

Grūdinimosi abėcėlė

Sveikata yra gyvenimas, neapsunkintas tavo kūno.

René Leriche (1879–1955), chirurgas, fiziologas

Kūno grūdinimas – vienas iš sveikatos stiprinimo būdų. Reguliarus ir sistemingas pabuvimas šaltesniame, nei įprasta, ore ar kūno apliejimas vėsiu vandeniu daro įtaką imuninei sistemai, medžiagų apykaitai bei psichoemociinei būklei.

Geresnė sveikata ir grūdinimasis didina pasitikėjimą savimi, savigarbą ir atsparumą stresui. Tyrimai rodo, kad sveikesni ir aktyvesni yra žmonės, kurie, būdami vaikai, gyveno sveikai ir buvo fiziškai aktyvūs. Tyrimai rodo teigiamą kasdienio fizinio aktyvumo ir kūno grūdinimo poveikį vaikų mokymosi rezultatams, įsiminimui ir dėmesio sukaupimui, gebėjimui spręsti psichologines problemas.

Tas, kuris grūdinasi ir, pavyzdžiui, prausimąsi duše vis baigia apsiliedamas šaltu vandeniu, tampa atsparesnis peršalimo ligoms, gerai jaučiasi ir yra darbingas. Prie šalčio procedūrų pripratęs organizmas geba greičiau sušilti bet kokiomis sąlygomis.

Kad kūnas būtų stiprus, o žmogus – sveikas, reikia žinių. Grūdinimasis bus sėkmingas laikantis svarbiausių principų. Rekomenduojama:

- **Grūdintis sistemingai.** Grūdinimosi įprotis susiformuoja per keletą mėnesių, o nutraukus procedūras poveikio netenkama per 2–3 savaites. Padaręs pertrauką, net ir labai užsigrūdinęs žmogus vėl turėtų pradėti nuo švelnesnių, paprastesnių procedūrų.
- **Grūdintis nuosekliai.** Didinti procedūrų intensyvumą geriau pamažu, kasdien. Kas 2–3 dienas taikytinos intensyvesnės procedūros (pavyzdžiui, tris dienas apsiliejus vėsiu, ketvirtą dieną apsiliesti šaltu vandeniu).
- **Atsižvelgti į individualias savybes.** Galbūt jums tinka apsiliejimas duše +18° C vandeniu, galbūt apsitrynimas ar apsiprausimas iki pusės vėsiu vandeniu, o galbūt maloniausiai jausitės lengvai apsirengę ir keletą minučių pasimankštinę lauke ar balkone. Grūdinimasis ir fizinis aktyvumas – puikus sveikatos stiprinimo kompleksas.
- **Būti gerai nusiteikus.** Grūdinimosi procedūros palankiai veikia nuotaiką, suteikia netikėtai malonių emocijų.

Kaip pradėti?

Prieinamiausias grūdinimosi priemonės yra vanduo ir vėsus oras.

Apsipylimas vėsiu vandeniu – daugeliui priimtinausias grūdinimosi visus metus būdas. Iš pradžių vandens temperatūra gali būti apie 30° C, vėliau apsipilama vis vėsesniu vandeniu. Kontrastinis dušas (apsiliejimas tai šiltu, tai vėsiu vandeniu) taip pat labai naudingas. Grūdinimuisi puikiai tinka ir tik šaltas vanduo. Galima pradėti nuo 15 sekundžių. Kiekvieną kartą baigiant praustis duše, apsiliejama vis vėsesniu vandeniu. Po savaitės jau drąsiai galima apsiliesti ir šalta srove. Paėmus dušo galvutę į rankas, apliejama dešinioji koja ir ranka, tada – kairioji, po to apliejama krūtinė ir sprandas bei nugara. Jeigu bijote itin šalto vandens, neskubinkite savęs – jei norėsite, priprasite pamažu. Svarbu po tokio dušo gerai nusausinti kūną, bet netrinti odos. Jeigu po to netampa vėsu, jeigu oda šiek tiek įraudo, tai yra požymiai, jog termoreguliacijos mechanizmai „įsijungė“ ir kitą kartą apsiliejimas vėsiu vandeniu gali būti ilgesnis. Jeigu po procedūros darosi vėsoka, reikia padaryti keletą pritūpimų ar kitų pratimų, kurie padėtų sušilti, imtis aktyvios veiklos.

Žmonėms, sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis, taip pat tiems, kurie mano, jog eksperimentai grūdinantis – ne jiems, rekomenduojamos švelnesnės procedūros. Tai gali būti apsitrynimas rankšluosčiu, sudrėkintu kambario temperatūros vandeniu, plaušine ar tiesiog

rankomis. Pradedama nuo viršutinės kūno dalies (kaklas, rankos, krūtinė, nugara), po to aptrinamas juosmuo ir kojos. Baigus nusišluostoma sausu rankšluosčiu.

Oro ir saulės vonios

Pasivaikščiėjimai ir žygiai, pasimankštinimas lauke bet koku oru ar tik pavaikštinėjimas keletą minučių lengvai apsirengus, miegas prie praviro lango stiprina ir grūdina organizmą. Buvimas prie jūros, saulė, vėjas ir jodo prisotintas oras grūdina kompleksiskai. Saikingas buvimas saulėje gerina nuotaiką, organizme sparčiau sintetinamas vitaminas D. Šiluma provokuoja prakaitavimą, taip pašalinamos nereikalingos medžiagos. Vasarą saulėje būti rekomenduojama ne ilgiau kaip vieną valandą per dieną, ypač žmonėms, kurių oda šviesi.

Ar galima į eketę?

Link ekstremalių potyrių geriau eiti nuosaikesniu keliu. Tačiau sveikiems ir psichologiškai pasirengusiems žmonėms keletą sekundžių trunkantis pasinėrimas į ledinį vandenį – vienas malonumas. Gerai jaučiuosi, pasimankštinau, kad šiek tiek sušilčiau, nieko nebijau, nes žinau, kad tai darau dėl savo sveikatos ir vidinio džiaugsmo, o ne puikuodamasis, – tokių principų vedinas žmogus gaus tik naudą.

Nereikėtų šokti į eketę prieš tai nepasirūpinus saugumu. Vandenyje neturi būti aštrių ledo šukių, kad pasineriant jos nesužeistų. Slidus takas iki eketės gali būti griuvimų ir galimos traumos priežastis. Išlipus iš vandens, jeigu nejaučiama stingdančio šalčio, tinka pasimankštinti, paklausti savęs, ką man suteikė pasinėrimas. Nubraukti vandenį nuo kūno galima ir savimasažo judesiais, rankšluostis nėra būtinas. Dar prieš pasineriant reikėtų apgalvoti žingsnius, kurie bus svarbūs išlipus iš eketės: kaip greitai apsirengsiu, ar reikės pakloto, ant kurio atsistosiu šlapiomis kojomis ir pan. Išlipus iš vandens ir pajutus užplūdusią euforiją, svarbu nesusalti. Todėl reikia atidžiau įsiklausyti į savo kūną, pakankamai šiltai apsirengti, išgerti karštos arbatos. Vokietijoje XIX amžiuje grūdinimąsi propagavęs dvasininkas ir sveikatinotojas Sebastianas Kneipas sakė, jog protingesnis yra tas, kuris vėsiam vandenyje pabūna vieną minutę, o ne dvi. Dažniausios pradedančiųjų „ruonių“ klaidos yra per ilgas buvimas vandenyje, taip pat nėrimas žemyn galva – tai didelė susižalojimų rizika. Net drąsuoliai neturėtų užsibūti lediniame vandenyje, o prieš pasinerdami į eketę turi pasimankštinti.

Įsitikinimas, kad alkoholis padeda sušilti, yra neteisingas. Iš tikrųjų alkoholis išplečia paviršines kraujagysles ir dėl to gali atrodyti, jog yra šilčiau. Esant tokios būsenos, yra daug didesnė rizika persišaldyti, nes tiesiog išjungiamos organizmo sistemos, kurios turėtų padėti pasirengti stresui. Alkoholio pavartojęs žmogus negali adekvačiai įvertinti situacijos.

Po pirties

Pasinėrimas į ledinį vandenį po pirties yra kur kas švelnesnis grūdinimosi būdas. Po karštos pirties akimirksniui išokus į ledinį vandenį šalčio poveikio beveik nepajaučiama, tačiau teigiamas poveikis kūnui tikrai yra. Po pirmojo pasikaitinimo pirtyje pasinerti į ledinį vandenį nerekomenduojama, užtektų tik apsiliesti vėsiu vandeniu, o po antrojo pasikaitinimo jau galima pūkštelti ir į eketę.

Kas vyksta grūdinantis?

Grūdinimosi procedūrų metu odos receptoriai, veikiami aplinkos temperatūros, perduoda impulsus į centrinę nervų sistemą. Taip išorės dirgikliai sukelia stresinę organizmo reakciją,

kurioje dalyvauja hipofizės, antinksčių ir skyd liaukės hormonai. Odos receptorių dirginimas grūdinimosi procedūrų metu yra tarsi akupunktūra ar kitos sveikatingumo procedūros, kai veikiami biologiškai aktyvūs taškai.

Grūdinimosi procedūrų metu didėja organizmo aprūpinimas krauju, nes stimuliuojama širdies ir kraujagyslių sistemos veikla. Intensyvėja medžiagų apykaita, geresnis organų ir audinių aprūpinimas deguonimi ir kitomis būtinomis medžiagomis. Didėja ir bendras organizmo atsparumas stresui.

Tinkamai pasirinktos ir sistemingos grūdinimosi procedūros tobulina organizmo gebėjimą koordinuoti šilumos apykaitą prisitaikant prie aplinkos sąlygų ir padeda išvengti tiek kūno peršalimo, tiek perkaitimo.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos visuomenės sveikatos specialistė
Danguolė Andrijauskaitė