

**Государственное учреждение «Центр гигиены и эпидемиологии»  
Управления делами Президента Республики Беларусь**

**Лекция на тему:**

**«Банная эпопея»**

**Подготовил:  
врач-гигиенист (заведующий)  
отделения коммунальной гигиены  
Батан О.И.**

**Март 2023**

Слово «баня» произошло от латинского «бальнеум», что значит «прогнать боль, грусть, печаль».

История банных процедур уходит корнями ещё в дохристианскую эпоху. Так, древние скифы использовали для бань постройки типа шалашей, а пар получали, бросая на раскалённые камни конопляное семя. Американские же индейцы возводили для этих целей «капитальные» куполообразные сооружения из глины и парились, подобно нашим предкам, поливая водой раскалённые камни.

Но именно как общественные сооружения бани впервые появились в Древней Греции, причем в то время существовали даже специальные законы, обязывающие граждан ходить в баню. Самого пышного расцвета банное искусство достигло во времена Римской Империи. Кто не слышал о знаменитых римских термах, огромных банных дворцах, в которых были помещения для потения, комнаты сухого пара, шикарные бассейны как с горячей, так и холодной водой, массажные, игровые площадки, стадионы, библиотека. Нагревались такие бани с помощью нефти, снабжались проточной водой, специальные печи прогревали пол, который имел специальную многослойную конструкцию и благодаря этому оставался теплым.

Одновременно такой грандиозный комплекс мог вмещать до 3,5 тыс. человек, причем именно римляне первыми стали изготавливать специальное банное мыло из козьего сала и буковой золы. Стоило оно очень дорого, поэтому его использовали только для мытья – бельё им, конечно, не стирали. Использовать же веник в банной процедуре впервые начали в Древней Руси.

Всякий веник по-своему веет. Березовый веник успокаивает нервы, снимает боль, хорошо поглощает пот, ускоряет заживление ран и ссадин. Очищает лучше, чем дубовый. Полезен при болезнях легких.

Веник из дуба хорош для жирной кожи, делает её упругой, а также снимает нервное напряжение.

Веник из крапивы используется при болях в пояснице, мышцах, суставах, в нём много железа, витаминов и белков. Но он не для «новогодней» бани, так как используются только молодые растения и в свежем виде. Запаренные в тёплой воде, они не жгут кожу до волдырей, а дают лёгкое и приятное покалывание.

Пижма и рябина – такие веники применяют при гипотонии, так как могут повышать артериальное давление.

Веники из смородины – витаминная подпитка для кожи, дают приятный запах.

Веник из липы успокаивает, уменьшает головную боль.

Можжевельник хорошо снимает боль, напряжение при ревматизме, обладает противомикробными свойствами.

Пихта, ель, кедр успокаивают нервы, восстанавливают силы.

Ольха и черёмуха – подобно дубовому, при повышенной потливости и жирной коже.

Осина – при ревматизме, кожных заболеваниях, длительно не заживающих ранах.

Эвкалипт – при ревматизме, радикулите, заболеваниях верхних дыхательных путей, при гнойничковых заболеваниях кожи, обладает дезинфицирующим эффектом.

Можно готовить комбинированные веники. Баня снимает нервное напряжение, улучшает газовый, белковый и минеральный обмен, облегчает работу почек, выводит из организма излишки жидкости и токсины.

Горячий влажный пар – эффективная профилактика заболеваний дыхательных путей и суставного ревматизма. Посещение бани помогает быстрее преодолеть простуду. Современные исследования подтвердили многовековой опыт: жар стимулирует иммунную систему и помогает бороться с инфекцией, вероятно, поэтому во время болезни повышается температура тела. В банях и саунах пар расширяет сосуды в заражённых областях. Это позволяет белым кровяным тельцам проникать через капилляры к тканям, где они уничтожают вирусы.

Повышенная влажность также вносит свой вклад в выздоровление, поскольку «смазывает» заполненные вирусом слизистые оболочки, позволяя избавиться от него посредством мокроты.

Необходимо соблюдать некоторые предосторожности. Прежде чем посетить баню, проверьтесь у врача, нет ли у Вас серьёзных заболеваний. Если Вы принимаете сильнодействующие препараты, баня Вам противопоказана.