



# Всё о банных секретах



Здоровье и красота  
круглый год!

# **Ольга Викторовна Никольская**

## **Все о банных секретах.**

### **Здоровье и красота круглый год**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=425972](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=425972)*

*Всё о банных секретах. Здоровье и красота круглый год: РИПОЛ*

*классик; Москва; 2010*

*ISBN 978-5-386-02344-7*

#### **Аннотация**

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.

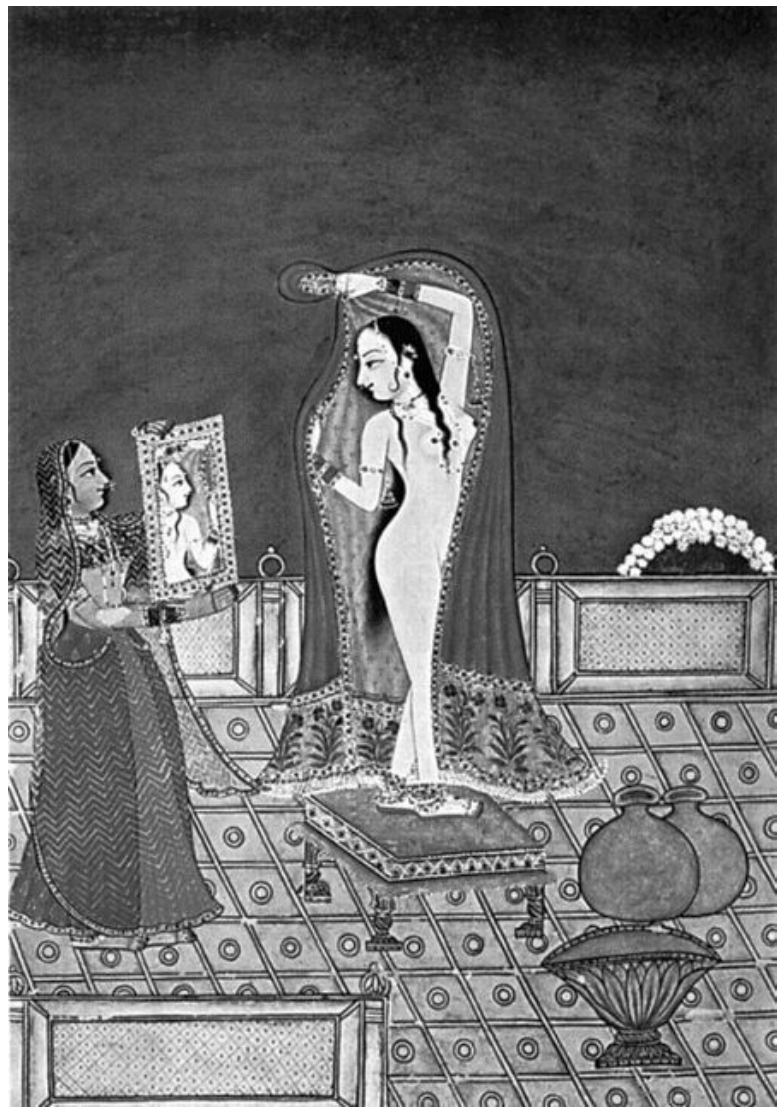
# Содержание

История бани	4
Баня в Древней Греции	21
Римские бани	27
Русская баня	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Ольга Викторовна Никольская Всё о банных секретах. Здоровье и красота круглый год**

## **История бани**

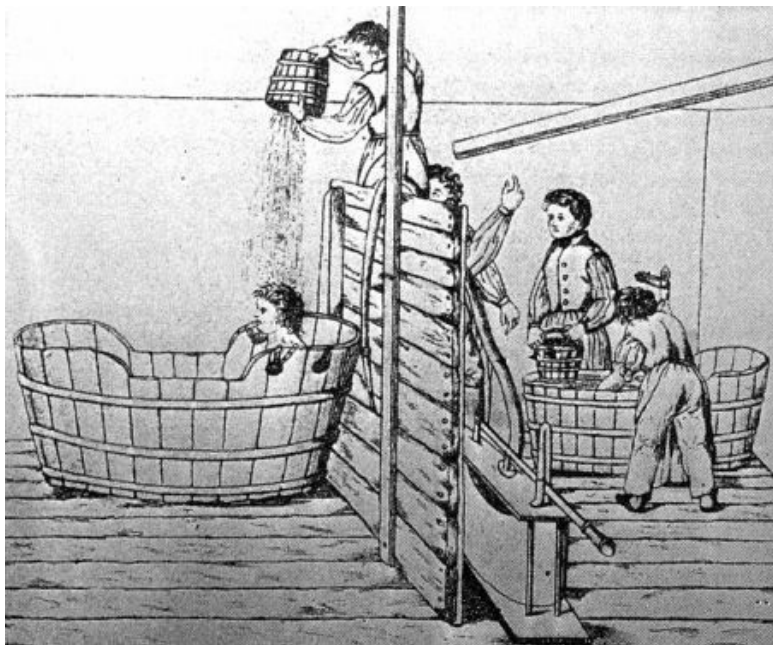
О чудодейственной силе воды человеку стало известно уже очень давно. Люди всегда считали воду чистой стихией, смывающей всякую скверну. Верили, что купание может защитить от болезней, происхождение которых приписывали нечистой силе: ритуальные омовения проводили и во время болезни, и после выздоровления. 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 по-

что в тридцать раз больше, чем воздуха. В знойный день достаточно окунуться в реку – и вы снова почувствуете 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.

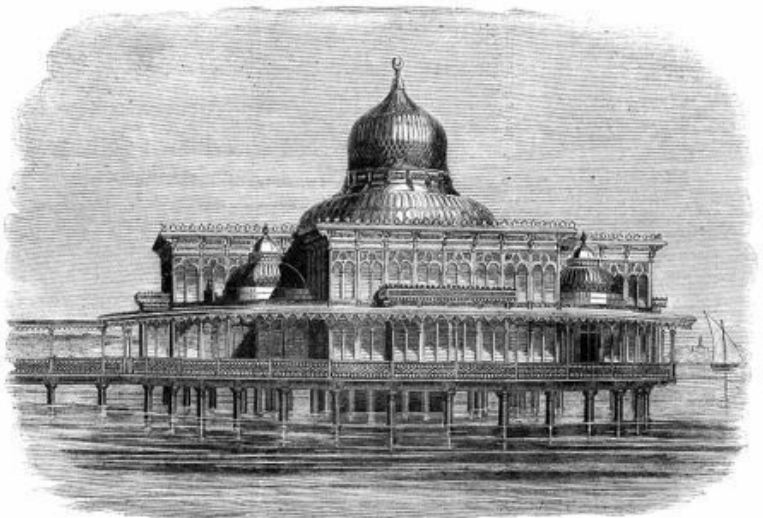
Один из известнейших посвященных медицине трактатов, Аюрведа, написанный на санскрите в 568 году до н. э., содержит информацию о бане и ее удивительно благотворном влиянии на человеческий организм.





### **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.



## **Рис. 6. Гречанки, купающиеся в бане (фрагмент рисунка)**

Распространение на территории Европы христианства стало причиной того, что в моду вошли суровость и стыдливость (именно эти добродетели превозносились апостолом Павлом). Даже самая примитивная гигиена считалась чем-то греховным: мол, человек, движимый гордыней и плотскими страстями, больше думает о своем теле, чем о душе. Проклятия и яростные наставления Отцов Церкви только усугубляли ситуацию, и люди, страшась если не гнева Божьего, то гнева церковного, в массе своей отказывались от привычек дедов и отцов. Так, монахиням позволялось мыться только в самых крайних случаях либо же накануне принятия Святых Таинств. Некоторые, особо истовые верующие шли еще дальше: они практически полностью отказывались от водных процедур и носили с собой набитые лавандой мешочки, чтобы отбить неприятный запах пота и нечистого тела.

Однако человек всегда остается человеком и даже в самые страшные времена не может долго смирять естественные, заложенные в него самой природой потребности.



**Рис. 7. Немецкие бани (фрагмент рисунка из старинного манускрипта, 1508 год)**

Многие из нас думают, что Средневековье было временем грязнуль. Люди не мылись и получали удовольствие от своей неряшливости, по улицам городов текли реки нечистот, в городах стоял страшный смрад. На самом деле археологические раскопки и изыскания историков говорят об обратном. Многие люди в Средние века ценили чистоту не меньше, чем ценят ее в современном мире. Только вот на пути к



чистоте они вынуждены были преодолевать намного больше препятствий, чем мы с вами. В богатых домах были настоящие ванны – небольшие комнатки с выложенными камнями бассейнами. В эти бассейны по трубам подавалась вода, иногда даже горячая. Во всех же остальных случаях воду нагревали в чанах на очаге. В ваннных комнатах располагались полочки для банных принадлежностей, на полу лежали ковры, призванные защитить людей от холодного камня. Рядом с ваннами располагались комнатки для переодеваний.

В домах попроще роль ванны исполняла большая деревянная бадья, отгороженная ширмой. Обычно такая бадья располагалась рядом с камином – самым теплым местом в доме, – однако летом ее могли выносить в сад.

Тем не менее приготовление ванны для всей большой средневековой семьи было делом настолько хлопотным, что богатые люди нанимали для этого специальных людей.

Уже с XV века считалось хорошим тоном тщательно умываться по утрам, сразу после сна. Гостям во время пира, перед тем как подать на стол угощение, предлагались кувшины с водой, с их помощью они могли умыться и помыть руки. Более того, в некоторых городах даже существовал закон, согласно которому человек, не соблюдающий общественную чистоту и личную гигиену, платил штраф или даже заключался на несколько дней в тюрьму.



## **Рис. 8. Общественные бани в XVI веке (фрагмент гравюры). Альбрехт Дюрер**

Однако простым людям путь к чистоте был часто заказан. И не потому, что они были такими невежественными, что терпеть не могли чистоты. Услуги общественной бани, а только такую мог себе позволить обыкновенный средневековый горожанин, стоили недешево. Вода нагревалась на огне, а для растопки очагов нужны дрова. Чем больше дров использовали люди, тем дороже они становились (так как близлежащие леса постепенно вырубались и древесины под рукой просто не оставалось). Все время топить углем было нельзя – угольный дым отрицательно сказывался на здоровье. К тому же постоянно поддерживаемый в очагах огонь представлял сам по себе немалую опасность: средневековому городу каждый день угрожали страшные пожары. (В некоторых городах очаги разрешали топить только в самые сильные морозы, из-за чего от холода и вызванных переохлаждением болезней погибло немало горожан. Однако местные власти считали, что пусть лучше погибнет несколько человек, чем выгорит пара-тройка кварталов.) Чтобы удешевить процесс, банщики грели воду не постоянно, а время от времени, после чего специальные глашатаи ходили по городу и оповещали народ, что такая-то баня готова к приему посетителей. Также для мытья использовались огромные чаны, в

которые могло поместиться сразу несколько человек.

Надо сказать, что в Финляндии, Норвегии и Швеции парились в банях с большим удовольствием, невзирая на религиозные предписания или запреты. Что ж, когда человек чувствует, что замерзает, его не удержит от теплой ванны ни один, даже самый рьяный, проповедник.

# Баня в Древней Греции

В Древней Греции существовал культ богини чистоты Гигии, от имени которой, кстати, и происходит слово «гигиена». Культ этот был до такой степени развит и распространен, что были изданы даже специальные законы, регламентирующие посещение общественных бань. Согласно этим законам все благородные граждане Греции были обязаны регулярно посещать бани. Была даже такая общественная должность, как смотритель купаний. Человек, находящийся на этой должности, строго следил за неукоснительным соблюдением гражданами «банных законов».

«Сооружение бань – обязанность государства!» Высказывание известного философа Платона как нельзя лучше характеризует отношение древнегреческого общества к банным процедурам.

Пифагор ездил в Египет, чтобы ознакомиться с устройством египетских бань, которые в то время пользовались заслуженной славой.

Зачинателем банного ритуала в Элладе выступает Древняя Спарта, а родиной бани исследователями признан город Лаконика, откуда бани распространились по всей Греции. Отсюда и название древнегреческой бани – лакониум.

**Именно в Элладе родилась идея совмещения горячей воды и пара как комплекса водных и**

**термических процедур, что, собственно, мы и называем баней.**

Древние греки провозглашали культ сильного, прекрасного тела и возвышенного духа и придавали воде религиозно-мистическое значение. Было принято, чтобы мужчины и дети в целях оздоровления и укрепления силы воли регулярно обливались холодной водой. Спартанцами, например, купание в теплой воде не признавалось в принципе: они считали, что эту слабость могут позволить себе только женщины.

Бани считались у древних греков священными и, как все священное, имели своего покровителя. Покровителем бань в Греции считался Геркулес, человек, после своей смерти ставший богом силы, здоровья и мощи. Великий герой, прославившийся своими подвигами, должен был каждого, кто парится в бане, наделить неистощимыми силой и здоровьем.

Древнегреческий врач Гиппократ, основатель медицинской науки, часто заменял традиционное лечение хорошей парной: он считал, что яды, которые накапливаются в организме во время болезни и отравляют его, обязательно нужно выводить посредством усиленного потоотделения.

В своем трактате о медицине Гиппократ писал, что организм всегда сам может справиться с болезнью, поскольку его жизненные силы поистине неисчерпаемы, нужно только их освободить и направить в нужное русло.

Он считал, что вода помогает человеку черпать силы и жизненную энергию из природных источников, поскольку

сама является одной из природных стихий. Кстати, сам Гиппократ, все свои методы применявший на практике, по одним данным, прожил восемьдесят три, а по другим – сто четыре года! Возраст солидный и в наше время.

**В древности считалось, что одна из причин старения – слабое потоотделение, так как с годами наша кожа становится более плотной, а поры ее сужаются. В бане же поры открываются и очищаются.**

Благодаря банным процедурам можно мягко удалить с верхнего слоя кожи отмершие клетки (так называемый роговой слой), которые препятствуют процессу регенерации (образованию новых, молодых клеток). Регулярное посещение бани, кстати, препятствует появлению морщин. Если же морщины уже появились, то баня поможет их разгладить.

Древнегреческая баня представляла собой здание округлой формы, выложенное из тесаных камней. По мнению древних греков, такая форма способствовала равномерному распространению жара. Парная имела форму усеченного конуса, который сверху закрывался крышкой, держащейся на бронзовых цепях. Такое устройство помещения позволяло устанавливать и контролировать необходимый температурный режим.



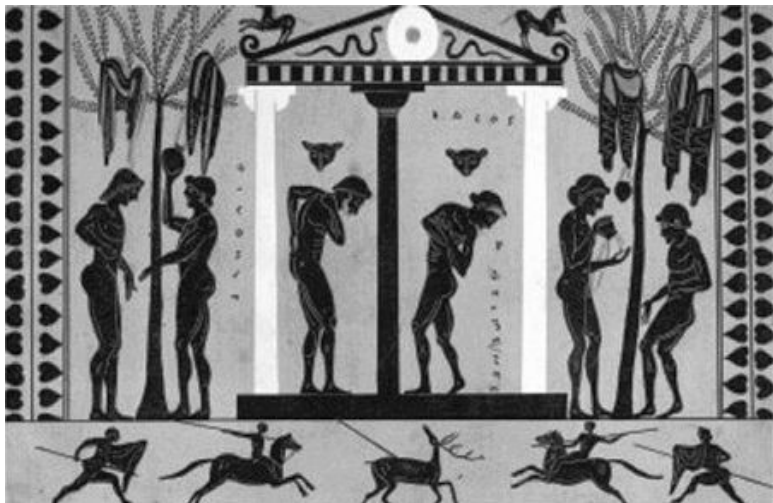
**Рис. 9. Мозаичный пол из бань  
Нептуна в Остии. Около 133 года н. э.**

В центре парной размещали открытый каменный очаг. Для отопления использовался древесный уголь или же нагревали камни на открытом огне, а потом заносили в помещения.

После парной греки, так же как и мы сейчас, окатывали себя прохладной водой либо же погружались в специальный



бассейн.

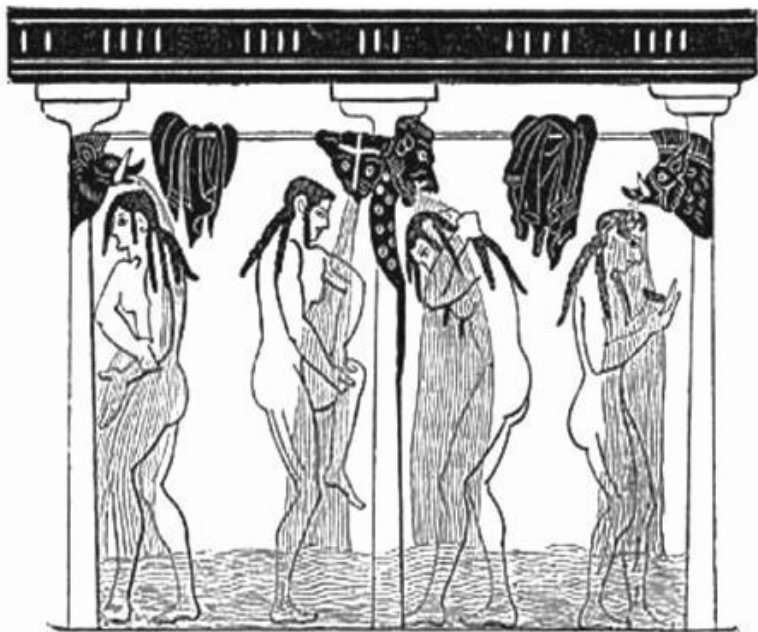


**Рис. 10. Моющиеся в душе мужчины  
(рисунок на вазе IV века до н. э.)**

Благодаря такому чередованию температур очищается кожа, из организма выводятся вредные вещества, появляется бодрость.

После бани и купания греки растирали тело елеем и умащивали различными благовониями.

Поход в баню был настоящим праздником. Завершив банные процедуры, греки переходили в соседнее помещение (эскедру), где было принято вести философские беседы.



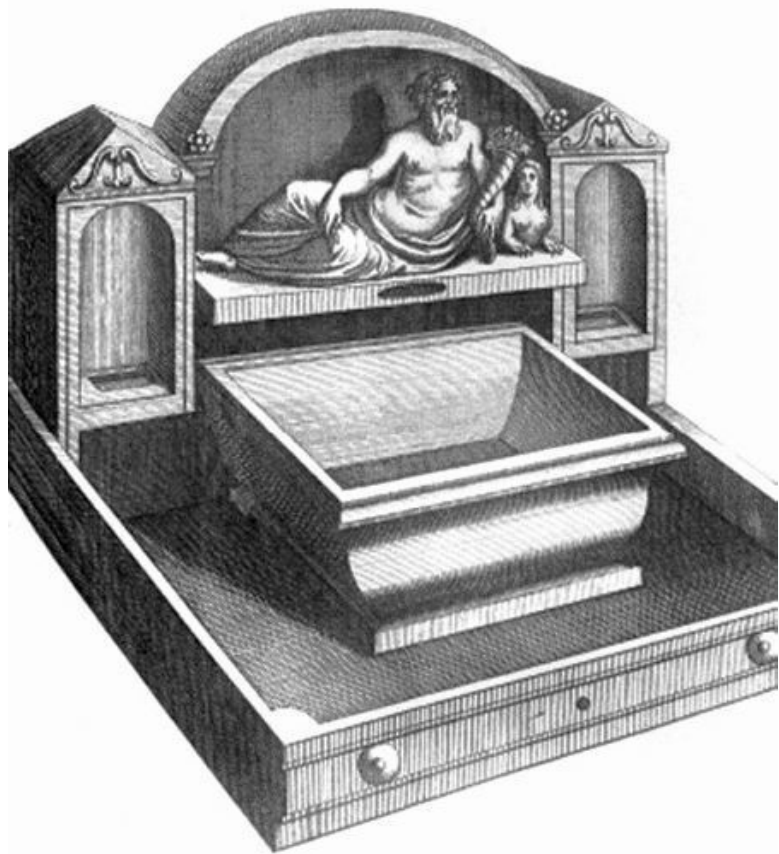
**Рис. 11. Моющиеся женщины  
(рисунок с вазы IV века до н. э.)**

Древнегреческие правители неустанно пеклись об устройстве бань, гордились ими как собственными достижениями, справедливо полагая, что своим атлетическим сложением и здоровьем их подданные обязаны именно бане и физическим упражнениям.

# Римские бани

Думаю, что вы, дорогие читатели, уже поняли, что бани существовали еще тогда, когда Рима и на свете не было. Однако римляне – народ умный и напористый – лучше многих других народов умели чужую идею довести до совершенства. Именно в Древнем Риме банное ремесло возвысили почти что до ранга настоящего искусства. Оно перестало быть прикладным элементом культуры и превратилось в самостоятельное явление, играющее огромную роль в жизни общества.

Практически любой состоятельный римлянин имел в своем доме собственную баню. Она, как правило, была небольшая, рассчитанная только на членов семьи или нескольких гостей. Такая баня использовалась для омовений и повседневного отдыха.



## **Рис. 12. Фонтан и ванна в римских термах (фрагмент старинной гравюры)**

В Риме буквально существовал культ бани. Даже здороваясь при встрече, римляне вместо приветствия спрашивали: «Как потеете?» Этот вопрос означал проявление интереса к здоровью и настроению собеседника.

«Баня, любовь и радость – до старости мы вместе» – такая надпись сохранилась до наших дней на стене одной древней постройки.

Однако гораздо более широкую известность приобрели общественные бани – знаменитые римские термы. Их было множество и в самом Риме, и в других городах Римской республики, а затем и Римской империи.

Знаменитые римские термы отличались великолепной монументальной архитектурой, имели воздушное отопление и водопровод. Располагались в них помещения для купания с ваннами, в которые подавалась вода различной температуры, бассейны, тепидариумы (залы для потения) с холодным и влажным жаром, комнаты, в которых можно было натереться целебными мазями и сделать массаж, игровые, музыкальные и спортивные залы, стадионы, трапезные и даже библиотеки.

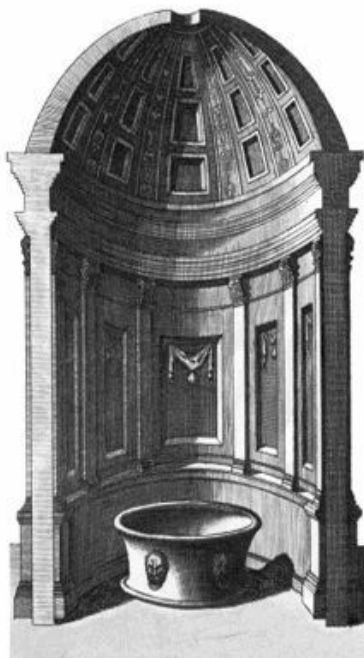
Богатые римляне посещали баню два раза в день, стремясь не только соблюсти чистоту, но и позаботиться о душе, пообщаться с умными людьми, обсудить последние новости,

поговорить и полюбоваться прекрасным. В таких комплексах римлянин мог пропадать целыми днями, ведь даже принять пищу он мог, не выходя за пределы терм. В «среднестатистической» терме одновременно могло находиться около двух с половиной тысяч человек.

Римляне стремились обставить бани со всей возможной роскошью: помещения отделялись благородным мрамором, в них ставились изящные скульптуры, вырезанные известнейшими мастерами. В некоторых банях были даже золотые ручномойники. Похоже, что древнеримские императоры просто-напросто соревновались между собой, и каждый стремился превзойти своего предшественника, построив более роскошные и вместительные термы.

На сооружение терм зачастую уходили многие годы, зато результат столь тяжкого труда миллионов рабов и невольников просто поражал воображение. Так, например, сооружение термы для императора Диоклетиана продолжалось около шести лет, на строительстве было занято более сорока тысяч человек.

Надо сказать, что всего в Риме было более восьмисот бань.



**Рис. 13. Римские термы (фрагмент гравюры). Роберт ван Спаларт**

Римские бани называли термами, так как в них использовалась вода из термальных источников. Посредством разветвленной системы труб горячая вода поступала в различные комнаты и залы, нагревая мраморные полы. Причем температура пола доходила до 60–70 °С, и ходить по нему

босиком было попросту невозможно. Поэтому посетителям выдавались специальные деревянные сандалии, предохраняющие ступни от жара.

**Чтобы создать в небольших банях сухой жар, помещения топили древесным углем. Если хотели создать более влажную атмосферу, пользовались обычными дровами.**

Древнеримские авторы упоминают о бездымных дровах для бани. Сушили их, подвешивая над большим очагом, но на таком расстоянии, чтобы дрова не обуглились. Или же, сняв с дерева кору, замачивали его в воде, а затем высушивали. Самый дорогой, но, как отмечают, наиболее верный способ приготовления бездымных дров такой: дерево смачивают в настое на основе оливкового масла, а затем высушивают на солнце.

В каждой бане работали мойщики, которые специальными скребницами из слоновой кости или из ценных пород дерева очищали тела посетителей (как бы сейчас сказали, делали пилинг), были также специалисты, поддерживающие в помещениях нужную температуру и доставляющие туда воду. Позже в штате появились медики, которые при случае могли сделать кровопускание или вылечить зубы.

**Римские медики справедливо полагали, что вода и пар поистине способны творить чудеса, а знаменитый врач Асклепий даже выработал медицинскую доктрину, согласно которой лечить**



**больных следует «правильно, скоро и приятно».  
Именно такое лечение и возможно в бане.**

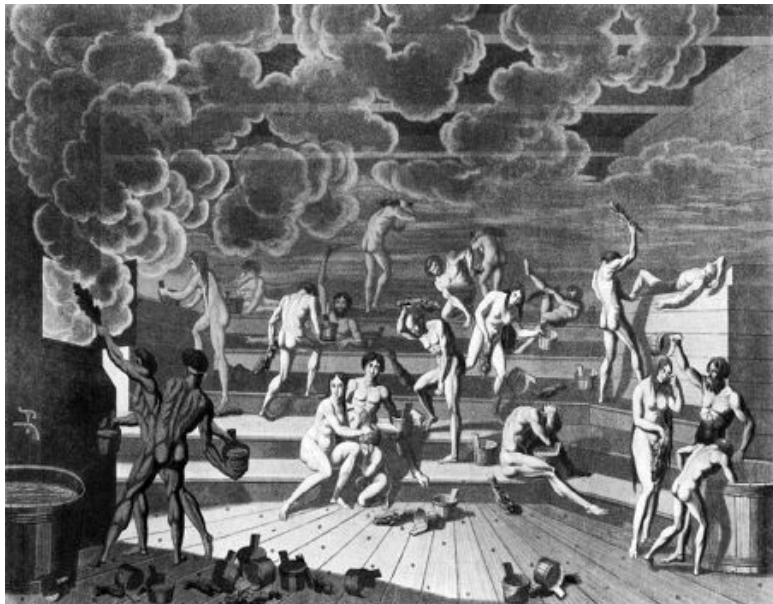
Сочетание горячего пара, массажа и холодных обливаний способствовало закаливанию и укреплению организма, мобилизуя его защитные силы на борьбу с болезнью. Лечебный эффект от банных процедур усиливался еще и тем, что в бани поставлялась вода из термальных (то есть подземных) источников, а эта вода, как известно, содержит огромное количество полезных минералов и солей. Особые свойства термальной воды значительно повышали целебную силу банных процедур.

# Русская баня

На Руси бани также известны с давних времен. Еще в договоре с Византией от 907 года говорилось, что русские послы, прибывшие в Константинополь, будут «творити мовь», когда только захотят.

Бани упоминаются и в «Повести временных лет» (XII век). Из летописи известно, что во времена Киевской Руси княгиня Ольга, мстя за своего мужа Игоря, сожгла баню вместе с запертыми в ней древлянами.

В те давние времена в вопросах медицины были сведущи монахи. Они имели возможность читать труды древнегреческих медиков, которые и обратили их внимание на пользу, приносимую парной баней.



**Рис. 14. Русская баня. Гравюра  
Е. М. Корнеева (фрагмент)**

Стремясь проверить полученные из античных источников сведения, монахи стали возводить бани. Со временем при банях даже стали строить специальные помещения, в которых больные могли жить какое-то время (что-то вроде больниц). В уставе великого князя Владимира (966 год) такие бани назывались заведениями для немогущих.

До X века в русских деревнях общественных бань не было, зато у многих семей были собственные небольшие баньки. Такие бани обычно располагались на берегу речки, озера или пруда. После X века в России при монастырях началось строительство общественных бань.

В древних летописях X-XII веков, в которых рассказывается о нравах русичей, мы встречаем упоминание о мыльнях. Что это такое? Все очень просто. Бани тогда назывались мыльнями, мовницами, мовью, влазнями и мовнями.

**Баня считалась хранительницей «живой» воды, несущей исцеление и дарующей силы, поскольку она усиливала и направляла жизненную энергию человека в нужное русло.**

По указу царя Алексея Михайловича в XVII веке на Руси были открыты первые общественные бани, которые строились рядом с водоемами и состояли из трех помещений: раздевалки, мыльной и парной. Отапливались общественные бани дровами.

Петр I, посетивший Амстердам и Париж, велел соорудить там бани для сопровождавших его солдат. А после 1812 года русская армия понастроила их во всех освобожденных ею от Наполеона странах и заодно научила «баниться» местных жителей.

С тех самых пор слава о русской бане-целительнице распространилась по всему миру.

Русские бани на протяжении всей своей истории вызыва-

ли удивление и восхищение иностранцев. Во многих старинных книгах и документах мы можем прочесть о впечатлениях иноземцев, посетивших русские бани.

**В Древней Руси с баней была связана вся жизнь человека. Люди верили, что с ее помощью можно очистить не только тело, но и душу. Говорили, что если больному не помогла даже баня, то никто ему уже не поможет.**

Баней пользовались и князья, и знатные люди, и простой народ.

Как написано в одном древнем трактате, десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин.

Историки подсчитали, что в первой трети XIX века в Москве было полторы тысячи частных и семьдесят казенных бань. Перед революцией в Российской империи насчитывалось около тысячи больниц и других лечебных учреждений, и при каждом имела баня. Врачи рекомендовали посещать ее как в целях излечения от всевозможных недугов, так и просто для укрепления здоровья. Парную назначали для лечения многих болезней: хронического, мышечного и суставного ревматизма, подагры, ожирения, водянки, некоторых заболеваний костей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.