

TAKY MĀ•TE OBĀŌEAS KĀ~EĀŌEE?

NedĀ•le, 25 srpen 2019

Nedostatkem hoĀ™Ā•Ā-ku mĀ~Ā¾e trpĀ›t prakticky kdokoli. Od malĀ½ch dĀ›tĀ- po seniory. Jsou ale urĀ•itĀ© skupiny lidĀ-, kt mohou bĀ½t ohroĀ¾eny mnohem vĀ-c. A CO VY? CĀ-tĀ-te se unavenĀ› a podrĀ;Ā¾dĀ›nĀ›? TrpĀ-te nĀ›kdy nepĀ™Ā-jemnĀ› nebo rychlĀ½m prochladnutĀ-m konĀ•etin? ObĀ•as zapomĀ-nĀ›te? A uvĀ›domujete si, Ā¾e za tĀ-m vĀ;Ā-m mĀ~Ā¾e bĀ½t nedostatek hoĀ™Ā•Ā-ku ve vaĀ›jem tĀ›le? Jak prostĀ© - tedy, jak prostĀ© by bylo, sprĀ›vnĀ› reagovat...

Mezi nejĀ•astĀ›jĀ;Ā- projevy nedostatku hoĀ™Ā•Ā-ku patĀ™Ā-:

â€¢
rychlĀ; Ā°nava, Ā•astĀ© bolesti hlavy, problĀ©my s koncentracĀ-

â€¢ nespavost
a rannĀ- Ā°nava

â€¢
vĀ›tĀ;Ā- nĀ›chylnost ke stresu a depresĀ-m

â€¢
buĀ›enĀ- srdce

â€¢
tĀ™es vĀ-Ā•ek

â€¢
svalovĀ© kĀ™eĀ•e, tĀ™es, zĀ;Ā;kuby

â€¢
padĀ›nĀ- vlasĀ›, lĀ›mavĀ© nehty a vlasy

DochĀ›zĀ--li

v tĀ›le k jeho nedostatku, rozehrĀ›vĀ› to Ā›irokou Ā›kĀ›lou rĀ›znĀ½ch negativnĀ-ch projevĀ›, kterĀ© spolu na prvnĀ- pohled nemusejĀ- souviset, aĀ• majĀ› stejnĀ©ho jmenovatele. Nedostatek hoĀ™Ā•Ā-ku je tĀ©mĀ›Ā™ pravidelnĀ› pozorovĀ›n u Ā™ady chorob, kterĀ½mi moĀ¾nĀ› trpĀ-te - patĀ™Ā- mezi nĀ› vysokĀ› krevnĀ- tlak lĀ©Ā›enĀ½ diuretiky, rovnĀ›Ā¾ se vyskytuje Ā•asto i u diabetikĀ›, a lidĀ- s jaternĀ- cirhĀ›zou.

DalĀ;Ā-

ohroĀ¾enou skupinou jsou senioĀ™i. Jejich tĀ›lo hoĀ™Ā•Ā-k hĀ~Ā™e vstĀ™ebĀ›vĀ›, navĀ-c Ā•asto uĀ¾Ā-vajĀ- lĀ©ky, kterĀ© vstĀ™ebĀ›vĀ›nĀ- hoĀ™Ā•Ā-ku zhorĀ›ujĀ-. Velkou a velmi rizikovou skupinou, kterĀ› vyĀ¾aduje zvĀ½Ā›enĀ½ pĀ™Ā-vod hoĀ™Ā•Ā-ku, jsou alkoholici. A samozĀ™ejmĀ› i Ā¾eny v menopauze, kde se s nedostatkem potĀ½kĀ› aĀ¾ 40 % z nich.

Hořtmá•k

je nepostradateln½ tãomãv™ pro vãejchny procesy, kterã© v lidskã©m tãle probãhajã-

- Tã-m

nejdãleãitãjã-m je tvorba energie. Podãlã- se na transportu cukrã do bunãk a zlepãuje vyuãitã- kyslã-ku v nich. Udrãuje buãky zdravã© a zpomaluje jejich stãjnutã- a odumãrãnã-. A protoãe buãky jsou zãkladnã-mi stavebnã-mi kameny lidskã©ho organismu, jejich zdravã- se promãtãj i do celkovã©ho zdravã- a kondiceãlovãka.

- A takã© bojuje

proti stresu.ãada studiã- prokãzala,ãe pokud je lidskã© tãlo ve stresu, spotãebovãjvãj vã-ce hořtmá•k-ku neã¼ klidovã©m stavu. Buãky se tak pãmipravujã- na vyãjã- vã½dej energie, kterã½ se stresem mnohdy souvisã-.

- Podporuje srdeãnã-ãinnost. Pãmi dostateãnom pãmãjmu hořtmá•k-ku klesãj pravdãpodobnost vysokã©ho krevnã-ho tlaku a srdeãnã-ch arytmiã-. Hořtmá•k reguluje srdeãnã-ãinnost a rozãjã™uje srdeãnã- cãvy. Spolu s lecitinem se podãlã- na regulaci hladiny cholesterolu v krvi.

- Pomãhãj proti bolestem

hlavy. Tã-m,ãe hořtmá•k podporuje sprãvnã½ tok krve v krevnã-mã™eãiti, uvolãuje staãenã© svaly. Tã-m vã½znamnã pomãhãj bolestem hlavy pãmedchãizet nebo je zmãrãovat.

- Podporuje trãjvenã- a

stã™evnã- motilitu. Hořtmá•k pomãhãj zvyãjovat pohyblivost stã™ev, podporuje prãchod natrãjvenã© potraviny trãjvicã-m traktem a tã-m pãmedchãizã- zãcpã). Je vã½znamnã½mã™itelem pro vyluãovãjnã-ã¼luãi a tã-m je nepostradateln½ pro efektivnã- trãjvenã-.

-

Pomãhãj pãmedchãizenã-m komplikacã- u diabetikã-. Lidã©, kteã™ã- trpã- cukrovkou, majã- v tãle menãjã- hladinu hořtmá•k-ku neã¼ lidã© zdravã-. Hořtmá•k je vãjak pro diabetiky naprosto nepostradateln½ã€ podãlã- se na regulaci energie zã-skãjvanã© z cukrã a uplatãuje se v metabolickã©m pãsobenã- insulinu. Je mimoã™ãdnã dãleãitã½m faktorem v ochranã diabetikã pãmed diabetickã½mi komplikacemi.

- Tã-m,

ãe se hořtmá•k podãlã- na sprãjvnã tvorbã energie, nemãl by schãjzet u aktivnã-ch sportovcã-. Zãjroveã jeho dostatek v tãle pãmedchãizã- kã™eã-m svalã po sportovnã-ãnavã).

Ano,

ãjpatnã© sloãenã- stravy v mnoha pãmã-padech dokonce omezuje vstãebãjvãjnã- hořtmá•k-ku ve stã™evã). Jeho obsah se z potravin navã-c dostãjvãj i nevhodnouãpravou. Mãjlo hořtmá•k-ku v tãle majã- takã© lidã©, kteã™ã- jedã- velkã© mnoãstvã- tukã a cukrã, coã¼ zhorãuje vstãebãjnã- a biologickou dostupnost hořtmá•k-ku. K jeho deficitu v lidskã©m organizmu pã™ispã-vãj takã©ãžvysokã½ pãmã-jem kofeinu a alkoholickã½ch nãjpojã-ãœ, coã¼ jak znãjmo, organismus odvodãuje. V neposlednã-ã™adã je na vinã) i vysokãj stresovãj zãjtã¼ a zneãitãvnã© vnãjã- prostã™edã-.

V

současně dobř odpovídá denně potřeby nebo pro dospělého jedince 420 mg na den pro středně těžce pracujícího muže a 320 mg na den pro ženu. V průměrných rozvinutých zemích se užívá, je průměrně 320 mg na den a u žen 228 mg za den. A stejně je to i u nás, v České republice. Podle některých studií trpí nedostatkem hořčíku každá 1/2 třetina lidí.

Ale

pozor! I pokud bychom se vslovně "cpali hořčíkem", tak z denní doporučené dávky za fyziologických okolností stejně vstřebáme

pouze jednu třetinu. Rozhodně v žádném případě tedy neplatí, že 300 mg vyjádřená dávkou, třím vyjádřená vstřebáváme. A už vůbec ne, že dávka podaná = dávka vstřebená, jak se občas - mylně - uvádějí. Denně potřebujeme hořčík by se tedy v ideálním případě měl odvíjet od našeho zdravotního stavu.

Stane se vám, že se někdy v noci probudíte s křečemi v nohách? Jak to řešíte? Máte doma rozpustné tablety nejlepší - jsou ty "hořčík + vitamín B6"?

d@niela