

Balto pirti apmeklēs Anna Rozīte un Mārtiņš Kozlovskis. Viņi noskaidros, vai pirts ir ilgtermiņa ieguldījums veselībā.



Pirts burvība

Ilze APERĀNE, speciāli Mājai

Foto: Rūta KALMUKA, f64 Photo Agency

Pirts latviešu folklorā ir būtisks un tradīcijām bagāts elements. Mainoties cilvēku dzīvesveidam un pielāgojot senču rituālus mūsdienu cilvēka dzīves ritmam, nereti tiek pazaudēta daļa no visa procesa burvības. Lai no senatnes pārnestās tradīcijas un para-

žas saglabātu to autentiskumu un labākās īpašības, veiksīm eksperimentu, kura gaitā noskaidrosim, vai regulāra (un pareiza!) pirts apmeklēšana kombinācijā ar dažādiem ķermeņa un gara sakārtošanas rituāliem (kas Latvijā ienākuši no citām kultūrām) ilgtermiņā

var garantēt gan mentālu, gan fizisku labsajūtu.

Eksperiments norisināsies laikā, kad Latvijā dzīvojošajiem jo īpaši nepieciešams siltums, jo saules gaismas ziemas mēnešos ir maz un, iestājoties pavasarim, organisms jūtas novājināts.

DALĪBNIEKI

Eksperimenta laikā TV seja Anna Rozīte kopā ar savu dzīvesdraugu Mārtiņu Kozlovski regulāri (reizi nedēļā) apmeklēs pirti, baudot pirtosšanās rituālus pieredzējuša pirtnieka pavadībā, kā arī saņems dažādu veidu meditācijas un miesas sakārtošanas rituālus, kas ienākuši latviešu kultūrā un pieejami *Baltajā pirtī*. Pirts ir vistīrākā un latvieša ģenētiskajam kodam atbilstošākā meditācijas forma – līdzīgi kā Austrumu kultūrā budisms vai joga. Ar šo eksperimentu vēlamies parādīt, ka rūpīga ieklausīšanās savā ķermenī un ilgstoša, pareiza tā kopšana aizstāj visus medikamentus.



pirts apmeklējuma reizē Anna ar draugu pirmo reizi apmeklē *Balto pirti*, kur pirtnieka Vernera Pilsuma, kurš var lepoties ar vairāk nekā 15 gadu darba pieredzi amatā, pavadībā izbauda pirtosšanās rituālus. Ņemot vērā, ka pirms pusgada Anna kļuvusi par māmiņu Emīlijai, pirtnieks izvēlējies tādu kosmētiku, kas nekaitētu Annai un mazulim, jo meitiņu baro ar krūti. Pirms došanās pirtī pirtnieks iztaujā Annu par viņas karstuma iztu-



NORISES VIETA

Eksperiments norisinās vietā, kas jau vairāk nekā simt gadu rīdziniekiem dāvā pirtosšanās priekus un izkoptas labākās latviešu lauku pirts tradīcijas – *Baltajā pirtī*. Vieta sevī apvieno senatnes aur, kuru var izbaudīt katrs pirts apmeklētājs, un piedzīvojusi vērienīgu rekonstrukciju. 2008. gadā tā kļuvusi par siltāko vietu Rīgas centrā, kur dabiskā un veselīgā veidā smelties enerģiju ikdienas darbiem un relaksāciju – atpūtas mirkļos. Īstas lauku pirts atmosfēru nodrošina gan maigais aromāts, kas apņem jebkuru apmeklētāju, verot pirtiņas durvis, gan slotas, dabiskie skrubji un ķermeņa kosmētika, linu palagi un pieredzējis pirtnieks, kas katru apmeklētāju aprūpē pēc labākajiem sentēvu rituāliem, lai, iznākot no pirts, cilvēks varētu teikt – jutos kā no jauna piedzimis! Pirts galvenais uzdevums ir nodot dabas iedvesmu pilsētas iedzīvotājiem – būt vietai, kur katrs var sajūst labāko, ko mums sniedz Latvijas dabas veltes un siltums, kas nāk no ar malku kurinātas lauku pirts krāsns.



Anna ROZĪTE: «Es laikam sevi varētu dēvēt par svētdienas pirts apmeklētāju, jo regulāri šādu procesu nepieņemju, lai gan apzinos, ka tas ir ļoti veselīgi. Dažreiz mēdzam arī ar draudzenēm apmeklēt kādu pirti. Viena no viņām pastiprināti interesējas par pirts kultūru, tā ka reizēs, kas viņa apmeklē pirti kopā ar mums, varu rēķināties ar kārtīgu pirtosšanās procesu. Nesanāk pirti bieži apmeklēt, jo man nepatīk vienkārši aiziet un sēdēt karstumā, gribas kādu darbību, rituālu. Tā kā tagad esmu jaunā māmiņa, gulēt sanāk daudz mazāk. Miegš man ir ļoti svarīgs, līdz tam gulēju apmēram 9 stundas diennaktī, tagad – kā kuru reizi, bet noteikti mazāk, tāpēc neliels nogurums visu laiku mani pavada. Gribētos šo sajūtu mazināt – atgūt vairāk spēka un vitalitātes.»



Mārtiņš KOZLOVSKIS: «Pirms pāris mēnešiem vēl diezgan citīgi draugu kompānijā apmeklēju *Balto pirti*, jo uzskatu, ka pirts atšķirībā no dažādiem SPA centriem dod jūtamu efektu. Es to sauktu par *džeku SPA*, jo pēc katras reizes, kad esmu kārtīgi izkarsējies pirtī un

nopēries, jutos kā ar jaunu ādu – nedēļa paiet ar pavisam citu darba spar. Sajūtas lieliskas! Pirts ir arī zīmīga komunikācijas vieta – cilvēki nepiespiestā atmosfērā tur mēdz izrunāt svarīgas lietas. Ceru, ka arī šis eksperiments kārtējo reizi apstiprinās faktu, ka pirts ir viens no veselīgākajiem veidiem, kā uzturēt tonusu savu veselību.»

rību, kā arī ādas īpatnībām, lai izvēlētos piemērotāko kosmētiku un slotas, ar kurām pērt. Pirts procedūra sākas ar ķermeņa nobirstēšanu ar dažādu materiālu cimdiem un aromātisku sāli (pačulija, ģerānija, apelsīns, ilangs). Process nepieciešams, lai atbrīvotu ādas virskārtu no atmirušajām šūnām un ļautu organismam piekļūt karstajam gaisam, tādējādi veicinot gan vielmaiņas, gan toksīnu izvadprocesus. Pēc nelielas atpūtas pirtnieks ķeras pie ozola slotas un, Annai gulot uz pirts lāvas ar bērzu slotu pagalvī, to noper.

► 16. lpp.



EKSPERIMENTS MĀJĀ

◀ 15. lpp.

Ozola slota izvēlēta, jo tā lapām ir lielāka siltuma atdeve cilvēka ķermenim, savukārt bērzu slota uz ādu iedarbojas kā nomierinoša komprese ar svaigu, patīkamu aromātu. Pēršanas laikā ķermeni ieberzē ar tikko grieztu greipfrūta šķēlīti un aplaka ar svaiga greipfrūta sulu. Pēc nopēršanas Anna dodas uz baseinu, kur, balstoties uz pirtnieka rokām, panāk absolūtu ķermeņa atslābināšanos, izjutot vieglu nēsājošu sajūtu – tā parasti piemeklē cilvēkus ilgstošas meditācijas rezultātā. Pirtošānās nobeigumā Annas ķermeni iesmērē ar uz pirts lāvas izkausētu tumšās šokolādes, saldā krējuma un kanēļa masku, lai līdzsvarotu ādas eļļošanas mehānismu. Nākamajā dienā pēc pirts Annas sajūtas ir lieliskas: «Pēc pirts vakara gulēju kā mazs bērns, un, protams, efekts, ko manai ādai sniedza šokolādes maska, atsver visus sintētiskos krēmus!»



2. pirts apmeklējuma laikā (nedēļu pēc pirmās pirtošānās reizes) pirtnieks Annai sākumā veic ķermeņa pilingu ar maltām auzu pārslām un sāli ar kanēli. Sālim kā kristāliskai vielai piemīt īpašības noņemt no cilvēka negatīvo informāciju, tāpēc to ir ieteicams lietot pirtošānās sākumā, lai atbrīvotu sevi no visiem ikdienas stresiem. Kanēlis veicina asinsriti un uzlabo vielmaiņas procesus. Pēc kārtīgas skrubēšanas pirtnieks atkal ķeras pie Annas un Mārtiņa nopēršanas ar ozola slotām. Pēc pirts apmeklējuma Anna sāk apmeklēt arī jogas nodarbības, kas īpaši piemērotas sievietes reproduktīvās veselības uzlabošanai un Latvijā ir jaunums, proti, hormonu jogas terapija.



nošanai pēc grūtniecības perioda, kad daudz ticis dots mazulim.»

Inga ŠULCE-BRANTA, sertificēta jogas pasniedzēja: «Ņemot vērā, ka Annai pirms pusgada piedzimis bērniņš, šis ir tieši tas laiks, kad var pa īstam sākt atkal sakārtot savu veselību un līdzsvarot fizisko un emocionālo stāvokli. Tieši hormonu jogas prakse sievietēm ir ieteicama, sākot no sestā mēneša pēc dzemdībām, lai atjaunotu hormonālās sistēmas līdzsvaru, kas arīdzan nepieciešams iekšējo resursu atjaunošanai pēc grūtniecības perioda, kad daudz ticis dots mazulim.»



PIEREDZEI

Hormonu jogas terapija (HJT)

- Radīta speciāli sievietēm, lai novērstu **menopauzes izraisītos traucējošos simptomus**, kā arī **neauglības, priekšlaicīgas menopauzes, olnīcu policistīta, PMS** un citus ar **hormonālo nelīdzsvarotību saistītu** veselības traucējumus, izmantojot atbilstošas **indiešu un tibetiešu jogas tehnikas**.
- Metode īpaši piemērota sievietēm, kuras atbalsta visu dabisko sava iekšējā līdzsvara atrašanos un dažādu veselības problēmu novēršanai. Terapijas kurss ilgst 3 mēnešus, kura laikā dāmas iemācās dažādas jogas pozas, kuras regulāri praktizējot var panākt manāmus uzlabojumus savā reproduktīvajā veselībā.
- HJT metodi 90. gados **izstrādājusi brazīliešu jogas terapeite Dina Rodrigesa**. Šobrīd HJT aizsācējai ir 84 gadi un viņa veiksmīgi turpina vadīt HJT apmācību gan Brazīlijā, gan Eiropā. Dina Rodrigesa veikusi ilggaides pētījumus, novērojot savu klientu hormonālo rādītāju un pašsajūtas izmaiņas, praktizējot HJT, lai metodei būtu empīrisks pamatojums.
- Rezultāti rāda, ka manāmi **uzlabojumi ir novērojami jau pēc 4 nedēļām**. HJT vingrinājumus ir viegli apgūt, bet panākumi atkarīgi no tā, cik bieži tos izpilda. Labi apgūta HJT vingrinājumu izpilde aizņem tikai 30 minūtes dienā, un tam nav nepieciešamas priekšzināšanas joga.



ANNAS SAJŪTAS UN IESPAIDI PĒC PIRMAJĀM 2 NEDĒĻĀM

«Pēc šīm divām nedēļām jau jūtu izmaiņas – mana āda ir kļuvusi priecīgāka – ir pamanāms svaigums un vitalitāte. Acīmredzot tai patīk, ka to tā kārtīgi aprūpē kaut vai reizi nedēļā! Noteikti varu pieminēt arī hormonu jogas terapijas nodarbības – tā kā esmu nedaudz ar jogu nodarbojusies jau iepriekš, man ir ar ko salīdzināt. Šī ir aktīva joga, tiem, kam patīk nākamajā rītā just, ka kaut kas ir darīts – un es esmu tieši no tiem cilvēkiem.» ■

PADOMI LABAI PIRTĪNAI

1. Pirti ieteicams iet vismaz reizi mēnesī.
2. Optimālais pirtošānās laiks ir 2–3 stundas.
3. Pirtspriekos mērenība jāievēro, ja ir onkoloģiskas, sirds un asinsvadu, infekcijas, ādas, iekaisuma slimības.
4. Pirti pats galvenais ir sekot līdzī savai pašsajūtai – ja karstums liekas neizturams, nav par visām varītēm jāturpina pēršanās vai karsēšanās.
5. Pirti nevajadzētu karsēties, ja stipri iekaisis kakls – pirts procedūras būs papildu slodze sirdij un asinsvadiem, kas var veicināt sirds mazspējas veidošanos.
6. Bērnus līdz trīs mēnešu vecumam nevajadzētu ņemt līdzī pirti, jo viņiem vēl nefunkcionē sviedru dziedzeri.
7. Neviena ūdens procedūra, arī pirts, nav vēlāma uzreiz pēc ēšanas.
8. Alkoholu pirms pirts nevajadzētu lietot, toties der apēst ko saldu.
9. Pirms pirts jānoņem dekoratīvā kosmētika, kā arī metāla rotaslietas, jo karstumā tās apdedzina ādu.
10. Ejot karsētavā, lūpas apziež ar higiēnisko lūpukrāsu – tā pasargās maigo ādu no pārlieka karstuma.
11. Pirms lāvas kājas der islaicīgi izmērcēt karstā vannā.
12. Pirti jāuzliek īpaša pirtscepure, vilnas cepure vai jāapsien katūna lakatiņš – lai mati nekļūst pārāk sausi, jo karstais gaiss matus žāvē tikpat ļaudīgi kā karsts fēns.
13. Pirtslotas jau laikus iemērc ūdenī. Ilgi tās netur – lai nezaudētu smaržu. Lakstaugu un svaigas kadīka slotiņas nemērcē, tikai samitrina.
14. Pērties sāk tikai tad, kad ķermenis sasilis un sirds ar karstumu apradusi (parasti tas notiek, tvaicētavā dodoties otro vai pat trešo reizi).
15. Labāk pērties gulus, jo sēžot galva pārāk sakarst. Kājas paceļ augstāk. Pēršanas sāk ar pēdām.



16. Pirmajā pēršanās reizē var ieziesties ar medu vai sāls un sodas maisījumu (attiecība 1:1) – soda mīkstina ādu, sāls veicina sviedru izdalīšanos.
17. Sviedrēšanas veicina arī karstā ūdens tēja, ko var iemalkot pirms iešanas pirti.
18. Pirti cilvēks zaudē daudz ūdens (1,5–2 l), tāpēc starplaikos un pēc pirts der iedzert, piemēram, zaļu tēju, bērzu sulu vai melno tēju ar pienu. Dzer nedaudz, bet bieži un maziem malciņiem.
19. Pēc pirts pāris stundas ieteicams iztikt bez dzeršanas. Arī maltīti vislabāk ieturēt tikai pēc divām trim stundām.
20. Pirti ļoti efektīva ir pašmasāža vai masāža (veic klasiski – no pēdām

uz augšu un no roku pirkstiem uz pleciem), kas lieliski veicina arī celulīta izskaušanu, jo karstā gaisa un aukstā ūdens mijiedarbība aktivizē organismā vielmaiņas procesus.

21. Iedarbīgas ir dažādas skaistumkopšanas procedūras. Maskas uzklāj pēc sviedrēšanās – uz atvēsinātas ādas. Pirmoreiz izmantojot medu, jābūt uzmanīgiem – tas var izraisīt alerģiju.
22. Ūdens, kurā mērcētas pirtslotas, lieliski noder matu skalošanai.
23. Pēc pirts un mazgāšanās neslaucās, bet ļauj ķermenim nožūt.
24. Uzreiz pēc pirts aktīvas fiziskas darbības nav ieteicamas, toties pēc pāris stundām tās būs ļoti uzmuntrinošas.



Studija Saules Joga

- ▣ Hormonu jogas terapija
- ▣ HaTha joga
- ▣ Joga Sirds atvērtībai
- ▣ Spēka joga
- ▣ Joga grūtniecēm

Rīgā, Tallinas ielā 71 (Baltā pirts, 2. stāvs); tālr. 20386144
www.saulesjoga.lv