NECHYBÃ• VÃ•M HOÅ˜ÄŒÃ•K?

PondÄ›lÃ-, 18 leden 2016

Konec roku a všechno to napÄ›tí s tím spojené je definitivnÄ› za námi a my si pomalu zvykáme na nový rok 2016. Vše zaÄ•íná nanovo… Není nikterak neobvyklé, Å¾e se právÄ› touto dobou Ä•asto cítíme vyÄ•erpaní a bez energie PÅ™estoÅ¾e jsme bÄ›hem sváteÄ•ních dnÅ¯ ve vÄ›tšinÄ› pÅ™ípadÅ¯ odpoÄ•ívali a trávili svÅ¯j Ä•as s rodinou, mÅ¯Å pocit, Å¾e se na nás všechno valí a doléhá na nás stres.

Odolávat mu není jednoduché. Jednou z moÅ¾ností, jak si rychle pomoci, je zaÄ•ít doplÅˆovat hoÅ™Ä•ík. Ten je totiÅ nepostradatelný témÄ›Å™ pro všechny procesy, které v lidském tÄ›le probíhají. Tím nejdÅ¯leÅ¾itÄ›jším je tvorba energie, která je nezbytná pro jakýkoliv pohyb a výkon. Magnesium také podporuje správný tok krve v krevním Å™eÄ•išti a uvolÅˆuje staÅ¾ené svaly, Ä•ímÅ¾ významnÄ› pomáhá napÅ™íklad pÅ™i bolestech hlavy – dokáÅ nebo jim dokonce pÅ™edcházet. Je dobrý i jako prevence proti kÅ™eÄ•ím ve stehnech a lýtkách. Zanedbatelná není ani jeho prospÄ›šnost pro lidské srdce. Projevy nedostatku hoÅ™Ä•íku jsou Ä•asto nenápadné – Ä•lovÄ›k se cítí una podráÅ¾dÄ›ný, nervózní. Nemá chuÅ¥ k jídlu, mÅ¯Å¾e pociÅ¥ovat svalovou slabost. PotÅ™eba hoÅ™Ä•íku stoupá pÅ™i zvý tÄ›lesné a duševní námaze, pÅ™i sportu, ale také napÅ™íklad v tÄ›hotenství, kdy mÅ¯Å¾e nedostatek tohoto minerálu zvyšovat riziko pÅ™edÄ•asného porodu, nebo dokonce potratu. Pro pÅ™ehled, co všechno zpÅ¯sobuje nedostatek hoÅ™Ä•íku, zde je seznam: pocit vnitÅ™ního napÄ›típocit „nedodýchnutí“ (špatnÄ› se dýchá – jako by byl kámen na hrudníku, pocit nedostatku vzduchu) – to pacienti kompenzují zrychleným dýcháním (Ä•ímÅ¾ se stav paradoxnÄ› prohlubuje!!! – viz respiraÄ•ní alkalóza)brnÄ›ním rukou, nohou (konÄ•etin, hlav koneÄ•kÅ¯ prstÅ¯), jazyka a pocit ztíÅ¾eného Ä•ití (cítÄ›ní) na rukou, pocit slabosti konÄ•etin (na rozdíl od cévní mozkov pÅ™íhody jde zde o slabost všech konÄ•etin a ne jen jednostranných konÄ•etin).xerostomie - suchost v ústech.bolesti u srdce (nezávislé na námaze!).bolesti hlavy (kÅ™eÄ• hladkého svalstva cév).neurastenické pÅ™íznaky (podráÅ¾dÄ›nost, únava, poruchy soustÅ™edÄ›ní, bolest hlavy, závratÄ›, pÅ™ecitlivÄ›lost na hluk, ad.).pocit staÅ¾ení a kolem Å¾aludku,noÄ•ní kÅ™eÄ•e lýtek (crampi).V pÅ™ípadÄ› manifestní tetanie se setkáváme s bolestivými svalové kÅ™eÄ (obliÄ•eje, rukou, nohou) – patÅ™í sem:Porodnická ruka - je to kÅ™eÄ•ovité postavení ruky (jiný název: špetkové postavení ruky). Prsty jsou kÅ™eÄ•ovitÄ› nataÅ¾ené, palec a malíÄ•ek jsou pod prostÅ™edními tÅ™emi p (ruka tvoÅ™í „špetku“). Porodnická ruka se objevuje spontánnÄ› nebo ji lze vyvolat jako TrousseauÅ¯v pÅ™íznak (viz obrázek v úvodu Ä•lánku).Karpopedální spasmy - kÅ™eÄ•ovité ohnutí zápÄ›stí a nataÅ¾ení nohou (flexe aker horních a dolních konÄ•etin).Pocit staÅ¾ení kolem úst (rybí ústa).Laryngeální spasmus – pocit staÅ¾ení hrdla (globus hystericus), potíÅ¾e pÅ™i polykání. Na trhu je k dostání celá škála preparátÅ¯ s obsa hoÅ™Ä•íku, pÅ™ípadnÄ› i v kombinaci s jinými vitamíny a minerály. Je ale pravda, Å¾e ne kaÅ¾dý takový pÅ™ípravek dokáÅ správnÄ› vstÅ™ebat a vyuÅ¾ít z nÄ›j maximum. NÄ›které pÅ™ípravky obsahují anorganické soli hoÅ™Ä•íku, které tÄ›lo hÅ¯Å a mohou mít navíc nepÅ™íjemné projímavé úÄ•inky. VhodnÄ›jší jsou proto organické soli hoÅ™Ä•íku v kombinaci s vita skupiny B, které vstÅ™ebávání hoÅ™Ä•íku podporují. PochopitelnÄ›, Å¾e lepší neÅ¾ braní pilulek, je „uÅ potravin, které ho ve vÄ›tší míÅ™e obsahují. Jsou to pÅ™edevším: mandle, paraoÅ™echy, arašídyhu integrální mouka, integrální rýÅ¾e sojové boby suchý hrášek pivní kvasnice, suché fíky vejce špenát zelí Ä•oÄ•ka a luštÄ›ninybrokolice banány datle švestky celozrnné výrobky citrony, grepfruity Å¾lutá kukuÅ™icerÅ¯zná semenatmavá zeleninajablka

ZaÄ•neme-li proto hoÅ™Ä•ík ve vhodné formÄ› tÄ›lu dodávat vÄ•as, mÅ¯Å¾eme se vyhnout zaÄ•arovanému kruhu, do lidé ve stresu vÅ¾dy dostanou – Ä•ím více se Ä•lovÄ›k stresuje, tím více hoÅ™Ä•íku se z tÄ›la vyluÄ•uje, a Ä•ím ménÄ› tím snáze organismus podléhá stresu. Vhodné je k tomu samozÅ™ejmÄ› zaÄ•ít aktivnÄ› odpoÄ•ívat, dodrÅ¾ovat správnou Å¾ivotosprávu, nepodceÅˆovat spánkovou hygienu a pitný reÅ¾im. Tato opatÅ™ení nám pomohou nejen sníÅ¾it míru stre zároveÅˆ být zdravÄ›jší. A to se nám uprostÅ™ed zimní sezóny rozhodnÄ› bude hodit. Mj. zaÅ¾ili jste nÄ›kdo uÅ¾ p potíÅ¾e a pomohli si tÅ™eba jen tabletou magnesia? Zdroj: internet