

ZDROWIEJ

Poradnik o zdrowym stylu życia

z Muszynianką

Nr 5 / Lipiec 2018



Piękna cera

Poznaj kilka prostych sposobów na osiągnięcie tego celu!

Jak oczyścić organizm

bezpiecznie i skutecznie?

11

wskazówek

co zapakować do wakacyjnej apteczki?

Co jeść przed treningiem?



Poradnik
Jak zapobiegać udarom u dzieci?



Wywiad
Strongman Tomasz Kowal



Poradnik
Koniec z potliwością stóp!

Jak oczyścić organizm?

Jemy szybko i w biegu, bardzo często wysokokaloryczne, obfite w cukry proste oraz tłuszcze zwierzęce potrawy. Tęgo rodzaju jedzenie przyczynia się do gromadzenia w organizmie toksyn, które zanieczyszczają organizm człowieka, zaburzają jego funkcjonowanie, pogarszają nasze samopoczucie, wpływają również na wygląd skóry. Właśnie dlatego warto raz na jakiś czas zadbać o oczyszczenie organizmu.

Nie dla głodówek

Myśląc o oczyszczaniu organizmu może przyjść nam do głowy głodówka. Nie jest to dobry pomysł, bowiem, gdy zabraknie niezbędnych składników odżywczych, nasz organizm zaczyna niewłaściwie pracować, nasze samopoczucie się pogarsza, a my czujemy się zmęczone. W oczyszczaniu organizmu pomoże nam zmiana diety. Należy wprowadzić do diety 4-5 regularnych posiłków, najlepiej co 3-4 godziny. Zaczynamy od śniadania w pierwszej godzinie od wstania z łóżka, dzień kończymy kolacją najpóźniej na 2 godziny przed snem.

Oczyszczanie po przebudzeniu

Ranek warto rozpocząć od rozruszania przewodu pokarmowego poprzez wykonanie kilku ćwiczeń fizycznych. Pozwolą one na pobudzenie funkcjonowania jelit. Możemy też wypić na czczo pół szklanki wody mineralnej Muszynianka z dodatkiem soku ze świeżo wyciśniętych cytrusów. Podobnie sprawdzi się też łyżeczka octu jabłkowego, który pozwoli usunąć toksyny z organizmu. Zaleca się również codzienne picie świeżo wyciśniętych soków, zwłaszcza tych z warzyw, ponieważ zawierają mniej cukrów prostych niż owoce (np. natka pietruszki, seler,

szpinak, marchew, pomidor), jeśli zaś stawiamy na owoce, niech to będą truskawki, jabłka, melony lub banany.

Pamiętaj o błonniku

W diecie powinna znaleźć się również odpowiednia ilość błonnika (25-40 gramów dziennie). Błonnik poprawia perystaltykę jelit, ma działanie odtruwające, oczyszcza jelita z toksyn i usprawnia ich wydalanie. Przyspiesza też przemianę materii. Błonnik znajdziemy w kaszach gruboziarnistych, brązowym ryżu, ciemnym pieczywie i razowych makaronach. Błonnik eliminuje toksyny przez układ trawienny, wspomaga również przemianę materii. Nie zapomnij również o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Woda to główny czynnik usuwający toksyny z naszego organizmu. Zaleca się codzienne wypijanie około 2 litrów wody dziennie. Ilość tę należy zwiększyć w przypadku wysiłku fizycznego oraz upału. Warto wybrać Muszyniankę, ponieważ zawiera składniki mineralne. Woda nie tylko nawadnia wszystkie organy, ale i za pośrednictwem moczu pozwala na wydalanie niepotrzebnych substancji i toksyn. Warto wyrobić sobie nawyk wypijania szklanki wody po przebudzeniu oraz tuż przed snem. Nie zapominajmy również o wysiłku fizycznym, dzięki któremu krew krąży szybciej, a co za tym idzie toksyny będą szybciej usuwane z organizmu.



Udar słoneczny u dziecka

– przyczyny, objawy i pierwsza pomoc

Wysoka temperatura oraz działanie promieni słonecznych mogą doprowadzić do przegrzania organizmu i w rezultacie udaru słonecznego. Co zrobić, jeśli podejrzewamy, że nasze dziecko ma udar?

Czym jest udar słoneczny?

Udar cieplny jest efektem przegrzania organizmu, spowodowanego nadmiernym napływem ciepła z zewnątrz do organizmu dziecka, przy utrudnionym oddawaniu jego nadmiaru do otoczenia. Jednym z rodzajów udaru cieplnego jest udar słoneczny, czyli przegrzanie organizmu w wyniku silnego nasłonecznienia, zwłaszcza bezpośredniego nasłonecznienia głowy i karku. Miejscowe działanie promieni słonecznych prowadzi do przekrwienia opon mózgowych i mózgu. Występuje ono bardzo często u dzieci ponieważ me-

chanizmy termoregulacji nie działają u nich tak sprawnie, szybciej dochodzi więc do rozregulowania cieplnego organizmu. W momencie przegrzania organizmu dziecka temperatura ciała może sięgnąć nawet 42 stopni Celsjusza.

Objawy udaru słonecznego

Jednym z objawów udaru słonecznego jest gorączka, inne to ból głowy, zaczerwienienie skóry, nudności i wymioty, dreszcze, biegunka,

przyspieszony oddech, wysokie ciśnienie krwi, skąpomocz lub zahamowanie oddawania moczu, oraz zwiotczenie mięśni.

Jak radzić sobie z udarem słonecznym?

Jeśli występują wcześniej wspomniane objawy, reaguj szybko,



koniecznie wezwij karetkę. Zapewnijmy maluchowi komfort do czasu przybycia pogotowia. Przenieśmy dziecko w chłodne, zacienione miejsce, jeśli dziecko ma ciepłe ubranie zdejmij je, jeśli jego twarz jest zaczerwieniona ułóż je w pozycji półsiedzącej, jeśli blada to wtedy niech głowa malucha znajduje się niżej niż tułów. Namocz ręcznik, w chłodnej wodzie i stopniowo schładzaj

ciało dziecka. Rób to jednak z wyuczuciem, aby dziecko nie dostało szoku termicznego. Jeśli maluch nie ma problemów z przetykaniem stopniowo podajemy wodę.

Jak zapobiec udarowi?

Udar powstaje wskutek dużej ekspozycji na słońce, promienie słoneczne w zetknięciu ze skórą głowy i karku mogą doprowadzić do przekrwienia opon mózgowych. Dlatego koniecznie zakładajmy dziecku czapkę i chustkę na głowę. W lecie niemowląt nie musimy ubierać cieplej niż dorosłych, ubrania powinny być wykonane z naturalnych, przewiewnych materiałów. Unikajmy stałej

ekspozycji na słońce szczególnie w okolicach południa, na spacer wybierzmy się najlepiej przed 11 lub po 16. Zawsze smarujmy też ciało dziecka kremem z filtrem przeciwsłonecznym. Pamiętajmy też o stałym nawodnieniu dziecka, butelka z wodą mineralną powinna znajdować się w jego zasięgu.

Na letnie upały poleca się Muszynianka.





Co jeść przed treningiem?

Regularnie ćwiczysz? Doskonale, nie zapominaj jednak o odpowiedniej diecie, która także ma wpływ na kształtowanie sylwetki. Twój organizm potrzebuje solidnej dawki energii, którą będzie mógł wykorzystać podczas wysiłku. Jak dostarczyć mu wszystkiego, czego potrzebuje?

Solidne podstawy

Wysiłek fizyczny przyspiesza między innymi proces budowy mięśni. Dlatego przed treningiem warto dostarczyć organizmowi niezbędnych dla niego składników. Powinniśmy zjeść posiłek bogaty w węglowodany, które dostarczą nam odpowiednią dawkę energii. Składniki bogate w węglowodany to kasze, makarony, płatki zbożowe, pieczywo, nasiona roślin strączkowych, warzywa oraz owoce. Produkty bogate w pełne ziarno nie tylko sycą, ale i przyspieszają procesy trawienne oraz spalanie tłuszczu. Dlatego przed treningiem nie bójmy się sięgnąć po ciasteczka pełnoziarniste lub musli. Posiłek powinien zawierać również nieco tłuszczu i niezbyt wysoką zawartość błonnika, który ułatwi trawienie. Niezbędne jest również białko, które pozwoli na rozbudowę mięśni. Białko znajdziemy między innymi w twarogu, jajach, soi, jogurtach oraz mięsie. W pierwszej kolejności zostanie ono zmagazynowane w postaci tłuszczu, a następnie spalone wraz z tkanką tłuszczową. Unikajmy natomiast potraw ciężkostrawnych i tłustych, które niepotrzebnie obciążą nasz system trawienny.

Zdrowe przekąski

Jeśli szukasz przekąski, która pozwoli Ci na szybkie dostarczenie energii i przyspieszy spala-

nie tłuszczu, to zjedz 50 gramów mieszanki suszonych owoców. Zjedzenie garści suszonych owoców przed treningiem zwiększa też wydajność fizyczną i umysłową. Inny pomysł to banany, które sycą i dostarczają solidną dawkę energii, a do tego jeszcze magnez. Dzięki temu w czasie treningu możemy być bardziej wydajni oraz spalić więcej tłuszczu. Inną propozycją owocową jest jabłko stanowiące bogate źródło błonnika oraz witamin. Znajdują się w nim również węglowodany, które zapewniają odpowiednią dawkę energii. Za sprawą błonnika jabłko trawi się szybciej i wspomaga spalanie tłuszczu. Jabłka są również źródłem polifenoli, które czynią mięśnie silnymi i wytrzymałymi. Zjedzenie jabłka przed treningiem uczyni nasz wysiłek bardziej efektywnym.

Soki i woda

Soki z owoców i warzyw dostarczają sporej dawki enzymów, które pomagają rozszerzyć naczynia krwionośne i poprawiają tym samym przepływ krwi, w efekcie tlen i wartości odżywcze są rozprowadzane po organizmie szybciej, a tego zdecydowanie potrzebujemy w trakcie treningu. Dzięki temu mamy więcej energii, łatwiej też trawi się pokarm, a tłuszcz szybciej się spala. Nie zapomnijmy również o odpowiednim nawodnieniu organizmu, przed po i w trakcie treningu. Odpowiedni

wybór wody jest tu kluczowy, pozwoli bowiem uzupełnić witaminy wypłukane podczas treningu, zwłaszcza wapń, magnez, sód, które wpływają pozytywnie na regenerację mięśni. Składniki te zawiera naturalna woda mineralna Muszynianka, która wspomogę nas podczas treningu.

**„Muszynianka – Pij wodę!”
– mobilną aplikację
przygotowała marka
Muszynianka.**



**Aplikacja przypomina
o systematycznym picu wody.**

www.muszyniankapijwode.pl

Tomasz Kowal:
wielokrotny zdobywca
Pucharu Polski Strongman,
Mistrz Polski, a prywatnie
człowiek o wielkim
sercu, chętnie dzielący się
swoją pasją z najmłodszymi.



Wywiad z Tomaszem Kowalem

Aktywność fizyczna to jeden z aspektów zachowania zdrowia, nie wystarczy jednak ćwiczyć, aby zachować dobre samopoczucie. Równie istotne jest również właściwe przygotowanie do treningu, w skład którego wchodzi między innymi odpowiednie nawodnienie. Na nasze pytania z tego zakresu odpowiada Tomasz Kowal – jeden z najsilniejszych ludzi w Polsce i strongman, którego zmagania wspiera Muszynianka.

Poradnik Zdrowiej z Muszynianką: Nawodnienie organizmu, to jedna z kluczowych kwestii, jeśli chodzi o zachowanie równowagi całego organizmu, jak powinniśmy się pod tym kątem przygotować przed treningiem?

Tomasz Kowal: Sprawa picia wody przed treningiem, w trakcie treningu, czy po jest bardzo ważna! Dużo zależy jednak od tego, jaki trening wykonujemy lub jaki sport uprawiamy. Inną ilość wody do wykonania treningu będą potrzebować maratończycy, inną ciężarowcy, a inną np. skoczkowie narciarscy.

Czy jest Pan zwolennikiem picia podczas treningu wód mineralnych, a może izotoników?

Osobiście w trakcie treningu piję wodę mineralną Muszynianka. Przed treningiem wypijam suplementy zawierające duże ilości witamin i minerałów natomiast po treningu suplementy dostarczające węglowodany, które straciłem podczas treningu w celu szybkiej regeneracji i odbudowy glikogenu mięśniowego. Jeżeli chodzi o izotoniki, to osobiście ich nie piję i będąc gościem w wielu siłowniach zauważyłem, że dominuje jednak woda mineralna.

O czym powinniśmy pamiętać podczas potreningowej regeneracji organizmu?

Po treningu powinniśmy przede wszystkim zjeść wartościowy posiłek węglowodanowo-białkowy oraz uzupełnić utracone płyny. Na rynku jest dzisiaj wiele suplementów potreningowych na regenerację np. aminokwasy BCAA, które są cegiełką suchej masy mięśniowej.

Podczas ćwiczeń często czujemy, że przekraczamy swoje granice. W jaki sposób możemy jednak odróżnić, że wykonanie danego ćwiczenia może skutkować kontuzją, od tego, że nasze ciało i mózg nas „oszukują”?

Osoba, która trenuje na siłowni czy uprawia sport raczej zna swoje granice i stara się ich nie przekraczać, bo to może skończyć się poważną kontuzją, która wyeliminuje daną osobę na jakiś czas z treningu lub co gorzej z danego sportu. W dzisiejszych czasach sport zawodowy jest ogromnie wyżyłowany i tutaj na okrągło ryzykuje się bardzo dużo, organizm mówi “nie” a umysł “tak”. Sam znam ten problem i nie

ma tutaj jednoznacznej odpowiedzi, bo to też kwestia wytrenowania. Jednak amatorom różnego rodzaju sportów radziłbym nie przekraczać swoich granic.

Czy osobie, która chce zadbać o kondycję zalecałby Pan trzymanie się jednego sportu, jak jazda na rowerze lub bieganie, a może połączenie wymienionych dyscyplin z ćwiczeniami na siłowni?

Oczywiście, że nie trzeba się trzymać jednej dyscypliny sportowej. Sam pływam, jeżdżę na rowerze czasami biegam, trenowałem aiki-do więc nie ma żadnych najmniejszych przeciwwskazań, by łączyć kilka sportów - w końcu sport to zdrowie.

Jaka cecha charakteru najbardziej przyda się osobie, która dopiero zaczyna swoją przygodę z aktywnością fizyczną?

Najważniejsza cecha to wytrwałość w postanowieniu i cierpliwość w oczekiwaniu na efekty, które na pewno przyjdą jednak nie po tygodniu czy dwóch. Ciężka praca jest zawsze nagradzana więc warto być cierpliwym i wytrwałym.

Wakacyjna apteczka

Jeśli podróżujemy za granicę nie zapomnijmy również o stosownym ubezpieczeniu zdrowotnym na wypadek poważniejszych schorzeń. Podróżując po Unii Europejskiej warto wyrobić przed podróżą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego, dzięki której będziemy mogli na terenie krajów Unii Europejskiej korzystać z tamtejszej opieki zdrowotnej na prawach ich obywateli.

Wakacje nie są czasem wolnym od choroby lub urazów. Właśnie dlatego powinniśmy mieć pod ręką apteczkę, która pomoże nam na szybkie działanie w przypadku drobnych dolegliwości. W podróźnej apteczce powinny znaleźć się wszystkie niezbędne rzeczy, niezależnie od tego czy będą to tabletki na ból gardła, czy krople żołądkowe. Jeśli zareagujesz wystarczająco szybko, możesz zapobiec infekcjom i rozwojowi choroby. Apteczka powinna być wyposażona pod kątem kraju i miejsca, do którego się udajemy, jak również schorzeń, na które szczególnie chętnie zapadają nasze dzieci lub my.

O tym powinniśmy pamiętać:



01 Zmiana klimatu lub wody może powodować biegunkę. Dlatego koniecznie zaopatrzyć się w tabletki z węglem. Pamiętaj, że osoba z tym problemem musi pić dużo wody mineralnej, aby się nie odwodnić. Bardzo ważne jest także to, by została w chłodnym miejscu, gdzie będzie mogła wypocząć.

02 Twoja apteczka powinna być gotowa na wszelkiego rodzaju stłuczenia/zwinięcia. Dlatego warto mieć ze sobą zimny kompres, bandaż elastyczny, wodę utlenioną czy maści zmniejszające obrzęk.

03 W razie bólu gardła związanego z zimną wodą i chłodniejszym okresem w apteczce powinny znaleźć się tabletki do ssania lub soda oczyszczona, działająca przeciwobrzętkowo.

04 Przydadzą się również leki przeciwgorączkowe, w przypadku dzieci, powinny one być dostosowane do ich wieku.

05 Nie zapomnijmy też o lekach przeciwbólowych, które przydadzą nam się w wielu sytuacjach.

06 Do apteczki zapakujmy też środki przeciw insektom oraz ich ukąszeniom. Przydać może nam się również wapno, które stanowi środek przeciwalergiczny.

07 Prawdziwą zimą samochodowych podróży jest choroba lokomocyjna, dlatego warto mieć przy sobie tabletki łagodzące nieprzyjemne skutki jazdy samochodem.

08 Przydać może się również termometr do sprawdzenia gorączki.



09 O tym, że na ostrym słońcu trzeba uważać, wiedzą wszyscy. Czasem jednak zdarzają się przypadki nieprzyjemnych poparzeń. Skóra jest zaczerwieniona i swędzi. W tym wypadku konieczne jest zastosowanie zimnego kompresu, chłodzącej pianki lub żelu. W razie bólu głowy pamiętajmy o zimnym kompresie i dużej ilości zimnych płynów.

10 Dzięki wodzie utrzymamy zdrową i szczupłą sylwetkę. Woda nie tylko gasi pragnienie, ale też hamuje apetyt.

11 W apteczce nie powinno również zabraknąć leków, które nasze dziecko zażywa na co dzień..



Już nie w apteczce, ale zawsze pod ręką – woda mineralna Muszynianka, która będzie chronić nasz organizm przed odwodnieniem i uzupełni brakujące pierwiastki!

Jak poprawić przyswajanie wody?

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

Nawodnienie to podstawa

Odpowiednie nawodnienie ważne jest przez cały rok, jednak szczególnie istotne będzie ono w czasie trwającego lata. To, ile wody należy wypijać jest dyskusyjne. Choć przyjmuje się wartość około 1,5 litra wody do 2 litrów dziennie, to jednak uzależnione jest to od wielu czynników, takich jak nasz wiek, płeć czy masa ciała.

Nie bez znaczenia jest też ogólna dieta czy aktywność fizyczna. Dla każdego rekomendowana ilość wody będzie więc inna. Dlatego pijmy, gdy czujemy taką potrzebę, najlepiej małymi porcjami. Na ile to możliwe warto na bieżąco dostarczać naszemu organizmowi wodę. Nie zapomnijmy o tym zwłaszcza podczas intensywnego treningu oraz w czasie upałów.

Od czego zależy przyswajanie składników odżywczych?

Wchłanianie minerałów jest uzależnione od wielu czynników, zarówno tych związanych z dostarczaniem pożywieniem, jak również ze stanem naszego organizmu. Istnieją takie substancje, które mogą przyczynić się do osłabienia wchłaniania minerałów. Przyswajanie składników odżywczych uzależnione jest również od naszego wieku, płci, mikroflory przewodu pokarmowego oraz czynników takich jak stres czy choroba. Wyższe przyswajanie występuje między innymi u noworodków, pierwiastki są też efektywniej wchłaniane w okresie wzrostu i ciąży. U osób starszych występuje zmniejszona efektywność wchłaniania składników mineralnych. Istotne jest też to, ile danego pier-

wiastka występuje w naszym organizmie, jeśli jest go mało, to stopień wchłaniania zwiększa się, a wydalanie się zmniejsza.

Nie bez znaczenia jest również nasze samopoczucie, 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. Niektóre stany chorobowe wpływają za to na pogorszenie się wchłaniania składników mineralnych. Czynniki, które decydują o wchłanianiu się minerałów w naszym organizmie jest wiele. Przyswajanie wody zwiększa również jej skład, jeśli zawiera elektrolity takie jak sód, potas, wapń i magnez, będzie lepiej przyswajana. Potas odpowiada za wchłanianie się wody, 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 zaś naczynia krwionośne. Każdy z tych składników znajdziemy w Muszyniance. Jak widać, istnieje wiele czynników, które wpływają na stopień przyswajania składników mineralnych.



Dbamy o cerę

Skóra twarzy wymaga szczególnej pielęgnacji. Chodzi nie tylko o pielęgnację z zewnątrz, ale i o wewnętrzne dbanie o nią, czyli o naszą dietę. W jaki sposób powinno prezentować się nasze menu by nasza skóra była promienna?

Zbilansowana dieta z całą pewnością wpływa na to, w jaki sposób wygląda nasza skóra. Jeśli wydaje nam się, że wystarczą drogie kremy, aby ukryć wszelkie niedoskonałości to srogo się mylimy. Na naszej skórze obija się styl naszego życia, stres, brak snu czy wielogodzinne noszenie makijażu. Skóra potrzebuje więc wewnętrznego wsparcia.

Nienasycone kwasy tłuszczowe

Dla zdrowej skóry istotne są nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które przyspieszają regenerację skóry oraz sprawiają, że jest ona bardziej odporna na czynniki zewnętrzne takie jak szkodliwe promieniowanie UV. Kwasy omega-3 mają też właściwości przeciwzapalne oraz zmniejszają podrażnienia i zaczerwienienia. Kwasy te znajdziemy w rybach morskich, łososiu, makreli, sardynkach, śledziu, jak również w olejach roślinnych m.in. rzepakowym, lnianym czy w orzechach włoskich.

Antyoksydanty

Równie istotne są również przeciwutleniacze czyli związki osłabiające działanie wolnych rodników. Nasz organizm sam chroni się przed działaniem wolnych rodników, z wiekiem zdolność ta jednak słabnie. Dlatego powinniśmy dostarczać przeciwutleniacze

w jedzeniu lub kosmetykach. Znajdziemy je w goździkach, oregano, jagodach, porzeczkach, żurawinie, jagodach goji, malinach, gorzkiej czekoladzie, czereśniach, wiśniach i orzechach.

Cały zestaw witamin

Aby nasza skóra wyglądała promiennie, przyda się również cały wachlarz witamin. Witamina A pozwala przyspieszyć naturalny proces wymiany komórek, dzięki czemu skóra jest gładka i jędrna. Równie istotna jest również witamina B, która wpływa na promienny wygląd skóry. Witamina E wpływa z kolei na jędrność skóry. Nie zapominajmy też o witaminie K, która przeciwdziała powstawaniu cieni pod oczami. Wymienione witaminy znajdziemy w warzywach i owocach. Pomagają one zachować młodą skórę. Jedzmy je na surowo, ponieważ pod wpływem ciepła mogą one tracić część wartości odżywczych.

Mikro i makroelementy oraz woda

W walce o piękną skórę nie zapominajmy o mikro i makroelementach, takich jak selen uelastyczniający skórę, wapń nadający gładkość i miękkość skórze, potas zapobiegający trądzikowi oraz cynk wspomagający gojenie ran. Znajdziemy je między innymi w tofu, jajach,

ostrygach czy pestkach dyni. W codziennej diecie nie zapomnijmy również o znaczeniu wody, która jest jednym z kluczowych czynników gwarantujących zdrową i piękną skórę. Muszynianka pomoże nam zadbać o promienny wygląd naszej skóry.



Jak sobie radzić z potliwością stóp?



Nadmierne pocenie się stóp to dla wielu osób prawdziwy problem. W jaki sposób możemy sobie z nim poradzić?

Dlaczego się pocimy?

Pocenie się jest naturalnym procesem fizjologicznym, organizm dokonuje w ten sposób termoregulacji utrzymując właściwą temperaturę ciała. Niestety, proces ten może zostać zaburzony przez niezdrowy styl życia, uwarunkowania genetyczne czy dietę. Czasami intensywne pocenie się bywa też spowodowane zaburzeniami organizmu, chorobami metabolicznymi, chorobami neurologicznymi czy zaburzeniami hormonalnymi. Przyczyną nadmiernej potliwości bywają także leki, stres, nerwica czy zaburzenia emocjonalne. W ten sposób właściwa termoregulacja może zostać zaburzona co przyczyni się w efekcie do nadmiernej potliwości. Sprzyja temu również noszenie obuwia wykonanego z tworzyw sztucznych, skarpetek wykonanych ze sztucznych materiałów oraz brak właściwej higieny. Na co dzień nie zapomnijmy o zbi-

lansowanej diecie, której istotny składnik stanowią warzywa, owoce oraz spożywanie odpowiedniej ilości wody. Muszynianka pozwoli nam uzupełnić niedobory niezbędnych składników mineralnych.

W walce z potem

Bywa tak, że stopy i ręce pocą się tak mocno, że czujemy się niekomfortowo. Jak możemy sobie z tym poradzić? Właściwa pielęgnacja stóp zaczyna się od ich codziennego mycia oraz regularnego ścierania zrogowaciałego naskórka. To właśnie w nim gromadzi się przykry zapach potu. Stopy myjemy w chłodnej wodzie, kąpiel w niskiej temperaturze obkurcza małe naczynia krwionośne i hamuje pracę gruczołów potowych. W przypadku zbyt ciepłej wody gruczoły potowe intensywniej pracują. Po umyciu stóp dokładnie je osuszamy, zwłaszcza pomiędzy palcami

i nakładamy czyste, bawełniane skarpetki. Dostępne są również skarpetki, które mają dodatek włókien węglowych, pochłaniają one brzydki zapach, podobnie działają również wkładki z trawy morskiej. Następnie możemy wetrzeć w skórę środek przeciwpotowy w płynie, kremie albo żelu, dzięki temu zmniejszymy wydzielanie potu oraz zahamujemy namnażanie się bakterii. W ten sposób zapobiegamy powstawaniu nieprzyjemnego zapachu. Pamiętajmy o tym, by latem stopy myć częściej oraz nosić przewiewne obuwie. Nie zaszkodzi również używanie kremów do stóp z dodatkiem szałwii, rumianku czy mięty, które łagodzą podrażnienia i odświeżą stopę.

Jeśli właściwa higiena nie pomoże konieczne może być skorzystanie z rady lekarza, który przepisze maści przeciwgrzybicze, antybiotykowe albo antybakteryjne.