**Содержание**

Введение

1. История бани

2. Особенности русской бани

3. Воздействие бани на организм

Список литературы

**Введение**

— В баню? Зачем? У нас дома прекрасная ванна. Такие слова можно услышать довольно часто. Но мало кто знает обо всем, что может дать нам русская баня.

В баню приходит рабочий после напряженного труда в цехе, летчик после утомительного перелета, кинорежиссер после треволнений на съемочной площадке, ученый после мучительных поисков новых решений. Не мыслят себя без бани и наши космонавты (и на земле, и в космосе), полярники в Антарктиде (где морозы достигают -88ºC), спортсмены, актеры, писатели, токари, агрономы и многие-многие другие...

**1. История бани**

***Древнеримские термы***

Приветствуя друга, китаец обычно спрашивал: «Ел ли ты?», перс от души желал: «Будь всегда весел!», а римлянин интересовался: «Как потеешь?».

Несомненно, ни в одной стране «банная индустрия» не получила такого размаха, как в Древнем Риме. И нигде не приобрела такой продуманной четкой системы.

Впервые в лечебных целях баню стали использовать во II в до н.э. Выдающийся римский врач того времени Асклепиад говорил: «Больной обязан выздороветь, если его врачи — чистота, умеренная гимнастика, потение в бане, массаж, диета и прогулки на свежем воздухе». Тогда впервые врачи стали замечать, что «банная процедура» улучшает кровообращение и этим самым повышает жизненный тонус.

Любовь к бане у римлян стала всеобщей. Тогда стали сооружать гигантские бани — термы. К крупному строительству римляне были подготовлены: еще в конце III века до н.э. научились применять цемент.

Один из историков пишет, что термы по своим размерам напоминали города. Термы занимали 12 гектаров, вмещали одновременно 2500 человек. Римские владыки, стремясь завоевать популярность, строили бани, без которых жители города не мыслили свою жизнь. Термы Каракаллы, что неподалеку от Колизея, сохранились лучше других. Схематически их устройство таково: вестибюль, большой зал — тепидарий — для потения, парилка сухого жара, гимнастический зал, библиотека и буфет. К термам примыкали стадион и спортивный зал.

Римские бани и спорт были неразрывно связаны. Светоний (ок. 69-141 н.э.) в своем «Жизнеописании двенадцати цезарей» рассказывает, что перед тем, как войти в терму, занимались различными упражнениями. Император Август (63 г. до н.э. — 14 г. н.э.) любил потеть перед открытым огнем, потом окатывался холодной водой. Светоний сообщает о том, что Август сочинял веселые эпиграммы и зачастую деле это в бане, а перед баней по нескольку часов упражнялся с мячами — набивными и надувными. Император Веспасиан (9-79 гг. н.э.) «вставал рано, еще до свету, прочитывал письма и доклады от всех чиновников. Из спальни шел в баню, а потом к столу: в это время, говорят, всего добрее и мягче, и приближенные старались этим пользоваться, если имели какие-нибудь просьбы».

Дробь барабана возвещала об открытии терм, куда римляне спешили, как на праздник. По желанию заходили в помещение с сухим или влажным паром. Процедура продолжалась 5-8 минут. Затем переходили в залу, где обдавали себя теплой или холодной водой. Иные же сразу ныряли в бассейн с холодной водой. Потом довольно длительный уход за кожей. Ее очищали специальными деревянными скребками. У состоятельных людей они были из слоновой кости или зубов гиппопотама. Культ массажа — растирались ароматными бальзамами и маслами.

При термах — множество служителей. Одни следили за печью, поддерживали в банных помещениях необходимую температуру. Другие натирали тела клиентов лебяжьим пухом. Третьи массировали. Среди служителей бань были даже «вырыватели волос», причем проделывали это без боли. Особым искусством отличались мозолисты: римляне ходили в открытых сандалиях и стремились, чтобы ноги их были безупречно ухоженными.

Римские термы отличались бесподобной роскошью. Достаточно сказать, что рукомойники делали из серебра, а иногда и из золота. В термах Диоклетиана одних мраморных кресел было две с половиной тысячи! В сооружении этих терм участвовало 40 тысяч строителей.

Бассейны в банях были выложены прекрасным мрамором, какой редко встретишь и в храмах. Умопомрачительной роскошью отличалась баня Клавдия Этруска. Ее залы были выложены толстыми плитами самых причудливых цветов. Искусственные водопады, журчание воды, скатывающейся по ступеням, успокаивали и навевали приятные мысли.

Необъятны были просторы Римской империи. Куда бы ни приходили римские легионеры — в Галиию (нынешняя Франция), Британию, Германию, Малую Азию, Сирию, на берега Дуная и к африканским пескам, — везде они строили термы. Кстати, нынешние знаменитые водолечебные курорты Карловы Вары и Виши были известны еще в древнеримские времена. Они, собственно, и возникли на месте терм.

Чтобы создать в небольших банях сухой жар, топили древесным углем. А если хотели более влажную атмосферу, пускали в ход обыкновенные дрова. Древнеримские авторы упоминают о бездымных дровах для бани. Приготовляли такие дрова различными способами. Сушили их над большим огнем, но на некотором расстоянии от него, так, чтобы дрова не обугливались. Другой способ. Сняв с дерева кору, мочили ее в воде, а затем высушивали. Третий — самый дорогой, но, как отмечают, наиболее верный способ приготовления бездымных дров: смачивали их в отстое оливкового масла, а затем сушили на солнце.

Разные были вкусы у римских «парильщиков». Были, как и в наше время, приверженцы высокой температуры. Тогда обогревали не только пол бани, но и стены — там тоже проходили выложенные черепицей обогревательные трубы. Иногда в стенах делали отверстия, из которых горячий воздух шел непосредственно в кальдарий. Собственно, тот же принцип центрального отопления. Но по трубам шла не вода, а горячий воздух. Отапливали гигантские термы... нефтью.

Чем же мылись древние римляне? Ведь, например греки, еще не знали, что такое мыло. Во всяком случае, в таком весьма достоверном бытоописании жизни эллинов, как поэмы Гомера, мы узнаем, что для мытья тела пользовались песком. Но это был особый, очень мелкий песок. Его специально доставляли в Элладу из Египта, с берегов Нила. А у самих египтян мыло заменяла паста из пчелиного воска, которую они перемешивали с водой.

Римляне усовершенствовали способы изготовления мыла, стремясь сделать его более доступным. В ход пошли древесная зола и сода. Римляне переняли у финикийцев изготовление мыла из козьего сала и буковой золы. Но как ни старались римские гигиенисты, им не удалось сделать мыло таким доступным, как в наши дни. Брились и стирали белье римляне по-прежнему, не используя мыло.

На Руси варили мыло с давних времен. И в домашних условиях, и в специальных мастерских. До наших дней дошла старая поговорка: «Сало было, стало мыло». Потому, что для изготовления мыла использовали говяжье, баранье, свиное сало. Правда, добавляли растительные масла, например льняное. Целые деревни занимались «поташным промыслом» — так называли производство мыла. Далеко за пределы нашей страны шла слава о валдайских и костромских мастерах мыловарения.

***Финская сауна***

В Финляндии 60 тысяч озер и на 4.8 млн. населения 1 млн. саун. Сауна (в переводе с финского — «баня») — это финская сестра русской бани. Прародительница русской бани и сауны — курная бревенчатая изба, баня «по-черному». И в русской бане, и в сауне издавна получали пар, поливая воду на раскаленные в печи камни. И русские, и финны всегда пользовались вениками, чтобы похлестать себя, а когда по-настоящему разогревались, окунались в холодную воду, «ныряли» в снежный сугроб.

У финнов есть легенда, как родилась сауна. Капли дождя, просочившиеся сквозь протекающую крышу, попали на горячие камни домашнего очага. В доме воцарился ласковый ароматный жар. И тогда люди решили своими руками сделать то, что сумел сделать дождь.

Финны даже экспортируют сауны. Их ломасауны, салосауны, пуросауны, эрасауны можно встретить во многих странах мира. Они красивы и комфортны. Не случайно в Финляндии сауну сравнивают с праздничным столом. Здесь все должно радовать глаз. Обычно сауны строятся у живописных озер. Окна домика сделаны с таким расчетом, чтобы под вечер (а финны пользуются сауной в конце дня) лучи заходящего солнца приносили ощущение тишины и спокойствия. «В сауне слезы высохнут, а плохое настроение сгорит», — говорят финны.

***Японское фуро***

Японская баня — фуро выглядит так. Это большая деревянная бочка, заполненная горячей водой температуры до 45 градусов. Под бочкой — печка. Внутри бочки — сиденье, чтобы можно было принимать процедуру в полулежачем положении. Все тело, за исключением груди (область сердца), погружено в ванну. На голову обычно надевают шапочку, смоченную в холодной воде. Греются в фуро примерно 4-5 минут. После этого вылезают из бочки, насухо вытираются, закутываются в халат и отдыхают, лежа на кушетке. Потоотделение с распаренного тела продолжается. Тот, кто стремится согнать лишний вес, закутывается в шерстяное одеяло, чтобы еще больше пропотеть.

Кроме домашних бань фуро, в Японии есть много общественных — сэнто. Раньше это были деревянные бочки больших размеров. Теперь сэнто оборудуются в виде плавательных бассейнов, но не глубоких. Скорее, это огромная ванная, рассчитанная на 5-8 человек. Такие общественные бани оборудуют в просторных, вентилируемых помещениях. В этом японцы видят одно из важных достоинств своей бани: тепло и чистый воздух.

Зародилось фуро по весьма простым причинам. Во-первых, японцы не употребляли мыла, т.к. на его изготовление идут убитые животные, что противоречит религиозным убеждениям буддистов. Вот и стали отмываться в воде погорячее. Во-вторых, климат в Японии сырой. Зимой же непомерная влажность усугубляется промозглым холодом. Дома плохо отапливаются: паровое отопление далеко не везде, да и стоит не малых денег, поэтому даже зимой его включение строго регламентируется. Одеваются японцы в силу традиций довольно легко (раньше буддизм запрещал использовать в одежде шерсть животных, меха). Вот и возникла ежедневная необходимость как следует прогреться.

На XI Белой олимпиаде в Саппоро наши спортсмены познакомились еще с одним видом японских бань. Это, так называемые, опилочные бани. Кедровые опилки смешиваются с измельченной древесиной и листвой и еще более 60 лекарственных и ароматических трав. Вся эта смесь кладется на специальное ложе и нагревается примерно на 60 градусов. Человек по шею погружается в ароматную массу, греются, потеют в течение 15 минут, а опилки впитывают пот и передают телу различные полезные вещества. Такая баня эффективно рассасывает жировые отложения, омолаживает кожу и уничтожает вредные бактерии. После бани вибромассаж. Нашим спортсменам понравилась такая баня, и они решили перенять полезный опыт.

***Первые бани на Руси***

История русской бани уходит в седую древность. Геродот, странствуя по белу свету, побывал и на территории нашей страны — в Северном Причерноморье и в устье Днепро-Бугского лимана. Историк пересказывает легенду, услышанную им в причерноморских степях. О том, что здесь некогда появился греческий герой Геракл. У него было три сына — Агафирс, Гелон и Скиф. Однажды Геракл предложил сыновьям натянуть могучий лук, с которым, кроме него, никто не мог совладать. Только один Скиф — младший из братьев — сумел выполнить повеленье Геракла. Так Скиф стал владыкой причерноморских степей. В скифском кургане, что близ Никополя на Днепре, найдена серебряная ваза с изображением людей богатырского вида, обуздывающих степных коней.

Геродот рассказывал о банях, которыми пользовались эти сильные, могучие люди. Устанавливали три жерди, верхними концами наклоненные друг к другу, и обтягивали их затем войлоком. Потом бросали в чан, поставленный посреди этой хижины, раскаленные докрасна камни. Взяв конопляное семя, залезали в эту войлочную баню и бросали его на раскаленные камни. От этого, замечает историк, поднимался такой сильный пар, что никакая эллинская баня не сравняется с той, какую он видел в степи. Наслаждаясь ею, скифы вопили от удовольствия. От Геродота мы узнаем о том, что скифы после погребения покойника очищали себя парной баней. Скифские женщины растирали на шероховатом камне, подливая воды, куски кипариса, кедра и ладана. Этим жидким тестом с приятным запахом обмазывали все тело, а когда на следующий день смывали этот слой, оно становилось чистым и блестело.

О русской бане упоминается в летописях X-XIII веков. Ее называли мовь, мовня, мовница, мыльня, влазня или просто баня. В Древней Руси побежденные племена даже платили дань... березовыми вениками.

Много любопытного узнаем у Нестора (XI — нач. XII в.), этого, можно сказать, первого русского писателя, в его «Повести временных лет», «Се повести временных лет, откуда есть пошла Русская земля...»

Есть в летописи строки и о бане. В Великом Новгороде легендарный апостол Андрей, путешествуя по разным странам, увидел деревянные бани, где люди, обнажившись, били себя вениками и под конец окатывали себя холодной водой. «...И возмут на се прутье младое и бьют ся сами... И обдаются водой студеною... И то творят мовенье собе, а не мученье».

Во времена, о которых повествует летопись, у восточных славян еще не было городов. Значит, речь идет о V-VI веках.

***Бани Петра I***

Некто Берхольц, находившийся некоторое время при дворе Петра I, рассказывает, что русские люди умеют дать воде, которую льют на раскаленные печные камни, ту степень теплоты, какая необходима. «Вначале спокойно лежишь на полке, устланном соломой, сверху покрытой чистой простынью. Затем начинают парить березовыми вениками. Это необыкновенно приятно, потому что открывает поры и усиливает испарину. После энергично скребут пальцами по всему телу, чтобы отделить от него нечистоту, что также очень приятно. Затем берут мыло и натирают им все тело так, что нигде не остается ни малейшего следа грязи... Окачивают, по желанию, теплою или холодной водой. Чувствуешь себя как бы вновь рожденным...»

Рассказ, записанный со слов современника Петра I: «В 1718 году, в бытность Петра Великого в Париже, приказал он сделать в одном доме для гренадер баню на берегу Сены, в коей они после жару купались. Такое необыкновенное для парижан, по мнению их, смерть приключающее действие произвело многолюдное сборище зрителей. Они с удивлением смотрели, как солдаты, выбегая, разгоряченные банным паром, кидались в реку, плавали и ныряли. Королевский гофмейстер Вертон, находящийся в прислугах императора, видя сам сие купание, Петру Великому докладывал (не зная, что то делается по приказу государя), чтобы он солдатам запретил купаться, ибо-де все перемрут. Петр, рассмеявшись, отвечал: «Не опасайтесь, господин Вертон. Солдаты от парижского воздуха несколько ослабли, так закаливают себя русской баней. У нас бывает сие и зимой: привычка — вторая натура».

Петр I не только чтил русскую баню, но был организатором первых водолечебных курортов в России. Петр распорядился разыскивать «лечительные воды» в российских землях. Так, «молотовый работник» Кончезерского завода Иван Рябоев открыл возле Олонца, что в Карелии, «марциальные воды». Так как вода источника оказалась железистой, ее назвали марциальной — в честь Марса — бога войны и железа.

Еще с петровских времен в России почиталась античная культура. Возводились сооружения в стиле Древней Эллады и Рима. И термы в том числе. В городе Пушкино (бывшее Царское село) в помещениях Большого дворца находится, так называемая, Холодная баня. Это копия римских терм, «в древнем вкусе времен Августа и Цицерона».

Баням на Руси всегда придавали лечебный, оздоровительный смысл. В архивах сохранилась запись о том, что 11 мая 1733 года от медицинской канцелярии получено разрешение «завести в Москве лечебную баню». Хозяина этого заведения обязывали «цену брать без излишества, дабы на него жалоб не происходило». Кроме того, «запрещено держать горячие вина, водки и всякий заповедный напиток».

**2. Особенности русской бани**

Русские бани стали распространяться по всему миру. Так, например, после похода Наполеона в Россию, его разгрома и вступления русских войск в западноевропейские страны наши бани стали строить во Франции, Германии, Швейцарии. Еще в XVIII веке парилки по нашему образцу стали делать в Лондоне и Нью-Йорке.

В чем же превосходство русских бань? Хотя здесь нет роскоши римских бань, но зато русские производят в одной комнате то, что римляне делали, а турки и восточные жители и ныне производят в четырех или пяти. Но самое главное преимущество состоит в том, как поддается пар. В русской бане пар нагнетается при помощи каменки, в которую положены раскаленные камни. Захотел погорячее — плеснул воду в каменку. В римских, турецких банях пар идет оттого, что поливают горячий пол, под которым проходят трубы. Но у этих бань есть недостатки, которых нет у русских бань — они не обновляются свежим воздухом. Новый пар рождает новый воздух... Кроме этого такой пар не смягчает тело так, как это делает пар русской бани — «расширяет орудия вдыхания, боевые и другие жилы, оживляет и восстанавливает оные части в то состояние, в каком оне были прежде».

Во всех методических пособиях по физиотерапии русская баня рассматривается как классический метод теплолечения. Миллионы людей черпают в этом самобытном и чрезвычайно простом средстве бодрость, здоровье, закалку.

***«Вкусный» пар***

«С легким паром!», говорят, когда попаришься в бане. И в этом глубокий смысл. Добиться легкого, «вкусного», здорового пара — в бане дело первостатейное. Такое умение всегда ценилось на Руси. Надо подобрать сухие березовые дрова. Да так расположить их в печи, чтобы горели ровно. Проследить, чтобы огонь в печи погас не вдруг, а когда нужно — и разом, а после остались жаркие угли. И чтоб не было на них синего угарного пламени. Точь-в-точь — не раньше и не позже — прихлопнуть дверь в бане. И чтоб жар в ней был не только вполне достаточный, но и ровный — от пола до потолка. Не тек по бане, а как бы стоял, словно в русской печи. Чтобы стены и потолок как следует прогрелись и не осталось сырости и дурных запахов. Закрыть трубу именно в нужный момент, да проветрить, чтобы избежать угара. Но и тут не хватить лишку — не выстудить. Вот и считалось: баню приготовить — что музыкальный инструмент настроить.

А поддача воды в печь? Тут нужна сноровка, расчетливость, сметка. Главное — не залить каменку. И опять-таки избежать излишней сырости. Тогда и дышится легко. Крепок жар, да ласков! И еще искусно подмешать в горячую воду перед тем, как ее полить на камни, различные ароматные снадобья. Словом, много тонких рецептов хранили те, кто по-настоящему знал русскую баню и умел со вкусом попариться. Пол в парилке посыпали мелко нарезанными сосновыми ветками, цветами и травами с терпким ароматом. Мастерили банные полки из липового дерева. Поддадут в каменку ковш воды — и дерево словно откликнется: в бане... запах меда. Кстати, липа, как установили ученые обладает обеззараживающими, антисептическими свойствами.

Температура в русской бане — 70-95 градусов, относительная влажность 85-95%. Достаточно жарко, умеренно сухо и приятная мягкая влажность. Будто в жаркий день у берега моря. Легко дышится. Жар прогревает, проникает глубоко в поры, но не шпарит.

***Банные ароматы***

В горячую воду для поддачи пара можно добавлять различные снадобья. Для очищения парной и удаления всяческих нездоровых запахов. Такие ароматные снадобья можно постоянно забрасывать в печь и в ходе самого банного сеанса. Такой аромат не только помогает лучше дышать, но и благоприятно действует на организм.

Чаще всего в наших банях поддают пивом или квасом. Аромат от них действительно приятный. Пахнет свежеиспеченным хлебом. Но все же рекомендуется пользоваться различными лекарственными растениями. Оздоровительный эффект значительно возрастет.

Медики пришли к выводу, что быстрее всего (и безболезненно) вводить лекарственные препараты в виде аэрозоли. Лекарство распыляется в воздухе, попадает в легкие и затем в кровь. В народной медицине этот способ известен давным-давно. Простудился — и усаживаешься у чугунка с картошкой, сваренной «в мундире». Укрылся с головой и вдыхаешь крепкий картофельный пар. А после горячий чай с малиной — и в теплую постель. Утром проснулся — простуду как рукой сняло.

Зачастую плещут на камни настойкой **эвкалипта**, купленной в аптеке, или самодельным отваром из листьев этого растения. Листья эвкалипта содержат 40 компонентов полезнейших эфирных масел. Листья некоторых пород пахнут... розами. Эти листья обладают бактерицидными свойствами. Цинеол, который добывается из этих листьев, мгновенно убивает возбудителей дизентерии, дифтерита, брюшного тифа.

**Мята** — своеобразный чемпион по аромату среди многих пряных трав. На Руси издавна уважали мяту. Когда болела кожа, мылись в мятных отварах. Кожа приобретала матовый оттенок, морщины разглаживались. Стоит попарить ноги в мятной воде, как проходит усталость, исчезают отеки. Чай из мяты устраняет тошноту, изжогу, отрыжку. Но особенно славится настоянный на мяте квас — такому доброму питью в русской бане всегда отдавали предпочтение: «во рту холодит, в животе горячит».

О целебном нектаре цветов **липы** наслышан каждый. Не случайно липу называют медовым деревом. Ароматный золотистый липовый мед выше всяких похвал. Одно липовое дерево дает нектара больше, чем гектар цветущей гречихи. Исстари настоем цветков липы лечили простуду. Это снадобье вызывает обильный пот и выгоняет болезнь, как говорят в народе. Ныне ученые уяснили механизм действия такого снадобья. Оказывается, вещества, которые содержатся в липовом цвете, способны стимулировать потовые железы. Что может быть лучше, когда находишься на банном полке! Не все одинаково потеют в бане, и такой настой сослужит добрую службу. Цветы липы обладают сильным дезинфицирующим свойством.

**Чабрец** или, как его еще называют, тимьян или богородская трава, тоже, как и липа прекрасный медонос. Люди издавна убедились, что аромат чабреца не только приятен, но и полезен. Настои этой травы помогают при кашле и при болезнях горла. Такими настоями полощут рот для уничтожения неприятного запаха. Моют голову, чтобы избавиться от перхоти. Чабрец богат эфирными маслами. Так что в бане аромат с виду незатейливой степной травы весьма кстати. Он целебен для дыхания и очищает атмосферу парной.

Незаменима в бане и **душица**. Взяв лист душицы и посмотрев на свет, можно увидеть множество светлых точек — это мельчайшие клеточки, насыщенные эфирным маслом. Вот почему душица источает такой благоухающий аромат. Настой из душицы придает бодрость и в то же время успокаивает. Еще в старину в русских деревнях мыли детей в отваре душицы, чтобы избавить их от золотухи.

Весьма подходящ в бане и **зверобой**. Его с давних времен называют «травой от девяносто девяти болезней». Пользуются зверобоем при лечении болезней желудка и печени, суставного ревматизма и подагры. Делают примочки от ушибов, ссадин, нагноения. Сам по себе отвар зверобоя, как и многие другие травы, при поддаче на камни в бане не дает крепкого пахучего неповторимого запаха. Но вместе с другими создает своеобразный неповторимый «букет». А главное — зверобой прибавляет в банную атмосферу многие физиологически активные вещества. Трава содержит иманин — сильное ранозаживляющее средство, эфирное масло, каротин, витамин C и многое другое. К тому же обладает обеззараживающим свойством.

Сгодятся в бане и листья **мать-и-мачехи**. На Руси отвар из этого растения с добавлением крапивы считался верным средством при выпадении волос и от перхоти. Весьма кстати в банных снадобьях и ромашка, которая растет повсюду. Этот скромный цветок богат эфирным маслом, витамином C, каротином. Ромашка отличается противовоспалительными, потогонными, антисептическими свойствами. Ее настоем полощут горло при ангине. Делают из ромашки припарки и примочки при воспалении коже и даже экземе. Ромашковым заваром моют голову, чтобы избавиться от перхоти и придать волосам золотистый цвет, блеск, мягкость.

***Веники***

Веник из **березы**, наиболее любимый любителями попариться, — символ русской бани. Береза издавна вошла в быт нашего народа. Если древние египтяне писали на папирусе, то наши предки — на бересте. Отваром из листьев залечивали раны. Настойка из почек и листьев считалась первейшей при болезнях кожи, выпадении волос, ломоте в суставах, отеках и «чтобы выгнать дурной пот», когда одолевает простуда.

Ученые установили, что от березовых листьев исходят летучие вещества. Они очищают воздух, убивают болезнетворные микроорганизмы. Вот почему так легко дышится в лесу, где много берез.

В традиционном пристрастии к березовому венику заложен глубокий смысл. В бане это не просто опахало, которым нагнетают жар, а по-настоящему лекарственный массажный прибор, благотворно действующий на кожу.

Березовый лист способен прилипать к телу. Он порист. Даже на ощупь ощущается шероховатость его поверхности. Когда паришься березовым веником, он плотно прилегает к телу и как бы забирает, поглощает выступивший пот. Особенно исправно впитывает пот сухой, потерявший свою клеточную жидкость, а затем распаренный веник. Поэтому после каждого захода в парилку надо тщательно ополаскивать веник горячей водой. За счет пористости листьев очистительные свойства березового веника выше, чем дубового или эвкалиптового.

Вслед за березовым веником по популярности среди любителей бани, без сомнения, **дубовый** веник. Учеными доказано, что листья дуба выделяют целительные вещества. Способны даже снижать давление у гипертоников. Лучше заготавливать их в июне-августе. И не где попало, а в сыроватом, затемненном лесу, где растут большие лопухи. Дубовые ветви, сорванные в таких местах, особенно прочны, листья с них не опадают и хранить их можно около двух лет.

Делают веники и из **смородины**. Они хоть и уступают березовым и дубовым в прочности, но не менее ароматны и весьма полезны для кожи.

В Сибири предпочитают веники из **пихты**. Охотники, лесники, намаявшись за день, уверены, что таким веником можно не только усталость выгнать, но и любую хворь. К пихтовому венику прибегают и те, кого мучает ревматизм. Парятся и вениками из кедра и ели. Массаж отменный! К тому же лекарственный. Пихтовые, кедровые, еловые ветви выделяют полезнейшие бальзамические вещества. Преимущество таких веников еще и в том, что заготовлять их можно в любое время года.

В Казахстане, в районах, где нет леса, пользуются вениками из **полыни**. Заготавливают их вскоре после цветения, когда стебли окрепли, но не усохли. Хранят полынные веники, как и березовые. Сначала просушивают в тени, а потом кладут где-нибудь, например, на чердаке или в сарае.

Хорош в бане и **эвкалиптовый** веник. Листья у него плотные, ярко-зеленые, не тускнеют от самой сильной банной жары. Для веника годятся листья не всякого эвкалипта, а прутовидного, напоминающего нашу иву. Сам по себе эвкалиптовый веник не совсем годится для банного массажа. Его ветви слишком гибкие, и нагнетать ими жар затруднительно. Лучше добавить немного эвкалиптовых ветвей в березовый или дубовый веник.

**Крапивный** веник в основном чтят завзятые парильщики, познавшие толк в банной процедуре. В крапиве белков больше, чем в петрушке или сельдерее. Даже лимон уступает крапиве в обилие витамина C. А по содержанию железа она, пожалуй, вне конкуренции. Настой из ее листьев помогает при болезнях печени и почек, суставном и мышечном ревматизме, фурункулезе, угрях.

Когда паришься крапивным веником ощущаешь легкое, приятное покалывание. Тело мгновенно становится румяным. Никаких волдырей и неприятных ощущений. Словом, надо отбросить всякие страхи и брать с собой в баню крапивный веник, польза от которого, не говоря уже о приятных ощущениях, несомненная.

**3. Воздействие бани на организм**

***Закаляемся...***

Баня без водных процедур не баня. Попарился — и под душ. Теплый, прохладный, холодный, ледяной. Смена температур, гимнастика кровеносных сосудов, прекрасная закалка. Жизнь без гриппа. Это и есть принцип закаливания, основанный на чередовании различных температур. Но опять же ни на секунду нельзя забывать о заповеди: «Не повреди!» Нелепо было бы незакаленному новичку, выбежав из парной, бросаться в снег или в бассейн с холодной водой. Если к банному жару надо привыкать постепенно, то к холодным процедурам тем более. Здесь нужна особая осторожность. Если, сердце не очень тренированное, то лучше избегать после бани резкого охлаждения. Предпочтительнее сначала теплый душ, а затем и несколько прохладней.

Но постепенно — вы это ощутите сами — вам все любезнее будет холодная вода. Вам понравится эта великолепная игра жара и холода. Надо самому научиться определять их разумное сочетание. Не переохлаждайтесь, избегайте озноба. Незыблемое банное правило: холодная процедура должна быть короткой. И в бассейн с холодной водой не следует бросаться сразу же после первого захода в парную, недостаточно прогревшись. А вот когда побывали на полке раз, другой, третий, тогда и окунуться в холодную воду не грех. Тогда озноб даже не почувствуется. В воде можно расслабиться, но не делать резких движений. Достаточно нагрузки, которая дает баня.

Если же вода в бассейне холодная (ниже 15 градусов), то надо не плавать, а просто окунуться. Окунулся, почувствовал свежесть — и снова на горячий полок. Но ненадолго, буквально на 1-2 минуты. А после — в предбанник, где надо отдохнуть, укутавшись в махровую простыню.

Придет время — вы как следует закалитесь, станете заправским парильщиком, и вас потянет на более высокие банные нагрузки, более острые ощущения. Почему бы не поваляться после жаркой бани в снегу? Но для этого необходима добрая закалка, которая приходит при разумной терпеливости, постепенной тренировке.

## *Массаж*

Под воздействием массажа повышается тонус и эластичность мышц, улучшается их сократительная функция, возрастает работоспособность, в том числе и утомленных мышц. Массаж улучшает кровообращение и трофические процессы в коже, стимулирует функции кожных желез, способствует повышению эластичности и упругости кожи, разносторонне влияет на нервную систему. Он активно воздействует на многие органы и системы.

Физиологический (и, разумеется гигиенический) эффект бани будет не полным, если как следует не помыться с мочалкой и мылом. И тут тоже есть свои правила. Но перед мытьем (вернее, перед последним заходом в парилку) хорошо бы сделать массаж.

Массаж веником усиливает поверхностное кровообращение и обмен веществ, а эфирные масла, попадая с веника на кожу препятствуют ее преждевременному старению. Свежий веник можно использовать сразу, лишь предварительно ополоснув. Сухой веник следует на 10 - 20 минут опустить в холодную воду, а затем на 1 - 3 минуты в горячую. В крутом кипятке ошпаривать веник нельзя, иначе быстро опадут листья. Массаж веником делают в один из последних заходов в парную. Тот, кого парят, ложится на живот. Парильщик берет два веника руками в рукавицах (грубые брезентовые вполне подойдут). Сначала нагнетают горячий воздух к телу, плавно, как веерами, обмахивая его с боков от ног до головы и обратно. И так 2 - 3 раза, пока тело не начнет потеть. Затем слегка постегивают вениками сначала по спине и пояснице во всех направлениях, затем по бедрам, ногам, стопам. Далее делают компресс: один веник поднимают вверх, чтобы захватить горячий воздух, и опускают его на поясницу (или на то место, где болят мышцы), а сверху прижимают другим более холодным веником и держат 2-4 секунды. Затем эти движения повторяются в другой последовательности. В конце делают растирание: одной рукой держат веник за ручку, а второй рукой прижимают листву к телу, растирая его как мочалкой. После этого напарник переворачивается на спину и все приемы повторяются в той же последовательности. Но нагрузка должна быть меньше, область сердца не затрагивается.

Воздействие бани будет еще благодатнее, если воспользоваться специальными массажными приемами. Настоящая баня, особенно у спортсменов, не мыслится без массажа. Кстати, массаж — такое же древнее народное врачевание, как и баня. Еще Гиппократ писал, что массаж может заменить самые редкие лекарства. Светила русской медицины, терапевты, считали массаж необходимейшим дополнением к этой оздоровительной процедуре.

Так называемые, рефлексогенные зоны (проекции желудка, кишечника, печени на поверхности кожи) весьма обширны. Через них можно воздействовать на тот или иной орган. Так, например, при умственном утомлении массируют (чаще всего поглаживают) шею, плечи, ключицу, верхнюю часть спины и груди. Все эти зоны связаны со спинным и головным мозгом, центральной нервной системой.

Если вы перетрудились и у вас болят мышцы, ничего нет лучше, чем их помассировать. Исследователи установили, что стоит 3-4 минуты помассировать утомленную мышцу, как ее энергия тут же возрастет в 2-3 раза. Спортсмены, постоянно делающие массаж, в значительной мере предохраняют себя от травм. Своеобразная профилактика! Если же — не дай бог — получил травму, то баня и массаж помогут быстрее вылечиться.

Массировать надо по ходу лимфатических путей, неторопливо продвигаясь к их узлам. Причем сами лимфатические узлы затрагивать не следует. Необходимо соблюдать и определенную последовательность. Например, массаж руки идет от кисти до локтя к подмышкам. Но здесь стоп! Именно в подмышечной впадине лимфатические узлы. Массируя ноги, продвигайтесь от стопы к коленному суставу. И опять пауза. Осторожно, подколенный лимфатический узел! Двигайтесь дальше до паха. И снова внимательно — паховый лимфатический узел. Грудь массируют от ее середины в стороны. Шею — от волос к ключицам.

Массаж длится 15-20 минут. Массажных приемов великое множество, но это не значит, что в бане их надо применять как можно больше. Напротив, поскольку банная процедура и так отличается солидной нагрузкой, число массажных приемов надо ограничивать.

***Спорт и баня***

Баня отлично помогает спортсменам. Но может сослужить добрую службу и тем, кто далек от спорта. Как своеобразная тренировка всего организма. Особенно для тех, кто по роду своей работы ведет сидячий образ жизни. Спортсмены прежде всего благодарны бане за то, что она помогает восстановлению сил. В ходе напряженных тренировок и турниров мышцы отягощаются недоокисленными продуктами жизнедеятельности наших тканей. Мышцы становятся как булыжники. Разумеется, такие перетруженные мышцы теряют эластичность. Спортсмен не в состоянии с безукоризненной точностью выполнять многообразные движения. Такой сильный раздражитель, как банный жар, оказывает глубочайшее влияние на мышцы. Стимулирует их, ибо улучшает снабжение кровью, обменные процессы. Повышается энергетический потенциал мышц. И в то же время происходит их очищение от конечных продуктов обмена веществ.

При больших мышечных усилиях накапливается молочная кислота. Это и есть основной фактор утомления. После большой нагрузки уровень молочной кислоты у спортсменов составлял в среднем около 44 миллиграммов. В конце банной процедуры это количество снижалось более чем в два раза, а час спустя — почти в три. Данные биохимических исследований полностью совпадали с теми положительными изменениями таких показателей, как скорость, сила, выносливость и точность мышечных движений.

Банная процедура повышает реактивность мышц, способность к растяжению, возвращает свежесть. Спортсмен получает возможность полноценно отдохнуть после напряженных соревнований и тренировок, быстрее восстановить силы. Кроме того, такое эффективное средство восстановления позволяет тренироваться более интенсивно, не бояться высоких нагрузок, без которых немыслим сегодня спорт.

Исследования ученых показали, что после 10 минут пребывания в бане с умеренной влажностью у спортсменов увеличились:

- мышечная сила в среднем — на 2.7%;

- выносливость к динамической работе — на 14.4%;

- скорость реакции — на 7-8%;

- точность выполнения движений — на 25.8%.

Работоспособность двигательного аппарата правой кисти снижается у спортсменов после тренировочных занятий в среднем на 34.6%. Благодаря же 10-минутному банному сеансу эта потеря быстро восстанавливается. Более того, наблюдается даже некоторое увеличение (в среднем на 11%) этого показателя. Вот почему банная процедура благотворно сказывается на выступлениях штангистов, толкателей ядра, прыгунов в длину.

Физиологи, работающие в области спорта, пришли к выводу, что баня преотлично помогает достижению оптимальной спортивной формы. Благодаря регулирующему воздействию банной процедуры можно без особой нагрузки повышать тренировочные нагрузки. Часто из уст тренеров можно услышать такие слова: «Если спортсмен несколько перестарался на тренировках, то баня, как прекрасный восстановитель и регулятор, поможет войти в норму».

Банная процедура благоприятно влияет на функциональные свойства зрительного анализатора, т.е. повышает остроту зрения. Так, 10-минутное пребывание в бане вызывает увеличение световой чувствительности почти на одну треть. Кроме того, помогает концентрировать внимание и снимает излишнее напряжение мышц при стрельбе. Каждый стрелок знает, как мешает выполнению упражнения дрожание мышц. Баня помогает избавиться от этого недостатка.

Повышение функций зрительного анализатора, равно как и способность сосредоточиться, разумеется, важно не только для стрелков, но и для боксеров, у которых в ходе боя большая нагрузка на эту функцию. Не случайно мастера ринга признаются, что в ходе напряженного поединка теряют точность ударов от общей усталости и перенапряжения зрения. Вот поэтому баня полезна для боксеров далеко не только для поддержания нужного веса (зачастую только это на первом плане), но и для тренировки различных физиологических качеств, в том числе зрительного анализатора. Банная процедура улучшает способность ориентировки, а это весьма важно для боксера, ведущего напряженное единоборство в ограниченном пространстве квадрата ринга.

### *Психологическое воздействие*

Все мы знаем, что даже один внешний вид воды успокаивает. Различные водные процедуры — прекрасное успокоительное средство. Безмятежная атмосфера бани, ее ласковый жар и, опять же, вода дают чувство душевного равновесия. А как это важно в наш век эмоциональных перегрузок!

Баня снимает утомление, которое постепенно накапливается к концу трудовой недели. Вместе с потом удаляется молочная кислота, которая накапливается в мышцах и усугубляет чувство утомления. Утомлению, как правило, сопутствует нарушение обмена веществ. Банный жар, прогрев кожу, мышцы, различные ткани и органы, вызывает приятное расслабление, раскованность. А такое безмятежное, неотягощенное, легкое состояние благоприятствует протеканию обменных процессов.

После бани ощущается необыкновенная легкость, спокойствие и оптимизм. Отсюда прекрасный сон. Кроме того, после бани возникает хороший аппетит. Действие бани снижает кислотность желудочного сока и вместе с тем усиливает пищеварение. Отсюда здоровый аппетит.

### *Влияние бани на сосуды*

Баня стимулирует деятельность сердца, кровь обильно орошает не только кожу, не только подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, легкие, нервы — словом, все органы и системы без исключения. Просто и эффективно помогает избавиться от застоя крови.

С возрастом количество циркулирующей в мышцах крови уменьшается почти наполовину. Особенно снижается кровоснабжение мышц у тех, кто занят сидячей работой и не дружит со спортом. Здоровье, сопротивляемость организма инфекциям, общее состояние во многом зависят от такого важного показателя, как кровеобмен.

Что особенно ценно, в бане приходит в движение депонированная (резервная) кровь. У человека 5-6- литров крови, причем 1 литр в резерве. Эта резервная кровь, богатая ценнейшими питательными веществами, дает нашим клеткам свежий заряд.

Разумное использование банного жара, которое по своему воздействию может быть приравнено к физическим упражнениям, тренирует сердце и всю систему кровообращения. После бани лучше дышится. И не только потому, что основательно прочищены поры, но и благодаря усилившемуся кровообращению, которое, в свою очередь, стимулирует кожное дыхание. Чувствуешь себя легко и свободно.

Баня — прекрасная тренировка дыхания. Горячий увлажненный воздух — своеобразный раздражитель. Он воздействует и на гортань и на слизистые оболочки носа. Поскольку нашим органам требуются новые порции кислорода, дыхание учащается, становится глубже, а это, в свою очередь, улучшает воздухообмен в легочных альвеолах. Вентиляция легких по сравнению с показателями до бани возрастает (более чем в 2.5 раза). После банной процедуры потребление кислорода увеличивается (в среднем на 1/3). И, опять же, все это связано с активизацией кровеносной системы. Ведь кровь — незаменимый «транспортировщик» кислорода. Количество лейкоцитов, эритроцитов и гемоглобина под влиянием банной процедуры увеличивается.

Настоящая русская баня не мыслится без холодной воды. На разумном сочетании могучих раздражителей — жары и холода — и построен широкий спектр физиологического воздействия бани. Тот, кто крепок и закален, постепенно приучил себя к такой смене раздражителей, достигает большого эффекта. На холоде кровеносные сосуды сужаются, кровь устремляется к внутренним органам, к сердцу. Хоть вода и холодная (ледяная), ощущается прилив тепла. Новый поток крови устремляется от сердца к периферии. Сосуды снова расширяются, сердечный ритм учащается. Из холодной воды — снова в жаркую баню. Гимнастика кровеносных сосудов! (Но для вполне здоровых и тренированных). Погружение в воду! Тело почти в состоянии невесомости, расслаблено. И опять прекрасная тренировка кровообращения. Такие контрастные процедуры нормализуют частоту сокращений сердца и дыхания. По своему физиологическому воздействию это то, чего достигает спортсмен, благодаря рационально построенной тренировке.

Усиление кровообращения приводит к повышению температуры тела, а в итоге окислительные процессы (обмен веществ) проходят активнее. Банная процедура — стимулятор белкового обмена. От воздействия бани лучше усваиваются белки, жиры, углеводы, микроэлементы — словом, все, что необходимо для жизнедеятельности. Усиленный обмен веществ при помощи углеводов и белков «сжигает» «тугоплавкий» холестерин — источник атеросклероза, т.е. старости. Мудра русская пословица: «В который день паришься, в тот день не старишься».

Улучшение кровоснабжения в бане стимулирует и железы внутренней секреции. А эти эндокринные железы: гипофиз, щитовидная, паращитовидная, поджелудочная, тесно связанные между собой, регулируют деятельность человеческих органов и систем.

### *Влияние бани на кожу*

Наша кожа — своеобразная естественная рубашка. Она вступает в контакт с окружающей средой, защищает наши сосуды, нервы, железы, внутренние органы от холода и перегрева, от повреждений и опасных микробов. Кожа содержит лизоцим, губительный для многих бактерий.

Кожа дышит, «помогает» легким и почкам. С ее помощью мы освобождаемся от шлаков и излишней воды. Сальные железы имеют выход наружу в виде пор, смазывая наше тело тонким слоем ценнейшей природной эмульсии. Это смягчает, предохраняет от высушивания, придает эластичность, упругость, блеск. Но если в порах скапливаются излишки сала, то нередко появляются угри, от которых непросто избавиться. Кожа самым активным образом участвует в формировании иммунитета.

Когда ученым удалось расшифровать древние египетские иероглифы, они убедились, что за 2 тысячи лет до нашего летоисчисления древние врачеватели знали около 250 болезней, которые распознавались по цвету и состоянию кожи. Есть старинная поговорка: «Кожные болезни лечат в кишках».

Но кожа тогда полноценно функционирует, когда чиста и здорова. Заражение через кожу возможно лишь при ее загрязнении. Ядреный и вместе с тем ласковый жар, которым славится отменно подготовленная русская баня, как никакое другое гигиеническое средство, открывает и тщательно прочищает все поры тела, удаляет грязь. Чрезвычайно мягко снимает с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие клетки — ведь только за одни сутки у человека в среднем погибает и восстанавливается двадцатая часть клеток кожного покрова. Омертвевшие клетки, так называемый роговой слой, вытесняются новыми, растущими. Как следствие, усилится обмен веществ — непременное условие жизнедеятельности. Ведь первый признак старения тканей — вялый обмен веществ. Так баня помогает нашему самообновлению.

Самое интересное то, что в горячая баня стерильна. При самом скрупулезном анализе (а такими исследованиями занимались многие ученые) в горячей бане не обнаруживались болезнетворные бактерии, даже после потока посетителей. Гибнут в эту жару и микробы на теле человека.

Воздействие бани усиливает ток крови, тренирует сосуды, всю кровеносную систему. Особенно если баня сочетается с различными водными процедурами — горячими, теплыми, холодными. Кожа становится не только внешне привлекательнее, улучшается и ее физиологические свойства. Кроме того, повышается осязательная способность кожи.

Разгоряченная кожа получает возможность больше отдавать тепла в окружающую горячую среду в виде инфракрасных лучей, и в виде пота. Пот, спасающий от жары, испаряясь уносит с собой излишки тепла. Вспомним, что самочувствие больного заметно ухудшается, если у него понижено потоотделение. Поэтому, чтобы как следует пропотеть, выгнать хворь, прибегают к малине или к меду. Достоинство бани в том, что она «тренирует» наши потовые железы. Когда паришься, пот уносит с собой не только излишки тепла, но и токсичные конечные продукты обмена. Банная процедура, энергично выводя шлак, облегчает работу почек, улучшает водно-солевой обмен.

Температура тела в бане сухого жара с незначительной влажностью (сауна) в среднем повышается на 0.5-4 градуса. В первые минуты в основном нагревается кожа. Температура тела подскакивает до 38-40 градусов. Но это повышение температуры кратковременное, нестойкое. Примерно то же происходит у спортсмена, когда он тренируется или выступает на соревнованиях. Температура от физических усилий поднимается на полтора-два градуса. Стоит бегуну или боксеру немножко отдохнуть, как снова классические 36.6.

Повышение температуры тела на банном полке имеет свои закономерности. Вначале, в первые 2-4 минуты, когда нагревается кожа, температура внутренних органов увеличивается незначительно. Но постепенно повышение кожной температуры в последующие 5-10 минут как бы притормаживается, но увеличивается температура внутренних органов. Хотя жар в бане не спадает, переносится он все легче.

Именно в эти минуты испытываешь наиболее приятные ощущения. И все потому, что улучшилось кровообращение, усилились обменные процессы.

Когда переходишь из парилки в прохладное помещение, температура тела начинает снижаться, но не сразу. примерно 3-5 минут температура еще повышается. А потом идет постепенное снижение.

Хочется сделать вывод о том, что баня — это больше, чем просто место для очищения тела. Это и место очищения души, святыня, символ русского народа, который надо чтить и уважать.

Надеюсь, что те, кто еще мало знаком с русской баней, горячо полюбят ее. Несмотря на то, что дома есть преотличная ванна, поднимутся ради крепкого здоровья и большого удовольствия на банный полок и вступят в ряды любителей банного жара.

С ЛЕГКИМ ПАРОМ!

###### **Список литературы**

1. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.

2. Беляев В.С. Здоровье, экология, спорт. – М.: Сов. спорт, 1995.

3. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. – Л.: Знание, 1991.