ZDROWIEJ

z Muszynianką

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 01 Styczeń 2020

Jak ubrać się w zimie, aby nie zmarznąć?

BEZPIECZNA ZABAWA W ZIMIE

JAK ZADBAĆ O SKÓRĘ DŁONI W ZIMIE?

ZADBAJ O SWOJE STOPY

Sposoby na przejedzenie

JAK ZADBAĆ O KONDYCJĘ FIZYCZNĄ W ZIMIE?

DZIECKO NA STOKU NARCIARSKIM

Jazda na łyżwach, czyli jak spędzić wolny czas aktywnie

Zadbaj o swoje stopy

Zima może dać się stopom we znaki. Mróz oraz kilka godzin dziennie w grubych skarpetkach i butach są dla nich sporym obciążeniem. Aby zachować stopy w dobrej kondycji, postaraj się dbać o nie przez całą zimę.

Wrażliwa skóra stóp

Skóra na stopach może łatwo ulec przesuszeniu. Naskórek szybko grubieje i rogowacieje oraz wykazuje skłonność do pękania. Dlatego stopy wymagają szczególnej pielęgnacji. Jedną z przyczyn popękanych pięt może być niedobór witaminy A. Nadmierną skłonność do rogowacenia naskórka możemy też odziedziczyć po rodzicach.

Czasami powodem tej przypadłości jest rozwijająca się cukrzyca lub grzybica. Wtedy konieczna może być konsultacja lekarska. Przyczyną może być długotrwałe przebywanie na nogach lub nadwaga, która zwiększa nacisk na podeszwę stopy, co powoduje zniekształcenie tkanek.

Właściwa pielęgnacja

Z upływem lat, skóra staje się coraz mniej elastyczna, jednak twardnieniu naskórka zapobiegać możemy poprzez odpowiednią pielęgnację. Stopom dobrze posłuży kąpiel z dodatkiem ziół, takich jak lawenda, mięta, rumianek czy szałwia. Najlepiej, jeśli moczenie potrwa około 30 minut, a woda będzie letnia. Po wszystkim warto wmasować w pięty odpowiedni krem nawilżający lub maść z dodatkiem lanoliny.

Aby zadbać o stan skóry, należy pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. To pozwoli nawilżyć ciało od środka i poprawi stan naskórka. Z tego powodu, dobrze jest mieć zawsze przy sobie butelkę naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka.

JAK UBRAĆ SIĘ W ZIMIE, ABY NIE ZMARZNĄĆ?

Zima już nadeszła, ale na wiosnę musimy jeszcze długo poczekać. Dlatego warto uzupełnić swoją szafę o ciepłe ubrania odpowiednie do tej pory roku. Z pewnością, każdy zmarzluch nie lubi niskich temperatur. Ciepłe ubrania mogą pomóc przetrwać ten zimowy okres, jednak ważna jest też dieta, która pomoże rozgrzać organizm od wewnątrz.

Ciepłe swetry i odpowiednie buty

Długi, miękki sweter świetnie sprawdzi się w śnieżne, zimowe dni. Jeśli do tego dobrze wygląda, to kolejna zachęta, aby mieć go w szafie. Dobrze, jeśli będzie wykonany z wełny i grubych splotów, które pomagają zatrzymywać ciepło. Aby nie zmarznąć w stopy, należy wybrać właściwe obuwie. Trapery będą świetnym rozwiązaniem, ponieważ świetnie nadają się do codziennych stylizacji. Dla amatorów spacerów najlepsze będą śniegowce.

Nakrycie głowy

Podczas niskich temperatur, nakrycie głowy jest niezbędne. Najlepiej wybrać taką czapkę, która ma dodatkową podszewkę, ponieważ dzięki temu nawet silna zamieć nie będzie nam straszna. W końcu nie od dzisiaj wiadomo, że większość ciepła człowiek traci przez głowę, dlatego tak istotne jest, aby ją chronić podczas niskich temperatur.

Co z dietą?

Czy tylko ubrania pomagają ogrzać się w zimowe miesiące? Oczywiście, że nie! W kuchni dobrze jest używać przypraw, które mają działanie rozgrzewające, np. imbiru, czosnku, chilli i innych. Równie ważne jest nawadnianie organizmu. Picie naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka może wspomóc perystaltykę jelit oraz zapobiec nadmiernemu przesuszeniu skóry. Nie bójmy się więc, że picie zimnej wody nam zaszkodzi lub doprowadzi do przeziębienia. Spożywajmy ją przed wyjściem z domu, natomiast po powrocie, wybierajmy rozgrzewające napoje.

Sposoby na przejedzenie

Podczas świąt i sylwestra stoły uginają się pod ciężarem przysmaków. Jednak te potrawy są zazwyczaj ciężkostrawne i mogą spowodować, że staniemy się ociężali i senni. Sprawdź co zrobić, aby w styczniu pozbyć się skutków grudniowego przejedzenia.

Codzienna dawka ruchu

Aby zapobiec możliwym dolegliwościom, pomocna będzie także codzienna dawka ruchu. Zamiast spędzać wieczory przed telewizorem, wybierz się na spacer. Dzięki temu dotlenisz swój organizm i zapewnisz sobie lepszy sen oraz poprawisz motorykę jelit.

Nie zapominaj o nawadnianiu! Regularne picie wody pomoże Ci usprawnić metabolizm i zapobiegnie nieprzyjemnym skutkom odwodnienia. Dlatego sięgnij po butelkę naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Możesz ją mieć zawsze przy sobie, aby nie zapominać o systematycznym uzupełnianiu płynów.

Jedz lekkostrawne potrawy

Po grudniowym objadaniu się świątecznymi i imprezowymi smakołykami, zmień jadłospis na bardziej przyjazny dla zdrowia. Unikaj słodyczy oraz tłustych i ciężkostrawnych dań. Przede wszystkim pamiętaj o piciu wody. Dzięki temu poprawisz trawienie i zapobiegniesz zaparciom. Postaraj się też doprawiać posiłki taki sposób, aby zmniejszyć ryzyko niestrawności. Pomocne w tym będą przyprawy takie jak: majeranek, siemię lniane, kminek, cząber, albo tymianek.

Jak zadbać o skórę dłoni w zimie?

Zima to trudny okres dla skóry dłoni. Wiatr oraz niskie temperatury sprawiają, że robi się sucha i traci jędrność. Aby nie doprowadzić ich do takiego stanu, warto stosować się do kilku prostych zasad.

Delikatna skóra

Dłonie są dla wielu z nas wizytówką. Zadbana skóra, podobnie jak uścisk dłoni na powitanie, może wiele powiedzieć o drugiej osobie. Tymczasem, na dłonie na każdym kroku czeka jakieś zagrożenie, dlatego należy zadbać o ochronę skóry podczas prac domowych, a można to zrobić, zakładając rękawiczki.

Dłonie są pokryte cienkim naskórkiem, w którym znajduje się niewiele elastyny, kolagenu i gruczołów łojowych produkujących warstwę ochronną. Filtr, który zabezpiecza, skórę jest przez nas wielokrotnie zmywany w ciągu dnia, przez co skóra szybciej traci wodę i staje się szorstka oraz pomarszczona. W rezultacie prowadzi to do powstawania pęknięć.

Właściwe kosmetyki

Istotne jest, aby myć ręce preparatami, które nie przesuszają skóry. Powinny one zawierać substancje nawilżające. Unikajmy też przesadnie gorącej wody. Dobrze jest wyrobić sobie nawyk smarowania rąk kremem po każdym myciu. Kluczem do sukcesu jest systematyczność, a krem powinien być zawsze w zasięgu ręki.

Wychodząc na dwór, nie zapominajmy o założeniu rękawiczek. Zapobiegnie to nieprzyjemnemu uczuciu drętwienia na mrozie. Na wygląd skóry dłoni ma wpływ także wewnętrzne nawilżenie organizmu, dlatego warto pić naturalną wodę mineralną, taką jak Muszynianka. Zawiera ona mnóstwo wartościowych składników mineralnych, które mają pozytywny wpływ na skórę.

Jazda na łyżwach, czyli jak spędzić wolny czas aktywnie?

Jednym z popularnych sportów zimowych jest jazda na łyżwach. Z jednej strony to zabawa, a z drugiej solidny trening dla całego ciała. Sprawdź, jakie korzyści dla zdrowia może przynieść ten rodzaj aktywności..

Lepsza kondycja fizyczna

Godzina jazdy na łyżwach to spalenie od około 300 do 800 kalorii. Regularna aktywność tego typu jest też świetnym treningiem dla naszych nóg. Wzmacnia mięśnie ud, łydek, co dla osób prowadzących siedzący tryb życia, może być szczególnie ważne. Dodatkowo jeżdżąc na łyżwach możemy wymodelować sobie sylwetkę. Trening na lodzie kształtuje też mięśnie brzucha i rąk oraz wzmacnia dolną partię pleców.

Jazda na łyżwach wpływa pozytywnie na stawy, które uelastycznia, dzięki czemu poprawia możliwości ruchowe ciała. Nie należy zapominać również o tym, że każda aktywność pomaga wytwarzać endorfiny, czyli hormony szczęścia, które przydadzą się zimową porą. Regularny ruch na świeżym powietrzu dotlenia organizm i wzmacnia odporność, hartując nas.

Dla kogo łyżwy?

Niestety, jazda na łyżwach nie jest zalecana osobom, które nie wyleczyły do końca kontuzji kolan i kręgosłupa. Są jednak doskonałą alternatywą dla osób, które szukają sportu zimowego, rezygnując na przykład z biegania. Na dodatek znalezienie lodowiska w mieście nie stanowi szczególnego problemu. Coraz więcej mniejszych miejscowości również się na nie decyduje.

Szykując się do wyjścia na łyżwy, zabierz ze sobą butelkę naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. To ważne, aby mieć przy sobie coś do picia, ponieważ podczas aktywności fizycznej organizm szybciej traci wodę. Dlatego należy systematycznie uzupełniać płyny.

Jak zadbać o kondycję fizyczną w zimie?

Zima to pora roku, podczas której wiele osób się rozleniwia. Zamiast wyjść pobiegać w parku, wolimy oglądać seriale z kubkiem gorącego kakao. Jest jednak wiele innych aktywności, które mogą być świetną rozrywką przynoszącą korzyści zdrowotne.

Spróbuj sportów zimowych!

Spróbuj jazdy na biegówkach. To świetna alternatywa dla nart i snowboardu, ponieważ nie możesz uprawiać ten sport nawet na płaskim terenie. Być może w Twojej okolicy znajdują się nawet trasy biegowe. Sprawdź koniecznie! Regularny trening wzmocni nie tylko mięśnie nóg, ale też ramion.

A co z jazdą na łyżwach? W zimowych miesiącach lodowiska znajdziesz wszędzie, nie tylko w największych miastach. Zimowy odpowiednik jazdy na rolkach jest też świetnym sposobem na wyjście ze znajomymi. Wspólne wyjście na łyżwy może być dla Ciebie i Twoich przyjaciół świetną rozrywką.

Odżywianie i nawadnianie

Nie zapominaj o zdrowym jedzeniu. Chociaż podczas rodzinnych spotkań nie warto liczyć kalorii, w pozostałe dni staraj się przestrzegać podstawowych zasad właściwego odżywiania. Unikaj ciężkostrawnych potraw i żywności wysokoprzetworzonej, ale staraj się używać w kuchni jak największej ilości przypraw, które pomogą Ci zachować odporność organizmu.

Zadbaj też o nawadnianie. Regularne picie naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka, pomoże Ci zapobiec niechcianym skutkom odwodnienia organizmu. Jest to szczególnie ważne dla wszystkich aktywnych fizycznie osób.

Bezpieczna zabawa w zimie

Maluchy uwielbiają zimę, która obfituje w liczne aktywności, takie jak lepienie bałwana, jazda na sankach czy nartach. Aby nasz maluch był bezpieczny, warto jednak pamiętać o kilku zasadach. Wszystko to po to, by zabawa nie skutkowała chorobą lub kontuzją.

Ciepłe ubrania

Pierwszą kwestią jest odpowiednie ubranie dziecka. Rodzice często zastanawiają się, w jaki sposób powinni ubrać dziecko, by nie było mu za zimno lub za gorąco. Odzież powinniśmy dobrać do temperatury oraz rodzaju aktywności dziecka, jednak podstawową zasadą jest założenie kilku warstw ciuchów. Pierwszą powinna być odzież termiczna. Drugą lekki polar lub cienka przewiewna bluza, a trzecią spodnie i kurtka albo kombinezon. Nie zapomnijmy też o szaliku, czapce, śniegowcach i rękawiczkach.

Bez sprawnego sprzętu ani rusz!

Zadbajmy także o to, by sprzęt używany przez dziecko był w pełni sprawny. Przydadzą się też ochraniacze na kolana, łokcie, czy nadgarstki. Pamiętajmy o ochronie skóry smarując twarz malucha kremem ochronnym z filtrem. Niezabezpieczenie skóry twarzy może skutkować podrażnieniem przez mróz i promienie słoneczne. Pamiętajmy też, że dzieci powinny bawić się tylko na terenach do tego wyznaczonych.

Jeśli na zewnątrz jest naprawdę zimno, warto od czasu do czasu zrobić sobie przerwę, ogrzewając się w ciepłym pomieszczeniu. Maluch może się wtedy napić naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Zabawa to wyzwanie i wysiłek dla młodego organizmu, dlatego bardzo ważne jest systematyczne uzupełnianie płynów.

Dziecko na stoku narciarskim

Zbliżają się ferie zimowe. To czas, w którym nie brakuje propozycji aktywności fizycznych oraz okazji do pierwszych kroków na stoku. Wybierając się z dziećmi w góry, pamiętajcie jednak o wzmożonej czujności. Poniżej przedstawiamy porady, dzięki którym ferie Waszych pociech będą bezpieczniejsze.

Odpowiednie ubrania i akcesoria

Aby zapewnić dziecku bezpieczeństwo i komfort na stoku, zadbaj o właściwe ubranie i odpowiednie akcesoria. Podstawą jest odzież narciarska, najlepiej w jaskrawych kolorach. Spodnie powinny mieć szelki, które zapobiegną ich zsuwaniu się i wpadaniu śniegu. Konieczne jest ubieranie kilku warstw (w tym odzieży termoaktywnej), dzięki czemu łatwiej zapobiec wychłodzeniu.

Obowiązkowym wyposażeniem każdego narciarza jest kask. W razie upadku ochroni on głowę malucha. Przydadzą się też ochraniacze na kolana i łokcie. Dobrym pomysłem jest zaopatrzenie pociechy w kartkę z numerami telefonów rodziców.

Nawadnianie małych sportowców

Jazda na nartach to spory wysiłek dla dzieci. Należy pamiętać, że podczas aktywności fizycznej organizm trafi więcej wody, niż zwykle, dlatego powinno się ją systematycznie uzupełniać. Warto mieć przy sobie naturalną wodę mineralną, taką jak Muszynianka. Zawiera ona wiele wartościowych składników mineralnych, które pomogą się zregenerować po szaleństwach na stoku.