

TAKY MÁ•TE OBĀŔEAS KĀ•EĀŔEE?

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 podrĀĀ¾dĀ•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 vĀĀ-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•jĀĀ- projevy nedostatku hoĀ™Ā•Ā-ku patĀ™Ā•:

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

â€¢ nespavost
a rannĀ- Ā•nava

â€¢
vĀ•tĀĀ- nĀĀchylnost ke stresu a depresĀ-m

â€¢
buĀ•enĀ- srdce

â€¢
tĀ™es vĀ•Āek

â€¢
svalovĀ© kĀ™eĀ•e, tĀ™es, zĀĀkuby

â€¢
padĀĀnĀ- vlasĀ•, lĀĀmavĀ© nehty a vlasy

DochĀ•zĀ--li
v tĀ•le k jeho nedostatku, rozehrĀ•vĀĀi to ĀĀirokou ĀĀĀĀlou 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• pozorovĀĀn u Ā™ady chorob, kterĀ½mi moĀ¾nĀĀi trpĀ-te - patĀ™Ā• mezi nĀ• vysokĀĀ• krevnĀ- tlak lĀ©Ā•enĀ½ diuretiky, rovnĀ•Ā¾ se vyskytuje Ā•asto i u diabetikĀ•, a lidĀ- s jaternĀ- cirhĀ•zou.

DalĀĀ-
ohroĀ¾enou skupinou jsou senioĀ™i. Jejich tĀ•lo hoĀ™Ā•Ā-k hĀ•Ā™e vstĀ™ebĀĀvĀĀi, navĀ-c Ā•asto uĀ¾Ā-vajĀ- lĀ©ky, kterĀ© vstĀ™ebĀĀvĀĀnĀ- hoĀ™Ā•Ā-ku zhorĀĀujĀ•. Velkou a velmi rizikovou skupinou, kterĀĀ vyĀ¾aduje zvlĀĀĀenĀ½ pĀ™Ā-vod hoĀ™Ā•Ā-ku, jsou alkoholici. A samozĀ™ejmĀ• i Ā¾eny v menopauze, kde se s nedostatkem potĀ½kĀĀi aĀ¾ 40 % z nich.

Hořtmě•k

je nepostradateln½ tĚmĚ•k pro vĚjehny procesy, kterĚ v lidskĚm tĚle probĚhajĚ-

- TĚm

nejdĚle½itĚjĚm je tvorba energie. PodĚlĚ se na transportu cukrĚ do bunĚk a zlepĚuje vyu½itĚ kyslĚku v nich. UdrĚuje buĚky zdravĚ a zpomaluje jejich stĚjnutĚ a odumĚrĚnĚ. A proto½e buĚky jsou zĚkladnĚmi stavebnĚmi kameny lidskĚho organismu, jejich zdravĚ se promĚtĚ i do celkovĚho zdravĚ a kondice ĚlovĚka.

- A takĚ bojuje

proti stresu. Ěda studiĚ prokĚzala, Ěe pokud je lidskĚ tĚlo ve stresu, spotĚbovĚjĚ vĚce hořtmě•k ne¼ klidovĚm stavu. BuĚky se tak pĚpravujĚ na vyĚjĚ vĚdej energie, kterĚ se stresem mnohdy souvisĚ.

- Podporuje srdeĚnĚ Ěinnost. PĚ dostateĚm pĚjmu hořtmě•k klesĚj pravdĚpodobnost vysokĚho krevnĚho tlaku a srdeĚnĚch arytmiĚ. Hořtmě•k reguluje srdeĚnĚ Ěinnost a rozĚjĚ srdeĚnĚ cĚvy. Spolu s lecitinem se podĚlĚ na regulaci hladiny cholesterolu v krvi.

- PomĚhĚj proti bolestem

hlavy. TĚm, Ěe hořtmě•k podporuje sprĚvnĚ tok krve v krevnĚm ĚeĚiti, uvolĚuje staĚenĚ svaly. TĚm vĚznamnĚ pomĚhĚj bolestem hlavy pĚdchĚzet nebo je zmĚrĚvat.

- Podporuje trĚjvenĚ a

stĚevnĚ motilitu. Hořtmě•k pomĚhĚj zvyĚjovat pohyblivost stĚev, podporuje prĚchod natrĚjvenĚ potraviny trĚjvicĚm traktem a tĚm pĚdchĚzĚ zĚcpĚ. Je vĚznamnĚm Ěinitelem pro vyluĚovĚnĚ ĚluĚi a tĚm je nepostradateln½ pro efektivnĚ trĚjvenĚ.

-

PomĚhĚj pĚdchĚzenĚm komplikacĚ u diabetikĚ. LidĚ, kteĚ trpĚ cukrovkou, majĚ v tĚle menĚj hladinu hořtmě•k ne¼ lidĚ zdravĚ. Hořtmě•k je vĚjak pro diabetiky naprosto nepostradateln½ Ě podĚlĚ se na regulaci energie zĚskĚvanĚ z cukrĚ a uplatĚuje se v metabolickĚm pĚsobenĚ insulinu. Je mimoĚdnĚ dĚle½itĚm faktorem v ochranĚ diabetikĚ pĚd diabetickĚmi komplikacemi.

- TĚm,

Ěe se hořtmě•k podĚlĚ na sprĚvnĚ tvorbĚ energie, nemĚl by schĚzet u aktivnĚch sportovcĚ. ZĚroveĚ jeho dostatek v tĚle pĚdchĚzĚ kĚm svalĚ po sportovnĚ ĚnavĚ.

Ano,

ĚpatnĚ slo½enĚ stravy v mnoha pĚpadech dokonce omezuje vstĚbĚjĚnĚ hořtmě•k ve stĚevĚ. Jeho obsah se z potravin navĚc dostĚjĚ i nevhodnou Ěpravou. MĚlo hořtmě•k v tĚle majĚ takĚ lidĚ, kteĚ jedĚ velkĚmno½stvĚ tukĚ a cukrĚ, co¼ zhorĚuje vstĚbĚjĚnĚ a biologickou dostupnost hořtmě•k. K jeho deficitu v lidskĚm organizmu pĚispĚvĚj takĚ ĚvysokĚ pĚjem kofeinu a alkoholickĚch nĚpojĚ, co¼ jak znĚjmo, organismus odvodĚje. V neposlednĚ ĚadĚ je na vinĚ i vysokĚj stresovĚj zĚitĚ¼ a zneĚitĚnĚ vnĚjĚ prostĚdĚ.

V

současně dobř odpovídá denně potřeby hořčičky 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, a zejména pro mladšího páně hořčičky u mužů odpovídá pouze 320 mg za den a u žen 228 mg za den. A stejně je to i u nás, v České republice. Podle českých studií trpě nedostatkem hořčičky kašdážně těžce.

Ale

pozor! I pokud bychom se všlovně "cpali hořčičkou", tak z denně doporučené dávky za fyziologických okolností stejně vstřebáme

pouze jednu třetinu. Rozhodně v žádném případě tedy neplatě, že bychom vyjádřili dávku, tím vyjádřili vstřebávání. A ušně věc ne, že dávka podaná = dávka vstřebaná, jak se oběs - mylně - uvádě. Denně páně hořčičky by se tedy v ideálním případě měl odvíjet od našeho zdravotního stavu.

Stane se vám, že se někdy v noci probuděte s křečemi v nohách? Jak to ežěte? Máte doma rozpustné tablety nejlepší - jsou ty "hořčička + vápník"?

d@niela