Poradnik o zdrowym stylu życia

ZDROWIEJ

Z MUSZYNIANKĄ

Nr 06 Czerwiec 2021

ODWODNIENIE – RODZAJE I PRZYCZYNY

DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ MÓZG?

ZAKWASY – JAK SOBIE Z NIMI PORADZIĆ?

Najlepsze rozwiązania dla poprawy klimatu

JAK ODPOCZYWAĆ, ŻEBY ODPOCZĄĆ?

Muszynianka

Zakwasy – jak sobie z nimi poradzić?

Sposoby na zakwasy powinien znać każdy intensywnie trenujący sportowiec. Zakwasy to reakcja mięśni na intensywny wysiłek- nieprzyjemny ból oraz dyskomfort może utrzymywać się przez kilka dni. Jak radzić sobie z zakwasami?

Zakwasy – co to takiego?

Zakwasy to tak zwany zespół opóźnionego bólu mięśniowego. Ból, który wywołują spowodowany jest mikrouszkodzeniami mięśni, które powstają podczas wzmożonego wysiłku, szczególnie gdy nie poprzedza go rozgrzewka. Zakwasy często też towarzyszą osobom, które ćwiczą sporadycznie i nie są przyzwyczajone do wysiłku fizycznego.

Zakwasy – jak je zwalczać?

Osoby, które ćwiczą regularnie rzadziej zmagają się z pojawiającymi się zakwasami. Równie ważne jest dopasowanie wysiłku fizycznego do własnych możliwości.

Bardzo istotne dla zachowania mięśni w dobrej kondycji jest regularny sen, bowiem podczas snu namnażają się komórki satelitarne w mięśniach, a one same się regenerują.

Dobrym sposobem na rozluźnienie mięśni jest pójście do sauny. Wysoka temperatura sprawi, że mięśnie będą mniej bolały.

Dla dobrej kondycji mięśni ważna jest odpowiednia ilość białka w diecie. Jego podaż powinna być dopasowana do rodzaju aktywności fizycznej oraz do wagi.

Aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Trenujmy jednak z umiarem i zadbajmy o odpowiednią regenerację organizmu. Muszynianka poleca się wszystkim sportowcom!

ODWODNIENIE – RODZAJE I PRZYCZYNY

Nadeszły ciepłe dni, a w taką pogodę coraz łatwiej o odwodnienie organizmu. Jednak nie tylko w upalne dni może dojść do odwodnienia. Dzieje się tak również podczas choroby, rozwolnienia lub wymiotów, jednak przyczyn takiego stanu może być o wiele więcej.

Odwodnienie dzielimy na lekkie, umiarkowane oraz ostre. Odwodnienie to nie tylko utrata wody z organizmu, ale także wypłukanie elektrolitów, dlatego gdy dochodzi do takiej sytuacji jak najszybciej należy uzupełnić płyny. Muszynianka idealnie nawodni i uzupełni organizm w niezbędne minerały.

Podczas dużych upałów dorosły człowiek może stracić nawet 10 litrów wody, dlatego w lecie należy dostarczać organizmowi więcej płynów niż zwykle. W trakcie upałów na odwodnienie szczególnie narażone są osoby starsze, małe dzieci oraz osoby, które przyjmują leki moczopędne.

Do głównych objawów odwodnienia należy: mniejsza częstotliwość oddawania moczu, nadmierne pragnienie oraz suchość w jamie ustnej. Jeżeli w odpowiednim momencie nie uzupełnimy płynów mogą pojawić się inne, niebezpieczne objawy jak; przyspieszona praca serca, zmniejszenie napięcia gałek ocznych, zmniejszenie elastyczności skóry, zmniejszona potliwość, drgawki, a nawet omdlenia.

W trakcie lata pamiętajmy by zawsze mieć przy sobie butelkę wody mineralnej. **Muszynianka** poleca się do codziennego nawodnienia. Zabierz ją ze sobą na spacer, w góry czy nad wodę!

Najlepsze rozwiązania dla poprawy klimatu

Zmiany klimatu stały to rzeczywistość, która stanowi zagrożenie. Topnieją lodowce i śnieg, wzrastają temperatury, zmieniają się rozkłady opadów, wzrasta średni poziom mórz i oceanów na świecie. Dzieje się to między innymi za sprawą ogromnej integracji człowieka w środowisko naturalne.

Co każdy z nas może zrobić dla ochrony klimatu?

Każda nasza czynność przyczynia się do zwiększenia puli gazów cieplarnianych, dlatego powinniśmy podjąć takie działania, które zmniejszą wielkość emisji i pozytywnie wpłynął na budżet domowy.

Chronić klimat możemy na wiele sposobów, oto kilka prostych czynności, które pozytywnie wpłynął na naszą planetę:

Ogranicz marnowanie jedzenia. Jest to problem globalny, który dotyczy wielu państw. Marnujemy nasze pieniądze, pracę innych ludzi, energię oraz zasoby naszej planety. Przyczyniamy się w ten sposób do znacznych emisji gazów cieplarnianych. Dlatego planujmy swoje posiłki i nie kupujmy 'na zapas'.

Oszczędzaj papier. Zbieraj makulaturę, drukuj dwustronnie, zapisuj zeszyty do końca, nie drukuj niepotrzebnych dokumentów, korzystaj z wyrobów tworzonych z makulatury. To są naprawdę drobne zmiany dla Ciebie, a duże dla naszej planety.

Oszczędzaj energię elektryczną. Wymień żarówki na lampy LED lub świetlówki energooszczędne, ich zastosowanie zmniejsza pobór prądu nawet o 80%. Korzystaj z naturalnego światła, wyłączaj urządzenia i lampy, gdy z nich nie korzystasz, dopasuj moc oświetlenia do potrzeb.

Wybieraj transport, który jest przyjazny środowisku. Wygodną podróż samochodem wiosną zamień na rower lub spacer, jest to rozwiązanie zarówno bardziej ekonomiczne, jaki i zdrowsze.

Segreguj śmieci. To bardzo ważne by odpady wrzucać do odpowiednio do tego przeznaczonych pojemników, a gdy tylko masz możliwość kompostuj odpady organiczne.

Dbanie o klimat to bardzo ważna sprawa, która nie powinna być przez nikogo ignorowana. Muszynianka wspiera takie działania i edukuje w tym temacie!

Jak odpoczywać, żeby odpocząć?

Odpoczynek to coś, co z reguły odsuwamy na dalszy plan i zaniedbujemy. Często wydaje nam się, że odpoczywamy, jednak wcale tak nie jest, bo w między czasie myślimy o tym co czeka nas następnego dnia w pracy, co przygotować na obiad lub jakie inne obowiązki na nas czekają. Na szczęście odpoczywanie to sztuka, której można się nauczyć!

Odpoczynek jest tak samo ważny jak praca, pozwala nam oderwać się od codzienności, trochę zwolnić i złapać oddech. Żyjąc w ciągłym biegu zapominamy jak to jest się trochę zrelaksować i po prostu przestać myśleć.

W jaki sposób nauczyć się odpoczywać?

Często gdy chcemy odpocząć pierwsze co nam przychodzi na myśl to włączenie telewizora i leżenie na kanapie. Jednak taka forma odpoczynku nie zawsze jest satysfakcjonująca. Czasami warto zastanowić się co sprawi nam największą przyjemność by ten czas przyniósł nie tylko wymarzony reset umysłu, ale i także był czymś pozytywnym.

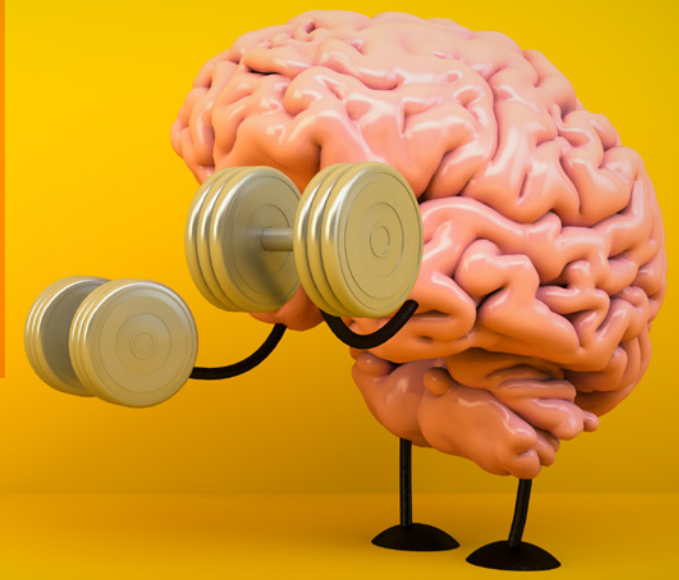
Odpoczywajmy stopniowo

Dla kogoś, kto na co dzień nie ma czasu na odpoczynek, nagły nadmiar wolnego może okazać się kompletnym szokiem. Dlatego swój organizm warto przyzwyczajać stopniowo i odpoczywać każdego dnia po trochę lub zrobić sobie kilka dni wolnego.

Odpoczynek to bardzo ważny moment, którego nie powinniśmy lekceważyć. Odpoczywać warto każdego dnia np. po pracy czy uczelni. Najważniejsze by w takim momencie skupić się na sobie i wybrać najlepszą formę odpoczynku, dopasowaną do indywidualnych potrzeb. Odpoczywać możemy spacerując, jeżdżąc na rowerze czy czytając książkę. **Muszynianka poleca się do codziennego relaksu!**

Dlaczego warto ćwiczyć mózg?

Mózg stanowi najważniejszą część układu nerwowego i jest jednym z najistotniejszych organów w organizmie. Odpowiada za naszą zdolność do myślenia, dlatego jest dla nas tak cenny i należy o niego dbać każdego dnia. Tylko w jaki sposób? Podpowiadamy!



Kiedy zacząć ćwiczyć pamięć?

Mózg dziecka jest niezwykle chłonny. Świadczy o tym, chociażby to, że dziecko w szybkim tempie rozwija umiejętności poznawania konotacji przedmiotowych i znaczeniowych. Umiejętności poznawcze warto wykorzystywać już od najmłodszych lat. Dzieciom w wielu 3 lat można już dawać różnego rodzaju zadania na ćwiczenie pamięci, połączone z zabawą, kolorami czy ruchem.

W jaki sposób ćwiczyć pamięć?

Ćwiczyć pamięć można na różne sposoby, wcale nie muszą to być skomplikowane zadania matematyczne. Możemy rozwiązywać krzyżówki czy grać w szachy. Możesz też wykonywać czynności, do których nie przywykłeś, jak na przykład mycie zębów lewą ręką (lub prawą, jeśli jesteś leworęczny). Po kilku dniach zauważysz, że ta czynność sprawia Ci coraz mniejszą trudność. Dzieje się tak, ponieważ mózg uczy się tego, że nauka jest dla niego najlepszym treningiem.

Mózg też może ulec zmęczeniu, dlatego ważne jest by miał czas na odpoczynek i regenerację. Bardzo istotny jest dla niego sen, który powinien trwać 7 do 8 godzin. Zadbajmy przede wszystkim o jego jakość. Przed snem nie używajmy komputera i telefonu, zasypiajmy w przewietrzonym pomieszczeniu i kładźmy się spać o regularnych godzinach.

Ważną kwestią dla naszego mózgu jest odpowiednia dieta oraz nawodnienie. Muszynianka poleca się każdego dnia. Bogata w minerały, które są niezbędne nie tylko dla naszego mózgu, ale i całego organizmu.