

BEZPIECZNE WAKACJE ZE STARLIFE



URLOPOWE SUPLEMENTY DIETY

Okres wakacyjny to czas urlopów, bliższych i dalszych podróży. Wakacje są po to, by się relaksować, odpoczywać, a nie chorować. Niestety, choroby nie biorą urlopu! Nigdy nie wiemy co może nam się zdarzyć podczas pobytu na wczasach, z daleka od domu. Przed wyjazdem na wakacje warto zastanowić się nad zamówieniem produktów, które zabierzemy ze sobą, by kłopoty ze zdrowiem nie zepsuły nam urlopu. Nasz wybór ze względu na rozmiar bagażu musi się ograniczyć do kilku uniwersalnych suplementów, które sprawdzą się w każdych okolicznościach.

BEZPIECZNIE DO CELU PODRÓŻY

Kiedy wszystko jest dopięte na ostatni guzik, hotel i pensjonat opłacone, bagaże spakowane, wystarczy włożyć słomkowy kapelusz i ruszyć w drogę po letnie słońce samochodem, statkiem lub samolotem. Dla wielu osób podróż może być bardzo stresującym wydarzeniem.

Jeżeli wybieramy się w podróż samochodem i przed nami długa trasa do pokonania, każdy kierowca musi liczyć się ze zmęczeniem, sennością, problemami z koncentracją i refleksem. Bezpiecznie do celu dotrzemy dzięki **ENERGY STAR**.



Jeżeli podróżujemy nocą i cierpimy na kurzą ślepotę, warto przed urlopem przyjmować kapsułki **BETA CAROTENE STAR**, **ACAI EXTRA STAR**, które poprawią widzenie o zmroku.



Kto cierpi na chorobę lokomocyjną, niech zabierze ze sobą **GINGER STAR**.

GINGER STAR, łagodny środek, hamuje mdłości w podróży. Nie wywołuje senności.



PODRÓŻ SAMOŁOTEM – „CHOROBA KLASY TURYSTYCZNEJ”

Długotrwały ucisk fotela w samolocie na tylną powierzchnię ud oraz naczynia pod kolanami, zwalnia przepływ krwi w naczyniach i wywołuje zastój krwi w żyłach głębokich nóg. Podczas lotu samolotem ciśnienie w tętnicach rośnie i rośnie ryzyko zakrzepicy u osób otyłych, chorych na serce, w podeszłym wieku. Do samolotu ubierz się swobodnie, popijaj wodę, wstawaj i ruszaj się często. Przyjmuj suplementy z antyoksydantami np. **ACAI EXTRA STAR**, **L-ARGININE 500**, **CELL GUARD STAR**.



BEZPIECZNE OPALANIE

Kiedy dotarliśmy do celu podróży, pierwsze co robimy to zakładamy kostium kąpielowy i nie tracąc czasu zaczynamy wylegiwać się na słońcu.

Z opalaniem nie należy przesadzać. Wiele osób nie zna umiaru i nie stosuje żadnej ochrony przed słońcem, co zwykle kończy się poparzeniem słonecznym i spędzeniem dalszej części urlopu w cieniu parasola.

Każdy wie jak wygląda poparzenie słoneczne. Już po 4-6 godzinach po opalaniu skóra zaczyna piec, jest intensywnie zaczerwieniona, wrażliwa na dotyk. Najgorsze są następne 12-24 godzin po nasłonecznieniu. Skóra nie tylko boli i piecze, ale dodatkowo pojawią się pęcherze, czyli mamy już do czynienia z oparzeniem II stopnia. Tak jest przez kolejne 3 dni, później rumień ustępuje, a skóra staje się ciemniejsza i może zacząć się łuszczyć.

Innym niebezpieczeństwem jest fotostarzenie i rozwój zmian barwnikowych, które wywołują promienie UVA. Promienie UVA przenikają przez ubranie i szyby, wywołują uszkodzenia włókien kolagenowych i elastycznych, brzydką pigmentację skóry, suchość skóry, głębokie zmarszczki, pęknięcie naczyń włosowatych oraz zmiany nowotworowe skóry. Najbardziej narażone jest skóra twarzy, szyi, dekoltu, grzbietu rąk. Aby uniknąć takiego, przykrego scenariusza, chroń głowę przed przegrzaniem, spożywaj więcej płynów i przygotuj skórę do słonecznych kąpeli. Smaruj ją kremami z filtrami oraz przyjmuj kapsułki z beta karotenem, który przyspieszy pigmentację skóry i zmniejszy ryzyko poparzenia słonecznego (suplementacja miesiąc przed wyjazdem)

BETA-CAROTENE STAR

Beta karoten to naturalny barwnik, który delikatnie zmienia koloryt naszej skóry na ciemniejszy i zmniejsza ryzyko poparzenia słonecznego. Do tego jest bardzo silnym przeciwutleniaczem, który wyłapując wolne rodniki zapobiega starzeniu się skóry i zmniejsza ryzyko uszkodzenia komórek skóry wystawionej na działanie promieni słonecznych.

W przypadku oparzenia słonecznego zaleca się picie dużych ilości płynów, spryskiwanie skóry **EFFECTIVE STAR** oraz smarowanie skóry delikatnym balsamem **SKIN CREAM** i olejkim **WRINKLE STAR**.



WAKACYJNA AKTYWNOŚĆ Z DOZĄ ROZWAGI

Ponieważ jesteśmy na wakacjach, postanawiamy nadrobić miesiące bezruchu i zdobyć kondycje mistrza olimpijskiego. Zapominamy jednak, że prowadząc przez wiele miesięcy statyczny tryb życia, mięśnie straciły swoją siłę, więzadła i torebki stawowe elastyczność, a kości wytrzymałość. Słaba kondycja w zderzeniu z nagłym wysiłkiem, może doprowadzić do poważnych urazów i kontuzji. Dlatego zanim wybierzemy się na aktywny urlop, zacznijmy wcześniej trenować mięśnie i stawy, tak, aby zminimalizować ewentualne ryzyko nieprzyjemnych sytuacji. Jeżeli jednak chcesz na urlopie poprawić formę zabierz ze sobą: **BCAA STAR**, **ENERGY STAR**, **BOBY STAR** zwłaszcza, jeżeli obecna kondycja i zdrowie stanowią ograniczenie do podejmowania forsownych form aktywności.



DO WYBORU, DO... OPORU, CZYLI JAK NIE UTYĆ NA URLOPIE

Na wakacjach często dajemy sobie dyspensę od zdrowej diety, pomimo tego, że mamy sezon na warzywa i owoce. Jeżeli sami się żywimy, nie poświęcamy gotowaniu zbyt dużo czasu. Jemy co popadnie i gdzie popadnie. Jeżeli urlop spędzamy w pensjonacie jesteśmy zdani na to, co nam podadzą inni. Niestety w kurortach najczęściej karmią nas tłusto i tanim kosztem. W typowych, wakacyjnych przysmakach króluje cukier i tłuszcz zabójczy dla naszej figury.

Wielu z nas, żeby nie martwić się o jedzenie na urlopie, wybiera tzw. opcję all inclusive. Oznacza to, że hotel przez 24h na dobę zapewnia nam różnorodne posiłki, przekąski i napoje, w tym alkohol. Możemy jeść do oporu, a smakołyki najczęściej podawane są w formie szwedzkiego stołu. Gdy jedzenie jest dosłownie na wyciągnięcie ręki, objadamy się bez umiaru. Chcą spróbować wszystkich miejscowych przysmaków tracimy kontrolę nad apetytem. Nie liczymy, ile jedzenia już trafiło do

żołądka, szczególnie, gdy obsługa zbiera ze stołów opróżnione talerze, a my wciąż możemy zaczynać z "pustym kontem". Efekt wakacyjnej rozpusty jest taki, że wracamy z dodatkowymi kilogramami. Aby nie utyć trzeba zachować zdrowy rozsadek i stosować suplementy diety np. **RASPBERRY STAR, APPLE CIDER VINEGAR.**



„LA TURISTA” BAKTERIE I PASOŻYTY NIE PRÓŻNUJĄ W WAKACJE

Więcej centymetrów w obwodzie to nie jedyny problem, który może się pojawić wraz ze zmianą menu na to urlopowe. Tłuszcz i cukier to mniejsze zło, gorzej jeśli natkniemy się na żywność, która zawiera chorobotwórcze mikroby. Biegunki, ból brzucha, wymioty, a nawet gorączka, to z pewnością przypadłości, których chcielibyśmy uniknąć. Niebagatelna rolę odgrywa tutaj poziom higieny w punktach usługowych i ośrodkach wczasowych, który sprzyja psuciu się żywności, Lepiej unikać dań przyrządzanych z surowych jaj: lodów, ciastek z kremem, surowego i niedogotowanego mięsa, picia surowej wody, należy myć owoce i warzywa oraz ręce. Dobrze mieć przy sobie:

ACIDOPHILUS STAR, INULIN STAR, OREGANO STAR, COCONUT OIL STAR, PROTECT STAR, EFFECTIVE STAR



- Zapobiegają zatruciom pokarmowym,
- Wspomagają trawienie,
- Chronią przed zakażeniem pasożytami,
- Łagodzą bóle brzucha, wzdęcia, zaparcia i biegunki,
- Działają antyseptycznie i przeciwzapalnie.

Szczególną ostrożność należy zachować spędzając urlop w tropikach, gdzie bakterie i pasożyty są powszechne, nigdy nie próżnują i łatwo przywieźć ze sobą jakiegoś obcego. W dalekich krajach wszystko jest inne i kuszące: pogoda, przyroda, żywność, ludzie. Inne są również zarazki, o czym urlopowicze często nie myślą. Turyści odwiedzający kraje na ogół nie mieli okazji zetknąć się z nimi, a więc nie dysponują mechanizmami obrony co powoduje, że upragniony urlop może zamienić się w prawdziwy koszmar. W egzotycznych krajach występuje odmienna flora bakteryjna i istnieje większe ryzyko zarażenia się jakimś tropikalnym paskudztwem.

Dlatego nie wolno tam: spożywać owoców ze skórką, pić niebutelkowanych płynów, jeść niegotowanych warzyw i niesterylizowanych produktów mlecznych. Trzeba pilnować dzieci, by nie brały do ust żadnych przedmiotów. Zarówno dzieci jak i dorośli winni często myć ręce, zwłaszcza po wyjściu z toalety i przed każdym posiłkiem.

ACIDOPHILUS STAR

Bakterie kwasu mlekowego – zmniejszają ryzyko zatruć pokarmowych i wzmacniają naszą florę bakteryjną. Wybieramy preparaty, których nie trzeba przechowywać w lodówce. Należy zacząć zażywać bakterie kwasu mlekowego na kilka dni przed podróżą, a potem kontynuować przez cały czas pobytu.



FRUWAJĄCE OWADY I SKACZĄCE INSEKTY

Zieleń, woda i czyste powietrze – każdemu się podoba? Owadom niestety również.

A te, potrafią być nie tylko irytujące, ale także niebezpieczne. Ukąszenia os, szerszeni, komarów i kleszczy są bolesne, wywołuje uczulenia i roznoszą choroby. Kleszcze roznoszą boreliozę, kleszczowe zapalenie mózgu i inne świństwa. Ponad

80% zachorowań wywołanych ukąszeniem kleszcza notuje się w miesiącach wakacyjnych, szczególnie zaś w Europie Środkowej, Skandynawii, Rosji i w północno-wschodniej części Stanów Zjednoczonych. Jeśli więc planujemy urlop w tych rejonach, powinniśmy podczas spaceru osłaniać ciało za pomocą ubrań, stosować repelenty, a po powrocie koniecznie obejrzeć skórę.

Komary i kleszcze identyfikują człowieka m.in. po zapachu potu. Dzięki tej wiedzy w pewnym sensie możemy również ochronić się, zmieniając jego woń. Niektórzy w tym celu stosują suplementację witaminami – **B-COMPLEX STAR**, **BREWERS YEAST STAR**, w dawkach zalecanych. Głównie tiamina – witamina B1 „odstrasza” komary. Zapach potu można zmienić poprzez jedzenie np. czosnku (lecz wówczas sami staniemy się uciążliwi dla otoczenia) lub suplementu GARLIC & PARSLEY. Jednak najprostszą i najtańszą metodą uniknięcia ukąszenia jest... higiena ciała z użyciem serii kosmetycznej **MONOI DE TAHITI**.



EFFECTIVE STAR jeden z najsilniejszych antyseptyków o działaniu biobójczym. Łagodzi ukąszenia insektów, chroni przed bakteriami i grzybami. Stosuj po każdym wyjściu z basenu, korzystaniu z sanitariatów, do odkażania żywności.



ZAKAŻENIA UKŁADU MOCZOWEGO

Powodem infekcji może być brak higieny osobistej, warunki higieniczne, kąpiele w basenach i zimnej wodzie. Pomogą wówczas: **CRANBERRY STAR**, **WATER PILL STAR**.



ZWIĘKSZYĆ ODPORNOŚĆ

Przed zdrowotnymi urlopowymi problemami nikt nie uchroni nas lepiej od własnego układu obronnego. Dlatego poza koniecznymi szczepieniami, jeżeli udajemy się w wyjątkowo niebezpieczne rejony świata, powinniśmy wspomóc odporność, przyjmując np.: **COLOSTRUM STAR, PAU D' ARCO STAR.**



Wakacje nie muszą skończyć się chorobą. Zachowując podstawowe środki ostrożności i wspomagając organizm siłą suplementów diety masz pewność, że nic nie zburzy twojego wakacyjnego spokoju.

Życzę miłego wypoczynku

mgr Grażyna Cieślik

Konsultant STARLIFE

Oдноśnik do poprzednich wydań Poczty Zdrowia:

http://79.188.131.90/STARLIFE/POCZTA_ZDROWIA/