

ВИКТОР ВАСИЛЬЕВИЧ
КАЛЮЖНЫЙ

ЧУДО БАНИ И МАССАЖ

МИНСК
ХАРВЕСТ
2005

Виктор Калюжный
Чудо бани и массаж

«ХАРВЕСТ»

2003

УДК 613.4
ББК 51.20

Калюжный В. В.

Чудо бани и массаж / В. В. Калюжный — «ХАРВЕСТ», 2003

ISBN 978-985-13-2819-7

Первые бани появились еще в каменном веке, когда люди заметили благотворное влияние пара на их состояние при случайном попадании воды на раскаленные камни. В данном издании вы познакомитесь с банными ритуалами европейцев, японцев, узнаете об особенностях восточных бань. Много внимания автор уделил русской банной традиции, преимуществам русской бани. Банная процедура рассматривается как комплекс оздоровительных средств, включающий воздействие пара, массажа, водных процедур как на здоровых людей, так и на страдающих различными заболеваниями. В этой же книге имеются советы и рекомендации для тех, кто хочет построить баню самостоятельно. Для широкого круга читателей. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 613.4

ББК 51.20

ISBN 978-985-13-2819-7

© Калюжный В. В., 2003

© ХАРВЕСТ, 2003

Содержание

От автора	6
Глава 1. Баня и банные ритуалы: немного истории	8
1.1. Как в древности учились париться	8
1.2. О воде божественной и целебной	10
1.3. Бани Древнего Рима – дворцы здоровья	13
1.4. Восточные бани	15
1.5. Русские бани	16
1.5.1. Парились даже в печи	16
1.5.2. Сандуновские и другие знаменитые бани старой Москвы	18
1.5.3. Бани от Минска до Алма-Аты	20
1.6. Бани за морями, за лесами...	23
1.6.1. Колумбийская баня	23
1.6.2. Финская сауна	24
1.6.3. Японская баня фуру	25
1.7. Чья баня лучше	27
1.8. Обновление старых традиций	29
1.9. Стимул для души, тела и профессии	31
Глава 2. Баня: законы природы, функции организма и его систем	32
2.1. О бане, обществе и науке	32
2.2. О законах природы и здоровье	33
2.3. О секретах тела	36
2.3.1. Кожа	36
2.3.2. Сердечно-сосудистая система	39
2.3.3. Нервная система	41
2.3.4. Органы дыхания	42
2.3.5. Костно-мышечный аппарат	43
2.3.6. Терморегуляция	44
2.3.7. Обмен энергии	45
2.3.8. Обмен веществ	46
Глава 3. Баня: азбука для новичков, опыт и секреты завсегдаев	48
3.1. Как приготовить и «настроить» баню (общие правила)	48
3.2. О воде и гигиене тела	51
3.3. Веник в бане – всем начальник	56
3.3.1. Основные виды веников	56
3.3.2. Как правильно заготавливать, запаривать и хранить веники	58
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Виктор Калюжный

Чудо бани и массаж

© Оформление. Харвест, 2003

От автора

Динамичный темп современной жизни, масса контактов с людьми, к настроению которых приходится «подстраиваться», высокий эмоционально-стрессовый фон производственной и бытовой деятельности, нервные и физические перегрузки чреватые для человека не только плохим самочувствием, но и возможностью развития болезней. Все это легче воспринимается и предупреждается теми, кто регулярно пользуется русской баней, особенно в сочетании с комплексом сопутствующих этому оздоровительных процедур. Ведь недаром же из поколения в поколение передается мудрое изречение наших предков: «В бане помылся – как на свет народился!»

Лингвисты считают, что слово «баня» произошло от греческого, обозначающего «изгоняю боль и грусть». Справедливость этого могут подтвердить многие миллионы людей, испытывавшие на себе чудодейственное свойство бани – просто и надежно поддерживать здоровье, жизненный тонус, оптимизм и хорошее настроение.

Баня великолепно снимает стресс, вселяет бодрость и оптимизм, лечит многие болезни. Она – прекрасное средство, укрепляющее здоровье, продлевающее трудоспособность и продолжительность жизни через применение естественных природных факторов. На протяжении веков баня почиталась у всех народов, и теперь во многих странах ей отдают предпочтение как эффективному, легкодоступному и избавляющему от необходимости прибегать к дорогостоящей медицинской «химии» способу оздоровления организма.

Нет сомнения, что читателю, регулярно посещающему баню, многое из изложенного в этой книге уже хорошо известно, испытано лично. Но и познав русскую баню на практике, он может еще больше укрепить «первую любовь» к ней через опыт других, совершенствуя свои знания и мастерство в использовании целительных возможностей банных традиций, обновляемых временем. К слову сказать, одна только гигиеническая роль бани в поддержании чистоты нашего тела по своим возможностям несоразмерно превосходит спектр благоприятных воздействий комнатной ванны, даже если это и модное ныне джакузи.

В книге рассказывается об истории возникновения и достоинствах русской бани в сравнении с банями других народов, объясняются правила использования ее возможностей для оздоровления организма с учетом его исходного состояния, даются советы опытных банщиков и рекомендации врачей, описываются методики проведения само- и взаимомассажа, рассказывается о необходимом для бани «антураже» – от мыла и веников до новинок косметики и т. п. Наконец, в ней же читатель найдет интересную и вполне посильную для реализации на практике информацию по строительству различных вариантов бани для индивидуального использования как в условиях городской, так и сельской среды. Материал основан на обзоре и всестороннем анализе специальной и популярной литературы, личном опыте известных ученых и менее известных энтузиастов и почитателей бани, в том числе и на опыте самого автора. Поэтому, пожалуй, только свободное, плавное, логически перетекающее от одного этапа к другому изложение отличает данное издание от классического типа предметных энциклопедий. Издательство с большой долей уверенности рассчитывает, что книга будет с интересом встречена самым широким кругом читателей и поможет им поддерживать свой дух и тело в гармоничной форме.

От села и до села
Ей возносится хвала.
Смыть усталость, пыль и пот
В баню тянется народ.
Шайку в руки – и давай!

Мыло хлещет через край.
Грязь и копоть без следа
Смоет щедрая вода.
Взявши веник, на полоч
Заберись под потолок.
Охлестнись разок-другой.
– С легким паром, дорогой!
...Верьте мне и млад и стар:
Всем полезен этот пар.

Петрусь Бровка, «Баня»

Глава 1. Баня и банные ритуалы: немного истории

*Когда бы не баня, пропал бы Ваня.
Пословица*

1.1. Как в древности учились париться

Знакомство человека с водой и паром в качестве регулярно используемых факторов укрепления здоровья корнями уходит в глубокую древность. Уже первобытный человек, как утверждают археологи, начал регулярно использовать их как своеобразное лечебное и профилактическое средство. Для этого он даже соорудил пусть и примитивную, но специальную постройку, в которой размещал знакомые нам по современной бане элементы – емкости для воды, очаг для поддержания камней в раскаленном состоянии.

Существует немало легенд и представлений о происхождении бани: от ссылок на подсказку природы до «вразумения свыше». Например, в одной из легенд это описано так: «Капли дождя падали на раскаленные камни домашнего очага сквозь ветхую крышу и превращались в клубы пара, который понравился человеку, давал ему возможность согреться и пропотеть». Другая легенда рассказывает о неловкой хозяйке, пролившей воду на очаг и почувствовавшей особенную «легкость» пара. В третьей легенде повествуется о далеком предке-охотнике, который на обратном пути присел отдохнуть возле бьющего из-под земли горячего источника с выбросами пара и почувствовал, как из тела уходит усталость, возвращаются силы. Так что открыть целебное свойство горячего пара, возможно, действительно помог случай «исторической» встречи с ним любопытного и сообразительного древнего человека, сумевшего быстро примерить свойства пара к своим насущным потребностям и научиться их использовать.

Сейчас не скажешь точно, когда именно человек в своей первобытной бане сознательно применил пар и обмывания водой. По мнению историков и археологов, произошло это еще в каменном веке. Несомненно одно – самые первые ощущения от таких процедур оказались для людей приятными, незабываемыми, радостными и желанными уже от одного ощущения чистоты тела, не говоря о быстром восстановлении сил, бодрости и хорошем настроении после бани.

Неудивительно, что связанные с баней ритуалы не обойдены вниманием в древних рукописях разных народов. И столь же неудивительно, что у разных народов они имели свои варианты, свой колорит и свои «национальные» особенности. Уже древнегреческий историк Геродот (ок. 484-425 гг. до н. э.) писал, что первые бани появились у разных народов почти одновременно, но варианты банных процедур у них отличались: от неприятного использования естественных водоемов с горячими источниками до постройки парилки с горячим сухим или влажным воздухом. Геродот побывал в Египте, Сирии, Вавилоне, где с большим интересом осматривал различные банные сооружения и наблюдал за проведением банных процедур. Он даже посетил скифские племена на территории современной Украины и описал их бани, устраивавшиеся в шалашах. Пар в такой бане получали путем испарения влаги из конопляного семени, насыпанного на каменную основу погашенного костра. Казалось бы, проще получить пар, поливая ее водой. Но скифы считали, что влага из семечек целебнее. Похоже, это было первое включение лечебных снадобий в парильную процедуру. Теперь они не новость – такие добавки широко используются как в лечебных целях, так и просто для получения «вкусного» пара. Врачи сегодня нередко даже рекомендуют определенные их наборы в зависимости от состояния здоровья парящегося, о чем рассказывается ниже в соответствующем разделе книги. Но в те далекие времена эмпирической практики до теории было еще далеко. Позже

первые испанцы, завоевавшие Америку, обнаружили, что банями охотно пользуются и там. Ацтеки строили их в виде куполообразных земляных сооружений («темескалы»), но такие же бани были известны и их предкам из племени майя. Для усиления потоотделения и лечения недугов индейцы прикладывали в банях к телу парящегося нагретые травы (сравните с «коноп-ляным» вариантом скифов), причем не одного, а нескольких видов. Нередко древние индейцы заносили раскаленные камни в вигвам, клали их вблизи больного и брызгали на них водой – больного окутывали клубы «целебного пара».

В Древней Руси для бани использовали другие сооружения – маленькие бревенчатые избы. Парились в них подолгу и с большим удовольствием, периодически растирая тело и обливая друг друга водой. Можно было бы привести аналогичные примеры и по другим странам и континентам, но и сказанного достаточно, чтобы понять: баня – это изобретение не одного народа, а открытие эффективного метода оздоровления и соблюдения гигиены тела разными народами мира. И если методы получения пара могли возникнуть по наитию, то саму баню устраивали уже осознанно, опираясь на инициативный поиск человеком наиболее эффективных вариантов конструкции и применения для поддержания здоровья и лечения болезней. В конце концов со временем она в такой мере выявила свою полезность, что стала глубоко почитаться и по праву вошла в арсенал лучших методов народной медицины среди жителей самых разных стран, вероисповеданий, возраста и пола. Великим благом для человека она остается и поныне.

1.2. О воде божественной и целебной

Польза неотъемлемого атрибута бани – воды – воспевалась нашими предками в древних преданиях и легендах. Приведем некоторые примеры.

По старинным легендам, на земле было много рек со «священной» водой. Купание в таких реках считалось целебным не только для тела, но и для души, «очищало» от болезней и изгоняло нечистую силу из организма. Например, воды Ганга, Нила, Иордана и поныне считаются святыми. Все древние религии мира – иудаизм, зороастризм, буддизм, ислам – настойчиво требовали «очищения тела» водой перед молитвами и входением в храм. Историки медицины даже в Коране обнаружили удивительные советы по сохранению здоровья с помощью воды. Коран, разумеется, не трактат по гигиене, но содержит множество рекомендаций о том, как поддерживать чистоту тела. По-видимому, основатель ислама Магомет имел широкие медицинские познания.

Еще за 1800 лет до нашей эры в священных индусских книгах Веды (наука жизни) также шла речь о живительном воздействии воды: «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней, излечение приносит тебе течение воды». Как об источнике здоровья о ней говорится и в книге законов Ману.

В одном из древних индийских храмов надпись на стене предупреждает потомков: «Тело очищается водой, а разум знанием». Индусы вообще различали 14 видов воды (щелочная, морская, речная, родниковая и др.) и каждая у них имела свое лечебное предназначение. До наших дней дошло и другое изречение древних индийских мудрецов: «Десять преимуществ дает омоложение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин».

С долиной Инда, как и с долинами Тигра, Евфрата и Хуанхэ, связана одна из древнейших цивилизаций на земле. Там обнаружены развалины города Мохенджо-даро, археологический возраст которого измеряется пятью тысячелетиями. Наряду с остатками храмов, зернохранилищ, жилых кварталов там раскопаны хорошо оборудованные купальни и бассейны. Известный русский этнограф Гусева, посвятившая жизнь изучению Индии, сообщает в связи с этим интересный факт: при раскопках Мохенджо-даро были найдены разбитые чаши для питьевой воды. Их было так много, что у археологов возникло предположение, что чаши изготавливались исключительно для одноразового персонального использования в целях обеспечения правил личной гигиены. Сравните: не такая ли практика возродилась и стала обычной в современных банях при продаже прохладительных напитков, когда посетителям выдаются пластиковые или бумажные сосуды разового использования.

Сохранилось множество иных свидетельств, легенд и мифов о чудесных исцелениях водой, о реках, наделяющих людей здоровьем и силой, молодостью и красотой. Изображения волнообразных линий на древнейших египетских храмах также сохранились именно как символ омоложения водой – источником жизни. Из знаменитого папируса Эберса – по сути первой медицинской энциклопедии, написанной девятнадцать веков назад, – известно, что древнеегипетские жрецы лечили людей ваннами различной температуры. Древнегреческие мифы повествуют, что даже боги, чтобы сохранить юность и бессмертие, пользовались паровыми ваннами. Мифы и предания укрепляли веру людей в целебность этой процедуры. Древнегреческий писатель Павзаний, который прославился своим многотомным описанием различных местностей и нравов, не обошел своим вниманием банные ритуалы. В своих книгах он пишет о Гере, которая, чтобы сохранить молодость и красоту, купалась в озере с горячей водой. В другой легенде Юпитер превращает нимфу Ювенту в источник воды, обладающий способностью возвращать молодость.

В одной из легенд древнегреческой мифологии говорится, что на воде священной реки Стикс творили клятву сами боги. Священная Фетида окунала в воду реки Стикс своего сына-младенца Ахилла, держа его за пятку. Все тело Ахилла стало неуязвимым и твердым, как железо, только не подвергнувшаяся действию воды пятка осталась незакаленной и ранимой (отсюда выражение «ахиллесова пята», как образ незащищенности, слабого места).

В Греции археологическими раскопками выявлены развалины и древних городов-курортов. В них имелись специальные колодцы и бассейны с родниками целебных вод. В древнегреческом городе Эпидавре рядом с остатками культового центра бога врачевания Асклепия сохранились развалины древней водолечебницы и храма его помощницы – Артемиды-Гекаты, которая описывается в мифах очень часто купающейся в ручьях, отдыхающей после охоты в гротах. У древних греков существовал культ богини здоровья и чистоты Гигии (от ее имени произошло слово «гигиена»).

В древнегреческом эпосе XIII в. до н. э. банные ритуалы и средства, укрепляющие здоровье, упоминаются и описываются с особым вниманием, например горячие целебные источники. За обладание ими древние народы даже вели войны. Греки называли погружение в горячий источник купанием Геракла, подчеркивая тем самым свойства горячей воды и выделяющегося из нее пара чудодейственно оздоравливать организм, наделять человека большой силой, молодостью, долголетием, могуществом и красотой.

Историки указывают на большую популярность и распространение бань в Древней Греции в V–IV вв. до н. э. К этому времени в Древней Элладе даже существовало много частных и общественных бань. Правители Эллады издавали законы, предписывавшие всем жителям регулярно посещать их. Большой интерес к целебному воздействию бани на здоровье человека проявлял Гиппократ (ок. 460–370 гг. до н. э.). Он был убежден, что жизненную силу организм должен получать у природы, и считал водолечение, в частности баню, значительно более действенным средством, чем прописываемые больному лекарства. Знаменитый древнегреческий врач писал, что «вода действует на тело смачиванием, охлаждением и разогреванием». Он особенно ценил горячие ванны (так греки называли баню), применял их как потогонное средство при болезнях, считал, что теплые ванны хорошо помогают при болезнях органов пищеварения и дыхания, успокаивают нервную систему, устраняют дрожь и судороги, углубляют сон. «Теплые ванны, – писал Гиппократ, – помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать». Эти его слова сегодня часто вспоминают не только больные, но и медики.

С древних времен и в настоящее время все колдуны, волшебники и маги используют воду для передачи через нее целенаправленной энергии. Они наговаривают на воду разные заклинания, «творят молитвы», а также используют проточную воду для снятия «энергетической инфекции», сглаза, колдовства, наговора, изгнания из тела «нечистой силы». Больше для этого, по их мнению, подходит проточная вода рек. При отсутствии реки народные целители издавна применяют выливание на голову больного воды через сито (в современной квартире в колдовских ритуалах его заменяет душ). Во всем этом есть определенный резон. Современная наука действительно обнаружила, что вода имеет особые свойства «памяти» и обладает способностью переносить энергетическую информацию. Физики и медики доказали, что на воду, как на магнитофонную пленку, специальными устройствами можно записать волновую энергию и использовать ее в практике как носитель информации (иногда этой проблеме даже посвящаются съезды и семинары ученых). Биологи считают, что, возможно, именно такой простой и надежный путь переноса через воду биоэнергетической информации между органами и тканями организма действует в природе и «придуман» ею не случайно.

Сходный способ передачи целебной энергии широко используется в нетрадиционной медицине. Ее приверженцы, полагая, что все живое или неживое на Земле состоит из физического и энергетического компонентов, считают, что энергию можно отделить от присущего для нее физического тела. Они убеждены, что как от музыкального инструмента можно отде-

лить звук и записать его на какой-то носитель, так и от физического тела лечебной травы можно отделить энергетическую волну и записать ее на носитель памяти – воду. Этим пользуются, например, гомеопаты для «записи» энергии трав и лекарств на специально обработанную (дистиллированную) воду, которую употребляют для лечения. Запись энергии лекарств и трав на воду лежит в основе признанного за рубежом и в СНГ метода лечения докторов Р. Фолля и В. Н. Сарчука. Приготовленная по их методике гомеопатическая вода не вызывает аллергии, так как не содержит в себе никакой «химии», т. е. самого физического компонента лекарственных средств. Кстати, каждая порция целебной воды готовится ими только индивидуально и «настраивается» на лечение конкретной болезни конкретного человека. Вот и получается, что передача энергетической информации через воду разными народными целителями, магами и шаманами вполне реальна, а смывание с тела в бане, реке или проточной водой накопленной за день «негативной информации», полученной из внешней среды либо от злых людей, завистников, других недоброжелателей, очень даже полезно.

1.3. Бани Древнего Рима – дворцы здоровья

В популярные в Древнем Риме бани, носившие название «термы», ходили не только с гигиеническими и оздоровительными целями. Римские термы состояли из комнаты для раздевания (аподитриума), теплой (тепидариума), жаркой (калидариума) и холодной (фригидариума) комнат с бассейнами для купания. По сведениям А. А. Бирюкова, изучавшего историю бань, более десяти водопроводов подводили к римским баням ключевую воду. Купание сопровождалось смазыванием тела ароматными маслами и заканчивалось энергичным массажем.

При термах имелись массажные комнаты, площадки для физических упражнений и состязаний. В банный комплекс входили комнаты и залы для отдыха, народных собраний и даже библиотеки. Здесь же происходили пиршества, театральные представления, устраивались художественные выставки, чтения, торговля разными товарами. Баня в Риме, таким образом, была не только «дворцом здоровья и гигиены тела», но и своего рода спортивным и общественно-культурным центром.

Во время раскопок греко-римского города Афродисие на Анатолийском плоскогорье археологи обнаружили остатки построек общественных и других римских бань эпохи императора Адриана (76–138 гг.). Удивительно, но чуть ли не по образцу современных бань они были оборудованы сложной системой центрального отопления. Раскаленный воздух от печей, топившихся дровами, циркулировал под каменным полом, нагревая воду в мелком бассейне. По его краям нежились в облаках пара посетители. В залах, отделанных мрамором, каждый из них мог подобрать температуру по вкусу, а под конец выкупаться в бассейне с прохладной водой (чем не сервис современных бань!). Для воспитания хорошего вкуса у посетителей общественные римские бани часто украшались скульптурами мужских и женских фигур, нередко под стать купающимся – обнаженных или полуобнаженных. Императорские же бани вообще отличались небывалой роскошью. Стены в них расписывали знаменитые художники, полы покрывались мозаикой, посередине залов били фонтаны. Мебель отделялась 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, музыканты, врачи.

Каждый новый император, восходя на престол, кроме доставшихся по наследству или собственных строил общедоступные термы для популярности у народа. Известны знаменитые громадные «термы Каракаллы», построенные в 215 г. императором Каракаллой, которые одновременно вмещали 2500 человек, имели 1600 мраморных сидений для отдыха, десятки бассейнов, сотни кабинетов.

В Древнем Риме насчитывалось около 1000 (!) прекрасно оборудованных терм. В некоторые из них вода подавалась по серебряным трубам, а в женских термах скамьи часто делались из серебра (народная медицина уже тогда знала о целебном свойстве этого металла), ванны и тазы – из белого мрамора. В ряде бань сооружались особые топки, которые нагревали пол до 50–60 °С и служили источником парообразования. Чтобы не обжечь ноги, ходить по такому полу приходилось в деревянных сандалиях.

Императорские термы имели большие купальные ванны с водой разной температуры – холодной, прохладной и теплой. Воздействие контрастных ванн считалось полезным для здоровья. После посещения «жаркой комнаты» римляне погружались в бассейн с теплой водой, затем с прохладной и холодной. Такие процедуры быстро снимали усталость, восстанавливали силы после физических и психических нагрузок.

Состоятельные римляне сооружали в домах собственные бани. В традиции богатых римлян входило ежедневное двукратное посещение бани – утром и вечером. Вода в систему водоснабжения подавалась достаточно примитивно, в основном самотеком. В то время, кстати, ни один город мира не расходовал такого количества воды, как Рим, – ежедневно на каждого

жителя по 550–600 л (для сравнения: в Москве сейчас на каждого жителя расходуется около 700 л). Поэтому воровать воду из трубы городского распределителя, идущей к соседской бане, и подкупать инспекторов-контролеров, чтобы они смотрели на это сквозь пальцы, было для римлян обычным делом.

Римские врачи безоговорочно признавали большую пользу воды и банных процедур для гармоничного физического развития, а также при лечении больных. Известный римский врач Асклепиад (128–56 гг. до н. э.) достиг больших успехов в исцелении больных умелым сочетанием воды и массажа. «Вылечить быстро, верно и приятно» – было его девизом. Другой известный врач, живший при императоре Августе, – Авл Корнелий Цельс (I в. до н. э.), в своем сочинении «О медицине» уделил большое внимание водным процедурам и баням как одному из важных гигиенических средств. Успешно использовал баню и массаж крупнейший римский ученый и врачеватель Клавдий Гален (около 130–200 гг.), с хорошим эффектом лечивший гладиаторов в Пергамо. Он особенно рекомендовал баню и массаж при ревматизме, травмах, физической усталости.

Интересно, что после падения Великой Римской империи в V в. бани в Западной Европе постепенно утратили свое значение и даже стали считаться безнравственными заведениями. Дело в том, что с позиций восторжествовавшего к тому времени религиозного аскетизма правила гигиены и соблюдение чистоты тела стали осуждаться, а уход за телом рассматривался как одно из проявлений язычества. Однако после крестовых походов уважение к бане возродилось. Общество вновь обратилось к уже известным и испытанным средствам сохранения здоровья – воде и пару, а строительство бань стало обычным делом, хотя на какой-то период и не достигло того расцвета, которым славилось в прежние века.

Во время похода крестоносцев в Турцию на них большое впечатление произвели турецкие бани. Их настолько заинтересовали восточные бани, что, вернувшись домой, они не только вспомнили о западных банях, но и не желали расстаться с необыкновенными впечатлениями и стали пытаться строить бани «по их образу и подобию».

1.4. Восточные бани

Исторический фон на Востоке был более спокойным и благоприятным для становления учения о методах сохранения здоровья, чем на Западе. Восточная медицина переняла от античных ученых знания о пользе водных процедур, дополнила их своими и стала развивать дальше. Выдающиеся ученые и врачи Рази (Разес), Авиценна на основе трудов Гиппократ и Галена разрабатывали новые методы лечения и оздоровления, в том числе большое внимание уделяли оздоровительным возможностям природных источников, и особенно банных процедур, подробно описали их применение для здоровых и больных людей. Их идеи о пользе бань и массажа распространились в Персии, Турции, Хиве, Бухаре, Армении, Грузии. Восточные бани, надо сказать, не отличались такой роскошью, как бани Греции и Рима, но зато имели все необходимое для активного целебного воздействия водой и паром на организм человека. Некоторые из них, естественно не в первозданном виде, до сих пор сохранились в городах Азии. Так, в Бухаре и сейчас продолжают действовать бани под названием «Хаммоми Саррофон» и «Хаммоми Базори Корд». На знаменитом бухарском базаре их полуподземные сооружения втиснулись в рыночные ряды, а низкие купола едва возвышаются над ними. Даже после всех реконструкций эти бани все еще сохраняют свой старинный облик как снаружи, так и внутри. Когда-то же они были настоящим достижением средневековой инженерно-строительной мысли на Востоке.

Что же в них особенного? Посетитель бани сперва попадает в довольно просторный зал, в котором раздевается. Дальше его путь пролегает вниз по ступенькам и еще на 1,5 м вниз по наклонной площадке и узкому коридору в мыльное отделение. В его круглом зале сооружены четыре-пять ниш, в которых удобно мыться. Из мыльного отделения три узких прохода ведут в парилку, более прохладное помещение и зал для отдыха. Именно в такой последовательности и перетекает банная процедура от одного этапа к другому: из парилки в нежаркую комнату, где еще какое-то время разгоряченное тело человека охлаждается, а затем – в зал для отдыха. После прекращения потоотделения можно вымыться. Немаловажно, что после этого за дело принимается банщик, обладающий умением искусного массажиста.

Источником пара в таких банях является огромный котел с кипящей водой, встроенный в стену. Пар поступает в парилку постоянно через отверстие диаметром примерно 0,5 м на высоте 1,5 м от пола. Топка находится по другую сторону стены, поэтому запахи из нее не проникают ни в мыльное отделение, ни в парилку. Кроме того, вся баня (мыльное отделение, комнаты отдыха) обогревается теплым воздухом из специальной трубы под мраморным полом, что вызывает ассоциации с римскими банями.

Один европеец, посетивший баню в Бухаре рано утром, чтобы вкусить восточного пара без сутолоки, описывает свои впечатления так: «...Когда в половине восьмого мы вошли в баню, в ней было очень многолюдно, просто повернуться негде. Почтенные 60–80-летние старцы наслаждались горячим паром. На мой недоуменный взгляд наш провожатый ответил, что через 15–20 мин баня опустеет. И действительно, очень скоро бодрые и веселые старики пошли одеваться. Один из них сказал нам на прощание: «Хворь и нечистоту из тела изгоняют только на восходе солнца. А днем организм уже устал, и хворь не уходит». Я решил лучше недоспать, но сходить в баню еще раз – до восхода. В четыре часа утра баня действительно была уже открыта, а мудрецы-старцы не спеша раздевались, спокойно беседовали друг с другом. Бухарская баня в это время дня понравилась мне гораздо больше».

Воистину, по словам А. А. Бирюкова, «для того, чтобы по достоинству оценить национальные традиции, надо точно им следовать. Ведь они проверены целым народом в течение многих веков. Только в том случае раскроется перед чужестранцем обаяние национального обычая, если он безоговорочно примет все его условия».

1.5. Русские бани

1.5.1. Парились даже в печи

Русская баня – как весьма самобытное явление, поэтому упоминается во многих отечественных письменных источниках и воспоминаниях знаменитых иностранцев. Первые письменные свидетельства зафиксированы в «Повести временных лет». Многие иностранные путешественники, посетив Русь, считали необходимым описать свои необыкновенные впечатления от русского обычая мыться и париться. Например, араб ибн Даста, посетивший Русь еще в X в., писал, что русские очень любят париться в бане и заканчивать банный ритуал валянием голыми в снегу или купаньем в проруби. В его описании бани в деревнях представляют собой землянки, которые используются и как жилища.

Немецкий ученый Адам Олеарий, побывавший в 30-е годы XVII в. в одной из бань Астрахани, так описал свои впечатления: «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 они сделаются все красные и изнемогут до того, что уже не в состоянии 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 входят в жаркую баню».

На Руси в баню ходили все. Это были одноэтажные постройки, вначале обычно на берегу реки. Отапливались они раньше дровами, имели три помещения: раздевальное, мыльное и парное. В летописях XI–XII вв. уже упоминается банный водопровод, построенный для «Ярославова дворища». Московские князья брали воду для бань из Москвы-реки или Неглинной, слуги спускались за ней с высокого холма. В начале XVI в. за стены Кремля по приказу Ивана Калиты от берега реки проложили дубовую трубу и подавали воду к глубокому колодцу-тайнику, из которого уже бадейками «дворовый люд» разносил ее куда нужно.

При постройке Кремля из кирпича в башнях были устроены тайники-водопроводы – под Свибловой (позднее стала называться Водовзводной) и Собакиной (ныне Арсенальной). В XVIII в. был построен более современный водопровод, в котором вода самотеком поступала по специальному водоводу в колодец в подвале Свибловой башни. При помощи конного привода вода подавалась в бак на башне, из которого по свинцовым трубам (кстати, это вредно) поступала в резервуар и далее в царские бани.

Баня всегда пользовалась у россиян большой популярностью и любовью. Это отмечали многие литераторы и ученые. Историк П. И. Страхов описал обычай русских царей сразу после встречи приглашать иноземных послов и гостей в баню. После нее переговоры с находившимися в приподнятом настроении гостями проходили, как правило, на более дружественном и доверительном уровне и успешнее, чем обычно. Но из истории известно, что в баню звали иногда и недругов. Используя русскую банную традицию, княгиня Ольга отомстила древлянам за убийство мужа, князя Игоря. Летописец засвидетельствовал этот факт так: «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...».

Русский историк Н. И. Костомаров пишет, что баня у русских была первой потребностью – как в чистоте, 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, например, невеста после «утренника» приглашала подруг пойти с ней в «жарку банюшку». На следующий день

после свадьбы в баню шли уже сами молодожены. Для гостей по традиции старались баньку приготовить получше – угостить легким паром.

Пар в русской бане в зависимости от двух ее разновидностей готовился либо по-белому, либо по-черному. Самая упрощенная конструкция бревенчатой бани без вытяжки, с прогреванием стен дымом от печи и обязательным последующим (предваряющим прием пара) кратковременным проветриванием – это парная баня «по-черному». Стены ее закопчены как внутри, так и снаружи. Однако труженица она отменная и наделяет любителя париться всеми основными возможностями, которые дает и баня «по-белому», обустроенная вытяжкой, изолированным дымоходом и печью, и потому более чистая, белая да пригожая.

«Белая» русская баня – простое и вместе с тем остроумное сооружение. Это едва ли не одно из самых древних сооружений, принципиальная конструкция которых дошла до наших дней. В деревнях – это избушка, срубленная из бревен, зачастую наполовину погруженная в землю. В начале ее небольшой предбанник, затем непосредственно баня, парилка. В парилке – каменка (печь, в которой сложены камни). Печь топят, камни раскаляются, их поливают горячей водой, и баня наполняется жарким паром. Вот тогда-то и можно взобраться на полки, устроенные в виде трех-четырёх ступенек; чем выше, тем жарче.

Ритуал париться «по-черному» другой. Это ритуал самой древней русской бани, который в некоторых деревнях сохранился и в наши дни. Печь топят при отсутствии трубы и дым прогревает стены парилки. Чтобы не угореть, огонь гасят, баню проветривают, а стены окатывают водой. Затем поддают несколько шаек воды в каменку и тем спаривают баню, после чего приступают к делу. Кому приходилось париться в такой бане, отмечают ее «духовитость», раскаленность и в то же время ласковость жара, аромат очага и какую-то счастливую первобытность.

Иностранцев особенно сильно поражал еще один рискованный, по их мнению, способ париться – в деревенской печи. Разумеется, для этого она должна была иметь внушительные размеры. Принцип такого «путешествия» в печь сродни по ритуалу парной бане «по-черному». Ни у одного народа нет такого варианта добровольной «экзекуции». Это личное изобретение только наших предков. Алексей Галицкий – большой любитель парных процедур и острых ощущений, так описывает свои переживания от «путешествия» в печь: «Оно было когда-то излюбленным во многих наших селах, а особенно в безлесных районах, где не было возможности построить отдельную бревенчатую баню. Кто испытал этот своеобразный способ париться (он сохранился и поныне), находят в нем особую прелесть. Испекли, скажем, во вместительной русской печи хлеб. Вытащили, удалили золу и уголь, почистили как следует. Затем настелили внутри солому или доску положили и осторожно, чтобы не коснуться раскаленных стен и потолка, прямо в печь, ногами вперед. Но еще, перед тем как забраться в печь, в нее заранее кладут распаренный березовый веник и ставят бадейку с водой. Макнул пучок соломы в воду – и брызнул на стены печи. Вздыбились клубы горячего пара. Но пар мгновенно рассеивается, и в печи остается терпкий приятный жар. Распарившись, так же осторожно выбираются из печи. И не жалеют холодной воды, а если поблизости речушка, ныряют прямо в нее».

Профессор П. И. Страхов описывает, как в русской печи таким образом парили стариков: «Кто-то по старости или от болезни бывает слаб и дряхл так, что сам не в силах влезть в печь, то его укладывают на доску и вдвигают в печь. Затем в печь влезает другой, здоровый, чтобы парить и мыть немощного».

Испытал на себе целебное действие «печного пара» и историк бань А. А. Бирюков: «И хоть не был я слаб и дряхл, а наоборот, занимался в то время тяжелой атлетикой, – вспоминал он, – именно русская печь излечила меня от недуга. Было это в 1954 г. на уборке картофеля в Московской области. Вдруг заболела у меня поясница, да так, что не могу двигаться. Таблетки, выписанные врачом, не помогали. И вот бабушка Аксинья, у которой мы на время поселились, предложила: «Попарься в печке, вмиг встанешь и хворобу твою как рукой снимет». Я отшучивался: «Бабуль, неужели так надоел тебе, что испечь меня хочешь?» А ребятам интересно, они

делали вид, что поверили в это народное средство и хором уговаривали меня попробовать. Им интересно, а мне страшно. В конце концов «уговорила» меня боль. Из-за нее я не только на стенку, но и в горячую печь готов был лезть.

Рано утром бабушка Аксинья истопила печь березовыми дровами. Выгребла золу. Принесла охапку душистой соломы, постелила в печи, облила ее водой. Ребята пододвинули стол к печке. С их помощью я, постанывая от боли, кое-как забрался на стол, веник березовый взял и со стола полез в печь. В печке было невыносимо жарко, но приятно пахло соломой. Я стегал себя березовым веником до тех пор, пока хватило сил. Из печи вылез вымазанный сажей, обмылся теплой водой. Потом лег на стол, а бабка Аксинья растерла мне поясницу денатуратом, после этого обвязала шерстяным платком и отправила на лежанку.

На следующее утро я был почти здоров, а через день и работоспособен».

Уместно отметить, что многое из традиций русской бани за рубежом воспринимается с большим удивлением, как рискованное или опасное для здоровья, а то и для жизни! Причина, наверное, в том, что западные европейцы во многом уступают славянам по выносливости и терпению. Помните, температурный режим наших суровых зим не могли выдержать во время войны ни французы, ни немцы?

Удивление «западников» подтверждает рассказ, записанный со слов современника Петра I: «В 1718 году, в бытность Петра Великого в Париже, приказал он сделать в одном доме для гренадер баню на берегу Сены, в коей они после жару купались. Такое необыкновенное для парижан, по мнению их, смерть приключаящее действие произвело многолюдное сборище зрителей. Они с удивлением смотрели, как солдаты, выбегая, разгоряченные банным паром, кидались в реку, плавали и ныряли. Королевский гофмейстер Вертон, находящийся в прислугах у императора, видя сам сие купание, Петру Великому докладывал (не зная, что то делается по приказу государя), чтобы он солдатам запретил купаться, ибо-де все перемерут. Петр, рассмеявшись, отвечал: «Не опасайтесь, господин Вертон. Солдаты от парижского воздуха несколько ослабли, так закалывают себя русской баней. У нас бывает сие и зимой: привычка – вторая натура». Заметим, что сам Петр I был не только большим любителем бани и поощрял ее распространение в России, но и организовал первые водолечебные курорты в России. Посетив знаменитые европейские курорты Баден-Баден (в отрогах Шварцвальда ванны из естественного пара минеральных источников), Карлсбад (нынешние Карлови-Вари), Пирмонт, он первый распорядился разыскивать «лечительные воды» в землях России.

1.5.2. Сандуновские и другие знаменитые бани старой Москвы

В начале XVIII в. деревянные бани в Москве соорудили возле Кузнецкого ряда (нынешний Кузнецкий мост) у реки Неглинной. Мылся в них торговый люд, кузнецы, грузчики, возчики. А на другой стороне реки, неподалеку от Охотного ряда, топились бани Авдотьи Ламакиной. Банщиков в торговых банях не было. Каждый сам доставлял себе воду для мытья, черпая ее прямо из Неглинной при помощи журавля. Во время большого пожара в 1737 г. бани возле Кузнецкого ряда сгорели, а Ламакинские уцелели – они стояли на пустыре, между двумя прудами. Несмотря на неудобства и грязь, народ туда валом валил, поскольку других бань поблизости не было.

Жившие неподалеку знаменитые в ту пору актеры Петровского театра Сандуновы, прикинув возможный доход, решили возвести собственные большие каменные бани на месте личной усадьбы. Осуществить свой замысел им удалось лишь в 1806 г. Хотя сами братья ими дальше не занимались, а сдали в аренду Ламакиной, эти бани и по сей день носят название *Сандуновских*. Историк русской бани А. А. Бирюков отмечает, что были они по тем временам роскошными – с зеркальными залами, мягкими диванами, опытными банщиками и прислугой и стали своего рода аристократическим клубом. По свидетельству В. А. Гиляровского, «в этих

банных перебивала и грибоедовская, и пушкинская Москва, та, которая собиралась в салоне Зинаиды Волконской и в Английском клубе». А. С. Пушкин также посещал их и, как отмечали его друзья, любил «жарко попариться». Здесь парились и Денис Давыдов, и писатель А. П. Чехов (вспомните рассказ «В бане»), и его брат художник П. П. Чехов, и многие-многие другие знаменитости.

Видя, что Сандуновские бани дают владельцам огромный доход, славу и положение в обществе, купец и фабрикант Хлудов решил построить свои бани – такие «сказочные, что описать невозможно». Назвали их *Китайскими* (в советские времена переименованы в *Центральные*). Наравне с Сандуновскими эти бани и сегодня считаются лучшими в Москве, попасть в них за честь почитают и москвичи, и приезжие, и иностранцы.

Проект Китайских бань разработал архитектор Эйбушиц. В 1881 г. был построен первый корпус с отделениями «простонародным» и «дворянским». В 1893 г. к ним добавилось «полтинное» отделение. Посетители были изумлены красотой и дороговизной обстановки и отделки. На торжественном банкете по случаю официального открытия Китайских бань некто Гонецкий, муж миллионерши и сын известного в Москве генерала, разгоряченный завистью к новому банному комплексу, принял решение построить на месте старых Сандуновских бань новые, лучше Китайских. Он не был богат, но рассчитал все правильно: его жена-миллионерша не устояла перед соблазном отличиться и согласилась субсидировать задуманное мужем предприятие.

Следует отдать должное Гонцекому. Несмотря на горячую голову, он вполне разумно подошел к реализации проекта: объехал страны Востока и Запада – от Турции до Ирландии, где ознакомился с архитектурой лучших бань, просчитал возможности использования лучшего в задуманном проекте, выписал из Вены известного архитектора Фрейденберга, поручив ему начало строительства (достраивал бани русский архитектор В. И. Чагин). Новые Сандуновские бани строились три года и были открыты в 1896 г. На знатоков «парильного искусства» они произвели действительно потрясающее впечатление, поскольку при их оборудовании были учтены все удобства, которыми располагали Китайские бани, и добавлены новые, да и делалось все с еще большим шиком. При той же вместимости, что у Китайских, Сандуновские бани включали теперь и 27 банных номеров с парильными отделениями для избранной публики. Впрочем, менее зажиточные граждане тоже могли иногда позволить себе воспользоваться элитным паром, но за удовольствие приходилось платить приличные по тому времени деньги – 1–4 рубля в час.

Особенно поражала современников архитектура основного здания новых бань. Трудно определить его стиль, настолько оно уникально внешне. Именно это помещение в основном сохранилось неизменным до наших дней и действует, как и прежде, как мужское отделение высшего разряда.

В XIX столетии бани преимущественно строились у рек. Такое соседство позволяло прямо из парной сигануть в холодную речную воду (зимой – в прорубь) и быстро вернуться в окутывающий тело жар. По словам Гиляровского, в Москве таких бань было около 60, и все они имели своих постоянных посетителей, своих клиентов из определенного сословия. Люди со средствами шли в «дворянские» отделения, рабочие и беднота – в простонародные, дешевые. Для них бани одновременно были своего рода поликлиниками, где можно было не только вымыться, но и подлечиться, выгнать из тела простуду и иные хвори.

Лучшими банями в прошлом столетии оставались Сандуновские и Китайские. Конкурировали они между собой в основном за новичков, так как старые посетители измену «своей» бане считали неприличной. Каждая из бань старалась совершенствовать свой особый «фирменный сервис», включавший качество веников, искусство банщиков, сорт пива и других напитков, массажные услуги, комфорт.

В. А. Гиляровский был большим любителем бани и знатоком быта старой Москвы. В книге «Москва и москвичи» он писал: «Единственное место, которое ни один москвич не миновал, это баня», и утверждал: «Москва без бань – не Москва». Сейчас в Москве построены новые, отвечающие всем современным требованиям санитарии и гигиены бани, и у ее жителей и гостей есть великолепная и незабываемая возможность испытать на себе обновляющую и живительную силу русского пара. У каждой из них также есть свои почитатели, в одну минуту способные доказать вам, что именно их баня самая лучшая. Например, танцоры из ансамбля И. А. Моисеева скажут, что самые лучшие московские бани – Оружейные, где «большая, светлая парилка и всегда чисто», футболисты «Спартака» назовут в качестве таковых Центральные, а большинство борцов и боксеров – Сандуновские. Среди последних особенно много истинных любителей париться, поэтому к их мнению стоит прислушаться. В Сандунах действительно много воздуха и в парильном и в мыльном отделениях. Боксерам и борцам часто приходится сгонять вес, чтобы сформировать в теле больше мышечной массы либо перейти в более легкую весовую категорию. Процедура сгонки избыточного веса требует времени и терпения не на один день (олимпийский чемпион по борьбе Б. Гуревич в Сандунах сгонял вес с 64 до 52 кг). Любой другой город может назвать свои лучшие бани. Не будем описывать их все, ограничимся только примером минских и алма-атинских.

1.5.3. Бани от Минска до Алма-Аты

Многие знатоки парной бани, побывавшие в столице Беларуси и посетившие минские бани, остаются под приятным впечатлением. Уместно в связи с этим сослаться на того же знатока бани и банных традиций А. А. Бирюкова, который, следуя из Москвы в Минск, разговорился с попутчиками. Они, почувствовав особую заинтересованность москвича баней, спросили его: «А вы что-нибудь знаете о “термах Жевелева”»? Дальше слово самому Бирюкову:

«Я мысленно стал перебирать все известные мне названия бань, начиная с античных времен: термы Каракаллы, Траяна, Константина, Диоклетиана, бани на площади Скоссакавалли, принадлежавшие кардиналу Риарио. Знал я баню Виа дей Пастини и грандиозную баню Сант Анжело в Пескериа, но “термы Жевелева” не вспомнил.

– Нет, – говорю со смущением, – не слышал о таких.

– Ну, так мы вас в эти термы сводим.

Вначале я решил, что надо мной подшучивают. Но то, что я увидел через несколько дней, оказалось прекрасной действительностью, а не шуткой. Я. И. Жевелев – тогдашний директор Республиканского водноспортивного комбината в Минске, а «термы Жевелева» – так попутчики называли бани при спортивно-восстановительном центре...»

Я побывал не в одной бане в нашей стране и за рубежом, но то, что увидел в Минске на улице Сурганова, меня поразило. Здесь работает шесть великолепных парилок-саун, которые могут служить и как русские. Есть большие бассейны с пресной и минеральной водой. При каждой парилке имеются контрастные ванны (одна с температурой +8 °С, другая +40 °С). Если вы вздумаете проверить свои способности в плавании, вам не надо засекаать время, знать длину бассейна для определения скорости. В специальном бассейне можно на пульте задать любую скорость воды и по специальной шкале без труда определить, с какой скоростью вы проплыли. В «жевелевских термах» на выбор предлагают вибромассаж, гидромассаж, пневмомассаж, комбинированный массаж. До посещения парной можно получить физическую нагрузку с помощью велоэргометра, до и после бани измерить силу мышц рук, ног и т. д. У входа стоят весы с таблицей оптимального соотношения между ростом и весом.

Если вы пришли подлечиться, то вам предложат хвойные, радоновые, газовые, жемчужные, кислородные ванны. Кто тяжело переносит парилку, тот может подышать кислородом или

полезными смесями из целебных трав. Веники вам подадут березовые, дубовые, комбинированные, даже эвкалиптовые и крапивные.

А после бани вас угостят чаем, заваренным по-белорусски – на бруснике, с березовым соком. Эти бани славятся по всей Белоруссии.

Так же славятся и бани из другой географической зоны – алма-атинские, имеющие удивительный восточный колорит и приятно поражающие посетителя. *Алма-атинская баня* имеет несколько купальных помещений с различной температурой воздуха. Помещение снаружи и изнутри оформлено в восточном стиле, с великолепным ярким орнаментом на стенах и причудливой лепкой на потолках внутренних помещений. Огромное помещение за входной дверью разукрашено мраморной плиткой, с мраморными лежаками, наполнено улаждающими слух песнями и мелодиями в исполнении известных артистов и на национальных инструментах.

Здесь вам предложат перед началом сеанса вначале понежиться в центре зала на огромном «пяточке» – мраморной суфе (место, где парятся), которая возвышается над полом на 40–50 см. Тут же можно взять простыню и, уютно в нее закутавшись, ощутить тепло прогретого до 40 °С камня суфы. Высоко над ней, под потолком, возвышается слепящий белизной купол, через огромное стеклянное отверстие в котором видно голубое безоблачное небо. Долгое его созерцание расслабляет, у многих быстро снимает нервное напряжение. За 20 мин пребывания на суфе можно хорошо прогреть наиболее склонные к обменным и простудным заболеваниям суставы – тазобедренные, коленные, плечевые, кожа покрывается обильным потом и наступает самое время искупаться. Купальное помещение лишено изнуряющей влажности за счет хорошей приточно-вытяжной вентиляции. Во всех помещениях бани имеются души, температура воздуха различна. После душа можно отдохнуть в нише из розового мрамора и с таким же сводом. Температура этой мраморной суфы уже около 50 °С, поэтому через 10–15 мин ваше тело вновь покрывается обильным потом. Заканчивается второй этап банной процедуры по-алма-атински тоже душем. Третий этап парения также связан с возлежанием на суфе, камень которой прогрет еще больше – до 70 °С. Время процедуры – до 15 мин. Температура вынуждает к постоянной перемене положения. Тело окончательно разогревается и потеет, хотя и не так обильно – первые две суфы уже забрали из него часть влаги. И вновь душ и ощущение необычайной легкости тела, жизнерадостности, что нередко вызывает желание еще разок пройти по кругу. Это вполне осуществимо по времени, отводимому на сеанс пребывания в бане.

После бани к услугам посетителей массажный кабинет с опытными массажистами. По обычаю восточных бань после глубокого прогревания на горячих суфах посетитель может принять восточный «силовой массаж» (с активным разминанием мышц и суставов). Для этого в общем зале имеется специальная массажная ниша с температурой до 45 °С. Действия «восточного» массажиста очень искусны. Сначала он выполняет 2–3 давящих выжимания на спине, затем глубокое разминание мышц вдоль позвоночника. Кончиками пальцев массажист пробегает по позвоночному столбу, пояснице, плечевым суставам, шее, одновременно усиливая давление на мышцы локтем. И так несколько раз по спине вдоль позвоночника вверх-вниз, вверх-вниз. Постепенно массажист пускает в дело не только руки, но и принимается глубоко массировать мышцы спины пяткой ноги, цепкими захватами заводит вверх то руку, то ногу, стараясь побольше размять разогретые суставы. Массаж становится настолько интенсивным, что у новичка может создаться впечатление, что добром все это не кончится и как минимум вывихи суставов ему обеспечены. Страхи искупаются конечным ощущением необыкновенной гибкости, стройности тела и прямизны позвоночника. После массажа вас в алма-атинской бане подвергнут бодрящему контрастному обливанию – очень горячей, потом ледяной и снова горячей водой, вымоют голову мылом и душистыми настоями, укрепляющими волосы и делающими их блестящими, завершив все теплым душем, свежей простыней и отдыхом в раздевалке с непременно знаменитым зеленым чаем или со свежим прохладным кумысом.

После таких процедур начинаешь лучше понимать секреты известных восточных лекарей и глубину их традиционного искусства оздоровления и лечения в бане.

Так что, не только «Москва без бань – не Москва». Бани есть везде – на Юге и Севере, на Западе и Востоке, простые и шикарные, замечательные и не очень.

1.6. Бани за морями, за лесами...

1.6.1. Колумбийская баня

Все спортсмены используют баню не только для оздоровления, снятия усталости, но и для, например, сбрасывания лишнего веса. Поэтому во многих краях хозяева нередко с гордостью приглашают иностранных спортсменов в свои национальные бани. Вот что рассказали побывавшие на чемпионате мира по водным видам спорта в Кали (Колумбия) О. Кученев и А. Бирюков о посещении тогда еще советскими спортсменами одного банного комплекса при клубе миллионеров. Увиденное превзошло все ожидания.

«У входа в банное отделение нас встретил очень предупредительный инструктор. Предупредительность персонала исключительна, каждая услуга здесь оплачивается так щедро, что любой каприз посетителя кажется разумным.

Прежде чем пойти в парилку, нам предложили позаниматься физическими упражнениями на шведской стенке, гимнастической перекладине, специальных тренажерных станках.

Следующий зал был оборудован различными хитроумными аппаратами для массажа. Новым для нас устройством оказалась вибрационная массажная кушетка, устроенная так, что разные части тела массируются на ней одновременно. Причем для каждой части тела частота колебаний была своя.

В душевых воду не надо открывать и закрывать. Достаточно встать под душ, чтобы полилась вода. Чем ближе подойдешь к стене, тем вода становится горячее: температурой «распоряжается» дистанционный элемент, вмонтированный в стену.

Парильное отделение состоит из четырех комнат. В первой отдыхают, пьют прохладительные напитки, кофе, читают свежие газеты, играют в шахматы. Здесь не жарко. Во второй воздух нагревается до 70 °С. Если посетителю недостаточно такой температуры, он проходит в следующую комнату, где воздух нагрет до 90 °С. Если и этого мало, можно пройти в парилку, где температура устанавливается по желанию. Мы, например, несколько раз просили инструктора добавить жару, чем его немало удивляли. Спортсмены – люди особо выносливые. А русских спортсменов здесь видели впервые.

Наши прыгуны в воду и пловцы показали, что они знают толк в бане. Инструктор, понимая свою ответственность при обслуживании иностранцев, хватался за голову, призывал нас взглянуть на термометры, которые установлены на всех четырех стенах, и, улыбаясь, повторял: «Не губите, у меня двое детей». А когда я достал из сумки пару березовых веников и стал азартно хлестать Славу Страхова, в парилку сбежались все посетители (в бане было около десятка человек из местных жителей). Правда, не прошло и минуты, как они исчезли, не выдержав русского жара. Любопытство все же брало верх, и они снова появлялись толпой, пригибались к полу и опять исчезали. А Слава вошел в азарт, просил добавить жару.

Расположение парильных комнат с постепенным повышением температуры физиологично. Организм испытывает воздействие высокой температуры не сразу. Это дает возможность постепенно включать систему терморегуляции. Полы во всех парильных комнатах кафельные и горячие, босиком невозможно ступить, поэтому они застланы деревянными решетками.

Сухой горячий воздух в парильные комнаты подается по трубам, температура в них поддерживается постоянной.

Когда мы после парилки перешли в массажную комнату, за нами следовала свита из посетителей. Мы не стали пользоваться аппаратами для массажа, предпочли собственный, ручной, чем тоже удивили местных завсегдатаев. Они с любопытством наблюдали за происходящим...

Хорошо зная своих спортсменов, их вкусы, привычки и загруженность мышц, мы с коллегой О. Кученевым применили глубокий и жесткий массаж, который был необходим в тот момент. Массируемый нами Владимир Буре выглядел в глазах местных массажистов истязуемым. Действительно, такой массаж болезненный, и людям, от спорта далеким, трудно объяснить, за что Володя его так любит. Может быть, они поняли это на следующий день, когда В. Буре установил всесоюзный рекорд и стал третьим на чемпионате мира».

Так что колумбийский банный сервис, конечно, произвел впечатление на наших спортсменов, но и они удивили местных завсегдатаев русской выносливостью и привычностью к банному пару и, кроме этого, продемонстрировали высокое искусство банного массажа.

1.6.2. Финская сауна

Хотя русская баня во всем мире славится очень жарким паром, у нее есть серьезный конкурент – финская сауна. Климатические условия Финляндии сравнимы по суровости с российскими, особенно к северу от средней полосы России. Возможно, этим объясняется, что финны, как и русские, к горячему пару имеют большую приверженность и пристрастие, чем жители других европейских стран.

Сауна для финнов – главное средство восстановления сил после тяжелого труда, например крестьян, лесорубов, и настолько хорошо снимает усталость, оздоравливает и повышает настроение, что стала одной из самых популярных в мире и даже производится на экспорт.

Интересно, что с течением времени по сравнению с банями других народов финская сауна изменилась мало. Ее посещение для финнов – привычная жизненная необходимость. Почти каждый сельский дом в Финляндии оборудован маленькой баней, построенной, как правило, на берегу реки, озера или моря. В городах с раннего утра до позднего вечера работают крупные общественные бани. Сауны есть на заводах, в гостиницах, школах, больницах, практически в любых достаточно крупных учреждениях. По статистике, в Финляндии примерно на каждые пять человек приходится одна сауна.

Финские бани различаются по своим размерам – ломасауны, салосауны, курсоауны, эрсауны (от двух посетителей до нескольких человек). Но принцип действия их почти такой же, как и русской. Более того, если заглянуть в историю, выяснится, что, так же как у русских, древняя баня у финнов топилась «по-черному». Источником тепла в «дымовой сауне» был простейший камин с наваленными в него камнями. После того как дрова в камине прогорали, бревенчатую хижину, так же как русскую баню «по-черному», проветривали от дыма и только после этого начинали париться, сидя или лежа на скамье под самым потолком при температуре 70–100 °С.

Так же, как и русские, финны любят в ходе банного ритуала испытать резкую смену температур – из парилки нырнуть в холодную воду или в снег. Правда, не все посетители сауны признают веник (он все-таки увлажняет воздух в парилке), но многие финны не могут в сауне обходиться без него.

Современная бездымная финская сауна появилась позднее и отличается от «черной», «дымной» главным образом устройством камина. Камин оборудован специальной крышкой, оканчивающейся трубой, через которую выходит дым, не попадая в помещение, поэтому топить можно его и во время парения. Некоторые финские парильщики все же считают дым непременным атрибутом сауны, вызывающим у них неповторимые ощущения, и поэтому отказываются париться в бездымной бане.

Современные финские сауны в учреждениях, гостиницах, больницах работают только на электрическом подогреве. Подача воды в электрокамин и температура воздуха в сауне регулируются автоматически. В общественной сауне стены теперь часто делают из камня, накаляю-

щегося во время сеанса. Многие из саун имеют как большие залы для мытья, так и отдельные кабинеты.

В индивидуальные сауны финны по древней традиции ходят всей семьей. Их предки вообще парились не только семьей, но и «всем миром». Древние финны считали сауну святыней и даже верили, что в облаках пара присутствует и скрывается добрый дух. Для них едва ли существовала болезнь, которую они не взяли бы вылечить с помощью бани. До нашего времени дожила финская народная пословица: «Если человека нельзя вылечить с помощью духов, смолы и сауны, он умрет». Раньше финские женщины даже рожать отправлялись в баню.

В современной Финляндии сауна, как нигде, – не просто бытовая традиция, а живая потребность тела и души. Финны не просто любят свою баню, они ее всячески рекламируют, считают, что сауна играет не последнюю роль в достижении высоких спортивных результатов. И действительно, на многих международных соревнованиях финские спортсмены представляют для соперников весьма «неудобного противника», преподносящего неприятные сюрпризы.

В селении Муурума, неподалеку от Ювяскюля, открыт уникальный музей саун. На площади в десять гектаров под открытым небом расположились банные строения разных времен. Самый старый экспонат – финская баня, построенная в 1764 г. Существует в Финляндии и специальное общество «Пуутало», которое занимается постройкой бань разной конструкции. Популярны легко собираемые и разбираемые складные бани. Такие складные бани чаще всего используются за городом и являются предметом экспорта.

В финской бане полки делаются из осины, липы, тополя, в ней всегда ароматный дух. В современной сауне относительная влажность воздуха в парном отделении поддерживается на уровне 5–15 %, температура воздуха – 80–140 °С. Сухой воздух облегчает теплоотдачу и дает возможность легко переносить высокую температуру и детям, и пожилым людям. Баня обычно состоит из трех отделений: холла (раздевалки), мыльного отделения с бассейном и специальными массажными столами и парилки. Финны любят полакомиться в бане поджаренной колбасой, утолить жажду квасом, кофе или национальным прохладительным напитком.

1.6.3. Японская баня фуру

Все бани хороши, но японцы считают, что самая лучшая – это их национальная баня фуру. В самом ее названии («фуру») выражено почтительное отношение к ней японцев. Но если баня фуру является общественной, ее называют словами «фуроя» или «сэнто» (общественная баня).

Сэнто – место деловых встреч, дружеских бесед, обмена информацией. При таких банях работают дорогие рестораны, кинозалы, читальни. Предприимчивые политики используют их для укрепления своей популярности: во время избирательных кампаний они становятся всегда гдателями сэнто, проводят там целые вечера.

Домашняя фуру – суперпростое сооружение, которое, если вы этого захотите, нетрудно занять на приусадебном участке. Для этого достаточно обзавестись небольшой деревянной бочкой или деревянным бассейном, в котором для удобства устраивается сиденье либо деревянная скамеечка. Бочку устанавливают на печь и наполняют водой, которую нагревают до 40–50 °С. В воду погружаются так, чтобы область сердца оставалась над водой. Без привычки японская баня переносится с трудом. Через 10 мин пребывания в фуру пульс у парильщика учащается до 120 уд/мин, как от быстрого бега. После такой бани надо хорошо отдохнуть. Японцы, выйдя из фуру, заворачиваются в простыню и лежат на кушетке около часа.

В сэнто большое внимание уделяют приятному интерьеру. Традиционно в нем присутствуют аквариумы, цветники с тропическими растениями – это располагает к отдыху, создает хорошее настроение. В холодную погоду сэнто служит местом, где можно согреться и убе-

речься от простуды. Полученное тепло потом долго сохраняется организмом, в жаркую погоду воздух улицы воспринимается после сэнто как освежающая прохлада.

Как общественная баня сэнто имеет несколько больших комнат, рассчитанных на определенное число посетителей. В раздевальной комнате несколько кабин с корзинами для белья. В банном отделении пол покрыт разноцветной плиткой. Посередине зала – бассейн, вода в котором нагрета до 55 °С. Вокруг аккуратно в ряд разложены деревянные шайки или ведра, вмещающие до 8 л воды.

Прежде чем войти в бассейн, посетители моются под краном или выливают на себя 4–5 тазов горячей воды и только затем погружаются в воду. После изрядного потения выходят из бассейна, садятся рядом на пол и жестким полотенцем или специальной рукавицей методично и аккуратно растирают все тело. После такого самомассажа они вновь ненадолго погружаются в бассейн. На этом банная процедура заканчивается. В раздевалке на разгоряченное тело надевается хлопчатобумажное кимоно (синтетическая одежда исключается).

В Японии распространены и другие, оригинальные с нашей точки зрения, бани – опилочные офуро. Для сооружения такой ароматной бани деревянную бочку наполняют не водой, а опилками, чаще кедровыми. Опилки нагревают до 50 °С, забираются внутрь бочки и наслаждаются этим «ароматным паром» 8–12 мин. Опилки хорошо впитывают пот, а целебные вещества из древесины через поры проникают в организм и оздоравливают его. Японцы считают, что офуро является одновременно великолепной закаливающей и профилактической процедурой.

1.7. Чья баня лучше

Вопрос, конечно, интересный, тем более, что «каждый кулик свое болото хвалит», и не без оснований – не могут бани быть одинаковыми везде, хотя бы из-за наличия у каждого народа национальных традиций, своего уклада жизни и т. д. Образно говоря, то, что хорошо северянину, не обязательно должно быть по душе африканцу или китайцу. Вот и сложились исторически римская, восточная, русская, финская, японская, ирландская и другие бани. Наука, впрочем, классифицирует бани по другим показателям – физическим параметрам. Например, немецкий профессор Г. Краус считает, что в Европе таких бань три: 1) русская паровая (очень влажная баня); 2) римская или турецкая (очень сухая с разной температурой воздуха в разных парильных помещениях); 3) финская (суховоздушная, очень жаркая сауна).

Однако такое деление бань по температуре и качеству пара не совсем корректно, поскольку при нем русская и финская бани кажутся чуть ли не антиподами. Заблуждение профессора выясняется при описании им «русской бани», ее устройства и размеров. Он в своем сравнении «русской» считает большую городскую баню, в которой трудно держать воздух сухим. Исконно же русская баня всегда была сухой. Поэтому некоторые исследователи предлагают различать среди русских бань классическую (деревенскую) и городскую (общественную).

Специалист по баням и большой любитель париться А. А. Бирюков предлагает другую классификацию: 1) баня-каменка типа русской или финской (с температурой до 120 °С, влажностью от 5 до 20 %); 2) паровая (сырая) баня с влажностью воздуха от 75 до 100 %, температурой 60–70 °С; 3) водяная, или японская, баня. Пожалуй, такое деление бань ближе к истине, и с мнением А. А. Бирюкова можно согласиться. А на вопрос, какая баня лучше, уместно ответить словами одного мудреца: «Лучшая баня та, которая давно построена, просторна и имеет мягкую воду». Кстати, другой мудрец к этому добавил: «И та, которую топят сообразно натуре тех, кто хочет в нее войти». Так что мало подвести в баню воду, напустить пара. Оборудовать места для сидения и лежания в бане тоже не главное. Главное, чтобы банный ритуал и предоставляемый банный сервис обеспечивали и удовлетворение индивидуальных запросов каждого посетителя, чтобы после бани он почувствовал себя «обновленным», бодрым, жизнерадостным и готовым с новой энергией окунуться в решение предстоящих дел.

Споры о том, чья национальная баня лучше, таким образом, теряют смысл. Все бани хороши по-своему. Ощущение блаженства вполне может обеспечить даже обычная лесная или дачная бревенчатая банька в гармонии с природой и окружающим миром, даже если она топится «по-черному».

Вот как А. А. Бирюков описывает местные традиции при посещении такой бани на Урале у озера Тургояк: «Дядя Саша поджидал нас у своего дома с резными узорчатыми наличниками. Еще накануне, узнав, что в поселок приехали спортсмены из Москвы, он, большой знаток и любитель бани, пригласил нас на первый пар.

Баня уже готова, но должна еще, по словам хозяина, «дозреть». И пока она «дозревает», дядя Саша с видимым удовольствием рассказывает нам, почему летом надо топить только березовыми, а зимой – и березовыми, и дубовыми дровами. В дровах он ценит и душистость, и мягкость, и сухость, рассказывает, как эти свойства в спиленном дереве сохранять.

Утро морозное (–36 °С), и баня манит нас своим теплом. Топится она «по-черному» и вид у нее бывалый. Оказывается, в ней еще родители 65-летнего дяди Саши парились.

Наконец входим в сумрачный предбанник. На полу туесок с мороженой брусникой, березовый сок, квас, настой из сосновой хвои.

Парилка оказалась маленькой, насквозь прокопченной. В углу – печь-каменка со встроенным баком для воды, трехступенчатые полки. На полу «ковер» из золотистой соломы.

Дядя Саша разложил нас на полки, плеснул кваском на камни, взял в руки два веника и... приступил. Он гладил мою спину, потом поднимал веники, «брал» ими жар и прижимал его к моим лопаткам и пояснице. Веники заходили, заплясали в его руках. Еще раз плеснул на камни, теперь уже соснового настоя, и дышать стало трудно, нестерпимо. Я застонал, дядя Саша тут же окунул веник в холодный квас и смочил мою спину. Потом встряхнул веники под потолком и вновь зашелестел ими.

Когда и спина и грудь мои испытали мягкость и упругость березового веника, дядя Саша властно открыл дверь и велел окунуться в сугроб. После 30-секундного «купания» я вбежал в парную на самую высокую ступеньку, где меня уже ждал в клубах свежего пара дядя Саша с вениками в руках. Еще 2–3 минуты массажа, и, обессиленный, я скатился вниз на душистую солому.

А потом в предбаннике, медленно обтираясь и одеваясь, я размышлял, отчего легкость после бани возникает не только в теле. Откуда приходит вдруг ясность мысли, осознанная любовь ко всему, что окружает, – и к этой белой равнине за окном, к той заснеженной сосне? Ведь шел два часа назад в баню и не замечал сосну. Какое-то особое благодущие наступило, освобождение от обыденных забот».

Приведем еще пример. Василий Шукшин был большим любителем и знатоком русской бани. Вот как описывает он местные традиции банной процедуры в рассказе «Алеша Бесконвойный», главный герой которого Алеша пять дней в неделю безотказно трудился, а в субботу, как ни стыдили его, как ни уговаривали, с утра топил баню и посвящал ей целый день.

«...У него была своя наука – как топить баню. Например, дрова в баню шли только березовые, они дают после себя стойкий жар. Он колот их аккуратно, с наслаждением...

...Потом момент – разжигать, тоже милое дело. Алеша даже волновался, когда разжигал в каменке...

Поленья в каменке он клал, как и все кладут: два – так, одно – так, поперек, а потом сверху. Но там – в той амбразуре-то, которая образуется-то, – там кладут обычно лучины, бумагу, керосином еще наловчились теперь обливать, – там Алеша ничего не клал: то полено, которое клал поперек, он его посерединке ершил топором, и все, и потом эти заструги поджигал – загоралось. И вот это тоже очень волнующий момент – когда разгорается. Ах, славный момент! Алеша присел на корточки перед каменкой и неотрывно смотрел, как огонь, сперва маленький, робкий, трепетный, – все становится больше, все надежней. Алеша всегда много думал, глядя на огонь. Например: «Вот вы там хотите, чтобы все люди жили одинаково... Да два полена и то сгорают неодинаково, а вы хотите, чтоб люди прожили одинаково!»

Алеша накидал на пол сосновых лап – такой будет потом Ташкент в лесу, такой аромат от этих веток, такой вольный дух, черт бы его побрал, – славно! Алеша всегда хотел не суетиться в последний момент, но не справлялся. Походил по ограде, прибрал топор... Сунулся опять в баню, – нет, угарно.

Очень любил он пройти из дома в баню как раз при такой погоде, когда холодно и сыро. Ходил всегда в одном белье, нарочно шел медленно, чтоб озябнуть.

...И пошла тут жизнь – вполне конкретная, но и вполне тоже необъяснимая – до краев дорогая и родная. Пошел Алеша двигать тазы, ведра... – стал налаживать маленький Ташкент. Всякое вредное напряжение совсем отпустило Алешу, мелкие мысли покинули голову, вселилась в душу некая цельность, крупность, ясность – жизнь стала понятной...».

Действительно, банная процедура приносит умиротворение, облегчение и ясность мысли. Вероятно, поэтому в бане так плодотворно обсуждаются деловые вопросы, ведутся дружеские беседы и проявляется философская склонность к рассуждениям.

1.8. Обновление старых традиций

Прием банных процедур давно вошел в арсенал медицины как гигиеническое, оздоровительное и лечебное воздействие. Современные медики не отказались от некоторых нетрадиционных народных методов использования в бане воды и пара, например от использования банного веника, контрастных обливаний холодной и горячей водой или от народных способов приготовления «вкусного пара» (подливание в огонь специальных смесей из трав), находя их во многом полезными для здоровья. Однако медики предупреждают, что баня оказывает достаточно сильное воздействие на организм, и поэтому при некоторых заболеваниях ее следует принимать осторожно или даже вовсе воздержаться от ее посещения.

Опыт как традиционной, так и нетрадиционной медицины разных стран Европы и Азии показывает, что использование парных бань в целом очень полезно для оздоровления населения, снижения заболеваемости, повышения трудоспособности и долголетия. Традиционной в Европе обычно называют современную медицину, использующую методики, основанные на аппаратном, объективном или научном контроле изменений в состоянии здоровья, а нетрадиционной – народную («травную») и медицину Востока, основанную преимущественно на многовековых практических наблюдениях, субъективных ощущениях и учете внешних изменений организма. В настоящее время происходит их взаимодополнение и проникновение: в нетрадиционной медицине для контроля за состоянием больного стали использовать современные методы диагностических исследований (электрокардиография, ультразвуковое исследование и т. д.), в традиционной – многие народные методы воздействия водой, паром или массажа руками соседствуют с вибромассажем, укалыванием китайских точек лучом лазера и др.

Поэтому различия между ними постепенно стираются. Интересно, что на Востоке название направлений медицины часто обратно противоположно европейскому: традиционной (например, в Китае) называется более «старая» и доступная по применению «народная» медицина, а нетрадиционной – европейская.

Среди различных видов использования парной бани русская баня пользуется заслуженным признанием во многих странах. Например, в Финляндии и Норвегии, несмотря на множество популярных там саун, население с удовольствием посещает и построенные в крупных городах русские бани. Любят париться в русской бане и на другом конце света – в Японии, несмотря на прочность существующих в этой стране своих традиций. Перешагнула русская баня и океан: например, во многих городах США и Канады построены бани с характерными и зазывающими названиями – «Русский веник», «Русская парная», «Русская баня», «Русские удовольствия» и т. д.

Бани настолько вошли в быт, что их теперь обязательно проектируют при строительстве лечебных и оздоровительных учреждений (больницы, санатории, профилактории или дома отдыха), спортивных сооружений и гостиниц. В некоторых странах парные бани открыты даже при залах заседаний, концертных залах, чтобы после жарких споров или напряженной репетиции можно было снять нервное напряжение и получить хороший заряд бодрости. Располагают ими крупные круизные и другие речные или морские лайнеры, военные корабли и т. д.

Современная медицина значительно расширила круг банных процедур, комбинируя их с иными, нежели пар и вода, факторами. Например, многие водно-оздоровительные комплексы используют ванны с лечебными добавками (хвойные, шалфейные и др.), газовые (через воду пропускаются пузырьки воздуха, кислорода, углекислого газа). Стали популярны водные души: циркулярный – одновременно омывающий тело со всех сторон упругими струйками-иглочками или бьющий и массирующий тело мощной струей – душ Шарко; подводный (мощные струи воды массируют тело в ванне), «морской прибор», «водопад», «каскад» и т. п. Успешно используют пар в саунах для локального воздействия пара на часть тела (например, специаль-

ная паровая маска на лицо для очищения и омоложения кожи), многие другие способы местных воздействий.

В водно-оздоровительном комплексе или в крупных банях можно получить сопутствующие консультации опытного врача и массажиста. Они посоветуют, как подобрать процедуры и их комбинации в зависимости от состояния здоровья и самочувствия посетителя.

1.9. Стимул для души, тела и профессии

Разумное использование бани полезно для людей разных профессий. Однако есть среди них такие, при которых баня используется не только как оздоровительная процедура, но и как одно из средств подготовки к предстоящим нервным и физическим нагрузкам, а после них – для восстановления сил. Часто используют баню в этом плане спортсмены, летчики, космонавты, актеры и другие люди напряженного физического и умственного труда. Баня для них является средством дополнительной тренировки в повышении сопротивляемости организма, расширения возможностей перенесения нагрузок, достижения душевного равновесия.

В Звездном городке для космонавтов, например, построен великолепный восстановительно-подготовительный центр. Понятно, что он оснащен самым современным оборудованием: в больших спортивных залах есть тренажеры, массажные аппараты, бассейн, различные ванны. При центре имеются сухая и влажная парилки, предназначенные для разных целей. Сухой пар – для снятия физического и нервного напряжения, а влажный – при определенной методике тренирует сердечно-сосудистую и другие системы организма. Во многих странах мира для подготовки летчиков к полетам и послепилотного восстановления сил бани (обычно финские или русские) используются в обязательном порядке.

Баня помогает спортсменам решать важные профессиональные вопросы: снимает усталость, тренирует выносливость, помогает регулировать массу тела. От величины последней зависит переход в ту или иную весовую категорию (группу) штангистов, борцов, боксеров. Столь же придирчиво следят за своим весом гимнасты, конники, гребцы, которые тоже не могут обойтись без бани. У конников проблема снижения массы тела часто определяется желанием облегчить нагрузку на лошадь во время скоростных соревнований (поэтому конники чаще невысокого роста, худощавы). Гимнастам и гребцам нужно соразмерить свою массу с оптимальным состоянием мышц, чтобы при потере веса не снижались результаты, которые они показывали на самых удачных своих тренировках. К тому же баня хорошо восстанавливает силу и выносливость, быстро приводит в норму уровень молочной кислоты в мышцах, в избытке образующейся при перетренировках.

Активно пользуются баней артисты. Певцы и танцоры, актеры и музыканты испытывают большое нервное и эмоциональное перенапряжение. У артистов балета к этому присоединяются громадные физические нагрузки (недаром вследствие систематических перегрузок они и на пенсию выходят намного раньше, чем большинство людей «обычных» профессий). Знаменитая Любовь Орлова выглядела всегда бодрой, обаятельной и веселой не только в силу своего характера, но и вследствие соблюдения неукоснительного режима. Она говорила: «Для того чтобы всегда быть женственной, надо быть мужественной». Многие годы Орлова ежедневно занималась гимнастикой, через день по часу плаванием, два раза в неделю делала массаж и регулярно посещала парную баню. Известная американская «королева дискотеки» певица Донна Саммер также считает, что поддерживать высокую профессиональную форму ей помогают в основном плавание, сауна и массаж.

За счет тренировки механизмов адаптации организма к новым условиям значительно легче протекает акклиматизация при дальних переездах, командировках, выездах за рубеж. Поэтому и здесь баня – хороший помощник для спортсменов, гастролирующих артистов и просто любителей зарубежного туризма. Замечено, что атлеты, ежедневно посещавшие парную баню накануне отъезда в страны с жарким климатом, акклиматизировались там легче, а показатели спортивных выступлений у них были более высокими и стабильными.

Глава 2. Баня: законы природы, функции организма и его систем

В день, который паришься, полон сил, не старишься.
Пословица

2.1. О бане, обществе и науке

Универсальная ценность парной бани естественным образом сделала ее объектом науки. В конце XIX – начале XX в. медицина России переживала небывалый подъем. Обратили внимание ученые и на баню, на методы использования в ней воды и пара. То, что раньше было эмпирически известно народу об их целебных свойствах, стали стремиться объяснять с позиций физиологии и медицины.

Создание И. М. Сеченовым и Н. Е. Введенским русской физиологической школы внесло новые штрихи в изучение целебного влияния бани на организм здорового и больного человека. Появляются ценные медицинские данные о значении для здоровья индивидуального подхода к выбору банных процедур, о возможных механизмах их действия. Ученик И. М. Сеченова академик И. Р. Тарханов вместе с известным терапевтом В. А. Манассеиным создали прочную исходную основу для внедрения научных методов в исследование воздействия русской бани на организм. Изучаются особенности влияния банных процедур на различные системы организма, отрабатываются их дозировки, накапливаются ценные данные об изменениях, происходящих в организме под влиянием пара и воды, и путях рационализации методов «народной» банной практики, не всегда выдерживавших научную цензуру.

Последнее касается, например, метода «универсальной закалки организма» через окунание в ледяную воду после прогрева тела в бане. Медицину насторожило, что такая «экзекуция» тела контрастной температурой вряд ли целесообразна для больных из-за возможного провоцирования приступов стенокардии или гипертонического криза. Поэтому врачи всерьез занялись анализом показаний и противопоказаний к банным процедурам, убедившись со временем, что индивидуальный подход к порядку и схеме банного ритуала очень важен для получения от бани максимальной пользы и наслаждения.

Ниже с позиций современной науки мы постараемся доступно рассказать о том, как баня влияет не только на организм в целом, но и на отдельные его системы и органы, к каким благоприятным сдвигам в них при посещении бани надо стремиться, а чего следует избегать, чтобы не навредить здоровью.

2.2. О законах природы и здоровье

Целебное воздействие бани на организм человека зависит от состояния здоровья, выбора методов и продолжительности процедур. Поэтому, чтобы с пользой для здоровья подбирать и использовать банные процедуры, необходимо иметь хотя бы самые общие представления об анатомических и физиологических особенностях своего организма. Тем более это важно при наличии заболеваний, когда банные процедуры легко могут нанести вред организму. При этом не следует забывать, что, по мнению медиков, здоровые люди ныне встречаются редко, а отсутствие жалоб со стороны человека еще не говорит о его абсолютном здоровье.

Приводимая ниже информация, конечно, выборочна. Ее объемное и последовательное изложение – задача не наша, а многочисленных медицинских руководств и специальных популярных изданий, к которым можно адресовать читателя. Мы же лишь хотим привлечь его внимание к тем ключевым органам и системам организма, которые первыми и наиболее остро реагируют на влажностный и температурный режим бани, – это прежде всего кожа, сердечно-сосудистая система, органы дыхания, нервная система. Но, прежде чем обсудить эти вопросы, не лишним будет вспомнить о существовании теснейшей взаимосвязи органов и систем организма. Эта взаимосвязь – важнейший закон природы, действующий в нашем организме.

Связь некоторых органов и систем устанавливается уже с самого начала зарождения организма. Можно различать два ее уровня – связь отдельных органов между собой и связь их с организмом в целом. Оба уровня объединены высшей целью – функцией жизнеобеспечения. Приведем примеры. Болезни сосудов, как правило, ведут к перегрузкам сердца с возможным развитием и нарушением его функций. Так что выражение «сердечно-сосудистые болезни» как раз и отражает теснейшую взаимосвязь сердца и сосудов. Приведем пример связи другого уровня – органа с функцией всего организма. Воспаление мышцы при простуде, например миозит мышц шеи, не только ограничивает движения в шее, но и вызывает общую реакцию организма в виде недомоганий, головных болей, нарушений сна, трудоспособности и т. д.

Связи органов и систем необходимо обязательно учитывать при приеме банных процедур. Согревание больного места в одном случае может значительно облегчить или устранить недомогание (например, простуду), а в другом – быть причиной появления нежелательных симптомов (например, перегревание головы при аномальном давлении крови может не снять, а усилить головную боль, вызвать сердцебиение и ухудшить общее самочувствие).

Механизмы деятельности и взаимосвязи органов в норме и при болезнях закладываются уже на ранних этапах развития человека. Не углубляясь в физиологию и механизмы онтогенеза (индивидуального развития), отметим только, на наш взгляд, главное. При слиянии мужской и женской половых клеток образуется зигота, а затем зародыш, из каждого листка которого развивается определенная группа органов и систем организма. Зародыш на самом раннем этапе не имеет связи с организмом матери и развивается только за счет «внутренних ресурсов». Как только устанавливается непосредственная связь зародыша с организмом матери (плацентарное кровообращение) – он получает «статус» плода, для которого характерно бурное клеточное развитие и комплексное совершенствование функций органов и систем в их теснейшей взаимосвязи между собой и с организмом матери.

Используем эту информацию, чтобы привлечь к ней особое внимание женщин, так как в зависимости от срока беременности парная баня для здоровья беременной и будущего ребенка может быть и полезной и вредной. Срок беременности важен не только для выбора продолжительности и активности банных процедур. Женщина должна осознанно оценить их возможное влияние на здоровье будущего ребенка еще на стадии внутриутробного развития плода, и особенно, если уже на этом этапе медики обнаружили в нем те или иные отклонения.

Чтобы правильно и с пользой для здоровья принимать банные процедуры, нужно не только знать особенности своего организма и его систем, но и иметь представление о том, какой смысл вкладывается наукой в понятия «здоровье» и «болезнь». Поэтому будет оправданно, если мы попробуем проникнуть в суть и содержание этих понятий.

Для того чтобы жить, любому живому организму (будь то растение, птица, животное или человек) необходимо выполнять еще один из основных законов природы – организм должен быть биологически уравновешен со средой проживания и приспосабливать к ее изменениям все свои функции (обмен веществ, скорость протекания жидкостей внутренних сред, размножение клеток тканей и т. д.) в таких рамках, которые обеспечивают ему выживание и оптимальное функционирование. У каждого организма при адаптации к изменившимся факторам внешней среды (климата, температуры, влажности и др.) изменения функций разные и зависят от особенностей его вида: у растений или животных они одни, у человека – другие. У человека возможности адаптации зависят от многих причин, в том числе от индивидуальных особенностей, пола, возраста и т. д. Наилучшим образом они обеспечиваются при таком состоянии организма, которое определяется как норма или здоровье (правда, при этом возникает вопрос: а что же нужно принимать за норму?).

Если же организм не может адаптироваться к внешним условиям, происходит нарушение процессов его жизнеобеспечения. Вначале это проявляется временным «сбоем» функций организма (что может сопровождаться ухудшением самочувствия, изменениями физиологических показателей – пульса, артериального давления и др.), развитием предболезненного состояния. Такое состояние обычно вскоре проходит (иногда без всякого лечения), но если воздействие вредных факторов продолжается или организм ослаблен и не может вернуться в нормальное состояние, развивается болезнь, иногда настолько выраженная и глубокая, что возникает тяжелое поражение ключевых органов и систем организма и происходит его гибель.

В нормальном организме природа не создала ничего лишнего, все взаимосвязано единой функцией и целью – обеспечить оптимальные условия жизнедеятельности организма и его воспроизводство (размножение). Поэтому, как уже отмечалось выше, изменение функций каждого органа вызывает одновременно соответствующую реакцию в других, в первую очередь в функционально тесно с ним связанных. Например, обливание тела холодной водой, вызывая спазм сосудов кожи, может способствовать появлению спазма сосудов сердца и последующих болей в нем, повышенного артериального давления и т. п.

В здоровом организме непродолжительное воздействие аномального по силе фактора обычно в целом не нарушает его функций за счет «автоматической» поддержки нормальной работы органа «собратьями». Например, при том же обливании холодной водой тела и спазме сосудов кожи учащается работа сердца, ускоряется кровоток и вскоре сосуды кожи вновь расширяются – кожа краснеет. Однако, если холод действует продолжительно, вновь наступает спазм сосудов кожи. Эта негативная реакция передается по всей сердечно-сосудистой системе, что вызывает нарушение функции и способствует развитию болезни (например, простуды). В больном организме поражаются не все органы и системы: обычно болезнь захватывает 2–3 из них, а показатели функционирования других если и изменяются, то в пределах их физиологических диапазонов (например, частота пульса от 60 до 80 уд/мин). Но чем тяжелее заболевание, тем выраженнее симптомы болезни, тем больше органов вовлекается в патологическую реакцию и тем сильнее реагирует на это весь организм.

Все вышеотмеченное является реалией, с которой обязательно и везде (не только в бане) нужно считаться. Так все же, может ли называть себя здоровым любой любитель бани, который ни на что не жалуется, даже просто на плохое самочувствие? Увы, ответить на этот вопрос не так просто, как кажется, поскольку и сегодня с позиций разных наук понятие «здоровье» оценивается по-разному, а общая точка зрения, которая бы устраивала всех, до сих пор не найдена.

Да, с позиций медицины, действительно, здоровым с высокой долей уверенности может считаться человек, который ни на что не жалуется, который имеет нормальные физиологические показатели и у которого отсутствуют какие-либо отклонения в развитии тела и органов. Но философия, например, определяет здоровье несколько иначе – как гармоническое единство всех функций организма с окружающей его средой, а социология – как способность человека полностью себя обслуживать, трудиться, быть активным членом общества, а не пассивным потребителем, обладать способностью удовлетворять все основные свои запросы по полноценному физическому и интеллектуальному развитию.

Попытка объединить различные точки зрения на понятие «здоровье» сделана в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), который определяет его как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Все перечисленные характеристики должны быть в наличии у человека одновременно. Отсутствие хотя бы одного показателя уже вызывает сомнения в его здоровье. Однако даже это определение здоровья не может претендовать на полноту и точность, хотя бы потому, что трудно найти такого человека, который бы одновременно располагал всем в нем перечисленным. Поэтому для тех, кто любит баню, достаточно все-таки медицинской трактовки здоровья как состояния относительной нормы, динамичного и зависящего от самого человека.

В этом плане здоровье имеет как количественные (пределы физиологических и других показателей организма, например, того же давления крови), так и качественные показатели (наличие или отсутствие жалоб, возможность трудиться и т. д.). В целом же такая *норма представляет собой то, что присуще большинству людей данного пола и возраста.*

В настоящее время разработана шкала здоровья, включающая его степени, описанные еще в древних трактатах. В ней выделено семь степеней здоровья: очень высокое (в бытовой оценке «ничто его не берет!»), высокое (вынослив и не болеет), выше среднего (болеет редко), среднее (болеет, как все), ниже среднего (болеет чаще, чем многие), низкое (легко и часто заболевает), очень низкое (болеет хронически или очень часто). Уместно напомнить, что Авиценна (Ибн Сина) еще в средние века выделял шесть сходных уровней здоровья человека: тело, здоровое до предела (в современной трактовке «пышущее здоровьем»), просто здоровое, не здоровое и не больное, хорошее, с быстро проходящей усталостью, больное легким недугом, больное до предела. Как видим, первые четыре критерия отражают норму.

Можно заметить, что уровень воздействия банных процедур следует определять согласно возможностям, вытекающим из описания перечисленных категорий здоровья. Люди с первой степенью здоровья наиболее выносливы, со всеми вариантами средних – составляют наибольшее число посетителей бани, с низкой и очень низкой – относительно немногочисленны. Естественно, что с учетом этого деления отпуск банных процедур требует строго индивидуального подхода и поэтому вряд ли всем следует безропотно подстраиваться под «банных завсегдаев», у которых здоровье, как правило, хорошее (по шкале среднее и выше). В то же время, есть связанные с этим определенные правила культуры поведения в бане: завсегдаеям не следует подтрунивать, насмехаться и подзадоривать новичков, середнячков или посетителей со слабым здоровьем на принятие непосильных для них банных процедур. То, что привычно для одних, может оказаться вредным для других.

2.3. О секретах тела

2.3.1. Кожа

На банные процедуры кожа реагирует, пожалуй, более быстро и активно, чем другие органы тела. Поэтому есть смысл уделить описанию ее функций несколько больше внимания, чем таковых других органов и систем организма. Функции кожи еще до конца не изучены. Остаются неясными некоторые механизмы ее реакций как в норме, так и в экстремальных ситуациях и при патологии. Но абсолютно ясно, что в сохранении здоровья и реакциях организма на воздействие банных процедур роль кожи очень велика.

Объем кожи у взрослого составляет около 1,7–2,6 % объема всего тела. Примерную площадь кожи (а она измеряется несколькими квадратными метрами) можно определить по ладони, площадь которой у человека составляет примерно 1 % от площади всей его кожи (этим «эталоном» измерения, например, пользуются врачи, когда надо быстро определить площадь поражения кожи в процентах при ожогах). Как неотъемлемая часть организма, кожа находится в теснейшей взаимосвязи с другими органами и системами, а многие ее участки (так называемые рефлексогенные и проекционные зоны) настолько тесно связаны с другими органами и системами, что, воздействуя на определенные участки кожи, можно регулировать многие функции организма и лечить некоторые болезни. Например, массируя воротниковую зону кожи, можно улучшить кровообращение сердца и головного мозга, а точечным массажем или прогреванием проекционных зон кожи ладони или стопы можно снять или уменьшить боли в связанных с ними органах. Эту замечательную связь участков кожи с внутренними органами используют все любители бани, проводя во время процедуры массаж или самомассаж (подробнее об этом рассказано в соответствующей главе).

Неслучайно функции кожи не ограничиваются, как считалось ранее, пассивной, механической защитной ролью и достаточно многообразны. Кратко охарактеризуем лишь некоторые из них.

Кожа – орган осязания. Вся поверхность кожи насыщена нервными окончаниями. Она является первым органом, непосредственно подвергающимся воздействию факторов внешней среды, в частности высокой температуры воды и пара в бане. Учитывая, что кожа – огромное чувствительное поле и что подкожная клетчатка выполняет функцию депо резервной крови, ее относят к числу мощных регуляторов важных функций организма. Неудивительно, что через воздействие на кожу (водой разной температуры и массажем) можно успешно регулировать самочувствие, снимать усталость, укреплять здоровье.

Имеются возрастные особенности развития чувствительности кожи, что следует учитывать родителям, которые рано приучают детей к бане. Так, точная локализация всех раздражений кожи в первый год жизни отсутствует, а точная локализация места боли отсутствует даже у детей до 2–3 лет. Это связано с недоразвитием у детей нервов и мозга. Возбудимость кожного анализатора растет с момента рождения и достигает максимума к 17–27 годам.

Различают четыре вида кожной чувствительности: тактильную – осязание (ощущения прикосновения, давления), тепловую, холодовую и болевую. Сильное воздействие организму вначале бывает трудно опознать: например, ледяная вода может восприняться как высоко-температурный ожог кожи, а сопутствующее этому мощное потрясение – температурный стресс – не каждому посетителю бани может быть дозволен по состоянию здоровья. Осязание у дошкольников и школьников развито лучше, чем у взрослых. Наиболее развита осязательная чувствительность на руках, лице и подошве стоп.

Рефлекторная функция кожи. Кожа имеет рефлекторную связь со всеми органами и системами организма и образует на своей поверхности их проекцию и нейрорефлекторные зоны (об этом упоминалось выше). Воздействуя на эти зоны, можно регулировать настроение человека, его иммунную защиту и сопротивляемость болезням, оздоравливать и лечить больных (улучшать самочувствие, снимать усталость, повышать трудоспособность и т. д.). Изменение функции определенного органа можно вызвать не только массажем поверхности тела, но и воздействием на рефлекторную зону кожи водой: холодная вода, например, способна не только вызвать спазм сосудов кожи (она бледнеет), но и органа, с которым эта зона связана, равно как горячая вода вызывает расширение сосудов и прилив крови к коже (покраснение) и к тому органу, который проецируется на это место тела. Таким образом, кожа представляет собой мощное поле для применения банных и бальнеологических воздействий на весь организм.

Кожа – регулятор температуры тела. В первую очередь важна роль кожи в терморегуляции. При повышенной температуре тела (перегрев в бане, физические нагрузки, заболевания) кожные сосуды расширяются, кожа розовеет, усиленно излучает тепло и выделяет пот (он при испарении дополнительно охлаждает тело). При холодном воздействии (холодный душ, ванна или купание в бассейне) сосуды кожи суживаются, кожа бледнеет и меньше излучает тепла во внешнюю среду. Таким образом контролируются потери тепла организмом.

Выделительная функция кожи. Через кожу вместе с потом из организма обильно выделяются вода, соли, через сальные железы – жироподобные вещества, холестерин, с роговыми чешуйками из него удаляются некоторые продукты обмена веществ (белки, мочевины и др.). Понятно, что горячий банный пар интенсивно способствует этому. При некоторых заболеваниях через кожу выделяются также патологические и промежуточные продукты обмена веществ (ацетон, желчные пигменты), микробные яды, но при воспалении кожи (дерматите) и нарушениях ее поверхности из организма могут в большом количестве уходить и важные для его жизнедеятельности вещества (белки, витамины), а также вещества, входящие в состав лекарств (йод, бром, мышьяк, хлороформ и др.). Это необходимо учитывать не только при лечении больных, но и при посещении бани.

Всасывающая функция кожи. Кожа благодаря своей проницаемости, насыщенности сосудами и нервными окончаниями представляет удобный путь для введения некоторых лекарств. Через нее также хорошо всасываются многие жидкие и газообразные вещества. Это необходимо учитывать при приеме ванн с растворенными в них различными веществами и экстрактами, а также при использовании моющих химических средств, втирании в кожу кремов и иных косметических и лечебно-профилактических средств. Значительно облегчают всасывание многих веществ растирание и массажирование, наложение компрессов. Введенное в кожу лекарство удерживается в ней дольше, чем под кожей (при инъекции), – эта особенность используется медициной (введение лекарства методом электрофореза).

Дыхательная функция кожи обеспечивает человеку около 1 % всего газообмена. Но и этот небольшой процент может оказаться важным для здоровья. Если покрыть человека лаком, он быстро начнет задыхаться, биение сердца замедлится, температура понизится, возможна даже смерть, которую можно рассматривать как следствие комбинации удушья и нарушения теплообмена. Баня обеспечивает чистоту кожи, а одновременно и «чистоту» дыхания.

Депонирующая функция кожи. Кожа как депо крови (вместе с печенью, селезенкой и подкожной клетчаткой) удерживает в себе резервный запас крови, не используемый для жизнеобеспечения в данный момент. В ней есть ряд приспособлений, регулирующих кровоснабжение организма. В нормальных условиях большое количество кожных сосудов находится в полусуженном состоянии. Подсчитано, что только сосуды дермы в случае их расширения могут вместить 1 л крови (около 20 % от всей). Быстрое расширение кожных сосудов и перераспределение крови в организме может вызвать и положительные, и отрицательные эффекты, что необходимо учитывать при использовании горячей воды в парной бане. Кожа способна депони-

ровать и многие органические и неорганические вещества, которые впоследствии могут быть мобилизованы для нужд организма, либо представлять вред для него.

Внутрисекреторная (секреторная) функция кожи. Многие медики признают, что кожа является гигантской эндокринной железой. Профессор П. Роберт из Берна выделил из кожи 70 ферментов. Баня способна определенным образом воздействовать на обменный (биохимический) статус кожи за счет температурных воздействий на условия протекания ферментативных процессов и образования самих ферментов.

Железы кожи. Приблизительное число потовых желез на коже превышает 2 000 000. Количество пота, выделяемого в сутки, составляет от 600 до 900 и даже до 1400 мл. Уже поэтому кожа активно участвует в водном обмене организма и регулировании температуры тела. Нагрузка на эти железы сильно возрастает при банных процедурах, особенно в парилке. С повышением внешней температуры в зависимости от количества выпитой жидкости, интенсивности кровообращения усиливается потоотделение, при этом существенно возрастают потери минеральных солей с потом, что иногда может заметно сказаться на самочувствии человека. Для любителей регулярных банных процедур можно рекомендовать после парилки и обильного потения пить минеральную или хотя бы подсоленную воду для возмещения потерь организмом макро- и микроэлементов.

Число жировых (сальных) желез кожи у взрослого – около 250 000, из них 90 % относятся к волосяным мешочкам (фолликулам), а 10 % непосредственно открываются на поверхности кожи. Секретия сальных желез начинается с пятилетнего возраста, что стоит знать родителям, приводящим детей в баню и парилку. На лбу, крыльях носа, веках, передней части груди жировых желез больше, чем потовых. Слишком блестящая кожа груди или лица может быть признаком неправильного жирового обмена. В секрете желез содержатся жирные кислоты, образующие защитный кислотный покров – основу иммунитета кожи и самоочищения. Поэтому банные процедуры должны проводиться каждым человеком с использованием таких моющих и косметических средств, которые не нарушают процессы, характеризующиеся определенной степенью индивидуальности (сухая кожа, жирная кожа, нормальная кожа и т. д.).

Барьерная и защитная функции кожи. Покрывая тело снаружи, кожа защищает тело и органы от внешних вредных механических, физических, химических и других воздействий. Кожа очень активно защищает от проникновения в организм инфекции (здоровая кожа не пропускает внутрь не только микробы, но даже вирусы, в том числе вирус СПИДа). Механизмы защиты кожи от инфекции разнообразны: от механических (защитное значение сухого плотного рогового слоя эпидермиса) до биохимических (кислая среда на поверхности, действие защитных продуктов выделения кожи типа лизоцима, растворяющих оболочку микробов и вызывающих их гибель, и т. д.).

В бане необходимо помнить, что повреждение кожи (ссадины, царапины, например ногтями) или использование старой и грязной мочалки могут способствовать передаче и возникновению различных кожных и других заболеваний.

Следует также помнить, что нормальная кожа имеет кислую реакцию, а мыло щелочную. Поэтому злоупотреблять частым мытьем мылом (особенно хозяйственным, которое имеет более щелочную реакцию, чем туалетное мыло или шампунь) вряд ли целесообразно. Частое мытье оправданно только при обильном, сильном регулярном загрязнении кожи тела (пыльная и грязная работа, тренировки с повышенной потливостью и т. д.).

Кожа – зеркало здоровья. Чистая, упругая, естественного цвета кожа (как длинные и блестящие волосы, красивые и неломкие ногти) – свидетельство хорошего состояния здоровья, вялая и дряблая должна как минимум настораживать. Чистая кожа помогает лучше сохранить здоровье, функции многих других органов. Например, регулярное посещение бани при ослаблении функции почек является очень полезным лечебным мероприятием. Для ухода за кожей банная процедура особенно полезна после резкого снижения веса и после беременности, когда

кожа на некоторых частях тела становится дряблой и морщинистой. Горячий пар и похлестывания венником расширяют сосуды кожи, холодная вода их резко сужает – это очень полезная и эффективная гимнастика для здоровой кожи и сосудов. И даже вялая и уставшая защитница нашего организма в бане распрямляется, приобретает тонус, молодеет, становится упругой.

2.3.2. Сердечно-сосудистая система

В бане кожа первой принимает на себя мощное температурное раздражение – горячей водой и банным паром. Но она тут же посылает сигналы в сосудистый центр мозга, сосуды кожи резко изменяют свой просвет и происходит перераспределение крови в организме. Сосуды, особенно мелкие (артериолы), по образному выражению И. М. Сеченова «краны кровеносной системы», регулируют ток крови таким образом, что она приливает к мышцам, к коже. Кровь устремляется из центра на периферию. Этим облегчается работа сердца по перекачке крови по сосудам, устраняются застойные явления в кровенаполнении органов, активизируются обменные процессы в тканях, что бодрит и повышает защитные силы организма.

Сердце – это бессменный биологический насос, «выданный» человеку на всю жизнь. Ни один из современных насосов, пытающихся моделировать работу сердца, не может работать так эффективно и продолжительно. Искусственное сердце уже через несколько лет изнашивается так, что требует замены деталей. Поэтому важно беречь, щадить и не перегружать сердце, тренировать и помогать, а не затруднять его работу. Перегрузку сердца более легко замечают люди с больными сердцем и легкими.

Однако работу сердца нельзя сводить только к уровню простого биологического насоса по перекачке крови. Его функции по жизнеобеспечению более многообразны и сложны. Одна из них – создать и поддерживать постоянную разность давления крови в артериях и венах, что обеспечивает движение крови и обмен веществ в органах и между ними.

Работе сердца по перекачиванию крови помогают сокращения мышц тела: они как бы выжимают кровь из сосудов и проталкивают ее дальше по кругу кровообращения. Поэтому мышцы тела называют «вторым сердцем». Важно, чтобы скелетные мышцы не были слабыми и дряблыми. Физические нагрузки тренируют одновременно и мышцы, и сердечно-сосудистую систему.

Сердце здорового человека сокращается ритмично и без перебоев, в условиях покоя частота пульса 60–80 в 1 мин. Частота пульса выше 90 в 1 мин называется тахикардией, а ниже 60 – брадикардией. Нормальное давление крови составляет: верхнее (максимальное, или систолическое) в пределах 110–140 мм рт. ст., нижнее (минимальное, или диастолическое) 60–80 мм рт. ст.

Однако давление крови, как и частота пульса, – показатели индивидуальные. Они зависят от возраста, физической тренированности, состояния здоровья, волнения, питания и других причин. У детей, например, частота пульса выше, чем у взрослых (это следует учитывать при согревании детского организма в бане). Тахикардия и повышение артериального давления могут наблюдаться после выпитого кофе или спиртных напитков, тяжелых физических и эмоциональных нагрузок и т. п.

Состояние пульса и давления крови являются ориентиром как для продолжительности приема бани и парилки, так и для оценки воздействия банных процедур. При отклонении пульса или давления крови от нормы до начала процедуры продолжительность самой процедуры следует сокращать. В каждом конкретном случае следует действовать индивидуально. Так, не рекомендуется посещать баню и парилку после приема алкоголя, когда сосудистая реакция организма на тепловое воздействие может сильно извращаться.

Кровеносные сосуды делятся на артерии, артериолы, капилляры, вены и вены. Количество крови, протекающей через орган, регулируется артериолами. Имея хорошо развитую

мышечную оболочку, артериолы в зависимости от потребностей органа могут сужаться (кожа бледнеет, например, при длительном обливании холодной водой) и расширяться (кожа краснеет от горячей воды и пара), изменяя тем самым кровоснабжение тканей и органов.

Сердечно-сосудистая система быстро реагирует на повышение температуры тела, ускоряя кровоток. Однако при длительном пребывании в парилке жар еще больше повышает температуру тела, поэтому приходится опасаться перегрева и парилку следует сразу покинуть, если появились предвестники теплового удара – ощущение вялости и слабости, плохое самочувствие. В основном потеря организмом тепла происходит за счет расширения сосудов кожи и потоотделения. Чем суше воздух в парилке, тем быстрее кожа высыхает от пота, тем больше выделяется телом тепла и тем скорее достигается оптимальная для организма температура.

При нагревании тела, расширении сосудов кожи сердце рефлекторно начинает чаще сокращаться, ускоряется ток крови по сосудам, изменяется кровяное давление. На людей с нарушениями кровяного давления правильное использование процедур парилки, как правило, действует стабилизирующим образом. У индивидуумов с пониженным давлением оно заметно повышается, им в таких случаях полезны контрастные процедуры – душ, ванны, купание в бассейне, обливания. Хорошо переносят баню люди, страдающие гипертонией в начальной стадии.

Высокая влажность в парных банях создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Потоотделение при высокой влажности затрудняется, скорость процессов терморегуляции замедляется. Организм справляется с перегревом в парилке примерно так же, как с нагрузками при выполнении физической работы или упражнений. Во всех этих случаях срабатывает один и тот же механизм: капилляры расширяются, и кровь устремляется из центра на периферию – к мышцам, к коже. В парилке минутный объем сердца возрастает примерно на 150 %, как при легком беге трусцой. При длительном пребывании в парилке и перегреве минутный объем сердца по сравнению с покоем значительно возрастает. Пульс становится сравнимым по наполнению с таковым при напряженной физической работе (400 % и более от исходного уровня минутного объема). При средней продолжительности пребывания в парилке максимальная частота пульса обычно составляет 125 уд/мин и быстро нормализуется при выходе из нее.

На повышение частоты пульса, а значит, и на повышенную нагрузку на сердце и сосуды влияют разные факторы – температура парилки, влажность воздуха, положение тела, количество выпитой перед этим жидкости, состояние здоровья, способность организма быстро адаптироваться к внешним условиям и другие факторы.

Банные процедуры благоприятно влияют на людей (особенно это важно для метеочувствительных больных), самочувствие которых ухудшается при резких изменениях погоды и атмосферного давления. Врачи считают, что погода и самочувствие – понятия тесно связанные, особенно для больных сердечно-сосудистыми и легочными болезнями. В прохладные, ветреные и холодные дни повышается риск простуды, в жаркие – перегрева организма, солнечного удара или простуды из-за устраиваемых сквозняков.

Проведенные врачами исследования показали, что банные процедуры могут хорошо тренировать сердечно-сосудистую и другие системы организма, в результате чего расширяется диапазон его адаптации к внешним условиям. Люди, регулярно посещающие баню (1–2 раза в неделю), меньше страдают от резких перемен погоды и атмосферного давления. По данным опроса метеочувствительных людей после 6–8 месяцев регулярных посещений бани и парилки, 80 % из них отметили, что чувствуют себя лучше, а некоторые и вовсе перестали реагировать на изменения погоды. Баня помогает лучше акклиматизироваться при резких сменах места привычного пребывания (дальние экскурсии, командировки, выезд или переезд на жительство в иную климатическую зону).

Максимальную нагрузку на сердечно-сосудистую систему оказывает контрастное воздействие температуры – обливание после парилки холодной водой, погружение в холодную воду, обтирание снегом. Человеку с нарушениями в системе кровообращения следует остерегаться резкого охлаждения, чтобы не перегрузить сердце и сосуды и не ухудшить самочувствие, не повредить здоровью. Например, при склонности к стенокардии обливание холодной водой может спровоцировать развитие приступа боли в области сердца или удушье.

Банная процедура оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему здоровых людей. Но если у вас уже наблюдаются отклонения в состоянии здоровья или вы ощущаете какие-либо признаки их появления, будьте осторожны. Лучше прервать банную процедуру и проконсультироваться у врача. Посещение бани должно придавать силы, бодрить и вызывать хорошее настроение, а не породить чувства вялости, сонливости, усталости и тем более появление новых или усиление старых жалоб (если человек болен).

2.3.3. Нервная система

Прогревание тела не только перераспределяет кровь в организме, но рождает чувство умиротворения, блаженства, душевного покоя, бодрости и «мышечной радости» (по образному замечанию академика И. П. Павлова). В. Шукшин в рассказе «Алеша Бесконвойный» подчеркивает, что его герой больше всего дорожил как раз тем душевным равновесием, которое ощущал в бане и после нее. И никакие отрицательные эмоции не могли для него затмить наслаждение баней. Здесь он ощущал некое «воспарение духа».

Банная процедура улучшает функцию центральной нервной системы, оптимизирует ее регуляцию, а организм как бы обновляется и возникает приятное ощущение согревания тканей, снимается напряжение мышц, уменьшаются боли в мышцах, суставах.

Кровь в головной мозг поступает из сонных и позвоночных артерий. Последние проходят в поперечных отростках шейных позвонков и дают питание в основном заднему (включая мозжечок) отделу мозга. При наличии «возрастных» изменений в позвоночных артериях и в шейном отделе позвоночника при некоторых положениях шеи и головы (например, при отклонении головы назад) может возникать прижатие артерий и нарушение нормального питания мозга. Это проявляется в головокружении, неустойчивой походке или неуверенных движениях. Иногда эти явления могут возникать у пожилых людей при активном массаже шеи. В этих случаях следует пользоваться баней, особенно парилкой, очень осторожно. Нужно посоветоваться с врачом, а если посещать баню, то лучше не одному, а с помощником.

Плохое самочувствие от банных процедур или парной может быть связано с нарушением питания. Следует помнить, что ни до, ни после бани ни в коем случае не стоит переедать. Прилив крови к желудку (рефлекторный акт) при переедании происходит и за счет ухудшения кровоснабжения мозга, а, значит, может вызвать ухудшение самочувствия. Следует учесть, что это происходит на фоне рефлекторного перераспределения крови к периферии (к коже) под воздействием прогревания тела горячей водой и паром.

При нагрузках, близких к экстремальным (а перегрев организма в парной может оказаться именно таким), мозг проявляет повышенную чувствительность к интоксикации алкоголем, никотином и некоторыми другими веществами. Поэтому употребление алкоголя во время банных процедур проявляется как минимум плохим самочувствием, недомоганием, общей слабостью, головной болью или болью в области сердца, и можно с уверенностью говорить о полной их несовместимости. Столь же нежелателен и никотин, по крайней мере в самой бане он должен быть целиком исключен.

Бывает и так, что баня оказывает на нервную систему не успокаивающее, а возбуждающее действие. Это происходит в том случае, если грубо нарушается методика банной процедуры. Неблагоприятные реакции могут возникнуть, если организм не подготовлен к вос-

приятию высокой температуры, если пребывание в парилке затянулось, если массаж оказался болезненным, если смена температур была излишне резкой, если к этому всему присоединились те же алкоголь, никотин и другие вредные или сильнодействующие вещества.

У парильщика, особенно начинающего, может появиться ощущение беспокойства, даже страх, раздражительность, а после банной процедуры общая слабость, потеря аппетита, сна. Чтобы избежать подобных ощущений, следует внимательнее прислушиваться к собственному организму, не пытаться навязывать ему непривычный или запредельный для него режим силой. Здесь важна постепенность привыкания к банным нагрузкам и процедурам, умеренность.

Баня – незаменимое средство для снятия нервного напряжения. Ее ритуал включает целую цепочку торжественных и обязательных действий, которые не заменит даже самая комфортабельная домашняя ванна (по сравнению с баней она обеспечивает лишь заурядное смыывание грязи). Уже само предвкушение банных процедур с разнообразными и желанными раздражителями отвлекает от неприятных переживаний, дает возможность отключиться от навязчивых мыслей, мелочных забот и проблем. А физиологическое воздействие бани на нервную систему, положительные эмоции дают возможность легче отнестись к различным неприятностям.

2.3.4. Органы дыхания

К органам дыхания относятся полость носа, гортань, трахея, бронхи и легкие. В дыхательной системе выделяют воздухоносные (дыхательные) пути (полость носа, гортань, трахея и бронхи) и дыхательную часть, представленную дыхательной паренхимой легких, где происходит газообмен между воздухом, содержащимся в альвеолах легких, и кровью. Таким образом, воздух проходит к гортани через полости носа, рта и глотку, при этом увлажняясь, очищаясь от пыли и изменяя свою температуру на более оптимальную для организма (нагреваясь при вдыхании морозного воздуха зимой или охлаждаясь при вдыхании горячего воздуха, например в парилке). Полость носа и носовую часть глотки (носоглотка) объединяют под названием «верхние дыхательные пути».

Нагрузку на легкие в покое, при работе или при пребывании в парилке можно оценить по величине минутного объема дыхания (МОД) – объема воздуха, проходящего через легкие в 1 мин. В покое МОД равен 5–8 л/мин, при мышечной работе, сравнимой по разогреванию тела с пребыванием в бане и парилке, значительно увеличивается и может превышать МОД покоя в 10–15 раз.

Число полных дыхательных движений (вдох и выдох) в покое составляет 16–20 в 1 мин. При пребывании в парилке и бане сердцебиение и дыхание учащаются. Рефлекторные изменения дыхания возникают при раздражении любых рецепторов. Особенно это заметно при контрастном воздействии температуры воды на тело (окупание в бассейн после разогрева в парилке в первые секунды «захватывает дух») или от сильной боли (например, при ожоге). Особое значение в регуляции дыхания имеют рефлексы рецепторов, реагирующих на химический состав крови (хеморецепторы) и чувствительных к изменению напряжения в крови углекислого газа и кислорода. Повышение напряжения углекислого газа в крови приводит к углублению дыхания, понижение напряжения кислорода – к учащению его.

В парилке давление выше атмосферного, что мешает нормальному насыщению крови кислородом: его содержание в воздухе парилки снижено из-за наполняющего парилку пара от раскаленных камней. Необходимость возместить дефицит кислорода вынуждает организм учащать и углубить дыхание, повысить частоту сердцебиения и ускорить кровоток. Все это повышает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и органы дыхания. Здоровым человеком такая нагрузка переносится легко, но у нетренированных новичков затруднения «от непривычки» вполне возможны. Чаще всего они выдерживают парилку лишь несколько минут и исчезают

с мотивировкой – «жарко и нечем дышать». У тех же из них, кто старается себя пересилить, вполне возможны симптомы, напоминающие горную болезнь: одышка, цианоз (бледность и посинение губ), сердцебиение, приступ удушья, головокружение, вплоть до носового кровотечения, рвоты и обморока. Развитию гипоксии (кислородного голодания) может способствовать обливание разгоряченного тела в парилке или сразу после нее холодной водой или принятие очень холодного душа.

Если в парилке организм не справляется с развитием гипоксии (например, при хроническом заболевании сердца или легких) и появляются вышеперечисленные симптомы, ее необходимо немедленно покинуть, выйти для отдыха и восстановления сил на свежий воздух, и неплохо принять лекарство, которое рекомендует врач. Такому человеку необходима консультация врача, прежде чем он вновь решится на дальнейшие посещения бани и парилки и расширение спектра и объема их услуг.

В бане здоровые посетители иногда начинают чихать. Это защитный дыхательный рефлекс, как и кашель, подающий сигнал о переохлаждении, например после холодного душа или при соприкосновении босых ног с холодным полом. Поэтому нужно снова хорошо прогреть организм.

Воздействие бани на функции дыхательных органов всегда достаточно выражено и при правильном подходе благоприятно. С самого прихода в парилку наиболее интенсивному раздражению теплом, кроме кожи, подвергаются слизистые оболочки дыхательных путей. При вдыхании горячего воздуха возникает температурное раздражение, которое прежде всего затрагивает слизистые оболочки верхней части дыхательных путей с повышением влагообмена и прогреванием органов дыхания. Для легких это своеобразная паровая ингаляция, которая при наличии кашля смягчает его и улучшает откашливание.

2.3.5. Костно-мышечный аппарат

Температурный режим бани и парилки (горячая вода и пар и холодные обливания) активно воздействует на мышцы тела, сухожилия и суставы.

Процесс развития костей скелета продолжается от рождения до 25–27 лет. С течением времени кости становятся более бедны водой, повышается их хрупкость и «прозрачность» (на рентгено снимке отмечается частичное рассасывание костной ткани – остеопороз). Даже привычные ранее несущественные нагрузки могут обусловить их переломы (именно поэтому рекомендуется пользоваться в бане резиновыми «вьетнамками»). Пожилые парильщики в ходе возрастной перестройки костных тканей и сосудов должны одновременно уменьшать и нагрузки в парилке. Это рекомендует медицина, учитывающая дозировки согласно возрасту (при назначении лечения врачи уменьшают дозу лекарства пожилым больным).

Примечательно, что старческие изменения костей даже у пожилых людей могут отсутствовать, если они мало болели инфекционными болезнями, не страдали от болезней обмена веществ и, главное, вели активный образ жизни. При этом нужно помнить, что для сохранения и укрепления здоровья активный двигательный режим является уникальным, и его не могут заменить ни лекарства, ни посещения бани с проведением массажа. Но в то же время и регулярные перетренировки для организма вредны, как возможная причина последующих остеохондроза и спондилеза, именуемых в народе «отложением солей».

Кости, связки, сухожилия представляют пассивную часть двигательного аппарата, а скелетные мышцы – активную. Всего в теле человека около 600 скелетных мышц. Прогревание тела в парилке и бане в основном осуществляется через так называемый «мышечный корсет» тела. Сочетание прогревания с массажем других мягких тканей усиливает целебное воздействие бани на организм.

По физической силе и выносливости мышцы имеют оптимальный предел деятельности. Это особенно важно для спортсменов и их тренеров. Тренировки у спортсменов очень энергичные и напряженные, часто на пределе возможного. К концу их развивается ощутимая мышечная усталость (многие считают, что без физической усталости у спортсмена невозможен спортивный рост). Баня и парилка хорошо ее снимают, необходимо только правильно дозировать принимаемые процедуры и внешний температурный режим. А. А. Бирюков, много лет работавший со спортсменами сборных команд и изучавший оптимальные возможности снятия мышечного утомления, предлагает спортсменам следующий режим бани и парилки. Необходимо предпочесть баню сухого жара типа сауны с влажностью 12–20 % и температурой в парилке 90–120 °С. Воспользоваться ею надо не откладывая, через 10–12 мин после тренировки (тяжелой физической работы). В парилку заходить два раза: сначала на 4 мин, затем на 5 мин. Перерыв между заходами – 8–10 мин. Положение тела непременно должно быть горизонтальным. Такой режим увеличивал силу мышц кисти у спортсменов на 1200 г. Если температура в сауне превышала 120 °С (несмотря на то что спортсмены – народ закаленный, любят высокую температуру и легко ее переносят), сила мышц не повышалась. При температуре 50–60 °С и влажности 80–90 % сила мышц понижалась.

Тепло бани и парилки, контрастная температура воды и массаж особенно способствуют расслаблению мышц. Снимаются боли и чувство усталости, повышается эластичность мышц и сухожилий, тело становится более гибким. Именно поэтому после напряженного рабочего дня люди физического труда, спортсмены, артисты балета, цирка используют парную баню как наиболее эффективную оздоровительную процедуру, восстанавливающую силы, оптимизм и жизнерадостность. Однако, как говорили наши предки, «все хорошо в меру». Применительно к бане это означает меру и умение приспособиться к банным процедурам. Чрезмерное, непосильное увлечение ими может породить обратный эффект – снижение мышечной силы, появление чувства усталости, общей слабости, болей головных и в области сердца.

2.3.6. Терморегуляция

Температура тела зависит от соотношения двух процессов в организме – теплообразования и теплоотдачи. В организме человека тепло образуется главным образом в мышцах, составляющих около 35 % массы тела. При работе мышц теплообразование возрастает во много раз. Отдача тепла организмом в основном происходит через кожу и легкие.

Через кожу тепло отдается по-разному: 1) путем проведения тепла – нагреваются воздух, вода или окружающие предметы, соприкасающиеся с телом; 2) путем излучения тепла (в виде инфракрасных лучей); 3) путем испарения – с поверхности кожи испаряются вода и пот. В легких происходят нагревание выдыхаемого воздуха и испарение воды с поверхности альвеол.

Регуляция постоянства температуры тела осуществляется нервным и гуморальным путем. В коже имеются холодовые и тепловые рецепторы – терморепцепторы, улавливающие изменения окружающей температуры. При повышении температуры окружающей среды отмечаются снижение обмена веществ и расширение кровеносных сосудов кожи, что способствует повышенной теплоотдаче. Если этого недостаточно, происходит потоотделение и испарение воды с поверхности кожи. В условиях бани и особенно парилки, когда теплопроводимость и теплоизлучение почти отсутствуют, главным средством охлаждения тела является испарение пота, при этом, если оно затруднено из-за перенасыщения воздуха влажным паром и пот стекает ручьями, не испаряясь, возможно перегревание тела – тепловой удар.

В норме повышение температуры тела вызывает повышение частоты сердцебиения, пульса, артериального давления и дыхания. В случае, если возникает несоответствие между повышением температуры окружающей среды (бани, парилки) и нагреванием тела и частотой пульса, необходимо прервать банную процедуру, выйти для отдыха на свежий воздух и затем

посоветоваться с врачом. При температуре тела выше 40° С наступает расстройство сознания – бред, а выше 43 °С – смерть. Снижение температуры мозга на 2–3 °С ниже нормальной часто приводит к потере сознания.

Быстрая смена холодной и горячей температуры обеспечивает «гимнастику» сосудов и тренирует физиологические процессы адаптации. Это способствует закаливанию. Тренировка (упражнения) терморегуляторных сосудистых реакций и обменных процессов путем повторных регулярных термических раздражений (пар, купание, душ, холодное обтирание) повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, укрепляет здоровье, придает бодрость и повышает деловую активность.

2.3.7. Обмен энергии

Энергия освобождается при расщеплении в организме сложных органических соединений: белков, жиров и углеводов. Их потенциальная энергия при этом переходит в другие виды, в основном в тепловую, механическую и частично в электрическую. Часть освобождающейся энергии используется для синтетических процессов – восстановления изнашиваемых и построения новых клеток и тканей, часть потребляется в процессе функционирования органов и тканей – сокращения мышц, проведения нервных импульсов, синтеза ферментов и гормонов и др. Большая часть энергии переходит в тепло.

Если человек находится в состоянии возможного полного мышечного покоя, т. е. лежа с «расслабленной мускулатурой» натошак (через 14 ч после последнего приема пищи) при температуре комфорта (18–22 °С), то расход энергии составляет примерно 1700 ккал в сутки и называется основным обменом. В условиях основного обмена энергия расходуется на поддержание жизнедеятельности организма, работу внутренних органов (сердце, дыхательный аппарат и др.), а также на поддержание постоянной температуры тела.

Повышение энергетического обмена сверх показателей основного называется *рабочей прибавкой*. Факторами, повышающими расход энергии, являются многие внешние и внутренние реакции и воздействия. Его величину изменяют резкие колебания внешней температуры, что имеет место в бане и парилке. Низкая или высокая температура воды (выше 30 °С) соответственно понижает или повышает показатель рабочей прибавки. Бывалые парильщики знают, что перед баней и парилкой нельзя переодеться, так как это ухудшает самочувствие и снижает их оздоравливающее воздействие, вследствие того что прием пищи увеличивает расход энергии в покое в среднем до 2200 ккал и тем самым уменьшает рабочую прибавку.

При понижении окружающей температуры возрастает теплоотдача тела и соответственно увеличивается выработка тепла, необходимого для сохранения постоянства температуры тела.

При разогревании в бане или парилке тело получает избыток энергии, но не за счет обмена веществ, а за счет получения тепла извне. Энергия организма при этом расходуется на поддержание нормальной температуры тела и защиту от перегревания и теплового удара. Эта работа организма требует также большой затраты энергии, сравнимой с напряженным физическим трудом. Чем выше прогрев тела, тем больше организм затрачивает энергии: на расширение сосудов и излучение кожей тепла, усиление обмена веществ и потоотделения, оптимальное поддержание температуры тела.

Нарушают нормальную регуляцию энергии организма переутомление, различные интоксикации (прием алкоголя или злоупотребление курением). В зависимости от дозы алкоголь может не только мешать адаптации организма к условиям бани и нарушать регуляцию энергии организма, но и изменять реакцию организма на обычные и привычные для парильщика процедуры. Они могут оказаться для него чрезмерными, вызвать плохое самочувствие. Ослаблены возможности организма адекватно реагировать на внешние воздействия и после перене-

сенного заболевания или во время болезни, что требует особой осторожности использования банных процедур и парилки (лучше посоветоваться с врачом).

Затраты энергии и быстрота реакции организма на перегрев или охлаждение в бане и парилке, адаптация к внешним условиям зависят от состояния здоровья человека. Чем меньше человек болеет, чаще бывает в бане и парилке, чем больше следит за своим здоровьем, тем легче он переносит банные процедуры. Используя принцип постепенности, он может повышать их силу и продолжительность воздействия и тем самым усилить целебное воздействие.

2.3.8. Обмен веществ

Баня и парилка активно влияют на обмен веществ организма. Рассмотрим основные его особенности, чтобы представить воздействие банного режима на здоровье и правильно использовать включаемые в него процедуры.

Баланс обмена веществ может быть положительным (масса тела набирается), отрицательным (человек худеет) или находиться в состоянии равновесия. В период роста баланс обмена веществ всегда положителен, так как увеличивается масса тела. Отрицательный баланс наблюдается во время болезни и голодания, а также в глубокой старости. В это время организм расщепляет веществ больше, чем получает с пищей, или больший процент пищи не усваивает. У большинства взрослых людей достигается равновесие между потреблением и расходом веществ и энергии. Оно может сохраняться на протяжении многих лет, и масса тела будет оставаться постоянной. Парилка и баня, особенно в сочетании с массажем, помогают правильно регулировать обмен веществ в организме и поддерживать постоянный вес тела.

Начинающие любители попариться судят об обмене веществ в парилке в первую очередь по потоотделению, по потере веса. Испарение воды с поверхности кожи, как уже говорилось, охлаждает тело, избавляет его от перегрева. Чем выше температура воздуха, чем он суше, тем больше организм отдает лишнего тепла, чтобы поддержать постоянную температуру тела, тем больше выделяется пота. Именно с потом из организма выводятся продукты распада (шлаки). Но с ним же из организма выводятся и соли, в том числе хлористый натрий.

Большая потребность в поваренной соли обусловлена тем, что раствор ее играет главную роль в создании и поддержании осмотического давления в тканях. В крови и других жидкостях организма содержится около 1 % солей, из них примерно 0,9 % приходится на поваренную. Соли являются составными компонентами пищеварительных соков (особенно желудочного), которые выделяются в больших количествах. Ионы натрия, кальция, калия, хлора участвуют в процессах возбуждения и торможения, мышечного сокращения.

Организм экономно расходует соли. Так, почти все соли, выделяющиеся в составе соков в пищеварительный тракт, всасываются обратно в кровь. Большую роль в регуляции содержания поваренной соли играют почки. Суточная потребность в поваренной соли определяется ее расходом.

Баня увеличивает выделение из организма мочевины и молочной кислоты. Все это положительно сказывается на функции внутренних органов и жизнедеятельности организма. Молочная кислота образуется в мышцах при физической нагрузке, создает ощущение усталости. Парилка ускоряет выведение из организма молочной кислоты, снимает мышечную усталость, восстанавливает силу мышц.

Баня и парилка стимулируют газовый обмен в организме. При этом, как правило, увеличиваются минутный объем дыхания и потребление кислорода тканями.

Рациональное питание должно полностью покрывать потребности человека в энергии и пластических веществах и способствовать сохранению здоровья, высокой трудоспособности, а детям обеспечивать правильные рост и развитие.

В суточный пищевой рацион человека, не занимающегося физическим трудом (студенты, врачи, служащие), должно входить 91 г белка, 103 – жира и 378 г углеводов. В сумме это составляет 2800 ккал. Кроме того, с пищей должны поступать минеральные соли, витамины и вода. При смешанном питании, содержащем продукты животного (мясо, сливочное масло, молоко) и растительного (овощи, фрукты, подсолнечное масло) происхождения, не приходится специально заботиться о доставке витаминов и неорганических солей. Все они содержатся в пище в необходимых количествах. Исключение составляет поваренная соль, которой требуется добавлять около 5 г в сутки.

При перегревании организма в бане и парилке, как и при физической работе, возрастает потребность в энергии, поэтому рекомендуется увеличивать содержание в диете не только жиров и углеводов, но и белков.

Для составления и расчета пищевых рационов пользуются специальными таблицами, в которых указаны состав пищевых продуктов и их энергетическая ценность (калорийность). Медики советуют около 50 % белков и жиров принимать в виде продуктов животного происхождения, при увеличении энергетической ценности пищи сохранять соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4. Это обеспечивает наилучшую усвояемость веществ. Однообразное питание, содержащее большое количество белков (более 200 г) или жиров (более 150 г), нецелесообразно, так как нарушает процессы пищеварения и обмена веществ.

Для снижения массы тела кроме активных процедур парилки и бани (душ Шарко, бассейн), специального массажа надо ограничить количество углеводов. Если баня сочетается с напряженными физическими нагрузками (тренировки спортсменов), когда в организме разрушается много белков, требуется увеличивать их содержание в пище.

Глава 3. Баня: азбука для новичков, опыт и секреты завсегдаев

*Парься – не ожгись, поддавай – не опались, с полка не свались.
Пословица*

3.1. Как приготовить и «настроить» баню (общие правила)

Издавна на Руси существует выражение «приготовить баню». Именно «приготовить», а не «подготовить». Словно речь идет о вкусной выпечке. Но именно так по сути дела все и обстоит. Баня тогда по-настоящему полезна, доставит максимум удовольствия, когда все сделано и подготовлено как полагается. Говорят же в народе: «Баня без пару, что щи без навару». А финны, например, считают, что «настройка» бани должна быть такой же тщательной, как настройка любого музыкального инструмента. Так что, хорошо готовят баню те люди, кто знает в ней толк и имеет соответствующий опыт. Кстати, умение приготовить баню как положено всегда считалось на Руси большим искусством.

Какие общие особенности при этом следует соблюсти? Если у вас баня своя, используйте сухие дрова, лучше березовые, и проследите, чтобы горели они ровно, чтобы огонь в печи погас не вдруг, а когда нужно и разом, оставив после себя жаркие угли. И чтоб не было на них синего угарного пламени. Точь-в-точь – не раньше и не позже следует прихлопнуть дверь в парной, чтобы жар был вполне достаточный и ровный от пола до потолка. И не тек, как говорят знатоки, по бане, а стоял, словно в русской печи. Не хватить и лишку, чтобы не выстудить баню, закрыть трубу именно в нужный момент, да вовремя проветрить парилку, чтобы избежать угара.

Описывая особенности приготовления парной бани, автор «Щедрого жара» А. Галицкий ссылается на замечательный банный трактат врача Антонио Нуньеса Рибера Санчеса, который писал, что баня тогда хороша, когда «все (соблюдено) в точной пропорции и в парной никакого противного духа». И еще одно его замечание: «Иногда в большие морозы случается, что в бане на низу бывает не очень тепло и, так сказать, два различных воздуха, что для ног вредно; то для сего поддав прежде хорошенько на каменку... двум человекам или одному вертеть вокруг веником, от чего в бане сделается одинаковый (равномерный) пар... будет ужо теплота надлежащая».

Словом, много тонкостей подготовки бани к использованию хранили те, кто любил со вкусом попариться. Например, пол в парилке для аромата посыпали мелко нарезанными сосновыми ветками или сосновыми опилками, различными травами и цветами, полки делали из липового дерева. Поддадут воды в каменку – и в бане... запах меда!

А поддавать пар надо тоже уметь, делать это так, чтобы не залить печь, избежать сырости в парной, чтобы дышалось легко. Ароматные снадобья (эвкалиптовая настойка, хлебный квас, пиво, настой свежих березовых листьев и др.) подмешать в горячую воду, когда поддаешь в печь или на раскаленные камни, не ошибаясь при этом в пропорции. Нужно, чтобы запахи трав уравнивались в паре, не были слишком густыми (может и голова разболеться) и приятно ощущались при вдыхании, как легкие луговые запахи.

Мастера, умевшие все это исправно делать, знавшие «банные секреты», всегда были в цене, издавна ценились на Руси как любые иные настоящие умельцы.

К сожалению, многие полезные банные рецепты забыты, утеряны, стали достоянием единиц. Их надо искать и собирать. А. Галицкий пишет, что даже в таких знаменитых банях, как Сандуновские, можно наблюдать такие сцены. Зайдет в парную не очень-то искушенный, но

весьма самоуверенный человек из числа тех, кто «все знает», растолкает всех и, не желая внимать голосу разума, начинает «забрасывать» в печь полные тазы воды. Да еще холодной. Все, конечно, разбегаются с полка от сырого тумана, который напускал этот горе-парильщик. Задыхаясь и не выдерживая обжигающего жара, тут же ретируется и сам возмутитель спокойствия. Такое полное непонимание, что и как надо делать в парной, чтобы создать в ней благоприятную атмосферу и достичь максимального оздоровительного эффекта, встречается нередко.

Например, одно московское издание, непрофессионально рекламируя столичные бани, считает достоинством «войти в парную такую, чтобы и не видно было ничего вокруг. Словно туман в горах». Видимо, рекламодатели сами редко бывали в парной или были из числа новичков-любителей. Ведь издавна известно, что «туман» в парной, которым так умиляется рекламный персонаж, – признак плохой (и даже вредной!) парной бани. В бане всегда стремятся сделать пар посуше. Для этого существуют специальные рецепты, и, конечно, никакого «тумана» в ней не должно быть. Наоборот, в настоящей парной воздух хотя и жарок, но прозрачен, сух и легок для дыхания. Свою неграмотность в парном искусстве рекламодатели демонстрируют и дальше, советуя войти в парную с тазиком воды и мылом, намылиться и потом «начинать действовать веничком», хотя ясно, что обмыленный субъект рискует легко перегреться и получить тепловой удар, не говоря уже о том, что в парной потеют, а не моются, тем более с мылом! И под финиш рекламодатели через уста рекламного персонажа дают свой коронный совет: «А ты знаешь, как холодненькое пиво после бани проходит!», добавляя к возможным перечисленным проблемам еще одну – потенциальную простуду.

Завсегдатаи считают, что в небольших деревянных домиках-банях, которые теперь строятся на стадионах, в домах отдыха, на дачах, сельских усадьбах, получить хороший, достаточно сухой пар довольно просто. В таких банях, саунах все заранее запрограммировано самой конструкцией, ее устройством. Ведь кругом дерево. Оно вбирает в себя жар, идущий из печи, и потом долго сохраняет его. Влагу же дерево впитывает, освобождая баню от сырости, поэтому в деревянных банях воздух всегда сухой, горячий, ароматный. Немаловажно и то, что в небольших парных банях на полке меньше парильщиков, а значит, меньше и телесных испарений, что немаловажно для атмосферы бани. Чем меньше влажность, тем лучше переносится высокая температура бани, тем легче дышится, тем быстрее испаряется пот.

В некоторых банях пар получают не от печи-каменки, а нагнетают из трубы от парового котла. При этом температура в парной ниже обычной, но за счет пара здесь куда жарче, чем в парной с каменкой. Соль в том, что пар, идущий из котла, более влажный, а жара переносится гораздо тяжелее, если высокой температуре сопутствует повышенная влажность. Так что пребывание в парной такого типа, чтобы не перегрузить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, следует сократить примерно вдвое по сравнению с обычной русской баней с сухим паром. Сухой жар даже при температуре 140 °С переносится легко и прогревает, как говорится, насквозь. Так что более полезно недолго побыть в атмосфере сухого жара, чем подолгу сидеть на полке при невысокой температуре и повышенной влажности. Да особенно и не усидишь – сырой, едкий, обжигающий пар буквально выживает парильщика с полка.

Не менее 50 °С – таким должен быть температурный режим в парной. Чем выше первоначальная температура, тем меньше требуется воды для поддачи в печь. Предпочтительнее температура 60–100 °С и влажность не выше 35 % (а лучше 10–15 %). Однако заданное равновесие относительно легко поддерживать лишь в небольшой деревянной бане, имеющей печь-каменку, а в коммунальной бане обеспечить эти условия часто бывает проблематично.

Городские жители обычно пользуются парной общих коммунальных бань. В таких банях, где все обычно покрыто кафелем и много посетителей, получить сухой пар не так просто. На их гладких оштукатуренных или плиточных (а не деревянных) стенах пар конденсируется, превращаясь в воду, отсюда и сырость. Как же лучше добиться сухости пара? Проблем с этим меньше утром, когда общественная баня открывается и жар в ней достаточно сухой, главное

в эти часы – не разрешить чрезмерно ретивым и неумелым водолеям нарушить благодатную атмосферу. Вечером, когда в бане перебивало много народу, необходимо здорово потрудиться, чтобы сделать пар сухим. На верхнем полке в такой парной дышать трудно: запах пота, сырость, жар не прогревает, а жжет, на полке размокшие листья от веников. С чего начинать готовить парную? С уборки. В бане в любое время найдутся энтузиасты, ценители «сухого пара» и желающие его приготовить. Их не надо упрашивать вооружиться метлой и потратить часть банного времени на уборку. Но первое, что необходимо сделать, – надо открыть двери и проветрить помещение. Не бойтесь выгнать тепло, важнее – удалить сырость. Во время проветривания подайте небольшими (100–200 г) порциями горячую воду на раскаленные камни, потом закройте дверь и подождите в раздевалке 10–15 мин.

От соблюдения гигиены, чистоты и опрятности в бане часто зависит не только настроение посетителей, но и состояние здоровья. Гигиену не могут заменить ни разнообразие сервиса, ни современные прелести евроремонта. В парной бане и в парилке должно быть чисто и сухо. Стены, полки и пол в парилке должны быть тщательно вымыты, облиты кипятком для уничтожения опасной для здоровья микрофлоры и просушены, помещение хорошо проветрено. У каждого посетителя должен быть персональный тазик, а у отдельных из них необходимо требовать справку – разрешение от врача посещать общую баню (например, в случае подозрительного цвета ногтей на ногах и руках, что чревато заражением грибком).

Очистили парную от мусора, промыли пол не только в самой парной, но и под полком. Ополосните водой стены, но так, чтобы брызги не попали на оштукатуренные поверхности и не появился неприятный известковый запах. Затем небольшими порциями (50–70 г) можно начать поддавать на камни печи горячую воду. При самом первом наплескивании рекомендуется добавить в воду немного нашатырного спирта и плеснуть его на каменку при открытых дверях и форточке для быстрой ликвидации посторонних запахов и «выдавливания» из парной всего застоявшегося. Вдобавок на пол перед входом в парную следует плеснуть таз холодной воды, чтобы осадить пар: холодная вода остужает пол, конденсирует на нем и убирает пар, оставляя в парилке тепло.

После этого следует немного обождать, чтобы пол в парной и стены просохли. Когда на ступеньках полка начинают проступать сухие пятна, можно начать брызгать воду в печь, для того чтобы получить отменный пар.

Итак, пол и полки просушены. Теперь надо продегустировать пар. На раскаленные камни плескают немного воды – не более стакана. Образующийся от этого пар на верхней ступеньке не должен обжигать и сушить носоглотку, должен быть мягким, легким. Банные всегда и обычно «дегустируют» качество пара так: забираются на верхнюю полку и, если не чувствуют жжения от пара, значит, цель достигнута, и через 3–4 мин можно начинать по-настоящему париться. Если пар еще не готов, стоит еще несколько минут подержать дверь открытой и еще подсушить баню, поплескивая на камни печи небольшие порции воды. Но и этого нельзя доверять новичкам, неумехам или лицам, разгоряченным алкоголем. Знатоки рекомендуют поддавать порции воды так, чтобы не залить печь и не сделать воздух в парной тяжелым. Для этого таз с кипятком ставят около печи, затем порциями по 300–400 г наливают воду в другой таз и размашисто и точно выплескивают ее на раскаленные камни. Умелым и опытным парильщикам есть смысл уделить при этом должное внимание новичкам, дать им советы, подучить правилам пользования парилкой и правилам поведения в ней.

После завершения всех процедур в парной бане ее пол, скамейки, тазики, доски для сидения нужно облить кипятком, чтобы максимально уменьшить вероятность задержки на них опасной для здоровья микрофлоры. Все просушивают, помещения проветривают, подметают пол (если есть мелкий мусор) и закрывают баню – она готова для приема очередных посетителей уже завтра.

3.2. О воде и гигиене тела

К воде и ее замечательным свойствам человек обращается постоянно: вскоре после появления на свет новорожденного обмывают водой (регулярные ванны очень полезны для здоровья малыша), затем в течение жизни человек постоянно моет тело водой, поддерживая гигиену и защищаясь от болезней, и даже после смерти близкие устраивают ему последнее омовение.

Почему мы моемся водой? «А чем же еще мыться?» – недоуменно спросит читатель. В том-то и дело, что мыться пробовали и другим. В древности, например, аборигены Древней Индии и Америки протирали тело маслом, а некоторые современные «оригиналы» умудряются плескаться в шампанском. Так что воде тоже известна конкуренция, в которой она все-таки всегда побеждает: лучше, чем масло, очищает поры кожи, лучше образует пену, смывает грязь и т. п. И тем не менее в истории были времена, когда купанье в воде даже запрещалось или, в крайнем случае, считалось «дурным тоном», несмотря на то что в целом народы всех стран водой всегда восторгались, посвящали ей стихи, писали картины... Вспомним хотя бы, что за 1800 лет до нашей эры в священных индусских книгах Веды (наука жизни) было записано: «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней, излечение приносит тебе течение воды», а в одном из древних индийских храмов сохранилась надпись: «Тело очищается водой, а разум знанием».

Вода сохраняет свои целебные свойства в основных своих формах существования – жидкой, парообразной. В моечном отделении и парной как раз широко используются именно эти ее возможности. Разнообразие оздоровительного воздействия воды обеспечивают душ, купание в бассейне или водоеме и даже простое обмывание тела из ушата (ведра), а «сухой» или «влажный» пар помогает выгнать болезнь из тела вместе с недоокисленными продуктами обмена (шлаками) организма. В то же время при нарушении условий использования воды она способна навредить здоровью.

В целом вода является универсальным оздоровительным и восстанавливающим силы средством для здорового и больного посетителя парной бани. При отпуске различных водных процедур она позволяет исключительно широко варьировать силу своего воздействия от мягкого до жесткого. Учитывая, что физиологические возможности организма каждого парящегося в бане разные, только ему присущие, важно подобрать именно такой «ключик» воздействия, который оказался бы для организма максимально верным. Вот почему так важен индивидуальный подход, особенно для новичков, при выборе процедур парной бани.

Соблюдение гигиенических требований является непременным условием эффективности воды и банных процедур. В первую очередь эти требования касаются состояния кожи, первой вступающей в контакт с водой и атмосферой парилки. В бане бывают разные люди, и во избежание попадания на кожу различных болезнетворных микробов необходимо пользоваться индивидуальными полотенцами, простыней, мылом, мочалкой, тапочками, шапочкой или шляпой. К сожалению, это требование еще нередко в бане нарушается, особенно новичками. Например, ее посетители позволяют себе пользоваться мочалкой друга («Попробуй, моя дерет посильнее!»), ходят по полу босиком, а не в индивидуальных тапочках, рискуя заразить кожу и ногти стойким и нелегко истребляемым грибок. Защитной обувью рекомендуется пользоваться во всех помещениях бани (конечно, кроме бассейна). Сиденья и лежаки непременно следует предварительно обдать кипятком. В целях профилактики грибковых заболеваний можно использовать современные антимикозные средства: например, перед первым заходом в парилку смазать ладони, стопы, ногти и промежутки между пальцами рук и ног раствором нитрофунгина (этот препарат потом хорошо смывается).

Комментируя эффективность водных процедур бани, гигиенисты говорят, что косметический уход за кожей должен начинаться не с нанесения кремов, помад и эликсиров, как

думают некоторые, а прежде всего с мытья. Очистить кожу от грязи, пота, кожного сала, отмерших роговых чешуек – вот о чем надо позаботиться прежде всего, и ничто лучше воды с мылом не поможет в этом. Но и здесь тоже есть свои правила.

В парилке, как известно, обильно выделяется пот. Чтобы активное нагревание тела не нанесло ущерба здоровью (тепловой удар, потеря сознания), нужно заранее подготовить кожу и очистить ее поры от грязи и выделений сальных желез для активной секреции пота: перед входом в парилку помыться под теплым душем с мочалкой и мылом. Рекомендуются нераздражающие, слабощелочные и не слишком обезжиривающие сорта мыла: «Косметическое», «Ланолиновое», «Спермацетовое», «Русский лес», «Банное». При повышенной чувствительности кожи или аллергических реакциях используют более нежные моющие средства. Особенно это касается детей. Мыло «Детское» для них является лучшим. Но бывает и такое – иной посетитель старательно моется с мылом, энергично, не жалея сил намыливает хозяйственным мылом величиной в маленький кирпич волосы на голове, а потом удивляется: «Вроде бы не ленюсь, мою голову как следует, а волосы падают и падают». Скажи ему, что он не умеет мыться, – обидится. А ведь волосы у него выпадают из-за его же чрезмерной старательности.

Один из старых банщиков Сандуновских бань С. Д. Агафонов говорил: «Пряди волос при такой «обработке» перепутываются, перекручиваются. Словом, человек издевается над самим собой, а потом сокрушается, глядя на свою редющую шевелюру. Нельзя мыть волосы хозяйственным мылом – оно имеет сильную щелочную реакцию и портит волосы, нередко склеивает их, при расчесывании они потом вырываются с корнем. При такой «методе» теребишь корни волос, сильно раздражаешь кожу. Голову надо мыть в мыльной пене, разведенной в тазу. Хозяйственное мыло в бане так же неуместно, как в прачечной туалетное».

Для мытья волос нужно использовать туалетное мыло или шампунь, причем подбирать их нужно с учетом жирности волос. Что и говорить, банная процедура требует не только умения, но и деликатности. Многие слишком уж увлекаются мытьем волос. По десятку раз намыливают и смывают водой. Лишняя трата времени и сил, да к тому же вредно. Есть старый способ определить, хорошо ли помыта голова: чистые волосы начинают во время мытья поскрипывать.

Сейчас многие молодые люди носят длинные волосы, но далеко не все умеют за ними ухаживать. Профессионалы советуют: нельзя перепутывать пряди. Намыливая, их надо осторожно перебирать. А затем, чтобы ополоснуть, окунуть в таз с водой.

На вопрос, можно ли часто мыть голову, они ответят: «Голову можно мыть когда угодно, если она загрязнилась, если волосы стали маслянистыми, утеряли естественный блеск. Но нормальные волосы надо мыть один раз в неделю. В банный день».

Не выливайте воду, оставшуюся в тазу, в котором вы распаривали веник. Ею особенно полезно мыть голову. С давних времен на Руси известно, что березовый настой отлично освежает и укрепляет волосы. После такого эликсира волосы не выпадают, не секутся, кожа оживает, сухости как не бывало. Бодрость и свежесть дает березовый настой и при мытье всего тела. Но еще лучше настой из березовых почек, которые можно купить в аптеке или заготовить самому.

Что касается самой воды, то она должна быть мягкой. В жесткой воде мыло плохо мылится, на волосах остается серовато-беловатый налет известковых веществ. Кожа головы раздражается, волосы становятся ломкими. Если вода жесткая, ее надо смягчить, добавив в таз одну чайную ложку пищевой соды или нашатырного спирта. Вода не только смягчается, но и приобретает дополнительные очистительные свойства.

Водой баня не обижена. Море воды. Тут уж не приходится беспокоиться, как это бывает в домашней ванной, чтобы не набрызгать на пол и не залить потолок у соседей. Сколько угодно плескайся горячей и холодной, чтобы душа радовалась, но все же знай меру! Не потому, что воды жаль, а потому, что кожу надо пожалеть, не повредить ей чрезмерным усердием. Смотришь на иного – не жалеет горячей воды, намыливается бесконечное количество раз, а потом

жалуется на неприятный зуд, сухость кожи, не понимая, что при этом полностью смывает с нее защитные выделения жировых желез.

Кожа человека – своеобразная естественная, исключительно прочная и долговечная защитная рубашка организма, которую Н. А. Семашко назвал «крепостной стеной», подлежащей постоянному укреплению, чтобы не болеть. Именно эту функцию помогает выполнять баня.

Профессионал поучает дальше: «Я бы посоветовал, как закончишь париться на горячем полке и немного охладись под душем, залезть в ванну (если есть такая возможность). Лежишь себе спокойненько, отдыхаешь, а вода «работает» за тебя. Забирает все лишнее, что «счистил» с кожи горячий пар. Вылез из ванны, ополоснулся ушатом достаточно горячей воды – и за мытье. Лучше мочалку не намыливать куском мыла, а развести в тазу мыльную пену. Делается это так. Наливаешь в один таз доверху крутого кипятка и устанавливаешь в него другой таз с небольшим количеством горячей воды. Горячая вода нижнего таза подогревает мыльную пену в верхнем.

Сюда же подбрасываешь березовых листьев – для аромата и чтобы «удобрить» кожу этим несравненным эликсиром. Опустил в верхний таз кусок мыла – и айда вертеть его мочалкой. Чтобы мыло быстро дало обильную пену, надо, перед тем как опустить мочалку в воду, натереть ее мылом. Душистая горячая пена быстро становится густой и пышной, бурно поднимается в тазу».

Знатоки предпочитают мочалки из лыка – ими банились наши деды и прадеды. После распаривания в кипятке они становятся как шелковые. Но когда ведешь такой мочалкой по телу, ощущаешь достаточную ее жесткость. Намыленная в меру жесткая мочалка помогает не только как следует «простирануть» нашу естественную «кожаную рубашку», но и как бы логически завершить то многообразное воздействие, которое дало посещение парной. Ведь мытье с мочалкой – тоже своего рода массаж!

Профессионалы и старожилы зорко осматриваются в бане и парной, замечают новинки. Бывает, что и сами учатся. «Однажды, – рассказывает профессионал, – я увидел у одного из посетителей необычную мочалку. Губка не губка, а намыливает – что надо. Подошел, поинтересовался. Оказывается, мочалка сделана из лыка, губки и материи. Нарезал полосками, связал в виде варежки. Натянул на руку, обмакнул в мыльную пену и давай мыться так, что пена журчит по всему телу. Попробовал и я. Действительно, такая мочалка в меру жестка и, главное, исправно намыливает. Поистине век живи – век учись!»

Намыливаться надо не как попало, а круговыми, довольно широкими движениями по ходу часовой стрелки. Намыливаете и в то же время массируете тело мочалкой.

Мыло! Избалованные обилием моющих и косметических средств, мы воспринимаем этот белый, красный, зеленый или желтый брусок несколько прозаически. А вот выдающийся немецкий химик середины прошлого века Юстус Либих советовал по количеству потребляемого мыла измерять степень культурности народа.

Абсолютно прав был старый банщик С. Д. Агафонов, когда говорил, что мылом надо пользоваться умеючи, не переусердствуя. И не только тем, у кого сухая кожа, но и тем, у кого она тонкая и нежная. Туалетные мыла, содержащие смесь эфирных масел и душистых веществ для придания приятных запахов, а также большое количество кокосового масла, способствующего пенообразованию, могут вызывать раздражение кожи.

Не всякое мыло подойдет для кожи конкретного человека, – считают косметологи и гигиенисты. Лучше всего, если это «Детское» мыло, сочетающее в себе мягкость и нежность с эффективными очистительными свойствами.

Банная процедура, мытье тела должны быть сугубо индивидуальными. В зависимости от того, какая у вас кожа. Но все ли знают, как определить характер своего кожного покрова?

Нормальная кожа – это такая, на которой нет заметного шелушения, черных точек, угрей и расширенных пор. Она влажная и умеренно покрыта жировой смазкой, эластичная.

Жирная кожа лоснится, блестит. Стоит приложить к такой коже кусочек тонкой бумаги, и на ней как бы пропечатывается жирное пятно. На такой коже очень заметны поры, словно на лимонной корке.

Сухая кожа истончена, прозрачна, поры едва заметны. Зачастую она шелушится, при малейшем раздражении краснеет. Если кожа у вас суховатая, надо прежде всего не ошибиться в выборе мыла для лица. Такая кожа ведь особенно нежна и легко раздражается. Мыло «Русский лес», «Косметическое», «Любимое», «Янтарь», «Лесное» (содержит спермацет, ланолин, питательные кремы, витамины, бальзамические вещества) – как нельзя лучше подойдет для умывания лица.

Не следует при мытье чрезмерно пользоваться горячей водой. Когда моешься только одной горячей водой, не зная удержу и забывая о здравом смысле, в сосудах кожи начинается застой крови, поверхность ее обезжиривается. Она не приобретает, а, наоборот, теряет ценные функциональные свойства. Кстати сказать, дряблая кожа – часто результат именно таких усердных «омовений». Лучше всего сочетать умеренно горячую воду с прохладной. Это тренирует кожу и ее сосуды, она не теряет упругости, на ней меньше образуется морщин. Если же кожа от природы сухая, следует вообще отдать предпочтение тепловатой воде.

Иногда посетители бани жалуются на шероховатость кожи локтей. Зачастую это «огрех» не только чисто косметический, но и весьма болезненный – кожа на этих местах трескается, становится лиловой, раздражается. Опытные банщики советуют обмывать локти холодной водой, протирая их намыленной щеткой, а затем втирать питательный крем. Вскоре шероховатость исчезает, появляется молодая кожа.

Определенный стиль мытья используется при отеках век. Окуните лицо в меру горячую воду, затем в холодную и снова в горячую. И так несколько раз. Своеобразный массаж сосудов. Смотришь, после бани веки словно расправились, посвежели.

Косметологи советуют нормальные волосы с умеренной сальностью мыть жирным мылом – «Детским», «Спермацетовым», «Косметическим». Помыли голову с мылом, затем сполосните чистой водой. А потом еще раз сполосните, но в воду добавьте чуть-чуть столового уксуса или лимонного сока. Если волосы сальные, их тоже надо мыть только раз в 6 дней, намыливая один раз «Банным» мылом – оно подходит для ухода за такими волосами. Мыльную пену с волос следует смывать не сразу, а через 2–3 мин. При ополаскивании головы налейте в таз 2 ч. ложки нашатырного спирта. Однако и после бани (спустя 3–4 дня) волосам необходим уход: втирайте в голову водно-спиртовой препарат, настоенный на лечебных травах и «сдобренный» витаминами.

Жирные волосы полезно мыть водой с добавлением горчицы (1,5–2 ч. ложки сухой горчицы на таз воды). Можно использовать также свежую крапиву: положите ее в таз, залейте кипятком. Пока паритесь на полке, трете мочалкой тело (голову обычно моют в последнюю очередь), пройдет более часа. За это время уже будет готова крапивная настойка. Но тогда не нужна мыльная пена, достаточно одного крапивного экстракта.

Тем, кто жалуется, что голова после мытья мылом «горит», беспокоят зуд и стягивание кожи, голову лучше мыть слегка подогретым кислым молоком (старинный русский способ). Волосы смачивают молоком и нежно втирают его в кожу, надевают колпак (атрибут парилки) и через полчаса ополаскивают голову теплой водой. Считают, что кислое молоко укрепляет корни волос и питает сами волосы, поэтому мыть им голову нужно хотя бы раз в месяц. Кто это делает, обычно не нарадуется на свою шевелюру, так как волосы становятся крепкими и блестят не хуже, чем после дорогих шампуней.

Если у вас появилась перхоть, попробуйте за час до мытья смазать кожу головы подогретым подсолнечным или репейным маслом – очень помогает. И еще есть средство против сухой перхоти: добавьте в воду для мытья головы липовый цвет.

Когда моешь голову, самое время ее и помассировать. Положите большие пальцы на виски, а остальными растирайте голову круговыми движениями, но нежно, без сильного нажима подушечками пальцев, так, чтобы не поцарапать кожу. А затем переведите большие пальцы под уши и ведите массаж от шеи по темени к макушке. Наконец, слегка потяните волосы у корней – это для них тоже своеобразный массаж.

Для того чтобы укрепить корни волос еще больше, мыльную пену с них смывайте не сразу – пусть она побудет на волосах 8–10 мин.

После мытья в бане надо вытирать тело досуха. Когда кожа влажная, идет быстрое испарение, значит, и нежелательное в данном случае резкое охлаждение. Это не только чревато простудой, но и вредит коже. А лицо лучше не вытирать, растягивая этим разогретую кожу и способствуя образованию морщин, а промокать, поскольку кожа на лице более тонкая и нежная.

Вытирать волосы надо тоже умеючи. Не нужно тереть их вместе с полотенцем. Медленно промокайте голову полотенцем, лучше махровым. Теперь можно их расчесывать. Гребень надо подобрать без острых зубьев, чтобы не царапал распаренную после бани кожу, и не слишком густой, чтобы не вырывал волосы. Если пряди длинные, придерживайте их рукой. Длинные волосы надо расчесывать не от корней, а с концов, а короткие – от корней. Можно пользоваться щетками, не имеющими острых концов, – это хороший массажный прибор. Щетка должна быть безукоризненно чистой. Орудовать ею надо деликатно, не торопясь. Расческа и щетка (так же, как и зубная) должны быть индивидуальными.

Приятно, когда волосы имеют естественный блеск. Некоторые мужчины после бани смазывают голову бриолином (раньше это было особенно модно). Не надо этого делать: волосы слипаются, теряют пышность. Есть отличное средство, чтобы волосы приобрели естественный блеск и прическа исправно держалась: слегка протереть волосы после мытья пивом. Другое, древнеиндийское, средство – натирать волосы натуральным шелком, это обеспечивает нежнейший массаж, после которого волосы приобретают приятный блеск, как бы полируются.

3.3. Веник в бане – всем начальник

Если бы пришлось создавать герб для бани, веник наверняка попал бы в его центр. Народная мудрость отдает венику особое уважение: «В бане веник дороже денег», «Веник в бане – всем начальник», «Всех перебил и царю не спустил». Считают, что использование веника в парилке удваивает эффект бани. Его целебная сила зависит от свойств биохимического набора веществ в листьях, который они передают телу парящегося. Как же выбрать наилучший для себя веник? Конечно же, с учетом особенностей и веника, и своего организма.

3.3.1. Основные виды веников

Березовый веник – символ русской бани. Это ее своеобразная эмблема, с которой не расстанется любитель бани по пути к своему «дворцу здоровья». С ним теперь хорошо знакомы даже в краях, где еще до недавнего времени не имели представления о бревенчатом домике с волшебным паром. Например, в Казахстане. В таких местах, как Алтай, даже специально создают плантации-рощи из белоствольной красавицы, чтобы использовать ее ветви для банных веников. Чаще всего пользуются веником из молодых ветвей березы с мягкими и достаточно широкими листьями.

В средней полосе Восточной Европы и России наиболее распространен березовый веник. Он прочен, гибок, удобен. К тому же целебные свойства листьев, почек, коры, сока березы в народной медицине давно известны. Настойку березовых почек на 90 %-ном спирте (1:5) рекомендуют для компрессов и втираний при воспалении суставов ревматического и подагрического характера. Особенно хороший эффект такие компрессы дают после посещения парной. Березовый сок применяют для лечения долго не заживающих ран. Толченую березовую кору прикладывают к рваным ранам. Березовым соком или квасом из него в бане часто утоляют жажду. Все эти целебные свойства, эмпирически открытые еще нашими предками и позже подтвержденные научной медициной, сделали березовый веник самым популярным у парильщиков. Можно приготовить веник из веток любой березы, но лучше использовать березу кудрявую – ее ветви хорошо сохраняются, они более густые и гибкие, а листья под действием пара не становятся скользкими.

Притягательная сила русского березового веника так велика, что за рубежом в банях появились его суррогаты из искусственного волокна, внешне довольно правдоподобно имитирующие натуральный, но, конечно, у них нет волшебного аромата настоящих березовых листьев. Листья березы содержат немало летучих веществ – фитонцидов, очищающих воздух от пыли и болезнетворных микробов. В лесу, где преобладает береза, число микробов в 1 м³ воздуха – 450, а в операционной допускается 500.

«...Нет лучше березового веника для бани! – отмечает доктор Ю. Синадский. – Хорошо запаренный березовый веник выделяет эфирные масла и другие лекарственные вещества, благотворно действующие на кожу человека».

Дубовый веник тоже хорош в бане. Он очень прочен. Если его заготовить вовремя (в августе – сентябре), веника может хватить на 3–4 бани. Листья дуба достаточно широкие и плотные, ими легко нагнетать пар. К тому же они всегда в меру сухие – это облегчает постигивание. В дубовой листве и коре содержится большое количество дубильных веществ, поэтому дубовые отвары и настои используют при некоторых кожных заболеваниях (например, мокнущей экземе), при сильной потливости ног.

Знаменитый хоккейный тренер Анатолий Тарасов предпочитал дубовые веники.

«Такие веники, – говорил он, – больше нагнетают жару, а я люблю, чтоб все вокруг пылало. Обычно срываю их в июне – августе. И не где попало, а в сыроватом, затемненном лесу,

в местах, где растут лопухи. Так меня старики учили. И действительно, ветви дуба, сорванные в таких местах, отличаются завидной прочностью, листья не опадают. И хранятся у меня такие веники (подвешиваю их в прохладном месте в гараже) два года, а то и больше».

Хвойный веник. Им обычно пользуются сибиряки – большие знатоки бани. Применяют они веники из сосны или пихты. Но такой веник на любителя, пользоваться им надо аккуратно, чрезмерно не усердствуя и не проявляя лихости, чтобы не получить баню в другом, переносном, смысле. Хвойный веник заваривают 15–20 мин в крутом кипятке, чтобы он стал мягким. К такому венику кожу надо подготовить, полежав 5–7 мин в парной. Если кожа очень чувствительная, от хвойного веника лучше отказаться.

Эвкалиптовый веник. Иногда в бане можно встретить и парильщика с веником, совсем не похожим на другие известные, небольшим по размеру, с плотными не тускнеющими от времени и горячего пара темно-зелеными листьями. И очень ароматный.

«Привез с Кавказа, – не скрывая гордости, говорит парильщик. – Эвкалиптовый!»

В повести «Колхида» Константин Паустовский называл эвкалипт прекрасным деревом, деревом жизни. Выходец из далекой Австралии эвкалипт прижился теперь не только на Кавказе и в Крыму, но и в Азербайджане, в Украине, в Молдове. Листья эвкалипта содержат 40 компонентов полезнейших эфирных масел, а у некоторых пород даже пахнут розами.

Эвкалиптовое масло обладает и болеутоляющими свойствами. Настойка из листьев эвкалипта широко применяется в народной медицине как противомикробное, отхаркивающее и противовоспалительное средство. Эвкалипт используют для компрессов при невралгии, воспалении мышц, ушибах, растяжениях, болях в суставах, при некоторых заболеваниях кожи, а настоем – для промывания ран. При ангине достаточно капнуть две капли эвкалиптового масла на кусок сахара и подержать его во рту до тех пор, пока он не растает, чтобы почувствовать значительное улучшение; при насморке – смазать им нос изнутри 2–3 раза. Эвкалиптовое масло входит в состав многих лекарств для лечения верхних дыхательных путей (пертусин) и для ингаляций (ингалипт, ингакамф). В аптеках имеются готовые препараты эвкалипта: настойка и масло, которые любители бани нередко используют для приготовления «вкусного» пара.

Эвкалиптовый веник чаще всего применяют на Кавказе. Настоем листьев эвкалипта используется как антисептическое средство. Если деревянные стены парилки сбрызнуть таким настоем, а потом поддать еще и на раскаленные камни, можно ощутить и ингаляционное воздействие: гортань, трахеи, бронхи парящегося прогреваются ароматным паром (дышать надо через нос). Очень хорош и другой способ ингаляции: любой иной веник смачивают в эвкалиптовом настое, а затем прижимают к лицу и дышат через нос.

Эвкалиптовые веники заготавливают в августе. Недостаток их в том, что ветки эвкалипта слишком тонкие и при похлестывании приходится тратить лишние усилия на размахивание руками. А в бане силы надо экономить. Поэтому специалисты предпочитают комбинированные веники, когда две-три эвкалиптовые ветки добавляют в березовые или дубовые. И целебный эффект остается, и париться удобно.

Крапивный веник. Есть старинная русская поговорка: «Крапива – не сваришь из нее пива». Правда, отменные зеленые щи из молодых листьев и верхушек стеблей крапивы сварить можно. Но, оказывается, из крапивы можно сделать (и делают) веники для бани. Это довольно колючий «массажный прибор»: долго остается краснота, появляются пузыри. Правда, улучшается циркуляция крови, что снимает боль. Разумеется, крапивным веником надо парить не все тело, а больное место.

В городских банях крапивный веник сегодня редок. Но еще лет 20–30 назад он был обычен в Сандуновских, Домниковских, Самотечных, Астраханских банях. Многие знают, что с крапивой следует обращаться осторожно: она вызывает сильное жжение кожи и даже ожог, а в старину использовалась как способ наказания. Жгучие волоски крапивы содержат кислоту и кремний, они легко обламываются и острыми концами наносят мелкие ранки, в которые попа-

дает кислота и вызывает чувство сильного жжения. Народная медицина часто использует крапиву при простуде, для снятия мышечной и суставной боли, облитые кипятком листья крапивы уже не вызывают жжения и используются для приготовления витаминизированного отвара для восстановления сил после болезни, при склонности к кровотечениям и т. п. Русские врачи XVII в. широко использовали крапиву в лечебной практике и придавали ей большое значение. Они применяли крапиву даже при лечении рака, который уже был известен в ту пору. Лекарши рекомендовали «листьевые крапивное и семи ее сырое толчено с солью прикладывать к старым гнилым язвам, тако из них дикое мясо истребит и заживит».

Если парильщик крапивный веник приготовит правильно, ему будут благодарны посетители парной, у которых часто побаливает поясница, ломит суставы, т. е. страдающие радикулитом, ревматизмом, подагрой.

Веник из крапивы вяжется небольшим, перед постегиванием его два раза на 2–3 мин перекладывают из горячей воды в холодную. После этого можно хоть живот хлестать – ожога не будет. Если же в лечебных целях надо, чтобы крапива жгла, веник на 1–2 с опускают в кипяток, а парятся только после того, как кожа хорошо прогреется. Постегиваться им надо легко, тогда эффект будет лучше.

Комбинированные веники. Некоторые любители бани настолько увлечены искусством применения веников, что даже изучают ботанику и травы народной медицины для придания им особых качеств. Например, для бывалого человека, инженера-геодезиста Владислава Гуканова, банные веники и подготовка «вкусного» пара были настоящим хобби, имевшим целью приобщить как можно больше «цветов добра» к русской бане. Его ставшие известными комбинированные веники из ветвей березы, дуба, липы с добавлением можжевельника – предмет зависти многих парильщиков. «Я не люблю опарыши (так называют веники, которыми пользуешься не один раз), – говорил Гуканов. – Это все равно что пить спитый чай. Не тот аромат, не те вкусовые качества и, естественно, не та польза».

Для веника можно использовать также клен, орех, ясень. Ну а если веника нет, можно заменить его простыней или махровым полотенцем. Возьмите их в руку посередине и парьтесь. А как – об этом ниже.

3.3.2. Как правильно заготавливать, запаривать и хранить веники

«Профессионалы» говорят, что важно уметь не только правильно выбрать веточки и в определенное время их срезать, но и правильно высушить и сохранить. Любая ошибка может все испортить. А еще они говорят, что самое главное при заготовке веников – это бережное отношение к зеленому другу. Аккуратно срежьте ветви, и не с одного дерева, а понемногу с нескольких, тонкие боковые побеги при этом предпочтительнее. При разумном подходе можно собирать ветви для веников с тех деревьев, которые называют «волчками». На этих вроде бы «бросовых» деревьях можно найти мелкие нежные листья, пригодные для добротного веника.

Когда же лучше срезать ветки березы и как готовить банный веник?

По мнению опытных завсегдатаев бани, лучше заготавливать веники в начале и середине июля, когда березовый лист в соку, окреп, пахуч и особенно богат целебными веществами; лучше в сухую погоду, иначе листья потемнеют и будут опадать. Для веников с березовых ветвей надо срезать тонкие упругие стрелочки, прочно связывая их так, чтобы были они, как говорят, хватистыми, по руке.

Иногда по незнанию или в спешке заготавливают веники из веток поросли березовых кустов, образующейся от старых корней. Вроде бы такие ветви легче найти и нарезать. Но веник из них не порадует вас в бане из-за своей жесткости, грубости. Еще куда ни шло, если

такой веник свеж, но стоит ему подсохнуть, как он тут же начинает ронять листья и становится похожим на жесткую метлу.

Сушить веники лучше в тени под навесом в свободном состоянии. После того как они подсохнут, их складывают так, чтобы придать уплощенную форму. Хранить веники следует в сухом, прохладном и темном помещении. Лучше всего они сохраняются в подвешенном состоянии, например, на чердаке, но не под железной крышей, где за лето могут сильно пересохнуть и потерять аромат. Можно хранить их также на балконе (лоджии), укрытой от мороза и ветров, подвесив попарно на веревке. Если березовые ветви сорваны в срок, а сами веники заботливо хранятся, с одним таким «массажным прибором» можно ходить в баню (но только из экономии) несколько раз.

Еще веники отлично сохраняются даже зимой, если из срезанных березовых ветвей сложить своеобразный сноп. В нем верхние ветви защищают те, что находятся внутри, листва сохраняет свои качества и отличный внешний вид. Когда требуется, из таких ветвей можно быстро связать добротный веник. Хранят веники также в холодильниках, а в сельской местности – закопанными в сено.

У каждого парильщика свое отношение к размерам веника и его форме. Одни любят маленькие веники длиной около 45 см, другие – побольше – 60 см и более. Это дело вкуса. Чтобы веника хватило на 2–3 посещения бани, концы веток на треть длины надо очистить от листьев, плотно связать и аккуратно обернуть бинтом или мягкой тканью. Веник непременно должен быть легким. Если не соблюдать эти рекомендации, можно набить мозоли даже на привычных руках. Кстати, от мозолей (и от жара) хорошо предохраняет рукавица.

В связи с этим еще раз обратимся к опыту «профессионалов». Например, упоминавшийся выше Гуканов описывает свой способ заготовки и хранения веников так: «К одному из концов обыкновенной бельевой веревки привязываю деревянную палку. Свободный конец веревки прочно привязываю к сучку дерева с таким расчетом, чтобы палка, прикрепленная к веревке, находилась над землей на высоте примерно 20–25 см. Сидишь на пеньке, а рядом с тобой «заготовка» – березовые, дубовые, липовые ветви. Сначала садовыми ножницами очищаю от листвы ручку будущего веника (некоторые не заботятся о ручке, она у них сама собой образуется из грубых прутьев, но такая «рукоятка» жестка и неудобна), затем удаляю все сухие и оголенные отростки. Когда веник набран примерно наполовину, добавляю одну-две веточки можжевельника. Потом снова подкладываю березовые, дубовые и липовые ветви. Таким образом, «суровый» можжевельник спрятан в середине. Теперь можно веник и вязать. Чтобы ручка веника была прочно закреплена, обматываю ее ближе к опухалу двумя витками веревки, идущей от сучка к палке. Далее надавливаю на концы палки ногами и затем крепко-накрепко стягиваю веревкой ручку веника. Ветви уплотняются самым надежным образом. После этого, не ослабляя натяжения веревки, в двух местах перевязываю ручку пеньковым шпагатом. Теперь можно подровнять садовыми ножницами конец ручки (что греха таить, иногда в парной в банном азарте иной может, задев ею соседа, изрядно его поцарапать), придать опухалу красивую и удобную форму».

Хранил Гуканов веники на чердаке под шифером. Если погода жаркая, веники раскладывают в несколько рядов на предварительно очищенный чердачный пол, но не оставляются без внимания: то и дело по утрам, когда еще прохладно, более сухие перекладывают вниз, влажные наверх. И так, пока веники не подсохнут. Если же пасмурно и сыро, до наступления погожих дней веники подвешивают попарно на веревке, как белье, но стоит распогодиться, появиться солнцу и теплу, снова их кладут на пол. Такой способ хранения и сушки веников придает им изящную веерообразную форму. Когда веники хранят подвешенными (это наиболее распространенный способ), то, хотя это проще и менее трудоемко, они приобретают не очень-то симпатичный и не всегда удобный для бани вид метлы.

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.