

KŮŤEŤE V NOHŮCH A CO PROTI NIM?

Středa, 05. června 2024

KŮŤeŤe jsou nekontrolovatelné a bolestivé kontrakce svalů, které dovedou po jedné potřeptání. Trvají několik vteřin až několik minut a mohou nastat jak během dne, tak v noci nebo po sportovním výkonu. KŮŤeŤe na nohách vyvolávají i úplnou malokost. Důležité sledovat raději mášete nejvíce levé a pravé chodidla. Vyzkoušejte a zjistíte, které vám nejvíce vyhovuje. Nezapomínejte na správnou hydrataci, vyváženou stravu a pravidelný pohyb, abyste udrželi své svaly a celkové zdraví.

1. Hořčík

Hořčík je jedním z nejdůležitějších minerálů pro správnou funkci svalů. Nedostatek hořčíku má za následek svalové kŮŤeŤe. Začnete do své stravy potraviny bohaté na hořčík, jako jsou ořechy, semínka, pšeničné a žitné zrní, zelené listové zeleniny. Pokud máte problém s hořčíkem, můžete začít doplňky stravy s hořčíkem. Kvalitní forma hořčíku je prášek Magnesium lactic - užívejte si 4-6 tablet denně, rozdělených do 2-3 denních dávek.

2. Hydratace

Dehydratace je častou příčinou svalových kŮŤeŤe. Dbejte na dostatečnou příjem tekutin během dne, zejména pokud se věnujete fyzické aktivitě. Pijte vodu, bylinné čaje nebo přírodní ovocné šťávy. Vyvarujte se nadměrné konzumace kofeinu a alkoholu, které mohou způsobit dehydrataci.

3. Teplé obklady

Použití teplých obkladů může pomoci uvolnit napjaté svaly a zmírnit kŮŤeŤe. Přiložte teplý obklad nebo láhev s teplou vodou na postiženou část těla na několik minut. Teplé pomůže uvolnit svaly a zlepšit krevní oběh.

4. Jablečný ocet

Jablečný ocet je známý svými mnoha zdravotními výhodami, včetně schopnosti zmírnit svalové kŮŤeŤe. Smíchejte lžičku jablečného octa s vodou a medem a vypijte před spaním. Ocet obsahuje draslík, který může pomoci zmírnit kŮŤeŤe.

5. Banány

Banány jsou bohaté na draslík, který je důležitý pro správnou funkci svalů. Nedostatek draslíku má za následek svalové kŮŤeŤe. Přidejte banány do svého jídelníčku, abyste zvýšili příjem tohoto důležitého minerálu.

6. Rozmarýnový olej

Rozmarýnový olej má protizánlivé a relaxační vlastnosti. Můžete ho použít k masáži postižených svalů. Směchte několik kapek rozmarýnového oleje s nosným olejem, jako je olivový nebo kokosový, a jemně vmasírujte do postiženého místa.

7. Hořákové semínka

Hořákové semínka obsahují látky, které mohou pomoci uvolnit svalové napětí. Směchte látky hořákových semen s teplou vodou a vypijte před spaním. Tato metoda může pomoci snížit frekvenci a intenzitu svalových křečí.

8. Strečink

Pravidelně strečink a protahování se může pomoci předcházet svalovým křečím. Začnete do svého denního režimu cvičení zaměřeného na protažení svalů nohou. Jemně protahujte lýtka, stehna a chodidla, abyste uvolnili napětí a zlepšili pružnost svalů.

Svalové křeče bývají neekvanová a impulzivní, jedná se o bolestivý stav svalů, provázený prudkou bolestí na postiženém místě a ztuhnutím svalů. Svalové křeče nejčastěji postihují lýtka, sval, samozřejmě nejsou vždy jimky ani stehenního nebo namáhaného svalů. Kvalitní forma hořákové je třeba Magnesii laticii - užívat se 4-6 tablet denně, rozdávěných do 2-3 denních dávek.

A co dlat hned, když vás křeč chytí? Zkuste propnout lýtka sval, z chodidla udlat žejfkua a zahbat prsty u nohou.

KUDLANKA