхательные пути.

Участники сидят в прозрачных кабинках (их специально монтируют к чемпионату мира в Хейноле) на виду у зрителей и судей, по 5–6 участников, при этом на раскаленные камни каждые 5 минут выливают по литру воды – получается «термоудар». Чтобы его смягчить, профессиональные парильщики принимают специфическую позу «ребенок в утробе матери», при этом руки скрещиваются на груди, ладони прикрывают плечи, ноги подтянуты к телу – это защищает от прямых ожогов наиболее уязвимые участки кожи.

В следующий круг проходят только 2 участника, и уж они соревнуются – кто кого пересидит.

До настоящего времени ни один россиянин не вошел в число чемпионов, но наши ребята полны решимости рано или поздно победить. Тем более, что в 2007 г. в России впервые прошли такие соревнования.

Сырая (паровая) баня – представлена в основном общественными банями русского типа, пар в такие бани подается двумя способами: через паровой радиатор с последующим догревом или непосредственно через паровую трубу со специальными насадками-рассеивателями, предохраняющими посетителей от ожогов. В ряде случаев используется комбинированный способ подачи: и через радиатор, и через паровую трубу с краном. Как правило, такую трубу совмещают с дренажной, позволяющей одновременно подавать в парилку пар и продувать паровой радиатор, избавляя его от застоявшегося пара и водяного конденсата.

Влажные парилки в общественных банях питаются от котлов с парогенераторами или чисто паровых котлов (например, типа «Е»), приспособленных для производства промышленно-технологических объемов пара. Вода для таких котлов и генераторов подается специально очищенная через механические и химические фильтры.

Подача пара регулируется специальным паровым краном (подпарником), расположенным на входе в змеевик (сверху). Отворачивая или заворачивая паровой вентиль, можно по желанию повышать или понижать температуру в парильном отделении. Пар проходит по змеевику, а внизу частично дренирует сквозь ряд отверстий наружу и, поднимаясь вверх, вдоль разогретого змеевика, теряет влагу и добавляет сухого пара в атмосферу парной.

В остальном влажная парная по своему устройству отличается от сауны и русской сухо-воздушной бани только тем, что в ней нет каменки. Все прочее выглядит как обычно: деревянные полки (3–4 ступени), деревянная обшивка стен с теплоизоляцией под ней, небольшие вентиляционные отдушины (1–2), дверь чуть выше человеческого роста, каменный, как правило, подогреваемый пол, сливные трапы.

Таковыми парными оборудованы подавляющее большинство общественных бань в России, предназначенных для обслуживания большого количества народа (от 100 человек в день и более). Они поддерживают более-менее постоянный состав пара, температуру и влажность. Минусы таких парных – быстрая «утомляемость» пара при одновременном посещении большого количества людей: возрастает влажность, падает температура и даже дальнейшее открытие подпарника приводит только к обжиганию кожи, но не дает нужного прогрева тела.

Неоспоримым преимуществом влажной парилки можно назвать ее максимальную приспособленность для веничного массажа. Главное только – вовремя убирать, мыть и проветривать парную. Подробнее о правилах парения в таких парилках рассказано в соответствующем разделе этой книги.

Японская баня (офуро, фуру, фурия; сэнто – общественная баня). Домашняя фуру – простое деревянное сооружение в виде бочки или деревянного бассейна, наполненное водой, со скамьей внутри.

Бочка стоит на печи. Вода нагревается до 40–50 °С, парятся в полулежачем состоянии, погружаясь в воду таким образом, чтобы область сердца оставалась над водой. Чтобы принимать такую «деревянную ванну», нужно обладать известной закалкой; спустя 10 минут пребывания в горячей воде пульс у парильщика увеличивается до 120 ударов в минуту.

Выбравшись из фуру, необходимо хорошенько отдохнуть, так как потоотделение продолжается. Японцы лежат, завернувшись в простыню, не менее часа на специальной кушетке.

Сэнто – место встреч, дружеского общения и обмена свежими новостями. В наиболее «продвинутых» сэнто работают дорогие рестораны, кино- и видеозалы, читальни.

В сэнто имеются аквариумы, икебана с тропическими растениями, фонтанчики и другой антураж, позволяющий заниматься релаксацией и самосозерцанием в соответствии с восточной традицией.

Японцы утверждают, что в холодную погоду в сэнто можно согреться (тело долго хранит полученное тепло), а в жаркую, выйдя из сэнто, ощутить приятную прохладу. Входя в сэнто, посетитель оказывается перед раздевальными кабинами со специальными корзинами, куда складывается белье. В банном отделении, где пол покрыт плиткой, имеется бассейн, вокруг которого расставлены деревянные тазики или ведерки вместимостью до 8 л. Перед посещением бассейна купающиеся обязательно вымываются под краном или выливают на себя 4–5 тазов горячей воды и только после этого погружаются в подогретую до 55 °С воду.

Хорошенько пропотев, японские «парильщики» выбирают из бассейна, садятся рядом и методично растирают жесткой рукавицей или полотенцем все тело. Завершив самомассаж, купальщик снова погружается в бассейн, правда, уже ненадолго, – и на этом банная процедура заканчивается. Купальщик уходит в раздевалку и там облачается в хлопчатобумажное кимоно.

Опилочные бани относятся к сухому типу банных процедур и являются специфическим японским «народным удовольствием».

Опилочная фуру делается из деревянной бочки, которая наполняется не водой, а кедровыми опилками, нагретыми до 50–55 °С. Опилки хорошо впитывают пот, а целебные вещества из древесины активно усваиваются через разогретую кожу, в такую «парилку» погружаются по шею на 8–10 минут. Поскольку теплопроводность опилок намного ниже, чем у воды, в ряде случаев физически эта фуру переносится легче, чем водяная. Учитывая известную трудоемкость ее обслуживания и дефицит кедровых опилок, такой вид бани можно отнести к элитным и достаточно дорогостоящим.

Русская паровая баня сегодня



В последнее время русская баня стремительно возрождается как на уровне индивидуальных (личных, домашних) бань, так и на уровне бань общественных (коммерческих).

Обусловлено это целым рядом экономических и социальных факторов: у людей появились материальные возможности как для строительства индивидуальных бань на приусадебных и дачных участках, так и для посещения хорошо оборудованных и качественно обслуживаемых коммерческих бань.

Среди людей, имеющих время и финансовые возможности для качественного банного отдыха, все большей популярностью начинают пользоваться именно паровые коммерческие бани общественного типа. Причем как старые добрые, типа Сандунов, так и новые, оборудованные промышленными паровыми котлами, бассейнами с новейшими системами очистки и циркуляции воды, и представляющие дополнительные услуги (массаж традиционный, восточный, веничный, мыльный и др.).

Популярность влажных паровых бань растет еще и потому, что выявлены некоторые отрицательные качества популярных до последнего времени саун. Даже сами финны начинают использовать в своих банях паровые котлы и парогенераторы: новейшие исследования выявили резкий рост в последние годы легочных заболеваний (в частности, верхних дыхательных путей), причиной которых является увлечение высокотемпературной суховоздушной сауной – любимицей финнов. В результате проведенных исследований выяснилась зависимость увлечения сауной и частотой заболеваний верхних дыхательных путей (в том числе злокачественных).

Во влажной паровой бане такой зависимости не выявлено. Наоборот, влажные паровые ингаляции, обогащенные маслами и настойками, оказывают целительное воздействие на организм.

Современные банные процедуры

Многие посетители бани (не общественных душевых, а именно бань) смутно представляют себе, как саму банную процедуру, так и процесс «приготовления пара». И если в сырой паровой (общественной) бане это делает котел или парогенератор и там главное – следить за сухостью и чистотой в парилке, то в парной, где установлена каменка (или электропечь с камнями), приготовление пара – процесс особый, имеющий свои тонкости и нюансы.

Как приготовить хороший пар в парилке с каменкой?

Топка банной печи. Если в вашем распоряжении сауна с электроподогревом, то главная тонкость заключается в том, чтобы равномерно наливать на камни воду (можно с настоями, квасом или пивом – об этом далее). Температуру в таком случае подскажет градусник на стене.

Если имеется печь – то тут разговор особый, печь нужно хорошо протопить заблаговременно. Это позволит прогреть парилку и саму баню.

При отсутствии дров каменку топят углем. Но любой настоящий поклонник бани приложит все усилия, чтобы раздобыть нормальных дров. Лучшими дровами всех времен и народов считаются березовые или лиственничные. Безопаснее всего – *березовые*, потому что после сгорания они выделяют мало угарного газа.

Лиственничные же дрова выделяют гораздо больше теплоты, быстрее нагревают печь и камни, и общая потребность в них намного меньше, чем в березовых. Но после сгорания они обильно выделяют угарный газ и очень важно вовремя закрыть задвижку печи. Это следует делать только при отсутствии в топке синих огоньков. Если задвижку закрыть раньше – можно угореть в бане до смерти.

Для того чтобы правильно вытопить баню, нужно помнить вот что: в топку закладываются поленья примерно одинаковой длины и толщины, при первой закладке их количество зависит от вместимости топки, а при второй – меньше, за счет слоя углей.

Перед закладкой второй порции дров необходимо убедиться, что поленья первой закладки сгорели.

Когда дрова прогорели, оставив после себя жаркие угли без синего угарного пламени, дверь бани и задвижку (вьюшку) следует прикрыть, чтобы стены и потолок хорошо прогрелись и исчез запах сырости (в индивидуальной бане).

Если камни разогрелись достаточно, а дрова все-таки не догорели, нужно перевернуть их шуровкой (кочергой) и добиться полного сгорания. Если и после этого остались несгоревшие фракции, то их нужно выгрести в металлический таз (поддон, лист) и вынести во двор. Слишком долго ожидать, пока они прогорят, оставаясь в топке, не нужно, потому что за это время может понизиться температура нагрева печи.

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.