

26-3367

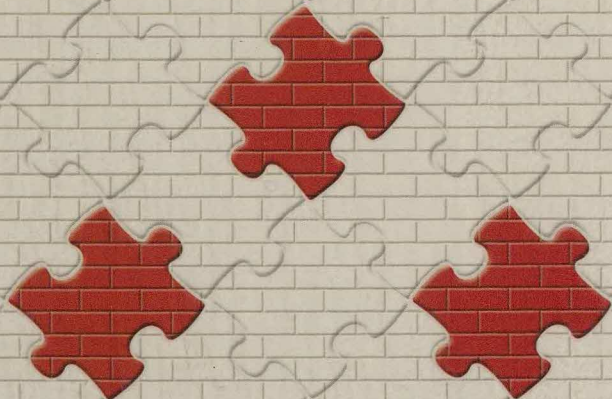
НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

Игорь Фомичёв

# Правильная русская баня

Физиология  
Ценности  
Конструктив  
Традиция  
История

26-03367



**Игорь Фомичёв**

# **Правильная русская баня**

**Физиология  
Ценности  
Конструктив  
Традиция  
История**

**Издательство «Наш мир»  
Москва  
2026**

**Фомичёв И.Ю.**

Правильная русская баня / И.Ю. Фомичёв — Москва:

Наш мир, 2026. — 480 с. : илл.

Эта книга — результат многолетних физиологических и этнографических исследований восточнославянской банной культуры.

Книга будет интересна тем, кто любит баню, и тем, кто её не любит. Первые найдут там новые банные впечатления, вторым предлагается попробовать, чем правильная русская баня отличается от той бани, которую они не любят...

В книге обобщён опыт автора по проектированию традиционных русских бань и многолетний опыт проведения семинаров-демонстраций «Правильная русская баня».

Ценность старинных русских банных традиций для нашей жизни — лейтмотив этой книги.

Отдельная тема книги: баня в личной усадьбе.

Три главные ценности книги:

1. Физиология банных процессов и внутренняя логика старинной банной культуры.
2. Правильное конструктивное исполнение бани.
3. Возможности бани для сохранения и восстановления жизненного энергopotенциала и регуляции стресса.

Многие темы этой книги пригласят вас задуматься! Например: почему в правильной русской бане не хочется пить?

Здравствуй, новая, хорошо забытая старая, русская баня!

ББК 51.204.7

УДК 392

В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

---

# СОДЕРЖАНИЕ

---

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	5
Часть 1	
ТРАДИЦИОННАЯ И СОВРЕМЕННАЯ БАННАЯ КУЛЬТУРА .....	12
<i>Глава 1</i>	
Историческая судьба традиционной банной культуры Восточной Европы .....	13
<i>Глава 2</i>	
Физиология человека и банная традиция .....	15
<i>Глава 3</i>	
Современные реалии банной культуры в Восточной Европе .....	17
<i>Глава 4</i>	
Образование, банные чемпионаты и актуальные тренды современной городской банной культуры .....	27
<i>Глава 5</i>	
Изменение традиционной банной культуры как частный случай трансформации национального этнокультурного кода .....	37
<i>Глава 6</i>	
Правильная русская баня и банный бизнес или для кого эта книга? .....	47
<i>Глава 7</i>	
О спорах .....	50

Часть 2  
БАЗОВЫЕ КОНЦЕПТЫ ПРАВИЛЬНОЙ РУССКОЙ  
БАНИ И ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ . . . .55

*Глава 1*

Главный элемент правильной русской бани . . . . .55

*Глава 2*

Медленный и быстрый банный жар — что это такое? . . .64

*Глава 3*

Влажность в бане . . . . .71

*Глава 4*

Кругооборот грязи в бане, или меняю свою грязь  
на вашу — что это такое? . . . . .76

*Глава 5*

«Маленькие сердца» и баня . . . . .80

*Глава 6*

Эффекты успешной логистики. . . . .87

*Глава 7*

Как баня увеличивает резерв иммунного ответа . . . . .90

Часть 3

ОПИСАНИЕ ПРОЦЕССОВ И СОБЫТИЙ  
БАННОГО ДНЯ . . . . .91

*Глава 1*

Правильно приготовленная баня . . . . .91

*Глава 2*

Биоритмия банных процессов . . . . .93

*Глава 3*

Дыхание — это жизнь! Лёд и пламень в лёгких...  
Мороз и жар, и день чудесный... Мороз и жар  
в парной одновременно? Что всё это значит? . . . . .101

<i>Глава 4</i>	
Регуляция банного микроклимата и волшебная ёлочка .....	107
<i>Глава 5</i>	
По какому алгоритму балансировать количество влажности, тепла, холода и притока воздуха в бане? ...	111
<i>Глава 6</i>	
Как дефицит может быть хорошим .....	119
<i>Глава 7</i>	
Калёная баня .....	124
<i>Глава 8</i>	
Завершение бани .....	133
<b>Часть 4</b>	
<b>ВЫШЕОПИСАННЫЕ СОБЫТИЯ В ВИДЕ ЛАКОНИЧНОЙ СХЕМЫ .....</b>	<b>138</b>
<b>Часть 5</b>	
<b>ДЕТАЛИ БАННОГО ДНЯ — ЕДА, АЛКОГОЛЬ, АРОМАТЫ .....</b>	<b>145</b>
<i>Глава 1</i>	
Еда в банный день .....	145
<i>Глава 2</i>	
Баня и алкоголь .....	151
<i>Глава 3</i>	
Ароматы в бане .....	152
<b>Часть 6</b>	
<b>ВОДНЫЙ ТРАНЗИТ И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ БАННОГО ДНЯ .....</b>	<b>158</b>

<i>Глава 1</i>	
Водный транзит в правильной бане .....	158
<i>Глава 2</i>	
Опыт банного внутриклеточного детокса в годы пандемии ковида .....	167
<i>Глава 3</i>	
Водотранзит и синтезы гиалуроновой кислоты .....	169
<i>Глава 4</i>	
Питьё на обеде и после обеда .....	170
<i>Глава 5</i>	
Просветительское замечание о приёме воды .....	171
<b>Часть 7</b>	
<b>ЦЕННОСТИ ПОТЕНИЯ .....</b>	<b>172</b>
<i>Глава 1</i>	
Потение — одна из функций нашего организма .....	172
<i>Глава 2</i>	
Важнейшая функция кожи — выделительная .....	179
<i>Глава 3</i>	
Баня в постели для тех, у кого нет времени долго болеть гриппом, ковидом и простудными заболеваниями .....	184
<i>Глава 4</i>	
Потение и особенности обмена веществ у женщин, его влияние на форму женского тела, сексуальность и сценарии семейной жизни .....	190
<i>Глава 5</i>	
Чистота — залог здоровья .....	195

Часть 8	
<b>ВЕНИЧНЫЙ МАССАЖ — ФИЗИОЛОГИЯ, БИОМЕХАНИКА, ЭРГОНОМИКА</b> . . . . .	196
<i>Глава 1</i>	
Правильная биомеханика веничного массажа . . . . .	196
<i>Глава 2</i>	
Парки и телесные компетенции . . . . .	199
<i>Глава 3</i>	
Отдельные виды парок . . . . .	201
<i>Глава 4</i>	
Как отличить хорошего пармастера от плохого при заказе веничного массажа в бане? . . . . .	205
<i>Глава 5</i>	
Мышечное интонирование (изменение мышечного тонуса) при парках . . . . .	208
Часть 9	
<b>УДЕЛЬНЫЙ ВКЛАД, ОН ЖЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ «ВЕС» ГЛАВНЫХ БАННЫХ ПРОЦЕССОВ В РУССКОЙ БАНЕ.</b> . . . . .	209
Часть 10	
<b>ДРЕВНИЙ И СОВРЕМЕННЫЙ БАННЫЙ ДЕНЬ</b> . . . . .	210
<i>Глава 1</i>	
Банный день в старину — этнографический очерк . . . . .	210
<i>Глава 2</i>	
Современный банный день — вдохновляющие истории . . . . .	228

## Часть 11

### КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

### ПРАВИЛЬНОЙ РУССКОЙ БАНИ . . . . . 233

Введение . . . . . 233

#### Глава 1

Банная печь . . . . . 235

#### Глава 2

Лучший конструктив печи . . . . . 246

#### Глава 3

Менее удачные конструкции печей . . . . . 251

#### Глава 4

«Дикий» пар в бане: о банной печи с водогреем  
и несовместимости парной и водного зеркала . . . . . 256

#### Глава 5

Правильная аэродинамика бани . . . . . 258

#### Глава 6

Эргономичность позы при поддаче пара в каменку . . . 267

#### Глава 7

Влияние воздухопроводов на обитаемость бани . . . . . 268

#### Глава 8

Инсоляция бани . . . . . 273

#### Глава 9

Стены бани . . . . . 275

#### Глава 10

О строительстве стен бани из синтетических  
материалов . . . . . 280

#### Глава 11

Стратегия банного строительства.

Интеграция парной в банные комплексы . . . . . 283

Глава 12	
«Сотрудники» бани: предбанник, терраса, веранда, сенное ложе и снеговая лужайка .....	285
Глава 13	
Проектирование бани .....	293
Глава 14	
Плач о конструктивной компетентности банных строений .....	296
Часть 12	
<b>СТРОИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ И ЭКСПЛУАТАЦИОННЫЙ СЕРВИС БАНИ .....</b>	<b>298</b>
Глава 1	
Строительные замечания .....	298
Глава 2	
Эксплуатационный сервис бани .....	307
Глава 3	
Баннный веник — важный расходный материал для эксплуатации бани .....	308
Часть 13	
<b>БАНЯ В УСАДЬБЕ .....</b>	<b>310</b>
Часть 14	
<b>ДВА ВИЗИТА .....</b>	<b>326</b>
Глава 1	
Визит в столичный элитный баннный комплекс .....	326
Глава 2	
Частная усадебная баня без экономии .....	327

Часть 15	
«БАНЯ И ...»	331
<i>Глава 1</i>	
Баня и йога	331
<i>Глава 2</i>	
Баня и женщина	346
<i>Глава 3</i>	
Баня и наша психика	373
<i>Глава 4</i>	
Баня и резонансный вокал	380
<i>Глава 5</i>	
Баня и большие физические нагрузки	384
<i>Глава 6</i>	
Баня и беременность	389
<i>Глава 7</i>	
Баня и дети	394
<i>Глава 8</i>	
Баня и супружеские интимные отношения	396
<i>Глава 9</i>	
Баня и духовный рост, самопознание, самосовершенствование...	407
<i>Глава 10</i>	
Баня и скорость мысли	409
<i>Глава 11</i>	
Баня и медицина	411
<i>Глава 12</i>	
Адаптивные возможности организма и баня, иммунитет и фитнес для ресничек	417

Часть 16	
НЕКОТОРЫЕ ЧАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ПРАВИЛЬНОЙ РУССКОЙ БАНИ .....	423
Введение .....	423
<i>Глава 1</i>	
Баня — для здоровья позвоночника .....	424
<i>Глава 2</i>	
Эволюционная физиология и адаптивные правила игры — про баню и не только про баню.....	435
<i>Глава 3</i>	
Почему дополнительные воздействия неразумно и опасно совмещать с баней? .....	441
<i>Глава 4</i>	
Искусственный интеллект и баня, или надо ли вычислять заранее точное количество поцелуев на романтическом свидании .....	443
<i>Глава 5</i>	
Кто в бане хозяин? .....	447
<i>Глава 6</i>	
Трёх дней достаточно, чтобы усвоить все секреты традиционной бани .....	448
<i>Глава 7</i>	
Просветительские замечания «в тему» о современном рынке оздоровительных услуг .....	450
 Часть 17	
ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ РУССКОЙ БАНИ В ЖИЗНИ — ПРОГНОСТИКА И ВЛИЯНИЕ НА ВЕГЕТАТИВНУЮ РЕГУЛЯЦИЮ .....	455
<i>Глава 1</i>	
Баня и служба внешней разведки .....	455

<i>Глава 2</i>	
Куда катятся камни? .....	458
Часть 18	
ВОСХВАЛЕНИЕ РУССКОЙ БАНИ, БАННОЕ ДЕЛО КАК ПРОФЕССИЯ .....	462
<i>Глава 1</i>	
Русская парная баня — лучшая баня в мире? .....	462
<i>Глава 2</i>	
Банное дело как профессия .....	464
<i>Глава 3</i>	
Будущее традиционной банной культуры .....	467
Эпилог	
СТИХИ О БЛАГОДАТИ И ПРОПОВЕДЬ .....	468