

Paprasciausias ir prieinamiausias grūdinimosi priemonės – oras, saulė, vanduo.

Pasak mokslininkų, grūdinimasis – tai procedūrų sistema, grūdinimasis didina organizmo atsparumą besikeičiančiai aplinkai, padeda išvengti peršalimo ligų, stiprina sveikatą.

Kas vyksta grūdinant kūną?

Grūdinimosi metu odos receptoriai, veikiami aplinkos temperatūros, perduoda impulsus į CNS. Nuo šalčio odos kraujagyslės susitraukia ir dėl to išsiskiria mažiau šilumos, o nuo šilumos kraujagyslės išsiplečia ir kūnas atšąla. Išorės dirgikliai sukelia stresinę organizmo reakciją, kurioje dalyvauja hipofizė, antinksčiai ir skydliaukė. Dėl jų išskiriamų hormonų intensyvėja medžiagų apykaita, padidėja šilumos gamyba. Odos receptorių dirginimas grūdinimosi procedūrų metu gali būti prilyginamas akupunktūrai ar kitoms gydomosioms 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.
- ✓ **Laipsniškumo principas.** Grūdinimosi procedūrų trukmę ir intensyvumą reikia didinti pamažu. **Rekomenduojama:**
 - ***Pradėti grūdintis esant geros sveikatos.** Išsekus grūdinimasis, kaip ir bet koks kūno atšalimas ar perkaitimas, gali būti rizikingas.
 - ***Pamažu didinti grūdinimosi procedūrų intensyvumą.**
 - ***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.**
 - ***Grūdintis geriausia pradėti šiltuoju metų laiku.**
 - ***Grūdintis reikia pozityviai nusiteikus, procesas turi teikti malonumą.**
 - ***Grūdinimasis ir fizinis aktyvumas – puikus sveikatą stiprinantis kompleksas.**





Paprasčiausios ir prieinamiausios grūdinimosi priemonės – oras, saulė, vanduo.

Vietinės procedūros – tai riboto odos ploto grūdinimas (pavyzdžiui, tik rankų, tik kojų ar tik kaklo). Per **viso kūno** procedūras vienu metu veikiamas visas ar beveik visas kūno paviršius. Šios procedūros yra veiksmingesnės nei vietinės.

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 vandeniu. Kontrastinis dušas taip pat labai naudingas.

Prie šalčio procedūrų pripratęs organizmas geba greičiau sušilti bet kokiomis aplinkybėmis, tampa lengviau išvengti peršalimo ligų. Apsilieję lediniu vandeniu 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.

Parengė Visuomenės sveikatos specialistė Sabina Stugienė, pagal Vandos Markauskienės, Danguolės Andrijauskaitės, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokykla, rekomendacijas.