

Apie grūdinimąsi ir jo reikšmę sveikatai

Vasarį, sveikatingumo ir sveikatos stiprinimo mėnesį, vainikuoja tradicinės maudynės lediniame vandenyje Palangoje. Tai užsigrūdinusių šventė. Kyla klausimas: ar visi galime taip užsigrūdinti, kad galėtume dalyvauti šioje šventėje? Kas tas grūdinimasis ir kokia jo reikšmė sveikatai?

Pasak mokslininkų, **grūdinimasis** – tai procedūrų sistema, didinanti žmogaus organizmo atsparumą nepalankių meteorologinių veiksnių poveikiui.

Kas vyksta grūdinant kūną?

Grūdinimosi metu odos receptoriai, veikiami aplinkos temperatūros, perduoda impulsus į centrinę nervų sistemą. Nuo šalčio odos kraujagyslės susitraukia ir dėl to išsiskiria mažiau šilumos, o nuo šilumos kraujagyslės išsiplečia ir kūnas atšąla (prie to prisideda ir prakaitavimas). Išorės dirgikliai sukelia stresinę organizmo reakciją, kurioje dalyvauja hipofizė, antinksčiai ir skydliaukė. Dėl jų išskiriamų hormonų intensyvėja medžiagų apykaita, padidėja šilumos gamyba (veikiant šalčio dirgikliams). Odos receptorių dirginimas grūdinimosi procedūrų metu gali būti prilyginamas akupunktūrai ar kitoms gydymosioms procedūroms, kai veikiami biologiškai aktyvūs taškai.

Grūdinimosi procedūrų metu didėja organizmo aprūpinimas krauju, nes stimuliuojama širdies ir kraujagyslių sistemos veikla. Gerėja audinių aprūpinimas deguonimi ir kitomis būtinomis medžiagomis. Taip pat didėja ir organizmo atsparumas stresui.

Tinkamai pasirinktos ir sistemingai atliekamos grūdinimosi procedūros tobulina žmogaus organizmo gebėjimą koordinuoti šilumos gaminimą ir jos išspinduliavimą reaguojant į aplinkos sąlygas ir padeda išvengti tiek kūno peršalimo, tiek perkaitimo.

Grūdinimasis bus sėkmingas, jei laikysitės svarbiausių grūdinimosi principų.

Sistemingumo principas. Grūdinimosi procedūros turi būti atliekamos sistemingai, be pertraukų, ištisus metus. Pertraukos mažina grūdinimosi efektyvumą. Padaręs pertrauką, net ir labai užsigrūdinęs žmogus procedūras vėl turėtų pradėti nuo švelnesnių, paprastesnių.

Laipsniškumo principas. Grūdinimosi procedūrų trukmę ir intensyvumą reikia didinti pamažu. Pradinis procedūrų intensyvumas priklauso nuo organizmo atsparumo ir kitų ypatybių.

Rekomenduojama:

- **Pradėti grūdintis esant geros sveikatos.** Išsekus grūdinimasis, kaip ir bet koks kūno atšalimas ar perkaitimas, gali būti rizikingas. Silpnesnės sveikatos žmonėms pradėti grūdintis reikėtų pamažu, atsargiai, stebint organizmo reakcijas, esant reikalui pasikonsultuoti su šeimos gydytoju.

- **Pamažu didinti grūdinimosi procedūrų intensyvumą.** Grūdintis kasdien, pamažu ir nuosekliai, o kas 2–3 dienas taikyti intensyvesnes procedūras. Kas 7 dienas galima ilginti procedūrų laiką ir koreguoti temperatūrą (pavyzdžiui, apsilioti vis šaltesniu vandeniu).

- **Grūdintis sistemingai, be pertraukų** (išskyrus ligos atvejus). Grūdinimosi įprotis susiformuoja po kelių mėnesių, o nutraukus procedūras išnyksta per 2–3 savaites.

- **Atsižvelgti į individualias savybes.** Vienas žmogus gali pradėti grūdintis nuo +18 °C vandens dušo, kitas – nuo kūno apsitrynimų iki pusės vėsiu vandeniu, dar kitam, ypač neužsigrūdinusiam, pakaks oro vonių.

- **Grūdintis geriausia pradėti šiltuoju metų laiku**, bet galima ir kitu metų laiku.

- **Grūdintis reikia pozityviai nusiteikus, procesas turi teikti malonumą.**

- **Grūdinimasis ir fizinis aktyvumas – puikus sveikatą stiprinantis kompleksas.**

Vietinės ir viso kūno grūdinimo procedūros

Vietinės procedūros – tai riboto odos ploto grūdinimas (pavyzdžiui, tik rankų, tik kojų ar tik kaklo). Jei grūdinamasi vandeniui, jo temperatūra gali būti +16 °C (viso kūno apipylimui reikia +25 °C, +24 °C vandens). Vietinės procedūros metu pasikeičia kūno temperatūra ne tik veikiamame kūno plote, bet ir kitose kūno srityse, taip pat kinta kraujo spaudimas ir visų kraujagyslių tonusas, pulso dažnis, aktyvesnė tampa plaučių ventiliacija.

Per **viso kūno** procedūras vienu metu veikiamas visas ar beveik visas kūno paviršius. Šios procedūros yra veiksmingesnės nei vietinės.

Paprasčiausios ir prieinamiausios grūdinimosi priemonės – oras, saulė, vanduo

Oro vonios

Kasdieniai pasivaikščiavimai ir žygiai, žaidimai gryname ore, mankšta, pabuvimas keliolika ar keletą minučių lengvai apsirengus lauke ar kambaryje, miegas prie praviro lango stiprina ir grūdina organizmą.

Ypač sveika pabūti prie jūros. Vanduo, saulė, vėjas ir druskų bei jodo prisotintas oras grūdina organizmą, t. y. palankiai veikia odą, užkerta kelią slogai, tonzilitui, bronchitui ir alergijoms.

Saulės procedūros

Saikingas buvimas saulėje gerina nuotaiką, organizme gaminasi vitaminas D, didėja atsparumas karščiui. Saulės spinduliai sukelia prakaitavimą, su kuriuo iš organizmo pašalinamos nereikalingos medžiagos ir druskos. Vasarą saulėje būti rekomenduojama saikingai (ne ilgiau kaip vieną valandą per dieną), ypač žmonėms, kurių oda šviesi.

Apsitrynimai

Tai pati švelniausia vandens procedūra. Pradedama apsitrynimu kambario temperatūros vandenyje sudrėkintu rankšluosčiu, plaušine ar tiesiog rankomis. Pradedama nuo viršutinės kūno dalies (kaklo, rankų, krūtinės, nugaros), vėliau – pilvas, juosmuo, kojos. Po to nusišluostoma ir apsitrinama sausu rankšluosčiu.

Apsipylimas

Apsipylimas iki pusės arba viso kūno apsipylimas veikia kaip masažas. Iš pradžių vandens temperatūra turi būti ne žemesnė nei +30 °C, vėliau apsipilama vis vėsesniu vandeniui.

Kontrastinis dušas taip pat labai naudingas. Žmonėms, sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis bei onkologinėmis ligomis, reikėtų iš pradžių būti atsargiems.

Grūdinimuisi puikiai tinka šaltas dušas. Galima pradėti nuo 15 sekundžių. Kiekvieną kartą baigiant praustis po dušu galima paleisti vis šaltesnį vandenį. Po savaitės jau drąsiai galėsite apsiliesti ir ledine srove. Paimkite dušo galvutę į rankas, apliekite vieną koją ir ranką, tada – kitą, apliekite nugarą ir krūtinę, o galiausiai apsipilkite kibiru šalto vandens. Jeigu bijote itin šalto vandens, neskubinkite savęs ir nedarykite to per prievartą. Jei norėsite, priprasite pamažu. Svarbu po tokio dušo gerai nusausti kūną (bet netrinti). Jeigu po to nėra šalta, o kūnas šiek tiek įraudo, tai požymiai, kad termoreguliacijos mechanizmai „įsijungė“ ir kitą kartą pabūti po dušu galima šiek tiek ilgiau. Jeigu apsipylus nejaučiama, jog kūnas šyla, reikia padaryti keletą pritūpimų ar kitų pratimų, kurie padėtų sušilti.

Prie šalčio procedūrų pripratęs organizmas geba greičiau sušilti bet kokiomis aplinkybėmis, tampa lengviau išvengti peršalimo ligų. Apsilieję lediniu vandeniui vyksta itin stiprus odos receptorių dirginimas. Jų sukelti nerviniai impulsai pasiekia galvos smegenis, turi įtakos širdies ir kraujagyslių sistemos, virškinimo sistemos veiklai, medžiagų apykaitai, reguliuoja emocijas, miegą, budrumą, apetitą ir troškulį. Be to, šalto vandens procedūros gerina nuotaiką.

Įdomu...

Berlyne atlikto sportininkų plaukikų tyrimo duomenimis, treniruotės vėsiam vandenyje didina natūralaus antioksidanto glutationo kiekį kraujyje. Be to, šie plaukikai du kartus rečiau sirgo kvėpavimo

takų ligomis. Glutathionas – trijų amino rūgščių (cisteino, glicino ir glutamino rūgšties) baltymo molekulė. Tai bene vertingiausias ir stipriausias viso organizmo antioksidantas, turintis įtakos detoksikacijos procesams ir imuninei sistemai.

Grūdinimasis kaip sveikatą stiprinanti priemonė buvo žinomas jau senovės Spartos laikais. Grūdinosi ne tik spartiečiai kariai, bet ir vaikai bet koku oru rengėsi lengvais drabužiais, vaikščiojo basi, maudėsi šaltame vandenyje.

Grūdinimosi šalininkas buvo Pitagoras. Hipokratas, gyvenęs 110 metų, ypač propagavo grūdinimąsi. Imperatoriaus Cezario ir poeto Horacijaus gydytojas taip pat gydė šaltu vandeniu.

Senovės Romoje mėgtos termos, kuriose vienu metu vandens procedūromis naudojosi iki 3,5 tūkst. žmonių.

Šaltą vandenį kaip priemonę imunitetui stiprinti naudoja praktikuojantieji jogą.

Vakarų pasaulyje šalto vandens terapiją XIX amžiuje pirmasis pradėjo propaguoti vokiečių kunigas Sebastianas Kneipas.

Vanda Markauskienė, Danguolė Andrijauskaitė, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokykla