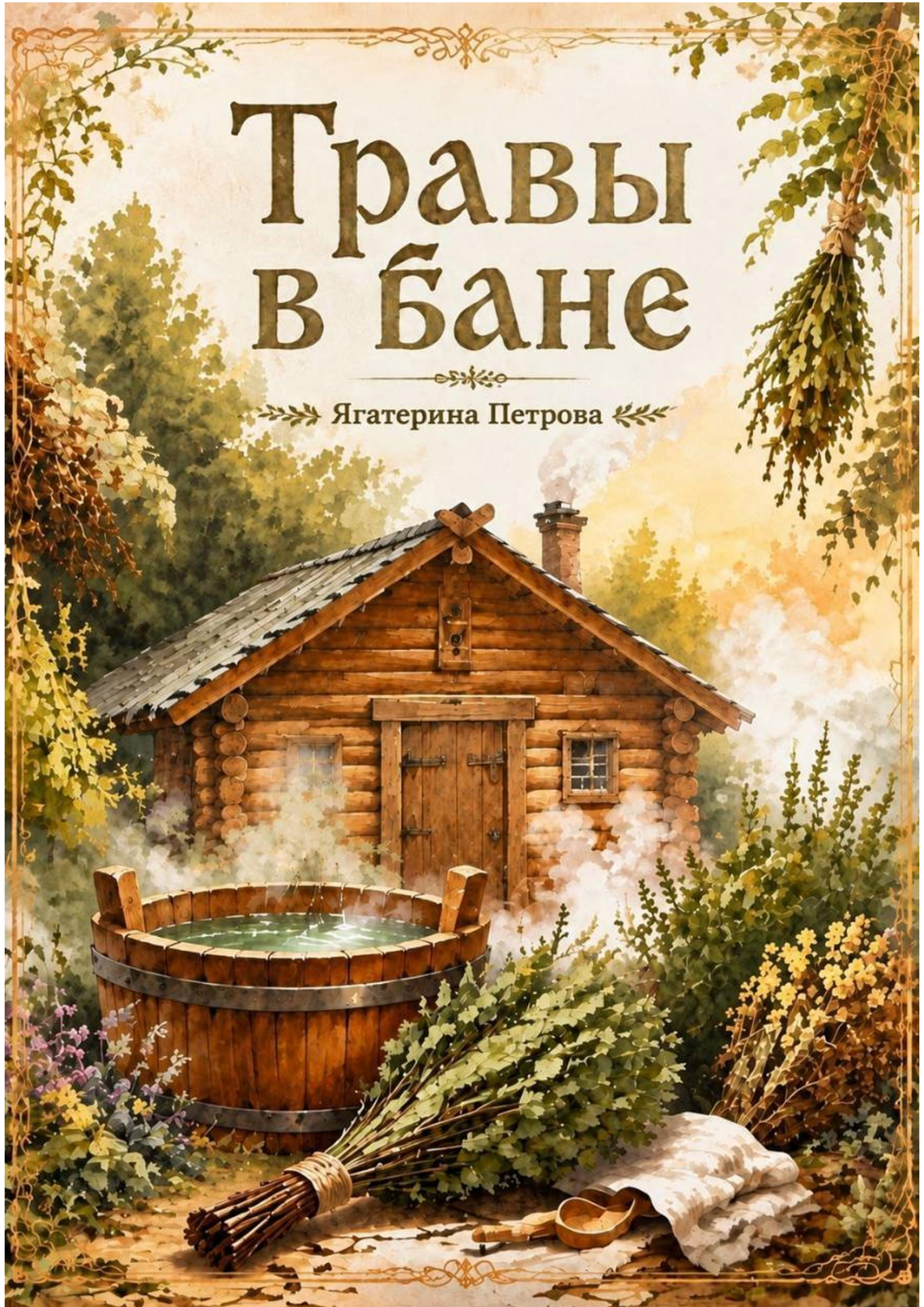


Травы в бане

Ягатерина Петрова



Екатерина Петрова

Травы в бане

«Автор»

2026

Петрова Е. Б.

Травы в бане / Е. Б. Петрова — «Автор», 2026

Баня и травы. По отдельности просто. Вместе вдвое сильнее. И вдвое опаснее, если не знать, что делаешь. Эта книга не о том, как «попариться с мятой». Она о том, что происходит с человеком, когда баня и травы соединяются. Почему мята может довести до обморока. Почему зверобой играет злую шутку с давлением. Почему тысячелистник в бане сгущает кровь. С механизмом, с физиологией, с противопоказаниями, о которых молчат. Здесь всё: веники от классических до обрядовых, три купели, как в сказке, чайные и лекарственные травы, техника безопасности, практика ухода за кожей и волосами, 12 рецептов чая. И ключ. Тот самый. Который позволяет читать рецепты не буквально. Для тех, кто парит. Для тех, кто лечит травами. Для тех, кто хочет понять, что баня делает с телом. Между «полезно» и «опасно» одна щепотка, один градус, одна минута. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Петрова Е. Б., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Оглавление	5
Глава 2 для чего можно применять баню	14
Глава 3 Для чего нужны знания о бане	18
Глава 4 Техника безопасности в бане	20
Глава 5 Что такое травы и как они связаны со здоровьем и терапией	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Екатерина Петрова

Травы в бане

Оглавление

Часть 1. ВВЕДЕНИЕ в баню и травы	
Глава 1. Что такое баня	
Глава 2. Для чего можно применять баню.	
Глава 3. Для чего нужны знания о бане.	
Глава 4. Техника безопасности в бане	
Глава 5. Что такое травы и как они связаны со здоровьем и терапией	
Глава 6. Зачем нам знать травы	
Глава 7. Техника безопасности в применении трав.	
Часть 2. Как воздействуют травы на организм, в сочетании с баней.	
Глава 1. Воздействие прогрева на организм. Воздействие охлаждения после прогрева, на организм	
Глава 2. Если ко всему добавить травы...	
Глава 3. Техника безопасности при применении трав в бане	
Глава 4. Эффект «отложенного воздействия»	
Часть 3. Какие травы применяются в бане	
Глава 1. Что такое чайные и лекарственные растения	
Глава 2. КАК применять лекарственные растения в бане	
Глава 3. Почему в группах в бане не применяются лекарственные растения (глава для пармастеров и любителей собирать друзей)	
Глава 4. Эффект "отложенного воздействия"	
Часть 4. О способах применения растений в банном процессе и после.	
Глава 1. Очищение, украшение, уют в бане	
Глава 2. Очищение кожи	
Глава 3. Очищение головы	
Глава 4. Питание кожи	
Глава 5. Питание головы	
Глава 6. Тонизируем кожу	
Глава 7. Тонизируем волосы	
Глава 8. 12 рецептов чая с показаниями и противопоказаниями	
Глава 9. Веники и венички	
Глава 10. Купели	
Часть 5. Заключение	
Глава 1. О травах	
Глава 2. Размышления о целительстве	
Список литературы, использованной при работе над книгой «Травы в бане»	

Здравствуйте, дорогие друзья и подруги. Первое, что хочу сказать перед введением: это книга в целом для всех.

Вводное слово может показаться некоторым не вполне нужным, так вот, хочу сказать, о чём и для кого раздел «Введение». Этот раздел пишу для новичков в бане.

Дорогие банщики и банщицы, драгоценные мастодонты и динозавры бани: если вы знаете абсолютно всё про баню, то вам дальше, в раздел о применении трав или ещё о правилах

применения трав в бане. Хотя, скажу по секрету, даже тем, кому сильно за 80 и вы всю сознательную жизнь занимались любимым делом — парением в бане, вы тоже найдёте для себя что-то новое, не познанное до сих пор. Ну или задумаетесь о том, что до сих пор было не особенно интересно. А оказалось чрезвычайно важно.

В книге будет всё о применении трав в бане. Это очень много. Но этого мало. Здесь же будет и о бане, и о том, как в процессе и в моменте действует баня. Конечно, и о последствиях бани с травами нужно будет поговорить.

Вообще это достаточно серьёзно: травы в бане. Хотя и считается, что в бане можно применять почти все травы, но на деле это сильно не так. Почему нельзя, так же поговорим. Важно отметить и огромный спектр применения трав. Ведь ими можно заменить практически всё, что сейчас применяют в самых дорогих спа-салонах.

Банная трава — тема большая и красивая. Книга «Травы в бане» для тех, кто интересуется традиционными методами оздоровления с использованием трав. Она о различных травах, которые могут использоваться в бане для красоты и здоровья. Для чего вообще можно применять травы в бане. Также узнаем, как создавать собственные травяные смеси для банных процедур, и многое другое.

Эта книга предоставляет возможность читателям погрузиться в мир травяных рецептов, узнать об их полезных свойствах и способах применения в бане для улучшения здоровья и восстановления сил.

В общем, книга будет о травах в бане. О том, что действительно серьёзно необходимо, как я чувствую, тем, кто не сильно задумывается об отложенном воздействии трав, например. О том, насколько баня усиливает работу трав.

И книга эта будет от человека, который любит баню и травы примерно одинаково: нежно и трепетно.

Об авторе



Дипломированный фитотерапевт. Банщица с детства. В бане с тех пор, как себя помнит. Травы вторая любовь, не менее трепетная, чем баня. Соединила одно с другим и поняла: в бане травы работают вдвое сильнее. И вдвое опаснее, если не знать, что делаешь. Пишет о том, что проверено руками, паром и временем.

А эту книгу писала в том числе и в бане, между заходами, с веником под мышкой и чашкой иван-чая на полке. Так что если где-то строчка паром отдаёт, вы уж простите, так и было задумано.

ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ В БАНИЮ И ТРАВЫГлава 1. Что такое баня

В бане кости распаришь — тело исправишь. В бане все равны. Баня это всегда таинство. Если знать историю бани со всех сторон, приходит понимание того, какой должна быть баня. Какая в ней атмосфера, какое в ней состояние, какой результат после бани. Даже то, что нужно для посещения бани и хорошего результата - понятно всё. Какие слова сказать в бане и как, какие песни, в какой момент и с кем прозвучат. То есть, всё, значит всё. Баня меняет судьбы людей. Это я поняла, работая с травами в бане. И к этому меня подвело знание о серьёзности последствий применения трав в бане. Я в бане с детства, но ровно для того, чтобы помыться. Хотя, даже тогда и бабушка, и тётки регулярно старались оставить нас, детей, там, где было потеплее - на полке. Полк в бане был широким, настолько, что вместиться могли четыре ребёнка лёжа и ещё два таза. Пока все сидели у стены, тётя и бабушка мыли когонибудь из двоюродных. Малыши мылись с девочками. Старшие парни - с мужчинами. Кто то из взрослых, то и дело вытаскивали из бани, вытирали, одевали и уносили мытых детей. Чем старше тем дольше грелись. Самые старшие мылись сами, пока грелись или стирали тётушки. Грелись по всякому, с вениками, с травами, с какими то приговорами, шепотками и даже, как теперь понимаю, иногда, с заговорами. Мыло было какое то странное и совсем не такое, как в городе, по крайней мере до некоторых пор. В углу бани всегда стояло ведро с золой. Сейчас я понимаю, почему иногда зола была залита водой. Когда я выросла, я занялась баней совсем иначе. Я узнала, как можно полностью изменить судьбу человека, при помощи бани. Правильно организованной и своевременно проведённой. Травы, которые используются в бане, могут помочь улучшить кровообращение, снизить стресс и повысить иммунитет. Но могут и навредить, при неправильном их применении. Многие травы воздействуют на организм несколько иначе, чем ожидает человек, взявший отвар с собой. Например, мята может помочь снять стресс и улучшить настроение и она же понизит давление. А эвкалипт — укрепит иммунитет и облегчит дыхание, но в то же время, он сильный аллерген и опасен при бронхите и астме. Также можно использовать чабрец, который помогает бороться с простудными заболеваниями, но при этом может усугубить проблемы с желудком и почками, если они есть. Книга "Травы в бане" поможет вам узнать больше о том, как использовать травы для укрепления здоровья и улучшения самочувствия, как не навредить гостям и семье в бане. Но чтобы не путаться и понимать о чём идёт речь, договоримся о словах и терминах. Мы свяжем всё что должно происходить в бане со всем о чём это слово изначально было у наших предков, постараемся понять почему в правильной бане тепло, темно, влажно, тесно, таинственно; а не жарко и сухо. Почему +70 и выше это сауна, а плюс 40 и ниже с большим паром - это хамам. Для чего они нужны. Итак первый вопрос который хотелось бы рассмотреть, это баня. Как о самой бане сказали бы официальные источники. Баня — это специальное помещение или постройка, где человек моется и парится, подвергаясь одновременному действию горячего воздуха и пара. В русской традиции баня — это не просто способ помыться, а целый ритуал, сочетающий оздоровление, отдых и даже духовную очистку. Существует несколько видов бани: Русская баня — характеризуется влажным паром (температура до 60–70°C, влажность 40–60%). Здесь используются банные веники (берёзовые, дубовые, можжевельные, пихтовые и другие), которыми парятся, чтобы усилить потоотделение и массировать тело. Топится традиционно дровами, а пар образуется, когда вода льётся на раскалённые камни в печи. Чёрная баня — это старинный тип русской бани, где печь не имеет трубы, и дым сначала наполняет парильню, прогревая её, а затем уходит наружу. После проветривания в ней можно париться. Сейчас такие бани редкость, чаще строят белую баню, где дымоход выводится наружу, и помещение остаётся чистым от дыма. Сауна — финская баня с сухим горячим воздухом (температура до 100–120°C, влажность 10–20%). Пар образуется при поливке каменки, но эффект иной — более жгучий и сухой. Сауна — часть финской культуры и признана национальным достоянием Финляндии. Турецкая баня (хаммам) — умеренная температура (40–50°C), высокая влажность. Процедура включает мытьё, пилинг (например, с помощью грубой

перчатки — кесса) и массаж. Атмосфера расслабленная, часто с ароматерапией. Японская баня (офуро) — обычно это глубокая ванна с горячей водой, где принято сидеть, полностью погрузившись, после предварительного обмывания. И о происхождении слова «баня», ну, вы понимаете, как всегда, слово «заимствовано»... Слово «баня» в русском языке пришло к нам из глубокой древности и имеет интересную этимологию. Оно восходит к праславянскому слову *baņa* (или *banja*, *бања*), которое обозначало место для мытья и парения. Наиболее распространённая версия, что это слово заимствовано из народной латыни, от слова *bāneum*, что, в свою очередь, происходит от классического латинского «*balneum*» — ванна, купальня. Это же слово дало начало аналогичным понятиям в других языках: по-итальянски — *bagno*, по-французски — *bain*, по-испански — *baño*. Вероятно, слово попало в славянские языки через Византию, где контакты с греками и латинянами были тесными. В древнегреческом языке похожее слово — *βαλανεῖον* (*balaneion*) — также означало общественную баню или помещение для омовений. Именно отсюда произошло современное медицинское понятие «бальнеология» — наука о лечении минеральными водами и грязями. Интересно, что в некоторых славянских языках слово сохранилось почти без изменений: по-сербскохорватски — *бања* (*banja*), по-болгарски — *баня* (*banja*), по-украински — *баня* (*banja*). Также в русском языке от «бани» образовались слова: банщик, банное, баниться, банная печь, медицинская банка — даже этот сосуд для вакуумного массажа связан с тем же корнем, потому что первоначально использовался в банях. Так что, когда вы говорите «пойти в баню», вы, сами того не зная, произносите слово, уходящее корнями в античный мир — от римских терм до византийских купален и далее в русские деревни, где баня стала не просто строением, а настоящим культурным символом. Интересно, зачем, тогда им всякие «термы», «купальни» нужно было придумывать. Но о русскости современного понимания русского языка не здесь и точно не сейчас. Версия о том, что слово «баня» изначально русское, а потом распространилось в другие языки, не поддерживается лингвистикой. Наоборот, всё указывает на то, что это слово пришло в русский (и другие славянские языки) извне — через византийскую и латинскую культуру. Я же отмечу, что лингвистику как науку о русском языке создали не русские люди. Её основы заложили немецкие и европейские учёные в XVIII–XIX веках. С чего бы им размышлять о русскости русских слов? Они смотрели на наш язык со стороны, через свою языковую картину мира. А большинство теперь принимает эту картину за единственно верную. Слово «баня» в русском языке — это заимствование, а не исконно славянское. Оно появилось в древнерусском языке в форме «бана» или «баньскъ», и впервые зафиксировано в церковнославянских текстах XI века. Источник — старославянское *banja*, восходящее к латинскому *balneum* (ванны, купальня), которое, в свою очередь, пришло из греческого *βαλανεῖον* (*balaneion*) — общественная баня. Это означает, что русский язык не был источником, а, наоборот, получил это слово из более древних культур — римской и византийской, где общественные бани были частью повседневной жизни. К тому же, если бы слово «баня» было родным для русского языка, в нём сохранились бы более древние, дохристианские названия бани. Но их почти нет. В некоторых русских диалектах действительно встречались исконные слова, например: мыльня — от глагола мыть, лазня — от лазить, то есть «теплое место, куда надо влезть». Всё это весьма сомнительно и оспоримо, как и первоисточники слов... Отмечу, что на Белой Руси и на Малой Руси, влазнями и сейчас называют полук. А моечную или ту часть, если она есть, где моются, как и заводи на реке, где моются, и сейчас, во многих местах называют мыльной... 1. Была ли баня изначально русской? Да, русская баня как традиция — это действительно древняя и самобытная часть культуры Руси. Археологи находят остатки банных построек на территории Древней Руси ещё с X века. Баня там была не просто для чистоты — она играла ритуальную, оздоровительную и даже магическую роль: в банях рожали, лечили болезни, гадали, очищались перед праздниками. В этом смысле традиция бани как регулярного и важного ритуала действительно была особенно развита именно на Руси — в отличие от Западной Европы. 2. А что на Западе? В Средние века, особенно после падения

Римской империи, общественные бани в Европе начали исчезать. Христианская церковь часто осуждала общественные бани, считая их местом разврата. К XIV–XV векам во Франции, Германии и других странах мыться стало действительно не модно, а иногда даже считалось подозрительным. Например: Французские аристократы XVII века редко мылись, предпочитая духи и частую смену белья. Людовик XIV, например, принимал ванну лишь несколько раз в жизни. Мытьё считалось «низменным» или даже опасным для здоровья — якобы оно раскрывает поры и впускает болезни. Так что да — в то время как на Руси баня была священным местом, в Западной Европе мыться стало почти табу. Это, примерно то, что говорит официальная история. Как бы сказала я. Мы пойдем от русского происхождения бани о том, что баня — это изначально русское слово, а во все остальные народы, оно пошло уже из России, тогда Руси, Тартарии, Гардарики или как там её могли тогда называть, нам не ведомо. Все указывает на то, что и это здание, и это слово пришло в иностранные языки, так как изначально баня была именно на Руси, а во Франции мыться было не просто не модно, а даже стыдно. В старину баню называли даже «вторым домом» — столько в ней происходило: и мылись, и лечились, и гадали, и даже принимали роды. Так что это не просто парилка — это целая вселенная. То, что я буду писать, взято не с потолка. В наше время смелее проводятся исследования как истории, так и русского языка и его происхождения. Когда-то давно, составляя наш прекрасный могучий Великий русский язык от которого остались на данный момент только отголоски, наши предки начинали с названия частей тела. Все слова впервые назывались на теле человека, то есть всё что придумывалось, как бы это назвать, за исключением звукоподражаний, называлось сначала на теле человека. Что такое звукоподражательные слова. Из самых популярных, которые мы произносим часто, это суп это не иностранное слово несколько, когда мы кушаем горячий суп мы производим соответствующий звук ... А раньше хлеб был не особо-то запечённым, более жидким чем каша, но гуще чем суп. И когда хлебали хлеб, производился соответствующий звук. Когда же начинали составлять слова, в первую очередь, называли всякого рода части тела. Многие слова связанные сейчас с телом мы не произносим, потому что считается что это неприличные слова. Дело в том, что слова которые сейчас начинаются на букву Б, по некоторым изысканиям, раньше начинались на букву Е или Ё или ещё изредка другие буквы. И с первыми реформами просто потеряли первую букву например слово юбка — это не сильно искаженный отголосок прошлого. Никто даже не пытался понять, до сего дня, таким образом, слово баня. Пошалим... Представим человека из старины. Вот он к нам пришёл где-нибудь веков 6 - 7 назад родившийся, попал к нам, например, через машину времени, показал на баню и назвал её... Многие зашумели бы, чего, мол прилюдно матом ругаешься... А для него это просто речь. Баня это та часть организма женщины, которая сейчас называется скажем лоном. И, поскольку, баня это то место где ребёнок маленький, ещё будущий человечек, жил в течение девяти месяцев, а жил он в темноте, в тишине, тепле, тесноте и во влажности. Значит, и баня изначально, должна была быть именно такой, тёплой, влажной это была не жара и не чистый пар. Если же в бане температура слишком высокая, она практически всегда становится сауной. Если выше 70°, то влажность в бане не удерживается. А если туда влажности добавить, всё равно, там просто не выдержать, поскольку пар будет слишком горячим. Таким образом, баня, самая оптимальная, это 45 - 55 градусов. Если мы прибавляем к градусам процент влажности, получаем общее число 100- 120. Это самое оптимальное, комфортное парение. Постепенный, мягкий прогрев. Постепенно прибавляем температуру, соотнося её с прогревом тех, кто в парилке. Что же мы видим, если у нас меньше 40° и большое количество пара. Это хамам, не баня. В хамаме мы не можем чувствовать себя так же комфортно и уютно, как в бане, длительное время. Если на улице не +40° ночью. Баня - это натурально. Из натуральных, разного рода материалов, чаще всего, прежде, бани ставили на берегах водоёмов. Такого рода бани, ставили для бедняков и в основном для того чтобы её топили все кому требуется. Богатые люди баню пристраивали к женской комнате. То есть, один вход был из женской комнаты, женских покоев. Он вёл в

небольшую раздевалку и далее в лазарет. Здесь можно добавить о живой и мёртвой воде, это ведь не сказки. Наши предки живой водой называли ту, что наполнена жизнью. Обычно это вода из земли. Ключевая и колодезная, родниковая и речная. Водой мёртвой считалась вода с небес, как сейчас сказали бы - дистиллированная вода. Мёртвой водой хорошо промывать раны, обеззараживать. В ней нет живности. Отвары для промывания ран, ссадин, очищения кожи так же следует готовить на мёртвой воде. В бане так же есть применение для мёртвой воды - купель. Живая вода применяется, при приготовлении живительных зелий: для восстановления здоровья, для оживления кожи, для заживления ран и ссадин. Помните, как в сказке: соединили кусочки и сбрызнули мёртвой водой, для обеззараживания. А потом дали напиться живой воды, чтобы сил и здоровья набрался. Так вот, всё из жизни. В крещение же, как всем известно, происходит водокрес. Это когда вода крещёной становится морозами. Морозы обеззараживают изрядно. Потому, крещенские, иначе говоря "обжигающие" морозы, воду крестят, святят её. И тут же речь: бывает живительной, животворящей. Первая психотерапия это баенка. Баенка от слова баять. Именно там есть время и место в предбаннике, "для поговорить". В парилке человек расслабляется в достаточной мере, для того, чтобы речь потекла свободно, очищая душу от боли, тоски, сомнений... И в ответ от банщика, принимая, наполняя, оберегая и оживляя. А что ещё можно рассказать об устройстве бани, пожалуй пора пополнить словарный запас очень интересный момент который прослеживается сейчас среди многих банщиков которые по недоразумению полки называют пологом или полоком.



Пóлог вверху над ребёнком из пара, пóлогом может быть ещё тот пóлог который над кроватью, ночь окутала тёмным пóлогом и ещё пóлогом может быть то что постелили на полók например пóлог из листьев. И пólки. Есть ещё лавки. Лавки - это у нас то на чём сидят и всё это совершенно разные понятия пóлог как я уже сказала это то, чем можно укрыть, или что можно постелить, положить поверх чего то. Полók — маленький пол, так называется потому что раньше, по крайней мере у моих бабушки и дедушки в деревне было так. На полкё, на

рисунке, в шайке малыш сидит. Банька маленькая совсем, а это было в Зауралье, но я знаю что на Урале и в Сибири строили такие же бани, в начале прошлого века в конце позапрошлого. Это были крошечные бани, чтобы было легче протопить, пол заканчивался чуть-чуть заходя за начало полка и всё что происходило на полке на землю сыпалось, под полбк, а выгребали редко, сразу много. Пол был по настоящему холодным зимой. Его засыпали соломой. Солому меняли регулярно, либо по голому полу в валенках мылись. А из под полка чистили весной за всю зиму. Баня по чёрному вообще зачастую не подразумевала никакого пола даже намёков. Кроме как земляного, никакого дерева, никаких деревянных полов. Только полки, находящийся выше талии и скамья, чтобы влезть. Иногда полаты, ещё выше неочень широкие, если высота потолка в бане позволяет. Часто задают вопрос такой, зачем сено в бане, сено в баню клали на пол чтобы немножко утеплить его. Да конечно на полке жарко, но, мы ещё из сказок это помним: под полки плюнешь замёрзнет, а на полке косточки прогреваем. Баньки, которые строили на берегах, обладали таким полом, что чаще всего зимой ножки на полу сильно замерзали. А если же баня нужна чтобы ноги не мёрзли, для утепления пола требовалось много сена, или соломы. Летом на него можно было сесть мыться. Сейчас ещё будем пополнять словарный запас. У нас есть такие понятия: как шайка и лейка. На следующем рисунке, Оксаны Дитлашок, мамочка моет в шайке ребёночка. Папочка поливает из лейки, это не случайно так распределены предметы в руках у мужчины и женщины. Если вы Обратите внимание на эти предметы, вы поймёте что и то и другое, есть в теле тех, кто ими пользуется. Кому принадлежат эти части тела тот ими пользуется в жизни. Женский таз и таз хозяйственный назван совсем не просто так тазом, точнее тот предмет которым очень часто пользуются женщины, назван в честь женского таза. Лейка названа в честь лейки которая есть у мужчины а не наоборот. Баня в старину была и для того чтобы в ней помыться, и погреться, и полечиться, и для обрядов всё делалось в бане. Ну и один из ответов на вопрос, что же такое баня, может звучать примерно следующим образом... Баня — это запах берёзового веника, нега по телу, пар, который обнимает, как мать. Это — русская душа в пару, в воде, в огне, в заботе.



Глава 2 для чего можно применять баню

Жаркий пар любой недуг исцелит. Баня тело моет, душу лечит. Баня, вода да пар — вот и весь наш аптекарь. Эти слова, как густой пар, обволакивают душу и напоминают, почему баня — это не просто помещение, а целая философия жизни. В старину баню воспринимали как место рождения и смерти, как утробу Земли: в бане рожали детей, потому что там было тепло, чисто, и считалось, что духи-берегини охраняют. Туда носили умерших — не только чтобы омыть перед похоронами, но и для души, отошедшей. В бане гадали на Новолетие, Ивана Купалу и на Ярилин день — искали судьбу, суженого, будущее. Баня стояла отдельно от дома — как святое, запредельное место, где можно встретиться с духами. То есть баня — это не просто парилка. Это символ материнского лона, в которое человек входит, чтобы очиститься, переродиться, выйти обновлённым. Как в поговорке: «Попарился в бане — родился заново». Баня — это утроба, возвращение в первобытное тепло, ритуал возрождения. Это священное место: лазня, мыльня, баня — это слово связано с целительством и купанием, с вынашиванием дитя в себе, после рождения. С добавляванием человека, пришедшего в мир, не важно вчера или 50 лет назад. С переходами, возрастными и событийными, с духовными и телесными. Баня для русского народа — священное место — лоно матери, место абсолютной безопасности и покоя. Баня — возрождение, тайна жизни и смерти. И в этом её сила. Культурно — баня была и остаётся одним из самых сакральных мест в русской деревне, где тело, душа и дух встречаются с первобытным огнём и паром. Место, где можно встретить душу предка. Так что, если хочешь — называй её как угодно. Пусть даже «...баня» — как символ возвращения в начало. Потому что, как говорили старики: «Кто в бане не родился — тот и в жизни не родился». Я — за русскую баню, за мыльню, за пар, который очищает не только тело, но и память. Так что, забудем про споры и просто погрузимся в самое главное — что можно делать в бане, чтобы выйти оттуда обновлённым, как после нового рождения. Баня — это не просто место, где потеешь и моешься. Это универсальный инструмент для тела, духа и быта. Вот что по-настоящему можно делать в русской бане — не просто чтобы вымыться, а чтобы прожить переход:

1. Париться веником — не просто хлопать, а чувствовать пар. Веник — это не тряпка, не пылевыбивалка, не бита, это инструмент оздоровления. Берёзовый — для лёгкого пара, дубовый — для крепости тела, можжевельный — для духа. Запарь веник в чуть тёплой воде на несколько часов, чтобы он стал мягким. Парят снизу вверх, не бьют, а гладят тело — по ногам, спине, плечам. Не обязательно касаться тела, можно паром. Можно попросить банщика или друга — это ритуал доверия. Секрет: если веник шелестит, как лес — ты паришь правильно. Значит температура и влажность хороши.
2. Добавлять ароматы — как в древности. На камни или дерево стен можно капнуть эфирные масла: эвкалипт — для лёгких, пихта — для бодрости, тимьян — для сна. Можно разбавить водой, и полить стены. Или развесить сухие травы в веничках: ромашку, чабрец, мяту — как делали бабушки. Это не просто запах — это ингаляция, очищение дыхания и духа. На печь, на камни печи не кидаем воду с добавками! Только чистая вода.
3. Мыться с глиной, солью или скрабом. В бане поры открыты — самое время глубоко очистить кожу. Чёрная глина — вытягивает токсины. Или морская соль с мёдом — как скраб. А можно просто хозяйственное мыло + мочалка — по-простому, но мощно. После такого мытья кожа как у младенца — гладкая, дышащая.
4. Пить травяные чаи — не просто воду. Берёзовый сок, иван-чай, мята, зверобой — всё это укрепляет во время и после бани. Пить лучше тёплое, не холодное — чтобы напиться, напитываться. Лучше в кружке из дерева или глины — как по-старинному.
5. Контраст — но с умом. После парной — прохладный душ, купель, прорубь или обливание из таза. Это укрепляет сосуды, закаляет. Но только если есть привычка. Новичкам — достаточно прохладного душа. Нельзя в снег голым после первого захода — это не героизм, а риск для сердца. Вообще здорово бы понимать что и для чего делается. То есть быть в созна-

нии. 6. Отдыхать, молчать, слушать В парной не обязательно говорить. Многие приходят туда, чтобы помолчать, почувствовать себя. Выйдя в предбанник — отдохнуть 15–20 минут, полежать, попить чай, послушать, как бьётся сердце. Помедитировать. 7. Гадать. В бане живут духи, банник. Считается, что в определённые ночи можно услышать судьбу. Например, в Иванову ночь девушки приходили в баню с зеркальцем и свечой — чтобы увидеть суженого. А нынче и вовсе есть супер инструмент — метафорические ассоциативные карты. 8. Просто быть. В наше время это роскошь, которой стоит воспользоваться. Не обязательно что-то делать. Просто посиди на полке, почувствуй тепло, вдохни пар, закрой глаза. Не стоит соревноваться в жаростойкости. Баня — это не спортзал, это храм тела. Итак, в бане можно: париться, мыться, напиваться, молчать, гадать, лечиться, родиться заново. А если кто-то говорит, что баня — это просто пар и вода... Пусть сходит туда один раз по-настоящему — и поймёт: «Баня — это не место. Баня — это состояние души». Для чего всё это... Баня — это не просто способ попотеть и помыться. Это настоящая оздоровительная практика, проверенная веками. Вот подробно, чем полезна баня для тела, души и даже красоты — с научной и народной точки зрения. 1. Для здоровья тела Снятие усталости и мышечных болей — после физической работы, тренировок, долгого дня. Тепло расслабляет мышцы, улучшает кровоток. Очищение организма — через пот выходят токсины, соли, шлаки. Особенно полезно после зимы или тяжёлой болезни. Укрепление иммунитета — баня «тренирует» сосуды, как закаливание. Регулярные заходы снижают частоту простуд. Лечение суставов и позвоночника — при артрите, радикулите, остеохондрозе (но только в период ремиссии). Дыхание — как в лесу после дождя Улучшение дыхания — пар с травами (эвкалипт, мята) помогает при бронхите, синусите, астме. Влажный горячий воздух размягчает мокроту, облегчает откашливание — полезно при бронхите, простуде, кашле. Глубокое дыхание в парилке насыщает лёгкие кислородом. Если париться на берёзовом или дубовом венике — в воздух выделяются фитонциды, которые убивают бактерии. Можно добавить в воду отвары трав: ромашка, мята, эвкалипт, тимьян, с учётом противопоказаний — будет как спа-ароматерапия. Нормализация сна — после бани приходит глубокая усталость, и сон становится крепким, как в детстве. Мышцы и суставы — облегчение боли Тепло расслабляет мышцы, снимает спазмы. Полезно при: болях в спине, радикулите, подагре, после физических нагрузок. Можно использовать веник — лёгкий массаж улучшает кровоток в тканях. Обмен веществ и похудение — не «расплавление жира», но помощь В бане не сжигается жир, но: ускоряется метаболизм, выводится лишняя вода — визуально уходят объёмы (на 1–2 см), улучшается кровоснабжение тканей — это важно при целлюлите. Это не замена физическим нагрузкам, но отличное дополнение к ним. 2. Для красоты и кожи — естественный пилинг и увлажнение Очищение пор — пар раскрывает их, кожа дышит, избавляется от омертвевших клеток. Гладкость и сияние — после бани кожа становится упругой, как после спа. Подготовка к косметике — любые маски, кремы, масла впитываются в 3 раза лучше. Борьба с целлюлитом — регулярное парение с веником и массажем улучшает микроциркуляцию. Поры раскрываются, кожа активно потеет — выводятся токсины, соль, излишки кожного сала. Отслаиваются омертвевшие клетки — кожа становится гладкой и сияющей. Улучшается микроциркуляция — кожа получает больше питательных веществ. После бани лицо выглядит как после профессионального пилинга — без химии. 3. Для нервов разума и психики. Снятие стресса — тепло, тишина, ритм дыхания — всё это как медитация. Проработка эмоций — в бане люди часто плачут, вспоминают, отпускают. Прозрения и идеи — многие писатели, изобретатели, ремесленники приходили в баню за вдохновением. Поднятие настроения — организм выделяет эндорфины, «гормоны счастья». Нервная система: снимает стресс и тревогу В бане снижается уровень кортизола — гормона стресса. Вырабатываются эндорфины, «гормоны счастья». Мышцы расслабляются, напряжение уходит — идеально после тяжёлого дня или тренировки. Многие замечают: после бани лучше спится, а тревожные мысли «уходят в пар». 4. Для духовной практики Очищение перед праздниками — в старину в баню шли перед Пасхой, Крещением, свадьбой. В-

стреча с банником — духом бани. Кто-то шутит, а кто-то до сих пор оставляет веник, чтобы «не обидеть». Гадания — в ночь на Ивана Купалу, в Святки. Девушки загадывали суженого, слушали голоса в пустой парной. Ритуалы очищения — после похорон, болезни, ссоры. В русской традиции баня — место, где очищают не только тело, но и душу. Многие используют баню для медитации, размышлений, уединения. Это время отключиться от телефона, суеты, дел — просто быть с собой.

5. Для народной медицины (осторожно!) Банки — ставят на спину при бронхите (но не в парной, а в лазарете, о котором не здесь). Прогревание при простуде — если температуры нет. Лечение «ломоты в костях» — как говорили старики: «Баня выгонит хворь». Собственно об этой части, практически вся книга. Но: при температуре, инфекции, обострении — нельзя.

6. Сердце и сосуды — тренировка без тренажёров. Под действием жара сердце начинает работать активнее: пульс повышается до 120–140 ударов в минуту — как при лёгкой кардионагрузке. Сосуды расширяются, улучшается кровообращение. После контрастной процедуры (парилка + холодный душ/купель) сосуды «тренируются» — это укрепляет их тонус и помогает при профилактике гипертонии и варикоза. Исследования показывают: регулярное посещение бани снижает риск инсульта и инфаркта.

7. Для женщин Улучшается эластичность кожи и связок — полезно во время беременности (при отсутствии противопоказаний). Снимаются отёки. Помогает при гинекологических проблемах (хронические воспаления, нарушения цикла). Облегчает симптомы климакса. Многие женщины отмечают: регулярные банные процедуры делают кожу моложе, а самочувствие — стабильнее.

8. Для мужчин Чередование жары и холода стимулирует кровообращение в малом тазу — это полезно для профилактики простатита и нарушений потенции. Снимается усталость, повышается выносливость. Не зря в народе говорят: «Кто в бане не парился — тот силы не знает».!

Внимание: при гипертонии, онкологии, острых воспалениях — только после консультации со специалистом. Об этом будет отдельная глава. Интересно: В финской армии солдаты обязаны ходить в сауну — это часть боевой подготовки. В Японии офуро (горячая ванна) — ежедневный ритуал. В России баня была местом суда, свадьбы, родов, прощания с умершими. Важно: польза — только при умеренности. Баня полезна, если: не превышать 15–20 минут в парилке за один заход, делать перерывы, пить воду, не отравлять себя алкогольным ядом, ни до, ни после, ни в процессе тем более, слушать своё самочувствие. Коротко: Баня это спа для тела, йога для нервов и тренировка для сосудов. Если подходить с умом — она оздоравливает, расслабляет и даже украшает. Главное — не превращать её в «боевые гонки» за рекордами. Ты не должен выйти из парилки как варёный рак. Ты должен выйти — как отдохнувший, чистый и счастливый человек. Иногда 20 минут в парилке дают больше, чем неделя отпуска. Баня — это не просто пар. Это — живая традиция, которая лечит, очищает, вдохновляет и соединяет. Где ещё можно одновременно оздоравливаться, молчать, мечтать, мыться, петь, пить чай и родиться заново?



Глава 3 Для чего нужны знания о бане

Добра та речь, где про баньку да печь. Хорошая баня — лучше сытного обеда. Знать о бане полезно, потому что это не просто способ помыться: это целая культура оздоровления, отдыха и даже духовного очищения. Вот зачем это может быть важно: Баня, как естественная терапия для тела. При правильном подходе она: улучшает кровообращение, сердце работает активнее, сосуды «тренируются» на контрасте температур. Очищает кожу: поры раскрываются, выводятся токсины через пот. Снимает стресс и напряжение: тепло расслабляет мышцы, а организм выделяет эндорфины, которые поднимают настроение. Помогает при болях в суставах и мышцах, особенно после тренировок или при хронических болях в спине. Укрепляет иммунитет, благодаря воздействию тепла и фитонцидов из веников (например, берёзового или дубового). При неправильном подходе вредит. Для профилактики болезней Регулярные банные процедуры могут снижать риск: сердечно-сосудистых заболеваний, простуд и респираторных инфекций, депрессивных состояний. Учёные даже отмечают, что любители бани реже страдают от болезни Альцгеймера, тепловые процедуры благотворно влияют на мозг. Если не знать как вести себя в бане, Альцгеймер догонит, удар хватит... Особенно актуально для тех, кто отравляется алкоядами и другими интоксикантами. Особенно опасно самоотравление в бане. Для отдыха и социализации Современная баня это не только парилка. Многие банные комплексы предлагают: зоны отдыха с чаем и вкусной едой, спа-процедуры, массаж, мероприятия и вечеринки (например, сборища с диджеями и танцами). Баня стала альтернативой ресторанам, здесь можно встретиться с друзьями, поговорить по душам или даже познакомиться с новыми людьми, при этом отравы не нужна. Для понимания традиций В русской культуре баня это почти священное место. Там: рожали детей, готовили умерших к погребению, парились перед важными событиями. Знать об этом, значит понимать часть национальной идентичности, уважать традиции и использовать баню осознанно, а не просто «попотеть». То есть, главное, чтобы не навредить себе. Знание важно и для безопасности. Баня это нагрузка на организм. Без понимания мер: можно перегреться, спровоцировать приступ при сердечных заболеваниях, получить головную боль от неправильного использования эфирных масел. Поэтому знать правила, значит наслаждаться баней с пользой и без последствий. Коротко: Знать о бане нужно, чтобы использовать её как инструмент здоровья, отдыха и самопознания, а не просто как место, где «попариться». Это как гимнастика для тела и души, только с паром, веником и купанием в проруби (или бассейне).



Глава 4 Техника безопасности в бане

*Баня не прощает дураков, да жалуёт осторожных. Поперёк
батьки в пекло не лезь. Камни воду любят, а дерево — глаз да гдаз.
Народ*

Один из самых наиважнейших унктов правил техники безопасности бане, это Трезвость. Трезвость, в моём понимании это когда человек не отравляет себя вообще, даже в мыслях. Предельный минимум при посещении бани это за сутки до бани, нельзя отравляться алкоголем. Табачными ядами человек не может отравляться хотя бы за два часа до бани и в течение всего парения. Причина, опять та же: всё, что попадает в человека в процессе парения, усиливает своё действие. И неспроста в старину говорили: «Пьяному в парилке жарко, а трезвому рядом с ним страшно.» В связи с этим случаются инсульты, инфаркты и прочие сложности со здоровьем, которые возникают у тех, кто травится регулярно и тем более в бане. В том числе результат может быть в виде эффекта отложенного действия. Неудивительно и когда человек говорит: «А вы знаете, мой друг умер в 40, хотя в баню ходил каждую неделю.» Первый вопрос, который я задаю: «А что он делал в бане?» Практически все, кто жалуется на раннюю смерть друзей, близких, которые ходили в баню, вместе с ними травились в этой бане алкоядами, думая, что это всё достаточно приемлемо. Что нужно знать до посещения. Проверить здоровье. Не стоит ходить в баню, если есть: повышенная температура, обострение хронических болезней (особенно сердца, сосудов, лёгких), гипертония (высокое давление), инфекционные заболевания. Лучше проконсультируйся со специалистом, особенно если есть сомнения. Не ходить на голодный желудок и не есть много перед баней. Лучше за 1–2 часа до бани съесть лёгкую еду (каша, фрукты, овощи). Не париться сразу после обильного ужина — это нагрузка на весь организм. Не отравляться алкоядами ни до, ни во время, ни после бани. Ни в коем случае. Спирт расширяет сосуды, жара — тоже. Это может привести к резкому падению давления, обмороку или инсульту. Проверить температуру. В парной: не выше 60–65°C. Если новичок, до 55. В предбаннике: 25–28°C — комфортно для отдыха. Что делать во время пребывания в бане. Начинать с коротких заходов. Первый подход — 3–5 минут, потом отдых 15–20 минут. Надевать шапочку. Защищает голову от перегрева. Можно из войлока, шерсти или хлопка. Не прикасаться к печи и камням. Даже если они прикрыты — металл и камни могут быть раскалёнными. Перед началом парения, ещё когда переодеваешься, поддать пару и открыть окно или дверь в парилке, чтобы выгнать угарные газы. Аккуратно подавать воду на камни. Использовать ковш, не лить резко — брызги могут обжечь. Добавлять эфирные масла только в воду, а не прямо на камни (риск возгорания!). Вообще, на камни лить только воду, это непреложный закон! Иначе масло или травяные остатки будут гореть, создавая угар. Желательно, чтобы вода была без примесей, например, питьевая. Некоторые банные специалисты рекомендуют поддавать пар молодым квасом, например, или другими смесями, на ваш страх и риск. После получения удовольствия в бане есть возможность страдать от головной боли. Следить за самочувствием. При головокружении, тошноте, учащённом сердцебиении, потемнении в глазах — немедленно выходить. Не оставаться одному, особенно если впервые. Лучше быть с кем-то, кто сможет помочь. Не бегать и не прыгать. Пол скользкий — риск падения и травмы (особенно голеностоп!). Что делать при несчастных случаях: первая помощь. 1. Тепловой удар. Симптомы: головная боль, тошнота, слабость, учащённое дыхание, потливость или, наоборот, сухая кожа. Что делать: Срочно вывести человека в прохладное помещение. Уложить горизонтально, поднять ноги. Охладить: приложить лёд или мокрое полотенце к затылку, шее, подмышкам. Дать прохладную (не ледяную!), можно чуть тёплую, ниже температуры тела

воду — понемногу. При потере сознания — вызвать скорую помощь.

2. Обморок
Симптомы: внезапная потеря сознания, бледность, слабый пульс. Что делать: Уложить на спину, поднять ноги выше головы. Обеспечить приток свежего воздуха (открыть окно или дверь). Дать понюхать нашатырный спирт (если есть). После прихода в сознание дать сладкий чай или кофе. Не оставлять одного — наблюдать за состоянием.

3. Ожог
Симптомы: покраснение, боль, пузыри (при сильном ожоге). Что делать: Подставить обожжённое место под струю прохладной воды (15–20 минут). Не мазать маслом, жиром или йодом! Наложить стерильную сухую повязку. При сильных ожогах — вызвать врача.

4. Удушье или тяжесть в груди
Симптомы: нехватка воздуха, учащённое дыхание, посинение губ. Что делать: Вывести в прохладное место. Успокоить человека, помочь сесть. Массировать воротниковую зону (шея, плечи, верх спины) — поглаживаниями и растираниями. При сильной одышке — вызвать скорую помощь.

5. Растяжение или ушиб (например, на скользком полу)
Симптомы: боль, отёк, ограничение движения. Что делать: Приложить лёд (через ткань) на 15–20 минут. Ногу — поднять выше. Не нагружать, можно наложить тёплую повязку через несколько часов. Если боль сильная — обратиться к специалисту. Что должно быть в бане (на всякий случай). Аптечка с: бинтами, пластырями, антисептиком, средством от ожогов (Д-Пантенол, Олазол, «Спасатель»), нашатырным спиртом, кордиамином (при слабости) сухим льдом или просто льдом. Валидол, мочегонными. Телефон под рукой, на случай экстренного вызова. Вода, травяной лимонад и травяной чай, для восстановления водного баланса. Лучшая профилактика — умеренность. Не гонись за рекордами: не нужно держаться в парилке 20 минут, если тело говорит «стоп». Ещё раз: баня не место для соревнований. Даже банные состязания не выигрывают дискомфортом. Слушай себя и баня станет другом, а не врагом. Что взять с собой в баню. Тапочки. Сменную одежду. Банную одежду, если в компании (можно купальник, только натуральное). Большое полотенце. Простыню, лучше две. Можно шампунь для волос. Воду. Что я беру в баню и вы, вероятно, будете брать, после прочтения: Травы для мандалы и настоя. Смесь для обёртывания или маски. Скраб для тела. Травы для украшения. Венечки ладошки. Смесь для мытья. Скрутку или травяную свечу для чистки бани. Соль, мёд, глину, если травяные продукты сделать нет возможности. Обязательно хорошее настроение. Для тех, кто работает в бане.

1. Подготовка бани к парению. Здесь надо учитывать не только физический план, но и тонкий план и духовную организацию пространства. Необходимо очень тщательно проверить баню на предмет её состояния, в смысле гигиены. Самый лучший вариант, после бани сразу же её прибирать, чтобы следующая баня натапливалась в чистом пространстве и всё дезинфицировалось. И конечно же, дезинфицировать баню на тонком плане. Это прожигание травами, о котором в одном из следующих уроков, можно прозвенеть музыкальными инструментами, можно прожечь свечами. Голосом лучше всего в этом случае не работать. Голос стоит поберечь непосредственно для парения, особенно, если работаете с дымом.

2. Подготовка гостя. Во-первых, как я уже сказала, это Трезвость. Тому, кто работает в бане, вообще хорошо иметь Трезвость сознательную. Второе — это обязательно анамнез, который надо взять у гостя, если вы проводите парение одного гостя и если это парение происходит с лекарственными травами. Если же это предварительная баня, при которой вы подразумеваете узнать о проблемах гостя, о том, какие задачи можно поставить на последующие парения, то можно просто применять чайные травы, и то только некоторые. Элементарные вещи всё-таки знать обязательно. И первая из этих вещей — какое давление у человека рабочее. Ещё один момент, который надо обязательно знать, в любом случае при походе в баню, это состояние сердечно-сосудистой системы. И третий обязательный пункт — это психическое состояние человека. В острых психических состояниях в баню лучше не ходить. Подробно, как готовить к бане с травами гостя, вы сможете прочитать далее.

3. Питание до, во время и после. Это ещё один момент, который надо точно знать. И о котором стоит предупредить гостей. До бани, желательно кушать не позже чем за 2 часа, пища должна быть не сильно тяжёлой. То есть в баню надо идти достаточно сытым, но ни в коем случае не с тяжёлым желудком.

Если долго без еды не выдерживаете, то с собой можно взять сухофрукты, лучше не брать орехи. Здорово цитрусовые. Летом хорошо поддержат огурцы и особенно арбуз. Но здесь стоит учитывать такие особенности здоровья, как аллергия и камни в почках и желчном. Например, если применять грейпфрут, то надо учесть ещё и состояние желчного и печени. А при применении арбуза, надо понимать состояние почек, особенно при наличии в них камней, арбуз очень сильно будет чистить мочевыделительную систему и кровь, если он не напичкан химикатами.4. Ещё одно правило безопасности в бане — это своевременное охлаждение. Бывают такие случаи, в бане реже, чаще в сауне, когда любители сталеважни накопечгарят с такой силой, что вроде бы пока закрыта баня, всё нормально, просто потому что там нет кислорода, а как открывается дверь, всё вспыхивает. Это самая частая причина пожаров в сауне. Так вот, перегретая баня, даже если не до такой степени, опасна для человека. Что же можно сделать, чтобы было не так сильно жарко. Заходим в баню, видим, что там 80°+, берём холодную воду, поливаем все стены до состояния влажности, таким образом снижаем температуру и повышаем влажность. Это позволит не перегреваться. Также нужно обязательно учитывать время нахождения в парилке. Если не очень хорошо сами ощущаете перегрев, то установите себе время — 15 минут нахождения в парилке, при приемлемой температуре. Перегрев можно понять по состоянию человека, он становится вялым, щёки краснеют. Здесь же есть смысл поговорить об охлаждении и способы которыми можно охладиться разнообразны. Во-первых, это облиться из ведра тёплой водой. Во-вторых, нырнуть в снег, если он есть, после лёгкого остывания. В-третьих, это купели. Четвёртое, это просто постоять на холодном воздухе. При всех вариантах, кроме погружения в воду, надо учитывать, что ноги остужать нежелательно. И отмечу особо купели. Дело в том, что, когда нагревается организм, он весь открывается, все поры и вообще организм становится похож на губку. Поэтому, когда вы окунаетесь в купель, вы должны понимать, что ваш организм впитывает то, что находится в купели помимо воды. Поэтому для охлаждения лучше использовать проточную воду или просто воздух. Купель лучше всего использовать в самом конце, когда все уже чистенькие, и грязь с тела не попадёт в купель, а затем на других. Конечно же, после каждой бани, воду в купели обязательно нужно менять. В процессе парения требуется соблюдать температурный режим для головы, лучший способ для этого — холодные и мокрые веники которые спасают голову от перегрева. Если же вам надо охладить голову без укладывания на пол, если вас не парят, то вы можете просто взять шапочку специальную, намочить её и точно так же мокрую одеть на голову.5. Защита на тонком плане, чистая баня. Я уже немного сказала в рамках очищения. Более подробно об этом будет опять же в главе о применении трав. Для чего нужна защита бани на тонком плане. С научной точки зрения вряд ли вам кто-то это расскажет, ну мы с вами понимаем, что поскольку баня — это место перехода человека из одного состояния в другое, а в прежние времена это были в том числе обрядовые переходы, кроме всего прочего роды и смерти. В общем мы с вами понимаем, что баня касается всех трёх миров Яви, Нави и Прави. Сейчас о тонком плане. Можете представить себе, сколько всего на тонком плане накапливается у человека. Многие из этих накоплений остаются в бане после парения. Поэтому баню надо чистить регулярно. Как я уже говорила, способы очищения огнём, водой, землёй и ветром. Огнём — это протапливаем баню когда она уже мытая чистая, также можно проходить со свечой. С землёй и огнём — это скрутки из травы, также здесь применяется соль, которая хорошо чистит баню на всех уровнях, скажем так и на ментальном и на физическом. Вода — это само собой разумеется, водой надо мыть баню, после каждого парения, можно солёной, можно взваром полыни. Воздух — это проветривание бани бережёт её ещё и от гниения, высушивая пространство.6. Особенности бани с детьми. Здесь надо сказать о том, что на детей баня воздействует быстрее, чем на взрослых и сильнее. Если вы идёте в баню с детьми, которые не привыкли париться, то стоит, прежде всего, подумать об их времени в бане. То есть, в таком случае в баню вы идёте с детьми и ради детей. Здесь коротко о безопасности. По травам для детей лучше их вообще не применять, чай только проверенный,

веники ограничиться берёзой и дубом, можно кленовые ладошки. Далее обязательно проверить состояние полов в бане, если они скользкие, надо принять меры. Варианты либо застелить соломой (не везде хорошо), либо одеть тапочки на детей. Обязательно проверить какова в бане печка, если она стоит таким образом, что её можно задеть случайно, то возле печки вам придётся находиться большую часть времени. Чтобы ребёнок не перегревался, но грелся, лучше всего, его посадить в тёплую воду в таз. В парении детей очень много нюансов: каким образом их приучить, каким образом сделать так чтобы они любили баню, поэтому углубляться сейчас не буду. О технике безопасности, пожалуй ещё один момент. Когда ребёнок начинает перегреваться это становится очевидным по двум признакам у него сильно румянятся щёки, а ещё чаще и раньше у него начинает краснеть попа. Если же ребёнок опускает голову начинает закрывать глаза, это говорит о том что вы должны были вынести его из парилки уже минут пять а то и 10 назад. В этом случае дитя надо вынести в предбанник, на голову положить холодную тряпочку и срочно дать достаточное количество тёплой воды, щедро — сколько выпьет, тёплой не холодной, это важно. О закаливании детей в бане — следите за температурой. При купании для охлаждения — не переохлаждайте, в парилке, вовремя выпустите наружу. 7. Пожилые люди в бане примерно таковы же как и младенцы как и детки. Первое что стоит отметить то, что у них есть свои устоявшиеся за десятилетия привычки. Так что если пожилой человек не хочет идти в баню, мы его не уговариваем. И одна особенность: пожилые люди имеют очень слабые кости, а это значит что особенно бережно мы должны относиться к ним в этом смысле, оберегая от падений. 9. Нанесение непоправимой пользы. Здесь стоит учесть что если человек чего-то не хочет, то насильно мил не будешь. Поэтому не надо причинять добро и непоправимую пользу. 10. Технические моменты безопасности в бане: ожоги, пол, оставление в парилке как я уже говорила в технике безопасности детей, надо обращать внимание на скользкий пол, на вероятность ожогов от печей. Это может случиться и со взрослыми. В целях техники безопасности, в этих направлениях, если вы собираетесь строить баню, то стоит продумать заранее. А если же вы снимаете баню то одевать тапочки обязательно. И насчёт печи: надо хорошо продумать чтобы не случалось таких ситуаций, когда около печи находится человек. Также обязательно надо иметь в виду, что одного человека даже взрослого оставлять в парилке не стоит. Хотя бы вдвоём. Если же это ребёнок, или дети то они должны быть под присмотром обязательно и всегда. 11. На что обратить внимание в процессе работы: следует обязательно обращать внимание на состояние всех кто находится в бане. Ну и конечно же, здесь надо учитывать, если вы пришли в баню самостоятельно, вы не являетесь пармастером или если просто семьей паритесь. Вся семья по-хорошему должна, хотя бы примерно, знать технику безопасности и способы оказания первой помощи.

Глава 5 Что такое травы и как они связаны со здоровьем и терапией

*Трава лекарю — подмога, а дураку —
острога Травы пьют — хворь
изгоняют, да не всякую враз, а с
оглядкой. Не таблетка, вмиг не
свалит, а силой земли потихоньку
ставит.*

Здесь прочитаете о том, откуда взялись слова "терапия", «трава», с точки зрения немецкой школы Русского языка. Слово «трава» в русском языке означает растение семейства злаков, характеризующееся узкими листьями и членистыми стеблями. Оно широко распространено по всей планете и играет важную роль в экосистемах, являясь пищей для животных, а также используется в ландшафтном дизайне, медицине и сельском хозяйстве. Научная точка зрения такова: Как слово «трава» прошло через тысячелетия Тысячи лет назад, когда человек только учился говорить, он смотрел на землю — и видел зелёное море, колыхающееся под ветром. Оно росло повсюду: в лесах, на лугах, у рек. Это было первое, что ели олени, козы, коровы. Это было первым кормом, первой пищей, первой зеленью. И люди называли это — трава. Но не просто так. Слово трава родилось не из воздуха. Оно выросло из самого действия — из поедания. Представь: древний пастух гонит стадо. Он говорит: «Травите землю» — то есть, «Пасите скот. Пусть ест». Здесь травить — значит кормить, питать, пожирать. А трава — то, что травят, то есть едят. Это слово — *trava* — уже жило в языке наших далёких предков, праславян, живших где-то на юге Восточной Европы. Оно было частью их мира, как огонь, вода и земля. Но корни уходят ещё глубже — в индоевропейскую прародину, где жили общие предки славян, греков, индусов, германцев и многих других. Там было слово, похожее на *trew-* — оно значило «расти», «быть зелёным», «питаться». Из него родилось: на греческом — *χλόη* (*chlōē*) — «зелень, молодая трава», на латыни — *herba* — «трава, растение» (отсюда — гербарий, герб), на древнегерманском — *gras*, которое стало немецким *Gras* и английским *grass*. Так одно древнее понятие — зелёная жизнь, рост, пища — породило целую семью слов по всей Евразии. А у славян слово трава стало не просто названием растения. Оно вошло в быт, в медицину, в язык. На Руси в старину знахари говорили: «Надо заварить траву пустырника», «Собирай траву зверобоя в пору цветения». Здесь трава — уже лекарство, целебная сила. Так оно и закрепилось в фармацевтике: трава зверобоя, трава Melissa — не просто растение, а готовое лекарственное сырьё. Но со временем значение травить изменилось. Если раньше это было «есть», то позже — «отравлять». И слово трава тоже начало играть двойную роль. В народных поговорках появилось: «Трава травой», о чём-то безвкусном; «Порости травой», о забвении. Язык живёт, меняется, шутит, играет. Но если прикоснуться к корням, к самому началу — ты услышишь шелест древних лугов, почувствуешь запах свежей зелени и поймёшь: трава — это жизнь. То, что растёт. То, что кормит. То, что было первым. И когда ты сегодня говоришь: «Трава зелёная» — ты повторяешь слово, которому тысячи лет. Ты говоришь на языке предков. Ты — часть большой истории. Слово «трава» — не просто растение. Это память языка. Это след древнего мира, где зелень была первым хлебом, первым лекарством, первым чудом природы. Как слово «терапия» пришло к нам из древности по мнению науки. Представь пустыню. Солнце. Монастырь у скалы. Люди в простых одеждах, молчат, лечат больных травами, молитвами, водой. Их называют терапевтами. Это было в Древней Иудее. Слово «терапевт» пришло из арамейского языка — от *ḥittarpē*, что означает «тот, кто исцеляет», «слуга милосердия». Корень *gārā* — «быть милосердным», «исцелять». Потом это слово перешло в греческий — как *therapeia*

— «забота, уход, лечение». Греки так называли врачебную помощь, уход за телом и душой. В Древнем Риме и позже в Европе слово терапия стало обозначать лечение болезней, особенно внутренних органов. А врач, который занимался этим, — терапевт — стал первым, к кому идёт человек с жалобой. Со временем терапия превратилась в науку. Появились виды лечения: этиотропная — борьба с причиной, патогенетическая — с механизмом болезни, симптоматическая — с проявлениями. Но суть осталась той же: забота о человеке. Как и 2000 лет назад — терапия — это не просто таблетки. Это внимание, доверие, желание помочь. Так слово из древнего монастыря стало частью современной медицины. Как слово «здоровье» выросло из дерева с точки зрения науки. Кстати, мысль близкая к Русской версии русского языка. Представь древнего человека. Он смотрит на дуб — сильный, крепкий, живёт столетия. И говорит: «Будь здоров, как дуб». Слово здоровье пришло из древнерусского — съдоровье, от прилагательного съдоровый, что означало «целый, невредимый, крепкий». Корень — в праславянском *sbdorvb*, где: *sb-* — приставка, означающая «вместе, целый» (как в сбор, связать), *dorvb* — «дерево», «дуб». Получается: «тот, что цел, как дерево», «крепкий, как дуб». Учёные находят сходные слова: в болгарском — здравей (здравствуй), в польском — *zdrowie* (здоровье), в словенском — *zdravje*. Все они — от одного корня: быть целым, быть в порядке, быть живым. Со временем слово съдоровый превратилось в здоровый, а здоровье стало главной ценностью — не просто отсутствием болезни, а состоянием силы, гармонии, жизни. И когда ты сегодня говоришь: «Будь здоров» — ты не просто бросаешь фразу. Ты желаешь человеку быть крепким, как дуб, целым, как природа, живым — по-настоящему. Здоровье — это не отсутствие диагнозов. Это древнее пожелание: «Пусть ты будешь крепок, как дерево, и цел, как земля под ногами». Далее скажу с точки зрения русской школы Русского языка, об этих трёх понятиях. На деле, когда ты говоришь «Трава зелёная», ты говоришь, что-то вроде «масло масляное». Почему — будем разбираться. В стародавнем написании с учётом всех возможностей Русского языка, с точки зрения русской школы, слово «трава» писалось куда витиеватее. Повертите, попробуйте это слово со всех сторон. Но, давайте начнём издалека. Представьте себе, дерево — это книга, лист — это лист, но есть листики, которые состоят из частей, эти частички называются билетики. Зачем я обо всём об этом? Когда-то слово трава обозначало листья. Слово мурава обозначала часть листа. Кстати, слово муравей именно от муравы, он состоит как бы из маленьких частей листа, которые не срослись в лист. Ещё небольшое отступление: прислушайтесь к словам трава и отрава. Да, слово отрава это о той же траве, только приготовленной. Теперь разберёмся с зельями, зеленью и здоровьем. Представьте себе в старину многие буквы заменялись другими буквами, а иногда даже группой букв. Возьмём букву «у». В русском языке она может быть ещё и буквой «о», «о» в свою очередь бывает буквой «а». Буква «р» и «лло», могли писаться в одном слове в разных случаях. И это не были синонимы. Так же, как колыбель — левая рука матери младенца, и сорока, та же левая, но помогающая правой — это разные понятия. Возьмём букву «т»: она может приравниваться не только к буквосочетанию «зд», у нас есть все основания читать её и как букву «м». Далее пишем слово МУРАВА, и начинаем играть им. Для начала заменим букву «м», на «зд». Вот одно слово у нас уже есть. Теперь рискнём вспомнить о том что слово трава полностью писалось как "therouva". Возможные замены примерно: т на здр на лло в это Ижица, читается как в, н, г, й. При разнообразии прочтений можно увидеть и зелёна. А с ним в одном изводе и зелье. Не буду вас грузить всеми подробностями преобразования в русском языке, но это слово в итоге превращается в слово терава (откуда терапия). Таким образом, у нас трава получается и зельем, и отравой, и здоровьем. Я уж не говорю о том, что слово морова слишком уж созвучно со словом морить. Здесь стоит заметить: морить это то же самое, что и травить, давать отраву. То есть просто-напросто морить и здорить, это одно и то же, но заметьте, не синонимы. Отсюда и слово здоровье. И хотя слово здоровье произошло от слова здрава, это не одно и то же, здрава — это то, что готовят из трав. Это то, что поддерживает здоровье, то есть некоторые варианты зелий. А как нам известно, такого рода

зелья можно использовать не только при заваривании трав, но и для втирания, для добавления в пищу, для того, в конце концов, чтобы париться в бане. Ну и наконец, трава это не только то, что травой зовут сейчас, но и вся зелень, растущая на свете божьем. И ещё раньше терапией являлось, именно применение трав для оздоровления.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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