Vilnius, 2021 m. gruodžio 22 d.

**Karštis, garas ir beržinės vantos: pirtininkas pataria, kokių klaidų nedaryti**

**Pirtis – tai visame pasaulyje plačiai paplitęs laisvalaikio praleidimo ir atsipalaidavimo būdas. Reguliariai lankytis pirtyje mėgsta ir lietuviai, dažniausiai besirenkantys tradicinės lietuviškos garinės pirties malonumus. „Lidl“ prekybos tinklas šią savaitę siūlo išbandyti pirties ritualą praturtinančius aukštos kokybės atributus, o profesionalus pirtininkas dalijasi patarimais, kaip buvimą pirtyje paversti švente tiek kūnui, tiek sielai.**

„Pirtis, kaip ir kiekvienas žmogus – unikali. Dėl to nėra aiškios taisyklės, kiek kartų per savaitę ar mėnesį reikia mėgautis pirtimi. Vienam užtenka pirtyje apsilankyti kartą per mėnesį, kitam – užsukti kas porą savaičių, dar kiti pirtyje lankosi kiekvieną savaitgalį. Čia svarbiausia atrasti balansą ir tarp apsilankymų pirtyje leisti organizmui pailsėti“, – sako „Žvalios vantos“ pirtininkas ir vantų rišėjas Renatas Žvaliauskas.

**Kuo aukščiau – tuo karščiau**

Visuomenėje vyrauja įsitikinimas, kad temperatūra pirtyje turi siekti 100 laipsnių pagal Celsijų, tada ji neva veiksmingiausia. Visgi, optimali pirties temperatūra priklauso nuo jos tipo. Pavyzdžiui, tradicinėje lietuviškoje garinėje pirtyje temperatūra siekia 55-65 laipsnius, o drėgmė svyruoja tarp 40-60 proc.

„Dar sakoma, kad pirtyje reikia praleisti bent 15-20 minučių, tačiau tokie mitai gali atnešti daugiau žalos nei naudos. Nereikia akylai skaičiuoti laiko ar iš pirties pabėgti vos tik pajusite, jog šiluma darosi sunkiai pakeliama. Iš pradžių nusileiskite ant žemesnio gulto, bet jeigu jaučiate, kad karštį vis tiek sunku pakelti – ramiai, neskubėdami eikite atsigaivinti į priešpirtį ar lauką“, – pasakoja R. Žvaliauskas.

Kuo aukščiau pirtyje esate, tuo didesnė temperatūra veiks jūsų kūną, o sėdint ar vanojantis vantomis karščio krūvis atitenka būtent galvai. Pirties skrybėlė pridengia galvą ir sumažina jaučiamą šilumą, todėl ją dėvint pirtyje galima daugiau įkaitinti visą kūną.

**Įkaitintų pirties akmenų jėga**

Gerai įkaitinti akmenys yra svarbiausias lietuviškos garinės pirties atributas. Kaip teigia „Žvalios vantos“ pirtininkas, kūrenant pirtį svarbu žiūrėti ne į tai, kokią temperatūrą rodo saunos termometras, o ar gerai įkaito akmenys.

„Neretai pirtyje besilankantys žmonės skuba kuo greičiau atverti ir užverti pirties duris, kad, liaudiškai tariant, „neišeitų šiluma*“*. Tiesa ta, kad tarp kiekvieno užėjimo į pirtį yra būtina praverti duris ar langą ir taip į vidų įleisti šviežio oro. Sugrįžę į pirtį ir vėl užpylę vandens ant akmenų sugeneruosite garą, kuris akimirksniu pakels jutiminę pirties temperatūrą“, – akcentuoja pirties žinovas.

Patogesniam vandens atsinešimui ir užpylimui ant akmenų patariama naudoti pirties kubiliukus su samčiu. Iš masyvios eglių medienos pagaminti kubiliukai leis saugiai mėgautis pirties karščiu, taip sustiprinti savo imunitetą ir pagerinti kraujotaką.

**Vanta – nemuša, o gydo**

Bene garsiausias lietuviškos pirties atributas – natūralios medžių lapų ir žolelių vantos, o vanojimasis pirtyje laikomas tikru sveikatos šaltiniu. Ši pirties technika siekia šimtmečius, tačiau tik profesionalai žino, kaip reikia teisingai rišti vantas ir kokie augalai joms patys tinkamiausi.

Anot vantų rišėjo R. Žvaliausko, kiekvienas augalas turi išskirtinį kvapą ir tekstūrą, todėl skiriasi ir jų teikiama nauda. Pavyzdžiui, beržinė vanta puikiai perduoda šilumą kūnui, o dėl švelnumo ja tinka vanoti bei masažuoti net pačią jautriausią odą. Ąžuolo vantos suteikia stiprybės, mat šis medis lietuvių tautosakoje vaizduojamas kaip gyvenimiškos jėgos simbolis.

Mosuojant vantomis pirties viduje yra tolygiai paskirstoma šiluma, o taip pat karštas oras nukreipiamas į konkrečią žmogaus kūno vietą. Nors pirties procedūroms galima naudoti tiek šviežias, tiek ir džiovintas vantas, jas būna sušildyti pirties garuose, kad atsiskleistų naudojamų žolelių ar medžio aromatai.

**Paslaptingi pirties ritualai**

Pirtyje galima *prausti* ne tik kūną, bet ir mintis. Jeigu seniau apsilankymas pirtyje buvo orientuotas į tiesioginį kūno prausimą ir švarą, dabar daugiau dėmesio sulaukia slegiančių minčių ir streso atsikratymas.

„Naudojant įvairius aliejus ir druskas, paprastą apsilankymą pirtyje galima paversti įmantriausiu ritualu. Natūralūs aliejų kvapai padeda atsipalaiduoti ir sukuria malonią atmosferą, druskas galima naudoti kūno šveitimui ir atjauninimui, todėl pirtis iš pasišildymo vietos tampa tikra grožio procedūrų oaze“, – sako pirtininkas.

Pirmą kartą „Lidl“ parduotuvėse, nuo šios savaitės galėsite įsigyti tikrą [pirtininko rinkinį:](https://www.lidl.lt/c/sveikata-ir-jaukumas/c2364/) beržo ir ąžuolo vantų, saunos kepurėlių, medinių kubiliukų vandeniui ir specialaus aromatingo pirties aliejaus. Iš prekybos centro tiesiai į pirtį!

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt