



- [Вадим Николаевич Пустовойтов](#)
- [Исцеляющая сила русской бани. Народные рецепты здоровья и долголетия](#)

•

## • [АННОТАЦИЯ](#)

•

•

- [Вадим Пустовойтов](#)
- [Исцеляющая сила русской бани](#)
- [Баллада о бане](#)
- [Глава первая. Кое-что из истории бани](#)
- [Из глубины веков](#)
- [Воскресшие из пепла](#)
- [Бани Востока](#)
- [Русская баня в истории русского народа](#)

•

- [Московские бани](#)
- [Петербургские бани](#)
- [Мировые традиции современных бань](#)
- [Глава вторая. Русская паровая баня сегодня](#)
- [Современные банные процедуры](#)

•

•

•

•

- [Парение с вениками \(веничный массаж\)](#)

•

•

•

•

•

•

•

- [Использование ароматизаторов](#)

•

•

•

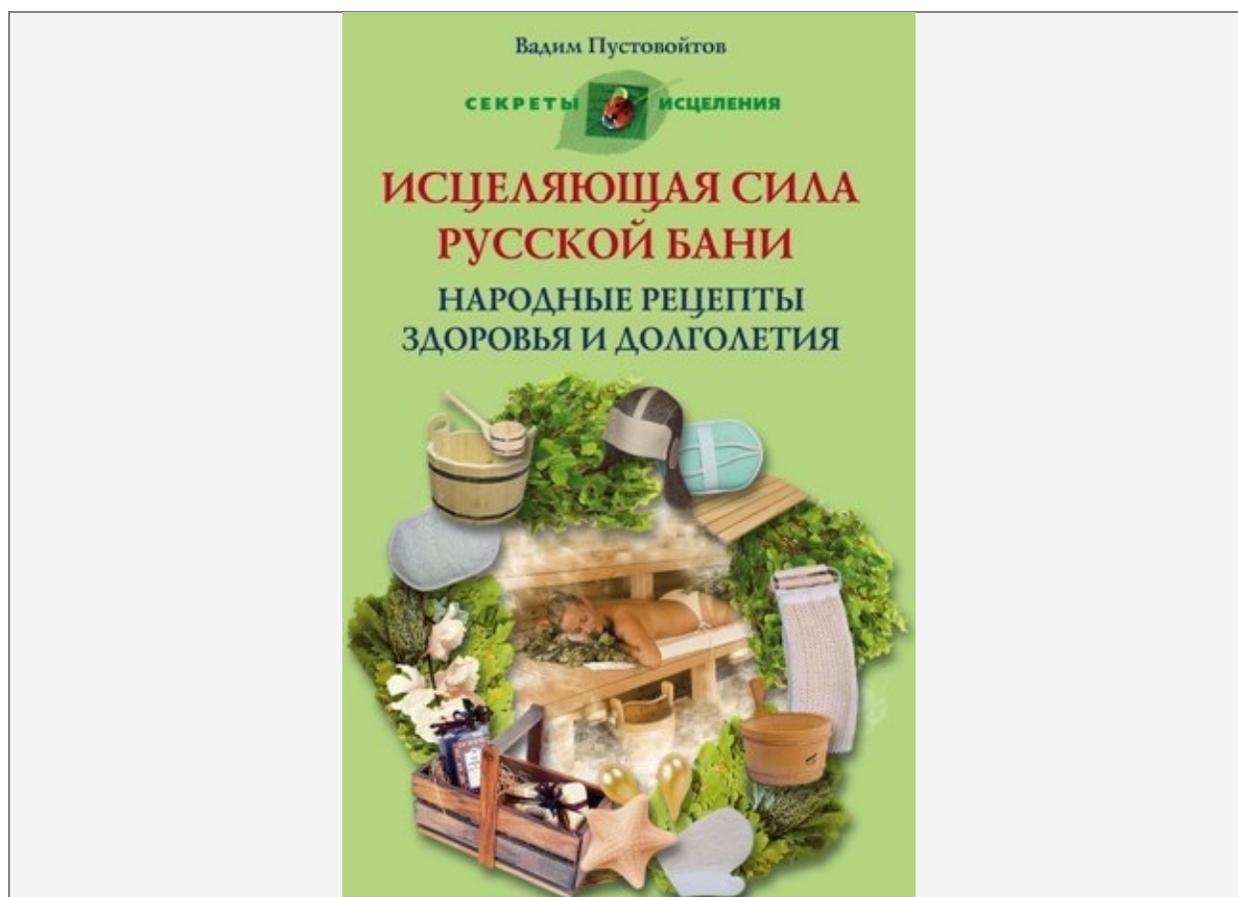
•





# Вадим Николаевич Пустовойтов

Исцеляющая сила русской бани. Народные рецепты здоровья и долголетия



Название: Исцеляющая сила русской бани. Народные рецепты здоровья и долголетия

Автор: Вадим Пустовойтов

Год издания: 2010

Издательство: Центрполиграф

ISBN: 978-5-9524-4646-5

Страниц: 288

Формат: fb2

## АННОТАЦИЯ

Профессиональный банщик Вадим Пустовойтов поделится с вами всеми тонкостями русского банного дела. С помощью банных процедур вы укрепите иммунитет, справитесь со стрессом и бессонницей, избавитесь от многих заболеваний, отдохнете и получите заряд бодрости и отличное настроение. Автор расскажет вам, какие процедуры необходимы до и после посещения русской бани, сауны, хамама или сэнто. Вы научитесь с легкостью профессионала выбирать банный веник, освоите технику оздоровительного веничного массажа и без труда сбросите лишний вес.

Книга адресована ценителям банной культуры и всем, кто хочет обрести молодость, красоту и здоровье на долгие годы. С легким паром!

**Вадим Пустовойтов**

**Исцеляющая сила русской бани**

## Баллада о бане

Благодать или благословение  
Ниспошли на подручных твоих —  
Дай нам, Бог, совершить омовение,  
Окунаясь в святая святых!  
Исцеленьем от язв и уродства  
Будет душ из живительных вод.  
Это – словно возврат первородства,  
Или нет – осушение болот.  
Все пороки, грехи и печали,  
Равнодушье, согласие и спор —  
Пар, который вот только наддали,  
Вышибает, как пули, из пор.  
Все, что мучит тебя, – испарится  
И поднимется вверх, к небесам.  
Ты ж, очистившись, должен спуститься —  
Пар с грехами расправится сам,  
Не стремись прежде времени к душе.  
Не равняй с очищеньем мытье,  
Нужно выпороть веником душу,  
Нужно выпарить смрад из нее.  
Здесь нет голых – стесняться не надо,  
Что кривая рука да нога.  
Здесь – подобие райского сада, —  
Пропуск тем, кто раздет донага.  
И в предбаннике сбросивши вещи,  
Всю одетость свою позабудь —  
Одинаково веничек хлещет,  
Так что зря не выпячивай грудь!  
Все равны здесь единым богатством.  
Все легко переносят жару, —  
Здесь свободу и равенство с братством  
Ощущаешь в крошечном пару.  
Загоняй поколения в парную  
И крещенье принять убедил, —  
Лей на нас свою воду святую —

И от варварства освободи!

*Владимир Высоцкий (Написано для спектакля Московского театра драмы и комедии на Таганке «Живой», 1971 г.)*

# Глава первая. Кое-что из истории бани

## Из глубины веков

В фольклоре многих народов мира есть указание на то, что баню людям подарили боги. Сторонники инопланетного происхождения человеческой цивилизации считают, что гигиеническая культура, в том числе – банная, была привита вместе с другими полезными науками (медициной, астрономией, агрономией) «космическими миссионерами».

Сейчас трудно судить – боги это были или внешние прогрессоры, но, как утверждал Геродот (484–425 гг. до н. э.), первые бани у всех народов мира появились почти в одно и то же время.

Если же прообразом паровой бани считать разогретые камни, на которые льется вода, то происхождение бани можно смело отнести к каменному веку.

Что же касается целебных свойств горячего пара, то, скорее всего, их открыли случайно, в момент священнодействия с огнем. Предок человека, сидя у очага в пещере, пролил воду на раскаленные камни, атмосфера жилища наполнилась влажным теплым туманом, и все присутствующие ощутили его необычное воздействие. А затем, в дальнейшем, привыкая мыться у очага, люди стали специально поливать горячие камни водой или отваром трав.

Со временем помещение для мытья начали оборудовать отдельно от основного жилища. Сначала это были пещеры, затем, как показывают археологические раскопки, появились специальные шалаши-парилки, это было характерно для скифов и сарматов, а также для других степных племен. Степняки получали пар, бросая конопляное семя на раскаленные камни.

В других случаях строились специальные парильни с сухим и влажным паром, часто использовались естественные источники горячих вод и т. д.

Испанские завоеватели отмечали наличие у индейцев Южной Америки банных сооружений в виде земляных куполов. Ацтеки называли их «темескалы» и унаследовали от своих предков – майя. В арсенале банных потогонных средств у индейцев была нагретая трава, прикладываемая к телу в качестве своеобразных компрессов. Эту процедуру можно считать предшественницей современного парения

банным веником.

Паром лечились даже американские индейцы. Происходило это так: в вигвам вносили предварительно нагретые камни, которые шаман обрызгивал травяными настоями и отварами, после чего больного окутывали клубы целительного пара.

На Руси первые бани строились в виде землянок или небольших бревенчатых срубов. В районах, где не было лесов, использовались камни, в основном ракушечник и известняк. Но всегда в древних русских и славянских банях пользовались вениками, остатки которых обнаруживаются в банных сооружениях при археологических раскопках.

Особую роль в формировании и развитии банной культуры сыграли народы финно-угорской группы, а уж о бане-сауне времен викингов и говорить не приходится: с небольшими видоизменениями сауна дошла до наших дней и заняла достойное место в мировой гигиенической культуре.

Ряд исследователей считает, что баня проделала исторический путь с Востока на Запад. Но против этого есть серьезные возражения. Во-первых, народы Севера и Юга заимствовали друг у друга стиль строительства бань и использования пара (скандинавы – у русичей, и наоборот), а во-вторых, на Древнем Востоке бани хоть и существовали уже три с половиной тысячи лет назад, но в них использовались горячие природные источники и водоемы (ванны). Подобные описания встречаются в священных индийских трактатах, созданных за 1500 лет до н. э.

После воцарения христианства в Европе она надолго оказалась отрезанной от банной культуры: католическая церковь негативно относилась к уходу за телом и пропагандировала умерщвление плоти и отказ от плотских желаний.

Интересно отметить, что византийская ветвь (православие), в частности на Руси, таких взглядов в отношении гигиены не придерживалась. Наоборот, считалось, что содержать «телеса» в чистоте и опрятности – дело богоугодное, поэтому бани имелись не только при царских и княжеских дворцах и во дворах простолюдинов, но и в монастырях.

Во многом благодаря этому Россию обошли стороной средневековые эпидемии чумы, от которых так пострадала Европа.

На арабском Востоке бани получили широчайшее распространение и всеобщую любовь. Вместе с развитием медицины (X–XI вв.) арабскими учеными Абу Бакар аль-Рази и Ибн Синой (Авиценной) были разработаны новые методики лечения больных и поддержания чистоты тела с использованием банных процедур и массажа. Благодаря трудам

арабских ученых эти методики способствовали распространению бань в Персии, Хиве, Бухаре, Армении, Грузии.

Однако вершиной банного искусства, культуры и развития технологии бань в истории человечества являются, бесспорно, античные бани, ярким и типичным примером которых служат Стабиевы термы и термы Форума в Помпеях.

## Воскресшие из пепла

После извержения Везувия, погубившего одну из самых процветающих колоний Римской империи, Помпеи оставались под слоем пепла более 1600 лет. О них даже стали постепенно забывать, но в начале XIX в. начались раскопки города, в которых принимали участие братья Брюлловы. Впоследствии старший – Карл, на которого находки произвели неизгладимое впечатление, создает свое бессмертное полотно «Последний день Помпеи».

С 1860 г. под руководством Джузеппе Фиорелли город раскрывает перед потрясенными учеными и мировой общественностью все новые и новые тайны древнеримской истории и культуры. Благодаря тому, что город оказался уникальным образом «законсервированным» под слоем пепла, удалось получить практически нетронутыми целые комплексы зданий и сооружений. Д. Фиорелли применяет метод слепков, заполняя гипсом пустоты, образовавшиеся после разложения органических веществ. Благодаря этому вновь обретают свою форму человеческие тела, растения и животные.

В Помпеях в период расцвета Империи было построено несколько терм (бань). Они пользовались большой популярностью, как, впрочем, и во всей Римской империи.

Вообще в античную эпоху банным сооружениям, как и всей банной культуре, уделялось особое внимание. Например, в Греции в IV–V вв. до н. э. бани облицовывались мрамором, украшались прекрасными статуями, при Платоне были учреждены общественные бани и приняты особые законы о них.

В период расцвета Римской империи в Риме были построены уникальные водопроводные акведуки, которые поставляли в город миллион кубических метров воды в сутки (это половина той потребности, которую имеет современный Рим).

В римских термах после распаривания тела и купания в бассейне широко использовались различные виды массажа, физических упражнений, подавались особые блюда и напитки.

Термы строились для обслуживания самых различных слоев общества, некоторые бани были элитными, другие – демократичными. Часть бань, особенно общественных, обслуживала практически все слои населения, для чего внутри они подразделялись на несколько разрядов.

С III в. до н. э. и позднее строились крупнейшие термы, рассчитанные на несколько тысяч купающихся одновременно. При этом стоимость бани была символической, а дети могли мыться там бесплатно. Бани были открыты круглосуточно, мужчины – любители бань, – ходили туда ежедневно, а многие – по несколько раз в день.

Поскольку мыла еще не изобрели, римляне использовали для мытья особые притирания и мази, приготовленные на жи вотных жирах с применением благовоний. Для удаления с поверхности кожи жира и грязи пользовались мелом, пемзой и луковой золой.

В древнеримских банях при массажных процедурах применялись такие мази, как «Родиний» с запахом розы, вербены и лимонника, «Телинум», изготовлявшийся из оливкового масла и специального сорта апельсинов, и др. Эту мазь особенно любил использовать Цезарь во время курса массажа при посещении терм.

Античные врачи предписывали ходить в баню при слабости, усталости, ревматизме, артрите и других болезнях.

В Помпеях лучше всего сохранились и представляют наибольший интерес Стабиевы термы и термы помпейского Форума.

Термы помпейского Форума (они находились на углу улицы Форума и улицы Терм и предназначались как для местных жителей, так и для приезжих) завершали ряд общественных зданий, которые тянутся от морских ворот до арки Калигулы вдоль улицы Форума.

В них находились все необходимые помещения для полного рекреационного (восстановительного) цикла, а именно: раздевалки, баня с теплой водой и баня с горячей водой.

Благодаря специальному устройству (гипокауст) все помещения в бане отапливались размещенными под полом трубами централизованным способом. А до того как приводилась в действие система подачи горячего воздуха через каналы гипокауста, топилась бронзовая жаровня.

В калдарии имелся большой умывальник для мытья лица и рук горячей водой, с противоположной стороны находился мраморный бассейн.

В мужском разряде были расположены:

1. Аподитерий (раздевалка).
2. Фригидарий (холодная комната).
3. Тепидарий (теплая баня).
4. Калдарий (горячая баня).
5. Палестра (спортивный зал).
6. Бронзовые жаровни и скамьи.

7. Бассейн.

8. Моечная ванна.

9. Печи для нагрева воздуха и воды.

В женский разряд вход был отдельный, и там имелись аналогичные помещения: раздевалка, холодная баня, горячая баня, открытый двор. На второй этаж вела специальная лестница.

Интерьеры терм Форума были богато украшены декоративной штукатуркой, плиткой, а в тепидарии привлекала внимание терракотовая группа скульптур атлантов.

Стабиевы термы, построенные сразу после захвата Помпей римлянами, являются самыми крупными и самыми древними среди раскопанных.

Комплекс сосредоточен вокруг трапециевидного перистилия с колоннами в стиле самнитско-республиканского периода. В императорскую эпоху эти здания покрывал слой цветной штукатурки.

Центральный вход в бани располагался на улице Изобилия. Посетитель попадал сразу на обширное спортивное поле палестры в открытом дворе, тут же располагался бассейн. К нему относились умывальня, раздевалка и служебные помещения.

Это было множество комнат, в которых натирались маслами и песком, а также очищали тело от пота и грязи с помощью скребницы, все это было богато украшено: например, до нашего времени дошли следы внушительных фресок с декоративными фантастическими изображениями Зевса с жезлом и орлом, а в палестре – Геракла с Сатиром.

По краям открытого бассейна размером 13 x 3 м и глубиной 1,5 м проходил свинцовый водопровод.

Наличие палестры свидетельствует о большом влиянии греческой культуры. Кроме занятий атлетикой в Стабиевых термах была возможность поплавать в бассейне.

В мужском отделении имелись прихожая, гардеробная, фригидарий, тепидарий, калдарий и лаконикум (горячая парная).

Вход в женскую раздевалку располагался с противоположной стороны, и вообще, главная часть Стабиевых терм была отведена для мужчин и лишь незначительная часть предназначалась женщинам.

Отопительная система располагалась в самом центре комплекса. Она проходила между мужским и женским отделениями и состояла из печи и трех цилиндрических котлов с теплой, горячей и очень горячей водой. В служебные помещения вели два независимых входа.

Под раздевалку и для отдыха было отведено самое большое

помещение, где устанавливались мраморные скамейки и ниши для хранения одежды.

Специфической особенностью архитектуры Стабиевых терм было наличие спортивного поля палестры, предназначенного для различных спортивных игр и упражнений. Это привлекало в Стабиевы термы дополнительных посетителей.

При раскопках в римско-греческом городе Афродисие на Анатолийском плоскогорье (1904–1905 гг.) обнаружилось великолепные римские бани, относящиеся к эпохе правления императора Адриана (76—138 гг.). Они оборудованы сложной системой центрального отопления (типа гипокауста): горячий воздух от печей, которые топились дровами, циркулировал под каменным полом и нагревал воду в мелком бассейне, вокруг которого в клубах пара возлежали отдыхающие.

Зачастую пол нагревался до 50–60°, поэтому ходить по нему приходилось в специальных деревянных сандалиях.

Имелось несколько залов с различной температурой, а также бассейны с теплой, прохладной и холодной водой. Это позволяло принимать контрастные ванны.

Широкой известностью в Древнем Риме пользовались императорские бани (термы). Они назывались так потому, что каждый новый император, восходя на престол, считал обязательным построить какой-нибудь новый банный комплекс, чтобы завоевать тем самым популярность в народе (так оно и случалось). При этом каждое новое сооружение старались построить больше и роскошнее, чем предыдущие. Например, знаменитые термы Каракаллы, появившиеся в 215 г. вмещали сразу 2500 человек, а сидячих мест из мрамора здесь было 1600.

Само собой разумеется, что императорские римские бани отличались особой роскошью: полы покрывала красочная мозаика, стены расписывали известные художники; статуи, принадлежащие резцам ведущих скульпторов, возвышались в залах, посреди которых били фонтаны, мебель отделялась золотом, серебром и слоновой костью.

Вода в некоторые императорские бани подавалась по серебряным трубам, в женских термах скамьи были изготовлены из серебра, ванны и тазы – из белого мрамора.

В банях посетителей обслуживали сотни рабов, среди которых были массажисты, врачи, музыканты.

Вместе с тем в богатых домах имелись свои собственные, частные, бани. Знатные и богатые римляне посещали баню дважды в день – утром и вечером.

На каждого римлянина в те времена приходилось около 600 л воды в день (для сравнения – в настоящее время москвич потребляет около 700 л в день).

После падения Римской империи в V в. бани стремительно стали терять свое значение в Европе, и строительство бань возродилось только после крестовых походов, достигнув пика в XIII–XVII вв. Крестоносцы позаимствовали идею и технологию бань на Востоке (турецкие бани).

## Бани Востока

На арабском Востоке бани не были столь роскошными и огромными, как в Греции или Древнем Риме, но они сохранили лучшие традиции античности и добавили собственную восточную специфику. Тип восточных бань можно рассмотреть на примере бухарских бань.

Бухара славилась своими банями, некоторые из них продолжают действовать и поныне: это Хаммоми Саррофон и Хаммоми Базори-Норд. Они представляют собой полуподземные сооружения, чьи купола втиснулись в рыночные ряды и едва возвышаются над рынком.

Разумеется, сейчас эти банные комплексы технически усовершенствованы, но общие принципы, заложенные в них, изменились мало.

Войдя в баню, посетитель оказывается в просторном зале-раздевалке. Оставив здесь всю одежду, он спускается вниз по ступенькам на 1,5–2 м, потом оказывается на наклонной площадке. Отсюда в мыльное отделение ведет длинный узкий коридор.

В круглом зале мыльного отделения есть 4–5 ниш для мытья и три узких прохода, которые ведут в различные помещения: в парилку, прохладную комнату и зал для отдыха. Баню принимают именно в такой последовательности: сначала – в парилку, потом – в прохладную комнату, где потоотделение продолжается, а затем полагается вымыться, обсушиться и воспользоваться услугами массажиста.

Генератором пара в турецких банях является большой котел с водой, встроенный в стену. Пар постоянно выходит из отверстия размером 0,5 х 0,5 м, расположенного примерно на высоте 1,5 м от пола.

Топилась топка котла в те времена дровами, в настоящее время – мазутом. Топка располагается по другую сторону стены, и продукты горения в парилку не попадают.

При этом вся баня – мыльное отделение и комнаты отдыха – обогревается теплым воздухом, проходящим в специальной трубе под полом (наподобие античного гипокауста).

На Востоке считается, что баню следует посещать до восхода солнца, ибо именно тогда хворь и нечистота изгоняются из тела. А днем организм уже устает и не может эффективно бороться с недомоганиями.

## Русская баня в истории русского народа

На территории современной России бани появились очень давно. Еще Геродот упоминал скифские бани, которые были распространены на территории нынешнего Причерноморья.

Скифская баня представляла собой своеобразный чум (или вигвам) из трех жердин, обтянутых шкурами или войлоком. Внутри стоял чан с водой, куда бросали раскаленные камни, а на них сыпали конопляное семя. Получался такой сильный пар, что скифы «вопили от удовольствия». А скифские женщины за сутки до бани умащивали свое тело составом из кипариса, кедра и ладана. После парения и мытья оно становилось чистым и блестящим.

Следующим шагом в развитии русской бани было появление бань-полуземлянок (частично углубленных в землю круглоскатных и односкатных шалашей-хижин) и бань-землянок. Такое сооружение легко и быстро строится, кроме того, оно достаточно теплоизолировано, и банный эффект здесь намного больше, чем в вигваме или шалаше.

Подобные бани были распространены даже в Финляндии, а в XX веке ими пользовались участники больших советских строек в необжитых местностях и партизаны в годы Второй мировой войны.

В низинных местах, затапливаемых в половодье (в том числе и на Нижнем Дону), бани строились на сваях, непосредственно над водной поверхностью.

Древние бани носили разные названия, в зависимости от местности и населявшей ее народности:

- мовь;
- мовня;
- мовница;
- мыльня;
- впадня;
- баня (летописи X–XIII вв.).

Во время царствования Петра I русская баня стала распространяться по миру очень быстро. Известен такой факт: в 1713 г., будучи в Париже, Петр приказал построить баню на берегу Сены. После бани гренадеры купались в реке в любое время года, даже зимой, чем вызывали изумление и недоумение парижан, а на замечания, что солдаты могут заболеть и умереть после такого купания, Петр отвечал, что наоборот, не умрут, а

закалятся, поскольку для них привычка – вторая натура.

Антонио Нуньес Рибера Санчес, автор трактата о российских банях, говорит о них, как о драгоценнейшем благе, которое может послужить для «крепости и здоровья тела» не только в России. В частности, Санчес пишет о свойствах русского пара:

*«...Сим образом производимый пар не расслабляет твердых частей тела, как пар древних римских и нынешних турецких бань: ибо сей пар в российских банях, будучи составлен стихийными частицами огня и воздуха и возобновляем по произволению, смягчит и не расслабляет его: он расширяет орудия дыхания, боевые и другие жилы, оживляет и восстанавливает оные части в то состояние, в коем они были прежде».*

Даль в своем Толковом словаре дает следующее определение бани:

*«Баня паровая, русская баня, строение или покои, где моются и парятся, не просто в сухом тепле, а в пару, почему важнейшие части бани: калильная печь с булыжником (каменка) или с ядрами и чугунным боем (чугунка) или с колодою в виде опрокинутого котла с завороченными окраинами, затем полки с приступками и подголовьем, на котором парятся, лавки вокруг стен, на коих моются, чаны с горячею и холодною водою или краны для этого в стене, шайки для мытья и окота, вехотки (мочало) для мылки, веники (дубовые или березовые) для парки. При порядочной бане есть предбанник, где раздеваются, отдыхают, запивают баню квасом и пр.».*

Арабский путешественник X в. Ибн Паста отмечал в своих путевых записках, что россияне очень любят горячо париться в бане, нещадно хлещая себя вениками из березы, дуба или крапивы, а затем валяться в снегу, купаться в проруби или, на крайний случай, в кадушке с ледяной водой.

Первое упоминание о русской бане в отечественной истории встречается в «Повести временных лет» (945 г.). Многие иностранцы писали о русской бане с удивлением и уважением.

Например, в 30-х гг. XVII столетия Адам Олеарий описывал свои впечатления от посещения русских бань так:

*«Русские могут выносить чрезвычайный жар, и в бане, ложась на полках, велят себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить, затем, когда от такого жару сделаются все красными и изнемогут до того, что не в силах больше оставаться в бане, они выбегают из нее голые, как мужчины, так и женщины, и обливаются холодной водою, а зимой, выскочив из бани, валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким*

*образом, снова заходят в жаркую баню».*

В XVII в. по указу царя Алексея Михайловича начали строить общественные бани. Они принадлежали частным лицам, и вначале это были одноэтажные постройки, расположенные на берегах рек. Отапливались они дровами и имели три помещения: раздевальное, мыльное и парное. Воду сначала носили вручную, затем появились водопроводы, первые из них, разумеется, работали на царские бани.

На Руси баню любили все и ходили в нее все: и цари, и простолюдины.

У крупнейшего историка и знатока жизни русского народа Н.И. Костомарова в «Очерке домашней жизни и нравов великорусского народа в XVI и XVII столетиях» читаем о том, что вообще русские ходили в баню очень часто, так как она была первой потребностью в домашней жизни – и для чистоплотности, и для какого-то особенного наслаждения, в котором понимали толк лишь русские и восточные народы.

Своя мыльня была практически в каждом зажиточном доме, а кроме того, для простонародья и для проезжих всюду по городам существовали общественные (или царские) мыльни. За вход туда платили деньги, которые составляли во всем государстве одну из ветвей царских доходов.

Ежегодно собиралось таким образом со всех мылен, находившихся в ведомстве Конюшенного двора, до двух тысяч рублей (суммы по тем временам немалые).

Частные мыльни в соответствии с указом топились 1 либо 2 раза в неделю. Исключение составляли жаркие летние периоды, когда стояли сухие и горячие дни, что создавало угрозу пожара; по воле местных воевод в такие периоды могли делаться исключения для родильниц и больниц. Царские же мыльни топились всегда, и в такие периоды их сборы резко увеличивались.

Впрочем, запрещение топить свои мыльни больше касалось городских и посадских крестьян, зажиточные и знатные люди топили их по своему усмотрению, когда им было угодно. Простонародье же негативно относилось к таким запрещениям: баня для русского человека была такой насущной необходимостью, что по поводу запрещения топить ее жители грозили правительству «разбрестись врознь из своих домов».

Как же пользовались баней во времена русского Средневековья?

Обычно в баню ходили после обеда, не опасаясь дурных последствий. Жар в бане был нестерпимый. На полках и скамьях стелили сено, сверху накрывали его чистым полотном. Затем парящийся ложился на него, и его били вениками «до усталости». Затем выбегали на воздух и бросались в

реку или озеро либо в прорубь или снежный сугроб. Зимой иногда даже катались в снегу или обливались на морозе водой.

Всегда, кто ходил в мыльню, тот и парился, – это было всеобщим обычаем, и понятие «помыться» было самым тесным образом связано с парной процедурой.

В общественных мыльнях было два отделения – мужское и женское, которые отделялись одно от другого перегородкой, причем вход был общим. И мужчины, и женщины, входя в мыльное отделение нагишом, встречались друг с другом, но это никого не смущало: они закрывались вениками и без особенного замешательства разговаривали.

В более отдаленные времена в русских общественных банях вообще было принято париться и мыться вместе мужчинам и женщинам, причем это касалось даже монахов и монашек.

Немцы, жившие в Москве, заимствовали от русских их мыльни, но придали им больший комфорт, уют и ухоженность.

Немецкие мыльни приобрели в Москве славу и пользовались популярностью у высокопоставленных и зажиточных людей. Вместо голых скамей в них были тюфяки, набитые пахучими травами, причем по мере надобности старая трава выбрасывалась, а свежая набивалась. Предбанники у немцев были особенные: чистые и светлые, здесь было удобно раздеваться и одеваться. После мытья посетителя обтирали и клали в постель – отдохнуть. Тут появлялась женщина-прислуга, которая приносила мед, пиво или сбитень для питья.

Русская баня была главным лекарством от всяких болезней: как только русский человек чувствовал себя нездоровым, он тотчас выпивал водки с чесноком и перцем, закусывал луком и шел в баню париться.

Как для простонародья, так и для других сословий баня была своеобразной школой той удивительной нечувствительности ко всем крайностям температуры, какой отличались русские, всегда удивляя этим иностранцев. Тем не менее, относительно высших классов общества, по замечанию Костомарова, «при сидячей жизни бани пережили бездействие и изнеженность: в особенности женщины высшего сословия отличались этим и казались хилыми и брюзгливыми».

Знаменитый русский полководец А.В. Суворов, как известно, в детстве был больным и физически слабым. Лишь благодаря постоянным физическим упражнениям и закаливанию он стал настолько крепким и выносливым, что это вошло в легенды.

Важнейшую роль в этом сыграла баня. Верность ей Суворов пронес через всю свою жизнь. Он пристально следил, чтобы русские солдаты

всегда получали «банное довольствие», были опрятны и чисты, мылись, парились, стирались регулярно, всегда и везде, в том числе – в полевых условиях, «на бивуаках». До преклонного возраста Суворов сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность и работоспособность. В журнале «Замечатель» за 1842 г. говорилось, что Суворов выдерживал в бане на полке ужасный жар, после чего на него выливали ведер десять холодной воды.

Обожал русскую баню и знаменитый певец Шаляпин. *«Это у меня с детства, – вспоминал он. – Любил я с отцом ходить в баню... Там мылись мы и парились часами, до устали, до изнеможения. А потом, когда ушел я из дому, помню: первым делом, если хоть один пятак был у меня в кармане, шел в баню и там без конца мылся, намывался, парился...»*

На Руси было несколько основных разновидностей бань. Наиболее широко известные – баня по-черному, баня по-белому и самая экзотическая – баня в русской печи.

**Баней по-черному** называется любая баня, парная которой не имеет дымовой трубы, и дым от банной печи выходит прямо в парилку. В старину, когда налог за жилище платился «с трубы», российский люд хитрил и топил «по-черному» не только бани, но и жилые помещения.

Некоторые любители народной бани считают, что баня по-черному даже лучше, экзотичнее, чем точно такая же баня по-белому (с трубой). Дескать, в «черной» бане по-особому ощущается дух от дровишек, прокопченные стены после хорошей протопки отдают особенный, «духмяный» жар. И если народу в «черной» бане парится немного, то для дачного участка или охотничьей заимки она вполне сгодится.

После протопки парилку в такой бане проветривают, стены окатывают водой и парятся «по-черному».

**Баня по-белому** – это, прежде всего, печь с хорошим дымоходом. Парятся там обычным порядком: сперва льют воду на раскаленные камни печи-каменки, потом выгоняют лишний пар полотенцами или простынями, слегка (минуту-другую) выдерживают «для опуска», потом забираются на полки и ждут «седьмого пота» (о технике парения см. в соответствующем разделе данной книги). Проветривают и окатывают водой парилку в такой бане только после того, как наберется много опалого листа и влаги на полу и полках.

На Руси отношение к бане было особенное, уважительное, наполненное правилами и суевериями. Например, считалось, что в бане живет ее незримый хранитель – баенник, который может иметь, как домовый или леший, супругу – шишимору (кикимору). Этот «нечистый

банщик», согласно преданиям, зарождался из обмылков, и в полнолуние, в полночную пору, мог запросто уморить задремавшего в парилке выпивоху: а не ходи париться во хмелю!

Материалисты утверждают, что это предание призвано убедить любителей попариться в пьяном виде в необходимости соблюдать технику безопасности и не засыпать в парилке, ибо можно либо вообще не проснуться, либо остаться парализованным на всю жизнь: алкоголь и жар в совокупности оказывают взаимоусиливающее действие, и удар по сосудам мозга и сердца может оказаться роковым.

А злого баенника народная молва, дескать, придумала для доходчивости.

На Руси в баню полагалось ходить перед всеми большими праздниками. Часто там занимались супружеской любовью, и после этого благочестивые муж и жена несколько дней не смели входить в церковь, а церковную службу слушали, стоя на пороге. Молодежь, догадываясь о причинах такой стеснительности, перемигивалась и прыскала в кулачок.

Без бани не обходилось ни одно торжество. Она была необходимым действием накануне свадьбы, когда невеста после «утренника» приглашала подруг на девичник в жаркую баню.

На следующий день после свадьбы в баню шли молодожены, опять же, согласно обряду.

Всем известно, что именно в бане в течение многих столетий принимали роды. Тело роженицы, разогретое горячим паром, легче выносило родовые нагрузки. Кроме того, в бане было легче поддержать гигиену.

Угощали легким паром и дорогих гостей. Выручала баня и тех, кто перепил «зелена вина», выгоняя похмелье. С баней связаны многие народные целительские методики.

Третья, сейчас уже забытая, но очень популярная в прошлом (особенно у жителей степных районов) разновидность русской бани — **баня в русской печи.**

Для того чтобы попариться в русской печи, заготавливали все необходимое и сначала использовали печь по своему прямому назначению: пекли хлеб, варили обед. Затем вынимали из нее все и устлали внутреннее пространство ржаной соломой и ставили деревянное ведро (ендову) с водой.

Забирались внутрь, брызгали водой (или квасом) на солому и стены и парились сколько душе угодно.

Часто здесь, в русской печи, парили и старых, немощных. Такого

человека клали на доску и вдвигали в печь как противень с пирогом. А следом влезал здоровый, чтобы парить и мыть больного.

П.И. Страхов в «Сказаниях русского народа» так описывал порядок парки в русской печи:

*«Когда истопят печь пожарче, например, под хлеба, то как вынут их, возьмут воду, нагреют загодя, настелют под соломою, веник прихватят, распаренный домяжка. Для хорошего духу – небольшую посудину с квасом. А ежели невеста и жених перед свадьбой – то с пивом: еще запашистее. Улегшись в печи как способнее, велит человек затворить за собой устье печи, прыскает по сторонам и поверху квасом ли, пивом ли. Всего лучше пучком соломы прыскать. Потом ее в воду окунуть и прыснуть снова – пару поддать себе, сколько надобно, а потом уже и париться. Выходит разопрелый человек из печи в сени или во двор – холодной водой окатывается. Непременно надо полежать потом – на лавке или на полу, на соломе. Отдохнув, помыться у печи со щелоком, а ежели опять на теле зуд почувствует, снова в печь лезть и париться в другой раз».*

Понятие «со щелоком» следует пояснить особо. Речь идет не о соде или поташе, а о древесной золе, которую разводили в бочке с дождевой водой, настаивали некоторое время, а потом употребляли вместо мыла. Таким образом мылись уже и в XX в., в лихолетье войн, революций и разрух.

На Руси баня строилась, как правило, из дерева и имела два помещения: одно называлось предбанником (передбанником), а также сенями, сторожкой, предмыленной и др.

Здесь стояли лавки, а также стол, накрытый красным сукном, на которое клали «мовное платье»: простыни, опахала, головной колпак, рушники и др. После крещения Руси здесь, в предбаннике, всегда висели икона и крест.

В другом помещении находилась печь-каменка (или чугушка) четырехугольной формы. Над сводом устья печи было отверстие, куда укладывались речные камни-окатыши: они удерживали тепло при протопке. Рядом с печкой устраивался полоч со ступенями и изголовьями. Над ним находилось маленькое окошко, которое служило отдушиной: его открывали, если жар становился уж очень невыносимым, а также чтобы избежать опасности угореть.

В бане обязательно имелись кадки и чаны с горячей и холодной водой, деревянные или медные тазы (шайки), мочала, скребницы и веники. В отдельных сосудах (в классической традиции – берестяных туесах, которые сохраняли температуру как термосы) держали квас, им обливались перед

началом парки.

В сельских и бедных городских банях пол был бревенчатым, в более благоустроенных банях пол делался из досок.

Материалом для строительства бани служило дерево (подавляющее большинство бань так и называлось – «банными срубам»).

А первая русская каменная баня была построена в 1090 г. в г. Переяславле при церкви св. Андрея Первозванного.

Веники для русской бани заготавливали поздней весной и ранним летом (на Троицу), когда лист становился уже упругим, но еще не грубым, а на дубе не появились еще желуди.

Ветки для веника брали дубовые и березовые, к ним добавляли липовые, кленовые, можжевельниковые и лиственничные ветки. Веники просушивались и хранились в стогах сена, здесь они становились плоскими, не пересыхали, не осыпались и делались исключительно ароматными.

Иногда на веники делались наговоры (любовные, целительные), а затем с ними парились, считая, что магическое воздействие, усиленное паром и жаром, обязательно достигнет цели.

Банные обычаи и ритуалы тщательно соблюдались вплоть до XX в., некоторые из них возвращаются и сейчас.

Баня считалась местом обитаемым. О материалистических воззрениях на баенника мы уже упоминали, теперь посмотрим на этого легендарного обитателя мылен и парилен глазами наших суеверных предков.

Несмотря на то, что, по утверждению пословицы, «Баня парит, баня правит, баня все исправит», «баня-паруша» признается в фольклоре местом нечистым, а после полуночи – даже страшным и опасным.

В большинстве своем русские баньки в старину были закоптелыми и обветшалыми сооружениями, которые нарочно выставляли из порядка прочих деревенских строений. Судя по внешним признакам, о банях никто особенно не заботился, они всегда имели вид зданий, обреченных на слом, кроме того, они часто сгорали от неосторожного обращения, может, поэтому сложилась про баню такая присказка:

На чужой-то на сторонущке,  
На злодейке незнакомой,  
На болоте баня срублена,  
По сырому бору катана,  
На лютых зверях вожена,  
На проклятом месте ставлена.

Баннный дух – баенник

Всем русским людям был известен баенник (банник, байник, анчутка) как нечистый дух из нежити, поселяющийся во всякой бане за каменкой, чаще всего – за полком, где обычно парятся. В мифах русского Севера встречается банный дух женского пола – банница («обдериха») – властная хозяйка с распущенными волосами и большими зубами (у нее обязательно надо попросить разрешения помыться, а после поблагодарить).

Однако дух бани обладает противоречивым характером («нет злее банника, да нет его добрее»).

Согласно поверью, баенник всегда моется после трех перемен посетителей и с собой приглашает знакомых духов и бесов (чертей, леших, овинников, гуменников, межевиков, шишей болотных и др.). Если же кто-нибудь в это время пойдет париться в баню, то живым оттуда не выйдет: черти его задушат, а людям покажется, что человек угорел или запарился.

Баенник, представляемый в виде черного босого (иногда мохнатого) мужика с длинными волосами, бородой и огненными глазами, может пугать неурочных посетителей стуком, бросать в них мусор, кидаться горячими камнями из каменки, плескаться кипятком, и если не убежать от него умеючи (задом наперед), он может совсем зашпарить.

Поэтому в русских деревнях никогда не парились «в четвертую смену» и банная пора заканчивалась максимум в 7 часов вечера.

В случае, когда приходилось «нарушать» банный распорядок, да и вообще на всякий случай, баенника старались задабривать: приносили угощение из куска ржаного хлеба, круто посыпанного крупной солью.

Иногда старались обезвредить банного духа и навсегда отобрать у него злую силу и охоту вредить. Для этого ему приносили в дар черную курицу. Когда после пожара отстраивалась новая баня, черную курицу (лучше накануне «чистого четверга») душили (не резали), не ощипывая перьев, закапывали в землю под порогом бани. После этого уходили задом наперед, непрерывно отвешивая поклоны.

Еще, чтобы задобрить баенника, знающие люди, кроме хлеба-соли, оставляли баеннику немного воды («на четвертую перемену»), кусочек мыла, а веники никогда не уносили в избу.

Вообще-то баенник – завзятый собственник и стремится владеть баней нераздельно в любое время суток. Редкий путник осмелится попариться или остановиться на ночлег в бане ближе к полуночи. Не терпит баенник и тех, кто спит в бане после мытья или моется поздно и в одиночку. Тогда случаются страшные вещи вроде случая, описанного в книге **С.В. Максимова «Нечистая, неведомая и крестная сила»**.

*Запоздавший в дороге мужик забрался в свою баню попариться перед праздником после полуночного часа. Снимая рубаху, по неаккуратности стащил и тельный крест. Когда залез на полку париться, то не смог слезть оттуда подобру-поздорову: веники сами собой так и хлестали его по бокам. Слез кое-как с полка, сунулся к двери, а она залипла – не отдерешь, а веники все хлещут и хлещут. Хорошо, что жена его спохватилась, кликнула на помощь; мужики рубили топорами дверь, рубили, да только искры летят вместо щепок. Выручила знахарка, которая прочла молитву и побрызгала на дверь святой водой. Мужик лежал без памяти, насили его отходили.*

Баенник очень любит рожениц, особенно когда они приходят к нему не только рожать, но и жить на третий день после родов, или, как это принято у богатых и добрых мужиков, – на неделю.

В большинстве случаев банный дух невидим, его движение можно только слышать: под полком, за каменкой, в куче неопаренных веников, но если рано утром на Пасху прокрасться в баню, то есть шанс увидеть спящего баенника. На голове у него – шапка-невидимка, но в Светлое Христово Воскресенье колдовство не действует, и спящий банный дух становится видимым. Если сдернуть у него с головы шапку и добежать с нею до церкви, то станешь колдуном. Если же баенник догонит тебя – то убьет по-своему: сердце остановит или кровь в голову ударит.

У хозяина бани имеется также неразменный рубль, который всегда возвращается к своему хозяину. Его можно заполучить у баенника обманом: подбросить ему спеленатую черную кошку, приговаривая при этом: *«На тебе ребенка, дай мне беспереводимый целковый»*.

Ходили к баеннику девушки и гадать: гадающий просовывает в двери бани голую спину, а баенник либо бьет его по спине когтистой лапой, либо гладит мягкой шерстяной ладонью, в зависимости от этого и ответ на заданный вопрос считается благоприятным или неблагоприятным, но может и пойти на коварство: рассказывают, как одна девушка пошла к бане гадать, а баенник попросил дать ему руку, дескать, золотых колец насажу. А насадил железных, да так, что девка едва руки не лишилась.

Ну а места, где стояли бани, – баница, повсеместно считались в народе местами погаными и очень опасными. Если баня сгорала, то на этом месте ни один уважающий себя хозяин не ставил ничего, кроме новой бани.

## Московские бани

По утверждению известного русского журналиста XIX столетия Гиляровского: «*Москва без бань – не Москва*».

Старейшие московские бани топились по-черному из соображения экономии дров. Бани эти, как правило, располагались у реки, чтобы посетители могли, распарившись, кинуться в воду, а потом опять вернуться в парилку, для чего зимой специально прорубали проруби и сооружали настилы.

По сведениям Гиляровского, таких бань в Москве было около 60, и каждая из них имела своих постоянных посетителей.

Затем стали появляться более благоустроенные бани. Все они делились на общественные и семейные. В первые приходили все, кого устраивала цена за билет. Люди со средствами отправлялись в дворянское отделение, народ попроще – в простонародные, за пятак. В семейных парились только с друзьями и родственниками.

В XIX столетии лучшими банями считались Центральные и Сандуновские. Их история давняя и занимательная, так как они – бани-соперницы.

Возле Кузнецкого моста в XVIII столетии стояли деревянные бани над рекой Неглинной. Они обслуживали мелких купцов, кузнецов, грузчиков, возчиков. На другом берегу Неглинной работали бани купчихи Авдотьи Ламакиной. Банщиков торговые бани не имели, в каждой клиенты сами обеспечивали себя водой, черпая ее при помощи журавля прямо из Неглинки.

В большой московский пожар 1737 г. бани возле Кузнецкого ряда сгорели, а их конкуренты уцелели потому, что стояли между двумя пустырями. И поскольку других бань поблизости не обнаруживалось, люди туда валом валили, несмотря на грязь и тесноту.

Актеры Петровского театра Сандуновы, которые жили между 1-м и 2-м Неглинными переулками, подсчитали возможный доход от бань в этом месте и приняли решение построить на месте своей усадьбы большие каменные бани. В 1806 г. проект был осуществлен.

Самое деятельное участие в разработке проекта принимал Сила Нилыч Сандунов: он долго ходил по московским баням, беседовал с банщиками, хозяевами и посетителями, присматривался к устройству печей, парилен, мылен, раздевален.

Правда, сами Сандуновы делами не занимались, а передали новые бани в управление Ламакиной. С тех пор и до настоящего времени эти бани называются Сандуновскими.

Для того времени это был самый роскошный банный комплекс: с мягкими диванами, зеркальными залами, индивидуальными апартаментами и мощным водопаровым хозяйством. Очень скоро Сандуны превратились в своеобразный аристократический клуб. Московскую элиту здесь обслуживали лучшие банщики и прислуга.

Гиляровский писал, что здесь, *«в этих банях перебивала и грибоедовская, и пушкинская Москва, та, которая собиралась в салоне Зинаиды Волконской и в Английском клубе»*.

Конкуренцию Сандунам решил составить известный московский купец Хлудов, владевший двумя десятками московских домов и текстильными фабриками в предместьях, тогда эти бани получили название Китайских – по наименованию проезда, в котором находились. Проект был разработан архитектором Эйбушицем, и построены бани были в 1881 г. В первом сданном в эксплуатацию корпусе располагались «простонародное» и «дворянское» отделения.

По случаю торжественного открытия Китайских бань в зале высшего мужского разряда был дан банкет, где присутствовала вся московская знать, в том числе сын известного генерала Гонецкий. На банкете новый банный комплекс назывался великолепным храмом и звучали иронические замечания в адрес Сандуновских бань.

Неожиданно для всех Гонецкий прилюдно заявил, что на месте старых Сандуновских бань он построит новые бани, которые затмят Китайские. Это заявление вызвало иронический смех присутствующих, поскольку они были осведомлены о финансовом состоянии Гонецкого. Деньги имел не он, а его жена, миллионерша Фирсанова, владелица дюжины домов в Москве, в том числе и Сандуновских бань. Они были унаследованы ею от отца, которому, в свою очередь, перешли от наследников Ламакиной за долги.

Но Гонецкий слов на ветер бросать не привык и дома занялся подсчетами. Они убедили его, что строительство может с лихвой окупиться и принести барыши. Со своими выкладками он обратился к супруге и сумел убедить ее раскошелиться на новый проект. Заручившись согласием своей половины, Гонецкий отправился в деловой вояж. Он объехал страны Востока и Запада – от Турции до Ирландии, познакомился с архитектурой и техническим устройством бань, имеющих в этих краях.

Возвратившись в Москву, Гонецкий выписал из Вены модного тогда архитектора Фрейденберга, который взялся за строительство новых бань.

Достраивал их, правда, российский архитектор В.И. Чагин. Всего строительство новых Сандунов заняло три года и завершилось к 1896 г.

Новый комплекс выгодно отличался от Китайских бань. Обладая всеми удобствами, которые имелись в Китайских, новые Сандуны отличались особым шиком и роскошью. При той же вместимости, что у конкурентов, Сандуны имели 28 номеров (из которых 27 были с персональными парилками) и стоили эти номера от 1 до 4 рублей за час.

Особенно вызывающей была архитектура нового здания, которую нельзя было отнести к какому-либо известному стилю. Это здание сохранилось до наших дней и здесь по-прежнему размещается отделение высшего мужского разряда.

В настоящее время, несмотря на то, что бани и сауны растут как грибы после дождя, большие бани со старыми традициями продолжают пользоваться популярностью и любовью народа. Завсегдатаи тех же Сандунов расскажут вам массу историй из советского и новейшего периодов их истории. Например, о «войне» между «кружечниками» и «тазичниками».

Дело в том, что в Сандуновских парилках используются специальные печи-каменки, которые топят газом. После разогрева необходимо поддать пару, а затем «осадить» его до нужной консистенции и париться в свое удовольствие.

И все было бы ничего, да вот возникло разногласие между двумя группами заядлых сандуновских любителей пара. Одни считали, что поддавать нужно понемногу – кружками. Другие настаивали на том, что воду на каменку следует лить щедро, тазиками. Противостояние выросло в нешуточный конфликт, и тогда было принято соломоново решение: «кружечники» ходят в мужской разряд по одним дням, а «тазичники» – по другим, так, чтобы графики посещения не пересекались. Мир в Сандунах был восстановлен.

Эту историю автору книги поведал один из его клиентов, которого московский друг решил познакомить с Сандунами. Но, поскольку времени до отъезда было мало, другу пришлось отправиться со своим гостем в неурочное время – к «тазичникам» (сам он относился к партии «кружечников»). Завидев заклятого врага, «тазичники» возмутились, но успокоились, узнав, что «нарушение конвенции» вызвано необходимостью показать знаменитые Сандуны товарищу из провинции. Конфликт был исчерпан, и рассказчика попарили с московским радушием.

## Петербургские бани

XIX в. смело можно назвать золотым веком российской бани. К этому времени в Петербурге, столице Российской империи, в банном хозяйстве произошли значительные перемены, причем как в высших, так и в народных «банных сферах».

В самом начале века отчетливо наметилась новая тенденция – наряду с общественными банями, которые делались все более комфортабельными и предлагали своим клиентам все более широкий спектр услуг, уверенно начали свое «наступление» и «домашние бани».

Последние следует отделять от индивидуальных бань, которые имелись у каждого крестьянина. «Домашние бани» были своеобразными салонами, куда состоятельные петербуржцы приглашали своих друзей-аристократов.

Причем в них, закрытых для посторонних, почти нераздельно царствовали дамы, устраивая банные приемы, куда попасть можно было только по особой протекции ближайших родственниц или коротких приятельниц. Для обслуживания бань специально подготавливались крепостные юноши и девушки, причем наиболее способных банщиков господа старались перекупить друг у друга.

Была «домашняя баня» и в Зимнем дворце – так называемая «Мавританская ванна» императрицы. Ее помещение было воссоздано А.П. Брюлловым после пожара 1837 г. и скромно называлось «ванной комнатой». У видевшего ее современника она вызвала восторженный отклик: *«Дивный характер волшебных вымыслов своенравного искусства Востока отпечатан здесь на всем с полнейшею верностью»*.

Восточные мотивы владели и воображением знаменитого архитектора К.И. Росси: он замыслил возвести в Царском Селе павильон и устроить в нем турецкую баню в ознаменование победы над Турцией. Правда, ему этот замысел не удалось осуществить. На берегу Большого пруда в 1850–1852 гг. был возведен павильон «Турецкая баня» по проекту архитектора И. Монигетти. Комплекс, в который входят Мавританская ванна, Турецкая баня и холодные бани Камерона, нельзя назвать банями в общепринятом смысле этого слова, это, скорее, культурно-архитектурный феномен.

Всего же к 1815 г. в Петербурге насчитывалось 480 домов с ванными комнатами. Они были безымянными в отличие от больших петербургских бань, имевших собственные имена по фамилиям владельцев или же по

топографическому признаку. Например, бани Клармана, Таля, Щербакова, Старичкова или Троицкие (в Троицком переулке), Финляндские (в Финляндском переулке), Забалканские (на Забалканском проспекте). Попадались и смешанные варианты, например, Апраксинские бани в свое время были известны как Шарыгинские, а Забалканские – как бани Панова.

О банях первой половины XIX в. известно немного. Например, о Талевских банях на Мойке, 60 (постройка 1830 г.), известно, что там, в мыльных 1-го класса, были устроены мраморные ванны, в более дешевых отделениях стояли медные луженые ванны.

Там же, на Мойке, в 1830 г., в доме 36, были устроены Волковские бани (по фамилии владельца), в коих имелось 17 номеров, где стены были оклеены обоями, потолки выбелены, на полах лежали ковры, имелась мягкая мебель, на столах – подсвечники, в дешевых отделениях таких роскошеств не было. Зато пользовались популярностью – там случались за день наплывы до пятисот человек. А в канун праздников Волковские принимали до трех тысяч (!) человек в день.

К концу первой половины XIX столетия в Петербурге при населении 481300 человек (1846 г.) было около 40 бань. Многие из них стали рекламировать свои услуги в прессе. Например, содержатель Измайловских бань извещал петербуржцев о возможности заказать *«рублевые и полтинные бани, где заказанный может один или со всею семьею своею со всею удобностию париться и мыться»*.

Владелец бани в доме 75 по улице «9-я линия Васильевского острова» информировал, что в его бане «вода с Малой Невы самая чистая и доставляется посредством трубопровода, устроенного известным мастером Богданом Берком».

В 30-х гг. в петербургскую баню можно было попасть за 7, 25 или 50 копеек. Были номера и по 2 рубля с полтиной.

В начале столетия властями было предписано *«смотреть, чтобы народ не был отягощаем излишнею платой за вход в баню»*. В соответствии с этим в 1843 г. по распоряжению Совета министров бани были подразделены на четыре разряда. Оплата за каждый из них составляла соответственно 3, 8, 15 и 75 копеек серебром.

Что за нравы царили в тогдашних банях, можно понять из романа А. Дюма «Учитель фехтования»:

*«Ко мне подошел мальчик и спросил, кого я хочу взять в баньки: мальчика, мужчину или женщину. Само собой разумеется, подобный вопрос меня крайне озадачил...*

*...Когда банщик или банщица взяты, они тоже раздеваются догола и*

*вместе с клиентом входят в соседнюю комнату, где поддерживается температура, равная температуре человеческого тела. Открыв дверь этой комнаты, я остолбенел: мне показалось, что какой-то новоявленный Мефистофель доставил меня на шабаш ведьм. Представьте себе человек триста мужчин, женщин и детей, совершенно голых, которые бьют друг друга вениками».*

В петербургских банях, как и во всех банях того времени, одним из главных компонентов была вода. Лучшими считались те бани, которые брали для своих нужд воду из Невы (как правило – «дворянские» бани для чистой публики). Самыми плохими считались бани, пользующиеся водой из Екатерининского канала – самого грязного во всей столице. Хорошие бани, даже стоящие на «нечистых» реках (например, на Мойке), брали хорошую невскую воду (например, таковыми были Волковские бани).

Использовали для банных нужд также колодезную воду – всего в Петербурге был 1321 колодец (по данным 1839 г.).

Вообще же внимание властей к обеспечению народа банями было постоянным и неусыпным. К примеру, еще в 1842 г. владельцы и содержатели некоторых петербургских бань обратились к министру внутренних дел с ходатайством о постановлении, чтобы бани строились не иначе как на расстоянии 500 сажень одна от другой.

Однако Комитет о строениях и гидравлических работах счел сие расстояние слишком большим, так как живущему между двумя таковыми банями пришлось бы проходить до 250 сажень, что утомительно для старых и больных здоровьем. Установленное минимальное расстояние между банями было решено принять в 250 сажень.

Наблюдала за деятельностью бань петербургская Медицинская полиция. По ее определению, посетители бань подразделялись на три категории:

– почтальоны, кучера, приказчики, извозчики, дворники, уличные торговцы, сторожа, городовые, кондукторы, чернорабочие, прислуга и т. д.;

– мелкие чиновники, конторщики и прочие лица среднего достатка (они предпочитали двадцатикопеечные бани, так как это, в известной мере, возвышало их в собственных глазах);

– тридцати– и сорокакопеечные клиенты, сами не парившиеся, но предпочитавшие вверять заботу о себе банщикам.

Такое деление было необходимо, так как учитывалось при постройке и оборудовании их теми или иными удобствами.

Многим содержателям бань были не чужды бескорыстие и благотворительность: они пускали некоторые категории посетителей

мыться бесплатно.

Например, в банях Молебновой по Загородному проспекту, 19, ежемесячно мылись от 150 до 200 человек из числа арестантов московской части. Им выдавались обмылки, оставленные посетителями, и мочала, бывшие в употреблении.

Для остальных категорий существовал установленный прејскурант и показатель вместимости. Максимальная вместимость составляла 120 человек, минимальная – 50. Конечно, этот показатель зависел от класса бани, к примеру, в восьмикопеечных отделениях размещались не более 80 человек, в пятнадцатикопеечных – около 50. Указанные нормы складывались из санитарно-гигиенических расчетов с учетом требований клиентов, накопленного опыта работы, расположения бани в городе, а также пола посетителей.

Например, женские бани отличались меньшей вместительностью – в пятнадцатикопеечном отделении могли мыться не более 30 женщин, в восьмикопеечных – не более 40, но и не менее 15, иначе владелец начинал нести убытки. В трехкопеечных – в среднем 50 женщин наводили на тело чистоту. В то же время были бани и на 25 человек, и на 100.

В большинстве своем содержателями бань были купцы, их вдовы и расторговавшиеся приезжие крестьяне. Например, в 1871 г. среди банных хозяев числились 13 купцов, 10 чиновников, 7 крестьян.

Продолжая традиции, установленные Петром, солдат еженедельно водили в баню, для чего имелись так называемые «войсковые бани». Они располагались в местах дислокации частей. Н. Гольденберг в своей книге о войсковых банях цитирует немецкого автора: *«Пользование банями наиболее распространено в русской армии: зато ни одна армия не страдает столь мало кожными болезнями, а в особенности чесоткою, как русская... Закон озаботился повсеместно, чтобы солдат имел возможность воспользоваться раз в неделю паровую баню».*

До 1917 г. в России вообще не было ни одной тюрьмы, ни одного сколько-нибудь крупного завода или фабрики, не имеющей собственной бани. Хозяева тех же предприятий, где не имелось настоящих бань (душевые в расчет русский человек никогда не брал), непременно выплачивали рабочим сверхсметные деньги на баню, и эта финансовая прибавка, хоть и не оговаривалась, всегда подразумевалась сама собой.

Бани обслуживались артелями, куда входили банщики, кассиры и чернорабочие (истопники, уборщики и др.). На деньги из кассы члены артели приобретали все необходимое для отправления своих служебных обязанностей. Покупались квас, пиво, суконки, простыни, мыло, сырые

яйца для тех, кто предпочитал ими мыть голову, а также мочала.

Мочала доставлялись в петербургские бани с Тележной улицы, где существовал особый промысел щипания мочал.

Артельная касса составлялась старостой, от личных качеств которого – распорядительности, сметливости и умения угодить посетителям – зависело благополучие всей артели.

Работа банного служителя была нелегкой и круглосуточной: работники бани кололи и таскали дрова, чинили шайки и прочий банный инвентарь, отбывали ночные караулы. Топилась баня, как правило, два раза в неделю (в остальные дни воду в котлах подогревали), а окна в нерабочие дни стояли открытыми: банные помещения проветривали, чтобы избавиться от сырости и порождаемых ею плесени и грибка.

Члены банной артели переносили, как мы теперь сказали бы, экстремальные нагрузки.

В одном медицинском полицейском заключении тех лет говорится: *«Банщик, совершенно одетый, измеряя температуру на полке, обжег себе уши и нос, когда там с наслаждением парился один из посетителей».*

Поправляли силы и здоровье банные служители старым русским способом: *«Без преувеличения можно сказать, – пишет современник о банщиках, – что на одного парильщика приходится в бойкие дни по двадцать бутылок пива в сутки и по полуштофу водки, притом все-таки сохраняется известная бодрость».*

Какие услуги оказывались в петербургских банях? Кроме обычных помывочных процедур предлагались различные виды массажа: веничный (простыми и мыльными вениками), баночный (горшками), ручной (медицинский, восточный, «вправка членов по персидским методам»), постановка пиявок, растирания с пивом, квасом, уксусом, солью, медом, горчицею, травами, маслами и водками.

Во второй половине XIX столетия столичные власти всерьез озаботились состоянием городских бань: специальным распоряжением от 8 февраля 1867 г. в Петербурге до особого распоряжения было запрещено строительство новых деревянных бань, равно как и капитальный ремонт деревянных строений при них. К 1871 г. практически все петербургские бани стали каменными. Правда, санитарное состояние их вызывало массу нареканий.

В соответствии с распоряжением обер-полицмейстера Санкт-Петербурга генерал-адъютанта Трепова была предпринята всеобщая ревизия всех петербургских бань «с целью определения их недостатков как в санитарном, так и в строительном отношении».

В течение марта бани осматривались комиссиями, состоящими из полицейских чинов, архитекторов, губернских инженеров, полицейских врачей и членов Ремесленной управы.

Общее мнение было выражено в журнале «Зодчий» (1872 г.): *«Существующие бани не удовлетворяют самым скромным требованиям общественного благоустройства, безопасности и здоровья».*

Однако имелись и совершенно противоположные, положительные образцы ведения банного дела в том же Санкт-Петербурге. 23 июня 1870 г. была заложена и 23 апреля 1871 г. – завершена баня, названная по имени ее владельца, – Воронина.

Воронинская баня являла собою нечто новое, не виданное еще в Петербурге, и сразу же после открытия привлекла всеобщее внимание.

Кладка здания была выполнена на цементе Роше, не боящемся сырости, а своды – на портландцементе, который от влаги становился только тверже. Стены во всех мыльных и парильных были защиты корабельной палубной доской.

Баня поражала петербуржцев своей роскошью и великолепием: здесь были и фонтаны, и сводчатые потолки, и три мраморных бассейна в 50 квадратных аршин, и зеркальный потолок над бассейном в общих банях 1-го класса. Кроме общих разрядов в Волковских банях имелись шестирублевые номера из пяти комнат каждый, причем одна из них была отделана «в турецком вкусе».

Полы в банях были диковинными – асфальтовыми – и ноги, даже будучи мокрыми и мыльными, не скользили по ним, и ходить было приятно.

В бане действовала активная вентиляция и разработано новое устройство печей: все каменки были изразцовыми, а вокруг самой большой из них, расписанной народными изречениями вроде *«всяк несет уста, где вода чиста»*, устроена была лавка для *«стариков с натруженными и больными спинами»*.

Котлы топились бездымным кардифским углем, а полки в парильнях представляли собой особенную конструкцию из липы, которая «при особой мягкости не имеет свойства обременять обоняние тяжелым запахом дерева, дорогие номера освещались газовыми бронзовыми люстрами, а в женском отделении мебель была исполнена в стиле «изящных времен Людовика XVI».

В Фонарный переулок выходило гигантское окно с венецианскими матовыми стеклами. Внутри у этого окна возвышалась мраморная статуя, у стен стояли диваны, зеркала, и завершал все это великолепие мраморный

камин.

Вообще, Воронинские бани отличало обилие скульптур – внутри помещений глаз посетителя радовали выполненные в античном стиле скульптурные группы атлантов и купальщиц.

Более четко была организована работа персонала. Банщики и парильщики, которые прежде толкались среди посетителей, изумляя последних истреблением десятков бутылок пива, теперь вызывались только воздушными звонками. В штате прислуги имелась «бабка» (фельдшерица) для оказания первой медицинской помощи. Пока клиент мылся, его одежду, по желанию, могли выстирать, высушить и выгладить («выкатать»). Стоило это удовольствие... 1 копейку.

В Воронинских банях продавались мочала двух видов: лубочные (из кульевой или свежей рогожи) и кокосовые, которые изготавливались на канатной фабрике Гота из манильской чесаной пеньки — *«сия мочала употреблялась исключительно дамами»*, между прочим, дамам и другим посетителям гребенки выдавались бесплатно.

Шайки для Воронинской бани заказывали кустарям Новгородской губернии, а веников запасали на зиму до 180 тысяч штук.

В первый год после открытия Воронинских бань персонала в них было 50 человек, причем все – тверяне (комплектация кадрами происходила по земляческому принципу – банщики шли на службу к земляку, а Воронин был уроженцем Тверской губернии).

За постройку этой бани архитектор Сюзор в 1872 г. получил золотую медаль Политехнической выставки в Париже. Всего же П.Ю. Сюзор построил в Петербурге 12 общественных бань (Петрова, Мальцевские, Егоровские и др.).

Классы у Воронина были рассчитаны на человека любого достатка: за 3, 5, 8 и 15 копеек. Однако посещали Воронинские бани и представители высших классов (среди них – великие князья), для которых имелся специальный номер из пяти комфортабельных комнат.

Особенностью Воронинских бань были душевые. Современники вспоминают, что души исторгали струи воды, которые по желанию или предписанию врача могли быть направляемы на те части тела, которые требовали лечебного воздействия.

Воронинские бани на случай поломки водопровода имели резервный запас воды объемом в десять тысяч ведер.

Бани Петрова были построены на углу Вознесенского проспекта и Екатерининского канала 18 декабря 1880 г. Накануне открытия все помещения новых бань были освящены по православному обряду, и

присутствовавшие при сем торжественном открытии посетители «имели случай убедиться, что по удобству приспособлений, простоте и дешевизне платы новые бани составляют весьма полезное приращение к тем предприятиям, которые призваны удовлетворять насущным потребностям жителей». Имелись также «восточные бани, не вполне оконченные, но по роскоши долженствующие не уступить в этом роде баням в Константинополе».

Мальцевские (или Невские) бани были построены в 1876 г. на Новой (ныне – Пушкинской) улице. Посетители отмечали, что «стены там обиты на два аршина от полу корабельною обшивкою, выкрашенною белую краскою». Бассейн здесь имел глубину в пять аршин, мыльня была оборудована мраморными ваннами, а двадцатикопеечные отделения раздевальни состояли из большой комнаты, где в три ряда были расставлены двойные диваны с косыми спинками.

Сорокакопеечные номера были еще более комфортабельными, в раздевальнях имелись небольшие кабинеты, разделенные между собой бархатными драпировками и перегородками, в каждом кабинете имелись диван, столик, зеркало, ковер на полу, а под полом – «машина, приводящая воду в искусственное движение».

Пятнадцать семейных номеров в Мальцевских банях отличались роскошной меблировкой и мраморными ваннами, недаром в путеводителе тех времен по Петербургу говорилось, что «бани Мальцева (Ново-Невские, около Знаменья) смело могут считаться лучшими в Европе».

В соответствии с популярной в то время формулой гигиенистов – «роскошь – удобство – гигиена – чистота» – были достроены Егоровские (Центральные) бани.

Здесь имелся зал с бассейном для плавания и проходами для охлаждения. Заведение было оборудовано гидротерапевтическим отделением с сернистыми, песочными, соляными и другими видами лечебных бань.

Городская дума Петербурга уделяла баням города самое пристальное внимание (среди думцев было немало поклонников пара и веника). Дума неоднократно принимала дополнения к постановлениям по банному вопросу. Например, бани разрешалось открывать не ранее четырех часов утра, а закрывать – не позже двух часов ночи. Правда, те банные заведения, что функционировали возле фабрик и заводов, открывались и закрывались еще раньше (позже).

Петербургские бани не раз становились местом действия литературных произведений. Так, у Салтыкова-Щедрина в «Дневнике

провинциала» читаем: *«Прежде всего я отправляюсь в Воронинские бани, где парюсь до тех пор, пока не осознаю себя вполне трезвым».*

Или вот, например, у забытого ныне писателя Лейкина: *«Дворянское отделение Воронинских бань. В альковах лежат завернутые в простыни бороды, усы. Некоторые, свив себе из полотенцев чалмы, лежат в растяжку и кряхтят, по временам слышен возглас: «Принеси мне бутылку пива, да похолодней!» Гости приходят, другие уходят».*

Другой герой Лейкина наслаждается посещением Туляковских бань: *«Газовые рожки ярко освещают раздевальную комнату Туляковских бань. В углу, на диване, завернутый в простыню, лежал пожилой купец с окладистой бородой и пил кислые щи».*

## Мировые традиции современных бань

К настоящему времени сложилось несколько типов бань. Исторически это были римская, восточная, русская (славянская), финская (сауна), японская, ирландская.

Ряд зарубежных ученых (Краус и др.) считают, что в настоящее время основных банных типов три:

- русская паровая баня;
- римская или турецкая (очень сухая, с разной температурой воздуха в разных помещениях);
- сауна (суховоздушная высокотемпературная баня).

Известный отечественный специалист в этом вопросе А.А.

Бирюков с подобным разделением не согласен. Он подкрепляет свои возражения тем, что при таком подходе русская и финская бани считаются чуть ли не антиподами, а они – близкие родственницы, так как истинно русская баня всегда была сухой. Некоторые исследователи предлагают различать среди русских бань сельскую – «классическую» баню и городскую (общественную).

Дело в том, что общественная баня (не обязательно городская, это может быть и баня в каком-нибудь райцентре) отличается от малой, «камерной», тем, что в ней повышенная влажность, и воздух трудно держать сухим. Автору этой книги такое утверждение представляется совершенно правильным, потому что, во-первых, общественные бани имеют в парилках паровые радиаторы, питаемые от паровых котлов и парогенераторов с высокой производительностью. И это уже дает повышенную по сравнению с сауной или каменкой влажность в парильном помещении. А во-вторых, сюда постоянно входят посетители, которые только что приняли душ или поплавали в бассейне, и кроме естественной влажности своих тел доставляют сюда воду на поверхности кожи. Именно поэтому общественные парилки необходимо регулярно просушивать и проветривать, не говоря уже об уборке. Эта проблема знакома автору по личному профессиональному опыту.

Думается, следует согласиться с классификацией бань, которую предлагает А.А. Бирюков:

- **баня-каменка** (русская или финская) с температурой до 120 оС и влажностью воздуха 5—20 %;
- **паровая** – сырая баня с влажностью воздуха 75—100 %,

температурой 60–70 оС;

– **водяная** или **японская**.

Расскажем немного о каждом из этих типов.

**Сауна** – классическая финская баня. Древние финны считали (и продолжают считать) сауну святыней и верили, что здесь живет добрый дух.

Финны считали, что нет болезней, которые нельзя было бы вылечить с помощью сауны. «Если человека нельзя вылечить с помощью духов, смолы и сауны, он умрет», – гласит старинная финская пословица.

Первоначально сауна, как и русская баня, топилась «по-черному»; источником тепла был простейший камин с горкой камней. После протопки камина, когда дрова прогорали, помещение (как правило – бревенчатую хижину) проветривали от дыма и затем начинали париться, при этом обычно сидели или лежали под самым потолком, при температуре 70—100 оС, время от времени поддавая пару – плеская водой на раскаленные камни.

В сауне веники применяются намного реже, чем в русской бане, так как финны считают, что веник увлажняет воздух в парилке. Кроме того, не каждому под силу выдержать похлопывания веником, когда температура доходит до 100 оС.

Современная сауна в большинстве своем бездымная (за исключением экзотических избушек при охотничьих домиках или в горных отелях). Наиболее аристократическими считаются сауны с настоящими каминами и печами-каменками, у которых продукты сгорания, естественно, выводятся наружу через дымоходы.

В настоящее время получили широкое распространение сауны с электрическим подогревом камней, и именно такой тип саун предлагают для установки строители в гостиничных и других досугово-развлекательных комплексах.

Полки в финской бане делаются из осины, липы, тополя, поэтому там всегда стоит ароматный запах.

Как правило, сауна состоит из трех отделений: раздевалки, мыльного отделения (обычно здесь же располагаются бассейн, души и специальные массажные столы), а также парного отделения. Сухой пар облегчает теплоотдачу, поэтому сауна достаточно легко переносится и пожилыми, и малолетними.

Отдыхая, финны лакомятся поджаренной колбасой, запивая ее квасом, кофе или прохладительными напитками.

В Хельсинки есть общество «Сауна» – оно объединяет энтузиастов

бань, занимается исследованием воздействия бани на организм человека, издает журнал «Сауна».

Проводятся и более экстремальные мероприятия, например, такие как соревнования по сауна-спорту. Самые жаростойкие люди планеты собираются в городке Хейнола с 90-х гг. прошлого века.

Условия состязаний просты – необходимо пересидеть своих соперников в парилке, нагретой до 110 оС. К примеру, в 2002 г. чемпионом мира стал финн Лео Пусса, выдержавший 15 минут.

Сауна-спорт – экстремальный спорт. Участников соревнований узнают уже на следующий день по ожогам на лицах. Обжигаются и верхние дыхательные пути.

Участники сидят в прозрачных кабинках (их специально монтируют к чемпионату мира в Хейноле) на виду у зрителей и судей, по 5–6 участников, при этом на раскаленные камни каждые 5 минут выливают по литру воды – получается «термоудар». Чтобы его смягчить, профессиональные парильщики принимают специфическую позу: «ребенок в утробе матери», при этом руки скрещиваются на груди, ладони прикрывают плечи, ноги подтянуты к телу – это защищает от прямых ожогов наиболее уязвимые участки кожи.

В следующий круг проходят только 2 участника, и уж они соревнуются – кто кого пересидит.

До настоящего времени ни один россиянин не вошел в число чемпионов, но наши ребята полны решимости рано или поздно победить.

**Сырая (паровая) баня** – представлена в основном общественными банями русского типа, пар в такие бани подается двумя способами: через паровой радиатор с последующим догревом или непосредственно – через паровую трубу со специальными насадками-рассеивателями, предохраняющими посетителей от ожогов. В ряде случаев используется комбинированный способ подачи: и через радиатор, и через паровую трубу с краном. Как правило, такую трубу совмещают с дренажной, позволяющей одновременно подавать в парилку пар и продувать паровой радиатор, избавляя его от застоявшегося пара и водяного конденсата.

Влажные парилки в общественных банях питаются от котлов с парогенераторами или чисто паровых котлов (например, типа «Е»), приспособленных для производства промышленно-технологических объемов пара. Вода для таких котлов и генераторов подается специально очищенная через механические и химические фильтры. Подача пара регулируется специальным паровым краном (подпарником), расположенным на входе в змеевик (сверху). Отворачивая или заворачивая

паровой вентиль, можно по желанию повышать или понижать температуру в парильном отделении. Пар проходит по змеевику, а внизу частично дренирует сквозь ряд отверстий наружу и, поднимаясь вверх, вдоль разогретого змеевика, теряет влагу и добавляет сухого пара в атмосферу парной.

В остальном влажная парная по своему устройству отличается от сауны и русской суховоздушной бани только тем, что в ней нет каменки. Все прочее выглядит как обычно: деревянные полки (3–4 ступени), деревянная обшивка стен с теплоизоляцией под ней, небольшие вентиляционные отдушины (1–2), дверь чуть выше человеческого роста, каменный, как правило, подогреваемый пол, сливные трапы.

Такими парными оборудованы подавляющее большинство общественных бань в России, предназначенных для обслуживания большого количества народа (от 100 человек в день и более). Они поддерживают более-менее постоянный состав пара, температуру и влажность. Минусы таких парных – быстрая «утомляемость» пара при одновременном посещении большого количества людей: возрастает влажность, падает температура и даже дальнейшее открывание подпарника приводит только к обжиганию кожи, но не дает нужного прогрева тела.

Неоспоримым преимуществом влажной парилки можно назвать ее максимальную приспособленность для веничного массажа. Главное только – вовремя убирать, мыть и проветривать парную.

Подробнее о правилах парения в таких парилках будет рассказано в соответствующем разделе этой книги.

**Японская баня** (офуро, фуру, фуроя, сэнто – общественная баня). Домашняя фуру – простое деревянное сооружение в виде бочки или деревянного бассейна, наполненное водой, со скамьей внутри.

Бочка обычно стоит на печи. Вода нагревается до 40–50 оС. Парятся в полулежачем состоянии, погружаясь в воду так, чтобы область сердца оставалась над водой. Чтобы принимать такую ванну, нужно обладать определенной закалкой, потому что уже через 10 минут пребывания в горячей воде пульс у парильщика увеличивается до 120 ударов в минуту.

Выйдя из фуру, нужно хорошо отдохнуть, так как потоотделение продолжается. Японцы ложатся, завернувшись в простыню, и лежат на специальной кушетке не менее часа.

Сэнто – место встреч, дружеского общения и обмена свежими новостями. В наиболее «продвинутых» сэнто есть дорогие рестораны, кино- и видеозалы, читальни.

Антураж сэнто составляют аквариумы, икебаны с тропическими

растениями, фонтаны и многое другое, что позволяет заниматься релаксацией и самосозерцанием в соответствии с восточной традицией.

Японцы совершенно уверены, что в холодную погоду в сэнто можно согреться, так как тело долго хранит полученное от бани тепло, а в жаркую, выйдя из сэнто, ощутить приятную прохладу.

Входя в сэнто, посетитель оказывается перед раздевальными кабинами со специальными корзинами, куда складывается белье. В банном отделении, где пол покрыт плиткой, имеется бассейн, вокруг которого расставлены деревянные тазики или ведерки вместимостью до 8 л. Перед посещением бассейна купающиеся обязательно вымываются под краном или выливают на себя 4–5 тазов горячей воды и только после этого погружаются в подогретую до 55 °C воду.

Хорошенько пропотев, японские «парильщики» выбираются из бассейна, садятся рядом и методично растирают жесткой рукавицей или полотенцем все тело. Завершив самомассаж, купальщик снова погружается в бассейн, правда, уже ненадолго, – и на этом банная процедура заканчивается. Купальщик уходит в раздевалку и там облачается в хлопчатобумажное кимоно.

Опилочные бани относятся к сухому типу банных процедур и являются специфическим японским «народным удовольствием».

Опилочная фуру делается из деревянной бочки, которая наполняется не водой, а кедровыми опилками, нагретыми до 50–55 °C. Опилки хорошо впитывают пот, а целебные вещества из древесины активно усваиваются через разогретую кожу, в такую «парилку» погружаются по шею на 8–10 минут.

Поскольку теплопроводность опилок намного ниже, чем у воды, в ряде случаев физически эта фуру переносится легче, чем водяная.

## Глава вторая. Русская паровая баня сегодня

В последнее время русская баня стремительно возрождается как на уровне индивидуальных (личных, домашних) бань, так и на уровне бань общественных (коммерческих).

Обусловлено это целым рядом экономических и социальных факторов: у людей появились материальные возможности как для строительства индивидуальных бань на приусадебных и дачных участках, так и для посещения хорошо оборудованных и качественно обслуживаемых коммерческих бань.

Среди «новых русских» и вообще людей, имеющих финансовые возможности для качественного банного отдыха, все большей популярностью начинают пользоваться именно паровые коммерческие бани общественного типа. Причем как «старые добрые», типа Сандунов, так и новые, оборудованные промышленными паровыми котлами, бассейнами с новейшими системами очистки и циркуляции воды, представляющими дополнительные услуги (массаж традиционный, восточный, веничный, мыльный и др.).

Популярность влажных паровых бань растет еще и потому, что выявлены некоторые отрицательные качества популярных до последнего времени саун. Даже сами финны начинают использовать в своих банях паровые котлы и парогенераторы: новейшие исследования выявили резкий рост в последние годы легочных заболеваний (в частности, верхних дыхательных путей), причиной которых является увлечение высокотемпературной суховоздушной сауной – любимицей финнов. В результате проведенных исследований выяснилась зависимость увлечения сауной и частотой заболеваний верхних дыхательных путей (в том числе злокачественных).

Во влажной паровой бане такой зависимости не выявлено. Наоборот, влажные паровые ингаляции, обогащенные маслами и настойками, оказывают целительное воздействие на организм.

## Современные банные процедуры

Как приготовить добрый пар в парилке с каменкой?

Многие посетители бани (не общественных душевых, а именно – бани) смутно представляют себе как саму банную процедуру, так и процесс «приготовления пара». И если в сырой паровой (общественной) бане это сделает котел или парогенератор и там главное – следить за сухостью и чистотой в парилке, то в парной, где установлена каменка (или электропечь с камнями), приготовление пара – процесс особый, имеющий свои тонкости и нюансы.

**Топка банной печи.** Если в вашем распоряжении – сауна с электроподогревом, то главная тонкость заключается в том, чтобы равномерно наливать на камни воду (можно с настоями, квасом или пивом – об этом далее). Температуру в таком случае подскажет градусник на стене.

Если имеется печь – то тут разговор особый, печь нужно хорошо протопить заблаговременно. Это позволит прогреть парилку и саму баню.

При отсутствии дров каменку топят *углем*. Но любой настоящий поклонник бани приложит все усилия, чтобы раздобыть нормальных дров.

Лучшими *дровами* всех времен и народов считаются *березовые* или *лиственничные*. Безопаснее всего – березовые, потому что после сгорания они выделяют мало угарного газа.

Лиственничные же дрова выделяют гораздо больше теплоты, быстрее нагревают печь и камни и общая потребность в них намного меньше, чем в березовых.

Но после сгорания они обильно выделяют угарный газ, и очень важно вовремя закрыть задвижку печи. Это следует делать только при отсутствии в топке синих огоньков. Если задвижку закрыть раньше – можно угореть в бане до смерти.

Для того чтобы правильно вытопить баню, нужно помнить вот что: в топку закладываются поленья примерно одинаковой длины и толщины, при первой закладке их количество зависит от вместимости топки, а при второй – меньше, за счет слоя углей.

Перед закладкой второй порции дров необходимо убедиться, что поленья первой закладки сгорели.

Когда дрова прогорели, оставив после себя жаркие угли без синего угарного пламени, дверь бани и задвижку (вьюшку) следует прикрыть,

чтобы стены и потолок хорошо прогрелись и исчез запах сырости (в индивидуальной бане).

Если камни разогрелись достаточно, а дрова все-таки не догорели, нужно перевернуть их шуровкой (кочергой) и добиться полного сгорания. Если и после этого остались несгоревшие фракции, то их нужно выгрести в металлический таз (поддон, лист) и вынести во двор. Слишком долго ожидать, пока они прогорят, оставаясь в топке, не нужно, потому что за это время может понизиться температура нагрева печи.

Хорошо вытопленная каменка прогревается до температуры 500 оС – это малиновое свечение, так называемый «малиновый жар».

Чтобы убедиться в качестве нагрева, нужно брызнуть на камни водой. Если брызги моментально превратятся в шарики, которые не «прилипнут», а скатятся с камней, мгновенно испаряясь с характерным хлопком, – значит, температура «рабочая».

Поддавать пар нужно с умом. Первое и главное – не залить печь (или электронагреватель).

Слишком мало – тоже нехорошо, парная останется суховоздушной.

Вода обязательно должна быть горячей. Лить ее следует небольшими порциями, но достаточно часто.

Для этого лучше использовать специальный ковшик с дырочками вроде дуршлага. Ручка ковша должна быть достаточно длинной, чтобы паром не обожгло руку (а лучше всего подстраховаться, надев рукавицу).

Перед тем как добавлять в атмосферу парной ароматические вещества, нужно убедиться, что соотношение влажности и температуры – оптимальное. В дорогостоящих банях для этого имеются термометры и психрометры. Но, во-первых, они есть не везде, а во-вторых, они довольно часто врут (особенно психрометры).

Поэтому для анализа состояния атмосферы парной лучше воспользоваться собственными субъективными ощущениями.

Если поднятую руку при движении (помахивании) обжигает – значит, температура высоковата. Если дышать даже на средней полке тяжело (как будто затянулись с непривычки сигарным дымом), а уши «сворачиваются в трубочку» и щиплет нос – то температура и влажность неприемлемы. Надо немного проветрить (не увлекаясь, а то выстудите!) парную, приоткрыв дверь.

Для создания не только приятного, но и полезного пара нужно приготовить водную смесь из 3 л кипятка и 50 г хлебного кваса или пива. Пиво или квас можно заменить ложкой меда и куском пиленого сахара.

Если нужно поддержать силы после простудного заболевания, в

состав хорошо добавить ложку сухой, тщательно прожаренной горчицы или 7—10 капель ментолового, эвкалиптового, кедрового или пихтового масла.

Ароматным получится пар, если в «поддавную воду» всыпать столовую ложку натурального (не растворимого!) мелкомолотого кофе.

Для того чтобы частички добавляемых веществ не сгорали на камнях, состав можно «отбрасывать» подобно вермишели, на ковшик с дырочками, застланный тканью, марлей или капроновым чулком.

Очень эффективно при простуде использование масляного бальзама «золотая звезда» (в народе известного как «Звездочка»).

Его применяют в парной следующим образом. Масло, взятое на кончик пальца, наносится несколькими мазками на стены, ближе к полу. Другой вариант – поместить небольшой кусочек масла в сосуд с горячей водой и поставить его на пол.

Аналогичным образом применяют и другие ароматические масла (подробнее об этом – см. соответствующий раздел).

Бирюков настоятельно рекомендует не пытаться испробовать все ароматические средства сразу. Он советует в том случае, если посетителю бани хочется продегустировать несколько ароматов, поступить так:

- приготовить хвойный пар (опустить ветви сосны или ели в не слишком горячую воду на 8—12 минут, затем вынуть и положить ветви на верхний полок в парилке, а настоем «поддавать» на камни);

- отдохнуть и проветрить парилку, приготовив другую добавку;

- приготовить пар на другой добавке, попариться и снова проветрить, приготовить следующую и т. д.

Разумеется, необходимо чутко прислушиваться к своим ощущениям и считаться с самочувствием окружающих.

Особенно важно согласовать со всеми участниками парения в общей бане использование той или иной ароматической добавки. То, что для одного наслаждение, для другого может закончиться приступом жесточайшей аллергии.

Автор этих строк по роду своей работы неоднократно наблюдал конфликты (вплоть до рукоприкладства) между клиентами именно на почве разногласий по поводу применения той или иной ароматической добавки. На вкус и цвет товарищей нет, поэтому если вы любите попариться в общественной бане с душистой водой, обязательно поинтересуйтесь мнением ваших соседей по парилке.

Баня и алкоголь

Обычно этими рекомендациями заканчиваются издания подобного

рода. Автор же, исходя из своего профессионального опыта, считает необходимым с них начать, ибо сочетание банных процедур и употребление алкоголя – главная проблема рассматриваемой темы.

Если отставить в сторону благие пожелания (а все без исключения авторы категорически не рекомендуют посещать баню в нетрезвом состоянии и уж тем более не употреблять там спиртные напитки), то следует признать, что реально сегодня баню посещают с двумя целями:

– отдохнуть и поправить здоровье без спиртного или с минимальным количеством его;

– отдохнуть в бане со спиртным.

Безусловно, по всем медицинским показаниям и в соответствии с традициями русского народа пить в бане, тем более во время парения, категорически нельзя. Часто вспоминают слова, приписываемые Суворову (в жизни великого полководца, от природы слабого здоровьем, баня всегда играла важнейшую роль): *«После бани хоть портки заложу, а сто грамм выпей»*. Обратите внимание на два момента: во-первых, после бани, а не до и не во время, а во-вторых, – сто граммов, а не литр. Впрочем, наша задача не проповедовать, а рассказывать читателю о русской бане. А в ней, как и в жизни русского народа, водка и пиво (вино и самогон) сочетаются постоянно и неразрывно.

Безусловно, для организма сочетание винно-водочных возлияний и высоких температур экстремально и опасно. Автор этих строк неоднократно наблюдал картину попеременных возлияний и посещений парной. Сторонники здорового образа банной жизни, наблюдая, как веселая компания, опрокинув стопку-другую водки, направлялась в парную, потом в бассейн, а потом – опять за хмельной стол, восклицали: *«Ребята, вы что, поспорили, кто первым сердце «посадит»?»*

Не раз доводилось также видеть, как поклонники «пьяной бани», допившись до критического состояния, засыпали, уткнувшись головой в свой собственный раздевальный шкаф или скрючившись в душевой кабине.

Особенно много хлопот доставляют профессиональным банщикам «синие» парильщики, засыпающие в парной. За такими приходится внимательно следить и, иногда призывая на помощь активистов из числа нормальных клиентов, вытаскивать их из парилки, потому что пьяный, уснувший при 70 °С (а в сауне – около 100), – на 70 % процентов – покойник. Или парализованный в результате кровоизлияния в мозг.

Однако традиция упрямо заставляет определенную часть парильщиков смешивать пьянство и парение.

Как париться «во хмелю»?

**Во-первых**, в таком состоянии лучше не париться вовсе. Мой долг сказать об этом, и я об этом говорю.

**Во-вторых**, если вы пришли в баню уже в состоянии опьянения, либо в похмельной фазе, постарайтесь больше не напиваться, хотя бы не пейте водку и крепкие напитки, пока будете париться.

Оставьте возлияния на потом. Уж если очень невмоготу – похмелитесь бокалом пива, сделайте получасовой перерыв и только потом заходите в парилку, и то – ненадолго (не более чем на 5 минут). Опрокидывать не то что по «сотне», хотя бы даже по 50 г в перерыве между посещениями парной – это уже «экстремальный спорт» и крупный риск здоровьем.

Лечение похмелья в бане

Лучше всего использовать баню для лечения похмелья таким образом.

Придя в баню, принять контрастный душ (горячий– холодный – горячий), отдохнуть, выпить хорошего чаю с медом, сахаром или конфеткой. После небольшой паузы можно зайти в парилку и посидеть там на нижней полке минут 5–7. Выйти, завернуться в простыню и посидеть в прохладном помещении (можно – с чашкой несладкого чая, минералки, кваса или рассола) около 20–30 минут. Затем снова посетить парилку, посидеть на второй полке, дождавшись, пока начнется обильное потоотделение.

Выйти, принять еле теплый душ, окунуться в бассейн, обтереться и снова посидеть с чашкой чая или кислого напитка (не пива!) в прохладной комнате.

Если сердце спокойно, голова не кружится и самочувствие нормальное, можно спустя полчаса снова идти в парную, уже на верхнюю полку, не мешает и веничек.

Повторить нейтральный душ, посещение бассейна и зала отдыха. Теперь можно перекусить чем-нибудь сытным, лучше – горячим и жидким (наваристый суп, харчо, хаш, соус, чанахи, мясное рагу и т. п. Хороша будет и окрошка с мясом).

Не ранее чем через полчаса после еды можно снова посетить парилку, душ, бассейн, затем – искупаться с мылом и мочалкой, высохнуть и собираться домой.

Завершая банные процедуры, можно позволить себе бокал пива или 100 г водки под хорошую закуску. Курить лучше поменьше и по возможности – после завершения процедур.

Не напивайтесь и не наедайтесь в бане! Только в этом случае посещение бани принесет легкость телу и возвеселит душу.

Если же вы решили, как в известном фильме «Ирония судьбы, или С легким паром», отметить в бане какое-либо событие, то лучше сначала попариться, поплавать в бассейне и обмыться в душе, а уж потом – усаживаться за стол и приниматься за трапезу и возлияния, в этом случае, по мере употребления яств и напитков, лучше всего все реже заходить в парную, ограничиваясь душем и бассейном. Если будет такая возможность, в момент наибольшего расслабления надо лечь и вздремнуть (конечно, не в парной).

Помните: алкоголь притупляет критическое и физическое восприятие, поэтому не пытайтесь в пьяном виде устанавливать рекорды по сидению в парилке или акробатическим прыжкам в бассейн. И вообще, баня – место скользкое, поэтому двигаться по ней и вести себя надо неторопливо и с достоинством (вспомните римлян и греков – у них за шум в банях крупно штрафовали!).

Никогда ничего не ешьте и не пейте в парилке. Попадают любители пить пиво с рыбой на парильных полках. Это уже даже не свинство, а просто святотатство, и от нормальных посетителей бани за такие вещи получают в лицо.

Не считайте себя самыми крутыми, и хоть в бане, согласно пословице, все равны, найдутся и покруче, и кто-то из таких посетителей может призвать вас и вашу компанию к порядку, потом не обижайтесь (наблюдались и такие картины, причем не раз). Даже во время веселого банного застолья оставайтесь людьми, уважайте окружающих и обслуживающий вас персонал – и баня оплатит вам добром, и клиенты, и персонал всегда будут вам рады.

## Парение с вениками (веничный массаж)

Как заготавливать веники и как их выбирать?

Одна из многочисленных поговорок о венике гласит: «В бане веник – дороже денег». Банный веник – неотъемлемая часть русской банной процедуры.

Похлопывание, похлестывание, растирание веником восходит к глубокой древности, и техника веничного массажа с тех пор изменилась мало.

От типа веника зависит многое, по степени крепости материала (веток, из которых изготовлен веник) можно расставить типы веников в следующем порядке (по убывающей прочности):

- дубовые;
- березовые;
- можжевеловые;
- хвойные (лиственничные и др.);
- эвкалиптовые;
- липовые;
- крапивные.

Если нет дубовых веников, их можно заменить сделанными из других широколиственных пород деревьев: клена, горного ясеня, орешника, лавра и др.

По-серьезному париться можно только дубовыми и березовыми вениками, остальные применяются лишь для добавочных ощущений и ароматов.

К какой бы категории любителей париться в общественных или в личных банях вы ни относились, вам необходимо знать основные правила заготовки веников для бани. Дело в том, что в банных киосках вы вряд ли приобретете хорошие веники – поток есть поток, а современные предприниматели больше думают о прибылях, чем о традициях.

**Заготовка веников.** В старые добрые времена к заготовке веников относились намного серьезней, чем сейчас. Их было принято нарезать и вязать после Святой Троицы (вторая половина июня) до Успения Пресвятой Богородицы (середина августа). Это касается, прежде всего, веников **дубовых**. Если вы не можете установить, когда заготовлены дубовые веники, посмотрите внимательно на ветки – они должны быть тонкими, на листья – они должны быть зелеными и свежими на взгляд

(даже если они высохли), а не желтыми. Желательно, чтобы листья были удлиненными, а зубцы – мелкими. Такими листьями обладают ветви канадского дуба (растут на Северном Кавказе, на линии Апшеронск – Новороссийск, а также под Воронежем). Сам веник должен быть легким. При похлопывании по руке кроме шелеста листьев не должно раздаваться никаких других звуков (грохота веток, например, – в этом случае они слишком толстые и вместо веника у вас будет метла).

Ни в коем случае на венике не должно быть зрелых желудей. Желуди – верный признак слишком позднего сбора.

**Березовые** веники срезаются так же, как и дубовые. Существует одна тонкость (если есть возможность понаблюдать за будущими вениками, пока они еще веточки): регулярно пробуя листики, следует дожидаться, когда они перестанут быть сладковатыми на вкус и станут слегка горчить. Именно в этот момент следует резать веники.

Самыми же полезными, «лекарственными», считаются веники, срезанные «на меженях» – т. е. во время летнего солнцестояния.

Береза режется лишь с «веселки» – дерева с тонкими, гибкими, длинными ветками, одетыми густым листом, поэтому повислыми. Выбирают межевую веселку – деревья, которые растут с краю лесных массивов, на открытых местах и опушках. Глушняк из матерой чащи лучше не брать. Веники из него тяжелые, жесткие, долго не размокают и быстро роняют лист.

Химический анализ показал, что в листьях березы есть эфирные масла, дубильные вещества, витамин С, провитамин А, поэтому у посещающих баню два раза в неделю с березовым веником кожа эластичная, гладкая, здорового цвета.

Отличительной особенностью березовых веников кроме всего прочего является их «мылкость» – ими хорошо растираться.

Дубовые веники отличаются особыми качествами. Недаром древние греки, римляне, а также славяне в древности поклонялись этому дереву и приписывали ему особенные качества. Считалось, например, что живущий у дуба не стареет, а жилье из дуба предохраняет от порчи.

Дубовые ветки, из которых собираются веники, в самом деле отличаются особой прочностью, эластичностью и выносливостью.

Правильно собранные, сохраненные и замоченные дубовые веники выносят до нескольких десятков (!) парений в руках профессионала, а любителю нормальной пары дубовых веников хватит на 4–5 посещений. Некоторые из моих клиентов, приобретавших веники из канадского дуба в Горячем Ключе (Краснодарский край), ходили с одними и теми же

вениками в баню по 2 раза в неделю месяцами.

Как резать и вязать веники?

Покажем технику заготовки веников на примере березового веника.

В березняке выбирается низкорослое, молодое пушистое дерево. Его осторожно пригибают к земле и остро отточенным ножом с широким лезвием срезают веточки длиной 400–500 мм с несколькими побегами.

Некоторые предпочитают веники длиной 45 см, другие – до 50 см. В любом случае веник не должен быть слишком широким и ветвистым и слишком тяжелым – таким веником неудобно париться, а, набрав воду, он делается неподъемным и перегружает мышцы руки.

Доставив веточки к месту вязки, дожидаются, пока они повянут (но не высохнут), и приступают к сортировке их по длине и густоте, а также прочности листьев. Чтобы ничего не пропадало, крепкие и густые веточки перемежаются с «жидкими» и слабыми. При этом последние как бы вкладываются внутрь крепкого массива.

Бечевкой веточки связываются в пучки и переносятся к месту хранения веников – вешалу. Любители банных традиций вообще советуют вязать веники непосредственно в индивидуальной бане.

Веточки укладываются одна к другой, листовая часть – к листовой, срезы – к срезам так, чтобы сформировались опахало и рукоятка.

Разветвленные длинные отростки вкладываются внутрь опахала, и веник набирается до тех пор, пока полностью не заполнится сомкнутая ладонь.

Обвязка веников может осуществляться, в соответствии с традициями, вязальным прутком из самой березы или ивняка. Однако проще и современнее будет воспользоваться неразмокающей бечевкой. Ее конец продевают под основанием опахала между прутьями, охватывают петлей, делают пару витков и фиксируют узлом.

Затем спускают по рукояти книзу и у конца рукояти делают еще одну фиксирующую петлю.

Лишние веточки на рукояти обрезаются.

Если веник «многоцветный», то рукоятку желательно обмотать бинтом, полосой материи, изолентой – это предохранит руку от натирания в условиях влажной, горячей среды. В принципе, можно воспользоваться перчаткой и тогда дополнительная обмотка не потребуется, но она в любом случае не мешает, потому что дополнительно укрепит ваш веник.

Конец рукоятки подравнивается острым топором – и веники можно вешать попарно на чердаке, на растянутой там бечеве. Она должна

проходить не слишком близко к дымоходу и слуховым окнам – излишнее тепло и солнечный свет испортят листву и пересушат ветки.

Лучший вариант хранения веников – в стогу сена или соломы, на сеновале или в амбаре.

Горожане могут хранить уже побывавший в бане веник в пластиковом мешке на морозе на балконе. Перед баней его только нужно оттаять.

В средней полосе дубовые веники заготавливаются в августе. На юге веники следует заготавливать на Троицу в соответствии с указанными выше правилами.

**Эвкалиптовый веник** популярен на Кавказе. Главное его преимущество – богатое содержание эфирного масла (от 1 до 3 %). Но в парилке он больше всего годится для «облегчения дыхания», легких поглаживаний и омахиваний. Похлестывание им не даст ожидаемого результата, он быстро осыплется.

Заготавливать эвкалиптовые веники лучше в августе–сентябре. Если эвкалипт заготавливают для приготовления масел и настоев – то собирают в ноябре – декабре.

**Хвойный веник.** Для него годятся ветки ели, пихты, кедра. Можно добавить их внутрь обычного веника. Если решено париться «чистым» хвойным веником, следует подготовить его: полчаса подержать в крутом кипятке. Это придаст иглам мягкость. Далее необходимо подготовиться самому: минут 5 полежать в парилке, чтобы кожа разогрелась, и тогда можно приступить к похлестыванию. Не стоит увлекаться и бить себя (или партнера по парной) изо всей силы, можно также слегка разогреться, похлестав себя (или партнера) веником другой породы (березовым или дубовым), тогда уколы хвои будут приятными и бодрящими.

**Можжевельный веник** – тоже инструмент для любителей экстремальных ощущений. Его также необходимо запарить и использовать после хорошего общего разогрева. Приготовьтесь к тому, что жалит он немилосердно, но после такого веничного массажа ощущения будут непередаваемыми.

**Крапивный веник.** Это не то, что думают непосвященные – не вершина экстремального веничного массажа. Его непременно надо запарить, в этом случае он становится поистине целебным: понижает кровяное давление, расслабляет нервную систему.

Он не годится для крепкого похлестывания и глубокого прогрева, так как выполняет чисто целебную и стимулирующую функцию.

Веник из крапивы вяжется небольшим – из 5–7 средних стеблей, не очень матерых, но и не слишком молодых. Перед применением его кладут

в горячую воду на 2–4 минуты. Затем – на 3–4 минуты – в холодную. Теперь можно похлестаться им (с умеренной силой, иначе он моментально превратится в «салат»). Как только тело «разгорится», надо выйти из парной и принять горячий душ.

Для того чтобы получить жгучий веник (для менее чувствительной кожи – его предпочитают пожилые люди для противоревматического массажа поясницы), его следует опустить на 1 минуту в кипяток, а самому распариться в парилке 4–5 минут. После этого можно начинать похлестываться.

Перед использованием крапивного веника также можно применять похлестывание вениками из березы и дуба для хорошего разогрева.

**Комбинированный веник** – веник, состоящий из нескольких пород деревьев. Например, в березовый веник добавляют несколько дубовых или эвкалиптовых веточек, либо и тех и других. Часто в березовый добавляют 2–3 стебля полыни, смородины и т. п. Поэкспериментируйте, подберите то сочетание, какое вам больше понравится.

Автор этой книги больше предпочитает монотипные, а не композитные веники. Он считает, что веник – это инструмент и должен быть «узкоспециализированным».

Как правильно запаривать веники?

Свежие или недавно высушенные веники лучше вообще не запаривать. Достаточно их сполоснуть в тазике или под струей воды, встряхнуть и нести в парную.

Опытные парильщики рекомендуют для укрепления свежего веника (особенно – дубового) во время первых заходов в парилку не биться веником и не обмахиваться им, а поглаживать тело, собирая выступающий пот и осаждающийся на кожу влажный конденсат. Веник возьмет этот «потовый сок», укрепится и прослужит не одну баню.

Слишком распаренный веник моментально раскиснет, станет тяжелым в руке, будет быстро разогреваться и неприятно хлестать по коже. Неразмоченный веник станет терять листву, ломаться и царапаться.

Строго говоря, термин «запаривание» не совсем полно и правильно отражает процедуру подготовки веника к работе в бане.

Гораздо правильнее будет говорить о замачивании веников.

Так вот, подготовка веника к бане начинается дома. Для этого веник (который мы правильно заготовили и хранили дома) за час до бани замачивают в холодной воде. Его погружают в тазик с водой так, чтобы листва была опущена целиком. Таким образом, регулярно переворачивая, веник выдерживают около 30 минут.

После этого его вынимают, не отряхивая, и ставят «букетом» – черенками в воду, листьями вверх. Это делается для того, чтобы древесные волокна по своим капиллярам взяли внутрь веток воду и ветки сделались эластичными и прочными. Когда вода напитает веник по веткам до самых листьев, он долго не осыплется.

Теперь веник можно слегка отряхнуть, положить в большой полиэтиленовый пакет (сумку) и идти в баню. (Если вы шли по сильному морозу и листья «прихватило», не спешите встряхивать веник – можете потерять листья. Дайте ему отойти в теплом воздухе бани.)

Такой веник в бане можно уже не запаривать. Достаточно будет «оживить» его, собирая с тела пот и конденсат во время первых заходов в парилку.

Разумеется, вышесказанное относится к сырой бане или парилке, в которую хорошенько «наподдали» пару, в сухом воздухе сауны веник нужно постоянно смачивать в заранее приготовленном тазике с водой или ароматическим раствором.

Если же вы торопились и не смогли предварительно замочить веник, тогда, по приходе в баню, применяется классическое «запаривание»: веник кладется в тазик с кипятком на 10–15 минут, а затем ставится «на букет» на 15–20 минут. За это время вы как раз успеете сделать один-два захода в парную, и после этого и вы, и ваш веник будете готовы к похлестыванию.

Кстати, не выливайте воду, оставшуюся после такой «заварки», – она станет похожей на зеленый (если это была береза) или черный (если запаривался дуб) чай. Этим настоем вымойте голову для укрепления корней волос, избавления от перхоти и оздоровления всей головы.

Существует «экстренный» способ запаривания веника (его рекомендует А.А. Бирюков для суховоздушной бани).

Нужно обмакнуть веник в таз с горячей водой, а затем положить на раскаленные камни, поднимется пар, с помощью которого веник очень быстро запарится. Операцию следует повторить 2–3 раза в течение 1–2 минут.

Только производить эту процедуру следует в рукавицах, остерегаясь ожога внезапно образовавшимся паром, и не оставляйте на камнях листву, иначе гарь испортит воздух в парной!

Хорошо запаренным веником можно растираться («мылиться») – сначала в парилке, а потом в мыльном отделении. Сказанное касается, прежде всего, веников березовых. Дуб не обладает такой «мылкостью», как береза.

Техника веничного массажа

В соответствии с рекомендациями, которые в свое время собрал Сила Нилыч Сандунов, париться с вениками следовало так: после того как баня истоплена, в каменку «накидывается» вода. Затем пар «выравнивается»: для чего веником размахивают в воздухе парилки сверху вниз и в стороны. При этом веник дополнительно разогревается.

Далее, положив клиента на полку, надлежало «тереть веником проворно, припаривать-похлестывать разные места и держать там веник долго. А уж потом и помахивать по воздуху, и потирать скоро, и прихлестывать там и сям, пока тело распалится до того, что коснуться веником едва сносно. Потом, как водится, окатиться всенепременно свежей водой – только тогда почувствует человек самодовольствие и облегчение... А тому, кто хорошо выпарился, безвредно бросаться в реку или в снег – никакой простуды не будет».

Массаж веником усиливает кровообращение не только в поверхностных слоях кожи, но и по всей мышечной толще, и даже во внутренних органах.

Поглаживание, похлестывание, постегивание и припаривание веником возбуждает, активизирует нервную деятельность, кровообращение, усиливает потоотделение, позволяет живительному и целительному банному жару проникнуть в глубь организма.

Потоотделение после веничного массажа продолжается до получаса, а аромат от веника сохраняется на коже несколько часов.

Ветераны русских паровых бань считают, что влажный пар «высасывает» застарелые травмы и болячки – последствия переломов, растяжений, размягчает швы и рубцы, способствуя, если не их рассасыванию, то, во всяком случае, уменьшению и повышению эластичности.

Материал любого веника при работе выделяет фитонциды – частицы, оказывающие бактерицидное действие, а содержащиеся в ветках эфирные масла, оказываясь на коже, улучшают обмен веществ, повышают тонус, стимулируют нервные окончания и вообще – способствуют омоложению.

Нередко мы слышим и видим даже в рекламных клипах, как посетители бани беспощадно хлещут друг друга вениками как розгами или плетью. Это такое же глупое и вредное занятие, как на изысканном фуршете вместо того, чтобы угощаться деликатесами в установленном порядке, приниматься запихивать в рот все подряд без разбору и запивать чем придется.

Веничный массаж – искусство. Чтобы им овладеть нужно не только время, но и талант, некоторые профессиональные банщики, проработавшие

не один год, так и не осваивают этого искусства во всех тонкостях.

В этом разделе мы постараемся раскрыть перед читателем некоторые секреты и тонкости веничного массажа. Разумеется, чтобы их освоить, потребуется попрактиковаться в хорошей парилке.

Приемы веничного массажа многообразны, в различных регионах России можно наблюдать какие-то специфические методики, чередования с применением разнообразных настоев, масел, ароматических жидкостей (часто напитков вроде пива или кваса). Временами веничный массаж сочетается с другими процедурами (ручным и ножным массажем, обливаниями, оскребыванием щетками, скребками, мыльным веничным или рукавичным массажем и др.).

Самых же приемов чисто веничного массажа несколько. Вот основные:

1. **Омахивание:** веником (вениками) производятся движения подобные обмахиванию веером. Нагнетание горячего воздуха начинается от стоп и постепенно перемещается к голове (голову подвергать воздействию горячего воздуха не нужно, она должна быть защищена шапкой или тюрбаном). Затем, не прекращая омахивающих движений, перемещаются обратно к стопам (вспомните вентилятор-«подхалим»). После 2–3 циклов интенсивность (скорость) движения веников-«опахал» увеличивается и доходит до максимальной. Полезно этот прием завершать поглаживанием или припариванием.

2. **Нагнетание** («горячая волна», «вспенивание жара»): весьма оригинальный прием, известный далеко не каждому любителю и специалисту. Прием используется после первичного разогрева, до контактного применения веника, и заключается в следующем: слегка прикасаясь листвой к коже, производят потряхивания вениками так, чтобы их опахала находились в непрерывном движении, как пушистые шары в руках у девушек из групп поддержки на различных шоу. Опытные мастера веника сравнивают их с «ветром в роце», когда листва деревьев переливается подобно волнам. Не снижая темпа потряхивания, не прислоняя листву к телу слишком плотно и не теряя одновременно контакта с кожей, веники от стоп перемещают к плечам, ненадолго задерживают там (вибрации и потряхивания не прекращаются ни на секунду!), а затем опускаются снова к стопам. При правильном проведении этого приема обсушивается от пота и конденсата кожа клиента – с каждым проходом все больше. Прием труден для того, кто парит, но очень приятен для того, кого парят.

3. **Поглаживание:** может применяться как при нагретом в процессе

работы венике, так и только что внесенном в атмосферу парилки, прием заключается в неторопливом движении веника по телу. Как правило – снизу вверх, от стоп к плечам. Новым веником поглаживают тело, собирая пот и конденсат, давая венику возможность напитаться «банным соком» и стать крепче, а телу – получить полезные вещества веничного материала (фитонциды, дубильные кислоты, витамины и др.). В разогретом (после омахивания и похлестывания) состоянии горячим веником проводят по телу для того, чтобы «сровнять жар» и дать нервным окончаниям кожи ощутить ровное, без удара, тепло веничного материала.

**4. Припаривание** (веничный компресс): прижатие веника (веников) к телу после нагнетания жара (омахивания, «горячей волны») или интенсивного похлестывания. В общем-то, конечно, припаривать можно в любой момент, только наиболее эффективно этот прием проводится именно тогда, когда веники максимально разогреты. Как следует намахавшись (нахлеставшись), нужно перевернуть веник (веники) и прижать тыльную, наиболее горячую и сухую сторону к определенному участку тела (стопам, икрам, ягодицам, пояснице, воротниковой зоне, животу, груди, либо к больному месту, за исключением области сердца или недавно зарубцевавшихся ран). Жар от припаривания вениками должен быть горячим, возможно, едва терпимым, но не обжигающим, вызывающим напряжение мышц. Припаривание применяется при переходах от одного приема к другому, а также в самом конце всей процедуры в качестве своеобразного «заключительного аккорда».

**5. Похлопывание** (в некоторых изданиях путается с постегиванием, это похожие, но все же разные приемы). Заключается в чередовании ударов веником (вениками) с размаха всей плоскостью по поверхности тела. Этот прием может и должен иметь несколько градаций. Опытные парильщики говорят об этом так: «Сперва больше пару – меньше удару, потом все больше удару и меньше пару». То есть в первую фазу парения похлестыванием нужно притормаживать веник у самой поверхности тела, почти смахивать, допуская лишь легкое соприкосновение листьев веника с кожей. Благодаря этому будет возникать паровая подушка над поверхностью кожи, которую затем более «проникающими» ударами как бы «вбивают» в тело. На слух эти две фазы легко различить по звуку: при усилении контакта с телом хлопок от удара листьев становится все громче, при работе двумя вениками это напоминает приближающийся поезд.

**6. Постегивание** (стегание): самый интенсивный прием, который самое сильное впечатление производит, как правило, не столько на того, кого парят, сколько на сторонних наблюдателей. Самый тяжелый прием

для парильщика (банщика), но при правильно проведенном предварительном разогреве вызывает самые сильные положительные эмоции у клиента. Его проводят после смахивания, разогревания и похлестывания – собственно похлестывание должно переходить в постегивание. Высоко поднимая веники и «беря пар» с самого горячего верха парилки, наносят удары с оттяжкой, как при порке розгами, стараясь, чтобы они приходились вдоль массивных мышечных волокон (широчайших мышц спины – от позвоночника, вдоль ребер, к бокам, вдоль ягодиц и бедер, боковых сторон рук).

**7. Растирание:** обычно применяется после всего массажа или совершенно отдельно. Растираются, как правило, березовыми и травяными вениками (за исключением крапивных и колючих типа еловых и лиственничных). Веник должен быть достаточно распаренным, не иметь торчащих голых веток. Разогретый в воздухе парилки или в тазике с горячей водой (иногда – мыльной) веник кладется на разогретое же тело и с прижатием рук движется вдоль мышечных волокон. При этом направление движения – от ручки веника к вершинам веточек, в противном случае можно поцарапать сучками и кончиками веток.

Техника безопасности при веничном массаже

Категорически запрещается хлопать и хлестать по лицу (опасность повредить даже закрытые глаза), шее (много вен, артерий, лимфоузлов), сгибам локтей и под коленками, а также в зоне гениталий у мужчин и молочных желез у женщин. Здесь допускаются только мягкие приемы типа омахивания, поглаживания или «горячей волны» и припаривания.

Веничный массаж выполняется либо самостоятельно, либо с помощником (парильщиком, банщиком). Иногда стоит не пожалеть денег и заплатить за эту услугу профессионалу. Если же баня небольшая, индивидуальная и опытных парильщиков нет, парьтесь самостоятельно в следующем порядке.

При парении вениками необходимо надевать на голову шапку, на руки – перчатки или рукавицы.

Лежа на полке, хорошо подостлать под тело простыню, а если сидеть – то коврик.

Зайти в парильное отделение, посидеть на нижней или средней полке, разогреваясь. По народным традициям, разогреваться нужно «до седьмого пота»: сидеть в жару, потеть и считая капли, падающие с носа. Как только упадет седьмая капля («седьмой пот»), можно приступать к веничному массажу.

Необходимо обратить внимание на показание термометра. Если

температура достигает 80 °С, а тем более – превышает ее, париться вениками нельзя.

В том случае, когда термометра в парилке нет, встаньте во весь рост на полу и помашите поднятой вверх обнаженной рукой. Если руку печет и нестерпимо жжет – веником париться не рекомендуется. Во всяком случае, допустимы только поглаживающие движения и короткие единичные похлестывания. Температуру следует понизить.

Положение при самомассаже – лежа на спине, на верхней полке, головой туда, где больше воздуха, ногами – к каменке (паровому радиатору). Хорошо, если есть возможность опереть поднятые ноги на стену.

Немного полежать в таком положении, разогреваясь. Затем, стараясь резко не сгибаться и не разгибаться, положить ноги так, чтобы до них можно было достать веником.

Помахать веником (вениками) в области стоп, затем икр и коленей. Сделав пять – десять обмахивающих движений, прижать веник (веники) к области стоп. Похлестать несильно по одной стопе, затем – по другой, снова прижать горячие веники к коже стоп.

Таким же образом прогреть и прохлестать икры, колени, голени, бедра.

Сделать небольшой (до 1 минуты) перерыв.

Так же, чередуя омахивание, припаривание и похлестывание, прогреть спину, бока, плечи, живот.

Выйти, слегка обмыться под еле теплым душем, затем, в соответствии с вашими планами, либо окунуться в бассейн, а затем отдохнуть, либо идти в раздевальную отдохнуть или в буфет – пить чай и напитки.

Общее время, проведенное в парилке и под веником, не должно превышать 7—10 минут. Начинать следует с 3–5 минут (в пассивном режиме, без веников), всего сделать заходов не более 5, постепенно увеличивая время и обращая внимание на свое самочувствие.

Бить себя веником следует не слишком сильно и не слишком часто, растираться – не очень интенсивно, стараясь избегать царапанья и хлестания голыми ветками – в горячке это может ощущаться не очень сильно, зато после бани вам придется объяснять жене, что расцарапала вас не страстная любовница, а голая дубовая ветка.

Между заходами отдыхайте в прохладном помещении от 15 до 30 минут, хорошо, если будет возможность посидеть или постоять на свежем воздухе: во время парения организму остро не хватает кислорода и его недостаток нужно восстанавливать, вентилируя легкие в прохладном,

проветриваемом месте.

При этом не забывайте закутываться в простыню (она не должна быть влажной) – для сохранения целительного тепла. А лучше всего – заведите себе махровый банный халат.

Всего заходов с веником рекомендуется делать не более 2–3 (в среднем, индивидуальная выносливость может позволять и большее число раз).

Веничный самомассаж можно завершать растиранием. Одной рукой (как правило – левой) берут веник за ручку, а ладонью другой руки, слегка надавливая на листовничную часть, растирают спину, поясницу, область таза и далее. Торс и живот можно растирать во всех направлениях, конечности рекомендуется растирать вдоль.

Растирание следует выполнять штрихообразными или круговыми движениями.

Вообще с веником париться рекомендуется не более 2–3 раз в зависимости от того, какие цели вы ставили перед собой, каково ваше самочувствие в данный момент, а также от вашего возраста и т. д.

При веничном самомассаже можно производить процедуру похлестывания, лежа то на одном боку, то на другом, чередуя положение сидя или стоя.

Дышать в парилке рекомендуется через нос, особенно если вы используете ароматизаторы (см. соответствующий раздел данной книги).

При дыхании через нос воздух охлаждается. Так же следует дышать при выходе из бани на свежий (особенно – холодный зимний) воздух.

Если же вы хотите полечить воспаление миндалин или застарелый бронхит (с использованием лечебных масел и настоев в атмосфере парилки), – дышите ртом. Только будьте осторожны с глубоким вдохом, особенно – в горячем воздухе сауны или русской суховоздушной бани: можно обжечь верхние дыхательные пути.

Техника профессионального веничного массажа

Профессиональный веничный массаж отличается от «любительского» по ряду параметров.

**Во-первых**, банщик, которого нанимают парить, будет стараться в максимально короткие сроки довести клиента «до кондиции». Для этого используется ряд специфических приемов.

**Во-вторых**, банщик, которому приходится парить в нормально посещаемой общественной бане от 10 до 20 и более человек в день, не сможет просто так, из любви к искусству, позволять клиенту 2–3 раза за парку окунуться в бассейн, а потом снова ложиться под веники.

*Работать с полной отдачей на верхнем полке – это тяжелейшая нагрузка, и даже самые выносливые банщики берегут свое здоровье.*

Есть, конечно, феномены, которые, забравшись под самый потолок в парную, парят по 3–4 клиента кряду, а то и одновременно, но качество такого парения вряд ли будет на высоте. А в хороших банях такая услуга стоит недешево (по некоторым данным, в Сандунах, например, от 10 долларов за заход).

Поэтому, конечно, при профессиональном парении имеет место определенный «конвейерный» эффект. Но хотя бы один раз в месяц такую процедуру надо себе позволять. Ибо разница между профессиональной парной и любительской такая же, как между массажем и самомассажем.

Мы опишем здесь основные принципы профессионального парения двумя венками в русской общественной паровой (сырой) бане.

Полезно знать классические принципы тому, кто формирует свой собственный – пускай любительский – «репертуар».

**Подготовка.** Парная должна быть по возможности вымыта и подсушена. Дело в том, что когда люди сидят и лежат в парной, с них стекают на полки и пол пот и конденсат. Через некоторое время в парилке явственно начинает ощущаться запах пота, нужно обратить внимание парящихся на этот факт и предложить прибраться.

При высокой посещаемости это будет сделать нелегко, но автор готов поделиться несколькими профессиональными тонкостями.

Перед уборкой необходимо попросить всех парящихся «догреться» и покинуть парилку. Обычно это мотивируется необходимостью «освежить пар» и подавляющим большинством клиентов воспринимается с пониманием.

Не менее важно добиться, чтобы до полного вымывания и высушивания никто в парную не заходил. Необходимость такого требования мотивировать несложно: чтобы парная хорошо нагрелась и в ней было можно эффективно прогреться, надо убрать из нее лишнюю влагу (пот, конденсат, воду, стекающую с веников, и др.). Но если человек с температурой тела 36,6 оС заходит в парную, где температура 60 оС, то он, во-первых, «работает холодильником», сбивая температуру, а во вторых – «кондиционером», добавляя влагу, конденсат и пот со своего тела.

Когда люди покинут парилку, надо перекрыть подпарником подачу пара в радиатор (или непосредственно в парилку – в зависимости от конструкции), открыть дренаж и распахнуть дверь в парилку. Если есть вентиляционная отдушина, ее нужно максимально открыть.

Если окажутся желающие помочь – попросите их пока набирать в

шайки горячую воду из крана, а сами приступайте к выметанию опавшей с веников листвы.

Когда парилка выметена, ее окатывают водой. Лучше всего – из шаяк: горячей – деревянные полки и приступки; холодной – каменный (плиточный) пол, стараясь при этом не попадать на паровой радиатор (завоняет окалиной и потечет грязная ржавая вода).

Можно, конечно, воспользоваться шлангом, но эффект может быть не тот. Обязательно старайтесь «достать» струей воды или потоком из шайки пространство под полками и радиатором, чтобы вымыть оттуда запавшую листву. Помните: если листва достаточно долго пролежит в условиях горячей влажности, запах в парилке будет не из лучших.

Когда есть острая необходимость (например, в бане побывал бомж или подвыпившие дилетанты притащили в парилку что-нибудь пахучее, скажем, рыбу, или захватили полки рыбными руками), можно помыть полки с нейтральным моющим раствором – хозяйственным мылом или жидким моющим средством. Для этого хозяйственным мылом намыливается губка (лучше всего – из открытопористого пенополиуретана), а моющее средство можно добавить прямо в шайку с горячей водой и окунать губку туда.

Затем полки и приступки тщательно протираются мыльной губкой и скатываются горячей водой, пол, как уже говорилось, моется холодной водой и (в идеале) протирается чистой половой тряпкой.

При влажной уборке парилки помните: все запахи в парной имеют свойство многократно усиливаться и воздействовать на организм, поэтому не применяйте ароматизированного мыла, сильнопахнущих синтетических моющих средств типа стирального порошка, а также щелочей и их растворов (например, хлорной извести или щелочного отбеливателя типа «Белизны»).

После споласкивания (окатывания) полков лишнюю влагу можно «отжать», используя резиновый тапок или специальную резиновую пластину в рукоятке (какую применяют при мытье стекол): плотно прижимая тапок или резиновую щетку к поверхности полки, длинными движениями сгоняют воду с поверхности, последовательно перекрывая одну «полосу движения» другой. Оставшуюся влагу можно удалить специально предназначенной для этой цели сухой тряпкой из старого полотенца.

Затем парилку следует подсушить свободным способом. Для этого перекрывают дренаж и оставляют закрытым подпарник. Некоторые посетители ошибочно считают, что если побольше «дать пару» и

распахнуть входную дверь, полки быстрее высохнут. Это ошибка.

Следует помнить самому и объяснять клиентам: если открыть подпарник «на полную», температура в парилке станет расти и превысит температуру полок, благодаря чему «придавит» влагу на их поверхности, из-за этого процесс сушки затянется.

А если максимально прекратить подачу пара в радиатор и обеспечить возможно более полную вентиляцию, то температура в парилке понизится, и влага с поверхности разогретых полок испарится в 2 раза быстрее. Это проверено на практике не одну сотню раз.

Когда полки высохли, можно закрыть дверь в парную, задвинуть заслонкой отдушину и «наддать пару». Не спешите заходить сами и не позволяйте заходить в парную другим до тех пор, пока воздух не прогреется примерно до 60–70 оС. Должны нагреться стены и полки, в идеале так, чтобы можно было закрыть подпарник и греться «от дерева».

**Последовательность выполнения процедуры.** Клиент ложится на живот, на верхнюю полку, предварительно разогревшись 2–3 заходами. На голове у него должна быть шапочка. Под тело желательно подстелить сухую простыню: разогретая полка не должна печь кожу и вызывать напряжение мышц. Человек должен быть полностью расслаблен.

Процедура начинается с омахивания: веерообразными движениями банщик нагнетает пар, не касаясь вениками клиента. Струи горячего воздуха омывают тело, начиная с подошв и заканчивая плечевым поясом и воротниковой зоной. Темп движений – вначале неторопливый, движения обоими вениками – синхронные, начинаются сверху (захватывание пара под потолком) и заканчиваются проходом опахала веника над самой кожей.

После 3–4 «проходов» от ног к плечам темп движений возрастает, веники начинают двигаться последовательно – один омахивает за другим, струи горячего воздуха методично прогревают участок за участком, перекрывая омахиваемую площадь кожи.

Заканчивается омахивание припариванием – веники переворачиваются, и верхней, разогретой стороной, прижимаются к стопам и пяткам.

### **Помните!**

Контактный прогрев следует начинать с ног!

Далее выполняется «горячая волна»: веники, едва касаясь, непрерывно потряхиваются у самой поверхности кожи, не прижимаясь к ней надолго. Движение начинается со стоп, затем, не останавливаясь ни на секунду,

трепещущие веники поднимаются все выше и выше, к самой голове, а затем опускаются вниз, к пяткам. И так – 2–3 прохода. Завершить «горячую волну» нужно новым припариванием, только теперь веники прикладываются к области поясницы или заранее оговоренному месту, на которое клиент просил обратить особое внимание при парении.

После этого клиента просят, не меняя позы, согнуть в коленях обе ноги так, чтобы стопы оказались параллельными полкам – для максимально удобного парения поверхности стоп.

При парении стоп обычно один веник находится снизу, другой – сверху. Здесь начинают со своеобразной мини-«горячей волны», разогревая обоими вениками стопу как со стороны подъема, так и со стороны подошвы.

«Пошелестев» вениками, переходят к встречному похлопыванию – верхний и нижний веники движутся навстречу друг другу: один снизу, другой сверху, «ловя» в свои кроны стопы ног. Амплитуда и размах постепенно увеличиваются, достигая максимальной силы, затем веники переворачиваются в воздухе и прижимаются горячими сторонами к подошвам и подъему ног – следует припаривание.

После синхронного похлопывания и припаривания производится поочередное похлопывание: сперва верхний веник с постепенно возрастающей силой бьет по подошве, а второй, прижатый со стороны подъема, служит как бы «подушкой», а затем их роль меняется: нижний пассивно прижимается к подошве, а верхний, увеличивая силу размаха, «пробивает» стопу со стороны подъема.

### **Внимание!**

Именно на этом этапе парения удобно контролировать, правильно ли «подобран» пар к парящемуся. Более чувствительные по сравнению с другими участками кожи подошвы и пальцы ног будут надежным индикатором: если клиент переносит парение стоп спокойно, не подгибает пальцы и не скрещивает ноги, стараясь спастись от нестерпимого жара, значит, температура в парилке соответствует его личной выносливости.

Если же по «поведению» ног клиента ясно, что терпеть ему невозможно, следует прерваться на минуту и прикрутить подпарник, либо, приоткрыв дверь парилки, немного «покачать» ею, открывая-закрывая. Это позволит снизить жар в парной и продолжить парение в новом, благоприятном

температурном режиме.

Припарив напоследок ноги, просят их опустить и продолжают парить тело сзади, опять-таки, начав с ног и постепенно поднимаясь все выше, чередуя приемы и направление движения.

Здесь следует действовать по принципу «от слабого к сильному»: начав с легкого – на грани помахивания – похлопывания, постепенно увеличивают размах и силу удара, но не раньше, пока с начальной силой не будет пропарена вся открытая в настоящий момент площадь тела.

Одновременно взмахивая обоими вениками, «прохлопывается» поверхность икр, бедер, ягодиц, поясницы, спины, плеч. Потом следует короткое припаривание в области поясницы – и взмахи, завершающиеся более сильными, чем прежде, ударами, продолжают.

Прохлопывая, следует перемещаться по поверхности тела методично, сантиметр за сантиметром, припаривая и растирая одну обрабатываемую поверхность за другой.

Не стоит припаривать слишком часто: давайте веникам хорошенько разогреться в движении. Но и пренебрегать припариванием вовсе тоже не следует: горячий веничный компресс оставляет одно из самых незабываемых банных впечатлений и обладает высокой целебной силой.

На следующем этапе одновременные взмахи вениками переходят в поочередные – левой – правой рукой. Первоначально рабочая часть веника останавливается в нескольких миллиметрах от тела, неся горячий воздух и лишь слегка похлестывая кожу. Затем замах и сила удара постепенно возрастают.

Но не спешите! Чем методичнее пропарено тело, тем большую нагрузку оно сможет вынести в целом.

Пройдя поочередным прохлопыванием всю заднюю часть тела (за исключением подколенных ямок), ускоряем движения и постепенно доводим темп ударов до 4-х в секунду. Это напоминает барабанную дробь или разогнавшийся курьерский поезд.

Людей, наблюдающих за процедурой со стороны, такой темп и сила ударов пугают, но самому клиенту это доставляет максимальное удовольствие.

Хорошенько «пробив» спину, клиента просят перевернуться животом вверх.

Для клиентов с большой мышечной и жировой массой можно устраивать пропарку в промежуточных позах – на боках. Последовательность веничных приемов такая же, как и при парении сзади.

Спереди парим подобным же образом: сначала «горячая волна», потом

– «облизывание» (сглаживание разогретыми после «волны» вениками), припаривание коленных чашечек и живота. Затем переходим к синхронным взмахам-хлопкам, далее – к «барабанной дроби» по принципу «сперва меньше удару, больше пару, потом больше удару и меньше пару».

### **Помните!**

Нельзя бить вениками (да и слишком нагнетать жару) в область сердца, в этой зоне допускается только поглаживание и растирание горячими вениками. то же касается области молочных желез для женщин. Мужчинам во время парения спереди рекомендуется принимать позу «штрафной удар» – как футболисты закрываются, стоя в «стенке» перед штрафным ударом по воротам.

Завершить общий веничный массаж можно парением рук. Для этого клиента просят поочередно поднять сперва левую, потом правую руку. Техника парения напоминает парение стоп: двумя вениками навстречу рука прохлопывается от предплечья до кисти и обратно, задерживаясь для припаривания в области локтевого сустава, а затем – кисти.

Завершить пропарку рук можно «облизыванием» (проглаживанием) снизу вверх.

Объявите клиенту, что процедура закончена, но если он попросит дополнительно «пробить» какой-то участок – не отказывайте.

По окончании процедуры объясните клиенту, что вставать и двигаться нужно осторожно: может закружиться голова и человек рискует упасть.

Если вы парили женщину – подайте ей руку и помогите спуститься с полка.

По выходу из парилки предложите клиенту ополоснуться под едва теплым душем, чтобы смыть прилипший лист и пот. Объясните, что если сразу прыгнуть в бассейн, кожные поры сомкнутся и удержат уже выпаренный пот с вредными веществами, что в свою очередь может привести к появлению прыщей, фурункулов и т. п.

А вот после душа можно нырять в бассейн или повалиться в сугробе (если есть такая возможность).

Веники после парения следует сполоснуть в шайке с горячей водой, встряхнуть и поставить «на букет» где-нибудь в уголке в мыльном или раздевальном отделении. В парилке веники следует оставлять только в том случае, если они слишком раскисли или их скоро будут забирать домой.

**Парение с простыней.** Применяется в двух случаях: когда надо

заменить ею веник, или когда попадаетея особенно «жароупорный» клиент. Автор этих строк сталкивался с подобной проблемой: один клиент желал париться по своей собственной, «сибирской» методике. Заключалась она в следующем. Банщик «пробивал» его по полной программе, после чего он нырял в бассейн и тут же возвращался под веники. Его снова парили с ног до головы, он снова прыгал в бассейн, и снова возвращался, и опять следовало полноценное парение.

После этого он сам отдыхал (и позволял отдыхать банщику) в течение получаса. Затем тоекратный заход повторялся и следовал получасовой перерыв. После перерыва все повторялось снова.

Попадались и такие клиенты, которые сначала просили «пощадить» их, а в конце процедуры, когда банщик уже уставал, начинали подтрунивать над ним и высказывать недовольство тем, что они «ничего не почувствовали». После соответствующей корректировки методики веничного массажа (в том числе парения простыней) подобные клиенты меняют свое мнение и больше не упрекают банщика в том, что им «было мало».

Клиент укладывается в хорошо разогретой парилке на полку лицом вниз, простыня, развернутая вдоль, одним концом заправляется под дальний бок клиента, а за другую обеими руками берется банщик. Клиент получается как бы накрытым простынным тентом.

Банщик, приподнимая и опуская простыню, нагнетает горячий воздух под «тент». Взмахнув таким образом от 4 до 6 раз, банщик быстро опускает простыню, накрывает ею клиента и растирает рукой через простыню спину, руки, ягодицы, бедра и т. д., можно поменять позицию: подвернуть дальний край простыни под плечи клиента и попросить его придерживать простыню руками. Затем, став в ногах, банщик берется за ближний к себе конец простыни обеими руками и начинает нагнетать жар.

Так повторяется 3–4 раза. После чего можно приступать к парению вениками, и вряд ли найдется клиент, которому покажется недостаточно.

К слову говоря, этот прием можно успешно применять и в том случае, если вы пришли в баню с товарищем, а веников достать не смогли.

И уж если речь зашла о способах замены веника, опишем еще один способ парения без веника – полотенечный. Нужно взять полотенце длиной 1–1,5 м, сделать петлю в срединной его части, просунуть туда руку и затянуть петлю на луче-запястном суставе. Затем кистью руки захватить оба конца, соединив их, и париться полотенцем как обычным веником. Только помните, что когда полотенце наберет влагу, им нельзя хлестаться со всей мочи, как хорошо распаренным дубовым или березовым веником:

можно заработать не только синяки, но и серьезные внутренние травмы. А хлестким ударом кончика полотенца можно запросто выбить глаз. Говорят, у придворных восточных банщиков существовала целая тайная боевая школа, где мокрое полотенце (в особенности – свернутое в узел) выступало в качестве грозного оружия.

#### Мыльный веничный массаж

Ряд авторов (Бирюков и др.) рекомендуют производить веничный массаж не менее чем дважды: первый раз в описанном выше режиме, непосредственно в парной, а второй раз – в виде мыльного веничного массажа в мыльном отделении на специальной скамье.

Следует заметить, что собственно мыльный массаж может производиться как руками, так и специальными предметами – рукавицами, мочалками, щетками, скребницами, валиками и, разумеется, вениками.

Перед мыльным веничным массажем необходимо распариться, даже если в бане нет парилки. В последнем случае это делается под горячим душем или в ванне.

Веники готовят следующим образом. В два таза наливается кипяток: в один на 2/3 объема, в другой – на 1/3, после чего второй таз ставится в первый, чтобы дольше сохранить воду горячей. Предварительно распаренный веник натирается мылом (разумеется, речь идет о его листовенной части) и опускается в верхний (рабочий) таз с кипятком. Интенсивными движениями взбивается пена.

В это же время помощник готовит скамью (деревянную или мраморную) для массажа. Ее необходимо облить 4–5 тазами кипятка и добиться стабильного прогрева верхней части.

Тот, кто должен получить сеанс массажа, в это же время прогревается в парилке или в горячей воде. Если он грелся в парилке, то затем обмывается 1–2 минуты под горячим же душем и ложится на скамью лицом вниз.

Его обливают несильной струей горячей мыльной воды из таза (она к тому времени должна будет остыть до приемлемой температуры), начиная от ног и двигаясь к голове. Делают 2–3 прохода (пока не кончится мыльная вода). Пена при этом должна остаться в тазу и после обливания ее еще раз взбивают. Затем мыльным веником легко проводят от пяток к шее и обратно 2–3 раза.

Внимание: ударные приемы массажа при мыльном массаже не применяются!

На спине выполняются следующие массажные приемы: выжимание, при котором веник накладывается на поясницу, а ладонной частью

свободной руки сквозь листву при этом производят выжимающие массажные движения.

Аналогичным способом 2–3 раза по двум линиям выполняются разминание (массируемый при этом должен лежать с опущенными руками) и растирание (короткими прямолинейными штрихообразными движениями).

После растирания веник на несколько секунд опускают в таз с пеной, а затем 2–3 раза производят поглаживание по всей спине. При этом делают осторожные, без грубых толчков, давящие движения.

Через мыльный веник можно делать подобным образом практически все приемы массажа, не забывая следить за тем, чтобы не оцарапать массируемого ветками и сучьями. Между приемами или группами приемов можно оглаживать массируемого мыльным веником, окуная его в пену либо используя для этого мочальную рукавицу, предварительно намыленную. Хороший эффект может дать контрастирование процедуры: окатывание массируемого сперва холодной, а затем – горячей водой, как это принято в восточных банях.

## Использование ароматизаторов

Давно известно о благотворном влиянии правильно выбранной температуры и влажности внешней среды на состояние кожи, сердечнососудистой системы и системы обмена веществ. Огромный вклад в этот процесс могут внести правильно подобранные ароматические составы. Существуют несколько основных критериев подбора и оценки ароматизаторов для бани и сауны. Они следующие.

Эмоционально-чувственная оценка является основным индикатором пользы ароматизатора для человека. Если запах не нравится – значит, пользы он не принесет (тут не следует путать аромат с лекарством). Если вы, к примеру, выбираете иланг-иланг для релаксации (расслабления) и замечаете, что ваша реакция на него – негативная, то его следует немедленно заменить аналогичном маслом (например, розмарином).

Различение масел-эссенций (эфирных масел) и масел-основ

**Эссенции (эфирные масла)** – это жидкие концентраты вытяжек из натуральных эфиромасличных растений, несущие собственный аромат. Это вообще-то не совсем и масла. Это название закрепилось за ними в древности только потому, что эти вещества напоминают масла по внешнему виду и не растворяются в воде. Прилагательное «эфирный» они получили за свою летучесть, а не из-за содержания эфиров.

**Масло-основа** – это обычное дезодорированное растительное масло (кукурузное, оливковое, подсолнечное и т. д.). В идеальном варианте – это масло, получаемое из косточек (персиковое, оливковое, виноградное, жожоба, авокадо, абрикосовое и др.). Являясь прекрасным растворителем для эссенций, оно применяется в смесях для аромамассажа, где составляет 98–99 % смеси.

Правильное масло-основа не должно обладать собственным (пусть даже приятным) запахом. У каждого из них свои особенности в применении. Например, виноградное масло хорошо для массажа жирной кожи, а масло из косточек абрикоса предпочтительнее для сухой кожи.

Часто массажисты сами составляют масла для массажа из масел-основ. Ряд массажных масел выпускается промышленностью.

Аромамассаж особенно эффективен после посещения парной.

Если же человек получил сеанс веничного массажа, то ему следует хорошенько остыть в течение получаса, чтобы прекратилось активное потоотделение.

**Отличие натуральных эссенций от синтетических.** Они, прежде всего, заключаются в цене – суррогаты в несколько раз дешевле «подлинников». Второй – более важный критерий – мягкий многогранный запах натуральных и резкий и однозначный у «синтетики». В этих резких «одиночных» запахах часто присутствуют ноты побочных продуктов синтеза – спирта, ацетона и т. п. «Синтетику» ни в коем случае нельзя использовать для изготовления контактных смесей (массаж, ванны, ингаляции) и тем более для приема внутрь. Единственное их назначение – «подкрашивать» воздух в плохо проветриваемых помещениях и маскировать дурной запах в составе дезодорантов-аэрозолей. Однако автор относится к таким ароматизаторам отрицательно.

Специально для бань и саун выпускаются водные эмульсии синтетических ароматов, которые можно использовать в качестве добавок к воде, забрасываемой на раскаленные камни (тоже не рекомендую).

**Кстати, натуральные эссенции забрасывать на камни нельзя – они моментально сгорят, и воздух в сауне сделается тяжелым.**

Натуральные ароматизаторы нужно испарять в воздух с помощью специальной аромалампы. Лампа используется до прогрева парной.

Если же парная «на ходу», то можно добавить несколько капель эссенции в открытый сосуд с водой (блюдец, тарелку или – на доньшке – в шайку), установить его на верхнем полке и вскоре, нагревшись, состав начнет испаряться. Некоторые любят «поддеть» такую смесь на веник и париться в клубках ароматизированного пара.

**Устранение устойчивого фонового запаха.** Такой запах появляется после многократного применения ароматических масел в парилке из-за того, что их испарения впитываются в деревянную обшивку и полки. Через некоторое время этот фоновый запах начинает перебивать даже запах свежераспыленных эссенций.

Для «зачистки» запахового фона следует применять бактерицидную ультрафиолетовую лампу. Под воздействием УФЛ-лучей образуется озон, который быстро окисляет все органические молекулы, уничтожает запахи, оставшиеся в парной. Проводить УФЛ-обработку нужно после каждого банного дня. Кроме запаха будут уничтожаться и грибки, и плесень, и многие болезнетворные микробы.

**Правила составления массажных смесей требуют, чтобы в них входило не более трех видов масла-основы и не более 5 видов масла-эссенции.** При этом оптимальное соотношение составляет 10–12 капель эссенции на 30 мл масла-основы.

Влияние 2 или более компонентов друг на друга создает эффект

взаимоусиления, из-за чего может возникнуть нечто совершенно неожиданное (и не обязательно приятное).

Смеси из 5 и более компонентов требуют очень высокой профессиональной квалификации и под силу только профессиональным парфюмерам. Такие специалисты работают в парфюмерных фирмах, производящих духи, в состав которых может входить несколько десятков типов масел-эссенций.

Масла-эссенции подразделяются на 3 большие группы:

1. Токсичные.

2. Нейтральные.

3. Фотосенсибилизирующие (изменяющие чувствительность кожи к образованию пигментов под действием ультрафиолетового излучения).

Токсичность эссенций проявляется при передозировке. Для домашнего использования рекомендуется к применению только вторая (нейтральная) группа. Первую можно применять лишь по рекомендациям и под наблюдением специалиста-ароматерапевта, а третью – с осторожностью при массаже и желательно – в зимнее время, чтобы исключить образование неравномерного загара.

**Ароматерапия** – наука достаточно древняя, но в настоящее время малораспространенная, хоть и получающая второе рождение. Из нее выделяется аромахология – наука о воздействии запахов на психику и интеллектуальные способности человека.

В бане применение ароматерапевтических методов способствует достаточно быстрому и надежному достижению расслабления, улучшает настроение и самочувствие.

Кроме того, правильно подобранный букет ароматов помогает новичку в бане снять стресс. Дело в том, что первое посещение бани – это всегда страх перед «экстремальными удовольствиями», в частности, высокими температурами. И нужно сделать так, чтобы от первого посещения бани у человека осталось как можно больше приятных воспоминаний.

Классика банных ароматов – это, прежде всего, запахи веника. Береза, мята, эвкалипт, пихта, можжевельник создают в бане атмосферу расслабления и очищения. Но если веником готов пользоваться далеко не каждый (даже из завсегдатаев, тем более – в сауне), то вдыхать приятные запахи нравится всем.

Для этого достаточно составить несложную ароматическую смесь и поместить ее в парную. Через несколько минут аромат распространится и в предбанник (мыльное отделение), и в комнату отдыха, настраивая и

подбадривая разум и психику, подготавливая их к горячим объятиям пара.

Если помещение бани (банного номера, сауны) достаточно просторно, то можно применять для различных помещений различные сочетания ароматов. Кроме ароматических масел и эссенций и их смесей можно применять в банных помещениях (за исключением парилки) индийские ароматические курения (палочки).

Таблица основных ароматов для применения в бане и сауне

Эссенция	Свойства	Показания	Применение в аромалампе на площади 15 м <sup>2</sup>	Смеси	Примечания
Анис	Токсично. Избегать приема внутрь и нанесения на кожу	При депрессии, расстройствах дыхательных путей	1-2 капли	А) нероли, мята, кориандр, мускат Б) сосна, эвкалипт, душица	Смесь А - успокоительная, смесь Б - для облегчения дыхания
Апельсин	Фотосенсибилизатор, требует осторожности при пребывании на солнце	При депрессии, хронической усталости	3-5 капель	Цитрусовые, можжевельник, грейпфрут	Необходимый компонент массажных смесей против целлюлита
Герань	Сильнодействующее, не применять для детей	При снижении умственной активности	1-2 капли	Лаванда, иланг-иланг, лимон	Очищает воздух, отпугивает насекомых
Жасмин	Только для наружного употребления	При болях и спазмах, снижении либидо	3-5 капель	Герань, кипарис, лаванда, нероли	Полезно в период менопаузы

## Банное «приданое»

В хорошо «раскрученных» коммерческих банях и саунах, как правило, есть все необходимое – простыни, шапочки, мыло, полотенца, коврики, мочалки, веники, массажеры и др. Но всегда лучше иметь свое собственное банное «приданое»: тогда вам не придется переплачивать за дополнительные услуги, да и с точки зрения гигиены вы будете защищены от всевозможных неприятностей.

Итак, что же необходимо иметь для похода в баню?

**Веники** – о них мы уже вам рассказывали. Добавим только, что если вы все-таки решили купить веники в бане или на базаре, позаботьтесь о том, чтобы обмотать им ручки медицинским пластырем, бинтом, изолентой или скотчем. Делать это желательно, пока веники не размочены. Если купленные в бане веники не рассыпались после первого посещения, есть смысл прихватить их с собой (особенно – дубовые) и сохранить для последующих визитов. Выносливые веники того стоят.

**Простыни** – именно простыни, а не простыня, потому что вам потребуются как минимум две: одна намочнет при посещении парилки, а во вторую, сухую, вы будете заворачиваться во время отдыха и чаепития. Лучше всего льняные простыни, так как после каждого посещения бани их нужно стирать, отбеливать и гладить, а обычные простыни такого ухода долго не выдержат. Хорошо иметь одну махровую простыню, которая при необходимости заменит полотенце.

**Полотенца** – их тоже нужно иметь два – для тела и для ног. Полотенце для тела должно быть мягким махровым.

**Шорты или плавки** – если вы стесняетесь ходить голяком, они могут пригодиться. Но в банных бассейнах, в отличие от плавательных, не принято плавать в купальных костюмах и одежде, кроме того, если вы посещаете общественную баню, то знайте, что человек в трусах или плавках в парилке или бассейне вызывает подозрения – не болен ли он? Если вы, конечно, не относитесь к национальным меньшинствам, у которых не принято обнажаться даже в бане.

**Тапочки** – они предоставляются напрокат в любых банях и, по идее, должны дезинфицироваться после каждого клиента. Но это – по идее. Лучше носить свои. Желательно всего иметь резиновые, так как резина меньше всего скользит по плитке, которой выложены полы в бане, но можно и пластиковые. Пластмассовые тапочки – хуже коньков, хоть и

такие же гигиеничные. Кожаные и прочие могут размокнуть и выделять неприятные и даже вредные вещества.

**Шапка** – обязательная принадлежность в парилке. Известный автор ряда изданий по банному делу А.А. Бирюков рекомендует смачивать шапку во время посещения парной. Позволю себе с ним не согласиться. Имея за плечами не одну сотню профессиональных банных сеансов, могу с уверенностью сказать, что чем дольше шапка сохраняет сухость, тем лучше она «держит» тепло. Напомню, что температура во влажной парилке – 60–70 оС и 70—120 оС – в сухой. А температура тела человека в среднем составляет 36,6 оС. Смоченная водой шапка намного быстрее «доставит» жар к самому термоуязвимому участку тела – голове.

Чтобы охладить шапку, ее лучше не смачивать, а положить куда-нибудь в прохладное место между заходами в парную.

Можно использовать самые различные шапки, нужно только придерживаться одного требования: они должны пропускать воздух, но при этом обладать хорошими теплоизолирующими свойствами. Кроме того, очень важно, чтобы шапка хорошо стиралась, так как уже после 2–3 бань запах пота становится невыносимым. Лучше всего банные шапки из толстой фланели или войлока (особенно – круглые сванки), лучше – с полями или закрывающие лоб, уши, затылок. Хорошо используются и стираются лыжные шапки из толстой вязаной шерсти, а также «басаевки», суконные шлемы (буденовки) и армейские подшлемники.

**Коврики** – они необходимы в любых, даже в элитных саунах, так как при всем старании и добросовестности банщиков, особенно во влажных банях, где температура не превышает 80 оС, есть вероятность сохранения на влажной древесине полок некоторых болезнетворных бактерий. Поэтому, чтобы не подхватить грибок, лучше сидеть или лежать на собственном коврике.

Материал для коврика используется обычно такой же, как и для шапок: войлок, фланель, шерсть, но допускаются и синтетические. Коврики также должны легко стираться и по возможности дезинфицироваться. Некоторые предпочитают подстилки из деревянных дощечек, но лично мне такие представляются не очень приятными (твердые) и не очень гигиеничными (спустя некоторое время они пропитываются потом с обеих сторон, причем с одной стороны – вашим, а с другой – общественным, с полок).

**Рукавицы или перчатки** – для индивидуального пользования подойдут любые – специальные банные из валяного войлока (мои любимые профессиональные, они лучше всего защищают руку и от жара, и

от растирания), строительные, простые вязаные, желательно, чтобы они также хорошо отстирывались, ибо запах пота прежде всего начинает исходить именно от рукавиц.

**Мочалки и аутомассажеры** – появились в последние годы на рынке в огромном ассортименте. Мочалки предпочтительнее всего натуральные, растительные, хоть они и недолговечны. Что касается синтетических, то рекомендую губки из открытопористого пенополиуретана ППУ-Э0-100. Они отличаются крупными ячейками и повышенной износостойкостью. Они жестко, но в то же время достаточно бережно снимают с кожи отмерший эпителий и создают ощущение хорошего поверхностного массажа. Их нельзя прогревать, так как пенополиуретан (поролон) считается химически устойчивым при температуре до 70 оС. Поэтому его не стоит забывать в парилке, а тем более – бросать на раскаленные камни.

На массажерах подробно останавливаться не будем, порекомендуем для бани только массажеры скребкового типа в виде «лап» из пластмассы. Деревянные массажеры, изготовленные из хорошего, «здорового» дерева (ясеня, дуба, самшита и др.) в виде зубчатых валиков, «скалок», растирателей, могут оказать положительный эффект при самомассаже.

## Глава третья. Несколько важных банных советов

### Противопоказания к парилке

Паровая процедура рекомендуется в лечебных целях лицам, склонным к простуде, страдающим хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей, включая бронхиальную астму в нетяжелой форме.

Баня помогает при лечении вегетативных расстройств сердечнососудистой системы, при гипотонии и начальных стадиях гипертензии, хронических ревматических заболеваниях, радикулитах, хронических заболеваниях кожи, нарушениях жирового обмена, полиартритах, сахарном диабете в легкой форме, при климактерическом синдроме.

И все же! Прежде чем становиться поклонником русской паровой бани (да и бани вообще), следует четко знать, не противопоказана ли вам сама банная процедура.

Есть ряд четких медицинских запретов при определенных болезнях. Вот они.

Парение не рекомендуется детям до 3 лет. Следует париться с осторожностью и людям старше 70.

Категорически противопоказана банная процедура (парение), если у человека:

- гипертоническая болезнь любого происхождения;
- психические или тяжелые невротические заболевания;
- воспалительные заболевания хронического характера, сопровождающиеся повышением СОЭ;
- онкологические заболевания;
- недостаточность правого или левого желудочка сердца;
- гипертиреозы;
- язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки;
- острый инфаркт миокарда;
- гипертоническая болезнь третьей стадии по классификации ВОЗ, а также гипертоническая болезнь с систолическим (верхним) артериальным давлением свыше 220 мм рт. ст. и диастолическим свыше 120 мм рт. ст.;
- мочекаменная болезнь и мочекаменный диатез.

**Абсолютными противопоказаниями являются:**

- страх и негативное отношение к посещению парной;
- все острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела свыше 36,6 оС;
- общий атеросклероз с органическим повреждением соматических органов;
- инфекции и контагиозные заболевания;
- бациллоносительство и паразитарные заболевания;
- туберкулез в открытой форме;
- склонность к появлению профузных кровотечений;
- посттромбофлебический синдром длительностью менее 3 месяцев;
- опасность эмболии;
- лабильная форма сахарного диабета с периодическим или стойким ацидозом;
- кахексия и тяжелый синдром нарушения всасывания;
- тяжелый хронический алкоголизм с нарушением социальной адаптации;
- хронические заболевания почек с наличием значительного осадка в моче;
- вторичная глаукома и глазная гипотония;
- психозы и психопатии;
- эпилепсия;
- тяжелые вегетативные расстройства с частой декомпенсацией.

Мы приводим этот список, прекрасно сознавая, что обычный читатель не сможет не только распознать большинство этих заболеваний, но даже и понять, что означают их названия, если с ними не приходилось лично сталкиваться. Мы делаем это для того, чтобы показать, что баня – хоть и волшебница, но не панацея и, прежде чем крепко париться, следует проконсультироваться с врачом и определиться с состоянием своего здоровья.

## Правила самоконтроля

Кроме измерения веса, кровяного давления и подсчета пульса при посещении бани важнейшим средством самоконтроля являются... тетрадь и ручка. Мы имеем в виду дневник самоконтроля. Сравнение записей поможет увидеть положительные и отрицательные стороны влияния бани и парной на ваш организм.

В дневнике самоконтроля фиксируются субъективные ощущения (общий характер самочувствия, настроение, степень утомления, сон, аппетит и др.). Само собой отмечаются объективные показатели: частота пульса, потоотделения, вес, кровяное давление.

Анализируя их и сравнивая показатели друг с другом, вы сможете отметить изменения, происходящие в вашем организме.

Необходимо также фиксировать время, затраченное как на всю банную процедуру, так и в отдельности – на посещение парной, бассейна, время отдыха, количество и вид выпитой жидкости.

Неплохо отмечать, с веником вы парились или без, сколько времени на какой полке находились, сидели или лежали в парилке.

Отдельно указывайте, как себя чувствовали после бани, как спали, какой был аппетит и как чувствовали себя на следующее утро. (Излишне говорить, что такой дневник, как и сама баня, будут бесполезными, если вы отправляетесь в баню только для того, чтобы предаваться, как говорили в старину, «винопийству, чревоугодию и блудострастию».)

Если комплекс банных процедур положительно влияет на сон, аппетит, общий тонус организма, повышает настроение и работоспособность – значит, баня пошла впрок, и ваш организм с ее помощью улучшает свою работу.

Если же появились слабость, сильная утомляемость, бессонница, отсутствие аппетита – следует прекратить посещение бани и обратиться к врачу – физиотерапевту или специалисту из физкультурного диспансера.

Проще всего измерить пульс. Нужно сосчитать частоту ударов за 10 секунд и умножить это количество на 6 – получится число ударов в минуту.

Частота пульса измеряется перед заходом в парилку и сразу после выхода из нее. Если частоту пульса, зафиксированную в первые 20 секунд после выхода из парилки, принять за 100 %, то будет считаться хорошей реакцией, если она снизится через 4 минуты на 20 %, через 6 – на 30, а

через 8—10 минут – на 75 %.

Прибавлять время пребывания в парилке можно будет только после того, как частота пульса в парилке не будет превышать вашу обычную норму более чем на 10–20 ударов в минуту.

## Как похудеть в бане?

Как происходит процесс похудения в бане? Прежде всего, благодаря обильному потоотделению, которое в первую очередь ведет к потере жидкости организмом, а во вторую очередь она уходит из жировых накоплений. Это, в свою очередь, ведет к расщеплению жира и выходу жидкости из организма в виде пота.

Однако наш организм не собирается так просто сдаваться и предпринимает активные меры к пополнению своих «запасов», поэтому для того, чтобы вес не возвратился, нужно выполнять несколько важных правил.

Давно известно, что соль задерживает воду в организме, поэтому, если вы хотите похудеть, не употребляйте в банном меню соленья и тем более забудьте о пиве с рыбой, раками и др.

Когда вы интенсивно паритесь, возникает так называемая «банная жажда», когда все время хочется пить. Но если вы хотите похудеть – не пейте в бане вообще, можно только прополоскать рот. Удержаться от того, чтобы не пить в бане, трудно, но цель того стоит. Заранее приготовьте напиток. Он должен быть достаточно кислым и витаминным. Это может быть вода с лимонным соком, компот, натуральный сок, слабый прохладный чай и т. п.

***Газированную воду, особенно сладкую, с искусственными ароматизаторами, употреблять ни в коем случае нельзя!***

Ряд американских диетологов после комплексного изучения воздействия газированных сладких напитков на организм человека пришли к выводу, что они являются причиной избыточного веса! При этом совсем не важно, относятся ли они к категории легких и не содержат ли лишних калорий. Механизм их действия совсем в другом – в искажении обмена веществ, которое приводит к нарушениям в организме.

Организм, страдая от жажды, будет стараться «напиться» любыми путями. Установлено, что после активного посещения парной тело в бассейне через поры в коже впитывает до 10 мл воды из бассейна! Помните об этом. Поэтому если вы стремитесь похудеть и избавиться от лишней воды (и лишнего веса) при помощи парной, вам придется обойтись без бассейна. Кроме того, он останавливает потоотделение, а ваша задача при похудении – добиться как можно более сильного потоотделения.

Принимать перед баней мочегонные средства, тем более

лекарственные, не рекомендуется, потому что ваши почки и так работают с полной нагрузкой. Не стоит баловать себя и арбузом, так как он понижает температуру тела и останавливает потоотделение. Кроме того, арбуз является очень сильным природным мочегонным.

Тем, кто хочет похудеть с помощью банных процедур, следует придерживаться следующих правил.

Перед посещением парилки обмойтесь под холодным душем около 1 минуты, затем 2–3 минуты – под горячим.

Затем полежите на средней полке в парилке 4–5 минут, время от времени переворачиваясь. Ноги старайтесь держать выше уровня тела. Веник не используйте.

После парилки нужно ополоснуться около 1 минуты под нейтральным (температуры тела) душем, а затем, завернувшись в простыню (лучше – махровую), идите отдыхать в теплую раздевалку на 5–7 минут.

Если есть такая возможность, в течение 10 минут можно принять горячую ванну (38 оС) или посидеть в тазу с горячей водой.

После этого снова идите в парную, несколько минут походите до появления пота, затем поднимитесь на верхнюю полку и начинайте париться в течение 4–5 минут с веником (см. главу о веничном массаже). Лучше – в положении лежа.

Затем не спеша встаньте, посидите еще пару минут на самой нижней полке, снимая пот веником или махровой тряпичей (полотенцем). После чего нужно выйти, обмыться теплой водой и минут 5–7 отдыхать. Накройтесь простыней, а затем снова отправляйтесь в парилку. Парьтесь с веником 5–7 минут. Выходите из парилки в том же порядке, что был описан выше.

После третьего захода можно сделать массаж руками или массажером.

Можно в качестве притираний использовать мед, горчицу или соль. Натираться следует после третьего захода, но не после массажа, так как это может вызвать сильное жжение на коже. Заходить в парилку можно только после того, как притирание впиталось.

Если соблюдать эту методику в точности, то за одно посещение бани (за 2–2,5 часа) можно сбросить 2–4 кг.

Если же вы вдруг почувствовали себя плохо, немедленно прекратите процедуры, вымойтесь под теплым душем, немного посидите в прохладном помещении и отправляйтесь домой.

Дома после бани желательно полежать в теплой постели 1–2 часа, в теплое время года погулять на природе.

Следует помнить, что если вы решили сбросить вес, то пить

рекомендуется не ранее чем через 5 часов после бани, но, конечно, не поглощать жидкость литрами. Все хорошо в меру. Выпейте стакан несладкого чая или съешьте немного легкого овощного супа на курином бульоне (больше овощей, меньше жира и мяса!).

Еще кое-что о похудении с помощью бани

Как все мы знаем, вода составляет до 65 % веса тела у взрослого человека. Вот почему похудение в бане происходит в основном за счет потери воды, которая уходит через поры.

Конечно, пропотеть можно в любой бане, но именно для похудения лучше воспользоваться сауной или русской каменкой без поддавания пара. Если же воздух насыщен водяными парами, потоотделение естественным образом может сокращаться. Так, по крайней мере, считают традиционные специалисты по банной процедуре (например, Бирюков). Но с этим можно поспорить.

В сырой паровой бане, при прочих равных условиях (например, одинаковой температуре и самочувствии клиента), потоотделение оказывается практически одинаковым. Просто влаги на коже оседает больше, чем в суховоздушной парной.

Тем не менее влага с кожи (пот плюс водный конденсат) стекает с тела, уступая место новым порциям пота и конденсата. Точных данных о количестве собираемой с поверхности кожи влаги нет, поэтому говорить о преимуществе сырой паровой перед суховоздушной с уверенностью нельзя.

На наш взгляд, темп похудения зависит от последующих этапов банной процедуры: отдыха в мыльном или раздевальном отделении, ограничения в воде и пище.

Недаром древние римляне и греки считали, что если человек парится на полный желудок – то поправляется, если же на пустой – то худеет. И на этот счет у автора этой работы есть личный опыт.

Работая профессиональным банщиком в общественных русских банях, мне приходилось подниматься на верхний полоч и работать вениками в экстремальных условиях (температура до 70 оС, влажность 70–90 %) по 10–20 раз за смену. При средней продолжительности сеанса веничного массажа 7—10 минут, суммарное время активного парения составляло, как нетрудно подсчитать, около 3 часов.

В течение рабочего дня я позволял себе выпивать до 1,5–2 л минеральной воды и примерно столько же чая, не считая жидких блюд (супа, борща) и твердой пищи. По окончании смены, глубоким вечером, нередко позволял себе бокал-другой пива с рыбой (очень хотелось

соленого после обильного потоотделения).

Организм при этом нагревался настолько, что я выходил в заснеженный двор, на мороз, после работы в парилке, душа и холодного бассейна и обсыхал там, стоя на ледяном ветру, не испытывая никаких ощущений, кроме приятных.

Так вот, за время работы я не сбросил ни полкило! Именно потому, что не отказывал себе в питье и пище (а также в пиве и соленьях). Плюс к тому, я как можно быстрее старался «выключить» потоотделение, принимая душ и плавая в холодном бассейне.

С Бирюковым, безусловно, следует согласиться в том, что при похудении с помощью банных процедур главное – постепенность. Разумеется, нужно избегать какой бы то ни было соревновательности в этом вопросе. Разные люди по-разному переносят парную, и потоотделение у них происходит строго индивидуально.

Конечно, очень большую ошибку допускают те, кто старается побольше сбросить лишнего веса путем увеличения времени пребывания в парной. Или – бесконтрольным повышением температуры воздуха.

С другой стороны, если вы возьмете на себя функции банщика-парильщика и поработаете с веником над своим товарищем, потеря пота, конечно, возрастет. Как, впрочем, и нагрузки на мышцы и сердце. Поэтому подумайте, какой путь для вас безопаснее – чаще заходить в парилку, вести себя там пассивно и избегать быстрого охлаждения после нее, или активно работать в парной, испытывая при этом жгучее желание сразу же прыгнуть в бассейн или сугроб.

По данным Бирюкова (1991), при одинаково затраченном времени на парилку (14 минут), но при разных методиках парения (непрерывно и по нескольку заходов), потеря веса в обеих группах оказалась одинаковой. При этом проведенные тесты на общее самочувствие у обследуемых второй группы оказались лучшими, чем у первой («непрерывной»).

Думается, можно полностью согласиться с Бирюковым, что использование «тепловой инерции» тела оказывается весьма эффективным в борьбе с лишним весом.

Итак, лучше чаще заходить в парилку, активнее вести себя там (заниматься веничным массажем и самомассажем), не погружаясь в бассейн и не становясь под душ, отдыхать, накрывшись плотной простыней или закутавшись в махровый халат в теплом помещении. При этом можно понемногу пить маленькими глотками горячий чай с малиной или травяной отвар.

Один из рецептов такого специального чая следующий: 2 ст. ложки

высушенной малины или цветков липы завариваются 2 стаканами кипящей воды, кипятятся 10–12 минут и процеживаются через марлю. Питье принимается небольшими глотками перед заходом в парную. Держать его нужно в термосе.

И в заключение приведем несколько советов из книги Богатыревых, касающихся похудения при помощи банных процедур.

1. Не следует ходить в баню после обильного застолья с большим количеством жирных, жареных, смешанных (типа салата оливье) блюд.

2. Париться следует только лежа.

3. Продолжительность парения должна быть не более 15–20 минут, общая продолжительность – до 30 минут.

4. Необходимо, чтобы пар для похудения был посуше.

5. Пить перед парением следует как можно меньше и только горячее.

6. Посещать баню следует как минимум 2 раза в неделю, но не более 3-х.

7. Утолять жажду после парилки следует только небольшими количествами кваса, морса, чая, сока.

8. Нельзя принимать очень холодный душ или обливаться слишком холодной водой.

9. Нельзя употреблять перед баней соленого.

10. После посещения бани можно поесть достаточно плотно, так как пища усваивается даже хуже, чем обычно.

11. После последнего захода в парилку хорошо завернуться в простыню и потеть до тех пор, пока потоотделение полностью не прекратится.

## Банные притирания

Прогрев и усиление потоотделения при помощи различных притираний в сочетании с паровыми процедурами очень хороши как для улучшения общего самочувствия, так и для регулирования обмена веществ, в том числе похудения.

**Горчичные притирания** способствуют резкому открытию пор, активизируют работу сосудов, усиливают кровообращение и возбуждают нервные окончания.

В результате этого усиливается потоотделение и, соответственно, уменьшается вес, снижается отечность и улучшается в итоге самочувствие.

Для притирания используется обычная столовая горчица, которую можно купить в готовом виде в магазине, а можно приготовить и самостоятельно. Обратите внимание только на то, что при самостоятельном заваривании сухой горчицы для бани уксус добавляют не для вкуса, а для лучшего втирания в кожу. Если же вы отличаетесь повышенной чувствительностью к кислотам, лучше его вообще не использовать.

Уже готовая горчица приносится в баню, разводится в чайке до состояния жидкого пюре. Тело натирают горчицей обычно после первого или второго захода. Перед натиранием можно принять нейтральный душ, но не окунайтесь в бассейн и не натирайтесь снегом. Также не следует натираться горчицей после сеанса массажа. После бассейна слишком сжавшиеся поры плохо воспримут натирание горчицей, а в случае обтирания снегом или после массажа неизбежны микротравмы, которые вы ощутите по жгучей боли.

Это в равной степени относится и к натиранию солью, содой с медом и другим притираниям, включающим в себя активные вещества.

Когда вы предварительно разогрелись в парилке и приняли нейтральный душ, равномерно размажьте по всему телу заранее разведенную водой готовую горчицу, стараясь не попасть на незажившие раны, ссадины и в особенности на слизистые покровы рта, глаз, половых органов и др.

Через 1–2 минуты можно зайти в парную и стать на первую или вторую полку. Если у вас чувствительная кожа, можно стоять на полу, на небольшом удалении от каменки или парового радиатора.

Одновременно с потоотделением начнется до сих пор не объясненный

медициной процесс: притирание станет поглощаться кожей и, в конце концов, от него не останется и следа.

Не расстраивайтесь, если при потоотделении пот смоев большую часть натирки, эффект все равно наступит.

После парной нужно обмыться под теплым душем и идти отдыхать.

Через 20–30 минут можно отправляться опять в парную и принимать сеанс веничного массажа. В процессе массажа лучше использовать более-менее щадящие приемы, не допуская слишком резких ударов и растирания ветками, что может травмировать кожу.

Горчицу можно добавлять к «поддаваемой» воде. Горчичный пар является прекрасной профилактикой от простуды в сырую, зябкую погоду.

**Солевые притирания** делают так же, как и горчичные. Соль лучше брать поваренную, не йодированную (можно «Экстру»). Сухую соль втирают не спеша и не слишком активно, чтобы не расцарапать кожу. Кожу можно слегка увлажнить.

После солевого обтирания в парилке можно находиться столько, сколько вам захочется.

В отличие от горчичных притираний, после солевых можно погружаться в бассейн.

**Медово-содовые притирания** оказывают комплексное оздоровительное воздействие на кожу: разогревающее, биостимулирующее, бактерицидное, ранозаживляющее. Делают их, как правило, до парилки.

Мед можно брать как густой (летний), так и жидкий (майский). Соду лучше добавлять в майский мед.

Это притирание можно использовать как в чистом виде (только мед), так и в смеси (мед + сода).

Проникая через кожу, медово-содовое притирание окажет благотворное влияние как на поверхностные слои кожи, так и на прилегающие к ней ткани, а ток крови, усиливающийся в условиях парилки, разнесет полезные вещества по всему организму.

Медово-содовый состав приготавливается следующим образом. На 1/2 стакана меда взять 2–3 ч. ложки соды, тщательно перемешать.

Полученным составом обмазать тело, за исключением волосистой части головы, лобка и подмышек (половые органы – с осторожностью). Затем нужно войти в парную и дожидаться обильного пота.

Выйдя из парилки, примите нейтральный душ, чтобы смыть остатки медового притирания и, если вы не собираетесь дальше потеть, окунитесь в бассейн. Это притирание оказывает смягчающее, тонизирующее,

омолаживающее влияние на кожу всего организма.

Если для притираний вы используете не разогревающие или потогонные притирания, а нейтральные или целебные, то наносите их после паровых процедур, спустя 3–5 минут после выхода из парной. Кожа, остывая и высыхая, будет активно впитывать полезные вещества, которые попадают в подкожный слой, ткани, лимфу и кровь.

Уже доказано, что в парной целительное воздействие может идти только через легкие, в виде ингаляций. Поэтому все лечебные и питательные вещества – мази, кремы, эмульсии и другие притирания – следует наносить на тело через 3–5 минут после парной.

Спустя полчаса, отдохнув, смойте остатки притираний под душем, и можно отправляться домой.

## Глава четвертая. Русская баня: лечение и профилактика

Выше уже приводилось высказывание российского историка о том, что русский человек, как только почувствует себя больным, выпьет водки, настоянной на чесноке, закусит луком и отправляется париться в баню.

Профессор Боголюбов говорил, что русскую баню и сауну следует рассматривать как «средство неспецифической терапии» и показана она, прежде всего, при хронических неспецифических заболеваниях легких, включая бронхиальную астму, при хронических ревматических заболеваниях вне стадии обострения, нарушениях периферического кровообращения, артериальной гипертензии и гипотонии.

Выше уже описывались противопоказания к пользованию баней. Теперь настало время подробнее рассказать о том, какие болезни действительно излечиваются с помощью русской паровой бани.

Что касается бронхиальной проходимости и вообще очищения бронхов (бронхиального дренажа), то эффект от банных процедур в русской паровой бане дает благоприятный результат при лечении больных хронической пневмонией и хроническим бронхитом. Однако следует заметить, что использовать баню можно только в период ремиссии при отсутствии гнойных осложнений.

Неплохой эффект дает также банная процедура для больных бронхиальной астмой со слабо протекающими приступами удушья. При этом лучшее состояние отмечается у детей. Приступы бронхиальной астмы под воздействием банных процедур становятся все реже, а иногда исчезают совершенно.

Механизм исцеления – воздействие температурных сочетаний и контрастов – стимулирует вегетативную перестройку функции коры надпочечников. И это позволяет избавиться от приступов бронхиальной астмы и ревматических заболеваний.

Можно также с уверенностью утверждать, что русская баня – прекрасный тренинг-комплекс для иммунной системы и надежная профилактика острых респираторных и острых вирусных заболеваний.

И хотя в момент обострения этих заболеваний, тем более – протекания их с повышенной температурой, в баню ходить категорически запрещено, в нормальном состоянии регулярное посещение русской паровой бани

служит надежным профилактическим щитом для организма, особенно в период эпидемий гриппа и других вирусных инфекций, передающихся воздушно-капельным путем.

По своему личному опыту автор этой книги может с уверенностью заявить, что во время работы в качестве банщика-парильщика в русской общественной паровой бане он ни разу за несколько лет не болел вирусными инфекциями (гриппом, ОРЗ и др.)

*«Гипертермия с последующим охлаждением способствует вегетативной перестройке и нормализации периферического кровообращения»,* – с уверенностью утверждает профессор В.М. Боголюбов.

А русский народ отзывался о целительных свойствах бани целым рядом пословиц и поговорок. Вот некоторые из них:

***Париться – не стариться.***

***Пар костей не ломит.***

***Русская кость тепло любит.***

***Кости попаришь – все тело поправишь.***

***После парной будто вновь на свет родился.***

***Добрая банька – лучшая нянька.***

***Баня чистит, баня парит – баня все поправит.***

***Баня и лук – от всех недугов.***

***Баня, веник да парок – любому впрок!***

## Как баня воздействует на различные органы и системы организма

Сердце, сосуды и мышцы

Когда человек находится в парилке, деятельность сердечнососудистой системы существенно изменяется: частота сердечных сокращений повышается и достигает 100–160 ударов в минуту (повышается по сравнению с обычным состоянием на 60–70 %).

Циркуляция крови во всех органах под влиянием высоких банных температур усиливается, в парильне происходит быстрое перераспределение крови в различных органах, сердечный выброс повышается в 1,5–1,7 раза. Особенно резко изменяется кожное кровообращение – и в парилке, и в бассейне. Кожные сосуды при потении в парилке сильно расширяются.

Особенно значительные изменения в работе сердца и характере кровотока наступают, когда человек находится в парилке на верхней полке. Веничный массаж (хлестанье веником) еще больше повышает частоту сердечного ритма, поэтому самоконтроль на этом этапе имеет решающее значение.

Как и во время погружения в бассейн, так и при обливании холодной водой частота сердечных сокращений резко снижается – до 30–35 ударов в минуту.

Конечно, наиболее значительные изменения в работе системы кровообращения и функционировании сердца наблюдаются у людей, впервые оказавшихся на банном полке. Когда человек начинает посещать баню (сауну) регулярно, его организм постоянно тренируется и адаптируется к контрастным банным процедурам.

С перегревом в парилке организм справляется так же, как и с физической работой: капилляры расширяются и кровь устремляется из центра на периферию – к мышцам и коже. По некоторым данным, при посещении парилки минутный объем сердца возрастает примерно на 150 %. Максимальная частота пульса в парной составляет 125 ударов в минуту. При этом на повышение частоты пульса оказывают влияние различные факторы, например – температура в парилке, влажность воздуха, положение тела.

При выходе из парилки частота пульса начинает быстро снижаться.

Однако следует помнить: максимальную нагрузку на сердечно-сосудистую систему оказывает контрастное воздействие холода после парной: погружение в снег, холодный бассейн, обливание ледяной водой. Поэтому людям с нарушениями кровообращения следует остерегаться резкого охлаждения после паровых процедур.

Если у человека наблюдались отклонения в деятельности сердечнососудистой системы или он ощущал какие-либо признаки их появления (любые неприятные ощущения в области сердца – жжение, чувство давления, стеснения за грудиной, боли, внезапные замирания и «провалы»), ему необходимо покинуть баню и в дальнейшем проконсультироваться с врачом-терапевтом (лучше всего – в физдиспансере).

Парилка служит активным раздражителем, который способствует максимальному восстановлению работоспособности мышц. При этом особенно эффективно работоспособность мышц повышается после проведения массажа и самомассажа, после сеанса паровых процедур.

Спортивные медики, работающие со спортсменами, специализирующимися в различных видах спорта, убедились, что функциональные особенности нервно-мышечного аппарата после бани повышались. Но не во всех случаях баня дает нужный эффект: после бани с повышенной влажностью в парной (80—100 %) и повышенной температурой 60–70 оС в первые часы наблюдалось снижение мышечной силы, появлялись усталость, слабость, ухудшалось настроение, снижалась работоспособность. Она восстанавливалась только после 10–15 часов отдыха.

Было установлено также, что работоспособность и самочувствие улучшались при соблюдении следующих условий: в парной должен быть сухой жар (температура 90—120 оС, влажность 10–25 %), спортсмены должны посещать парилку через 10–12 минут после тренировки, предпринимая при этом два захода по 4–5 минут каждый, а перерыв между заходами – 5—10 минут. Положение на полке в парной – горизонтальное. При соблюдении этих условий мышечная сила, например, кистей уже через 1–2 часа увеличивалась на 1 кг 200 г.

Дыхательные пути и легкие

Как установили медики, важнейшими условиями среды в русской паровой бане являются повышенная температура, влажность, механические и временные факторы и даже гравитация. При этом раздражаются терморцепторы кожи, а также слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Необходимо заметить, что температурное раздражение в бане или

сауне воздействует непосредственно на рецепторы верхних дыхательных путей. При этом качество воздействия напрямую зависит от микроклимата, созданного в парной. Не последнюю роль играет физическое состояние и самочувствие парящегося, а также его психологический настрой. Никогда нельзя затаскивать человека в парилку против его воли (даже если это мотивируется его собственным благом): вреда будет гораздо больше, чем пользы.

При посещении русской паровой бани, как уже упоминалось, возникает стресс. И от поведения самого человека и от поведения окружающих будет зависеть качество этого стресса: сделается ли он мощным положительным, а следовательно, – и исцеляющим фактором, или причинит психологическую травму и тогда баня пойдет во вред.

Вдыхание воздуха, насыщенного водяными парами, способствует обмену альвеолярного воздуха, улучшает деятельность слизистой оболочки дыхательных путей, потому что там конденсируется влага из водяных паров (а при правильном и «вкусно» приготовленном паре – целительные испарения трав и веществ).

Под влиянием бани активизируется и изменяется газообмен: повышается потребление кислорода и выделение углекислого газа. Точнее говоря, углекислый газ активно выводится из организма и ему в больших количествах требуется кислород. Вот почему очень полезно посидеть после парилки в хорошо проветриваемом помещении, а лучше – на открытом воздухе.

Частота дыхания во время пребывания в парной увеличивается до 20 вдохов в минуту, существенно возрастает жизненная емкость легких (иногда до 20 %), и, конечно, значительно улучшается их вентиляция.

Специалисты по дыхательным методикам рекомендуют активно использовать русскую паровую баню для занятий дыхательной гимнастикой. Например, можно порекомендовать тому, кто уже освоил парилку и бассейн, следующие общеукрепляющие упражнения:

- после второго или третьего посещения парилки окунуться в бассейн, сделать несколько погружений, успокаивая дыхание;

- набрать в легкие воздух, погрузиться в воду, сделать выдох длинный, насколько это возможно, считая про себя («раз-два-три-четыре-пять» и дольше – насколько позволяют ваши физиологические возможности);

- задержать дыхание на такое время, чтобы не испытывать особых трудностей;

- всплыть, спокойно набрать воздух и снова погрузиться под воду,

делая медленный выдох и считая.

Не надо себя насиловать и стремиться ставить рекорды, особенно на первых порах. Соотношение вдоха – выдоха выберите такое, какое наиболее приятно вашему организму. Главное, чтобы вдох был как можно короче, выдох – как можно длиннее, а задержка дыхания не причиняла неудобств, тревоги и тем более – не вызывала спазмов.

И вообще помните, что в дыхательной гимнастике главный результат – чувство комфорта и желание продолжать упражнения. Это называется – «ориентация на положительный стресс-фактор» и в данном случае стресс используется в качестве целительного инструмента.

Еще одним важным полезным стресс-фактором является вдыхание горячего воздуха парной с последующим приспособлением дыхательной системы к этому фактору и изменением циркуляции крови. Именно включение этого адаптационного механизма предохраняет организм от чрезмерного повышения внутренней температуры тела и нарушений гомеостаза.

Под влиянием повышенного местного нагрева тела в парной (медики называют это локальной гипертермией) ускоряются обменные процессы в слизистой и подслизистой структурах, и в свою очередь это вызывает активизацию теплового и газового обмена и приводит к увеличению передачи тепла к слизистой оболочке дыхательных путей. Именно этими физиологическими процессами обусловлено лечебное воздействие бани на организм человека.

Теплая атмосфера парной способствует расслаблению (релаксации) внешних дыхательных органов, повышает подвижность сегментов позвоночника и реберно-позвоночных суставов, расслабляет связочные структуры, напряженные дыхательные мышцы, расширяет бронхи.

Дыхание в результате действия этих факторов становится частым и глубоким.

Горячий, насыщенный влажным паром воздух, воздействуя на слизистую оболочку носа, уменьшает отек при респираторных заболеваниях и помогает бороться с последствиями аллергических реакций.

И вообще баня, как мы уже упоминали, – прекрасный профилактический комплекс для тренировки иммунной системы. Тем более что в настоящее время получили широкое распространение так называемые «болезни цивилизации», связанные с малоподвижным образом жизни, переизбытком, невероятной скученностью людей, воздействием неблагоприятных экологических факторов и т. д. Все это ведет к

ослаблению иммунитета, зашлакованности органов и тканей, нервным и физиологическим расстройствам, снижению работоспособности, дегенеративным заболеваниям и многому другому.

Правильное использование банных процедур в сочетании с массажем и ароматерапией способствует нормализации вегетативных реакций, восстановлению нарушенных биоритмов, выведению из организма шлаков, токсинов и радионуклидов.

Тепловое (гипертермическое) воздействие банных процедур в сочетании с контрастными температурными воздействиями положительно влияет на иммунные процессы и облегчает течение хронических воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, которые зачастую плохо поддаются методам обычной терапии.

При правильном пользовании баней реже возникают рецидивы хронических респираторных заболеваний, в том числе – инфекционного характера. Банные процедуры снижают повышенный тонус дыхательной мускулатуры, увеличивают эластичность тканевых структур грудной клетки (связок, мышц), увеличивают подвижность позвоночника и ребер.

А это в свою очередь ведет к замедлению дыхания и увеличению вентиляции при одновременной «экономии сил» – снижению работы мускулатуры во время дыхания. Банные процедуры можно с успехом использовать при лечении хронического бронхита и бронхиальной астмы.

Доказано положительное влияние бани при таких болезненных синдромах, как кашель, шумы и хрипы в легких. После бани гарантированно увеличивается подвижность грудной клетки, больные реже кашляют и шумы и хрипы в легких уменьшаются или исчезают совсем.

***В случае заболеваний дыхательных путей банные процедуры показаны при:***

- аллергических реакциях;
- хронических синуситах;
- бронхосинуситах;
- назофарингитах;
- ларингитах;
- начальных стадиях гипертрофических или атрофических воспалений верхних дыхательных путей;
- хронических бронхитах обструктивного типа;
- бронхиальной астме;
- состояниях после воспаления легких;
- пневмокониозах;
- хронических специфических поражениях легких и верхних

дыхательных путей без признаков активности процесса.

**Банные процедуры противопоказаны при:**

- острых вирусных заболеваний дыхательных путей;
- острых специфических и неспецифических воспалениях дыхательного тракта;
- бронхоэктатической болезни;
- хронических декомпенсированных респираторных заболеваниях с перегрузкой сердца;
- злокачественных опухолях и метастазах;
- открытой форме туберкулеза.

Наряду с набором контрастных температур закаливающим и лечебно-профилактическим фактором русской паровой бани является использование банных коктейлей или целебных составов для приготовления лечебного пара.

Для этого используются составы из лекарственных растений, которые позволяют не только обогащать атмосферу парной приятными ароматами, но и способствуют уничтожению находящихся на коже патологических микроорганизмов, введению в организм (через кожу, верхние дыхательные пути) таких веществ, которые бы оказывали лечебное и профилактическое воздействие на здоровье человека.

Например, бактерицидными, дезинфицирующими и антисептическими свойствами обладают такие растения, как можжевельник, тысячелистник обыкновенный, шалфей лекарственный, эвкалипт прутовидный, мята, тимьян, ромашка аптечная, календула, береза, тополь черный и др.

Настои из этих растений нужно использовать прежде всех других для того, чтобы продезинфицировать парную и кожу тех, кто будет париться. Целебные пары этих растений убивают почти все известные микробы как на поверхности тела парильщиков, так и в области верхних дыхательных путей. При этом дезинфицирующий эффект сохраняется достаточно долго даже после прекращения банных процедур.

**Итак, рецепты бактерицидных и дезинфицирующих составов:**

1. Ягоды можжевельника, траву тысячелистника, листья шалфея, листья эвкалипта, цветки ромашки, календулы, почки березы повислой и тополя черного в равных пропорциях смешать. Отобрать 2 ст. ложки, которые залить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить на водяной бане 5–7 минут, после чего настаивать 45 минут, гущу отбросить через сито, а отвар использовать для поддавания на камни парной. При этом отвар разбавить: 1/2 стакана на 3 л воды.

2. Траву мяты, листья можжевельника и тимьяна, цветки ромашки

аптечной, листья березы, почки тополя черного, листья эвкалипта, черной смородины, траву душицы перемешать в равных пропорциях. 3 ст. ложки смеси залить 1, 5 стаканами крутого кипятка и кипятить на водяной бане в течение 7 минут, настаивать 30 минут, процедить и слить в стеклянную посуду под плотную укупорку. В парной для поддачи на камни используется количество, равное 3/4 стакана, разведенное в 3 л воды.

**При бронхитах и кашле рекомендуются следующие коктейли:**

1. Составить сухую смесь: 1 часть донника желтого, 2 части травы тимьяна обыкновенного, 2 части плодов фенхеля, 2 части листьев мяты перечной, 3 части листьев подорожника, 3 части корня алтея, 3 части корня солодки, 4 части листьев мать-и-мачехи. 2 ст. ложки смеси залить 1,5 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане в течение 15 минут, настоять 20 минут, отцедить, разбавить коктейль 1 л воды.

2. Смешать 2 части листьев мать-и-мачехи, 4 части листьев подорожника, 3 части травы хвоща полевого, 3 части цветков первоцвета весеннего. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 20 минут, процедить и развести коктейль в 1 л воды.

**Нервная система**

Русская паровая баня влияет, разумеется, на весь организм, но в первую очередь – на нервную систему и нейрогуморальную функцию. Нервная система реагирует на банный стресс немедленно и кратковременно.

Увеличение кровотока в периферических органах во время нахождения в парной приводит к его снижению в мозге. В результате этого снижения впоследствии проявляется определенное снижение мозговой активности у некоторых посетителей бани. А при дальнейшем пребывании в бане наблюдается и психическая заторможенность.

Тем не менее указанные изменения не стоит расценивать как негативные. Дело в том, что снижение психического напряжения сопровождается и снижением напряжения мышц, что в сочетании друг с другом немаловажно для общей релаксации и реабилитации.

Две трети посетителей бани идут сюда именно ради этого. При невротических синдромах и внутреннем беспокойстве считается весьма полезным посвятить пару-тройку часов банным процедурам и отдыху. Пребывание в бане у большинства ее поклонников ассоциируется с отдыхом, снятием усталости и избавлением от отрицательных эмоций.

После бани у многих реже повторяются или совсем исчезают головные боли, прилив бодрости ощущается даже на второй день, а то, что

баня имеет заметное, как выражаются медики, «эйфоризирующее влияние» на большинство посетителей – это общеизвестный факт.

Банная процедура оказывает комплекс положительных влияний на кожу, в том числе – раздражает окончания вегетативной нервной системы в коже, что влияет на формирование непосредственных эмоций человека и делает возможным обратное влияние на эмоции при изменении температуры кожи.

Однако следует помнить, что при неправильном режиме проведения банных процедур (слишком длительном пребывании в парной) могут возникать вегетативные расстройства, головная боль, головокружение и тошнота, беспокойство, нарушения сна и другие нежелательные изменения.

Высокая температура парилки вызывает повышение в крови таких мощных средств, как адреналин и норадреналин, что тоже не проходит бесследно, особенно – для людей с ослабленным здоровьем.

Изменения в деятельности вегетативной нервной системы под влиянием банных процедур отражаются, прежде всего, на работе сердечнососудистой системы (сердцебиение, артериальное давление) и деятельности органов, имеющих вегетативную иннервацию, например, желудочно-кишечного тракта. Улучшаются сон, аппетит, повышается переносимость холода. Нормализуется работа симпатической нервной системы.

Применительно к использованию приемов веничного массажа для лечения и профилактики заболеваний нервной системы представляется разумным рекомендовать практически все технические приемы: прогревание (омахивание), нагнетание («вспенивание жара»), поглаживание, припаривание, похлопывание и постегивание, предпочтение лучше отдавать более щадящим из них. Очень важно в этом случае не спешить переходить от одного приема к другому, давая организму возможность привыкнуть к воздействию. В случае повышенной нервной возбудимости рекомендуется исключить слишком интенсивное воздействие (очень сильные и хлесткие удары, продолжительное стегание), а также использование веников из «экстремальных материалов», например таких, как пихтовые, еловые, крапивные.

Не стоит подвергать людей с заболеваниями нервной системы воздействию сильных разогревающих мазей на основе пчелиных и змеиных ядов, а также применять сильные согревающие притирания типа горчичных.

***Банные процедуры показаны при следующих заболеваниях нервной***

**системы:**

- слабо выраженные параличи после острой стадии полиомиелита;
- воспалительные заболевания центральной нервной системы через 12 месяцев после острого периода;
- дистрофические миопатии и миотонии;
- детские церебральные параличи;
- детский энурез;
- гипертонус мышц;
- неврозы;
- вегетативная и нейроциркуляторная дистония;
- нарушения сна.

**Баня противопоказана при:**

- эпилепсии и эпилептических припадках;
- сирингомиелии;
- миастении;
- сосудистой миелопатии;
- центральных параличах сосудистой этиологии;
- экстрапирамидных заболеваниях с нарушениями моторики;
- болезни Паркинсона;
- острых воспалительных заболеваниях центрального, периферического и вегетативного отделов нервной системы;
- тяжелых нервно-вегетативных нарушениях;
- мигренях.

Для усиления эффекта воздействия банных процедур используются специальные банные коктейли, стимулирующие нервную систему.

В состав таких препаратов входят мордовник обыкновенный, корень женьшеня, аралия маньчжурская, элеутерококк колючий, заманиха, лимонник китайский, левзея сафлоровидная, коричник камфорный, полынь, чернобыльник, родиола розовая и др.

**Рецепты нейростимулирующих отваров:**

1. В равных пропорциях взять: траву полыни, корень аралии маньчжурской, корень левзеи сафлоровидной, плоды лимонника китайского, плоды мордовника обыкновенного. Все перемешать, 1 ст. ложку смеси залить стаканом крутого кипятка и кипятить на водяной бане в течение 5 минут, затем полученный отвар настоять 15–20 минут и процедить. Такой коктейль развести в 2 л воды, и полученный состав поддать на камни.

2. В равных количествах по весу взять корень валерианы лекарственной, пион уклоняющийся (в народе больше известный как

марьин корень), траву душицы обыкновенной, пустырник пятилопастный, цветки хмеля. Полученную смесь залить стаканом крутого кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут и настоять под крышкой 30 минут. После чего отвар процедить и развести в 1/2 стакана воды. Этот коктейль поддается на камни в парной.

Расстройства центральной и вегетативной нервной системы наблюдаются при сердечно-сосудистых неврозах и выражаются в повышенной нервной возбудимости, быстрой утомляемости, бессоннице, усиленном сердцебиении, перебоих в деятельности сердца, болях в области сердца, одышке, головных болях и пр.

**При заболеваниях сердца с сопутствующей бессонницей надо использовать следующий коктейль:**

Смешать: 1 часть цветков ромашки, 1 часть цветков ландыша, 2 части плодов фенхеля, 3 части листьев мяты перечной, 4 части корня валерианы. 2 ст. ложки полученной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка и все прокипятить на водяной бане в течение 5–7 минут, полученный отвар настоять 20 минут, процедить, растворить в 1 л воды и поддает на камни.

**Для снятия напряжения и улучшения сна применяется следующий коктейль:**

Смешать 1,5 часть корня валерианы, 3 части мяты перечной, 3 части травы пустырника, залить 1 стаканом кипятка, 10 минут кипятить на водяной бане и 30 минут настаивать. Полстакана полученного состава развести в 1 л воды, и этот раствор поддать на камни.

**Для нормализации функций вегетативной нервной системы и понижения возбудимости ЦНС рекомендуются следующие отвары:**

1. Смешать 2 части мяты перечной, 1 часть корня валерианы, 2 части листьев вахты трехлистной, 1 часть шишек хмеля. 1 ст. ложка смеси залить стаканом крутого кипятка и кипятить на водяной бане в течение 10 минут; отстоять, процедить и смешать с 1 л воды. Поддать на камни.

2. Смешать 3 части листьев мяты перечной, 4 части корня валерианы, 1 часть цветков ландыша, 2 части плодов фенхеля. 1 ст. ложка смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на водяной бане в течение 10 минут, настоять 30 минут, процедить, отвар смешать с 1 л воды и поддать на раскаленные камни.

Опорно-двигательная система

Главными факторами в бане, воздействующими на организм, являются тепло и влажность. Именно эти факторы входят в арсенал мощных средств для борьбы с болезнями опорно-двигательного аппарата.

Конечно, главным является тепло, но следует помнить о том, что

передача тепла телу зависит от положения тела – сидя, стоя или лежа. Если положение тела – вертикальное, то передача тепла к ногам будет меньше, чем к голове, потому что температура в парилке распределяется неравномерно: внизу меньше, вверху – больше. Соответственно, голова в вертикальном положении будет нагреваться больше, а ноги – меньше.

Поскольку воздух является хорошим теплоизолятором (с учетом его влажности, разумеется), большое значение будут играть скорость и направление его движения вдоль тела. На его поверхности образуется своеобразная защитная воздушная оболочка, которую опытные парильщики и «правят» при помощи веничного массажа.

Кроме этого большое значение играют толщина подкожного жира у пациента, огрубелость кожи, а также состояние кровоснабжения, микротравмы кожи, фиброз суставов, вено- и лимфостаз, влияние некоторых деформаций и нарушений объема движений в суставах.

Как показали исследования, основное количество тепла накапливается организмом в первую фазу пребывания в парной. Поэтому достаточно 5—10 минут пребывания в парной для того, чтобы достичь положительного эффекта при лечении некоторых заболеваний, например, при воспалительных заболеваниях суставов и артрозах.

При дальнейшем пребывании в парной кожа продолжает нагреваться все больше и больше, и, несмотря на то, что поверхность кожи охлаждается благодаря испарению жидкости (пота и конденсата), тепло поступает к внутренним органам. Наступает фаза глубокого прогрева, что приводит к изменениям обменных процессов в организме, регуляторных гормональных механизмов, иммунных влияний.

### **Помните!**

Ревматики не могут принимать банные процедуры по полной программе, потому что при охлаждении у них могут возникать нежелательные реакции в связи с повышенной чувствительностью к холоду. Особенно следует быть осторожным тем больным, которые принимают кортикостероиды (в том числе при внутрисуставном введении), потому что у таких больных снижена реактивность надпочечников.

Тем, кто с помощью банных процедур лечит ревматические заболевания, нужно помнить, что ревматики чувствительны к микроклиматическим изменениям. В частности, больным с патологиями опорно-двигательного аппарата для охлаждения после парной лучше

пользоваться душем, а не бассейном. При этом направление обливания – от шеи вниз. Можно также порекомендовать таким больным обливание из шайки – она выливается на голову или грудь.

Эти больные должны посещать баню не ранее чем через 3–4 недели после окончания курса лечения подобными препаратами, так как отрицательные последствия могут быть очень серьезными (вплоть до непосредственной угрозы жизни).

Больной ревматизмом должен разрабатывать для себя индивидуальный план банных процедур с учетом своего физического состояния и фазы заболевания. Дело в том, что у ревматических больных часто отмечается отечность подкожного жирового слоя ног, что, вероятно, связано с нарушением циркуляции межклеточной жидкости. Соответственно, таким больным особо рекомендуется принимать оптимальные для ног позы в парилке: лежа, с поднятыми или опертymi о стену ногами так, чтобы они оказывались всегда выше уровня тела.

Банные процедуры, основанные на температурных контрастах, активно воздействуя на организм, улучшают приспособление (адаптацию) его к отрицательным влияниям внешней среды, способствуют появлению физических обменных сдвигов и восстановлению вегетативного равновесия.

Активизируются и обменные процессы, в частности, уровень гормона роста повышается до 163 %. После посещения бани и сауны отмечается повышение уровня гистамина в крови, что оказывает положительное влияние на течение внесуставной формы ревматизма. Баня и сауна способствуют развитию защитных реакций в различных биологических системах, правда, необходимо помнить, что такие реакции снижены у больных с недостаточностью надпочечников.

Ученые-медики в последнее время пришли к единодушному мнению, что банные процедуры оказывают несомненное положительное влияние на больных с патологиями опорно-двигательного аппарата, поэтому их можно и нужно использовать в качестве профилактического метода при лечении некоторых заболеваний. Правда, необходимо отметить, что при этом баня или сауна должны использоваться в качестве дополнительных процедур в общем комплексе лечения больных с патологиями опорно-двигательного аппарата.

Половину заболеваний невоспалительной природы составляет внесуставная форма ревматизма – ревматизм мягких тканей. Именно при лечении и профилактике этой группы заболеваний и рекомендуются банные процедуры.

При ревматизме мягких тканей превалирует патология сухожилий, связок и фасций, которые обеспечивают статику опорно-двигательного аппарата. Динамику же обеспечивают мышцы, имеющие хорошее кровообращение, высокую энергетическую потребность и метаболизм.

При повышенных нагрузках в мышцах возникают существенные морфологические изменения, которые традиционно было принято определять как ревматизм мышц. В настоящее время ученые пришли к выводу, что имеет место особая форма патологии, которая возникает в результате гипоксии (кислородной недостаточности), развивающейся из-за ухудшения кровообращения в мышцах при различных нагрузках.

И если раньше при таких заболеваниях назначались противоревматические средства, то теперь стало ясно, что необходимо добиваться улучшения кровообращения в мышцах. И тут на помощь также приходит русская баня, которая путем прогревания, устранения гипоксии и улучшения кровотока способствует уменьшению морфологических изменений – особенно если процесс не зашел еще слишком далеко.

Из своего личного опыта зафиксирую, что спортсмены, которые часто посещали паровую баню и обращались ко мне за оказанием услуг веничного массажа, отмечали очень высокую эффективность парения с вениками. В сочетании с обычным массажем комплекс «массаж – парилка – веник» позволял максимально прогреть и размять «набитую» мышечную массу и снять болевые синдромы и другие неприятные ощущения.

Чудодейственный эффект оказывает русская паровая баня и на людей, страдающих радикулитами, миозитами и люмбаго.

Как правило, в основе таких заболеваний (в народе их часто называют общим названием «прострелы») лежит гипертонус (неослабное перенапряжение) мышц. Часто люди, страдающие «прострелами», считают, что виной всему – «ущемление позвонков» (имеется в виду ущемление нервных окончаний или позвоночных дисков).

В последние годы ученые пришли к выводу, что доля реальных ущемлений при болях в спине не так велика, как это принято считать. Огромный процент случаев относится не к патологии межпозвоночных дисков и не к ущемлению «нервных корешков», а к миозитам и воспалению нервных окончаний вследствие гипертонуса мышц.

Перенапряженные мышечные ткани мешают нормальному кровообращению и, как следствие – обогащению тканей кислородом. В результате возникает гипоксия – кислородное голодание. Кроме того, в мышцах в результате нагрузок накапливается молочная кислота, которая также приводит к возникновению болей, тяжести и других неприятных

ощущений. Термические и контрастно температурные водные процедуры русской бани активизируют кровообращение, приводят к расширению сосудов, увеличению пропускной способности капилляров и вымыванию из мышечных тканей вредных веществ, в том числе и молочной кислоты.

При повышенных нагрузках – рабочих, спортивных – сухожилия и фасции также подвергаются морфологическим изменениям из-за гипоксии. Процесс осложняется еще и тем, что в тканях фасций и сухожилий обменные процессы идут замедленно и в результате их способность выдерживать нагрузки все больше ослабевает.

Имея в виду специфику этого процесса, можно рекомендовать и в этом случае лечение с помощью банных процедур: активный прогрев в парной поможет усилить обменные процессы в сухожилиях и фасциях и устранить последствия гипоксии.

При остеоартрозе бедренных и коленных суставов баня также является хорошим терапевтическим средством. Как, кстати, и при дископатиях, при которых развивается остеоартроз прилежащих позвонков и наблюдаются нарушения венозного потока.

Еще одна болезнь, которая лечится при помощи русской паровой бани, – подагра. Подагра – это хроническое заболевание, которое характеризуется нарушением пуринового обмена и сопровождается повышением уровня мочевой кислоты в крови. Подагра сопровождается также отложением мочекислото натрия в хрящах суставов и других тканях.

Причем баню назначают практически во всех ее стадиях. Однако при этом нужно помнить, что подагрикам необходимо в бане принимать как можно больше жидкости: это позволит избежать перегрузки почек и снизить риск образования камней. Поскольку при посещении паровой бани увеличивается кровоток, то это может привести к усиленному выделению мочевой кислоты. Очень мягкое и полезное воздействие оказывает на течение болезни использование таких трав, которые обладают противовоспалительным, анальгетическим и мочегонным действием.

К их числу относятся цветки василька синего, календулы, пиона, крушины, бузины черной, плоды можжевельника, кора крушины и ивы, листья крапивы двудомной, листья брусники, трава хвоща полевого.

**Для борьбы с подагрой и подагрическим артритом при помощи банных процедур можно предложить несколько банных отваров (коктейлей) следующей рецептуры.**

1. Смешать 1 часть цветков василька, 1 часть цветков календулы, 1 часть плодов можжевельника, 1 часть мяты перечной, 1 часть листьев березы. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на

водяной бане и настоять в течение 20 минут. Затем процедить, смешать с 1 л воды и поддать на камни.

2. 1 ст. ложка листьев брусники залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настоять 15–20 минут, процедить, смешать с 1 л воды и поддать на камни.

3. Смешать 1 часть листьев брусники, 1 часть травы зверобоя, 2 части листьев крапивы двудомной, 1 часть листьев смородины, 2 части травы хвоща полевого. 1 ст. ложку полученной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, 5–7 минут кипятить на водяной бане, 15 минут настоять, процедить, смешать с 1 л воды и поддать на раскаленные камни.

Специалисты-медики считают, что баня может дать быстрый и хорошо выраженный положительный эффект при таких заболеваниях, как инфекционный и параинфекционный артрит, миопатия, повышенная утомляемость мышц при вирусных заболеваниях.

Такой же осязаемый эффект банные процедуры могут дать при болезни Бехтерева, при прогрессирующих артритах, развивающихся при воспалительных заболеваниях суставов и позвоночника – в период ремиссии и стабилизации воспалительного процесса при медикаментозном лечении.

В случае перенесенных травм костей и крупных суставов, которые сопровождались кровоизлияниями, баню не назначают. Противопоказание связано с возможным ухудшением самочувствия.

Однако из этого не следует, что баня не может быть использована в подобных случаях – только назначают банные процедуры уже в стадии реабилитации. И в этом случае уменьшаются отеки, напряжение мышц, снижаются стойкие остаточные явления, улучшается кровоснабжение, прекращаются спазмы. Кроме этого при посещении русской паровой бани достигается комплексный психологический эффект: релаксация, исчезают отрицательные переживания, связанные с травмой. Восстанавливаются покой и душевное равновесие.

***Банные процедуры показаны при следующих заболеваниях опорно-двигательного аппарата:***

- нарушение осанки;
- повышенный тонус мышц (рефлекторный или при эмоциональном напряжении);
- альгодистрофический синдром после обострения заболевания;
- внесуставной ревматизм (патология мышц, связок, фасций);
- состояния после травм суставов и мягких тканей опорно-двигательного аппарата, после повреждений и оперативных вмешательств

(не ранее чем через 3–4 месяца после операции);

- генерализованный остеоартроз;
- деформирующий артроз;
- плечелопаточный периартрит;
- ревматизм – не ранее чем через год после острой стадии, без признаков биохимических и органических нарушений, главным образом – со стороны сердца;
- ревматоидный артрит в стадии ремиссии;
- болезнь Бехтерева без признаков воспалительной активности;
- псориатический артрит;
- подагрический артрит после обострения;
- метаболические остеопении;
- остеопороз в связи с образованием контрактур;
- остеомаляция.

**Противопоказаниями к применению банных процедур при заболеваниях опорно-двигательной системы являются:**

- острые заболевания опорно-двигательного аппарата;
- острые ревматические заболевания с признаками активности процесса и диспротеинемией;
- острые компрессивные корешковые синдромы и дископатии при спондилите;
- активная кортикостероидная терапия;
- острые повреждения.

**Существует ряд настоев, которые рекомендуется использовать для поддачи на камни при некоторых заболеваниях суставов. Вот их рецептура.**

1. 1 ст. ложку смеси, куда входят: 3 части бузины черной, 3 части травы крапивы двудомной, 3 части корня петрушки, 3 части коры ивы, залить 1 стаканом кипятка, размешать и настоять, не снимая с плиты, в течение 20 минут, затем отцедить и развести в 1 л воды непосредственно перед поддачей на камни.

2. 3 части бузины черной, 3 части травы крапивы двудомной, 3 части корня петрушки, 3 части коры ивы смешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, тщательно размешать, настоять в теплом месте 20 минут, затем процедить, развести в 1 л воды и поддать на камни.

3. 3 части цветков бузины черной, 1 часть коры крушины, 4 части листьев березы, 5 частей коры ивы смешать, залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на водяной бане от 5 до 7 минут, все настоять, процедить, смешать с 1 л воды и поддать на камни.

4. 3 части листа березы, 2 части крапивы двудомной, 3 части фиалки трехцветной перемешать, залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настоять полчаса, процедить, смешать с 1 л воды и коктейль поддать на камни.

Кожный покров

**Кожный покров** – это первая из сред организма, которая принимает на себя воздействие банных процедур. Чуть позже в восприятие температуры и влажности включается слизистая оболочка верхних дыхательных путей.

Как известно, кожа человека – не просто устойчивый к воздействиям внешней среды достаточно эластичный и прочный покров. Это – сложный многофункциональный орган, связанный с другими органами и выполняющий многочисленные функции, которые важны не только для нее самой, но и для многих других систем организма. В коже и ее придатках расположены нервные окончания, кровеносные и лимфатические сосуды, потовые и сальные железы.

Кожа защищает организм от следующих воздействий:

- механических (за счет плотности и эластичности);
- физических (благодаря плотности, пигментации и электрическим свойствам);
- химических (благодаря плотности, непроницаемости и биохимическим качествам – устойчивости к кислотам и щелочам из-за нейтрализующих способностей);
- биологических, микробных (за счет целостности и биохимических качеств поверхности кожи, а также благодаря выработке защитных веществ, витаминов и ферментов).

Банное тепло, влажность и контрастные процедуры положительно воздействуют на периферическую циркуляцию крови, улучшают трофику кожи и ее придатков, стимулируют ее функции: обменные, секреторные и иммунные, регенерацию эпидермиса и подкожно-жирового слоя. В конечном счете, наблюдаются улучшение и нормализация нарушенных функций кожи и регресс такого заболевания, как дерматоз.

Другая важная функция, которую выполняет кожа, – терморегуляция. Осуществляется эта функция под контролем нервной системы: она влияет на изменение кровотока в коже, секрецию пота и его испарение. Терморецепторы кожи воспринимают температуру окружающей среды и посылают импульсы, которые несут в центральную нервную систему сигналы. Эти сигналы достигают и температурных центров гипоталамуса, а от них передаются на исполнительные терморегуляционные органы.

Кожа является также информационным органом: она имеет достаточно большую рецепторную площадь, в которой расположены чувствительные нервные окончания, воспринимающие холод, тепло, давление, жжение, зуд, боль, и другие несущие важную информацию ощущения, которые организму помогают осуществлять адаптационные, защитные и другие жизненно важные реакции.

Банные процедуры улучшают «кожное самочувствие», снимая отмерший слой эпителия и продукты выделения с поверхности кожи, убирают зуд и аналогичные симптомы, мешающие восприятию ощущений, и повышают чувствительность кожи, т. е. ее информационную восприимчивость.

Придатки кожи – потовые и сальные железы осуществляют секреторную (выделительную) функцию. Секрет этих желез вместе с протеинами кератина и слущиваемыми клетками эпителия образует защитный физиологический слой поверхности кожи. Он обладает многими протекторными качествами, в частности устойчивостью к кислотам и щелочам, нейтрализующими, противомикробными, противогрибковыми и другими качествами.

Рефлекторные реакции кожи позволяют определять состояние вегетативной нервной системы, ее реактивность, способность к образованию вазоактивных веществ. Эти вещества вырабатываются в ответ на внешние раздражители (механические, физические и химические), а также внутренние – метаболические, токсические и нейропсихические.

Температурные контрасты и механические воздействия (парка с вениками, массаж ручной и инструментальный) вызывают образование вазоактивных веществ и влияют на тонус вегетативной нервной системы.

Благодаря другой известной функции – барьерной – кожа, с одной стороны, предохраняет организм от проникновения вредных веществ, а с другой – воспринимает, резорбирует, депонирует и транспортирует ряд веществ (как вредных, так и лекарственных). Кроме того, через кожу определенные вещества выделяются из организма, причем все эти процессы могут идти в обоих направлениях (кожа выделяет и поглощает различные вещества). Исключение составляет кислород – он поглощается только внутрь.

А если кожа способна к резорбции (поглощению, всасыванию), то это следует учитывать как при банных процедурах (выше мы описывали парение с притираниями), так и при бальнеологических – компрессах из лекарственных средств, грязелечении, гальванотерапии (введении в организм веществ при помощи гальванического тока), массаже и др.

Усиление периферического кровообращения, повышение проницаемости кожи в обоих направлениях, усиление потоотделения и гидратации эпидермиса под влиянием температурных и механических воздействий процедур русской бани увеличивает резорбционную способность кожи и повышает эффективность лечения, в частности кожных болезней.

Определенно известно также о положительном влиянии бани (сауны) на обменные процессы, водно-солевой обмен, образование витаминов, вазоактивных веществ, тканевых гормонов, ферментов, на пигментацию (изменение цвета) кожи, иммунные процессы и пр.

Главный инструмент влияния на кожу в условиях русской бани – контрастные температурные условия. Мощная стимуляция окислительных процессов в коже происходит благодаря ускорению кровотока и улучшению кожного дыхания при гиперемии (приливе крови к поверхности кожи).

Другим мощным орудием воздействия как на кожу, так и на весь организм является веничный массаж и самомассаж, без которого не мыслится русская баня.

Банные процедуры увеличивают поступление к коже защитных веществ, повышают фагоцитарную способность лейкоцитов, усиливают активность ферментов и проницаемость мембран.

Обмен веществ в коже увеличивается в 2–3 раза при повышении температуры за счет ускорения кровотока. Это способствует активному рассасыванию воспалительных инфильтратов, выведению патологических метаболитов к экскреторным органам (почкам, потовым железам), помогает дезинтоксикации их в печени.

Под влиянием парилки открываются протоки потовых желез при фолликулярном гиперкератозе, а интенсивное потоотделение способствует гидратации клеток рогового слоя, слущиванию гипер- и паракератозных чешуек при сквамозных дерматозах. Увеличивается выделение ретинированного пота из выводных протоков и межклеточных пространств эпидермиса.

При лечении дерматозов основные усилия, как правило, направляются на устранение кожного зуда. Баня (сауна) весьма успешно борется с этим симптомом и исчезновение зуда; она не только приносит облегчение больному, но и отражает существенные морфологические изменения в ходе заболевания.

При дерматозах нарушаются: тонус вегетативной нервной системы, метаболизм кожного сахара, липидов, мочевой кислоты и азотистых

соединений, водно-электролитный обмен. Банные процедуры, оказывая стимулирующее влияние на указанные процессы, имеют четко выраженное лечебное воздействие на течение болезни.

Чередование высокой и низкой температур в бане может оказать положительное влияние на вазомоторную адаптацию при температурных колебаниях и дерматозах с нарушениями периферической циркуляции крови (холодные руки и ноги, спазм сосудов и др.).

Баня положительно влияет на течение аллергических заболеваний: она воздействует на процессы обмена веществ, экскреторные и детоксикационные органы, нервную систему, оказывает лечебное влияние при дерматозах, связанных с нарушением деятельности внутренних органов.

Установлено, что причиной возникновения многих дерматозов является состояние внутренней среды организма, центральной и вегетативной нервной систем. Баня тренирует терморегуляционные механизмы, что позволяет повысить сопротивляемость организма некоторым дерматозам (например, псориазу, атропическим дерматитам), имеющим характерное сезонное течение с ухудшением зимой, особенно при оттепелях.

Баня однозначно положительно сказывается на повышении сопротивляемости организма вирусным и бактериальным сезонным инфекциям (гриппу, ангинам, ОРЗ) и катаральным состояниям, вызываемым переохлаждением. Как известно, именно при них и ангинах происходит обострение псориаза.

Русская баня обладает ярко выраженным косметическим эффектом. Как гласит древняя поговорка: «Кожа – зеркало здоровья». Окраска, пластичность, прочность, влажность, жирность, толщина кожи и подкожного жира – признаки, по которым судят не только о состоянии самой кожи, но и о здоровье всего организма.

Признаком здорового состояния кожи является ее розовая окраска, которая обусловлена хорошим кровоснабжением. Положительно влияя на все функции кожи и ее придатков, баня улучшает трофику кожи и в результате дает косметический эффект без всяких побочных явлений: непереносимости или аллергической чувствительности.

Поскольку под воздействием банных процедур улучшается физическое самочувствие, укрепляются сон и аппетит, снижается или совсем пропадает эмоциональное напряжение, ослабевают либо исчезают депрессивные расстройства, возникающий положительный психотерапевтический эффект оказывает помощь в борьбе с дерматозами.

Медиками накоплен богатый положительный материал о борьбе при помощи банных процедур с такими дерматическими заболеваниями, как экзема, крапивница, атопические дерматиты, фурункулез, псориаз, расстройства периферической циркуляции, остаточные явления после ранений, незаживающие раны при косметической чистке кожи и др.

Каков механизм влияния бани на кожу? При попадании в парную организм почти немедленно начинает реагировать на воздействие теплого воздуха: включается механизм активного потоотделения. Как известно, степень испарения с поверхности кожи напрямую зависит от температуры: чем она выше, тем интенсивнее потоотделение.

В бане, при попадании в зону высоких температур, потоотделение организма человека возрастает почти в 2 раза, а при потении всей поверхностью тела термоотдача (охлаждение) организма увеличивается примерно в 30 раз по сравнению с охлаждением тела в нормальных условиях.

Как известно всем, кто хоть раз побывал в бане, кожа парильщика увлажняется сразу же при входе в парилку за счет осаживания на нее конденсата. Однако само потоотделение начинается несколько позже: у тех, кто регулярно посещает парную, – через 3–4 минуты после входа, у тех, кто посещает баню от случая к случаю – примерно на 8–10 минуте.

С начала пребывания в парилке и в течение всего времени парения повышается деятельность потовых желез (количество активных потовых желез у человека приближается к сотне на один квадратный сантиметр!).

За счет потоотделения при банных процедурах уменьшается масса тела (в зависимости от времени пребывания в парилке и умелого распределения времени в соотношении «процедура – отдых»). Не последнюю роль в этом процессе играют состояние нервной системы, положение тела (сидя, лежа или стоя) и пола. Установлено, что мужчины потеют сильнее женщин.

У банных завсегдатаев потеря массы тела составляет в среднем до 20 г на квадратный метр, а у ранее не посещавших сауну или баню этот показатель равен 13 г на квадратный метр. Общее выделение пота в условиях парной достигает 20–30, а иногда – и 40 г в минуту – это зависит от условий проведения банной процедуры: температуры воздуха, влажности и количества заходов в парную, а также использования веника.

Некоторые парильщики полагают, что чем чаще заходишь в парилку и чем дольше в ней пребываешь – тем обильнее идет потоотделение и тем полезнее баня. Это опасное заблуждение. Дело в том, что при посещении парилки свыше 5 раз и повышении температуры кожных покровов

парильщика выше 41 °С потоотделение прекращается практически полностью.

Далее следует перегрев, часто сопровождающийся кратковременной потерей сознания. Но если человек проявляет упрямство и не прислушивается к своему организму, то можно «заработать» и тепловой удар, и гипертонический криз, и инфаркт миокарда.

До сих пор многие считают, что перед баней нужно больше пить – это, дескать, улучшает потоотделение. Ученые выяснили, что само потоотделение увеличивается незначительно, поэтому с терапевтической точки зрения не следует употреблять перед баней много влаги: это повышает нагрузку на почки.

Для реального увеличения потоотделения нужно использовать механические (веник, щетку) или рефлекторные (теплые ножные ванны) средства. Причина заключается в том, что жидкость, необходимая для образования пота, подводится к потовым железам на поверхности кожи по кровеносным сосудам. И позаботиться следует в первую очередь о них.

Помните: сосуды – не поры. Поры легко открываются и легко закрываются, реагируя только на изменение окружающей температуры. Сосуды в состоянии покоя и нейтрального воздействия извне находятся в пассивном рабочем состоянии. Часто в них возникают застойные явления, откладываются различные шлаки, часть из которых (например, холестериновые бляшки) может быть причиной закупорки и появления тромбов.

Но стоит начать воздействие на организм – физическое (сжатие, растягивание, как, например, при массаже, или сокращение мышц при физических нагрузках) или температурное, как в русской бане, когда жар парной чередуется с холодом бассейна или сугроба, – как сосуды начинают реагировать расширением (на тепло) или сжатием (на холод). Первыми реагируют те, которые расположены ближе к очагу воздействия, а потом – те, которые удалены от него.

Как можно видеть, для тренировки сосудов баня с ее контрастными водно-паровыми процедурами, веничным, ручным и инструментальным массажем является идеальным местом.

Чтобы в порах не возникало закупорок и, следовательно, воспалительных процессов, нужно не париться в немом состоянии и, тем более, не прыгать после этого в бассейн, сугроб или принимать ледяное обливание или обтирание снегом.

Нужно помыться под душем перед посещением парной. Некоторые советуют не мыть голову, автор этих строк рекомендует голову все-таки

вымывать, так сказать, «начерно», но обязательно высушить и только тогда идти париться. После того как вы попарились, не следует сразу принимать холодные процедуры – какими бы они ни были: бассейн ли это, холодное обливание или обтирание снегом. Нужно в течение 1–2 минут смыть под душем нейтральной температуры пот и листья, оставшиеся на коже после потения в парилке и веничного массажа. Кстати, это же требование относится к тем, кто принял перед парной сеанс массажа с маслами или притираниями.

Требование принимать перед холодными процедурами нейтральный душ имеет своей целью предотвратить попадание в поры, реагирующие на холод молниеносным сжатием, посторонних веществ и пота, собравшегося на поверхности кожи. Не следует забывать, что пот, выделенный под влиянием высоких температур в парной, а тем более с применением веника, – это жидкость, насыщенная солями и веществами – продуктами вредными и уже не нужными организму.

Интенсивное потоотделение, проходящее в парной, оказывает положительно влияние на отеки: они исчезают вследствие перехода жидкости из интерстициального пространства в кровь. Происходит перемещение веществ из тканей в кровь – работает один из «волшебных» механизмов очищения организма в русской бане.

Правда, в этой связи необходимо позаботиться о таких важных органах, как печень и почки: именно на них лежит нелегкая обязанность по выведению вредных веществ из организма. Поэтому не стоит перегружать их употреблением в бане алкоголя и тяжелой, смешанной пищи (типа салатов оливье и т. п.).

Заодно необходимо отметить, что с потом из организма выделяются не только вредные, но и необходимые организму вещества, например некоторые минеральные соли. Установлено, что в 1 л пота содержится 2–3 г хлорида натрия и 0,4–0,8 г калия.

Потерю хлорида натрия (поваренной соли) легко компенсировать, употребляя соленую пищу (разумеется, после всех банных процедур). Потерю калия так легко восстановить не удастся.

Кстати, калий вымывается из организма не только при потении, но и при повседневном потреблении такого широко популярного и полезного напитка, как черный чай.

Компенсировать утечку калия из организма можно и нужно, употребляя овощи, свежую зелень, а главное – сухофрукты и отвары из них (компоты). Главный носитель калия – курага. Очень полезен и чернослив. Во всех отношениях хорошо употреблять после банных процедур (именно

– после!) минеральную воду и зеленый чай.

Зеленый чай весьма богат микроэлементами и витаминами, но, в силу того, что по внешнему виду (цвету) трудно судить, насколько он крепко заварен, да в сочетании с банными нагрузками, может «посадить» сердце. А настоящая, богатая солями минеральная вода, если ее активно принимать в перерывах между заходами в парную, перегрузит почки.

Поэтому между «паровыми» сеансами лучше утолять банную жажду, прополаскивая полость рта прохладной кипяченой водой, или небольшими глотками потягивая некрепкий отвар ягод рябины, клюквы, смородины. Очень полезен натуральный, без консервантов, сок. Рекомендуются не сильно сладкий компот из сухофруктов.

Содержание железа в 1 л пота здоровых людей достигает 1,6 мг. Эти потери неплохо компенсируются употреблением в пищу нескольких свежих яблок. Кстати, сочным яблоком очень полезно и приятно утолять банную жажду.

Установлено, что вместе с потом из организма выделяется значительное количество меди. Это важно для тех, кто страдает болезнью Вильсона – для таких больных баня и сауна могут быть эффективным вспомогательным методом терапии.

Тем больным, которые принимают препараты лития, следует помнить, что литий с потом не выделяется, и поэтому нужно стараться избегать употребления других препаратов, вызывающих избыток жидкости.

С потом активно выделяются: мочевины и молочная кислоты (их утрате можно только порадоваться), некоторые аминокислоты, отдельные гормоны и витамины.

Как можем видеть, кожа, наряду со слизистой верхних дыхательных путей, является основным органом, на который воздействуют базовые факторы бани и сауны: температура и влажность.

Следует помнить, что кожа – это, образно говоря, ворота организма, открывающиеся в обе стороны: изнутри вместе с потом из организма выделяются азот и разнообразные вредные вещества, в том числе излишки лекарств и шлаки, образующиеся после курсов лечения. А через кожу в организм могут проникать кислород, а также другие вещества и жидкости.

Не так давно были получены данные о проницаемости неповрежденной человеческой кожи для токсических и нейтральных веществ, которые хорошо растворяются в воде и секрете потовых желез. Было установлено, что человеческая кожа непроницаема только при полном отсутствии пота или при непрекращающемся потоотделении (что бывает, к примеру, во время физических упражнений или пребывания в

парилке).

Но едва кожа охладится (это обычно происходит на 3-5-й минуте после прекращения физической работы или теплового воздействия), она начинает впитывать, как губка, все растворенные вещества, оказавшиеся на ее поверхности.

Поэтому следует ополаскиваться под нейтральным или чуть теплым душем каждый раз после выхода из парилки, заворачиваться в простыню или обтираться полотенцем. Иначе все вредные вещества, которые выделились через кожу с потом, попадут обратно в организм.

Именно в этот момент следует втирать в кожу те целебные притирания, масла или настои, которыми вы планируете лечиться. Дав телу остыть, а коже – впитать полезное обтирание, можно принять теплый душ или даже обмыться с мылом, чтобы спокойно надеть чистое белье.

Главными показателями к назначению бани являются расстройства периферического кровообращения.

***Баня показана при следующих кожных заболеваниях:***

- экземе вне стадии обострения;
- атопическом дерматите;
- хронической и узелковой чесотке;
- крапивнице;
- токсико-аллергических и медикаментозных сыпях;
- псориазе;
- ихтиозе;
- ограниченной склеродермии;
- расстройствах периферической циркуляции – акроцианозе, состояниях после отморожений, при синдроме «мертвых пальцев», атрофическом дерматите (только в стадии регресса после лечения антибиотиками!);
- при хроническом фурункулезе за исключением острых воспалительных форм с нагноениями.

Краткий комментарий к показаниям. Экзема в сочетании с дерматитом является наиболее частым заболеванием кожи с самыми разными патогенетическими особенностями, однако следует помнить, что баня показана при хронических и рецидивирующих формах с различным патогенезом в период регресса и в стационарной фазе. При обострении процесса при мокнущей и микробной экземе баню посещать нельзя!

**Помните!**

При кожных заболеваниях принимать банные процедуры

можно только после консультации с врачом и только в индивидуальной бане (банном номере). Посещение общественной бани людям с кожными заболеваниями категорически воспрещается!

С осторожностью и строго в индивидуальном порядке баню назначают при микробных, грибковых, дисгидротических реакциях, а также варикозных паратравматических экземах с веностазом, дерматитах и при жирной себорее.

Баня нормализует внутреннюю среду при экземах, в основе которых лежат нарушения обмена веществ в организме. Применение банных процедур ускоряет выделение и нейтрализацию вредных веществ, микрофлоры, аллергизирующих соединений и веществ, патологических метаболитов с поверхности кожи и из межклеточных пространств эпидермиса при контактных экземах.

Известно, что баня оказывает положительное влияние на регенерацию эпидермиса и защитного слоя кожи при дегенеративных экземах и повышенной склонности к микробной суперинфекции.

Однако следует помнить, что даже если баня и показана при некоторых формах экземы и дерматозов, в определенных случаях следует исключать механическое воздействие на кожу, а именно – хлестание веником, растирание щеткой, сильный душ, различные виды контактного массажа.

Иногда следует использовать облегченный вариант бани или сауны. Это делается в случаях, когда отмечаются: задержка пота в выводных протоках желез и его проникновение в межклеточное пространство, частые обострения зуда, невротические реакции с расстройством сна по причине зуда, вегетативная лабильность, склонность к микробному инфицированию кожи и инфекционным заболеваниям дыхательных путей в результате переохлаждения, сниженная адаптация к температурным колебаниям (особенно при переходе от тепла к холоду), замедленное согревание после охлаждения.

**При экземе для снятия и уменьшения зуда рекомендуется использовать для поддавания на камни, для ванн или обтираний после парной (через 5 минут после выхода из парной) следующие коктейли:**

1. Составить сухую смесь: 1 часть листьев шалфея, 1 часть листьев подорожника, 1 часть листьев крапивы, 1 часть травы полыни горькой, 1 часть травы тысячелистника, 1 часть травы зверобоя, 1 часть плодов можжевельника. Отобрать 2 ст. ложки смеси и, залив 1,5 стаканами

кипятка, нагреть на водяной бане в течение 10 минут, настоять полученный отвар в течение 20 минут. Процедить, отжать, смешать с 1 л воды и употреблять сразу после приготовления.

2. Смешать сухое сырье: 2 части корня цикория, 2 части корня одуванчика, 2 части листьев вахты трехлистной, 2 части плодов фенхеля, 2 части коры крушины ольховидной. Взять 2 ст. ложки и залить 1,5 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане в течение 20 минут, процедить, отжать, полученный коктейль перед употреблением развести в 1,5 л воды.

3. Смешать сухие компоненты: 3 части корня лопуха большого, 3 части корня солодки голой, 3 части корня девясила высокого, 4 части травы зверобоя продырявленного. Отобрать 2 ст. ложки смеси, залить 1,5 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане в течение 20 минут, отжать, отцедить и использовать для тампонады, обтираний и ванн как при экземе, так и при обыкновенных угрях.

При таком достаточно обширно распространенном заболевании, как псориаз, отмечается генетически обусловленная склонность эпидермиса к поражению. Она проявляется под влиянием провоцирующих внешних и внутренних факторов: инфекционных, вирусных, микробных, токсико-аллергических, метаболических, алиментарных, физических, эмоциональных, иммунных и др.

В ряде случаев банные процедуры могут оказывать положительное влияние на течение заболевания и даже переламывать его ход. Особенно это касается тех разновидностей псориаза, в основе которых лежат эмоциональные, иммунные, физические и отчасти алиментарные причины.

Как известно, баня оказывает общетонизирующее влияние и нормализует психическое и соматическое состояние. А это очень важно для улучшения самочувствия больных атропическими дерматитами.

При таком заболевании, как чесуша, банные процедуры не только устраняют зуд, но и могут способствовать рассасыванию узелков инфильтратов. Однако баня противопоказана при симптоматическом зуде, сопровождающем злокачественные процессы. Положительное влияние бани связывают с улучшением обменных процессов при повышении кровообращения, а также смягчением кожи в связи с усилением функций придатков кожи – потовых и сальных желез.

**При нейродермите и экземе рекомендуется использовать для ванн, обтираний и поддавания на камни в парилке следующий коктейль:**

1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть травы душицы, 1,5 части травы череды, 1 часть травы фиалки трехцветной, 1 часть цветков

ромашки, 1 часть травы тимьяна ползучего, 1 часть корня солодки. Смешать все компоненты, взять 1,5 ст. ложки полученной смеси, нагреть на водяной бане 15 минут, настоять 20 минут, процедить, отжать и развести в 1 л воды.

Что касается крапивницы, то это заболевание, как правило, встречается в совокупности с аллергическими и неаллергическими компонентами. При этом парная положительно воздействует на те разновидности крапивницы, которые обусловлены холодом и метаболическими процессами.

Сложнее поддаются лечению баней разновидности крапивницы, вызываемые такими физическими факторами, как давление, тепло, солнечная инсоляция, холод. При посещении бани или сауны больным крапивницей необходимо исключить любые механические процедуры (веничный и ручной массаж, растирание аутомассажерами, рукавицами и притираниями и др.).

Положительный эффект может быть достигнут при лечении банными процедурами легких форм ихтиоза. (Обыкновенный ихтиоз зачастую сочетается с атопической экземой.)

Лечение баней особенно эффективно при ихтиозах у детей школьного возраста. Специалисты связывают это с тем, что у детей в пубертатном возрасте (после 12 лет) наблюдается повышенная активность сальных желез, а банные процедуры глубоко очищают кожу и нормализуют состояние выводящих сальных протоков.

Но не следует забывать, что при ихтиозе наблюдается гипофункция потовых желез, что снижает терморегуляционные способности организма и усиливает склонность к пиодермии.

Термическое влияние бани и массаж способствуют улучшению местной трофики при ограниченной склеродермии и оказывает общее тонизирующее влияние на весь организм, что может предотвратить распространение (генерализацию) процесса. Однако баня противопоказана при диффузной прогрессирующей форме склеродермии с системными поражениями.

При токсико-аллергических и медикаментозных сыпях банные процедуры также могут быть полезны.

Назначать баню можно даже при хроническом фурункулезе, однако следует однозначно исключить ее при острых воспалительных формах с нагноениями.

Об использовании бани в дермокосметике следует сказать особо.

«Горячие финские парни» давным-давно отметили исключительное

влияние сауны на внешность женщин, о чем свидетельствует поговорка: «Женщина после сауны становится красивой».

В России с древних времен красота и здоровье связывались с воздействием банных процедур. В начале этой книги мы уже упоминали о том, как невеста перед венчанием устраивала для своих подруг «жарку банюшку», а жених дарил ей шкатулку с различными туалетными принадлежностями и зеркалом. А после бани невесту и ее подружек приглашали к праздничному столу и начинался девичник.

Жениховский мальчишник и в старину, и в настоящее время частенько проводится именно в бане. В обычаях у многих народов перед бракосочетанием предавать молодых бане и купанью в разных формах.

При использовании сауны и бани в дермокосметике в первую очередь имеют в виду удаление с поверхности кожи пыли, бактерий, отмерших клеток эпителия, жировых и других кожных выделений.

Во время банных процедур освобождаются протоки кожных желез, улучшаются физиологические свойства кожи, а также ее регенерация, гидратация, смазывание и трофика в результате активизации кровообращения. Приходят в норму структура и функции пролиферативного и керативного слоя кожи, а также повышается кислотность благодаря увеличению кровотока.

Если у человека жирная кожа, то при проведении банных процедур необходимо добиться замедления выделения сальных желез, освобождения их протоков, удаления отмерших эпителиальных клеток, что приводит к подсушиванию кожи. При активизации кровотока кожа смягчается, делается более эластичной и активнее противостоит натиску бактерий.

Однако при посещении бани – особенно сауны или русской суховоздушной – наблюдаются такие негативные явления, как пересушивание кожи лица, сопровождающееся гиперфункцией сальных желез: кожа становится жирной даже быстрее, чем обычно.

Для предотвращения этого обязательно нужно после окончания паровых процедур умыться, используя ланолиновое мыло, а затем ополоснуть лицо холодной водой и обмыть его вяжущими средствами (хороша для этой цели «дубовая вода», оставшаяся после замачивания веников, или настойка эвкалипта, причем лучше – тоже водная, а не спиртовая).

Ряд исследователей в России и за рубежом (например, чешский специалист М. Матей) считают, что баня показана при ряде кожных заболеваний: витилиго, микозах, псориазе, экземах, atopическом дерматите, хроническом фурункулезе и пр.

*Вообще для профилактики и лечения кожных заболеваний показано применение в условиях бани таких растительных средств, как зверобой продырявленный, цветки календулы и ромашки, трава шалфея, душицы, череды, листья крапивы, корни аралии маньчжурской и валерианы, ягоды можжевельника, почки березы, листья эвкалипта, почки тополя черного, трава арники горной, сок алоэ, кора крушины ольховидной, корни одуванчика и солодки.*

**В частных случаях во время приема банных процедур в русской паровой бане рекомендуется использовать составы следующей рецептуры:**

**1. Против витилиго.** Составить сухую смесь: 3 части зверобоя продырявленного, 2 части цветков ромашки аптечной, 3 части цветков календулы, 4 части травы шалфея, 2 части травы душицы, 2 части травы череды, 4 части листьев крапивы двудомной. Все тщательно перемешать, от полученной смеси взять 2 ст. ложки и залить 250 мл крутого кипятка. Все нагреть на водяной бане в течение 5–7 минут, настоять 20 минут, процедить, полученный настой разбавить 1 л воды и поддать на камни.

**2. Против себорейного облысения** для приготовления банных коктейлей берут такие целебные растения, которые обладают противовоспалительными свойствами: корень лопуха большого, корень девясила высокого, траву зверобоя продырявленного, траву крапивы двудомной и череды трехраздельной, цветки бессмертника песчаного и ромашки аптечной, кукурузные столбики с рыльцами, цветки пижмы, корни аралии маньчжурской, траву мяты перечной, листья подорожника большого.

**Рецептура таких коктейлей выглядит следующим образом:**

а) Тщательно перемешать: 3 части лопуха большого, 3 части корня девясила высокого, 4 части зверобоя продырявленного, 1 часть мяты перечной. 2 ст. ложки смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, все нагреть на водяной бане 15 минут, настоять в течение 20 минут и еще в теплом виде процедить, а затем развести в 1 л воды.

б) Смешать: 3 части корня лопуха большого, 7 частей листьев крапивы двудомной, 2 части травы зверобоя, 1 часть листьев смородины, 1 часть травы мяты перечной. Отобрать 1,5 ст. ложки сухой смеси и залить 1 стаканом крутого кипятка. 10 минут нагревать на водяной бане, настаивать 15 минут. Затем процедить, гущу отжать. Полученным коктейлем, разведенным в 1 л воды, поддавать на раскаленные камни.

в) Перемешать: 1 часть корней лопуха, 2 части травы зверобоя, 1 часть травы череды, 1 часть цветков бессмертника, 1 часть цветков ромашки, 1

часть цветков пижмы, 1 часть кукурузных столбиков с рыльцами, 1 часть корней аралии, 2 части травы мяты перечной. От полученной сухой смеси отобрать 2 ст. ложки, залить 1,5 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 10 минут, затем настоять 20 минут. После процеживания отжать гущу и полученный объем развести в 1 л воды.

г) Составить сухую смесь: 1 часть листьев подорожника, 1 часть корней лопуха, 1 часть цветков календулы, 1 часть мяты перечной, 1 часть травы зверобоя, 1 часть цветков бессмертника песчаного, 1 часть листьев крапивы двудомной. Отобрать 2 ст. ложки смеси, залить 1,5 стаканами кипятка и нагреть на водяной бане в течение 10 минут, после чего дать настояться 10 минут, отцедить, отжать. Полученный коктейль развести 1 л воды и использовать для поддавания на камни.

***Баня противопоказана при следующих кожных заболеваниях:***

- острых экземах (мокнущих и импетигиозных формах);
- микробной экземе;
- детских экземах до двухлетнего возраста;
- почесухе при злокачественных заболеваниях;
- острой стадии псориаза;
- свежих высыпаниях;
- прогрессирующих кожных заболеваниях;
- псориатических эритродермиях;
- пустулезных формах в острой стадии;
- оспеннообразном подагрическом парапсориазе;
- очаговом псориазе с переходом в грибовидный микоз;
- диффузной и прогрессирующей склеродермии с системными поражениями;
- всех острых заболеваний кожи и их обострениях;
- наличии гнойной сыпи;
- контагиозных инфекционных кожных заболеваний (пиодермиях, дерматомикозах, эпидермофитии);
- туберкулезе кожи;
- проказе;
- туляремии;
- вирусных заболеваниях кожи;
- пузырьчатке и аналогичных заболеваниях;
- эритематозах;
- опухолях кожи и предраковых заболеваниях;
- кожных проявлениях злокачественных заболеваний;
- первичных и вторичных эритродермиях;

– кожных геморрагиях.

Внутренние органы и эндокринная система

Внутренняя среда организма, несмотря на колебания условий внешней среды (температура, влажность, атмосферное давление, физические воздействия), имеет достаточно постоянные показатели. Тем не менее эти изменения вызывают в работе внутренних органов определенные реакции.

Энергия обменных процессов обеспечивает нормальные характеристики основных функций органов и систем человеческого тела. Три четверти этой энергии превращаются в тепло, которое необходимо для поддержания относительно стабильной температуры тела. Все это обеспечивается процессом основного обмена, качество протекания которого зависит от пола, возраста, массы тела, условий внешней среды, психоэмоционального состояния человека, образа его жизни, активности эндокринных желез и других факторов.

Организм вырабатывает тепло (в основном в мышцах и некоторых других внутренних органах), при этом сохраняя постоянную внутреннюю температуру тела и вырабатывая тепла несколько больше, чем этого требуется для поддержания постоянной температуры тела.

Если изменяется температура внешней среды, то и внутренняя среда организма реагирует на это определенным образом.

Например, под влиянием бани изменяется состав некоторых жидкостей организма: умеренно возрастает количество эритроцитов в крови, увеличивается количество лейкоцитов, возрастает свертываемость крови, что связывается с повышением числа тромбоцитов в крови.

У кормящих женщин после бани увеличивается количество молока.

Поскольку во время банных процедур происходит интенсивная потеря жидкости, в крови и тканях возрастает концентрация солей. Значительно изменяется деятельность щитовидной железы. Происходит также изменение газового и кислотно-щелочного равновесия в крови: после бани наблюдается сдвиг артериальной крови в кислую сторону.

Баня улучшает окислительные процессы в тканях и повышает синтез белка, т. е. оказывает сильное анаболическое воздействие на организм.

Количество выделяемого пота колеблется от 50 до 2100 г в зависимости от времени пребывания в парной и частоты заходов, а также от индивидуальных факторов (пола, возраста, наличия привычки к банным процедурам и др.).

Таким образом, баня или сауна вызывает ряд изменений во внутренней среде организма, которые сами по себе непродолжительны и достаточно быстро компенсируются регуляторными механизмами, если не

нарушать правила пользования баней и не перегружать себя.

Автор этих строк заплатил за годы работы в бане (особенно в качестве банщика-парильщика) появлением так называемой «мягкой гипертонии» и был вынужден поменять специальность.

Рассмотрим отдельно воздействие бани (сауны) на некоторые внутренние органы и системы, а также направления ее лечебного использования в различных областях медицины.

#### Органы пищеварения

Тепловые и холодные процедуры в истории медицины применялись для лечения заболеваний внутренних органов очень широко. Из литературы известно об использовании горячих компрессов и грелок, а также холодных компрессов и ледовых пузырей.

Тепло и холод применяли для лечения заболеваний и функциональных расстройств ротовой полости, желудка, тонкого и толстого кишечника, поджелудочной железы, печени, желчевыводящих путей и желчного пузыря.

Сухое и влажное тепло в современной медицине используют при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и органов пищеварительной системы, в основе которых лежат расстройства центральной нервной системы и ее вегетативного отдела, а также связанных с нарушениями обмена веществ в организме.

Установлено, что баня повышает сопротивляемость организма и регулирует нейровегетативную деятельность. Она представляет собой такую водно-лечебную процедуру, которая, будучи назначена в комплексном лечении, способствует повышению резистентности и адаптационных способностей организма благодаря нервным, гуморальным и гормональным воздействиям.

Главными действующими факторами при банных процедурах, как и в других случаях, являются тепловое и холодное воздействие пара и воды. Тепло, в частности, вызывает ряд изменений в коже, оказывает рефлекторное и гуморальное воздействие как на отдельные органы, так и на весь организм, в том числе и на нервную систему.

Именно это используется при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Необходимо помнить, что желудочно-кишечный тракт представляет собой в функциональном отношении единое целое и нарушение функции одного органа сказывается на деятельности всех остальных.

Желудочно-кишечный тракт связан со многими другими органами и системами организма, к примеру – с сердечнососудистой или

урогенитальной, и его патология может отрицательно сказаться на их состоянии.

С другой стороны, заболевания и расстройства в функционировании других органов и систем (в первую очередь – центральной нервной системы) зачастую вызывают нарушения деятельности органов пищеварения.

Подавляющее число заболеваний пищеварительного тракта сопровождается расстройствами функций отдельных органов или их органическими повреждениями. Как правило, это обнаруживается в нарушениях моторики, секреции, всасывания и промежуточного обмена веществ.

Холод и тепло оказывают непосредственное влияние на выделительную (секреторную) функцию, моторику и кровообращение органов желудочно-кишечного тракта.

От теплового воздействия бани и реактивности организма зависят изменения в деятельности желудочно-кишечного тракта. Причем эффективность теплового воздействия связана со способом доставки тепла к организму, влажностью воздуха, длительностью и чередованием воздействий, типами водных процедур. Недаром после бани при некоторых заболеваниях желудка рекомендуются к приему внутрь различные виды минеральных вод и соков.

На стадии охлаждения в бане следует учитывать особенности функциональных нарушений пищеварительного тракта (гипер– или гипосекреция, повышение или снижение двигательной функции желудочно-кишечного тракта и др.). Как мы уже упоминали, после бани очень важно соблюдать питьевой режим, а в случае заболеваний желудочно-кишечного тракта необходимо пользоваться специально разработанным режимом питья с учетом функциональных нарушений и потребности в жидкости.

***Банные процедуры в случаях заболевания желудочно-кишечного тракта показаны при:***

- доброкачественных заболеваниях без нарушения основных функций (функциональных диспепсиях);
- язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии;
- состояниях после операций на желудке и двенадцатиперстной кишке (через 6 месяцев) без нарушения функций;
- моторно-эвакуационных расстройствах кишечника (поносах-запорах) функционального характера;

- состояниях после резекций тонкой и толстой кишок (через 6 месяцев) без нарушения функций;
- привычных запоров при болезнях желудка, двенадцатиперстной кишки, желчевыводящих путей;
- хроническом холецистите без камней;
- функциональной билиарной диспепсии;
- состояниях после операций на желчном пузыре и желчевыводящих путях (через 6 месяцев) без нарушений функций печени.

***Банные процедуры противопоказаны при следующих заболеваниях пищеварительных органов:***

- острые и подострые заболевания желудочно-кишечного тракта;
- хронические гепатиты;
- хронические воспаления брюшины;
- желчекаменная болезнь с частыми приступами;
- понос;
- колостомия и энтеростомия;
- новообразования желудочно-кишечного тракта;
- мелена и рвота с кровью;
- протоколиты.

К слову сказать, лицам с расстройствами кишечника вообще появляться в бане запрещено. Тем более плавать в бассейне. В соответствии с санитарными требованиями, при неконтролируемом извержении каловых масс в воду бассейна полагается немедленно вывести людей из воды, закрыть бассейн для посещения и предпринять ряд специальных мер. К ним относятся активная принудительная фильтрация воды, добавление в воду ударных доз дезинфицирующих растворов, а в отдельных случаях – полная ее смена.

Лица, виновные в заражении воды, подвергаются штрафу, а в особых случаях против них могут возбуждаться уголовные дела.

**Мочевыделительные органы и почки**

Как уже говорилось, пребывание в парилке с первых же минут вызывает активную кожную реакцию и влияет на деятельность симпатической нервной системы, а также внутренних органов, вызывает изменение секреции гормонов. В свою очередь изменения в деятельности почек и потовых желез оказывают воздействие на гомеостаз жидкостей и электролитов.

В целом же реакции организма на воздействие русской паровой бани можно условно разделить на две группы: быстрые и медленные. Быстрые реакции возникают с появлением первых капелек пота, медленные – после

появления обильного пота.

Быстрые реакции наблюдаются сразу же после входа в парную: вследствие снижения тонуса подкожных сосудов начинает повышаться температура кожи, что в свою очередь приводит к усилению притока крови к коже.

Активно стимулируется парасимпатическая нервная система – десятиминутное пребывание в парной приводит к повышению уровня норадреналина в плазме крови в 2 раза. Увеличивается и концентрация адреналина.

Деятельность почек также изменяется – выделение натрия с мочой снижается наполовину и остается сниженным в течение 6 часов после бани. Изменяется и выделение калия с мочой, но оно менее существенно.

Проявление медленных реакций тоже не заставляет себя долго ждать. Через 15 минут нахождения в парной резко понижается диурез: объем мочи, выделяемой почками, делается минимальным и остается таким на протяжении 6 часов. Вместе с тем уменьшается и приток крови к почкам.

Изменяется водное равновесие. Характерным ответом на нахождение в парной – воздействие высокой температуры – является потоотделение, которое вызывает потерю хлорида натрия около 1,3 г. Одновременно с этой потерей уменьшается выделение натрия и хлоридов через почки.

Данная книга рассказывает о профилактике и восстановительных процедурах с использованием русской паровой бани, т. е. об оздоровлении с помощью банных процедур. Но в арсенале народных целителей имеются оригинальные способы лечения при помощи русской бани различных заболеваний и, в частности, лечения почек и мочевыводящих путей.

Например, автору этой книги встречались люди, владеющие методиками удаления камней из почек и мочевыводящих путей, в основе которых лежит использование меда, оливкового или подсолнечного масла, лимона, различных трав (в частности, пол-пала) в сочетании с паровыми процедурами и специальным массажем. При лечении этими методами камни выходят из желчных и мочевых путей практически безболезненно, без применения какого-либо инструментального воздействия, и при этом напрочь отсутствуют все побочные эффекты.

При помощи сочетания банных процедур, припарок, аппликаций и тампонов из целебных трав, листьев и корней знахари лечат маточные кровотечения, рассасывают доброкачественные опухоли, избавляют от геморроя, импотенции и бесплодия.

Однако при всем нашем желании описывать эти методики мы не имеем ни морального, ни юридического права, поэтому ограничимся лишь

упоминанием о них и пожелаем тем нашим читателям, которые зададутся целью отыскать таких людей, успеха и доброго здоровья.

***Банные процедуры показаны при следующих заболеваниях почек и мочевыводящих путей:***

- хронических неспецифических циститах;
- хронических пиелоститах без признаков поражения почек;
- мелком уролитазе со спонтанным отходом камней при достаточной водной нагрузке;
- интерстициальных нефритах без признаков активности процесса с умеренными функциональными нарушениями;
- хронических гломерулонефритах без признаков воспалительной активности;
- хроническом туберкулезе почек и мочевыводящих путей без признаков активности процесса.

***В половой сфере при:***

- хроническом воспалении предстательной железы (орхитах);
- при бесплодии (стерильности) у мужчин и женщин.

***Баня противопоказана при следующих заболеваниях мочевыводящих путей и почек:***

- острых специфических и неспецифических воспалениях почек и мочевыводящих путей;
- острых интерстициальных нефритах;
- камнях в почках и мочевыводящих путях;
- гипоальбуминемии;
- водно-электролитических нарушениях.

Репродуктивные функции, гинекология и акушерство

Как мы уже рассказывали выше, в жизни многих народов баня играла особую роль. В том числе была местом, где люди появлялись на свет и умирали. В старину в России было принято рожать в бане не только у простолюдинов, но и в дворянских и даже царских семьях.

Подобные обычаи были у майя и ряда других народов мира. В современную эпоху старинный обычай «банных родов» возрождается, например, в Финляндии.

Выясняется, что сауна (а тем более частная, домашняя) – достаточно стерильное «персональное» семейное пространство. И для сторонников рождения детей не в больнице, а в домашних условиях является местом почти идеальным. Здесь, как и в стародавние времена, имеются хорошие условия для принятия родов: много воды, постоянная температура, отсутствие сквозняков, удобство с точки зрения гигиены как для матери,

так и для новорожденного.

Но не только само место, а также и банные процедуры издревле являлись важным подспорьем в вынашивании и рождении ребенка. Если в период беременности женщина правильно пользовалась баней или сауной, роды у нее проходили значительно легче, а по времени ускорялись примерно на одну треть по сравнению с обычными условиями.

У таких матерей во время родов значительно реже возникают боли, для устранения которых приходится применять спазмолитики и анальгетики, т. е. роды проходят на более естественном безмедикаментозном фоне.

Причин тут много: психологические (меньше напряженность, вызванная необходимостью менять обстановку в один из самых тревожных моментов жизни), физиологические (связанные с улучшением под влиянием банных процедур и температур эластичности мышечно-связочного аппарата и устранение напряжения). Стоит также упомянуть положительное влияние бани на вегетативную нервную систему.

Регулярное и правильное принятие банных процедур позволяет женщинам избежать многих неприятных осложнений, связанных с беременностью. В частности, более одной трети женщин получают во время беременности варикозное расширение вен. При посещении парной эти расстройства существенно сокращаются – специалисты это связывают с повышением тонуса сердечнососудистой системы, что в свою очередь способствует снижению риска возникновения варикозных процессов.

Женщины, которые посещают баню или сауну, реже страдают от тромбозов и их осложнений, потому что баня положительно влияет на свертываемость крови.

У беременных женщин, посещавших баню, наблюдалось уменьшение головной боли, утомляемости и желудочно-кишечных расстройств. Течение некоторых инфекционных заболеваний значительно облегчалось у женщин, регулярно бывающих в парной (например, заболевание гриппом у таких женщин проходит значительно легче и не сопровождается осложнениями).

Под влиянием банных процедур во время беременности ряд кожных заболеваний (крапивница, дермотоксикоз, зуд и др.) отступает или вовсе исчезает.

Уже упоминалось в этой главе о том, что у кормящих матерей после посещения бани отмечалось увеличение лактации в 80 % случаев.

Сауна и баня могут с успехом использоваться при лечении гинекологических заболеваний в хронической форме. В связи с

увеличением кожного кровообращения, включением перераспределительных и компенсаторных механизмов, которые изменяют кровообращение во внутренних органах, происходит улучшение кровообращения при хронических заболеваниях внутренних органов и выведение из тканей воспалительных компонентов.

Применение веничного массажа для женщин имеет свои особенности.

Женщинам, недавно перенесшим гинекологические операции и другие вмешательства, особенно полостные или косметические операции, веничный массаж, как, впрочем, и все другие виды массажа, назначают с осторожностью.

Правда, веничный массаж, если его делать с умом, может оказаться гораздо полезнее и безопаснее, чем аппаратный или ручной. Главное – не сводить все его приемы к бездумному хлестанию.

Хорошо подобранные и правильно замоченные веники применительно к женщинам должны использоваться для таких приемов, как «омахивание», «горячая волна», «припаривание», «поглаживание», мягкое похлопывание и осторожное растирание. При этом веник не должен быть слишком грубым и иметь оголенные ветки. Лучше использовать комбинированный березово-эвкалиптовый или молодой, хорошо распаренный дубовый веник.

Стоит помнить также и о том, что женщины, в силу физиологических особенностей строения своего организма, быстрее теряют тепло и, соответственно, легче переохлаждаются, поэтому для них желательны более высокая температура в бассейне и менее продолжительные холодовые и водные процедуры.

***В акушерстве и гинекологии банные процедуры показаны при:***

- первичной и вторичной стерильности и инфертильности;
- нарушении функций яичников и связанных с этим расстройствах функций матки;
- первичной и вторичной аменорее;
- овариальной дисменорее и недостаточности;
- хронических воспалительных заболеваниях внутренних половых органов;
- хронических осложнениях после прерывания беременности;
- климактерическом синдроме при переносимости гипертермических процедур;
- нормальной беременности – вплоть до родов.

***Баня противопоказана при:***

- острых воспалительных заболеваниях;
- состояниях после недавних оперативных вмешательств;

– осложненной беременности.

### Педиатрия

Издавна в России дети посещали баню наряду со взрослыми. Многие из нас могут вспомнить, как, будучи еще маленькими, ходили в баню с кем-нибудь из родителей. Интересно отметить, что мальчики в малолетнем возрасте, как правило, ходят в баню вначале с матерями, а позже – с отцами, а вот девочки – только с матерями.

Во многих странах до сих пор практикуется совместное посещение бани без разделения по полам. Это играет немаловажную роль в половом воспитании, приучает к моральной сдержанности и нормализации отношений между полами в быту.

Баня и сауна активно используются в ряде стран мира в качестве профилактического и лечебного комплекса для предупреждения и лечения целого ряда детских заболеваний – органов дыхания, ревматических, кожных и др.

Посещение бани разрешается практически любому ребенку при отсутствии противопоказаний. Банные процедуры можно принимать, начиная с младшего грудного возраста, раз в неделю. Это, конечно, подразумевает только то, что маленького грудного ребенка могут на короткое время вносить в несильно нагретую парную, легко массировать специальным мягким веничком, а затем обмывать в теплой ванночке. При этом общее время процедуры не должно превышать обычного времени купания, а физическое состояние ребенка, по оценке врача, должно быть нормальным.

Но для детей должен соблюдаться определенный режим принятия банных процедур. Для начала необходимо ограничить время пребывания ребенка в бане, в парной температура должна быть снижена, помещать детей следует на первом-втором полке, после парной нельзя подвергать ребенка длительному и существенному охлаждению.

Температура в парной не должна превышать 60 оС, влажность должна быть снижена, в бассейн ребенка следует направлять при температуре воды не ниже 20 оС и не более чем на несколько минут. Для начинающих лучше ограничиться обливанием из шайки прохладной водой.

Детский веничный массаж – очень полезная и нужная для растущего организма процедура, но и здесь необходим осторожный и индивидуальный подход. Для детей маленьких (до шестилетнего возраста) нужно использовать только поглаживания, омахивания, легкие припаривания и прогревания хорошо распаренным мягким веником. Лучше, чтобы он был березовым, эвкалиптовым или комбинированным.

Можно, конечно, использовать и дубовые веники, но при условии, что ими уже попарились взрослые и они стали мягкими, но при этом не потеряли листы и не будут царапать нежную кожу ребенка голыми ветками.

Неприменно следует позаботиться о тепловой защите ребенка: на голове должна быть шапочка, лучше – лыжная, из толстой вязаной шерсти, но можно использовать и фетровую, войлочную либо из другого «дышащего» и достаточно теплостойкого материала. На горячие полки обязательно подстилать коврик или полотенце.

Добавлять в пар ароматизаторы и вещества для ингаляций следует с осторожностью, с учетом возможных аллергических реакций современных детей на травы и сильнодействующие в условиях повышенных температур вещества (например, ментол, препараты красавки и валерианы и т. п.).

Из притираний допускаются мягкие, не вызывающие слишком активной реакции, например, медово-содовые, медово-масляные (деревенское сливочное масло с медом в соотношении 1:1), а также мази на жировой основе с березовым дегтем. Такие сильнодействующие средства, как горчица, или мази на скипидарной основе, а также грубоструктурированные или кристаллизованные вещества типа поваренной соли к детям в бане лучше не применять.

Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка насильно принимать банные процедуры по принципу «стерпится – слюбится»!

Мало того, что это навсегда отвратит ребенка от такого полезного дела, как баня; подобное поведение причинит ребенку глубокую психологическую травму и вместо лечения и закаливания принесет только вред.

В качестве неспецифического лечения банная процедура может быть назначена ребенку, страдающему заболеваниями верхних дыхательных путей, болезнями кожи, опорно-двигательного аппарата и некоторых других.

В раннем детском возрасте может оказаться опасным посещение бани при скрытых нарушениях обмена веществ в организме, а также скрытых повреждениях, возникших в процессе беременности и родов.

Если у ребенка в бане возникают судорожные состояния, это может свидетельствовать о патологии центральной нервной системы. Возможно также появление сердечной аритмии. А при врожденных пороках сердца ребенка в баню лучше не водить вообще.

В любом случае в бане рядом с ребенком обязательно должен неотступно находиться взрослый, желательный имеющий хотя бы начатки медицинских знаний, и при первых признаках отклонений немедленно прекратить банные процедуры. Если же у ребенка внезапно наступит

ухудшение самочувствия, лучше безотлагательно вызвать врача.

**Относительными противопоказаниями к применению банных процедур для детей являются:**

- хронические заболевания почек;
- заболевания мочевыводящих путей;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- заболевания печени;
- эндокринные нарушения.

**Противопоказаниями к применению банных процедур для детей являются:**

- острые инфекционные заболевания, сопровождающиеся высокой температурой;
- судорожные припадки различного происхождения (после перинатальных повреждений, при всех формах эпилепсии, после травм и оперативных вмешательств в области головы);
- онкологические заболевания;
- липоидный нефроз;
- подострые и хронические нарушения в проксимальных или дистальных отделах канальцев;
- прогрессирующий интерстициальный фиброз легких;
- идиопатический гемосидероз легких;
- распространенные бронхоэктазии.

Не допускается применение банных процедур до полной ликвидации гнойных или мокнущих заболеваний кожи.

#### Баня и медицинская реабилитация

Как известно, медицинская реабилитация ставит перед собой задачу добиться восстановления здоровья и работоспособности после различных заболеваний, в том числе хронических, а также в послеоперационных состояниях. При этом применяются физиотерапевтические, бальнеологические и собственно реабилитационные методы.

Указанные методы должны взаимно дополнять друг друга так, чтобы выстроиться в комплексную реабилитационную программу.

Банные процедуры представляют собой комплексное физиотерапевтическое средство, при котором тепло с последующим охлаждением и физической релаксацией комплексно влияют на организм. Именно в этом качестве баня широко применяется в области лечебной физкультуры, профилактики ряда заболеваний, восстановления сил как

спортсменов, так и всех, кто в этом нуждается.

При этом, говоря о реабилитации спортсменов и лиц, занятых тяжелым физическим трудом, зачастую забывают о том, что огромное число людей, занятых на так называемых «легких» (с точки зрения физической силы) работах, не меньше нуждаются в реабилитации.

Представители различных «интеллектуальных» профессий – высококвалифицированные специалисты в области электроники, автоматике, научные работники, инженеры и техники, учителя, врачи, операторы, работники, обслуживающие автоматизированные системы, словом, целый ряд современных специалистов в силу специфики своей профессиональной деятельности страдает от таких распространенных современных заболеваний, как гиподинамия, нарушения в области сердечнососудистой системы, гипертония, избыточный вес и т. д.

Банные процедуры, как и все физиотерапевтические процедуры, служат прежде всего для того, чтобы в организме произошло обновление гомеостаза. Как известно, каждое заболевание, тем более хронического характера, ведет к сдвигам вегетативного равновесия – нарушению гомеостаза. Равновесие это может быть восстановлено как с помощью медикаментозных средств, так и под влиянием физиотерапевтических процедур, среди которых баня занимает особое место.

Баня, включенная в систему реабилитационных физиологических процедур, должна восприниматься именно как лечебное средство, и в этой связи необходимо твердо придерживаться правил ее посещения, а именно:

- точно соблюдать время пребывания в парной;
- поддерживать определенную температуру и влажность воздуха в парилке;
- четко выдерживать последовательность назначенных банных процедур;
- точно выдерживать время пребывания в бассейне и принятия других контрастных температурных процедур.

Хороший эффект может дать использование бани в сочетании с другими физиологическими процедурами, например, массажем, солярием и др.

**Баня: спорт и закаливание**

Значение, которое имеет баня для закаливания организма, трудно переоценить. Благодаря воздействию банных процедур можно добиться возникновения адекватных реакций сосудов на воздействие внешней среды. В результате этого повышается приспособляемость организма к часто изменяющимся условиям внешней среды, в том числе к высоким и

низким температурам.

Недаром многие ученые, которые исследуют феномен выносливости лучших представителей народов России, объясняют высокую физическую устойчивость тех, кто населяет ее необъятные просторы, именно влиянием русской бани.

Банные процедуры – мощный профилактический комплекс, усиливающий закаливание. У тех, кто регулярно посещает баню, уменьшается вероятность возникновения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, околоносовых пазух, миндалин и легочной ткани.

Основной механизм положительного воздействия русской бани заключается в ее влиянии на сердечно-сосудистую систему, нагрузка на которую при регулярном посещении способствует ее укреплению и тренировке.

На сердечно-сосудистую систему прежде всего действуют температура и время пребывания в парной, способ и методика охлаждения, количество заходов в парную, общее время процедуры, количество посещений бани.

Баня обеспечивает необходимую нагрузку на различные системы организма, которую можно дозировать и использовать в качестве тренировочного комплекса. Если верить распространенной поговорке, одно посещение бани можно сравнить с забегом на расстояние три километра. В самом деле, сауна и баня воздействуют на организм так же специфически, как и бег (изменение уровня обмена веществ, реакция мышц, нагрузка на сердце и т. д.). Разумеется, бег оказывает на организм несколько иное влияние, но в каждой шутке есть доля правды.

Баня оказывает мощное тонизирующее влияние не только на физическую, но и на психическую сферу человека. Поэтому посещение бани очень полезно как для тех, кто занимается тяжелым физическим трудом и спортом, так и для тех, кто испытывает недостаток в физических нагрузках.

Спортсменам, которые используют баню и сауну для снятия как физической усталости, так и эмоциональных нагрузок, лучше посетить баню сразу после таких нагрузок, но режим банных процедур в этом случае должен быть умеренным. Баня приносит облегчение при болях в мышцах и суставах, возникающих после нагрузок, вызывает эмоциональную релаксацию, углубляет сон, повышает аппетит, что приводит к улучшению настроения и самочувствия.

Избирая баню в качестве лечебного физиотерапевтического

комплекса, следует помнить, что баня – это определенная нагрузка и ее степень зависит от продолжительности и интенсивности согревания и охлаждения, порядка их чередования, частоты посещения бани (сауны) и других факторов.

Разумеется, следует учитывать переносимость бани разными людьми, их различную приспособляемость к банным процедурам. Немаловажно также и время принятия процедур. Посещать баню лучше всего в вечерние часы, чтобы была возможность вскоре после этого уснуть. Если баню приходится посещать днем, то следует после бани полежать 2–3 часа, неплохо при этом поспать.

Для спортсменов существуют определенные ограничения. Например, боксерам можно посещать баню не ранее чем через 24 часа после соревнований. Это связано с возможностью внутренних кровоизлияний (в том числе в мозг), полученных в результате боя. Это может привести к проблемам, в том числе к угрозе жизни. Это же касается других видов спорта, в которых спортсмены могут получать аналогичные травмы, особенно – кровоизлияния, ушибы и сотрясения различной степени тяжести.

Как уже говорилось, посещать баню (в том числе и спортсменам) желательно не натощак и не сразу же после обильной еды. Это лучше делать не ранее чем спустя 1,5–2 часа после еды. Также необходимо соблюдать осторожность, посещая баню после нагрузок, сопровождающихся обильным потоотделением. Не стоит злоупотреблять банными процедурами тем спортсменам, для которых важно сохранять весовую категорию.

Использование бани для профилактики различных болезней и общего закаливания организма ведет свою историю с давних пор, когда еще не было в русском языке таких слов, как «профилактика» и «закаливание», не говоря об «организме».

Испанский врач XVIII столетия Рибера Санчес писал: *«Искреннее желание мое простирается только до показания превосходства бань русских перед бывшими издревле у греков и римлян и перед находящимися ныне в употреблении у турок как для сохранения здоровья, так и для излечения многих болезней».*

Русская баня поразила иноземного врача именно своим закаливающим и профилактическим эффектом. И в самом деле, по части закаливания и профилактики с русской паровой баней не может сравниться даже ее ближайшая «родственница» – сауна.

Главный недостаток сауны в сравнении с русской баней – слишком

высокая температура и слишком низкая влажность, что приводит к пересушиванию верхних дыхательных путей, появлению першения в горле, иссушению слизистых оболочек горла, бронхов и даже более глубоких дыхательных путей.

Пересушивается и кожный покров, а в отдельных местах, например на лице, может возникать устойчивая гиперемия сосудов кожи и появление эффекта типа «нос пьяницы».

В русской бане при грамотном ее использовании можно с высокой точностью добиться необходимого сочетания температуры и влажности воздуха.

Русская баня обеспечивает равномерный прогрев как поверхностей, так и дыхательных путей, что предоставляет хорошую возможность для закаливания без риска возникновения побочных эффектов. Русская паровая баня не пересушивает слизистые, после сеанса банных процедур русской бани, правильно принятых, не болит голова, нормализуется дыхание, сон делается глубоким и здоровым.

Основу закаливающего эффекта составляет точное соблюдение контрастного цикла банных процедур: нагревание– охлаждение – отдых.

В первой части цикла – нагревании – критерием служит самочувствие парящегося. Как только парильщик почувствует дискомфорт и потоотделение станет чрезмерным, парную нужно покинуть, с тем чтобы приступить к охлаждению. Охлаждаться можно как под душем или потоком воды из шайки, так и в бассейне, природном водоеме или на снегу.

После охлаждения нужно обязательно отдохнуть, завернувшись в простыню, для того чтобы сократить теплопотери.

Указанный цикл, в зависимости от состояния здоровья, можно повторять от 2 до 5 раз. Некоторые исследователи (Иванченко) считают, что оптимальные временные параметры процедуры таковы: 10–15 минут в парилке, столько же – на охлаждение, 20–30 минут – отдых. Обычным посетителям достаточно 2–3 раза посетить парилку, опытным – от 4 до 5 раз.

Современный человек основную часть времени проводит в сухих помещениях в более или менее постоянных температурных условиях: в квартире, общественном транспорте или персональном автомобиле. При этом он постоянно переедает, злоупотребляет спиртным и табаком и мало двигается.

Поэтому ему необходимо правильно питаться, соблюдая в пище баланс витаминов, аскорбиновой кислоты, витамина А, а также минеральных веществ, а именно кальция, калия, йода, фосфора, марганца и

др. Хорошо бы при этом вести здоровый образ жизни, избавляться от вредных привычек, избегать стрессов. И чрезвычайно важно постоянно тренировать терморегуляционные способности своего организма, занимаясь закаливанием.

Баня в настоящее время занимает законное место в ряду профилактических процедур, и ее все чаще начинают применять для улучшения физического и психического здоровья. При этом очень важно, чтобы привычка к бане появилась у ребенка с детства и стала составной частью образа жизни.

Переохлаждение – причина возникновения целого ряда распространенных заболеваний, причем им подвержены все категории людей, независимо от пола, возраста и рода занятий. Как правило, это заболевания верхних дыхательных путей, воспаления миндалин инфекционной природы, которые возникают при чрезмерном или длительном охлаждении, а иногда – при перегревании, а затем – резком охлаждении (купании в жаркий день в очень холодной воде или когда человек, разогревшись, напивается ледяной воды).

Осуществлять закаливание необходимо исходя из своих реальных возможностей, природных особенностей региона, в котором вы проживаете, а также состояния организма (а тут уже важен и пол, и возраст, и род занятий). Многие приспособились проводить закаливающие процедуры дома, но лучше этим заниматься в специальных центрах и комплексах, одним из которых является баня (сауна).

Очень полезными могут оказаться специальные туры (поездки) в рекреационные зоны (лесные, горные, морские и климатические курорты), где в наличии имеются такие факторы, как температурные (снег, холодные водоемы), рядом с которыми могут находиться теплые помещения, а лучше всего – банные комплексы.

Для достижения оптимального результата хорошо сочетать естественные закаливающие факторы природной среды с такими эффективными искусственными комплексами, как баня (сауна).

Ожирение, как это уже точно установлено, является одним из самых опасных факторов риска, приводящих к таким грозным заболеваниям, как болезни сердечнососудистой системы, сахарный диабет и др. Баня, активизируя обменные процессы, вызывает к жизни системы регуляции организма, которые включаются в ответ на экстремальные раздражения (высокие температуры, контрастные смены температур, активное физическое воздействие – массаж ручной и веничный и т. п.). Для борьбы с ожирением баню можно использовать в сочетании с разгрузочно-

диетической терапией (РДТ).

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний баню хорошо применять в качестве тренажера сердечнососудистой системы и активизатора обменных процессов в организме, который позволит избавиться от излишков жира и шлаков в организме.

Долгое время медики и физиологи пытались найти ответ на вопрос: почему многие люди начинают чувствовать себя хуже при перемене погоды? Сейчас ответ найден – зависимость самочувствия от погоды (так называемая метеотропность) напрямую связана с таким важнейшим фактором, как содержание кислорода в атмосферном воздухе. Например, с повышением температуры и влажности количество кислорода уменьшается, а с понижением – увеличивается. Больные, страдающие, в частности, сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно чувствительны именно к нехватке кислорода, поэтому в такие дни они страдают от ухудшения общего самочувствия, головных болей, нарушений сна и др.

А.А. Бирюков описывает эксперимент, при котором группе метеотропных больных после медицинской консультации была дана рекомендация посещать баню 1–2 раза в неделю. По истечении 6–8 месяцев 80 % опрошенных заявили, что чувствуют себя значительно лучше, а некоторые вообще перестали реагировать на погодные изменения.

Банные процедуры оказывают профилактическое действие и в борьбе с невротическими и психическими заболеваниями. При этом лечебный эффект достигается благодаря релаксационному, расслабляющему и укрепляющему нервную систему воздействию контрастных процедур на периферическую, а через нее – и на центральную нервную систему. Это способствует достижению соматического и душевного покоя.

Русская баня – универсальное, доступное и, главное – адекватное средство закаливания, доступное практически всем! Она не требует каких-либо специальных усилий: достаточно просто прийти сюда.

Вот человек вошел в банное помещение, разделся – и процесс закаливания начался! Он принимает душ, получая температурное воздействие (38–40 °С), а также первый легкий гидромассаж, соединенный с первичным открытием пор, освобождаемых от пота и жировых выделений. Затем он проходит в парную (65–80 °С для сырой бани и 90–120 °С для сауны) и прогревается настолько, насколько в настоящее время может выдержать. Затем выходит и отдыхает на лавке в раздевалке или мыльном отделении (20–28 °С). После этого снова заходит в парную и начинает прогреваться уже по-настоящему (65–80 °С для сырой бани и 90–120 °С для сауны в течение 5–10 минут, а кто может – и больше).

Покинув парную, он позволяет себе окунуться в бассейн (от 15 до 25 °С) на минуту-другую, после чего снова отдыхает в нейтральной температурной среде.

Таким образом следуют, сменяя друг друга, несколько циклов нагревания – охлаждения – отдыха. Причем в том самом виде, в каком рекомендуют оздоравливаться самые известные сторонники здорового образа жизни: в обнаженном. Если не спешить, не перегреваться и не переохлаждаться, то за несколько посещений бани можно добиться впечатляющих успехов: например, вам будет не страшен морозный воздух в закрытом дворике, вы будете спокойно обсыхать, подобно автору этих строк, стоя на ледяном ветру. А жгуче-холодный сугроб будет казаться одним из самых желанных мест на земле.

Но что же делать, если зима прошла, а в баньку хочется? Неужели прервать такой приятный процесс закаливания? Конечно, нет! Летом баня не менее притягательна (для того, кто понимает, разумеется!). И пусть температурный контраст не так велик, как в морозные месяцы, все равно он достаточен по сравнению с обычными условиями жизни. Только если зимой мы тренируем свое тело на холодное воздействие и температурным контрастом стимулируем включение защитных механизмов для борьбы с охлаждением и его последствиями, то летом банная процедура поможет нашему телу приспособиться к перегреву и победить жару.

Кроме общеукрепляющих стандартных процедур в бане можно применять специальные закаливающие комплексы. Только предварительно нужно оценить состояние своего здоровья, а также свою сегодняшнюю физическую форму. Специальные закаливающие мероприятия в бане обычно начинают после хорошего прогрева в парилке. Главное, температура в бассейне не должна опускаться ниже 8—10 °С, а время пребывания в нем – не превышать 1 минуты. При этом не стоит переживать, что вы «мало закалились», – температурный контраст сделает свое дело, целительный стресс запустит мобилизующие силы организма, и процесс, как говорится, пойдет.

А вот если вы перестараетесь и решите подольше посидеть в парилке, а потом – долго (6—10 минут) поплавать в бассейне с температурой воды, скажем, 18–20 °С, то рискуете простудиться, вместо того чтобы закалиться. Надо заметить, что при нахождении в бассейне необходимо активно двигаться. Если ощущение холода вызывает тревогу, то лучше избегать погружения в воду с головой.

Кроме бассейна в комплект процедур закаливания можно включить и душ. Вернее – два душа, расположенных рядом. При этом температуру

одного надо выставить в пределах 5 °С, а второго – 45 °С.

После парилки или горячего душа, когда тело глубоко прогреется, нужно встать на несколько секунд (1–2) под холодный душ, потом – на 3 секунды – под горячий, и опять на 3 секунды – под холодный. Эту процедуру можно повторить несколько раз, наблюдая за своим самочувствием.

При приеме душа рекомендуется поднять руки вверх и ладонями прикрыть голову, чтобы вода равномерно растекалась по всему телу.

Контрастные температурные водные процедуры позволяют не только адаптировать тело к смене внешних температур и неблагоприятным погодным условиям, но и являются прекрасным термомассажем для сосудов кожи. Так и для мышц и внутренних органов.

Прогревание в парной вызывает расслабление мышц и сосудов, кровь при этом отливает от глубоких слоев мышц и от внутренних органов, кожа делается ярко-малиновой. Воздействие холодной воды приводит к обратному эффекту, когда сосуды сжимаются, выталкивая в глубь тела до 50 % циркулирующей крови, производя своеобразный «внутренний массаж», или «пассивную гимнастику».

Занимаясь закаливающими процедурами, необходимо избегать «подводных камней». Одним из них является стремление перескочить через одну, а то и несколько ступеней, стремясь ускорить процесс закаливания.

При закаливании главное – соблюдать несколько несложных правил, но делать это неукоснительно.

**Первое требование – постепенность.** Все закаливающие процедуры нужно начинать с небольших доз и увеличивать их постепенно. Лучше избрать для старта теплое время года, когда мы спокойно купаемся в открытых водоемах и организм легко приспосабливается к изменениям температуры и качеству среды (холод-тепло, вода-воздух).

**Второе требование – систематичность.** Только при соблюдении этого условия каждое воздействие оставит свой след, свою положительную программу в центральной нервной системе. Если вы избрали какую-либо определенную систему, например, регулярное посещение русской бани, старайтесь не пропускать ни одной недели, с одной стороны, но и не увеличивайте количество посещений – с другой. А специфика этой методики заключается в том, что факторы закаливания, воздействующие на посетителей русской бани, будут систематически изменяться в сторону усиления: с наступлением зимы температура воды в сети водоснабжения, водоеме для купания или бассейне будет понижаться, а со временем станут

возможными и снежные процедуры, что существенно увеличит контрастный разрыв температур.

Таким образом, естественная смена времен года в системном сочетании с банными процедурами последовательно, без резких скачков и переломов подстроит регуляционные системы организма. И тот, кто систематически посещал баню, с удивлением обнаружит, что он, который не представлял себе, как можно ходить по снегу без валенок, будет с наслаждением валяться в сугробе, обтираться снегом и нырять в прорубь.

И последнее, **самое важное условие – постоянство**. Закаливающие процедуры нельзя проводить компаниями, «штурмами», «наверстывать упущенное» или «закаляться впрок». Как только человек прекращает закаливание, его эффект стремительно утрачивается, защитные реакции начинают слабеть и спустя несколько месяцев бездействия все придется начинать сначала, постепенно и систематически. И очень пожалеет тот «отступник», который, пропустив несколько месяцев закаливающих занятий, решит «тряхнуть стариной» или порисоваться перед друзьями или подругами, прыгнув в сугроб или прорубь.

При всей безусловной полезности закаливающих процедур, необходимо знать и соблюдать технику безопасности при закаливании:

- приступать к закаливанию в любой форме необходимо только после консультации с врачом-терапевтом;

- контрастных закаливающих процедур следует избегать людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями в средней и тяжелой форме: резкое снижение температуры может вызвать у них скачок артериального давления и, как следствие – увеличение потребления кислорода миокардом;

- при плохом самочувствии, повышенной температуре и тем более других серьезных симптомах в графике закаливания нужно сделать перерыв, а после выздоровления вернуться к закаливающим процедурам постепенно и последовательно, после консультации у врача;

- при купании в проруби и принятии снежных ванн помнить, что в сильный мороз и в весенние дни, когда снег подтаивает днем на солнце, а ночью подмораживается, его поверхность может поранить кожу, а края обколотого льда в проруби могут резать как осколки стекла, причем боль от такого пореза из-за холодового притупления чувствительности ощущается не сразу.

И последнее, банальное, но не менее серьезное напоминание: закаливание и алкоголь несовместимы! Также не рекомендуется подвергать себя активным закаливающим процедурам тем, кто принимает

курс лечения сильнодействующими лекарственными средствами.

### **Помните!**

Закаляться можно только тем, кто страдает хроническими формами заболеваний; в стадии любых обострений закаливание запрещено.

### **Баня и секс**

К сожалению, когда говорят о бане и сексе, у всех возникает устойчивая ассоциация с банной проституцией. История банной проституции уходит своими корнями в глубокое прошлое. И в античные времена, и в современную эпоху, и на Востоке, и на Западе – всегда и везде можно обнаружить свидетельства того, что секс частенько сочетался с баней. Но именно в такой последовательности – секс с баней, а не баня с сексом.

Например, в античные времена в общественных римских банях было категорически запрещено промышлять проституцией, как мужской, так и женской. Баня приравнивалась к храму. Но античность есть античность, ее свободные нравы до сих пор изумляют нас степенью своей свободы. Поэтому там существовало такое явление, как храмовая проституция (жрицы богини Астарты, например, в дни ее праздников отдавались на ступенях храмов всем желающим). И одновременно с этим даже у некоторых императоров, славившихся своим распутством (Калигулы, Гелиогабала), были собственные бани для проституированных мальчиков и мужчин.

Тем не менее общественные бани от подобных занятий защищал закон. Правда, по свидетельству современников, любители однополый любви могли там знакомиться со своими будущими любовниками, но ни о сексе по согласию, ни о проституции в банях речи не могло быть. Баня и бордель всегда разделялись и никогда не смешивались. Может быть потому, что секс всегда считался делом грязным в прямом смысле этого слова. У многих народов существовал обычай очищения и обмывания как перед, так и после занятий любовью, именно поэтому молодых и перед свадьбой, и после свадьбы отправляли в баню.

Современные нравы в нашей стране, увы, переплюнули даже развращенную античность! У нас любая сауна, да и многие общественные бани после завершения банного дня сдают свои апартаменты в качестве «номеров» всем желающим за соответствующую плату. При этом предоставляются «рабочие места» для девочек по вызову. Что делать! Есть

спрос – будет и предложение.

Оставив в стороне вопрос о бане и проституции, рассмотрим некоторые правила сочетания секса с банными процедурами.

Если имеются банные номера, где можно отдохнуть парами, не стоит отказывать себе и своей партнерше в удовольствии. И хоть тут, как говорится, на вкус и цвет товарищей нет, возьмем на себя смелость дать несколько общих рекомендаций.

1. Не спешите, сперва извлеките всю гамму удовольствий из обычных банных процедур: массажа обычного, веничного и мыльного. Последний можно проводить не только веником или губкой, но и руками. Например, намыльте вашу подругу с ног до головы, заключите в объятия, сомкнув руки «в замок», и промассируйте ее во весь рост в положении стоя, то опускаясь, приседая на корточки, то поднимаясь – и сзади и спереди. Редкая женщина не получит от этого удовольствия.

2. Попарьте друг друга вениками, предварительно хорошенько запарив их. Используйте в парилке возбуждающую гамму ароматов (розовое масло, например). Женщины очень любят омахивание, поглаживание вениками и припаривание. Не спешите продемонстрировать свою удаль и размах, хлеща подругу веником изо всей силы (если она, конечно, не обожает садомазохистские игры!). Поберегите ее грудь и лицо.

3. Если бассейн не очень холодный, поиграйте в воде – это очень расслабляет и возбуждает одновременно. Только будьте осторожны: женщины гораздо быстрее остывают и простуживаются!

4. После паровых и водных процедур обязательно полежите и отдохните, выпейте чего-нибудь прохладительного и слабоалкогольного (сухого либо полусухого вина, например, или немного шампанского), закусите фруктами, кондитерскими изделиями, выпейте чаю.

5. Только когда сердце и сосуды успокоились, потоотделение прекратилось, а легкое вино и чай изнутри согрели желудок, можно заняться любовью. Позаботьтесь заранее о подготовке комнаты отдыха, чтобы там имелись чистые сухие простыни, звучала приятная музыка и воздух по возможности был свежим и ароматным. (Можете этот этап доверить женщинам, такие вещи у них получаются лучше, чем приготовление пара!)

После секса не спешите опять в парилку, а тем более – в бассейн. Отдохните (мужчинам лучше вздремнуть десяток-другой минут, этот сон очень целителен!), примите душ, выпейте по чашечке чаю с лимоном или медом – и можно снова париться и купаться.

### **Помните!**

Заниматься сексом в парилке, в холодном бассейне, а также в состоянии сильного алкогольного опьянения – особенно в холодной воде и при повышенной температуре – чрезвычайно опасно для здоровья!

Это, в частности, особо касается людей старшего возраста или предрасположенных к сердечно-сосудистым заболеваниям. Поверьте, многолетний опыт позволяет припомнить немало историй, когда таких любителей экстремального секса (обоих полов!) выносили из парилок и бассейнов на носилках бригады «скорой помощи».

Не спешите, не «экстремальничайте», относитесь к своему организму с вниманием, а к своим партнерам – с уважением и любовью. Соблюдайте во всем меру: и в банных процедурах, и в сексе; не объедайтесь и не напивайтесь до скотского состояния – и посещение бани с любимым человеком принесет вам немало незабываемых минут и часов, обогатит новыми ощущениями, подарит долгое ощущение чистоты, молодости и здоровья.

Легкого вам пара и синхронного оргазма!

## Глава пятая. Банное меню

Прежде чем говорить о питании в бане, а точнее говоря, о питании в банные дни, следует сказать о нескольких главных правилах, о режиме питания применительно к бане вообще.

Нельзя ходить в баню с совершенно пустым желудком! Во время банных процедур активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Это в свою очередь приводит к повышенной потребности в жидкости и питательных веществах. Причем всасывание содержимого желудка в бане резко снижается, так как кровь от желудка и других пищеварительных органов оттекает к кожному покрову, а с другой стороны, в ударном темпе начинают выводиться из организма токсины.

Этот процесс очень хорошо знаком тем, кто имеет за плечами опыт лечебного голодания – во время «чистки» организма в этот период человек испытывает и дурноту, и тошноту, и головокружение, и головные боли. А уж в бане на голодный желудок можно просто хлопнуться в обморок.

Русский врач Г. Соболевский еще 200 лет назад советовал перед баней делать очищающую клизму тем, кто страдает запорами. Он утверждал, что при отягченном желудке и кишечнике в бане может случиться прилив крови к голове, а органы пищеварения прекратят свою работу. Поэтому нельзя ходить в баню сразу же после обильного приема пищи! Это – древнейшее правило, существующее еще с античных времен.

Как мы уже упоминали, античные авторы были твердо убеждены, что если человек парится в сытом состоянии, то он набирает вес. Многие источники (в том числе старинные книги) рекомендуют принимать банные процедуры не ранее, чем через 4–5 часов после приема пищи.

Аналогичным образом нельзя употреблять перед баней целую группу продуктов, которые тяжело усваиваются организмом. К ним относятся жирные и высококалорийные мясные продукты (свинина, баранина, курятина), бобовые (фасоль, горох), копчености всех видов, изделия из цельных зерен, сильно прожаренные (гриль, шашлык) продукты и такие, в которых содержится большое количество дубильных веществ.

Не рекомендуются к употреблению изделия, содержащие в себе избыток жиров, особенно животных (сало, колбасы, паштеты, жирные сыры), кондитерские изделия – пирожные, торты, кремы, мороженое и т. п.

Не принесет пользы и излишек таких продуктов питания, которые перегружены консервантами, пищевыми добавками, красителями,

искусственными ароматизаторами и пр. Если вы следите за своим весом и вам небезразлично ваше здоровье, ни до, ни после, ни во время бани не употребляйте продукты типа «фаст-фуд» (хот-доги, пиццы, всевозможные «бургеры» и горячие бутерброды), особенно произведенные в комбинатах питания – даже под всемирно известными марками!

Не вдаваясь в подробный анализ, порекомендуем вам просто оставить такой продукт на несколько часов после покупки полежать в обычных комнатных условиях. Вряд ли вам захочется его есть, даже когда он просто остынет. А к концу дня на такое, с позволения сказать, питание и смотреть нельзя будет без содрогания.

Все сказанное в такой же мере относится и к напиткам. Мы уже упоминали выше о том, что никому не советуем пить вообще, а в бане – вдвойне такие «воды», как «Пепси», «Кола», искусственно газированные, минерализованные, ароматизированные, насыщенные подсластителями и вкусовыми имитаторами.

И неважно, что они считаются пищевыми. Как остроумно выразился один известный диетолог, в переводе с современного коммерческого языка, «пищевой» означает – «не приносящий явного вреда организму в ближайшее время».

Надо быть внимательным и в отношении так называемых «натуральных соков без консервантов». Каждому современному человеку полезно знать, что соков вообще без консервантов не бывает. Сок – слишком нежная и химически активная субстанция, чтобы долгое время не подвергаться окислению без помощи каких-либо консервирующих веществ: соли, кислот, специальных добавок и т. д.

Тому, кто не верит, рекомендуем выжать в соковыжималке хотя бы яблоко или морковку, налить сок в стакан, снять пробу, а затем – поставить его в комнате и подождать несколько часов. А потом снова попробовать.

Не стоит употреблять и обычную чистую газировку. Растворенный в ней углекислый газ под влиянием банных факторов (тепла, влажности, резкой смены температур) активно включается в газообменные процессы организма, причем не в самом полезном качестве. Он может выступить в качестве активного катализатора вредных процессов (в частности, в пищеварительной системе).

Автор этих строк в первые месяцы своей работы в качестве банщика-парильщика очень активно потреблял газированную воду для утоления профессиональной банной жажды. И потом не раз жалел об этом, испытывая различный желудочный дискомфорт: от изжоги и газов до боли в желудке.

Единственным соком «из банки», который по своему составу может быть близок к натуральному, является томатный, причем разлитый на линиях по советской рецептуре (на российском юге есть несколько бывших совхозных и межрегиональных консервных предприятий, сохранивших такую технологию).

Такие соки, во-первых, всегда разлиты в старинные трехлитровые стеклянные баллоны с жестекрышками. При переворачивании на стенках (внутри баллона) остаются потеки (гуца), а на вкус такие соки не соленые, а пресные, с четко выраженным «свежим» послевкусием.

Они, конечно, тоже консервированы, только для сохранения используются пастеризация (нагревание без кипения) и витаминно-кислотные добавки типа аскорбиновой кислоты, не нарушающие естественных вкусовых ощущений.

Конечно, воздействие русской бани на организм таково, что он постарается преодолеть все напасти, в том числе – и пищевые, только стоит ли его так перегружать?

Лучше всего использовать в пищу блюда и продукты, приготовленные в домашних условиях. Этот мировой опыт отражен даже в популярной музыке (например, одна из известных рок-песен называется «Питайся дома»).

Поэтому банные завсегдатаи, во-первых, берут с собой в баню продукты из дому, а во-вторых, предпочитают такие бани, где есть не только буфеты, но и кухни, которые готовят нормальную горячую пищу из натуральных продуктов. Для таких ценителей банный обед входит в банный ритуал в качестве неотъемлемой его части.

Переходя к вопросу о таком популярнейшем в бане напитке, как пиво, автор этих строк обязан сказать, что оно вредно и употреблять его в бане настоятельно не рекомендуется. Увы, это будет простой данью традиции такого рода книг, как эта, и простой формальностью. То же самое можно сказать и о водке, и других алкогольных напитках.

Но русские люди (особенно молодые и здоровые) употребляли, употребляют и будут употреблять в бане алкоголь, сколько бы об этом ни писали. Я уже высказал свое мнение и соображения по этому поводу в разделе «Баня и алкоголь». Позволю себе добавить буквально пару слов.

**Во-первых**, не забывайте о том, что современное пиво – такой же наполовину искусственный напиток, как и описанные выше «пепси», «колы», «фанты» и пр. Он напичкан консервантами и искусственно газирован. Поэтому, во-первых, постарайтесь выбрать пиво более натурального ряда. Делается это при помощи несложного теста. Оставьте

недопитым небольшое количество пива испытываемой марки на дне бутылки или банки и поставьте в теплое место при комнатной температуре.

Если к вечеру или (самое позднее!) на следующее утро пиво не прокисло, значит его «зарядили» консервантами от души. От употребления пива этой марки не только в бане, но и в повседневной жизни лучше отказаться, потому что большинство консервантов усиливают риск возникновения раковых заболеваний.

**Во-вторых**, не спешите заливать банную жажду пивом всякий раз, выходя из парилки. Медленно, но верно посадите почки, сердце, печень и заработаете так называемый «пивной живот» – жировые отложения в брюшной области, которые обладают повышенной «устойчивостью» ко всем методикам похудения.

Пиво лучше пить, уже когда вы почти остыли и оделись, собираясь уходить. Кстати, то же самое касается и водки, и коньяка. А вино лучше вообще оставить на десерт после банного обеда, который завершит ваше посещение «храма чистоты».

Как построить режим питания в банный день?

С утра лучше придерживаться щадящей диеты. Завтрак должен состоять из овощей, фруктов, блюд из них, не повредит овсяная каша с овощами или фруктами, сладкая либо слегка подсоленная, с молоком или без. Некоторые диетологи рекомендуют для банного завтрака рыбу и морепродукты, но я позволю высказать сомнение по поводу этой рекомендации.

Дело в том, что большинство блюд из рыбы и морепродуктов вызывают повышенную потребность в воде, а когда к ней присоединится еще и «банная жажда» – жди неумеренного потребления жидкости, перегрузки почек, сердца, выделительной системы и пр. Недаром в народе говорят: «Рыбка водички просит». И пьют при этом по большей части почему-то пиво.

Завершить завтрак хорошо умеренно крепким, не очень сладким (лучше – вообще без сахара) чаем с лимоном.

Во время банных процедур, а вернее – во время длительных перерывов между ними – рекомендуется есть свежие фрукты (особенно хороши и полезны апельсины, мандарины, грейпфруты, бананы, ананасы, груши, яблоки, спелые вишни и черешни, абрикосы и другие сочные плоды). Отдельную статью могут составить сушеные фрукты, такие как финики, курага, инжир, чернослив и др. Правда, они потребуют запивания и их хорошо сочетать с зеленым чаем.

Замечательной банной «ягодой» является свежий арбуз! Ничто так не

утоляет голод и жажду во время банного отдыха. Однако помните, что арбуз – мощный «промыватель почек» и «потовый тормоз». Его лучше есть тогда, когда вы отдыхаете, уже готовясь покинуть баню.

Прохладная дыня хорошо утоляет жажду и отчасти – голод, не мешает потоотделению, но служит мощным «метаболическим пылесосом». Приготовьтесь к очистке кишечника.

Оптимальным промежуточным «блюдом» может оказаться охлажденный сладкий компот (на юге России говорят «узвар») из сухофруктов и кураги, причем полезен как сам компот, так и его гуща. Необходимо только помнить, что компот приостанавливает потоотделение, и если вы пришли в баню с целью похудеть, то компот лучше заменить чаем.

Незаменимым для тех, у кого имеются проблемы со зрением, будет свежий виноград черных сортов – он источник кобальта, который поможет предотвратить появление глаукомы и болезней сетчатки, предохранит от катаракты и других глазных недугов. Сочный спелый «дар богов», как называли его греки, утолит жажду и голод, не вызывая никаких нежелательных побочных ощущений.

Очень полезным и интересным на вкус может оказаться овощное меню. Между банными процедурами можно употреблять самые различные салаты из свежих или отварных овощей: капусты, картофеля, свеклы, моркови, зеленого горошка (можно даже добавлять в салат в виде исключения консервированный зеленый горошек или кукурузу). В весенне-летний период просто необходимо есть салаты из свежих помидоров и огурцов в любых сочетаниях. Зимой, при всей их внешней привлекательности, такие салаты дороги, а самое главное – бесполезны: в них нет ни вкуса, ни витаминов.

Нигде не помешает свежая зелень – укроп, петрушка, кинза, василек. Сдабривать все свежие салаты можно оливковым маслом или сметаной. Но только не майонезом – усилится жажда и перегрузится желудок!

Особо следует сказать о старинной русской банной традиции: при входе в баню подавать посетителю несколько кусочков свежей редьки. В домашних банях, когда встречали желанного или почетного гостя, редьку подавала жена или дочь хозяина.

Вообще, редька и ее сок исстари употреблялись на Руси в качестве лечебного средства внутрь (от худосочия и чахотки) и наружно (от ломоты и раздражения кожи при простуде). В старинном лечебнике говорится: «Соком редечным еще гнилые язвы вымывают, тогда гнилое мясо из них вымывается».

Редька и ее сок активизируют выделение сока поджелудочной железы, положительно влияют на деятельность кишечника, улучшают его перистальтику, помогают очистить организм от вредных веществ.

В некоторых случаях (особенно после похмелья) можно порекомендовать квашеную капусту, моченые арбузы, соленые огурцы или помидоры. Но лучше воздержаться от консервированных овощей, особенно – маринованных.

Если хочется чего-то более калорийного и питательного, можно приготовить и взять с собой холодный винегрет или аналогичный салат, куда входит отварная картошка в сочетании с другими свежими или отварными овощами. Сюда же можно добавить холодной отварной говядины (лучше – телятины или курятины). Горячие блюда нужно есть после завершения паровых процедур и купания.

Запив банную жажду соком, чаем, квасом или компотом, мы возвращаемся домой очищенные и освеженные, не отягощенные плохими мыслями или алкоголем в сочетании с соленой и жирной пищей. Не будем спешить. Подождем еще час-другой, а лучше, по совету старинной книги банных советов, «погрузимся в царство Морфея» и подремлем час-полтора.

После этого проснемся, ощущая уже настоящий голод. И воздадим должное полномасштабному обеду (или ужину?) с горячими блюдами и закусками. Однако и тут не станем злоупотреблять маринованным, копченым, соленным, жареным, высокоградусным.

При прочих равных условиях и в отсутствие явных противопоказаний не помешает стограммовая стопка хорошей водки или (именно «или», а не «и»!) бокал качественного пива. Впрочем, это не альтернатива другому напитку – чаю с медом или вареньем.

С легким паром и приятного аппетита!

# Глава шестая. Здоровье мужчины: полезная информация и советы

## Баня и здоровье мужчины

Завершая эту книгу, посвященную русской бане и ее оздоровительным качествам, автор считает нужным поделиться с мужской частью читателей некоторой специфической информацией о чисто мужских проблемах со здоровьем и способах их решения. Эти общие сведения и полезные советы ему удалось собрать в те времена, когда он работал в русской бане и по долгу службы сталкивался с мужскими рассказами-исповедями, а также советами бывалых «оздоровителей» и профессиональных медиков (а их немало среди постоянных клиентов хороших бань).

Источниками информации для написания этой части послужили как личный опыт врачей и непрофессионалов, которым удалось частично или полностью победить такие недуги, как простатит или геморрой, так и ряд специальных и популярных изданий на эту тему.

Строго говоря, содержание этой отдельной главы не связано напрямую с темой русской бани и ее лечебных качеств, однако косвенная связь, безусловно, имеется. Не подлежит сомнению, что при лечении таких заболеваний, как геморрой и простатит, банные процедуры могут рассматриваться как мощное средство неспецифической терапии.

Разумеется, больным геморроем и простатитом необходимо перед приемом банных процедур проконсультироваться с врачом и помнить, что паровая русская баня однозначно противопоказана при любых заболеваниях в стадии обострения или непосредственно в послеоперационный период!

Автор ни в коей мере не считает приводимый ниже текст полноценным медицинским исследованием или набором авторских лечебных методик, апробированных и рекомендованных в качестве медицинских средств.

Я бы назвал это приложение научно-популярным рассказом о чисто мужских медицинских проблемах и сборником советов о том, как их преодолеть. Ведь не секрет, что те из нас, кто не сталкивался с рассматриваемыми проблемами, зачастую имеют о них весьма смутное, а то и совершенно ложное представление.

В этой связи хочется привести высказывание одного народного целителя: *«Сегодня мы не можем обойтись друг без друга – ни народная медицина без официальной, ни официальная без народной. И ни та, ни эта сторона не справится с недугами без помощи самого больного. А для этого необходимо не только лечить, но и просвещать».*

## «Второе сердце» мужчины

Зачем нужна предстательная железа?

Роль предстательной железы, или простаты, в жизни организма очень разнообразна. Сюда входят как репродуктивные (детородные) функции, так и «обязанности» по удержанию мочи и обеспечению нормального мочеиспускания. Одна из главных функций простаты – выработка секрета (вещества), обеспечивающего разжижение спермы и подвижность сперматозоидов благодаря наличию в нем фруктозы и цитрата цинка. Именно этот секрет побуждает сперматозоиды двигаться активнее и оплодотворять яйцеклетку. Специалисты продолжают открывать все новые и новые свойства этого секрета и уточнять его роль в возникновении проблем с бесплодием.

Простата относится к важным звеньям системы, которая регулирует выработку тестостерона. Недавно была выдвинута теория, согласно которой простата начинает замещать гормональную функцию яичек, вырабатывает тестостерон, и это приводит к разрастанию эпителия парауретральных желез и началу роста аденомы простаты.

Она вырабатывает андрогены – вещества тестостеронового типа, играющие важнейшую роль в жизни мужского организма.

Кроме этого простата участвует в выработке простагландинов (веществ, принимающих активное участие в осуществлении белкового и углеводного обмена, тонуса гладкой мускулатуры и нормальной работы эрекционного механизма), а также регулирует степень наполнения мочевого пузыря.

Тем не менее широко распространенную аллегория: «Простата – второе сердце мужчины» следует понимать только как афоризм и не более. Часто мужчины, болеющие хроническим простатитом – «болезнью цветущего возраста», после того как перенесут операцию по поводу аденомы предстательной железы, впадают в заблуждение, что им удалили не аденому, выросшую внутри простаты, а саму предстательную железу. Поэтому они воспринимают некоторое снижение потенции после пребывания на больничной койке как окончание своей половой жизни. И она, в самом деле, может закончиться.

Специалисты указывают, что в борьбе с простатитом главное – «не умирать раньше смерти» и активно сочетать психотерапию с другими (терапевтическими и хирургическими) видами лечения.

Почему возникает простатит?

Под простатитом в широком смысле этого термина, как правило, понимают хронический простатит. Его возникновению способствуют два фактора: застойный (он приводит к развитию изменений в анатомии и функциях железы) и инфекционный (он осложняет эти изменения).

На возникновение этих факторов влияет сексуальный режим, двигательная активность человека, регулярность стула и др. Выводящие протоки простаты очень извилисты и застой в них – основная проблема этого органа.

Инфекционные причины, вопреки распространенному мнению, занимают далеко не первое место в списке «виновников», из-за которых возникают болезненные процессы в простате.

Различные иммунологические, гормональные и другие нарушения (в том числе несоблюдение нормального сексуального режима) приводят к нарушениям кровообращения и ухудшают отток выделений из предстательной железы.

Нарушение же кровообращения влечет за собой увеличение размеров железы, что в свою очередь ухудшает кровообращение и выделение секретов еще более. А когда в этот замкнутый круг попадают болезнетворные микроорганизмы, хронический простатит начинает обостряться. Причем все эти процессы затрудняют проникновение лекарственных препаратов в предстательную железу. Все это зачастую приводит к необходимости хирургического вмешательства.

Как узнать его «в лицо»?

Как остроумно заметил один из проктологов, перефразируя афоризм Ларошфуко: «Простатит похож на привидение – все о нем говорят, но никто не видел». Кроме самих проктологов, разумеется. Однако симптоматика (комплекс признаков и проявлений) его четко определена. Итак, как же узнать «в лицо» этого коварного и почти невидимого врага? При хроническом простатите выделяют три симптомокомплекса:

1. *Расстройства мочеиспускания* – учащенные позывы.

2. *Болевой синдром*. Он проявляется в виде болей в промежности и заднем проходе, которые отдают в наружные половые органы, изменяются при перемене погоды, усиливаются или ослабевают после половых актов.

3. *Нарушения половых функций*. Считается, что простатит сказывается как на половой жизни, так и на оплодотворяющих свойствах спермы. Тем не менее единого мнения у врачей по этому поводу нет, далеко не все признают отрицательное действие хронических простатитов на воспроизводительную функцию.

С другой стороны, по наблюдениям отдельных исследователей, в жалобах больных хроническим простатитом преобладает болевой синдром (38,7 %), жалобы на сексуальные расстройства сочетались с болями в 55 % случаев, с расстройствами мочеиспускания в 2 % случаев, у 7,3 % больных сочетались все три симптомокомплекса и лишь у 14 % хронический простатит проявлялся только сексуальными расстройствами, без болевых синдромов и проблем с мочеиспусканием.

Различные исследователи по-разному классифицируют простатит. Вот одна из последних классификаций (1990):

*1. Инфекционный простатит:*

- а) неспецифический (грамположительная и грамотрицательная флора);
- б) специфический (гомономии, хламидии, миноплазмы, трихомонады, грибы, вирусы, микобактерии туберкулеза, бледная спирохета).

*2. Неинфекционный простатит (простатоз):*

- а) гормонально-дистрофический;
- б) аллергический (аутоимунный);
- в) вегетососудистый (застойный).

*3. Простатит смешанной этиологии (происхождения).*

*4. Редкие неклассифицируемые формы.*

Мы приводим эти медицинские подробности для того, чтобы читатель понял, насколько серьезна и многообразна проблема, с которой приходится сталкиваться больному простатитом, и очень важно сотрудничество врача и больного для того, чтобы разобраться в причинах возникновения и подобрать оптимальное лечение. В случае возникновения простатита нельзя целиком полагаться только на народные средства и самолечение, как, впрочем, уповать только на дорогие лекарства и сложные операции. Идеальным в борьбе с недугами простаты является сочетание всех доступных способов лечения: традиционных, нетрадиционных и народных.

Простатит может быть **острым** и **хроническим**.

Острый простатит может проявляться различным образом, и эти проявления зависят от болезненных изменений, происшедших в простате. Чаще всего больные, чей возраст перевалил за 35–40 лет, жалуются на незначительное учащение позывов к мочеиспусканию. Иногда они замечают появление слизисто-гнойных нитей в моче. С нарастанием процесса мочеиспускание учащается, появляются боли в промежности – самостоятельные и при дефекации. Если в этой стадии своевременно не начать лечение, то болезнь переходит в хроническую форму.

**Хронический** простатит можно определить по следующим признакам:

- тупые боли или ощущение дискомфорта в нижней части живота,

паху и мошонке;

– чувство жжения в промежности и уретре (мочеиспускательном канале);

– неприятные ощущения при дефекации;

– учащенные и настойчивые позывы к мочеиспусканию;

– затрудненное и прерывистое мочеиспускание;

– тянущиеся слизистые выделения из мочеиспускательного канала при дефекации;

– наличие в моче плавающих нитей;

– длительные ночные эрекции;

– ускоренное семяизвержение;

– стертость ощущений во время оргазма;

– снижение потенции;

– повышенная общая утомляемость;

– психическая депрессия;

– ожидание дальнейших осложнений заболевания.

Врачи рекомендуют не путать нормальные слизистые выделения из мочеиспускательного канала, происходящие во время сексуального возбуждения у любого здорового мужчины, с болезненными – последние более тягучи и появляются не во время полового возбуждения, а после дефекации или мочеиспускания.

Этот симптом называется атонической простатореей, или сперматореей.

«Спутники» простатита и его осложнения

Простатит, как и положено настоящей беде, редко приходит один. В воспалительный процесс обычно вовлекаются соседние органы: семенные пузырьки, задняя уретра, семенной бугорок и бульбоуретральные (куперовы) железы. Часто поражение этих органов приобретают выровненную индивидуальную симптоматику и требует принятия дополнительных лечебных мер. Иногда даже симптомы «спутников» (сателлитов) простатита могут быть настолько заметными, что больной простатитом обращается к врачу именно из-за них. Например, длительные ночные эрекции могут свидетельствовать о воспалении семенного бугорка, а это в свою очередь – проявление заднего уретрита. Задний уретрит проявляется еще одним симптомом, который упомянут выше – атонической простатореей (сперматореей). При своевременном лечении заднего уретрита эти проявления исчезают.

Простатит может вызывать и такое осложнение, как сперматоцистит (или везикулит – воспаление семенных пузырьков). Он развивается в

результате проникновения инфекции из задней уретры через утратившие свой тонус устья семявыбрасывающих протоков.

Развитию спермоцистита может способствовать как длительное половое воздержание, так и половые излишества, в том числе онанизм (слишком частая мастурбация).

Спермоцистит выражается болями в промежности и болевыми ощущениями при оргазме, проктолог сможет с уверенностью определить спермоцистит при пальцевом или ультразвуковом исследовании, а также по наличию крови или гноя в выделяемой сперме.

Лечение хронического спермоцистита проводится одновременно и в комплексе с лечением хронического простатита.

Куперит, или воспаление бульбоуретальных желез, сравнительно редкое осложнение простатита (определяется пальцевым исследованием промежности). Более четко различают острый куперит, или абсцесс куперовой железы, в этом случае из-за длины ее протоков (около 4 см) самостоятельно гной в уретру не прорвется, поэтому врачи в этом случае применяют хирургическое вмешательство – вскрытие и дренирование гнойника.

Склероз предстательной железы выражается в интенсивном развитии соединительной ткани, постепенно замещающей паренхиму и сдавливающей ту часть мочеиспускательного канала, которая проходит близ простаты. Это создает трудности при мочеиспускании. Хронический простатит влияет на развитие склероза, закупорку устьев простатических каналов (асинусов), а это в свою очередь вызывает застой секрета (выделений) предстательной железы, нарушение кровообращения в железе и ее атрофию (отмирание).

Больной при склерозе предстательной железы испытывает постоянные затруднения при мочеиспускании и болевые ощущения, возникающие из-за сдавления нервных окончаний, расположенных в железе.

Традиционная медицина рекомендует только хирургическое лечение развившегося склероза простаты.

Кисты предстательной железы очень часто выявляются при ультрасонографическом обследовании (около 0,2 % от общего числа обследованных). Кисты могут быть врожденными и вторичными, осложненными и неосложненными. Если кисты продолжают расти, это приводит к усилению застойных изменений в железе, кисты также могут быть причиной возникновения камней в предстательной железе, их инфицирование способно вызвать абсцесс (загноение) простаты.

Камни предстательной железы выявляются чаще всего с помощью

ультразвукового исследования. Они образуются в асинусах и выводных протоках простаты из сгустившегося секрета, отмершего эпителия, как сказано в одном из пособий, «инкрустированного фосфатами». Камни в свою очередь становятся причиной ухудшения течения болезни: при наличии камней чаще обостряется воспаление простаты, возникают ее склероз и атрофия.

Несмотря на то, что по происхождению исследователи подразделяют камни на «истинные» (первичные) и «ложные» (вторичные), все они – вполне материальны, главное различие – в их химическом составе.

Длительное наличие камней в предстательной железе поддерживает ее хроническое воспаление как в результате постоянного травмирования и местного нарушения кровообращения, так и вследствие их «заселения» микрофлорой, сохраняющейся даже после проведения антибактериальной терапии, которую многие больные считают панацеей от всех простатических бед.

Камни в простате вызывают болезненные ощущения, усиливающиеся при дефекации, окончании мочеиспускания и оргазме – т. е. во всех случаях, когда сокращается мускулатура промежности.

Борьба с камнями в простате средствами традиционной медицины пока не вызывает оптимизма. В лабораторных условиях выяснено, что камни размягчаются веществом, известным как «трилон-Б». Видимо, таким же свойством может обладать настой травы пол-пала, получившей известность в последнее время, известную трудность представляет «доставка» веществ, разрушающих камни внутрь простаты.

Пока что для этого используются специальные шприцевые наконечники, вводимые через уретру.

Вторым «больным» вопросом является выведение камней и их остатков, так как простата – гораздо более «закрытый» орган, нежели почки или печень, напрямую открывающиеся в выводящие пути организма.

**Бесплодие при простатите**

Нарушение способности к оплодотворению – одно из серьезных осложнений при простатите. Это связано с изменениями, происшедшими в процессе болезни в свойствах сперматозоидов: их микрофлоре, физических и химических качествах спермы. А последнее сказывается на подвижности сперматозоидов.

Кроме того, в простате в результате болезненных изменений ее строения затрудняется либо совсем прекращается возможность свободного прохода спермы по семявыводящим путям. Все это может осложняться

инфицированностью спермы патогенными микробами и приводит к тому, что даже в случае оплодотворения зараженной спермой женщины в результате инфекции возникает преждевременное отторжение (выкидыш) плода.

Поэтому лечение бесплодия, вызванного хроническим простатитом, включает в себя целый комплекс мероприятий, направленных на нормализацию работы простаты, восстановление ее иммунной стойкости, нарушенной проходимости семявыводящих путей, баланса необходимых микроэлементов (цинка), витаминов и др. Сюда же включают противовоспалительную терапию, антибактериальную терапию, психотерапию и т. д.

#### Простатит и аденома

Аденомой называют доброкачественную опухоль из железистой ткани. Ее основным симптомом – прогрессирующая задержка мочеиспускания. Аденома предстательной железы развивается у мужчин старше 40–45 лет, и процент заболевающих ею с возрастом увеличивается. Например, у мужчин 45-летнего возраста аденомативные изменения в предстательной железе обнаруживаются в 42 % случаев, а у мужчин старше 60 лет – в 84 %.

Разрастание ткани предстательной железы является своеобразным «ответом» организма на угасание половых желез.

Среди специалистов нет единого мнения о том, насколько связаны между собой простатит как таковой и аденома предстательной железы. Одни считают, что длительная инфицированность простаты – прямая причина последующего возникновения аденомы, другие, опираясь на собственные исследования, доказывают, что простатит, наоборот, даже уменьшает вероятность возникновения аденомы в будущем.

В любом случае при заболевании предстательной железы необходимо постоянно наблюдаться, так как это поможет своевременно обнаружить надвигающиеся осложнения.

Разрастаясь, опухоль все больше сдавливает ткани простаты и мочеиспускательного канала, и это мешает своевременному и полному опорожнению мочевого пузыря, струя становится слабее. В то же время опухоль давит на шейку мочевого пузыря, раздражает его и от этого возникает постоянное желание мочиться, из-за застоя мочи возникают боли над лобком и в почках. Когда количество остаточной мочи превышает 150 мл, заболевание приобретает опасный характер.

Принято выделять 4 стадии в развитии аденомы.

**1-я стадия** (предклиническая): наблюдается чаще всего в молодом

возрасте, когда больные жалуются на нерезко выраженные нарушения акта мочеиспускания, неприятные ощущения в области промежности и внизу живота.

**2-я стадия:** характеризуется учащенным мочеиспусканием сначала ночью, а затем и днем. Типичный для нее симптом – «симптом повелительного позыва». Он сопровождается умеренной болезненностью и может быть очень сильным. Повелительный позыв ведет к недержанию мочи и если после 50 лет появляется недержание мочи, это свидетельствует об аденоме предстательной железы 2-й степени.

**3-я стадия:** стадия неполной хронической задержки мочи. Грань между 2-й и 3-й стадиями для больного может быть незаметна, но объективно она выражается нарастанием количества остаточной, «неизрасходованной» мочи. Все это вызывает истончение стенки мочевого пузыря, расширение мочеточников и почечной лоханки, в результате чего нарушается функция почек.

**4-я стадия:** «стадия парадоксальной энурии». Характеризуется выраженной почечной недостаточностью и явлениями интоксикации организма, желудочно-кишечными расстройствами (так называемой «мочевой диспепсией»). Одновременно или несколько раньше развивается жажда – результат отравления организма остаточным азотом. На этой стадии обезвоживание может привести к резкому исхуданию.

Как правило, в 3-4-й стадиях требуется оперативное вмешательство.

Как ни странно для неспециалиста, но вероятность возникновения рака предстательной железы у больных аденомой очень невелика. Это объясняется, во-первых, принципиально разными причинами возникновения и ходом развития опухоли и воспаления, количество веществ-андрогенов у больных аденомой снижено, а для возникновения рака нужно как раз наоборот – повышение уровня андрогенов в организме, во-вторых, больные аденомой, как правило, находятся под пристальным вниманием проктологов, и даже если карцинома начнет развиваться, рак будет замечен на ранней стадии, а это, как известно, повышает вероятность благоприятного исхода лечения в десятки раз.

Рак предстательной железы (карцинома)

Рак предстательной железы – одно из самых распространенных мужских заболеваний, на его долю приходится около 20 % всех мужских онкологических заболеваний. Он встречается, как правило, у мужчин старше 50 лет.

Особое коварство рака простаты заключается в том, что он может долгое время протекать бессимптомно, ничем не проявляясь. Иногда

проктолог случайно обнаруживает его во время профилактического осмотра при пальцевом обследовании прямой кишки.

По мере роста опухоли появляются боли в заднем проходе, крестце, промежности, а иногда боли возникают по типу радикулита – в области поясницы и промежности. Больные жалуются на учащение позывов к мочеиспусканию, и в то же время – на затрудненное и болезненное мочеиспускание.

Из-за того, что опухоль начинает распространяться по дну мочевого пузыря к устьям мочеточников, они сдавливаются в месте их впадения в мочевой пузырь. В результате этого нарушается опорожнение верхних мочевых путей, развивается почечная недостаточность – боли в области почек, сухость во рту, жажда и пр.

Как видим, похожие симптомы – прерывистый и слабый тон мочи, затрудненное и частое мочеиспускание, боли в бедрах, пояснице, области таза – являются и признаками аденомы. Поэтому при первых подозрениях лучше сразу обратиться к врачу и пройти обследование.

#### Диагностика простатита

Специалисты полушутя-полусерьезно утверждают, что нет ни одного заболевания, диагноз которого можно достоверно предположить по одному только очень характерному жесту пациента: больной простатитом в ответ на традиционный вопрос доктора «что вас беспокоит» сразу указывает руками на мошонку.

Тем не менее лечение простатита индивидуально для каждого больного. Не существует никакой панацеи, общей для всех. Только при достаточно широком и всестороннем исследовании больного врач сможет назначить ему индивидуальную терапевтическую программу.

Исследования включают в себя опрос больного с целью выявить признаки заболевания, как говорят врачи, «в анамнезе», осмотр наружных половых органов, ректальное пальцевое исследование предстательной железы и семенных пузырьков, лабораторные исследования (выделений из уретры и секрета предстательной железы, анализ мочи и др.), уретроскопию, рентгенологическое исследование, биопсию предстательной железы при показаниях.

Что касается последнего вида исследований, то биопсия, которая выполняется с помощью специальной иглы посредством ректальной (через задний проход) или промежностной (через промежность) пункции, т. е. прокалывания, представляет собой болезненную и травматичную процедуру, могущую в свою очередь привести к осложнениям в течении заболевания. Поэтому пункцию предстательной железы рекомендуется

делать только при подозрении на рак или туберкулез предстательной железы.

Если врач назначает вам эту процедуру, рекомендуется проконсультироваться с другим, независимым специалистом, и, возможно, он подскажет другой вариант исследования.

Как лечат простатит?

Первое, от чего нужно излечиться мужчине, которому поставлен диагноз «простатит», – это от неоправданных надежд на быстрое и легкое исцеление. Предстательная железа – орган сложный, мышечно-железистый, расположен в самом низу туловища и поэтому испытывает сдавление, как ни один другой орган. Ее структура очень «капризна» и при недостаточном оттоке секретов, проникновении инфекций, травмах, осложнениях от других болезней, и особенно – в пожилом возрасте неизбежно «разлаживается».

Простатит отличается в своем течении склонностью к рецидивированию. Из-за устройства простаты проникнуть в нее достаточно сложно, поэтому доставка лечебных средств внутрь – проблема номер один.

Опытные врачи советуют «начинающим» больным: «Простатит – болезнь упорная, поэтому и вам необходимо проявить упорство, чтобы переломить ее ход в свою пользу».

Не верьте широко рекламируемым средствам и технологиям, обещающим быстрое и полное излечение. Скептически относитесь к коммерческим специалистам, назначающим всем подряд одно и то же. Достоинны доверия те врачи, которые тщательно и подробно расспрашивают вас, «мучают» анализами и исследованиями, и, только собрав всю необходимую информацию, назначают персонально для вас курс лечения.

**Массаж предстательной железы.** Несмотря на появление новейших методов лечения простатита, массаж остается одним из главных и незаменимых способов лечения, и не только лечения – во время массажа простату одновременно и исследуют, и наблюдают за ходом болезни и лечат. Если, конечно, массаж проводит лечащий врач, а не массажист без специального образования.

Признанные авторитеты в области андрологии настоятельно рекомендуют практикующим врачам заниматься массажной практикой. Эту технику нельзя увидеть или продемонстрировать, поэтому врач может только изучать публикуемые методики и набираться практического опыта во время массажных сеансов.

А для больного главное – набраться терпения, потому что эта важная и необходимая процедура довольно неприятна и болезненна.

Некоторые больные оказываются настолько активными в борьбе за свое здоровье, что осваивают самомассаж простаты, врачи считают, что в таком случае больной сможет только частично воздействовать на простату и эффект вряд ли будет положительным. Во-первых, из-за неизбежной асимметричности и неудобства воздействия. Во-вторых, больной, даже если он сам – врач, не получит правильного представления о состоянии простаты, если будет пальпировать ее из неизбежно неудобного при самомассаже положения.

Ну а если опыта и медицинской подготовки у больного нет, то самомассаж может привести к тяжелым последствиям: можно травмировать прямую кишку и саму простату, особенно если там начались серьезные отклонения.

Тем более, что существуют немногочисленные, но весьма серьезные противопоказания к массажу простаты:

- аденома простаты;
- острые простатиты;
- камни в простате и некоторых других случаях.

Обычно массаж назначают курсом не менее 10 процедур, однако точное количество сеансов, их частоту, интенсивность и длительность определяет только врач в каждом индивидуальном случае.

**Антибактериальная терапия.** Проводится только в комплексе с другими лечебными средствами и по показаниям, применение антибактериальных препаратов при неинфекционном воспалении не только бесполезно, но и может усугубить и без того упорное течение болезни, поэтому антибактериальное лечение нужно назначать только после тщательного исследования.

Главной трудностью при проведении антибактериальной терапии является та, о которой мы уже упоминали: трудность доставки лекарств «к месту назначения» – очагу болезни.

**Анальгетическая терапия** – важный элемент терапевтической программы. Она заключается во введении в организм обезболивающих средств (анальгетиков). Они могут вводиться перорально (через рот), в виде анальных свечей, микроклизм, уколов и т. п. Может также использоваться ректальное воздействие ультразвуком и лазерное облучение.

**Лечение гормональными препаратами** (половыми гормонами) проводится только после всестороннего обследования под наблюдением

врача, включение в программу лечения андрогенов может сыграть большую роль, но оно должно быть строго дифференцированным (не всем подряд, а только тем больным, у кого есть нужда в половых гормонах). Например, лицам моложе 30 лет с длительностью течения хронического простатита не более 2 лет назначать андрогены не рекомендуется, врачи обращают особое внимание больных на недопустимость самостоятельного повторения лечебного курса андрогенными препаратами, даже если наступило улучшение.

**Фаллодекомпрессия (ЛОД-терапия).** Это аппаратная терапия, которая заключается в вакуумном воздействии на половой член отрицательным давлением порядка 0,4–0,6 атм. Оно приводит к расширению сосудов полового члена, притоку крови и возникновению вследствие этого комплексного положительного эффекта: расширяются полости каверн, растягиваются стенки сосудов и образований из соединительных тканей.

Некоторые положительные результаты после курса фаллодекомпрессии сохраняются и в дальнейшем (например, увеличение суммарного объема пещеристых тел, что улучшает эрекцию). Благодаря рефлекторному влиянию активизируется и обмен веществ в предстательной железе, улучшается кровообращение в ней. И это приводит к удвоенному положительному воздействию: повышается половая активность (а это плюс ко всему – мощный психотерапевтический фактор!) и улучшается обмен веществ в простате.

Курс фаллодекомпрессии включает в себя обычно 10–15 процедур, которые следуют по назначению врача ежедневно или через день. Рекомендуется сочетать фаллодекомпрессию с инстилляционным массажем простаты (массаж с предварительным введением лекарств в уретру), поскольку после вакуумного воздействия улучшается всасывание препаратов.

**Свечи (суппозитории).** Свечи очень эффективно применяются при лечении заболеваний прямой кишки, а в случае с болезнями простаты эффект от них значительно ниже. Это происходит от того, что на пути лекарственных веществ, содержащихся в свечах, лежит слишком много препятствий и прямое попадание их в простату маловероятно, поэтому лечебные препараты из свечей попадают туда «кружным путем» – всасываясь через стенки кишечника в кровь и далее по кровяному руслу. Единственным достоинством этого способа употребления является то, что препараты, всасываясь в прямой кишке, не попадают в систему воротной вены и поэтому не подвергаются изменению в печени, и это обеспечивает

их более высокую концентрацию в крови.

По наблюдениям врачей, больные, занимающиеся самолечением, склонны употреблять любые суппозитории, независимо от их состава, в том числе геморроидальные, и если при этом наступает облегчение, это свидетельствует о важности психотерапевтических факторов в лечении.

Наряду с лекарственными применяют и магнитные свечи.

**Микроклизмы.** Это традиционная процедура в лечении простатита. По свидетельству большинства специалистов, здесь трудно, как и в лечении суппозиториями, предположить непосредственное воздействие на простату, однако эффективность микроклизм при простатите очевидна и не нуждается в доказательствах.

Лечебный эффект достигается благодаря сочетанию теплового и медикаментозного воздействия, как уже говорилось выше, введение лекарственных препаратов в прямую кишку (ректально) по эффективности не уступает пероральному (через рот), позволяет избежать ослабления их при прохождении через печень, а также раздражающего воздействия на слизистую желудка, и повысить концентрацию в крови.

В прямой кишке хорошо всасываются вода, соли, глюкоза, аминокислоты и другие вещества. Ректально можно вводить даже гормоны, в частности – использовать микроклизмы с пантокринном.

Главное, что должен усвоить пациент – это то, что введенная в прямую кишку лекарственная композиция должна всосаться (стул после клизмы означает, что процедура не удалась). Основные условия для всасывания – небольшой (не более 100 мл!) объем и температура (примерно 40–45 °С).

Применяют микроклизмы обычно перед сном. В состав микроклизм входят водные настои ромашки, календулы, шалфея или пустырника, которые перед постановкой микроклизмы заваривают кипятком, после остывания до нужной температуры лекарство вводится в прямую кишку.

Водные настои трав можно заменять 1 ч. ложкой спиртовых настоек календулы, ромашки или пустырника (ромазулан), которые перед введением разбавляют в 100 мл теплой воды. Сюда же можно добавить 1 г антипирина или 10 капель йодной настойки.

Некоторые врачи рекомендуют микроклизмы из коровьего молока.

Обычно микроклизмы используются параллельно с антибактериальными средствами или, при отсутствии сильных болей – в качестве самостоятельного терапевтического средства.

**Лечение пиявками (трудотерапия).** Использование пиявок в лечении простатита мало распространено, хотя некоторые специалисты считают его

прекрасным средством.

Лечебный эффект появляется благодаря особому веществу – гирудину, который выделяется пиявками. Он способствует улучшению микроциркуляции крови и лимфы, повышению проницаемости стенок капилляров, уменьшению отечности и набухания тканей и, как следствие – уменьшению болей.

Пиявки при лечении ставят на точки, расположенные в 3 см по обе стороны ануса (заднепроходного отверстия) по схеме буквы «Х», где центр буквы – анус, а концы – места постановки 4 пиявок. По другой схеме пиявки устанавливаются, отступив 1,5–2 см по обе стороны от срединного шва промежности (непосредственно на шов пиявок ставить нельзя!).

На один сеанс обычно используются 4 пиявки, курс лечения состоит из 4–5 процедур с перерывом 5–6 дней.

Пиявок можно использовать повторно: пиявку сразу же после отпадения освобождают от крови, протянув за хвостовой конец между сжатыми пальцами, после чего отпускают обратно в банку с водой. После нескольких дней у пиявки вновь появляется аппетит и ее можно использовать для лечения.

При всей простоте процедуры перед ее применением все же необходимо проконсультироваться с врачом, так как существуют серьезные противопоказания к гирудотерапии в случае воспалительных процессов, которые проходят в области применения пиявок.

**Простатилен.** Это натуральный, выделенный из предстательной железы крупного рогатого скота препарат, обладающий комплексным воздействием на простату и восстанавливающий ее функции. Он оказывает положительный эффект при бесплодии, расстройствах полового акта, начинающейся аденоме простаты, обладает противовоспалительным и иммуномодулирующим (повышающим иммунитет) эффектом.

В результате клинических исследований установлено, что простатилен усиливает половое влечение (либидо), увеличивает продолжительность полового акта, повышает качество эрекции, усиливает ощущения при оргазме, нормализует секрет простаты и качество семенной жидкости.

Простатилен применяется в свечах и микроклизмах.

**Физиотерапия и лазеротерапия.** Трансуретральная микроволновая терапия (аппаратами «Термэнс» и «Простатрон»). Эффективные методы лечения, которые оказывают на предстательную железу противовоспалительное, антимикробное, биорегуляторное, обезболивающее и т. д. действие. Производится в условиях медицинских учреждений на специальном оборудовании, поэтому подробно

останавливаться на нем мы не будем.

Парапростатические блокады, эндоуретральная аспирационная и инсталляционная терапия, инсталляционный массаж простаты являются сложными медицинскими методиками, в рамках данного популярного издания описание их нецелесообразно. Как и описание хирургических методов лечения простатита.

**Лечебная физкультура.** Важная роль в лечении простатита принадлежит двигательной активности. Сокращения тазовой мускулатуры повышают интенсивность кровообращения и обмена веществ в железе. Вот несколько специальных лечебных упражнений для использования в комплексном лечении хронического простатита.

1. «Ходьба на корточках». Исходное положение (И. п.) – на корточках. Ходьба скрестным шагом с высоким подниманием коленей. Дыхание произвольное. Продолжительность – 1 минута.

2. «Качание». И. п. – стоя, руки на поясе, правую ногу отвести в сторону, приподнять правую половину таза и центр тяжести перенести на левую ногу (вдох), вернуться в исходное положение, напрячь мышцы заднего прохода (выдох). Повторить то же в другую сторону.

3. «Полотер». И. п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Сведение и разведение ног скольжением.

4. «Гопак». И. п. – ноги вместе, руки за спиной. Согнуть ногу в колене, отвести колено в сторону, выпрямить ногу в сторону, опустить. Повторить движения другой ногой.

5. «Танец на корточках». И. п. – присесть, колени слегка развести в стороны, пальцами коснуться пола. Попеременное движение ногами назад, в сторону, вперед и обратно.

6. «Вращение ногами». И. п. – Сидя на табурете, вытянуть ноги вперед, поднять их вверх, развести в стороны, опустить вниз.

7. «Брюшное дыхание». И. п. – лежа. Сделать глубокий выдох, после чего сделать продолжительный вдох, одновременно выпячивая живот.

8. «Вращение тазом». И. п. – сесть на стул верхом (лицом к спинке). Придерживаясь за спинку, делать плавные круговые движения тазом, «дыша животом», во время вдоха резко напрягать мышцы заднего прохода. Осваивать это упражнение следует постепенно (вначале не втягивая анус). Вращение таза совершать плавно, во время одного вращения успеть вдохнуть и выдохнуть (с полуоткрытым ртом). Повторить упражнение 8—12–16 раз. Закончив упражнение, можно полежать и отдохнуть, расслабив мышцы.

9. «Растирание копчика». И. п. – лежа на спине, согнуть ноги в

коленях, руки подложить под голову. «Подышать животом» 12 раз в достаточно быстром темпе, после чего 24 раза чуть-чуть подвигать таз в стороны, как бы растирая копчик. Дышать равномерно. Если после упражнения поясница не разогрелась, упражнение следует повторить.

10. «Мостик». И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Согнуть руки в локтях. Опираясь на локти и пятки, поднять таз, одновременно сжимая мышцы заднего прохода. Вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3–4 раза.

11. «Раздавливание мяча». И. п. – лежа на спине, согнув ноги в коленях и зажав между ними мяч. Сжимать максимально мяч, сокращая мышцы промежности и втягивая задний проход в течение 3–6—8 секунд. Отдохнуть 15–20 секунд. Упражнение повторить 4–7—10 раз. Дыхание произвольное.

12. «Ванька-встанька». И. п. – лежа на спине, широко развести прямые ноги, руки поднять вверх. Принять сидячее положение, вдохнуть. Сгибая туловище, коснуться обеими руками носка правой ноги и вернуться в исходное положение, выдохнуть. Коснуться носка левой ноги, повторить упражнение 6–8 раз.

13. «Качалка». И. п. – лежа на спине. Ноги согнуть в коленях и прижать к животу, ступни около ягодиц, поднять таз, опираясь на локти, плечевой пояс и стопы (выдох). При этом необходимо напрячь ягодичные мышцы и мышцы заднего прохода. Вернуться в исходное положение (вдох).

14. «В гору на велосипеде». И. п. – лежа на спине. Движение ногами, напоминающее езду на велосипеде. Дыхание произвольное.

15. «Ножницы». И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. «Шагнуть» правой ногой за левую и наоборот, повторить 4–6 раз.

16. «Оглобли». И. п. – лежа на животе, подложив руки под голову, поднять ноги вверх, развести их в стороны, оставаясь в этой позе 30–40 секунд. Опустить ноги на пол и расслабиться, повторить упражнение 4–5 раз. Дыхание произвольное.

17. «Санки». И. п. – лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, приподнять их и взяться руками за лодыжки. Во время выдоха приподнять ноги вверх, не прижимая к спине. Опуская ноги, полежать, расслабившись, и спокойно подышать. Если трудно достать лодыжки, можно воспользоваться поясом или полотенцем (для каждой ноги отдельно), чтобы тянуть ноги вверх. Упражнение повторить 4–6—8—12 раз.

18. «Улитка». И. п. – опираясь на колени и локти, выпрямлять,

приподнимая, поочередно то правую, то левую ногу. Упражнение повторить 4–6 раз.

19. «*Поклоны*». И. п. – то же. Выпрямиться, руки поместить вдоль туловища, стопы развести пошире. Присесть между пятками на пол – выдох, вернуться в исходное положение – вдох, повторить 6–8 раз.

20. «*Подлезание под забор*». И. п. – то же. Выгнуть спину, сокращая мышцы промежности и втягивая задний проход – вдох. Опуститься до положения «подлезания под забор» – выдох. Повторить 8–10–12 раз.

21. «*Йога*». И. п. – то же. Сесть на пятки. Не отрывая рук от пола, напрячь мышцы промежности, ягодиц и заднего прохода (выдох), вернуться в исходное положение (вдох).

22. «*Пловец*». И. п. – лежа на левом боку, прямые ноги вместе. Прижать правое колено к животу – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Прodelать то же левой ногой, лежа на правом боку. Повторить упражнение 8–10–12 раз.

23. «*Инашим, и вашим*». И. п. – сидя на полу, ноги согнуть в коленях (стопы на полу) и развести насколько возможно. Достать правым коленом левую пятку и наоборот. Упражнение повторить 6–8 раз.

24. «*Байдарка*». И. п. – то же. Ноги выпрямить. Руки вытянуть вперед. Попеременно опираясь то на одну, то на другую ягодицу, без помощи ног «пройти» вперед (примерно метр) и вернуться на прежнее место (можно «попрыгать» на ягодицах).

25. «*Танец*». И. п. – стоя со скрещенными ногами, правая нога впереди, присесть на правую ногу, одновременно напрягая ягодичные мышцы (выдох), вернуться в исходное положение (вдох). Повторить упражнение, начиная с левой ноги.

**Курортотерапия** (санаторно-курортное лечение простатита). Первое и главное, о чем напоминает хороший врач своему пациенту, больному простатитом, направляя его на санаторно-курортное лечение, это железная необходимость соблюдать режим пребывания, не употреблять спиртные напитки и не вступать в случайные половые связи.

Не менее важным является правильное общение с «товарищами по несчастью» – другими больными. Естественно, что все, проходящие лечебный курс в санатории, общаются друг с другом и прежде всего – по общему для всех «больному вопросу». Пациенты узнают много нового, но важно помнить, что если вашему соседу по палате назначают то или иное лечение, а вам – нет, это не значит, что у вас плохой врач, а у него – хороший, мы уже упоминали, что течение болезни весьма индивидуально у каждого и спешить с выводами не следует. Главный критерий – насколько

улучшается ваше самочувствие после лечебных курсов.

Основным лечебным воздействием при хроническом простатите является грязелечение, а именно – грязевые процедуры в виде «трусов» или ректальных тампонов. Они оказывают воздействие на нервные окончания слизистой и кожи, благодаря чему возникает рефлекторное влияние, передающееся на центральную нервную систему. А она в свою очередь ответной реакцией стимулирует защитные механизмы, помогающие рассасыванию воспалительных очагов. Кроме рефлекторного к лечебным воздействиям грязей относится и всасывание биологически активных веществ, которые в них содержатся.

В качестве сопутствующей терапии применяются различные физиотерапевтические процедуры, которые, в том числе, помогают лечить сопутствующие заболевания (опорно-двигательного аппарата и др.), отчего уменьшаются, например, боли в пояснично-крестцовом отделе.

Плюс ко всему, пребывание на курорте оказывает мощное психотерапевтическое воздействие, позволяя больному отключиться от обыденных забот и проблем, которые усложняют жизнь и отрицательно влияют на самочувствие.

Санаторно-курортное лечение делится на три периода: акклиматизацию (приспособление к новым климатическим условиям, которое длится в среднем не менее трех дней), проведение специфических лечебных мероприятий и закрепление достигнутых результатов.

После возвращения лечащий врач должен обследовать пациента и ознакомиться с рекомендациями своих коллег-курортологов.

Наиболее известные курорты, где лечат хронический простатит:

Пятигорск;

Железноводск;

Кисловодск;

Саки;

Бердянск;

Куяльник;

Славянск;

Евпатория;

Липецк и др.

**Противопоказания** : обострения хронического простатита, требующие применения антибактериальной терапии. Нежелательны морские купания, так как они могут не только свести на нет эффект от грязелечения, но и привести к отрицательным последствиям (вызвать обострение воспаления в простате).

Профилактика обострений простатита. Чтобы снизить вероятность повторных обострений и рецидивов, больному необходимо придерживаться следующих правил:

- соблюдать упорядоченный сексуальный режим (желательно – с постоянной партнершей);
- полностью отказаться от употребления спиртных напитков;
- избегать переохлаждений;
- проходить периодическое пальцевое обследование простаты у лечащего врача;
- проводить исследование секрета простаты (желательно – через своего лечащего врача, потому что лабораторный анализ «на стороне» обязательно покажет наличие микроорганизмов в секрете, но отличить патогенную флору от обычных микроорганизмов, населяющих уретру, сможет только врач, постоянно наблюдающий больного);
- проходить курс профилактического массажа простаты;
- периодически проходить курс внутримышечного введения простатилена.

## **Фитотерапия и другие народные средства в лечении хронического простатита**

**Профилактика.** Для профилактики хронического простатита и аденомы простаты мужчинам старше 45 лет рекомендуется употреблять до 15 г цветочной пыльцы ежедневно. Кроме профилактики простатита, цветочная пыльца оказывает мощное биостимулирующее действие, предотвращая преждевременное одряхление и угасание «мужской силы».

Рекомендуемые средства и сборы при остром и хроническом простатите и аденоме простаты.

Советы доктора Ужегова

Кожуру плодов каштана конского измельчить, залить 250 мл спирта, настоять в темном месте 10 дней. Ежедневно встряхивать. Процедить, пить по 25–30 капель 3 раза в день.

Зеленоватая кора орешника (лещины) измельченная (1 ст. ложка) и корень петрушки измельченный (3 ст. ложки) – все залить 1 л кипятка и варить в закрытой посуде на малом огне 20 минут. Процедить. Пить вместо воды в течение дня.

Шиповник (плоды) – 10 частей.

Боярышник (плоды) – 10 частей.

Трава сушеницы топяной – 5 частей.

Соцветия ромашки аптечной – 4 части.

Цветки таволги вязолистной – 4 части.

Березовые почки, брусника, кипрей, корни одуванчика, трава спорыша – по 3 части.

Донник лекарственный и грушанка – по 2 части.

2 полные ст. ложки измельченной смеси залить с вечера 500 мл кипятка, настаивать, укутав, в течение ночи. Процедить. Пить теплым по 5–8 стаканов в день. Весной сбор лучше настаивать на свежем березовом соке, доводя его до кипения.

Тыквенные семечки есть утром до завтрака, а при возможности – весь день.

Ванны из смеси трав. Взять в равных частях по весу высушенные: сушеницу топяную, зверобой, донник лекарственный, дурман, чабрец, льнянку, листья ежевики, березы, кипрея, крапивы двудомной, подорожника, цветки ромашки аптечной.

100 г смеси залить 2 л кипящей воды, настоять, укутав, процедить. Настой использовать для ванн, которые принимать 2 раза в неделю. Продолжительность ванн – 10–15 минут при температуре воды 37–38 оС. Только наружно!

Цветки грушанки обыкновенной в количестве 30 г залить 1 л кипящей воды, настоять, укутав, 10 минут. Пить по 5 стаканов в день.

Смесь (в равных частях по весу): листья березы, лещина обыкновенная, трава хвоща полевого.

4 ст. ложки измельченной смеси залить 3 стаканами воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 5–7 минут, настаивать 1 час. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение месяца при хроническом простатите.

Хвою туи (30 г) залить 1 л воды и варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Пить при остром простатите до 5 стаканов в день.

Спаржу лекарственную (3 ч. ложки) залить 300 мл кипящей воды, настоять (укутав) в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Петрушку огородную (семена) измельчить в порошок, 4 ч. ложки порошка залить стаканом кипятка и кипятить 15 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Сок спаржи пить по 1–2 стакана в день. Для лучшего эффекта можно смешивать в равных долях с соком свеклы, моркови и огурцов.

Отвар лапчатки гусиной на молоке. Взять 1 ст. ложку травы на 1 стакан молока, кипятить 5 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Отвар является сильным мочегонным средством.

#### Советы Андрея Ильина

При простатите принимать мед по 1 ч. ложке 2–3 раза в день и медовый настой из корня родиолы розовой (1 ст. ложку меда развести в 300 мл кипятка). 1 ст. ложку корня родиолы розовой измельчить, залить медовым настоем и кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Параллельно делать микроклизмы из 50 мл 30 %-ного раствора меда (30 г меда на 100 мл воды) с температурой 37 °С.

Хороший эффект дает применение 20 %-ной спиртовой настойки прополиса (принимать внутрь по 40 капель на воде или молоке за полчаса до еды. Курс – 45 дней).

Можно применять прополисные свечи ежедневно в течение 30 дней.

***Лечение аденомы предстательной железы по Ильину***

Арахис (земляной орех) прожарить на сковороде. Освободить от скорлупы, измельчить, вскипятить 500 мл молока, засыпать в него 2 ст. ложки измельченного арахиса и 3 ст. ложки измельченного корня алтея лекарственного. Настаивать в открытом термосе 20 минут, затем плотно закрыть термос на 10 часов. Настой принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Вечером, после еды, ежедневно съедать по небольшой головке лука и зубчику чеснока. Курс лечения – 10 дней. Сделать перерыв 14 дней и приступить ко второй части курса лечения.

(А). Хорошо промыть 3 стакана овса, положить в эмалированную кастрюлю. Добавить туда 3 ст. ложки березовых почек, залить 4 л холодной кипяченой воды и настаивать в прохладном месте 1 сутки.

(Б). 1 стакан сухих плодов шиповника промыть холодной водой и в эмалированной посуде залить 1 л кипятка. Настаивать сутки при комнатной температуре.

(В). Кастрюлю с овсом и березовыми почками поставить на огонь, дать закипеть и добавить в нее 2 ст. ложки измельченного корневища пырея ползучего. Кипятить 15 минут на слабом огне с неплотно закрытой крышкой, помешивая.

Через 15 минут добавить в кастрюлю сбор следующего состава: трава спорыша, трава душицы, лист брусники, земляники лесной и лещины – по 3 ст. ложки. И по 2 ст. ложки «шишек» хмеля, травы зверобоя и листьев мяты. Содержимое кастрюли хорошо перемешать и кипятить еще 15 минут, помешивая каждые 5 минут.

Снять кастрюлю с огня, остудить в течение 45 минут, профильтровать через один слой марли.

Слить полученный отвар и настой шиповника в одну емкость. Полученный состав хранить в холодильнике до 5 суток.

**Применение.** Приготовленный состав принимают по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде за полчаса до еды. При каждом приеме добавлять в состав 2 ч. ложки 5 %-ного водного раствора мумие и 30–40 капель 7 %-ного раствора прополиса, вечером съедать небольшую головку лука и 2 зубчика чеснока. Курс лечения – 10 дней.

При употреблении описанного состава кроме него ежедневно утром и перед обедом за час до еды съедать по 1 десертной ложке цветочной пыльцы или перги, которую называют «пчелиным хлебом».

Ильин рекомендует во время курса делать пальцевый самомассаж предстательной железы. Выше мы уже приводили мнение специалистов о нежелательности самомассажа простаты, особенно – неспециалистом.

После 10-дневного курса следует сделать перерыв 2 недели и приступить к третьему курсу лечения.

Полностью повторить 2А и 2Б второй части лечения. В пункте 2В сбор трав будет другим.

Кастрюлю с овсом и березовыми почками поставить на небольшой огонь, плотно закрыть крышкой и кипятить 15 минут с момента закипания. Затем положить в нее следующий сбор лекарственных трав: по 3 ст. ложки травы крыжовника голого или мокрицы, листьев малины обыкновенной и лещины (орешника), по 2 ст. ложки фиалки трехцветной (анютиных глазок), кукушкина цвета, зверобоя, листьев татарника колючего, 1 ст. ложку листьев толокнянки (медвежья ягода). Перед закладкой в кастрюлю сбор хорошо измельчить и перемешать.

Кипятить 15 минут, каждые 5 минут помешивая. Настоять 45 минут, процедить.

Хранить и употреблять состав так же, как и во 2-й части лечения, но без добавления мумие.

Лечиться этим средством 10 дней, одновременно проводя массаж предстательной железы утром и вечером.

После месячного перерыва повторить курс лечения.

Советы К. Дорониной

2 ст. ложки смеси семян подорожника ланцетовидного, лука-чернушки, кориандра, сурепки, петрушки, моркови дикой или огородной – все в равных частях – растереть в ступке, залить 500 мл кипятка и нагревать на водяной бане 30 минут. Настоять ночь. Пить утром и перед сном натощак по 1 стакану. Курс – 40 дней.

2 ст. ложки корней мыльнянки и 2 ст. ложки травы вероники лекарственной измельчить, залить 0,5 л кипятка и настоять ночь. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до приема пищи. На ночь ввести в прямую кишку свечу апилака (в свободной продаже в аптеках). Курс лечения – 20 дней.

100 г сушеных цветов любки лекарственной, растертых в порошок, залить 1 л оливкового масла и настаивать 2 недели в теплом месте. Затем 1 ч. ложку этого средства разбавить 50 мл теплой кипяченой воды, взбить до эмульсии и в виде микроклизм вводить в прямую кишку на ночь в течение 10–15 дней.

В дополнение к этой процедуре приготовить средство: 1 ст. ложку сухой травы льнянки обыкновенной (кукушкины слезки) залить 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить и принимать строго по 30 мл (не более, так как растение токсично) 3–4 раза в день до еды. Средство

эффективно при простатитах и гипертрофии предстательной железы.

В качестве противовоспалительного средства применяются концевые ветки ивы: 1 ст. ложку мелко настриганных тонких веток заварить стаканом кипятка и кипятить 5 минут. Процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Семена конопли (10 г) растереть в стакане с сырой водой до образования эмульсии. Полученное снадобье выпить в 3 приема в течение дня. Курс лечения – 1 месяц.

Ст. ложку лещины настоять в стакане воды 8 часов, затем прокипятить 2 минуты в этой же воде и выпить в 3 приема за день. Курс лечения – 1 месяц.

Сок чистотела пить ежедневно, начиная с 1 капли и прибавляя ежедневно по 1 капле, разводя в 1/4 стакане воды. Дойдя до 25 капель, постепенно, уменьшая на 1 с каждым днем, дойти снова до 1 капли.

Ягоды можжевельника употреблять натошак, начиная с 1 ягоды. Дойти до 15 ягод в день. Затем, убавляя по 1 ягоде, снова довести прием до 1.

Молотые корни цикория, щавеля конского, любистока, лопуха, одуванчика и солодки есть ежедневно по 1 ч. ложке, смешав с 1 ч. ложкой меда.

Мускатный орех средней величины съесть за 20–30 дней, ежедневно откусывая от него понемногу 3–4 раза в день.

Сок всего растения петрушки принимать по 1–2 ч. ложки 3 раза в день в течение 20 дней. Сделав перерыв 10 дней, повторить курс.

В продолжение всего периода лечения хронического простатита употреблять как можно больше лука, чеснока, алоэ, каланхоэ, а также мед по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Очень полезны ежедневные сидячие ванночки перед сном (38 оС).

Советы Н. Фроловой

2 ст. ложки шалфея залить 100 мл кипятка, настоять 1 час, процедить, использовать для микроклизм (по 50 мл) на ночь в течение месяца.

2 ст. ложки ромашки аптечной залить 100 мл кипятка, настоять 1 час. Использовать для микроклизм по 50 мл на ночь в течение 1 месяца.

1 ст. ложку тысячелистника залить 100 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить. Использовать по 50 мл для микроклизм в течение 1,5 месяца.

Советы доктора Э. Арнольди

Доктор Арнольди предостерегает от бездумного использования лекарственных препаратов из растений, напоминает об ошибочности представления о «безвредности трав», например, популярные травы, такие

как зверобой продырявленный и материнка (душица обыкновенная), вызывают гипоандрогению (снижение выработки мужских гормонов) и нежелательны для лечения мужчин. Кроме того, растения могут вызывать аллергические реакции, поэтому прибегать к фитотерапии необходимо после соответствующих консультаций с врачами.

Для лечения хронического простатита могут применяться следующие препараты лекарственных растений:

1. **Аир болотный** – противовоспалительное и антибактериальное действие. Настой корневища аира (10: 200) употреблять по 50 мл 3–4 раза в день.

2. **Аралия высокая (маньчжурская)** – настойка корня на спирту (1: 5), употреблять по 5 капель в сутки 3 раза в день. Оказывает антиокислительное, противовоспалительное действие и повышает приспособляемость организма.

3. **Барвинок прямой** – повышает тонус предстательной железы, улучшает потенцию. Принимать спиртовую настойку по 5 капель 2 раза в сутки в течение недели. Не превышать дозу!

4. **Борщевик европейский** – принимать отвар из 1 ч. ложки на стакан кипятка 3 раза в день по 1 ст. ложке.

5. **Вереск обыкновенный** – используется водный настой из 2 ч. ложек травы на 0,5 л кипятка, который пить в течение дня. Оказывает противовоспалительное действие.

6. **Вероника лекарственная** – водный настой (20 г на 0,5 л кипятка), пить по 0,5 стакана 3 раза в день за час до еды. Оказывает противовоспалительное и тонизирующее действие на простату.

7. **Вишня обыкновенная** – настой 1 ч. ложки размельченных плодоножек на 200 мл кипятка принимать по 1 ст. ложке. Противовоспалительное и мембраностабилизирующее действие.

8. **Грушанка круглолистная** – применяется спиртовая настойка (1: 10), которую употребляют по 20 капель. Оказывает на простату противовоспалительный и тонизирующий эффект.

9. **Дрок красильный** – в виде настоя 1 ч. ложки на 1 стакан кипятка пить в течение дня. Тонизирующее действие на простату.

10. **Дубровник обыкновенный** – настой из 4 ч. ложек измельченной травы и 1 стакана кипятка выпивают по 1/2 стакана 4 раза в день. Потенцирующее действие.

11. **Живокость полевая** – водный настой (10 г сухой травы на 1 л кипятка) пить 3 раза в течение дня по 0,5 стакана после еды. Оказывает нормализующее воздействие при расстройствах мочеиспускания.

12. **Зимолюбка зонтичная** – применяется водный настой из 20 г травы на 0,5 л кипятка, который надо пить в течение дня. Помогает при расстройстве мочеиспускания.

13. **Календула – аптечная спиртовая настойка.** Применять ее раствор в воде (1 ч. ложка на 1 стакан кипяченой воды), можно использоваться для инсталляций (вкапываний).

14. **Кирказон ломоносовидный** – используется в виде процеженного и остуженного отвара из 2 ст. ложек травы на 1 стакан воды. Применять при промывании уретры, оказывает гранулирующий, эпителизирующий и антимикробный эффект.

15. **Конопля посевная** – употреблять в виде семян в поджаренном виде в количестве 1 ст. ложки в день. Повышает потенцию. Дикорастущую не использовать!

16. **Крапива двудомная** – пить настой из 10 г сухих листьев на 200 мл кипятка в течение суток. Уменьшает расстройства мочеиспускания.

17. **Купена душистая** – употреблять в виде отвара из 15 г измельченных корневищ в 0,5 л воды по 1 ч. ложке в течение дня. Указанную дозу не превышать! Повышает потенцию.

18. **Лещина обыкновенная** – отвар из 1 ст. ложки размельченной коры в 0,5 л воды пить в течение дня. Благоприятно влияет на простату.

19. **Лук репчатый** – употреблять в виде настоя из 1 луковицы на 200 мл теплой воды, пить по 50 мл 3–4 раза в день. Обладает антисклеротическим действием, стимулирует потенцию и выработку спермы.

20. **Мелколепестник канадский** – употреблять по 2 ст. ложки водного настоя (1 ст. ложка сухой травы на 1 стакан кипятка) 3–4 раза в течение дня. Противовоспалительное действие при простатите.

21. **Окопник лекарственный** – используется для сидячих ванн вместе с почками черного тополя, противовоспалительное действие.

22. **Петрушка кудрявая** – употреблять настой листьев (5: 400) по 50 мл 4 раза в день. Оказывает тонизирующий эффект на гладкую мускулатуру предстательной железы, способствует растворению камней и песка в мочевыводящих путях.

23. **Пустырник сердечный** – используется в виде теплого водного настоя для микроклизмы на ночь (1 ч. ложка измельченной травы на 1 стакан кипятка). Обладает седативным и противовоспалительным действием.

24. **Пырей ползучий** – употреблять в виде отвара 1 ст. ложки сухих измельченных корневищ на 0,5 л воды. Пить в течение дня. Оказывает

противовоспалительное и трофическое действие.

25. **Ромашка аптечная** – употребляется в виде теплых микроклизм из 1 ст. ложки сухих цветов на стакан кипятка. Для микроклизмы может использоваться спиртовой настой ромашки – ромазулана – в 100 мл теплой воды. Оказывает болеутоляющее и противовоспалительное действие.

26. **Сельдерей** – употреблять по 100 мл настоя листьев и стеблей (40:400) 4 раза в день. Способствует повышению потенции.

27. **Синеголовник полевой** – используется в виде водного настоя из 2 ч. ложек сухой травы в 0,5 л кипятка. Остуженный настой пить по глотку в течение дня. Оказывает на простату тонизирующее действие.

28. **Стальник колючий** – настой из 1 ч. ложки высушенных и измельченных листьев и цветов на стакан кипятка пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Имеет противовоспалительный и простатодренирующий эффект.

29. **Тополь черный** – настой из 3 ст. ложек измельченных почек в 1 л горячей воды добавить в таз для сидячей ванны. Почки тополя оказывают противовоспалительное действие. На основе почек черного тополя создан препарат «Аденол-форте», который применяется при лечении аденомы предстательной железы.

30. **Тыква обыкновенная** – семена тыквы благоприятно воздействуют на простату благодаря тому, что в них содержится цинк, необходимый для нормального функционирования органа. Ежедневно употребляют по 20–30 шт. семян.

31. **Тысячелистник обыкновенный** – употребляется в виде настоя из 2 ст. ложек сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка. Остуженный настой пить в течение дня по 1/3 стакана после еды. Тонизирует мышечные элементы простаты.

32. **Фиалка трехцветная** – настой (15,0—200,0) принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день. Обладает противовоспалительным и антиаллергическим действием.

33. **Хвощ полевой** – в течение дня пить через час после приема пищи 1/3 стакана отвара из 3 ст. ложек измельченной сухой травы в 200 мл воды. Противовоспалительный эффект.

34. **Шалфей лекарственный** – применять настой из 2 ч. ложек сухой травы на 1 стакан кипятка – в виде теплых микроклизм. Противовоспалительное и антисептическое действие.

35. **Элеутерококк колючий** – употреблять в виде спиртовой настойки по 30 капель в 100 мл воды за час до еды. Предотвращает процессы старения, производит потенцирующий и адаптогенный эффект.

36. **Эхинацея пурпурная** – используется в виде спиртовой настойки (1: 10) по 30 капель 3 раза в день после еды. Иммуномодулятор.

### **21 правило доктора Арнольди (Памятка больному простатитом)**

1. Простатит, как правило, возникает в результате сочетания разных причин: нестабильного полового режима, употребления алкоголя, переохлаждения, малоподвижного образа жизни, снижения сопротивляемости организма и нарушения функций различных его систем, структурных и функциональных нарушений в простате, ее камней, присоединившейся инфекции и т. д. Поэтому попытки найти и устранить единственную причину простатита обречены на неудачу.

2. Диагностика простатита является комплексной, т. е., кроме установления факта заболевания, она должна еще уточнить его форму, стадию, осложнения и другие факторы, определяющие характер необходимого лечения. Признаки простатита у разных пациентов могут не совпадать. Поэтому правильный диагноз может быть поставлен только специалистом.

3. У каждого пациента болезнь имеет свои особенности, поэтому лечебные программы обычно индивидуальны. Клиническое течение простатита нестабильно, он порой обостряется, нередко осложняется, иногда приобретает скрытую форму и поэтому всегда требует врачебного наблюдения.

4. Для лечения простатита используются разнообразные терапевтические воздействия: медикаменты различных групп, массаж железы, микроклизмы, свечи, инстилляция, парапростатические блокады, локальная фаллодекомпрессия, лазерное воздействие и прочие физиопроцедуры, а также грязевые тампоны и аппликации. Нужно сочетание этих методов в соответствии с течением болезни может определить только врач, постоянно наблюдающий больного.

5. Нельзя считать, что избавление от инфекции в простате излечивает простатит, так как практически всегда микробы присоединяются к возникшим в железе бактериальным структурно-функциональным нарушениям, которые не могут быть излечены никакими антимикробными препаратами.

6. Сложность и многообразие патологических изменений в простате при ее воспалении исключает наличие какого-нибудь одного лекарства или метода, излечивающего простатит. Именно поэтому чаще всего программы лечения простатита у разных больных бывают различными.

7. Лечить простатит должен только специалист. Только врач, периодически ощупывающий простату, может заметить возникающие

изменения ее структуры и провести соответствующее лечение. Например, при массаже простаты должны учитываться ее индивидуальные особенности, строение, тонус и изменения в ходе лечения, что доступно только урологу (проктологу).

8. Пациент, считающий, что одновременное исполнение рекомендаций нескольких специалистов повышает эффективность терапии, ошибается. Лечиться одновременно у нескольких врачей не следует, так как при этом их ответственность за результаты лечения уменьшается. Кроме того, рекомендации разных врачей на одном и том же этапе терапии могут быть различными, хотя и обоснованными. В этом случае больной будет вынужден искать следующего врача, который, скорее всего, даст рекомендацию, опять-таки не совпадающую с уже имеющимися, и вообще – у семи нянек дитя без глаза.

9. Никогда не следует рассчитывать на быстрое выздоровление от простатита. Излечение за один сеанс вообще невозможно. Надежда на избавление от болезни за короткое время обычно ничего, кроме разочарования, не приносит. Лечение простатита всегда длительно, многоэтапно и требует терпения, настойчивости и постоянного соблюдения предписанного режима.

10. Упорядоченная половая жизнь является необходимым «фоном» для лечения простатита. Одинаково нежелательны и сексуальные перегрузки и длительные периоды полового воздержания.

11. Употребление любых спиртных напитков, даже нечастое и в небольших количествах, всегда приводит к обострению воспалительного процесса или уничтожает результаты лечения. И, наоборот, воздержание от спиртного равносильно постоянному применению эффективного лекарства.

13. Физический труд и спорт (кроме плавания и велоспорта) не вредят простате. Сидячий образ жизни и работы усложняет течение простатита и затрудняет его лечение.

14. Употребление острых блюд и приправ может вызывать обострение болезни. При этом нужно знать, что некоторые продукты, противопоказанные при заболеваниях желудка и печени: уксус, лимоны, кислые фрукты и ягоды, квашеная капуста, соленые огурцы и помидоры, а также жареная и жирная пища при простатите не приносят вреда. Не следует злоупотреблять блюдами и приправами, имеющими жгучий вкус (перец, хрен, лук и чеснок), и копченостями.

15. Постоянные запоры нарушают кровообращение в железе, обостряют течение простатита и затрудняют его лечение. Борьба с

запорами нужно повышенной подвижностью и употреблением пищи, богатой клетчаткой.

16. Не нужно огорчаться из-за постоянного наличия микробов при обычном посеве простатического сока. Они могут попадать в него из конечного отдела уретры, где имеются всегда и у всех. Однако смена половых партнеров, даже если они вполне здоровы, приводит к взаимному обмену ассоциациями микробов, которые «мирно живут» в половых органах у каждого человека. Такой обмен вызывает повышение агрессивности микрофлоры, что создает вероятность обострения простатита и затрудняет его лечение.

17. Одной из причин ухудшения самочувствия бывает взаимное отрицательное психогенное влияние больных друг на друга в санаториях, поликлиниках, стационарах. Узнав о ранее не известных проявлениях болезни, больные начинают искать их у себя и обычно находят. Кроме того, пессимизм, свойственный многим больным, может внушаться их собеседникам, и, наконец, пациент может посчитать свое лечение недостаточным, если в нем отсутствуют элементы, проводившиеся другим.

18. Несмотря на достигнутый успех лечения простатита пациент должен выполнять данные ему рекомендации и периодически посещать врача для профилактических осмотров и исследований, поскольку рецидивы и обострения вполне вероятны. Вовремя выявленный рецидив легче поддается лечению.

19. Проводимое лечение, хотя и не всегда приводит к полному выздоровлению, но облегчает течение заболевания и уменьшает возможность возникновения его осложнений.

20. Не следует преувеличивать обязательность отрицательных последствий простатита. Снижение потенции при простатите обычно наступает в результате самовнушения у тех, кто убеждает себя в ее неизбежности.

21. Строгое соблюдение врачебных рекомендаций является залогом результативности лечения. В этом случае наличие даже длительно имеющегося хронического простатита не исключает нормальной семейной жизни, известный афоризм «простата – второе сердце мужчины» хотя и кажется убедительным, но не соответствует истине. Сердце как у мужчин, так и у женщин, только одно.

## «Библейская болезнь» – геморрой

Что такое геморрой?

Название болезни происходит от наименования городов Содом и Гоморра. Эти города упоминаются в Библии как центры неслыханного противоестественного разврата. Согласно Писанию, «воплъ содомский и гоморрский» дошел до Господа и тот спустился с ангелами на землю, чтобы лично убедиться в этом и принять меры.

Единственный праведный человек – Лот – был предупрежден Господом и вместе с семьей покинул обреченную местность. Самые худшие ожидания оправдались: кроме Лота, в Содоме и Гоморре не оказалось ни одного праведника, и Господь пролил над ними «дождь из серы и огня». Жена Лота нарушила запрет и оглянулась, одержимая любопытством увидеть, что же происходит в Содоме и Гоморре. От увиденного она обратилась в соляной столп.

Как бы там ни было, именно название древнего города гомосексуалистов Гоморры дало название не менее древней болезни.

Причем она значительно древнее, чем история двух развратных городов и праведника Лота. Она уходит своими корнями к тем временам, когда человек, а вернее – его дальний пращур – выпрямился, поднялся с четверенек и встал на ноги, и нагрузка на внутренние органы перераспределилась, кровь начала застаиваться в нижней части туловища и перегружать сосуды.

Тогда же, в эпоху появления прямоходящего хомо сапиенса и перехода его на новую систему питания, произошло изменение в работе пищеварительного тракта – в жизни человека появилась такая напасть, как запоры.

Оба этих фактора – застой из-за перераспределения потоков крови и появление затруднений в дефекации – положили начало болезни, позже названной геморроем.

Геморрой – это варикозное расширение вен заднего прохода и нижней прямой кишки.

При внутреннем геморрое расширенные венозные узлы находятся в толще слизистой оболочки прямой кишки. При наружном геморрое расширенные венозные узлы располагаются в местах перехода в слизистую оболочку анального отверстия. Геморроидальные узлы редко бывают одиночными, чаще их бывает 2–4.

При геморрое в процесс вовлекаются и наружное и внутреннее геморроидальное сплетения. Границей между внутренним и наружным геморроем является гребешковая линия. При наружном геморрое узлы расположены ниже, а при внутреннем – выше гребешковой линии.

Геморрой – заболевание продолжительное, по суммированным данным отечественных авторов составляет: от 1 года до 3 лет – 8,5 %, от 1 года до 5 лет – 39, от 5 до 10 лет – 28,5, от 11 до 15 лет – 10,9, от 16 до 20 лет – 7,7, свыше 20 лет – 5,4 %.

Он появляется у лиц обоего пола, как правило, после 40–50 лет. Мужчины болеют чаще, чем женщины.

И хоть этому заболеванию посвящены многочисленные исследования, единого мнения по поводу его возникновения нет.

Различают наружный, внутренний и интермедиальный геморрой.

Существует несколько теорий касательно причин возникновения геморроя.

Считалось до недавнего времени, что врожденные особенности геморроидальных вен имеют решающее значение при возникновении болезни. К этому, как полагали, ведет отсутствие в них клапанов и возникающий в этой связи застой. Кроме того, к застою в геморроидальных венах приводит спазм сфинктера прямой кишки на почве криптиты, проктита, трещин анального канала, наличие анального полипа и др.

Механическая теория геморроя объясняет его возникновение застоем в венах малого таза и нижних конечностей, который в свою очередь ведет к расширению вен, отеку, нарушению эластичности сосудистых стенок и образованию узлов различной величины и формы.

Беременности (особенно у женщин со слабой от природы конституцией и нетренированных), воспалительные процессы в малом тазу, нарушение кровообращения в системах воротной и нижней вен приводят к образованию систематического геморроя. Эта разновидность геморроя не подлежит хирургическому лечению. А консервативное лечение зачастую не приводит к прогрессивным результатам.

Подавляющее большинство специалистов считает основной причиной геморроя хронические запоры; когда человек постоянно тужится при дефекации, то стенки вен прямой кишки не выдерживают частого напряжения и местами расширяются, образуя варикозные узлы. Эти узлы в свою очередь усиливают запоры.

При трении твердых частиц кала о вздувшуюся слизистую образуются царапины, трещины, возникают кровотечения. В трещины попадает

инфекция и начинается заражение.

Одной из причин считается сидячая работа, гиподинамия (недостаток двигательной активности).

При некоторых заболеваниях (цирроз печени, болезни сердца) происходит переполнение кровью венозной системы и застой крови в нижней части туловища. Что в свою очередь также может привести к развитию геморроидального процесса.

Чем опасен геморрой?

Иногда геморрой протекает бессимптомно или сопровождается только небольшим зудом и жжением в области заднего прохода. В том случае, когда в варикозных венах образуется тромб и начинается воспаление, то в области заднего прохода при дефекации возникают боли.

В случае инфицирования гипертрофированных венозных узлов могут возникнуть хроническое воспаление прямой кишки и тромбоз. Если произошло ущемление внутренних или наружных геморроидальных узлов, то больной жалуется на сильные боли в области анального отверстия.

Иногда ущемленные узлы подвергаются омертвлению, и воспалительный процесс распространяется на ткани, окружающие прямую кишку (параректальную клетчатку). Возникает парапроктит, состояние резко ухудшается.

Если лечение геморроя производится неправильно или не производится вообще, могут возникать трещины прямой кишки, которые заживают с большим трудом.

Как уже упоминалось выше, геморрой может сопровождаться кровотечениями. Такая фаза геморроя называется открытой, в отличие от закрытой фазы, при которой кровотечений нет.

Одно из самых распространенных осложнений при геморрое – воспаление шишек.

Шишки представляют собой болезненные опухоли размером с вишневую косточку или целую вишню. Иногда к ним больно даже притрагиваться, и они не позволяют нормально сидеть.

Шишка может рассосаться самостоятельно или с применением лечебных процедур: промываний, примочек, тампонов, но иногда течение болезни требует, чтобы шишка (или шишки) была удалена.

Иногда шишка начинает гноиться, напухать и, в конце концов, прорывается. Могут возникать свищи, осложненные множественными нагноениями, и тогда хирургическая помощь осложняется и больной рискует угодить в стационар, в отделение гнойной хирургии или, как оно называется официально – хирургической инфекции.

В некоторых случаях шишки сами омертвевают, высыхают и отторгаются. Но этому могут сопутствовать боли, различные осложнения.

В народном юморе геморрою дается такое определение: «Ни себе посмотреть, ни людям показать!» Это свидетельствует о несерьезном отношении к этому достаточно серьезному заболеванию. Известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. В чем же заключается профилактика геморроя?

#### Профилактика геморроя

Первое и самое главное – не допускать запоров и нарушений перистальтики (подвижности) кишечника. Слишком нежная и щадящая пища не оказывает на стенки кишечника достаточно стимулирующего раздражения. Доктор Бокус по этому поводу пишет: «Возможно, что основной дефект пищи современного человека состоит в том, что она слишком нежная. Во многих странах в течение года человек не получает достаточного количества сырых овощей и фруктов. Имеет значение и рафинированная кулинарная обработка пищи, переизбыток сладостей, а также пищи, богатой белками и острыми соусами».

Люди, которые по каким-либо причинам привыкли постоянно употреблять легкую, протертую пищу (владельцы плохо пригнанных зубных протезов, например, или перенесшие операции на желудочно-кишечном тракте), рискуют заболеть геморроем. Это происходит оттого, что такая пища легко всасывается в кишечнике, не раздражая его стенок и не стимулируя активного кишечного движения.

С другой стороны, люди, мало употребляющие жидкостей, помогают формированию слишком плотных каловых масс, которые создают проблемы при дефекации и травмируют нижний отдел толстой кишки.

Поэтому нужно употреблять в пищу больше жидкой (и умеренно горячей) пищи, богатой веществами, содержащими клетчатку: хлеб грубого помола, с отрубями, различные каши (гречневую, пшеничную и др.), овощи (картофель, белокочанную и цветную капусту, морковь, пастернак, зелень), фрукты (особенно кислые сорта яблок, чернослив в сыром и вяленом виде, урюк, курагу и т. п.). Очень полезно употреблять в пищу кисломолочные продукты, богатые живыми культурами, такие как кефир, бифидок, ацидофилин, нежирную сметану.

Консервированных, соленых и особенно копченых продуктов следует избегать. В готовке предпочтение следует отдавать паровым, тушеным, вареным блюдам и остерегаться жареных, печеных, острых и жгучих блюд.

Очень важна привычка опорожнять кишечник регулярно и в одно и то же время. У нормального взрослого человека стул бывает обычно один-два

раза в день примерно в одно и то же время. Это качество нужно ценить и по возможности не «ломать график», даже если приходится соблюдать его на работе или в командировке.

Весьма негативно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта употребление алкогольных напитков: крепленых вин, водок, коньяков. Многие ссылаются на европейский, особенно южноевропейский (испанский, французский, итальянский) стол, где всегда используется вино. Те, кто это делают, знакомы с кухней этих стран понаслышке.

При кулинарной обработке во французской кухне, например, вина выпариваются, а в некоторых случаях выжигаются прямо на продукте. А вино, подающееся к столу, разбавляется в несколько раз. Десертные вина и ром применяются в очень небольших количествах при приготовлении в основном кондитерских изделий. Крепленые же вина и водки не используются вообще.

Некоторые пьют «для аппетита», но в последнее время большинству людей, страдающих от лишнего веса, такая стимуляция ни к чему, кроме того, повышение кислотности и секреции желудочного сока кратковременно. При систематическом употреблении алкоголя слизистая оболочка желудка начинает воспаляться, перерождаться, количество желудочного сока снижается. Возникают бескислотные гастриты, которые в свою очередь ведут к возникновению запоров.

И это не упоминая об отрицательном влиянии алкоголя на печень, почки, сердце, сосуды, мозг...

Необходимо ограничить и количество приправ, особенно острых и жгучих. Тем, у кого есть противопоказания (например, описанные выше воспалительные процессы в простате), их нельзя употреблять вообще. Остальным нужно применять тактику разумных ограничений. Опытным путем надо научиться класть в пищу такое количество приправ, чтобы после еды не оставалось неприятных ощущений во рту, горле и желудке. Жжение, отрыжка, не говоря уж о болях, – верные признаки «передозировки» острых приправ.

Полнота и запор идут зачастую рука об руку. Ожиревшие ткани кишечника плохо омываются кровью, нарушается доставка в их ткани питательных веществ и кислорода – и начинаются патологические процессы. Людям, склонным к полноте и запору, надо вставать из-за стола, испытывая легкое чувство голода. Не следует бояться, что вам грозит в этом случае истощение: сытость наступит несколько позже.

Бороться с тучностью и ожирением нужно самостоятельно, не ожидая помощи извне и не доверяя рекламе новейших средств «похудеть – легко».

Похудеть нелегко, но необходимо, и хотя для этого нужно приложить усилия, терпение и старание, результат того стоит. В нормальных развитых странах цивилизованные люди все больше доверяют не сжигателям жира, после которых отступившая было полнота возвращается вновь, а «потогонным» методикам типа «хорошую фигуру надо заработать» и сбалансированным полноценным диетам.

**Вот приблизительное меню такого «здорового дня»:**

В течение дня съесть 200–300 г хлеба (украинского, обдирного, отрубного «Здоровье» и т. п.). Утром натощак обязательно – стакан биокефира или Мечниковской простокваши.

**8–9 часов (утренний завтрак).** Творог со сметаной. Винегрет из сезонных овощей, заправленных растительным маслом. Сельдь с небольшим количеством картофеля и вареной свеклы. стакан чаю, кофе с сахаром или (что гораздо лучше) с медом. Кусок хлеба с маслом.

**11–12 часов (второй завтрак).** Сырое яблоко или апельсин. стакан кефира или снятого молока. Бутерброд с сыром, обезжиренной колбасой или сырковой (творожной) массой.

**14–15 часов (обед).** Суп, щи или борщ из овощей и постного мяса. Порция должна быть небольшой, примерно половина глубокой тарелки. Второе блюдо – вареное, тушеное или обжаренное мясо с гарниром из овощей, гречневой каши или салата. Сладкое блюдо – фрукты свежие или консервированные, компот или стакан кваса, морса.

**18 часов (ужин).** Салат из овощей, творог со сметаной или же гречневая каша с молоком и маслом. стакан чая или компота из слив. За час до сна – стакан простокваши (или однодневного кефира) или размоченный чернослив, или свежие фрукты.

Запоры могут появляться как при длительно протекающих хронических заболеваниях, так и у людей пожилого возраста либо у тех, чей удел – сидячий, малоподвижный образ жизни. Так называемые спастические запоры в своей первопричине помимо гиподинамии могут объясняться вредными привычками (курение, употребление спиртного), профессиональными заболеваниями (например, хроническими отравлениями вредными веществами), психическими переживаниями и расстройствами (при неустойчивой нервной системе) и др.

Запоры могут вызывать чувство дискомфорта, боли и тяжести в кишечнике, потерю аппетита. Даже кратковременные запоры вызывают самоотравление организма. Поэтому при их появлении нужно обращаться к врачу и принимать меры к устранению.

Принимая слабительное, следует помнить, что частое и

бесконтрольное употребление одного и того же средства, даже самого «натурального», типа касторового масла, ведет к привыканию и, как следствие – отсутствию нужной реакции, т. е. стул не нормализуется.

Кроме этого, при постоянном бесконтрольном употреблении слабительных может нарушиться водно-солевой обмен.

Общими противопоказаниями к употреблению слабительных средств (в том числе и растительных!) являются: кишечная непроходимость, острые лихорадочные состояния, аппендицит.

Народные средства борьбы с запорами

Доктор Ужegov рекомендует для борьбы с запорами следующие натуральные средства.

Перед сном рекомендуется съесть 1–2 апельсина средних размеров.

Настойка александрийского листа. 1 ст. ложку александрийского листа залить на 8 часов стаканом холодной воды. Утром выпить натощак.

Если используются стручки растения, то 8—10 шт. стручков залить 1 стаканом холодной воды и дать настояться 8 часов. Утром настoj выпить, стручки выбросить.

Является одним из лучших слабительных, укрепляет мышечные стенки кишечника и усиливает перистальтику.

Выпить утром натощак 2 стакана теплой воды с 1 ч. ложкой пищевой соды.

Перед сном выпить стакан кефира со столовой ложкой подсолнечного масла.

2/3 бутылки заполнить мелко нарезанным репчатым луком и залить доверху спиртом или водкой. Дать настояться 14 дней. Принимать перед обедом по 10 капель.

Регулярно пить компот из сушеных вишен и яблок (200 мл 3 раза в день), рассол квашеной капусты с дрожжами (по 1/2 стакана в теплом виде), воду, в которой вымачивалась брусника (из вымоченной брусники потом можно приготовить кисель) или долго варились овес и сливы.

Пить сок редьки по 1/2 стакана 3 раза в день. Является хорошим средством, усиливающим перистальтику.

Пить огуречный рассол, который кроме слабительных свойств обладает еще и токсинывыводящими свойствами, связывает вредные вещества, оказавшиеся в крови и выводит их из организма. В лечебном рассоле огурцы должны пролежать не меньше месяца без специй и приправ.

Сок свежего картофеля употребляют при спастических запорах по 1/3 стакана 3 раза в день.

Для борьбы с длительными запорами доктор Ужегов предлагает следующие натуральные средства:

1. Вареные корнеплоды и сок из свеклы красной.
  2. Сок моркови огородной, который оказывает мягкое слабительное действие, особенно благоприятен для детей.
  3. Сок шпината и свеклы, который применяется в соотношении 1: 1, его пить 2–3 раза в день. Действие усиливается, если смешать с соком моркови и сельдерея.
  4. Столовую ложку меда растворить в стакане теплой воды и выпить утром натощак. Противопоказания: при холециститах и колитах применять не рекомендуется.
  5. Пить отвар плодов крыжовника – это мягкое слабительное средство.
- Фитотерапия при запорах (по Ужегову)

**Подорожника ланцетолистного отвар.** Взять небольшой кустик подорожника (заготавливать желательно в мае) и целиком прокипятить в 400 мл воды в течение 6–8 минут. После чего настаивать 1 час и процедить. Отвар выпивать в течение дня. Курс – 1 месяц. После проведенного курса лечения больные, как правило, на год забывают о запорах.

**Листьев бузины черной отвар.** 20 г листьев отварить в 200 мл кипятка, настаивать 1 час, отвар процедить. Принимать 2–3 раза в день после еды.

**Корня щавеля конского отвар.** 2 ст. ложки корня залить 0,5 л кипятка, варить 30 минут на водяной бане, процедить. Пить по 200 мл на ночь. Действует по истечении 12 часов после приема.

**Порошок морской капусты (ламинарии).** Эффективен в пожилом возрасте и при хронических запорах. Сухой порошок травы принимать по 1 г (на кончике ножа) 2–3 раза в день.

**Девясил.** Порошок корня девясила принимать по 1 г 4–5 раз в день с медом при метеоризме (газах в кишечнике) и вялом пищеварении. Отвар корневищ считается хорошим средством при метеоризме.

**Александрійского листа (листья сенны) отвар.** 10 г листьев (2 ст. ложки) залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, охладить, процедить. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Корня одуванчика настой.** 1 ст. ложку измельченного корня залить стаканом холодной воды и настаивать ночь. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

**Льняного семени настой.** 1 ч. ложку льняного семени залить стаканом кипятка и настаивать в теплом месте в течение 4–5 часов. Употреблять весь настой вместе с семенами на ночь.

**Лопуха семян (репьев) настой.** 2–3 ст. ложки семян (репьев) лопуха залить 1 стаканом кипятка и настаивать 2 часа. Процедить и принимать на ночь по 1/2 стакана.

**Терновника цветов и листьев настой.** Цветы и листья терновника настоять и пить как чай.

**Жостера слабительного (крушины слабительной) плодов настой и отвар.**

**Настой.** 1 ст. ложку плодов залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Прием: по 1/2 стакана на ночь.

**Отвар.** 20 г измельченных плодов кипятить в 200 мл воды в течение 10 минут. Затем настаивать 1 час. Процедить. Прием: по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

**Крушины ломкой отвар.** 1 ст. ложку измельченной коры залить 1 стаканом кипятка и кипятить 20 минут на слабом огне. Процедить. Употреблять по 1/2 стакана утром и на ночь.

**Семян облепихи отвар.** 1 ст. ложка кипятить в 300 мл воды в течение 5 минут. Пить как чай.

**Плодов укропа огородного настой.** 1 ст. ложку измельченных плодов залить 300 мл кипятка, настаивать ночь. Выпивать за 2–3 приема.

**Плодов аниса настой.** Плоды аниса заварить и пить как чай.

**Отруби пшеничные.** 2 ст. ложки отрубей залить стаканом горячего молока и настаивать в течение 1 часа, либо варить в молоке до 15 минут. Пить за 1 прием.

Сухие отруби принимать по 1/3 стакана 2 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

**Черники обыкновенной плоды.** При запорах употреблять в свежем виде. Отвар черники обладает противоположными (вяжущими и закрепляющими!) свойствами.

**Лапчатки гусиной сок.** Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Водные настои лапчатки обладают противоположными свойствами!

**Противопоказания** к применению слабительных растений и сборов: кишечная непроходимость, острые лихорадочные состояния, аппендицит.

**Десять советов доктора Ужегова**

1. Приложите все усилия к тому, чтобы ваш кишечник работал мягко и свободно. Никогда не тужьтесь в туалете, потому что, напрягаясь, вы создаете напряжение в области прямой кишки, из-за чего вены переполняются кровью и расширяются.

Нужно стремиться к тому, чтобы стул был не очень твердым. Для этого следует побольше есть волокнистой пищи и пить больше жидкости.

2. Старайтесь не поднимать тяжестей, поднятие тяжестей усиливает нагрузку на вены прямой кишки и вызывает их расширение.

3. Не экономьте на туалетной бумаге. Она должна быть белой и мягкой.

4. Если у вас уже обнаружен геморрой, то перед дефекацией полезно смазывать область заднепроходного отверстия кремом или вазелином.

5. Сидячие теплые ванны (37–38 °С, колени к подбородку), принимаемые через день, значительно улучшат ваше состояние. В ванны можно добавлять шалфей, ромашку, другие травы, обладающие противовоспалительным действием.

6. Уменьшите количество поваренной соли в вашем рационе. От соленого, кислого и алкоголя процесс всегда обостряется. Также геморрой обостряется при чрезмерном потреблении пива, кофе, «Кока-колы».

7. Стремитесь к тому, чтобы ваш вес не превышал нормы. При ожирении лишний вес давит на органы таза, вызывая застой крови в них, что ведет к усилению геморроя и ухудшению общего состояния.

8. При беременности геморрой у женщин обостряется. Чтобы ослабить возросшее (от развивающегося плода) давление, беременной женщине нужно хотя бы через каждые 4–6 часов полежать на левом боку 20–30 минут.

9. После каждой дефекации подмывайтесь холодной водой.

10. За час до сна выпивайте 1 стакан кефира с 1 ст. ложкой подсолнечного масла. Тогда стул будет полужидким, и вы избежите травмирования прямой кишки твердыми частицами кала.

Народная медицина предлагает следующие способы излечения геморроя.

Разумеется, применять их следует с осторожностью и осмотрительностью, не допуская ухудшения общего состояния, если есть возможность – следует проконсультироваться с врачом или народным целителем, имеющим медицинский диплом государственного образца и соответствующую подготовку.

**Целебные «сидения»**

**Квасцовое.** Используются кастрюля или бидон, желательно не употребляемые для пищевых продуктов (по чисто эстетическим соображениям).

В 7 л кипящей воды растворить 400 г квасцов. Раствор залить в бидон (кастрюлю) и закрыть деревянным сиденьем (крышкой с отверстием, которое обеспечивает доступ паров в сидячем положении к заднепроходной области). Главное, чтобы сиденье было чисто

оструганным, а отверстие не слишком широким. Крышку можно теплоизолировать старым одеялом и сверху накрыть медицинской клеенкой (разумеется, тоже с отверстием). Целительное «сиденье» готово.

Больную область прогревают над горячим раствором, пока выходит пар. После сеанса заднепроходную область смазать вазелином (снаружи и изнутри) и принять слабительное. Можно сначала принять слабительное и очистить кишечник, а потом делать прогревание.

Процедуру проводить не чаще 1 раза в неделю. Обычно хватает 2–3 прогреваний.

**Молочно-луковое.** 4 большие или 5 средних головок лука запарить в 3 л молока на медленном огне или лучше в духовке 10–15 минут. Затем паром от этого средства прогревать задний проход в течение 10–15 минут, до тех пор, пока идет пар. За 6 часов до сеанса принять слабительное, а перед «сидением» и после него смазать задний проход вазелином или детским кремом изнутри. Процедуру повторять через день.

Русские знахари считали это средство очень эффективным для лечения внутреннего геморроя.

**Персидское (чесночное).** В железный бидон (не очень высокий) опустить раскаленный кирпич. На кирпич положить мелко нарезанный чеснок. Бидон накрыть деревянной крышкой-сиденьем и сесть на него на 10–15 минут. Лечебное воздействие оказывает чесночный дым. Процедуру повторять ежедневно в течение 7–10 дней, после перерыва 1–2 недели курс можно повторять по мере необходимости до наступления улучшения. Этот способ многие столетия успешно практиковался восточными целителями.

Знахарские свечи

**Свеча из засахаренного меда.** Из засахаренного меда вылепить свечу и вставить в задний проход на ночь. Она должна за время сна полностью усвоиться.

**Картофельная.** Из сырой картофелины выстругать свечку в палец толщиной с тупым концом. Свечу ввести в задний проход и оставить там на ночь. Утром выходит во время дефекации при легком натуживании.

**Из куриного жира.** Прямую кишку промыть кипяченой водой и туда ввести свечу из жира свежезарезанной курицы на всю ночь. Процедуру повторить несколько раз до наступления облегчения.

**Кавказская (ледяная).** Используя бумажную форму, изготовить свечу с тупым концом не очень большого диаметра, чтобы исключить травмирование. Перед вводом в задний проход конец свечи ненадолго погрузить в теплую воду, чтобы лед оплыл и свеча приобрела мягкие, не

травмирующие формы. Бумажную оболочку убрать, свечу ввести в задний проход.

Первые 3–5 процедур свеча держится не более 30 секунд. В зависимости от самочувствия больного через каждые 3–5 дней время прибавляется по 1/2 минуты на каждую процедуру.

На время лечения исключить любые спиртные напитки, острую пищу, стоячую работу, физические нагрузки.

**Холодная ванна.** Больной перед сном садится в таз с холодной водой на 1–5 минут. Температура воды – не ниже 18–20 оС. Лечение продолжается 3 недели, каждый вечер.

Женщинам и больным простатитом это способ не рекомендуется.

**Зопника корень.** На территории ряда областей России, на Северном Кавказе произрастает растение, в официальных каталогах деликатно именуемое «зопник». Настоящее народное название его – «жопник» и называется так оно именно потому, что корень этого растения, очищенный и вымытый, вставляется как свеча в задний проход и оставляется там на ночь. По свидетельству некоторых источников, он оказывает чудодейственное воздействие как на внешний, так и на внутренний геморрой. Подробное описание этого растения можно найти в фундаментальном справочном издании «Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР».

**Осиновые аппликации.** Листья осины, свежие, промытые холодной водой, после недолгой парной накладывают на геморроидальные шишки. Следить за состоянием больного: если беспокоится – процедуру прекратить, листья убрать, шишки обмыть прохладной водой. Потом, в последующие дни, повторять, постепенно увеличивая продолжительность. С уменьшением шишек сокращать аппликации листьями, ограничиваясь только обмыванием.

**Ромашковые ванночки.** Теплые сидячие ванночки с настоем ромашки принимать через день, чередуя их с теплыми ванночками из коры дуба.

**Тибетская мазь.** Приготовить смесь: из большой берцовой кости свиньи извлечь мозг (100 г), добавить медный купорос (2 г), камфару (2,5 г). Все тщательно перемешать и растереть до кашицеобразного состояния. На ночь смазывать область заднего прохода в течение 10–15 дней.

**Водяной способ** («казачий», «кавказский», «татарский» и др.). Всем, кому приходилось посещать туалеты в гостях у мусульманских народов России и Северного Кавказа, а также казаков донских и кубанских,

бросался в глаза специальный кувшин с водой и чистое полотенце из старой застиранной до мягкости льняной ткани. Кавказцы, татары, казаки – все, кто привык по многу часов проводить в седле, никогда не пользовались бумагой или ветошью для вытирания. После каждой дефекации они подмывались холодной водой, а затем вытирались специально для этой цели приготовленным полотенцем.

При этом пользовались собственной рукой, которая отчасти согревала воду, вода же была достаточно холодной, а полотенце – мягким. Холодные водяные обмывания тренировали мышцы заднего прохода и простаты, закаляли сосуды заднего прохода и содержали в чистоте область промежности.

Этот простой способ требует только одного: постоянства. Зачастую этого вполне достаточно, чтобы остановить геморрой даже в стадии образования шишек и при наличии кровотечения. Разумеется, в последнем случае вода должна быть кипяченой или слабомарганцованной. Пока не привыкнете, вода должна быть комнатной температуры. Со временем можно пользоваться водой той температуры, которая течет из крана.

При этом рекомендуется по возможности вообще отказаться от «сухой очистки» с помощью туалетной бумаги и полностью переключиться на обмывания после дефекации.

**Противогеморройный чай (почечуйная трава).** Народное название геморроя – «почечуй», поэтому противогеморройная трава называется «почечуйная». Другое название этой травы – «горец птичий». Эту траву нужно заваривать и пить ежедневно как чай.

**Лечение пиявками (гирудотерапия).** Пиявки выставляются на область заднего прохода, на хорошо промытые шишки, по одной на каждую. Положение – лежа на спине, широко расставив ноги. После того как пиявки насосутся и отпадут, можно аккуратно взять каждую двумя пальцами за хвостик, а двумя пальцами другой руки осторожно «отжать» кровь. После этого опустить пиявку обратно в водную среду, вместе с которой они продаются.

### **Внимание!**

Категорически запрещается использовать «дикие» пиявки – отловленные в прудах, болотах и других открытых водоемах. Они инфицированы различными микроорганизмами и вместо пользы принесут только вред, лечиться следует исключительно аптечными пиявками, выращенными в специальных хозяйствах. Содержать их можно только в той водной среде, в которой они

продаются.

Настои и отвары для внутреннего употребления

**Отвар коры орешника (лещины).** 1 ст. ложку измельченной коры залить 500 мл кипящей воды, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 100 мл 3–4 раза в день.

**Рябиновое лечение.** Сок свежей рябины рекомендуется пить длительное время, это поможет излечиться даже от внутреннего геморроя. Сок действует лучше, чем слабительное. Принимать 3 раза в день по 2 рюмки с добавлением сахара. Запить стаканом воды.

**Настой листьев орешника (лещины).** 2 ст. ложки листьев, собранных в мае, залить 500 мл кипятка. Настаивать 1 час и процедить. Принимают по 100 мл 3–4 раза в день при геморрое и варикозном расширении вен.

**Чай из морковной ботвы.** Заваривать произвольно, пить как при геморрое, так и при других заболеваниях вен (тромбофлебиты, варикозное расширение, атеросклероз и др.).

**Чай из листьев осины.** 2 ст. ложки высушенных листьев заварить 300 мл кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

**Настойка каштана конского (цветы или плоды).** 50 г цветков (плодов) залить 500 мл водки и настаивать в теплом и темном месте 14 дней, ежедневно взбалтывая. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день в течение месяца.

**Настойка цветков руты душистой.** 100 г сухой измельченной травы залить 0,5 л водки и настаивать в темном месте 2 недели. Процедить и пить по 10 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день при варикозном расширении вен. Курс лечения – 3 недели.

**Сок рябины с медом.** Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

**Отвар листьев вербены лекарственной.** 3 ст. ложки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 ст. ложке через час при обострении хронического геморроя.

**Квашеной капусты рассол.** Пить в теплом виде по 1 стакану в день. Курс лечения – 10–15 дней.

**Зверобоя травы отвар.** 1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в теплом месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс – 10 дней.

**Коры калины отвар.** 5 ч. ложек измельченной коры залить 1 стаканом воды и кипятить 15–20 минут. Процедить и принимать по 1 ст.

ложке 3 раза в день. Курс – 10–15 дней.

**Мед с чесноком.** 250 г измельченного и натертого на терке чеснока залить 400 г жидкого меда, перемешать, настоять 7 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

**Каштана свежих цветов сок.** Принимать при геморрое и варикозном расширении вен по 25 капель 2 раза в день с молоком.

Противогеморроидальные сборы (из справочника по целебным растениям Ростовского университета)

**Сбор 12.** Корневища лапчатки прямостоячей – 1 часть, корневища аира болотного – 1 часть, корневища бадана толстолистного – 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать при геморрое по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

**Сбор 13.** Кора крушины – 1 часть, семя льна – 1 часть, цветки ромашки – 1 часть, трава сушеницы – 1 часть, трава хвоща – 1 часть, трава горца почечуйного – 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при геморроидальных кровотечениях.

**Сбор 14.** Кора дуба – 1 часть, семя льна – 1 часть, цветки ромашки – 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать при геморрое по 1/3 – 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

**Сбор 15.** Кора дуба – 3 части, трава хвоща – 2 части, корень валерианы – 1 часть, корень стальника – 1 часть, цветки ромашки – 1 часть, цветки пижмы – 1 часть. 2 ст. ложки смеси заливать 0,5 л кипящей воды, настаивать 4 часа. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Применять кроме этого в виде ванн и припарок при геморрое.

**Сбор 16.** Трава зверобоя – 3 части, трава сушеницы – 2 части, трава стальника – 3 части, трава горца почечуйного – 3 части, лист подорожника – 3 части, кора крушины 2 части. Заварить 2–3 ст. ложки в термосе в 0,5 л кипятка и настоять ночь. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день при геморрое.

**Сбор 17.** Цветки ромашки – 1 часть, трава тысячелистника – 1 часть, кора дуба – 2 части, кора и плоды каштана конского – 2 части. 2 ст. ложки смеси заварить на ночь 1 стаканом крутого кипятка в термосе. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при геморрое.

**Сбор 18.** Семя льна обыкновенного – 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного – 1 часть, цветки ромашки аптечной – 1 часть. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить на водяной бане 15

минут, охлаждать 45 минут. Процедить и использовать по 30–50 мл на одну клизму при геморрое.

**Сбор 19.** Цветки ромашки аптечной – 1 часть, корни одуванчика лекарственного – 1 часть, корни мыльнянки лекарственной – 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 6 часов, потом довести до кипения, охладить, процедить. Для клизм использовать 1 стакан настоя. Если через 5 минут стула не будет, процедуру следует повторить, но не более 3 раз.

Лечебная физкультура при геморрое (советы доктора Ужегова)

1. Удобно сесть на стул, скрестив под ним ноги. Сжимать заднепроходное отверстие и втягивать при этом прямую кишку. Проделать 20 раз. Это же упражнение делать в течение дня 2–3 раза в быстром темпе по 30 раз.

2. Стойка на плечах в течение 2–3 минут. Повторять упражнение 2–3 раза за день. (Упражнение для физически развитых лиц.)

3. В положении лежа на боку массировать анальное отверстие в течение 3–5 минут.

4. Сочетать массаж анального отверстия с втягиванием прямой кишки в течение 3 минут. Упражнение делать утром и вечером.

При обострении геморроя надо придерживаться постельного режима, легкого, необильного питания, бессолевого или малосолевого режима.

Полезно принимать теплые ванночки (28–35 °С в течение 5–10 минут). В воду ванны добавить настой цветков ромашки, шалфея и отвар коры дуба.

Питание при геморрое

Рекомендации по диетотерапии при геморрое должны быть обязательно согласованы с лечащим врачом. Само по себе питание не может полностью излечить геморрой, но в состоянии существенно помочь в борьбе с заболеванием, будучи включенным в комплекс лечебных и профилактических мероприятий.

**Основная диета (пример меню)**

**Завтрак.** Сок, горячая каша на снятом молоке, фрукты, тост из муки крупного помола, чай.

**Второй завтрак.** Сок, ореховое масло на пшеничном крекере.

**Обед.** Сок, овощной салат, фасолевый или гороховый суп, сэндвич.

**Полдник.** Сок, яблоко.

**Ужин.** Сок, зеленый салат, жаркое с овощами, мясом, дичью или продуктами моря, отварной картофель, булочка из муки крупного помола.

**На ночь.** Сок, йогурт.

### **Советы по питанию:**

- соблюдайте основную диету;
- ешьте высоковолокнистую пищу – овощи, фрукты, цельные зерна, бобовые (бобы, чечевицу и горох), семечки и орехи;
- не ешьте продукты с большим количеством жиров – мясо и молочные продукты;
- исключите рафинированную пищу, в том числе муку высшего помола и сахар;
- исключите всевозможные стимуляторы – табак, кофе, крепкий чай, напитки колы, сладкую газированную воду и т. п.;
- избегайте приема алкоголя, даже в «безобидных» дозах;
- ограничьте прием пищи со специями.

## Глава седьмая. Краткая банная энциклопедия

**Анис.** Распространенное лекарственное и пищевое растение, используются в основном плоды, в состав которых входят жирное и эфирное масла, обладающие противовоспалительным, спазмолитическим и отхаркивающим действием. Препараты аниса и банный коктейль из него полезны при ларингитах, трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях и других заболеваниях, осложненных различной бактериальной флорой.

**Аподитерий.** Раздевалка в древнеримских банях – термах. Имелась отдельно в мужском и женском отделениях.

**Аромамассаж.** Массаж с применением ароматизаторов, особенно эффективен после посещения парной.

**Ароматерапия.** Лечение запахами, ароматами. Механизм лечения запахами и ароматами растений был открыт русским ученым Б. Токиным, который обнаружил, что растения способны испускать вещества, убивающие болезнетворные бактерии (фитонциды). Кроме того, растения и минералы содержат другие целебные вещества – эфирные масла, дубильные вещества, органические кислоты и т. д., которые благотворно влияют на организм, попадая в него как через легкие, так и через кожу вместе с воздухом, паром и специально нанесенными на кожу составами. На Руси этот способ лечения применялся издавна, кроме бань использовались также специальные сооружения — *чипучины*.

**Ароматизаторы.** Специально подобранные ароматические составы, состоящие из основы и ароматических веществ. В качестве основы могут использоваться вода, спирт или различные масла. Среди ароматических веществ различают натуральные и искусственные (синтетические). Для массажа или приготовления банных коктейлей используются только ароматизаторы на натуральной основе. Ароматизаторы на базе синтетических ароматических веществ служат в качестве дезодорантов для белья, одежды, помещений и т. п. В последнее время налажен выпуск для саун водных эмульсий синтетических ароматов, которые должны забрасываться на камни. Специалисты не рекомендуют забрасывать на раскаленные камни ни натуральные, ни синтетические ароматизаторы. Лучше орошать банными коктейлями и смесями разогретые стены парной, ставить на решетку парового радиатора или рядом с каменкой сосуд с

водой, куда добавлены несколько капель ароматических масел, или применять ароматическую лампу. Для заброски на камни хорошо использовать разведенное водой пиво, квас, кофе, настои трав и др.

**Аромахология.** Раздел ароматерапии, изучающий воздействие запахов на психику и интеллектуальные способности человека.

**Баенник** (банник, байник, анчутка). Согласно русским народным поверьям – банный нечистый дух из нежити, поселяющийся во всякой бане за каменкой, а чаще всего – за полком. Представлялся он в виде черного, босого (иногда – мохнатого) мужика с длинными волосами, бородой и огненными глазами, который терпеть не может неурочных посетителей и обожает пугать их стуком, бросаться мусором, горячими угольями и камнями из каменки, плескаться кипятком. Так он отстаивает свое законное право мыться «в четвертую смену» (после 7 часов вечера) в своей бане вместе с дружками-духами и бесами (чертями, лешими, домовыми, гуменниками, овинниками и др.). В северорусских мифах встречается банный дух женского рода – банница («обдериха»). В общерусской суеверной традиции считалось необходимым обязательно испросить разрешения у духа бани попариться, после баньки поблагодарить его и оставить веник, обмылки, немного горячей воды. В старой Руси никогда не мылись после полуночи.

**Банные купола.** Специальные банные сводчатые конструкции (в турецких, бухарских, алма-атинских банях), устроенные таким образом, что стены в них никогда не покрываются влагой (конденсатом), а полы в банных помещениях всегда теплые.

**«Банный загар»** – довольно редкое явление пигментации (потемнения) кожи под влиянием банных процедур, внешне напоминающее настоящий загар. Иногда истинный банный загар путают с загрязнениями после неаккуратной парки в бане «по-черному» или с потемнением после применения особых притираний (например, содержащих березовый деготь).

**Баня** (баенка, мовь, мовня, мовница, мыльня, впадня, банный сруб). По утверждению некоторых лингвистов, происходит от греческого, означающего «изгоняю боль и грусть». Само слово «баня» впервые встречается в летописях X–XIII веков. Общее название помещений для мытья, купания, принятия банных процедур (веничного, ручного и инструментального массажа и др.), в том числе помещения для отдыха, принятия пищи и напитков. Также – мытье в широком смысле этого слова (ср. – баня пакибытия в церковнославянском означает крещение через погружение в воду, дословно – «омовение новой жизни», «омовение,

ведущее к воскресению»). Обычно баня строилась из дерева и называлась банным срубом. Первая русская каменная баня была построена в 1090 г. в г. Переяславле при церкви св. Андрея Первозванного. На Руси бани подразделялись на домашние (частные), общественные (принадлежащие частным лицам, но открытые для общего платного посещения) и городские казенные (царские).

**Баня в русской печи.** Очень популярная в прошлом (особенно в степных и лесостепных районах) баня, где в качестве парной использовалась русская печь после интенсивной протопки (после того, как в ней, например, пекли хлеб). Внутреннее пространство топки, не давая ей остыть, устилали соломой, затем человек забирался внутрь, прихватив небольшую посудину с квасом и распаренный загодя веник, затворял за собой устье печи и парился в свое удовольствие, прыскавая вокруг пучком соломы, смоченной квасом. Так же как и при парке в обычной парной, распарившись, выходили в сени или во двор, падали в сугроб или окатывались холодной водой. Если испытывали «зуд», то мылись у печи со щелоком, а потом – снова забирались в печь, парились и окатывались водой.

**Баня по-белому.** Баня, парная которой оборудована так, чтобы продукты сгорания при протопке печи не попадали в банное помещение. Это обеспечивалось либо оборудованием печи дымовой трубой, либо размещением печи вне парного помещения.

**Баня по-черному.** Баня, парная которой не имеет дымовой трубы и дым от сгорания дров и угля, которым топят печь, выходит прямо в парное помещение. Такую парную сначала протапливали, добиваясь максимального разогрева печи и прогрева стен, затем проветривали, стараясь не допустить излишнего охлаждения, окатывали стены водой и парились как в обычной бане. Название, по-видимому, происходит из-за черных стен парной, в которые впитывалась зола. Некоторые ценители бани считают баню «по-черному» даже более «настоящей», чем другие виды бань: она более ароматная и, несмотря на «черноту», чистая (от микробов, грибковых и других инфекций, потому что дым играет не только дезодорирующую, но и дезинфицирующую роль).

**Березовый веник.** Самый распространенный тип банного веника на Руси. Материал для него заготавливается после Святой Троицы (во второй половине июня) до Успения Пресвятой Богородицы (середина августа). Ветви полагаются брать с «веселки» – тонкого, гибкого дерева с длинными, густолиственными ветвями.

**Веник.** Приспособление для веничного массажа, представляет собой

плоскую связку молодых веток различных пород деревьев. Состоит из лиственной части (опахала) и оголенных, плотно связанных друг с другом черенков (рукоятки). Веники для бани резали на Троицу, когда лист и ветви становились уже упругими, но еще не матерыми, а на дубах еще не появились желуди. Ветки использовались как правило, березовые, дубовые, а к ним добавляли «для пользы и духу» липовые, дубовые, кленовые, можжевеловые и лиственничные ветви. Веники хранили в стогах сена, где они хорошо просушивались, сохранялись всю зиму, не пересыхали, не осыпались и становились исключительно ароматными. Веники для бани могут быть дубовыми (если нет дуба, возможно использование других аналогичных по прочности пород, например – клена, горного ясеня, орешника, лавра и т. п.), а также березовыми, можжевеловыми, хвойными, липовыми, крапивными. В городских условиях веники хранят в сухом, недоступном для света месте при умеренной плюсовой температуре. Сырые или побывавшие в бане веники можно хранить в зимних условиях на лоджии или в холодильнике, в пластиковом пакете, на морозе. Перед применением дать им оттаять, не встряхивая.

**Веничный массаж** (парение вениками). Специфический вид массажа при помощи растительных веников, применяемый только в паровой бане. Заключается в ряде приемов, позволяющих не только усилить температурное воздействие в парной и использовать целебные свойства веничного материала, но и оказать положительное механическое влияние на кожу и прилежащие ткани организма. Ряд авторов (напр., А.А. Бирюков) называют веничным массажем мыльный массаж с вениками.

**Вешало.** Приспособление для развешивания веников для просушки. Как правило, горизонтальный шест на чердаке, расположенный таким образом, чтобы веники не пересушивались от соседства с печными трубами и слуховыми окнами солнечной стороны. Веники, связанные в ветки, подвешиваются на 1–3 дня здесь или в любом другом помещении с постоянной циркуляцией воздуха. Затем их кладут в стог сена или соломы на сеновале или под навесом так, чтобы лиственная часть веника была сплюснена, а ручка выглядывала наружу.

**Волковские бани.** Петербургские бани постройки 1830 г., названные так по фамилии владельца. В них имелось 17 номеров-люкс, устланных коврами и обставленных мягкой мебелью, с подсвечниками на столах. Однако особой популярностью пользовались дешевые номера: за день там случались наплывы до 500 человек, а в предпраздничные дни – до нескольких тысяч человек. Располагались по адресу: Мойка, 36.

**Воронинские бани.** Петербургский банный комплекс постройки 1871 г., названный по фамилии владельца. Воронинские бани отличались особой роскошью и великолепием, были оборудованы фонтанами, тремя мраморными бассейнами, асфальтовыми полами, газосветными лампами, активной вентиляцией, украшены скульптурами в античном стиле. Все каменки были изразцовыми, котлы топились бездымным кардифским углем, душевые были оборудованы специальными душами с регулируемым потоком воды. За постройку этих бань архитектор Сюзор в 1872 г. получил медаль Политехнической выставки в Париже.

**Восточные бани.** (Бухарские, турецкие, персидские, армянские, грузинские и др.) Особый тип бань, частично унаследовавший античные традиции. Наиболее типичными представителями являются бухарские бани Хаммоми Саррофон и Хаммоми Базори-Корд. Представляют собой полуподземные купольные сооружения, включающие в себя систему коридоров, раздевалок, мыльных залов, оборудованных кабинками для мытья; прохладные комнаты отдыха, парилки. Генератором пара в восточных и турецких банях является встроенный котел, откуда пар поступает в парилку через специальное окно в стене. Полы во всех помещениях подогреваются теплым воздухом, проходящим по специальным трубам наподобие античного гипокауста. Причем эта система настолько теплоэкономна, что, в соответствии с поговоркой, бухарские бани можно обогревать одной свечой. В обязательный ассортимент услуг обычно включаются ручной, ножной и мыльный массажи.

**Гипокауст.** Система централизованного отопления античных бань (терм), включавшая в себя подземные печи и специальные лабиринтные ходы или каменные трубы, обеспечивающие подвод горячего воздуха к определенным помещениям (раздевалкам, тепидарию, калдарию, бассейнам). Полы при отоплении с помощью гипокауста были настолько горячими, что все посетители и персонал терм носили специальные деревянные сандалии, чтобы не обжигать ноги. До того как система гипокауста приводилась в действие, помещения отапливались с помощью бронзовых жаровен, наполненных раскаленными угольями. Система, аналогичная гипокаусту, используется до настоящего времени в восточных банях типа бухарских.

**Дермокосметика.** Раздел косметики, посвященный уходу за кожей.

**«Домашние бани».** Частные петербургские бани, являвшиеся своеобразными салонами, куда состоятельные петербуржцы из высшего света приглашали своих друзей-аристократов. Имелись и дамские частные бани, куда попасть без устной протекции ближайших родственниц или

коротких приятельниц было невозможно.

**Донник лекарственный.** Широко распространенное в России растение, истари используемое в банных процедурах. Особенно популярен в Сибири. В исторической традиции было принято растирать траву донника на полках и полу парной. Обладает приятным медовым запахом. Содержит эфирное масло и биологически активное вещество кумарин, который повышает систолическое артериальное давление, увеличивает минутный объем сердца, улучшает мозговое и периферическое кровоснабжение органов брюшной полости. Препараты донника используются при стенокардии и тромбозе коронарных сосудов, а также для лечения ревматизма.

**Дубовый веник.** Один из самых прочных видов банного веника. Лучше всего держится и сохраняет одновременно прочность и эластичность ветка канадского дуба. Сроки заготовки дубовых веников – такие, как и березовых. Главное, чтобы у дуба не появились желуди – такой веник будет грубым и недолго удержит листву.

**Душица.** Лекарственная трава, в состав которой входят эфирные масла, ароматические соединения (фенолы, тимол, геранилацетат, карвакрол и др.), жирные масла, дубильные вещества. Препараты душицы обладают противовоспалительными, противомикробными и болеутоляющими средствами. Настой душицы оказывает желчегонное, мочегонное, отхаркивающее и выраженное седативное и противосудорожное действие.

**Зверобой.** Очень популярное лекарственное и пищевое растение (в качестве добавки и настоя-основы). В народной медицине называется «травой от 99 болезней». Содержит в траве и цветах флавоноиды, красящие и дубильные вещества, эфирное масло, смолы, органические кислоты, витамины, сапонины и др. Обладает спазмолитическим действием, укрепляет сосуды (особенно капилляры), улучшает венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов. Дубильные вещества, содержащиеся в зверобое, оказывают легкое вяжущее и ощутимое противомикробное действие. Препараты его применяют наружно при инфицированных ранах, панарициях, паронихиях, флегмонах, абсцессах, карбункулах, фурункулах, язвах. В бане применяется в составе банных коктейлей в качестве ранозаживляющего, сосудоукрепляющего и общестимулирующего средства.

**Землянка.** Первые банные помещения. На Руси, прибыв на новое место жительства, переселенцы зачастую сперва отрывали землянку, вначале используя ее одновременно и как баню, и как жилье, а затем

строили жилой дом.

**Калдарий (калдариум).** Горячая баня в римских термах.

**Календула лекарственная.** Растение, препараты которого используются в банных процедурах в качестве вспомогательных. Галеновые препараты (настои и отвары) календулы обладают широким спектром фармакологической активности и обладают противовоспалительными, ранозаживляющими, бактерицидными, спазмолитическими и желчегонными свойствами. Применяются как наружно, так и внутренне. Мази, настойки, эмульсии и свежий сок используют наружно при мелких ранах, порезах, ушибах, ожогах, фурункулезе. Препараты для внутреннего применения полезны при сердечно-сосудистых расстройствах, сопровождающихся сердцебиением, одышкой, отеками. Терапевтический эффект календулы и ее препаратов особенно эффективно выражается в сочетании с ромашкой лекарственной и ее препаратами.

**Каменка.** Банная печь специальной конструкции, предназначенная для разогрева камней, на которые льется вода для «приготовления пара». Конструкция каменок может предусматривать установку баков для нагревания воды. В зависимости от типа бани (см. «Баня по-черному» и «Баня по-белому») может быть как с трубой, так и без. Называется так потому, что предназначена для нагрева специальных банных камней, которые в процессе парения обливаются водой или специальными банными отварами и настоями (коктейлями). В ряде регионов (напр., на Урале) каменку принято топить летом только березовыми дровами, а зимой – и березовыми, и дубовыми.

**Камни банные.** Для печей бань и саун могут использоваться только специальные камни. Нельзя, например, применять осколки крупнозернистых, неоднородных по своему составу горных пород (гранит, крупнозернистый габро, кабродорит и др.), а также камни со слоистой структурой, скрытыми от невооруженного глаза дефектами и микротрещинами, которые мало того, что расколются от первого же цикла «нагрев-охлаждение», но и могут просто «взорваться» в помещении рядом с обнаженными людьми. Недопустимо применение в бане булыжников, собранных где придется (среди них могут оказаться обломки пород, содержащих минералы, которые выделяют ядовитые или взрывоопасные газы, не исключены также радиоактивные и химически загрязненные «сюрпризы»). В качестве нагреваемых камней в банях и саунах должны использоваться экологически чистые, прошедшие санитарно-геологическую экспертизу, максимально однородные вулканические

породы: базальты, диабазы, жадеит. Последний недавно вошел в употребление и на сегодняшний день является идеальным «банным камнем». Его применяют, в частности, в знаменитых Сандунах. Он имеет высокую теплоемкость и предел прочности при сжатии, максимально долго держит «легкий пар» и гарантирует целебный эффект. Цвет – серовато-зеленый.

**Китайские (Центральные) бани.** Московский комплекс общественных бань, построенный в 1881 г. по проекту архитектора Эйбушица купцом и фабрикантом Хлудовым.

**Ковш.** Непременная принадлежность русской паровой бани (за исключением общественных бань с центральным паровым котлом). Представляет собой сосуд из металла, дерева или пластмассы с ручкой. Банный ковш для поддавания (подливания) воды или травяных отваров (банных коктейлей) на раскаленные камни. Обычно делается с несколькими рядами дырочек в днище, что позволяет более равномерно распределять и дозировать поддаваемую воду или банный коктейль. Для того чтобы предохранить руку от ожогов при поддавании, обычно надевают рукавицу, а ручку ковша делают длиннее.

**Компресс (апликация).** Наложение на какой-либо участок тела холодных или горячих веществ или материалов с лечебно-оздоровительными целями. В бане делают также веничный компресс: прижимают разогретый в работе веник руками к какой-либо части или участку тела (пояснице, спине, груди, животу, суставам и др.). Сопутствующими процедурами в бане могут быть косметические или оздоровительные компрессы различных веществ (ледовые, грязевые, из целебной глины, растительные, медовые и др.).

**Крапивный веник.** Применяется с лечебными целями: при ревматических болях, подагре, радикулите и т. д. Режется из 5–7 веток, перед постегиванием кладется в горячую воду на 2–4 минуты, затем – в холодную на 3–4 минуты. После этого им хлещутся (легко, но не боясь «жалящих» ощущений, возникающих при этом), а под конец – растираются. Как только тело начало «гореть» – выйти из парилки и принять горячий душ. При желании более жгучих ощущений время запаривания сокращают до 1 минуты. Лицам с чувствительной или травмированной кожей применять не рекомендуется.

**Крепатура.** Повышенный тонус мышц из-за перегрузок (спортивных тренировок и др.). Устраняется среди прочего массажем и банными процедурами.

**Курортауна.** См. «Сауна».

**Лаконикум.** Горячая парная в Стабиевых термах, обнаруженных при раскопках Помпей. Аналогичные типы парных имелись практически во всех древнеримских термах.

**Липа (ветви и цветки).** В банных процедурах используется как в виде веников, так и в банных коктейлях. Липовый веник может заменить березовый, но листья у него слабее, поэтому веничный массаж с его использованием нужно проводить мягко. Цветки липы содержат сапонины, гликозид, аскорбиновую кислоту, каротин, эфирное масло, богатый набор минеральных солей, дубильные вещества и др. Препараты из соцветий липы обладают потогонными свойствами, уменьшают вязкость крови, оказывают мягкое седативное воздействие на центральную нервную систему. Отвары цветов применяют при язвах, подагрических и ревматических болях в суставах, в качестве потогонного и жаропонижающего средства при простудных заболеваниях.

**Ломасауна.** См. «Сауна».

**«Мавританская ванна».** Домашняя баня императрицы в Зимнем дворце, выполненная в восточном стиле и утраченная во время пожара 1837 г., а затем воссозданная А.П. Брюлловым.

**Мальцевские (Ново-Невские) бани.** Комплекс бань в Санкт-Петербурге на Новой (ныне – Пушкинской) улице, построенный в 1876 г. Считались лучшими банями в Европе, были оборудованы бассейном глубиной пять аршин, мраморными ваннами, в сорокакопеечных номерах имелись кабинеты с диванами, зеркалами, коврами и «машинами, приводящими воду в искусственное движение» – предшественниками современных джакузи.

**«Марциальные воды».** Природные термальные источники, открытые в начале XVIII в., где в 1719 г. по повелению Петра Первого был открыт первый русский курорт «для отдохновения тела и устранения недугов после тяжелой работы».

**Масло-основа.** Обычное дезодорированное растительное масло (кукурузное, оливковое, подсолнечное, персиковое, абрикосовое, виноградное, жожоба, авокадо). Служит растворителем для эссенций, где составляет 98–99 % смеси. Применяется для аромамассажа в банях и массажных салонах.

**Масло-эссенция.** Концентрированное вещество – носитель ароматов, который добавляется в масло-основу для создания косметических препаратов, таких как массажные смеси, притирания, кремы, мази, лосьоны и др., в определенных пропорциях. Оптимальное соотношение масла-эссенции и масла основы, например, для массажных составов – 10–12

капель масла-эссенции на 30 мл масла-основы. В массажную смесь должно входить не более трех видов масла-основы и не более пяти видов масла-эссенции. Масла-основы подразделяются на три группы: токсичные, нейтральные, фотосенсибилизирующие (изменяющие чувствительность кожи к образованию пигментов под влиянием ультрафиолетового излучения).

**Массаж.** Процедура, традиционно включаемая в комплекс банных услуг. Применительно к бане подразделяется на три основные разновидности: а) классический ручной (ножной) массаж всех стилей и направлений (оздоровительный, точечный, европейский, русский, восточный и т. п.), проводимый в отдельном помещении – массажной комнате; б) восточный специфический банный массаж на подогреваемой суфе с мылом и притираниями, сопровождающийся чередующимися обливаниями холодной и горячей водой; в) инструментальный – с использованием массажных предметов (веников, рукавиц, катков, зубчаток, скребниц, губок и мочалок), проводимый непосредственно в парном или мыльном отделении.

**Мать-и-мачеха.** Популярное лекарственное растение, содержащее горькие гликозиды, сапонины, каротиноиды, органические кислоты (галловую, яблочную, винную), ситостерин, аскорбиновую кислоту, инулин, декстрины, слизи, флавоноиды и дубильные вещества. Растение употребляется при болезнях дыхательных органов (разжижает и смягчает сухое отделяемое в верхних дыхательных путях, способствует отхаркиванию). Препараты мать-и-мачехи оказывают выраженное противовоспалительное действие, особенно в области верхних дыхательных путей, ротоглотки и носоглотки, при трахеитах, ларингитах, бронхитах, бронхопневмониях, бронхиальной астме. Свежие листья используют для наружного лечения (прикладывают к воспаленным участкам). А сок листьев используют для весеннего лечения авитаминозов.

**Мовное платье (банное приданое).** Одежда, обувь и обтирочные предметы для бани: простыни, рушники, опахала, рукавицы, чувяки, головные колпаки, в богатых семьях, в позднюю эпоху – халаты.

**Мочалка (мочало).** Банная принадлежность, разновидность губки, предназначенная для мытья и мыльного массажа. В старину использовались мочала различных типов: лубочные (из кулевой или свежей рогожи, употреблялись сильным полом), кокосовые (из манильской чесаной пеньки, использовались исключительно дамами), растительные высушенные губки, плетеные «обдирки» из грубого волосяного шнура и др. Современные банные мочалки, как правило, подразделяются на

растительные (собственно мочалки лыкового типа, плетеные или «путанные», вязаные из грубой шерсти и губки дикорастущие), искусственные (мочалки различного плетения из полиамидного шнура и ленты, а также «путанки» из синтетических волокон) и губки из пористых материалов. Сюда относятся губки из полистерола, полиэтилена, пенополиуретана (поролона), пенополиуретана открытопористого ППУ-ЭО-100 и др.

**Мыльное отделение.** Комната в бане, предназначенная для мытья и купания. В общественных банях обычно совмещается с душевой, а иногда – с бассейном.

**Мыльный массаж.** Различные виды массажа с применением мыльной воды или пены. Различают ручной мыльный массаж (при котором массажист вместо талька, масла, мази или другой смазки использует мыльную воду), веничный мыльный массаж (когда вместо мочалки используется окунаемый в мыльную воду веник) и мыльный массаж с растирателями, например, рукавицами, мочалками, губками и др. В общественных банях мыльный массаж производят в мыльном отделении, на мраморном подогреваемом столе.

**Мыльня.** См. «Баня».

**Мята.** Широко известная лекарственная трава, которая активно употребляется в банных процедурах как в качестве ароматизатора, так и в виде добавок к напиткам (напр., квасу, морсу). Обладает тонизирующим, противовоспалительным, успокаивающим действием.

**Нагнетание.** Прием веничного массажа, применяется после первичного разогрева до контактного применения веника (поглаживания, похлопывания, постегивания). Заключается в том, что парильщик, слегка касаясь веником (парой веников) кожи клиента, потряхивает им так, что листва находится в непрерывном движении, одновременно перемещая веник (веники) относительно тела клиента – от ног к голове и обратно.

**Обморок.** Внезапная потеря сознания, длится от нескольких секунд до 5–6 минут. Может наступить от нехватки кислорода (в парилке, душном банном помещении, при быстрой перемене положения тела с горизонтального на вертикальное). Симптомы: бледность лица и губ, слабость пульса и дыхания, головокружение, тошнота, ощущение удушья, нарушение координации, слуха, зрения. Первая помощь: вывести (вынести) пострадавшего в прохладное место, уложить на ровную, нехолодную поверхность без подушки под головой и обеспечить приток свежего воздуха. Дать понюхать нашатырный спирт (водный раствор аммиака), растереть виски – можно с применением пахучих неагрессивных веществ

(одеколону, укуса), быстрыми движениями помассировать (растереть) руки, ноги. Желательно показаться врачу: обморок может иметь тревожные причины и свидетельствовать о скрытых патологиях в организме.

**Ожог.** В бане может возникнуть от контакта с горячей водой, паром, прикосновения к разогретым трубам, печи, камням и др. Такие ожоги бывают первой, реже – второй степени. Более тяжелые ожоги могут возникать в экстремальных ситуациях – при взрывах, пожарах. Симптомы: краснота кожи, припухлость тканей, волдыри (при ожогах второй степени), которые ни в коем случае нельзя срезать или прокалывать. Первая помощь: на обожженную поверхность накладывают повязку, пропитанную спиртом, одеколоном, слабым раствором марганцовокислого калия или водным раствором аммиака (нашатырным спиртом). Можно присыпать ожог пудрой или чистым медицинским тальком (детской присыпкой) и наложить стерильную повязку. В дальнейшем необходимо обратиться к врачу.

**Омахивание.** Прием веничного массажа, при котором парильщик пользуется веником (вениками) как опахалом, нагнетая жар к телу клиента, начиная с ног и двигаясь вверх, к плечам.

**Опилочные бани** (опилочные фуру). Японский тип сухой бани. Представляет собой деревянную бочку, наполненную разогретыми до 50–55 оС кедровыми опилками. Время процедуры – 8—10 минут.

**Отравление угарным газом.** Чаще всего случается в маленьких частных банях, если задвижку печи закрыли раньше, чем исчезли голубые огоньки на углях. Угарный газ (СО<sub>2</sub>, двуокись углерода) поступает в кровь, вызывая в мозгу кислородное голодание, что приводит к расстройству дыхания, кровообращения и других жизненно важных функций. Опасно тем, что для человека наступает незаметно и сопровождается неконтролируемой потерей сознания, напоминающей сон. В тяжелых случаях отравление углекислым газом приводит к смерти. Симптомы: ощущение тяжести и пульсации в висках, шум в ушах, головная боль, головокружение, тошнота, в тяжелых случаях – рвота. К этому могут присоединяться сердцебиение, одышка, общая слабость (особенно в ногах), иногда человек не может выйти из бани. Первая помощь: немедленно вывести (вынести) пострадавшего из помещения на свежий воздух, энергично помассировать ноги. Можно дать крепкого чаю. Обязательно вызвать «скорую помощь»: пострадавшему может понадобиться помощь токсикологов.

**Офуру** – см. «Японская баня».

**Палестра.** Спортивный зал или открытая спортивная площадка в

римских термах.

**Парное отделение, парилка, парная.** Специально оборудованная и теплоизолированная комната в бане с полками, каменкой и некоторыми другими приспособлениями для принятия паровых процедур. Может отапливаться печью, смонтированной непосредственно в самой парной, либо специальными устройствами типа гипокауста, парового радиатора, питаемого от внешнего парового котла, парового окна котла, расположенного за стеной (как в турецкой бане), и др.

**Паровая (сырая) русская баня.** Баня с влажностью воздуха от 75 до 100 % и температурой 60–70 °С. Как правило, сырыми бывают бани, где в парную непрерывно подается пар от котла или парогенератора через радиатор или специальный паропровод. Иногда так определяют общественную городскую баню, но это неверно: Сандуны, например, являются по статусу современной городской общественной баней, однако они оборудованы специальными печами-каменками с газовым подогревом, и в таких парных можно добиваться достаточно сухого пара. В принципе, сырой можно сделать любую баню, если обеспечить постоянную подачу влажного пара в парную (пусть даже от непрерывно кипящего на печи котла с водой, или часто поддавая воду на разогретые камни).

**Песчаная баня.** См. «Псаммотерапия».

**Поглаживание.** Прием, известный как в обычном (ручном), так и веничном массаже. При парке вениками заключается в неторопливом движении веника по телу снизу вверх, от стоп к плечам. При этом стараются, чтобы направление движения не шло «против шерсти», т. е. – против лисья веника и он не царапал кожу ветками.

**Полынь (чернобыльник).** В банных процедурах используется как в качестве веничного материала, так и для создания банных коктейлей (настоев). Веничный массаж и коктейль с полынью полезны при ослаблении функций желудочно-кишечного тракта, заболеваниях органов дыхания, нарушении функций сальных желез кожи. Препараты полыни полезны также при желтухе, ушибах, гнойных язвах, заживающих ранах. В полыни содержится ненасыщенный углеводород капиллин, который японские исследователи относят к активным антибиотикам, а также – арсумин (сумма лактонов) и абстинин, обладающие противовоспалительным эффектом и способствующие стабилизации иммунных реакций. Эфирное масло, содержащееся в полыни, оказывает кардиостимулирующее действие и возбуждает центральную нервную систему.

**Постегивание (стегание).** Прием веничного массажа, при котором,

высоко поднимая веник и «забирая пар» с максимальной высоты парной, парильщик наносит удары по телу клиента. Часто с отяжкой, как при порке розгами, стараясь, чтобы они приходились вдоль мышечных волокон. Этот прием нужно выполнять только после того, как все тело будет достаточно разогрето другими приемами.

**Предбанник (передбанник, сени, сторожка, передмыленная).** Помещение, предшествующее парилке в русской бане. Здесь находились лавки, стол, накрытый, как правило, красным сукном, где складывалось «мовное платье», висели икона и крест. Предбанник служил раздевалкой и комнатой отдыха.

**Припаривание (веничный компресс).** Прием веничного массажа, при котором веник (веники) прижимается к телу сразу же после нагнетания жара или интенсивного похлестывания, т. е, когда он максимально разогрет. Для усиления термоэффекта может прижиматься обратная (тыльная) сторона веника, которая наиболее разогрета, а сам веник при этом придавливать свободной рукой.

**Природная баня.** Общее определение ряда природных феноменов: горячих и минеральных источников, пригодных для приема ванн различной температуры. Они могут быть открытыми или располагаться в карстовых (пещерных) пустотах. Встречаются повсюду – в Европе, Америке, Азии, по большей части в горах или предгорьях. На территории России самые известные – на Камчатке и в районе Кавказских Минеральных Вод. В этих районах источники используются как в качестве питьевых (скважины, галереи), так и водолечебных, а также грязелечебных процедур (ванны общие, местные, четырехкамерные и пр.).

**Притирания банные.** Специальные составы, которые наносятся на тело вручную и используются в сочетании с паровыми процедурами (до или после них). По типу воздействия их подразделяют на две группы: потогонные и лечебные. Потогонные применяются с целью вызвать повышенное потоотделение и наносятся на тело перед посещением парной. Целебные предназначены для поглощения кожным покровом, поэтому применяются через 3–5 минут после посещения парной, когда потоотделение прекратится и кожа только начнет остывать. В этом случае используется механизм кожного поглощения: как только кожа охлаждается, она начинает, как губка, впитывать в себя все смачивающие ее жидкости, и поступившее через кожу вещество всасывается в тканевую жидкость, лимфу, кровь. Если притирание нельзя оставить на коже – оно применяется до заключительного душа. Если можно – то после.

**Простыня.** Неотъемлемая принадлежность банного обихода. Лучше,

когда она льняная, достаточно большая. В нее можно заворачиваться после парной, когда во время отдыха необходимо сохранить тепло. Простыня может использоваться в качестве заменителя веника: клиент укладывается на пол, простыня подворачивается под один бок, а другой край берется банщиком в руки и простыней начинает нагнетаться жар. После четырех – шести взмахов простыня прижимается к телу и следует растирание рукой прямо через нее.

**Псаммотерапия** (от греч. псаммо – песок, терапия – лечение). Песчаная баня, лечение горячим песком. Человек погружается в песок, разогретый до 60–70 °С. Упоминания встречаются у Геродота, Галена, Авиценны (Ибн Сины). Используется для лечения заболеваний почек, суставов, позвоночника, мышц, сухожилий, при тугоподвижности суставов, заболеваниях периферической нервной системы – невралгиях, невритах, полиневритах, радикулитах. Особенность процедуры заключается в том, что горячий песок поглощает пот и жар легко переносится. Активизирует крово- и лимфообращение, усиливает потоотделение, что приводит к потере веса и активизирует окислительные процессы. Стимулируется функция почек, исчезает отечность. Подразделяется на общую и местную процедуры. При общей человек ложится в песчаную ванну, его засыпают слоем песка толщиной 7–10 см, а на животе – 2–3 см. Область сердца остается открытой. При местной в горячий песок погружается какая-либо часть тела: руки или ноги. Принимать песчаную ванну можно на песчаном пляже в летний солнечный день. Общее время процедуры для взрослых 25–40 минут, для детей – 10–20 минут. Температура песка – 55–60 °С. На голову рекомендуется положить мокрое полотенце.

**Растирание.** Массажный прием, который используется и при парке веником, и во время ручного массажа, а также веничного мыльного массажа, при котором хорошо разогретый веник из мягкого материала (березы или травы) кладется на разогретое тело и, с прижатием рук, движется вдоль мышечных волокон. Можно совершать, как продольные, так и круговые движения.

**«Растяжка».** Прием веничного массажа, при котором делается припаривание (компресс) парными вениками на пояснице, а затем один веник продвигается к голове, а другой – к ногам.

**Ромашка аптечная.** Одно из самых древних растительных лекарственных средств: еще в Древнем Египте жрецы использовали ее для лечения различных заболеваний, в том числе кожных. В эфирном масле ромашки содержатся углеводы, спирты, каприловая кислота, флавоноиды,

кумарины, ситостерин, холин, каротин, аскорбиновая и изовалериановая кислоты, полисахариды, минеральные соли. Препараты ромашки оказывают спазмолитическое, седативное, обезболивающее действие, стимулируют процессы ранозаживления, а масло ромашки усиливает и углубляет дыхание, учащает ритм сердечных сокращений, расширяет сосуды головного мозга.

**Рукавица.** В бане используется в двух разновидностях: 1) для защиты рук при работе с вениками (от потертостей и перегрева горячим воздухом) и при поддавании воды на раскаленные камни – для защиты от паровых ожогов; 2) как массажное приспособление, например, в грузинских и турецких банях банщики-массажисты растирают тело клиента рукавицей из самой грубой шерсти.

**Русская баня.** По определению «Толкового словаря живого великорусского языка» Владимира Даля: *«Баня паровая или русская баня, строение или покои, где моются и парятся, не просто в сухом тепле, а в пару, почему важнейшие части бани: калильная печь с булыжником (каменка) или с ядрами и чугунным боем (чугунка) или с колодой в виде опрокинутого котла с завороченными краинами, затем полки с приступками и подголовьем, на котором парятся, лавки вокруг стен, на коих моются, чаны с горячею и холодною водою или краны для этого в стене, шайки для мытья и окота, вехотки (мочало) для мылки, веники (березовые или дубовые) для парки. При порядочной бане есть предбанник, где раздеваются, отдыхают, закупают баню квасом и пр.»*.

**Салосауна.** См. «Сауна».

**Самомассажер банный (растиратель).** Приспособление, позволяющее производить самомассаж (растирание без посторонней помощи) в банных условиях. Простой и эффективный банный растиратель изготавливается самостоятельно из махрового полотенца длиной 1 м и шириной 20–25 см, на которое нашивается 20–30 кусочков грубого шерстяного сукна размером с мелкую монету. Используется после 2-3-х посещений парилки. Может применяться также вместо веника и мочалки.

**Сандуновские бани (Сандуны).** Комплекс общественных бань в Москве, построенный бывшими актерами братьями Сандуновыми в 1806 г. В 1896 г. капитально перестроены новым владельцем Гонецким по проекту архитектора Фрейнберга (дистраивал их русский архитектор В. И. Чагин). В реставрированном и модернизированном виде сохранились до настоящего времени и пользуются большим спросом среди москвичей и гостей столицы.

**Сауна.** Классическая финская баня. По типу – высокотемпературная

(свыше 120 оС) и суховоздушная (около 40 %). Первоначально, как и русская, топилась «по-черному». Современная в большинстве своем бездымная, в последнее время широкое распространение получили сауны с электрическим подогревом камней. Обычно состоит из трех отделений: раздевалки (холла), мыльного отделения (душевой, массажной), парного отделения. Как правило, веники в сауне не используются. Широко применяются различные ароматизаторы и банные коктейли. Финскую сауну подразделяют на куросауну, ломасауну и эросауну – в зависимости от размеров и вместимости. Последняя – самая маленькая (2–5 человек).

**«Сауна».** Общество любителей сауны, функционирующее в Хельсинки (Финляндия), занимается исследованием воздействия бани на организм человека, выпускает журнал с одноименным названием. Собственно, в Финляндии два общества «Сауна»: национальное, созданное в 1927 г., и международное, основанное в 1977 г.

**Сауна-спорт.** Экстремальный спорт, мировые чемпионаты по которому проводятся в городке Хейнола (Финляндия). Главное условие – пересидеть своих соперников в парилке, где воздух разогрет до 110 оС, а на камни каждые 5 минут выливается литровый ковш воды.

**Скифская (сарматская) баня.** Один из наиболее древних видов бани у степных народов (около V в. до н. э.). Представляла собой шалаш, крытый шкурами, куда вносили раскаленные в костре камни и для образования пара поливали их водой с конопляным семенем.

**Суфа.** В восточных банях – специальная большая мраморная скамья (часто в виде круга), которая подогревается горячим воздухом изнутри. Непременный элемент всех восточных бань с античных времен. Клиенты прогреваются, последовательно лежа на 2–3–4-х суфах с разными температурами. Здесь же делается массаж – обыкновенный и мыльный.

**Сэнто.** Японская общественная баня водяного типа, не только место для принятия гигиенических процедур, но и своеобразный общественно-культурный центр для встреч, общения и отдыха.

**Сюзор П.Ю.** Известный петербургский архитектор XIX в., автор проектов и руководитель строительства Петровских, Мальцевских, Егоровских и др. бань Санкт-Петербурга. За проект Воронинских бань был удостоен медали на Политехнической выставке в Париже в 1872 г.

**Талевские бани.** Петербургские бани постройки 1830 г., оборудованные мраморными и медными лужеными ваннами. Располагались на Мойке, 60.

**Темескалы (темескалли).** Бани у индейских народов доколумбовой Америки (ацтеков и майя). Представляли собой земляные купола со

специальными каменными очагами (вариант русской бани «по-черному»), вместо веников использовали специальные горячие компрессы из целебных трав.

**Тепидарий.** Теплая баня в римских термах.

**Тепловой удар.** Возникает в результате общего перегревания организма из-за того, что организм получает извне больше тепла, чем может отдать. Чаще происходит в парных с повышенной влажностью и плохой вентиляцией. Симптомы: общая слабость, вялость, чувство тяжести в голове, головная боль, тошнота, шум в ушах, головокружение, сердцебиение, температура тела поднимается до 40 °С, пульс учащается, дыхание делается поверхностным и учащенным. Первая помощь: пострадавшего необходимо перенести в прохладное и хорошо проветриваемое место, уложить с приподнятой головой. К голове приложить прохладное полотенце, тело обернуть влажной простыней или облить холодной водой, давать обильное питье.

**Терморегуляция.** Способность организма приспосабливаться к температурным изменениям окружающей среды. Обеспечивается в числе прочих функций работой сердечнососудистой и выделительной систем. Регулярное воздействие банных процедур на организм тренирует системы и органы и позволяет поддерживать терморегуляцию человеческого организма на оптимальном уровне.

**Термы.** Общее название общественных древнеримских бань, которые представляли собой уникальные по архитектуре и инженерии общественные сооружения. Предназначались для обслуживания различных слоев общества, имели мужское и женское отделения. По типу теплового воздействия относятся к самым суховоздушным баням. Парные подразделялись на несколько ступеней в зависимости от степени нагрева. Оборудовались также банными помещениями с холодной и горячей водой. В комплекс терм входили теплые и холодные бассейны, моечные ванны, массажные залы, палестры (спортивные площадки) и др.

**Тимьян (чабрец).** Лекарственное растение, в состав травы которого входит сильное ароматическое эфирное масло с преобладанием тимола и жидкого карвакрола, дубильные вещества, органические кислоты, горечи, флавоноиды и др. Тимол оказывает бактерицидное воздействие на кокковую патогенную флору, бактериостатическое – на грамотрицательные микроорганизмы, а также антимикробное – на патогенные грибки, паразитирующие на коже человека. Препараты из тимьяна способствуют разрыхлению воспалительных налетов, разжижению и удалению мокроты, обладают отхаркивающими свойствами, стимулируют двигательную

активность реснитчатого эпителия, увеличивают количество секрета, отделяемого слизистыми оболочками. Коктейль из тимьяна, подданный на камни, обеззараживает атмосферу парилки.

**Турецкая (римская) баня.** Очень сухая баня с разной температурой воздуха в разных помещениях. См. также «Восточные бани».

**«Турецкие бани».** Архитектурный комплекс в Царском Селе, задуманный знаменитым архитектором К. Росси в честь победы России над Турцией. Проект частично воплотил в жизнь архитектор И. Монигетти: в 1850–1852 гг. на берегу Большого пруда под его руководством был возведен павильон «Турецкая баня», куда вошли «Мавританская ванна», Турецкая баня и Холодные бани Камерона.

**Ультрафиолетовая (солнечная) баня.** По сути, это – физиотерапевтическая процедура, при которой обнаженная кожа человека облучается естественным (на соляриях) или искусственным ультрафиолетовым светом (кварцевыми лампами). При этом может происходить потоотделение большей или меньшей интенсивности, в зависимости от методики оздоровления. Впервые такой метод лечения/закаливания был предложен в 1957 г. по инициативе академика А.А. Минха и профессора И.М. Саркисова-Серазини. По-видимому, следует различать обыкновенное светолечение и «световую баню» по наличию/отсутствию обильного потоотделения. К сожалению, в настоящее время при использовании указанной процедуры преследуется цель добиться общей пигментации кожи, напоминающей естественный солнечный загар, в то время как некоторые исследования заставляют обеспокоиться по поводу «сухого ультрафиолета» (отмечается повышенный риск раковых заболеваний кожи). А вот в случае «солнечной бани» с повышенным потоотделением и загар оказывается «крепче», и организмом такое облучение переносится с большей пользой. Разумеется, если соблюдены условия пребывания на солнце с учетом места, общего времени процедуры, сезона и активности солнца.

**Фоновый запах.** Запах, который имеется в парной до начала эксплуатации (например, запах древесины, которой обшиты стены парной) или же появляется в результате длительного применения ароматических и других веществ (например, моющих средств, массажных масел и кремов, веников, притираний, банных коктейлей и настоев, выливаемых на камни и стены), а также просто загрязнений (например, запах рыбы и др.).

**Фригидарий.** Холодная комната в римских термах. Имела мебель и соответствующее убранство для пассивного отдыха после термических процедур или посещения палестры.

**Фуру.** Японская домашняя баня – простое деревянное сооружение в виде бочки или деревянного бассейна, наполненная водой, со скамьей внутри. Бочка установлена на печь, при помощи которой вода разогревается до 40–50 °С.

**Хвойный веник.** В широком смысле сюда относятся не только веники из различных сортов ели, но и такие экзотические виды, как сосновые (они значительно грубее) или лиственничные (они мягче еловых). Запаривают и используют их одинаково: держат около 10 минут в крутом кипятке, и парятся только после второго-третьего захода, желательно после распаривания тела другими, более мягкими и традиционными видами веников (березовым, дубовым).

**Чипучины.** Специальные деревянные постройки, предназначенные для лечения целебными испарениями – ингаляциями – цветов, трав, плодов и корней. В этих помещениях имелись специальные нагревательные печи или жаровни с угольями, а также разогретыми камнями, на которые, в зависимости от врачебных назначений, устанавливали открытый сосуд с целебными настоями, отварами, маслами, «прыскали» природными лекарствами либо кидали лечебные семена, корни и сушеные травы. Пациент располагался поблизости от «ингалятора» и вдыхал целительные испарения. Для более эффективной ингаляции иногда голову пациента вместе с сосудом накрывали полотенцем или плотной холщовой тканью.

**Чугунка.** Одна из разновидностей русской банной печи, такая же, как и каменка, только вместо камней в ней используется металлический лом и бой, в основном – чугунный. Была распространена в промышленных районах России примерно до середины XX в. В настоящее время практически исчезла, в основном потому, что при обливании водой раскаленного чугуна и другого металлолома выделялся пар с неприятным запахом окалина.

**Шайка.** Таз в русской бане – деревянный, медный, стальной луженый или оцинкованный, пластмассовый и др. Используется для замачивания веников, разведения банных притираний, обливания холодной водой, купания. Для стирки шайки обычно не использовались – в старой России для этого служили корыта. В современной общественной бане пользоваться шайками для стирки категорически запрещено в соответствии с санитарными нормами. Согласно санитарным правилам, в общественной бане полагается иметь комплект шаек (тазов) двух цветов: синего (зеленого) для холодной воды и красного (оранжевого, желтого) для горячей.

**Шалфей.** Лечебное растение, в котором содержатся флавоноиды,

алкалоиды, дубильные и смолистые вещества, органические кислоты, витамины, горечи, фитонциды, эфирное масло. Препараты шалфея, в том числе банные коктейли, полезны при воспалительных заболеваниях ротоглотки и носоглотки, верхних дыхательных путей, воспалительных заболеваниях кожных покровов, для лечения гноящихся ран, при легких ожогах и обморожениях. Следует помнить, что шалфей уменьшает потоотделение.

**Щелок.** Древесная зола, которая разводилась в бочке с дождевой водой, настаивалась некоторое время, а после употреблялась вместо мыла. Этим способом пользовались еще в Древнем Риме, используя вместо мыла для лица золу от луковой шелухи.

**Эвкалиптовый веник.** Веник, по большей части играющий вспомогательную роль: в бане, как правило, применяется не для массажа, а для облегчения дыхания и ароматизации воздуха в парилке.

**Эрсауна.** См. «Сауна».

**Эссенции (эфирные масла).** Жидкие концентраты вытяжек из натуральных эфиромасличных растений, несущие собственный аромат. Напоминают по внешнему виду масла и не растворяются в воде, но маслами не являются. Также не содержат и эфиров, свое название получили из-за летучести.

**Японская баня** (офуро, фуру, фуроя, сэнто). Подразделяется на домашнюю (фуру) и общественную (сэнто). Домашняя представляет собой деревянную бочку или бассейн со скамьей внутри, наполненную горячей водой (40–50 °С). В сэнто имеются залы для отдыха, раздевальные кабины и горячий бассейн (55 °С). Перед тем как погрузиться в бассейн, полагается вымыться и вылить на себя 4–5 тазов горячей воды вместимостью 8 л каждый. После первого захода, хорошо пропотев, купальщики выходят из бассейна и растирают все тело жесткой рукавицей, снова окунаются в бассейн и затем отправляются отдыхать. Поскольку потоотделение продолжается, посетитель сэнто не менее часа проводит на специальной кушетке, завернувшись в кимоно.

---