

ZDROWIEJ

Z MUSZYNIANKĄ

Nr 09 Wrzesień 2021

Królowa wód –
„Muszynianka”.

**MAGNEZEM
W STRES!**

**Akademia Zdrowia
Muszynianka –
miejsce w sieci, które
warto odwiedzić!**

**ZIELONA ENERGIA
W MUSZYNIANCE**

**WŁAŚCIWE
NAWADNIANIE**

**Składniki
mineralne
w wodzie**


Muszynianka
czysta woda mineralna

Właściwe nawadnianie



Woda dla zdrowia!

Masa naszego ciała to w ponad 60% woda. Jest niezbędna, abyśmy dobrze funkcjonowali zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Utrata już 2% wody z organizmu skutkuje odczuwaniem zmęczenia. Gdy brak wody sięgnie 10% może poważnie zagrażać życiu. Woda znajduje się w każdej tkance ludzkiego organizmu, wpływa na przebieg procesów życiowych, stanowi również jeden z podstawowych budulców. Regularne spożywanie wody poprawia przebieg procesów trawiennych. Niewłaściwe nawodnienie skutkuje osłabieniem oraz odczuwaniem dyskomfortu. Pijąc wodę, oczyszczasz organizm z toksyn i zbędnych produktów przemiany materii. Wzrasta też zdolność do koncentracji. Dzięki wodzie impulsy nerwowe szybciej przeskakują z synaps, to sprawia, że myślenie jest szybsze i bardziej efektywne. W przypadku odwodnienia zostają zaburzone czynności metaboliczne, co w efekcie skutkować może powstawaniem kamieni nerkowych, zaparciami czy bólem głowy. Niedostateczna ilość wody skutkuje również ogólnym spadkiem samopoczucia.

Jak zapobiec odwodnieniu?

Dorośła osoba powinna wypić około 2 litrów płynów dziennie, w czasie upałów zalecane jest zwiększone przyjmowanie ilości płynów. Między innymi dlatego, że podczas wysokiej temperatury nasz organizm ochładza się poprzez wydzielanie potu, a co za tym idzie woda szybciej ucieka z organizmu. Wraz z nią usuwane są również sole mineralne takie jak sód czy potas, ich brak może prowadzić do zachwiania równowagi w organizmie. W efekcie może prowadzić do podniesienia ciśnienia krwi oraz zwiększenia ryzyka wystąpienia zawału czy udaru. Właśnie dlatego latem tak bardzo powinniśmy dbać o regularne picie wody. Równie istotne jak to ile pijemy, jest także to, co pijemy. W czasie upałów najlepiej sięgać po

wodę wysokozmineralizowaną lub średniozmineralizowaną, która zawiera wysokie stężenie składników mineralnych, zwłaszcza takich jak magnez i wapń. Wraz z potem tracimy szczególnie sód, chlor i potas, dlatego warto szukać wody mineralnej, która będzie zawierała te składniki. Z pomocą przychodzi naturalna woda mineralna Muszynianka, która jest bogata w magnez, wapń, potas i sód, dzięki czemu stanowi idealne uzupełnienie codziennej diety. Jeśli trudno nam się przekonać do wody mineralnej, możemy dodać do niej plasterki cytryny lub listek mięty, woda będzie wtedy smakowała lepiej i może chętniej będziemy po nią sięgać również dlatego. Tak przygotowany napój dodatkowo nas orzeźwi. Woda powinna mieć temperaturę pokojową lub być lekko schłodzona.

Nawyk to podstawa

Pisząc o właściwym nawodnieniu nie zapomnijmy również o naszych dzieciach, które nie mają jeszcze wiedzy dotyczącej tego, jak istotne jest właściwe nawodnienie organizmu. Dlatego nawyk regularnego picia wody powinniśmy wyrabiać w dziecku od małego. To my jesteśmy w znacznej mierze odpowiedzialni za to, ile wody pije. Dzieci mają szybszy metabolizm niż dorośli, dlatego potrzebują więcej wody. Zazwyczaj zaleca się, by wypijały dziennie od 4 do 8 szklanek wody. Jednak ilość wody uzależniona jest od wagi czy aktywności naszego dziecka. Niemowlakom oraz najmłodszym do około 3 roku życia, zaleca się picie wody naturalnej o niskiej zawartości minerałów. Powyżej tego wieku dobrze wybierać tę o ich wysokiej zawartości (powyżej 1500 mg/l), która dostarczy organizmowi cennych substancji, z pomocą przyjdzie nam Muszynianka. Warto nauczyć dziecko regularnego sięgania po wodę i zadbać o to, by miało ją zawsze pod ręką podczas aktywności fizycznej. Nie zapomnijmy też, że na nic zdadzą się nasze słowa, jeśli przykład nie będzie szedł z góry.

ZIELONA ENERGIA W MUSZYNIANCE



Wykorzystanie odnawialnych źródeł energii pozytywnie wpływa na środowisko i przyczynia się do zahamowania zmian klimatycznych. Spółka Muszynianka, jako producent uwielbianej przez konsumentów naturalnej wody mineralnej Muszynianki o tym wie i zainwestowała w fotowoltaikę w swoim zakładzie rozlewniczym w Muszynie. Postawiła na ekologię, która wynika z wykorzystania promieni słonecznych, stanowiących niewyczerpalne źródło prądu, co znacznie ogranicza produkcję CO₂ i poprawia jakość powietrza.

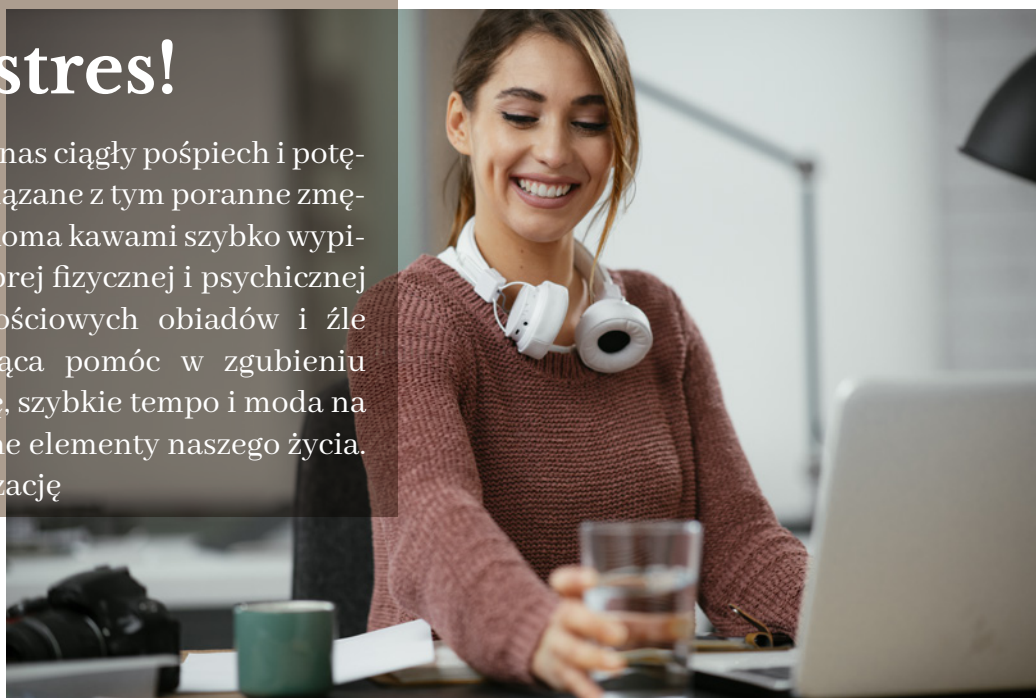
Nasza inwestycja w odnawialne źródła energii zapewnia nam w dużej części prąd na obsługę linii rozlewniczych w zakładzie produkcyjnym w Muszynie - mówi Ryszard Mosur, Prezes Muszynianka Sp. z o.o.

I dodaje: Korzystając z energii słońca, Firma ma realny wpływ na transformację energetyczną Polski i zyskała wizerunek ekologicznego i innowacyjnego przedsiębiorstwa, niezależnego energetycznie, dbającego o środowisko, o co od dawna zabiegaliśmy. Darmowy prąd ze słońca wykorzystujemy na bieżące potrzeby Zakładu produkcyjnego.

Energia produkowana ze słońca to obecnie najszybciej rozwijająca się technologia produkcji energii na świecie. Od kilku lat Polska zalicza się do grona europejskich liderów w tym zakresie. A polskie przedsiębiorstwa, w tym Muszynianka Sp. z o.o., chętnie korzystają z zielonych rozwiązań, wspierając tym samym środowisko naturalne.

Magnezem w stres!

Współczesny tryb życia wymusza na nas ciągły pośpiech i potęgę codzienny stres. Krótki sen i związane z tym poranne zmęczenie, które usiłujemy zwalczyć kilkoma kawami szybko wypitymi w ciągu dnia, nie sprzyjają dobrej fizycznej i psychicznej kondycji. Fastfood'y zamiast wartościowych obiadów i źle dobrana dieta odchudzająca, mająca pomóc w zgubieniu dodatkowych kilogramów na wiosnę, szybkie tempo i moda na bycie wysportowanym to nieodłączne elementy naszego życia. To jest cena, którą płacimy za cywilizację



Wielu z nas przyzwyczało się już do powracających bólów głowy, uporczywych bólów mięśni, znużenia i apatii, stany te traktujemy jako nieodłączny element naszego codziennego życia, za złe samopoczucie obwiniamy cywilizację. Nie analizujemy problemu, nasze dolegliwości traktujemy bez głębszej refleksji. Oswajamy się z nimi doprowadzając nasze samopoczucie do granicy tolerancji. W ostateczności sięgamy po środki wspomagające naszą koncentrację, nasze życie. Ten powszechnie występujący brak refleksji czasem pomija bardzo proste rozwiązania, których zastosowanie w szybkim czasie mogłoby skutecznie zrewitalizować nasze ciało i usprawnić nasze działania. W czym tkwi tajemnica? W magnezie.

Składniki mineralne stanowią niezastąpiony materiał budulcowy naszych tkanek, wchodzą w skład niektórych enzymów ustrojowych, regulują procesy przemiany materii, odpowiadają za utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi, równowagi kwasowo-zasadowej, regulują gospodarkę wodną, kontrolują procesy trawienia - jednym słowem utrzymują organiczną równowagę.

Jednym z najważniejszych mikroelementów ludzkiego ciała jest magnez. To on aktywuje 300 z 500 zachodzących w ludzkim ciele reakcji enzymatycznych. Większość z nas go zażywa doraźnie by wyciszyć emocje, zredukować stres, zasnąć. Jego działanie jest jednak obszerniejsze, a sam pierwiastek powinien być obecny w naszej diecie codziennie. To on wchodzi w skład kości zębów i mięśni. Wpływa na przemiany węglowodanów, wapnia, fosforu, potasu i witaminy C, syntezę białek ustrojowych oraz na czynność układu nerwowego i mięśniowego.

Zapotrzebowanie na magnez dorosłego człowieka wynosi od

Poradnik o zdrowym stylu życia. Nr 09 / Wrzesień 2021

250 do 350 mg na dobę. Dawka ta może się zmieniać w zależności od wieku człowieka i jego aktywności. Jednak faktem jest, że w żadnym ludzkim organizmie nie może go zabraknąć.

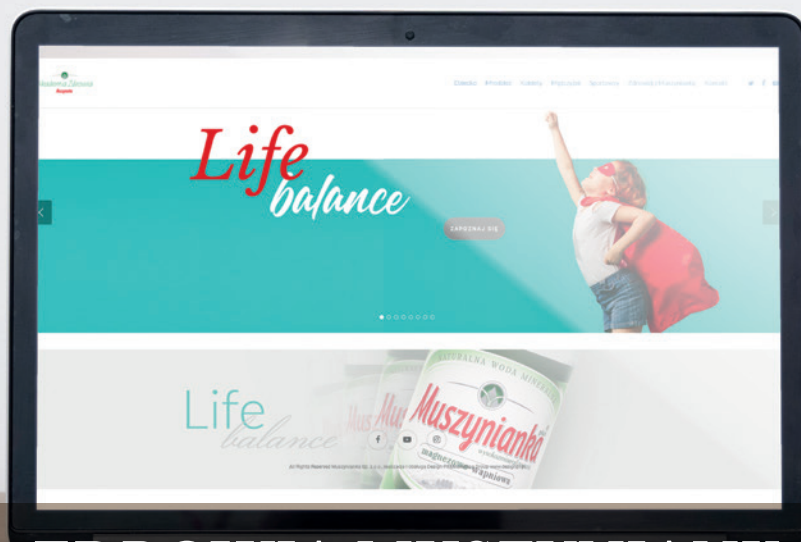
Jak się objawia niedobór magnezu?

- zwiększeniem pobudliwości nerwowo-mięśniowej,
- osłabieniem i nieprawidłową pracą serca
- nagłymi zawrotami głowy i jej bólami
- skurczem łydek
- odrętwieniem i mrowieniem w kończynach
- wypadaniem włosów
- łamliwością paznokci
- próchnicą zębów
- lękiem i rozdrażnieniem
- trudnościami w koncentracji
- zaburzeniami snu
- mdłościami
- biegunką
- nerwicą
- depresją
- ciągłym zmęczeniem i brakiem energii

Jak zapewnić odpowiedni poziom magnezu w organizmie?

Dieta:

- jedząc rośliny strączkowe, grubo mielone produkty zbożowe, warzywa zielone, podroby, orzechy, morele, figi, banany oraz kakao;
- pijąc wysokonasyconą wodę mineralną taką jak Muszynianka.



AKADEMIA ZDROWIA MUSZYNIANKA – miejsce w sieci, które warto odwiedzić!

Wirtualna Akademia Zdrowia Muszynianka – www.akademiazdrowiamuszynianki.pl, to pionierski projekt edukacyjny marki Muszynianka, którego celem jest zmiana nawyków żywieniowych Polaków oraz poprawienie jakości ich życia. Akademia właśnie skończyła rok!

Akademia Zdrowia Muszynianka, to wirtualna platforma, do której każdy internauta ma darmowy dostęp. Serwis podzielony jest na sześć działów – **DZIECI, NASTOLATKI, KOBIETY, MĘŻCZYŹNI, SPORTOWCY, WŁAŚCIWOŚCI WODY**. Taki układ ułatwia poruszanie po stronie i umożliwia szybkie odnajdowanie interesujących treści. W każdym dziale znajdują się zakładki przenoszące użytkownika do poszczególnych artykułów.

Każdy opatrzony jest harmonizującą grafiką, co podnosi walor estetyczny projektu. Artykuły są krótkie i rzeczowe, ale nie pozostawiają niedosytu. Możliwość zdobywania wiedzy przez użytkowników jest łatwa i przyjemna. Treści uzupełniane są na bieżąco.

Informacje tworzone są we współpracy z dietetykami, lekarzami oraz ekspertami żywieniowymi. Redakcja serwisu dba, by przekazywana wiedza stanowiła pewne i potwierdzone źródło wiedzy. Dokłada wszelkich starań, by newsy były ważne, aktualne, interesujące i użyteczne. Walor przydatności jest szczególnie ważny, bo Akademia Zdrowia Muszynianka, to pomysł realizowany z myślą o ludziach i ich potrzebach. W ten sposób Muszynianka chce zaspokajać pragnienie wiedzy i głód informacji na temat wody i jakości

życia. Na stronach Akademii można zagłębić się w temacie aktywności ruchowej i egzystencjalnej. Testowane są ćwiczenia i brany jest pod lupę stres. To miejsce motywuje i dopinguje. Wiele artykułów poświęconych jest tematom związanym z magnezem. Jego właściwy poziom koreluje z pićm wody tej marki, bo Muszynianka, to woda o dużej jego zawartości – 131,7 kationów na litr.

Hasłem przewodnim Muszynianki jest **LIFE BALANCE** i to również widać na stronach Akademii. LIFE BALANCE zakłada stworzenie społeczności zorientowanej na dążenie do życiowej równowagi. W drodze tej Muszynianka ma być przewodnikiem, drogowskazem. Woda jest podstawą życia, a Muszynianka podstawą LIFE BALANCE – zakłada marka.

Akademia Zdrowia Muszynianki funkcjonuje od 2014 roku. Statystyki potwierdzają, że pomysł był zasadny, a polskie społeczeństwo potrzebowało takiego miejsca w Sieci.

Akademia Zdrowia Muszynianki, to jeden z elementów realizujących zarządzanie marką w sposób zgodny z zasadami polityki CSR. Społeczna odpowiedzialność, to dziś bardzo ważny temat.

Składniki mineralne w wodzie



Czy zawarte w wodzie składniki mineralne są ważne?

Wszyscy wiemy jak ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu oraz dostarczenie mu wystarczającej ilości składników mineralnych. Czy możemy zrobić coś, żeby zwiększyć przyswajanie składników pochodzących z wody?

Czy woda pozwala uzupełnić braki w składnikach mineralnych?

Jeśli chcemy uzupełnić braki minerałów w naszym organizmie, warto sięgnąć po wodę wysokozmineralizowaną, bo tylko taka może realnie przyczynić się do uzupełnienia braków w naszej diecie. Co więcej, istotna jest nie tylko suma minerałów zawarta w wodzie, ale i ilość poszczególnych pierwiastków. Ilość i jakość spożywanej przez nas wody powinniśmy dostosować do stanu naszego zdrowia, wieku, temperatury panującej na zewnątrz oraz stopnia aktywności fizycznej. Wybór wody wysokozmineralizowanej to dobra decyzja, jeśli oczekujemy, by woda stanowiła istotne źródło minerałów. W upalne dni oraz podczas intensywnej aktywności fizycznej, gdy dochodzi do dużej utraty wody z organizmu oraz składników mineralnych wraz z potem warto wybrać naturalną wodę mineralną Muszynianka, która zawiera dużą ilość sodu, potasu, wapnia oraz magnezu. W upalne dni to absolutne must have.

Od czego zależy przyswajanie minerałów?

Wchłanianie życiodajnych biopierwiastków jest uzależnio-

ne od wielu czynników. Od tego co jemy i jak pokarm, który spożywany, jest wchłaniany, w jakim jesteśmy wieku oraz w jakiej kondycji - tej fizycznej - jest nasz organizm. Istnieją substancje, które mogą przyczynić się do osłabienia wchłaniania minerałów. U osób starszych występuje zmniejszona efektywność wchłaniania składników mineralnych. Ważne jest to, ile danego pierwiastka występuje w naszym organizmie, jeśli jest go mało, wtedy stopień jego wchłaniania zwiększa się, a wydalanie zmniejsza. Nie bez znaczenia jest również styl naszego życia. Kluczowe są tu czynniki takie jak stres, który zwiększa wydalanie cynku, magnezu, wapnia, potasu oraz żelaza. Z kolei stany chorobowe mogą prowadzić do nadmiernego kumulowania się składników mineralnych. Jak wszystko w życiu, także i dobór wody, należy odpowiednio rozważyć!

Przyswajanie wody zwiększa również jej skład, jeśli zawiera pierwiastki takie jak sód, potas, wapń i magnez, będzie lepiej przyswajana. Właśnie dlatego warto wybrać Muszyniankę, która zawiera powyższe składniki. Potas odpowiada za wchłanianie wody, a sód za utrzymanie wody w komórkach ciała. Aby właściwie nawadniać organizm musi zachodzić równowaga pomiędzy tymi dwoma pierwiastkami. Z kolei magnez bierze udział w procesach metabolicznych i wpływa na prawidłowe działanie sodu i potasu. Wapń uszczelnia naczynia krwionośne. Jak widać, zawartość tych składników w wodzie jest szczególnie istotna, pozwala bowiem zachować równowagę organizmu oraz zachować niezbędne dla zdrowia składniki mineralne każdego dnia.

Królowa wód – „Muszynianka”.

„Muszynianka”, jedna z najchętniej kupowanych, w Polsce, naturalnych wód mineralnych, zawiera unikalną kombinację najcenniejszych biopierwiastków, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania każdego ludzkiego organizmu. Magnez, wapń, potas, sód, żelazo, mangan, fluorki, chlorki i wodorowęglany, to najlepsze, z dostępnych na rynku, zestawienie składników mineralnych w jednej butelce. To naturalne i sprawdzone źródło witalności i dobrego samopoczucia. „Muszynianka” - po prostu królowa wód!

Po co nam woda?

Ciało dorosłego człowieka w 60 % składa się z wody, u dziecka procent ten wzrasta do 75, a u noworodka nawet 94. Zatem woda jest niezbędna do życia, a w organizmie człowieka pełni wiele istotnych funkcji. Do najważniejszych z nich można zaliczyć:

- regulację ciepłoty ciała,
- transport substancji odżywczych i tlenu do poszczególnych komórek,
- rozpuszczanie związków powstałych w reakcjach metabolicznych, zachodzących w organizmie oraz pomoc w ich wydalaniu z organizmu.

Na co zwrócić uwagę, wybierając wodę?

Na skład.

Dobra woda, to nie tylko opakowanie i marketing, to przede wszystkim kompilacja biopierwiastków. To właśnie w niej tkwi tajemnica sukcesu i popularności naturalnej wody mineralnej „Muszynianka”.

Świadomy konsument, dbający o swoje zdrowie, postępuje według sprawdzonego schematu – odpowiednia dieta, ruch i nawodnienie organizmu dobrej jakości wodą. Te trzy elementy stanowią klucz do witalności i dobrego samopoczucia każdego z nas. Jednak, aby efekty były widoczne i trwałe, do wszystkich trzech elementów należy podejść z głową i potraktować je poważnie.

Co takiego znajduje się w „Muszyniance”, że jest jedną z najchętniej kupowanych wód mineralnych w Polsce i jak żadna, chętnie jest rekomendowana przez lekarzy kobietom w ciąży, osobom na diecie, czy rekonwalescentom?

Tajemnica tkwi w składzie.

Magnez – to pierwiastek życia, jego wysoki poziom jest cechą charakterystyczną dla naturalnej wody mineralnej „Muszynianka”. Dzielne zapotrzebowanie osoby dorosłej na ten pierwiastek określa się na 250 do 350 mg. Magnez ma ogromne znaczenie w prawidłowym rozwoju żywych organizmów, bierze udział w 300 na 600 procesów biochemicznych zachodzących w ludzkim organizmie. Decyduje o prawidłowej czynności układu immunologicznego i nerwowo – mięśniowego. Jest zdecydowanym numerem 1.



Wapń – stanowi budulec kości i zębów, reguluje równowagę w zakresie pobudliwości nerwowo-mięśniowej, utrzymuje prawidłową krzepliwość krwi. Wpływa korzystnie na przemianę materii, jest niezbędny do utrzymywania prawidłowej pracy serca i ułatwia leczenie niektórych procesów zapalnych. Zapobiega chorobom nowotworowym i osteoporozie. Szczególnie dużo wapnia potrzebują dziewczęta w okresie dojrzewania i kobiety w okresie menopauzy.

Potas - prawidłowy jego poziom jest bardzo istotny dla funkcji układu krążenia mózgowego oraz pracy serca. Potas obniża ciśnienie krwi, pomaga też 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 składnikiem barwnika krwi, mięśni, enzymów. Uczestniczy w procesach oddychania tkankowego.

Wodorowęglany – wpływają korzystnie na samopoczucie osób cierpiących na nadkwasotę oraz poprawiają stan chorych w początkowych stadiach cukrzycy, obniżają zawartość cukru w krwi i moczu. Obniżają wydzielanie acetonu i korzystnie wpływają na działanie insuliny, oraz regulują PH we krwi.

„Muszynianka” – niezawodna i sprawdzona kompilacja biopierwiastków dla każdego, na każdy dzień?

Dokładnie tak. Sprawdzona formuła, odpowiednie proporcje i krystalicznie czysta woda. To najlepsze źródło zdrowia i dobrej kondycji!