



## Magnesium není pouze o křečích

**Magnesium (Horčík)** je nejdůležitějším minerálem pro člověka a všechny živé organismy. Nejen lidské tělo jej potřebuje pro své metabolické reakce. Jeho nepostradatelnost spočívá především v metabolismu draslíku a vápníku. Vápník je zodpovědný za kontrakci (stažení) a magnesium za relaxaci (uvolnění) svalu. Jedná se o minerál regenerace, který omezuje degenerativní procesy stárnoucího těla.

Důvod, proč **magnesium** pomáhá při křečích a potížích s nimi spojenými, je jeho důležitá úloha při uvolňování svalového napětí a podpora správné činnosti nervové soustavy.

**Nedostatek magnesia** se může projevovat svalovými křečemi, trávicími obtížemi, nervozitou, podrážděností, bolestmi hlavy, závratěmi, únavou, nespavostí, zhoršenou koncentrací, palpitací (bušením srdce) nebo i významným zhoršením metabolismu dalších minerálů, především draslíku, fosfátů, vápníku, ale i sodíku.

Jeho nedostatek je způsoben zejména nekvalitní stravou a to nejen „průmyslovou“, kde se jeho obsah snižuje technologií zpracování, ale i tou z takzvaných domácích zdrojů, pokud se používají chemická hnojiva.

**Doplnění magnesia** je možné vhodnou potravou (mezi přirozené zdroje magnesia patří např. luštěniny, špenát, mák, kvasnice, mandle, ořechy, banány, obilí, káva a čokoláda), ale i **jeho aplikací na kůži**. Při přípravě roztoků s použitím **magnesia** začněte s nižší koncentrací magnesia ve vodě a postupně vyzkoušejte nejvyšší pro Vás příjemnou a snesitelnou koncentraci. Účinnost je optimální, je-li kůže vláčná, hydratovaná, napařená, prokrvená, uvolněná, masírovaná, než je-li suchá, studená a nepřipravená.

**Magnesium** nám přináší uvolnění, kvalitní regeneraci, koncentrované a výkonné myšlení, a proto může být první volbou při výše uvedených obtížích.

**Křeč** je nefyziologický stav, kdy dochází k nadměrnému či dlouhodobému stažení kosterní nebo hladké svaloviny a jeho příčiny mohou být různorodé. Mezi nejčastější příčiny patří zejména přetížení či místní překyselení svalů po nadměrném, nezvyklém či nesprávně prováděném pohybu či cvičení jak u „netrénovaných“ jedinců, tak i u vrcholových sportovců při překonávání nadlimitní zátěže a s tím souvisejícím přehřátím spolu s nedostatečným příjmem tekutin, dále prochlazením svalů (např. při plavání), nedostatečné krevní zásobení, komprese a nedostatek minerálů, vitamínů (např. B6) či stopových prvků.

Pokud máte sklony k často se opakujícím křečím, může být problém i závažnějšího charakteru, a proto je vhodné vyhledat odbornou pomoc a zjistit jejich příčinu.

**A jak se s křečí nejlépe vypořádat?** Pro její předcházení zejména při sportu či zvýšené fyzické zátěži je vhodné postupně zvyšovat svojí aerobní výkonnost a kondici. Pravidelné trénování svalů zvyšuje průtok krve v oblasti namáhaných svalů a celkově zlepšuje jejich prokrvení kyslíkem. Celkově se tím zlepšují mechanismy, které pomáhají odbourávat laktát, a tím se zlepšuje odolnost těla proti zakyselení. Cítíte-li, že se křeč blíží, pokuste se sval lehce protáhnout, pokud možno bez další bolesti, přejděte do tepla, doplňte tekutiny a minerály z dostupných zdrojů a na postiženou oblast vmasírujte roztok s [magnesiem](#).