

Соловьева В. А.



БАНЯ И САУНА

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

БАННЫЕ ТРАДИЦИИ НАРОДОВ МИРА
ВОЗДЕЙСТВИЕ БАНИ И САУНЫ НА ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА
ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ БАННОЙ ПРОЦЕДУРЫ
ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА
СЕКРЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ И КОСМЕТИКИ

Вера Соловьева

**Баня и сауна для
здоровья и красоты**

«Просвещение»

2013

Соловьева В. А.

Баня и сауна для здоровья и красоты / В. А. Соловьева —
«Просвещение», 2013

В ваших руках издание, содержащее самые необходимые сведения о бане и сауне, позволяющее правильно использовать их целебные свойства для восстановления и поддержания здоровья. В книге приведены самые действенные и проверенные временем способы оздоровления и лечения, рецепты народной медицины, успешно применяемые в бане. В ней описаны древние банные традиции народов мира; банная утварь (аксессуары); банные веники; правила проведения банной процедуры; закаливающие и оздоровительные процедуры; банные отвары и напитки; банная косметология.

© Соловьева В. А., 2013

© Просвещение, 2013

Содержание

К читателю	5
Банные традиции народов мира	7
Арабская баня	9
Хаммам	10
Русская баня	12
Деревенская баня по-черному	14
Деревенская баня по-белому	15
Римская терма	16
Турецкая баня	19
Финская баня	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Вера Андреевна Соловьева

Баня и сауна для здоровья и красоты

К читателю

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

П. Бровка. «Баня»

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

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

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

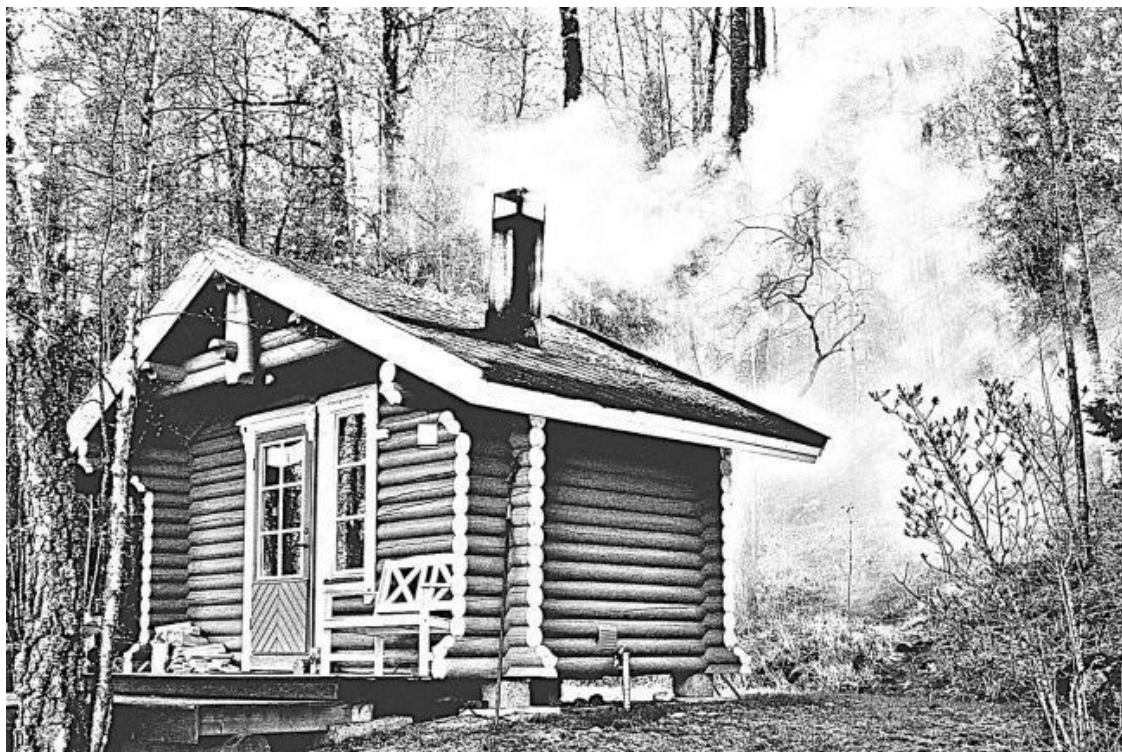
Для нашего современника баня – это во многом ритуальное действо, оказывающее не только гигиеническое, лечебно-профилактическое воздействие на организм человека, но и положительное психологическое. Воспоминания о бане у многих вызывают положительные эмоции и настраивают на приятные ощущения, связанные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

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

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

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

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



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

ЛЕГКОГО ВАМ ПАРА!

Банные традиции народов мира

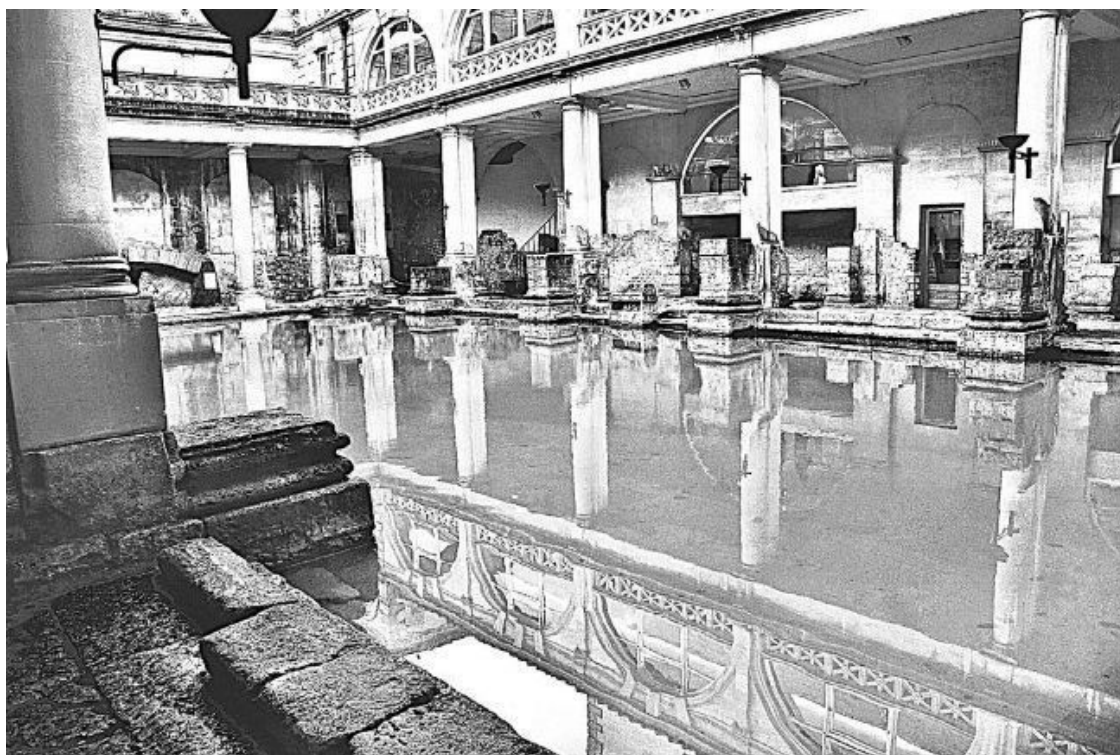
Тепло всегда и во всем мире считали своеобразной панацеей, которая дает силу, физическое и душевное здоровье, избавление от большинства болезней. В качестве теплоносителя использовались пар, камни, вода, песок, травы и даже опилки.

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

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

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

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



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

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

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

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

Арабская баня

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

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



Арабская баня в Испании (Севилья)

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

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

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

Тем, кто хочет пополнеть, нужно ходить в баню после еды, если только такой человек не расположен к образованию закупорок. Для предохранения от этого надо использовать мяту. Тот же, кто желает похудеть и избавиться от шлаков, должен ходить в баню голодным и оста-

ваться там достаточно долго. Если же человек преследует цель просто сохранить здоровье, он должен ходить в баню после еды, но переварив то, что находится у него в желудке. Человеку с горячей натурой, с преобладанием желчи следует перед баней съесть что-нибудь легкое (к примеру, хлеб, размоченный во фруктовой воде). Такому человеку также нежелательно заходить в парную.

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

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

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

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

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

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

Хаммам

Служили в хаммаме обычно пять человек:

- ✓ «хаммами» – банщик, специалист по массажу, мытью посетителей, он тщательно разминал тело, мыл горячей водой и провожал посетителя в кейфу для отдыха;
- ✓ «кайим» – служитель, который принимал гостя, помогал ему раздеться, укладывал на туюфяк отдыхать, накрывал одеялом, во время отдыха предоставлял кальян, кофе, сладости;
- ✓ «заббал» – приготавливающий кизяк для топки, собирал его, сушил и доставлял к топке, являлся низовым служителем арабской бани;
- ✓ «ваккас» – истопник, в обязанности которого входило постоянно топить печь кизяком;
- ✓ «сакка» – разносчик холодной питьевой воды, который сам привозил ее в специальных кувшинах.

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

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

В арабских странах женщины и мужчины посещают хаммам отдельно.

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

Русская баня

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

На Руси специальные постройки для бани¹ появились задолго до крещения народа. В глубокой древности у славян существовали мыльни, влазни. До сих пор сохранился особый, не похожий ни на какой другой ритуал мытья славян: баня по-белому и баня по-черному. Конечно, не все русские могли позволить иметь дом-баню. Они парились и мылись в печах. Растопив печь, они хорошо разогревали ее, удаляли угли и выметали золу, ставили чугунок с водой и устлали пространство печи соломой. Лежа на соломе, человек время от времени сбрызгивал свод печи водой из чугунка и таким образом парился. Голова у него при этом торчала из печи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Деревенская баня по-черному

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

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

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

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

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

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

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

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

Деревенская баня по-белому

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

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

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

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

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

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

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



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

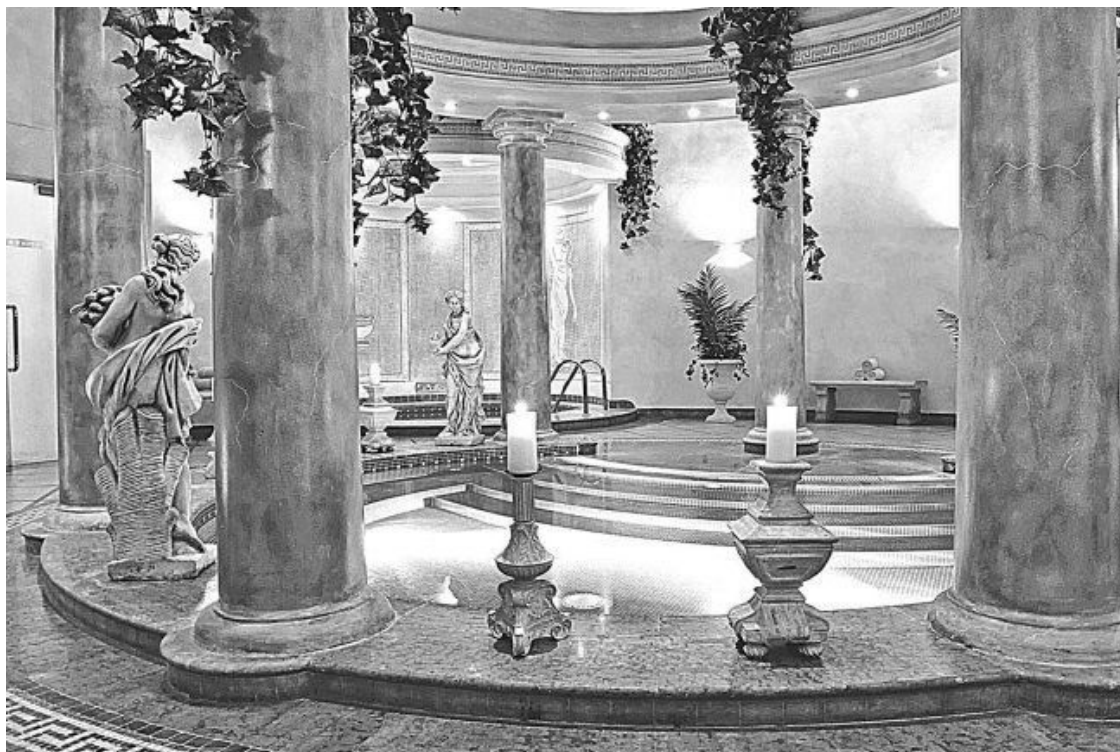
Римская терма

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



Древняя вывеска римской бани в Англии

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



Бассейн с римскими колоннами и статуями

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Турецкая баня

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



Турецкая баня (хаммам)

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

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

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

Затем за гостя берется банщик – телак, он делает массаж. Начинает с головы, шеи, затем плечи, корпус тела, руки, ноги – все растирает жесткой шерстяной рукавичкой. Традиционно эта рукавица делается из конского волоса, кокосовых волокон, финиковых тычинок. Телак хлопает ладонью по всему телу. Дергает пальцы, мнет суставы, затем вскакивает на спину, прыгает на коленях. Со стороны можно подумать, что банщик истязает посетителя. На самом деле такой турецкий банный массаж освобождает тело от усталости, возвращает ему гибкость. Затем кожа намыливается жесткой мочалкой с мылом. Распаренное, помассированное тело

готово к купанию в нескольких бассейнах с разной температурой. Если имеются бассейны с лечебными термальными водами – *каплиджи*, то обязательно их принимают.

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

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

Финская баня

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

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

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.