ZDROWIEJ z Muszynianką

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 8 Październik 2018

Jesienny detoks

Nastolatek na siłowni

CZY WARTO ĆWICZYĆ O PORANKU?

Koniec wymówek!

SPORT JESIENIĄ

Alergia czy przeziębienie?

Wzmocnij się na jesień

Jak wzmocnić odporność przedszkolaka?

Alergia czy przeziebienie?

Kiedy dziecko zaczyna kichać, pierwszą naszą myślą jest przeziębienie. Katar, ból gardła i łzawiące oczy świadczą zazwyczaj o początkach infekcji. Nie zawsze jest to jednak prawda, czasami przyczyn powinniśmy upatrywać w alergii.

Czym jest alergia?

Alergia jest reakcją organizmu na czynniki, które są tolerowane przez innych ludzi. W praktyce oznacza to, że organizm wytwarza przeciwciała na pospolite antygeny występujące w środowisku, takie jak kurz, pyłki, zwierzęta czy pokarmy, na które większość nie reaguje w sposób szczególny. Alergię wyróżniają długotrwałe, wodniste katary, kaszel, czasami też przewlekłe zapalenie dróg oddechowych. W jaki sposób możemy odróżnić alergię od przeziębienia?

Wirus w trakcie przeziębienia atakuje układ immunologiczny, czego efektem jest katar i kaszel. Gdy organizm go zwalczy znów wraca do pełni sił. Z kolei alergia świadczy o nadczynności układu immunologicznego. Substancje, które dla większości są niegroźne, atakują układ odpornościowy alergika. Wtedy pojawia się katar, kaszel i obrzęk błony śluzowej nosa – w zasadzie symptomy charakterystyczne dla przeziębionych. Bardzo często 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 ich występowania.

– Przeziębienie pojawia się najczęściej w trakcie zmiany klimatycznej – na jesień, 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. Alergia może być dziedziczona, choć głównym czynnikiem stymulującym powstawanie alergii jest środowisko i czynniki takie jak smog czy dym tytoniowy. Jeśli nie jesteśmy pewni, czy nasze dziecko jest alergikiem, czy też złapało przeziębienie warto zwrócić uwagę na to, kiedy pojawiają się objawy. Jeśli podejrzewamy alergię warto wybrać się do alergologa, który ustali, czy nasze dziecko jest alergikiem i na co jest uczulone.

Sposoby walki z alergią

Najlepszym choć nie zawsze możliwym sposobem byłoby odstawienie alergenu. W przypadku jedzenia jest to wyeliminowanie danego składnika z diety. Jeśli nasze dziecko jest uczulone na psa lub kota, to warto unikać kontaktu ze zwierzakami. Inną metodą jest podawanie leków, które zmniejszą objawy alergii. Leki pomagają przy sezonowych reakcjach występujących podczas pylenia traw i drzew. Inną możliwością jest też odczulanie, które polega na podawaniu alergenu.

NASTOLATEK NA SIŁOWNI

Kluby fitness cieszą się coraz większą popularnością również wśród młodzieży, która chce dbać o swój wygląd i kondycję. Od kiedy warto zachęcać nasze dziecko by chodziło na siłownię?

Trudno mówić o jednym właściwym wieku od którego można zacząć chodzić na siłownię. Jest to w znacznej mierze uzależnione od rozwoju dziecka, jego możliwości, chęci oraz celu który chce osiągnąć.

Zazwyczaj za wiek graniczny uznaje się jednak 15 rok życia. Pierwsza wizyta w siłowni powinna być nie tylko okazją do poznania jej rozkładu i maszyn, ale też spotkania z trenerem personalnym. To pod jego okiem dziecko wykona swój pierwszy trening.

Trener personalny nie tylko udzieli niezbędnych wskazówek, pomoże także dobrać odpowiedni zestaw ćwiczeń. Poinformuje również, jakich treningów nie zaleca, żeby nie wpłynęły negatywnie na rozwój dziecka. Informacje dotyczące prawidłowego wykonywania ćwiczeń są niezbędne, aby nie doszło do kontuzji. Nastolatkowie mogą marzyć o tym, by zobaczyć efekty jak najszybciej i zwiększać liczbę powtórzeń, tymczasem niemniej istotna jest technika.

Warto także zachować umiar, dzięki któremu nie doprowadzimy do przetrenowania organizmu. Pierwsze treningi na siłowni to także okazja do nauki prawidłowego oddychania, oraz wyczucia poszczególnych grup mięśniowych. Kolejne wizyty to praca nad prawidłową techniką wykonywanych powtórzeń, serii oraz poznawanie kolejnych rodzajów ćwiczeń.

Warto rozpocząć od ćwiczeń na ogólny rozwój mięśni. Następnie przejść do ćwiczeń na każdą z grup mięśniowych. Aby uzyskać satysfakcjonujące efekty, zawsze trzeba poświęcić nieco czasu, dlatego nasze dziecko powinno postawić na regularne treningi 2-3 razy w tygodniu. Dzięki siłowni i ćwiczeniom nasze dziecko uczy się cierpliwości oraz samozaparcia w dążeniu do celu.

Odpowiednio dobrany trening przynosi korzyści dla zdrowia, wyglądu oraz samopoczucia psychicznego i fizycznego. Nie zapominajmy jednak o prawidłowym nawodnieniu.

Podczas treningów szczególnie polecana jest Muszynianka. Duża zawartość magnezu i wapnia dobrze uzupełnia elektrolity i składniki mineralne, których wiele tracimy z potem podczas wysiłku.

Jak wzmocnić **odporność przedszkolaka?**

O spadającej odporności naszego dziecka często przekonujemy się dopiero, gdy pójdzie po raz pierwszy do przedszkola i zaczyna często chorować. Właśnie w tych miejscach spotyka się z wirusami i bakteriami, łapiąc tym samym infekcje. Do tej pory maluch przebywał w domu, nie był więc tak bardzo narażony na ataki bakterii, z którymi organizm musi jakoś walczyć. Czasami wystarczy kichnięcie jednego dziecka, by zarazić całą grupę maluchów.

Od chwili narodzin dziecko jest chronione przez przeciwciała otrzymane podczas ciąży, a później wyssane z mlekiem matki. Niestety wraz z wiekiem ochrona dziecka spada, dzieje się tak, gdyż układ odpornościowy malucha nie jest jeszcze do końca ukształtowany. W pierwszych latach chodzenia do przedszkola i żłobka dziecko choruje często. Przyczyną obniżenia odporności dziecka są głównie infekcje, ale także alergia. Jeśli nasze dziecko choruje często w celu wykluczenia alergii warto wykonać specjalne badania. Organizm dziecka walczący z zarazkami wytwarza przeciwciała, to one stanowią naturalną barierę ochronną dla dziecka.

Niektórzy twierdzą, że za odporność odpowiadają tylko geny, nie jest to jednak prawdą. Na odporność wpływa między innymi odpowiednio zbilansowana dieta. Jadłospis dziecka powinien być zróżnicowany, niech znajdzie się w nim mleko, produkty zbożowe, warzywa, owoce, mięso, ryby i naturalne probiotyki. Pamiętajmy też o odpowiednim nawodnieniu, w którym pomoże nam Muszynianka.

Niech nasze dziecko nie stroni także od świeżego powietrza. Wychodźmy wspólnie na spacery. Zimą starajmy się także nie przegrzewać pokoju dziecka, pod jego nieobecność warto otworzyć okno i przewietrzyć pokój, w ten sposób unikniemy rozwoju ewentualnych drobnoustrojów.

Jesienny **detoks**

Jesień jest świetną porą na oczyszczenie organizmu, w ten sposób przygotujemy się na długie zimowe miesiące. Właściwie wykonany detoks polepszy nasze samopoczucie i wzmocni naszą odporność, a to na pewno przyda nam się, jeśli chcemy walczyć z wirusami.

Czym jest detoks?

Nie zawsze jasne jest dla nas to, że potrzebujemy oczyszczenia, czasami walczymy z objawami zmęczenia, osłabieniem czy niedoskonałościami skóry i nie zdajemy sobie sprawy z tego, że oczyszczanie mogłoby nam pomóc. Zacznijmy jednak od tego, czym jest detoks. Detoks polega na pozbywaniu się z ciała toksyn, które się w nim zgromadziły. Mogą pochodzić one z jedzenia, kosmetyków albo środowiska, w którym żyjemy. Czasami powodem ich powstawania jest również stres lub choroba. Dlatego podstawą detoksu jest zneutralizowanie i pozbycie się toksyn, zastępując je wartościowymi składnikami.

Detoks wcale nie musi oznaczać głodówki. Lepiej jest zacząć od stopniowych zmian wprowadzanych w naszej diecie. Powinna składać się ona z możliwie jak najlepszych składników. Zaleca się spożywanie takich składników jak ryż brązowy, kasze, imbir, cynamon, zielone warzywa, buraki, jabłka. Powinniśmy także zwiększyć ilość przyjmowanych płynów. W detoksie pomoże nam więc Muszynianka. Możemy też pić ziołowe herbaty, mają one działanie oczyszczające i wspomagają między innymi działanie wątroby. Poleca się na przykład herbatę z dodatkiem ostropestu, łopianu, albo korzenia mniszka lekarskiego. Oczyszczanie powinno być kompleksowe. Najważniejsze jest pobudzanie układu limfatycznego, tak by sprawniej pozbywał się tok syn z organizmu. Właśnie dlatego zaleca się używanie szczotki do masażu ciała. Pamiętajmy też o odpowiedniej dawce ruchu, który pobudzi funkcje organizmu.

Koniec wymówek

Myślisz, że niektórzy mają dużo szczęścia, bo urodzili się wysportowani i z piękną figurą, a Ty cały czas nie możesz dojść do ładu z własnym ciałem? Twoje wieczorne bieganie wciąż przegrywa z kolejnym filmem przegryzanym chipsami, a Ty dawno nie widziałaś już swojej motywacji na oczy? Z syndromem „jutro na pewno" daleko nie zajedziesz, ale z pewnością przy odrobinie wysiłku możesz się z nim śmiało zmierzyć. Nie jest to proste zadanie, ale z pewnością do rozwiązania – nie zawsze jednak wybierając łatwiejszą ścieżkę.

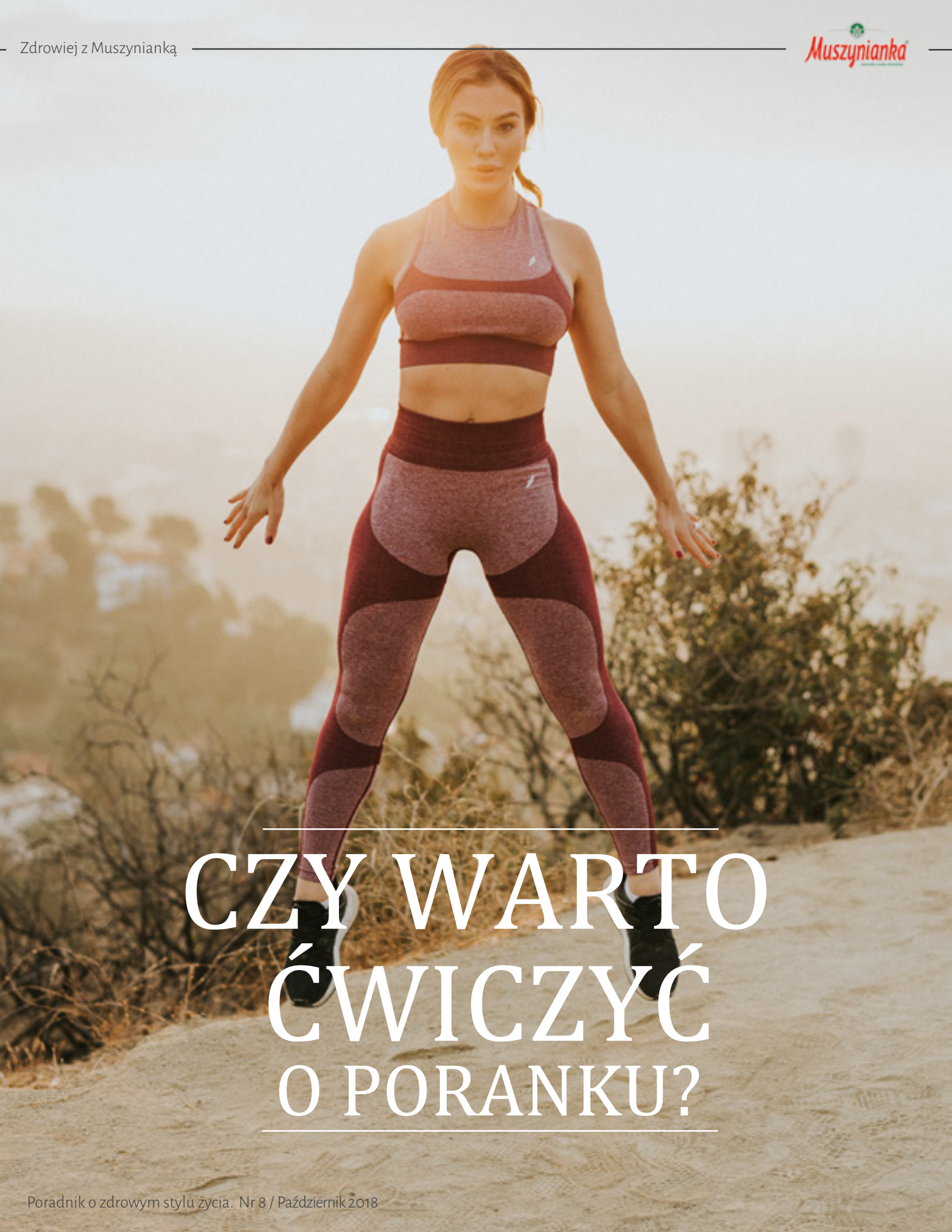
Wyrabiaj dobre nawyki

Ruch, jak każdy inny nawyk, można w sobie wyrobić. W pierwszym kroku zaplanuj sobie, kiedy chciałabyś zacząć biegać i skonfrontuj to ze swoim terminarzem. Niech cel będzie bardzo precyzyjny – np. w poniedziałki, środy i piątki o 20:30. W drugim kroku zacznij wychodzić z domu o planowanych porach i zrób sobie piętnastominutowy spacer po okolicy. Niech Twoje przyzwyczajenia zaczną się kreować, a już wkrótce wychodzenie pobiegać będzie dla Ciebie jedynie formalnością. Jeśli nie masz regularnego cyklu dnia lub czasem wychodzisz wieczorami, możesz przenieść swoją aktywność na inną godzinę, na przykład poranną. Pamiętaj jednak o powtarzalności i priorytetowości swojego działania. Sprecyzuj swój cel i wizualizuj go! Dlaczego to robisz, co chcesz osiągnąć swoimi działaniami? Nie mając celu, nie znajdziesz motywacji. Chcesz schudnąć, nabrać kondycji, przygotować się do maratonu? Jak będzie wyglądać Twoje życie po kilku miesiącach regularnej pracy nad sobą?

Wykorzystaj emocje

Za każdym razem, kiedy jesteś zła lub zestresowana – ubierz sportowe ciuchy i idź pobiegać. Trudno Ci? Znajdź swoją piosenkę przed treningiem i puszczaj za każdym razem, kiedy chcesz wyjść. Możesz w tym czasie rozpocząć przygotowanie do wyjścia. Obowiązkowo pamiętaj, żeby zacząć trening od razu po piosence! Jak widzisz najtrudniej jest zacząć i wytrwać w postanowieniu, później idzie już z górki.

Podczas wyrabiania nowych nawyków nie zapomnij o regularnym nawodnianiu organizmu, przyda się butelka Muszynianki pod ręką.



CZY WARTO ĆWICZYĆ O PORANKU?

Czasami trudno nam znaleźć czas na trening w ciągu dnia. Mamy tysiąc innych rzeczy do zrobienia, właśnie dlatego warto wstać wcześniej, zmotywować się i poćwiczyć o poranku. Dlaczego?

Poranki mogą nam się kojarzyć z trudnością ze wstawaniem i z koordynacją ruchów. To jednak chwilowe, wypoczęty organizm ma po nocy mnóstwo energii. Warto ją odpowiednio spożytkować.

Poranne ćwiczenia to więcej czasu

Gdy wychodzimy z pracy, pragniemy albo jak najszybciej wrócić do domu i odpocząć, albo spotkać się ze znajomymi, nie zawsze starcza nam zaś motywacji na to, by iść na siłownię. Z tej przyczyny ilość czasu przeznaczonego na uprawianie sportu topnieje. Właśnie dlatego poranne ćwiczenia mogą być doskonałym rozwiązaniem dla osób, które chcą uprawiać aktywność fizyczną. Dzięki temu bez wyrzutów sumienia będziemy mogły poświęcić popołudnie na przyjemności.

Dobre rozpoczęcie dnia

Poranne ćwiczenia zapewnią nam lepszą koncentrację w czasie całego dnia, poprawią ukrwienie organizmu oraz dostarczą dodatkową dawkę tlenu. Poranna aktywność generalnie nas ożywi. Dzięki niej zyskamy lepsze samopoczucie i koncentrację przez cały dzień. Badania wskazują, że poranne ćwiczenia pozytywnie działają na mózg, dostarczając mu tlenu. Na dodatek jeśli uda nam się ściągnąć o poranku z łóżka będziemy z siebie dumni po wykonaniu ćwiczeń i gotowi na wyzwania, które niesie dzień. Poranne ćwiczenia regulują apetyt, po pierwsze aktywność fizyczna zmniejsza chęć na ciężkie posiłki w ciągu dnia, po drugie zwiększa się szansa, że nie będziemy chcieli zepsuć efektu treningu niezdrowym jedzeniem. Ćwicząc pobudzamy organizm do działania, dzięki temu wszelkie mechanizmy zaczynają pracować. Nie dotyczy to tylko mięśni i ścięgien, ale także metabolizmu. Poranne ćwiczenia aktywują procesy i utrzymują je w takim stanie przez długi czas. Dzięki temu tkanka tłuszczowa szybciej się spala. Jeśli nie wyobrażasz sobie poranka bez kofeiny wypróbuj poranne ćwiczenia! Wieczorna aktywność nie zawsze też sprzyja zasypianiu, dlatego nie jest zalecana osobom, które mają problemy z zasypianiem.

Dzięki porannym ćwiczeniom zaczniemy dzień od pełnych obrotów, dzięki temu efektywniej spalimy to, co zjedliśmy w środku dnia. Poranny wysiłek pozytywnie wpływa również na naszą zdolność do skupienia się, ćwiczenia pozwalają nam się odprężyć, nie myśleć o nieprzyjemnych rzeczach i nabrać do nich dystansu. Poranny trening pozwoli nam także uniknąć tłumów na siłowni.

Pamiętaj, by podczas treningu odpowiednio się nawadniać. Zabierz ze sobą Muszyniankę.

Sport jesienią

Wraz z jesienią myślimy o rozstaniu ze sportem, pogoda nie sprzyja bowiem wysiłkowi na świeżym powietrzu. To jednak doskonały moment, by wrócić do sportu w zamkniętej przestrzeni. Oto kilka pomysłów na zachowanie aktywności mimo niesprzyjających warunków atmosferycznych.

1. Zacznijmy od basenu. Świetnie wpływa na nasze ciało, gdyż angażuje niemal wszystkie mięśnie. Dodatkowo, jak mało który sport pozwala się zrelaksować. Pomoże wszystkim tym, którzy mają problemy z kręgosłupem. Jest to sport relatywnie tani i nie wymaga specjalistycznego sprzętu.

2. Zumba! Muzyka, taniec i aerobik – świetna zabawa. Regularne uczęszczanie na zajęcia ukształtuje naszą sylwetkę, zadba o naszą kondycję i zapewni dobre samopoczucie. Ta forma aktywności jest doskonałym sposobem na zwalczenie jesiennej chandry.

3. Dla osób, które preferują nieco spokojniejszą formę aktywnego wypoczynku polecamy jogę. Pozwoli nam się zrelaksować, a przy tym rozwinąć nowe partie mięśni o których istnieniu nie mieliśmy pojęcia.

4. Siłownia nie tylko dla siłaczy! Jeśli marzymy o perfekcyjnym wyrzeźbieniu jednej lub kilku partii ciała powinniśmy pomyśleć o tej opcji. Pod okiem instruktora osiągniemy wymarzony efekt dużo łatwiej i szybciej.

5. Być może Squash jest właśnie dla Ciebie! Gra się w niego w zamkniętych pomieszczeniach, przez co warunki atmosferyczne przestają mieć znaczenie. Odbija się piłeczkę od ściany w taki sposób, by przeciwnik nie mógł tego zrobić.

6. Kolejną zimową alternatywą może być rower stacjonarny! Zadba o Twoją kondycję i nie pozwoli ci odzwyczaić się od zdrowych nawyków i świetnego samopoczucia.

Kiedy uprawiasz sport, nawet jesienią, pamiętaj o tym, jak ważne jest odpowiednie nawodnienie Twojego organizmu. Niech Muszynianka będzie zawsze z Tobą, niezależnie od formy aktywności.

Wzmocnij się jesienią

Jesień to czas, w którym nasz organizm jest szczególnie narażony na infekcje. Przegrzane mieszkania, pomieszczenia pełne bakterii i wirusów. W jaki sposób możemy wspomóc nasz organizm w walce o zdrowie?

Jesienna dieta powinna być bogata w warzywa, owoce, ryby, nabiał oraz drób. Różnorodność zapewni nam odpowiednią ilość składników odżywczych, koniecznych do zachowania sił witalnych organizmu. W naszej diecie obowiązkowo powinna znaleźć się oliwa z oliwek, która zawiera mało nasyconych kwasów tłuszczowych za to dużo kwasów jednonienasyconych, które obniżają poziom złego cholesterolu i zwiększają dobrego.

Warto włączyć do diety czosnek, niszczy on drobnoustroje przewodu pokarmowego i oddechowego. Poprawia trawienie i zapobiega wzdęciom oraz reguluje przemianę materii. Nie zapominajmy o witaminach, które biorą udział w przemianach metabolicznych. Mają wpływ na nasz układ krążenia, układ nerwowy, hormonalny i odpornościowy. Nie zapomnijmy o dziennej dawce warzyw i owoców, które zapewnią nam witaminy. Świeże owoce i warzywa są jesienią trudniej dostępne, za to łatwiej dostaniemy jabłka i kapustę, nic nie stoi na przeszkodzie by w tym czasie sięgnąć po mrożonki.

Niedobór witamin początkowo nie wiąże się z konsekwencjami, dopiero po dłuższym czasie widzimy następstwa w naszym samopoczuciu. Na jakie witaminy należy zwrócić uwagę? Powinniśmy zadbać o dostarczenie organizmowi witaminy A, B6, C i E oraz probiotyków, które w naturalny sposób zwiększają odporność organizmu. Jesienią nasz organizm jest szczególnie podatny na niedobór witaminy D, z racji krótkich dni. Zadbajmy o to, by dostarczyć ją organizmowi. Pijmy mleko i jedzmy ryby, jak najczęściej przebywajmy też na świeżym powietrzu. Witamina D wpływa nie tylko na kości u dzieci i dorosłych, ale i gęstość oraz stan naszego uzębienia. Wpływa też pozytywnie na system nerwowy oraz na skurcze mięśni oraz na serce. Zadbajmy też o dostarczenie organizmowi białka, które znajdziemy w mięsie drobiowym, rybach, serach, jajkach. Witaminę C, odpowiedzialną za odporność organizmu znajdziemy z kolei w papryce, szpinaku, pomidorach, brokułach i kalafiorach. Bogate w nią są również cytrusy. Witamina C zwiększa też przyswajanie żelaza, pierwiastka odpowiedzialnego za procesy krwiotwórcze. Nie zapomnijmy też o cynku, którego niedobór wpływa na uczucie zmęczenia i brak apetytu oraz apatię. Znajdziemy go w chudym mięsie, owocach morza, rybach, zielonym groszku, pestkach dyni i słonecznika. Jesienią przyda nam się również magnez, który łagodzi stres. Znajdziemy go w orzechach, migdałach i wyrobach czekoladowych. Produkty bogate w magnez pozwolą nam też pokonać zmęczenie. W razie infekcji sięgnijmy po miód, który jest pomocny przy przeziębieniach.

Nie zapominaj też o odpowiednim nawodnieniu. Dorosły człowiek powinien spożywać dziennie około 2 litrów wody. Trzymaj Muszyniankę pod ręką.