

Всё о **банных секретах** *здоровье и красота* **круглый год!**

Составитель О. В. Никольская



РИПОД
КЛАССИК

УДК 613
ББК 51.204.0
В84

Составитель О. В. Никольская

В84 Всё о банных секретах. Здоровье и красота круглый год / [сост. О. В. Никольская]. — М. : РИПОЛ классик, 2010. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-386-02344-7

Что навсегда изгоняет боль и грусть? Что помогает сохранить молодость и красоту на долгие годы? Что излечивает быстро и — что самое главное! — приятно практически от любой болезни? Думаете, это какое-то суперсовременное средство? Нет! Это баня, значение которой современные люди так часто недооценивают.

А еще баня — это теплые, чуть шершавые на ощупь доски, легкий аромат трав и хвои, колючие душистые веники, впитавшие в себя энергию самой природы... Узнайте про баню как можно больше, и она обязательно подарит вам здоровье и хорошее настроение.


**УДК 613
ББК 51.204.0**

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

ISBN 978-5-386-02344-7

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2010

История бани

 чудодейственной силе воды человеку стало известно уже очень давно. Люди всегда считали воду чистой стихией, смывающей всякую скверну. Верили, что купание может защитить от болезней, происхождение которых приписывали нечистой силе: ритуальные омовения проводили и во время болезни, и после выздоровления. Персы, выходя из дома, обливали себя водой, чтобы отпугнуть злых духов. Обычай крестить водой у племен, живших на территории древней Норвегии, и у православных народов — это тоже дань целительным свойствам и силе воды. Вода считалась волшебным эликсиром, дарующим жизнь и здоровье, и в Древней Индии. Древнегреческие жрецы воздвигали у целебных источников храмы.



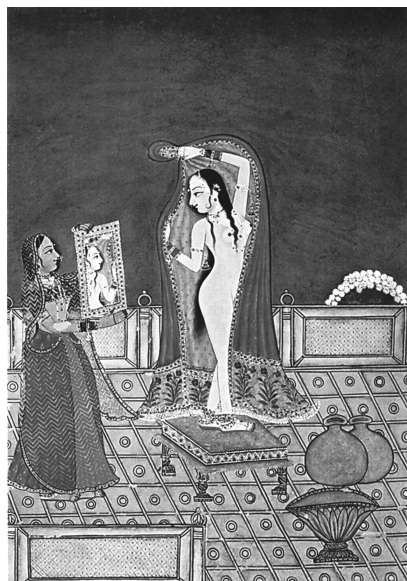


Рис. 1. После купания (фрагмент рисунка из старинного манускрипта)



Еще Гиппократ говорил: «Ванны помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать».



В начале XIX века Винсент Приснитц, пастух из Гrefенберга, путем наблюдений и собственных выводов определил, что «холодная вода излечивает во всякое время и





всякие заболевания». Именно он ввел в медицинскую практику холодные обливания и обертывания.

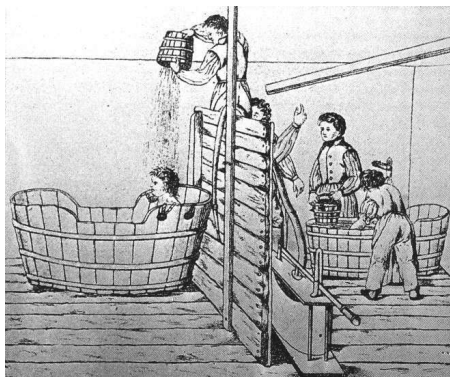


Рис. 2. Обливание водой (фрагмент старинного рисунка). Считалось, что таким образом можно успокоить буйных сумасшедших

Благодаря способности воды поглощать тепло, а затем отдавать его, можно нагревать воду до любой температуры, и даже небольшое ее количество способно оказать на организм человека благотворное влияние. Теплопроводность воды почти в тридцать раз больше, чем воздуха. В знойный день достаточно окунуться в реку — и вы снова почув-





ствуете себя бодрым и полным сил, ведь вода охладит организм до нужной температуры. Если же вы замерзли, то достаточно принять горячий душ — и тело быстро согреется.

О том, что горячая вода и пар благотворно влияют на организм, человек узнал примерно тогда, когда научился добывать огонь. Археологические раскопки подтверждают тот факт, что уже первобытный человек сооружал на своих стоянках примитивные подобия печей-каменок, служащих для получения большого количества пара. Около этих груд камней наши древние предки обогревались и изгоняли недуги, устраивая что-то вроде парной.

Древние скифы посередине своих войлочных юрт ставили большие чаны, которые затем наполняли водой. В эту воду они бросали раскаленные камни, они нагревали воду, которая в свою очередь превращалась в пар.

Один из известнейших посвященных медицине трактатов, Аюрведа, написанный на санскрите в 568 году до н. э., содержит информацию о бане и ее удивительно благотворном влиянии на человеческий организм.





Рис. 3.
Изображение
Дханвантари
с целебными
травами и сосудом
амриты в руках



В Древнем Египте (примерно шесть тысяч лет назад) люди повсеместно пользовались банями — уже тогда чистоте тела придавалось большое значение. Археологами был найден папирус, называвшийся «Начальная книга превращения старых в молодых», где не только давались рекомендации по косметологии и массажу, но и рассказывалось о правилах посещения бань. Для Геродота и Аристотеля наличие или отсутствие бань в том или ином государстве являлось свидетельством уровня его цивилизованности.



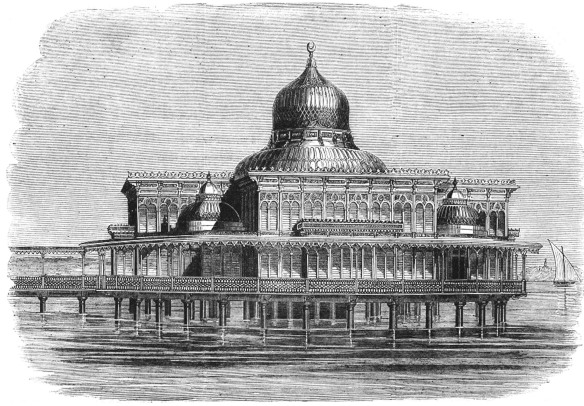


Рис. 4. Банный павильон в Египте (фрагмент старинной гравюры)

Важнейшим физиологическим процессом, происходящим во время посещения бани, считалось потоотделение. Древние врачи полагали, что с потом из организма человека уходит все дурное, нездоровое, поэтому прописывали бани в качестве полноценной медицинской процедуры.

Первые бани в современном понимании этого слова начали строить древние римляне, греки, египтяне и индийцы. И как вы уже поняли, их назначение не ограничивалось исключительно гигиеническими процедурами. Для жителей Древних Египта, Индии,





Греции и Рима бани служили и местом проведения досуга. Здесь можно было отдохнуть, пообщаться с друзьями, а также заняться физическими упражнениями, чтобы поддержать форму. Баня являлась своего рода клубом, в котором люди собирались по интересам. (Шло время, и в Англии парламентом был даже издан проект закона, согласно которому надлежало не только строить новые бани, но и удешевить стоимость банных услуг и воды.)



Рис. 5. Купание в королевских банях в Лондоне. Гравюра, 1801 год





Египетские жрецы в течение суток обмывались целых четыре раза: два раза днем и два раза ночью. Регулярное посещение бани, массаж, умеренность в еде позволяли египтянам поддерживать физическую форму и продлевать молодость. Интересно, что египетские врачи того времени считались лучшими в мире, они же в своей деятельности не обходились без бани.



Кстати, название «баня» далеко не случайно — в переводе с греческого оно означает «изгоняет боль и грусть».



От слова «баня» произошло название раздела в медицине — бальнеология, в основе ее лежит использование специфических природных ресурсов (воды, грязей, ила) для лечения больных.

Однако, как бы ни была полезна баня, в истории человечества был период, когда она считалась чем-то греховным, неугодным Богу. Тогда церковью был наложен запрет на посещение бани.

