

Высокие технологии римских терм

ТАРАКАНОВ О. П.,
доцент,
кандидат медицинских наук,
европейский эксперт по термам
Москва

Сегодня передовые технологии СПА-индустрии – это процедуры в русской влажной бане, финской сухой сауне, в турецком хамаме, в японской офуро, в римских термах. Это неотъемлемая часть любого современного СПА-меню.

Термы (лат. «thermae» – «теплые источники», греч. «therme» – «тепло», «жар») –

многофункциональные сооружения, основу которых составляют высокие технологии общественных бань Древнего Рима. Основное здание римских терм имело симметричный план с расположенными по главной оси банными помещениями, а также содержало множество вспомогательных комнат и залов.

Древнеримские термы были не только гигиеническими учреждениями. Они выполняли функции общественных, политических, культурных и спортивных сооружений. В них не только мылись, но и вели беседы, читали стихи, пели песни, рисовали, устраивали пиршества, театральные

представления, художественные выставки, торговлю различными товарами и многое другое. Для этих целей оборудовали специально оформленные дополнительные помещения.

Словом, было все, что могло сохранить здоровье и сделать сильным тело, принести усладу духу, где также велись деловые переговоры, заключались сделки. Здесь вершилась история. Римляне проводили в термах отведенный для этих целей день. Они парились, мылись, принимали пищу, занимались спортом, общались между собой.

Первые римские термы появились в 25 году до н. э. Всего было построено более 800 таких сооружений. В среднем одну терму возводили около 3–4 лет. По площади она занимала около 12 га. Одна общественная «среднестатистическая» терма одновременно могла вместить до 2,5–3 тысяч человек. Эти сооружения ассоциировались с большим «водным» городом, имеющим сложный комплекс построек. В них присутствовало буквально все – собственно бани (горячие, теплые, прохладные), бассейны, ванны, души, массажные кабинеты, раздевалки, гимнастические залы, стадионы, трапезные и даже библиотеки.

Устройство знаменитых римских терм поистине уникально. Это целые города, которые отапливались горячим воздухом термальных вод. Горячая вода поступала по системе труб (в некоторых термах были даже серебряные) из термальных источников по каналам, проложенным под полами и в стенах помещений. Температура полов достигала иногда 60–70°C, ходить по ним было небезопасно, и посетителям выдавали специальные деревянные сандалии. В среднем в одну терму ежедневно поступало около 750 тысяч литров горячей воды и на каждого римлянина расходовалось от 600 до тысячи литров воды в день.

Строительство терм было делом чести древнеримских императоров. Они соревновались между собой в архитектуре здания и украшении помещений. Каждый стремился превзойти конкурента в размерах и чистоте, в роскоши и красоте «дворцов здоровья». Императорские римские бани пышно украшались и отличались небывалой роскошью – настенной росписью, скульптурами, лепниной, фонтанами, мебелью из слоновой кости, водопроводными трубами из серебра, бассейнами из драгоценного белого мрамора, скамейки были покры-

ты серебром, рукомытники – золотом. Нередко термы дополнялись специальными ваннами.

Так, Пoppея Сабина, жена императора Нерона, принимала омолаживающие ванны с молоком молодых породистых ослиц, поэтому при терме держали стадо в 500 голов. Термы Каракаллы названы по имени императора, правившего с 211 по 217 год. Они выглядели так: просторный вестибюль, раздевалка, большой зал для потения – тепидариум, парилка сухого жара, многочисленные бассейны и купели, гимнастический зал, библиотека, буфет. Непосредственно к термам примыкали стадион и огромный спортивный зал. Термы одновременно вмещали 2,5–3,5 тысячи человек. В них было около 1600 мраморных сидений.

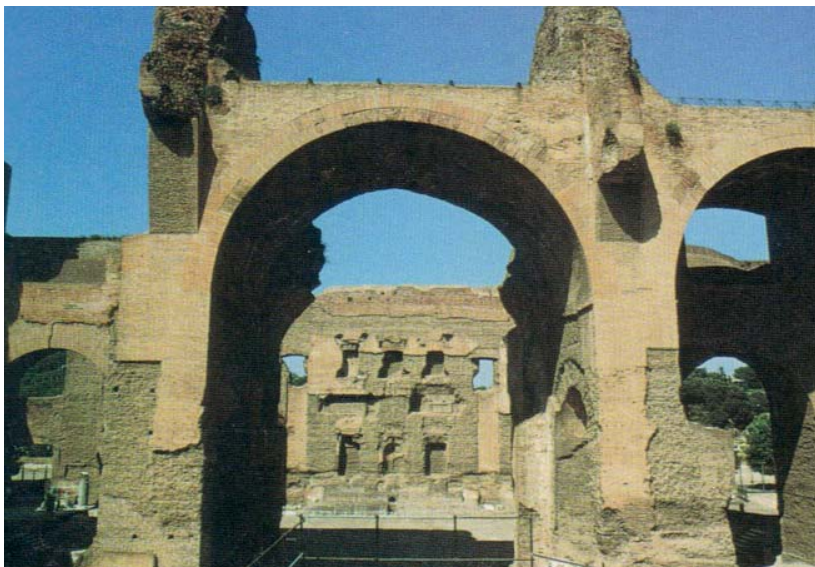
Остатки древнеримской термы императора Каракаллы, которую историки считают восьмым чу-

дом света, сохранились в настоящее время лучше всего. Построенные еще в 215 году, они стали объектом проведения летних Олимпийских игр в Риме в 1960 году.



Терма Диоклетиана

Термы Диоклетиана, достигавшие в длину и в ширину 1,5 км, могли одновременно вмещать 3–3,5 тысячи человек, были оснащены 3 тысячами ванн, в кото-



Терма Каракаллы, III век



Император Каракалла

рых было три огромных бассейна. Древнеримские термы состояли из собственно банных помещений, бассейнов, ванн, душей, комнат для массажа, спортивных и гимнастических залов, подсобных помещений и раздевалок.

В римских термах прислуживали сотни рабов. Например, был специальный слуга – капсарий, которому отдавали на хранение драгоценности с целью борьбы с банными ворами – баланоклептами. В терме работали торговцы банными принадлежностями, банщики, специалисты по поддержанию определенной температуры и влажности помещений. Кроме того, в штате термы были артисты, поэты и музыканты. Но элиту персонала составляли

врачи, массажисты, мойщики, косметологи и «мозолисты». У каждого из них был четкий фрагмент работы. Врачи проводили лечебные кровопускания и лечили зубы, массажисты делали различный массаж, мойщики специальными скребками из слоновой кости или из ценных пород дерева проводили пилинг – механическое очищение тела клиента, косметологи искусно осуществляли безболезненные процедуры депиляции, увлажняли тело мазями, маслами и бальзамами, специалисты по уходу за руками и ногами («мозолисты») срезали мозоли, приводили в порядок ногти, кожу стоп и ладоней.

Индустрия терм доставляла немало хлопот местным жителям. Вот как описывает свои впечатления один из них...

«Я живу над самой баней. Представь себе разнообразнейшие шумы, которые терзают мои уши. Когда спортсмены тренируются и поднимают свои свинцовые гантели, я слышу их хрипение и прерывистое дыхание... Добавь сюда же шум тех, кто плавает в бассейне, разбрызгивая воду. Представь себе мастера по удалению волос, который, чтобы обратить на себя внимание, издает с регулярными интервалами пронзительные крики и прекращает их только в момент удаления волос под мышками какого-нибудь клиента, заставляя его кричать. А потом еще торговцы напитками, продавец сосисок, пирожных, люди из таверн, хваливающие свой товар характерным речитативом».

Сенека, 63 г. н. э.

(письма Лукуллу)

В условиях революции индустрии красоты произошло своеобразное возрождение технологий римских терм. Выполненные в современном дизайне, многочисленные дей-СПА, клубные, СПА-отели и курорты имеют прообразы римских терм. Древнеримский архитектор Витрувий, живший во второй половине I века до н. э., писал, что дизайн любого общественного помещения – не что иное, как воплощение «пользы, прочности, красоты». Сегодня эти слова звучат несколько иначе: дизайн современных терм – «функциональность, надежность, стиль».

Классические термы обычно

Фрагмент римского стиля



оформляются в римском стиле, который предусматривает наличие декоративных арок, колонн по периметру стен, сводов. Полы выкладывают мозаикой или искусственно состаренной плиткой «под натуральный камень». Стены отделывают мрамором или плиткой, их расписывают сюжетными фресками или растительным орнаментом. Ниши в стенах терм заполняют мраморными античными бюстами, статуями или греческими вазами.

Правда, по усмотрению управляющего СПА при оформлении современных терм могут использоваться любой другой стиль дизайна или стилизация помещений и интерьера – от классики и барокко до модерна и хай-тека.

Клиент СПА, посещая термы, вправе индивидуально подобрать оптимальный вариант температуры и влажности воздуха, соответствующий состоянию и уровню здоровья, чередуя пребывание в термальном помещении с приемом различных видов душей, купанием в бассейне, приемом ванн, уходом за телом и массажем.

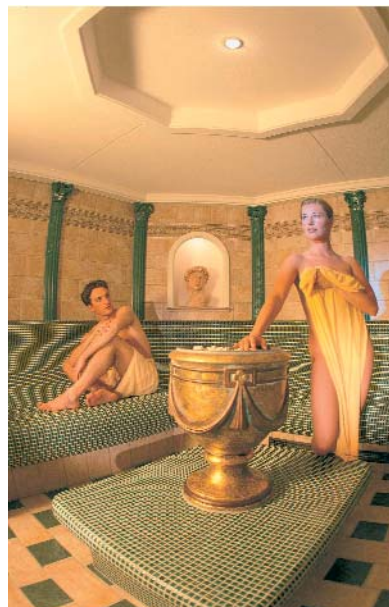
Современные термы – это набор многофункциональных помещений с искусственно регулируемые микроклиматическими параметрами: температурой, влажностью, скоростью движения воздуха. Обслуживающий СПА-оператор автоматически может установить любую температуру – от 30 до 150° и влажность воздуха – от 0 до 100%.

Набор собственно банных помещений – терм в современном СПА-центре: это и лакониум, и тепидариум, и кальдариум, и фригидариум. Кроме того, вспомогательными помещениями к термам могут быть раздевалки, зоны отдыха и релаксации, душевые, бассейны, купели, массаж-

ные и косметологические кабинеты.

Лакониум (от лат. «laconium» – «горячая сухая комната») – горячее помещение терм с температурой воздуха 60–65°C и небольшой влажностью – 15–20%. Это «потовая» баня, смягченный вариант финской сауны с горячим и сухим воздухом. Древнегреческие историки считали, что первыми в Элладе лакониумы построили у себя спартанцы или, как их часто называли, лакедемоняне. Отсюда и произошло название.

Первые лакониумы выглядели так: помещение округлой формы, способствующее равномерному распределению тепла, с куполообразным потолком. В центре его находился открытый каменный очаг. При каждом было помещение с бассейном холодной воды. Современные лакониумы – это настоящие произведения дизайнерского искусства. Их выполняют в различном стиле. Сегодня в лакониуме можно проводить процедуры теплотечения и ароматерапии. Создаваемые в нем микроклиматические параметры (температура и влажность) способствуют процессам релакса-



Лакониум

ции и детоксикации. Пребывание в лакониуме показано с целью профилактики и лечения заболеваний верхних дыхательных путей.

Кальдариум (от лат. «caldarium» – «жаркая влажная комната») – помещение, наполненное горячим и влажным воздухом с



Кальдариум

температурой 42–45°C и влажностью 90–100%. После 20-минутного пребывания в нем можно погрузиться в бассейн с теплой, а затем с прохладной и холодной водой.

Разновидность кальдариума – **стим (от англ. «steam» – «пар»)**. Это специально оборудованное термальное помещение с автоматизированной и искусственно создаваемой температурой теплого воздуха – 40–45°C и очень высокой его влажностью – 90–100%.

Стим выполняется из экологически чистых материалов. Стены и потолок отличаются высоким качеством, имеют антикоррозийную и водоотталкивающую структуру, обладают высокой изоляционной способностью. Особенности стима – подогреваемые полы, стены и сиденья, которые имеют определенную физиологическую конфигурацию под тело человека. Они очень комфортны и эргономичны. Чаша с водой, находящаяся в центре помещения, используется как для питья во время процедуры, так и для мытья рук. Стим может быть и самостоятельным помещением терм, и как составная часть входить в другие помещения (кабинет этнического СПА, хамам).

При прохождении процедуры в стиме человек не испытывает никакого дискомфорта. Автоматически подаваемая струя пара нормализует жизненно важные физиологические процессы. Это

происходит вследствие большой теплопроводности влажного воздуха. В таких условиях нагрев тела идет постепенно, что позволяет добиться раннего начала процесса потоотделения и достичь эффекта очищения организма, не перегружая при этом сердечно-сосудистую систему.

Кроме теплового воздействия, в стиме возможно выполнение дополнительных процедур, таких, как пилинг, обертывания (грязью, водорослями, глиной), аппликации, массаж и кнеип-терапия (смена теплого и холодного воздействия воды из душевой установки).

Для усиления эффекта на организм человека дополнительно применяют такие виды воздействий, как гало- и аэрофитотерапия.

Аэрофитотерапия (от греч. «аер» – «воздух», «phyton» – «растение», «therapeia» – «лечение») – использование теплого и влажного воздуха, насыщенного ароматическими веществами – эфирными маслами растений. Процедура нормализует психоэмоциональное состояние человека, снимает усталость, повышает работоспособность и улучшает сон.

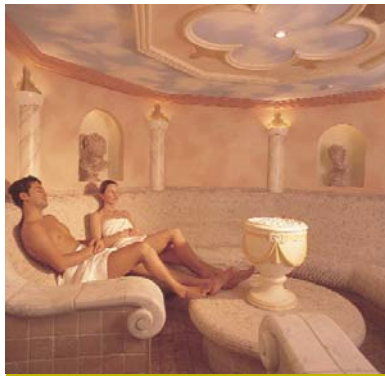
Галотерапия (от греч. «соль», «therapeia» – «лечение») – использование сухого высокодисперсного аэрозоля каменной соли (хлорида натрия). Но не



Стим

следует проводить эти процедуры в стиме после местных или общих охлаждающих процедур (холодный душ, бассейн), их можно делать после светолечения и электротерапии.

Тепидариум (от лат. «tepидarium» – «теплая комната») – термальное помещение с умеренно теплой температурой воздуха – 37–39°C и влажностью 30–40%. Именно такие параметры созда-



Тепидариум



Водяные кровати

ют благоприятные условия пребывания и хорошо регулируют иммунную систему человека. Тепидариум служит для постепенного перехода от холода к теплу при движении из фригидариума в кальдариум и наоборот. В этом зале тело подготавливают для



Подогреваемые ложе

горячей бани, натирают ароматическими маслами, выполняют другие процедуры. После посещения кальдариума тепидариум становится местом отдыха и релаксации, которое чаще всего оборудуется водяными кроватями или подогреваемыми ложе.

Фригидариум (от лат. «friqidarium» – «холодная комната») – самое прохладное помещение терм с бассейном холод-

ной воды для купания. Основная процедура в нем – контрастная гидротерапия, которая хорошо сочетается с занятиями фитнесом. Этот эффект широко используется в спортивной практике.

Современные термы – это особые технологии. Основные процедуры в них – термо- и гидровоздействия, а также контрастирование в сочетании с арома-, свето- и музыкотерапией, отлично восстанавливающее силы после физической и умственной нагрузки, для лечения и профилактики, а также для релаксации в стрессовых ситуациях.

При наличии в СПА терм их посещение сводится к тому, что человек по своему желанию может последовательно пройти ряд процедур, пребывая определенное время в том или ином помещении. При этом среднее время нахождения клиента в термах составляет около 2–2,5 часа в день и не должно превышать более 3 часов.

Существуют научно обоснованные правила, которые необходимо соблюдать при посещении терм. Нельзя идти туда натощак или с переполненным желудком (оптимально – через 30–40 минут после приема не очень обильной пищи), после горячительных напитков, в состоянии сильного физического или умственного утомления, а также при наличии хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, эпилепсии, туберкулезе и т. д.) и, конечно, во время острой стадии болезни. Нельзя посещать термы детям до 12 лет, беременным и кормящим, пожилым старше 65 лет.

Перед посещением терм необходимо выполнить гигиенические процедуры, принять теплый душ, очистить тело от пота и грязи,



Бассейн

омертвевших клеток. Прием термальных процедур начинается по такой схеме: последовательное посещение тепидариума – кальдариума – лакониума – фригидариума. В помещениях с сухим и влажным жаром рекомендуется находиться в среднем 15–20 минут. Далее купание в бассейнах – вначале с теплой, прохладной, а затем с холодной водой.

Очень популярны дополнительные тепло-холодовые воздействия, осуществляемые на дорожке Кнейппа. Она шириной около 60 см, различной длины, Это чередующиеся резервуары с холодной (+12°) и теплой (+28–30°) водой. Метод С. Кнейппа предусматривает смену воздействия теплой и холодной воды, что активизирует иммунные функции организма. Процедуру всегда рекомендуется заканчивать холодной водой. На дорожке можно проводить ходьбу по воде с контрастным воздействием, а также лечебную ходьбу при различных заболеваниях.

Во время посещения терм можно пройти процедуры по уходу за телом, сделать различные виды массажа. После таких нагрузочных термальных, водных и эстетических процедур желателен отдых или непродолжительный сон в специальной зоне релаксации.

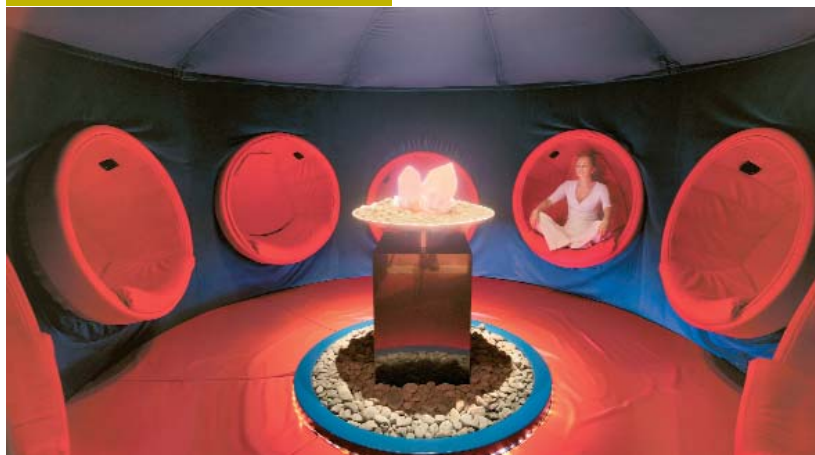


Дорожка Кнейппа

Это помещения со звукоизолирующими нишами в стенах. Человек удобно располагается в такой нише в стене, где фиксирует свой взгляд на кристалле, расположенном в центре кабинета. Звучит функциональная музыка. Зона отдыха и релаксации – это и специальное место, оснащенное татами. Его используют в нескольких направлениях. Здесь можно отдохнуть от процедур



Зона отдыха



Кабинет релаксации с нишами



Зона отдыха с татами

или поспать, пройти сеансы релаксации или массажа (шиацу, релаксирующий, тантрический, тайский, лимфодренажный, звуковой, тибетский массаж чашами), провести занятия йогой, тайчи, кундалини, а также выпить чай, свежевыжатые соки, минеральную воду, съесть фрукты и другие вкусные и полезные блюда.

Около зоны отдыха и релаксации

предусматривается СПА-бар. В нем можно выпить свежеприготовленный чай, сок, воду или отвар целебных трав для восполнения потерянной жидкости.

Технологии современных терм повторяют классические процедуры, проводившиеся в древнеримских термах. Известно, что римляне вначале попадали в раздевальню – помещение с мозаикой на полу, сводчатыми потолками, украшенными лепниной, с многочисленными полками для

одежды. Переодевались и далее направлялись в палестру – зал для физических упражнений, занятий бегом, теннисом, боксом. Затем шли в душ и бассейн, а потом уже в собственно термы для очищения тела

Это были залы для потения с сухим и влажным жаром. При переходе из одной термы в другую температура воздуха в них постепенно повышалась. После



Процедура звукового массажа тибетскими чашами

этого клиенты погружались в бассейны с различной температурой воды, а потом мылись в огромных емкостях. Купание сопровождалось смазыванием тела ароматическими маслами. Заканчивался весь «банный» ритуал

2 Влажность воздуха в помещениях терм

Различная влажность воздуха определенным образом действует на процессы терморегуляции. Низкая влажность воздуха (менее 15%) способствует интен-

хофизиологическое равновесие (гомеостаз) человека. Использование ароматерапии в современных термах – очень популярный метод безмедикаментозной профилактики и лечения заболеваний, коррекции стресса. Этот метод завоевал признательность у клиентов благодаря своей эффективности, доступности и отсутствию побочных эффектов. Римские врачи много писали о пользе разнообразных банных и водных процедур, проводимых в термах, при лечении, профилактике хронических заболеваний и для физического развития человека. Выдающийся римский врач Асклепиад (128–56 годы до н. э.), которого за его приверженность к термам прозвали «купальщиком», считал, что для излечения больного необходимы чистота тела, умеренная гимнастика, потение в терме, массаж и диета. Он утверждал: «Самое главное – завладеть вниманием больного, разрушить его хандру, восстановить здоровые представления и оптимистическое отношение к жизни». Лечить больных надо «правильно, скоро и приятно».

Поддерживать чистоту тела и души, жить в гармонии с собой древним римлянам помогали термы. Недаром интерес к здоровью и состоянию духа древние римляне выражали приветствием при встрече на улице: «Как потеете?»

Первые римские термы появились в 25 году до н. э.

энергичным массажем, который делали в специальных комнатах. Отдых после процедур проводился в зале ассамблей или в библиотеке. Купальни и места отдыха были хорошо освещены, богато украшены, хорошо проветривались.

Вследствие того, что современные термы «настроены» на любой режим работы по длительности и интенсивности воздействия, можно выделить несколько основных факторов для оздоровления. Еще древние говорили, что сочетание горячей или термальной воды, холодных обливаний и горячего пара способно творить чудеса.

1 Температура воздуха в помещениях терм

Этот фактор воздействует на множество жизненно важных физиологических процессов, происходящих в организме человека. Основные – терморегуляция, дыхание, кровообращение, выделения, обмен веществ.

сивному потоотделению, что обеспечивает освобождение организма человека от конечных продуктов метаболизма.

3 Психозэмоциональный фактор

Приятная обстановка, негромкая музыка, хороший сервис, своеобразный «ритуал очищения» – все это мощный психозэмоциональный элемент.

4 Вода различной температуры

Использование ее в термах – не только гигиеническая процедура, но и особое воздействие на организм человека. Контрастные ванны, различные виды душей, вода бассейнов – все это оказывает положительный физиологический эффект.

5 Ароматерапия

Это применение в термах ароматических добавок: масел, отваров и настоев растений, воздействующих определенным образом и восстанавливающих пси-



СПА-бар

Возникшая в последнее время мода на оборудование терм в СПА-центрах и отелях оправдана тем, что их высокие технологии способны решить самые многочисленные вопросы как здоровья, так и нашей жизни.