

Poradnik o zdrowym stylu życia

ZDROWIEJ

Z MUSZYNIANKĄ

Nr 08 Sierpień 2021

METODA NA NIEJADKA

DLACZEGO WARTO PÓJŚĆ NA JOGĘ?

JAK WZMOCNIĆ ORGANIZM?

JAK ZACZAĆ BIEGAĆ?

Bogactwo minerałów prosto z wody


Muszynianka

Bogactwo minerałów prosto z wody

Mineralna czy źródłana – wybór należy do Ciebie. Zwracaj jednak uwagę na pierwiastki zawarte w wodzie. Są bardzo ważne dla naszego organizmu.

Woda to życie. W 60% składa się z niej ciało dorosłego człowieka, w 75% ciało dziecka o choć proporcje te różnią się w zależności od wieku i stosowanej diety, utrata już kilku procent prowadzi do zmęczenia organizmu. Z kolei 10% ubytku wody staje się niebezpieczne dla ludzkiego życia i może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Nie ryzykuj więc – pij wodę!



Mineralna czy źródłana?

Wbrew opiniom konsumentów oba rodzaje wody zasadniczo różnią się między sobą. Mimo pochodzenia z hydrosfery woda mineralna zawiera większe stężenie pierwiastków – jedni uważają to za zaletę, drudzy zaś podchodzą z dużym sceptycyzmem do wszelkich „dodatków”.

Wolą sięgnąć po wodę źródłaną, która cechuje się lekkim smakiem. Przerzucając się jednak na wodę mineralną, można odczuć sporą różnicę i nie być do niej przekonanym. Nie dla każdego mineralna jest także odpowiednia ze względów zdrowotnych.

Wodę mineralną pozyskujemy ze źródeł bogatych w naturalne pierwiastki, którymi można też wodę uzupełnić. Wśród najczęściej występujących wyróżnić można magnez, wapń i żelazo. Co ciekawe, niefiltrowana woda źródłana także może zawierać śladowe ilości pierwiastków. Wśród wód odznaczających się optymalną zawartością pierwiastków znajduje się np. Muszynianka, która zawiera w swoim składzie m. in. magnez, wapń, potas, żelazo, sód i wodorowęglany.

Po co te minerały?

WAPŃ – to podstawowy składnik i budulec kości i zębów. Ponadto utrzymuje prawidłową krzepliwość krwi oraz reguluje pracę serca. Wpływa korzystnie na przemianę materii i ułatwia leczenie procesów zapalnych, a także zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych i ubytków kostnych.

POTAS – to składnik istotny dla funkcji układu krążenia mózgowego. Obniża ciśnienie krwi i reguluje pracę serca. Wpływa również na funkcjonowanie mięśni szkieletowych, a także bierze udział w przewodnictwie bodźców nerwowych.

MAGNEZ – ma ogromne znaczenie w procesie prawidłowego rozwoju żywych organizmów, odpowiada za czynności układu immunologicznego oraz nerwowo-mięśniowego, a także uczestniczy w ponad 300 procesach biochemicznych!

ŻELAZO – jest składnikiem umożliwiającym oddychanie tkankowe, które wpływa na metabolizm tkankowy i uczestniczy w detoksykacji szkodliwych substancji w wątrobie. Żelazo można wprawdzie spożywać w kapsułkach, ale po co, jeśli najlepiej przyswaja się w sposób naturalny.

WODOROWĘGLANY – wpływają korzystnie w początkowych etapach cukrzycy. Obniżają zawartość cukru we krwi i moczu, wpływają odpowiednio na działanie insuliny i regulują pH. Ponadto alkalizują kwasy żołądkowe u osób cierpiących na nadkwasotę.

Jak widać, przyswajanie pierwiastków jest konieczne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i warto ich sobie dostarczać w tak zwyczajnej i niezbędnej czynności, jak sięganie po butelkę z wodą. To takie proste!



METODA NA NIEJADKA

Krzyk na pewno nie pomoże, a może jedynie pogorszyć sprawę. Obietnice także mają swoje granice. Skuteczne ukrywanie znienawidzonych warzyw również nie będzie się ciągnęło w nieskończoność. Mamy zwykle bardzo się przejmują, kiedy ich pociechy wybrzydzą przy jedzeniu, a często w ogóle nie chcą jeść. Jednak statystyki pokazują, że to problem około 20% rodziców trzylatków i 40% czterolatek – nie jesteś więc sama!

Wszystko zależy od mamy?

Naukowcy z Monell Chemical Senses Center w Filadelfii dowiedli, że kobiety, które spożywały w ciąży dużo warzyw, owoców czy ryb, mają później o wiele łatwiej. Smaki spożywanych potraw przenikają do płynu owodniowego, a co za tym idzie – dziecko już w łonie matki poznaje świat różnorodnych potraw, dzięki czemu powoli oswaja się ze smakami i chętniej je jada. To samo dzieje się, kiedy mama karmi dziecko piersią – smak potraw przenika do mleka matki, dzięki czemu dziecko przyzwyczaja się do jedzenia już od pierwszych dni życia!

Czy dziecko się nie zagłodzi?

Każde dziecko rozwija się w indywidualnym tempie, stąd każdy organizm potrzebuje czego innego i w różnych ilościach. Pozwól dziecku wybrać, co chce, a czego nie chce jeść. Nie wmuszaj w niego jedzenia na siłę. Oczywiście nie może w ogóle zaprzestać spożywania posiłków, ale niech zadecyduje, co mu smakuje i co dzisiaj zje na obiad. Rodzice zwykle mają błędne pojęcie o zapotrzebowaniu dziecka na jedzenie, a to jego organizm wie najlepiej, kiedy jest syty, a kiedy jeszcze głodny. Kolejny powód wydaje się oczywisty: dziecko ma mniejszy żołądek niż człowiek dorosły, więc mniej pomieści.

Dwuletnie dziecko doskonale wie, że tym, co robi, zwraca na siebie naszą uwagę. Jeśli będziemy zmuszali je do jedzenia nieodrobnej pietruszki, tym bardziej będzie protestować!

Jak sobie radzić?

Jedzenie to produkt, który musimy dobrze zareklamować. Wielu rodziców dwoi się i troi, by nadać mu atrakcyjnego wyglądu. Kanapki-zwierzaki, a może jarzynowa ciuchcia? Wszystkie pomysły są na wagę złota, a jak już raz pierwotny przekona się do rzodkiewki – wkrótce przestanie zwracać uwagę na kształt jedzenia.

Zastanówmy się, jak często nasze dziecko je posiłki i czy nie podjada pomiędzy posiłkami. Wystarczą trzy solidne posiłki dziennie (plus podwieczorek) – wtedy chęć do jedzenia powinna przyjść sama. Ważny jest również fakt, czy dziecko zbyt często nie sięga po słodycze.

Nie podawajmy produktów, których dziecko zdecydowanie nie lubi. Nie wzbudzimy tym jego zaufania, a jeszcze bardziej zacznie marudzić.

Szanujmy potrzeby i przyzwyczajenia dziecka – jeśli lubi jeść szynkę, ale tylko z keczupem – dodawaj go. Woli ziemniaki od ryżu? Żaden problem! Bądźmy elastyczni i pokażmy, że szanujemy wybory malca.

Przede wszystkim zachowajmy spokój. Jeśli nasze dziecko zakrywa twarz rękami albo wypluwa jedzenie – cierpliwości! Nie tym, to innym razem. Nie zniechęcajmy się zbyt szybko, jeśli jakiejś rzeczy nie miało jeszcze okazji próbować. Denerwując się, jedynie pogarszamy sytuację.

Dlaczego warto pójść na jogę?

Kilkadziesiąt tysięcy osób w Polsce uprawia jogę. Jedni traktują ją jako ćwiczenie gimnastyczne, dla innych jest czasem wyciszenia, a niekiedy elementem światopoglądowym. Jak to się stało, że odniosła tak wielką popularność? Co może dla nas oznaczać bliskie spotkanie z jogą?

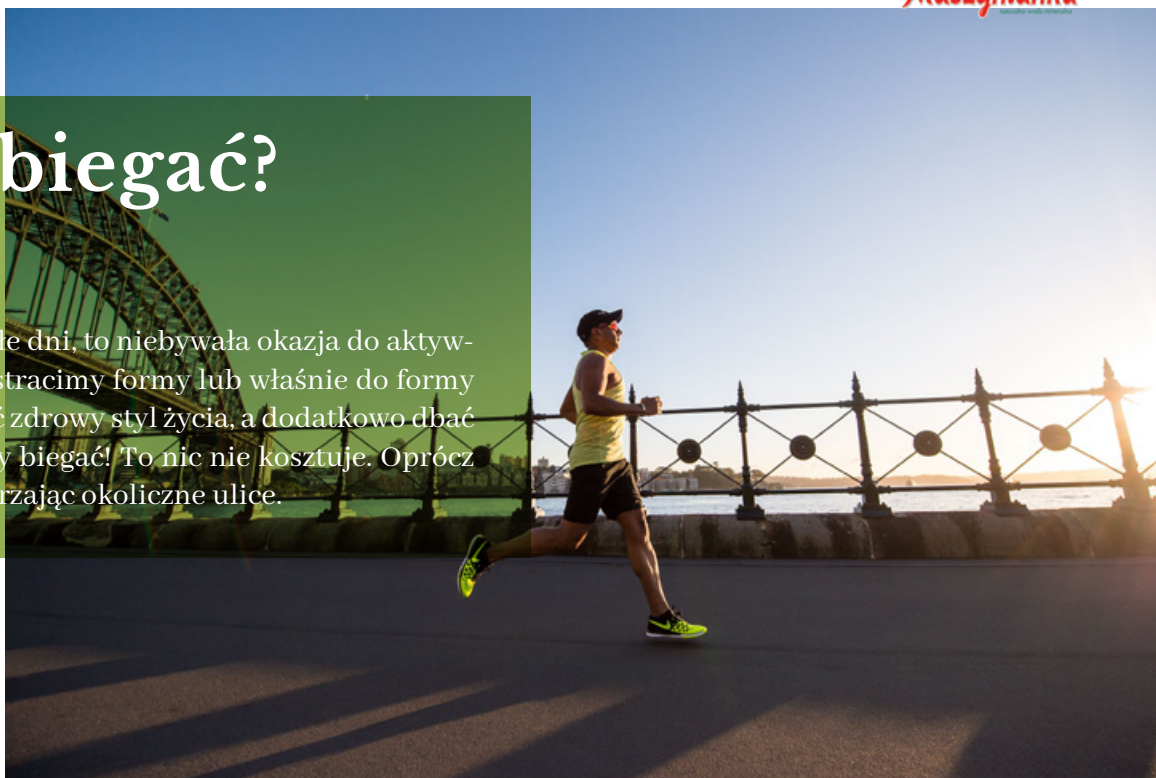


Na wstępie warto zaznaczyć, że jogę można rozumieć wielowymiarowo. Zarówno w aspekcie terapeutycznym, zdrowotnym, fizycznym, jak i mentalnym, wpływającym na nasze samopoczucie. To otwiera bogate spektrum powodów, dla których warto się nią zainteresować. Przedstawiamy listę zalet wynikających z uprawiania tej aktywności.

- Joga to harmonia. Zarówno z otoczeniem, jak i ze sobą. Jako że odbywa się na kilku płaszczyznach, pozwala scalić wszystkie elementy, tworząc jedność.
- Wewnętrzne oczyszczenie. Dzięki jodze zaczniemy pracować nad własnym umysłem. Poznamy tajniki koncentracji, medytacji oraz odkryjemy techniki oddychania. Jeśli bardzo się zaangażujemy i będziemy mieć dobrego prowadzącego – może być dla nas przeżyciem duchowym.
- Kręgosłup. Jest powodem, dla którego rehabilitanci polecają chodzenie na jogę. Osoby ze schorzeniami kręgosłupa będą ją traktować jako swojego rodzaju terapię, która wzmocni i uelastyczni pewne grupy mięśni. Niektóre ćwiczenia złagodzą bóle pleców. Wygięcia do tyłu przyczynią się do poprawnego funkcjonowania kręgosłupa.
- Joga przyspiesza przemianę materii oraz płynów ustrojowych, a także poprawia ukrwienie.
- Ćwiczenia zsynchronizowane z oddechem usuwają napięcia wewnętrzne, stąd redukują odczuwanie stresu.
- Joga wzmacnia nogi.
- Jeśli jesteś kobietą, to wiedz, że niektóre ćwiczenia pobudzają do pracy żeńskie gruczoły wydzielania wewnętrznego, dzięki czemu przyczyniają się do pracy hormonów. To także łagodzenie objawów menopauzy i dolegliwości miesięczkowych.

Jak zacząć biegać?

Zbliżające się wraz z wiosną ciepłe dni, to niebywała okazja do aktywności fizycznej. Dzięki temu nie stracimy formy lub właśnie do formy wrócimy! Jeśli chcemy prowadzić zdrowy styl życia, a dodatkowo dbać o dobre samopoczucie, zacznijmy biegać! To nic nie kosztuje. Oprócz sił, które wykorzystamy, przemierzając okoliczne ulice.



Biegać, ale po co?

Odpowiedzi jest mnóstwo!

W końcu nie bez powodu tak wiele osób bierze udział w corocznych półmaratonach, maratonach, runmageddonach czy biegach na orientację. Nie chodzi tu wyłącznie o medal, chociaż z pewnością jest on niesamowicie ekscytujący! Dokonując jakiegokolwiek wysiłku, wytwarzane są endorfiny, które dają nam... szczęście. Z pewnością nie raz tego doświadczyliśmy po ciężkim treningu. Kolejnym pozytywnym aspektem treningu biegacza jest łatwość rozpoczęcia tego sportu. Nie potrzebujemy wcześniejszej nauki (oprócz ewentualnych wskazówek technicznych), nie musimy wydawać dodatkowych pieniędzy i kupować specjalnego sprzętu (choć w wygodne buty warto się zaopatrzyć). Możemy zacząć, będąc zupełnym amatorem.

Biegając, jesteśmy wolni. Niezależnie czy biegamy sam, czy z kimś. Słuchawki na uszy i przed siebie! To czas, w którym przestajemy myśleć o trudnościach dnia codziennego. Jesteśmy tylko my i nasz wysiłek, którego granica z każdym treningiem będzie coraz słabszy. Bieganie to przełamywanie swoich wewnętrznych barier, głównie tych w głowie. Tak więc, kiedy przebiegniesz kolejny dystans w wysmienitym czasie, pokonujesz siebie. Udało Ci się! Swoje szczęście zawdzięczasz tylko sobie samemu, to Twój sukces!

Jak zacząć biegać?

Po pierwsze zainwestujmy w odpowiedni sprzęt: wygodną koszulkę, najlepiej termoaktywną, spodnie i buty. Te ostatnie są szczególnie ważne, ponieważ dotyczą każdego kroku. Wychodząc na trening pierwszy raz, pamiętajmy, aby nie wyznaczać sobie zbyt odległych celów. Nawet jeśli jesteśmy niesamowicie ambitni, odpuśćmy sobie, bez treningu nie przeskoczmy wszystkich barier. To nadejdzie z czasem. Cierpliwości i wytrwałości.

Nie poddawajmy się, nawet jeśli pierwsze bieganie będzie trudne. Wyznaczajmy sobie cele – dobiegając nieco dalej, niż wydawało się, że jesteśmy w stanie. Popracujmy nad prawidłowym wdechem i wydechem. Koniecznie zadbajmy o odpowiednią rozgrzewkę przed rozpoczęciem biegu. Znajdźmy kompana do treningów – będzie o wiele ciekawiej ćwiczyć. Jeśli jesteśmy nowicjuszami, czytajmy blogi dla początkujących biegaczy. Na tych rzetelnych znajdziemy wszystkie niezbędne informacje, które pomogą nam w pierwszych krokach. Później już pójdzie z górki.

I pamiętajmy o butelce Muszynianki przed i po treningu! Życzymy wytrwałości.

Jak wzmocnić organizm?

Kiedy wokół panuje wysoka zachorowalność, nie każdemu udaje się uniknąć przeziębienia. Z pewnością nie warto czekać i liczyć, że może tym razem uda się obejść bez antybiotyku. Przedstawiamy trzy proste kroki, dzięki którym wzmocnimy swój organizm.



Zimny prysznic

Nie bez powodu mówi się, że „zimna woda zdrowia doda”. Choć już sama myśl o niej może wywoływać na ciele dreszcze, warto zastanowić się przez moment na temat zdrowej i niewymagającej wielkiego zaangażowania „kuracji”. Po ciepłej kąpieli wystarczy polewać się chłodną wodą przez 10-15 sek., powtarzając cykl 5 razy i kończąc kąpiel zimną wodą.

Więcej światła!

Słońce zdecydowanie zachęca do życia, dodaje siły i witalności do pracy, umila długie spacerunki i aktywności na zewnątrz. Na całe szczęście, nadejście sezonu wiosennego, to nadzieja, na coraz więcej słońca. Jednak po okresie zimowym, kiedy większość czasu spędzamy w pomieszczeniach, mamy spore niedobory. Dlatego, aby polepszyć swoje samopoczucie, na ile to możliwe szukajmy słońca, wraz z nim przybędzie nam serotoniny, której poziom wzrasta tylko przy świetle naturalnym. Nie zawsze warunki atmosferyczne nam służą, ale kiedy tylko jest to możliwe, wyjdź na spacer. Nawet jeśli słońce nie wyjrzy zza chmur, to zawsze lepiej przebywać na świetle naturalnym.

Witamina słońca

Kiedy słońca jest mniej, warto poświęcić więcej uwagi witaminie D, którą organizm wytwarza jedynie pod wpływem promieni słonecznych, a szczególnie domaga się jej w okresie od października do marca. Witamina D odpowiedzialna jest za gospodarkę wapniową i mocne kości, dlatego nie warto o niej zapominać. Witaminę D znajdziemy w jajkach, produktach mlecznych czy rybach. Wspomagać możemy się również suplementacją.


Muszynianka
naturalna woda mineralna



Muszynianka na
lato!