

HOŘČÍK – PODPORA NEJEN PRO VAŠI DUŠEVNÍ KONDICI



TÉMA měsíce

**Hořčík – podpora nejen
pro Vaši duševní kondici**

10. říjen je označován jako Světový den duševního zdraví. Informace, která vás asi příliš nezaujala, protože máte pocit, že duševní nepohoda se vás netýká?

To je samozřejmě jediné dobře, ale zkuste se zamyslet, zda opravdu nemáte někdy pocit, že je toho na vás tak trochu moc.

Stres, nervozita, občasné hádky doma. Přichází podzim a dny se krátí a na někoho může padnout nechvalně známý „splín“. Co kdybychom Vám řekli, že něco, co považujete za nezbytnou každoroční záležitost, lze možná minimálně výrazně zmírnit? A podpořit vás i v dalších oblastech vašeho života – například pokud se jedná o spánek či dlouhodobou únavu. Že se už trochu poznáváte? Není divu. Nedostatkem hořčíku, který tyto stavy může zhoršovat či dokonce způsobovat, trpí přibližně každý třetí Čech. Hořčík neboli magnezium je jedním z nejdůležitějších prvků pro fungování našeho těla a harmonii naší mysli. Jelikož si však tento naprosto klíčový minerál tělo vytvořit samo, je proto důležité jím pravidelně tělo zásobovat. Nejlépe samozřejmě přirozeně.

Potraviny s vysokým obsahem hořčíku

Vhodnou snídaní, která ve stále chladnějších dnech zahřeje a pohladí po duši, může být třeba ovesná kaše s banány – jak vločky, tak oblíbené voňavé ovoce mají totiž přirozeně vysoký obsah hořčíku. Pořádně prospěšnou nálož tohoto minerálu umí dodat také svačina ve formě datlí, kešu oříšků či dýňových semínek nebo populárních semínek chia. K obědu můžete zařadit špenát nebo hlavní jídlo doplnit salátem z listové zeleniny. Jako dezert pak zase může sloužit kousíček hořké čokolády, který kromě hořčíku dodá i jiné prospěšné látky, takže toto mlsání si vyčítat nemusíte. A k večeři – co takhle pomazánka z avokáda?

Dostatek hořčíku pro dobrou rodinnou pohodu

Ruku na srdce – takhle ideální jídelníček se nám ne vždy podaří. Jsme lidé, ne stroje. Právě v takových dnech může být výhodné mít po ruce hořčík i ve formě vhodného doplňku stravy. Nezapomínejte, že dostatečná hladina hořčíku v těle vás může podpořit i ve stresových situacích. A těm je provázen i běžný rodinný život. Tím spíš, pokud malinko vybočí ze svých rutinních kolejí a rodinu čeká třeba první rok ve školce, škole, přijímačky, děti onemocní a podobně. Abychom se cítili v pohodě, tak při tempu dnešní doby někdy ani dostatečný odpočinek a relax jednoduše nemusí stačit. A přitom bychom rádi podpořili naše blízké, měli na rodinu dost sil a úsměv pro každou situaci. Právě v tyto momenty je dostatečná hladina hořčíku velmi zapotřebí.

Hořčík a vitamin B6 jako dobří parťáci

Doplňků stravy s hořčíkem můžete najít celou řadu. Tablety, šumáky, kdo se v tom má vyznat? Dáme Vám jedno vodítko. Výhodné může být, když doplněk stravy obsahuje zároveň i [vitamin B6](#). Ten také přispívá ke zmírnění únavy a vyčerpání, ale nejen to, navíc napomáhá průniku hořčíku přímo do nitra buněk. Jak si tedy můžete pomoci k vaší optimální pohodě? Vždy především pestrou a [vyváženou stravou](#), bohatou na hořčík, a celkově zdravým životním stylem s pravidelným relaxem i aktivním odpočinkem ve formě sportu. A když se to zrovna nedaří podle představ a vy cítíte, že se do vaší mysli vkrádá stres a nepohoda, krátkodobě můžete vyzkoušet některý z doplňků stravy, třeba takový kombinující hořčík a vitamin B6, aby vaše tělo a mysl mohly nadále fungovat jako obvykle, protože při déletrvajícím stresu stoupají nároky na dostatečný příjem hořčíku.

Z webu <https://www.benu.cz/co-je-horcik-a-k-cemu-je> vybral Věroslav Kozák