ZDROWIEJ z Muszynianką

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 4 / Czerwiec 2018

Odpowiednie nawodnienie dziecka

Jak zadbać o stopy

przed latem?

Czy warto zażywać probiotyki?

Wystrzegaj się kleszczy

Poznaj kilka prostych sposobów

Poradnik
Niemowlak nad wodą

Poradnik
Nie przegrzej organizmu

Poradnik
Wybieramy krokomierz

Czy warto zażywać probiotyki?

O probiotykach słyszał zapewne każdy. Czym one jednak tak naprawdę są i jakie zalety niesie ich przyjmowanie?

Czym są probiotyki?

Zacznijmy od tego, czym są probiotyki. Probiotyki to mikroorganizmy, które po spożyciu wywierają korzystny wpływ na organizm gospodarza. Tworzą one między innymi naturalne bariery ochronne. To jakie właściwości ma dany preparat uzależnione jest od szczepu bakterii, który się w nim znajduje. Dlatego podczas wybierania probiotyków warto zwrócić na to uwagę.

Zalety probiotyków

Probiotyki pomogą nam między innymi w przypadku biegunki, skracają bowiem czas występowania jej objawów. Warto zażywać je również podczas terapii antybiotykowej, ponieważ antybiotyki bardzo często zaburzają prawidłowy stan mikroflory przewodu pokarmowego, właśnie dlatego nieodzowne jest przyjmowanie preparatów osłonowych w tabletkach, które możemy wzbogacić probiotykami dostarczanymi wraz z jogurtami. Probiotyki warto zacząć przyjmować już pierwszego dnia kuracji antybiotykowej. Właściwie działająca mikroflora jelitowa jest istotna dla stanu naszego zdrowia również dlatego, że chroni organizm przed infekcjami. To od jej stanu uzależnione jest to, czy w organizmie wystąpi stan zapalny, czy zostanie wchłonięty przez ekosystem organizmu. Poza właściwościami odpornościowymi probiotyki wspierają również nasze trawienie oraz zwiększają zdolność organizmu do przyswajania wartości odżywczych pochodzących z pożywienia.

Gdzie znajdziemy probiotyki?

Probiotyki znajdują się w prawie każdym produkcie mlecznym, jogurtach, maślankach, kefirach czy serkach twarogowych. Innym źródłem probiotyków jest również kiszona kapusta, która nie tylko zawiera witaminy, ale i bakterie kwasu mlekowego. Kwas ten powstaje w wyniku fermentacji. Podobnie rzecz ma się w przypadku ogórków kiszonych i kwasu chlebowego, które też zawierają wcześniej wspomniane bakterie. Aby probiotyki mogły nas skutecznie wspierać, niezbędna jest odpowiednia ilość szczepów bakterii.

Niemowlę nad wodą

Ciepłe dni zachęcają nas do spędzania czasu nad wodą, chętnie zabierzemy ze sobą też swoje pociechy. Dobrą informacją jest, że nad wodę możemy zabrać już niemowlę.

Wspólne spędzanie czasu z naszym dzieckiem nad wodą może być świetną zabawą, pamiętajmy tylko o bezpieczeństwie.

Dziecko warto oswajać z wodą od małego, pluskanie się jest dla niego świetną zabawą, to też okazja do ćwiczeń motoryki i nabywania nowych umiejętności. Dodatkowo woda relaksuje i uspokaja zarówno ciało, jak i umysł. Pływanie jest też świetną formą ruchu, a dzieci są do niego przystosowane od pierwszych miesięcy życia. Woda to naturalne środowisko dziecka, w końcu kilka miesięcy spędziło w płynie owodniowym. Jednak, aby pobyt nad wodą był udany, musimy się do niego właściwie przygotować.

Po pierwsze bezpieczeństwo

Pamiętajmy o bezpieczeństwie, nie spuszczajmy dziecka z oka, nawet jeśli oddala się na niewielką odległość. Warto jechać na kąpieliska strzeżone tam dno kontroluje się codziennie, nad naszym bezpieczeństwem czuwają również ratownicy, ale ich obecność nie zwalnia nas z obowiązku pilnowania dziecka. Dlatego, gdy dziecko wchodzi do wody my wejdźmy wraz z nim.

Przygotuj się

Wybierając się nad wodę nie zapomnijmy o takich elementach, jak ręcznik czy coś do przekąszenia. Jeśli odpoczywamy na naturalnych akwenach, to nie zapomnijmy o ochronie przed słońcem oraz ochronie dla głowy i oczu. W pierwszym przypadku mowa o kremach z filtrem i koszulce UV, w pozostałych o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych. Z pomocą przyjdzie nam również parasol lub namiot plażowy. Pamiętajmy o tym, by krem z filtrem nakładać regularnie, najpierw na około pół godziny przed wyjściem, następnie regularnie przez cały dzień, najlepiej po każdej kąpieli. Pamiętajmy o szczególnie narażonych na poparzenia częściach ciała jak uszy czy nos. Zadbajmy też o to, by na głowie malucha znalazła się czapka, która dodatkowo ochroni kark i buzię malca. Przydadzą się też buty plażowe, które zapobiegną poparzeniu stóp i będą niezbędne, gdy dno morza okaże się kamieniste. Z dzieckiem najlepiej wychodzić rano i popołudniu, gdy temperatura jest nieco niższa. Nie zapominajmy też o właściwym nawodnieniu, narażeni na słońce i wysoką temperaturę jesteśmy szczególnie podatni na odwodnienie. Zapobiegnie temu regularne picie Muszynianki!

Radzimy sobie z chorobą lokomocyjną

Choroba lokomocyjna to przypadłość, która dotyka wiele mały dzieci, w jaki sposób możemy pomóc naszej pociesze cierpiącej na dolegliwości w czasie podróży?

Czym jest choroba lokomocyjna?

Choroba lokomocyjna, jak sama nazwa wskazuje, występuje podczas podróży środkami transportu. W przypadku podróży statkiem mówimy o chorobie morskiej, w przypadku lotu samolotem zaś o chorobie powietrznej. Przyczyną jej wystąpienia jest niezgodność bodźców dostarczanych przez zmysł wzroku i narząd równowagi do mózgu. Podczas jazdy samochodem zmysły odbierają zmianę otoczenia, a mózg interpretuje to jako ruch. Jednocześnie błędnik nie odnotowuje zmian położenia ciała, a reaguje na siły związane z przyspieszeniem hamowania pojazdu.

Objawy choroby lokomocyjnej

Związane z chorobą lokomocyjną objawy można podzielić na wczesne i późne. Najpierw pojawia się brak apetytu, uczucie zmęczenia i złe samopoczucie. Kolejne są zawroty głowy, bóle głowy, nudności, nadmierne poty, suchość w ustach lud nadmierny ślinotok oraz wymioty. Choroba ustępuje po zakończeniu podróży, jednak nasilenie objawów w tracie podróży może prowadzić do wycieńczenia organizmu. Jeśli nasze dziecko ziewa, jest senne oraz skarży się na wcześniej wspomniane zawroty i bóle głowy, to bardzo możliwe, że mamy do czynienia z chorobą lokomocyjną. Choroba częściej dotyczy młodszych dzieci, ponieważ system nerwowy kształtuje się do 5 roku życia i w tym czasie błędnik jest bardziej wrażliwy na bodźce. Większość dzieci wyrasta z tej przypadłości ale nie wszystkie.

Jak sobie z nią poradzić?

W aptece znajdziemy liczne preparaty, które łagodzą dolegliwości związane z chorobą lokomocyjną. Mają one różne formy, począwszy od gum do żucia, poprzez lizaki, tabletki i syropy. Alternatywę stanowią również plastry akupresurowe. Środki farmakologiczne zapobiegają objawom schorzenia, jednak możemy również spróbować kilku innych sposobów, które pomogą zmniejszyć objawy występujące u naszego dziecka. Pamiętajmy o tym, by zawsze sadzać je przodem do kierunku jazdy, najlepiej w pozycji półleżącej z opartą głową, w miejscu najmniej narażonym na wstrząsy. W miarę możliwości usuńmy wszelkie zapachy z samochodu i wywietrzmy go porządnie. Warto robić krótkie przerwy podczas podróży, dzięki czemu nasze dziecko będzie mogło złapać nieco świeżego powietrza. Istotna jest również dieta przed podróżą, zaleca się spożywanie lekkich posiłków i wystrzeganie się napojów gazowanych. W czasie krótkiej podróży nie zaleca się picia zbyt dużej ilości napojów oraz jedzenia słodyczy. Przed podróżą dziecko może wypić herbatkę miętową lub rumianek, który złagodzi nieco występujące objawy.

Nie przegrzej organizmu

Letnie dni skłaniają nas jeszcze mocniej do uprawiania sportu, jednak wzmożony wysiłek oraz temperatura mogą prowadzić do przegrzania organizmu. Hipertermia może dotknąć każdego z nas, choć szczególnie narażone są na nią młodsze i starsze osoby. Nieleczona może zagrażać życiu, dlatego nigdy nie wolno lekceważyć jej objawów.

Jak rozpoznać hipertermię?

- Twój organizm jest osłabiony,
- odczuwasz bóle i zawroty głowy,
- pojawiają się nudności i wymioty,
- może dochodzić do utraty świadomości,
- masz problemy z oddychaniem,
- czujesz przyspieszone bicie serca.

Hipertermia jest stanem podwyższonej powyżej normy temperatury ciała, spowodowana jest ona nadmiernym przegrzaniem organizmu. Podczas wysiłku dochodzi do kumulacji ciepła w organizmie, ciało naturalnie ochładza się poprzez pocenie się, dzięki czemu temperatura spada. Niestety osoby starsze i dzieci są narażone na przegrzanie organizmu, ponieważ proces regulacji temperatury ciała nie przebiega u nich tak sprawnie. Wysoka temperatura ciała pojawia się wraz ze spadkiem naturalnej zdolności ochładzania organizmu w procesie pocenia.

Przyczyny hipertermii

Przyczyny hipertermii możemy podzielić na czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Zazwyczaj jest to nadmierne przebywanie na słońcu. Właśnie wtedy naturalna zdolność organizmu do ochładzania się może zostać upośledzona. Może do niej dojść również podczas przebywania w gorącej kąpieli, w dusznej i wilgotnej atmosferze lub przy nadmiernym wysiłku fizycznym. Przegrzaniu organizmu sprzyja również zbyt ciepłe i nieprzewiewne ubranie. Możliwe jest również zaburzenie termoregulacji pod wpływem niektórych leków (moczopędnych, antydepresyjnych) oraz chorób (cukrzyca, nadczynność tarczycy).

Jak ustrzec się przed przegrzaniem?

W upalne dni należy pamiętać o nakryciu głowy, lekkim, przewiewnym ubraniu, w miarę możliwości częstym schładzaniu ciała i nieprzebywaniu bezpośrednio na otwartym słońcu pomiędzy godziną 11 a 15. Pamiętaj też, że u osób odwodnionych dużo szybciej dochodzi do przegrzania! Pij więc wodę mineralną Muszyniankę, a upały przestaną być straszne.

H2O

Składamy się w większości z wody, nic więc dziwnego, że odpowiednie nawodnienie jest tak ważne. Nie zapominajmy o nim również w przypadku dzieci.

Właściwe nawodnienie dziecka

Wpływ na rozwój dziecka ma wiele czynników, nie na wszystkie z nich możemy wpłynąć, jednak na pewno możemy spróbować wpoić mu dobre nawyki.

Dziecko – mały człowiek

Dziecko nie ma jeszcze dużej wiedzy, dlatego powinniśmy pamiętać, że to my jesteśmy w znacznej mierze odpowiedzialni za to, ile wody pije nasze dziecko. Dzieci mają szybszy metabolizm niż dorośli, dlatego potrzebują więcej wody. Zaleca się codzienne picie od 4 do 8 szklanek wody. Jednak ilość wody uzależniona jest od wagi czy aktywności naszego dziecka. Nie każdemu dziecku woda przypadnie do gustu dlatego, warto dodać do niej plasterek cytryny, listek mięty i kolorową słomkę. W okresie lata doskonale sprawdzi się również truskawka. Każdy sposób jest dobry, by oswoić dziecko z wodą. Jeśli wpoimy mu ten nawyk, gdy będzie małe, wtedy istnieje spora szansa, że będzie sięgało po wodę również w starszym wieku. Nie zapomnijmy jednak, że najlepiej podziała na niego przykład idący z góry.

Kiedy dziecko jest odwodnione?

Jakie symptomy mogą świadczyć o odwodnieniu dziecka? Między innymi to, że dziecko rzadko chodzi do toalety. Warto wspomnieć, że dziecko, które choruje należy obdarzyć szczególną troską, ponieważ gorączka, biegunka czy wymioty przyczyniają się do utraty wody, dlatego musimy dostarczać dziecku w tym czasie większej ilości płynów. Pierwszy symptom odwodnienia to też pragnienie.

Dlaczego woda mineralna?

Woda świetnie gasi pragnienie, zawiera też pierwiastki, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu (zwłaszcza ta wysokozmineralizowana). Dla dziecka szczególnie korzystny będzie wapń, który stanowi podstawowy budulec rosnących kości, a także wzmacnia je i chroni przed złamaniem. Pamiętajmy o tym, że dziecko potrzebuje więcej płynów, jeśli na dworze panuje upał lub gdy jest aktywne fizycznie. Woda jest niezbędnym elementem zapewniającym dziecku prawidłowy rozwój, dlatego od najmłodszych lat uczmy go jej picia. Pamiętajmy, że odwodnienie organizmu może skutkować takimi symptomami jak ból głowy, duszności, spadek samopoczucia, zmęczenie czy problemy z koncentracją. Dlatego dbajmy o prawidłowe nawodnienie pociechy.

Wybieramy krokomierz

Codzienna aktywność nie tylko dobrze wpływa na stan naszego zdrowia, często jest też źródłem satysfakcji i frajdy. A co jeśli chcemy ją zmierzyć, by się zmotywować? Wtedy warto pomyśleć o zakupie krokomierza.

Krokomierz? Ale po co?

Podstawową funkcją krokomierza jest liczenie kroków, jednak obecnie produkowane urządzenia dają o wiele więcej możliwości. Na podstawie zliczonych kroków podają one przebyty dystans, obliczają spalone kalorie czy ułatwiają prowadzenie dziennika aktywności. Niektóre krokomierze mają też funkcję zegarka. Ilość funkcji jest jednak o wiele większa, dlatego przed zakupem krokomierza warto zastanowić się nad tym, jakich funkcji potrzebujemy. Właśnie to będzie jednym z głównych wskaźników, który będzie nami kierował podczas dokonywania wyboru.

Jaki krokomierze wybrać?

Na półkach sklepowych znajdziemy różne modele krokomierzy, możemy je jednak podzielić na trzy grupy - zegarek z krokomierzem, krokomierze na rękę bez zegarka oraz krokomierze przypinane do paska. Zegarki z krokomierzem to doskonały wybór dla osób, które potrzebują zegarka z dodatkowymi funkcjami. Posiadają one zazwyczaj również timer, stoper oraz podświetlaną tarczę, która pozwala sprawdzić wyniki wieczorem. Niestety są one zazwyczaj droższe od zwykłych krokomierzy. Sportowy wygląd takich urządzeń może również odstraszyć niektórych. Kolejny rodzaj to krokomierze na pasku, są zazwyczaj tańsze niż modele z zegarkiem, ale nie zawsze są tak samo funkcjonalne. Ostatni z rodzajów to krokomierze przypinane do paska, to doskonałe rozwiązanie dla osób, które cenią sobie dyskrecję i kompaktowość. Krokomierz możemy bowiem ukryć chociażby pod koszulką, co sprawia, że możemy nosić go w zasadzie wszędzie. Takie krokomierze nie są niestety zazwyczaj tak zaawansowane jak te na rękę, dlatego sprawdzą się głównie podczas treningów. Są jednak stosunkowo tanie. Jeśli lubimy wędrówki górskie warto wybrać krokomierz, który posiada możliwość dokonania pomiaru wysokości górskiej. Im więcej funkcji tym oczywiście droższe urządzenie. Oprócz funkcjonalności podczas dokonywania zakupu krokomierza warto zwrócić uwagę również na takie kwestie jak marka, cena oraz dodatkowe cechy krokomierza jak odporność na wilgoć, kurz czy czynniki atmosferyczne.

Podczas aktywności fizycznej nie zapomnij również o odpowiednim nawodnieniu organizmu! Zadbaj o to, by mieć przy sobie butelkę Muszynianki.

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

www.muszyniankapijwode.pl

Jak zadbać o stopy przed latem?

Lato zbliża się wielkimi krokami, a wraz z nim będzie coraz więcej okazji do tego, by pokazać odkryte stopy. Po zimie są one bardzo często w kiepskiej kondycji, jak poprawić ich stan?

Dlaczego skóra na stopach twardnieje?

Ponieważ na stopach nie ma gruczołów łojowych, dlatego skóra łatwo ulega przesuszeniu. Przesuszony naskórek szybko grubieje i rogowacieje, a skóra ma skłonność do pękania. Dlatego stopy wymagają szczególnej pielęgnacji. Pięty mogą pękać z różnych powodów. Czasami przyczyną jest zaniedbanie, innym powodem jest niedobór witaminy A. Nadmierną skłonność do rogowacenia naskórka na piętach możemy też odziedziczyć po rodzicach. Czasami przyczyną pękania stóp jest rozwijająca się cukrzyca lub grzybica. Wtedy konieczna może być konsultacja lekarska. Przyczyną może być również długotrwałe przebywanie na nogach lub nadwaga, która zwiększa nacisk na podeszwę stopy, co powoduje zniekształcenie tkanek i pękanie skóry.

Po pierwsze kąpiel

Z wiekiem skóra staje się coraz bardziej przesuszona i coraz mniej elastyczna, jednak twardnieniu naskórka zapobiegać możemy poprzez odpowiednią pielęgnację. W pierwszej kolejności eksperci polecają namaczanie suchych stóp, ponieważ zabieg ten ułatwia późniejsze pozbycie się martwego naskórka. Stopy należy też dokładnie wymyć, aby przygotować je do dalszych zabiegów. Stopom przysłuży się kąpiel z dodatkiem takich ziół, jak lawenda, mięta, rumianek czy szałwia. Stopy moczyć możemy też w wodzie z dodatkiem siemienia lnianego lub kozieradki, intensywnie nawilżą one wysuszoną skórę. Przeciwzapalnie działają zaś liść brzozy, ziele krwawnika oraz nagietek. Moczenie nóg powinno trwać około 30 minut, a woda w której są moczone stopy powinna być letnia. Po moczeniu warto wmasować w pięty krem nawilżający do stóp i witaminę A dostępną w postaci kropli, alternatywę stanowi maść z dodatkiem lanoliny.

Po drugie eliminacja niedoskonałości

Po myciu i zmiękczeniu, kolejnym etapem pielęgnacji stóp jest starcie nadmiernej warstwy rogowej. Z pomocą przyjdzie nam tarka lub pumeks. Tarka nie powinna być jednak metalowa, ponieważ może powodować podrażnienia. Pamiętajmy, by dbać o przyrządy do ścierania, ponieważ mogą być one siedliskiem bakterii. Dlatego utrzymujmy je w czystości i co jakiś czas wymieniajmy. Jeśli mamy na stopach ranki, to warto użyć maści, na przykład nagietkowej, cynkowej albo propolisowej. Stopy najlepiej nasmarować na noc grubą warstwą maści i nałożyć na nie skarpetki. W ten sposób pozwolimy im się zregenerować.

Pośród wszystkich czynności pielęgnacyjnych nie zapomnijmy o tym, jak ważne jest nawodnienie całego organizmu. Nasze stopy będą nam wdzięczne, gdy będziemy dbać o nie również od środka. Muszynianka dostarczy nam też niezbędnych składników mineralnych.

Wystrzegaj się kleszczy

Ciepłe dni będą sprzyjać spędzaniu czasu na świeżym powietrzu, właśnie wtedy będziemy szczególnie narażeni na atak kleszczy. W jaki sposób możemy się przed nimi ustrzec, aby nie nabawić się chorób, które przenoszą?

Kilka słów o kleszczach

Kleszcze należą do gromady pajęczaków i podgromady roztoczy. Na świecie znajdziemy ponad osiemset gatunków tych zwierząt, w Polsce żyje około dwudziestu, ale tylko kilka z nich jest niebezpiecznych dla człowieka. Pośród kleszczy roznoszących choroby znajdują się między innymi kleszcz pospolity oraz tajgowy. Kleszcze spotykamy zazwyczaj na wilgotnych i ciepłych obszarach porośnięty roślinnością do 1,5 metra wysokości. Spotkamy je na pograniczu lasów, łąk, zarośli oraz nad brzegami rzek i jezior. Największe szczyty aktywności kleszczy to późna wiosna i wczesne lato oraz wrzesień. Kleszcze przenoszące drobnoustroje chorobotwórcze zarażają się nimi od drobnych gryzoni, na których żerują oraz wolnożyjących ssaków. Kleszcze przenoszą zakażenie na człowieka za pomocą śliny albo wymiocin, które wprowadzają do naszej krwi podczas penetracji skóry.

Chronimy się przed kleszczami

Metody ochrony przed kleszczami możemy podzielić na nieswoiste i swoiste. Do pierwszych zaliczamy ochronę naszej skóry przed ukąszeniem przez kleszcze, zaś do swoistych zapobieganie poprzez szczepienie. Niestety istnieje tylko jedno szczepienie zapobiegające chorobom odkleszczowym, jest nim odkleszczowe zapalenie mózgu. Podstawową metodą ochrony przed kleszczami jest zabezpieczenie skóry podczas pobytu na terenie, gdzie się ich spodziewamy. Szczelnie osłaniamy ubraniem nasze ciało, zakładając długi rękaw, spodnie, wysokie skarpetki, czapki z daszkiem oraz buty z wysoką cholewką. Jeśli dodatkowo mamy ubrania w jasnym kolorze, będzie nam łatwiej zauważyć, jeśli pojawią się insekty. Innym sposobem jest stosowanie środków odstraszających te organizmy. Rozpylamy je na ubrania i odsłoniętą skórę. Pamiętajmy o regularnym sprawdzaniu skóry po każdym powrocie z obszaru, gdzie mogą występować kleszcze. Najchętniej przyczepiają się one do pach, pachwin czy skóry za małżowinami usznymi. Pamiętajmy, że kleszcze chętnie atakują rano i popołudniu. Zaleca się również chodzenie środkami ścieżek z dala od przydrożnych traw i krzaków.

Usuwamy kleszcza

Gdy znajdziemy kleszcza, jak najszybciej go usuńmy, im krótszy czas przyssania, tym lepiej, bo możemy uniknąć wprowadzenia chorobotwórczych drobnoustrojów do naszej krwi.

Przy usuwaniu kleszcza posługujemy się zwykłą pęsetą lub specjalnie do tego przeznaczonym przyrządem. Kleszcza usuwamy w całości, nie chwytamy i nie ściskamy jego miękkiej części ciała. Chwytamy za twardą nasadę narządów gębowych, które tkwią bezpośrednio przy skórze. Po wyjęciu pasożyta ranę należy przemyć środkiem dezynfekującym, a ręce dokładnie wymyć.