

## *Grūdinimasis*

Vienas iš stipraus imuniteto formavimo būdų yra grūdinimasis. Užsigrūdinęs žmogus mažiau serga, tampa atsparesnis streso poveikiui, gerėja jo psichoemocinė būklė.

Grūdinimosi procedūras rekomenduojama pradėti **jau vaikystėje**, tinkamiausias amžius – ketvirtaisiais ar penktaisiais gyvenimo metais.

Siekiant, kad grūdinimasis būtų efektyvus, reikia užtikrinti ir kitus geros savijautos komponentus, t. y. užtikrinti miego režimą, tinkamą ir visavertę mitybą, fizinį aktyvumą, buvimą gamtoje.

### *Grūdinimosi priemonės – oras, saulė ir vandens procedūros*

Buvimas lauke, nepriklausomai nuo metų sezono, grūdina, jei tinkamai parenkama apranga. Vaikas turi būti rengiamas taip, kaip ir suaugusysis, ar net šiek tiek vėšiau. Jokiu būdu negalima vaiko prirengti per daug. Vaikų kraujotaka yra intensyvesnė, jie daugiau juda, greičiau sušyla.

Būnant lauke rekomenduojamos **saulės vonios**, kurių metu natūraliai gaminasi organizmui reikalingas vitaminas D. Saulės aktyvumas per dieną keičiasi, ypač tai aktualu vasarą. Tam, kad vaikutis gautų naudos ir saulės spinduliai nepakenktų, nepažeistų plonos odelės, saulės vonioms rekomenduojamas rytinis laikas – iki 11 val., ir popietinis – nuo 16 val. Be to, papildomai apsaugai užtikrinti patariama odelę tepti kremu ar losjonu turinčiu ultravioletinių spindulių filtrą. Būnant saulėje prie vandens telkinių ilgiau, svarbu riboti laiką, praleidžiamą saulės atokaitoje. Rekomenduojama daugiau būti pavėsyje, pridengti kūną plonais drabužiais, dėvėti galvą saugančias apsaugos priemones, gerti pakankamai vandens.

**Gyvenamoji namų aplinka** taip pat turi būti sveikatinanti. Rekomenduojama dažnai vėdinti namus, po truputį pratinti vaiką miegoti vis vėsesniame kambaryje, galiausiai – ir prie atviro lango. Vaiko organizmas gana greitai adaptuojasi prie palaiptiesiems vėstančios temperatūros.

Vienas populiariausių namie taikomų grūdinimo būdų – **apliejimas kontrastinės temperatūros vandeni**u palengva mažinant vandens temperatūrą ir stebint vaiko reakciją. Rekomenduojama tai daryti ryte arba kitu dienos metu, dar nevalgius arba praėjus daugiau kaip valandai po valgio. Ši procedūra suteiks energijos ir žvalumo, todėl netinka prieš miegą. Pradėti

galima nuo aptrynimo drėgnu rankšluosčiu: pirmiausia kojas, rankas, po keleto dienų – ir visą kūnelį. Vandens temperatūrą reikėtų mažinti pamažu, po keletą laipsnių iki 16–17 °C. Po švelnios aptrynimo procedūros tokia pačia seka, galima pradėti taikyti apliejimo vandeniu procedūras (viso kūno arba tik kojų). Vandens temperatūra kas savaitę mažinama po vieną laipsnį, pradedant nuo 35–36 °C. Trukmė – nuo keliolikos sekundžių iki pusantros minutės. Po procedūros parausta oda, kadangi suaktyvinamos ir praplečiamos kraujagyslės. Kuo vandens temperatūra yra žemesnė, tuo labiau reaguoja organizmas, padažnėja širdies pulsas, susitraukia kapiliarai, į organizmą patenka daugiau deguonies ir maisto medžiagų, atsišviežina kraujotaka, atsinaujina ląstelės, pasigamina daugiau energijos, aktyvuojama vidaus organų veikla, gerėja raumenų tonusas. Taip gaunamas sveikatai palankus teigiamas krūvis.

Po minėtų procedūrų vaiką reikia kruopščiai nušluostyti rankšluosčiu, aprengti sausais drabužiais.

Kaip alternatyva, galimas ir **bėgiojimas basomis** ryte po dar drėgną žolę, tik svarbu, kad pradedant procedūrą kojos būtų šiltos.

**Maudynės.** Pradėti pratinti rekomenduojama vasaros metu, kai oro temperatūra apie 20 °C, o vandens telkinių – apie 23 °C, diena nevėjuota. Maudynių trukmė – 2–3 minutės. Pablyškusi veido oda, mėlynos lūpos, pašiurpusi oda – požymiai, kad vaikui šalta ir reikia nutraukti maudynes. Būtina nusausinti ir perrengti sausais drabužiais.

Dar vienas grūdinimo būdas – **pirties procedūros**. Karštas oras pirtyje ir šaltas oras bei vanduo po pirties aktyvina bei gerina kraujotaką. Toks temperatūrų kontrastas daro sveikatinantį poveikį organizmui. Vaikus prie šios procedūros reikėtų pratinti pamažu, palaipsniui, stebint jų reakciją.

### ***Bendri grūdinimosi principai***

**Svarbu pradėti grūdinti (-is) tik esant sveikam.** Išsekus ar sergant grūdintis ir apskritai bet kaip sušalti yra neleistina ir pavojinga. Susirgus reikėtų grūdinimosi procedūras nutraukti ir vėl pradėti tik pasveikus. Turint lengvų sveikatos sutrikimų, esant fiziškai silpnesniems ar po ligos grūdintis

reikėtų pradėti pamažu, atsargiai, stebėti organizmo reakcijas. Grūdinimosi temperatūra turėtų būti 2–4 laipsniais aukštesnė nei sveikiesiems.

**Pamažu didinti grūdinimosi procedūros intensyvumą.** Grūdinantis laipsniškai ir nuosekliai, kas 2–3 dienos, taikyti stipresnes procedūras, kas 7 dienos ilginti procedūrų laiką ir mažinti oro ir vandens temperatūrą.

**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 dušo, kitas – nuo kūno apsitrynimo vėsiu vandeniu iki pusės, dar kitam, ypač neužsigrūdinusiam, užteks pradėti nuo silpnų oro vonių.

**Grūdinimosi pradžia geriausia šiltuoju metų laiku,** bet galima ir kitu metų laiku.

**Grūdintis reikia pozityviai nusiteikus, procesas turi sukelti malonias emocijas.**

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

Informaciją parengė Vanda Markauskienė,  
Sveikatos mokymo skyriaus vyriausioji specialistė,  
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras