**Баня , как средство закаливания.**

С древних времен русская баня славилась своими целебными парами и берёзовым веником, служила своеобразным средством закаливания организма, лекарством от всякого рода болезней.

Русские люди всегда ценили баню не только как средство гигиены, но и как способ укрепления здоровья. В парильне они стегали себя берёзовым веником, затем бросались в снег или студеную воду, а после снова возвращались в жар и пар. Этот процесс помогал им закалять организм и повышать устойчивость к жаре и морозу.

Оздоровительные свойства банного пара были известны и многим другим народам. Греки, например, переняли этот обычай у народов Древнего Востока, а римляне воздвигали общественные бани - термы, которые представляли собой роскошные здания с передовыми достижениями в инженерной технике, водоснабжении, отоплении и вентиляции.

Древнегреческие врачи и даже Гиппократ назначали банные процедуры при заболеваниях, как терапевтическое средство. Сократ утверждал: «Баня очищает не только тело, но и все мое существо». Пользовались банями в те времена и атлеты Эллады. Бани имели и гимнасии - учебно-воспитательное заведения, в которые принимались 16-летние юноши из знатных рабовладельческих семей. На заднем дворе были расположены сухие парильни с теплыми и холодными ваннами и помещениями для массажа.

Банями пользовались и в Древнем Риме. Это были термы - большие банные комплексы. Они представляли собой богатые, огромных размеров здания. При их постройке использовались передовые достижения в инженерной технике, водоснабжении, отоплении, вентиляции. В Терме имелись библиотеки, парильни, бани и даже залы для занятий физической культурой. Об этом напоминают развалины знаменитых бань - термы императора Каракалы в Риме.

Католическое духовенство ввело запрет на бани, считая их учреждениями, которые якобы нарушали моральные нормы. Кроме того, в то время культ тела был признан греховным. Невежество, естественно, привело к катастрофическим последствиям. Именно в те темные времена эпидемии чумы, холеры и других тяжелых заболеваний вспыхивали с пугающей регулярностью.

Русские солдаты внесли значительный вклад в возрождение благой традиции парения в странах Европы. Во время пребывания Петра I в Амстердаме и Париже, они сопровождали его и вызвали удивление у голландцев и французов, купаясь в реке после русской бани, несмотря на мороз. Как сообщает журнал "Сын Отечества" за 1819 год, в 1717 году, когда Пётр Великий находился в Париже, он приказал оборудовать баню на берегу Сены для гренадеров, где они купались после жаркой бани. Это необычное для парижан и, по их мнению, смертельно опасное действие привлекло большое количество зрителей.

- Хорошо, - сказал он, - очень хорошо. Так-то, камрат любезный... Без Петербурга да без бани нам как телу без души.

В России баня традиционно использовалась как средство лечения и профилактики различных заболеваний. Здоровые люди посещали баню, чтобы не заболеть, а больных туда приводили, чтобы излечить их от ломоты в костях и других недугов. Когда встречали знакомого, выходящего из бани, обязательно приветствовали его словами: "С легким паром!" Это выражение стало традиционным способом поздравить человека с тем, что он успешно прошел процедуру и чувствует себя хорошо.

Добрый старинный обычай русской бани передавался из поколения в поколение. Люди парились не только в специальных банях, но и прямо в печке, в так называемых банях почернему. Интересен тот факт, что одной из обязательных принадлежностей бани у славянских племен были березовые веники.

Согласно свидетельству летописца Нестора, монаха Киево-Печерского монастыря, уже в Х веке в Киеве и Новгороде существовало множество бань, где люди пользовались вениками для хлестания по телу и обливались холодной водой или купались в проруби. В «Повести временных лет» приводятся слова иностранца, побывавшего на Руси, который с восхищением описывает увиденное : «Удивительное видел я в славянской земле. Видел бани деревянные, и разожгут их докрасна, и разденутся, и будут наги... и подымут на себя прутья гибкие и бьют себя сами, едва слезут, обольются водой студеною. И этим совершают омовенье себе, а не мученье».

Это свидетельство подтверждает, что бани играли важную роль в жизни древних русичей, и что они уже тогда использовали веники и контрастные процедуры для оздоровления и очищения тела. Русская баня была не только местом для гигиенических процедур, но и важным элементом культуры и традиций русского народа.

В своих исторических исследованиях русский писатель Н. М. Карамзин привел примечательный факт: Дмитрий Самозванец никогда не посещал баню. Московские жители сделали из этого вывод, что он не является русским.

Испанский врач Санчес Антонио Нуньес Рибера, который долгое время служил при императорском дворе в России, написал трактат о русской бане. Трактат назывался «О парных российских банях, поелику споспешествуют они укреплению, сохранению и восстановлению здравия». Книга, изданная в Москве в 1779 году и ранее в Западной Европе, вызвала большой интерес.

В результате, бани, подобные русским, начали строиться во Франции, Германии, Англии, Швеции, Дании, Голландии и других странах. Это свидетельствует о значительном влиянии русской бани на европейскую культуру и традиции. Русская баня стала примером для подражания, и ее популярность распространилась далеко за пределы России.

За что же русская баня получила такое признание и широкое распространение? Санчес Антонио Нуньес Рибера дал точный ответ на этот вопрос. В своем трактате он написал: «Мое искреннее желание простирается только до показания превосходства бань российских перед бывшими в древности у греков и римлян, и перед находящимися ныне в употреблении у турков, как для сохранения здравия, так и для излечения многих болезней». Кроме того, автор старинного трактата отметил, что русская баня, конечно, заступает место двух третей лекарств, описанных в врачебной науке и в большей части аптекарских сочинений. Это свидетельствует о высокой оценке русской бани как эффективного средства для сохранения здоровья и лечения различных заболеваний.

В более современных временах русский писатель В. А. Гиляровский в своей книге о нравах и обычаях старой Москвы "Москва и москвичи" прямо заявляет: "Москва без бань не Москва". Для каждого москвича баня была обязательным местом посещения. Более того, каждая баня имела свою собственную постоянную клиентуру, которая считала себя настоящими москвичами. Интересен также отрывок из книги Гиляровского, в котором речь идет о Сандуновских банях: "В этих банях побывала и Москва Грибоедова, и Москва Пушкина, та, которая собиралась в салоне Зинаиды Волконской и в Английском клубе". Это говорит о том, что русская баня была не только местом гигиены, но и центром общественной жизни и культурного обмена.

Для русского человека баня имела гораздо более глубокое значение, чем просто средство для поддержания гигиены. Она была местом, где можно было отдохнуть и расслабиться после физического труда, снять душевную усталость и напряжение. Это подтверждают меткие народные поговорки, которые передавались из поколения в поколение:"Кости распарить - все тело поправить","Баня болезнь из тела гонит", "Помылся, как вновь народился", "Баня парит, баня правит, баня все поправит"

"Который день паришься, тот день не старишься. Эти поговорки свидетельствуют о том, что баня была не только местом для очищения тела, но и для восстановления духа и души. Она была важной частью русской культуры и традиций, и играла значимую роль в жизни русского человека.

Даже в наши дни авторитет традиционной парной бани остается высоким. Несмотря на то, что многие люди переселились в современные благоустроенные квартиры, оборудованные ваннами и душами, популярность парной бани не уменьшилась. Целительные свойства щедрого пара по-прежнему привлекают огромное число людей, которые ценят ее уникальные свойства и преимущества.

Каковы же целительные свойства бани популярного источника здоровья, радости, бодрости духа?

Баня, как уже упоминалось, является проверенным средством для поддержания чистоты и здоровья тела. Во время пребывания в парной, мытья и массажа происходит активизация сальных и потовых желез, усиление кровоснабжения и обменных процессов. Это приводит к тому, что кожа, выполняющая защитную, выделительную и терморегуляторную функции, очищается от жира, пота, пыли и становится гладкой и эластичной.

При правильном использовании парной бани человек может потерять до 2 кг массы тела, что является показателем эффективности этого метода для поддержания здоровья и чистоты тела. Это еще раз подтверждает важность бани в русской культуре и традициях.

Одно из основных преимуществ щедрого жара заключается в том, что он положительно влияет на деятельность всего организма, стимулируя и тонизируя его. Благотворное воздействие жара на сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему также является одним из его основных достоинств. Кроме того, он улучшает общее самочувствие человека.

Установлено, что пребывание в парной бане оказывает положительное влияние на кровообращение человека. В крови под воздействием банных процедур наблюдается увеличение содержания гемоглобина, числа лейкоцитов и эритроцитов, которые несут ответственность за снабжение органов кислородом. Это, в свою очередь, приводит к повышению сопротивляемости организма, в том числе к болезнетворным микробам.

Таким образом, парная баня не только улучшает общее самочувствие, но и оказывает положительное влияние на иммунную систему человека, повышая его устойчивость к различным заболеваниям.

Русский физиолог И. Р. Тарханов провел обширные исследования физиологических процессов, происходящих в организме человека при пребывании в бане. Он установил, что в результате притока крови к периферии кожа краснеет, масса тела уменьшается из-за потери воды, а температура тела временно повышается. Однако, эти изменения не представляют опасности для здоровья. Кроме того, И. Р. Тарханов обнаружил, что пребывание в бане активизирует дыхание, которое становится чаще и глубже. Однако, при этом газообмен в клетках и крови резко снижается. Это указывает на то, что легкие в бане выполняют главным образом терморегуляторную роль. Исследования И. Р. Тарханова позволили лучше понять физиологические процессы, происходящие в организме при пребывании в бане, и подтвердили безопасность этого процесса для здоровья.

Парная баня оказывает благоприятное влияние на костно-мышечную систему человека. Банные процедуры особенно полезны при лечении различных заболеваний, таких как: растяжение мышц, боли в суставах, радикулит, невриты, миозит, ишиас и других подобных заболеваний. Пребывание в парной бане помогает уменьшить боль и воспаление, а также улучшить подвижность суставов и мышц.

В условиях парной бани происходит ускорение процессов обмена и восстановления после физических нагрузок. Это достигается благодаря активизации потоотделения, в результате которого из организма удаляются шлаки - продукты распада. Через 2 млн. потовых желез из нашего тела удаляются вредные вещества, а с поверхности тела - омертвевший верхний слой кожи (эпидермис). Кроме того, парная баня оказывает благотворное действие на почки и эндокринные железы. Это способствует улучшению функционирования этих органов и общему оздоровлению организма.

Целебный жар парной бани оказывает благотворное влияние на центральную и периферическую нервную систему, что, в свою очередь, положительно влияет на психику человека. Это объясняет, почему парная баня часто используется как средство для снятия стресса и напряжения. Интересно, что это свойство парной бани было отмечено и в финской культуре, где есть пословица: "Гнев и ненависть сгорают в сауне". Это значит, что парная баня может улучшить общее состояние психики и помочь уменьшить негативные эмоции. Кроме уже упомянутых преимуществ, парная баня имеет еще одно важное достоинство. Она эффективно тренирует терморегуляторный механизм организма, что, в свою очередь, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.Таким образом, регулярное посещение парной бани может помочь организму адаптироваться к изменениям температуры и другим внешним воздействиям, что может иметь положительные последствия для общего здоровья и благополучия.

Парная баня, как мы уже видели, обладает целебными и закаливающими свойствами. Однако, она также таит в себе опасность, о которой необходимо знать. При очень высоких температурах, затрудненном дыхании, долгом пребывании в парном помещении и резком перепаде температур могут возникнуть нежелательные симптомы. К ним относятся сухость в рту и горле, жжение кожи, а также изменения в деятельности жизненно важных систем организма, таких как сердце. Эти симптомы могут быть опасными для здоровья, и поэтому необходимо строго придерживаться определенных гигиенических требований и правил при проведении процедур в парной бане. Простая заповедь гласит: баня парит и правит, то есть дает положительный эффект только в том случае, если придерживаться правил и требований. Поэтому, перед тем как посетить парную баню, необходимо ознакомиться с этими правилами и строго придерживаться их, чтобы получить максимальную пользу от процедуры и избежать нежелательных последствий.

Независимо от возраста и состояния здоровья, рекомендуется всем посетить врача перед посещением парной бани. Это особенно важно для пожилых людей, у которых могут быть скрытые заболевания или ограничения, которые могут быть усугублены посещением бани. Врач сможет оценить индивидуальные особенности организма и определить допустимые банные нагрузки, чтобы обеспечить безопасность и максимальную пользу от процедуры. Кроме того, от врача можно получить ценные советы и рекомендации по поводу подготовки к посещению бани, а также по поводу поведения во время и после процедуры.

Вы знаете, что банные процедуры противопоказаны после большой физической нагрузки, при сильном утомлении? Реакции организма на высокую температуру у утомленного человека несколько изменены. Кроме того, вредно париться: поздно вечером, непосредственно перед сном; натощак;сразу после обильной еды (необходим перерыв в 2-3 часа). Крайне опасен банный жар после употребления горячительных напитков. Алкоголь в бане абсолютно недопустим! Он повышает образование тепла в организме, а жаркие банные условия затрудняют теплоотдачу. Человеку в нетрезвом состоянии легко перегреться, что может вызвать серьезные нарушения в деятельности сердца, центральной нервной системы, привести к обмороку, тепловому удару. В парной бане необходимо придерживаться строгих правил безопасности, чтобы избежать нежелательных последствий. Если вам нужно больше информации, пожалуйста, продолжим!

Категорически запрещается посещать баню в следующих случаях: при повышенной температуре тела, при острых и некоторых хронических заболеваниях, таких как: туберкулез легких, сердечно-сосудистые заболевания, особенно атеросклероз, онкологические болезни, нервные расстройства. При заболеваниях с выраженными органическими и функциональными изменениями различных внутренних органов, таких как: заболевания печени, заболевания почек. В этих случаях посещение бани может привести к ухудшению состояния здоровья и вызвать серьезные осложнения.

Теперь рассмотрим механизм реакции нашего организма на тепло. Когда мы оказываемся в условиях повышенной температуры окружающей среды, наш организм включает защитные и приспособительные системы. Однако, в отличие от охлаждения, при нагревании в поверхностной части организма происходят обратные процессы: Кожные артерии и капилляры расширяются, что приводит к увеличению количества крови, протекающей через них. Температура кожи повышается, и она разогревается и краснеет. Величина воздушной прослойки над кожей уменьшается. Теплопроводность и теплоизлучение организма повышаются в результате произошедших изменений. Эти процессы позволяют организму адаптироваться к повышенной температуре окружающей среды и поддерживать стабильную температуру тела.

Увеличение кровотока через кожные сосуды происходит за счет перераспределения крови из внутренних органов: Объем крови в печени и селезенке уменьшается. Кровь из этих депо поступает в общий круговорот, что приводит к увеличению объема циркулирующей крови. Увеличенный объем крови и площадь ее соприкосновения с внешней средой содействуют повышению теплоотдачи организма. Таким образом, организм адаптируется к повышенной температуре окружающей среды, увеличивая теплоотдачу и поддерживая стабильную температуру тела.

В некоторых случаях, когда высокая температура окружающей среды сочетается с выраженной физической нагрузкой, организм может выделить значительное количество жидкости только в результате потоотделения - более 10 литров за несколько часов. Однако, интенсивное и обильное потоотделение не является эффективным механизмом теплоотдачи для организма: Пот стекает каплями и не используется в достаточной мере для отдачи тепла путем испарения влаги с поверхности тела. Организм тратит энергию на потоотделение, но не получает ожидаемого эффекта в виде эффективной теплоотдачи. Таким образом, организм должен найти баланс между потоотделением и другими механизмами теплоотдачи, чтобы поддерживать стабильную температуру тела.

Регулярное воздействие высокой температуры на организм приводит к формированию приспособительных реакций, которые обеспечивают адаптацию к действию высокой температуры. В результате, организм адаптируется к высокой температуре следующим образом: В поте возрастает количество жировых веществ, что обусловлено усилением деятельности сальных желез. Жировые вещества уменьшают поверхностное натяжение жидкости, что позволяет поту равномерно распределяться по коже. Увеличенная поверхность испарения способствует лучшему охлаждению тела. При повторном действии тепла, организм становится более устойчивым к высокой температуре, и потоотделение уменьшается, становится равномерным и более подходящим для охлаждения организма посредством испарения. Кроме того, в выделяющемся поте содержится меньше солей, что обеспечивает сохранение устойчивости солевого баланса организма при интенсивном потоотделении. Таким образом, организм адаптируется к высокой температуре, изменяя состав пота и механизм потоотделения, чтобы обеспечить эффективное охлаждение и поддерживать стабильную температуру тела.

Важной особенностью адаптации организма к высокой температуре является изменение времени наступления активного потоотделения. Вначале привыкания к жаре, время, необходимое для активного включения системы потоотделения, может быть довольно длительным. Однако, в процессе тепловой адаптации, это время значительно сокращается. В результате, разрыв между началом нагревания и потоотделением сводится до минимума. Это означает, что организм становится более чувствительным к изменению температуры и быстрее реагирует на нагревание, что способствует более эффективному охлаждению. Таким образом, адаптация организма к высокой температуре включает в себя не только изменение состава пота и механизма потоотделения, но и ускорение времени наступления активного потоотделения, что обеспечивает более эффективную защиту от перегрева.

Адаптация организма к высокой температуре происходит значительно быстрее, когда человек находится в состоянии физической активности, а не в состоянии покоя. Английские специалисты провели эксперимент, создавая климатические условия африканской пустыни в тепловых камерах. Испытуемые подвергались интенсивной физической нагрузке, что позволило исследовать процесс адаптации организма к жаре. Вначале, многие испытуемые переносили жару очень тяжело и к концу однодневного исследования были близки к полному истощению. Однако, на 4-7-й день регуляторные системы организма начали адаптироваться, и работоспособность организма значительно повысилась. Интересно, что адаптация к жаре протекала значительно легче, если разогревания повторялись по несколько раз в день. Это свидетельствует о том, что повторяющиеся нагрузки помогают организму быстрее адаптироваться к высокой температуре. Таким образом, физическая нагрузка ускоряет процесс адаптации организма к высокой температуре, что позволяет организму более эффективно противостоять жаре и поддерживать свою работоспособность.

Можно сделать вывод, что с помощью специальной тренировки терморегуляторных механизмов человека можно выработать устойчивость как к холоду, так и к теплу. Это основное преимущество применения средств и методов закаливания организма. Тренировка терморегуляторных механизмов позволяет организму адаптироваться к экстремальным температурам, что значительно увеличивает его устойчивость к внешним воздействиям. Это означает, что человек, прошедший такую тренировку, будет более устойчив к холоду и теплу, и сможет более эффективно противостоять экстремальным температурам. Таким образом тренировка терморегуляторных механизмов является эффективным способом формирования устойчивости к экстремальным температурам, и ее применение может иметь важное значение для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Избегая смены тепла и холода, мы лишаем наш терморегуляторный аппарат возможности тренироваться и адаптироваться к изменяющимся температурным условиям. В результате, организм теряет способность своевременно реагировать на изменения температуры, становится изнеженным и более уязвимым к простудным заболеваниям. Постоянное пребывание в условиях стабильной температуры не позволяет терморегуляторному аппарату развивать свою функциональность, что может привести к ослаблению иммунитета и увеличению риска заболеваний. Если вам нужно больше информации, пожалуйста, продолжим!

Итак, систематическое посещение бани является испытанным и надежным оздоровительным средством. Однако, для достижения максимального эффекта, необходимо придерживаться основных принципов, выработанных практическим опытом и подтвержденных медико-биологическими исследованиями.К наиболее важным принципам относятся: Систематичность: регулярное посещение бани для достижения устойчивого эффекта; Постепенность и последовательность: постепенное увеличение интенсивности и продолжительности процедур; Учет индивидуальных особенностей: учитывать возраст, пол, здоровье и другие индивидуальные факторы при проведении процедур; Сочетание общих и местных процедур: комбинирование общих процедур, таких как паровая баня, с местными, такими как контрастный душ; Активный режим: сочетание процедур с физической активностью и здоровым образом жизни; Разнообразие средств и форм: использование различных средств и форм закаливания, таких как сауна, хамам, русская баня; Самоконтроль: регулярный мониторинг состояния здоровья и коррекция процедур в соответствии с полученными результатами.

**Использованная литература:**

1. Иванченко В.Г. Тайны русского закала.- М., 2001. - С. 31.
2. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Материалы конф.- Дубна, 1992. - С. 115.
3. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ. - М., 1991. - С. 102.
4. Турсунов М.М. Патогенетические основы врачебной тактики при частых ОРЗ у детей: Автореферат. - М., 1987. - С. 18.

8. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. Москва. Медицина.2001.