ZDROWIEJ z Muszynianką

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 1 / Marzec 2018

Jak wzmocnić organizm?

Poznaj kilka prostych sposobów.

10 powodów

dla których warto pić wodę!

Bogactwo minerałów

prosto z wody!

Metoda na niejadka

Jak zachęcić dziecko do jedzenia zdrowych produktów?

Poradnik
Jak zacząć biegac?

Poradnik
To alergia czy przeziębienie?

Poradnik
Dlaczego warto ćwiczyć Jogę?

Jak zacząć biegać?

Zbliżające się wraz z wiosną ciepłe dni, to niebywała okazja do aktywności fizycznej. Dzięki temu nie stracimy formy lub właśnie do formy wrócimy! Jeśli chcemy prowadzić zdrowy styl życia, a dodatkowo dbać o dobre samopoczucie, zacznijmy biegać! To nic nie kosztuje. Oprócz sił, które wykorzystamy, przemierzając okoliczne ulice.

Biegać, ale po co? Odpowiedzi jest mnóstwo! W końcu nie bez powodu tak wiele osób bierze udział w corocznych półmaratonach, maratonach, runmageddonach czy biegach na orientację. Nie chodzi tu wyłącznie o medal, chociaż z pewnością jest on niesamowicie ekscytujący! Dokonując jakiegokolwiek wysiłku, wytwarzane są endorfiny, które dają nam… szczęście. Z pewnością nie raz tego doświadczyliśmy po ciężkim treningu. Kolejnym pozytywnym aspektem treningu biegacza jest łatwość rozpoczęcia tego sportu. Nie potrzebujemy wcześniejszej nauki (oprócz ewentualnych wskazówek technicznych), nie musimy wydawać dodatkowych pieniędzy i kupować specjalnego sprzętu (choć w wygodne buty warto się zaopatrzyć). Możemy zacząć, będąc zupełnym amatorem.

Biegając, jesteśmy wolni. Niezależnie czy biegamy sami, czy z kimś. Słuchawki na uszy i przed siebie! To czas, w którym przestajemy myśleć o trudnościach dnia codziennego. Jesteśmy tylko my i nasz wysiłek, którego granica z każdym treningiem będzie coraz słabsza. Bieganie to przełamywanie swoich wewnętrznych barier, głównie tych w głowie. Tak więc, kiedy przebiegniesz kolejny dystans w wyśmienitym czasie, pokonujesz swoje słabości. Udało Ci się! Swoje szczęście zawdzięczasz tylko sobie samemu, to Twój sukces!

Jak zacząć biegać? Po pierwsze zainwestujmy w odpowiedni sprzęt: wygodną koszulkę, najlepiej termoaktywną, spodnie i buty. Te ostatnie są szczególnie ważne, ponieważ dotyczą każdego kroku. Wychodząc na trening pierwszy raz, pamiętajmy, aby nie wyznaczać sobie zbyt odległych celów. Nawet jeśli jesteśmy niesamowicie ambitni, odpuśćmy sobie, bez treningu nie przeskoczymy wszystkich barier. To nadejdzie z czasem. Cierpliwości i wytrwałości.

Nie poddawajmy się, nawet jeśli pierwsze bieganie będzie trudne. Wyznaczajmy sobie cele — dobiegając nieco dalej, niż wydawało się, że jesteśmy w stanie. Popracujmy nad prawidłowym wdechem i wydechem. Koniecznie zadbajmy o odpowiednią rozgrzewkę przed rozpoczęciem biegu. Znajdźmy kompana do treningów — będzie o wiele ciekawiej ćwiczyć. Jeśli jesteśmy nowicjuszami, czytajmy blogi dla początkujących biegaczy. Na tych rzetelnych znajdziemy wszystkie niezbędne informacje, które pomogą nam w pierwszych krokach. Później już pójdzie z górki.

I pamiętajmy o butelce Muszynianki przed i po treningu! Życzymy wytrwałości.

Przeziębienie czy alergia?

Zbliżająca się wiosna, to okres, w którym będziemy narażeni zarówno na przeziębienie, jak i alergię, w jaki sposób rozpoznać, czy katar i łzawiące oczy to początek infekcji, czy może alergia?

Sezon wiosenny jest dla alergików dość trudnym okresem, zaczyna się bowiem wzmożone pylenie poszczególnych drzew. Dlatego warto bliżej przyjrzeć się objawom, aby wiedzieć czy mamy do czynienia z alergią czy infekcją i odpowiednio im przeciwdziałać.

Jak odróżnić alergię od zwykłego przeziębienia?

Wirus w trakcie przeziębienia atakuje układ immunologiczny, czego efektem jest katar i kaszel. Przenosi się drogą kropelkową, a gdy organizm go zwalczy, wraca do pełni sił. Z kolei alergia świadczy o nadczynności układu immunologicznego. Substancje, które dla większości są niegroźne, atakują układ odpornościowy alergika. Wtedy mogą pojawić się katar, kaszel i obrzęk błony śluzowej nosa – w zasadzie symptomy charakterystyczne dla przeziębionych. Bardzo często jednak pojawiają się jedynie w określonych momentach roku lub przy bezpośredniej styczności z alergenem.

Jeśli nie jesteśmy pewni, co nas „dopadło", zwróćmy uwagę na następujące różnice:

- Przeziębienie może trwać od 3 dni do 2 tygodni, alergia zaś przez cały okres kontaktu z alergenem, czyli dopóki się go nie pozbędziemy – lub w wypadku rzeczy pylących w miesiącach występowania.
- Przeziębienie pojawia się najczęściej w trakcie zmiany klimatycznej – na jesień i w trakcie zimy, alergia najczęściej wiosną i latem.
- Objawy przeziębienia ujawniają się dopiero po jakimś czasie od zarażenia, w przypadku alergii – w momencie kontaktu z alergenem.
- Wydzielina z nosa w trakcie przeziębienia jest żółta, w trakcie reakcji alergicznej jasnożółta albo bezbarwna.
- Objawy przeziębienia: katar, kaszel, podwyższona temperatura, BARDZO RZADKO swędzenie lub łzawienie oczu. Objawy alergii: swędzenie i łzawienie oczu, katar, zmiany skórne, duszności, NIE ból głowy i gorączka!

Objawy alergii i przeziębienia mogą być do siebie bardzo zbliżone, dlatego łatwo je pomylić. Istnieją jednak pewne różnice, które pozwolą nam dokonać prawidłowej diagnozy i właściwie przeciwdziałać nieprzyjemnym dolegliwościom.

Metoda na niejadka

Krzyk na pewno nie pomoże, a może jedynie pogorszyć sprawę. Obietnice także mają swoje granice. Skuteczne ukrywanie znienawidzonych warzyw również nie będzie się ciągnęło w nieskończoność. Mamy zwykle bardzo się przejmują, kiedy ich pociechy wybrzydzają przy jedzeniu, a często w ogóle nie chcą jeść. Jednak statystyki pokazują, że to problem około 20% rodziców trzylatków i 40% czterolatków – nie jesteś więc sama!

Wielu rodziców skarży się na to, że ich dzieci nie chcą jeść, pomysłowe podejście do tematu może znacznie ułatwić nam poradzenie sobie z tym problemem.

Wszystko zależy od mamy?

Naukowcy z Monell Chemical Senses Center w Filadelfii dowiedli, że kobiety, które spożywały w ciąży dużo warzyw, owoców czy ryb, mają później o wiele łatwiej. Smaki spożywanych potraw przenikają do płynu owodniowego, a co za tym idzie – dziecko już w łonie matki poznaje świat różnorodnych potraw, dzięki czemu powoli oswaja się ze smakami i chętniej je jada. To samo dzieje się, kiedy mama karmi dziecko piersią – smak potraw przenika do mleka matki, dzięki czemu dziecko przyzwyczaja się do jedzenia już od pierwszych dni życia!

Czy dziecko się nie zagłodzi?

Każde dziecko rozwija się w indywidualnym tempie, stąd każdy organizm potrzebuje czego innego i w różnych ilościach. Pozwól dziecku wybrać, co chce, a czego nie chce jeść. Nie wmuszaj w niego jedzenia na siłę. Oczywiście nie może w ogóle zaprzestać spożywania posiłków, ale niech zadecyduje, co mu smakuje i co dzisiaj zje na obiad. Rodzice zwykle mają błędne pojęcie o zapotrzebowaniu dziecka na jedzenie, a to jego organizm wie najlepiej, kiedy jest syty, a kiedy jeszcze głodny. Kolejny powód wydaje się oczywisty: dziecko ma mniejszy żołądek niż człowiek dorosły, więc mniej pomieści. Dwuletnie dziecko doskonale wie, że tym, co robi, zwraca na siebie naszą uwagę. Jeśli będziemy zmuszali je do jedzenia niedobrej pietruszki, tym bardziej będzie protestować!

Jak sobie radzić?

Jedzenie to produkt, który musimy dobrze zareklamować. Wielu rodziców dwoi się i troi, by nadać mu atrakcyjnego wyglądu. Kanapki – zwierzaki, a może jarzynowa ciuchcia? Wszystkie pomysły są na wagę złota, a jak już raz pierworodny przekona się do rzodkiewki – wkrótce przestanie zwracać uwagę na kształt jedzenia.

- Zastanówmy się, jak często nasze dziecko je posiłki i czy nie podjada pomiędzy posiłkami. Wystarczą trzy solidne posiłki dziennie (plus podwieczorek) – wtedy chęć do jedzenia powinna przyjść sama. Ważny jest również fakt, czy dziecko zbyt często nie sięga po słodycze.
- Nie podawajmy produktów, których dziecko zdecydowanie nie lubi. Nie wzbudzimy tym jego zaufania, a jeszcze bardziej zacznie marudzić.
- Szanujmy potrzeby i przyzwyczajenia dziecka – jeśli lubi jeść szynkę, ale tylko z keczupem – dodawaj go. Woli ziemniaki od ryżu? Żaden problem! Bądźmy elastyczni i pokażmy, że szanujemy wybory malca.
- Przede wszystkim zachowajmy spokój. Jeśli nasze dziecko zakrywa twarz rękami albo wypluwa jedzenie – cierpliwości! Nie tym, to innym razem. Nie zniechęcajmy się zbyt szybko, jeśli jakiejś rzeczy nie miało jeszcze okazji próbować. Denerwując się, jedynie pogarszamy sytuację.
- Pamiętajmy o wyskojej jakości wodzie. Muszynianka doskonale ugasi pragnienie Waszego malca i dostarczy mu niezbędnych, do prawidłowego rozwoju, minerałów.

O tym, że wodę warto pić, wiemy wszyscy, jednak nie zawsze pamiętamy dlaczego jest to tak istotne. Przecież to właśnie jej zasób w naszym organizmie ma ogromny wpływ na to, w jaki sposób się czujemy.

Powody można mnożyć i mnożyć! A Ty, dlaczego pijesz wodę?

10 powodów, dla których warto pić wodę

Woda to źródło życia i aż 60% ciała dorosłego człowieka. Jest niezbędna, aby dobrze funkcjonować, zarówno fizycznie jak i psychicznie. To niezastąpione bogactwo składników mineralnych, które znajdziemy w Muszyniance. Oto powody, dla których wodę nie tyle warto, co trzeba pić!

01 Jest niezbędna do życia. Utrata już 2% wody z organizmu skutkuje odczuwaniem zmęczenia. Gdy brak wody sięgnie 10% może poważnie zagrażać życiu! Jeśli więc jej nie pjemy, nie możemy normalnie funkcjonować – źle się czujemy.

02 Znajduje się w każdej tkance ludzkiego organizmu i wpływa na procesy niezbędne do życia. To płyn, który jest podstawowym budulcem, stąd jest niezastąpiony.

03 Regularne spożywanie wody poprawia przebieg procesów trawiennych. To, ile wody pijemy wpływa na zawartość wody w ślinie, co usprawnia transport pokarmowy.

04 Dzięki wodzie nasz organizm jest bardziej wytrzymały fizycznie. Wiemy, co się dzieje, gdy brakuje nam odpowiedniego nawodnienia – jesteśmy osłabieni i czujemy dyskomfort. Te wszystkie czynniki uzależnione są od cudownej cząsteczki H2O, dzięki której zdolność mięśni do skurczów oraz efektywność fizyczna zdecydowanie wzrastają!

05 Pijąc wodę, oczyszczamy organizm z toksyn i zbędnych produktów przemiany materii.

06 Nasza cera jest piękna. Skóra wygładzona, bez wyprysków i niedoskonałości. Nie brzmi to przekonująco?

07 Po prostu, woda gasi pragnienie! Nie czujemy dyskomfortu.

08 Możemy się lepiej skupić. Dzięki wodzie impulsy nerwowe szybciej przeskakują z synaps. To sprawia, że nasze myślenie jest szybsze i bardziej efektywne.

09 Dzięki wodzie utrzymamy zdrową i szczupłą sylwetkę. Woda nie tylko gasi pragnienie, ale też hamuje apetyt.

10 Woda chroni skórę, gałki oczne, rdzeń kręgowy i zapewnia ruchomość stawów.

Bogactwo minerałów prosto z wody

Jaka woda do picia – wybór należy do Ciebie. Zwracaj jednak uwagę na pierwiastki zawarte w wodzie. Są bardzo ważne dla naszego organizmu.

Woda to życie. W 60% składa się z niej ciało dorosłego człowieka, w 75% ciało dziecka, choć propocje te różnią się w zależności od wieku i stosowanej diety, utrata już kilku procent prowadzi do zmęczenia organizmu. Z kolei 10% ubytku wody staje się niebezpieczne dla ludzkiego życia i może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Nie ryzykuj więc – pij wodę!

Muszynianka to podstawa!

Dlaczego? Zawiera doskonałą kompilację najwartościowszych biopierwiastków, potrzebych ludzkiemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania każdego dnia.

Po co te minerały?

• WAPŃ

– to podstawowy składnik i budulec kości i zębów. Ponadto utrzymuje prawidłową krzepliwość krwi oraz reguluje pracę serca. Wpływa korzystnie na przemianę materii i ułatwia leczenie procesów zapalnych, a także zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych i ubytków kostnych.

• POTAS

– to składnik istotny dla funkcji układu krążenia mózgowego. Obniża ciśnienie krwi i reguluje pracę serca. Wpływa również na funkcjonowanie mięśni szkieletowych, a także bierze udział w przewodnictwie bodźców nerwowych.

• MAGNEZ

– ma ogromne znaczenie w procesie prawidłowego rozwoju żywych organizmów, odpowiada za czynności układu immunologicznego oraz nerwowo-mięśniowego, a także uczestniczy w ponad 300 procesach biochemicznych!

• ŻELAZO

– jest składnikiem umożliwiającym oddychanie tkankowe, które wpływa na metabolizm tkankowy i uczestniczy w detoksykacji szkodliwych substancji w wątrobie. Żelazo najlepiej przyswoisz w sposób naturalny pijąc Muszyniankę.

• WODOROWĘGLANY

– wpływają korzystnie w początkowych etapach cukrzycy. Obniżają zawartość cukru we krwi i moczu, wpływają odpowiednio na działanie insuliny i regulują pH. Ponadto alkalizują kwasy żołądkowe u osób cierpiących na nadkwasotę. Jak widać, przyswajanie pierwiastków jest konieczne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i warto ich sobie dostarczać w tak zwyczajnej i niezbędnej czynności, jak sięganie po butelkę z wodą. To takie proste!

Pijmy więcej!
Według statystyk 10 proc. Polaków nie pije wody, a 80 proc. pije jej zdecydowanie za mało. Większość z nas nie dostarcza swojemu organizmowi nawet połowy potrzebnej mu wody. Europejski Urząd do spraw Bezpieczeństwa Żywności zaleca wypijanie 2 litrów wody dziennie przez kobiety i około 2,5 litra przez dorosłych mężczyzn.

A więc:
- postaw butelkę w widocznym miejscu, miej ją zawsze pod ręką i sięgaj po nią jak najczęściej,
- pij wodę powoli i małymi łykami na zdrowie i dla urody.

Ahoj, kapitanie! Szklanka z wodą w dłoń!

„Muszynianka – Pij wodę!" – mobilną aplikację na smartfona przygotowała Marka Muszynianka. Aplikacja przypomina o systematycznym piciu wody.

Czy akurat w taki sposób trzeba nam przypominać o konieczności uzupełniania płynów w organizmie? Okazuje się, że tak, bowiem co dziesiąta osoba w Polsce w ogóle nie pije wody, a ponad 80% społeczeństwa spożywa jej za mało.

Muszynianka stara się to zmienić i ma w tym pomóc stosowna aplikacja „Muszynianka – Pij wodę!". W ciągu doby na smartfona przesyłane są komunikaty, które informują o zalecanej dawce do spożycia. Dzienna ilość ustalana jest indywidualnie dla każdego użytkownika. Program jest mocno spersonalizowany, uwzględnia m.in. wiek, płeć, wagę, aktywność fizyczną, godziny wstawania i zasypiania, ilość wypijanej kawy, aurę za oknem. Dodatkowo przelicza dawkę magnezu niezbędnej dla danej osoby.

Aplikacja jest intuicyjna i bardzo łatwa w obsłudze. A także... tryska humorem. Wzorowe korzystanie nagradzane jest odznakami. Pierwszą dostaje się już na starcie: Ahoj, Kapitanie! Witaj na pokładzie! Startujemy z wodną musztrą, jesteś gotowy? Zaczynamy!

Reszta odznak, a także przypomnienia utrzymane są w podobnym, humorystycznym klimacie. Nie cytujemy, nie chcemy bowiem odbierać zabawy i motywacji do zainstalowania.

Aplikacja dostępna jest w sklepie Google oraz AppStore. Instalacja oraz użytkowanie aplikacji są całkowicie darmowe! Inicjatywa ta jest kolejnym elementem społecznej odpowiedzialności biznesu (CSR) producenta wody mineralnej.

Do czołowych projektów należy Wirtualna Akademia Zdrowia Muszynianki, Strefa Zdrowia Muszynianki. Producent mocno angażuje się w działania promujące aktywność fizyczną i bycie fit.

www.muszyniankapijwode.pl

Jeśli szukasz aktywności, która wzmocni Twoje ciało, zredukuje stres, wzmocni Twój kręgosłup i wewnętrznie Cię oczyści – postaw na jogę!

Dlaczego warto pójść na jogę?

Kilkadziesiąt tysięcy osób w Polsce uprawia jogę. Jedni traktują ją jako ćwiczenie gimnastyczne, dla innych jest czasem wyciszenia, a niekiedy elementem światopoglądowym. Jak to się stało, że odniosła tak wielką popularność? Co może dla nas oznaczać bliskie spotkanie z jogą?

Na wstępie warto zaznaczyć, że jogę można rozumieć wielowymiarowo. Zarówno w aspekcie terapeutycznym, zdrowotnym, fizycznym, jak i mentalnym, wpływającym na nasze samopoczucie. To otwiera bogate spektrum powodów, dla których warto się nią zainteresować. Przedstawiamy listę zalet wynikających z uprawiania tej aktywności.

- Joga to harmonia. Zarówno z otoczeniem, jak i ze sobą. Jako że odbywa się na kilku płaszczyznach, pozwala scalić wszystkie elementy, tworząc jedność.

- Wewnętrzne oczyszczenie. Dzięki jodze panujemy nad własnym umysłem. Poznajemy tajniki koncentracji, medytacji oraz odkrywamy techniki oddychania. Jeśli bardzo się zaangażujemy i będziemy mieć dobrego prowadzącego – może być dla nas przeżyciem duchowym.

- Kręgosłup. Jest powodem, dla którego rehabilitanci polecają chodzenie na jogę. Osoby ze schorzeniami kręgosłupa będą ją traktować jako swojego rodzaju terapię, która wzmocni i uelastyczni pewne grupy mięśni. Niektóre ćwiczenia złagodzą bóle pleców. Wygięcia do tyłu przyczynią się do poprawnego funkcjonowania kręgosłupa.

- Joga przyspiesza przemianę materii oraz płynów ustrojowych, a także poprawia ukrwienie.

- Ćwiczenia zsynchronizowane z oddechem usuwają napięcia wewnętrzne, stąd redukują odczuwanie stresu.

- Joga wzmacnia nogi.

- Jeśli jesteś kobietą, to wiedz, że niektóre ćwiczenia pobudzają do pracy żeńskie gruczoły wydzielania wewnętrznego, dzięki czemu przyczyniają się do poprawy pracy hormonów. To także łagodzenie objawów menopauzy i dolegliwości miesiączkowych.

- Joga uspokaja umysł i daje prawdziwy life balance! Pamiętajmy, by wybierając się na jogę zabrać ze sobą butelkę Muszynianki! To doskonałe zwieńczenie każdego udanego treningu.

Jak wzmocnić organizm?

Kiedy wokół panuje wysoka zachorowalność, nie każdemu udaje się uniknąć przeziębienia. Z pewnością nie warto czekać i liczyć, że może tym razem uda się obejść bez antybiotyku. Przedstawiamy trzy proste kroki, dzięki którym wzmocnimy swój organizm.

Zimny prysznic

Nie bez powodu mówi się, że „zimna woda zdrowia doda". Choć już sama myśl o niej może wywoływać na ciele dreszcze, warto zastanowić się przez moment na temat zdrowej i niewymagającej wielkiego zaangażowania „kuracji". Po ciepłej kąpieli wystarczy polewać się chłodną wodą przez 10-15 sek., powtarzając cykl 5 razy i kończąc kąpiel zimną wodą.

Więcej światła!

Słońce zdecydowanie zachęca do życia, dodaje siły i witalności do pracy, umila długie spacery i aktywności na zewnątrz. Na całe szczęście, nadejście sezonu wiosennego, to nadzieja, na coraz więcej słońca. Jednak po okresie zimowym, kiedy większość czasu spędzamy w pomieszczeniach, mamy spore niedobory. Dlatego, aby polepszyć swoje samopoczucie, na ile to możliwe szukajmy słońca, wraz z nim przybędzie nam serotoniny, której poziom wzrasta tylko przy świetle naturalnym. Nie zawsze warunki atmosferyczne nam służą, ale kiedy tylko jest to możliwe, wyjdź na spacer.

Witamina słońca

Kiedy słońca jest mniej, warto poświęcić więcej uwagi witaminie D, którą organizm wytwarza jedynie pod wpływem promieni słonecznych, a szczególnie domaga się jej w okresie od października do marca. Witamina D odpowiedzialna jest za gospodarkę wapniową i mocne kości, dlatego nie warto o niej zapominać. Witaminę D znajdziemy w jajkach, produktach mlecznych czy rybach. Wspomagać możemy się również suplementacją.