

**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
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# 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 очищеньем 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 позабуди —  
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 беслесных 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 образом «законсервированным» под слоем пепла, удается 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 апельсин, 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 бронзовая жаровня.

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 x 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 строев 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 краинами, затем полук 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.

## **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.