

**Алевтина Корзунова**

**Бани и народные средства**

УДК 616-085

ББК 53.51

К66

**Корзунова, А.**

К66 Бани и народные средства / А. Корзунова. — М. : Т8  
Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 146 с. — (Здоровая  
жизнь).

ISBN 978-5-521-75537-0

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 здравьице свое поправить.

Конечно же, есть и такая глава, в которой говорится о тех, кому, к со-жалению, 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.

BIC VFD

BISAC MED011000

ISBN 978-5-521-75537-0

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020

© Т8 Издательские технологии, 2020

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **ГЛАВА 1. ЭХ, БАНЯ, БАНЯ**

### **ГЛАВА 2. БАНЯ БЕЗ ВЕНИКА – ДЕНЬГИ НА ВЕТЕР**

БЕРЕЗОВЫЙ ВЕНИК

ДУБОВЫЙ ВЕНИК

ХВОЙНЫЙ ВЕНИК

ЭВКАЛИПТОВЫЙ ВЕНИК

ЧЕРЕМУХОВЫЙ ВЕНИК

ЛИПОВЫЙ ВЕНИК

ТОПОЛЕВЫЙ ВЕНИК

КЛЕНОВЫЙ ВЕНИК

МОЖЖЕВЕЛОВЫЙ ВЕНИК

КРАПИВНЫЙ ВЕНИК

ПОЛЫННЫЙ ВЕНИК

РЯБИНОВЫЙ ВЕНИК

СМОРОДИНОВЫЙ ВЕНИК

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕНИКОМ

МОЧАЛКА

МЫЛО

БАННОЕ ПОЛОТЕНЦЕ – БОЛЬШОЕ И ПУШИСТОЕ

### **ГЛАВА 3. БАНЯ – НАРОДНАЯ ЗДРАВНИЦА**

АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

КАКАЯ ЖЕ БАНЯ БЕЗ ЧАЯ И КВАСА!

ЧАЙ

СОКИ

КВАС

БАНЯ И АРОМАТЕРАПИЯ

БАНЯ И МАССАЖ

БАНЯ И ПРОРУБЬ (КОНТРАСТНЫЕ  
ПРОЦЕДУРЫ)

БАНЯ В БОРЬБЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

**ГЛАВА 4. НЕ ТОЛЬКО ЗДОРОВЬЕ, НО И  
КРАСОТА**

**УХОД ЗА КОЖЕЙ**

**ГЛАВА 5. НЕПРИЯТНОСТИ В ПАРИЛКЕ**

ЧЕГО В БАНЬКЕ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПОСЕЩЕНИЮ БАНИ

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

## **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, презирая 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 смыывания 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