

PIRMAS UŽĖJIMAS. Prie einant į garinę, reikia apsilioti vandeniu iš kibiro arba duše, bet galvos nešlapinti ir sausai nusišluostyti. Ant galvos užsidėti veltinę kepurę. Sėdėti ant plautų nuleidus kojas nepatariama, nes temperatūros skirtumas nuo galvos iki kojų sudaro net 20 laipsnių, - geriau atsigulti. Nes kam kam, o kojoms karštis labiau reikalingas, nei galvai. Lietuviškoje garinėje pirtyje pirmiausia yra išsigarinama, kad gerai atšustų oda, paskui šlapia plaušų kempine (turi būti šiurkšti), kruopščiai nutrinama senoji, atšokusi oda, - trinama iki tol, kol ranka patrynus, ant odos jau nebesidaro gurvuolių, - ranka, braukiant per odą, turi švelniai slysti, net gurgždėti. Beje, šia šiurkščia kempine trinama ir veido oda, - būtent todėl lietuvaikių veidai nesendavo, nesiraukšlėdavo ir ilgai būdavo gražios ir sveikos išvaizdos bei guvios spalvos.

Išėjus į priešpirtį, nusiplaunama, persiliejus šiltu vandeniu arba (šiandieninėmis sąlygomis) po dušu. Po to pemza nutrinama suragėjusi kojų padų oda, nupjaustomos kietos nuospaudos, nukarpomi nagai. Pasiilsima priešpirtyje.

Taigi pirmas užėjimas yra apšilimas pirtyje. Iš anksto apšylant žemesnėje oro temperatūroje, išsiplečia odos kraujagyslės, skatinamas prakaitavimas. Norint paruošti organizmą garinei (tai ypač aktualu tiems, kas ne iš karto prisitaiko prie karščio: naujokai, pagyvenusieji ir ligoti žmonės, kuriems nedraudžiama lankyti pirties), naudinga iš pradžių 2-3 min. pasimaudyti duše arba tiek pat laiko pamirkyti kojas karštoje vonelėje ir tik tada eiti į garinę (antrą kartą einant į garinę, šitos procedūros kartoti nebereikia). Po to jau galima pradėti kaitintis, bet taip pat palaipsniui, iš pradžių ant apatinio ar vidurinio plauto.

Kai kurie pirties mėgėjai mano, kad kaitinantis pirmą kartą, reikia kentėti, kol nuo nosies nukris tam tikras prakaito lašų skaičius. Jeigu laikysimės šios taisyklės, kai kam teks sėdėti 15-18 min., ir jie gali persikaitinti. Kiekvienas žmogus skirtingai pakenčia karštį, drėgmę, šaltį ir pan. Vieni, esant toms pačioms sąlygoms, ima prakaituoti jau trečią minutę, kitiems prireikia 8-10 min. Be to, pastebėta: jei žmonės iš anksto susitaria eiti į pirtį, t. y. psichologiškai pasiruošia, ir susirenka mėgstama, sava kompanija, prakaitas ima išsiskirti žymiai greičiau.

Apskritai rekomenduojama visiems be išimties 5-7 min. pabuvus garinėje, eiti į prausyklą (ar poilsio kambarį) ir 7-10 min. pailsėti. Ilsintis pirmieji prakaito lašai išsiskirs po 4-5 min., o jei dar pamersite kojas į šilto vandens dubenį, prakaitas bėgs upeliais.

Naujokams rekomenduojama į garinę eiti vieną sykį ir pagulėti apačioje ne ilgiau kaip 4-5 min. Pėrimąsi vanta geriau atidėkite antram užėjimui. Šios taisyklės turėtų laikytis ir pagyvenę, taip pat fiziškai nusilpę žmonės. Jeigu po pirties jausitės žvaliai, greitai užmigsite ir gerai miegosite, tai kitą kartą garinėje galite pasėdėti kokią minutę ilgiau ir kaitintis du kartus, bet neilgiau kaip 10-15 min. (atsižvelgiant į amžių, savijautą ir garinės temperatūrą).

Išėjus į priešpirtį, nusiplaunama, persiliejus šiltu vandeniu arba (šiandieninėmis sąlygomis) po šiltu dušu, pailsima. Priešpirtyje ilsėtis reikia 10 minučių ir išgerti gaivos, giros, sulčių, sulos arba arbatos.ke

žea rūgti po 5 - 6 dienų

ANTRAS UŽĖJIMAS. Lietuviškoje pirtyje garas daromas tik karštu aromatizuotu vandeniu. Vantos masažas pagerina ne tik odos, bet ir vidaus organų kraujo apytaką, didina prakaitavimą, iš organizmo pašalina nereikalingus šlakus, geriau ima kvėpuoti oda. Visa tai padeda medžiagų apykaitai. Vantos išskiria bakterijas naikinančius fitoncidus. Be to, eteriniai aliejai iš lapų ir šakelių patenka ant odos ir gerina joje medžiagų apykaitą, pakelia odos tonusą, didina gyvybingumą ir apsaugo nuo senėjimo. Oda po pėrimosi įgauna malonią spalvą. Tam, kad

Kodėl lietuviai nebežino apie lietuviškas pirtis (7-dalis)

Parašė

Pirmadienis, 29 Birželis 2009 00:00 - Paskutinį kartą atnaujinta Sekmadienis, 28 Birželis 2009 19:41

kūnas gerai įkaistų ir garai nenuvilkėtų, reikia įgūdžių.

Pertis geriausia dviese – paeiliui vienas kitą. Kaip jau sakyta, periamasis turi gulėti (ant plauto, suolo), tada kūną vienodai veikia oro temperatūra. Net ir geriausiai įrengtoje garinėje periantis stovint, temperatūros skirtumas galvos ir kojų aukštyje bus maždaug 20°C. Tai kenkia bendrai termoreguliacijai, galva gali per daug įkaisti. Antra, gulint labiau atsipalaiduoja visos kūno dalys, raumenys, raiščiai, sąnariai. Be to, gulinčio žmogaus pulsas vidutiniškai 8-10 tvinksnų retesnis, vadinasi, širdies ir kraujagyslių sistemai tenka mažesnis krūvis. Tai ypač svarbu žinoti naujokams ar neseniai sirgusiems. Jei atsigulti nėra kur, perkites sėdėdami, tik pasistenkite, kad kojos būtų tokiam pat aukštyje, kaip visas kūnas. Dažnai besiperiantieji vienas kitą tiesiog iškankina, o iš vantos lieka stagarai. Čia svarbiausia ne jėga, o išmanymas



Pėrimas dvejomis vantomis

Pagal pageidaujama karštį parinkę plautą, paguldykite periamąjį ant pilvo, būtinai kojomis į krosnį, o galva ten, kur daugiau oro; rankos turi būti ištiestos palei kūną.

Garinimas: lengvai muojuojant vanta ir neliečiant kūno, kelis kartus „praeiti“ palei abu šonus nuo kojų iki galvos ir atgal. Periamasis turi jausti lengvą malonų ir karštą vėjelį.

Glostymas: periantysis turi prispaustą prie kūno vantą pravesti (glostyti) nuo kaklo iki kojų keletą kartų. Jei temperatūra aukštesnė, - vantos nereikėtų nuo kūno pakelti. Dviem vantomis lengvai perbraukite nuo pėdų iki galvos ir atgal – pirmiausia vantos prispaudžiamos prie pėdų, o po to iš lėto braukiama blauzdų raumenimis, šlaunimis, sėdmenimis, nugara iki kaklo. Atgal viena vanta braukiama vienu, kita – kitu šonu, dubeniu, šlaunimis ir blauzdų raumenimis iki pėdų.

Taip glostoma 2-3 kartus. Po to vantas reikia kilstelėti į viršų, tartum pasigriebiant karštesnio oro, nuleisti ant juosmens ir ranka prispaudus palaikyti 2-3 sekundes. Tokie pat judesiai daromi menčių, kelio sąnarių srityje.

Visas pratimų kompleksas kartojamas 3-4 kartus. Vantos būtinai turi liesti kūną. Jei garinėje oro temperatūra per didelė ir odai per karšta, vantomis reikia braukti lėtai, nekeliant į viršų. Jei oda „dega“, tą nemalonumą galima pašalinti ranka, o dar geriau vanta, pamirkus ją vėsiamame vandenyje. Tokiu būdu vėsinant, glostymo procedūra nenutrūksta, raumenys ir sąnariai pakankamai įkaista.

Šlakstymas ir prispaudimas: kad kūną dar geriau įkaitinti, vanta pamirkoma karštame vandenyje, pakeliama aukščiau, kur yra karštesnis oras ir kratant šlakstoma, po to įkaitusi vanta 2-3 sekundėms prispaudžiama prie juosmens, prie menčių, prie sąnarių ir kulnų. Jai oras yra per karštas, - vantą reikėtų atvėsinti šaltame vandenyje.

Kodėl lietuviai nebežino apie lietuviškas pirtis (7-dalis)

Parašė

Pirmadienis, 29 Birželis 2009 00:00 - Paskutinį kartą atnaujinta Sekmadienis, 28 Birželis 2009 19:41

Visos procedūros pradedamos periamajam gulint ant nugaros, paskui periamasis apsiverčia ant nugaros, ir visos procedūros kartojamos.

Išėjus į priešpirtį, nusiplaunama, persiliejus šiltu vandeniu arba (šiandieninėmis sąlygomis) po dušu, o jei kūnas pakankamai įkaitęs galima pasimaudyti šaltame vandenyje kubile, baseine, upėje arba ežere. Priešpirtyje pailsėti reikia 15-30 minučių, išgerti gaivos, giros, sulčių, sulos arba arbatos.

A.Vincentas Sakas

Laukite tęsinio