ZDROWIEJ

z Muszynianką

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 04 Kwiecień 2020

ZDROWE NERKI KAŻDEGO DNIA

Jak walczyć z przepracowaniem?

CO PODNOSI, A CO OBNIŻA NASZĄ ODPORNOŚĆ?

JAK RADZIĆ SOBIE Z NAPADAMI GŁODU?

JAK CHRONIĆ MALUCHA PRZED WIRUSAMI

SPOSOBY NA PIĘKNĄ CERĘ

ZASKAKUJĄCE SKUTKI ODWODNIENIA

SPOSOBY NA MOTYWACJĘ DO TRENINGU W DOMU

DIETA DLA NERWUSA

JOGA - RÓWNOWAGA CIAŁA I UMYSŁU

Jak radzić sobie z napadami głodu?

Z pewnością każdy z nas miał okazję zmagać się nagłym napadem głodu. Zwłaszcza osoby, które starają się wypracować zdrowe nawyki i jadać regularnie mniejsze porcja niż do tej pory, muszą sobie radzić z tym problemem.

Wilczy głód – czy ten problem Cię dotyczy?

Kiedy nieustannie odczuwasz chęć podjadania lub zjedzenia naraz dużej ilości jedzenia, może to świadczyć o wilczym głodzie. Wynika on ze sposobów funkcjonowania organizmu. Jedną z powodów tej przypadłości może być spowodowane spożywaniem posiłków powstałych z produktów o wysokim indeksie glikemicznym. Z tego powodu niewskazana jest dieta obfitująca w produkty takie jak: mąka pszenna, słodycze, czy fast foody.

Innymi przyczynami mogą być restrykcyjne diety, które nie dostarczają organizmowi wystarczającej ilości kalorii i składników odżywczych oraz zbyt długie odstępy między posiłkami lub rezygnacja z niektórych z nich. Pamiętaj, aby nie rezygnować ze śniadania, ponieważ reguluje ono poziom glukozy po śnie. Pomijanie go może doprowadzić do rozregulowania uczucia łaknienia na resztę dnia.

Właściwa dieta

Aby poradzić sobie z napadami wilczego głodu warto przestrzegać stałych godzin jedzenia. 4 lub 5 posiłków dziennie, do tego w równych odstępach czasowych pomoże uniknąć uczucia głodu. Ważnym elementem codziennej diety jest także nawadnianie. Regularne uzupełnianie płynów pozwoli na właściwe funkcjonowanie organizmu. Aby o tym nie zapominać, dobrze jest mieć pod ręką butelkę naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Zawiera ona wiele wartościowych składników mineralnych, takich jak wapń, żelazo i magnez.

ZASKAKUJĄCE SKUTKI ODWODNIENIA

Poradnik o zdrowym stylu życia. Nr 04 / Kwiecień 2020

Wielu z nas odwodnienie kojarzy się z efektem choroby. Tak naprawdę jednak jesteśmy na nie narażeni każdego dnia. Po czym możemy je rozpoznać?

Odwodnienie może zdarzyć się bez względu na porę roku, choć szczególnie narażeni jesteśmy na nie latem. Nie zawsze jesteśmy świadomi tego, że brakuje nam płynów. Często nawet nie podejrzewamy, że pewne objawy świadczą o niedoborze wody. Pijemy dopiero wtedy, gdy czujemy pragnienie, a ono jest już pierwszym znakiem odwodnienia! Po czym jeszcze możemy poznać, że powinniśmy sięgnąć po szklankę wody?

Rozdrażnienie

Masz wahania nastrojów i jesteś rozdrażniona bez powodu? Może powinnaś sięgnąć po szklankę z wodą! Jej poziom w organizmie wpływa na nasz nastrój. Odwodnienie powoduje niepokój i rozdrażnienie, neurony w naszym mózgu wykrywają sygnał odwodnienia i przekazują tę informację do tych jego części, które odpowiedzialne są za samopoczucie. Jeśli wszystko Cię denerwuje nie bój się sięgnąć po szklankę Muszynianki.

Głód

Okazuje się, że bardzo często przyczyną naszego głodu jest brak wystarczającej ilości płynów. W ten sposób organizm próbuje uzupełnić niedobory płynów, które czerpie również z pożywienia. Gdy pijemy za mało domaga się więc kolejnego posiłku. Dlatego zamiast kolejnej kanapki sięgnijmy po naturalną wodę mineralną, taką jak Muszynianka, która nas odpowiednio nawodni.

Ból głowy

Jeśli czujesz, że Twoja głowa zaraz eksploduje, to możliwe, że za mało pijesz. Wraz z płynami z naszego organizmu wydostają się sole mineralne. Pod wpływem ich ubytku zmienia się skład krwi, który zostaje rozpoznany przez mózg. Wywołuje to ból głowy, stanowiący sygnał ostrzegawczy. W ten sposób organizm daje znać, że dzieje się coś niedobrego. Wraz z niedoborem wody ból nasila się, obkurczają się naczynia krwionośne, które transportują mniej krwi i dostarczają mniej tlenu do mózgu. Jeśli boli nas głowa, sięgnijmy po szklankę z wodą.

Nieświeży oddech

Gdy spada ilość wody w naszym organizmie, zmniejsza się wydzielanie śliny. Ma ona właściwości bakteriobójcze, dlatego, gdy jej zabraknie, bakterie mnożą się i mogą dać w taki sposób znać o swojej obecności.

Podwyższona temperatura

Gorączka nie zawsze musi oznaczać infekcję. Jeśli zbyt rzadko uzupełniamy płyny, organizm wydziela mniej potu, przez co zostaje zaburzona naturalna termoregulacja. W efekcie temperatura ciała rośnie, co może skończyć się udarem cieplnym. Dlatego tak ważne jest picie wody.

Zbyt mała ilość płynów w organizmie skutkuje również problemami z koncentracją, wydłużeniem czasu reakcji i zmęczeniem. Czy jeszcze ktoś ma wątpliwości, że regularne spożywanie wody i utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia jest niezbędne dla prawidłowego działania naszego organizmu?

Joga - równowaga ciała i umysłu

Prowadzenie zdrowego trybu życia wymaga stosowania nie tylko odpowiedniej diety, ale również nawadniania organizmu i bycia aktywnym fizycznie. Warto też zadbać o stan emocjonalny i zredukować codzienny stres. Sposobem na równoczesne wzmocnienie mięśni ciała i osiągnięcie spokoju ducha może być joga. Poniżej przedstawiamy kilka zalet tej formy aktywności.

Zdrowe ciało

Systematyczne uczęszczanie na zajęcia jogi pomoże sprawić, że ciało stanie się bardziej elastyczne i mocniejsze. Wpływ ćwiczeń będzie też widoczny w postawie, ponieważ pomoże zredukować jej wady. Sylwetka stanie się wyprostowana, a bóle pleców znikną dzięki wzmocnieniu mięśni i ścięgien. Asany wykonywane podczas treningów wpływają korzystnie na chrząstki, a to z kolei zmniejsza ryzyko osteoporozy i artretyzmu. Ćwiczenia możesz wykonywać również z domu, w internecie znajdziecie masę darmowych lekcji również dla początkujących.

Zdrowy duch

Joga uczy kontroli nad oddechem. Dzięki temu organizm ma szansę na lepsze dotlenienie. To z kolei wpływa pozytywnie na układ krwionośny i reguluje ciśnienie. Niweluje też bóle głowy i zmniejsza napięcie mięśni, co pozwala na łatwiejsze zrelaksowanie się. Systematyczne ćwiczenia pozwalają osiągnąć psychiczną równowagę. Spokój wewnętrzny osiągnięty dzięki wykonywaniu asan pomoże też w walce z depresją i nerwicą.

Należy pamiętać, że joga jako aktywność fizyczna powinna być wspierana przez zbilansowaną dietę. Dlatego warto stosować się do podstawowych zasad żywienia i spożywać dużo warzyw oraz unikać produktów wysoko przetworzonych. Uzupełnieniem wartościowych posiłków powinno być regularne picie naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Zawiera ona wiele wartościowych składników mineralnych, takich jak wapń, magnez, potas i żelazo, które pomagają zachować zdrowy organizm i wzmacniają odporność.

Sposoby na motywację do treningu w domu

Sytuacja w jakiej obecnie się znaleźliśmy zmusiła nas do zostania w domach. Aby wykorzystać ten czas produktywnie i zmobilizować się do treningu przygotowaliśmy na to kilka sposobów.

Motywacja może być szczególnie cenna jesienią, gdy dni będą krótsze, na zewnątrz będzie chłodniej, a do tego deszcz i śnieg. Jeśli jednak chcemy dbać o siebie przez cały rok nie ma wyjścia.

Skup się na celu

Bez względu na okoliczności powinniśmy realizować swoje cele, ale nie zawsze jest to łatwe. Możemy podejść do tematu zadaniowo i krok po kroku wywiązywać się z tego co sobie obiecaliśmy. Aby jednak tak się stało plan powinien być precyzyjny. Określmy co chcemy osiągnąć, w jakim czasie oraz poprzez jakie działania. Następnie skoncentrujmy się nie na odległych i abstrakcyjnych celach, ale na tych najbardziej realnych, które nas dotyczą. Jednocześnie pamiętaj, że zawsze mogą zdarzyć się sytuacje losowe pokroju choroby. Wówczas nie warto się zmuszać. To znak, że pora odpocząć, do treningów powrócisz, gdy Twój organizm znów będzie gotowy. Podczas wyznaczania celu warto realnie zastanowić się nad swoimi siłami i możliwościami, dopasowując do nich nasze oczekiwania. Dzięki temu będziesz w stanie opracować realny plan działania. Warto też na samym początku dokonać pomiarów ciała, które będą naszym drogowskazem na drodze do wymarzonej sylwetki. Nie zapominaj też o wysypianiu się, które wpływa na efektywne spalanie tłuszczu.

Nawyki

Pamiętajmy, że nie tylko trening ma wpływ na naszą sylwetkę. Wpływa na nią także dieta i prowadzony przez nas styl życia. Dlatego jeśli chcesz osiągnąć swój cel musisz zacząć działać całościowo, nie zapominając o wcześniej wspomnianych elementach. Warto wziąć pod uwagę również fakt, że w znacznej mierze działamy na nawykach, które mogą wiele ułatwić. Aby jednak tak się stało, muszą to być zdrowe nawyki. Dlatego im częściej będziemy postępować w określony sposób, tym większe prawdopodobieństwo, że nasze zachowanie przerodzi się w nawyk. Dobre nawyki pozwolą nam wytrwać w postanowieniu i zrealizować długofalowy cel.

Bądź cierpliwy i nie zapominaj o nagrodzie

Czas jest niezbędny, bez względu na to, co chcemy osiągnąć. Dlatego bądźmy cierpliwi. Postawmy na małe kroki, które pozwolą nam zrealizować nawet największy cel. Jednocześnie nie podchodźmy do postawionego celu na zasadzie przykrego obowiązku, pomóc może w tym urozmaicenie ćwiczeń. Jeśli danego dnia Twoja motywacja jest naprawdę niska, warto ustalić sobie nagrodę, którą sobie sprawimy, gdy wykonamy codzienną dawkę ruchu. Jeśli czujesz się zniechęcony, bo nie widzisz upragnionych efektów nie rezygnuj, daj sobie więcej czasu. Pamiętaj, że pierwsze rezultaty treningu odczujesz prawdopodobnie dopiero po dwóch miesiącach pracy. Jeśli kochasz muzykę warto zaopatrzyć się w słuchawki, dzięki którym urozmaicimy swój trening. Nieustannie pamiętaj także o licznych korzyściach, które przyniesie Ci trening. O smukłej sylwetce, większej odporności, dotlenionym mózgu, lepszym samopoczuciu. Niech motywują nas też nasze postępy w postaci większej ilości powtórzeń, które możemy wykonać.

Sposoby na piękną cerę

Poradnik o zdrowym stylu życia. Nr 04 / Kwiecień 2020

Stan naszej cery zazwyczaj odzwierciedla zdrowie organizmu. Jeżeli masz problem z pojawiającymi się niedoskonałościami, zastanów się, jakich metod powinnaś użyć do walki z nimi. Zapoznaj się z kilkoma prostymi radami, które podpowiedzą Ci na co zwrócić uwagę w staraniu o lepszą kondycję skóry twarzy.

Kosmetyki mają znaczenie

Przyjrzyj się dokładnie, jakich kosmetyków używasz. Być może ich skład nie jest odpowiedni dla Twojego ciała. Aby to stwierdzić, przede wszystkim powinnaś dowiedzieć się, jaki jest Twój typ cery. Jeśli sama nie potrafisz tego rozpoznać poproś o pomoc kosmetyczkę. To, czy masz skórę tłustą, suchą czy mieszaną pomoże Ci dobrać odpowiednie preparaty.

Pamiętaj, że bardzo ważna jest codzienna pielęgnacja twarzy. Dokładne oczyszczenie to podstawa, ponieważ dzięki temu właściwości kosmetyków będą lepiej przyswajalne. Nigdy nie pomijaj tego etapu, zwłaszcza jeśli za dnia nosisz makijaż.

Odpowiednia dieta

Być może przyczyna Twoich problemów leży w niewłaściwej diecie. Przeanalizuj swój jadłospis i zastanów się, czy odżywiasz się zdrowo. Jeśli na co dzień jesz niewiele warzyw i owoców, a Twoje posiłki składają się głównie z żywności przetworzonej, to bardzo możliwe, że właśnie niezdrowe jedzenie jest przyczyną Twoich problemów skórnych. Postaraj się wyeliminować produkty zawierające konserwanty i cukier, a z pewnością zniweluje to niedoskonałości na Twojej twarzy.

Regularne nawadnianie

Skóra powinna być nawilżana nie tylko od zewnątrz za pomocą kosmetyków, ale przede wszystkim od wewnątrz! Dlatego bardzo ważne jest regularne picie wody. Jeśli zadbasz o to, aby Twój organizm nie odwodnił się, cera będzie promienna i bardziej elastyczna. Postaraj się przyjmować 2 litry płynów dziennie, a zapobiegniesz w ten sposób przesuszeniu naskórka.

Aby nie zapominać o nawadnianiu, miej zawsze przy sobie butelkę naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Zawiera ona wiele cennych składników odżywczych, takich jak magnez, wapń i potas, które korzystnie wpłyną na stan Twojego zdrowia.

Jak walczyć z przepracowaniem?

Obecnie żyjemy w trudnych czasach. Nie łatwo jest łączyć domowe obowiązki z pracą zdalną. Opieka nad dziećmi i jednoczesne odbieranie służbowych telefonów może nieco obniżyć efektywność wykonywanych zadań. Przepracowanie często sprawia, że stajemy się osowiali i brakuje nam energii do podejmowania nowych inicjatyw czy wyzwań. Jeśli masz podobne problemy, poznaj kilka prostych sposobów, jak mieć więcej chęci do działania.

Przyczyna braku energii

Zbyt wiele zajęć powoduje, że brakuje Ci czasu, aby zadbać o siebie? Ułóż plan dnia, a następnie zastanów się, czy wszystkie zadania, które masz wykonać, są konieczne. Być może okaże się, że z niektórych możesz zrezygnować bez szkody dla siebie i innych. Trzymaj się ustalonego harmonogramu, a wtedy będzie Ci łatwiej znaleźć wolną chwilę.

Zadbaj o zdrowie

Przyczyną spadku formy może być też niezdrowy tryb życia. Zła dieta, używki i odwodnienie organizmu często prowadzą do napadów bólu głowy oraz uczucia senności. Postaraj się układać swój jadłospis tak, aby ograniczyć żywność wysoko przetworzoną i tłuste oraz ciężkie potrawy. Zadbaj też o nawadnianie! Regularne picie naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka, pomoże Ci orzeźwić organizm i zapobiec odwodnieniu.

Pomocna w odzyskaniu pokładów energii będzie też aktywność fizyczna. Uprawianie sportu sprawia, że wydzielane są endorfiny, które są zwane hormonami szczęścia. Oprócz tego zadbaj o dobry sen. Dzięki temu organizm dostanie czas na regenerację.

Zdrowe nerki każdego dnia

Nerki pełnią rolę filtra w naszym organizmie i stanowią jeden z ważniejszych organów wewnętrznych. Choroby nerek mogą rozwijać się bezobjawowo, dlatego jeśli przestają prawidłowo pełnić swoje funkcje istnieje ryzyko zainfekowania całego organizmu. Aby zachować prawidłową pracę nerek i wspomóc ich działanie przygotowaliśmy kilka cennych porad.

Picie dużej ilości płynów

Najczęstszymi schorzeniami nerek są zakażenie układu moczowego i kamica nerkowa, aby wspomóc ich pracę należy pić duże ilości płynów. Zwiększa się wtedy ilość wydzielanego moczu, oczyszczając w ten sposób drogi moczowe. Jednak nie każdy przyjmowany płyn wpłynie korzystnie na nasze zdrowie. Wybieraj płyny wartościowe i bogate w mikroelementy. Muszynianka to woda, która wspomoże pracę i prawidłowy rozwój nie tylko nerek, ale całego organizmu. Posiada ona niezbędne do tego pierwiastki, wśród nich najważniejsze: magnez, wapń, potas, fosfor czy kwas metakrzemowy.

Aktywność fizyczna

Uprawianie wszelkiego rodzaju sportów ma pozytywny wpływ na pracę całego organizmu. Ćwiczenia pomagają zadbać o linię, zapobiegać nadwadze i mają wpływ na ogólne samopoczucie.

Prawidłowa dieta

Prawidłowo zbilansowana dieta oraz zdrowe odżywianie mają wpływ na prawidłową pracę nerek. Osoby z nadwagą są bardziej narażone na zaburzenia ich funkcjonowania. Nadwaga powoduje również inne choroby takie jak cukrzyca, miażdżyca, czy nadciśnienie. W swojej diecie unikaj nadmiernej ilości soli. Spożywana w dużej ilości powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi, co może spowodować uszkodzenie nerek. Jednocześnie zatrzymuje wodę w organizmie, a ta powoduje uciążliwy obrzęk kończyn. Pamiętaj, że sól w naturalny sposób występuje w wielu produktach spożywczych, dlatego dosalanie potraw wydaje się być zbędne. Zamiast soli zacznij używać ziół do przyprawiania potraw.

Chroń nerki przed zimnem

Należy unikać wyziębienia dolnych partii ciała, może to spowodować infekcje dróg moczowych i stany zapalne.

Badania kontrolne

Kontrolowanie stanu zdrowia pełni kluczową rolę, dlatego podczas rutynowych badań poproś lekarza rodzinnego o zlecenie analizy moczu, przynajmniej raz na kilka lat wykonaj badania USG układu moczowego i regularnie sprawdzaj ciśnienie.

Nerki są jednym z najważniejszych organów. Ich prawidłowe funkcjonowanie jest warunkiem koniecznym do życia i dobrego samopoczucia. Dlatego szczególnie dbaj o ich prawidłowe funkcjonowanie badając się regularnie, stosując zdrową dietę i aktywnie spędzając czas. Dzięki Muszyniance zapewnisz im doskonałą filtrację!

Dieta dla nerwusa

Coraz częściej podnosisz głos bez powodu, irytują Cię codzienne sytuacje, czujesz się rozdrażniony i zmęczony? To może być stres! Na szczęście możemy zmniejszyć go za sprawą właściwej diety, która pozwoli wyciszyć emocje.

Nieustanny stres mobilizuje nasz organizm do działania na wysokich obrotach, wymaga to dużego zapasu energetycznego, dlatego powinniśmy zapewnić naszemu organizmowi odpowiednie składniki oraz wspomóc regenerację układu nerwowego. Kluczową rolę w walce ze stresem odgrywają witaminy z grupy B. Witaminę B1, która poprawia pamięć i usprawnia myślenie, znajdziemy w pieczywie pełnoziarnistym, makaronach razowych czy otrębach. Zawarte w tych produktach węglowodany dostarczą też paliwa dla mózgu. Witaminy B2 dostarczy nam ser żółty, twaróg oraz inne produkty nabiałowe. Warzywa strączkowe, nasiona słonecznika i kiełki pszenicy są zaś źródłem witaminy B6, która pozwala przyswoić magnez, a ten jest niezbędny dla prawidłowego działania neuroprzekaźników.

Kwas foliowy

Nie tylko witaminy z grupy B są istotne w diecie nerwusa, organizm potrzebuje również kwasu foliowego, który usprawnia pracę układu nerwowego oraz zmniejsza napięcie. Znajdziemy go w kapuście, sałacie, brokułach, słoneczniku czy morelach. Dobroczynny wpływ na nasze nerwy mają również kasze gruboziarniste, orzechy, migdały, pestki dyni czy banany, są to produkty bogate w magnez, który wspomaga działanie układu nerwowego. Kwas foliowy zawierają również zielone warzywa, szpinak, zielona papryka, brokuły i botwina.

Woda

Nie zapominaj również o piciu wody. Zaleca się wypijanie przynajmniej 2 litrów wody dziennie. Jej niedobór potęguje negatywne skutki stresu. Dobrze, by woda dostarczała potasu, który zapewni prawidłową pracę nerwów i zapobiegnie skurczom mięśni. W cenie jest również sód, który odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego. Prawidłową pracę układu nerwowego wzmacnia również wcześniej wspomniany magnez. Właśnie dlatego zaleca się picie Muszynianki, która dostarcza wymienionych składników mineralnych i wspomoże nas w walce ze stresem. Napięcie nerwowe pozwalają zmniejszyć również herbatki ziołowe z melisy czy rumianku.

Co podnosi, a co obniża naszą odporność?

Znaleźliśmy się w sytuacji, która zmusza nas do jeszcze większej ochrony naszego zdrowia i podwyższenia odporności. 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 uzupełnić niedobory witamin. 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. potas, magnez czy sód.

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, warto 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 wskakujemy 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.

Jak chronić malucha przed wirusami

Wszelkiego rodzaju infekcje, a także problemy trawienne, to najczęstsze przyczyny zachorowań u małych dzieci. Swoją pociechę możesz przed nimi uchronić na wiele sposobów, szczepienia, odpowiednia dieta i ubiór to podstawa prawidłowego funkcjonowania organizmu. W myśl zasady, że lepiej zapobiegać, niż leczyć postaraj się zrobić wszystko, by nie dopuścić do niepotrzebnej infekcji.

Dbaj o odporność dziecka przez cały rok. Odpowiednia dieta bogata w wartości odżywcze i naturalne składniki, duża ilość warzyw i owoców. Pilnuj, by w menu nie zabrakło posiłków z prebiotykami. Regularne nawadnianie organizmu wysoko mineralizowaną wodą. Muszynianka dostarczy wszystkich niezbędnych składników Twojemu dziecku. Dużo ruchu na świeżym powietrzu niezależnie od pory roku i pogody. Aktywnie spędzony czas z dzieckiem nie tylko wpłynie za zdrowie, ale także na Wasze relacje. Wspólna jazda na rowerze, długie spacery, czy zabawy przed domem dostarczą pozytywnych emocji każdemu z Was.

Nie wysyłaj dziecka do przedszkola, nawet jeśli to tylko niegroźny katar

Należy być czujnym i nie wysyłać dziecka do przedszkola, czy żłobka nawet w początkowym stadium choroby. Dziecko w domu będzie lepiej i szybciej regenerowało swój organizmu i nie będzie stanowiło zagrożenia dla innych.

Unikaj gwałtownych zmian temperatury

Pilnuj, by Twoja pociecha nie popijała gorącego posiłku zimnym gazowanym napojem, by nie jadła lodów zaraz po wypiciu ciepłej herbaty. Zadbaj, by przed wejściem do basenu, czy morza wzięła prysznic w letniej wodzie. Unikaj włączania silnego nawiewu klimatyzacji w samochodzie w gorące dni. Gwałtowne zmiany temperatur mogą doprowadzić do poważnych chorób i infekcji.

Zmieniaj klimat

Czasami, by uchronić dziecko przed wirusami wystarczy zmiana klimatu. Pobyt w górach, czy nad morzem to sposób na leczenie klimatyczne, a także przyjemnie spędzony czas. Jeżeli Twoje dziecko przejawia poważne objawy i domowe sposoby, nie wystarczają, by powróciło do zdrowia koniecznie skontaktuj się z lekarzem.

Nawadniaj!

Nie zapominaj o odpowiednim nawodnieniu swojego dziecka, Muszynianka będzie najlepszym rozwiązaniem dla każdego malucha.