**Przebywanie w ogrzewanych pomieszczeniach a kondycja organizmu**

**Kiedy myślimy o niekorzystnych czynnikach zewnętrznych, na które narażony jest zimą nasz organizm, to zwykle jako pierwsze przychodzą nam do głowy trzy z nich: mróz, zmienna pogoda i zanieczyszczone powietrze. Okazuje się, że równie szkodliwe jest spędzanie długich godzin w ciepłym pomieszczeniu. Wszystko za sprawą centralnego ogrzewania, które negatywnie wpływa na mikroklimat we wnętrzach – podnosi temperaturę, a jednocześnie znacznie wysusza powietrze. Jak dbać o organizm w sezonie grzewczym, podpowiada położna Karolina Laskowska, ekspert marki Mama i ja.**

Optymalny dla człowieka poziom wilgotności w pomieszczeniu powinien wynosić od 40 do 60%. W takich warunkach nasza cera charakteryzuje się zdrowym wyglądem, jest odpowiednio napięta i pełna blasku, a my czujemy się komfortowo. Kiedy długo przebywamy w ogrzewanych pomieszczeniach, z naszego organizmu wyparowuje więcej wody niż zwykle, przez co jego kondycja ulega pogorszeniu. Skóra staje się przesuszona, podrażniona i nadwrażliwa, a na jej powierzchni mogą również pojawić się pęknięcia, zaczerwienienia i złuszczenia, będące wynikiem osłabienia naturalnego płaszcza lipidowego – wyjaśnia ekspert marki Mama i ja. Wysokie temperatury w połączeniu z niską wilgotnością niekorzystnie wpływają także na układ oddechowy, przyczyniają się do wysuszania śluzówki w gardle i nosie, a także mogą powodować objawy suchego oka, kaszel i duszności. Wszystkie te problemy są bardzo uciążliwe i nie należy ich bagatelizować. Najlepiej próbować zdusić je w zarodku, dbając o odpowiedni poziom nawodnienia organizmu i nawilżenia pomieszczeń. Jest to szczególnie ważne u dzieci oraz kobiet w ciąży i karmiących piersią, w przypadku których odwodnienie organizmu zachodzi o wiele szybciej.

**Sprawdzone sposoby na przesuszone powietrze**

Problemy wynikające z długotrwałego przebywania w ogrzewanych pomieszczeniach każdego roku dotykają bardzo wiele osób. Niestety, z uwagi na klimat naszego kraju, nie jest możliwe zrezygnowanie z kaloryferów w domu. Istnieje jednak kilka sposobów na zminimalizowanie ich negatywnego wpływu na nasze zdrowie. Przede wszystkim chodzi tutaj o nawilżenie. Nie tylko samej skóry czy śluzówek, poprzez stosowanie dobrej klasy preparatów, ale również odpowiednie nawodnienie jej od środka i co istotne, poprawienie poziomu wilgotności w domowych wnętrzach. Ujemne temperatury, śnieg i marznący deszcz nie zachęcają do wychodzenia z domu. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy cały dzień spędzać w szczelnie zamkniętych pomieszczeniach. Nawet kiedy za oknem pełnia zimy, należy co kilka godzin porządnie przewietrzyć pokoje i wpuścić do nich wilgotne powietrze z zewnątrz. Warto również zainstalować w domu nawilżacze powietrza. Mogą to być specjalne urządzenia elektryczne lub też zwykłe pojemniki z wodą, zawieszone na kaloryferze lub ustawione w jego pobliżu, mówi Karolina Laskowska, ekspert marki Mama i ja. W tak zwanym sezonie grzewczym koniecznie trzeba również pilnować poziomu nawodnienia organizmu. Warto codziennie pić nawet 1,5 – 2 litrów niegazowanej, niskozmineralizowanej wody źródlanej, np. z linii produktów Mama i ja, a także wprowadzić do swojej diety nawadniające potrawy. Szczególnie dobrze sprawdzą się wszelkie zupy, które zawierają w sobie cenną wodę, a przy tym świetnie rozgrzewają organizm, dodaje położna.

Kiedy ogrzewanie niekorzystnie wpływa na naszą skórę, warto zainwestować w dobrej klasy dermokosmetyki lub zacząć stosować naturalne preparaty, takie jak olej kokosowy, masło shea czy olejek ze słodkich migdałów. W sezonie jesienno-zimowym wskazane jest także stosowanie tzw. sztucznych łez, czyli naturalnych kropli do oczu. Sprawdzi się też woda morska do nosa i spray nawilżający do gardła. Przydadzą się przede wszystkim najmłodszym ułatwiając swobodne oddychanie.

**Woda źródlana Mama i ja**

**Cena:**

1,5 L – cena: 2 zł

0,5 L – cena: 1,50 zł

0,33 L – cena: ok.1,2 zł