

Návod ako efektívne a zdravo zvýšiť hladinu horčíka (Mg)

E-kniha je určená pre vás, ktorí ste sa rozhodli uzdraviť svoj neposlušný chrbát zdravou a pre vaše telo prirodzenou cestou. 😊

Miroslav Macejko
špecialista na cvičenie



E-kniha informuje o tom, ako si uľaviť bolesti chrbta vďaka horčíku. Je to zdravotný problém, preto pred aplikovaním informácií v e-knihe do praxe sa vždy poraďte so svojim lekárom. 😊



www.bolest-chrbtice.sk

Horčík (*latinsky magnézium*), označovaný i ako prvok života, je životne dôležitý pre každú bunku vášho tela. Bez horčíka by nebol pohyb a ani život. **Nedostatok horčíka vo vašom tele môže spôsobiť rôzne zdravotné problémy.**

Ľudské telo obsahuje do 30 gramov horčíka. Z uvedeného množstva sa nachádza 60% v kostiach, 26% v svalovej hmote a zvyšok v krvi a tukových tkanivách.

Mnohé prieskumy a štúdie potvrdzujú existenciu veľkého množstva populácie, ktorá má nízku hladinu tohto minerálu. Potvrdzuje to i [štúdia](#) nitrianskej SPU, ktorá zistila **nedostatok horčíka až u jednej tretiny Slovákov.**

Tento výsledok je dosť alarmujúci! Výsledkom sú potom rôzne **zdravotné problémy týkajúce sa i pohybového aparátu.**

Nedostatok horčíka môže byť príčinou akútnych a chronických bolesti chrbta, svalových spazmov, svalového napätia alebo kŕčov, kontrakcie v šiji, bolesti v krížoch, bolesti svalov, vzniku artritídy a osteoporózy.



Prečo máme nedostatok horčíka?

Najprirodzenejším a najzdravším spôsobom ako vyrovnať množstvo horčíka vo vašom tele je jeho **príjem formou potravy.**

Bohužiaľ prírodné zdroje magnézia, ktoré dostávame do tela v podobe potravy, obsahujú nedostatok horčíka. Spôsobujú to kyslé dažde, ktoré ho z pôdy vyplavujú.

Rovnako herbicídy a pesticídy, ktoré sa využívajú pri pestovaní obilnín, ovocia a zeleniny znižujú hladinu horčíka v pestovaných potravinách. I v dôsledku toho väčšina z nás trpí nedostatkom horčíka.

Ak chcete zabrániť problémom v pohybovom aparáte ako sú bolesti chrbta v šiji, krížoch...., tak odporúčam jesť stravu bohatú na horčík poprípade doplniť nedostatok horčíka formou kvalitných výživových doplnkov.

Ako čo najefektívnejšie doplniť nedostatok horčíka?

Denná dávka horčíka by sa mala pohybovať medzi 300 až 400 mg. V závislosti od pohlavia, veku, hmotnosti, fyzickej a psychickej aktivity a zdravia.

Ak chcete čo najefektívnejšie a najzdravšie dodržať jeho hladinu tak je vhodné kombinovať stravu bohatú na horčík s minerálom horčíka vo forme solí. Horčíkové soli majú najvyššie percento vstrebateľnosti.

Potraviny bohaté na horčík sú hlavne v minerálke, slnečnicových a tekvicových semenách, orechoch, ovsených vločkách, celozrnných produktoch, banánoch, kapuste, keli, horkej čokoláde, strukovinách.



Podľa mnohých svetových odborníkov najrýchlejším spôsobom ako doplniť nedostatok horčíka v tele je - absorbovať ho cez pokožku vďaka tzv. transdermálnemu horčíku vo forme oleja.

[Horčíkový olej](#) je zmes vysoko nasýteného roztoku chloridu hračnatého v destilovanej vode, ktorá má štruktúru podobnú oleju.

Bolo preukázané, že pri vonkajšom použití môže byť horčík absorbovaný až 5-krát rýchlejšie a 6-krát účinnejšie ako v prípade orálneho spôsobu.

Vďaka **magnézióvemu oleju** dochádza k obnoveniu vnútrobunkového nedostatku horčíka už **do 6 týždňov** zatiaľ čo pri orálnom použití to môže trvať aj jeden rok.

Stačí magnéziový olej nastriekať napr. na **bolestivé miesto na chrbte** (*kríž, medzi lopatky, šija*) a čakať kým sa dostaví „AHA MOMENT“, čiže stav kedy dochádza k úľave od svalového napätia alebo napr. bolesti chrbta.

Ako používať horčíkový olej na zmiernenie bolesti chrbta?

Aplikujte magnéziový olej do miesta bolesti podľa potreby. Môžete tiež namočiť naolejovaný papierový uterák a naniest' ho na seknuté kríže alebo na natiahnutý sval a iné boľavé miesto.

Môžete ložisko bolesti prikryť plastovou fóliou (aby sa miesto udržalo vlhké) a nechajte pôsobiť minimálne 4 až 8 hodín.

1.TIP: *Môžete si vytvoriť vlastný horčíkový olej z [Magnéziových vločiek](#) alebo si dopriať horčíkový kúpeľ. Stačí rozpustiť 250 - 500g magnéziových vločiek vo vani bežnej veľkosti (cca 60l vody) alebo 150g (1/3 z 500g balenia) v 4-5L kúpeli na nohy. Kúpeľ s teplotou vody 37-39°C si vychutnávajte minimálne 20-30 minút. Po kúpeli sa opláchnite čistou vodou a osušte sa.*

2.TIP: *Taktiež si môžete rovno zaobstarat' i kvalitný horčíkový sprej. Na trhu ich nájde mnoho: [Horčíkový olej Rapid](#), [Zechmag](#), [Eesy Body](#) a [Renovality](#).*

Čo zhoršuje a čo zlepšuje vstrebávanie horčíka?

Je potrebné, aby ste boli obozretní pri kombinovaní horčíka s inými vitamínmi, minerálmi, a stopovými prvkami.

Vstrebávanie horčíka zhoršuje nadbytočné množstvo vápnika, mangánu, fosforu, železa, zinku ale aj tuku.

Nadmerná konzumácia tučných jedál je mnohokrát príčinou prečo mnohí trpíte nedostatkom horčíka. Ak musíte užívať s horčíkom aj vápnik či zinok odporúčam ich užívať oddelene.

Mnohé štúdie potvrdzujú, že napr. vitamín D absorpciu horčíka zvyšuje. Nedostatok horčíka pomáhajú redukovať aj ďalšie živiny – najmä vitamín D3, vitamín B1 (thiamín), selén, vitamín E a B6.

Otestujte si horčík na vlastnom tele

Práve ste sa dozvedeli, aký je horčík životne dôležitým pre fungovanie vášho pohybového aparátu.

Na rozdiel od iných minerálov sa účinok horčíka dá otestovať na konkrétnych problémoch. Ako sú kŕče svalstva, zvýšený krvný tlak alebo nespavosť.

Ak pociťujete únavu, bolesti chrbta, krížov, šije, medzi lopatkami, svalov a máte spazmy a svalové kŕče pravdepodobne trpíte nedostatkom horčíka aj vy.

Ak chcete vedieť ako ste na tom s horčíkom, tak na tomto linku si môžete vykonať test: [Horčíková kalkulačka](#)

Teraz už viete, že najlepšiu vstrebateľnosť horčíka získate použitím magnéziového oleja (*tzv. transdermálne magnézium*), ktorý môže obnoviť hladinu horčíka vo vašich bunkách v relatívne krátkom čase.

Preto si bez váhania urobte radôstku a doprajte si napríklad [horčíkový kúpeľ z vločiek](#), alebo si jednoducho naneste na chrbát [magnéziový olej \(sprej\)](#), zľahka vmasírujte a uľavte si od bolesti chrbta.

Zo srdca vám prajem rýchlu úľavu od bolesti. 😊

PS: Ďalšie rady a tipy ako si uľaviť od bolesti chrbta si môžete prečítať na blogu: www.bolest-chrbtice.sk. 😊