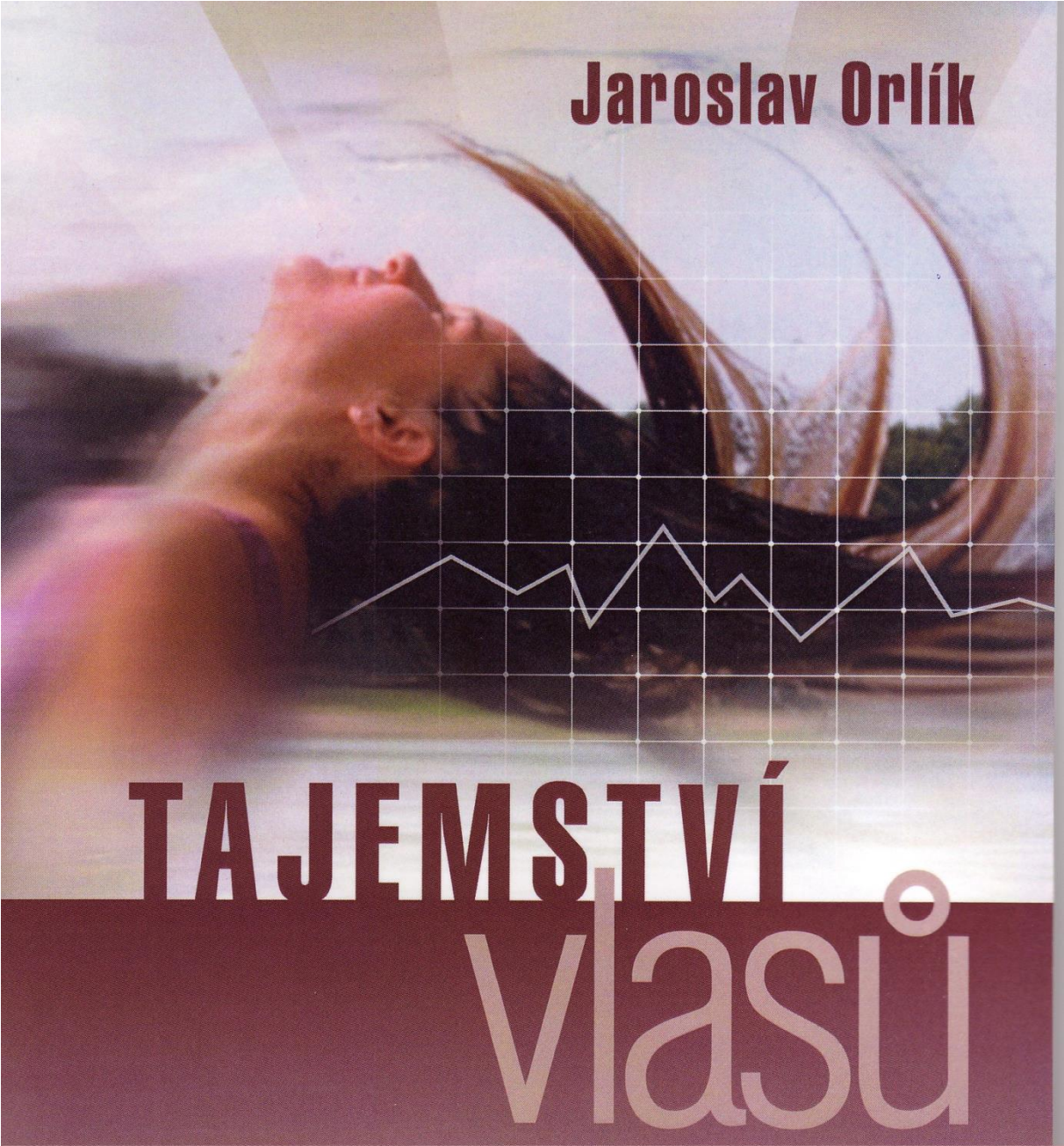




Jaroslav Orlík

TAJEMSTVÍ vlasů

**Jak se zbavit
latentní tetanie?**

Jak se zbavit latentní tetanie

MUDr. Jaroslav Orlík



www.tajemstvivlasu.cz

www.jaroslavorlik.cz

Měli jste také někdy pocit nedodechnutí a nedostatku vzduchu?

Trápilo vás brnění jazyka, mravenčení v konečcích prstů nebo slabost končetin?

Dostali jste bolesti na hrudníku, až jste se báli, že jste dostali srdeční infarkt?

Pocíťovali jste slabost až na omdlení nebo velkou únavu, pocit stažení nebo bolesti kolem žaludku?

Absolvovali jste všechna možná vyšetření, která nic neprokázala, jen vám řekli, že jste přetažení, potřebujete relaxovat nebo si vzít dovolenou?

Posléze vám možná řekli, že máte neurastenii nebo neurovegetativní dystonii, vegetativní labilitu nebo anxiózní neurózu, aby vám nakonec stanovili diagnózu latentní nebo neurogenní tetanie.

Berete psychofarmaka nebo hořčík a pořád to není lepší?



Přečtením následujících stránek se dozvíte návod, jak se potíží, vyplývajících z latentní tetanie, zbavit.

Jsem internista a gastroenterolog s třicetipětiletou klinickou praxí a během své práce na interním oddělení, v ambulancích i výjezdech s rychlou záchrannou službou jsem se setkal s mnoha pacienty, kteří měli latentní či neurogenní tetanii.

V prvních letech pacientů s latentní tetanií bylo málo, spíše nám na oddělení občas přivezli někoho s hyperventilační tetanií. Vyděšeného pacienta, který si myslel, že se udusí a umře, jsme nechali dýchat do silonového sáčku, který si sám držel před ústy, a tím zmizely všechny potíže. Poté dostal ještě injekci s hořčíkem a mohl jít domů.

V posledních letech je pacientů s latentní tetanií stále více, protože v půdě, ve vodě a následně v potravinách je stále méně hořčíku.



Posledních 15 let pomáhám lidem (nejen s latentní tetanií a chronickou únavou) zlepšit jejich zdravotní stav tím, že je učím správně se stravovat, vyrovnávat se se stresem a cíleně brát správné doplňky stravy na základě analýzy prvků ve vlasech a programu bodykey, aby se cítili lépe a měli více radosti ze života.

Má to výsledky?

Paní Jana:

Před nedávnem jsem si "zadřela motor" svého organismu, a protože jsem nemohla odjet regenerovat se na zdravý ostrov, hledala jsem metodu, která mně pomůže u nás v České republice. Jsem nesmírně z celého srdce vděčna panu doktorovi MUDr. Jaroslavu Orlíkovi, že mně pomohl uzdravit. Provedl mně velmi zajímavou analýzu, analýzu prvků z vlasů a zjistil tak skutečný stav mého organismu.

Na základě výsledků mého přetíženého (vyčerpaného) organismu byla zjištěna nerovnováha v poměrech prvků. Po doporučené a zahájené suplementaci jsem se již po 3 týdnech změny způsobu stravování, relaxace a cíleném doplňování prvků a vitamínů cítila lépe a lépe, až jsem se cítila zdravá, protože jsem odstranila své zdravotní potíže v podobě křečí a brnění všech svalů (latentní tetanie, což je onemocnění z nedostatku hořčíku uvnitř buněk).

Mohla jsem tak opět po dlouhodobé pracovní neschopnosti nastoupit do pracovního poměru. Výsledek této obnovy mého organismu je přímo fascinující!!! Nejen že všechny moje zdravotní potíže odešly pryč :), ale také začala jsem být šťastnější a vděčná zázrakům přírody, která nám napomáhá organismy obnovovat, jsem sebevědomější, pozitivně nahlížím na svět, mám více životní energie, protože jsem navíc zhubla 20 kg své nadváhy.

Pan Róbert:

Mal som viacej problemov, ale hlavnym problemom bola Tetania. Pán Orlík mi pomohol asi ako nikto v živote. Vďaka nemu som začal zase normalne existovať. Ešte s nim budem musieť nejake veci dorešiť, ale je to super :).

Paní Helena:

Dlhodobu som mala zdravotné problémy, prejavovalo sa to hlavne intenzívnou nevoľnosťou, pálením záhy a častou únavou. Absolvovala som množstvo vyšetrení, no diagnóza nebola nikdy stanovená. Cítila som veľkú bezmocnosť a nevedela, čo ďalej, no po doporučenej analýze prvkov vo vlasoch, konzultácii s doktorom Orlíkom a následnej cielenej suplementácii vitamínov značky Nutrilite sa všetko zmenilo a ja sa opäť cítim zdravá, šťastná a plná energie.

Více se můžete dočíst na stránce <http://jaroslavorlik.cz/reference/>

Můj příběh

Osobně jsem byl po celý život zdravý, jen kolem 40 let jsem musel přestat jezdit na kole, protože mne tak silně bolela kolena, že jsem neujel více než 5-10 km. V té době jsem začal pracovat ve funkci primáře interního oddělení a kolegové – odborníci se opravdu snažili, aby našli důvod a pomohli mi, ale nic se nenašlo. Smířil jsem se s tím, že na kole už nikdy nebudu jezdit, v chůzi mi to nevadilo.

Po 5 letech – v roce 2001 – jsem se dozvěděl o nové vyšetřovací metodě – analýze prvků ve vlasech, která mne zaujala tak, že jsem se jí začal zabývat. Absolvoval jsem všechna možná školení a kurzy a následně i speciální zaškolení v polské Lodži u biochemiků a lékařů z Vojenské lékařské akademie, kteří založili laboratoř k diagnostice prvků ve vlasech.

První vlasy, které jsem nechal vyšetřit, byly moje vlastní a vlasy mé manželky. Následně jsem se řídil doporučením dle výsledků analýzy prvků ve vlasech a po několika měsících mě přátelé pozvali na squash. Nikdy jsem ho nehrál a měl jsem obavu, co řeknou kolena, ale šel jsem. A kolena vydržela. Po několika letech jsem znovu začal jezdit na kole a jezdím dodnes.

Postupy na základě analýzy prvků ve vlasech pomáhají při řešení různých chronických zdravotních problémů s různě vysokou úspěšností (50-90%), ale u latentní či neurogenní tetanie jsou úspěšné ve 100% případů, pokud se vyšetřené osoby drží doporučených postupů.

Při léčbě latentní tetanie se obvykle dopouštíme různých omylů:

1. Podávají se psychofarmaka místo hořčíku
2. Léčba hořčíkem je krátkodobá (buď stačí občas nějaká injekce do svalů nebo do žíly nebo infuze, nebo se hořčík podává 1-2 měsíce a pak se vynechá). Ve skutečnosti je dlouhodobé podávání hořčíku zásadní.
3. Léčba hořčíkem je poddávková – nepodává se dostatečné množství hořečnatých iontů. Správná dávka pro dospělého člověka je 350-400mg hořečnatých iontů (to například odpovídá 6-8 tabletám s obsahem 0,5g laktátu hořečnatého - magnesium lacticum)
4. Hořčík se podává v nesprávnou denní dobu. Vstřebává se totiž ráno a dopoledne, tzn. že dávkování 3x2 nemůže fungovat – polední a večerní dávka se nevstřebá. Hořčík a vápník by se měly podávat buď ráno do 8.00, nebo večer před spaním – po 21.00)
5. Hořčík se podává ve formě anorganické soli, přičemž kovové prvky se vstřebávají ve formě organických solí – např. laktát, citrát, glukonát...
6. Některé osoby potřebují současné podání vápníku s hořčíkem, a přesto je těmto lidem podáván samostatný hořčík, protože není k dispozici metoda, jak tyto osoby poznat
7. Příliš se soustředíme na podávání hořčíku a neřešíme další potřeby – naučit pacienta vyrovnávat se se stresem, naučit ho správně se stravovat a doplnit i další chybějící prvky či vitaminy.

3 kroky ke zdraví – jak se zbavit latentní tetanie:

1. Krok – správná suplementace

- a) **Hořčík** - je třeba brát dlouhodobě, nejlépe v jedné denní dávce večer před spaním nebo ráno do 8.00. Dávku lze i rozdělit na poloviny – jednu brát ráno do 8.00 a druhou večer před spaním. Potřebná denní dávka je nejméně 350-400mg (podle hmotnosti). Hořčík je také potřeba brát ve správné formě, tzn. organické soli (citrát, laktát, glukonát...) – na balení by vždy mělo být uvedeno složení a podle něho si suplement můžeme vybrat. V poslední době se objevují na trhu malé sáčky s práškem obsahujícím hořčík, který se vysype pod jazyk, nechá rozpustit a vstřebat už v dutině ústní. Takto podávaný hořčík (obvykle ve formě citrátu) je vstřebatelný kdykoliv – během celých 24 hodin. Dá se použít i jako 1.pomoc místo podání injekční formou.
- b) Některé osoby potřebují brát **současně s hořčíkem i vápník**, nejlépe v jedné tabletě, ve které bude poměr vápníku k hořčíku 3:2 až 3:1. V tomto poměru podporuje vápník vstřebávání hořčíku a opačně. V jiných poměrech blokuje vápník vstřebávání hořčíku (a nebo naopak). To, jestli potřebujete samotný hořčík nebo kombinaci vápníku s hořčíkem, se dá zjistit provedením analýzy prvků ve vlasech
- c) **Další prvky, vitaminy, antioxidanty a další suplementy** – z analýzy prvků ve vlasech také zjistíme, jaké další doplňky stravy potřebujeme brát a v jaké dávce. K suplementaci používáme přírodní doplňky stravy, které jsou většinou vyrobeny formou koncentrátů z rostlin. Náš organizmus je takto lépe vstřebává, můžeme použít nižší dávky a suplementy nemají vedlejší účinky, velmi dobře se snášejí.

2. Krok – úprava způsobu stravování

Každý člověk je jiný nejen svým vzezřením, ale také po biochemické stránce. A každý se z nás se potřebuje poněkud jinak stravovat. Analýza prvků ve vlasech nám pomůže určit, jaký máme **metabolický typ** – jestli rychlý, pomalý nebo smíšený.

Metabolický typ nám říká, jak rychle se v našich buňkách tvoří energie. To, jestli máme rychlý nebo pomalý metabolický typ, není ani dobře, ani špatně. Jen se k sobě musíme chovat v souladu s metabolickým typem. A každý metabolický typ se potřebuje poněkud jinak stravovat. Stejně jako nemůžeme krmit vznětový-diesellový motor benzínem.

Potřebujeme tedy zjistit, jaký máme metabolický typ, a tomu musíme přizpůsobit způsob stravování i suplementaci (pomalý metabolický typ potřebuje v prvních měsících samostatný hořčík, rychlý metabolický typ kombinaci vápníku s hořčíkem).

3. Krok – naučit se vypořádat se stresem

Jakýkoliv stresový činitel v našem organizmu vyvolává hormonální reakci, která má za úkol připravit nás k akci – bojovat nebo utíkat. (Bližší vysvětlení v článku [Relaxace není ztráta času](#), na mém blogu.)

Působení stresu se může viditelně projevit na našem těle překvapivými příznaky: nevolnost, nechutenství a bolesti břicha, vypadávání vlasů, cukání víček, ekzém a akné, bolesti v zádech. Působením stresu dochází k větší spotřebě hořčíku a tím ke zvýšení jeho nedostatku v buňkách.

Pokud se nenaučíme rozkládat stresové hormony, působí dlouhodobě na náš organizmus a vyvolávají změny, které vedou tzv. **civilizačním chorobám** (hypertenze, cukrovka, ateroskleróza...) nebo

ke **chronickým zánětům** (štítná žláza, trávicí ústrojí, pohybový aparát...) nebo k **syndromu chronické únavy**.

Vzhledem k tomu, že v dnešní době se nikdo z nás nemůže úplně vyhnout stresovým situacím, potřebujeme se naučit se rozkládat stresové hormony. To se děje v procesu, kterému se říká **relaxace**.

Při relaxaci bychom měli pravidelně používat obě její formy – aktivní (fyzickou) i pasivní (klidovou).

1. **Najděte si fyzickou aktivitu**, která vás baví a které se budete věnovat alespoň dvakrát týdně po dobu 45-60 minut. Nemusíte do tělocvičny. Pokud jste nikdy nesportovali, obujte si pohodlné boty a běžte se na hodinu projít rychlejším tempem.
2. **Ke klidové relaxaci** můžete využívat meditaci, jógu, autogenní trénink, Silvovu metodu či jiné způsoby využívání alfa-hladiny, relaxační hudbu, dechové techniky, sauna, masáže. Mnohé z těchto metod je třeba se naučit pod vedením zkušeného trenéra či učitele. Své klienty učím **tzv. léčebnou představitost**. (Více opět v článku na mém blogu [Relaxace není ztráta času.](#))

Zajímavou metodou k odhalení dlouhodobého působení stresu na organismus a zhodnocení, jak se organismus se stresem vyrovnává, je analýza prvků ve vlasech. Stresové hormony způsobují kaskádu biochemických změn a analýza minerálního hospodářství nám dovoluje zhodnotit situaci a také předvídat vývoj a ovlivňovat procesy přirozeným a velmi prostým způsobem – každodenní stravou, relaxací a doplňky stravy. Na základě metabolického typu nám pomůže analýza prvků ve vlasech určit, jak intenzivní fyzickou aktivitu potřebujeme ke správné relaxaci.



Jak se zbavit latentní tetanie?

Potřebujete udělat všechny 3 kroky.

Abyste je mohli podniknout, potřebujete si nechat provést analýzu prvků ve vlasech, výsledky zkontrolovat s řádně proškoleným odborníkem, který vám doporučí správnou suplementaci, vysvětlí vám způsob stravování dle vašeho metabolického typu a pomůže vám zvolit správný způsob relaxace.

Více o analýze prvků ve vlasech najdete na <http://jaroslavorlik.cz/analyza-prvku-ve-vlasech/>.



Jaké nejčastější chyby dělají klienti s provedenou analýzou prvků ve vlasech?

1. Soustředí se jen na jeden krok (většinou na suplementaci) a vynechají ostatní dva (změna způsobu stravování a relaxace).
2. Omezí suplementaci pouze na hořčík a neuvědomí si, že cílem komplexní suplementace je srovnat rovnováhu uvnitř buněk, a tím pomoci organismu, aby se lépe vyrovnal s jakoukoliv poruchou a nemocí.
3. Nepoužívají přírodní doplňky stravy a berou místo nich doplňky syntetické, které se hůře vstřebávají a mnohdy mají nežádoucí vedlejší účinky.
4. Nedodržují doporučenou dobu k užívání doplňků stravy a ty se potom špatně vstřebávají (nebo se nevstřebají vůbec) – například hořčík berou v poledne či k večeři.
5. Nevyužívají relaxaci a léčebnou představivost a tím umožňují vyšší spotřebu hořčíku v důsledku působení stresových hormonů.



Co tedy teď potřebujete udělat, abyste se zbavili potíží, které vám působí latentní tetanie?

Objednejte si provedení analýzy prvků ve vlasech!

Můžete tak učinit například zde:

<http://tajemstvivilasu.cz/produkty/analyza-prvku-ve-vlasech/>

Přečtěte si návod k odstřížení vlasů, stáhněte si dotazník, vyplňte ho a odešlete spolu se vzorkem vlasů na uvedenou adresu.

Asi za měsíc dostanete výsledky, které zkonzultujete s proškoleným lékařem a

budete provádět kroky 1+2+3.



MUDr. Jaroslav Orlík

Lékař - internista a gastroenterolog, dlouhodobě se zabývá zdravým životním stylem, zdravou výživou, problematikou redukce hmotnosti a analýzou prvků ve vlasech, o které také napsal knihu *Tajemství vlasů. Jak na tom jsme?* – viz www.tajemstvivilasu.cz. Pravidelně přednáší na kurzech o analýze prvků ve vlasech a na kurzech pro výživové poradce v České republice a na Slovensku - www.orlikovi.cz, www.jaroslavorlik.cz.

