



Shutterstock nuotr. / Šaltas vanduo stiprina imuninę sistemą

## Grūdinimasis šaltu vandeniu: kada gydo ir kada gali susargdinti?

Rūta Levickaitė, www.GRYNAS.lt

2013 m. vasario 22 d. 18:58

**Kadangi gyvename užterštoje aplinkoje, žmonių imuninė sistema yra silpna, sako gydytojas homeopatas Antanas Januškevičius. Jo teigimu, grūdinimasis žiemą šaltu vandeniu ar kitais natūraliais metodais veiksmingas tik tuomet, kai žmogaus organizmas stiprus, todėl iš pradžių jis pataria atstatyti organizmo pusiausvyrą ir tik tada imtis įvairių vandens procedūrų.**

„Kai aplinkos užterštumas nualina mūsų imuninę sistemą, su homeopatija reikia priversti ją atsistatyti, o tada jau galima grūdintis“, - pokalbį pradeda gydytojas. Jo teigimu, nors yra manoma, kad maži vaikai turėtų būti dar nenualinti aplinkos poveikių, tai mitas. Juos gydytojas pataria taip pat pirmiausiai iširti molekulinio lygiu, pagal kurį vėliau ir yra paskiriamas, jei reikalinga, homeopatinis gydymas.

„Jeigu žmogus turi normalią imuninę sistemą, grūdinimai nekenkia. Tačiau jeigu žmogus turi silpną imuninę sistemą... Nesvarbu, kad vaikas, pavyzdžiui, gimė geroje aplinkoje, užmiestyje. Juk per nėštumą vis tiek buvo kontaktas su miesto užterštumu. Moteris būna į dekretą išeina nuo 6 ar 7 mėnesio, o juk patys pavojingiausi yra pirmi trys mėnesiai. Po to ir būna, kad vaikai gimsta su įvairiausiomis sveikatos problemomis“, - kalbėjo homeopatas.

” Organizmo stiprinimu privalu rūpintis kasdien, o ne tik peršalimo ligų rizikai padidėjus. Sveikas gyvenimo būdas reiškia, kad žmogus turėtų daugiau valgyti vaisių, daržovių, rečiau rinktis miltinius produktus. Reikėtų kuo daugiau būti gryname ore, kur nėra užterštumo.

**A. Januškevičius**

Normalaus imuniteto žmogui grūdinimasis šalto vandens vonelėmis, apsitrynimas žiemą sniegu yra naudingas, nes gerina širdies darbą, kraujo apytaką, didina baltųjų kraujo ląstelių kiekį. Yra manoma, kad šaltas vanduo veikia žmogaus emocijas, elgseną, miegą ir atmintį. Vis dėlto organizmo tinkamai neparengus, šaltas vanduo gali ir susargdinti, todėl su juo reiktų elgtis atsargiai.

Natūralios medicinos atstovai pataria prie šalto vandens pratintis pamažu ir iš lėto. Pavyzdžiui, galima pradėti nuo kelių minučių kontrastinio karšto ir šalto vandens dušo rytais. Gyvenantiems užmiestyje, nuosavame name galima praktikuoti apsitrynimą sniegu, pavaikščiojimą basomis ant sniego, tačiau vėlgi tai galima daryti, kaip sako gydytojas, tik turint stiprią imuninę sistemą.

### **Silpnas imunitetas – židiny s įvairioms ligoms**

Gydytojas, klausiamas, ar išoriškai galima pastebėti ženklų, kad organizmas silpnas teigė, kad vaikams tai pasireiškia įvairiais būdais. Jie dažniau peršąla, turi alergijų, bronchinių astmų ir pan. Kartais ligos gali išlįsti tik vaikui subrendus: „Pavyzdžiui, gimsta mergaitės, vystosi, atrodo viskas gerai, bet suaugusios negali pastoti. Po to išsiaiškini, kad taip nutinka dėl silpnos imuninės sistemos. Nevaisingumas labai dažnai būna susijęs su silpna imunine sistema. Kai ji atstatoma į normalią, tada jau gerai yra ją grūdinti, kad ji vėl nepasidarytų silpna, o tik stiprėtų, bet pirma turi būti pagrindas“.

A. Januškevičiaus svarstymu, grūdinimasis iš esmės tinka bet kokio amžiaus žmogui tiek vaikui, tiek ir vyresniam, taip pat senoliams. Ar sudėtinga surasti organizmo imuninės sistemos balansą, tam, kad būtų galima imtis šalto vandens procedūrų, gydytojas teigė, kad tai labai individualus dalykas: „Aplinkos užterštumas yra viena, bet reakcija į jį – visai kita“. Gydytojas pastebėjo, kad bendra matoma tendencija ta, kad dėl pasikeitusių aplinkos sąlygų, žmonių gyvenimo būdo daugėja kraujagyslių uždegimų, kas lemia, kad ganėtina jauna žmogų, sulaukus 30-40 metų, išstinka insultas, padidėja kraujospūdis. „Onkologinės ligos, pavyzdžiui, vėžys irgi yra silpnos imuninės sistemos išdava“, - atkreipė dėmesį natūralios medicinos šalininkas.

” Kadangi mes esame valstybės institucija, daugiau naudojames tu, kas yra patvirtinta moksliskai. Jeigu nežinome mokslinių patvirtinimų kai kuriems dalykams, nelabai juos ir vertiname. Skiepams ir kitoms tradicinėms priemonėms yra atliekami tyrimai, yra patvirtina, koks jų apsaugos lygis, kaip jis veikia, ar veikia.

**K. Rudzinskaitė**

Gydytojas džiaugiasi, kad vis daugiau lietuvių į savo sveikatą nenumoja ranka ir ateina pasitikrinti profilaktiškai, dar neužpuolus ligoms. Tai daryti, anot pašnekovo, svarbu, nes paskui rimtas ligas sunkiau ir gydyti.

„Žmogus sako: ai, gerai atrodau, tai ko čia tikrintis. Bet po to, kai pradedi ne taip gerai atrodyti, kartais gali būti ir per vėlu“, - įspėjo A. Januškevičius.

## Nėra nusiteikęs prieš skiepus

Rudenį, kai padidėja peršalimo ligų rizika, visuomenė dažnai raginama nedelsti ir profilaktiškai pasiskiepyti nuo gripo. Nors įtariai į tai žvelgiančių daugėja, gydytojas homeopatas neskuba skiepų nurašyti. Tik vėlgi įspėja, kad tai daryti rekomenduojama ne visais atvejais: „Jeigu imuninė sistema yra normali, skiepytis galima. Tačiau jei imuninė sistema silpna, skiepas vietoje naudos sukelia organizmui žalą“.

Homeopatas sako, kad organizmo stiprinimu privalu rūpintis kasdien, o ne tik peršalimo ligų rizikai padidėjus. Sveikas gyvenimo būdas, jo teigimu, reiškia, kad žmogus turėtų daugiau valgyti vaisių, daržovių, rečiau rinktis miltinius produktus. „Reikėtų kuo daugiau būti gryname ore, kur nėra užterštumo. Labai gerai, jeigu tik yra galimybė, gyventi name netoli miesto negu bute. Jeigu tokios galimybės nėra, dažniau reikėtų išvažiuoti už miesto, į mišką pasivaikščioti, miško oru pakvėpuoti“, - patarė A. Januškevičius.

## Vadovaujasi mokslu grįstais metodais

Kauno visuomenės sveikatos centro Užkrečiamųjų ligų profilaktikos ir kontrolės skyriaus vedėjos pavaduotoja Kristina Rudzinskaitė GRYNAS.lt aiškino, kad valstybės sveikatos politikoje didesnis dėmesys yra skiriamas tradicinės medicinos priemonėmis nei homeopatijai, nes pastaroji nėra iki galo ištyrinėta moksliai.

” Nesvarbu, kad vaikas, pavyzdžiui, gimė geroje aplinkoje, užmiestyje. Juk per nėštumą vis tiek buvo kontaktas su miesto užterštumu. Moteris būna į dekretą išeina nuo 6 ar 7 mėnesio, o juk patys pavojingiausi yra pirmi trys mėnesiai. Po to ir būna, kad vaikai gimsta su įvairiausiomis sveikatos problemomis.

**A. Januškevičius**

„Kadangi mes esame valstybės institucija, daugiau naudojames tuo, kas yra patvirtinta moksliai. Jeigu nežinome mokslinių patvirtinimų kai kuriems dalykams, nelabai juos ir vertiname. Skiepams ir kitoms tradicinėms priemonėms yra atliekami tyrimai, yra patvirtina, koks jų apsaugos lygis, kaip jis veikia, ar veikia“, - sakė K. Rudzinskaitė.

Nors dėl skiepų naudos ar žalos diskusijos vyksta tiek tarp gydytojų homeopatų, tiek tarp bendrosios praktikos gydytojų, visuomenės sveikatos centro specialistės teigimu, moksliai patvirtinta, kad skiepai yra efektyvūs: „Moksliniai tyrimai rodo, kad skiepai yra naudingi ir efektyvūs kovoje prieš užkrečiamąsias ligas, mes tuo ir vadovujamės“.

Vis dėlto, pašnekovė neneigė ir gyventojų propaguojamų kitų imunitetą stiprinančių metodų – šalto vandens terapijos, lindimo į eketę ir pan. - naudos. „Kuo daugiau priemonių naudosime, tuo galbūt daugiau ir išlošime“, - sakė K. Rudzinskaitė.



-

<http://grynas.delfi.lt/gyvenimas/grudinimasis-saltu-vandeniui-kada-gydo-ir-kada-gali-susargdinti.d?id=60731807#ixzz3ThPNpMc>