

ZDROWIEJ

z Muszczynką

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 07 Sierpień 2020

JAK RADZIĆ SOBIE
Z ZAKWASAMI?

Jak
pozbyć się
cellulitu?

JAKĄ DYSCYPLINĘ
WARTO UPRAWIAĆ
LATEM?

JAKIE
SĄ SKUTKI
NIEDOBORU
MAGNEZU?

POPRAW KONDYCJĘ NA
LATA, A NIE NA LATO

POSTAW NA JAKOŚĆ

JAKIE SĄ SKUTKI NIEDOBORU MAGNEZU?

Magnez odpowiada w organizmie za bardzo ważne funkcje, dlatego szczególnie należy dbać o utrzymanie jego poziomu. Jego niedobór powoduje arytmie serca, problemy trawienne, skurcze mięśni, czy nawet depresję. Niski poziom magnezu może być wywołany nadmiernym stresem, spożywaniem alkoholu, niektórymi lekami i chorobami.

Magnez odgrywa ważną rolę w wielu reakcjach enzymatycznych w organizmie, między innymi w syntezie kwasów tłuszczowych i białek, metabolizmie żywności oraz przekazywaniu impulsów nerwowych w obrębie całego ciała. Działa przeciwskurczowo i przeciwzakrzepowo, wspomaga układ odpornościowy. Jest niezbędny w procesie syntezy. Pomaga przyswajać wapń w kościach i odgrywa rolę w aktywacji witaminy D. Magnez łagodzi niepokój i zmniejsza uczucie stresu. Sprzyja więc zachowaniu dobrego samopoczucia.

Objawy braku magnezu

W grupie zwiększonego ryzyka osób, u których może występować niedobór magnezu są przede wszystkim sportowcy i osoby pracujące fizycznie. Z niedoborem tego pierwiastka mogą również zmagać się naukowcy, uczniowie, osoby które pracują umysłowo, a także osoby narażone na silny, długotrwały stres. Niedobory magnezu mogą również wynikać z nieodpowiedniej diety oraz niezdrowego trybu życia.

Do najczęstszych objawów należy:

- zmęczenie
- skurcze mięśni
- ból głowy
- zmiany rytmu serca
- migreny
- problemy z pamięcią
- uczucie niepokoju
- problemy z trawieniem
- stany depresyjne
- spadek odporności

Skąd czerpać Magnez?

Aby zapobiec niedoborom magnezu pij codziennie wodę mineralną Muszyniankę, która nawodni Twój organizm, i dostarczy niezbędnych elektrolitów. Magnez występuje również w gorzkiej czekoladzie, szpinaku, łososiu, krewetkach, awokado, orzechach i nasionach. Warto również wprowadzić do codziennej diety tuńczyka, soję i banany.

POSTAW NA JAKOŚĆ

Woda wchodzi w skład wszystkich komórek organizmu człowieka. Pokrycie dobowego zapotrzebowania na wodę wpływa na utrzymanie stałej temperatury ciała. Woda reguluje równowagę wodno-elektrolitową organizmu, jest niezbędna aby prawidłowo przebiegały procesy trawienne w naszym organizmie; wchłanianie składników pokarmowych; wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii, toksyn.

O jakości wody decyduje przede wszystkim jej skład. Naturalna woda mineralna Muszynianka wysokozmineralizowana niskonasycona CO₂ zawiera 2398,85 mg/l rozpuszczonych składników mineralnych, jest źródłem magnezu, wapnia, potasu, są to składniki mineralne niezbędne do właściwego funkcjonowania organizmu człowieka. Ma bardzo korzystne oddziaływanie u osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną w ciągu dnia, u których następuje zwiększone wydzielanie potu.

W jednym litrze Muszynianki znajduje się między innymi 92,8 mg magnezu, 337,1 mg wapnia oraz 1792 mg anionu wodorowęglanowego.

Muszynianka jest to woda podziemna wydobywana kilkoma otworami w Krynicy-Zdroju, różni się od wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi pierwotną czystością pod względem mikrobiologicznym, chemicznym, charakterystycznym składem mineralnym, a także właściwościami mającymi znaczenie fizjologiczne, powodującymi korzystne oddziaływanie na zdrowie.

Woda Muszynianka jest niskonasycona dwutlenkiem węgla do stężenia 1500 mg/l CO₂. Zawarty dwutlenek węgla nadaje orzeźwiający smak, a także pobudza trawienie, ma działanie bakteriostatyczne - wpływa na trwałość wody.

Dobowe zapotrzebowanie na magnez wynosi 400 mg/dobę dla mężczyzn w wieku 19-30 lat, natomiast dla mężczyzn od 31 roku życia wynosi 420 mg/dobę. Zapotrzebowanie dla kobiet od 19 roku życia na magnez wynosi 310 mg/dobę, w wieku ponad 31 lat wzrasta do 320 mg/dobę. Dla kobiet w ciąży w wieku poniżej 19 lat wynosi 400 mg/dobę, dla kobiet w ciąży w wieku powyżej 19 lat, zapotrzebowanie wynosi 360 mg/dobę. W czasie laktacji, kobiety w wieku poniżej 19 lat powinny dostarczać organizmowi 360 mg magnezu na dobę, zapotrzebowanie na magnez dla kobiet od 19 roku życia podczas laktacji wynosi 320 mg/dzień.

Zalecane spożycie na wapń dla mężczyzn od 19 roku życia do 65 roku życia wynosi 1000 mg/dobę, od 66 roku życia wzrasta do 1200 mg/dobę. Dla kobiet w przedziale wiekowym pomiędzy 19 a 50 rokiem życia zapotrzebowanie wynosi 1000 mg/dobę, od 51 roku życia zapotrzebowanie wynosi 1200 mg wapnia na dobę.

W czasie ciąży u kobiet w wieku poniżej 19 roku życia norma na wapń wynosi 1300 mg/dobę, powyżej 19 roku życia zapotrzebowanie wynosi 1000 mg/dzień.

Podczas laktacji u kobiet do 19 roku życia zalecane spożycie wynosi 1300 mg/dzień; powyżej 19 roku życia w czasie laktacji norma na dzienne spożycie wapnia wynosi 1000 mg/dobę.

Bardzo korzystny jest nawyk regularnego nawadniania organizmu, aby zapewnić prawidłowy przebieg procesów życiowych konieczne jest stałe dostarczanie wody do ustroju.

Wystarczające spożycie wody wpływa na prawidłową perystaltykę jelit; jędrność oraz gładkość skóry. Warto zabierać ze sobą butelkę Muszynianki na spacer, rower lub w podróż, mieć ją zawsze na widoku, w ten sposób łatwiej nam będzie pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu.

Aktualnie na rynku można zaopatrzyć się w Muszyniankę:

- a) niskonasyconą CO₂ w butelce o pojemności 1.5l / 1l / 0.6l
- b) średnionasyconą CO₂ w butelce o pojemności 1.5l / 1l / 0.6l
- c) niskonasyconą CO₂ w szklanej butelce o pojemności 0.3l / 0.7l
- d) średnionasyconą CO₂ w szklanej butelce o pojemności 0.3l / 0.7l

Każdego dnia warto dbać o prawidłowe odżywianie, wystarczającą ilość aktywności fizycznej, unikanie używek, a także równowagę psychiczną.

Karolina Chojnacka
Dietetyk
Absolwentka Uniwersytetu
Przyrodniczego w Poznaniu





Popraw kondycję na lata, a nie na lato

Masz już dość zadyszki po wykonaniu dwóch powtórzeń ćwiczeń i drżących mięśni? Dziś podpowiemy Ci jak prostymi ćwiczeniami poprawisz swoją kondycję.

Wiele osób w wakacje stawia na treningi i ruch na świeżym powietrzu, lecz często kończy się to słabym zapałem i brakiem efektów. Ważne jest jednak, by zrobić formę na lata, a nie na lato.

Jakie zmiany można wprowadzić w życie, by poprawić swoją kondycję i stać się fit?

Postaw na spacer!

Wiele osób zaczyna swoją przygodę ze sportem od biegania. Często po tygodniowym treningu mają już dość i na tym się kończy. Przygodę ze sportem warto zacząć od spacerów, z czasem przejść do szybkiego marszu, by później zacząć biegać. Szybkie marsze oraz spacery dają wiele korzyści. Poprawiają krążenie krwi, poprawiają wydolność oddechową, dotleniają mózg i podnoszą poziom endorfin.

Pajacyki

Znienawidzone w czasach szkolnych, ale bardzo efektywne. Ćwiczenie poprawia krążenie i angażuje różne grupy mięśniowe: pośladkowe, naramienne, mięśnie przywodzące i odwodzące w stawie biodrowym, a także ręce, nogi i plecy.

Plank, czyli tak zwana deska

Jedno z najlepszych ćwiczeń angażujące wszystkie mięśnie głębokie brzucha, a także mięśnie pleców,

ramion i nóg. Choć plank wydaje się być banalny, w rzeczywistości taki nie jest. By plank spełniał swoją rolę, w prawidłowej pozycji należy wytrzymać co najmniej kilkadziesiąt sekund, a czas ten systematycznie wydłużać.

Aby wykonać deskę prawidłowo pamiętaj, by:

- utrzymać ciało w jednej linii
- spiąć mięśnie brzucha
- spiąć mięśnie pośladków

Jak poprawić kondycję?

Aktywność fizyczna powinna być nawykiem. Wybierz taką formę ćwiczeń, która będzie sprawiała Ci przyjemność. Gdy ćwiczenia staną się codziennością, postaraj się wykonywać je regularnie, 3-5 razy w tygodniu. Zaplanuj swój trening, właściwe wykonywanie ćwiczeń poprawi Twoją kondycję, zwiększy masę mięśniową i pozwoli zrzucić zbędne kilogramy. Pamiętaj o prawidłowym nawodnieniu i miej przy sobie zawsze butelkę Muszynianki!



Jaką dyscyplinę warto uprawiać latem?

Lato to nie tylko czas odpoczynku i cudownej pogody. W wakacje chętniej uprawiamy różnego rodzaju sporty. Bezchmurne niebo i długie dni zachęcają nas do aktywności na świeżym powietrzu. Jakie sporty wybrać latem?

Jazda na rolkach

Jeżeli chcesz schudnąć i wymodelować nogi postaw na rolki! To sport idealny dla osób żyjących w mieście. Godzina intensywnej jazdy na rolkach to aż 600 kalorii mniej. Jeżdżąc na rolkach dodatkowo wyrzeźbisz uda i pośladki. To idealne rozwiązanie dla kobiet, które chcą poprawić sylwetkę w przyjemny sposób.

Aerobik na świeżym powietrzu

Jest to zestaw ćwiczeń wykonywanych w rytm muzyki. Mogą być one zarówno ruchowe, jak i siłowe. System treningu opiera się na intensywnej wymianie tlenowej. W trakcie ćwiczeń tętno wzrasta do poziomu 60-70 proc. maksymalnego tętna, dzięki czemu wymiana tlenowa następuje na wysokim poziomie.

Badminton

To propozycja dla osób w każdym wieku, idealna forma aktywności dla całej rodziny. To gra dwu- lub cztero- osobowa, która polega na przebijaniu lotki raketką. To sposób na przyjemne spędzenie czasu na świeżym powietrzu.

Wakeboarding

Sport wodny dla osób kochających adrenalinę. Polega na płynięciu po powierzchni wody na desce, trzymając się liny

ciągniętej przez łódź lub za pomocą wyciągnika. Chodzi o to, by jak najdłużej utrzymać się na desce i nie wpaść do wody.

Siłownie zewnętrzne

Jeżeli jesteś miłośnikiem sportów siłowych, latem warto skorzystać z miejskich siłowni zewnętrznych. Znajdziesz na nich duży wybór sprzętów przeznaczonych do treningu każdej grupy mięśniowej. Korzystanie z nich jest całkowicie darmowe!

Jazda na rowerze

To jedna z najprzyjemniejszych aktywności. Jest dobra nie tylko dla ciała, ale także dla umysłu. Jazda jednośladem usprawnia układ krążenia, mięśniowy i oddechowy.

Jaki sport letni wybrać dla siebie?

Najważniejsze, by sport był dopasowany do naszych możliwości, a treningi sprawiały nam czystą przyjemność. Należy wziąć pod uwagę własną kondycję, stan zdrowia i zainteresowania.

Pamiętaj, że podczas wysiłku bardzo ważne jest nawadnianie, dlatego miej przy sobie zawsze butelkę Muszynianki.



Jak pozbyć się cellulitu?

Zwalczenie cellulitu to nie lada wyzwanie. Wymaga sporo wysiłku i cierpliwości. Cellulit to zhora wielu kobiet i nieważne, czy jesteś chuda, czy gruba, niska, czy wysoka – jeśli chodzi o cellulit nie ma żadnego znaczenia. Złe nawyki żywieniowe, siedzący tryb pracy, zbyt mała ilość wypijanej wody, a nawet zbyt ciasne ubrania mogą przyczynić się do powstawania tak zwanej pomarańczowej skórki.

Jakie są domowe sposoby na pozbycie się cellulitu?

Peeling kawowy

Jednym z prostszych domowych sposobów na pozbycie się cellulitu jest przygotowanie domowego peelingu. Najlepiej wykonywać go dwa razy w tygodniu. Podstawowym składnikiem takiego peelingu są fusy z zaparzonej kawy, które idealnie ścierają martwy i uszkodzony naskórek, poprawiają krążenie krwi i limfy. Dzięki temu zabiegowi składniki zawarte w kramach lepiej się wchłaniają. Domowy peeling na cellulit przyspieszy usunięcie komórek tłuszczowych oraz usunie toksyny. Do kawy warto dodać odrobinę olejku (np. kokosowego) lub miodu. Osoby, które nie mają wrażliwej skóry do peelingu mogą dodać odrobinę cukru, imbiru i cynamonu. Składniki te odpowiedzialne są za wzmocnienie naczyń krwionośnych i poprawę krążenia.

Odpowiednia dieta

Podstawową antycellulitową dietą powinny być warzywa i owoce, a także pełnoziarniste produkty z dużą zawartością błonnika. Prawidłowa dieta pozwoli na usunięcie z organizmu toksyn, a co za tym idzie nie pozwoli na tworzenie się podskórnych grudek. Do powstawania pomarańczowej skórki przyczynia się spożywanie tłustych potraw, nadużywanie soli oraz cukru. Bardzo ważne w diecie antycellulitowej jest prawidłowe nawodnienie organizmu. Pamiętaj, by wypijać minimum dwa litry wody dziennie. Wybierz bogatą w elektrolity, tj. Muszynianka.

Masaż

Bardzo dobrym sposobem na pozbycie się cellulitu jest regularny masaż, który stymuluje krążenie krwi i płynów. Dzięki temu rozbijana jest tkanka tłuszczowa. Masaż można wykonywać dłońmi, lub za pomocą bańki chińskiej, która zasysa skórę i tkanki podskórne, dzięki czemu poprawia się ich ukrwienie.

Aktywność fizyczna

Jednym z ważniejszych elementów walki z pomarańczową skórą jest regularna aktywność fizyczna. Dzięki wykonywaniu systematycznych ćwiczeń skóra stanie się bardziej jędrna i napięta. Każdy rodzaj aktywności fizycznej jest wskazany, może być to fitness, bieganie, czy basen. Najważniejsze jest to, by ćwiczyć minimum trzy razy w tygodniu po 40 minut.

Podsumowanie

Aby skutecznie pozbyć się cellulitu należy działać kompleksowo. Nie wystarczy sama dieta, czy sama aktywność fizyczna. Połączenie kilku metod (masaż, peeling, zdrowy tryb życia) pozwoli na szybkie uzyskanie efektów.



Jak radzić sobie z zakwasami?

Przyczyną pojawiania się zakwasów jest przeciążenie mięśni podczas treningu. Problem ten może spotkać każdego, nawet doświadczonych sportowców. Ból i dyskomfort im towarzyszący może utrzymywać się nawet przez kilka dni. Poniżej przedstawiamy sprawdzone sposoby na radzenie sobie z zakwasami.

Czym są zakwasy i skąd się biorą?

Początkowo sądzono, że przyczyną bólu mięśni jest odkładający się w nich kwas mlekowy, jednak ta teoria została obalona. Okazało się, że jest on wypłukiwany z tkanki mięśniowej przez krew po upływie około 2 godzin po wysiłku.

Zakwasy to zespół opóźnionego bólu mięśniowego. Przyczyną bólu są mikrouszkodzenia mięśni, które powstają podczas wzmożonego wysiłku, w szczególności gdy nie jest on poprzedzony rozgrzewką. Zakwasy to także dolegliwość osób, które nie ćwiczą regularnie, a więc nie są przyzwyczajone do wysiłku fizycznego. Zwykle ból utrzymuje się do 7 dni, a po tym okresie ustaje samoistnie. Pamiętaj, że podczas wysiłku fizycznego bardzo ważną kwestią jest nawodnienie organizmu, dlatego miej przy sobie zawsze butelkę Muszynianki.

Jak zwalczać zakwasy?

Zakwasy rzadziej pojawiają się u osób, które uprawiają sport regularnie, a wysiłek fizyczny dostosowują do swoich możliwości. Bardzo ważne znaczenie dla zachowania mięśni w dobrej kondycji jest regularny sen, bowiem podczas snu namnażają się komórki satelitarne w mięśniach, a one same się regenerują.

Sprawdzonym sposobem na pozbycie się zakwasów jest pójście do sauny po intensywnym treningu. Wysoka temperatura sprawia, że mięśnie się rozluźniają i będą mniej bolały. Pamiętaj jednak, że pomiędzy treningiem, a wizytą w saunie powinien być odstęp co najmniej kilku godzin, ponieważ zbyt szybka wizyta może jedynie uszkodzić mięśnie.

By pomóc swoim mięśniom zadbaj o odpowiednią podaż białka, które powinno być dostosowana do danej aktywności fizycznej i oscylować pomiędzy 1.2 a 2 g białka na kilogram masy ciała. Dodatkowo nie zapomnij o podaży kwasów omega-3, węglowodanów oraz antyoksydantów, które wspomagają regenerację.

