

TRÁPÍ VÁS ČASTO BOLESTI HLAVY?

Každý z nás se někdy potýká s bolestí hlavy, migrénou nebo stresem, který se projevuje napětím v těle. Věděli jste ale, že zásadní roli při těchto problémech může hrát hořčík? Pomáhá totiž nejen od svalových křečí, ale pozitivně působí na naši psychickou pohodu.

Protože si [hořčík](#) nedokáže náš organismus vytvořit sám, měli bychom ho pravidelně přijímat ze stravy. V dnešní uspěchané době, kdy stres ovlivňuje naše zdraví více než kdy dřív, může být právě hořčík klíčovým prvkem v boji proti negativnímu působení [stresu](#). Pojdme se tedy společně podívat na to, jak nám může pomoci.

Pomocník při zvládání bolesti hlavy

V případě [bolestí hlavy](#) může správná hladina hořčíku v těle poskytnout úlevu, a to i bez současné další léčby bolesti. Výzkumy totiž naznačují, že **právě deficit hořčíku může hrát roli při vzniku častých bolestí hlavy**. Vysoká hladina stresu z každodenního života pak tento deficit často ještě zhoršuje, což následně může přispívat k tomu, že bolesti hlavy, které začaly jako ojedinělý problém, přerostou ve zdlouhavé až chronické obtíže.

Trápí vás migréna? Zkuste doplnit hořčík

Migréna je specifický druh bolesti hlavy, která může výrazně snižovat kvalitu života. Často se ukazuje, že lidé trpící migrénami mají nižší hladinu hořčíku, což může vysvětlovat, proč běžné léky na bolest nepřinášejí očekávanou úlevu. Jak přesně může hořčík pomoci? Tato minerální látka totiž pomáhá snižovat míru svalového napětí, zlepšuje cirkulaci krve, a dokonce podporuje funkci nervových buněk, což vše jsou faktory ovlivňující průběh a intenzitu migrény. Pro mnoho lidí se tak hořčík stal základní látkou, která spolu s další léčbou pomáhá zvládat migrénu efektivněji.

Stres a jeho možný vliv na bolest

Přemýšleli jste někdy nad tím, jaký vliv může mít stres na naše tělo, zvláště pokud jde o zmiňované bolesti? Právě nedostatek hořčíku, který tělo při stresu obvykle rychle spotřebovává, může tyto potíže výrazně zhoršit. Hořčík totiž pomáhá regulovat hladinu stresového hormonu kortizolu. Pokud je pak tělo vystaveno dlouhodobému stresu a nemá dostatek hořčíku, může dojít k častějším bolestem hlavy, svalové ztuhlosti nebo dokonce k chronickým obtížím, jako jsou opakované migrény. V takových chvílích bývá časté sáhnout po lécích proti bolesti, a přitom by možná někdy mohlo stačit jen doplnit hořčík.

Jak doplnit hořčík přirozeně a efektivně

Doplnění hořčíku je naštěstí jednoduché. Bohatým zdrojem jsou potraviny jako **ořechy, špenát, semínka nebo luštěniny**, které ho obsahují ve vysokých dávkách. Pokud si ale nejsme jistí, že ze stravy získáváme hořčíku dostatek, mohou být krátkodobou pomocí doplňky stravy nebo léčivé přípravky bez lékařského předpisu s touto minerální látkou. Je však vždy třeba pamatovat na to, že ničím nelze nahradit pestrou a vyváženou stravu a celkově [zdravý životní styl](#).

Hořčík je jednou z nenahraditelných látek podporujících správné fungování těla. Pokud nás často trápí bolesti hlavy, migrény, [špatně spíme](#) nebo se cítíme napjatí kvůli stresu, je dobré zvýšit jeho příjem. Možná pak budete překvapeni, jaký vliv může mít dostatek hořčíku na zvládání každodenních obtíží.

[Trápí vás často bolesti hlavy? Zkuste doplnit hořčík. | BENU.cz](#)

Podle BENU připravil Věroslav Kozák Ing.