

Kaitinimasis pirtyje, po to maudynės eketėje ar pramogos sniege – paplitusi nuomonė, kad tai sveikuoliška ir naudinga, tačiau staigūs temperatūrų pokyčiai nerekomenduojami kenčiantiems nuo lėtinių susirgimų ar turintiems kraujotakos sutrikimų. Norint užsiimti žiemos teikiamomis pramogomis ir nesukelti organizmui šoko, būtina tinkamai pasiruošti iš anksto.

„Eurovaistinės“ vaistininkė Elvyra Ramaškienė sako, kad maudynės lediniame vandenyje žiemą be jokio pasiruošimo – labai didelis stresas organizmui: pakyla kraujo spaudimas, padažnėja širdies veikla, o taip pat gali paūmėti lėtinės ligos ir atsirasti naujų susirgimų.

„Nuo šalčio gali paūmėti lėtinės plaučių ar sąnarių ligos, nerekomenduojama pramogauti šaltyje turintiems kraujotakos sutrikimų, sergantiems tulžies pūslės akmenlige, hemarajumi. Moterys gali susirgti šlapimo takų uždegimų, vyrai – prostatitu“, – pažymi specialistė ir pataria be tinkamo pasirengimo šaltyje nepramogauti negimdžiusioms moterims, nes kyla ginekologinių uždegimų, kurie gali lemti net ir vaisingumo problemas, grėsmė.

Grūdinti organizmą

Be neigiamų pasekmių sveikatai mėgautis pirties, o po to šalčio pramogomis gali tik užsigrūdinę aštrių pojūčių mėgėjai. Pasak farmacininkės, svarbus ir nuolatinis fizinis aktyvumas, sveika gyvensena, organizmo stiprinimas C ir D vitaminais, o svarbiausia – ankstyvas pasirengimas.

„Naudinga pradėti grūdinti organizmą nuo reguliarių rytinių apsiliejimų šaltu vandeniu vonioje, darykite tai palengva – šalto vandens srove apsiliekite kojas, vėliau – klubus, pilvą – tol, kol pasieksite galvą. Maudynes atviruose telkiniuose taip pat reikėtų pradėti jau rudenį, kad atėjus žiemai kūnas būtų įpratęs prie šalčio. Naudingi ir kelių minučių pasivaikščiojimai basomis po sniegą. Pripratus prie šalčio, sniegu galima apsitrinti ir visą kūną“, – sako „Eurovaistinės“ vaistininkė.

Tinkamai paruošus, maudynės šaltame vandenyje turi daug naudos: gali pagerinti kraujotaką, aktyviau šalinami toksinai, valosi oda. Pats didžiausias šio įpročio privalumas yra tai, kad stiprėja imunitetas ir organizmas tampa atsparesnis infekcijoms.

Pramogauti teisingai

Net jeigu maudynėms lediniame vandenyje ruošėtės iš anksto, prieš šokant į eketę būtina laikytis tam tikrų taisyklių. „Eurovaistinės“ farmacininkė sako, kad bene svarbiausia –

apšildyti raumenis.

„Geriausią būdą aktyviai pasimankštinti ir pabėgioti bent 10-15 minučių, po to palengva pripratinti kūną prie šalčio – apiplauti rankas, krūtinę, kojas, o tik tada pasinerti į vandenį visu kūnu“, – pagrindinius principus vardina vaistininkė. Pirmosioms maudynėms ji pataria rinktis sausą, nevėjuotą dieną, kai temperatūra neviršija 10 laipsnių šalčio.

Jei išokę į eketę pajutote, kad raumenis sutraukė mėšlungis, nepulkite panikuoti, o palengva pajudinkite galūnes ir nemalonūs pojūčiai turėtų praeiti. Vis dėlto jei skausmas trunka ilgiau nei 10 sek., skubiai išlįskite iš vandens ir pasimankštinkite.

Pasak vaistininkės, iš karto po maudynių eiti į karštą dušą ar pirtį nereikėtų – kūnas atšalusį kraują greitai nukreipia į širdį ir kyla širdies smūgio grėsmė. Išlipus iš vandens reikėtų kuo skubiau nusausinti kūną ir apsivilkti sausus drabužius, nes šlapias maudymosi kostiumėlis gali labai greitai susargdinti.

Be alkoholio

Bene didžiausia klaida, jog nuo seno daug kas negali įsivaizduoti atsipalaidavimo pirtyje be alkoholio. E. Ramaškienė įspėja, jog vartojant alkoholį apsunkėja širdies veikla, gali padidėti spaudimas, gresia sąmonės netekimas.

„Apsvaigęs žmogus neadekvačiai vertina situaciją, todėl didesnė ir nelaimių tikimybė – paslysti, susižeisti, persikaitinti. Šaltyje taip pat tyko pavojų – alkoholis priverčia išsiplėsti kraujagysles ir apsvaigęs žmogus gali jaustis šilčiau, tačiau tai tik iliuzija, organizmas greitai atiduoda šilumą ir pradeda šalti, todėl išbėgus į lauką ar išokus į eketę, galima lengvai peršalti ar net susirgti plaučių, inkstų uždegimu“, – sako vaistininkė ir pirtyje pataria gerti daug vandens ir arbatų.



Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

[Subscribe](#)