

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ЭПИГРАФ.

### **ВЛАДИМИР ВЫСОЦКИЙ. БАЛЛАДА О БАНЕ ... 6**

### **КОЕ-ЧТО ИЗ ИСТОРИИ БАНИ ..... 8**

Из глубины веков ..... 8

Воскресшие из пепла ..... 11

Термы, подобные дворцам ..... 16

Бани Востока ..... 18

Русская баня в истории русского народа ..... 20

*Как пользовались баней в русском  
средневековье..... 24*

*Устройство русской бани ..... 30*

### **РУССКАЯ ПАРОВАЯ БАНЯ СЕГОДНЯ ..... 44**

Современные банные процедуры ..... 45

Как приготовить добрый пар в парилке

с каменкой? ..... 46

Баня и алкоголь ..... 51

Как париться «во хмелю»? ..... 51

Лечение похмелья в бане ..... 52

Парение с вениками (веничный массаж) ..... 54



4

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Как заготавливать, хранить и выбирать веники ...</i>	54
<i>Заготовка веников .....</i>	56
<i>Как резать и вязать веники .....</i>	58
<i>Хранение веников .....</i>	60
<i>«Ароматические» веники .....</i>	60
Как правильно запаривать веники.....	63
Техника веничного массажа.....	65
Техника безопасности при веничном массаже ...	71
<i>Веничный самомассаж.....</i>	72
<i>Использование ароматизаторов .....</i>	75
<b>НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ БАННЫХ СОВЕТОВ .....</b>	<b>86</b>
Противопоказания к парилке .....	86
Правила самоконтроля .....	89
Как похудеть в бане?.....	91
Банные притирания .....	95
<b>РУССКАЯ БАНЯ: ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ...</b>	<b>100</b>
Воздействие бани на органы и системы организма .....	100
Сердце, сосуды и мышцы .....	102
Дыхательные пути и легкие .....	105
Нервная система .....	107
Рецептура нейростимулирующих отваров .....	111
Опорно-двигательная система .....	113
Рецептура настоев для поддачи на камни при некоторых заболеваниях суставов.....	124
Кожный покров .....	125
<i>Общее влияние банных процедур на кожу ...</i>	<i>125</i>

Лечебное влияние бани.....	128
Механизм влияния бани на кожу .....	132
Некоторые опасные заблуждения .....	133
Как вести себя в бане.....	135
<i>Почему следует ополаскиваться     после выхода из парилки.....</i>	<i>137</i>
<i>Восполнение потерь организма     в результате потения .....</i>	<i>138</i>
Краткий комментарий к показаниям .....	140
Коктейли для поддавания на камни при экземе... 142	
<i>Коктейль, рекомендуемый     при нейродермите и экземе .....</i>	<i>144</i>
Использование бани в дермокосметике .....	149
<i>Лечебные банные составы .....</i>	<i>151</i>
Внутренние органы и эндокринная система ..	153
Мочевыделительные органы и почки .....	155
Органы пищеварения .....	159
Репродуктивные функции, гинекология и акушерство .....	163
Педиатрия .....	167
Нусская баня — универсальное средство закаливания .....	174
<i>Техника безопасности при закаливании ...</i>	<i>180</i>
<b>БАННОЕ МЕНЮ.....</b>	<b>183</b>
Правила питания .....	183
Если вы непременно хотите выпить в бане пива ...	188
Как построить режим питания в банный день? ...	190



5

ОГЛАВЛЕНИЕ



6

ВЛАДИМИР ВЫСОЦКИЙ



## ЭПИГРАФ

### Владимир Высоцкий БАЛЛАДА О БАНЕ

Благодать или благословенье  
Ниспошли на подручных твоих —  
Дай нам, Бог, совершить омовенье,  
Окунаясь в святая святых!

Исцеленьем от язв и уродства  
Будет душ из живительных вод.  
Это — словно возврат первородства,  
Или нет — осушенье болот.

Все пороки, грехи и печали,  
Равнодушие, согласие и спор —  
Пар, который вот только наддали,  
Вышибает, как пули, из пор.

Все, что мучит тебя, — испарится  
И поднимется вверх, к небесам  
Ты ж, очистившись, должен  
спуститься —  
Пар с грехами расправится сам,

Не стремись прежде времени к душе.  
Не равняй с очищением мытье,  
Нужно выпороть веником душу,  
Нужно выпарить смрад из нее.

Здесь нет голых — стесняться не надо,  
Что кривая рука да нога.  
Здесь — подобие райского сада, —  
Пропуск тем, кто раздет донага.

И в предбаннике сбросивши вещи,  
Всю одетость свою позабудь —  
Одинаково веничек хлещет,  
Так что зря не выпячивай грудь!

Все равны здесь единым богатством.  
Все легко переносят жару, —  
Здесь свободу и равенство с братством  
Ощущаешь в кромешном пару.

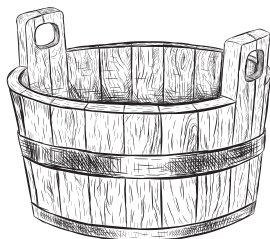
Загоняй поколения в парную  
И крещение принять убеди, —  
Лей на нас свою воду святую —  
И от варварства освободи!



7

БАЛЛАДА О БАНЕ

1971 г.



## КОЕ-ЧТО ИЗ ИСТОРИИ БАНИ

### ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

В фольклоре многих народов мира есть указание на то, что баню людям подарили боги. Сторонники инопланетного происхождения человеческой цивилизации считают, что гигиеническая культура, в том числе банная, была «привита» людям вместе с другими полезными науками (медициной, астрономией, агрономией) «космическими миссионерами».

Сейчас трудно судить — боги это были или внешние «прогрессоры», но, по свидетельству Геродота (484—425 гг. до Р. Х.), первые бани появились почти у всех народов мира одновременно.

Если же прообразом паровой бани считать разогретые камни, на которые льется вода, то происхождение бани можно смело отнести к каменному веку.

Открытие целительных свойств горячего пара, скорее всего, произошло случайно, в процессе обращения с огнем. Предок человека, хлопоча у очага в пещере, пролил воду на раскаленные камни, атмосфера жилища наполнилась влажным теплым туманом, и все присутствующие ощутили его приятное

воздействие; в дальнейшем, привыкая мыться у очага, человек специально стал поливать горячие камни водой или отваром трав.

Со временем помещение для мытья стали оборудовать отдельно от основного жилища. Причем не только в пещерах: археологические раскопки показывают, например, что у скифов и сарматов, как и других степных племен, имелись специальные шалаши-парилки. Степняки добывали пар, бросая на раскаленные камни конопляное семя и, по свидетельству античного автора, «вопили от удовольствия».

В других случаях строились специальные парильни с сухим и влажным паром, использовались естественные источники горячих вод и т. д.

Испанские завоеватели отметили наличие у индейцев Южной Америки банных сооружений в виде земляных куполов. Ацтеки называли их «темескалы» и унаследовали от своих предков — майя. В арсенале банных потогонных средств у индейцев было использование нагретой травы, которая прикладывалась к телу в качестве своеобразных компрессов. Эту процедуру можно считать предшественницей современного парения банным веником.

Лечились паром и американские индейцы, в вигвам вносили предварительно нагретые камни, шаман брызгал на них травяными настоями и отварами, и больного окутывали клубы целительного пара.

На Руси первые бани строились в виде землянок или небольших бревенчатых срубов, в безлесных районах использовались камни, причем предпочтение отдавалось ракушечнику и известняку. Но в любом случае в древних русских и славянских банях





10

использовались веники, остатки которых обнаруживаются в банных сооружениях при археологических раскопках.

Особую роль в формировании и развитии банной культуры сыграли народы финно-угорской группы, и баня-сауна времен викингов с небольшими модификациями дошла до наших дней и заняла достойное место в мировой гигиенической культуре.

Ряд исследователей считает, что баня проделала исторический путь с Востока на Запад. Но против этого есть серьезные возражения.

Во-первых, народы Севера и Юга заимствовали друг у друга стиль строительства бань и использования пара (скандинавы — у русичей, и наоборот), а во-вторых, на Древнем Востоке бани хоть и существовали уже три с половиной тысячи лет назад, но в них использовались горячие природные источники и водоемы (ванны). Подобные описания встречаются в священных индийских трактатах, созданных за тысячу пятьсот лет до Рождества Христова.

Европа, после воцарения христианства, надолго оказалась отрезанной от банной культуры: католическая церковь негативно относилась к уходу за телом и пропагандировала умерщвление плоти и отказ от плотских желаний.

Интересно отметить, что византийская ветвь (православие), в частности на Руси, таких взглядов в отношении гигиены не придерживалась. Наоборот, считалось, что содержать «тела» в чистоте и опрятности — дело богоугодное, поэтому бани имелись не только при царских и княжеских дворцах и во дворах простолюдинов, но и в монастырях.

Во многом благодаря этому Россию обходили стороной средневековые эпидемии чумы, от которых так пострадала Европа.

На арабском Востоке бани получили широчайшее распространение и всеобщую любовь. Вместе с развитием медицины (X—XI вв.) арабскими учеными Абу Бакаром аль-Рази и Ибн Синой (Авиценной) были разработаны новые методики лечения больных и поддержания чистоты тела с использованием банных процедур и массажа. Благодаря трудам арабских ученых эти методики способствовали распространению бань в Персии, Хиве, Бухаре, Армении, Грузии.

Однако вершиной банного искусства, культуры и развития технологии бань в истории человечества являются, бесспорно, античные бани, ярким и типичным примером которых служат Стабиевы термы и термы Форума в Помпеях.



11

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

## ВОСКРЕСШИЕ ИЗ ПЕПЛА

После извержения Везувия, погубившего одну из самых процветающих колоний Римской империи, Помпеи оставались под слоем пепла более 1600 лет. О них даже стали постепенно забывать, но в начале XIX в. начались раскопки города, в которых принимали участие братья Брюлловы. Впоследствии старший, Карл, на которого находки произвели неизгладимое впечатление, создает свое бессмертное полотно «Последний день Помпеи».

С 1860 г. под руководством Джузеппе Фиорелли город раскрывает перед потрясенными учеными



и мировой общественностью все новые и новые тайны древнеримской истории и культуры. Благодаря тому, что город оказался уникальным образом «законсервированным» под слоем пепла, удастся получить практически нетронутыми целые комплексы зданий и сооружений. Д. Фиорелли применяет метод слепков, заполняя гипсом пустоты, образовавшиеся после разложения органических веществ. Благодаря этому вновь принимают свою форму человеческие тела, растения и животные.

В Помпеях в период расцвета Империи было построено несколько терм (бань). Они пользовались большой популярностью, как, впрочем, и во всей Римской империи.

Вообще в античную эпоху банными сооружениям, как и всей банной культуре, уделялось особое внимание. Например, в Греции в IV—V вв. до Р. Х. бани облицовывались мрамором, украшались прекрасными статуями, при Платоне были учреждены общественные бани и приняты особые законы о них.

В период расцвета Римской империи в Риме были построены уникальные водопроводные акведуки, которые поставляли в город миллион кубических метров воды в сутки (это половина той потребности, которую имеет современный Рим).

В римских термах после распаривания тела и купания в бассейне широко использовались различные виды массажа, физических упражнений, подавались особые блюда и напитки.

Термы строились для обслуживания самых различных слоев общества, некоторые были элитными, некоторые — демократичными. Часть бань, особенно общественных, обслуживала практически все слои

населения, для чего внутри они подразделялись на несколько разрядов.

С III в. до Р. Х. и позднее строились крупнейшие термы, рассчитанные на несколько тысяч купающихся одновременно. При этом стоимость бани была символической, а дети могли мыться там бесплатно. Бани были открыты круглосуточно, мужчины — любители бань, ходили туда ежедневно, а многие по несколько раз в день.

Поскольку мыла еще не изобрели, римляне использовали для мытья особые притирания и мази, приготовленные на животных жирах с применением благовоний. Для удаления с поверхности кожи жира и грязи пользовались мелом, пемзой и луковой золой.

В древнеримских банях при массажных процедурах применялись такие мази, как «Родиний» с запахом розы, вербены и лимонника, «Телинум», изготовлявшийся из оливкового масла и специального сорта апельсинов, и др. Последнее притирание особенно любил Цезарь во время курса массажа при посещении терм.

Античные врачи предписывали посещение бань при слабости, усталости, ревматизме, артрите и других болезнях.

В Помпеях лучше всего сохранились и представляют наибольший интерес Стабиевы термы и термы помпейского Форума.

Термы помпейского Форума (они находились на углу улицы Форума и улицы Терм и предназначались как для местных жителей, так и для приезжих) завершали ряд общественных зданий, которые тянулись от морских ворот до арки Калигулы вдоль улицы Форума.





В них находились все необходимые помещения для полного рекреационного (восстановительного) цикла, а именно: раздевалки, баня с теплой водой и баня с горячей водой.

Благодаря специальному устройству (гипокауст) все помещения в бане отапливались размещенными под полом трубами централизованным способом. А до того, как приводилась в действие система подачи горячего воздуха через каналы гипокауста, топились бронзовая жаровня.

В калдарии имелся большой умывальник для мытья лица и рук горячей водой, с противоположной стороны находился мраморный бассейн.

В мужском разряде были расположены:

1. Аподитерий (раздевалка).
2. Фригидарий (холодная комната).
3. Тепидарий (теплая баня).
4. Калдарий (горячая баня).
5. Палестра (спортивный зал).
6. Бронзовые жаровни и скамьи.
7. Бассейн.
8. Моечная ванна.
9. Печи для нагрева воздуха и воды.

В женский разряд вход был отдельный, и там имелись аналогичные помещения: раздевалка, холодная баня, горячая баня, открытый двор. На второй этаж вела специальная лестница.

Интерьеры терм Форума были богато украшены декоративной штукатуркой, плиткой, а в тепидарии привлекала внимание терракотовая группа скульптур атлантов.

Стабиевы термы, построенные сразу после захвата Помпей римлянами, являются самыми крупными и самыми древними среди раскопанных.

Комплекс сосредоточен вокруг трапециевидного перистилия с колоннами в стиле самнитско-републичанского периода. В императорскую эпоху эти здания покрывал слой цветной штукатурки.

Центральный вход в бани располагался на улице Изобилия. Посетитель попадал на обширное спортивное поле палестры в открытом дворе; тут же располагался бассейн. К нему примыкали умывальня, раздевалка и служебные помещения. Здесь было множество комнат, в которых натирались маслами и песком, а также очищали тело от пота и грязи с помощью скребницы, все это было богато украшено: например, до нашего времени дошли следы внушительных фресок с декоративными фантастическими изображениями Зевса с жезлом и орлом, а в палестре — Геракла с Сатиром.

По краям открытого бассейна размером 13 x 3 м и глубиной 1,5 м проходил свинцовый водопровод.

Наличие палестры свидетельствует о большом влиянии греческой культуры.

В мужском отделении имелись прихожая, гардеробная, фригидарий, тепидарий, калдарий и лаконикум (горячая парная).



15

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ



16

ВОСКРЕСШИЕ ИЗ ПЕПЛА

Вход в женскую раздевалку располагался с противоположной стороны, и вообще главная часть Стабиевых терм была отведена для мужчин, и лишь незначительная часть предназначалась женщинам.

Отопительная система располагалась в самом центре комплекса. Она проходила между мужским и женским отделениями и состояла из печи и трех цилиндрических котлов с теплой, горячей и очень горячей водой. В служебные помещения вели два независимых входа.

Под раздевалку и для отдыха было отведено самое большое помещение, где устанавливались мраморные скамейки и ниши для хранения одежды.

Специфической особенностью архитектуры Стабиевых терм было наличие спортивного поля палестры, предназначенного для различных спортивных игр и упражнений. Это привлекало в Стабиевы термы дополнительных посетителей.

## ТЕРМЫ, ПОДОБНЫЕ ДВОРЦАМ

При раскопках в римско-греческом городе Афродисие на Анатолийском плоскогорье (1904—1905 гг.) обнаружили великолепные римские бани, относящиеся к эпохе правления императора Адриана (76—138 гг.). Они оборудованы сложной системой центрального отопления (типа гипокауста): горячий воздух от печей, которые топились дровами, циркулировал под каменным полом и нагревал воду в мелком бассейне, вокруг которого возлежали отдыхающие в кубках пара.

Пол нагревался до 50—60 градусов, поэтому ходить по нему приходилось в специальных деревянных сандалиях.

Имелось несколько залов с различной температурой, а также бассейны с теплой, прохладной и холодной водой. Это позволяло принимать контрастные ванны.

Широкой известностью в Древнем Риме пользовались императорские бани (термы). Они назывались так потому, что каждый новый император, восходя на престол, считал обязательным построить какой-нибудь новый банный комплекс, чтобы завоевать тем самым популярность в народе (это действительно происходило). При этом каждое новое сооружение старались построить больше и роскошнее, чем предыдущие.

Например, знаменитые термы Каракаллы, появившиеся в 215 г., могли вместить одновременно 2500 человек, а мраморных скамей для сидения здесь было 1600.

Само собой разумеется, что императорские римские бани отличались особой роскошью: полы покрывала красочная мозаика, стены расписывали известные художники; статуи, принадлежащие резцам ведущих скульпторов, возвышались в залах, посреди которых били фонтаны; мебель инкрустировалась золотом, серебром и слоновой костью; в женских термах скамьи иногда изготавливались из серебра, ванны и тазы — из белого мрамора. Вода в некоторые императорские бани подавалась по серебряным трубам.

В банях посетителей обслуживали сотни рабов, среди которых были массажисты, врачи, музыканты.

