



KLADIVO NA DEPRESE

aneb Kam se odstěhoval HOŘČÍK?

Kdyby se ztratil jen za Hliníkem do Humpolce, byla by situace snazší. Jak se však zdá, hořčík z velké části vymizel jak z přírody, tak z naší stravy – a tím i z našeho organismu. Nepříjemných důsledků to má pro nás celou řadu v rovině fyzické i psychické, třeba takové deprese...

Foto: Štěpán Luřanský

V minulosti jsme jedli potraviny relativně dobře zásobené hořčíkem – například zrno a věci v „hrubém stavu“, hnědé mandle nebo sezamová semínka apod. V průběhu staletí jsme však tyto plodiny šlechtěním a potravinářskými úpravami pěkně vybělili a hořčík z nich tak úspěšně vytěsnili. Chybí tedy prakticky každému a měli bychom ho tedy tělu dodávat.

Dva bráchové

Hořčík je přitom „bráchou“ vápníku, kterého by v těle mělo být dvakrát více než hořčíku. Panuje přitom mylná představa, že trpíme nedostatkem vápna a v důsledku toho se například lámou kosti. Ve skutečnosti se kosti lámou tehdy, nejsou-li dostatečně pružné, což s obsahem vápníku nesouvisí, to zajišťuje právě hořčík. Nám totiž vápník zpravidla naopak přebývá, protože je obsažen v kdekteré rostlině a hlavně ve vodě. Problém je především ve špatném hospodaření těla s vápníkem. Ten anorganický se v těle usazuje a škodí, zatímco hořčík zajistí koloidní vápník a ještě dokáže ten anorganický rozpustit a vytěsnit do krve. „Špatný“ sedimentovaný vápník přitom způsobuje m. j. hemeroidy, křečové žíly a srdeční problémy obecně, vede ke ztvárnění srdečních chlopní... Jeho nadbytek na straně jedné a nedostatek na straně druhé způsobují, že naše tělo zanesou sedimenty jako rychlovarnou konvici.

Jak rozpustit usazeniny

Když se ovšem tělu dodá hořčík, začnou se leti-



té usazeniny vápníku v organismu rozpouštět. Je přitom těžké ten hluboký nedostatek hořčíku, kterým trpíme téměř všichni, dohnět potravinami. Proto je dobré ho dodat i uměle. Koupit si za tím účelem můžete tablety Magnesium lactici a začít je užívat podle návodu. Dávky postupně denně navyšujte tak dlouho, až se dostaví průjem. Ten den přestanete tablety brát a následující den se vrátíte na nejbližší dávku, kterou organismus akceptoval. Podle mých zkušeností, bývá pro lidi s abnormálním deficitem (depresemi, snadno podléhající stresu apod.) přijatelná dávka 1 až 1,5 g hořčíku denně. Jeho hladina se pak srovná během dvou až tří měsíců a lidé často zaznamenají až euforické stavy, když jejich problémy náhle zmizí. Předávkovat se hořčík de facto nedá, protože jeho nadbytek tělo vyloučí výše zmíněným průjmem, je také potřeba dodávku hořčíku ihned přibrzdit. Nicméně při dlouhodobých a vysokých dávkách

POTRAVINY BOHATÉ NA HOŘČÍK

Celozrnné výrobky, mandle, slunečnicová a lněná semínka, semena a ořechy obecně, kakaový prášek (třeba ve formě aspoň 70% čokolády), špenát, pšeničné klíčky, pomeranče, brambory, banány. Pro lepší představu: Denní doporučenou dávku hořčíku obsahuje například 100 g slunečnicových semínek.



by mohlo dojít k narušení rovnováhy s vápníkem a fosforem. Jak rovněž řečeno výše, na jeden díl hořčíku ve stravě by měly připadnout dva díly vápníku. Správný poměr je tedy potřeba hlídat jak při abnormálním příjmu hořčíku, tak i zvýšeném příjmu vápníku.

Nač kupovat drahé pilulky

Kdo si koupí hořčík ve formě tablet, měl by si ovšem uvědomit, že i ty nejlepší z pilulek obsahují v 500 mg pouze 51 mg hořčíku, tedy 10%! Dostat se na denní doporučenou dávku 350 mg hořčíku či dokonce na gram a více denně při likvidaci hlubokého deficitu se pěkně prodraží. Já jsem si proto obstaral a užívám sůl chlorid hořečnatý ve farmaceutické kvalitě, tedy pouze účinnou látku, která mě stojí mnohonásobně méně. Užívat se tato sůl začíná na množství půl moka lžičky rozpuštěné ve sklenici vody dvakrát denně. Dále si počínáme podobně, jako s tabletami. Dávka se postupně citlivě zvyšuje až do fáze, kdy se dostaví průjem. V tu chvíli se vrátíme na předchozí, pro tělo přijatelnou dávku. Já osobně užívám dvě až tři moka lžičky chloridu hořečnatého denně. V praxi jsem se přitom přesvědčil, že u některých vážně nemocných lidí se průjem nedostavuje ani při velmi vysokých dávkách hořčíku – protože ho organismus zkrátka potřebuje. Dostatečnou dodávkou hořčíku lze pak často u některých pacientů postupně vyřadit všechna psychofarmaka.

Vytáhni z těla kyseliny

Hořčík je přitom možné do těla vstřebávat i přes kůži, buď jako mazání, nebo formou koupelí. Jako mazání se dá používat 2,5% roztok chloridu hořečnatého ve vodě, který se aplikuje rozprašovačem na velkou plochu kůže, podobně jako olej při opalování; rozetře se a nechá vstřebat. Dá se to dělat i několikrát denně a jde o velice účinný způsob dodávky hořčíku. Jinak koupele, tzv. remineralizační, mohou rovněž napomoci co nejrychlejšímu dodání hořčíku do organismu. Postup je následující. Na jedné straně užíváme hořčík orálně, jak popsáno výše, na straně druhé bereme tyto očistné koupele. Připravíme je následovně. Do vany s horkou vodou vsypeme 30 ml Epsomské soli, 30 ml Himálájské soli a 30 ml bezhliníkové jedlé sody. Voda by měla být horká natolik, kolik snesete, a koupel by měla trvat minimálně 30 minut (čím déle, tím lépe). Prvních patnáct minut se totiž otevírají póry v kůži, teprve poté se začnou vylučovat škodliviny z těla a do těla se nasávají minerály.

K čemu hořčík slouží

Vedle problémů již zmíněných vede nedostatek hořčíku k problémům s klouby, svalovým křečím, cukání oka, zvyšuje bolestivost menstruace a přecitlivělost v období kolem menstruace, negativně přispívá k potížím v těhotenství ba i ke sklonu k potratům, bere energii... Jeho dostatek naopak pomáhá udržovat zubní

sklovinu, zlepšuje paměť, úsudek a myšlení, udržuje v dobrém stavu kardiovaskulární systém a upravuje krevní tlak, prospívá funkci štítné žlázy i prostaty, snižuje přecitlivělost na alergen, zabraňuje demineralizaci kostí, snižuje možnost vzniku žlučových kamenů, pomáhá při zadržování moči, zlepšuje trávení...

Signály nedostatku

Že se nám hořčíku výrazněji nedostává přitom poznáme, pokud u sebe zjistíme vícero z následujících příznaků: nespavost, podrážděnost, cukání víčka, přecitlivělost na strese a změny počasí, divoké sny, bolesti hlavy a migrény, nadměrné pocení, pocit mravenčení, časté nucení na močení, snížená schopnost soustředění, závratě, zapominání, časté průjmy či sklon ke zvracení, cukrovka, špatný stav vlasů a nehtů, zrychlené bušení srdce, osteoporóza, křeče ve svalech, poruchy srdce a krevního oběhu, alergie, astma, zvýšená hladina cholesterolu, mlha před očima... ✨

UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Kontakt na léčitele najdete na str. 82.

INZERCE