

VYMĚŠŤTE ANTIDEPRESIVA ZA HOŘÁČEK

Čtvrtek, 22 března 2018

Je to neuvěřitelné, ale je to pravda - přes 350 milionů lidí na světě trpí depresí. Trápí je smutek, plachost, snížená sebevědomí, pocit beznaděje a neschopnost radovat se... Vědecké výzkumy se již dlouhou dobu snaží přinést co depresí způsobuje a jak ji úspěšně léčit (a bez vedlejších účinků) léčit. Kromě množství vysoce kvalitního obsahu těchto kovů a vysoké hladiny histaminu v těle, se deprese spojuje i s nějakým nedostatkem.

Často je to nedostatek mastných kyselin (Omega-3), nedostatečná funkce štítné žlázy, nedostatečná produkce hormonů, nedostatek aminokyselin, a také nedostatek vitamínů a minerálů. Nu, a podle nedávno publikované studie se zjistilo, že vysoce kvalitní přírodní hořčík pomáhá na lehkou až středně těžkou depresi úplně stejně, jako SSRI antidepressiva. Ovšem - bez jejich vedlejších účinků.

Emily Tarleton, MS, Rd, CD, vystudovala postgraduální biovýživu, klinických a translačních věd a v současné době pracuje jako manažerka výzkumu na Vermontské Univerzitě klinického výzkumného centra. Výsledky její studie ukázaly, že podávání hořčíku při mírné až středně těžké depresi je bezpečná a srovnatelná účinná varianta s léky SSRI. Studie se účastnilo 126 pacientů trpících depresí. Aktivní skupina bylo podáváno 248 miligramů hořčíku denně po dobu šesti týdnů, kontrolní skupina neúčinná. U dospělého člověka je denní doporučená dávka 300 - 450 mg, takže je jasné, že i minimální změna může ukázat maximální účinky. Výsledky prokázaly vysoké klinické zlepšení u pacientů užívajících hořčík jak u deprese, tak u příznaků úzkosti. Navíc, pozitivní účinky hořčíku projevovat velice rychle, a na rozdíl od běžných antidepressiv byl hořčík dobře snášen a nevedl k úzkosti, a navíc, některé mají vyloženě spolehlivé vedlejší účinky. Výsledky byly stejné bez ohledu na věk, pohlaví, nebo druh dříve užívaných antidepressiv. Je dokázané, že zvýšenou potřebu hořčíku mají lidé s vysoce kvalitní zátěží (vyčerpání, stres), fyzickou zátěží (sportovci, těleko pracující), lidé s chronickým únavovým syndromem, alkoholem, ženy na hormonální antikoncepci, těhotné a kojící. Nedostatek hořčíku - magnézie (Hypomagnesemie) vykazují lidé trpící cukrovkou, vysokým tlakem, migrénou, různými problémy s nedostatečným prokrvením - ischemická choroba srdce - zvýšenou potřebu magnézie snižuje intenzitu a frekvenci bolestí v hrudníku; srdeční arytmie - magnésium pomáhá upravit abnormální elektrickou aktivitu srdce; ischemická cévní mozková příhoda (nedostatečné prokrvení) - zvýšenou potřebu magnézie o 100 mg denně snižuje riziko vzniku tohoto onemocnění a zároveň chrání. Jenže kvalitě nových odrůd zeleniny a ovoce, technologickému zpracování, konzervování, nebo nevhodnou úpravou jídla (smažení) je obsah magnézie v naší stravě podstatně nižší. Navíc množství přírodního magnézie se nerovná množství tělem vstřebaného. Organismus dokáže vstřebat jen 30 - 40 %. Vstřebávání zhoršuje přítomnost tuků, cukrů, vlákniny a volného vápníku v jídle. Množství magnézie v těle rovněž omezuje i pití alkoholu, kávy a energetických nápojů. Pokud se nespokojíte s tabletkami, hořčík můžete získat i kvalitními, sušenými ovoce - hlavně datle a meruňky, mandle, rovněž avokádo, banány, fíky, okra, nejrůznější semínka, je v lesním ovoci, luštěninách, rýži a pšenátu. Takže, můžete si vybrat - kupte si například rozpustné magnésium, či jinou formu hořčíku - a do toho! NIKOLA