Poradnik o zdrowym stylu życia

ZDROWIEJ

Z MUSZYNIANKĄ

Nr 01 Styczeń 2021

Uporczywy katar- jak sobie z nim radzić?

MAGNEZ W DIECIE DZIECKA

JAK ZADBAĆ O SKÓRĘ TWARZY ZIMĄ?

JAK WALCZYĆ ZE STRESEM?

Dlaczego warto pić wodę mineralną?

Muszynianka

Uporczywy katar- jak sobie z nim radzić?

Katar, zwany inaczej nieżytem nosa, to stan, który jest związany z infekcjami górnych dróg oddechowych. Pojawia się wydzielina z nosa, ponieważ organizm próbuje w ten sposób pozbyć się wirusów. Akademia Zdrowia Muszynianki podpowiada, co zrobić, aby zniwelować skutek infekcji i szybciej pozbyć się kataru.

Szybkie działania

Zauważając pierwsze objawy kataru, należy reagować natychmiast. Dobrze jest zażyć wtedy witaminę C lub preparat wapnia. To powinno sprawić, że naczynia krwionośne w nosie zostaną uszczelnione.

Nie bez znaczenia jest też higiena. Najlepszym dla zdrowia sposobem jest używanie jednorazowych chusteczek higienicznych. Jednak osoby, które korzystają z bawełnianych powinny pamiętać, że dopiero wypranie ich w temperaturze powyżej 70 st. C zniszczy szkodliwe drobnoustroje.

Alternatywa dla wizyty u lekarza

Aby usprawnić oddychanie i zmniejszyć ilość wydzieliny w nosie, warto zrobić sobie inhalacje z dodatkiem olejków eterycznych (warto sięgnąć po tymiankowy, eukaliptusowy lub jałowcowy). Podobne działanie będzie miało wdychanie naparu z rumianku lub szałwii. Poza tym można spróbować płukania nosa wodą morską, co ma również tę zaletę, że nawilża błonę śluzową.

Zdrowe odżywianie

Innymi domowymi sposobami na pozbycie się kataru jest właściwe odżywianie. Warto w tym okresie jeść potrawy rozgrzewające, takie jak rosół, czy po prostu z dodatkiem pikantnych przypraw. Składnikiem, który powinien rządzić w kuchni jest czosnek. To naturalny antybiotyk, który zapobiegnie rozwojowi wirusów.

Odpowiednie nawodnienie

Nie powinno się zapominać o nawadnianiu organizmu! Dobrym pomysłem jest postawienie przy łóżku butelki naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Dzięki temu od razu po przebudzeniu można uzupełnić płyny. Muszynianka zawiera niezbędne minerały tj. wapń, potas, magnez oraz żelazo!

Warto też zadbać o nawilżenie powietrza, co ułatwi oddychanie. Odpowiednie będą specjalne nawilżacze lub położenie na grzejniku mokrego ręcznika.

Powyższe rady z pewnością pomogą w zmaganiach z nieprzyjemnym katarem. Są też sposobami na zatrzymanie dalszego rozwoju infekcji górnych dróg oddechowych. Jeśli jednak przeziębienie

Jak walczyć ze stresem?

Obecna sytuacja sprawiła, że coraz więcej się stresujemy, gorzej śpimy i zamartwiamy. Podpowiadamy co zrobić, by lepiej spać i mniej się stresować.

Aktywność fizyczna

Uprawianie sportu może zmniejszyć w Twoim ciele poziom hormonu stresu (kortyzolu) i zwiększyć poziom endorfin, odpowiedzialnych za uczucie szczęścia. Każda aktywność fizyczna pomoże Ci walczyć ze stresem, możesz spacerować, biegać czy uprawiać jogę. Nieważne jaki sport wybierzesz, ważne, by sprawiał Ci przyjemność.

Dieta i nawodnienie

Odpowiednia dieta i nawodnienie poprawią Twoje samopoczucie. Gdy organizm jest odwodniony produkuje więcej kortyzolu. Oznacza to, że regularne spożywanie odpowiedniej ilości wody, ma wpływ na nasze samopoczucie, przeciwdziała depresji oraz przywraca kontrole nad nerwami i stresem. Dlatego miej przy sobie zawszę butelkę Muszynianki, która nie tylko nawodni Twój organizm, doda również niezbędnych minerałów.

Sen

Na stres dobry jest regularny sen, który trwała około 7-8 godzin. Zadbaj o wygodny materac i odpowiednie nawilżenie powietrza w pomieszczeniu.

Odstresowujący masaż

Masaż z aromatycznym olejkiem pozwoli Ci zapomnieć o problemach, obniżyć napięcie w mięśniach i wyzbyć się stresu.

Znajdź swój własny sposób na relaks

Pomocne w walce ze stresem mogą być własne pomysły, które pozwolą nam się zrelaksować. Słuchanie ulubionej muzyki, czytanie dobrej książki, czy oglądanie filmu- jeżeli, któraś z tych czynności sprawia, że czujesz się lepiej, powinieneś praktykować to każdego dnia! Jednak jedno jest pewna sen, odpowiednia dieta i nawodnienie są bardzo ważne, by zachować zdrowe ciało i umysł!

Dlaczego warto pić wodę mineralną?

Zima to okres, w którym zdecydowanie rzadziej sięgamy po wodę, ponieważ odczuwamy mniejsze pragnienie. Jednak nie możemy zapomnieć jak ważną rolę pełni w naszym organizmie, dlatego pamiętajmy o wymijaniu minimum 2 litrów wody dziennie.

Niejednokrotnie pisaliśmy o tym jaki wpływ ma woda na przebieg podstawowych procesów w organizmie, na wygląd naszej skóry i na nasze samopoczucie. Brak odpowiedniego nawodnienia może być przyczyną wielu chorób. O tym dlaczego jeszcze warto pamiętać o piciu wody dowiecie się z tego artykułu.

Około 70% ludzkiego ciała składa się z wody. Gdy naszemu organizmowi nawet w niewielkim stopni brakuje płynów, pogarsza się stan naszego zdrowia. Długotrwałe odwodnienie może prowadzić do poważnych chorób.

Najlepszym nawodnieniem organizmu jest woda. Dlaczego warto wybierać wysokomineralizowaną?

Woda taka jak Muszynianka nie tylko w odpowiedni sposób nawodni Twój organizm, ale także dostarczy Ci niezbędnych minerałów, które pełnią kluczową rolę w organizmie człowieka. W Muszyniance znajdziecie magnez, wapń, potas, żelazo oraz wodorowęglany.

Magnez bierze udział w około 300 procesach biochemicznych. Decyduje o prawidłowej czynności układu immunologicznego i nerwowo–mięśniowego. Bierze udział w przemianach białek, tłuszczów i węglowodanów, ma działanie uspokajające.

Wapń stanowi główny budulec kości i zębów, odpowiada za krzepnięcie krwi. Właściwe stężenie tego pierwiastka to również sprawne mięśnie, zdrowy sen i pogodny nastrój.

Potas jest bardzo istotny dla funkcji układu krążenia mózgowego oraz pracy serca. Obniża ciśnienie krwi oraz pomaga w leczeniu alergii. Bierze udział w procesie skurczu mięśni szkieletowych i mięśnia sercowego, w przewodnictwie bodźców nerwowych, aktywności enzymów, a wraz z magnezem gwarantuje zachowanie homeostazy komórkowej.

Żelazo jest niezbędne do produkcji czerwonych krwinek, bierze udział w transporcie tlenu z płuc do tkanek organizmu, wspiera układ immunologiczny, utrzymuję prawidłową temperaturę ciała, wchodzi w skład istotnych białek.

Wodorowęglany wpływają korzystnie na samopoczucie osób cierpiących na nadkwasotę oraz poprawiają stan chorych w początkowych stadiach cukrzycy, obniżają zawartość cukru we krwi i moczu.

"Chcesz być zdrowy, młody, nie stroń nigdy od wody"
To sławne motto zielarza Andrzeja Czesława Klimuszko powinno na co dzień zagościć w naszym życiu. Woda doskonale nawadnia organizm i dzięki temu wpływa na jego prawidłowe funkcjonowanie, zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej.

Jak zadbać o skórę twarzy zimą?

W czasie mrozów nasza skóra potrzebuje szczególnej ochrony i pielęgnacji. Suche powietrze, wiatr i niskie temperatury sprawiają, że nasza skóra staje się szorstka i sucha.

Jakie są przyczyny przesuszonej skóry zimą?

Skóra, która jest nadmiernie przesuszona wytwarza mniej sebum, które stanowi naszą naturalną warstwę ochronną. Bez niego cera nie jest w stanie utrzymać odpowiedniego nawilżenia, przez to staje się podatna na działanie czynników zewnętrznych. Staje się matowa, szorstka, skłonna do łuszczenia i podrażnień. Dodatkowo nasza twarz zaczyna wyglądać starzej i szybciej pojawiają się na niej zmarszczki. Z pomocą przychodzi odpowiednia pielęgnacja, zdrowa dieta i nawodnienie.

Pielęgnacja skóry zimą

Najważniejszym kosmetykiem w zimie powinien być dla nas dobry krem. Najlepiej, aby zawierał substancje, które pomogą utrzymać wodę w skórze. Wybierajmy kosmetyki o naturalnym składzie, które potrafią naprawdę zdziałać cuda. Chronią warstwę rogową i płaszcz hydrolipidowy skóry, a to właśnie zimą te miejsca szczególnie się odwadniają.

Pamiętajmy, że również zimą naszej skórze potrzebna jest ochrona przed szkodliwymi promieniami UV. Wyłącznie osoby, które faktycznie nie przebywają na słońcu, mogą z takiej ochrony zrezygnować. Najlepiej stosować kremy o współczynniku SPF 30 lub 50.

Bardzo ważne dla zdrowo wyglądającej skóry jest odpowiednia dieta i nawilżenie od wewnątrz. Dlatego nie zapominajmy o tym, jak ważną funkcję w naszym organizmie pełni woda. Miejmy przy sobie zawsze butelkę Muszynianki, która zawiera liczne minerały.

Nie lekceważmy pielęgnacji skóry zimą

Pamiętajmy, że zimą naturalne mechanizmy ochronne skóry słabną, przez co narażona jest na utratę elastyczności i miękkości. Jednak dzięki odpowiedniej pielęgnacji możemy utrzymać pięknie i zdrowo wyglądającą skórę nawet zimą!

Magnez w diecie dziecka

Magnez to pierwiastek, który niezbędny jest, by młody organizm rozwijał się prawidłowo. Jego niedobór może prowadzić do problemów z koncentracją i zapamiętywaniem, a także może powodować niepokój i zaburzenia rytmu serca. Dlatego tak ważne jest, by znalazł się w diecie każdego dziecka.

Magnez w szczególności ważny jest w diecie dziecka, ponieważ one szybko rosną, a pierwiastek ten bierze udział w bardzo wielu reakcjach biochemicznych. Kiedy w organizmie dorastającego dziecka brakuje magnezu, brakuje również substancji, która wyzwala wszelkie procesy. Prowadzi to do tego, że zachodzą one w bardzo ograniczonym zakresie lub nie zachodzą w ogóle, a to może wpływać na zaburzenia rozwoju dziecka. Należy pamiętać, że magnez jest jednym z najważniejszych pierwiastków warunkujących prawidłowy rozwój każdej dorastającej osoby.

Do jego najważniejszych zadań należy:

- zwiększa odporność na stres
- pośrednio wpływa na prawidłową mineralizację kości
- zapewnia właściwą komunikację między komórkami nerwowymi, co ma wpływ na procesy myślowe – łatwiej zapamiętujemy i szybciej się uczymy
- bierze udział w syntezie witaminy D

Jakie są przyczyny niedoboru magnezu?

Niedobór magnezu może pojawiać się zarówno u chłopców, jak i u dziewcząt. Jego przyczyną w głównej mierze jest zły sposób odżywiania, który polega na spożywaniu albo zbyt małej ilości produktów zawierających ten pierwiastek, albo zbyt wielu składników, które mają wpływ na zaburzenie jego wchłaniania. Dlatego tak ważne jest, by dieta dziecka, była bogata w produkty zawierające magnez. Ten pierwiastek znajdziemy również w Muszyniance, która zawiera 131.7 mg Mg/l.

Jak objawia się niedobór magnezu?

Brak magnezu u dziecka objawia się przede wszystkim trudnościami z koncentracją oraz nerwowością. Maluch jest rozdrażniony, często płacze i łatwo wyprowadzić go z równowagi. Miewa także problemy z zasypianiem, jest zmęczony, jednak nie może zasnąć, ponieważ jest ciągle pobudzony.

Często dochodzi do fizycznego osłabienia, mrowienia w kończynach i bólu głowy. Rodzice, którzy podejrzewają, że ich dziecko może borykać się z niedoborem magnezu, natychmiast powinni skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu i wykonać zalecane badania.