

Pirts rituāli imunitātes stiprināšanai

Esam apkopojuši informāciju, kādi rituāli jāveic pirtī, lai stiprinātu imunitāti.

Karstā un aukstā gaisa kontrasts, ko varam piedzīvot pirtī, stiprina asinsvadu sienīgas, palielina organisma aizsardzības spējas, kā arī trenē norūdišanos. Līdzīgu efektu nodrošina arī kontrastduša.

Pirts likumi, kas jāatceras ikvienam:

- Nepaslinko un pirms pirts apmeklējuma konsultējies ar ģimenes ārstu.
- Nedrīkst steigties, katrai kustībai jābūt lēnai, mierīgai, nesteidzīgai, labi pārdomātai.
- Ieejot pērtuvē, pieliecies, lai pēkšņais karstais gaiss neradītu nepatīkamu sajūtu sejai.
- Noklāj uz lāvas paklājiņu un apgules. Guļus organisms vairāk atslābinās, muskuļi nav sasprindzināti un atpūšas, attiecīgi labāk noris svīšana. Šādā veidā vieglāk panesams karstums, pie kā organisms nav pieradis. Sirds netiek papildus apgrūtināta.
- Izvērtējot pašsajūtu, karsējies vairākas reizes. Vienā reizē uzturies pērtuvē aptuveni piecas minūtes. Ieteicams ne vairāk par trim karsēšanās reizēm viena pirts apmeklējuma laikā. Saunā ar sausu gaisu ieteicams pavadīt nedaudz ilgāku laiku (25-30 minūtes, pēc smagas fiziskas slodzes -18-20 minūtes).
- Tiem, kas pirtī ir pirmo reizi, nav ieteicams pērties ar slotiņu. Labāk to atlikt uz citu reizi. Kad iesācējs ir pieradis pie pērtuves karstuma un uzturēšanās laiks ir aptuveni 8-10 minūtes, var atļauties 1-2 minūtes pērties ar slotiņu.
- Jānodrošina atpūta starp karsēšanās reizēm, ne īsāka par 7-10 minūtēm. Šo laiku palielina pēc katras karsēšanās reizes.
- Uzmanies no peldēm ledusaukstā ūdenī vai sniega kupenā. Tās paredzētas stipriem un norūdītiem organismiem.

Masāža ar pirts slotiņu

Masāža ar pirts slotiņu ir savdabīgs masāžas veids, kas pastiprina ādas virskārtas un dziļāko audu asinsriti. Pastiprinās svīšana, vieglāk atveras ādas poras, tādējādi veicinot to attīrīšanos.

Jebkura slotiņa izdala fitoncīdus, kuri neitralizē slimību izraisošās baktērijas, un ēteriskās eļļas, kas, nonākot uz ādas, aizkavē tās priekšlaicīgu novecošanu.

Pats racionālākais ķermeņa stāvoklis ir guļus stāvoklis - karstums uz visu ķermeni iedarbojas vienādi un muskuļi maksimāli atslābinās.

Pēršanās procedūru labāk veikt divatā. Viens apguļas uz lāvas, otrs veic masāžu ar slotiņām, pēc tam, pēc atpūtas pauzes, apmainās lomām. Pērējam nevajadzētu aizmirst uzvilkt rokās cimdus, jo ir viegli dabūt tulznas.

Ja pērtuvē gaisa mitrums ir lielāks par 40 - 50%, nav nepieciešams procedūras laikā mērcēt slotiņu.

Slotiņa zaudēs spēju piesūkties ar tvaiku, lapiņas salīps un slotiņa kļūs smaga.

Savukārt sausā gaisa pērtuvē pastāvīgi jāatrodas traukam ar ūdeni, kur procedūras laikā mērcēt slotiņu.

Trīs zelta likumi, kurus būtu lietderīgi iegaumēt!

- Slotiņai jābūt mitrai. Ja nepieciešams, tā periodiski jāsamitrina.
- Pērēja kustībām jābūt maigām, slotiņai viegli jāpieskaras miesai.
- Ja pērtuvē ir liels karstums (aptuveni 60°C), slotiņa jāvicina uzmanīgi, lai ar karsto gaisu (tvaiku) neapdedzinātu ādu.

Pirts prieki ziemā

Senatnē pirts būvēja upju, ezeru vai dīķu tuvumā ne tikai tādēļ lai būtu ūdens tuvumā, bet arī tādēļ lai savas veselības labad ziemā būtu iespēja iegremdēties āliņģī. Pie šādām procedūrām cilvēks tika pieradināts jau no bērnības, tādēļ tā bija pašsaprotama un nešķīta kaut kas pārdabisks. Pie aukstuma procedūrām piederēja ne tikai peldes āliņģī, bet arī aplaistīšanās ar ledainu ūdeni, apmētāšanās un rīvēšanās ar sniegu, arī vārtīšanās sniegā. Šādos “ekstremālos” apstākļos cilvēka organisms izstrādā ļoti lielu sev vajadzīgu enerģijas devu. Šāda organisma uzmundrināšana ir ļoti vajadzīga visiem, gan tiem kuru organisms sāk strauji novecot mazkustīgā dzīves veida vai citu iemeslu dēļ, gan arī tiem kuriem ir laba veselība. Šādas procedūras ir brīnišķīgs līdzeklis gan vīrusu, gan iekaisumu un citu slimību profilaksei.

Ļoti labi dziedināšanai ar aukstumu pakļaujas nervu sistēma. No karstās pērtuves, kur temperatūra ir +60 līdz +80C iekrist kupenā -15 līdz -20C temperatūrā ir baudījums. Pēc šādas procedūras parādās mundrums, labs garastāvoklis un daudz enerģijas. Šādas izjūtas ir vienreizējas.

Kontrasta procedūras ir ļoti labas kosmētiskās procedūras. Pirtī labi iztvaicētās izpletušās ādas poras ļoti strauji saraujas līdzko sajūt temperatūras pazemināšanos. Padarot ādu tvirtu un elastīgu regulējot sviedru un tauku dziedzeru darbību. Šādā veidā notiks arī laba zemādas kapilāru un nervu galu masāža un zināma iedarbība uz muskuļiem.

Šajā ciklā ir jāievēro sekojošas lietas: pakāpeniska organisma siltuma slodzes palielināšana; pakāpeniska organisma aukstuma slodzes palielināšana; stingra kontrastu cikla ievērošana: uzkaršanās – atdzesēšanās – atpūta vai uzkaršanās – atdzesēšanās – apsildīšanās – atpūta.

Par pakāpenisku slodžu palielināšanu mums ir jārunā ne tikai vienā pirts ciklā, bet gan arī samērā ilgā pirts apmeklējumu laikā.

Ja esat iesācējs pirts lietās un arī ziemas peldēs, tad paies samērā ilgs laiks kamēr Jūs no lāvas verēsiet doties uz āliņģi. Nepieradušam organismam pirmā aukstuma procedūra būs vienkārši iziešana vēsā gaisā vai arī vēsā dušā, kura pakāpeniski pāriet aukstā. Kad Jūsu organisms būs apradis ar šīs procedūras stiprumu, pakāpeniski varat palielināt slodzi. Obligāti jāatceras ka pareiza aukstuma procedūra nedrīkst ilgt līdz parādās drebuļi. Tai jāilgst līdz momentam, kad pārtraucas sviedru izdalīšanās. Ja jūtat, ka šo robežu esat pārkāpuši, tad pēc aukstuma procedūras noteikti ir jāiet pērtuvē nedaudz apsildīties un tikai tad atpūta. Apsildīšanās noteikti būtu vajadzīga arī pēc peldes āliņģī. Pakļaut savu ķermeni aukstuma procedūrai drīkst tikai tad ja ķermenis ir kārtīgi izsīlis.

Lai ietu uz āliņģi ir jāievēro sekojošas lietas:

Tur doties tikai tad kad sajūtat kad esat pilnīgi izsīlis. Ejot uz āliņģi uzvelciet kājās čības lai neapsaldētu kāju pēdas, kuras ir ļoti jutīgas un kurās atrodas ar visiem mūsu orgāniem saistītie enerģētiskie centri. Galvā uzlieciet cepurīti vai aptiniet to ar dvieli. Jo arī galvu nedrīkst par daudz atdzesēt. Nekādā gadījumā galvu nedrīkst iegremdēt ledainajā ūdenī. Āliņģī iegremdējieties lēni nevis straujā lēcienā. Āliņģī ir jābūt ielaistām trepītēm lai iegremdēšanās būtu izdarāma pakāpeniski un cilvēki nesagrieztos uz asajām ledus malām. Āliņģis nedrīkst būt dziļāks par krūšu augstumu. Atrašanās ilgums āliņģī 20 – 30 sekundes. Praktiski iegremdējoties āliņģī vispirms sajūtīsim aukstumu, tad siltumu, tad atkal aukstumu. Līdz ko otrreiz sajūtat aukstumu ir īstais laiks izkāpt no āliņģa. Pēc āliņģa nevajadzētu stāvēt ārā vējā, bet gan doties siltumā. Pēc peldes āliņģī vajadzētu tūlīt noslaucīties dvielī un tad doties uz pērtuvi. Visefektīvākā būtu norīvēšanās ar lina dvieli.

Arī rīvēšanās ar sniegu ir spēcīga pirts procedūra, kuru var izdarīt neaizejot tālu no pirts. Šajā

procedūrā ir vieglāk regulēt aukstuma slodzi pēc sajūtām. Varam šo procedūru ātri pārtraukt. Ja darbojamies ar sniegu, to nevajadzētu izsmērēt pa visu ķermeni, bet gan enerģiski ierīvēt ādā līdz ķermenim it kā “uzkarsts”. Lai saprastu atšķirību procesos var pameģināt sajūtas gan vienā gan otrā gadījumā. Lai neapsaldētu rokas rīvēšanās procesā būtu ieteicams uzvilkt cimdus. Nevajadzētu rīvēties ar sniegu ārā ja ir stiprs un auksts vējš. Sniegs saskaroties ar ķermeni kūst, bet vējš šajā gadījumā var izveidot ledus kārtiņu, kura neveicinās Jūsu veselību.

Var vērtīties arī kupenā, ja tā ir mīksta un pūkaina, jo sērsnainā kupenā var gūt savainojumus.

Avots: www.pirtslietas.lv; www.termorelax.com