

TURINYS

KAIP PRAUSĖSI MŪSŲ PROTĖVIAI 8

- Senosios Europos pirtys 10
- Egiptiečiai - aromaterapijos pradininkai 70
- Graikijoje klestėjo švaros kultas 72
- Romėnų pirtys 74
- Viduramžių Europa ir pirtys 76
- Renesanso epochos maudynės 78
- Trečiasis pirties atgimimas 78

PIRTYS PASAULYJE. MITAI IR STEREOTIPAI 20

- Azijos pirtys 22
- Kaip maudomasi hamame? 24
- Japonų prausimosi tradicijos 25
- Amerika - „temeskal“ ir „inipi“ pirtys 30
- Suomiška sauna 32
- Rusiška pirtis („bania“) 33
- Kokia yra lietuviška pirtis? 34

KUR NAUDA IR MALONUMAI GERAI DERA 36

- Kas mus pirtyje šildo? 38
- Slaptoji garo šiluma 38
- Kiek tirštas turi būti garas? 39
- Šiluma kaulų nelaužo? 40
- Šilumos poveikis raumenims 44
- Širdies ir kraujotakos sistemos veikla pirtyje 45
- Pirtis grūdina 46
- Po pirties - visi gražūs! 49
- Maloniai maudytis neuždrausi, arba „pirties psichoterapija“ 52
- Šaukštas deguto, arba septynios didžiosios pirties nuodėmės 55

AUGALAI-PIRTIES DRAUGAI 58

- Vanta - pirties karalienė 60
- Iš ko, kada ir kaip rišamos vantos? 65
- Vantos žiemai 72
- Grožiui ir malonumui 78
- Natūralūs garinės aromatizavimo būdai 83
- Ar visus augalus įsileisime į pirtį? 87

KVIEČIAME PIRTIN! 92

- Ruošiamės į pirtį 94
- Pirties stalas 95
- Kam į pirtį nevalia? 98
- Tradicinis pirties scenarijus 99
- Apie vyrus ir moteris 703
- Pirtis sielai 704

PIRTIES PROCEDŪROS 106

- Kad pirtyje būtų malonu 708
- Vanojimas ir vanojimasis 709
- Vanojimo menas 770
- Koks gali būti vanojimas? 770
- Savęs vanojimas 777
- Svarbiausia-garas 772
- Imam vantas ir vanojam! 772
- Paguldymai ir vertimai 774
- SPA namuose 776
- Pasitelkime fantaziją! 724
- Kam pirtyje reikalingas pirtininkas? 726

NUOSAVA ŠEIMOS PIRTIS 128

- Pirties statyba-nuo ko pradėti? 730
- Kur statyti? 730
- Architektūrinis projektas 730
- Reikalavimai nuosavai pirtčiai 732
- Nemesk plauto dėl suolelio 732
- Rastinė pirtis 734
- Pamatai ir grindys 735
- Tašo pirtis 736
- Karkasinė pirtis 737
- Molinė pirtis 738
- Šieno blokų pirtis 739
- Veltinio pirtis 739
- Krosnis - pirties širdis 740
- Gera krosnis - sveika pirtis 747
- Malkomis kūrenamos konvekcinės nuolatinio kūrenimo krosnelės 745
- Nuolatinio kūrenimo krosnelės kūrenimas 746
- Šilumą akumuliuojančios krosnelės 747
- Malkomis kūrenamos periodinio kūrenimo krosnys 748
- Elektrinės krosnelės ir pirties mikroklimatas 750
- Dūminė pirtis - geriausia 753
- Šilumos nuostoliai pirtyje 757
- Pirties krosnies akmenys 758
- Ventiliacijos paslaptys 760
- Pirtis nuosavame name ar bute 767
- Infraraudonųjų spindulių pirtis 768
- Carinė pirtis bute 769
- Caro generatoriai 770
- Pirties priežiūra 777
- Pirtis tebėra svarbi 773