

Илья Мельников

Целебный пар



Илья Валерьевич Мельников

Целебный пар

предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184453

И. Мельников «Целебный пар»:

Аннотация

Публикация этой книги вызвана нашим беспокойным временем. Стрессы, экологические катастрофы, экономические и климатические зигзаги неумолимо подтачивают здоровье, а возможностей для его поддержания, как нам кажется, нет. Между тем средство, спасавшее человека веками и способное сегодня придать нам силы, вернуть и сохранить здоровье, остается либо невостребованным, либо неэффективным из-за неумения им пользоваться. Книга рассказывает о целительной силе бани, сауны, массажа, правилах и способах проведения этих процедур, открывает секреты «легкого пара» предков; содержит много любопытных фактов, знакомство с которыми может вызвать улыбку, а может и подтолкнуть к небесполезным размышлениям. Одним словом, – почитайте!

Содержание

Глава 1	4
Первобытный человек парился!	4
Лечебница, светский салон, дворец...	7
Традиции восточных бань	13
Русская баня	16
Сауна	21
Бани сегодня	27
Глава 2	31
Встретиться с врачом	31
Можно ли детям париться?	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Илья Мельников

Целебный пар

Глава 1

Человек парится 25 веков

Первобытный человек парился!

Еще первобытный человек открыл и оценил свойства горячего пара, – об этом говорят многие находки археологов. В разных местах земного шара обнаружены следы сооружений, предназначенных для ухода за телом. Различаясь внешне, они приходятся родственниками друг другу и являются предками современной бани: источником тепла в них были горячая вода или раскаленные камни.

Существует множество версий-легенд о происхождении бани. Любая из них правдоподобна и может быть истинной, ибо баню «изобретало» все человечество. Судите сами. Вот несколько таких версий: капли дождя через ветхую крышу попали на горячие камни домашнего очага, и за клубившийся пар окутал людей приятным теплом. Или: нерасторопная хранительница очага пролила воду на очаг. Или: возвраща-

ясь с утомительной охоты, наш далекий предок присел отдохнуть возле бьющего из-под земли горячего источника и почувствовал, как быстро восстановились силы. Все это могло быть.

Да, открыть благотворное воздействие горячего пара древнему человеку помог случай. Эти ситуации повторялись в его жизни неоднократно, пока он не научился их создавать и использовать. Когда именно человек сознательно сделал первый шаг к тому, что мы сейчас называем банной процедурой, сказать трудно. Но можно утверждать, что в тот момент он ощутил радость от чистоты и тепла, прилив сил, облегчение боли.

Если считать прообразом парилки разогретые камни, образующие пар, то происхождение бани можно отнести к каменному веку. По мнению древнегреческого историка Геродота (около 484–425 гг. до н. э.), первые бани появились у разных народов почти одновременно. В одних случаях использовались естественные водоемы с горячими источниками, в других – сооружались парильни с горячим сухим или влажным воздухом. Геродот приводит интересные факты о банных обычаях разных народов. Он побывал в Египте, Сирии, Вавилоне. Интересовал его и быт скифских племен, живших на территории современной Украины. По описаниям Геродота, скифы устраивали себе бани в шалашах. Они добывали пар, бросая на горячие камни конопляное семя.

Знали и широко использовали баню древние индейцы.

По свидетельству испанских завоевателей Америки, ацтеки строили бани («темескалы») в виде куполообразных земляных сооружений, унаследовав эту традицию от своих предков – майя. К глубокой древности восходит и такая своеобразная потогонная и целительная процедура индейцев: они прикладывали к телу нагретую траву. Да, древние индейцы и лечились паром: они заносили в вигвам нагретые камни и поливали их водой – больного покрывали клубы пара.

Так поступали и жители Древней Руси, но использовали для бани другие сооружения – маленькие бревенчатые избы.

Многие факты позволяют считать, что баня как изобретение не может принадлежать какому-либо одному народу. Она возникла случайно, а закрепилась как потребность людей в чистоте и исцелении от болезней.

Народная медицина, возникшая еще в первобытную эпоху, веками накапливала опыт использования разного рода бань. Особая роль в сохранении банной традиции принадлежит народностям угро-финской группы, которые сумели и осовременить ее.

Лечебница, светский салон, дворец...

Издrevле считалось, что вода обладает защитной и исцеляющей силой. Воды многих рек провозглашались священными, а купание в них – изгнанием нечистой силы из больного. Это лечение было связано с верой древнего человека в сверхъестественные силы природы.

У разных народов сохранилось множество легенд и мифов о чудесных исцелениях водой, о реках, наделяющих людей здоровьем, силой, молодостью, красотой. В древнегреческой мифологии, например, водами священной реки Стикс клянутся сами боги. В эту реку погружала Фетида своего сына Ахилла, держа его за пятку. После этого тело Ахилла стало неуязвимым и твердым, как железо. Поразить великого героя можно было лишь в пятку, которой вода Стикса не коснулась.

В Греции обнаружены развалины древних городов-курортов, оборудованных специальными колодцами и бассейнами с родниками целебных вод. В древнегреческом городе Эпидавре сохранились остатки культового центра бога врачевания Асклепия, а рядом – развалины древней водолечебницы. Возле храма бога Асклепия можно увидеть руины храма его помощницы – Артемиды-Гекаты, которая очень часто описывается в мифах купающейся в ручьях, отдыхающей после охоты в гротах. Кстати, Гигиея – богиня здоровья и чистоты,

от имени которой произошло слово «гигиена», приходилась дочерью богу врачевания Асклепию.

Особенно ценились у ахейцев горячие источники, за обладание ими древние народы даже вели войны. Греки называли погружение в горячий источник «купанием Геракла», связывая силу и красоту мифологического героя с живительным воздействием горячей воды и пара.

Но не только раскопки археологов, но и упоминания древнегреческих поэтов, философов, рекомендации врачей указывают на повсеместное распространение бань в Древней Греции в V–IV вв. до н. э. К этому времени в Древней Элладе существовало множество частных и общественных бань, действовали законы, предписывавшие всем жителям регулярно посещать бани.

Гениальный греческий врач Гиппократ (около 460–370 гг. до н. э.), реформатор античной медицины, изучал воздействие бань на организм человека. Гиппократ был одним из первых медиков, стремившихся лечить больного, а не болезнь. Он говорил, что в первую очередь выздоровление зависит от жизненной силы организма, которую следует черпать у природы. Одним из самых действенных терапевтических средств он считал водолечение и часто вместо лекарства прописывал больному посещение бани.

В Древнем Риме в баню (терму) ходили не только с гигиеническими и оздоровительными целями. Римские термы имели также спортивную, культурную и увеселительную на-

правленность.

Римская баня состояла из аподитриума (комнаты для раздевания), тепидариума (теплой комнаты), калидариума (жаркой комнаты) и фриджидариума (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, отдыха, народных собраний и даже библиотеки. Здесь происходили пиршества, театральные представления, устраивались художественные выставки, чтения, торговля разными товарами.

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. В залах, отделанных мрамором, каждый мог подобрать температуру по вкусу, а под конец выкупаться в бассейне с прохладной водой. В банях Адриана до нашего времени сохранились скульптурные композиции на мифологические сюжеты.

Каждый новый император, восходя на престол, строил об-

щедоступные термы, тем самым приобретая популярность в народе. Термы, построенные в 215 г. императором Каракаллой, 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 устраивались 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, 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 и тазы – из белого мрамора.

Ряд бань оборудовался особыми топками, которые нагревали пол до 50–60° и служили источником парообразования. Ходить по такому полу надо было в деревянных сандалиях.

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. Как видите, это как раз то,

что у нас называется контрастными ваннами и применяется особенно широко в спортивной практике как средство восстановления сил после физической и психологической перегрузки.

Наряду с общими, в богатых домах были собственные бани.

Богатые римляне посещали баню два раза в день – утром и вечером.

Ежедневно на каждого расходовалось до 600 литров! Не каждая столица мира может сегодня стать с Римом того времени вровень по этому показателю.

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.

Римские врачи писали о пользе банных процедур при лечении различных заболеваний и для физического развития человека. Известен девиз римского врача Асклепиада (128-56 гг. до н. э.), предпочитавшего многим другим средствам воду и массаж.

Асклепиаду вторил другой известный врач, живший при императоре Августе, Корнелий Цельс (I в. до н. э.). В сво-

ем сочинении «О медицине» он придавал большое значение водным процедурам и баням как одному из важных гигиенических средств.

Еще один крупнейший ученый своего времени придворный врач императора Марка Аврелия Клавдий Гален (около 130–200 гг.) развивал в своих трудах идею лечения баней и массажем. Гален, леча гладиаторов в Пергаме, рекомендовал баню и массаж при ревматизме, травмах и для восстановления сил после тяжелой работы.

Труд Галена, в котором были обобщены представления античных медиков, оказал большое влияние на развитие естествознания вплоть до XVI в. Однако после падения Римской империи в V в. бани утратили свое значение в Западной Европе, а с наступлением поры религиозного аскетизма и вовсе стали считаться безнравственными заведениями. Уход за телом рассматривался в то время как одно из проявлений язычества. И хотя строительство бань после крестовых походов возродилось, достигнув наибольшего развития в XIII–XVI вв., учение о благотворном воздействии бань на организм человека в Западной Европе было забыто.

Традиции восточных бань

Открытия античных ученых о пользе водных процедур были подхвачены восточной медициной. Выдающиеся ученые медики Рази (Разес) Абу Бакр Мухаммед бен Закария и Абу Али ибн Сина (Авиценна) на основе трудов Гиппократата и Галена разрабатывали новые методы наблюдения и лечения больных, гигиенические и оздоровительные средства.

Сочинения Авиценны «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» получили широкую известность не только на Востоке, но и в Европе. В трудах Авиценны содержатся рекомендации, касающиеся поддержания чистоты тела, использования природных источников с гигиенической и лечебной целями, подробное описание применения бани. Идеи Разеса и Авиценны способствовали распространению бань и массажа во многих восточных странах – Персии, Турции, Хиве, Бухаре, Армении, Грузии.

Типичные восточные бани сохранились и по сей день в Азии, например в Бухаре. Здесь было много бань, из которых сейчас продолжают действовать Хаммоми Саррофон и Хаммоми Базори-Корд. Эти полуподземные сооружения втиснулись в рыночные ряды, их низкие купола едва возвышаются над рынком. И хотя старинные бани теперь технически усовершенствованы, они сохраняют свой былой облик как снаружи, так и внутри.

Бухарские бани представляют большой историко-культурный интерес как памятники гражданского строительства Бухары XVI в., хотя в них и не сохранилось убранство, характерное для средневековых бань Востока. В свое время в инженерно-техническом отношении эти бани являли собой несомненное достижение эпохи. Войдя туда, вы окажетесь в довольно просторном зале. Оставив здесь одежду, спуститесь вниз метра на два по ступенькам, потом еще на полтора метра по наклонной площадке. Отсюда в мыльное отделение ведет узкий длинный коридор. В круглом зале мыльного отделения четыре-пять ниш, в которых удобно мыться, и три узких прохода: один ведет в парилку, другой – в более прохладное помещение, третий – в зал для отдыха. Именно в этой последовательности и происходит банная процедура: из парилки – в нежаркую комнату, где потоотделение продолжается, а затем – в зал для отдыха. Только после этого следует вымыться и воспользоваться услугами банщика-массажиста.

Источником пара в таких банях является огромный котел с водой, встроенный в стену. Пар, образованный от кипения воды, выходит постоянно через отверстие (0,5x0,5 м), находящееся на высоте полутора метров от пола.

Котел с водой раньше нагревался с помощью дров, сейчас – с помощью мазута. Топка находится по другую сторону стены, и запахи из нее не проникают ни в мыльное отделение, ни в парилку. Кроме того, вся баня (мыльное отделение, ком-

наты отдыха) обогревается теплым воздухом, поступающим в специальную трубу, проложенную под мраморным полом, напоминая римские бани.

Русская баня

Процитируем строки из первого научного трактата, посвященного русской бане: «Искреннее желание мое простирается только до показания превосходства бань российских пред бывшими вдревле у греков и римлян и пред находящимися ныне в употреблении у турок, как для сохранения здоровья, так и для излечения многих болезней.» Автор этих слов не россиянин, а испанский врач XVIII века Риберо Санчес, долгое время служивший в России.

Почему русская баня так поразила чужеземца, что он стал пропагандировать ее за рубежом? Хороший вопрос.

Еще во времена Авиценны была популярна поговорка: «Лучшая баня та, где топку печи разжигают сообразно натуре того, кто хочет в нее войти». Да, совсем не случайно Петр I во время постройки в Голландии фрегата сам соорудил для себя русскую баню – он заботился о своем здоровье.

Великий полководец А. В. Суворов также считал русскую баню наилучшим средством поддержания себя в форме. Современники вспоминали: «В бане Суворов выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали ведер десять холодной воды, и всегда два ведра вдруг».

Из разнообразных способов пользования ароматной и полезной баней каждый народ выбирает свой, индивидуальный. Оригинально решили эту проблему наши предки – сла-

вяне. Они делали индивидуальные бани в виде временных шалашей из веток и листьев разных деревьев. Аромат там стоял специфический: в зависимости от выбранных веток. Очевидно, с тех пор появились на Руси специалисты по банному веннику. Легкий пар настолько пришелся многим по вкусу, что венниками стали платить дань победителям.

Курная бревенчатая изба с печью без трубы. Дым там коптит стены до черноты. Отсюда и название. Перед процедурой такую баню проветривают, а стены поливают водой. Затем спаривают, поливая воду на раскаленные камни. Эта баня нежная: температура воздуха в ней 70 °С, влажность обычно до 50 %. Оздоровительный жар ее ласков. Он проникает глубоко в поры кожи, но не обжигает.

Классическая русская баня-каменка сложнее. Но зато от нее и более сильный эффект. Это бревенчатая избушка, где имеется печь с трубой и банный полوک из 3–4 ступенек. Чем выше поднялся, тем больше температура. В печь закладывают камни и березовые дрова. Топят, а затем поддают воду на камни. Как правило, это не простая вода, а банные коктейли: так называют настои ароматических трав, применяемых в парной. В зависимости от целей коктейли меняются.

На Руси в баню ходили все. В летописях XI–XII вв. упоминается водопровод. Московские князья брали воду для бани из Москвы-реки или Неглинной, за ней надо было спускаться с высокого холма. В начале XVI в. по приказу Ивана Калиты проложили от реки в глубь берега за стены Кремля ду-

бовую трубу и подавали воду к глубокому колодцу-тайнику, из которого уже бадейками разносили куда нужно.

При постройке Кремля из кирпича в башнях стали устраивать тайники-водопроводы. Такие тайники были построены под Свибловой башней (позднее она даже стала называться Водовзводной) и под Собакиной, ныне Арсенальной.

В XVIII в. был построен новый, более современный водопровод. Вода самотеком поступала по специальной галерее в колодец, находившийся в подвале Свибловой башни. При помощи конного привода, построенного часовым мастером Христофором Головеем, вода подавалась в бак на башне, по свинцовым трубам проводилась в резервуар, а оттуда поступала в царские бани.

О любви русского народа к бане свидетельствуют многие исторические факты, литературные произведения и труды ученых. Так, историк П. И. Страхов в одной из книг описал обычаи русских царей, которые, встречая иноземных послов и гостей, вначале приглашали их в баню. Но в баню звали и недругов. Княгиня Ольга отомстила древлянам за убийство мужа, князя Игоря, таким образом: «Пришедшим древлянам приказала Ольга приготовить баню, говоря им: «Вымывшись, придите ко мне!» И разожгли баню, и вошли в нее древляне, и стали мыться, и заперли за ними баню, и повелела Ольга зажечь ее от дверей, и сгорели все...»

Известный русский историк Н. И. Костомаров пишет, что баня у русских была первой потребностью – как в чисто-

те, так и в своего рода наслаждении, самым главным лекарством от всех болезней: «Коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас... идет в баню париться».

На Руси без бани не обходилось ни одно торжество. Накануне свадьбы после «утренника» невеста приглашала подружку пойти с ней в «жарку банюшку», которая уже была натоплена. В баню шли и молодожены на следующий день после свадьбы – таков был обряд.

Для гостей старались баньку приготовить получше – угостить легким паром.

О двух разновидностях русской бани знают многие. А кому доводилось попариться в такой крохотной, вполне уютной, доступной каждому деревенскому жителю парилке, как русская печь? Когда-то это был один из самых популярных способов париться, особенно у жителей степных районов.

Убрали еду, постелили внутри печи солому – и парилка готова. Только залезать в нее нужно осторожно, чтобы не вымазаться сажей. Плеснули на стенки печи водой или квасом и поднимается от них душистый пар.

У П.И. Страхова читаем: «Кто-то по старости или болезни бывает слаб и дряхл так, что сам не в силах влезть в печь, то его укладывают на доску и вдвигают, затем в печь влезает другой, здоровый, чтобы парить и мыть немощного».

И сейчас можно встретить любителей попариться и подлечиться от прострела или простуды в русской печи. Делается это, как и в старые времена, – на раскаленные кирпичи

стелют ржаную солому и ставят деревянное ведро с горячей водой. Потом ползком лезут в печь и парятся сидя, если свод высокий, или лежа, стараясь не коснуться горячих стенок.

Сауна

В начале XIX в. в Европе вновь началось строительство бань ирландского типа, которые объединяли черты русской и римской бань. В дальнейшем в строительстве различных типов бань стало ощущаться сильное влияние сауны, приобретающей все большую популярность. Наибольшая заслуга в возрождении сауны в течение последнего столетия принадлежит Финляндии, где она пережила подлинный ренессанс.

Несмотря на строгие запретительные меры, сауна никогда не исчезала полностью. О времени возникновения финской сауны нет точных сведений, однако считается, что она существует приблизительно в течение двух тысячелетий и впервые появилась у древнефинских племен. В старом финском фольклоре сауна занимает значительное место. Известно например, что детей рожали в сауне, что прежде чем идти к алтарю, невеста прихорашивалась в сауне, что пожилые люди перед смертью также находились в сауне. Таким образом, вся жизнь финнов была связана с сауной. В финском народном эпосе «Калевала» герои-богатыри описаны как «мужья сауны».

Финны пользовались сауной с начала нашей эры, когда окончательно поселились на территории современной Финляндии. Появлявшиеся в дальнейшем новые оседлые племена перенимали культуру сауны у финнов. Восточно-фин-

ская сауна, которая находилась под влиянием великорусских бань, была меньше и использовалась главным образом для мытья, тогда как западно-финская сауна в значительной степени применялась для сушения рыбы, хранения мяса, конопли, льна, овощей и т. п.

Практически первым письменным упоминанием о сауне является книга основоположника финской литературы Михаила Агриколы. В этой молитвенной книге, написанной в 1544 г., сауна рекомендуется в качестве лечебного средства. Однако указом шведского правительства, под властью которого финны пребывали с 1150 по 1809 г., из-за распространения глазных, эпидемических и кожных болезней, потребления большого количества дерева и опасности возникновения пожаров сауна была запрещена. Вновь она начала возрождаться в начале XIX в. и распространилась во все цивилизованные страны.

Бесспорно, сауна является культурным достоянием финского народа. Первым робким шагом, с которого началось ее распространение по всему миру в XX в, явилось строительство скромной сауны в Париже к олимпийским играм 1924 г. Значительную роль в рекламе сауны сыграли олимпийские игры 1936 г. в Берлине, где в олимпийской деревне для финских спортсменов была построена сауна, и их спортивные достижения на этой олимпиаде были приписаны в значительной степени положительному влиянию сауны. Широкое распространение сауна получила после второй миро-

вой войны.

То, что сауна, несмотря на запреты, не исчезла в небытие, не следует приписывать только ее гигиеническим свойствам. Она имела более глубокие корни в жизни людей. В прошлом она наделялась мистическим влиянием и считалась вместилищем таинственных сил. Кроме того, ее положительное влияние объясняли лечебным действием. На протяжении столетий накапливались сведения о положительном влиянии сауны как на здоровых, так и на больных людей. До конца XVIII в. сауна была практически единственным методом оказания помощи больным людям. В то время ее можно было бы сравнить с современной поликлиникой.

Следует подчеркнуть, что до конца первой половины XIX столетия не было большой разницы между знахарями и врачами. Их дифференциация произошла по мере открытия клетки и микробов, развития физических и химических методов исследования. Раньше главной задачей знахарей и врачей была терапия, а лечение зависело от представления о болезни, которая могла быть вызвана злыми духами. Знахарство было связано с магией, волшебством и мистическими силами, что отражалось на методах лечения. Врачи же исходили из учения Гиппократов о плохой крови, которая могла быть причиной различных заболеваний. Ее следовало выпустить из вен с помощью пиявок или других доступных способов. Таким образом, мистицизм объединял обе группы врачей. Благодаря своим особенностям, обособленно-

сти от остальных построек сауна являлась идеальным местом для проведения лечебных мероприятий больным людям, особенно в вечерние часы. Так проводились кровопускания, что объясняет возникшее в те времена название «кровавая сауна». Проведение этой процедуры было возможно в связи с известной стерильностью среды, достаточным количеством теплой воды, интимностью обстановки. Финская сауна считалась святым местом, в ней нельзя было громко разговаривать, петь, принимать алкоголь или шумно развлекаться, – следовало вести себя тихо, как в костеле. Нарушители этого запрета строго наказывались.

Заведений, подобных сауне, в мире было много, и всем им приписывали лечебное влияние. Так, общество норвежских врачей считало, что сауна может предупреждать развитие некоторых инфекционных заболеваний, ирландские бани использовались при ревматизме по всей Ирландии. Англичанин У. Тоог, член Императорской академии наук в Петербурге, в 1799 г. писал о том, что русская баня предупреждает развитие многих заболеваний, и считал, что низкая заболеваемость, хорошее телесное и психическое здоровье, а также большая продолжительность жизни русских людей объясняются положительным влиянием русской бани. С 1877 по 1911 г. было написано около 30 диссертаций о лечебном воздействии русской бани.

Известно, что некоторые африканские племена прибегали к потельным ваннам как лечебному средству.

Японцы использовали потельные ванны кама-буро с хорошими результатами при различных травмах, кожных заболеваниях, желудочных расстройствах, артритах и ревматизме. Подобным эффектом обладала иши-буро, которая известна в течение последних 10 веков. Недалеко от Нагасаки были найдены правила применения этого типа бань, включая противопоказания. Баней нельзя было пользоваться лицам с венерическими заболеваниями, эпилепсией, проказой. Здесь начали осторожно, в течение 3–4 дней, проводить лечение акупунктурой. Применять баню рекомендовалось 1 раз в 10 дней. В ней запрещалось есть, пить, шуметь, мочиться, совершать сексуальные акты. Баня позволяла соблюдать личную гигиену, имела профилактическое значение и оказывала лечебное воздействие при кожных заболеваниях.

Эскимосы Аляски считали, что потельные ванны обладают не только гигиеническими, но и лечебными свойствами при многих заболеваниях, в том числе при патологии мышц.

Индийские племена Центральной Америки применяли парные ванны темескал древних майя не только для гигиенических, но и для лечебных целей при ревматических, кожных и других заболеваниях. Темескал рекомендуется врачами и в настоящее время, при этом используются экстракты из растений и другие ингредиенты, которые, испаряясь, дают лечебный эффект.

Из сказанного видно, что бани вообще, а сауна в частности использовались в качестве профилактического и лечеб-

ного средства при некоторых заболеваниях уже в давние времена. Современная медицина также рекомендует применение бани. Ее влияние на здоровый и больной организм стало предметом пристального внимания.

Бани сегодня

Сегодня различают несколько видов бань: русскую паровую с высокой влажностью; сухую римскую или турецкую с горячим воздухом и низкой влажностью; финскую баню (сауну) с сухим горячим воздухом и невысокой влажностью, с обязательным водным или воздушным охлаждением.

Основное различие между римской и русской банями заключается в том, что в первой воздух горячий и сухой, а во второй смешан с паром. В римской бане купающийся проводил примерно полчаса в не слишком жарком помещении, где он согревался, а затем входил в парную, чтобы сильно пропотеть в течение 15–20 мин. После этого следовали массаж и душ. Общим для римской и турецкой бань являлось то, что обе были сухими. В Западной Европе до сих пор можно встретить и русские, и римские, и турецкие бани, хотя 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.

Особняком развилась японская баня. Основным ее элементом является не горячий воздух, а горячая вода с температурой около 45 °С. Японцы обычно принимают ванну каж-

дый вечер перед ужином и пользуются горячей водой невыносимой для европейца температуры. Большинство японцев посещают общественные бани, моются в помещении, отделенном от горячего бассейна, в котором регулярно меняют воду. В домашних условиях японцы принимают ванну, сидя на корточках на деревянной решетке. Душ, как правило, отсутствует. Прежде чем сесть в ванну, они тщательно намыливаются и растираются, периодически обливаясь водой, чтобы подготовить тело к погружению в очень горячую воду. Дощатый пол в ванной комнате пропускает воду, что позволяет пользоваться водой в любом количестве.

В устройство современных бань под влиянием массового пользования и развития банной техники внесены большие изменения. Во многих банях распространено мытье под душем и в ваннах, в индивидуальных кабинетах. В ряде бань устраиваются купальни и плавательные бассейны, горячевоздушные и паровые котельни, которые нередко используются для лечебных целей. В городах коммунальные бани строят на 50, 100, 200 и 300 мест, для поселков городского типа и сел – на 10 и 26 мест. В банях вместимостью менее 50 мест мужчины и женщины обслуживаются попеременно. Бани, рассчитанные на большее количество мест, должны иметь мужское и женское отделения. В женском отделении выделяются места для посетителей с детьми из расчета 10 % общей вместимости бани. В банях вместимостью 100 мест и более иногда устраивают детские отделения на 10, 20 и 30

мест. Коммунальные бани размещают в отдельных, специально построенных зданиях.

Современная баня имеет следующие отделения: ожидально-остывочное; раздевальное; мыльное; парильню. Во многих банях имеются бассейны. Окна располагаются на высоте 1,5–2 м. Высота этажей составляет 3,3–4,2 м. В вестибюле размещаются гардеробная, кассы и киоски для продажи прохладительных напитков, туалетных принадлежностей и медикаментов. Ожидальня используется также для отдыха после проведения процедуры. Во избежание проникновения пара из мыльни раздевальню отделяют шлюзом, в котором целесообразно расположить туалет с доступом в него из обоих помещений. Скамьи в раздевальне обычно делают деревянными, полы покрывают резиновыми рифлеными дорожками. В мыльне скамьи устраивают из мрамора, пластмассы, реже – бетона. Пол в мыльне и парильне делают нескользким, водонепроницаемым, с трапом для отвода грязной воды. В административных и вспомогательных помещениях воздух должен быть сухим, в вестибюле, гардеробной, ожидально-остывочной, парикмахерской – нормальной влажности, в раздевальне и туалетах – умеренно влажным, в мыльне, душевых, парильне, ваннных и душевых кабинках – значительно влажным. Температура воздуха в раздевальне должна быть 24–26 °С, а относительная влажность – около 60 %, в мыльне – соответственно 27–30 °С и около 80 %, в парильне – 45–60 °С (для престарелых людей 40–45 °С) и 90–95 %.

Коммунальные бани обычно строят в 2–3, реже в 4 этажа из кирпича и железобетона. Во внутренней отделке помещений широко применяют керамическую плитку (в мыльнях, душевых, бассейнах) и дерево (в парильне). Условия необходимого комфорта создают с помощью вентиляции, ламп дневного света. Обеззараживание воздуха и поверхностей помещений осуществляется бактерицидными лампами.

Глава 2

Что надо знать и сделать до бани

Встретиться с врачом

Не надо пугаться этого упоминания о враче в связи с посещением бани. Даже чувствуя себя совершенно здоровым, следует время от времени убеждаться в этом, проходя врачебный осмотр. Нелишне посоветоваться с физиотерапевтом об оптимальном для вас режиме бани. Он может порекомендовать вам и длительность пребывания в парилке, и температуру (высоту полка), и способ охлаждения (обливание холодной водой или купание в бассейне, отдых в прохладном помещении или душ), частоту посещения бани.

И уж совершенно необходима такая консультация, если вы чувствуете недомогание. Баня – мощное терапевтическое средство, но пользоваться им надо со знанием дела.

От любителей париться можно услышать поговорку, бытующую у финнов: «Париться может всякий, кто способен дойти до сауны». Сказано сильно и почти правильно, почти – потому что противопоказания есть и у сауны.

Абсолютно противопоказана баня немногим – тем, кому врачи не рекомендуют физические нагрузки, занятия спор-

том. И наоборот – показаний к пользованию баней очень много. В профилактических целях баню рекомендуют для закаливания организма, восстановления после физических и нервных нагрузок, усиления иммунитета, тренировки терморегуляции. Некоторые медики, изучая воздействие сауны на организм женщин при беременности, считают, что сухо-воздушная баня при правильном ее использовании способствует облегчению родов и сокращению их длительности. (Известно, что у русских и финских женщин издавна существовал обычай рожать детей в бане. Современные исследователи объясняют этот обычай тем, что русская и финская бани, особенно дымовые, с бактериологической точки зрения стерильны.) Однако есть специалисты, не разделяющие эту точку зрения, считают ее спорной. Очевидно, правильным будет в этой ситуации дождаться, когда медики придут к одному мнению.

Баню рекомендуют не только в профилактических, но и в лечебных целях. Более подробно об этом будет рассказано ниже.

Не рекомендуется посещать парную людям старше 60 лет и маленьким детям. Относительно возраста, с которого можно приучать детей к парилке, в медицине также ведутся споры. С результатами исследований и опытом финнов, чехов в этом вопросе читатель познакомится ниже и сам сможет сделать вывод о пользе бани для детей. Не стоит посещать парилку людям, которые испытывают страх перед паром и

не могут его перебороть.

Абсолютно противопоказана баня при всех острых воспалительных заболеваниях с повышением температуры тела, при эпилепсии, онкологических заболеваниях, ишемической, гипертонической (IIБ и III стадий) болезнях, бронхиальной астме с частыми (3–4 раза в день) приступами.

Можно ли детям париться? (Наблюдения и рекомендации медиков)

Ответ на этот вопрос можно найти, опираясь на богатейший опыт наших северных соседей – Финляндии и других стран. Там дети посещают сауну наравне со взрослыми. Она является не только гигиенической процедурой, но и средством снятия напряжения, особенно при занятиях спортом. После распространения сауны в Западной Европе ее стали использовать как профилактический и лечебный метод при ряде патологий, прежде всего органов дыхания, а также при ревматических и кожных заболеваниях.

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.