

ZDROWIEJ

z Muszynie

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 05 Maj 2019

BIEGANIE

WIOSNĄ

Jak
przygotować
się na
lato?

*Wiosenne
zapotrzebowanie
dziecka na wodę*

JAK POPRAWIĆ
**PRYSWAJANIE SKŁADNIKÓW
ODŻYWCZYCH?**

JAK ZACHĘCIĆ
DZIECKO
DO PICIA
WODY?

*Nordic
walking*

*Co podnosi
odporność?*

DLACZEGO WARTO JEŹDZIĆ NA ROWERZE?

Jak zachęcić dziecko do picia wody?

Wszyscy wiemy o tym, jak ważne jest właściwe nawodnienie organizmu. Równie istotne jest to, w jaki sposób to robimy. Nie inaczej jest w przypadku naszych dzieci. Jak możemy zachęcić je do picia wody?

Twierdzi się, że woda jest najlepszym sposobem na uzupełnienie niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu płynów. Właściwie dobrana nie tylko nawodni, ale i dostarczy cennych składników mineralnych, takich jak magnez, sód czy potas. Picie wody powstrzyma je też przed podjadaniem pomiędzy posiłkami.

Kiedy wprowadzić wodę?

Jeśli karmimy dziecko piersią, to do 6 miesiąca życia nie wymaga ono dodatkowego nawodnienia. Mimo to warto wprowadzić do jego diety wodę mineralną. Nie zakładaj od razu, że Twoja pociecha nie polubi jej smaku. Daj mu czas na to, by zapoznała się i oswoiła z nią. Podawajmy dziecku wodę często i małymi porcjami. Dzięki temu zapobiegniemy zarówno odwodnieniu, jak i pragnieniu.

Jak przekonać dziecko do picia wody?

Zadbajmy o to, by dziecko, zwłaszcza to większe, miało zawsze coś do picia pod ręką. W szkole wyposażmy je w butelkę wody mineralnej. Przyda się zwłaszcza po wysiłku. Jeśli nasza pociecha jest oporna i niechętnie sięga po płyny, jest kilka sposobów, które mogą pomóc w oswojaniu jej z wodą.

Zorganizujmy zabawę, w której zadaniem będzie wciąganie wody za pomocą słomki z talerza, albo picie z kubka z zawiązanymi oczami. Porozmawiajmy z dzieckiem na temat tego, dlaczego uzupełnianie płynów w organizmie jest tak istotne. Jeśli zrozumie, że woda jest ważna dla jego zdrowia, bo dzięki niej mają więcej energii i chęci do zabawy, to może będzie chętniej po nią sięgało.

Dajmy też dziecku dobry przykład, sami pijąc regularnie wodę. Śmiało możemy dodać do szklanki z wodą owoce, takie jak truskawka, pomarańcza czy cytryna, które uatrakcyjnią napój. Podobną funkcję spełni również kolorowy kubek czy papierowa słomka. Warto nie kusić naszej latorośli innymi napojami, jeśli w domu nie będzie nic innego do picia, zwiększymy prawdopodobieństwo, że sięgnie właśnie po wodę.

Nordic walking – najczęściej popełniane błędy

Nordic walking od kilku lat cieszy się sporą popularnością w naszym kraju. Choć ta aktywność wydaje się pozornie prosta, to tak naprawdę istnieje duża szansa, że popełniamy błędy podczas jej wykonywania.

Jak zacząć przygodę z nordic walking?

Od zakupu odpowiednich kijków do chodzenia. Powinny być one dopasowane do naszego wzrostu. Wiele osób wykorzystuje kije trekkingowe do uprawiania nordic walking, nie jest to jednak dobry zamiennik! Służą one do podpierania się, ale nie do odpychania. To dlatego, że są o wiele cięższe, grubsze i mają inaczej wyprofilowaną rękojeść. Niewłaściwie dobrany sprzęt może zaważyć na skuteczności treningu, dlatego zwróćmy na to uwagę.

Inny z błędów, to brak rozgrzewki. Niektórzy twierdzą, że nordic walking nie jest pełnoprawnym sportem. Tymczasem właściwe rozgrzanie ciała przygotowuje je do treningu i uchroni przed kontuzjami. Podobną funkcję pełni rozciąganie na zakończenie. W czasie chodzenia tułów powinien lekko rotować raz w jedną, raz w drugą stronę. Dzięki temu prawidłowo rozłożymy ciężar ciała.

Oprócz wspomnianych kijków warto zatroszczyć się także o odpowiednie obuwie. Wybierzmy buty z zakrytą piętą i palcami, które będą dobrze trzymały stopy. Nie bez znaczenia jest również dobór miejsca do treningu. Twarde nawierzchnie nie są wska-

zane ze względu na brak amortyzacji wstrząsów powstałych podczas marszu. Tego typu podłoże sprawia, że całe obciążenie przechodzi na części chrzęstne stawowych, co powoduje stopniowe ich zużycie. W konsekwencji może to prowadzić do dolegliwości bólowych związanych z przeciążeniami i procesami degeneracyjnymi.

Należy zwrócić również uwagę na sposób chodzenia. W czasie marszu nie używamy prawej ręki i nogi jednocześnie! Prawidłowy chód polega na naprzemiennym wyciąganiu kończyn – prawa ręka, lewa noga. Dzięki temu odciążymy mięśnie pleców i stawy. Niektórzy popełniają również błąd poprzez kurczowe zaciskanie rąk na uchwytych kijków. Oczywiście musimy trzymać je tak, by ich nie zgubić, ale bez przesady. Gdy ręka znajduje się z tyłu, dobrze jest rozluźnić uchwyt, a gdy kij podnosi się, zacisnąć dłoń. Dzięki temu ręce nie będą się męczyć.

Kolejny błąd polega na wbijaniu kija zbyt daleko i pod kątem prostym, w ten sposób obciążając plecy oraz barki. Należy wbijać go pod kątem 60 stopni, na wysokości pięty przedniej nogi. Nordic walking polecany jest

w zasadzie każdemu, bez względu na wiek, kondycję, czy wagę. Angażuje on różne partie mięśniowe, buduje kondycję i siłę, ale zawsze powinien być prawidłowo wykonywany. Dlatego zwróćmy uwagę na wymienione powyżej błędy. Podczas aktywności nie zapominajmy o prawidłowym nawodnieniu. Warto zabrać Muszyniankę ze sobą w trasę.





Jak się przygotować na lato?

Wiosna już nadeszła! Niebawem będziemy wyczekiwać pierwszych dni lata. Co zrobić, by poprawić naszą figurę przed wyjściem na plażę?

Dobrze dobrany trening

Co roku ten sam problem. Po zimie jesteśmy rozleniwione, być może przybyło nam także kilka kilogramów. Jak zrzucić nieco zbędnego ciała do lata? Dieta cud nie istnieje. Czeką nas ciężka praca, ale z celem, który jest możliwy do osiągnięcia. Początki będą trudne, warto jednak podjąć to wyzwanie nie tylko ze względu na nasz wygląd, ale i samopoczucie.

Najskuteczniejszy będzie trening interwałowy, który zakłada, że przez 30-45 sekund wykonujemy aktywność wymagającą dużego wysiłku, a następnie powtarzamy ją po krótkiej przerwie. Całość daje około pół godziny wysiłku. W efekcie uzyskujemy przede wszystkim podkręcony metabolizm oraz zwiększone spalanie tkanki tłuszczowej. Po ćwiczeniach będziemy zmęczone, ale to pozytywne zmęczenie!

Pamiętajmy o tym, żeby właściwie dobrać intensywność treningu do naszych możliwości. Nie stawiamy poprzeczki zbyt wysoko, jeśli jesteśmy początkujący, gdyż może to skutkować kontuzją. Ćwiczenia możemy wykonać samodzielnie lub grupowo. Badania udowodniły, że osoby trenujące interwałowo spalają większy procent tkanki tłuszczowej. Nie zapomnijmy też o odpoczynku po wysiłku, aby zregenerować organizm.

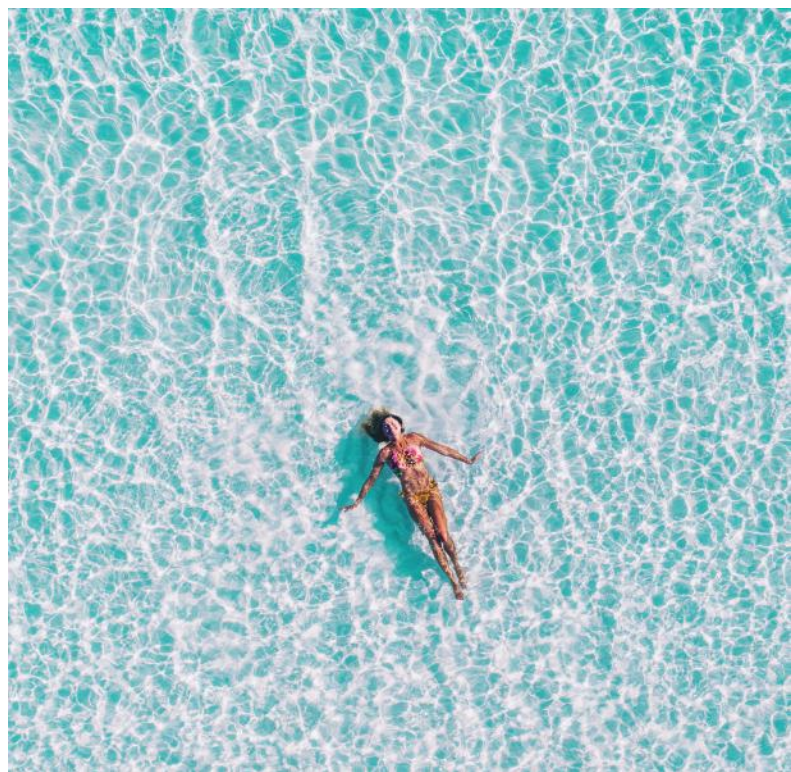
Odpowiednia dieta

Śniadanie to podstawa, ograniczmy jednak ilość węglowodanów, ponieważ podnoszą one poziom cukru we krwi i wywołują nagły wyrzut kortyzolu. To natomiast powoduje uczucie głodu albo wielkiej ochoty na słodkie. Zmiany wprowadzajmy stopniowo, może warto uwzględnić w jadłospisie śniadanie oparte na białkach i zdrowych tłuszczach? Jajecznica z warzywami oraz twarożek wiejski z łososiem to świetna propozycja. Najważniejsza jest jednak regularność, nie musimy zjadać koniecznie pięciu posiłków dziennie, ważniejsze jest, aby jeść regularnie. Dzięki temu dostarczamy organizmowi na bieżąco niezbędnych składników odżywczych.

W naszej diecie uwzględnijmy warzywa i owoce. Pamiętajmy, że mózg odbiera sygnał o sytości z niewielkim opóźnieniem, dlatego dajmy mu czas, aby zarejestrował zjedzony posiłek. Nie śpieszmy się i nie stresujemy, bo te czynniki negatywnie wpływają na trawienie. Starajmy się nie podjadać, gdyż robienie tego między posiłkami głównie skutkuje przybieraniem na wadze. Pijmy też wodę. Muszynianka pozwoli nawodnić organizm oraz dostarczy nam niezbędnych minerałów.

Więcej ruchu!

Duża część z nas prowadzi siedzący tryb życia, a 8 godzin dziennie spędzone za biurkiem negatywnie przekłada się na nasze samopoczucie. Z jednej strony, zmniejsza to nasze zapotrzebowanie kaloryczne, a z drugiej nie wpływa na nasz apetyt, przez co nadmiar żywności odkłada się w tkance tłuszczowej. Dlatego po pracy warto się jak najwięcej ruszać. Nie tylko o treningi chodzi, zwiększmy ilość ruchu każdego dnia. Wyjdźmy wcześniej z tramwaju, przejdźmy się po schodach. Ćwiczenia wcale nie muszą być długie, aby były owocne, mogą być krótkie, jeśli brakuje nam na nie więcej czasu. Dzięki każdej aktywności podkręcimy metabolizm i spalimy nieco kalorii.



BIEGANIE WIOSNĄ

Nadeszła wiosna! To czas, w którym wiele osób decyduje się na rozpoczęcie ulubionych aktywności fizycznych. Ta pora roku sprzyja także biegaczom, również tym, którzy po raz pierwszy postanowili zacząć uprawiać ten rodzaj sportu.

Niektórzy biegają przez cały rok – niestraszny im śnieg, deszcz czy wiatr. Co jednak z osobami, które dopiero zaczynają przygodę z bieganiem? O czym powinny pamiętać i na co zwrócić szczególną uwagę?

Wiosenne poranki i wieczory potrafią być naprawdę chłodne. Popołudnia to już zupełnie co innego. W ciągu dnia temperatura szybuje w górę i robi się naprawdę przyjemnie. Z tej przyczyny inaczej ubierzemy się, biegając rano, a inaczej w południe. Wybierając strój, pamiętajmy o tym, by się nie przegrzać! Podczas treningu nasze ciało się rozgrzewa, więc zawsze należy ubrać się trochę lżej, niż wskazuje na to nasza spoczynkowa temperatura ciała.

Rano lub wieczorem, gdy temperatura nie przekracza 10°C zaleca się założenie spodni i koszulki z długim rękawem oraz opcjonalnie bezrękawnik – w przypadku wolnej przebieżki. W razie deszczu może się przydać lekka, wodoodporna kurtka, która ochroni nas przed zmoknięciem. Jeśli decydujemy się na szybkie tempo, zamiast długich spodni możemy ubrać krótkie legginsy lub spodenki. Dobrym pomysłem może się też okazać założenie krótkiego rękawa oraz bluzy na wierzch. W czasie treningu może doskwierać nam też wiatr, który znacząco obniża odczuwaną temperaturę. W takim przypadku postawmy na odzież termiczną.

Jeśli biegamy w ciągu dnia, gdy temperatura przekracza 10°C, wystarczy nam krótki rękaw i krótkie spodenki. W słoneczne dni pamiętajmy o nakryciu głowy. Czapka przyda się również, gdy jest zimno, zapewniając komfort termiczny. Jesienią i zimą biegajmy w takiej, która zakryje nam uszy, a latem w czapce z daszkiem.



Podsumujmy, co powinno znaleźć się w szafie biegacza? Przede wszystkim bluza z długim rękawem. Materiał, z którego jest wykonana, powinien być lekki i oddychający. Przydatne będą legginsy trzymające temperaturę, ich długość dobieramy według własnych preferencji i pór roku. Pomyślmy o bezrękawniku – ochronimy nim korpus przed wychłodzeniem, a jednocześnie zapewnimy sobie dobrą wentylację. Nie powinno zabraknąć też kurtek. Jedna posłuży nam zimą, druga, lżejsza, wiosną i latem. Nie zapomnijmy również o butach, niech będą wygodne i specjalnie przeznaczone do biegania.

Strój zawsze powinien zapewnić nam komfort termiczny, zapobiegając wyziębieniu, a także przegrzaniu. Oprócz właściwego ubioru zadbajmy o prawidłową dietę, bogatą w witaminy i składniki mineralne oraz odpowiednie nawodnienie. Niedobory wody uzupełnijmy, pijąc Muszyniankę.

DLACZEGO WARTO JEŹDZIĆ NA ROWERZE?

Wiosna to idealny moment na to, by wrócić do jazdy na rowerze, albo w ogóle rozpocząć uprawianie tej aktywności. Dlaczego warto przekonać się do tego rodzaju wysiłku?

Dla zdrowia

Jazda na rowerze pozwala dotlenić organizm poprzez głębokie oddychanie. W efekcie chroni nas przed chorobami serca, bo układ krążenia jest zmuszany do wydolniejszej pracy. Poprawia funkcjonowanie mózgu, gdyż dotleniony pracuje sprawniej, co wpływa na szybkość nauki oraz polepsza koncentrację. Sprzyja także poprawie zdrowia psychicznego, wprawiając nas w dobry humor, który jest efektem wydzielania się endorfin – hormonów szczęścia. Minimalizują one odczuwanie wysiłku i zmęczenia mięśni, poprawiają też samopoczucie i zwiększają zadowolenie.

Ponadto czynność ta zwiększa odporność organizmu, gdyż ćwiczenia fizyczne powodują zwiększenie aktywności limfocytów, które zabijają wirusy.

Dla pięknej sylwetki

Dzięki jeżdżeniu na rowerze można wyrzeźbić mięśnie bez obciążania stawów. Najmocniej pracują łydki, aktywne są też mięśnie pośladków, ud oraz mięśnie brzucha. Gdy jedziemy pod górkę, pracują natomiast mięśnie klatki piersiowej i ręce. Tym samym aktywność ta pozwala wzmocnić muskulaturę i likwiduje tkankę tłuszczową na biodrach i udach. Wpływa również na wzmocnienie mięśni pleców podtrzymujących lędźwiowy odcinek kręgosłupa.

Kluczowa jest właściwie dobrana wysokość roweru oraz ustawienie siodełka, dzięki czemu nie obciążamy stawów i nie obawiamy się o kontuzje. Codzienna jazda na rowerze to ćwiczenie mięśni zapewniających równowagę błędnika oraz przyspieszenie metabolizmu i spalanie kalorii. W ten sposób szybciej tracimy kalorie, nawet kiedy nie ćwiczymy.

By być niezależnym

Rower to propozycja dla osób, które szukają nowego środka transportu do pracy. Pozwala omijać korki oraz uniezależnić się od rozkładu jazdy komunikacji publicznej. Jeżdżenie rowerem to duża zaleta, ponieważ pojazd nie wytwarza spalin, a dzięki temu dbamy o środowisko! Ilość energii, którą potrzebujemy do poruszania się nim, jest podobna do tej, którą wykorzystujemy w czasie szybkiego marszu. Natomiast odległość, którą pokonujemy, jest znacznie większa.

Podczas jazdy na rowerze pamiętaj o właściwym nawodnieniu, zabierz ze sobą Muszyniankę.





CO PODNOSI, A CO OBNIŻA NASZĄ ODPORNOŚĆ?

Choć może się wydawać, że sezon zachorowań mamy już za sobą – nic bardziej mylnego. Odporność przyda nam się przez cały rok. Dlatego warto wiedzieć, co jej zagraża, a co sprzyja.

Odporność wpływa na to, w jaki sposób nasz organizm radzi sobie, zwalczając wirusy i chorobotwórcze patogeny. Jednak, gdy jest osłabiona, znacznie częściej i dłużej chorujemy. Na szczęście możemy na nią wpływać i wzmacniać ją.

Zdrowo się odżywiaj

W znacznej mierze odporność organizmu uzależniona jest od sposobu odżywiania się. Nie sprzyjają jej drastyczne diety, gdyż nie dostarczają niezbędnych składników i energii, jak również nie służy nam przejadanie się. Dieta powinna być bogata w witaminy i składniki mineralne. Niech znajdą się w niej witaminy z grupy A, C, D3, B12, B6 oraz minerały, takie jak żelazo, cynk, selen, miedź czy kwas foliowy. Wpływają one na utrzymanie prawidłowego poziomu białych krwinek i limfocytów T. W diecie warto uwzględnić warzywa i owoce w odpowiedniej ilości. Pozwolą one uzupełnić niedobory witamin. Szczególny nacisk połóżmy na cytrusy, które stanowią wartościowe źródło witaminy C. Odporność możemy także wspierać, jedząc jogurty zawierające szczepy bakteryjne. Istotne jest również właściwe nawodnienie organizmu. Woda usuwa z niego toksyny, dzięki czemu jesteśmy mniej podatni na infekcje. Właściwie dobrana, taka jak Muszynianka, dostarczy nam składników mineralnych, m.in. potasu, magnezu i sodu.

Regularnie się ruszaj

Wiosna sprzyja aktywności na świeżym powietrzu. Do wyboru mamy np. rower, bieganie, spacer czy grę w piłkę. Dzięki temu nie tylko miło spędzimy czas, relaksując się, ale i się zahartujemy. Regularna aktywność fizyczna działa bardzo pozytywnie na nasz organizm. Najlepiej, by był to wysiłek umiarkowany i systematyczny.

Ruch to doskonały sposób na stres, który jest jednym z wrogów odporności. Jeśli tylko to możliwe, zrelaksujmy się po pracy, znajdziemy chwilę na spacer, słuchanie muzyki, czy spędzanie czasu z przyjaciółmi. Nerwowe napięcie skutkuje wydzielaniem kortyzolu, hormonu stresu, który prowadzi do uszkodzenia limfocytów T. Zadbaj też o właściwą ilość snu, który pozwala zregenerować organizm.

Zadbaj o otoczenie

Na naszą odporność wpływa również otoczenie, w którym żyjemy. Zwróćmy uwagę na miejsca, w których przebywamy najczęściej, czyli dom i praca. Warto zadbać o to, by w naszym mieszkaniu i w biurze panowała właściwa temperatura, nie przegrzewajmy się. Wiosną otwierajmy okna. Jeśli w pracy mamy klimatyzację, korzystne dla naszego zdrowia będzie zaopatrzyć się w filtry. Zamknięty obieg sprawia, że wirusy mogą być przenoszone z jednej osoby na drugą.

Dbaj o siebie!

Dieta to nie wszystko, wiosną chętnie porzucamy zimowe ubrania i wskazujemy w lekkie stroje. Ubierajmy się jednak rozsądnie, nie marznijmy, ale i nie przegrzewajmy się. Wkładajmy garderobę stosowną do aktualnej prognozy pogody, która wiosną bywa kapryśna. Dlatego warto czasem ubrać się na cebulkę, mając przy sobie kurtkę przeciwdeszczową lub parasol.

WIOSENNE ZAPOTRZEBOWANIE DZIECKA NA WODĘ

Nadeszła długo wyczekiwana wiosna. Ciepłe dni coraz bardziej zachęcają do rodzinnych spacerów. To czas, w którym dziecko zdejmuje grubą kurtkę i budzi tłumioną przez zimę energię. Mimo to, szaleństwa na placu zabaw wymagają wyjątkowej ochrony, a dziecięcy organizm dodatkowej szklanki wody.

Wiosna to pora przejściowa, jest czasem wzmożonych infekcji. Wszystko przez specyficzny sposób odżywiania się i nagromadzone tłuszcze, właściwe dla okresu zimowego. Aura wiosenna zmusza nas do oczyszczenia organizmu po takim czasie i rozpoczęcia prawidłowej diety, która przyczyni się do jego wzmocnienia i zapobiegnie zarażeniom. To wyzwanie dla rozwijającego się organizmu Twojego dziecka, który na początku jest bardzo osłabiony, jak i podatny na infekcje. Dlatego wymaga szczególnej troski, odpowiedniego odżywiania i, często pomijanego, nawadniania.

Wodna podstawa dobrej diety

Woda to podstawowy składnik codziennej dziecięcej diety. Bardzo często bywa bagatelizowany, ponieważ rodzice skupiają się głównie na dostarczeniu organizmowi swojej pociechy witamin i białka. A przecież przyjmowanie płynów wiąże się z utrzymaniem prawidłowego nawodnienia organizmu i jego właściwej pracy. Odpowiednia ilość wody to usprawnione działanie mózgu, zdolność wykonywania działań matematycznych i dodatkowa energia do zabawy. Analogicznie w sytuacji odwodnienia – dziecko może być apatyczne i odczuwać zmęczenie. To także gorsze wyniki w nauce, wynikające z problemów z koncentracją.

Jak nawadniać? Dla młodego organizmu właściwa będzie woda. Dobrym przykładem jest naturalna woda mineralna, Muszynianka, bogata w minerały niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka. Zawarty w niej magnez wpływa na odpowiednie działanie organizmu. Wapń stanowi budulec kości, szczególnie potrzebny w okresie dojrzewania i szybkiego wzrostu. Potas jest istotny w przewodnictwie bodźców nerwowych oraz skurczu mięśni szkieletowych. Natomiast żelazo chroni przed anemią. Pamiętaj, że substancje odżywcze najlepiej przyswajalne są właśnie w postaci wody.

Jaka ilość jest właściwa?

Często zadajemy sobie pytanie, jak dużo wody podawać dziecku i nie znajdujemy na nie jednoznacznej odpowiedzi. To dlatego, że zapotrzebowanie na płyn jest zależne od masy ciała naszej pociechy i to stanowi główny wyznacznik.

Oprócz tego mogą pojawiać się dodatkowe czynniki, takie jak biegunka, wymioty czy gorączka, a także procesy intensywnego pocenia się. Wtedy konieczne jest systematyczne uzupełnianie płynów w większej ilości. Wiosenna aura sprzyja częstym zabawom na placu zabaw czy niedzielnym wędrownikom, nie zapomnij, by mieć zawsze pod ręką butelkę wody.



Jak poprawić przyswajanie składników odżywczych?

Chyba wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, jak ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu oraz dostarczenie mu cennych składników mineralnych. Co możemy zrobić, aby zwiększyć przyswajanie tych, które pochodzą z wody?

Nawodnienie to podstawa

Odpowiednie dostarczenie do organizmu płynów jest ważne przez cały rok, jednak szczególnie istotne będzie ono w czasie trwającej właśnie wiosny i zbliżającego się lata. Przyjmuje się, że dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów wody dziennie, jest to jednak uzależnione od wielu czynników, takich jak nasz wiek, płeć czy masa ciała. Znaczenie ma również nasza dieta czy wykonywane aktywności fizyczne. Dla każdego rekomendowana ilość wody będzie się więc trochę różniła. Dlatego warto sięgać po nią regularnie i pijąc małymi łykami. Nie zapomnijmy o tym zwłaszcza podczas intensywnego treningu oraz w czasie upałów!

Od czego zależy przyswajanie składników odżywczych?

Absorpcja minerałów jest uzależniona od wielu czynników, zarówno tych związanych z dostarczaniem pożywieniem, jak i ze stanem naszego organizmu. Istnieją również substancje, które mogą przyczynić się do osłabienia ich wchłaniania.

Na przyswajanie składników odżywczych wpływa

nasz wiek, płeć, mikroflora przewodu pokarmowego oraz czynniki, takie jak stres czy choroba. Wyższa przyswajalność występuje między innymi u noworodków, pierwiastki te są również efektywniej absorbowane w okresie wzrostu i ciąży. Natomiast u osób starszych jest ona zmniejszona.

Nie bez znaczenia jest również nasze samopoczucie. Kluczowe są tu czynniki, takie jak stres, który zwiększa wydalanie cynku, magnezu, wapnia, potasu oraz żelaza. Z kolei stany chorobowe mogą prowadzić do nadmiernego kumulowania się składników mineralnych lub wprost przeciwnie – wpływać na gorsze ich wchłanianie się.

Dobrze, by woda, którą spożywamy, zawierała elektrolity, takie jak sód, potas, wapń i magnez. Wspomniany potas odpowiada za wchłanianie się wody, a sód za utrzymanie wody w komórkach ciała. Do właściwego nawodnienia organizmu niezbędna jest równowaga pomiędzy tymi dwoma pierwiastkami. Z kolei magnez bierze udział w procesach metabolicznych i wpływa na prawidłowe działanie sodu i potasu, natomiast wapń uszczelnia naczynia krwionośne. Właśnie dlatego sięgaj po Muszyniankę, która zawiera wszystkie wspomniane składniki.