Poradnik o zdrowym stylu życia

ZDROWIEJ

Z MUSZYNIANKĄ

Nr 07 Lipiec 2021

TOKSYNY W ORGANIZMIE – JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

JAK SPĘDZAĆ CZAS WOLNY Z DZIECKIEM?

Czy warto pić wodę na czczo?

BRAK SNU – JAKIE NIESIE ZA SOBĄ SKUTKI?

NAUKA RECYKLINGU – JAK EDUKOWAĆ DZIECI W TYM TEMACIE?

Muszynianka

Czy warto pić wodę na czczo?

Woda w naszym organizmie jest niezwykle ważna. Nasze ciało w większości składa się z wody. Występuje we wszystkich tkankach i jest substancją życiodajną. Wiedząc jak ogromne ma znaczenie, należy zadbać o jej prawidłową ilość, zwłaszcza latem, gdy tak łatwo o odwodnienie.

Dlaczego picie wody na czczo jest korzystne?

Woda jest niezbędna do tego by nasz organizm prawidłowo funkcjonował.
Jednak jakie dodatkowe korzyści niesie za sobą picie wody na czczo?

- Usuwa toksyny. Woda wypijana na czczo to sposób na szybkie pozbycie się toksyn z organizmu. Dzięki temu również możemy zneutralizować szkodliwe działanie ciężkostrawnych potraw i zanieczyszczonego powietrza.

- Poprawia trawienie. Picie szklanki wody na czczo poprawia metabolizm. To szczególnie dobra wiadomość dla osób, które przebywają na diecie. Woda na czczo poprawia trawienie i oczyszcza jelito grube.

- Poprawia cerę i włosy. Wypijanie wody na czczo poprawia elastyczność i sprężystość skóry oraz odżywia włosy, zapobiegając ich łamaniu.

- Dodaje energii. Szklanka wody z samego rana pobudza organizm do działania .

Jak zacząć pić wodę rano?

Picie wody z samego rana daje dużo korzyści i jest świetnym sposobem na zdrowe rozpoczęcie dnia. Do porannego nawodnienia poleca się Muszynianka – miej ją zawsze przy sobie! Nie tylko idealnie Cię nawodni, ale wzbogaci Twój organizm o niezbędne minerały tj. wapń, magnez i żelazo.

BRAK SNU – JAKIE NIESIE ZA SOBĄ SKUTKI?

Z brakiem snu zmaga się coraz więcej osób, niezależnie od wieku. Jest to niebezpieczne zjawisko, które może doprowadzić do wielu poważnych problemów.

Brak snu ma negatywny wpływ na nasze zdrowie, a za jego przyczyną często stoją fizyczne lub psychiczne zaburzenia. Skutki jego niedoboru mogą być widoczne już na następny dzień, a czasami ujawniają się dopiero po jakimś czasie.

Od snu zależą różne procesy fizjologiczne, które mają ogromny wpływ na pracę naszego układu nerwowego, odporność oraz regenerację komórek.

Do niektórych przyczyn bezsenności mogą należeć:

- brak ruchu i siedzący tryb życia
- złe nawyki żywieniowe i zbyt mała ilość wypijanych napojów (Muszynianka poleca się do codziennego nawodnienia)
- zbyt duża ilość drzewek w ciągu dnia
- brak odpowiednich warunków do snu
- przewlekły stres

Częste, fizyczne skutki niewysypiania się:

- senność i zmęczenie
- brak koncentracji
- niższe zdolności intelektualne
- niekontrolowane zasypianie w ciągu dnia

O nasz zdrowie powinniśmy dbać każdego dnia prowadząc aktywny trym życia, zdrowo jedząc, wypijając minimum dwa litry wody dziennie (Muszynianka sprzymierzeńcem zdrowego trybu życia!).

Toksyny w organizmie – jak sobie z nimi radzić?

Toksyny, które znajdują się w naszym organizmie to po prostu substancje chemiczne, które dostały się wraz z powietrzem, wodą lub pokarmem. Ich zbyt duża ilość może doprowadzić do problemów zdrowotnych i złego samopoczucia.

Do głównych źródeł gromadzenia się toksyn w organizmie należą:

- zła dieta
- zbyt mała ilość wypijanej wody (Muszynianka poleca się do codziennego nawodnienia)
- życie w stresie
- zanieczyszczenie środowiska

W jaki sposób odtruć organizm?

Odtruwanie organizmu to proces, w którym powinniśmy całkowicie zrezygnować z pewnych produktów, które niekorzystnie wpływają na nasz organizm. Bardzo ważne jest by stosować dietę bogatą w surowe owoce oraz warzywa, które zawierają dużo witamin i minerałów, ale również posiadają właściwości, które pozwolą na pozbycie się toksyn z organizmu.

Kiedy warto odtruć organizm?

Odtruwanie organizmu warto zastosować wtedy, gdy na co dzień nie odżywiamy się zdrowo, jemy żywność przetworzoną, ubogą w witaminy. Gdy nasz organizm posiada zbyt dużo toksyn, mogą towarzyszyć nam różne dolegliwości tj. ból brzucha, zaparcia, nudności lub wymioty. Odtruć organizm należy także, gdy borykamy się z przewlekłym zmęczeniem, złym samopoczuciem oraz rozdrażnieniem.

Podczas oczyszczania organizmu bardzo istotną rolę pełni odpowiednie nawodnienie – **Muszynianka** bogata w minerały poleca się każdego dnia!

Jak spędzać czas wolny z dzieckiem?

Lato to piękny okres, wielu rodziców korzysta z urlopów, by spędzić trochę więcej czasu ze swoimi dziećmi. Brak szkoły i innych obowiązków pozwalają na aktywnie spędzone wakacje. To świetny czas na odpoczynek, regenerację, ale także na rozwój i zabawę. Jak spędzać wolny czas z dzieckiem? Muszynianka podpowiada!

To rodzice są inicjatorami spędzania i organizacji wolnego czasu dla siebie i swoich pociech. Są wzorcami i to od nich zależy jak zaplanują ten czas, by nie był on zmarnowany i przyniósł korzyści np. w postaci zdobycia nowych umiejętności.

Pomysł na spędzenie czasu z dzieckiem:

- Możemy zorganizować wycieczkę w ciekawe miejsce dla całej rodziny. Nie musi być to daleka wyprawa, a np. wyjście do miejscowego zoo, odwiedzenie ogrodu botanicznego czy wyjazd w góry. Tak spędzony czas wolny na pewno rozwinie w naszym dziecku nowe zainteresowania, a przy okazji pozostanie miłym wspomnieniem.
- Latem aktywnie możemy spędzać czas na basenie. Umiejętność pływania jest bardzo ważna i warto ją zdobywać i ćwiczyć już od najmłodszych lat.
- Świetnym pomysłem na aktywne spędzanie czasu jest wspólna wycieczka rowerowa. Piękna pogoda zachęca do spędzania czasu na świeżym powietrzu.
- Miło może być nawet, gdy udamy się na spacer do pobliskiego parku czy w ciekawą okolicę, odkryjemy nowe zakątki naszej okolicy.

Spędzanie wspólnego czasu z pociechami jest bardzo ważne i powinniśmy pamiętać o tym nie tylko w wakacje.

Nauka recyklingu – jak edukować dzieci w tym temacie?

Dzieci są przyszłością tego świata i dbania o naszą planetę należy uczyć je już od najmłodszych lat. To rodzice powinni być przykładem dla swoich pociech, którzy wytłumaczą czym jest globalne ocieplenie czy pokażą w jaki sposób segregować odpady.

Zanieczyszczenie plastikiem to ogromny problem. W oceanach i morzach pływają tony śmieci, co zagraża naszemu zdrowi i życiu. Posiadając dzieci, rodziców zadaniem jest edukacja o ekologii i dawanie dobrego przykładu. To bardzo ważne, bo to one w przyszłości będą żyły w zanieczyszczonym świecie.

Starszym dzieciom o wiele łatwiej jest wytłumaczyć, jak wielkim zagrożeniem jest plastik, możemy pokazać filmy edukacyjne, które ukażą skalę problemu. Są jednak inne metody, które skutecznie wyedukują w tym temacie. Najlepiej, gdy dziecko coś zobaczy i poczuje. Przez nieodpowiednią segregację i wyrzucania plastiku do wód (morza, oceanów, rzek) zjadamy około 5g plastiku tygodniowo (analiza World Wide Fund for Nature). Możemy wtedy pokazać mały plastikowy przedmiot i wytłumaczyć, że właśnie tyle przez naszą nieodpowiedzialność zjadamy plastiku każdego tygodnia.

Ważne jest by w temacie ekologii edukować już od najmłodszych lat. Dzieci uwielbiają otoczenie natury i na pewno nie będą chciały by lasy, do których chodzą z rodzicami były wypełnione odpadami. Dzieci są bardzo wrażliwe, więc jeżeli w odpowiedni sposób podejdziemy do tematu, na pewno z przyjemnością podejmą się zadania, jakim będzie dbanie o naszą planetę.

Muszynianka również wspiera i edukuje w temacie ekologii!