

Алевтина Корзунова

# Баня и народные средства



Алевтина Корзунова

**Бани и народные средства**

«Научная книга»

2013

## **Корзунова А.**

Бани и народные средства / А. Корзунова — «Научная книга», 2013

Эта книга посвящена великой здравнице всех времен и народов – бане. Я постараюсь рассказать об этом, не побоюсь этого слова, восьмом чуде света как можно больше и полезнее. В этой книге вы сможете прочесть и об истории бани, и о том, какие они бывают. В каждой стране они разные, представляете?! Также вы узнаете, как лечить в баньке свои хвори, каким веничком париться, что после всего этого пить, чтобы жажду утолить и здоровью свое поправить. Конечно же, есть и такая глава, в которой говорится о тех, кому, к сожалению, вход в баню строго воспрещен, ведь у каждого вида лечения есть свои противопоказания, к которым нужно относиться с пониманием. А вот женщины-красавицы, дабы сохранить и приумножить свою красоту, сохраняя на долгие годы кожу свежей, а волосы густыми, блестящими и шелковистыми, могут воспользоваться нашими советами в специально посвященной этому главе. Будьте здоровы, красивы и спокойны, и пусть баня поможет вам в этом.

© Корзунова А., 2013

© Научная книга, 2013

## Содержание

Введение	6
Глава 1. Эх, баня, баня	7
Такие разные бани	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Алевтина Корзунова**

## **Бани и народные средства**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

\* \* \*

## **Введение**

Здравствуйте, уважаемые читатели. Я рада, что состоялась наша новая встреча. На этот раз моя книга посвящена необычному лекарю. Я хочу рассказать вам о пользе бани, банных процедур и лечении с помощью бани. Да, да, не удивляйтесь, именно о лечении, ведь баня способна избавить нас от многих недугов.

Хочу заметить, что эта книга посвящена бане совсем не случайно. К сожалению, в наш век модернизации и прогресса мы все дальше отдаляемся от природы и наших корней. Это приводит лишь к появлению все новых и новых болезней, справиться с которыми официальная медицина не может, не смотря на то что с каждым днем синтезируется все больше и больше лекарственных препаратов. Как же нам быть? Оглянуться назад. Обратиться к тому, чем жили и как лечились наши бабушки и дедушки. Ведь и без таблеток они жили гораздо дольше, чем мы сейчас, не загибаясь при этом от ста болезней. Так вот, обращаясь к народной медицине, нельзя пропустить такое средство, как баня. Она и тело помоеет, и от болезней вас избавит. А вот как и почему, предлагаю вам узнать из моей книги.

## Глава 1. Эх, баня, баня

### Такие разные бани

Наверное, некоторые не знают, но, я думаю, таких все же меньшинство, что существует не один вид бань. Да, да! Все верно, вы не ослышались – не один и даже не два. Существует множество видов бань и саун, которые различаются не только по своему строению, особенностям пара, обстановке, но и так же по функциям. Предлагаю вам, не мешкая, поговорить о том, какие они бывают и для чего служат нам.

**ТИФЛИССКИЕ БАНИ.** Некоторые древние арабские писатели считали тифлиские бани таким «чудом света». Вот что о них пишут: «Все они были каменные, со сводами, свет проникал сверху через купола, едва освещая глухие кирпичные стены; пол выложен был плитами серого пористого камня, из него же – ванны. В так называемых особых номерах ванны облицованы мрамором; пол в прихожей устлан коврами, а лавки покрыты разноцветным сукном, в изголовье кладутся продолговатые подушки-мутаки».

Первыми тифлисскими банями были естественные углубления в скале, наполненные водой. В те времена баня была не просто местом помывки. Здесь люди, особенно женщины, могли оставаться сутки напролет и при этом болтать, сплетничать, купаться, кушать – всех дел даже не перечесать. Даже смотрины здесь устраивали. Представляете, в этой бане даже был свой хор. Так что в те времена бани украшали как дворцы, в них приглашали дорогих и важных гостей, устраивали праздники, решали разные проблемы: от самых мелких до вопросов государственной важности.

**РИМСКИЕ БАНИ.** Хочу сразу заметить, что в баню ходили абсолютно все: и бедняк, и сам римский император. Римские бани были большими сооружениями, состоящими из восьми отделений. В первом отделении римляне разоблачались, снимая с себя грязные одежды. Там же можно было перевести дух, отдохнуть, немного посидеть и поболтать. Сразу же за этим отделением следовал зал с огромным бассейном. Следующим отделением было помещение для мытья. В нем стояли медные тазы, наполненные водой различной температуры. Там же находились мочалки, скребки, мыло и благовония, а также можно было сделать то, что в настоящее время называется эпиляцией. Дальше следовали парилки, причем на выбор: влажные или сухие.

Никакая баня не обходилась без массажного помещения и искусных массажистов. Вы, наверное, не поверите, но в банях, помимо всех вышеперечисленных помещений, имелись так же места для спортивных игр и тренировок. Термы (так называются римские бани) для римлян в полном смысле слова являлись общественными учреждениями. Здесь поэты читали свои стихи, а политики решали судьбу государства. Естественно, что такой мегакомплекс не мог работать сам по себе, его обслуживали тысячи рабов и наемных слуг.

**ВОСТОЧНЫЕ БАНИ.** Вот что говорил про восточные бани английский исследователь А. М. Пензер: «В этом институте, вошедшем в ежедневный обиход миллионов людей, отражаются не только уровень архитектуры и искусства, не только нравы, обычаи, причуды и фантазии простых людей, но и взлет, и падение наций, рост и распад империй». Римские бани ведут свое начало от восточных, поэтому в них имеются схожие элементы. Как и в Риме, на Востоке баня является не просто местом для мытья и ухода за телом, но общественным местом, клубом, в котором назначаются встречи и решаются дела, а то и просто сплетничают. Жители востока

долгое время мылись только под проточной водой, презирав купание как в природных, так и в сделанных своими руками емкостях. Но однажды пророк Мухаммед решил, что теплая баня увеличивает рождаемость, и таким образом увеличивается его паства – мусульмане. Сами понимаете, насколько религиозны приверженцы ислама, особенно в древности. Поэтому, естественно, бани начали активно посещаться и стали неотъемлемой частью религии. Мусульмане считали, что баня дарует не столько телесное очищение, сколько духовное.

По своей конфигурации восточные бани напоминают ладонь с пятью пальцами, каждый из которых является парной комнатой. Эти бани имеют полы с подогревом. Вход – это раздевальная комната, в которой поддерживалась температура 28–34 °С. Здесь разогревались перед тем, как перейти в более горячие помещения. Из предбанника любители пара попадали в довольно просторное помещение, в котором находятся каменные лежанки. Из этого помещения проходили в парные комнаты, температура в которых различна (как правило, от 70 до 100 °С.), и сюда же возвращались отдохнуть.

Горячий камень способствовал обильному потоотделению, тем самым очищая организм от шлаков.

Далее следовал массаж. Начинали массаж, как правило, с головы (лба, висков, скул), после чего переходили к шее, а затем к плечам и далее вниз – к ногам. Со стороны может показаться, что массажист бьет клиента – то ударит кулаком, то схватит за руку или за ногу и начинает их выкручивать, то садится на него верхом, то начинает топтать ногами. На самом деле клиент получал бесконечное удовольствие от такого массажа, так как все тело освобождалось от усталости, мышцы становились гибкими, настроение – лучше некуда.

И уже только после массажа начиналась помывка. Для этого использовались мыло и мочалки. По окончании мытья, как правило, окунались в бассейны для смывания мыла и придания бодрости. Заканчивалась процедура посещения бани в комнате отдыха за чаепитием.

Восточные женщины красивы как цветы, тонки и стройны, как горные лани, а волосы их похожи на водопады шелка. Всем этим они обязаны именно бане. К тому же только здесь есть возможность вдоволь почесать языком, обсудить всех знакомых и незнакомых, посплетничать о мужчинах и своих новых драгоценностях.

**ГРУЗИНСКИЕ БАНИ.** Бани в Тбилиси уникальны тем, что они находятся на месте горячих природных источников, обладающих лечебными свойствами. Горячая вода поступает из природного источника в баню по глиняным трубам. В специальном отделении находился грузинский хор, без которого не функционировала ни одна баня.

**САУНА.** У финнов, которые очень трепетно относятся к сауне, даже существует легенда о том, как она появилась. «Капли дождя, просочившиеся сквозь протекающую крышу, попали на горячие камни очага. В доме тут же воцарился ароматный жар. Людям понравилось, и они решили сделать своими руками то, что получилось само собой».

С самого начала финны считали сауну святыней. Они верили, что в облаках пара скрывается дух, который дарит несравненную радость банного жара. Они и раньше, и в настоящее время целиком и полностью уверены, что практически любые болезни можно вылечить при помощи сауны. Старая финская пословица гласит: «Если человека нельзя вылечить при помощи духов, смолы и сауны, он умрет».

Представляете, их вера в силу сауны настолько велика, что раньше финские женщины рожали в ней своих детей.

Сауна – это такой вид бани, где используется сухой воздух, что позволяет поддерживать высокую температуру (порядка 100 °С). Это является полной противоположностью нашей традиционной русской бане. Но посещать сауну чаще одного раза в неделю не рекомендуется, да



и мыться в сауне можно не всем. Забыть об этом виде мытья, отдыха и оздоровления следует людям, страдающим:

- острыми инфекционными заболеваниями;
- повышением температуры тела;
- активным туберкулезом;
- выраженным атеросклерозом сосудов;
- склонностью к кровотечениям, тромбозам, эмболиям;
- злокачественными новообразованиями;
- эндокринными болезнями, такими, например, как сахарный диабет;
- выраженной глаукомой;
- психозами.

**БАНЯ ПО-ЯПОНСКИ.** Японская баня – такое же древнее явление, как и старейшая религия – буддизм. Буддизм имеет прямое отношение к японской бане. Дело в том, что буддисты не пользовались мылом. Как известно, мыло готовят из жира животных, а, по мнению приверженцев данной религии, ничто живое не должно быть убито для удовлетворения человеческих нужд. Поэтому, для того чтобы хорошенько отмыться, нужно было пользоваться только очень горячей водой. К тому же японцы очень любят тепло, а баня для них – самый лучший способ погреться. Устройство японской бани, по сравнению с римскими и восточными, крайне простое. Это большая деревянная бочка, заполненная горячей водой. В бочке установлено сиденье, чтобы можно было в удобном положении погреться и отпариться. Под бочкой находится печка, которая позволяет поддерживать температуру воды на должном уровне. Естественно, погружаться нужно не по самый подбородок. Голова и область сердца всегда должны находиться над поверхностью воды. Во избежание перегрева на голову, как правило, надевали шапочку, смоченную в холодной воде. Процедура отмокания в бочке короткая – всего 5 минут, после чего из нее вылезают, растираются полотенцем докрасна. Затем нужно укутаться в халат и прилечь на кушетку или усесться в шезлонг. Процесс потоотделения, начавшийся в бочке, продолжается и в момент отдыха. И не забудьте о том, что после бани обязательно следует прогулка на свежем воздухе.

Все вышеперечисленное касается домашних бань, но есть в Японии и бани общественные. Как выглядят они? Это большие, светлые, обязательно хорошо вентилируемые помещения. В их центре находится неглубокий плавательный бассейн, в котором одновременно может плескаться до десяти человек. Вокруг бассейна расставлены тазы. Они совершенно необходимы аккуратным и чистолюбивым японцам, поскольку, прежде чем окунуться в бассейн, посетители бани тщательно моются и окатывают себя из тазов горячей водой не менее пяти раз. Вот так! И только лишь после этого, когда кожа человека становится абсолютно чистой, можно заходить в бассейн.

Принимая горячую ванну в бассейне, делают один перерыв, во время которого, выйдя из бассейна, растираются специальной рукавицей или жестким полотенцем. После самомассажа время нахождения в воде менее продолжительно. Затем надевают кимоно из натуральной материи (хлопка, льна) и отдыхают. Для этой цели служат читальни, кинозалы, рестораны. Сами помещения украшены аквариумами, тропическими растениями. Это своеобразный дорогой клуб, где люди встречаются, обсуждают дела, обмениваются информацией. Неудивительно, что бани посещают как минимум три раза в неделю, а завсегдатаи позволяют себе это удовольствие и каждый день.

Наиболее популярной в Японии разновидностью бани является опилочная баня. Для этой бани используются кедровые опилки, измельченная древесина, листва и еще около шести десятков различных ароматических и лекарственных трав. Эта смесь нагревается до 60 °С.

Принимают такую баню, погружаясь в древесную массу по шею, в течение примерно 20 минут. По словам японцев, нет ничего лучше, чем очиститься с помощью кедровой бани. Особенность такой бани заключается в том, что пот впитывается опилками, а телу передается огромное количество различных полезных веществ.

Японцы утверждают, что такая баня эффективно рассасывает жировые отложения, омолаживает кожу и уничтожает вредные бактерии. К тому же благодаря ей можно сбросить лишний вес, так как в ходе процедуры рассасывается подкожный жир и корректируется фигура.

**ИРЛАНДСКАЯ БАНЯ.** Ирландская баня по своей сути является разновидностью римских терм. Хотя, конечно, до римского величия и роскоши им очень далеко. Общность заключается в специфике. В ирландской бане имеется, как и в римской, раздевальная комната, которая располагается прямо на входе. Сразу же за ней следуют три парилки. В первой температура составляет 25–27 °С. Если вы уже адаптировались, можете увеличивать нагрузку, проходя в следующую парную. В ней температура уже примерно 32–35 °С. Здесь уже начинается активное потение. В последнем помещении, которое является самым горячим, пол выложен кирпичами с отверстиями, сквозь которые поступает горячий воздух (а вот эта задумка целиком и полностью принадлежит древним римлянам). Температура в этой комнате достигает 60 °С, жарко, правда?!

Несмотря на то что температура достаточно высока, дышится здесь довольно легко, так как в помещение постоянно нагнетается свежий воздух. В ирландской бане, помимо парилок, обязательно имеются бассейны с холодной и теплой водой. Попарившись, в ирландской бане принято вытереть пот шерстяной рукавицей, затем прибегнуть к услугам массажиста, а после этого нырнуть в бассейн или ополоснуться под душем.

**РУССКАЯ БАНЯ.** Известна русская банька издревле. Вот что об этом пишут историки. «Скифы, жившие на Украине в древние времена, пользовались баней. Они устанавливали три жерди, наклоненные верхними концами друг к другу, и обтягивали их войлоком. Потом бросали в чан, поставленный посередине этой хижины, раскаленные докрасна камни. Взяв конопляное семя, залезали в эту войлочную баню и бросали его на раскаленные камни. От этого поднимался такой сильный жар, что, по словам Геродота, «никакая эллинская баня не сравнится с ней; наслаждаясь ею, скифы вопили от удовольствия».

Скифские женщины растирали на шероховатом камне, подливая воды, куски кипариса, кедра и ладана. Этим жидким тестом с приятным запахом обмазывали все тело, а когда смывали этот слой, оно становилось чистым и блестящим».

Баня упоминается еще в восточнославянских мифах: ее почитали даже боги; с баней связывалось и происхождение человека.

Пожалуй, самым большим почитателем русской бани был Петр I. Когда в 1703 г. был основан Петербург, за постройку бани было решено не брать никаких пошлин, в то время как за все другие сооружения плата была очень высока.

Исконно русская баня строится из бревен, уложенных друг на друга, все зазоры и щели между ними проконопачиваются смолой и мхом. Изначально все они топились «по-черному». Могу вам сказать, что и по сей день у такой баньки есть свои поклонники.

Что же значит баня «по-черному»? В такой бане печка устанавливается прямо в парной, и дым выходит не в трубу, а прямо в помещение. Здесь нет комнат с разной температурой и есть полки. Чем выше полка, тем выше на ней температура.

Как же правильно истопить русскую баню?! Ну, во-первых, нужно подмести в парилке пол и закрыть дверь в нее. И только после этого и можно затопить печь. Большинство любителей бани рекомендуют это делать сухими березовыми дровами. Их преимущество в том, что

дают много тепла, но при этом, если сравнить их со многими другими, они не искрятся и не трещат. А аромат!..

После того как парилка нагрелась до нужной температуры, а в печи остались только угли, можно закрывать трубу и открывать дверь. Это делается для того, чтобы парилка проветрилась, избавилась от посторонних запахов и угарного газа, ведь он в большом количестве оказывает отравляющее действие.

Пол нужно ополоснуть холодной водой. Через 10–15 минут закрывайте дверь – ваша баня полностью проветрена. Но это еще не все. После проветривания надо хорошенько прогреть стены и потолок. Для этого на камни выплескивается горячая вода, рекомендую вам добавить в эту воду ароматические масла, но об этом чуть позже. Спустя 10 минут баня готова. Для поддержания температуры подливайте (или, как говорят в народе, поддавайте) на камни горячую воду порциями по полстакана, постепенно уменьшая их до рюмки. Излишняя влага ни к чему, ведь это даже может вызвать ожог.

**«СУХОВЕЙ».** Баня «суховей» является изобретением русских, в частности П. П. Белосуова. Она представляет собой что-то среднее между русской баней и финской сауной. Построена она целиком из дерева (что является отличительной чертой русской бани), плиткой выложены душевая и бассейн (это уже принадлежность сауны). В «суховее» две парилки: одна устроена так, что в ней есть только сухой пар, как в сауне, а в другой, как в русской бане, пар влажный. Обе печи в парильных помещениях электрические, причем температуру можно задавать заранее, автоматически. Новинкой являются также специальные вентиляционные камеры, которые, во-первых, подают в парилки горячий ветер, а во-вторых, снабжены специальными фильтрами, очищающими воздух, поступающий с улицы, от вредных для здоровья примесей. Предусмотрена в фильтрах и такая функция, как удаление излишней влажности, запаха пота. И еще одна маленькая особенность вентиляционных камер – при переходе на особый режим работы они способны насыщать парилки настойками лекарственных трав или специальными лечебными препаратами.

Горячий воздух используется и в приборе «воздушного душа», который применяют локально, направляя живительную струю на участки тела, нуждающиеся в лечении. Температура воздуха может достигать 140 °С, но это не является чрезмерной нагрузкой на организм, так как пот, выделяющийся из расширенных пор, мгновенно испаряется горячим воздушным потоком. Впрочем, для тех, кто еще не привык к таким температурам, в этой бане предусмотрено еще одно изобретение: скафандры из термостойкой ткани, легкие и прочные.

**БЕРЕЗОВАЯ БАНЯ.** Необычно, правда?! Но насытить баню березовым ароматом очень легко. Возьмите большой мешок, наполните его березовыми листьями и занесите в баню. Вам предстоит в этот мешок влезть и посидеть в течение получаса, только помните, температура должна быть средней, а не высокой, как в парной.

Кстати, такую баньку можно устроить даже у себя дома, не обязательно идти в настоящую баню, просто нагрейте воздух в помещении до 25 °С.

Такая нехитрая процедура прекрасно снимает усталость, лечит кожные заболевания, помогает улучшить состояние организма при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем. После окончания сидения в березовом мешке нужно облиться специальной теплой водой. «Что же в ней такого специального?» – спросите вы. Отвечаю: это вода, в которой были предварительно замочены березовые листья.

## **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.