



ROZVOJ OSOBNOSTI 18. 09. 2018

Únava, křeče a vysoký krevní tlak? Nejspíš vám chybí hořčík!

Hořčík je důležitý pro více jak 300 procesů v lidském těle. Potřebuje ho každá buňka. Důležitý je obzvláště pro kosti, zuby, svaly a nervové...

Hořčík je pro lidské tělo nezbytný. Přesto nám často chybí. Nedostatek hořčíku má až třetina Čechů. Nejsme v tom ale sami, v zámoří se s malým příjmem tohoto minerálu potýká více jak polovina Američanů. Nedostatek hořčíku bychom neměli podceňovat. V krajních případech stojí za cukrovkou, celiakií, chronickým průjmem a špatnými kostmi.

Hořčík je důležitý pro celé tělo

- Hořčík je důležitý pro více jak **300 procesů v lidském těle**.
- Potřebuje ho **každá buňka**.
- Důležitý je obzvláště pro **kosti, zuby, svaly a nervové procesy**.
- Doporučená denní dávka hořčíku je **400 - 420 miligramů pro muže** a **310 - 320 miligramů pro ženy**.
- Rizikovou skupinou pro nedostatek hořčíku jsou zejména **alkoholici, diabetici a osoby trpící celiakií**.

Hořčík v potravinách: Oříšky a semínka

Pokud si chceme doplnit hořčík, není to nic složitého. Příroda nám dává spoustu možností, kde tento prvek najít. Hořčík v potravinách najdeme zejména v oříscích a semínkách. [Přečtěte si o hořčíku](#)

[více!](#)

- Mandle
- Dýňová semínka
- Arašídy
- Tmavá čokoláda
- Chia semínka
- Lněná semínka
- Slunečnicová semínka
- Kakao
- Kešu oříšky
- Lískové oříšky
- Oves

Hořčík formou doplňků stravy

Při volbě jakýchkoliv doplňků stravy je dobré dívat se na složení, v jakém množství je daný prvek vlastně zastoupen a co vše ve skutečnosti všechno požíváme. Na našem **e-shopu Spektrum zdraví** najdete kvalitní [Hořčík v kombinaci s draslíkem](#). Za zmínku stojí také na minerální látka (včetně hořčíku) bohatá [křemelina](#), jakožto 100% přírodní produkt.

Nedostatek hořčíku způsobuje křeče, osteoporózu i psychické problémy

Důvodem, proč nám v těle hořčík chybí, může být několik. Naše strava nemusí být dostatečně pestrá a může nám chybět hořčík v potravinách. Druhým důvodem je ztráta hořčíku v těle kvůli nějaké nemoci.

Svalové křeče

Jedním z hlavních příznaků nedostatku hořčíku jsou **svalové křeče, škrabání a tiky**. Pokud nás trápí nedostatek hořčíku, do nervových buněk se nám dostává více vápníku. Svalové nervy jsou pak citlivější a reagují přehnaně. Na trhu sice existuje řada přípravků obsahujících hořčík, ale **nic nenaradí přirozený hořčík v potravinách**.

Psychické problémy

Hořčík stojí nejen za fyzickým, ale i psychickým zdravím. **Apatie, útlum anebo pocit nedostatku emocí** jsou jedny z hlavních příznaků. V nejkrajnějších případech způsobuje nedostatek hořčíku **delirium a kóma**. Chybějící hořčík navíc **zvyšuje riziko vzniku depresí a úzkostí**. [Přečtěte si, jak vyvrátit na depresi.](#)



Osteoporóza

Osteoporóza je nemoc slabých kostí, se kterou se nám častěji objevují **zlomeniny**. Rizikových faktorů vzniku této choroby je více, včetně stáří anebo nízkého příjmu vitamínu D a K. Ale i nedostatek hořčíku. V krvi se snižuje hladina vápníku, který stojí za pevnými kostmi.

Únava a vyčerpání

Hořčík nám pomáhá udržovat energii. Když nám chybí, dostaví se **vyčerpání a únava**. Zatímco občasné nedostatky energie je normální, dlouhodobá únava může znamenat nedostatek hořčíku. Dalším symptomem je **únava svalstva**.

Vysoký krevní tlak

Hořčík je dobrý na udržování normálního krevního tlaku. Nedostatek hořčíku způsobuje, že se krevní tlak zvyšuje a my se vystavujeme **riziku řady srdečních chorob**. Mezi ně patří například **infarkt**.

Astma

Nedostatek hořčíku se objevuje u řady pacientů s **astmatem**. Způsobuje totiž vyšší stav vápníku ve svalech obklopujících plíce. Dýchání je pak těžší. Hořčík ale není jedinou příčinou astmatu. Pokud nás tato choroba trápí, požádejme doktora o přesnou diagnózu.

Nepravidelný tlukot srdce

Jedním z nejzávažnějších důsledků, které nedostatek hořčíku způsobuje, je **srdeční arytmie**. Ve většině případů se naštěstí nejedná o vážný stav, ale u některých osob se můžou objevit pauzy mezi údery srdce. Příznaky jsou **závratě, dušnost, bolest na hrudi a někdy i mdloby**. S arytmií se může zvyšovat riziko mrtvice a srdečního selhání.