
PIRTS UN ALUS



Mums labi ir zināms izteiciens, ka katrs latvietis sirdī ir zemnieks. Šeit mēs varētu papildināt, ka katrs otrais latvietis sirdī ir aldaris vai vismaz pārliecināts alus mīlis. Alus darišana latviešiem ir tikpat sena, cik sena ir mūsu tautas vēsture. Tādēļ latviešu tautas dzīves ritums, tradīcijas un ikdiena no seniem laikiem ir bijusi saistīta ar alu – gan ar alus darišanu, gan lietošanu dažādos veidos.

To pašu mēs varētu teikt arī par mūsu tautas svētnīcu, dziednīcu un spēka vietu – pirti. Un nav brīnums, ka mūsu „vecais brālis” alutiņš latviešiem ir bijis saistīts ar pirti iešanu un pirts tradīcijām jau no senseniem laikiem. Ne velti senatnē alu brūvēja tajos pašos kublos, kurus pirti izmantoja ūdens glabāšanai.

Tā, lūk, šodien, gan mācoties no senču gudrības, gan attīstot savu pieredzi, mums ir iespēja atkal celt alu goda vietā, lietojot to pirts procesā visdažādākajos veidos un gūstot no tā gan spēku, gan prieku, gan veselību.

Alus izmantošana pirts procesā

Domājot par alu pirts kontekstā, pirmām kārtām prātā nāk šā dzēriena vispārzināmā izmantošana, proti, alus dzeršana. Tiešām, pa kausam laba un veselīga alus pirms pirts procesa uzsākšanas, pirts procesa laikā un it īpaši – pēc pirts ir pat ieteicams.

Taču tas nebūt nav viss. Alus un ar tā gatavošanu saistītie produkti ir daudzveidīgi izmantojami arī pirts dziednieciskajās, kosmētiskajās un relaksējošajās procedūrās. Šeit sniegsim jums dažus ieteikumus, kā tas būtu darāms. Un mēs ceram, ka mūsu piedāvātie alus produktu izmantošanas veidi pirtī būs tikai ierosme, lai jūs tos ne tikai izmēģinātu, bet arī pilnveidotu un izdomātu arvien jaunus...

Alus iedarbība uz organismu

Kā zināms, pirtī visi procesi notiek daudzkārt intensīvāk nekā parastā vidē. Arī jebkuru faktoru un vielu iedarbība uz cilvēka organismu pirtī ir vairākas reizes intensīvāka, salīdzinot ar ikdienā ierasto vidi. Izņēmums nav arī alus iedarbība. Jebkuru mūsu piedāvāto alus procedūru iespējams veikt arī nesaistīti ar pirti, taču pirts procesa ietvaros tās iedarbība būs ievērojami spēcīgāka.

Svarīgi, lai jebkurām dziednieciskām, kosmētiskām vai relaksējošām procedūrām tiktu izmantots augstas kvalitātes dabisks alus bez piemaisījumiem. Pretējā gadījumā dziednieciska vai kosmētiska efekta vietā varam iegūt veselības problēmas.

Alum piemīt izteikta dziednieciska iedarbība. Alus uzlabo asinsriti ādā, veicina un pastiprina poru atvēršanos un sārņu izvadīšanu caur ādu. Alus stimulē gremošanas sistēmu un aknu darbību, veicina žults izstrādāšanos, paātrina visu sekrēcijas dziedzeru darbību, labvēlīgi ietekmē plaušu darbību, sekmē efektīvāku skābekļa uzņemšanu. Alum ir urīndzenošas īpašības, tas attīra organismu un stimulē nieru darbību. Alus palīdz atbrīvoties no blaugznām, baro matu saknes un pašus matus.

Alum piemīt arī kosmētiska iedarbība. Alus mīkstina un baro ādu, uzlabo ādas kvalitāti, palīdz atbrīvoties no pinnēm, pumpām u.tml.





Alus un gara mešana

Alus izgarojot veido pirts telpā spēcīgu un ļoti patīkamu aromātu, tādēļ to droši var izmantot pirts gara veidošanai. Tomēr liet tīru alu uz pirts akmeņiem nebūtu ieteicams, jo, alū esošajam ūdenim pārvēršoties tvaikos, uz akmeņiem nogulsņējas pārējās alus sastāvā esošās vielas, kas uz sakarsētajiem akmeņiem ātri piedeg, radot nepatīkamu deguma smārdu. Ja tomēr ir vēlēšanās panākt pirts telpas strauju aromatizāciju, alus būtu jāatšķaida ar karstu ūdeni proporcijās 1:1 (vai arī vēl vairāk samazinot alus koncentrāciju, piemēram, 1 daļa alus pret 2 daļām ūdens). Alus koncentrācija šādā šķīdumā ir mazāka, tāpēc deguma smārda pirtī nebūs.

Tomēr mēs ieteiktu labāk izmantot citu metodi. Ielejiet alu kādā atvērtā traukā (bļodiņā vai ķipīti) un vienkārši nolieciet to pirtiņā uz lāvas. Paaugstinātās temperatūras ietekmē alus izgaros, veidojot vēlamo aromātu. Šādi alu pērtuvē var novietot jau pirts kurināšanas laikā, tādējādi brīdī, kad dosieties uz lāvas, patīkamais alus aromāts jūs jau gaidīs. Ja šīs metodes īstenošanai izmantosiet metāla trauku, tas paātrinās izgarošanas procesu. Tikpat labi nelielu metāla trauciņu ar alu var novietot tieši uz pirts akmeņiem, tikai būtu jāuzmanās, lai tas neapgāžas un alus neizlīst.

Alus vannas

Ļoti patīkamas pirti ir alus vannas. Tās var lietot dažādu ķermeņa daļu vannošana, taču ērtākās un vienkāršākās droši vien būtu alus vannas plaukstām un pēdām. Šādas vannas pagatavošana ir pavisam vienkārša. Ielejiet alu atbilstoša izmēra atvērtā traukā (piemēram, bļodā) un iegremdējiet tajā plaukstas vai pēdas. Pēdu vannu visērtāk ir vienkārši nolikt uz grīdas un sēžot turēt tajā pēdas. Roku vannīti sēžot var nolikt arī sev uz ceļiem, iegremdējot tajā plaukstas. Šādas vannas var izbaudīt gan priekštelpā, starplaikā starp karsēšanās vai pēršanās reizēm, gan arī karsēšanās procesa laikā – sēžot uz lāvas. Jums noteikti būs interesanti izjust atšķirību starp sajūtām, kuras sniedz alus vannas ar vēsu un ar siltu alu, īpaši uz lāvas. Pamēģiniet abus variantus un izvēlieties sev tikamāko.

Alus un pēršana

Jūs iegūsiat vēl nebijušas sajūtas, ja mēģināsiat nopērties vai nopērt otru ar „alus slotiņām” jeb alū mērcētām pirts slotām. Šim mērķim nebūtu nepieciešams mērcēt slotiņas alū pirms pirts procesa, pilnīgi pietiekoši ir uz pēršanas laiku ienest lāvas telpā atbilstoša izmēra atvērtu trauku (bļodu, kubliņu vai ķipi) ar alu un perot ik pa brīdim iemērk slotiņas alū. Pēc būtības tā būs visa ķermeņa masāža ar alu, par

masāžas instrumentu izmantojot slotiņas, pārklājot visu peramā ķermeni ar plānu alus kārtiņu un ar slotiņas pieskārieniem iemasējot to ādā. Papildu efekts šā procesa laikā būs spēcīgais alus aromāts pērtuvē.

Kā vienu no šīs metodes variantiem varam minēt iespēju ieliet alu neliela izmēra rokas pulverizatorā un pēršanas laikā ik pa brīdim uzsmidzināt alu uz slotiņas, nevis mērcēt visu slotiņu alū .





Masāža ar alu

Nereti pirtī, arī uz lāvas, tiek veiktas masāžas procedūras. Interesanti ir veikt masāžu, masāžas eļļas vietā izmantojot alu. Tā kā alus, atšķirībā no eļļas, nav viskozs šķidrums, to izsmidzināt uz ķermeņa visērtāk būtu ar neliela izmēra rokas pulverizatoru.

Šāda masāža sniegs patiešām neparastu baudījumu, ja to veiksiet uz lāvas. Jums noteikti būs interesanti izjust atšķirību starp masāžām ar vēsu un ar siltu alu. Pamēģiniet abus variantus un izvēlieties sev tikamāko.

Alus aplikācijas un ietišana alus palagos

Lai pastiprinātu alus dziedniecisko un kosmētisko iedarbību uz ķermeni, iespējams izmantot alus aplikācijas. Šim mērķim novietojiet uz attiecīgās ķermeņa daļas alū mērcētu dabiskas izcelsmes drānu (vislabāk – līnu) un paturiet to 10-15 minūtes. Īpaši efektīga būs šādas aplikācijas iedarbība, ja tā tiks veikta uz lāvas. Šajā gadījumā pilnīgi pietiekama būs 5 minūšu ilga procedūra.

Bez alus dziednieciskās un kosmētiskās iedarbības uz ķermeni papildus iegūsiet nebijušas, interesantas sajūtas, ja



veiksiet vispārēju ķermeņa ietīšanu „alus palagā”. Šim mērķim izmantojiet attiecīga izmēra dabiskas izcelsmes drānu (vislabāk – linu), samitriniet to alū, ietiniet tajā visu ķermeni un atstājiet to šādi uz 15-20 minūtēm. Ja šo procedūru veic ārpus pērtuves, vēlams pa virsu uzklāt segu

vai citu siltu drānu, lai cilvēks procedūras laikā nesaltu. Ja šo procedūru veic uz lāvas, papildu ķermeņa apklāšana nav nepieciešama, bet šajā gadījumā procedūras ilgums jāsamazina atkarībā no temperatūras režīma lāvas telpā.



Pīlings ar alus māliem

Pirts procesos bieži tiek izmantots pīlings ar māliem. Interesantas nianšes šī procedūra iegūst, ja mālus šķīdina nevis ūdenī, bet alū.

Mazgāšanās ar alu

Alus dziedniecisko un kosmētisko iedarbību uz ķermeni var panākt arī, mazgājot kādas ķermeņa daļas alū. Īpaši ieteicams ir mazgāt alū matus, tas palīdz atbrīvoties no blaugznām, uzlabojas asinsrite galvas ādā, tiek barotas matu saknes un paši mati, galvas āda un mati kļūst veselīgāki, mati iegūst skaistu spīdumu.





irtī mums ir iespēja izmantot ne tikai alu, bet arī citus ar alus darišanu saistītus produktus.



Alus raugs

Neapšaubāmi dziednieciski un kosmētiski vērtīgākais ar alu saistītais produkts ir alus raugs. Tajā ir īpaši daudz B grupas vitamīnu – tie gan baro ādu, gan piesaista organismam svešās vielas (indes, sārņus) un izvada tos no organisma. Tādējādi alus raugs ir veiksmīgi izmantojams, lai atbrīvotos no pinnēm, pumpām, augoņiem, izsitumiem u.tml. Alus raugs efektīvi izvada no organisma heliobaktērijas.

Alus raugs galvenokārt izmantojams tāpat kā alus, t.i., vannās, aplikācijās, masāžās, mālu pilingā. Taču piedāvājam jums arī dažas speciāli alus raugam paredzētas receptes.

1 glāzi alus rauga sajauc ar ½ glāzi medus, pievieno 1 lauku olu un pievieno 3-4 ēdamkarotes nerafinētas augu eļļas. Šo maisījumu uzliež uz ādas un tur 20-30 minūtes (lāvas telpā 10-15 minūtes), tad ķermeni attīra. Rezultātā āda kļūst īpaši gluda, elastīga un samtaina.

1 ēdamkaroti medus sajauc ar 4 ēdamkarotēm alus rauga, pievieno sarīvētu svaigu gurķi un pievieno lauku pienu tik daudz, lai masa neveidotos pārāk šķidra. Šo masu var izmantot gan kā ādas skrubi, gan arī kā ķermeņa masku.

Auzu pārslas sajauc ar alus raugu, pievieno olu un skābu krējumu tādās proporcijās, lai iegūtā masa veidotos stāipīga. Šo masu izmanto pilinga procedūrām.

MONO slotiņas

Pirts procedūras nav iedomājamas bez pirtsslotiņām, kuras var siet no dažādu lapu koku zariem. Katram kokam ir sava atšķirīga iedarbība. Visuniversālākās ir bērza slotas. Vītols, kas tiek saukts par taisnības koku, vairo sievišķo spēku un sargā no enerģijas zagļiem. Vītola slotas tiek dēvētas arī par maģijas jeb raganu slotām. Pēriens pirtī ar lazdas slotu uzlabos atmiņu un spējas mācīties, tas dāvās maigu, bet tajā pašā laikā spēcīgu enerģiju. Ne velti lazdas pirtsslotas dēvē par studentu slotiņām. Ja nepieciešams sakārtot attiecības starp tuviem cilvēkiem, pirtī tiek ieteikts pēriens ar alkšņa jeb ģimenes slotu. Par masāžas slotu, kas līdz kaulu kaitēm un

stiprina visu kaulu sistēmu, sauc no kārkla zariem veidotu pirtsslotu. Tā labi noder ikvienam mūsdienu cilvēkam, kas daudz laika pavada pie datora. Ikviens pirtī priecāsies par pērienu ar visu koku koka ozola slotu, saņemot spēku un izturību.



KOKTEIĻU slotiņas

Pirtsslotas var siet ne tikai no viena atsevišķa koka zariem. Ļoti iedarbīgas ir dažādu augu kombinācijas. Apvienojot kļavu ar liepu vai vītolu un ozolu, vai osi un vībotni, iegūstam tā saucamo harmonijas slotu, kas turklāt darbojas arī kā garīgais tīrītājs. Par sieviešu jeb sievu slotu tiek

dēvēta pirtsslotu, kas sastāv no liepas, vītola, ievas un vībotnes. Savukārt vīriešu jeb vīru slotā ir iekļauts ozols, osis, goba un vībotne. Jebkuru augu varam likt slotā, ko sauc par putekļu sūcēju, vēl tik noteikti pievienojot apsi, vībotni un pilādzi. Enerģiju un degsmi dāvās pēriens ar spēka slotu, kas sastāv no papardes, lazdas un ozola.

Lai sausās slotas pilnībā atgūtu savu enerģētiku, pirms lietošanas tās vēlams 4 stundas mērcēt aukstā ūdenī.

Pirtsslotas iespējams iegādāties „Valmiermuižas alus Pārdotavā“.



Ko vēl „Valmiermuižas alus Pārdotava“ piedāvā pirtij?

- Nepasterizēts alus 0,5 litru pudelēs. Realizācijas termiņš 3 mēneši.
- Nefiltrēts alus 3 litru pudelēs. Realizācijas termiņš 3 dienas.

Kopā ar „Valmiermuižas alu“ var iznomāt aprīkojumu pirtīm.

- Alus ozolkoka mucīņas: 5 l, 15 l, 30 l. Nefiltrēts alus. Iznomā uz 3 dienām bez maksas, jāmaksā tikai par alu.
- Alus 30 l Keg ar metāla rokas pumpīti. Nefiltrēts vai nepasterizēts alus. Iznomā uz 3 dienām bez maksas, ja pērk vismaz 30 litrus alus.
- Alus dzesētājs „muca“ kopā ar KEG. Nefiltrēts vai nepasterizēts alus. Iznomā uz 3 dienām bez maksas, ja pērk vismaz 60 litrus alus.
- Alus stands „muca“. Nefiltrēts vai nepasterizēts alus. Iznomā uz 3 dienām bez maksas, ja pērk vismaz 120 litrus alus.





WWW.VALMIERMUIZA.LV