



Не будь чайником

Алексей Григорьев
SPA, баня, бассейн

«БХВ-Петербург»

2005

Григорьев А. А.

SPA, баня, бассейн / А. А. Григорьев — «БХВ-Петербург»,
2005 — (Не будь чайником)

В брошюре рассказывается о видах бань, особое внимание уделено русской бане: приведены правила и приемы парения, способы заготовки и подготовки веников и другие банные «мелочи», описан современный вариант бани – SPA-комплекс. Для широкого круга читателей

© Григорьев А. А., 2005

© БХВ-Петербург, 2005

Содержание

Введение	5
Вокруг да около «штучек»	6
История бань	6
Влияние Луны на банный ритуал	9
Баннный набор	11
Что нельзя делать в бане	12
Какая «штучка» мне нужна?	13
Турецкая баня	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Алексей Григорьев

SPA, баня, бассейн

Введение

«Баня – великое изобретение человечества!» – этой пафосной фразой хочется начать разговор. Действительно, кроме того, что баня предназначена для очищения тела человека от грязи, она оказывает целебное воздействие, является местом встреч друзей. Особенно выросла популярность бани после выхода на экраны фильма «Ирония судьбы». Уже не одно поколение по традиции 31 декабря ходит в баню.

В отличие от самого современного и удобного санузла баня способна снимать с нас напряжение и стресс. Приятное банное общение, новые встречи, впечатление и контакты расслабляют и успокаивают. Высокая температура в бане активизирует работу потовых желез. Вместе с потом из организма выходят шлаки. В результате улучшается работа почек, водно-солевой обмен. Кроме того, баня «заряжает» нас энергией. Она улучшает нервно-психическое состояние, сон, аппетит, тренирует выносливость организма, приспособлявая его к экстремальным условиям, а также усиливает иммунитет.

Вокруг да около «штучек»

История бань

Известно, что в глубокой древности в Китае, Индии, Египте сооружались специальные здания для омовения тела и купания с гигиенической и лечебной целями. Бани в Древней Греции рассматривались, кроме того, как фактор закаливания и физического воспитания. В Спарте были общественные купальни, имевшие бассейны с холодной водой, парные помещения и комнаты для одевания. Этот тип бань распространился по всей Греции, а затем и в Риме.

Когда-то на территории Древнего Рима еще задолго до наступления новой эры были открыты теплые подземные термальные воды. Идеальными источниками древние лекари считали те, температура воды в которых была равна 37 °С. Их называли абсолютными или идеальными. Древние римляне погружались в ванны, наполненные такой водой, первоначально с целью просто-напросто помыться.



Ой, да неужели!

Было замечено, что воины армии Цезаря, принимающие «очистительные» ванны регулярно, крепили душой и телом. Многие их раны быстро зарубцовывались, а царапины исчезали на глазах.

Мудрые римские правители начали открывать банные дома. В больших общественных древнеримских банях имелись не только игровые комнаты, но и огромные библиотеки, и роскошные читальные залы. Но главным, конечно, был природный источник, расположенный внутри каждого банного сооружения.

В Древнем Риме в баню (терму) ходили не только с гигиеническими и оздоровительными целями. Римские термы являлись также спортивными, культурными и увеселительными центрами.

Римская баня состояла из аподитриума (комнаты для раздевания), тепидариума (теплой комнаты), калидариума (жаркой комнаты) и фридждидариума (холодной комнаты) с бассейнами для купания. Более десяти водопроводов подводили к римским баням ключевую воду. Купание обычно сопровождалось смазыванием тела ароматными маслами и заканчивалось энергичным массажем. При термах имелись массажные комнаты, площадки для физических упражнений и состязаний, места для отдыха, для народных собраний. Здесь же происходили пиршества, театральные представления, устраивались художественные выставки, чтение, велась торговля разными товарами.

При раскопках в Афродисие, греческо-римском городе на Анатолийском плоскогорье, в 1904–1905 гг. были обнаружены грандиозные римские бани эпохи императора Адриана (76–138 гг.), оборудованные сложной системой центрального отопления. Раскаленный воздух от печей, топившихся дровами, циркулировал под каменным полом, нагревая воду в мелком бассейне, по краям которого нежились в облаках пара посетители. Переходя из зала в зал, каждый из них мог подобрать температуру воды по вкусу, а затем выкупаться в бассейне с прохладной водой. В банях Адриана до нашего времени сохранились скульптурные украшения, выполненные по сюжетам античных авторов. Каждый новый император, восходя на престол, строил общедоступные термы, тем самым приобретая популярность

в народе. Термы, построенные в 215 г. императором Каракаллой (знаменитые термы Каракаллы), одновременно вмещали 2500 человек, в них было 1600 мраморных сидений. Императорские римские бани отличались небывалой роскошью, стены в них расписывали знаменитые художники, полы покрывали мозаикой. Посредине залов били фонтаны. Мебель отделывалась золотом, слоновой костью и серебром. Вход в бани украшали статуи, привезенные из Греции или созданные в Риме знаменитыми скульпторами. В банях прислуживали сотни рабов: массажисты, врачи, музыканты.

О роскоши римских терм (которых в городе насчитывалось около тысячи) ярко свидетельствует высказывание одного из императоров, который якобы после посещения терм воскликнул: «Разве можно править среди такой роскоши!»

В некоторые римские бани вода подавалась по серебряным трубам, а в женских термах скамьи иногда делались из серебра, ванны – из белого мрамора. Ряд бань оборудовался особыми топками, которые нагревали пол до 50–60 °С. Ходить по такому полу приходилось в деревянных сандалиях.

Обычно императорские термы имели большие купальные ванны с холодной, прохладной и теплой водой. После посещения калидариума римляне погружались в бассейн с теплой водой, затем с прохладной и холодной (то, что сейчас называется контрастными ваннами и применяется особенно широко в спортивной практике как средство восстановления после физической и психической нагрузок).

Наряду с общими, в богатых домах были собственные бани. Богатые римляне посещали баню два раза в день: утром и вечером. В то время ни один народ не расходовал такого количества воды: ежедневно на каждого приходилось 550–600 литров (для сравнения: в Москве сейчас на каждого жителя расходуется 700 литров воды, а столица России снабжается водой лучше многих других столиц мира). В Древнем Риме на 1 млн жителей приходилось около 900 бань и купален.

Такое большое потребление воды нередко беспокоило правителей. Например, когда в 97 г. Секст Юлий Фронтиний возглавил ведомство по снабжению Рима водой, он обнаружил, что городская организация водоснабжения поражена коррупцией и воровством. В те времена воровать воду из трубы, идущей к соседу, и подкупать инспекторов, чтобы они смотрели на это сквозь пальцы, было для римлян обычным делом.



Между прочим

Сколько лет баням? Точно ответить на этот вопрос невозможно. Устройство одной из них, обнаруженной при раскопках, доказывает лишь одно: принципы банного дела с веками не меняются. У входа в помещение, которое сейчас назвали бы раздевалкой, выбито, очевидно, одно из древнейших административных объявлений в мире. Надпись гласит: «Клиент несет личную ответственность за потерю денег и ценностей, оставленных в кошельке или поясе». Иначе: мойся да поглядывай...

С падением Римской империи и распространением католической веры, запрещавшей пользование общественными банями и купальнями, банное дело пришло в упадок. В этот период гигиена тела как у городского, так и у сельского населения находилась на весьма низком уровне. Вшивость и паразитарные заболевания имели массовое распространение. Не дожившие до нашего времени римские бани, тем не менее, не исчезли бесследно. Они подарили миру турецкие бани, которые возникли по их образу и подобию.

Во время походов на Восток крестоносцы познакомились с турецкими банями. Традиции римской бани через мусульман перешли к туркам, хотя и без римских усовершенствований.

Влияние Луны на банный ритуал

О влиянии Солнца (солнечный календарь) и Луны (лунный календарь) на наше здоровье известно так же давно, как о цикличности, повторяемости процессов в природе. Все мы спим ночью и бодрствуем днем. Исключения только подтверждают правило – нарушение естественных ритмов ведет к утрате здоровья. Это очевидные ритмы. Но есть ведь ритмы неочевидные, выявленные в результате длительных наблюдений и сопоставлений. Следование этим скрытым ритмам жизни возможно только на основе знаний. Связь лунного цикла с динамикой водной среды планеты Земля – это не только приливы и отливы в мировом океане. Лунным ритмам подчиняется не только море. Вода в стакане и вода внутри нашего организма тоже ведет себя по-разному в каждый день лунного цикла.

Приведенная таблица – это не инструкция по посещению бани. Луна не отменяет субботу (или другой удобный вам банный день). Это просто еще один повод прислушаться к себе и ритмам окружающего нас мира.

Лунный день	Рекомендации	Примечания
1	Сосредоточиться на себе, избегать общения и знакомств, баню принимать в одиночестве	Хорошо действуют маски для лица
2	Перед баней лучше заняться спортом	В банной компании проявляйте щедрость
3	Лучший день для горячей бани (сауны)	Не стоит использовать масла
4	Парилка не рекомендуется, веники неэффективны	Лучше ограничиться купанием
5	Пар очень полезен, веники выбирайте по вашему вкусу, подходят любые	Хороший день для новичков в бане
6	Баня особенно способствует омоложению	–
7	Не лучший день для бани, избегайте шумных компаний	Повышенный риск простуды
8	День для релаксации	Зажгите в бане свечи
9	День нечистой силы — берегитесь "банника"!	Не смотрите в зеркало
10	Лучший лунный день для бани по полной программе	Хороший день для начала постройки бани
11	Не переутомляйтесь: легкий пар и мягкий массаж — не более	–
12	Воздержитесь от бани	–
13	Косметика и омоложение в бане приветствуются	Хороший день для хорошей банной компании
14	Воздержитесь от бани	–
15	Полнолуние — не время для воды	–
16	Нейтральный день	–

17	Лучший день в бане для влюбленных	Побудьте вдвоем, запомнится надолго!
18	Хороший день для бани	В этот день прекрасно очищается кожа
19	Нейтральный день	—
28	Для бани — хороший день	Хорошо лечится спина
21	Хорошо на этот день планировать выезд в баню на природе	Один из лучших банных дней для любой компании
22	Попробуйте париться по старым дедовским рецептам	День для банных гаданий
23	Избегайте шумных компаний	Зажгите в бане свечи
24	День для любви, для зачатия ребенка	Чувственный массаж творит чудеса
25	Нейтральный день	—
26	Баню лучше пропустить	—
27	Больше водных процедур, меньше пара	Сосредоточьтесь на интуиции
28	Нейтральный день	Не стоит в этот день заготавливать веники
29	Баню лучше пропустить	—
30	В этот день сеанс в бане должен быть произведением искусства	Избегайте резких запахов

Баннный набор

Собираясь в баню, не забудьте:

- резиновые тапочки;
- веник;
- шапочку из шерсти, льна или хлопка (только не синтетику);
- брезентовые или шерстяные рукавицы (в них комфортнее работать веником);
- простыню или халат;
- подстилку (лавки могут сильно нагреваться);
- полотенце;
- мыло, шампунь;
- мочалку;
- чистое сменное белье;
- расческу.

По желанию можно взять:

- бритвенные принадлежности;
- пемзу для пяток;
- маникюрные ножницы;
- кремы и лосьоны.

Что нельзя делать в бане

В бане НЕЛЬЗЯ:

- **принимать алкоголь**, хоть он и приятно скрашивает мужской досуг. Нагрузка на сердце возрастает во много раз. Удовольствие становится экстремальным, нередко заканчивается сердечным приступом;

- **пить холодные напитки**, т. к. они замедляют потоотделение. Лучше всего предпочесть теплый чай;

- **обильно закусывать**, т. к. в бане кровь отходит от внутренних органов к кожным покровам, а для переваривания пищи необходимо обратное. После обильного обеда баня будет не в радость из-за ощущения тяжести в желудке;

- **посещать баню при недомогании**, особенно, если недомогание сопровождается повышенной температурой тела. Пренебрежение этим может закончиться осложнением;

- **физически перегружаться** (это относится и к сексу). Нагрузка на сердце итак слишком высока;

- **резко нагружать свой организм в бане**, если вы новичок или пришли в баню после длительного перерыва. Не обращайтесь на завсегдатаев, больше отдыхайте;

- **соревноваться с друзьями на время нахождения в парилке**. Это глупо. Слушайте только свой организм. То же самое касается купания в ледяной воде;

- **сидеть на нижней, самой холодной скамье**, чтобы пробыть в парилке подольше. Показательные выступления в бане неуместны;

- **переусердствовать с поливанием воды на камни**. От этого воздух в парилке становится тяжелым и обжигающим. Оптимальное количество одной порции 100–200 мл. Вода при этом не должна быть холодной;

- **замачивать веник в кипятке** – в этом случае большинство листьев окажется на полу;

- **мыться с мылом до посещения парной** – обезжиренная кожа плохо переносит высокую температуру и более подвержена ожогам;

- **ограничиваться лишь контрастными процедурами**, стараясь почаще заходить в парилку. Продолжительность отдыха должна превосходить время пребывания в парной, как минимум, в два раза;

- **обливаться в бане теплой водой вместо холодной** (не обязательно ледяной). Именно в сочетании с контрастными процедурами посещение бани становится полезным и приятным.

Какая «штучка» мне нужна?

Все виды бань – русские парные, финские сауны и турецкие – принципиально отличаются только одним: температурой и влажностью парной. Каждому подходит своя парная.

Кому по душе русская печь, кому сухой пар сауны, кому нежная влажность турецких бань. В зависимости от вкусов и состояния здоровья.

Сто пятьдесят лет назад англичанин Дэвид Эркварт путешествовал по Греции и Мавританской Испании. На него произвели большое впечатление бани (хамамы). Он составил детальные планы устройства хамамов и, кроме того, придумал термин, которым мы пользуемся до сих пор – «турецкая баня». С тех пор турецкая баня надолго приковала к себе внимание европейцев, сейчас во многих городах Европы при отелях и на курортах-спа можно найти в списке такую процедуру, как «турецкая баня».

По мнению авторитетных косметологов, турецкая баня дает возможность основательно вымыть все тело с головы до пят. Жаркие помещения, теплые парные, души и ванны способствуют тому, что кожа очищается самым что ни на есть эффективным образом. Влажный пар размягчает роговой слой эпидермиса и разжижает кожный жир. В результате и омертвевшие клетки эпидермиса, и кожный жир могут быть с легкостью удалены простым трением. Таким образом, турецкая баня – это еще и эффективный способ борьбы с целлюлитом.

Все бани имеют как различия, так и общие признаки: общим для турецкой и римской бань является то, что обе они сухие; основное различие между римской и русской банями заключается в том, что в первой воздух горячий и сухой, а во второй смешан с паром. В Западной Европе до сих пор можно встретить и русские, и римские, и турецкие бани, кстати, их часто путают.

Сауна (финская баня) как бы объединяет черты римской и русской бань. В прогретой сауне воздух сухой, и тело согревается сразу. Когда на камни льют воду, в воздухе увеличивается количество пара, который начинает обжигать кожу. Спустя короткое время воздух опять становится сухим. Таким образом, различают три вида бань:

- русскую паровую баню с высокой влажностью;
- сухую римскую или турецкую баню с горячим воздухом и низкой влажностью;
- финскую баню (сауну) с сухим горячим воздухом и невысокой влажностью, с обязательным водным или воздушным охлаждением.

Турецкая баня

Турецкая баня – это результат объединения многих элементов народной культуры в одной-единственной процедуре, которая несет человеку молодость, здоровье, чистоту, покой и радость общения.

Турки переняли обычай строительства бань у арабов, а последние заимствовали их у римлян. От римлян сохранилась последовательность комнат с разной температурой: прохладная комната, теплая комната, горячая влажная комната, но соотношение различных комнат внутри бани изменилось. Например, в горячей парилке появились массажисты, а комнату сухого жара заменила небольшая потельня.

Строительство турецких бань осуществляется по принципу ладони, пять пальцев – пять помещений, пять банных ниш. Предбанник с температурой 28–34 °С: здесь посетитель разогревается, чтобы потом перейти в более горячие помещения. Пол в турецких банях делают с подогревом так, что он не обжигает, а несет приятное тепло. Из предбанника турецкой бани посетитель переходит в одну нишу, затем в другую, ощущая постепенное повышение температуры, примерно от 70 до 100 °С.



Между прочим

Когда-то жители Востока использовали для мытья только проточную воду, массовое распространение восточные бани получили после того, как пророк Мухамед признал, что тепло бани, или хамам, что в переводе и означает «распространяющий тепло», полезно для исповедующих ислам.

В отличие от римских терм, в восточных банях полностью отсутствовали физические и умственные развлечения. Само убранство было гораздо более скромным по сравнению с роскошными римскими термами. Кстати, мылись в турецких банях не полностью раздетыми, а с обязательной набедренной повязкой из полотенца. Женщины посещали баню отдельно от мужчин, причем у девственниц в хамаме был особый статус: им позволялось мыться полностью обнаженными.

Каменный пол во всех помещениях турецкой бани подогревается горячим воздухом до 50–60 °С, затем его поливают горячей водой, в результате образуется пар. Еще одним источником пара могут служить каменные своды печей или котлы с кипящей водой.



Между прочим

Кстати, изобрели систему теплых полов не римляне, а древние греки, они называли ее «гипокауст».

Настоящая турецкая баня обязательно включает в себя три бассейна: один с холодной, второй – с чуть теплой, и третий – с еще более теплой водой. Потолок в турецкой бане должен иметь форму купола, чтобы поднимающийся пар, превращаясь в воду, постепенно стекал с купола на стены и пол.

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.