

# ZDROWIEJ

z Muszyniank

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 10 Październik 2020

ZDROWE KOŚCI

WPŁYW  
DIETY  
NA CERĘ

MINERAŁY  
NIEZBĘDNE  
DLA NASZEGO  
ZDROWIA

DLACZEGO  
WARTO  
PIĆ WODĘ  
NA CZCZO?

PICIE WODY  
POPRAWIA  
KONCENTRACJĘ

5 SPOSOBÓW  
NA WZMOCNIENIE  
ODPORNOŚCI



# WPLÝW DIETY NA CERĘ

*Wygląd Twojej skóry jest związany ze sposobem w jaki się odżywasz. Jeśli masz problemy ze zmęczoną, szarą i suchą skórą warto zmienić dietę i zadbać o regularne nawodnienie.*

## Co jest skórze niezbędne w diecie?

Podstawową kwestią jest picie wody, minimum dwa litry dziennie dla osób o siedzącym trybie życia i około trzy litry dla osób aktywnych fizycznie. Odpowiednie nawodnienie organizmu poprawi przepływ krwi w naczyniach krwionośnych, co wpływa na jędrność skóry, odżywienie i ukrwienie. Jeżeli skórze brakuje wody staje się sucha, szorstka i mniej odporna na niekorzystne czynniki atmosferyczne. Wybierz wodę bogatą w minerały, taką jak Muszynianka.

W zdrowym wyglądzie skóry najważniejszą rolę odgrywają witaminy A, B (B1, B2, B3, B5, B6, B12), C, E oraz kwasy tłuszczowe. Jeżeli skórze brakuje witaminy A robi się szara i wygląda na starszą. Gdy brakuje Ci witaminy B, możesz zauważyć stany zapalne i tłuszczenie się skóry. Przedwczesne pojawienie się zmarszczek świadczy o niedoborze witaminy E. Natomiast dieta uboga w kwasy tłuszczowe powoduje wysuszenie naskórka, ponieważ zwiększa się wtedy utrata wody z organizmu.

Aby cieszyć się zdrową i piękną cerą powinnaś prowadzić aktywny tryb życia, wysypiać się, wypijać minimum dwa litry wody dziennie i stosować zbilansowaną dietę.



---

# DLACZEGO WARTO PIĆ WODĘ NA CZCZO?

---

*Czy wiesz, że picie wody zaraz po przebudzeniu może mieć niesamowite efekty nie tylko dla cery, ale i zdrowia? Zacznij dzień od szklanki wody, a już po kilku tygodniach zauważysz niesamowite efekty.*

O tym, jak istotne jest picie wody, dla prawidłowego funkcjonowania organizmu pisaliśmy już niejednokrotnie. O tym, jak wiele procent ludzkiego ciała i mózgu składa się z wody też już doskonale wiecie. Na pewno nieraz słyszeliście, by pić wodę na czczo, ale właściwie dlaczego na czczo?

Według Japońskiego Towarzystwa Medycznego dzień powinniśmy zaczynać od picia wody. Pierwszy posiłek powinien zostać spożyty dopiero 45 minut później. Możemy zacząć od jednej szklanki i stopniowo, każdego dnia starać się wypijać więcej. Dla smaku można dodać plaster cytryny. Zalecamy picie wody wysokominalizowanej, idealnie sprawdzi się Muszynianka. Jakich efektów możemy się spodziewać?

### Poprawa metabolizmu

Poranna szklanka wody na czczo poprawia metabolizm i wspomaga funkcjonowanie nerek. Woda wspomaga również prawidłowe trawienie, a także oczyszcza jelito grube, dzięki czemu lepiej wchłaniają się substancje odżywcze.

### Piękna cera

Picie wody nie tylko na czczo pozytywnie wpływa na kondycję naszej skóry. Widocznie redukuje zmarszczki, nawilżając komórki twarzy. Zmarszczki to nie tylko efekt upływu lat, ale także coraz gorsze nawodnienie komórek.

### Usuwanie toksyn z organizmu

Woda wypijana na czczo to idealny sposób na szybsze pozbycie się nagromadzonych w organizmie toksyn.

### Pomaga spalać kalorie

Picie wody na pusty żołądek pomaga spalać kalorie. Wypijając szklankę wody na czczo mamy mniejszy apetyt.

### Wspomaga pracę mózgu

Ponad 80% naszego mózgu to woda, więc nic dziwnego, że jej wypijanie pozytywnie wpływa na jego pracę. Picie wody na czczo wspomaga inteligencję i niweluje migreny.

### Poprawia aktywność fizyczną

Woda wspomaga prawidłową pracę mięśni i stawów, działa pobudzająco i dostarcza energii. Osoby, które wypijają dużą ilość wody podczas aktywności fizycznej mogą liczyć na dłuższy i bardziej efektywny trening.



# ZDROWE KOŚCI

Nasze kości rosną i nabierają wytrzymałości już od dzieciństwa. Dzieje się tak do 30 roku życia. Następnie czynniki żywieniowe i styl życia pełnią bardzo ważną rolę w utrzymaniu zdrowych kości. Jak o nie dbać?

## Dbaj o zdrowe kości już od dzieciństwa

Aby mieć zdrowe i silne kości należy dbać o nie już w młodym wieku. Dlatego tak ważne jest stosowanie diety bogatej w magnez, wapń i witaminy K, D i C oraz prowadzenie aktywnego trybu życia. Wapń to podstawowy składnik mineralny kości i zębów. Jest głównym ich budulcem, nadaje im twardości i wytrzymałości. Magnez odpowiada za wchłanianie wapnia oraz wpływa na gęstość kości i zębów. Oba te niezwykle ważne minerały znajdziecie w Muszyniance. Pamiętaj, by wypijać minimum dwa litry wody dziennie. Witamina K aktywuje osteokalcynę- hormon regulujący proces odbudowy kości. Witamina C przyczynia się do syntezy kolagenu, czyli głównego organicznego składnika kości. Witamina D ułatwia przyswajanie wapnia oraz ma działania przeciwzapalne. W diecie wspomagającej zdrowe kości powinny znaleźć się takie produkty jak; banany, ryby, kasza gryczana, przetwory mleczne, czarna fasola, orzechy.

## Aktywność fizyczna dla mocnych kości

Sama dieta nie wystarczy, by zachować mocne kości. Regularne uprawianie sportu pomaga wzmocnić mięśnie, które stanowią wsparcie dla kości. Osoby aktywne fizycznie mają gęstsze i lepiej zmineralizowane kości niż osoby, które nie uprawiają sportów.

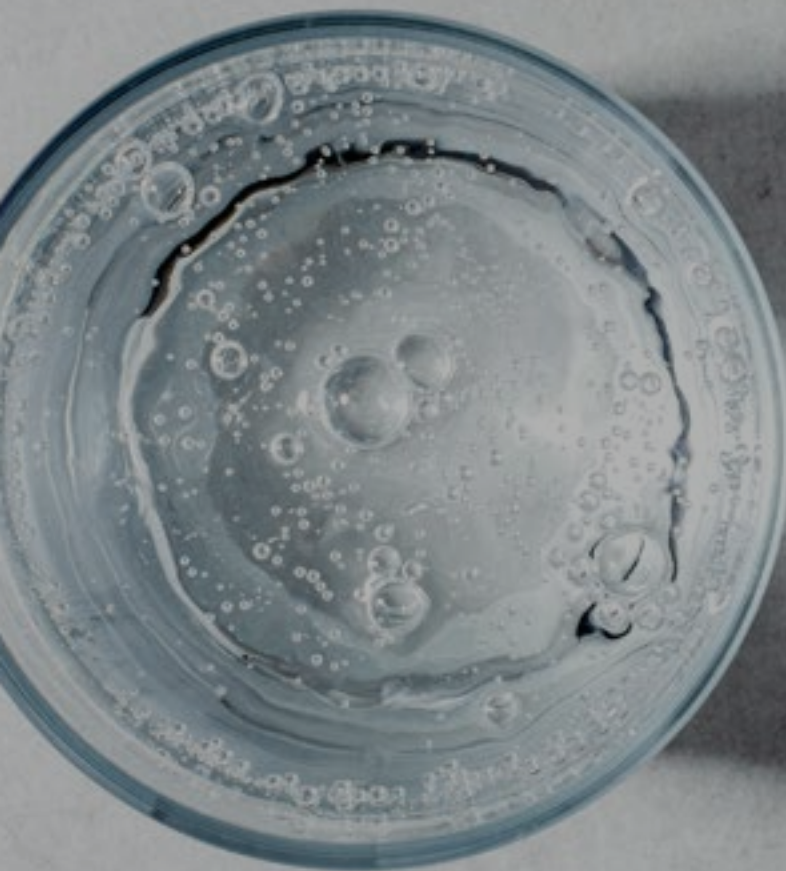


# Picie wody poprawia koncentrację

*Rozpoczął się rok szkolny, a co za tym idzie nowe wyzwania przed wszystkimi uczniami! W tym okresie warto wspomóc pracę mózgu i zadbać o prawidłowe nawodnienie. Jak wspomagać pamięć i koncentrację?*

Mózg to organ niezbędny do zapamiętywania, myślenia i koncentracji, dlatego potrzebuje składników, które wspomogą jego pracę.

Na poprawę pamięci najlepszy jest magnez, który wspomaga koncentrację, łagodzi napięcie i stres. Odpowiada za właściwy sposób przewodzenia impulsów elektromagnetycznych, uczestniczy w procesie budowy kory mózgowej oraz tworzenia neuronów w życiu płodowym dziecka. Magnez reguluje proces przewodzenia impulsów nerwowych pomiędzy poszczególnymi neuronami. **Muszynianka zawiera 128.3 mg tego pierwiastka w litrze wody.**



Doskonale znane jest działanie wapnia na zdrowe kości i zęby, mniej natomiast wiadomo na temat jego wpływu na działanie komórek nerwowych, zwłaszcza w kontekście uczenia się i zapamiętywania. Jednak jedno jest pewne, wapń reguluje układ nerwowy, poprawiając przekazywanie impulsów nerwowych. Odpowiednie stężenie tego pierwiastka to sprawne mięśnie, zdrowy sen, odprężone nerwy, pozytywny nastrój. **Muszynianka zawiera 208.0 mg wapnia w litrze wody.**

Cynk chroni układ nerwowy przed wpływem wolnych rodników, odgrywa niezwykle ważną rolę w pracy naszego mózgu, dlatego warto zwrócić uwagę na jego podaż w codziennej diecie.

Potas uczestniczy w przenoszeniu impulsów nerwowych, mając wpływ na powstanie potencjałów czynnościowych i spoczynkowych w neuronach. Dodatkowo bierze udział w usuwaniu dwutlenku węgla przez krwinki czerwone, wpływając na dotlenienie mózgu. **Muszynianka zawiera 6.4 mg tego pierwiastka w litrze wody.**



# Minerały niezbędne dla naszego zdrowia

Około 4% masy ciała zajmuje ponad 50 różnych pierwiastków. Biorą one udział w procesach metabolicznych, regulują wewnętrzną równowagę organizmu, budują kości, zęby, włosy i paznokcie. Które z minerałów są niezbędne dla naszego zdrowia?

### Makroelementy i mikroelementy

Składniki mineralne dzieli się na makroelementy i mikroelementy. Makroelementy odpowiadają za prawidłowy przebieg niektórych procesów zachodzących w organizmie, a także są materiałem budulcowym komórek.

#### Do makroelementów należą:

- potas
- magnez
- wapń
- sód
- fosfor
- chlor
- siarka

Mikroelementy występują w organizmie w śladowych ilościach, jednak są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania.

#### Do mikroelementów zaliczamy:

- żelazo
- jod
- miedź
- cynk
- fluor
- chrom
- kobalt
- selen
- molibden
- mangan

Składniki mineralne, zarówno makroelementy jak i mikroelementy są niezbędne dla naszego zdrowia. Każdy związek, nawet ten występujący w śladowych ilościach ma wpływ na ważne dla człowieka procesy, dlatego warto prowadzić zdrowy tryb życia i stosować zbilansowaną dietę. Pamiętajcie, że Muszynianka to wysokomineralizowana woda, która dostarczy Ci 1954,36 mg/l rozpuszczalnych składników.

#### Jej główne składniki mineralne to:

##### KATIONY mg/l

magnezowy Mg<sup>2+</sup> 128.3  
wapniowy Ca<sup>2+</sup> 208.0  
sodowy Na<sup>+</sup> 87.8  
potasowy K<sup>+</sup> 6.4

##### ANIONY mg/l

wodorowęglanowy HCO<sub>3</sub><sup>-</sup> 1489.0  
siarczanowy SO<sub>4</sub><sup>2-</sup> 21.8  
chlorkowy CL<sup>-</sup> 12.9





# 5 SPOSOBÓW NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI

*Skończyło się lato i zaczynają pierwsze chłodne i deszczowe dni. Organizm w tym okresie w szczególności narażony jest na infekcje, dlatego warto pomyśleć o jego wzmocnieniu już dziś.*

Gdy odporność jest obniżona często łapiemy infekcje, nie wysypiamy się i szybko się męczymy. Swój układ odpornościowy możemy wzmocnić stosując kilka prostych zasad.

## 1. Dobry sen

Przemęczenie i brak snu bardzo osłabiają organizm, a ten staje się bardziej podatny na infekcje. Dorosły człowiek potrzebuje około 8 godzin snu na dobę. Zadbaj o wygodne łóżko, przewietrzoną sypialnię i odpowiednie zacienienie pomieszczenia.

## 2. Dieta

Dieta powinna być bogata w owoce, warzywa, ryby i nabiał. Dodatkowo zaleca się picie wody wysokomineralizowanej takiej jak Muszynianka. Ważnym elementem jest energetyczne śniadanie, które wspomogę układ odpornościowy.

## 3. Hartuj organizm

Odporność można wzmacniać poprzez hartowanie organizmu. Układ immunologiczny usprawnisz kończenie kąpieli zimnym prysznicem.

## 4. Aktywność fizyczna

Dobrym sposobem na wzmocnienie organizmu jest aktywny tryb życia. Co najmniej trzy razy w tygodniu poświęć 30- 40 minut na ruch. Wybierz taki sport, który sprawi Ci przyjemność i do którego chętnie będziesz wracał.

## 5. Walcz ze stresem

Co prawda stresu nie da się całkowicie uniknąć, ale należy nauczyć się z nim radzić. Nie bierz na siebie zbyt dużo obowiązków i nie tłum w sobie emocji. Każdego dnia poświęć kilkadziesiąt minut na relaks, czytaj książki, słuchaj muzyki, spaceruj.

