

Илья Пирогов

**О ПОЛЬЗЕ БАННЫХ ПРОЦЕДУР
И ЗАКАЛИВАНИЯ**

УДК 616-085
ББК 53.52
ПЗЗ

Пирогов, И.

ПЗЗ О пользе банных процедур и закаливания / И. Пирогов — М. :
Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 188 с. —
(Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75885-2

Если вы хоть раз в жизни были в настоящей русской бане с ее целебным паром, то наверняка согласитесь, что после нее чувствуешь себя вновь родившимся. Куда-то исчезают и плохое настроение, и ломота в суставах, и прочие болячки, которые иногда буквально отравляют жизнь. Остается желание закрыть глаза и подольше продлить удовольствие.

С давних пор баня для русского человека была не просто местом проведения водных процедур, парились, чтобы укрепить здоровье, закалить организм. Неужели так велика польза от посещения бани? Ответ на этот вопрос вы и найдете в данной книге.

BIC VFD
BISAC MED000000

ВВЕДЕНИЕ

Вот-вот наступят выходные, а вы так и не решили, чем же занять себя и свою семью.

Советуем вам, недолго думая, отправиться в баню, собрав все необходимые принадлежности и в первую очередь — веник из дубовых веток!

Поверьте, лучшего товарища, способного избавить от тоски и разных недомоганий, вам не найти.

С давних пор баня для русского человека была не просто местом проведения водных процедур.

Чего только ни делали, приходя сюда! Даже гадали!

Многие из древних обрядов и обычаев нами незаслуженно забыты, однако до сих будущие мужья последнюю субботу перед предстоящей женитьбой предпочитают проводить в бане со своими друзьями.

Такие «банные мальчишники» обычно не обходятся без кружки пенистого пива, воблы, забавных историй об амурных похождениях присутствующих.

А также без традиционных веников и ныряния в ледяную воду.

Если вы хоть раз в жизни были в настоящей русской бане с ее целебным паром, то наверняка согласитесь, что после нее чувствуешь себя вновь родившимся.

Куда-то исчезают и плохое настроение, и ломота в суставах, и прочие болячки, которые иногда буквально отравляют жизнь.

Остается желание закрыть глаза и подольше продлить удовольствие.

Но для многих посещение бани может закончиться довольно плачевно. Недаром иностранцы так боятся русской бани, после которой едва ли не отправляются на тот свет.

Привыкать к подобным процедурам нужно постепенно, с умом. А не так, чтобы через пятнадцать минут вас увозила скорая помощь.

Именно о ней, русской бане, пойдет речь в нашей книге, где вместе со сведениями о специальных банных средствах и принадлежностях, массаже и закаливании вниманию читателей предлагается информация о противопоказаниях к банным процедурам.

Думаем, после прочтения нашей книги у вас не возникнет никакого другого желания, кроме как, вооружившись веником и тазиком, отправиться в настоящую русскую баню.

Глава 1

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Из истории

Во все времена люди уделяли особое внимание своему здоровью, они изобретали различные способы избавления от тех или иных недугов, старались улучшить свое физическое состояние и продлить отпущенный им свыше срок. Согласитесь, лечение далеко не всегда бывает приятным, скорее, наоборот. Поэтому самый распространенный и одновременно очень приятный способ достичь прекрасных результатов в избавлении от тех или иных заболеваний — безусловно, баня! Удивительно, но это простое слово из четырех букв для многих людей означает многое, являясь неотъемлемой частью их жизни.

Если вы, дорогие читатели, думаете, что подобное полезное и приятное развлечение возникло только в Древней Руси и является особенностью чисто русского менталитета, то вы глубоко заблуждаетесь, это явление старо как мир! Еще древние римляне и греки знали, что пар и вода могут в буквальном смысле творить чудеса с человеческим организмом.

В мифологии можно найти подтверждение тому, что боги и божественные существа получали свои волшебные и таинственные силы именно в бане. Поэтому мы можем с уверенностью сказать: горячая вода и пар действительно оказывают прекрасный омолаживающий эффект.

Но давайте немного отойдем от общих фраз и поговорим непосредственно об истории бани. Возникновение этого явления вопреки расхожему мнению о более поздних сроках исследователи связывают с теми временами, когда человек научился добывать огонь.

Первые бани создавались по следующему принципу: в домах-пещерах нагревались камни, затем они охлаждались с помощью холодной воды. В результате появлялся целительный пар, который использовался не только для отопления жилища, но и для лечения многих заболеваний.

Кстати сказать, древние люди считали пар божественным явлением, поклонялись ему и относились с особой бережливостью и уважением. Уже тогда они знали о том, что пар — это не просто удивительное дитя союза огня и воды, но и невероятно целебное средство, которое продлевает жизнь и лечит многие недуги: простуды, артриты, артрозы, ревматизмы, ушибы, головные боли и прочие напасти, которые отравляют людям существование.

Так появились первые бани. Позже, когда люди достаточно хорошо изучили ее полезные качества, они решили усовершенствовать свое изобретение. Древние люди стали добавлять в воду разнообразные травы и корни, которые делали банные процедуры более приятными и в то же время намного усиливали лечебный эффект. Кстати сказать, тот факт, что при изучении истории бани ничего не говорится о купании, — не случайность. Первоначально банные заведения предназначались в первую очередь для лечения и удовольствия, а не для купания, как это понимается сейчас.

Некоторое подобие современной бани встречалось у древних скифов, которые особенно трепетно относились к разного рода обрядам и ритуалам. Древнескифская баня представляла собой некоторое подобие северной юрты. Помещения бани строились следующим образом: брали несколько прутьев, закапывали их в землю и обтягивали шкурами животных так, чтобы получилось конусообразное темное помещение. В середину на огонь ставили огромный чан, в него наливали чистую родниковую воду и бросали туда посыпанные коноплей камни. Они же, источая при нагревании приятный аромат, успокаивали и оздоравливали человека.

Вообще, людям нравился банный процесс, и подобные заведения возникали практически одновременно в разных странах, причем каждый народ стремился как можно лучше усовершенствовать, внести что-то новое, более роскошное, более полезное в свое изобретение. Поэтому достаточно сложно сказать, какая страна считается прародительницей бани.

Если спросить историков и археологов, то они в один голос ответят, — во многих древних цивилизациях встречались некоторые подобиya бани. В письменных источниках можно найти большое количество доказательств их существования в таких древних цивилизациях, как Древний Рим, Египет, Греция, Вавилон, Индия, Япония, Персия и др.

Древнегреческий врач Гиппократ — прародитель современной медицины — часто заменял сложное, длительное и не очень приятное лечение всего лишь несколькими посещениями парной? Этот великий врач прекрасно понимал, что посредством усиленного потения человек избавляется от всех вредных веществ, содержащихся в его организме, а значит, приближается к полному исцелению. Кроме того, Гиппократ считал, — нет более прекрасного способа расслабиться и отдохнуть, чем сходить в баню и попариться с ароматными маслами и травами. Может быть, поэтому ему удалось дожить до 110 лет!

В Древней Греции баня, которая, кстати сказать, называлась «термой», пользовалась особенной популярностью. Существует предположение, что древнегреческие бани — самые древние и совершенные в мире. В этой стране даже существовал культ чистоты.

Посещение общественных бань в Греции было поставлено на одну ступень с соблюдением нравственных норм и законов. Каждый добропорядочный гражданин должен был регулярно посещать терму, поэтому все высокопоставленные особы относились к этому обряду ответственно.

До наших дней дошло множество мифов о том, что даже древнегреческие боги посещали бани. В те далекие времена существовало мнение, согласно которому своей божественной и совершенной формой, вечной молодостью и красотой, продолжительной жизнью и волшебными способностями боги были обязаны именно ей. Бани у древних греков так же, как и храмы, считались священными местами. Как известно, любое священное место имело в ту пору своего покровителя. Покровителем же банных удовольствий был Геракл, как целитель и отвратитель всяких бед.

Однако римлянам удалось «переплюнуть» древних греков. Баня была возведена ими в ранг искусства. Красота Вечного города Рима известна всем. Археологи, которые проводили раскопки, не раз

обнаруживали останки прекрасно сохранившихся купален, украшенных дорогим мрамором, золотом, серебром и скульптурами известных мастеров.

Сооружение «терм» было почетным и ответственным поручением, которое доверялось не каждому смертному. Порой на эту работу уходили годы и даже десятилетия. Существуют сведения о том, что древнеримские термы часто представляли собой целый город, содержащий в себе все необходимое для достижения совершенства в мыслях, в физической форме и в душе.

Особенностью римских терм считалось то, что вода для них бралась не из рек, а из термальных источников. Подогрев воды и помещения осуществлялся при помощи паров из этих источников, поэтому древнеримские бани можно назвать самыми экологически чистыми и полезными.

Следует отметить, римские термы несколько напоминали современные оздоровительные комплексы. Они, помимо необходимых бассейнов с холодной и горячей водой, залов для потения (именуемых в те давние времена тепидариумами), включали в себя залы для массажа, гимнастические залы, стадионы, площадки для спортивных соревнований, трапезные залы, библиотеки и даже театральные залы.

Римский врач и философ Асклепиад также активно использовал баню при лечении своих пациентов. Он был абсолютно уверен в том, что наиболее эффективный способ лечения должен быть «правильным, скорым и приятным». Скорее всего, под этими словами он подразумевал благотворное воздействие пара и воды.

Итак, мы достаточно много поговорили об «иностранках» термах, теперь уделим внимание русской бане, точнее, ее истории. Также как и жители многих древних цивилизаций, русские люди не только знали, но и активно использовали целебные свойства пара. По рассказам бабушек и дедушек, старинным фильмам и прочим достоверным источникам нам известно, что русская баня — это целый обряд, который всегда имел огромное значение для русских людей. На Руси бани часто назывались заведениями «для немогущих», подобное название отразилось и в Уставе Великого князя Владимира 966 г. Оно лишь в очередной раз красноречиво говорит о первоначальном предназначении русских бань, которое состоит не в купании, как ошибочно полагают многие, а в лечении!

Вообще, традиция париться в бане пошла еще с языческих времен. Посредством воздействия горячего пара и ударов веником люди пытались изгнать их себя не только болезни, но и злых духов. В древние времена считалось, что попариться в бане — означает стать чище не только физически, но и морально

Вероятно, поэтому язычники топили бани чуть ли не каждый день. Однако не только язычники любили попариться в бане, но и христиане придавали этому ритуалу особенное значение. Они полагали, что это способствует более близкому общению с Господом. Недаром перед каждым церковным праздником люди парились в бане, освобождаясь от нечистого.

Как и многие явления русской действительности, баня впервые упоминается в «Повести временных лет», сведения о ней относятся к V—VI вв. Речь шла о путешествии апостола Андрея из Синопа в Рим через Киев и Новгород. «... Бани древены, и пережгут их рамяно, и совлокуться, и будут нази, и облекуться квасом усьняным, и возьмут се прутье молодое и бьют ся сами и того ся добьют едва слезут живи, и облекуться водою студеною, и тако оживут, и то творят во все дни, и то творят себе мовенье, а не мученье».

Конечно, нам сложно понять старославянский язык, однако легко уловить уважительные и восторженные ноты летописца. Таким образом, можно смело сказать, что история русской бани насчитывает как минимум шестнадцать веков. Согласитесь, немалый срок!

На Руси с баней было связано много поверий, примет и обычаев. Парились наши предки только в определенные банные дни, как правило, это были четверг и суббота, а вот в понедельник ходить в баню было категорически запрещено, так как в этот день все злые духи активизируются. Стриглись и брились тоже только в бане, а потом сжигали все волосы в банной печи, чтобы избежать наговоров и проклятий со стороны нечисти.

Молодоженов перед первой брачной ночью отправляли в баню. Считалось, что чем дольше они там пробудут, тем крепче будет союз. Место для строительства бани выбиралось очень тщательно, с учетом многих нюансов. Например, баню нельзя было возводить на задворках, поскольку банные духи могут обидеться на такое пренебрежительное отношение и навести порчу на всю семью. Как известно,

русский народ очень суеверен, и поверий, связанных с баней, множество.

Само слово «баня» не славянское. У древней русской бани существовало много названий: мовь; мовня; мовница; мыльня; мыльница; влазня. Название «баня» — более позднее, пошло оно от латинского наименования.

Изначально русская баня строилась только из дерева, поскольку дерево хорошо пропускает тепло и сохраняет его в себе достаточно долгое время. К тому же во все времена люди поклонялись деревьям и считали, что из них можно черпать силу и энергию. Дубовые, сосновые, осиновые бани — неотъемлемая атрибутика русского народа. Однако со временем такую же популярность приобрели каменные бани, которые также обладают рядом целебных качеств.

Изготовление банных веников на Руси всегда считалось благодарным и ответственным занятием. «Не всякое дерево подойдет для этой незамысловатой вещицы, — говорили наши предки, — ветки должны быть собраны с любовью, со знанием дела, только тогда веник приобретает магическую силу».

Русская баня не сравнится ни с римской, ни с турецкой, ни с греческой! Даже заморские путешественники отмечали, что после русской бани с березовым веником они чувствовали себя просто великолепно! Сейчас многие иностранцы считают дикостью русский обычай париться с веником. Конечно, человека, который ни разу не испытал на себе это животворящее действие, можно понять. Но многие из них, попробовав это средство, с каждым ударом березового веника ощущали прилив сил, бодрости и энергии. В чем же уникальность этого процесса, спросите вы. Все очень просто: веник способствует распариванию кожи, в результате чего поры раскрываются и начинается усиленное потоотделение.

Большое количество исторических памятников о русской бане сохранилось с замечательных петровских времен. Не секрет, что великий реформатор Петр I любил попариться, он всегда поощрял строительство бань. В Петровскую эпоху построить парилку мог каждый человек, так как с них государственная казна не брала пошлин.

Устройство русских бань не претерпело значительных изменений на протяжении большого количества веков. До сих пор баня остается