

— GYÓGYÍTÓ MÉDIUM —

EGÉSZSÉGES MÁJMŰKÖDÉS

VÁLASZOK AZ EKCÉMÁRA, A PIKKELYSÖMÖRRE, A CUKORBETEGSÉGRE,
A STREPTOCOCCUSRA, A PUFFADÁSRA, AZ EPEKÖRE, AZ ADRENALIN
STRESSZRE, A KRÓNIKUS FÁRADTSÁGRA, A ZSÍRMÁJRA,
A SÚLYPROBLÉMÁKRA, A KONTAMINÁLT VÉkonyBÉL SZINDRÓMÁRA
ÉS AZ AUTOIMMUN BETEGSÉGEKRE



— ANTHONY WILLIAM —

NEW YORK TIMES BESTSELLERÍRÓ, A GYÓGYÍTÓ MÉDIUM
ÉS AZ EGÉSZSÉGES PAJZSMIRIGY SIKERKÖNYVEK SZERZŐJE

ÉDESvíZ

---GYÓGYÍTÓ MÉDIUM---
EGESZSEGES
MÁJMŰKÖDÉS
— ANTHONY WILLIAM —

ANTHONY WILLIAM MŰVEI

Gyógyító médium:

A krónikus és gyógyíthatatlan betegségek mögött rejlő titkok

Gyógyító médium:

Gyógyító ételek

Gyógyító médium - Egészséges pajzsmirigy:

A Hashimoto-betegség, a Graves-Basedow-kór,

az álmatlanság, a pajzsmirigy-alulműködés

és az Epstein-Barr háttérben meghúzódó igazság

A Gyógyító médium közösség tagjainak,

akik minden reggel azzal a szándékkal kelnek,

hogy a szívükben könyörülettel és a kezükben életet
adó

fénnyel terjesszék a Szellemi vezető üzenetét.

A múlt, a jelen és a jövő orvosainak és
terapeutáinak,

akik az életüket a szeretett betegeiket meggyógyító
igazság keresésének szentelik.

És Anyának és Apának, akik világra hoztak.

TARTALOM

ELSŐ RÉSZ: A MÁJ VALÓDI HIVATÁSA

CSODÁLATOS BÉKEFENNTARTÓ

1. FEJEZET: Mit tesz érted a májad?
2. FEJEZET: Az alkalmazkodó máj
3. FEJEZET: Az életadó máj
4. FEJEZET: A gyógyító máj
5. FEJEZET: A védelmező máj

6. FEJEZET: A tisztító máj
7. FEJEZET: A hős máj

MÁSODIK RÉSZ: A LATHATATLAN VIHAR MI TÖRTÉNIK A MÁJUNKBAN?

8. FEJEZET: A lassú máj
9. FEJEZET: Májenzimtotó
10. FEJEZET: Piszkos vér szindróma
11. FEJEZET: Zsírmáj
12. FEJEZET: Súlygyarapodás
13. FEJEZET: Rejtélyes éhség
14. FEJEZET: Öregedés

HARMADIK RÉSZ: HARCRA FEL!

MÉG TÖBB TÜNET A BETEGSÉG REFLEKTORFÉNYÉBEN

15. FEJEZET: A cukorbetegség és az ingadozó vércukorszint
16. FEJEZET: A titokzatos magas vérnyomás
17. FEJEZET: A titokzatos magas koleszterinszint
18. FEJEZET: A titokzatos szívdobogás
19. FEJEZET: Mellékvese-problémák
20. FEJEZET: Vegyszer- és élelmiszerintoleranciák
21. FEJEZET: Metilációs gondok
22. FEJEZET: Ekcéma és pikkelysömör
23. FEJEZET: Akne
24. FEJEZET: Kontaminált vékonybél szindróma (SIBO)
25. FEJEZET: Puffadás, székrekedés és irritábilis bél szindróma (IBS)
26. FEJEZET: Ködös agy
27. FEJEZET: Az érzelmi máj -hangulatingadozások és szezonális affektív zavar (SAD)
28. FEJEZET: PANDAS, sárgaság és gyermekkori májbetegségek
29. FEJEZET: Autoimmun májbetegségek és hepatitis
30. FEJEZET: Májzsugor és májhegszövet
31. FEJEZET: Májrák
32. FEJEZET: Epehólyag-betegség

NEGYEDIK RÉSZ: MENTSD MEG A MÁJADAT!

HOGYAN GONDOSKODHATSZ A MÁJADRÓL ÉS VÁLTOZTATHATOD MEG AZ ÉLETED?

33. FEJEZET: Megbékélt test
34. FEJEZET: A májjal kapcsolatos mítoszok eloszlata
35. FEJEZET: A magas zsírtartalom trendje
36. FEJEZET: Bajkeverők a májban
37. FEJEZET: Májat erősítő ételek, gyógynövények és étrendkiegészítők
38. FEJEZET: Egészséges májműködés 3:6:9
39. FEJEZET: Receptek a máj egészségéért
40. FEJEZET: Meditációs gyakorlatok a máj egészségéért
41. FEJEZET: A vihar elcsendesedik Béke veled!

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

MERTEKEGYSEG-ATVALTO TÁBLÁZATOK

ELŐSZÓ

Anthony William bármelyik könyvét vegyem is a kezembe, mindig tanulok valami újat. És akkor is, ha belehallgatok valamelyik rádióműsorába. Olyasmit kapok, amit igaznak érzek, ám amit az egészségügyi oktatásban nem tanítanak. Mi több, a tanultak nagy részét az életben is alkalmazom. Jó példa erre az első könyvből, a Gyógyító médiumból vett smoothie. Anthony ebben a művében reggelire ajánlott smoothie-recepteket mutat be, amelyekkel a 28 napos gyógyító-tisztító kúra során elkezdheted a napjaidat. Néhány éve én is végigcsináltam a programot. Az egyik recept általam továbbfejlesztett változatát különösen megszerettük az unokámmal és sok barátunkkal. Mindig zajos sikert arat. Most pedig - az Egészséges májműködés elolvasása után - még

boldogabb vagyok, hogy rendszeresen fogyasztom ezt az elixírt. Nemcsak optimálisan hidratálja a szöveteimet, hanem a májamat is méregteleníti.

Nem árulok zsákbamacskát, íme a recept: 2-3 organikus banán, 1 1/2 -2 csésze fagyasztott, vadon termő áfonya (nagy tételben szoktam vásárolni, és mindig kéznél tartok egy keveset), egy merőkanálnyi organikus, fagyasztott cseresznye. Tetszőleges mennyiségű vizet (rendszerint 2-3 csészényit) adok hozzá, és turmixgépben elegyítem a hozzávalókat. Két nagy vagy 4 kis adag az eredmény. Ha nincsenek vendégeim, akkor a fel nem használt mennyiséget befőttes üvegbe töltöm, és félreteszem későbbre.

Anthony Gyógyító médium - Gyógyító ételek című könyve, ahogy a cím is sugallja, első könyvéhez hasonlóan valóban gyógyulást hozott. Ebből a gyönyörű forrásból mindent megtudtam a zöldségekben és gyümölcsökben található hihetetlen energiáról, gyógyító információról és spirituális leckékről. Ez a tudás készítetett arra, hogy még az alsórendű burgonyát (amely a földelést és az alázatot képviseli) is sokkal nagyobb élvezettel fogyasszam. Már nem eszem ész nélkül. Hálás kapcsolatot alakítottam ki az evéssel. (Természetesen nem mindig, de a korábbinál sokkal gyakrabban.)

Most pedig, a Gyógyító médium -Egészséges májműködés elolvasása után több tisztelettel fordulok a máj - és mindenki más mája - felé, mint korábban bármikor. Hivatásos orvosként a májműködéssel kapcsolatos első ismereteim lényegében az újszülöttek sárgaságára, és annak a sok alkoholistának a májsugorára korlátozódtak, akiket fiatal gyakorló orvosként kezeltem. Az 1970-es években szemtanúja lettem az első kísérleti bypass műtétek¹ halálos következményeinek. Eleinte sokan meghaltak a fellépő komplikációk, köztük a májelégtelenség miatt. A bypass műtétek azóta nyilvánvalóan nagy utat jártak be.

De itt a lényeg! Az orvostudomány máig nem értékeli mindazt, amit a máj ténylegesen végez a mindennapok során - jóval azelőtt, hogy megemelkedne a májenzimérték vagy kialakulna a zsírmáj, esetleg a májsugor. Amikor 2001-ben megírtam a The Wisdom of Menopause című könyv első kiadását, pontosan tudtam, hogy

önmagában nem a menopauza a felelős azokért a tünetekért, amelyek a nőket az életük közepén gyötrik - az álmatlanságért, a hőhullámokért és az ingerültségért. A Gyógyító médium - Egészséges májműködés is felhívja a figyelmet arra, hogy ezeknek a tüneteknek a jó részét a túlterhelt máj okozza - nem azért jelentkeznek, mert a nő egy adott korba ért, amikor hanyatlásra kárhoztatott a teste, hanem mert az életmódunk veszélyezteti a májunkat.

Ahogy Anthony is kihangsúlyozza, a máj kétszintű védelmet kínál a környezeti mérgeanyagokkal szemben: a lefegyverzést és a feltartóztatást. A védelmi funkciók azonban nem tartanak örökké, ha továbbra is figyelmen kívül hagyjuk a máj működését. Anthony részletesen kifejti azt a jelenséget, amit jómagam is számos alkalommal megfigyeltem az évek során. A nőknél átlagosan 38, a férfiaknál 48 éves korban elkezd gyengülni a máj védelmi rendszere, és felbukkannak az olyan tünetek, mint a súlygyarapodás és a hőhullámok - köztük azok is, amiket együttesen „öregedésnek” nevezünk. A legtöbb embernél a máj méregtelenítő képessége ekkorra már 60 százalékosra csökkent. Lényegében azt üzeni, hogy „Évtizedeken keresztül gondoskodtam rólad, és nem tudom tovább csinálni, ha nem változtatsz valamin”.

Kijózanító, nemde? (Milyen remek szó, ha belegondolunk az alkohol májra gyakorolt hatásába.)

A következőket kell tudni: A máj feladata a szűrés és a kiválogatás. Elkülöníti a jótékonyt a mérgezőtől. Megtisztítja a közvetlenül a szívbe áramló vért. A máj a végső vértisztító. Azzal is véd bennünket, hogy elkülöníti az oldószereket, a rovarirtó szereket és a vírusokat, így ezek nem kerülnek a véráramba.

A máj által kibocsátott mérgeanyagok három helyre kerülhetnek. Az első: az epehólyag és az epe közvetítésével a vastagbélbe, ahonnan a széklettel ürülnek ki. A második: a vesébe, ahonnan a vizelettel távoznak. Végül pedig, a harmadik: szabad gyökként a véráramba kerülnek (ez azonban a végső megoldás).

Most figyelj! A következőről mindenkinek tudnia kell. Olyan időket élünk, amikor minden korábbinál több embernél diagnosztizálnak pitvarfibrillációt, heves szívdobogást és más szívproblémát. Tény, hogy a különböző szívbetegségek jelentik az első számú halálokat mind a nőknél, mind a férfiaknál. Anthony szavaival élve, íme, az ok nagy része, amiről később olvashatsz a könyvben.

Amikor a máj eljut arra a pontra, amikor már képtelen feldolgozni a rajta áthaladó káros anyagokat, több szabad gyökös törmelék és méreganyag (a kevésbé mérgező anyagok, amelyeket a máj nem temetett el magában) kerül a véráramba, ami erősebb pumpálásra kényszeríti a szívet, hogy felhúzhassa a vért a májból - mintha pudingot akarnál felszívni szívószálon. Mindez magas vérnyomást eredményez. Ha a máj olyan mértékben eldugul, hogy a biohártya leszakad és bekerül a vérbe, akkor nagy valószínűséggel alakul ki pitvarlebegés, mivel ez a zselészerű anyag eltömíti a szív-billentyűket, ami megakadályozza a szabad véráramlást.

Azonban a pillanatnyi egészségi állapotodtól függetlenül semmi szükség arra, hogy széttárd a karod, és elfogadd, hogy elkerülhetetlen a májfunkció csökkenése az évek során. Hanem tudd, hogy abban a pillanatban, amikor elkezdesz gondoskodni a májadról, az sokkal inkább képes lesz gondoskodni rólad. A testünk szinte csodával határos képességgel regenerálódik és állítja vissza az egészséget, amikor elkezdjük megadni neki azokat az anyagokat és figyelmet, amelyekre szüksége van.

A Gyógyító médium - Egészséges májműködés című könyvben sok olyan dolgot megtudsz majd a máj működéséről és rejtélyeiről, amit az orvostudomány még nem ismer vagy nem ért. Ám, ami a legfontosabb: azt is megtudod, mire van a májadnak szüksége ahhoz, hogy meggyógyítsa magát, és elvégezze azokat az életmentő feladatokat, amiért kialakult. Megismered majd a „perime” nevű speciális sejtcsoportot, amit a máj akkor termel, ha a szemetes kukái túlságosan megtelítődnek, és találkozol a „hepa tracking” rendszerrel is, tehát azzal, hogy a máj természetfeletti képességgel és erővel tudja megakadályozni a bajkeverők véráramba jutását.

Esküszöm, hogy a könyv végére olyan hálás leszel a májadnak, hogy kénytelen leszel megtenni azokat a dolgokat, amelyek segítenek neki abban, hogy segíthessen neked! Anthony továbbá nagyon pontos tájékoztatással és táplálékkiegészítő-listával ajándékoz meg. Így még több helyzetben támogathatod a májad, a mindennapi karbantartástól kezdve egészen az olyan sajátos egészségügyi problémáig, mint az akne, az irritábilis bél szindróma, a mellékvese-problémák, a puffadás, az autoimmun rendellenességek, a székrekedés, a cukorbetegség, a szem alatti sötét karikák, a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint, a hőhullámok, a sárgaság, a májöregedés, a Raynaud-szindróma, a szezonális affektív zavar, a súlygyarapodás, a ködös agy, az ekcéma, a rejtélyes éhség vagy a seprűvéna. Anthony végül egy teljes fejezetet szentel az egészséges májműködésnek, amit bárki alkalmazhat, hogy megmentse és visszaállítsa a mája optimális működését.

Röviden, a Gyógyító médium - Egészséges májműködés alapmű az otthoni egészségügyi könyvtárban. Olvasd el! Alkalmazd a tanácsait - még ha csupán néhányat is -, és élvezd az egészséges, boldog máj élethosszig tartó hatásait! Nem bánod meg.

Christiane Northrup, M.D., a Női test, női bölcsesség-A testi-lelki egészség megteremtése című New York Times bestseller szerzője



A négyéves Anthony William sérült kismadarat gyógyít

ÜZENET AZ OLVASÓNAK

A kincsvadászat régóta az emberi történelem része. A kincsvadászat során - legyen az pénzzel megrakodott, régi roncshajó vagy kincses térképen megjelölt, arannyal teli láda - jellemző, hogy évek keresése után végre közel kerülünk hozzá. A kutatók elvégezték a kutatásokat, néha

évtizedeken keresztül, elköltötték minden rendelkezésre álló pénzt, beletették az idejüket és az energiájukat, majd, ahogy lejjebb ásnak, egy váratlan földrengés berepíti a kincset egy hasadékba, és soha nem érhetik el. Ugyanez megtörténhet a hajóroncsnál is. Az óceáni feltételeknek megfelelőnek kell lenniük az alámerüléshez - talán egy összeomlott korallzátony vagy a környéken hemzsegő cápák jelentette veszély lehetetlenné is teszi a bújárást.

A krónikus betegségekre vonatkozó igazság hosszú évtizedeken keresztül elérhetetlen távolságban volt, pedig jó emberek kutatták a válaszokat és kerültek egyre közelebb azokhoz. Híres neurológusok jutnak a megoldás közelébe, de pénzhiány miatt kénytelenek megtorpanni. Ugyanúgy, amikor a modern orvostudomány - amelyben olyan sokan szenvedtek vagy akár haltak meg válaszok nélkül - egyre közelebb kerül a megoldáshoz, minden előrehaladást tartaléklángra kapcsolnak. Már majdnem megvannak a válaszok. Egy elmélet, például a génhibáztatási játszma még távolabbra taszítja az igazságot, mert az orvostudományt arra készíti, hogy minden erőforrását a génkutatásba fektesse, ahelyett hogy azokat a válaszokat kutatnák, amelyek ténylegesen megállíthatnák ezt az egész krónikusbetegség-örületet, ami túlságosan régóta kísér bennünket.

Hányszor láttál kibontakozni valamit a szemed előtt, amiről tudtad, hogy másként is alakulhatott volna, ha a többiek értik, amit te már megtanultál? Egész életemben azt néztem, hogy egymás után peregnek le az évtizedek, miközben az orvosi közösségek ide-oda botorkálva próbálják meg kideríteni, hogy miért szenvednek az emberek. Végignéztem, amint szinte belebotlanak a krónikus betegségek okába, de az áttörésig nem jutnak el. Az a munkám, hogy közvetítem neked a válaszokat. Készen állsz a befogadásukra?

A következő oldalakon azokkal az igazságokkal találkozol, amelyekhez az orvos-tudomány és a kutatás olyan közel került, de mégsem érte el azokat. Megkaptam a válaszokat a krónikus tünetekre és állapotokra, hogy téged ne tarthassanak többé vissza az egészségügy

krónikus betegségek területén elért fejlődésének útjában álló akadályok. Itt nem találkozol kastélyt védelmező tűzokádó sárkánnyal vagy a kincses ládához vezető utat elálló tengeri szörnyel. Nincs büdzséhiány, teljesítendő napirendi pontok vagy megkövült hibák, amelyek megakadályoznának az előrehaladásban, mert engem nem gátol rendszer. A szabadság itt él ezekben a szavakban; megvalósítható.

A KRÓNIKUS ÉS REJTÉLYES BETEGSÉGEK JÁRVÁNYA

A krónikus betegségek virágkorukat élik. Csupán Amerikában több mint 250 millió ember beteg, vagy küzd rejtélyes tünetekkel. Ezek az emberek csökkentett értékű életet élnek, mégpedig magyarázat nélkül - vagy olyan magyarázatokkal, amelyeket nem éreznek helyesnek, esetleg amelyektől még rosszabbul érzik magukat. Talán te is közéjük tartozol. Ha igen, akkor te is tanúsíthatod, hogy az orvostudomány ma is tapogatózva keresi, hogy mi áll a járvány méretű rejtélyes tünetek és szenvedés hátterében.

Hadd legyek egyértelmű: mélyen tisztelen a jó orvostudományt. Hihetetlenül tehetséges orvosok, sebészek, ápfőnök, technikusok, kutatók, vegyészek dolgoznak ezen a területen, és más szakmákban dolgozó társaikkal együtt mélyreható munkát végeznek mind a hagyományos, mind az alternatív gyógyászatban. Megtiszteltetés volt néhányukkal együttműködni. Hála Istennek ezekért az együttérző gyógyítókért! Annak elsajátítása, hogy miként érthetjük meg a világunkat szigorú, szisztematikus vizsgálódással, az elképzelhető legmagasabb szintű törekvések egyike.

A legtöbb orvos veleszületett bölcsességgel és intuícióval felismeri, hogy az egészségügy intézménye nem adja meg nekik azt, amire szükségük van ahhoz, hogy a legjobb diagnózist és kezelési tervet állítsák fel a krónikus betegségekre. Hányszor hallottad már, hogy „Nincs ismert gyógy mód a [töltsd ki az üres mezőt] betegsége?” Még a legjobb, legelittebb orvosi egyetemeken is vannak olyan orvosok, akik az évfolyamelsők között végeztek, és őszintén bevallják, hogy a tanulmányaik befejezésekor nem voltak felkészülve a krónikus betegek kezelésére. Egyedül kellett szakértökké válniuk. És

vannak orvosok, akik elhiszik, hogy az iskolában megkapták a választ, és valamilyen oknál fogva úgy gondolják, hogy a képzsük érvényteleníti a krónikus betegségek rejtélyét; az hiszik, hogy minden más nonszensz és hókuszpókusz, ami sajnálatos, mivel ezzel megtagadják azt a több millió embert, akik valódi válaszok híján szenvednek. Akárhogy is, nem az orvosok vagy a kutatók hibája, hogy az egészségipar nem képes megoldani a krónikus betegségek rejtélyét. Bámulatra méltó, ragyogó elmék botlanak nap mint nap olyan felfedezésekbe, amelyeket a hierarchia csúcsán elhelyezkedő befektetőknek és döntéshozóknak jóvá kell hagynia ahhoz, hogy továbbléphessenek. Az emberek életébe valószínű változást hozó felfedezések ezreit tartják vissza, és a tudományos életben dolgozókat is visszafogják.

Néha szintiszta matematikaként tekintünk az orvostudományra, amit kizárólag a logika és az értelem vezérel. Noha a matematika és az orvostudomány időnként összetalálkozik, a kettő nem ugyanaz. A matek végleges, a tudomány nem az. A valódi tudomány valamilyen végeredményre épít; egy alkalmazott elmélet eredményére. A matematika használható az orvostudományban; használhatjuk például gyógyszerkészítésre, noha a gyógyszereket nem lenne szabad tudományosnak ítélni egészen addig, amíg nem bizonyították a hatásukat, és azt a nagy számok törvénye alá nem támasztja. A tudományos laboratóriumok olyan emberek játszóházai, ahol módszeresen anyagokat kotyvasztanak össze, hogy leteszteljének különféle elméleteket és hipotéziseket, miközben a befektetők nyomást gyakorolnak rájuk, mert azonnal látni akarják a kedvező eredményeket. Az elméleteket túl gyakran kezelik tényként, még mielőtt esély nyílna a bebizonyításukra - vagy a cáfolásukra. Ez különösen igaz a krónikus betegségekre. Rendkívül ritka a krónikus betegségek orvoslásában az az eset, amikor azonnal helyes választ kapunk.

Nem lenne szép, ha a tudomány olyan ideális lenne, amilyennek néha beállítjuk? Ha arra törekednének, hogy a pénz nem számítson, és csak az igazság győzedelmeskedhet? Az összes többi emberi törekvéshez hasonlóan az orvostudomány is fejlődő terület. Gondolj bele, hogy a belfodrot nemrégiben ismerték csak el önálló

szervnek. Itt ez az aktív, hálószerű kötőszövet, amely mindig is itt volt az orrunk előtt, még el is ismertük, de csak most került a megérdemelt helyére. A közeljövőben még több ilyen esettel találkozunk majd; minden nap új áttörést hoz. A tudomány folyamatosan fejlődik, így azok az elméletek, amelyek az egyik nap abszolút érvényűnek tűnnek, másnap már idejétmúltakká válnak. Mindez azt jelenti, hogy a tudomány még nem képes mindent megválaszolni.

Több mint száz éve várunk arra, hogy az orvosi közösségektől valódi meglátásokat kapjunk a máj betegségeire - és azokra az egészségügyi problémákra, amelyekről senki nem sejti, hogy májvo-natkozásúak -, és még mindig nincsenek itt. Nem kellene újabb tíz, húsz, harminc vagy még több évet várnunk arra, hogy a tudományos kutatások rábukkanjanak a valós válaszokra. Egy napot, nemhogy egy újabb évtizedet sem lenne szabad ágyhoz kötötten élni, végigvonszolni magunkat a mindennapokon, vagy tanácstalanul szemlélni az egészségügyi problémáinkat. Azt sem lenne szabad végignéznünk, hogy a gyermekeink élnek ugyanazt át - mégis milliók kénytelenek ezt tenni.

EGY FELSŐBB FORRÁS

Ezért jött el hozzám négyéves koromban a Szellemi vezető, Isten együttérző megnyilvánulása; hogy megtanítsa, miként láthatom meg az emberek szenvedésének valódi okait, és hogy visszaadjam ezt az információt a világnak. Ha szeretnél többet megtudni a háttéréről, olvasd el a Gyógyító médium - A krónikus és gyógyíthatatlan betegségek mögött rejlő titkok című könyvemet. Röviden annyi a történet, hogy a Szellemi vezető folyamatosan súg a fülemben, tisztán és precízen, mintha csak egy barát állna mellettem, aki tájékoztat a körülöttem lévők egészségügyi állapotáról. A Szellemi vezető már kora gyermekkoromban megtanított arra, hogy keressem az embereken lévő fizikai jeleket, mintha csak túltelített MRI-szkenner volnék, amely feltárja a blokkokat, betegségeket, fertőzéseket, gócpontokat és múltbeli problémákat.

Látunk téged. Tudjuk, hogy mivel állsz szemben. És nem akarjuk, hogy egy másodperccel is tovább szenvedj. Az a hivatásom, a feladatom, hogy elhozzam neked ezt az információt, hogy te a zűrzavar tengere fölé emelkedhess - napjaink egészségügyi divatjainak és trendjeinek hangzavara és retorikái fölé -, mégpedig azért, hogy visszanyerd az egészségedet, és a saját feltételeid szerint élhesd az életed.

A könyvben leírt anyag hiteles és valódi, mégpedig a te érdekében.

A könyvem nem hasonlít más egészség-ügyi témájú könyvre. Olyan sokat adok át, hogy talán vissza akarsz majd lapozni az egyes részekhez, és újra elolvasni azokat, hogy biztosan magadba szívd az összes információt. Előfordulhat, hogy úgy érzed, a gyökeres ellentétét mondom mindannak, amit korábban hallottál, máskor pedig más forrásokra emlékeztet majd, noha finom, ám lényeges különbségekkel. A közös nevező az, hogy ez az igazság. Nem átcsomagolt vagy újrahasznosított elmélet, amit a krónikus tünetek és betegségek új megértésének köntösébe bújtatok. Az itt megadott információ nem a megtört tudomány, különféle érdekcsoportok, marionettbábukat rángató egészségügyi finanszírozás, elrontott kutatások, lobbisták, belső visszaélések, meggyőző hitrendszer, privát befolyások, egészségügyi eredményvadászat vagy trendi csapdák terméke.

A felsorolt gátló erők megakadályozzák az egészségügyi kutatásokat és az orvostudományt abban, hogy megugorják a krónikus betegségek megértéséhez szükséges szintet. Amikor külső forrásoknak feltétlen érdekében áll bizonyos igazságok ethomályosítása, akkor értékes kutatási időt és pénzt fektetünk rossz területekre. Olyan felfedezéseket mellőznek és vonnak ki a kutatási büdzséből, amelyek valóban nagyot lendítenének a krónikus betegségek kezelésében. Az abszolút érvényűnek tartott tudományos adatok torzulhatnak - manipuláció és szennyeződés következtében -, amelyeket aztán az egészségügyi szakértők törvényként tisztelnek, noha azok inhe-renszen tévesek.

Az elkövetkező oldalakon a májjal kapcsolatos adatok és tények vonatkozásában nem találkozol hivatkozással vagy terméketlen forrásból

sarjadt tudományos tanulmányokkal. Más könyvekkel ellentétben nem kell amiatt aggódnod, hogy a megadott információ esetleg téves vagy érvénytelen, mert az itt megosztott egészségügyi információ érintetlen, fejlett, tiszta forrástól származik - egy felsőbb forrástól: az együttérzés Szellemi vezetőjétől. Az együttérzésnél semmi nem gyógyít jobban.

Ha olyasvalaki vagy, aki csak a tudománynak hisz, tudd meg, hogy én ;s szeretem a tudományt. Tudd azt is, hogy hacsak nem májátültetésről beszélünk (egy olyan területről, ahol a tudomány látványos fejlődést ért el), a tudománynak még nagyon sokat kell megtanulnia a máj alapvető működéséről, nehézségeiről és szükségleteiről. Noha kiváló korszakban élünk, betegebbek és fáradtabbak vagyunk, mint a történelem során bármikor. Ha az egészségügyi szakembereknek a legcsekélyebb elképzelésük lenne arról, hogy az emberi szenvedések mekkora hányada vezethető vissza a túlterhelt vagy elhanyagolt májra, akkor az egészségünkkel kapcsolatos gondolatainkban szinte minden tekintetben forradalmi változás következne be!

A tudomány számos más, a súlyokra, mértékekre és a matematikára erősen alapozó területéhez képest a krónikus betegségekről szóló tudományos gondolkodás még mindig elméleti - napjaink elméletei pedig nagyon kevés igazságot tartalmaznak. Ez az oka annak, hogy olyan sokan szenvednek krónikus betegségekből. Ha ebben a mederben haladnak a dolgok, elérünk arra pontra, ahol nem lesz már olyan tanulmány, amelyet ne befolyásolnának számunkra kedvezőtlenül az ügyrendek és az érdekek. Az intézményesült egészségügy e miatt a trend miatt hagyja cserben már kezdetektől a krónikus betegségben szenvedőket. Cserben hagyja az orvosokat is, és több százmillió szenvedő embert.

MI, KÉRDEZŐK

Volt idő, amikor a tekintély és a hatalom szabályai szerint éltünk. Megmondták nekünk, hogy a Föld lapos, majd azt, hogy a Nap forog a Föld körül, mi pedig elhittük. Azok az elméletek nem tényeken alapultak, mégis úgy kezelték őket. Az akkoriban élők nem érezték úgy, hogy az élet széliránnyal szemben halad; így működött, és kész. A

status quo ellen felszólalókat bolondnak tartották. Ezután jött a tudomány paradigmaváltása. A kérdezők - az elkötelezett kutatók és gondolkodók -, azok, akik nem voltak hajlandók készpénznek elfogadni a „tényeket”, végre bebizonyították, hogy elemzéssel a világ egy sokkal mélyebb, igazabb megértéséhez juthatunk.

Most pedig a tudomány vált az új tekintéllyé. Néha életeket ment. A sebészek ma például már steril eszközöket használnak, mert megértik a fertőzés kockázatát, amit a régiek nem ismertek fel. Azonban pusztán bizonyos felismerések miatt nem hagyhatjuk abba az aktív kérdezőt. Elérkezett a következő paradigmaváltás ideje. A krónikus betegségek esetében nem kielégítő az a válasz, hogy „mert a kutatás ezt mondja”. Jó ez a kutatás? Milyen anyagi támogatás áll a háttérben? Elég széles körű volt a mintavétel? Elég nagy? Etikusan irányították? Elég tényezőt vettek számításba? A beszámoló és a kutatási eredményszámok ugyanazt a történetet mesélik-e? Volt torzulás? Esetleg egy intézményesült hatalom valamelyik befolyásolója is nyomott a mérleg valamelyik oldalán? Néhány kutatási eredmény ragyogóan késlelteti a dolgokat. Máshol valódi hézagok vannak: eredményvadászat, kellemetlen következmények, túl kicsi minták, gyenge ellenőrzés. Úgy kapjuk az arcunkba a tudomány szót, mintha kérdés nélkül meg kellene hajolnunk előtte. Meglehetősen autoriter ideológiának tűnik, igaz? Nem sikerült annyira elszakadnunk ettől a hitrendszerrel, mint gondolnánk. Nem következik be fejlődés anélkül, hogy meg ne kérdőjeleznék magát a keretrendszerrel - a mai társadalomban pedig nem engedélyezett a tudományos keretrendszer megkérdőjelezése.

A trendek nem mindig tűnnek trendnek. Gyakran szilárd orvosi tanácsnak álcázzák magukat. Az elérhető egészség-ügyi információ nagy része ismétlés, vagy ami még rosszabb, torzultan továbbadott mendemonda. Oda kell figyelniük a célzott információval kiküldött üzenetekre, mert mire elér hozzánk, gyakran torzul. Egykor a jóféle elsődleges források voltak az alapvetőek. Ma már akkora a tartalom iránti nyomás, hogy elkapkodják az egészségügyi kutatásokat, a publikációk pedig az „elég jó forrás” elve mentén készülnek. Meg kell vizsgálnunk az értelmező és a posztoló személyek speciális érdekeit. Még magát a kutatást is - megbízható?

A tudományt gyakran használják támadófegyverként. Ezzel a címkével bármi mozgásba lendíthető. Nézzük például az élelmiszer-háborúkat! A vegánok tudománnyal harcolnak a paleók ellen. A paleók tudománnyal harcolnak a vegánok ellen. Mindkét fél tanulmányokkal igazolja az álláspontját - mert gyakorlatilag bárminek az igazolására találunk valamilyen tanulmányt. (Egyél májat a májad gyógyulásáért? Találsz rá tanulmányt. A sajt mint a hosszú élet titka? Találsz rá tanulmányt. Igazat állítanak-e? Ezt dönts el te, miután elolvastad a könyvemet.) Amikor még a tudomány sem elég, az élelmiszer-háborúk felei a másik fél hitrendszerének érzelmi aspektusait támadják. A vegánok állatgyilkosoknak kiáltják ki a paleókat. A paleók azzal vágnak vissza, hogy a vegánok kiéheztetik önmagukat és a gyerekeiket. A gyógyulás nem arról szól, hogy állást

- [1](#)

A bypass műtét során helyettesítenek, összekötnek egy eret egy másikkal - a Szaklektor.

ELSŐ RÉSZ

-A MÁJ VALÓDI HIVATÁSA -

CSODÁLATOS BÉKEFENNTARTÓ

1. FEJEZET

Mit tesz érted a májad?

Kisebb tömeg verődött össze a kikötőben. A hajóra várnak, amely kiviszi majd őket a nyílt tengerre. Kissé arrébb a kirándulás fényképésze álldogál gépével a kezében, és fotókat készít a leendő utasokról. Az arcokon várakozás tükröződik, nem eksztatikus öröm. Szemerkél az eső és hideg van. Néhányan még a reggelit is kihagyták, hogy időben ideérjenek, és különben sem az ő ötletük volt, hogy a délelőttöt a tengeren töltsék - most a barátaikon és a családtagjaikon viccelődnek, akik váltig hangoztatták, hogy a sűrű mindennapokból megéri néhány órát a természeti világ szépségeinek szentelni.

A hajón a hangulat is elkezd javulni. A szél mindenkit felébreszt, és minél messzebb kerül a jármű a civilizációtól, annál könnyebb megfeledkezni az e világi gondokról. Néhányan áthajolnak a korláton. Megbabonázzák őket a végtelen hullámok, és azon tűnődnek, hogy vajon megpillantják-e azt, amiért jöttek, vagy mint korábban oly sok másik remény, ez is elillan előlük.

És ekkor megtörténik. Az idegenvezető felszólítja a csoportot, hogy nézzenek a hajó jobb oldala felé - láttak egy uszonyt. Az utasok a korláthoz sietnek, és néhányan arrafelé mutatnak, ahol az uszonyt látták, mielőtt az alámerült volna. A csoport feszülten várakozik. Ertelik egy pillanatot, majd még egy. Megérte felkelni a helyemről? - morfondíroznak néhányan.

Végül a hatalmas, sima bőrfelület a felszín felé emelkedik, és ezzel egy időben szent óceáni vízpermet spriccel fel, ahogy a csodálatos teremtmény kiüríti a tüdejét. A csoportból egyszerre tör fel az ámulat: Ohhh\ Ezután következik az Aaahh, amikor a bálna ismét a felszínre emelkedik, és megfordul a tengelye körül, majd felvillant még egy uszonyt, mielőtt ismét alámerülne. Az áldott állat néhány másodpercig még a hajóval marad, az álmétkodó felkiáltások pedig folytatódnak. Végül a bálna még egyszer utoljára meglendíti a farokuszonyát, mielőtt végleg eltűnne a szemük elől.

Kivétel nélkül mindenki tapsol. Kivétel nélkül mindenki ugyanazt a mély, vallásos élményt éli át. Kattintsunk csak el néhány képet róluk, amint lelépnek a hajó fedélzetéről, és hasonlítsuk össze azokat a kirándulás előtt készütekkel - gyökeres változáson átment embereket látunk majd. Néhány lépéssel a föld felett járnak, mint akiknek a lelkét átjárta Isten fénye.

Mindnyájan tudjuk, hogy bálnák léteznek. Talán láttunk is róluk valamilyen ter-mészetfilmet, esetleg itt-ott belefutottunk egy róluk készült inspiráló cikkbe vagy plakátba. A mindennapokban azonban nem sokat hallunk róluk. Nincs a hírlapok címlapján, hogy jól vannak-e, csökken-e a számuk, veszélyeztetí-e őket a környezetszennyezés, vagy kedvező-e az adott év a vándorláshoz. A bálnák a látóterünk periferiáján élnek, a kultúránk pedig a hiszem, ha látom - vagy látni kell, hogy értékeid - fajtához tartozik. Ahhoz, hogy ezek a gyengéd óriások hatással lehessenek ránk, nekünk kell megkeresnünk őket. Ha meg akarjuk érteni az értéküket, közelről kell látnunk őket.

Az élet számos területére igaz ez. Gondoljunk csak az ultrahangos vizsgálóban a párja mellett tébláboló leendő szülőre, aki először pillantja meg abban a várandós pocakban a növekvő magzatot. A felismerés mértéke olyan mélységes, hogy nem fér annyi kismamaruha a szekrénybe vagy terhességi vitamin a konyhapultra, amely felérhetne ezzel a hatással. Addig a pillanatig, amíg meg nem tájtják a babát a képernyőn, a felszín alatt zajló dolgokat legfeljebb csak elképzelni tudja az a társ, aki nem érezte a növekedést odabent; nem volt valóságos számára.

Akár elhiszed, akár nem, a májad tevékenysége ugyanazon a szinten mozog, mint a világegyetem most bemutatott mélységes és rejtett csodái.

így van -a dinoszaurusz méretű tengeri élőlények, a születés misztériuma... és a májad.

EGY IGAZI HIÁNYZÓ LÁNCSZEM

Nem tudhatod, mert a máj nem kap sok figyelmet. A szervek közül nem az övé a közönségsdíj. Nem tanulunk róla sokat az iskolában, és nem kerül az újságok címlapjára sem, mint mondjuk az agy. Az agyra rákapcsolhatunk néhány diódát, és megfigyelhetjük a hullámain. Ismerjük a különbséget az alvás és az ébrenlét között. Közvetlenül érezzük a működését, amikor gondolati blokkokkal, érzelmi problémákkal, szorongással vagy depresszióval küzdünk. A szellem hanyatlásának hatásaival is tisztában vagyunk, és keressük is a demencia tüneteit. Naponta számos alkalommal emlékeztet bennünket az élet az agyunkra olyan kifejezések formájában, mint a „szellemi táplálék”, a „használd a fejed”, „jó agya van”, vagy, amikor a fejünkre mutatva azt mondjuk, hogy „itt van minden”.

A szívünk is sok figyelmet kap, mert mindennap bizonyítja a létezését. Érezzük a dobogását; érezzük, amikor szaporán ver; tudjuk, hogy mikor zakatol rendellenesen. A szívmonitoron látjuk a működését, és nyomon követhetjük, hogy az edzésprogram hatására javul-e a szívritmusunk. Az élelmiszerboltban találkozunk a „szívbarát” felirattal, és gyerekkorunktól fogva ismerjük a „megtört szív”, a „fáj a szíve” és a „szívinfarktus” fogalmát. Valentin napján mindenhol szívformákat látunk, szívet formázunk a kezünkkel, és tiszta szívvel szeretünk. Azt mondjuk egy dologról, hogy „megmelengeti a szívünket”, és azt énekeljük, hogy „egy darabot a szívemből”. Esetleg azt tanácsoljuk a barátnőnknek az új fiújával kapcsolatban, hogy „ne add még neki oda a szíved”. Az élete első kapcsolatába bocsátkozó gyermek szülője azért imádkozik, hogy „ne törjék össze a szívét”.

Más testrészeink is hallatnak magukról. Az izmaink edzés hatására feszesebbé és láthatóbbá válnak, vagy kisebbé és petyhüdtébbé, ha napokig az ágyban heverészünk. A bőrünkön a napnál is világosabban látszik, hogy mi történik velünk, legyen akár sápadt vagy hámló, kipirult, kiütéses - vagy ragyogó. A tüdők kapcsán látjuk, ahogy a bordakosarunk egy mély lélegzettel kitágul, majd kilégzésnél összehúzódik. Noha egykor

ismeretlen veszély volt, ma már közszolgálati hirdetések figyelmeztetnek mindenhol a dohányzás és a tüdőrák veszélyeire. A hólyagunk léte nyilvánvaló, amikor megtelítődik; kielemezzük a vizeletünk színét és mennyiségét; a fájdalom és az égő érzés pedig jelzi, ha húgyúti fertőzésünk van. A beleink is folyamatosan emlékeztetnek bennünket a jelenlétükre. Érezzük, ha tele a hasunk, és azt is, ha korog az éhségtől. Még azt is megvizsgálhatjuk, ami kiürül belőle. Tudjuk, hogy nagyra kell értékelnünk ezeket és a többi létfontosságú testrészünket, mert könnyű nyomon követni kemény munkájukat.

Aztán ott a máj - a látóterünkön és a gondolatainkon kívül. Amennyire tudjuk, nincs is jelen; egy szó csupán, amit a nagyanyánk konyhájában hallottunk, amikor szárnyasaprólékból tölteléket készített. Ha nem érezzük ugyanúgy a májunkat, ahogy a szívverésünket, akkor biztosan nem is dolgozik olyan keményen értünk. Ha nem látjuk a küszködését, akkor nem is lehet probléma. Így hát ez a szerv továbbra is a rejtély kategóriában marad. Mit is csinál odabent? Csinál egyáltalán valamit? Könnyű megfeledezni még a létezéséről is.

Az orvosok tudják, hogy a felszín alatt nem stimmel valami. Tudnak valamit azontúl, amit látunk, és amit valamiért nem érzünk jónak. Egyre több egészség-ügyi panasszal találkoznak. Egymás után érkeznek hozzájuk a titokzatos, krónikus betegségekről beszámoló betegek, ők pedig mindent átvizsgálják a válaszáért. A gond csupán annyi, hogy az egészségügyi trendek gyakran az igazság felfedezésének útjába állnak. Előző, a Gyógyító médium - Egészséges pajzsmirigy című könyvemben már megvizsgáltuk ezt a népszerű elméletet. A trend azt vetíti előre, hogy a gyengélkedő pajzsmirigy a magyarázat mindenre, a hajhullástól kezdve a vetélésig - mi pedig megvizsgáltuk, hogy miért téves ez a trend. Noha a pajzsmirigy az emberi szervezet lenyűgöző része, nem a mirigy a hiányzó láncszem a krónikus betegségek magyarázatára. Így hát sokszor, amikor a pajzsmirigyét hibáztatják - vagy a szívet vagy a beleket vagy a géneket -, valójában a máj van bajban.

Az a helyzet, hogy a májunk a legjobb barátunk. Több mint kétezer olyan életfontosságú funkciót lát el, amit az egészség-ügyi kutatások és az orvostudomány még nem fedezett fel. Lankadatlanul dolgozik éjjel-

nappal. Előre felkészül, amikor tudja, hogy plusz támogatásra van szükségünk, és ott terem, hogy feltakarítsa a kuplerájt az e világi hibáink után. Raktárház, szűrő, feldolgozóközpont, szemétszállító és még sok minden más. Minden szögből védelmez, óv és megvéd bennünket. Mindig ott van értünk - kioltja a tüzet, hatástalanítja a bombát, felfogja a ránk lőtt puskagolyót, összegyűjti a bennünk élő rossz fiúkat és megelőzi a belső katasztrófákat. A májad tehet arról, hogy mindazok után, ami megtörtént veled az életben, még mindig lélegzel.

Kérdezz csak meg egy sebészt, hogy milyen érzés kerítette hatalmába, amikor először látott élő májat. Milyen volt ott állni a műtőben, és egy beteg feltárt, lüktető májának működését szemlélni a rengeteg tantermi óra és tananyagolvasás, a májat ábrázoló képek tömkelegé és a hullaházban eltöltött több hónapos gyakorlás után? Valószínűleg hitetlenkedésről ad számot. Talán nem is tudott aznap éjjel elaludni attól a zsongástól, amit az elemében lévő fenséges, titokzatos szerv ébresztett benne - mintha csak egy fenséges, titokzatos bálnát látott volna. Mégpedig úgy, hogy a máj összes tevékenységének mindössze a töredékével vagyunk tisztában.

Mostantól te is teljesen új megvilágításban látod majd a májad működését, és ugyanolyan megbecsüléssel tekintesz majd rá, mint a sebész - vagy még nagyobb. Ezért írtam meg ezt a könyvet - hogy bepillanthass a testedbe, és megismerd a legnagyobb szövetségeseidet, aki mindig ott áll melletted, és többet dolgozik érted, mint bárki és bármi. Ahhoz, hogy ámulatba ejtsenek bennünket a természeti világ csodái, nem kell elutaznunk a világ legtávolabbi szegletébe; elég csupán önmagunkba néznünk.

A VESZÉLYEZTETETT MÁJ

Mi a helyzet akkor, ha túlságosan leterhelt vagy ahhoz, hogy a csodákat a csodákért szemléld? A mindennapok kihívásainak tükrében, amikor milliónyi sürgős teendő vár ránk, mit számít, hogy a máj az emberi test intelligenciájának káprázatos megnyilvánulása? Miért foglalkoznánk a májjal?

Már amúgy is annyi az aggódni való! Vigyáznunk kell a családuknak egészségére és egészségére; jól kell teljesíteni a munkahelyünkön; fittnek kell maradnunk; el kell kerülnünk az elhízási járványt, a depressz-szió járványt, a szívbetegségeket, a korai öregedést; meg kell birkóznunk a krónikus betegségekkel; azzal, hogy egy szennyezett bolygót örököttünk; kihalófélben az állatvilág; bizonytalan a jövőnk... a lista végtelen. Mindez annyi energiát felemészt, hogy épp csak átvészeljük a napokat. Miért adnánk még egy tételt a listához? Miért terhelnénk önmagunkat további aggódni valóval - ráadásul pont a májjal -, amikor folyamatosan azt halljuk, hogy mérsékeljük a stresszt, egyszerűsítsünk, és tanuljunk meg nemet mondani, ha valamire nincs szükségünk.

Azért, mert a májunk bajban van, és szükségünk van rá, hogy többet törődjünk vele. Mert a máj erejének felfedezése - és a májról gondoskodás hatalma - mindent megváltoztat. Mert mi van akkor, ha a jóllétünknek lenne egyetlen olyan aspektusa, amire odafigyelve segíthetnénk az összes többi aspektusnak is - ráadásul megállítanánk azokat a kialakulóban lévő egészségügyi problémákat, amelyeknek a létezéséről még csak tudomásunk sem volt? Bárcsak felismernénk, hogy milyen sok tünet, állapot és betegség gyökerezik a májban - nem csupán a májról, a májzsugorról vagy a hepatitisről van szó! Mert ekkor a máj kerülne az orvosi világ előterébe és középpontjába.

Az egészséges májműködés a szívünkről, az agyunkról, az immunrendszerünkről, a bőrünkről és a beleinkről szól. A jó alvásról, a kiegyensúlyozott vércu-korszintről, a vérnyomás mérsékléséről, a súlycsökkenésről és arról, hogy fiatalabbnak tűnjünk és érezzük magunkat. Hogy tisztábban tudjunk gondolkodni, békésebbek és boldogabbak legyünk. Hogy alkalmazkodni tudjunk a szélsőségesen változó világhoz. A májműködés támogatása a leghatékonyabb cselekedet a teendőink listáján. Az egészséges máj a végső stresszoldó, a végső szövetséges a fiatalságért vívott harcban, és a végső védelmi bástya egy fenyegető világban. A mentális, érzelmi, testi és spirituális jóllét kulcsa. A májra fordított figyelem nem a közmondásbeikt utolsó csepp a pohárban; hanem a segítő kéz, amely életet mentően enyhíti a pohár tartalmát.

A megvilágosodást keresők az agyra és a harmadik szemre koncentrálnak, az elme elcsendesítésével próbálják meg elérni a magasabb rendű tudatosságot, vagy a gondolataikkal akarják megvalósítani a jövőt. A folyamatban semmilyen figyelmet nem kap a máj. Pedig a májunk segítségével nagyobb megvilágosodást érhetünk el, mint gondolnánk.

Annyit gondolunk a bolygónk egészségére, de nem veszíthetjük szem elől a saját klímánkat sem. Mindnyájunknak van egy saját bolygója, amivel törődnie kell - a testünk. Egész életedben egy bolygót tartasz magadnál. És ahogy a Föld kényes egyensúlya azt jelenti, hogy az egyik meggyengült láncszem veszélyezteti az egész egyensúlyát, úgy az is számít, hogy hogyan figyelünk oda önmagunkra. Fontosak azok a fenséges bálnák? Számít, hogy kihalnak-e vagy sem? Természetesen - a veszélyeztetett fajok számítanak, és védelmet érdemelnek. Mint ahogy a túlhajtott, túlterhelt, kimaxolt, végletekig stresszelt, fenyegetett májunk is. Senki nem akar mérgezett óceánokkal és a szennyeződés között a túlélésért küzdő fajokkal teli világban élni. És senki nem akar egy mérgezőanyagokkal áthatott vérkört és májat, amelyek csak nagy küzdelmek árán képesek a testünk egészségének fenntartására.

Mégis, itt vagyunk, a történelemnek azon a pontján, amikor a májunk veszélyeztetetté vált. A környezetünk ragad a mindennapi életünket elárasztó mérgezőanyagoktól - ami azt illeti, a testünk rosszabb állapotban van, mint bolygó -, és a májunkra nehezedik a takarítás túlnyomó terhe. Képzeljük sziláscetnek a májunkat, a vérünket pedig óceánnak! Ha az óceán vizét besűríti a salak és az üledék - gondolj az antibiotikumokra és más gyógyszerekre, a rovar- és gombaölő szerekre, tisztítószerre, oldóanyagokra, műanyagokra, a krónikus dehidratált-ságra, a vírusok és baktériumok által hátrahagyott hulladéokra, a tápanyagmentes ételekből származó zsírra és a sok többi dologra -, a bálna nehezebben gyűjti be a tápanyagokat. Ha a szervezete nem tud pihenni, idővel megbetegedhet. Előfordulhat, hogy még levegőért is nehezen úszik fel a felszínre.

A világ májproblémákkal küzd. Jelenleg gyakoribb a beteg, mint az egészséges máj. Ha besétálok egy ezerfős tömegbe, kilencszáz embernek biztosan küszködik a mája - és szinte egyikük sem tud róla. Mégpedig

azért, mert ahogy korábban már említettem, a máj fontosabb, mint gondolnánk. Az orvostudomány a transzplantáció területét leszámítva viszonylag keveset kutatta a máj működését, ezért nem tanítják, hogy a máj milyen nagymértékben kapcsolódik a világ általánosan gyenge egészségi állapotához. Az egészségügyi közösségek még a májműködés teljes spektrumával sincsenek tisztában; azzal, hogy az egészségi panaszok, betegségek, tünetek és állapotok milyen nagy része vezethető vissza a máj problémáira; azzal, hogy mire van a májnak szüksége ahhoz, hogy jól érezze magát, ezért továbbadni sem tudják ezt a kulcsfontosságú tudást. Távoli ismeretlen marad továbbra is, mint a nagy csendes-óceáni szemétsziget a felfedezése előtt. (Ám még ezt a felfedezést követően is rejtély marad, hogy mi üszkösödik valójában a szeméthalom mélyének sötét, életterlen magjában.) Fel sem ismerjük, hogy kénytelenek vagyunk a végletekig feszíteni a májunk teljesítőképességét.

Ha változást akarunk a világunkban, akkor nekünk is működőképesnek kell lennünk. A tünetek korlátoznak bennünket. A ködös agy, a fáradtság, a súlygyarapodás, a szezonális affektív zavar (SAD), az irritáció, a magas vérnyomás, a magas koleszterin, a szorongás, az akne, a puffadás és a szorulás olyan általános jelenségek, hogy talán eszünkbe sem jut egy mélyebben zajló dolog tüneteként gondolni rájuk - mégis, gyakran a máj segélykérő kiáltásai ezek. Visszafogják az embereket, elsötétítik az életszemléletüket, és súlyosabb állapotokba torkol- lanak, ha nem tudjuk, hogyan állítsuk meg azokat. A májprobléma rothadó foghoz hasonlít, aminek a kezelését addig halogatjuk, amíg súlyos állkapocsfertőzés nem lép fel.

És léteznek olyan állapotok, amelyekről tudjuk, hogy súlyosak, és mégis szinte lehetetlen eltüntetni azokat. Ilyen például a cukorbetegség, a depresszió, a heves szívdobogás érzése, az ízületi gyulladás, az ekcéma, a pikkelysömör és a DNS-metilációs problémák - tudjuk, hogy ezek is májvonatkozásúak. Ami a zsírmájat, a sárgaságot, a hepatitist, a májzsugort és a májrákot illeti, az ezeket övező rejtélyt nem mérsékli az a tény, hogy az orvostudomány tisztában van a máj érintettségével. Nem is szólva arról, hogy a testünk fő szűrőjeként és tápanyagraktáraként a máj létfontosságú szerepet kap bármilyen egészségügyi probléma esetén,

pont. így hát az a tény, hogy rengeteg a májprobléma, globális szinten sodor bennünket bizonytalan helyzetbe.

Nem túlzás azt állítani, hogy ha a világon mindenkinek egészséges lenne a mája, akkor a Föld egy másfajta hely lenne. A híreket nem töltенék meg a haraggal, a dühvei, a mohósággal és az erőszakkal kapcsolatos hírek. A félelem nem határozná meg a napjainkat. Ennyire szorosan kapcsolódik a máj egészsége a létezésünkhöz.

Épp ezért fontos a májunk. Az óceáni műanyagörvényekhez - vagy a veszélyeztetett fajokhoz - hasonlóan nem hagyhatjuk tovább figyelmen kívül a májunkat pusztán azért, mert nincs szem előtt. Nem lökhetjük félre olyan gőgös célok érdekében, mint a világ megmentése. Ezek a gőgös célok a saját életünk megmentésével kezdődnek - az pedig a májunk megmentésével kezdődik.

ALAPISMERETEK A MÁJRÓL

Ha az orvostudomány és -kutatás teljesen megértené a máj értékességét, akkor a kisiskolások tanterve az írás és a matematika mellett a májműködés alapjait is tartalmazná. A bevezető májkurzus mindenki számára alapkövetelmény lenne, nem csak az orvosi egyetemre készülőknek.

Azonban már kora gyerekkorunktól kezdve akaratlanul is megnehezítjük a májunk dolgát. És mi történik, ha felnövünk és egyetemre megyünk? A hallgatók alkohollal próbálják meg levezetni a stresszt, talán még kábítószerrel is. Mindeközben egészségtelenül étkeznek, koffeinnel turbózzák magukat, és egész éjszakákat töltенek ébren. Ez a tudtuk nélkül megszedi a vámot a májukon - ami ironikus, hiszen az oktatás célja a tudás. Az egyetem egy hosszú májellenes tüntetés. Olyannyira a fiatalok ígéretes elméjére és az agy fejlesztésére koncentrálnak -bármire, hogy megszerezzük a „jó” jegyeket, a „jó” minősítéseket ahhoz, hogy egy nap „jó” állásunk legyen -, hogy ezzel kárt okozhatunk a májnak. Mit ér a ragyogó szakmai pálya, ha túlterhelődik a májad, és megakadályoz abban, hogy a legtöbbet hozd ki magadból? És ha olyan rossz állapotba kerül, hogy elveszíted azt az állást, amelyért olyan sokat küzdöttél? Nem segít ki

az ágyból a rengeteg bizonyítvány és igazolópecsét, amikor a kimerültség és más tünetek leterítették.

A lelkünk mélyén tudjuk, hogy a túlzott alkoholfogyasztás károsíthatja a májat; te is találkozta már a májzsugor, a hepatitis (májgyulladás), a májelégtelenség, a sárgaság, a májrák és a megemelkedett májenzimszint kifejezésekkel; talán hallottá! már a máj hőjéről is, esetleg természetgyógyász ajánlott májalapú étrend-kiegészítőket. És természetesen hallottunk már az állati máj fogyasztásáról - ami történetesen a legrosszabb dolog, amit a májaddal tehetsz (erre később visszatérek). Sokan ennyit látnak csak a májból. A máj több figyelmet kapott az ókori mitológiában, mint a modern orvostudományban.

Rengeteg még a felfedeznivalónk. Az orvosi egyetemeken nem szánnak sok időt a máj anatómiájára és működésére, hacsak nem sebésznek, hepatológusnak vagy májtranszplantációs sebésznek készül valaki. De a hallgatók még ekkor sem tanulnak a máj lényegéről. Nem tanítják meg nekik, hogy miként gondoskodjunk róla. A rendelkezésre álló források csupán néhány homokszemet jelentenek a teljes partszakaszon.

Mit tanulnánk, ha megkapnánk a szükséges oktatást a májról? Először is felismernénk, hogy a máj igásló, amely több ezer feladatot lát el. A legfontosabbakat az Első rész további fejezeteiben vizsgáljuk meg:

- Lebontja a zsírt és védi a hasnyálmirigyet
- Raktározza a glükózt és a glikogént
- Raktározza a vitaminokat és ásványi anyagokat
- Visszatartja és hatástalanítja a káros anyagokat
- Átvizsgálja és megszűri a vért
- Véd téged sajátos immunrendszerével

A májad feladata, hogy kiegyensúlyozottan tartson téged, ami kiegyensúlyozatlan világunkban önmagában is nagy kihívás. Rengeteget dolgozol, egészen addig a pontig, amíg már úgy érzed, hogy túl sokat vállalsz? Kedvetlen vagy néha? Úgy érzed, hogy mindig a háttérben cselekszel, és nem kapsz elismerést? Szorozd meg mindezt hússzal, és ez lesz a májad. Éjt nappallá téve dolgozhatsz megfeszítve, öt munkahelyen és száz felelősségi körrel, és a májad még többet dolgozik. Nagy lépést teszel a harmóniáért, ha elismered a májadnak ezt a teljesítményét - mintha végre téged is elismerne a párod a végtelen mennyiségű háztartási munkáért, amit rendszerint egy köszönöm nélkül végzel el.

Az ideális májoktatásban a máj csataló szerepét is feltérképezzük. A könyv A láthatatlan vihar és a Harcra fel! című Második és Harmadik részében meglátjuk majd, hogy készen áll, hogy bármely pillanatban harcba szálljon értünk, és megállás nélkül védelmezi a többi szervünket. Ami azt illeti, valószínűleg most is harcol érted, az olyan mérgekkel és kórokozókcal szemben, mint a könyörtelen négy (sugárzás, mérgező nehézfémek, vírus-fertőzések és a diklór-difenil-triklóretán, vagyis a DDT), amelyeknek gyakran ki vagyunk téve a mindennapok során, az étrendünkbe beszivárgó egészségtelen ételekkel és alapanyagokkal együtt. A máj harcai gyakran különféle tünetek és állapotok formájában nyilvánulnak meg, így minden arról szól, hogy képesek vagyunk-e dekódolni, mit jelent valójában a megemelkedett vércukorszint, a magas vérnyomás vagy koleszterinszint és a ködös agy. Annak megértése például, hogy az ok nélküli súlynövekedés az eldugult máj jele, nem pedig lustaságról vagy permanensen lassú anyagcseréről van szó, gyökeres változást hozhat az élet-szemléletedben. Ha olyan betegségekkel küzdesz, mint például az ekcéma, ízületi gyulladás vagy cukorbetegség, akkor tudd, hogy nem a te hibád. Ha felfedjük a rejtélyt, akkor a küszködésnek nem lesz többé hatalma feletted.

Végül, a végső májtréning részeként felismerjük, hogy létfontosságú a májjal törődni és azt táplálni. Volt olyan időszak az életedben, amikor elnyűttnek érezted magad? Amikor pihenésre volt szükséged? Amikor az élet megpróbáltatásaiból lábadozva vigasztalásra és kényeztetésre vágytál? Pontosan ez az, amire a májadnak is szüksége van, így hát a Mentsd meg a májad! - Hogyan gondoskodhatsz a májadról, és

változtathatod meg az életed? című Negyedik részben megvizsgáljuk, hogy miként állíthatod helyre egy túlterhelt máj békéjét - egyszerű, mégis hatásos módszerekkel a mindennapokban, hogy még a kialakulásuk előtt megelőzhesd az egészségügyi problémákat. A máj gyógyító és regenerálódási képessége hihetetlen, és a te kezében ennek az erőnek az irányítása.

LEGJOBB BARÁT EGY ÉLETEN ÁT

Ha önmagad májszakértőjévé válsz, megújul az életed - ragyogó és fényes lesz. Nem csupán arról a megkönnyebbülésről van szó, hogy újra a te kezében az irányítás, és felfedezed a gyógyulási képességeidet; hanem arról is, hogy a máj szoros kapcsolatban áll az érzelmi jólléttel, amelyre szintén kitérünk a könyvben. Ha kapcsolatba lépsz a májjal, lelki szinten kerülsz kapcsolatba önmagaddal is. Ez nem a gyerekkorunkban megtanult lecke, mégis kincset ér - a máj harmóniája a kulcs a több csodához, varázslathoz és boldogsághoz. Mivel a májad a legjobb barátod, a kapcsolat mindkét irányban működik. Az érzéseink hatnak erre a barátra, és a barátunk érzései hatnak ránk. Nem is tudatosul bennünk, hogy feszültséget terhelünk rá. Az útjába állunk, ez pedig megbetegít bennünket. Működj együtt a barátoddal, ne ellene dolgozz, és minden megváltozik.

Ha fáradt és csalódott vagy, néha egyedül érzed magad, végigvánszorgod a napokat és állandóan védekező pozícióban állsz, emlékezz, hogy a májad melletted áll, és megrendíthetetlen hűséggel és türelemmel várja a pillanatot, amikor felismered valódi értékét. Az elkövetkező oldalakon többet megtudsz majd a májról - és arról, amit érte tehet mint azt valaha is elképzelhetőnek gondoltad volna.

Tarts velem ezen az úton! Ideje kihajóznod és megtapasztalnod mindazt, ami mélyen benned lakozik és várja, hogy felfedje magát előtted, mert így jobban megértheted az élet természetét. Ideje megfizetni a tartozást ennek a rendkívül odaadó szervnek. Ideje megmentened a májadat, hogy az is megmentessen téged.

2. FEJEZET

Az alkalmazkodó máj

Lebontja a zsírokat és megvédi a hasnyálmirigyet

A májad az egyetlen olyan szerv a testedben, amely valóban alkalmazkodó. Noha az agy bizonyos helyzetekben bámula tosan alkalmazkodik, amikor az elme, a test, a szellem, a lélek és a környezet mind passzol a megfelelő embernél, a máj esetében nem számít, hogy ki vagy és hol tartózkodsz - ha jól bánysz vele, képes minden helyzetedhez alkalmazkodni.

Előfordult már veled, hogy bármennyire próbáltad is, nem tudtad magad megértetni egy másik emberrel? Ennek az az oka, hogy néhány ember agya nem tud alkalmazkodni bizonyos szituációkhoz. Ezért van az, hogy az új kolléga munkába állása után nem sokkal a főnöke, aki megfigyelte, hogy miben ügyes és miben kevésbé, gyakran bizonyos feladatkörökben tartja. Bármennyire szeretnénk is alkalmazkodónak gondolni az agyunkat, ezért keményen meg kell dolgozni, és vannak, akik kevésbé alkalmazkodóképesek, mint mások. Erre utal a „nehézfejű vagy” kifejezés is.

A máj könnyebben alkalmazkodik. Ott és azonnal - bumm, úgy alkalmazkodik, hogy észre sem veszed. Pillanatnyi pihenő nélkül szupersebessen kapcsolgat a különféle feladatok között, és kérdés nélkül végrehajtja a kémiai funkcióit. Az újdonsült munkatársnak hetekbe telik a beilleszkedés, milliónyi kérdést tesz fel, egymás után érik a kihívások, amíg az agya megszokja az új helyzetet. Már pusztán a munkahelyre vezető új útvonal is több havi igazítást igényelhet. Nem így a májnál! Nem szükséges, hogy bárki mögéd álljon és azt harsogja: „Jajj, de nehézmájú vagy!”

A jól karbantartott májnak megvan a képessége arra, hogy tetszőlegesen elengedjen és visszatartson. Ha fázol, a májad hőt termel, hogy felmelegítsen; ha meleged van, akkor kivonja a hőt a szervezetedből, és lehűt. Ha maratont futsz, akkor az utolsó csepp elraktározott glükózt is

felszabadítja, hogy segítsen átjutni a célvonalon. Ha túl sok vizet iszol és felhígul a véred, szivacsként szívja fel a felesleget. Ha cigarettafüstöt lélegzel be, a máj kiszűri a vegyi anyagokat a véráramodból. Ha behabzsolsz egy negyed kilós marharostélyost hasábburgonyával, majd utána egy szelet csokoládétortát, a védelmed érdekében feldolgozza és lebontja azokat a denaturált ómega-6-zsírsavakat és transzsírokat. Ha az óceánban úszol és egy gálád hullám elkezd kihúzni a nyílt tenger felé, vagy aláránt és nem enged el egy áramlat, a májad maximálisan kiüríti az adrenatinraktárait, hogy emberfeletti erővel ruházzon fel, és esélyt adjon megmenteni magadat.

Mi több - a májad memóriabank is egyben. Úgy működik, mint a harmadik agy, a tested második agya, a pajzsmirigy mellett. A maga nemében is önálló emlékezőszerv, és legalább olyan erőteljes, mint az agy. Ha minden hónap első péntekén elmész a barátaiddal, és iszol, csirkeszárnyat és tiramisut eszel, a májad megjegyzi, hogy mikor tartod a dőzsölési napot, és előre felkészül. Ha minden hétvégén pizzát eszel, a májad azt is tudja. Ha rendszertelen az étkezési ritmusod, lenyomozza ennek a viselkedésnek a sporadikus jellegét. A májad emlékezőképessége jobb a tiédnél. Így hát, amit az adott pillanat véletlenszerű ételválasztásának hiszel - például (és anélkül, hogy ez tudatosulna benned) az év első hideg napján bedobsz egy dupla szalonnás sajtbургert, vagy az adó-visz-szatérítés napján elviszed a családodat egy „annyit ehetsz, amennyi beléd fér” étterembe -, az valószínűleg beleillik egy mintába, amit a májad az évek során az emlékezetmembránjaiban rögzített, amiről az orvostudománynak és az egészségügyi kutatásnak sejtése sincs. Nem csaphatod be a májad, nem járhatsz túl az eszén, és memóriajátékban sem győzheted le,

A máj emlékezete nem olyan, mint az agyé, ami gyakran megréfálja az embereket. (Biztosan ide tetted le az autót, Tómi? Vagy oda, a másik parkolóba?) A máj emlékezete soha nem hagy ki, és nem csap be téged. Amit új ösvénynek gondolsz, az talán egy öt évvel korábban kipróbált diéta része, amiről aztán megfeledkeztél - a májad azonban nem. Ha egy bizonyos választás valóban véletlen-szerű - talán életedben először szalonnás sajtburgert reggelizel -, akkor a máj az alkalmazkodókészsége segítségével áll készenlétben, hogy egy pillanat alatt reagáljon a

szükségleteidre. Ugyanakkor dokumentálja ezt az új, véletlenszerű étkezést, és elraktározza, hogy a következő meglepetésreggelinél felhasználhassa az információt.

ZSÍRFELDOLGOZÁS

Jó zsír, rossz zsír, magas zsírtartalom, alacsony zsírtartalom, zsírmentes, telített zsírsavak, telítetlen zsírsavak, transzzsírsavak, egészséges zsír, ómega-zsírsavak - kóvályog tőlük az ember feje. Tudjuk, hogy a zsír a nagyvilág egyik legfontosabb egészségvonatkozású témája. Ennek ellenére az évek során keletkező rengeteg zsírral kapcsolatos trendi kifejezés és a sok egymásnak ellentmondó tanács mellett honnan tudhatnád, hogy mely zsírok jók neked és a családnak? Az egészségügyi hóbortok és trendek hosszú történelmén végigtekintve, amelyek olyan sokszor félrevezették az embereket, elhithetjük-e, hogy napjaink népszerű elmélete egyszerre megtalálta a választ? Ha hagyjuk, hogy a hóbortok és a trendek informáljanak bennünket, soha nem kapunk megbízható választ, mert a közvélemény árapályának iránya holnapra megváltozik, majd holnapután megint, és megint és megint.

Így ha tényleg jó döntést akarunk hozni, akkor szilárd talajra kell lépniünk, és rászánnunk némi időt annak megvizsgálására, hogy a test ténylegesen hogyan dolgozza fel a zsírt - ez pedig azt jelenti, hogy a májat kell szemügyre vennünk. Mégpedig azért, mert a májad lényegében a testedbe bejutó összes anyag feldolgozóközpontja, és a zsírfeldolgozás az egyik fő feladata. Amikor zsírt eszel, a májad epét választ ki, hogy lebontsa, majd energiaforrásként szállítsa tovább a tested többi pontjára.

Bonyolultabb a folyamat, mint amilyenek tűnik. A különféle ételek és zsíradagok különböző mennyiségű és összetételű epét igényelnek, így a májadnak az emlékezetére és az alkalmazkodókészségére kell hagyatkoznia ahhoz, hogy minden étkezés alkalmával felkészüljön és válaszoljon a zsírbevitelre. Ne feledkezz meg arról, hogy a fokozott epetermelés pillanatnyilag segít, de hosszú távon nem ajánlatos sokszor bevetni. A meggyengült máj egyik első jele, amit már amúgy is támadhatnak más bajkeverők (toxinok, mérgek és kórokozók). A máj riasztási szintje a következő kategóriákba sorolható:

- **Zöld kód:** Ez az az epeösszetétel, amely a 15 százalékos vagy annál alacsonyabb zsírtartalmú étrendhez szükséges. A zsírok mind egészséges forrásból származnak - ilyen lehet például az avokádó,

a dió, a mogyorófélék, a magvak, az olajbogyó, bizonyos olajok (olíva, kókusz és kender), a kókuszhus, a kókusztej, bizonyos halfajták, a vadhus és a nyers tejtermékek. (Noha a korábbi könyveimben azt olvashattad, hogy a tejtermék táplálja a vírusokat, ez nem jelenti azt, hogy a máj ne tudná bizonyos fajtáit teljesen hatástalanítani.) A zöld kód azt is jelenti, hogy az étrend bőségesen tartalmaz gyümölcsöket, zöld leveles és más zöldségeket, burgonyát, sütőtököt, és ha szeretjük, kölest és hüvelyeseket is. Ebben az üzemmódban a máj normális működés mellett képes előállítani a szükséges epeösszetételt, nem pedig erőltetett, küszködő és kimerítő tempóban.

- **Sárga kód:** Ebben a tartományban az étrend 15 százalékban vagy annál kisebb mértékben tartalmaz zsírt, amelynek egy része azonban azokból az egészségtelen forrásokból származik, amelyeket a Bajkeverők a májban című 36. fejezetben vizsgálunk majd meg. Ebben az üzemmódban a máj alacsony riasztási szinten működik, és 5 százalékkal megnöveli az epe termelését. Ugyanakkor savasabb összetételre alakítja az epét, több nátriummal, aminosavval és enzimátikus kémiai vegyülettel.

Ez az egészségügyi kutatás és az orvostudomány számára ismeretlen kémiai funkció egy zsírbontó hatóanyagot termel.

- **Narancs kód:** Amikor az étrend 15-30 százalékban tartalmaz zsírt, ám az mind a zöld kódnál felsorolt egészséges forrásokból származik, a máj riasztási szintje eggyel feljebb ugrik, mert felismeri, hogy ezzel

a zsírmennyiséggel nem fenntartható az optimális egészségi állapot. Az epetermelés 10 százalékkal nő, hogy megvédje a hasnyálmirigyet a végső soron rá terhelődő stressztől, és biztosítsa a hosszú életet a számodra.

- **Narancs-plusz kód:** Amikor az étrend 15-30 százalékban zsírból áll, ám ennek egy része egészségtelen forrásból származik, a máj

nagyobb erőfeszítéssel próbál lépést tartani, és 15-20 százalékkal megnöveli az epetermelést.

- **Vörös kód:** Az étrend 30-40 százalékát zsír teszi ki, ám a teljes mennyiség egészséges forrásból származik. Ekkor a máj közel maximális teljesítményen dolgozik azért, hogy több epefolyadékot és epesavat állítson elő, amellyel a hosszú élettartam fenntartása érdekében megpróbálja elvégezni a zsírbontást és az emésztést.

Az epetermelés ezen a ponton

A HASNYÁLMIRIGY VÉDELME

Mindez elvezet bennünket az egész zsír-feldolgozás „miértjéhez”. Miért teszi ki mindennek magát a májad? Miért nem lazít néha? Miért nem adja át a munka egy részét valamelyik másik szervnek? Akkor is elvégzi ezt a feladatot, amikor szinte az utolsó tartalékait kell ehhez mozgósítania, az utolsó csepp energiáját, a teljes vitalitását, mert magasabb célért küzd: az életedért.

Az oxidációval kezdődik minden. A májad onnan tudja, hogy zöld kódban, vörös-plusz kódban, vagy a kettő között hol tartózkodsz, hogy nagymértékben ráhangolódik a véráramod oxigénszintjére. Minél több radikális zsírt fogyasztunk - amikor az ételkalóriák többsége zsírokból származik függetlenül attól, hogy egészséges vagy egészségtelen zsírokból -, annál több kerül belőle a véráramba, és annál kevesebb lesz az oxigén a vérünkben. Az alacsony oxigénszint érzékelésekor a máj epetermelési üzemmódba kapcsol, eloszlatja a zsírokat és felhígítja a vért - jórészt azért, mert az oxigén táplálja az agyadat és a szívedet. Oxigén hiányában ezek a szervek kűszködnek. Így hát, amikor ragaszkodsz egy táplálkozási hitrendszerhez, és kipróbálsz egy magas fehérjetartalmú diétát - amelyeknek a zsírtartalma is magas (szinte minden fehérjegazdag étrend magas zsírtartalmú, függetlenül attól, hogy vegetáriánus, vegán, állatfehérje-alapú vagy ezeknek bármilyen kombinációjáról van szó) -, észre sem veszed, de megvonod az agyadat és a szívedet az oxigéntől. Nem számít, hogy emellett mennyit edzel, a májadat elképesztő mértékben megterheled.

Ez még nem minden. A másik ok, amiért a májad elkötelezetten végzi ezt a munkát, a hasnyálmirigyed védelme. Amíg a máj igásfó és csataló egyben, addig a hasnyálmirigy finom virágszál. Ennek a virágszáinak az egyik funkciója egy létfontosságú nektár, az inzulinhor-mon termelése, amely a vércukorszintet szabályozza. A májad megpróbálja megvédeni a szervezeted a felesleges zsírtól, mert máskülönben a hasnyálmirigy felveszi a keletkezett hőt, és idővel egyre több inzulint kénytelen előállítani, végül pedig szabálytalanná válik a hormontermelése, és talán végleg elveszíti az inzulin-előállítási képességét. Inzulin nélkül pedig kialakul a cukorbetegség.

A májad ezért keményen dolgozik, hogy a lehető leggyorsabban lebontsa és elszállítsa a zsírokat, hogy azok ne időzzenek a véráramban, és ne állhassanak a szervműködés vagy az idegrendszer útjába, indirekt módon se árthassanak a hasnyálmirigynek vagy akadályozzák a működését, ami cukorbetegséghez vezetne. Szinte minden ember étrendje túl zsíros, és a máj nem képes teljesen megvédeni bennünket a feleslegtől. A túlterhelt máj plusz zsírt bocsát a nyirokrendszerbe. Az agy és a szív védekező mechanizmusa blokkolja a nyirokfolyadékban a zsírokat, de azért nem ennyire rózsás a helyzet. Amikor a nyirokrendszer zsírt pumpál, meggyengül az immunrendszer, és a fehérvérsejtek a nyirokrendszerben nem tudják kellőképpen felvenni a harcot a vírusokkal, baktériumokkal és toxinokkal. Nem a májjal vagy az immun-rendszerrel van a gond; hanem a radikális zsírokkal, amiket a szocializációnak köszönhetően egész életünkben eszünk.

Minél több zsír található a véráramban, a szervekben, az emésztőszervekben és a nyirokfolyadékban, annál több inzulin szükséges a cukor átpasszírozásához a zsírtelítettségen, hogy az bejuthasson a sejtekbe, és a test működhessen. A zsírral telítődött véráram esetében például az idegrendszer elkezd éhezni, mivel cukorral (és ásványi sókkal) működik, és

a cukor csak nehezen talál utat a zsíron keresztül az idegekhez. Az inzulinrezisztencia kifejezés igazi, ismeretlen jelentése az, hogy a szervezet megpróbál élet-fenntartó glükózt juttatni a szervekbe,

az izmokba és az idegrendszerbe, miközben le kell győznie a túlzott zsírmennyiségből fakadó ellenállást.

A hasnyálmirigy nem csak azokban a pillanatokban termeli túl az inzulint, amikor cukrot és szénhidrátot fogyasztasz. Ha a magas zsírtartalmú étrend hatására magas a véred zsírtartalma, és zsíron, zöldségeken és zöld zöldségleveken élsz, a hasnyálmirigyed ugyanannyi inzulint termel, és az inzulinrezisztencia ebben az esetben, a szénhidrátok nélkül is kialakul. Csak a tünet nem jelentkezik addig, amíg meg nem kívánod a tésztát, a kenyeret vagy valami édeset. Ekkor szénhidrát kerül a véráramba, és ebben az esetben a vércukorszintmérés problémát jelez. Mindenki azt mondja, hogy a szénhidrát a felbujtó, pedig valójában nem az egészséges szénhidrát a probléma; az úgy működik, mint egy bűnügyi helyszínelőcsapat UV-lámpája, amely feltárja a problémát. Ugye tudod, hogy miről beszélek? Arról a kék lámpáról, ami láthatóvá teszi a vért a falon és a testnedveket a padlón. Kapcsold be, és a látszólag patyolattiszta szállodai szoba egyszerre bűntény helyszínévé válik. Senki nem hibáztatja a lámpát. Tudjuk, hogy az igazság fénye értünk dolgozik, hogy megoldjuk a rejtélyt, nem pedig ellenünk, amikor feltár egy titkot, így kell gondolkodni az egészséges szénhidrátról: ők a hősök, nem a rossz fiúk. Megmutatják, amikor a sok zsír bűnügyi helyszínt teremt.

Ha csökkentenénk az étrend zsírarányát, és több olyan ételt fogyasztanánk, mint a tök, az édesburgonya, a burgonya, a sütőtök, a cukkini, a különféle bogyós gyümölcsök és más gyümölcsök, akkor mérséklődne az inzulinrezisztencia, és kiegyensúlyozottabb lenne a vércukor-szint. A hasnyálmirigynek sem kellene plusz inzulint előállítania. Ne feledd: nem a természetes, egészséges cukrok és szénhidrátok az ellenség; ők barátok. A túl sok zsír lesz a zsarnok az iskola udvarán.

SZABADÍTSD FEL A MÁJAD!

Harcoltál már számodra fontos ügyért vagy emberért? Most már láthatod, hogy a májad ugyanennyire fontos. Amikor tudod, hogy a májad mindennap harcba száll érted, odaállhatsz mellé a harcban. Már nem láthatatlan az ellenség. Talán harcolhatsz is érte, ami szintén nem szélmalomharc. Eltávolíthatsz néhányat azok közül a körülmények közül, amelyek miatt először is védekezésre kényszerül, és időnként

pihenőt adhatsz neki azokkal a javaslatokkal, amelyeket a Mentsd meg a májad! című Negyedik részben térképezünk majd fel. Nem kell gyökeresen megváltoztatnod az életmódodat. És nem kell a zsír megszállottjává válnod. A tudatosság minden. Annak ismeretében, hogy bizonyos ételválasztás adott hatást eredményez, a saját feltételeidnek megfelelően haladhatsz tovább - teljesen informáltan. Választásról választásra hozhatod meg a saját döntéseidet, így nem kell a világban terjengő és egymással versengő véleményekre hagyatkoznod, amelyek trendeken alapulnak, nem az igazságon.

Az igazság az, hogy a májunkról gondoskodni nem teher, hanem megtiszteltetés és kiváltság. Amikor a májadnak nem kell annyi időt és energiát fordítania arra, hogy megvédje a hasnyálmirigyedet a zsírbeviteltől, felszabadul az energiája, hogy elvégezze a többi létfontosságú és csodálatos feladatát. Napról napra jobban nézel ki és jobban érzed magad -mert a leghűségesebb társad minden korábbinál jobban képes vigyázni rád. Ez azzal kezdődik, hogy szükség esetére elkezd elraktározni a létfontosságú glükóztartalékokat; olyan tartalékokat, amelyek a nagy kihívások és stressz-szes élethelyzetek esetén megakadályozhatják az ideg-összeroppanást, és miután lecsengett a dolog, te higgadtan elmondhatod, hogy volt egy rossz napod. Ez a különbség a nappal és az éjszaka között.

3. FEJEZET

Az életadó máj

Glükóz- és glikogénraktár

Neked is van olyan fiókod vagy szekrényed otthon, amelybe a későbbiekben szükséges holmikát dugod? Talán az éléskamrát használod erre a célra, amit csurig megtelítenek azok az extra csemegék és alapanyagok, amik jól jönnek, ha esetleg nem tudsz friss élelmiszert vásárolni. A máj a tested raktára. Szeret felhalmozni - jó értelemben és több oknál fogva. Ezek egyike, hogy képes késleltetve kibocsátani bizonyos tápanyagokat, hogy a tested újakat vehessen fel. (Egy másik ok, hogy eltemeti a bajkeverőket, ekképpen védelmezi a szerveidet és az életedet; erre majd A védelmező máj című 5. fejezetben térünk vissza.) A glükóztárolás a májad egyik legfontosabb feladata; ezért maradsz életben. Igen, a cukor valójában éltet.

VÉRCUKOREGYENSÚLY

A máj glükóztartaléka hatalmas szerepet játszik az olyan állapotok megelőzésében, mint például a cukorbetegség. Gondolj csak arra, amikor egész nap rohangálsz, hozod-viszed a gyerekeket, megbeszéléseken veszel részt, bevásárolsz, és öthat órán keresztül egy falatot sem tudsz bekapni. A legutolsó étkezésedből származó cukor lassanként kiürül a véredből, végül teljesen elfogy. A májad - ha jó állapotban van - ekkor a raktáraiból fedezi a glükózsükségletedet, hogy megvédjen. Az előző heti turmixból vagy a sült édesburgonyából kinyert értékes cukrot használja fel és adja vissza, hogy ne legyél hipoglikémiás, és ne mondja fel a hasnyálmirigyed és a mellékveséd a szolgálatot.

A májad a glükóz túlnyomó részét glikogénként tárolja kicsi, néha mikroszkopikus méretű, speciális szövettasa-kokban a máj külső részén. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még nem fedezte fel teljes mértékben ezt a területet. (Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még azt sem tudja, hogy milyen funkciókat látnak el az

egy-egy májszövetek.) A máj képes szisztematikusan összeállítani és finomhangolni olyan kémiai vegyületkoncentrációkat, amelyek technikailag sokkal előrehaladottabbak, mint amire az emberi tudományos módszerek pillanatnyilag képesek. Még az egymilliomodnyi vagy négymilliárdodnyi oldatokkal és hígításokkal dolgozó, tiszteletre méltó laboratóriumi technikusok is óvodások lennének a téged életben tartó máj orvosi diplomája mellett.

A máj ennek a tárolási rendszernek a segítségével rejti el az egyéb tápanyagkoncentrációkat (ezt a következő fejezetben nézzük meg), hormonokat, biokémiai hatóanyagokat és más kémiai vegyületeket. Az efféle segítőelemeket, amelyekre a testednek bármely pillanatban szüksége lehet, a máj a felszíne közelében lévő raktárban kokban tartja, ahol a sok véredényke felkészülve várja az ismételt felszívódást, amikor külső forrásoktól, például az agyadtól vagy a pajzsmirigy-tői megkapja erre a jelet. A máj szükség esetén kiválóan bontja vissza a glikogént glükózzá; ehhez elraktározott vízmolekulákat és egy olyan kémiai vegyületet használ, amit ő maga állít elő, hogy újraépítse és kiengedje a glükózt a véráramba, pont a megfelelő egyensúlyi szint eléréséhez szükséges mennyiségben. A máj tárol egy kevés, nem glikogénként elraktározott, azonnal felszabadítható glükózt is, hogy szükség esetén még gyorsabban reagálhasson.

A vércukorral működünk; az emberi test ettől függ. Mindnyájan ismerjük azt a nyugtalan, szédülés, ingerlékeny állapotot, amikor leesik a szintje - képtelenség koncentrálni, tevékenykedni vagy bármit elintézni. A vércukor állandóan leesne, ha nem lenne a májnak ez a kulcsszerepe -vagy ha a májad nincs jó állapotban (és szinte senki mája nincs jó állapotban), akkor a mellékvesék, mélyek adrenalin és kortizol kibocsátásával emelik a vér-cukorszintet. De nem akarod a mellékvesékre hagyni ezt a munkát, mert ezek a mirigyek a mai, stresszes világban amúgy is túlterheltek. Mi több, a túl sok stresszhormon elsavasítja a szervezetedet. Az igazi vércukoregyensúly a jól működő májról szól, amelynek bőségesek a glükóz- és glikogénraktárai. Amikor hosszú távon alacsony a vér-cukorszintünk, elveszítjük a járás, a futás, a testmozgás, a gondolkodás - egyszóval a működés képességét.

A májnak kiemelkedő szerepe van az atléták életében. Ha a hosszútávutatók és más sportolók tudnák, hogy milyen keményen dolgozik a májuk, és milyen nagy szerepe van a céljaik elérésében - azt, hogy a világ legfürgébb izmaival rendelkezhetsz, és mégsem jutsz semmire, ha a májad raktáraiból kiürülnek a tápanyagok, például a cukor -, a testedzés egy teljesen új dimenzióba emelkedne. A májad minden elraktározott glükózt felszabadít annak érdekében, hogy eljuttasson téged a célvonalhoz. Ha ezt tudod, gyökeresen új perspektívát alakítasz majd ki arra, hogy miként gondoskodj a testedről és annak optimális működéséről.

A MÁJAD KEDVENC ÜZEMANYAGA

A glükóz nem csak azért fontos, mert irányítás alatt tartja a vércukorszintedet; a májnak is szüksége van rá. Az ideális májoktatásban már születéstől fogva tudnánk, hogy a máj oxigénnel, vízzel, glükózzal és ásványi anyagokkal táplálkozik. A glükóz - tehát a cukor - az igazi üzemanyag. De hát a cukor nem rossz szó? Miközben többnyire a fehérje- és a zsíralapú étrendek üdvözítő hatásáról hallunk, sok esetben a cukortól való félelemre tanítanak bennünket. Íme, az igazság: az első táplálékunk, az anyatej magas koncentrációban tartalmaz cukrot - mert az anya teste tudja, hogy a gyermeke fejlődésnek indul a cukortól. A glükóz építi a gyermek izmait és teszi lehetővé az olyan szervek kialakulását, mint az agy, a máj és különösképpen a szív. Ez a glükóz iránti szükséglet felnőttkorban sem szűnik meg. Életbevágóan fontos, hogy lehütsd az agyad, amikor konfrontálódsz, kihívással nézel szembe, vagy akár egyszerű vitába keveredsz a munkahelyeden vagy az iskolában. Glükóz nélkül képtelen lennél megbirkózni a nyomással és a stresszel. Szükséged van rá az izmaid, az agyad és a szíved egészségének megőrzéséhez. Létfontosságú a májműködéshez és ahhoz, hogy az egész testedet támogatni tudja.

Nem minden cukor hasznos. Az olyan édesítők, mint a finomított kristálycukor és a magas fruktóztartalmú kukoricaszirup nem tartalmaznak tápanyagot, ezért hasznuk sincs - gyengítik az egészséget. Bizonyos cukorfélék azonban - a teljes ételből származó természetes cukrok, például a gyümölcsökben, a kókuszvízben, a nyers mézben, az édesburgonyában és a jó szénhidrátokban, például a sütőtökben és a burgonyában található - rendkívül előnyösek.

Ijesztően vagy akár egyenesen tévesnek is tűnhet mindez, ha hallgatunk a világban terjengő sok cukorelles tanácsra. Talán te is félsz a gyümölcsöktől. Ennek valószínűleg az az oka, hogy egyszer elmagyarázták neked, hogy a gyümölcscukor mindenféle kórt táplál, a gombás fertőzésektől kezdve egészen a rákig. Talán azt is hallottad, hogy a zsírmáj nevű állapotot is a cukor okozza, ezért ajánlott a gyümölcs kerülése. Nos, nem kell többé ezzel a teherrel együtt élned. Az az igazság, hogy szükséged van azokra a természetes cukrokra - és az összes többi, gyümölcsben található tápanyagra -, hogy a tested optimálisan működhessen. (Gyógyító ételek és Gyógyító médium című könyveimből sokkal részletesebben megtudhatod, hogy miért bízhatod meg nyugodtan a gyümölcsökben, ennek a könyvnek a 11. fejezetében pedig megvizsgáljuk a zsírmáj valódi okát.) Amikor azt hallod, hogy minden létező cukortól tartsd távol magad, tudd, hogy ezzel a májadnak ártasz. Amikor azt hallod, hogy a cukor zsírrá alakul át a testeden, értsd meg, hogy valójában zsír alakul át másfajta zsírrá. Azt nem ismerik fel az emberek, hogy senki nem él kizárólag cukoralapú étrenden; hanem sok zsírt is eszünk mellé, és ez a problémás rész. Nem érdekel, hogy milyen erős egy trend - most rólad van szó, és arról, hogy mire van szükséged a jólléthez. Fontos, hogy ismerd az igazságot - a jó minőségű, természetes forrásokból, mint például a gyümölcsökből származó, feldolgozatlan cukor, az egyik legszebb ajándék a májadnak.

Miért hát ez a nagy zűrzavar? Miért terjedt el az, hogy a „cukor az cukor”, mintha a tested nem lenne képes különbséget tenni a szőlőben és a cukorbevonatos rágógumiban lévő cukor között? Azért, mert az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még nem rendelkezik elég fejlett eszközökkel ahhoz, hogy teljesen kielemezhesse a természetes cukrok és a finomítatlan forrásból származó cukrok értékét. Emlékezz: intézményként a kutatás és tudomány a kutatás és tudomány érdekeit képviseli. Ha nincsenek eszközeik a különféle cukortípusok megkülönböztetésére és kielemezésére, akkor úgy védik magukat, hogy minden cukrot egyformának és egyformán rossznak nyilvánítanak. Ahogy a könyv elején, az Üzenet az Olvasónak című részben már említettem, nem azokról a nemes lelkű személyekről beszélek, akik ragyogó, fáradhatatlan elméjüket a tudománynak szentelik és a laboratóriumokban csodálatos felfedezésekre bukkannak; az intézményesült

létesítményről beszélek, a befektetőkről, a legfelül trónoló döntéshozókról, akik eldöntik, hogy mely kutatási eredmények kerüljenek nyilvánosságra, és melyeket kell a szőnyeg alá söpörni.

Mindez azt jelenti, hogy a finomított cukor és a magas fruktóztartalmú kukoricaszirup mindnyájunk által tapasztalt egészségtelen hatásait továbbra is egy csoportba sorolják az olyan cukrok hatásával, mint például a banánban lévő. Ez pedig mindenki számára hatalmas veszteség, mert ez a természetes cukor (1) létfontosságú tápanyagokhoz kapcsolódik, amelyekre más úton nem tehetsz szert, és (2) a máj egészségéhez szervesen hozzátartozik. A cukrot érő vádak többségében arról van szó, és a tudományos megfigyelés - anélkül, hogy felismerné - valójában erre harap rá, hogy a káros hatás a finomított cukor és a zsír kombinációjából fakad. Az előző fejezetben már érintettük ezt a témát, a későbbiekben pedig sokkal részletesebben is kitérünk rá.

Nem csak arról van szó, hogy a tápanyagok történetesen a cukorhoz kapcsolódnak; a májnak szüksége van a cukorral körbevett tápanyagokra, mert a cukor segíti a munkája elvégzésében. A tápanyagok a cukorral haladnak végig a véráramon és jutnak el a szervekbe; egy tápanyag cukor nélkül nem képes eljutni a rendeltetési helyére. A zsír nem így dolgozik. Az általunk fogyasztott zsírok nem hordoznak antioxidánst, vitamint és semmilyen más tápanyagot a testben; nem juttatják el a tápanyagokat a szervekbe és a szövetekbe. Ez nem azt jelenti, hogy az egészséges zsírok nem tartalmaznak tápanyagokat - hanem azt, hogy nem szállítják azokat úgy, ahogy a cukrok. Az egészséges zsírok kétségkívül tartalmaznak vitaminokat, ásványi anyagokat és más tápanyagokat, és ez az alapja annak a tudományos hitrendszernek, amely olyan előnyösnek tartja azokat. Azt azonban nem ismeri fel az egészségügyi kutatás és az orvostudomány, hogy bármilyen egészséges legyen is egy adott zsírforrás, bármilyen sokat adjon is a szervezetnek, az csupán mikroszkopikus töredéke annak, amit a cukor tesz azért, hogy a tápanyagokat a rendeltetési helyükre juttassa a szervezetben. A radikális zsírokban lévő tápanyaghoz nehéz hozzáférni, mert elzártak a gömb alakú zsírmolekulában, ami nehezen bomlik fel.

Mindennek tetejében a véráramban lévő többletszír úgy viselkedik, mint a postai szállítókosci előtt haladó iskolabusz. Nem arról van szó, hogy az iskolabusz rossz; tele van csodálatos gyerekekkel, és a buszsofőrnek az a feladata, hogy meghatározott sebességgel haladjon. Mégis, a busz feltartóztatja a postakocsit (a tápanyagokat szállító cukrot). Akadályozza a kiszállítást, pedig a levelek némelyike nagyon fontos - mint az adó-visszatérítésről szóló csekk, aminek köszönhetően elviheted a lányodat különféle programokra, és megvásárolhatod a focifelszerelését. Jóllehet a zsír csupán a munkáját végzi, ha túl sok van belőle, azzal a cukrot akadályozza létfontosságú feladatai elvégzésében.

A máj sok munkával dolgozza fel a vitaminokat, az ásványi anyagokat, az antioxidánsokat és társaikat - és ez a sok munka hőt generál. Először is, a máj a legforróbb szervünk; a test kazánjaként ő tart téged melegen, ha odakint leesik a hőmérséklet. Számos feladata ellátása során további hőt termel; sőt, minél több zsírt és toxint kell feldolgoznia, annál nagyobb erőfeszítést kell kifejtenie, és annál jobban felmelegszik. A májat csak a cukor állíthatja meg a túlmetegedésben; megfelelő arányú víz és ásványi sók támogatásával a glükóz tartja hűvösen a májat. Az autók hűtőrendszeréhez hasonlóan a glükóz működteti a májat.

A glükóz ezenfelül táplálja is a májat. Ahogy mondtam, üzemanyag. A máj két fő lebenyből (jobb és bal) és két kisebb lebenyből, a caudalis és quadrate lebenyekből áll, ezek belsejében található apró lebenykék, amiket úgy képzelj el, mint egy játékgyár elfjeit. Ezek az elfek szorgosak. Egész nap rendezgetik az anyagszállítmányokat (mindent, aminek ki vagy téve, az ételtől és italtól kezdve, a belélegzett levegőn keresztül egészen addig, ami a bőrödön keresztül hatol a szervezetedbe). Eldöntik, hogy mi a hasznos építőelem, és mit kell a szemétdombra hajítani. Az elfek összegyűjtik a jó és a rossz dolgokat, és különböző utakra küldik azokat - a nagy munkában azonban megéheznek. Rendszeresen meg kell őket etetni, és glükózra vágnak. Még egy magyarázat arra, hogy miért olyan fontos a májad glikogénraktára. Máskülönben nem tud működni. Nem képes feldolgozni a létfontosságú tápanyagokat, nem képes megvédeni téged a zsíroktól, és nem képes elvégezni semmit az itt, az Első részben tárgyalt dolgok közül.

Amikor túl hosszú időn keresztül fosztod meg a májad az üzemanyagtól, nemcsak az energiája fogy el, hanem az életéért küzd - és a tiédért. Még az is elképzelhető, hogy harcos elteket küld ki - olyan kémiai vegyületeket, amelyek hatóanyagként működve gyűjtik be a testedből az apró glükózforrásokat, és szállítják vissza azokat a májba. Mintha kifosztanád Pétert azért, hogy kifizethesd Pált. Ez azoknak az alkalmaknak az egyike, amikor a máj agyként viselkedik, mert számon tartja a test más részeiről begyűjtött glükózt - ezt az adatot nem lehet megmérni, ez az intelligencia adata. A máj sejtinformáció segítségével dokumentálja a Pétertől ellopott glükózt, így Pál biztosan tudja, hogy kinek kell megadnia a tartozását. Amikor a máj raktárai újra elegendő glükóztartalékkal rendelkeznek, akkor nemcsak a normális, szabályozott mennyiségű glükózt szabadítja fel, amire Péternek szüksége van, hanem egy kevéssel többet. A plusz glükózt olyan hormonnal címkézi fel, amely lehetővé teszi a gyors és könnyű felhasználást - nagyon hatékony módon törlesztve ezzel Péternek az adósságát, ami nem csupán kielégítő számára; azt is elfelejteti vele, hogy kifosztották.

Észreveheted, hogy napjaink magas zsírtartalmú étrendtrendjei itt-ott bevetnek egy kis cukrot is. Ha nem tennék, és egy étrend hosszú távon kizárólag zsírból és fehérjéből állna, az a túlélésért küzdő májat tragikus helyzetbe hozná. Ráadásul túlfeszítené a „kifosztjuk Pétert, hogy Pált kifizethessük” szituációt. Mivel a szakértők megfigyelték, hogy a kizárólagosan zsír- és fehérjetartalmú étrendeknek kedvezőtlen az egészségügyi hatása, megengedik a bogyós gyümölcsök fogyasztását, vagy bevonják az almát, a sütőtököt, az avokádót, esetleg rejtett cukrot csempésznek a fehérjeszeletekbe.

Az avokádót mellesleg egészen a közelmúltig mérgezőnek tartották; a múlt szakértői veszélyesen hizlalónak és az egészségre nagyon károsnak kiáltották ki. Most pedig divatos, noha nem ismerik fel, hogy milyen fantasztikusan hat az egészségünkre. Az avokádó a zsírral együtt nagyon értékes, életképes cukrot tartalmaz. Mielőtt elkezdesz a cukor-zsír kombináció problémáján aggódni, tudd, hogy az avokádó ritka, véletlenszerű kivétel a zsír-cukor témára. Az avokádó zsírtartalmát olyan mértékben áthatja a cukor, hogy a természet nem engedi a zsírt a cukor útjába állni, és hacsak nem eszel éjt-nappallá téve avokádót,

akkor egyensúlyban marad a májműködésed, így hát, amíg nem akarsz tömérdek avokádót, a májad nem sikoltozik túlságosan, amikor megérkezik az avokádó zsírja; enyhébb a szervre gyakorolt viszkozitása, ezért sok másnál egészségesebb forrás.

A táplálkozási szakértőkhöz visszatérve: vedd észre, hogy nem azért vonták be az avokádót és más alacsony cukor-tartalmú forrásokat az étrendjeikbe, mert megértették, hogy a test kétségbeesetten vágyik a glükózra. Hanem azért, mert azt látták, hogy a régi modell nem működik; az emberek egészségi állapota nem javul. Ha a táplálkozási szakértők tudnák, hogy a máj szó szerint éhezik a magas zsírtartalmú diétától, akkor átgondolnák a helyzetet, és napjainkban másféle étrendeket ajánlanának. Felismernék, hogy a magas zsírtartalmú étrend nem szándékosan ugyan, de kegyetlenség a májra nézve. Minden más élőlénynél tudjuk, hogy mivel etessük, és azt is, hogy embertelen bánásmód lenne rossz táplálékkal etetni azokat. Tudjuk például, hogy mire van szüksége a lónak, a hörcsögnek vagy a házi kedvencként tartót: nyúlnak. A májnál az egészségügyi kutatás és az orvos-tudomány még nem érkezett el ehhez a felismeréshez - így hát magunknak kell megtanulnunk vigyázni a májunkra.

VALÓDI RESTAURÁCIÓ

Az évek során számos trend győzött meg nagyon sokakat arról, hogy a szénhidrátoktól és a cukortól félni kell. Ha azonban cukor nélküli étrenden élsz - olyan szénhidrátok nélkül, mint a gyümölcs, a sütőtök, a burgonya, az édesburgonya, a köles és a nyers méz -, akkor lassan kiéhezteted a májad, te pedig gyorsan elkezdesz öregedni. Ha eszei szénhidrátot, de mindig zsírral - gondolj csak a tejfölös, pirított szalonnás tepsis burgonyára, a banános fagylaltkehelyre; vagy akár az egészségesnek vélt fogásokra, például a teljes tejes joghurtra, gyümölcsössel és granolával; a grillcsirkés salátára főtt tojással és teljes kiőrlésű zsemlével; a salátás, paradicsomos, majonézes pulykaszendvicsre -, a májad akkor is hiányt szenvedhet glükózban. Ha elzáród a hasnyálmirigyedet az ételben lévő zsírtól, akkor a máj nem lesz képes a fogás teljes glükóztartalmát kinyerni, ez pedig állandó és kínzó éhséget eredményezhet, ami nem múlik el, bármennyit eszel is. (Erre visszatérünk még a Rejtélyes éhség című 13. fejezetben.) Akár magas zsírtartalmú, akár szénhidrátmentes

vagy alacsony szénhidrát-tartalmú étrendet választasz, nem történik meg a májad restaurációja. A pillanatnyi szusszanások-tól még nem jut a máj valós pihenéshez. Mintha csak kivennél egy háromnapos hétvégét, azt gondolván, hogy ez (esz a tökéletes alkalom a feltöltődésre, csak éppen a végére sem pihented ki teljesen magad. Megesett már veled ilyesmi? Így érez a májad is, amikor a zsír mindig elállja a glükóz útját.

Másrészről azonban, ha megadod a májadnak azt, amire szüksége van, akkor minden másnál nagyobb szövetségesre leszel benne. Az egészséges forrásokból származó, biológiailag jól hasznosítható glükózzal az étrendedben, plusz szükség esetén néhány adag tartalék glikogénnel a májad energiával lát el téged, lelassítja az öregedés folyamatát, és megvéd a betegségektől. Küzdelem nélkül, könnyen alkalmazkodik a pillanatnyi szükségleteidhez, és ahogy a következő fejezetben látjuk majd, végső transzformátorként és orvosságos szekrényként is működhet.

4. FEJEZET

A gyógyító máj

Vitamin- és ásványianyag-raktár

Amikor egy orvos azt mondja, hogy vitamin- vagy ásványianyag-hiányban szenvedsz, valójában azt közli veled, hogy „a májad nem boldog”. Ahogy a májnak glükózt kell tárolnia, ugyanúgy el kell raktároznia minden vitamint, ásványi anyagot és a többi tápanyagot is, hogy a szervezeted meríthessen belőlük azokban az esetekben, amikor az aktuális étrended nem fedezi a szükségleteidet. Ha D- vagy B₁₂-hiány, vagy bármilyen más vitamin- vagy ásványianyag-hiány alakul ki nálad, az azt jelenti, hogy a májad a tenyerén hordozott egy ideig, de mostanra elkezdett kiapadni a vitalitás és a jóllét életadó kútja.

A máj tápanyagtároló képessége óriási és bonyolult struktúrát követ - képes fontossági sorrend szerint katalogizálni, ahol a legfontosabb tételek kerülnek a sor elejére. Egy jó formában lévő máj teljes tápanyag-terápiával támogat téged.

A máj elsősorban a gyomrod és a beleid által az emésztéssel átalakított, és a tested számára így már hasznosítható tápanyagokat tárolja. Ez még csak a kezdet, néhány szikla, amin átkelsz a megmászni vágyott hegy csúcsára vezető úton. Ez a beleken végbemenő biokémiai átalakulás messze túlmutat az egészségügyi kutatás és az orvos-tudomány súlyain és mérési eredményein. Sokkal mélyrehatóbb egy, az A-t B-be transzformáló kémiai folyamatnál; ez a folyamat vesz egy adott tápanyagot, átalakítja a speciális testi felhasználáshoz, majd hozzátesz valamit - életet lehel belé -, így amikor az idő megfelelő a befogadásra, a májad a véráramon keresztül felveszi ezeket a tápanyagokat. Ezután ismét át kell alakítani azokat, ám ezúttal a máj végzi el ezt a folyamatot egy olyan kémiai folyamatban, amely leginkább a tápanyagok felszűntetéséhez hasonlítható. Mindez a tápanyagokban egy életfenntartó küldetést hoz létre, és a májad bizonyos gyógyító gyümölcsökből kinyert, specifikus antioxidánsokból készült védőpajzzsal, páncélzattal vértelíti fel azokat a keresztes hadjáratra. Ebben a csodálatos felszűntelési folyamatban bevonja a tápanyagokat a kémiai vegyü-lettel, így amikor útra kelnek, nem árthatnak nekik a toxinok, és nem tartóztatja fel azokat a véráramban felhalmozódott túl sok zsír.

Végül a tápanyagok készen állnak a véráramba bocsátásra, így értékes, létfontosságú erőforrásként elszállítód-hatnak a test szerveibe és szöveteibe, mégpedig könnyen befogadható formában. A szállítás itt kulcsfontosságú. Ünnepi ajándékozáshoz hasonló. Ha egy ajándékot doboz, csomagolás vagy átkötés nélkül adsz postára, akkor nem éli túl

az utazást, és nem jut el a rendeltetési helyére. Ha azonban buborékos védőfóliába bugyolálod, szállítódobozba teszed, becsomagolod, majd ragasztószalaggal rögzíted és gondosan megcímez, akkor készen áll a szállításra. írd még rá, hogy „TÖRÉKENY”, és a szállítók extra gondossággal vigyáznak a csomagodra, és biztonságosan elszállítják a megadott címre.

A B TERV

A máj normál esetben megtartja a belek által átalakított tápanyagokat, majd szükség esetén újra kibocsátja azokat. Néha, amikor a beleid kűszködnek, a bélfal károsodott vagy heges, például a régóta fennálló

gyulladásról vagy krónikus Streptococcus fertőzéstől, vagy mert a gyomor alacsony sósavtartalma miatt a káros gyomorsav szintje megemelkedik, ami refluxot okoz; vagy vírusoktól származó bélgyulladás, esetleg más kórokozók elszaporodása és az azokat tápláló ételek miatt. Ekkor a bélrendszer nem képes felszívni, átalakítani és tovább szállítani az élethez szükséges tápanyagokat - így hát a májad lép színre póttá alakító eszközként. Az életben tartásod érdekében a májad túlműködteti az átalakító módszerét, a metilációt.

A csípőbél például a vékonybél egyik szakasza, amely a biotikus szintet hivatott szabályozni (a biotikumok az egészség-ügyi kutatás és az orvostudomány által ma még nem ismert, friss élelmiszerekből származó mikroorganizmusok). Egyrészt B₁₂-vitamint termel, másrészt más forrásokból alakít át B₁₂-vitamint metiláltabb, biológiailag hasznosíthatóbb formára. Ha a csípőbél kimerül, a májad lesz a B₁₂ terhes átalakító eszköz. Elvégzi a munkát, amire a bélrendszer már nem képes, téged pedig életerősen, egészségesen tart.

A máj még egy rendkívüli módon károsodott bélrendszer esetében is olyan mértékben túlkompensál, hogy te észre sem veszed a kialakult irritábilis bél szindrómát (IBS), a kontaminált vékonybél szindrómát (SIBO), a Candida elszaporodását, a fokozott gázképződést vagy a puffadást, de még az orvosod sem, mert a máj profi módon álcázza a helyzetet. Az emésztési problémák vagy a tápanyaghiány csak akkor kezd megmutatkozni, amikor a máj a túlterhelés következtében pan-gani kezd, lassúvá válik vagy elzsírosodik - tehát túlságosan elgyengül ahhoz, hogy B₁₂ tervként bevethető legyen.

Mivel nem tanítottak meg bennünket a májunkról gondoskodni, gyakran gyorsabban túlterheljük, mint a gyomrunkat vagy a beleinket. Ez pedig azt jelenti, hogy ha eljuttatod a beleidet arra a pontra, ahol már nem képesek kielégítően átalakítani a tápanyagokat, jó eséllyel már a májad is lassú és gyenge. Noha továbbra is kiváló munkát végez beugró átalakítóként, de már csak nagy erőfeszítések árán. Nem tud teljes kapacitással felszívni, megváltoztatni és elszállítani, és amikor ez a képessége még tovább csökken, az orvosod felismeri, hogy bizonyos tápanyagokban hiányt szenvedsz. Mindennek tetejében a stagnáló máj

olyan mértékben telítődhet mérgezőanyagokkal, hogy elkezd visszaszivárogtatni azokat a testbe, ami meggyengíti a bélrendszert. Emiatt még jobban a máj átalakító képességére kell hagyatkoznia - ördögi a kör. Hány ördögi körbe botlottál eddig az életben? Talán egy barátság vagy kapcsolat, esetleg érzelmi konfliktus hozta létre az ördögi kört. A felhőszakadásban sárgát építő gyermek felismeri, hogy - az eső miatt - a gát iránti szükséglet egyúttal aláássa a projektet is, hiszen egyre több víz halmozódik fel a gát mögött, ami idővel átszakad, és sártengerré válik minden. Ugyanez az elv érvényesül a tápanyagátalakítás esetében is. Emésztőrendszeri rendellenesség esetén - ami a máj meggyengülése miatt is kialakulhat - tovább tart a gyógyulás, mert a nem üzemelő máj akadályozza a belek működését, és fordítva.

MINDEN, AMI KELL

Az erős máj a tápanyag-átalakításon túl is létfontosságú a belek egészsége szempontjából. A raktározásról is szól a történet - mert minél jobban Hatódnak át és telítődnek az összegyűjtött mérgezőanyagokkal a máj raktárai, annál kevesebb hely marad a vitaminok és ásványi anyagok elhelyezésére. A szervnek döntenie kell: a tested védelme érdekében vagy helyén tartja a „nukleáris hulladék-tároló” rendszert, vagy kiengedi a mérget, hogy több vitamint, ásványi anyagot és más értékes anyagokat tárolhasson, amelyek segíthetnek meggyógyítani a beleket és a többi testrészt. Bármilyen fontos is a tápanyag-raktározás, a toxikus anyagoktól való védelmed fontosabb. A májad kritikus, életmentő funkciója ez, amiről a következő fejezetben még többet megtudhatsz.

Ez a dilemma újabb ok arra, hogy miért a májunk védelme az egyik legmagasabb rendű hivatásunk: mert ha megmented, akkor megkíméled ettől a szinte lehetetlent kívánó döntéstől. Ha segítünk a májunknak távol tartani a bajkeverőket (azokat a csibész toxinokat, mérgeket és kórokozókat) és első körben megvédjük az elkerülhető bajkeverőktől, akkor elég teret kap ahhoz, hogy teljes mértékben támogasson bennünket tápanyagraktáros orvosi szekrényével és profi hulladéktároló rendszerével. A máj mindent megkap, amire szüksége van - és ez azt jelenti, hogy mi is megkapunk mindent, amire nekünk van szükségünk.

5. FEJEZET

A védelmező máj

A káros anyagok visszatartása és hatástalanítása

A májad a születésed pillanatától kezdve véd a semlegesítő képességével. Ha valóban tudnánk, hogy mennyire fontos, ő lenne a világ legnagyobb sztárja: „Helló, épp most ért egy mérgező hatás, de túlélem, mert a májam vigyáz rám!”

Ehelyett az emberek elhalmozzák a szervezetüket az alufóliás csomagolásban megsütött készételekből származó alumíniumrészecskékkel, a hűtőben túl sokat álló szeletelt húsban megbújó penésszel, az agyonpermetezett kukoricacsöveken megtapadó rovarirtó szerekkel, a mikrózott vacsorában lévő műanyagszemcsékkel, a gyorséttermi menükben található tartósítószerrel vagy a rossz helyről származó kagylókban és rákokban lappangó baktériummal és higanynyal. És csak élük tovább az életüket, fel sem ismerve, hogy a májuk lépett közbe és mentette meg őket egy egészségügyi katasztrófától. Sugárzás éri őket a CT-vizsgálat során, és meg sem torpannak megköszönni neki az életmentő védelmet.

Azon alkalmakkor, amikor tudják, hogy ünnepelni kell - születésnapok, iskolai tanulmányok befejezése, előléptetés, a vártnál kevesebb költséggel járó orvosi konzultációk -, jellemzően úgy jutalmazza meg magukat, hogy még több munkát adnak a májuknak: például antibiotikummal kezelt tehéntejből készült, hormonnal telített hagyományos jégkrémmel, vagy mononátrium-glutamáttal, színezőanyaggal és szintetikus gyümölcsízekkel teli koktéllal. Ahelyett, hogy együtt buliznának, a májuknak a szokásosnál is keményebben kell dolgoznia azért, hogy megvédje őket.

A májad nem kap tiszteletet. Igazság szerint a máj a szervezet egyik legkevésbé tisztelt szerve. Amikor a nagyszerű énekesnő, Aretha Franklin felvette Respect (Tisztelet) című dalát, a máj szemszögéből kellett volna énekelnie. Az lenne az igazi ünneplés, ha zöld leveles zöldségből készült

ivólevet vagy talán néhány párolt burgonyát fogyasztanál, hogy adj némi pihenőt a májadnak, és az regenerálhassa védekezőképességét.

A BAJKEVERŐK HATÁSTALANÍTÓJA

Ez a védekezési képesség nagyon erős. Az olyan káros anyagoknak, mint a szintetikus rovarirtó szerek, a permetszerek, a kórokozók, a penész, a műanyag, a toxikus nehézfémek és a többi bajkeverőnek sejtkárosító hatású iontöltése van. Ettől a töltéstől lesznek mágnésesen „ragadósak”. Ezek a véráramba, a nyirokfolyadékba, de még a gerincvelői folyadékba is behatoló toxinok szüntelen rombolást végeznek, veszélyeztetik a tápanyagokat, kiszívják az életet az oxigénből, és még az immunrendszer védekező sejtjeit is károsítják. A toxikus iontöltet a vörösvérsejteket is megrongálhatja, ahhoz hasonlóan, mint amikor egy meteorit belép a légkörünkbe, majd amikor elkezd a felszín felé zuhanni, lekaszálja a fák lombkoronáját, amíg egy hegyoldalba becsapódva el nem éri végső célállomását.

A máj felé lebegő toxinok hajlamosak megőrizni ezt a toxikus iontöltést. Egy egészséges máj azonban jól működik, nincs eltömődve, nem renyhe vagy stagnáló a működése, és nem is beteg, ezért semlegesíteni tudja az iontöltést. Ahogy a toxinok beutaznak a májba, mint a csokoládégyár futószalagján a cukorkák, a máj sem egesíti a káros anyagokat, így mérséklődik azok romboló ereje. Képzeld el, hogy a munkások a futószalag fölé hajolva felsorakoznak egymás mellett, készen arra, hogy kikapkodják a hibás cukorkákat - a megrepedezett kampós cukorpálcát és a félbetört óriás keménycukorkát -, amelyek így nem kerülnek be a csomagokba.

A máj ezenfelül egy bámulatos kémiai vegyületet is a véráramba bocsát, hogy hatástalanítsa a bajkeverők káros iontöltését, és hogy azok ne gyúlhassanak meg, amíg még odakint időznek a tested vadonjában. A szervezetedet nem csupán megtölti az elektromosság; a tested maga az elektromosság! Infarktus esetén a mentők ezért alkalmaznak elektromos töltésű fibrillátort a szív felébresztésére.¹

És ezért van szükség arra, hogy a ma kibocsássa ezt a kémiai vegyületet, és az a testben lebegve beburkolja a toxinokat, semlegesítse a töltésüket,

azaz megfojtsa és hibernálja a bajkeverőket, hogy a test elektromossága ne izzíthassa be azokat. Rendkívüli feladat ez a máj részéről, amelyet egészségesen kiválóan el is lát.

Mivel az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még csak a felszínét sem kapirgálja a máj valós funkcióinak, nem sokat tudunk róla, ezért a szükségletei főtanácsadói sem igazán lehetünk. Ha a májad küszködik, akkor csak kis adagokat lesz képes kibocsátani a lefegyverző kémiai vegyületből, ami azt jelenti, hogy a toxinok megmenekülhetnek, és lassan megkezdhetik pusztító tombolásukat.

A BAJKEVERŐK RAKTÁRA

Ha túlságosan leharcolt a májad, vagy túlterhelik az adott toxin biztonságos semlegesítésével és biztonságos újracsomagolásával járó feladatok, vagy mert erőn felül kénytelen a lefegyverző kémiai vegyületét előállítani és a véráramba bocsátani, akkor a májad a bekebelezett toxinokat elrejtí magában a védelmedért. A máj kétféle tárolási lehetőséggel rendelkezik. Az elsőt az előző két fejezetben már megvizsgáltuk: a glükózt, a glikogént, a vitaminokat, az ásványi anyagokat és más tápanyagokat (csakúgy, mint más fitokemikáiiákat és segítő hormonokat) tartalmazó porózus, szivacszerű tásakokat a máj külső felén, amelyek porózus-ságuknak köszönhetően könnyen hozzáférhetők, és nem csak a főútvonalakon, például a központi főereken keresztül lehet eljutni hozzájuk.

És ott vannak a káros anyagoknak fenntartott tárolótasakok is, Mivel ezek csupán másodlagos loxinkezelési eszközök - a máj első védelmi vonala az, hogy kiüríti ezeket a mérgeket a testedből -, nincs előre kialakított szemeteskuka ezeknek az anyagoknak. Sokkal inkább egy szükségszerűségből keletkezett szemétkerakóhely szennyhalmai: a fémtörmelék az egyik halomba kerül, a korhadt fa egy másikba, az elnyűtt gumiabroncsok a harmadikba, a mosogatógép és a mosógép a következőbe, amíg a veszélyes hulladék, például a lemerült elem, a hűtőszekrény és a mikrohullámú sütő egy elkerített helyre kerül. A máj egyre mélyebbre temeti magába ezeket a mérgező anyagokat, attól függően, hogy mekkora az veszélyeztető potenciáljuk. A legveszélyesebbek a máj központjába kerülnek, az olyan káros anyagok

mellé, mint a petróleumszármazékok, a dioxinok, a DDT és más rovarirtó szerek, az aszpartám, a nátrium-glutamát (MSG), a vírusok és a vírusok után hátramaradt hulladékanyagok, a hagyományos tisztítószer, bizonyos gyógyszerészeti anyagok, például az opioidok és a toxikus nehézfémek.

Mindent a te védelmedben! Azzal, hogy a legrombolóbb anyagok a lehető legmélyebbre kerülnek, te a lehető legtovább fogsz élni. De miért halmozód fel a káros anyagokat, amelyek végül megbetegíthetik a májadat? Azért, mert a máj felelőssége arról gondoskodni, hogy ezek a mérgek ne lebegjenek szabadon a szervezetedben, ne juthassanak el a szívedbe és az agyadba, ahol nagy kárt okozhatnának, és megrövidíthetnék az életedet. Ehelyett a máj fogja fel a csapást, és türelmesen vár, óráról órára, napról napra, évről évre, hogy alkalma nyíljon megfelelően megtisztítani vagy méregteleníteni ezeket az anyagokat. (Ezzel részletesebben a *Mentsd meg a májad!* című Negyedik részben foglalkozunk majd.)

A máj nem csak egy statikus tömeg. Összehúzódik és kitér, lényegében alakot változtat. Ezt pedig bizonyos máig fel nem fedezett sejteknek köszönheti, amelyeket perime sejtek fogok nevezni. Az olyan alkalmakra születtek, amikor a máj szemetestárolói túlságosan telítődnek. Ezeket a perime sejteket a máj lebenyei termelik és bocsátják ki. Noha az egészségügyi kutatás és az orvostudomány sikeresen meghatározta, hogy ezek a lebenyek hatoldalú formák, a perime sejtekkel nincsenek tisztában. Mint ahogy azzal a ténnyel sem, hogy a perime sejtek hatos és kilences csoportokba tömörülve (például egy 33 perime sejtből álló nagyobb csoportot hatosnak tekintenek) szövetet alkotnak, amely szükség szerint odatapad vagy leválik más szövetekről, blokkol bizonyos területeket, kipárnáz más területeket, továbbá szétválhat és újra is rendeződhet annak érdekében, hogy a máj növelhesse a belseje tárolókapacitását. Az efféle alakváltoztatással a perime sejtek segítenek megakadályozni a májra és más szervekre káros toxinok véráramba jutását.

A szabadon lebegő perime sejtek a máj családi sejtstruktúrájának részei; nem élhetnek a májon kívül, és az egészségügyi kutatás és az

orvostudomány azért nem ismerte még fel ezeket, mert a kutatók nem képesek beköltözni egy napra a májba, hogy a saját szemükkel láthassák az odabent lezajló folyamatokat. Egy elhunyt ember mája nem tárja fel az élő máj titkait, és bármely élő májat -például a transzplantációra várót - a legnagyobb körültekintéssel kell kezelni; nem szabad bökdösni, szurkálni vagy bármely más módon károsítani. Így hát a máj továbbra is túlnyomórészt rejtély marad az orvosközösségek számára; az egészségügy még mindig nagyon távol áll belső működésének megértésétől.

MAGUNKRA VESSZÜK A VILÁG HIBÁIT

A védelemnek ez a két szintje - a lefegyverzés és a feltartóztatás - nem tart ki mindörökké. A nők átlagosan 38, a férfiak átlagosan 48 évesek, amikor ezek a képességek elkezdenek hanyatlani, és gyakoribbá válnak az olyan tünetek, mint a hőhullámok és a súlygyarapodás - ezeket a tüneteket gyakran és tévesen a menopauza vagy az öregedés jeleinek tartják. Nem azért alakulnak ki, mert a máj természetesen veszít a hatékonyságából az életünk közepe felé. Hanem azért, mert tisztítás nélkül idővel felhalmozódnak bennünk a kórokozók, a szennyezőanyagok, a mérgek és a helytelen étrend hatásai, amelyek túlterhelik a májat. A máj pedig egy bizonyos ponton alapértelmezett figyelmeztetéseket kezd el kiküldeni, mégpedig tünetek formájában. Így szól: „Évtizedeken keresztül gondoskodtam rólad. Nem tudom ezt az ütemet tovább fenntartani.”

A jelenséget sajnos már a kezdetektől fogva félreértik - ami történetesen egybeesik az 1950-es és az 1960-as évek hormonhelyettesítő mozgalmával. Amikor a máj segítségért kiáltott ebben a női májproblémáknak az első hullámában, csak egy pofont kapott az orvosi szféra teljesítménykényszeres opportunistái-tól. (A Gyógyító médiumban bővebben is kifejtem, hogy ezek a tünetek miért akkoriban kezdtek el megjelenni.) A májat mind a mai napig félreértik. Ahhoz hasonló büntetést kapott a máj, mintha, tegyük fel, a lányod jelentkezne az iskolai úszócsapatba, hogy könnyebben viselje az iskolaváltással járó érzelmi feszültségeket. De elutasítják, mert nem veszi meg a drága úszódresszt, amit az edző az atlétikai szakosztály szerződése miatt kénytelen megadott számban eladni. Te pedig minderről semmit nem tudsz.

Ebben a forgatókönyvben a lányod valódi szükségleteit, mint a máját, figyelmen kívül hagyják.

Az emberi történelemnek a mostani pontján - a fogantatáskor és az anyaméhben „örökölt” toxinok miatt - már a születésünk pillanatában sem működik százszázalékosan a májunk. Kedvezőtlen pozícióból kezdjük hát az életünket - erre jön még mindaz, aminek a születésünk után ki vagyunk téve. Odafigyelhetsz az egészségedre, az étkezésedre, a testmozgásra, erősen tarthatod az immunrendszeredet és követheted az orvosod előírásait, ha nem alkalmazod az egészséges májműködés biztosításának legalább az alapjait (lásd a Negyedik részben), akkor nagy az esélye annak, hogy 40 éves korodra a májad már csak az eredeti véderejének a 60 százalékát tudja nyújtani. Még a gyerekkori normális antibiotikum-használat is elég ahhoz, hogy a húszas éveink végére meggyengítse a májunkat, ha közben nem teszünk lépéseket a máj méregtelenítésére és helyreállítására.

VISSZA A SZAKADÉK PEREMÉRŐL

Olyan sok mindennel meg kell birkóznunk a világban. Vírusokkal, baktériumokkal, penésszel, rovarirtó, gyomirtó és gombaölő szerekkel, gépolajjal, gázolajjal, kipufogógázokkal, műanyaggal, szintetikus illatosítású termékekkel, mérgező nehézfémekkel, sugárzással, rejtett alkotórészekkel, magas zsírtartalmú ételekkel, nagy stresszfaktorú munkakörökkel és még sok minden mással - folyamatos ostrom alatt állunk, a májunk pedig ameddig csak képes, mindent megtesz azért, hogy megvédjen bennünket a világ hibáitól. Ezért tud oly sok éven át zokszó és támogatás nélkül kitartani. A máj úgy kutatja fel, semlegesíti vagy zárja el ezeket a támadásokat csendesen és kecsesen, mint egy titkosügynök - egészen addig, amíg a túlerő le nem győzi, és segítségért nem kiált.

Amikor már képtelen megbirkózni a zsírfeldolgozással, a glükóz, a glikogén, a vitaminok és az ásványi anyagok tárolásával, a vér megsűrűsítésével - amit majd a következő fejezetben veszünk szemügyre -, akkor elkezdi zsírt felvenni, és zsírmájja alakul át. Vagy cisztát növeszt, hemangiómát, esetleg rosszindulatú daganatot. Esetleg gyors hegszövetesedés alakul ki, ami májzsugort okoz. Esetleg ízületi gyulladás, cukorbetegség, ekcéma, pikkelysömör vagy más tünet, betegség alakul ki

nálad, amelyeket soha nem is hoztál összefüggésbe a májműködéssel. Esetleg elszaporodnak a szervezetedben a nem azonosított vírusok, amelyek autoimmun folyamatnak címkézett vírusproblémákat okoznak a szervezetedben; a kórokozók felfalják a szöveteidet és lebontják a sejtjeidet, amivel fájdalmat és rejtélyes krónikus betegségeket okoznak.

Ha azonban támogatjuk a májunkat, akkor visszarángathatjuk a szakadék széléről, vagy ha már azelőtt proaktívan védelmezzük, hogy ki kellene küldenie azokat a vészjeleket, akkor a lehetőségek egész világa nyílik meg előttünk. A mi kezünkbe kerül az irányítás, és ezzel megváltoztatjuk a sorsunkat is.

1

Ez nem teljesen helytálló, a defibrillátor a kóros ritmuszavar, a kamrafibrilláció megszüntetésére és a szívritmus helyreállítására szolgál - a Szaklektor.

6. FEJEZET

A tisztító máj

Vérvizsgálat és -szűrés

A májad az egyik legelfoglaltabb szerve, amelyen a vér autópályája is áthalad. Ahogy a korábbi fejezetekből már tudod, ezt a vért gazdagítják az elfogyasztott ételeidből származó tápanyagok, a bevett gyógyszerek, az alkalmanként felhajtott alkohol, a toxikus nehézfémek és vegyi anyagok, amelyekkel kapcsolatba kerülsz, a felesleges adrenalin és különféle hormonok, amelyekkel talán folyamatosan meg kell küzdened. Ezeknek az anyagoknak némelyike mérgező, káros forrásból származik, mások pedig létfontosságúak a máj számára, hogy tömegesen elő tudja állítani azokat a sejteket, amelyekkel befoltozhatja és meggyógyíthatja a kiégett szöveteit.

A szervezeted feldolgozó központjaként a májadnak profin szét kell tudnia választani a rosszat és a jót - a mérgeket, a kórokozókat és a felesleges zsírokat a tápanyagoktól, az esszenciális hormonoktól és más hasznos elemektől, amelyek segítenek neked virágozni -, és mindeközben ilyen sok különféle anyaggal a véredben törekednie kell a megfelelő oxigénegyensúly fenntartására is. A vér megfigyelése a máj immunrendszerével kezdődik: a bármely pillanatban gyorsan reagáló és nagyon bölcs fehérvérsejtek őrt állnak a májkapuérnél - a máj főbejáratánál -, és figyelik a vírusokat és baktériumokat¹ (A következő fejezetben erre részletesen is kitérünk.) Ekkor a vér kisebb véredényekbe ágazik, majd belép a májba, ahol a májlebenykék és a Kupffer-sejtek feladata, hogy kiválogassák és szétosszák a hasznos elemeket, miközben azokra a toxinokra vagy kórokozókra vadásznak, amelyek felett elsik-lott az örök figyelme.

A TISZTÍTÁS EVANGÉLIUMA

Segít, ha ismét egy játékgyár elfjeinek képzeljük el ezeket a lebenykéket, akik a kívülről érkező nyersanyagokat szállító futószalag mellett

állomásoznak. Vajon egy jókora fenyőtönk lenne a legalkalmasabb a robusztus hintalóhoz, vagy könnyű balsafát válasszanak, amely ideális a játékreplőhöz? Szuvas-e az a szálfa, amelynek elszabadult bogarai káoszt hoznának a műhelyre? Az a palló vajon rovarirtó szerrel fertőzött? Ez a sok döntés mind az eltekre hárul, és ennek megfelelően kell intézniük a válogatást és a szállítást. A söprögetőegységként konfigurált Kupffer-sejteket használják az eltek a műhely felsöpréséhez. Mivel egyszer az eltek (lebenykék) is megéheznek, táplálékot (glükózt) keresnek, a seprűk (Kupffer-sejtek) pedig életre kelnek, hogy elvégezhessék a feladatukat.

Te ugyanúgy tudod, ahogy én is, hogy ezek az „elfek” és „seprűk” nem igazán varázslatosak. Az a vicces, hogy az egészségügyi kutatás és az orvostudomány is körülbelül ennyit fedezett fel a májlebenykék és a Kupffer-sejtek valódi interakciójából, és abból, hogy milyen szerepet kapnak annak eldöntésében, hogy mi legyen a véráramon keresztül beérkező különféle anyagokkal. Noha a tudomány tisztában van azzal, hogy bizonyos sejtek a tisztítási folyamat részei (például segítenek megszabadulni az elöregedett vörösvérsejtektől), az már egy teljesen más történet, hogy a májsejtek közötti kommunikáció és a saját szükségletek kielégítése hogyan történik, miközben a máj a szervezeted többi részéről is gondoskodik. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem jutott még el arra a pontra, ahol dekódolni tudná azokat a komplex és precíz kémiai funkciókat, amelyek lehetővé teszik a májsejtek közötti kommunikációt, vagy azt, hogy a májlebenykék mi alapján bogozzák ki, hogy mi a jó és mi a rossz. Az orvosi szférától akár varázslények is eldönthetnék, hogy a máj mely kártékony anyagokat fegyverezze le, dobja ki vagy raktározza el biztonságos helyre, mely segítő anyagokat rendszerezze, majd kategorizálja, és melyeket küldje azonnal az eltekhez, akik játékokat készítenek belőlük, becsomagolják, majd kiküldik azokat.

Különösen fontos, hogy hatékonyan el tudja különíteni a hasznosat a mérgezőtől, mert a vér a májat elhagyva a szív felé indul el, A szívet elérő vérnek tisztának kellene lennie, és az is, ha a májad jó állapotban van. Minden tartalékát és erejét beveti annak érdekében, hogy kivédje a toxikus fenyegetéseket és megszabaduljon azoktól, mert tudja, hogy

ha kiszabadulnak, akkor ártanak neked. És, ahogy korábban már olvastad, a májad a (egmérgezőbb fenyegetéseket temeti el a saját belsejébe, például az oldóanyagokat és a rovarirtó szereket. Mi több, különösen figyel arra, hogy a vírusokat is be kell kebeleznie, mert ez biztonságosabb annál, mintha a vírusok megindulnának az agy vagy a szív felé.

Mielőtt azonban elkezdene megszabadulni a bajkeverőktől, a saját szűrőfolyamatán keresztül próbál megszabadulni tőlük. Ha biztonságosan ki tudja terelni a bajkeverőket a szervezetedből, akkor ezt fogja tenni. Az esetek többségében ez azt jelenti, hogy a kevésbé mérgező törmeléket a „szemétkiviteli folyamatba” sorolja be, ezért több ereje marad a veszélyesebb toxinok visszatartására. Amikor a máj kibocsátja a mérgeket, azok három helyre kerülhetnek: a vastagbélbe (néha az epén és az epehólyagon keresztül), ahol a mérég a széklettel együtt ürül ki; a vesékbe, ahonnan a vizelettel ürül ki; és végül, utolsó lehetőségként a véráramba, ahol szabad gyökként kezdik meg az utazásukat. Egy valóban egészséges máj - amely tiszta és akadálytalanul működik - csak a vastagbélbe és a vizeletbe küld bajkeverőket. De még a gyengélkedő máj is mindent megtesz azért, hogy megakadályozza a nagy veszélyt jelentő anyagok véráramba szabadulását.

A máj által biztonságosan kiküldhető nek ítélt bajkeverőket a májlebenszékelfjei gondosan kémiai vegyületekbe csomagolják, amelyek a csomagokra ragasztott adatkövetési információhoz hasonlóan azonosítják a semlegesített bajkeverők rendeltetési helyét, majd elszállítják azokat a vastagbél vagy a vesék felé. A máj szivacszerű természete szerepet játszik a törmeléktől megszabadulás módjában, ugyanis amikor bajban van - nagy mennyiségű mérég hatja át, lassú és stagnáló -, és képtelen ezeket a mérgeket az epevezetőkön keresztül elszállítani, akkor a toxikus anyag nagy részét az alsó felén lévő pórusokon keresztül bocsátja ki. Vészhelyzeti kiválasztási megoldás ez, amely nem mindig alakul tökéletesen. Az alsó pórusokon (úgy képzelj el a májnak ezt a részét, mint egy gomba kalapjának az alját) keresztül kiengedett mérgek túlnyomó részét már megvizsgálták, átszűrték, semlegesítették és egy azonosító kémiai vegyülettel ellátva be is csomagolták, így azok felszívódhatnak a vastagbél falának külső részén található apró, mikroszkopikus véredényekben, amelyek felfogják a

törmeléket, és elszállítják azokat a nagyobb erekbe, ahonnan a kiürítésre várva bekerülnek a vastagbélbe.

Amikor a máj lassú, gyenge és küszködik, az elfek is elfáradnak. Túlhajszolttá válnak, és nem mindig csomagolják be tökéletesen a bajkeverő „ajándékokat”. A megfelelő kémiai vegyületes csomagolás hiányában a májból kiszabaduló toxin bélyeg, csomagellenőrző szám és kiszállítási cím nélküli szabad gyökké válik. A májverőéren² keresztül egyenesen a szív felé veszi az útját ebben az azono-sítatlan, szabadjára engedett formában, végigcikázik a keringési rendszeren, és sok esetben visszakerül a feladóhoz -a véráram útját követve visszaérkezik a májba.

A máj egy másik úton is el tudja küldeni a vastagbélnek a kiürítésre váró bajkeverőket, mégpedig az epén keresztül. Ez a kedvelt eljárása a nehézsúlyú törmelékek esetében. Noha továbbra is mikroszkopikus méretekről (és sokszor még ennél is kisebb méretekről; egy mikroszkóp ugyanis a bajkeverő részecskének mintegy a felét lenne csak képes megtalálni) beszélünk, ám olyan mérgekről, amelyektől a tested a leginkább meg akar védeni, miközben kiüríti azokat a szervezetedből. Újabb indok arra, hogy miért jelent akkora problémát a csökkenő epetermelésű diszfunkcionális máj - mert az epe a méregtelenítő folyamat fontos eleme. A jó állapotban lévő, sok epét termelő máj a mérgeanyagokat közvetlenül az epevezetéken keresztül képes átküldeni a béltraktusba, vagy a májvezetéken keresztül az epehólyagba, hogy kiürüljenek, amikor a következő alkalommal segítségre van szükség az emésztéshez. Másrésztől azonban, ha a máj stagnál, túlterhelt vagy eldugult és legyengült, akkor nemcsak az elfek csomagolási segítségét, valamint a mérgeket kiüríteni képes nagy epemennyiséget veszíti el, hanem kevesebb oxigén is áll a rendelkezésére az elszállítási folyamat leme-nedzseléséhez. Vissza kell tehát tartania ezeket a komoly bajkeverőket.

Amikor a máj eljut arra a pontra, amikor már képtelen feldolgozni a rajta áthaladó káros anyagokat, több szabad gyökös törmelék és mérgeanyag (a kevésbé mérgező anyagok, amelyeket a máj nem temetett el magában) kerül a véráramba, ami erősebb pumpálásra kényszeríti a szívet, hogy felhúzhassa a vért a májból - mintha pudingot akarnál felszívni

szívószálon. Mindez magas vérnyomást eredményez. Ha a máj olyan mértékben eldugul, hogy a biohártya leszakad és bekerül a vérbe, akkor nagy valószínűséggel alakul ki pitvarlebegés, mivel ez a zselészerű anyag eltömíti a szívbillentyűket, ami megakadályozza a szabad véráramlást. (Erről többet A titokzatos szívdobogás című 18. fejezetben olvashatsz majd.) Mindez pedig az eldugult máj csupán két mellékhatása. A többivel - például a súlygyarapodással - A láthatatlan vihar és a Harcra fel! című Második és Harmadik részben foglalkozunk.

Ha minderről a születésünktől fogva tudnánk, akkor már a kezdetektől nagyra becsütnénk a májunk szűrőképességét, és ennek megfelelően bánnánk vele. Ehelyett azonban többet hallunk a máj méregtelenítésben betöltött szerepéről - az ártalmas kémiai és hatóanyagok, köztük a gyógyszerek és az alkohol lebontásáról, amelyektől ekképpen megszabadulhat a szervezet. Azt halljuk, hogy ezeknek az anyagoknak a feldolgozása idővel a májszövet hegesedését és megkeményedését okozza. Eddig terjed az egészségügyi közösségek megértése a méregtelenítésről.

A valóságban azonban ez - hogy megvéd téged a veszélyes anyagoktól - csupán a máj legerőteljesebb funkcióinak egy töredéke. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány radarjáról csupán a máj csodálatos szűrési és átvizsgálási képességeinek teljes mértéke kerül le, amit még akkor is elvégez, amikor lassú, stagnál, túlterhelt vagy beteg. Amikor a kutatók valóban felfedezik, hogy mit tesz a májad, és beszámolnak róla az egészségügyi folyóiratokban, az orvosok és az orvosi egyetemek szentírásaként tekintenek majd rá.

EGYETLEN BECSES MÁJ

A szűrési és átvizsgálási folyamatra úgy is gondolhatsz, mint a véredben lévő mérgek és toxinok ellenőrzési és elbírálási folyamatára. Ahogy korábban már láttad, a máj szűrőrendszere a lehető legtöbbet felfog ezekből a toxinokból, így azok nem garázdálkodhatnak a szervezetedben. A tárolási rendszere egyik elemeként a máj a túl veszélyes bajkeverőket, amiket pillanatnyilag nem engedhet szabadon, elraktározza a saját sejtjeiben, és türelmesen várja a napot, amikor megváltozik a gazdája életmódja, és biztonságosan megtisztíthatja azokat. Idővel, ha

túlzsúfolttá válnak, kitágulnak ezek a sejtek, hogy több helyet teremthessenek, majd végül megkeményednek, hogy a sejtfalak ne szakadhassanak ki és engedhessék ki a mérgeket. A kevésbé agresszív toxinok esetében a máj az alakváltó perime sejteket használja a mérgeanyagok ideiglenes megőrzésére, amíg semlegesítheti, majd kiválaszthatja azokat. Ezzel biztosítja, hogy a perime sejtek továbblépjenek, újra összegyűljenek és újracsoportosutjanak a következő feladatuktól függően.

Egy kémiai funkció segít a májsejteknek megkeményedni a veszélyesebb bajkeverőkkel szemben - ez a máj által természetesen létrehozott kémiai anyag átítatja a sejtet és a sejtmembránt, belép a sejt képezte börtöncellába, ahol a mérgeket és a toxinokat összeragasztva mikroadhéziókat hoz létre, amelyek idővel hegszövevé válnak. Ez az a pont, amikor az orvosod talán a fejét csóválva felhívja a figyelmedet a hegszövetre, és közli veled, hogy ez rossz dolog. Ami azt illeti, noha ez a hegszövet nem segíti elő a májműködést, mégis sokkal kedvezőbb annál, mintha a bajkeverők szabadon áramolhatnának, és kedvük szerint megbetegíthetnének bármit. A sz veddel kezdve - például lerakódást képezhetnek rajta, vagy vírus-fertőzést idézhetnek elő benne. A hegszövet annak a jele, hogy a tested megpróbál megvédeni téged. A szervezeted ezt a sejtmegekeményedési folyamatot a veszélyesebb bajkeverőknek tartja fenn, amelyeket a májad nem engedhet szabadon a testedben; a hegszövet olyan áldozat, amit hajlandó meghozni azért, hogy megvédjen téged a legrosszabb végkifejlettől, ami akkor következne be, ha ezek az anyagok elérnék az agyadat vagy a szívedet.

A máj elvégez egy másik kémiai funkciót is - olyan kémiai vegyületet hoz léte, amely összegyűjti a fehérvérsejt őrszemeket, hogy meglágyítsák a megkeményedett májsejtek „börtönfalát”. A fehérvérsejtek ezután a májsejtbe behatolva elpusztítják a hegszövetben elrejtőző vírusokat. A máj ugyanezt a technikát alkalmazza akkor is, amikor esélyt adunk neki a méregtelenítésre - a lágyító anyag felszabadítja a mélyén lévő, megkeményedett sejtekből a mérgeket. Ezután a májlebenyke elfek átcsomagolja a bajkeverőket, és előkészítik azokat, hogy kiválasztódjanak az epén keresztül, felszívódjanak a vastagbélben vagy a veséken keresztül.

De a cigaretta végén lévő szűrőként is gondolhatsz a májadra, amely felfogja a füstből felszálló kátrány, vegyi anyagok és nikotin egy részét, még mielőtt eljutnának a tüdőbe. Mostanra már pontosan tudjuk, hogy a füstszűrő önmagában nem hatástalanítja a dohányzás ártalmait; a toxinok így is bekerülnek a tüdőbe. Hasonlóképpen a máj sem képes minden káros elem feltartóztatására, amikor azok folyamatosan áramlanak. Ezért olyan fontos az előző fejezetben tárgyalt hatástalanító és visszatartó folyamat. Amit a májunk az átvizsgálás és a szűrés során végez, az csodálatos! Odaáll közeink és a világ szennyeződései, kórokozói és mérgei keltette szenvedés közé, amelyeknek a jelenléte még csak nem is tudatosul bennünk a mindennapi életvitelünk során. Életben tart bennünket. A májunk nélkül mindnyájunk vére mérgező lenne.

A májat mégsem övezi elegendő megbecsülés. Ehelyett a standard referenciapontunkat a cserélhető - vagy egyszer használatos - szűrők szintjére helyezzük. Oda, ahol a porszívósák, a víz-, a légkondicionáló-, az akvárium-, az olaj- és az úszómedence-szűrők találhatóak. Amikor azt látjuk, hogy megtelítődtek, vagy elfekedtek a hulladéktól és a lerakodott pizsokrétegektől, akkor kivesszük és kiürítjük vagy eldobjuk ezeket. Mi lenne, hogy öt évig ugyanazt a kávéfiltert használnánk? Vagy ha elvinnénk az autónkat a szervizbe, a szerelő pedig közölné velünk, hogy „Nem-nem! Nem tudjuk kicserélni azt a pollenszűrőt!”. Mindent meg akarnánk tanulni arról, hogy hogyan őrizzük meg, tartsuk karban és tisztítsuk meg a mindennapi használatban lévő szűrőket.

A máj végső soron nem egyszer használatos füstszűrő, amit a földre dobunk és amire rátaposunk, tudván, hogy a következő cigarettán már ott az új szűrő. Csak ezt az egy májat kaptuk, ezt az egyetlen becses májat. A testünk egyik szerve, amit nem cserélhetünk ki, legfeljebb a májátültetés extrém esetében. Azzal a májjal kell leélnünk az életünket, amivel megszülettünk. Ez az egyik legintelligensebb szervünk, számos finom és összetett felelősségi körrel és technikával, és csak akkor tudja a legtöbbet kihozni magából, ha nem akadályozzuk folyamatosan.

BALJÓS JELEK

A legutolsó dolog, amire a máj vágyik az, hogy egy rakás nyughatatlan mérges kígyót szabadítson el a véráramod és tested vadonjában. Amikor a toxinok átcsusszannak a máj elsődleges szűrési és semlegesítési folyamatain, az előző fejezetben tárgyalt perime sejtek (amelyek nagyon hasonlítanak a normális májsejtekre) szolgáltatnak másodlagos tartaléksemlegesítést. Mégpedig úgy, hogy egy lefegyverző kémiai vegyület bocsátanak ki, amely sokkolja a zsivány mérgeket, elállja az útjukat, és felkészíti azokat, hogy a májlebenykék és a Kupffer-sejtek közös erőfeszítéssel megszabadulhassanak tőlük.

Néha azonban a máj annyira veszélyeztetett, hogy kénytelen bevetni az utolsó védelmi vonalát. Amikor a máj megérzi, hogy a rendes szűrési, válogatási, lefegyverzési, visszatartási vagy elszállítási folyamatai már nem elegendők a bajkeverők áradatának megfékezéséhez, és hogy mindennek következtében ezek a bajkeverők esetleg ellenőrzés nélkül eliszkolhatnak, a máj megkongat egy vészharangot - vagyis elindít egy még fel nem fedezett kémiai folyamatot, amit én hepa-trackingnek fogok nevezni. Lényegében arról van szó, hogy a máj fogja a napi stresszfaktorokból elnyelt adrenalint, újrahasznosítja, majd hozzáadja a májsejteknek és a májlebenykék elfjeinek készített kémiai vegyület tonikhoz, amit elfogyasztva azok olyan terme-szetfeletti erőre és képességekre tesznek szert, amivel megakadályozhatják a bajkeverők elmenekülését. Ez a tonik a többi májsejtnek is segít megszabadulni a nem megfelelően hatástalanított, becsomagolt vagy lefegyverzett bajkeverőktől. Mivel a mérgek csak akkor kezdenek elszökni, amikor a máj már amúgy is toxikus és ellepik a bajkeverők, ha megkondul a vészharang, akkor jellemzően sokat kong. Zűrzavar alakulhat ki, mint amikor naponta háromszor szirénázik fel a játékgyárban a tűzriasztó, újra meg újra leállítva a termelőszalagot es megakadályozva az elteket a hatékony munkavégzésben.

GYÓGYÍTÁSAKTIVÁLÁS

Ha odafigyelsz az egészségedre - a lehető leggyakrabban választasz természetes alapanyagokat például konnektorba dugható légfrissítők és hagyományos háztartási tisztítószer helyett, amelyek káros vegyi anyagoknak teszik ki a szervezetedet; távol tartod magad a divatos diétáktól, amelyek túltelítik a májadat zsírral és elzárják a

szűrőrendszerét; valamint alkalmazod azokat a biztonságos májtisztító technikákat, amelyeket majd a Negyedik, Mentsd meg a májad! című részben nézünk meg -, az meglátszik majd a májadon is. Kezelhetővé teszed a májad minőségirányítását: a májsejtek ahelyett, hogy szinte szétrepednének a mérgeanyagoktól, rendelkezni fognak a bajkeverők szűréséhez, lefegyverzéséhez és hatástalanításához szükséges erőforrásokkal. Így még azelőtt megszabadíthatja a szervezetedet a toxinoktól, hogy azok bajt okozhatnának - mielőtt a sejtek túltelítődnének, és megkezdődne a hegesedés.

Ha mégis megindult már a máj zsugorodása, akkor a helyes étrend erejét a máj gyógyító funkciója aktiválásának szolgálatába állíthatod. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még nem fedezte fel ezt a funkciót. Antioxidánsok -különösen sok található a vad áfonyában, a sárkánygyümölcsben és a piros alma héjában - fogyasztásakor a máj az anti-oxidánsokhoz tapadó kémiai vegyületet bocsát ki. A máj vegyületei és a gyógyító ételekben található antioxidánsok együttesen olyan hibrid biokémiai vegyületet alkotnak, amelynek a fehérvérsejtekéhez hasonló lágyító hatása van. Annyi a kettő között a különbség, hogy a fehérvérsejtes vegyület azért képződik, hogy behatoljon a börtönsejtekbe, és elpusztítsa a vírusokat.

Az antioxidáns-alapú lágyító azonban a megkeményedett, terhelt hegszövetek és más károsodott szövetek, membránok és lebonyok számára kínál mentőexpedíciót - különösen a sebhelyes, sérült májlebonyok eltekbe lehel újra életet. A megkeményedett összetapadások és hegszövetek meglágyításával új sejtek képződhetnek, ami lehetővé teszi a máj restaurációját és feltámadását. Ez abban nyilvánul meg, hogy jobban érzed magad.

Mostanra már te is láthatod, hogy a máj az egyik legokosabb, leginkább

alábecsült szervünk. Briliáns technikáival minden másnál jobban véd téged. Ez pedig akkor nyilvánul meg a leg-szembeesőbbben, amikor a saját elkötelezett védelmi csapatát - a saját személyes immunrendszerét - sorakoztatja fel azért, hogy megvédjen téged a betolakodóktól.

7. FEJEZET

A hős máj

A máj immunrendszere

Amikor meghalljuk az immunrendszer kifejezést, hajlamosak vagyunk a testünk tüszögés, orrfújás, láz, torokfájás és köhögés elleni védelmi rendszerére gondolni - nagyon helyőnvalőan. A megfázás és az influenza elleni védelem valóban az immunrendszer egyik létfontosságú feladata. Ezért tanuljuk meg gyerekként, hogy sok folyadékkal, pihenéssel és C-vitaminnal felgyorsíthatjuk a gyógyulási folyamatot.

Azonban a betolakodók jelenlétét igazoló bizonyítékok nem mindig olyan egyértelműek, mint ezek a tünetek. A vírusok és a baktériumok néha jóval a felszín alatt támadnak, a szervek és mirigyek szintjén. Az a helyzet, hogy az olyan betegségek, mint a fibromialgia, a szklerózis multiplex (SM), a reumatoid artritisz (RA), a krónikus fáradtság szindróma (CFS), a lupus vagy bőrfarkas (SLE), a Lyme-kór, a Hashimoto-betegség, a pajzsmi-rigy-alulműködés és több tucatnyi másik mind azzal kezdődik, hogy valamilyen vírus megtelepszik a májban. Nem is tudjuk, hogy milyen nagymértékben hagyatkozunk a mélyen, a felszín alatt működő immunvédelmünkre az olyan betegségek elleni védekezésben, amelyek a hétköznapi megfázásnál sokkal tartósabb hatást gyakorolnak a szervezetünkre. A máj nem szereti a beletelepülő vírusokat (és a baktériumokat), így amikor nem tudja megakadályozni a bejutásukat, mindent megtesz azért, hogy a lehető legmélyebbre elássa azokat magában. Ezután ölösejteket küld a vírusok nyakára, hogy megpróbálja féken tartani azokat, és megvédje saját mély, belső szöveteit. Amikor egy vírus elkezd kicsúszni az irányítás alól, és megpróbál kijutni a máj legmélyebb bugyraiból, különleges fehérvérsejtek állnak készenlétben a megsemmisítésére. A máj időszakosan és véletlenszerűen amúgy is behívja a fehérvérsejteket, hogy kontrollálja a belseje mélyén élőködő vírusokat. Miért nem küldi hát ki a fehér hadsereget, hogy egyszer és mindenkorra megsemmisítse a benne lakozó összes vírust és

kórokozót? Azért, mert a máj már amúgy is mérhetetlenül sok erőforrást fektet a májkapuéren és a májverőéren keresztül behatolni szándékozó új kórokozók elleni harcba - még a bejutás előtt megpróbálja elpusztítani azokat, hogy az eltemetésükre se legyen szükség.

A következők alkotják a máj immun-védelmi rendszerét - a máj személyre szabott immunrendszere, a fehérvérsejtek egy hálózata, amely megvéd téged a szervet veszélyeztető és az egészségedet károsító kórokozóktól. Az orvosi közösségek máig nem ismerik

1

A májkapuér (vena portae) az egész hasüregből (a gyomorból és a belekből) származó vért szállítja a májhoz. Minden, ami a hasüregben felszívódik, a májon keresztül kerül be a keringésbe. (Kivéve a végbél alsó egyharmadát, az közvetlenül a vena cava inferior rendszerén keresztül, a májat kikerülve jut a keringésbe, aminek a végbélkúpoknál van jelentősége) - a Szaklektor.

2

Artéria hepatica, az az ér, ami a szívből, a bal kamrából indul, és oxigéndús vérral látja el a máj szöveteit, saját sejtjeit. Ez a vér nem vesz részt a tisztításban - a Szaklektor.

MÁSODIK RÉSZ

A LATHATATLAN VIHAR

MI TÖRTÉNIK A MÁJUNKBAN?

8. FEJEZET

A lassú máj

Feltérképeztük a máj alapvető funkcióit. Ha részletesen átvinnénk mindent, amit értünk tesz, akkor évtizedek múltán is itt ülnénk és katalogizálnánk a tömérdek apró feladatot, amit ez a szerv ellát. Az a lényeg, hogy megismerted a máj néhány fő funkcióját - olyan szerepeket, amelyeknek a tudatosítása megváltoztathatja az életedet, mert megmutatja a máj lelkét, amely pontosan olyan legendás, mint a nyílt tengeren felbukkanó bálna uszonyának, farkának és a tüdejéből felspriccelő szent vízpermetnek a látványa. Remélem, ennyi elég annak elismeréséhez, hogy a máj az értünk örökké fáradhatatlanul dolgozó társunk.

Arról is szereztél már benyomást, hogy mi mindennel kell a májnak megküzdenie. Vírusokkal, baktériumokkal, penésszel, kórokozók maradványanyagával, toxikus nehézfémekkel, sugárzással, DDT-vel és más rovarirtó szerekkel, növényvédő szerekkel, gombairtó szerekkel, oldóanyagokkal, szennyezőanyagokkal, gyógyszerekkel, drogokkal, alkohollal, a túl sok adrenalinnal, magas zsírtartalmú ételekkel és még sok minden mással, mégpedig mindennap. És nem csak azokról a dolgokról van szó, aminek az életünk során ki vagyunk téve! A szüleinktől is öröklünk kórokozókat és toxinokat, akik pedig az ő szüleiktől örökölték azokat és így tovább; mindez azt jelenti, hogy a higany, DDT vagy EBV egy része, amellyel a májunk küszködik, sokkal

korábbi időkből került a szervezetedbe. Hatalmas munka, és a máj kiválóan teljesít.

Am eljöhet az a pont, amikor túlcsordul a pohár. Nem tanuljuk meg, hogy miként adjunk időnként némi pihenőt a májunknak úgy, ahogy elmoszuk az edényeket, lemoszuk az autót, kiürítjük a porszívózsákot, és beteszünk egy adag szennyest a mosógépbe. Azt sem tanuljuk meg, hogy hogyan kíméljük. Így hát ahelyett, hogy szabadon működhetne, túlterhelődik, ahogy egyre jobban felhalmozódik benne az a sok dolog, amelynek ki vagyunk téve. Mindez olyan jelenséget eredményez, amit én lassú májnak nevezek.

KÜZDELEM A SZÍNFALAK MÖGÖTT

A lassúmáj-jelenség valódi megértésének érdekében úgy kell tekintenünk erre a szervre, mintha élő ember volna. Tudván, hogy a máj él, lélegzik és rendkívül aktív, több mint kétezer funkciót lát el, amelybe beletartozik az Első részben megemlített tárolás, szállítás, feldolgozás, eltávolítás, takarítás és az előállítás is, némi elképzelésünk támadhat arról, hogy milyen lehet májként az élet. Min-

den nappal szorgosan dolgozik, éjjelente pedig felemel - önzetlenül robotol az egészségédért; mindezt csak érted és a környezetedben élőkért. Ha jól vagy, abból a hozzád legközelebb állók is profitálnak.

A májnak kellene a tested békefenntartójának lennie. A sziklának, annak a családtagnak, aki mindent helyrehoz, még a nehéz helyzetekre is megtalálja a megoldást, mint a mindig elérhető nyugodt és nagy lélekjelenlétű testvér, aki észérvekkkel visszavigálja a szeretteit a sziklaperemről, mielőtt válságosra fordulna a helyzet. Feláldozza önmagát, hogy megvédjen az alkoholmérgezésről, a piszkos vértől, a magas vérnyomástól és sok minden mástól. Az emberek többségének a mája évtizedeken keresztül ellátja ezt a feladatot. Majd, mint bárki esetében, akinél túlmennek minden határon és túl hosszú ideig veszik készpénznek, eléri azt a pontot, ahol már képtelen tovább fenntartani a békét. Megbetegszik, befeszül, mogorvává, frusztrálttá és még akár dühössé is válhat, elpattan nála a húr, és harcba száll.

A harci üzemmód első szintje a lelassult májműködés. Ha nem állítjuk meg ebben a szakaszban, akkor nagyobb és ádázabb tünetek formájában megjelenő, hevesebb csaták várhatók, amelyekről a következő fejezetekben olvashatsz majd.

Melyek a te feladataid és kötelezettségeid? Mi a teendőd? Milyen kihívásaid vannak? Hogyan érzel a mindennapokban, amikor a saját csatáidat próbálsz megnyerni? Fáradt vagy? Küszködsz? Volt olyan alkalom az életben, amikor egy kisebb vagy nagyobb kihívás teljesen kimerített? Megtört vagy felemésztett, utána pedig kiköpött? Vettél már részt gyorsasági versenyen, vagy hajtottál már teljes erőbedobással egy határidő betartásáért, csak hogy a következő napokat teljesen elcsigázva vészeld át? Így érez a lassú máj is.

A lassú máj olyan gyakori jelenség, hogy tízből kilenc embert érint. Tizenöt éven belül tízből tízet fog, ha nem tanulják meg az igazságot a lassú májról és arról, hogy miként védjék meg magukat. Ez lényegében minden jelentősebb májprobléma előjele - a lassú máj olyan sokat elárul arról, ami megbetegít bennünket a napjainkban -, mégsem szerepel az egészségügyi kutatás és az orvostudomány radarján. Májzsugor, hepatitis, sárgaság, zsírmáj, májrák: ezek a súlyosan hangzó betegségek kapják az összes figyelmet, ha ez a szerv kerül szóba. Természetesen nagyon fontos állapotokról van szó - terhes, néha szívfacsaró állapotokról azok számára, akiknek meg kell velük birkózni -, és ezekre is kitérünk majd a könyvben. De egyik sem teljesen kifejlődött betegségként robbant be. Nem kelünk csak úgy egyik reggel arra, hogy májzsugorunk van. Először a lassú máj jelensége fejlődik ki: lassan, csendesen és idővel. Ha nem ismerjük fel a folyamatot, és nem teszünk ellene, akkor a máj fokozatosan túlterhelődik. Mindennek eredményeként csökken az aktivitása, téged sem tud olyan jól védelmezni, és a betegség lassan teret hódít.

A veszélyeztetett májtól eredő tüneteket és állapotokat az egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem dokumentálja. A népszerű hiedelemmel ellentétben az ekcéma és a pikkelysömör valójában a máj egy bizonyos típusú túlterheltségéből fakad. Az aknét is hormon- vagy bőrproblémának tartjuk, ám ekkor is a máj jelez, egy másik típusú túlterheltséget. A

rejtélyes magas vérnyomás, a titokzatos szívdobogás, a 2-es típusú cukorbetegség, a szezonális affektív zavar (SAD), a szem alatti sötét karikák, a krónikus dehidratáltság, a visszértágulat, a vegyi anyag érzékenység, a puffadás, a szorulás - senki nem tudja, de ezek mind a májból fakadnak. És mielőtt bármelyik azonosítható egészségügyi problémává nőne ki magát, ott kezdődik minden, hogy a máj túl sok terhelést kap, túl kevés támogatással.

Ezért olyan fontos tájékozódni erről az ismeretlen állapotról. Nem virágozhat az egészséged, ha nem tudod, hogyan véd meg magad. És nem tudod attól megvédeni magad, aminek a létezéséről még nem hallottál.

LASSÚ MÁJ MÁS NÉVEN

A „lassú” csak egy szó, amellyel megfogalmazhatjuk a máj túlterheltségét. A „stagnáló” egy másik találó szó, amely segíthet pontosan megfogalmazni a jelenséget. Az iskolában megtanultuk, hogy az állóvíz a kórokozók és a betegségterjesztő rovarok melegágya - tudjuk, hogy az Amazon állóvizeiben még agyevő amőbák is megtelepednek! Odafigyelünk arra, hogy az udvarunkban ne gyűlhessen fel az állóvíz; tudjuk, hogy máskülönben elszaporodnak a szúnyogok a házunk táján. Mindeközben nem tudjuk, hogy a májunk is stagnálhat. És mégis, ezzel a gondolatbeli képpel is láthatjuk, hogy egyikünk sem vágyik stagnáló májra, amelyben felhalmozódnak a mérgeanyagok, és ahol bacilusok tanyáznak, és amely képtelen fenntartani a normális körforgást, amely kimosná ezeket a nem szívesen látott vendégeket.

De illegális szemétszállítóként is gondolhatunk a lassú májra. Senki nem szereti, ha rosszul bánnak vele, ejtik, elfelejtik vagy mellőzik, a legkevésbé azok a szemétszállító munkások, akik nap mint nap szeméttel dolgoznak. Használtak már ki téged? Ez az egyik legrosszabb élmény, érzelmileg és testileg is. Ha megtapasztaltad már, akkor tudod, hogy valószínűleg szívfacsaró és stresszes érzés volt, talán még veszélyes is. Talán nagy erőfeszítésedbe telt nem ugyanezt tenni valaki mással. Így hát ügyelünk arra, hogy megfizessük a szemetünket elszállító munkást, vagy megfizetjük az adót a helyi szolgáltatónak, esetleg mi magunk viszünk el, és a szeméttelen fizetjük meg a díjat. Rendszeres időközönként

összekészítjük és megfelelően becsomagoljuk a szemetünket, és kimossuk a kukát, ha lucskos. De még mindezek előtt a lehető legtöbb dolgot újrahasznosítjuk és komposztáljuk, hogy minimalizáljuk a feldolgozandó hulladékmennyiséget.

És mégis, mindennek ellenére újra és újra megfélekedünk a májról, a belső szemétszolgáltatónkról. Találkoztam már olyan emberekkel, akiknek a konyhapadlóján egy szem morzsát sem lehetett találni, akiknek a szőnyege patyolattiszta volt, a májukban mégis óriási káosz uralkodott. Pusztán nagy erőbedobással és tisztaságmániával nem lehet megszabadulni a sok káros dologtól, aminek ki vagyunk téve - legalábbis nem a mai világban. Nem tanuljuk meg támogatni a máj öngyógyító folyamatait, és nem tanuljuk meg a „mérséklés, újrahasználat és újrahasznosítás" aranyhármását, amellyel első körben csökkenthetjük a máj terheit. Ennek következtében akaratlanul is kihasználjuk a májunkt, azt feltételezzük, hogy minden a legnagyobb rendben, pedig a valóságban a műveletek nagy csikorgással leállnak. Mintha csak újra és újra leengednénk a csúszkán a konténerbe a szemetet, de nem ismernénk fel, hogy a szemétszállító már néhány hete sztrájkol, és nincs helyettesítés. Most már tudod, hogy a májad mindig melletted áll, tehát azt is felismerheted, hogy észszerű sztrájkot folytat. Egy nagyobb képre hívja fel a figyelmet: arra, hogy ugyanúgy oda kell figyelnünk a test eliminációs folyamataira, mint a szemétkihordásra. Máskülönben arra biztatjuk a bennünket vakon követő kórokozókat, hogy rólunk példát véve szipolyozzák ki a májunkt.

Még egy utolsó hasonlat; a túlterhelt májra egy alkalmi gyűjtögető házaként is gondolhatsz. Képzeld el egy zsúfolt otthont, amelynek gazdája ólomból és azbesztből készült családi gyűjteményt örökölt! Így jöttünk mi is a világra, az elődeinktől örökölt kórokozókkal és szennyeződésekkel teli májjal. Ez a gyűjtögető a kihívás ellenére megpróbálja rendezetten és takarosán tartani a házat, és egy ideig sikerrel is jár. De képzeld el, hogy egy sor udvariatlan vendég is érkezik hozzá. Ezek a látogatók összesározzák és -olajozzák a házat; szeméttel teli bőröndöket hoznak magukkal; egerek, bolhák és ágypoloskák lepik el a bútorokat; mindennek tetejében pedig felzabálják a vészhelyzet idejére a kamrában elspáj-zolt élelmiszereket. A vendégek lassanként felőrlik a

házigazdát. Minden egyes nappal egyre nehezebben végzi el a szükséges házimunkát, végül pedig prioritásokat kell felállítania. Kénytelen kihagyni néhány házimunkát annak érdekében, hogy ne essen szét a háza, és megóvja a szomszédokat az odabent tomboló pusztítástól.

Egy ilyen élmény a többségünk számára elviselhetetlen. Mégis, nagyon hasonlít ahhoz, amivel a májnak kell megküzdenie, amikor napi szinten találkozik nemkívánatos bacilusokkal és mérgekkel, és emiatt kénytelen megválni az értékes tartalék tápanyagaitól. Nem tanították meg nekünk, hogy a máj olyan vírusokkal veszi fel a harcot, mint az EBV, baktériumokkal, nehézfémekkel (a konyhai alufóliától kezdve a higanyig mindennel), növényvédő szerekkel, DDT-vel és annak újabb rovarirtó kuzinjaival - és még sok minden mással. A máj, amelynek tisztítania, szűrnie kellene, és a későbbiekben szükséges jó dolgokat elraktározni, a rossz dolgok gyűjtögetőjévé válik azért, hogy megvédjen téged. A tünetek figyelmeztetések, és mivel nem tudjuk, hogy valójában mitől keletkeznek, gyógyszerekkel próbáljuk meg elnyomni azokat, és újabb feladatot szőnk a már amúgy is szenvedő májra - hogy feldolgozza a receptek tartalmát.

Mindeközben nagy gondoskodással törődünk a környezetünkkel: kiselejtezzük a nemkívánatos holmijainkat, rendszerezzük a dolgainkat, légszűrő berendezéseket használunk és a tiszta, békés otthon jellegére tökéletesen berendezzük a házunkat. Fogalmunk sincs arról, hogy ezzel egy időben szeméttel halmozzuk el a májunkat, és pillanatnyi pihenőt sem biztosítunk neki. Az emberek makulátlanul tartják az otthonukat, lesikáják a bútorokat, toxikus tisztítószerrel mossák át a szőnyegeiket és veszélyes légtisztítókat dugnak a konnektorba, hogy mindent frissen, illatosán és tisztán tartsanak. De egy pillanatra sem veszik észre, hogy maga a környezetük megtisztítására irányuló kísérlet az, amivel ártanak a májuknak.

Ez hát a lassú máj: önzetlen békefenntartó, akitől túl sokat vártak el; stagnáló víz; sztrájkoló szemétszállító; piszokkal, bacilusokkal és vegyi anyagokkal elborított otthon. Egyikünk sem akar ilyen környezetet magának, még kevésbé ilyen testet! Mivel eddig nem tudtad, hogy mi történik, nem is lehetett hatásod a lassú májműködésre. Most azonban

más lett a világ. Nem kényszerülsz arra, hogy engedd mindezt megtörténni, és nem kell ennek következtében rejtélyes tünetektől szenvedned - mert most már te is ismered a titkot!

ÉLETMENTŐ TÜNETEK

Mielőtt folytatnánk, tisztázzunk még egy pontot: nem szabad kevesebbnek érezned magad a lassú májműködés miatt! A lassú májat nem szabad összekeverni a lusta májjal. A májad soha nem lesz lusta; nem képes rá.

Ugye ismered az érzést, amikor lehangolt vagy, és ezért sokkal több erőfeszítésbe kerül végigvándorolni a napon? Ilyen a lassú máj is. Keményebben dolgozik, amikor akadályokat kell legyőznie -igazság szerint a máj lassú üzemmódban a normálisnál kétszer-háromszor keményebben dolgozik mérsékelt aktivitásának kompenzálására. Történjék bármi, a májad még a legstagnálóbb állapotában is megtalálja az intenzív munka módját. Még az anyaméhben megtanulta ezt a viselkedési mintát, az édesanyád májával való kémiai kommunikáció révén, és életed végéig így működik érted.

A májad a bátorság nagybetűs példája. Az életed védelméért tanúsított bátorsága és elszántsága páratlan. Bármit megtesz azért, hogy megvédjen: mint a katonát a hátán hordozó csataló, bármely csapást felfog, hogy biztonságban tudjon téged.

Ezek a csapások azonban meggyengítik. Először is elkezd romlani az emlékezőképessége. Azt figyelembe véve, hogy a máj a test harmadik memóriabankja (az aggyal és a pajzsmiriggyel), ez nagy dolog. Azt jelenti, hogy ahogy a májat elteltik a nehéz ételek, a kórokozók, a melléktermékek, a törmelék és a mérgező vegyi anyagok, már nem tud a szükségleteinek megfelelően segíteni a testnek. Elkezdi elveszíteni a képességét az azonosításra, a felszívásra, a katalógizálásra, az átalakításra és a létfontosságú biokémiai vegyületek és hormonok szállítására.

Veszít továbbá abból a képességéből is, amellyel semlegesíti a tested számára nemkívánatos anyagokat. Az Első részben már szó esett arról, hogy a máj több mint 2000 feladata közül sok a méregtelenítéshez kapcsolódik. Amikor eldugul vagy túlterheltté válik,

túlságosan megbetegszik ahhoz, hogy a szokásos módon átalakítsa ezeket az anyagokat. Ehelyett elraktározza azokat, ami még jobban lelassítja a szűrési folyamatot. Képzeld el egy halpizsoktól csuszamlós akváriumszűrőt vagy egy dugig tömött porszívózsákot! Így nézhet ki a májad is! Mivel ebben az állapotban nem képes olyan hatékonyan szűrni, ahogy kellene, a salakanyag kikerül és elkezd visszaáramolni a vérbe, olyan problémákat okozva, amelyeket a Második és a Harmadik részben vizsgálunk majd meg. Végtelenített a ciklus: minél több rovarirtó szer és más toxikus kémiai anyag, vírus, baktérium, sugárzás, alkohol, antibiotikum, gyógyszer, toxikus nehézfém, műanyag és magas vérzsírtartalom éri a májat, annál inkább lelassul, és annál kevésbé lesz képes semlegesíteni a káros anyagokat és hatékonyan megszűrni a vért. A toxikus, piszkos vér eredménye a szem alatti sötét karika, a hőhullámok és sok más dolog, amelyeket a következő fejezetben vizsgálunk meg.

Májhőt is eredményezhet. Ahhoz hasonlóan, ahogy a motor alkatrészei is átmelegednek, és keményebben kell dolgoznia, amikor viszkozitását vesztett régi olajjal kell működnie, a máj is hőt termel, amikor túl sok lerakódással kell megbirkóznia. Mindez olyan tünetekben nyilvánulhat meg, mint a hőhullámok és a „forróságérzet”, amit szintén a következő fejezetekben nézünk át részletesen. (Ha a máj még nem teljesen túlterhelt, akár tökéletesen jól is érezheted magad. Hamarosan erről is szót ejtünk.)

Azt jelenti-e mindez, hogy lusta a májunk? Semmi esetre sem! Ennek a hőnek a visszatartása csupán plusz munka az ötven másik után. Előfordult már veled, hogy magadra vállaltál egy nehéz helyzetet? A hibázást és a felelősséget, akár jogos volt, akár nem? De nem csak erről van szó - felvállaltál már másvalaki helyett csapást, büntetést, bántalmazást azért, hogy megvédő? Ez a májad a mindennapokban, és te vagy az, akit védelmez. Folyamatosan távolítja el a szennyeződést a mi túlszennyezett, túlstresszelt, túlstimulált és alultáplált életünkben.

A máj egy lassulásgátló vészhelyzeti ingerrel is rendelkezik. Ez a kémiaailag indukált inger új életenergiát von be a stagnálás

megszüntetésére. A válasz a májgörcs. Ez a görcs bizsergő, csípő érzésben, enyhe fájdalomérzetben, melegség- és forróságérzetben, húzódásban, puffadásban, szúrásban, oldaltájéki nyilallásban nyilvánulhat meg vagy - az esetek többségében - semmilyen érzetet nem generál. Rendszerint csendben lezajlik a folyamat, kevés vagy semény-nyi érzékeléssel, noha a görcsbe ránduló májszakaszt felfrissíti, és lehetővé teszi, hogy a máj ideiglenesen ismét magához ragadja az irányítást.

Az egyik oka a májad harcba bocsátkozásának az, hogy meg akarja védeni az egyik létfontosságú mirigyedet: a hasnyálmirigyet. Minderről Az alkalmazkodó máj című 2. fejezetben már olvashattál. A máj fizeti meg például annak az árát, ha valaki olyan sok zsírkalóriát fogyaszt, ami több annál az epemennyiségénél, amit a máj a zsírlebontáshoz elő tud állítani. Kénytelen alternatív megoldásokat keresni a zsír felvételére és feldolgozására, hogy elhárítsa a hasnyálmirigyre irányuló csapást. Ez az egyik oka annak, amiért kénytelen alkalmazkodni. Minél többször kerül nehéz helyzetbe, annál üresebb lesz a glükózraktára. Amikor nem rendelkezik elegendő glükóztartalékkal, akkor nem tudja azt a hasnyálmirigybe bocsátani, hogy megakadályozza az inzulinrezisztencia folyamatát. Ennek az lesz az eredménye, hogy az orvosod talán tudatja veled, hogy megemelkedett vagy túl magas az

A_{1c} (glikotizált hemoglobin) szinted, és felmerül a cukorbetegség gyanúja, vagy akár 2-es típusú cukorbetegséget állapít meg. Bővebben kitérünk erre A cukorbetegség és az ingadozó vércukorszint című 15. fejezetben. A májad akkora felelősséget érez a hasnyálmirigy iránt, hogy egy vegyi anyagot is kibocsát csak a hasnyálmirigynek, amellyel az meggyógyíthatja a sebeit.

A májad egy másik fontos szervet is megpróbálja megvédeni: a szívedet. Kiszűri és feldolgozza a vérben lévő toxinokat, így a szíved nem kezd el fuldokolni amiatt, hogy a mérgek kiszorítják az oxigént a véredből, és a lerakódások sem tömítik el a szívbillentyűket vagy az artériákat. A folyamat egyúttal fel is hígítja a vért, emiatt a szívnek kisebb erőfeszítést kell kifejtenie.

Annyi minden történhet még, amikor túl sok stressz éri a májat: hegesedés, ciszta, tumor, meggyengült immun-rendszer.

májmegnagyobbodás, gyulladás - ezekre mind kitérünk a következő fejezetekben.

Sokszor előfordul az is, hogy a lelassult májműködés hosszú időn keresztül semmilyen tünetet nem produkál. Ez a máj egy másik csodája - kitart, és a lehető legtovább elrejtje előled a terheit. Valószínűleg ismerős az érzés, amikor végtelen mennyiségű feladat zúdul rád, miközben minden oldalról ostromolnak, és mégsem akarsz senkit cserben hagyni azzal, hogy kimutatod, milyen nagy küzdelmeket vívsz. Tovább harcolsz, zokszó nélkül teszed a dolgod, és csak akkor nyikkansz meg halkán, amikor már fizikai képtelenség lépést tartani a feladatokkal.

A máj folyamatos harca az oka annak, hogy nagyon sokan csak a harmincas éveik végén vagy a negyvenesek elején tapasztalják először a lassú máj tüneteit - amikor a nők esetében ezt gyakran a menopauza jelének vélik. Ami látszólag a hőhullámok, irritáltság és álmatlanság váratlan kitörése, az valójában nem is annyira váratlan. Hanem a máj egy életen át tartó lassú működésének eredménye, amely évtizedeken keresztül csak halmozódott és halmozódott, és most végre megmutatta magát. A hormonpótlási tömegpiac és a hormonok hibáztatása miatt az egészségügyi kutatás és az orvostudomány számára ismeretlen ez a jelenség, és emiatt a nők mind a mai napig sötétben tapogatóznak arról, hogy mi okozza valójában a tüneteiket.

Az egyéni életkörülményektől függ, hogy a máj néma túlterhelése pontosan hogyan zajlik; mindenkinél különfélék a kombinációk. Lelassult májműködést eredményezhet például egy hosszú távú, krónikus és alacsony szintű Epstein-Barr-vírus, vagy bármilyen más vírustól származó gyenge fertőzés. Lelassulhat az idők során felhalmozódó toxikus nehézfémektől; a rendszeresen szedett gyógyszerektől; a túlzott alkoholfogyasztástól; a néhány évtizeden át tartó egészségtelen, zsíros ételek fogyasztásától; a tömegtelen mennyiségű kávétól, lattétól és kapucsínók felhajtásától; a sok érzelmi hullámvasúttól, amelyek miatt a mellékvesék az egy életen át tartó „üss vagy fuss”¹ ingerválasz következtében adrenalinnal telítik a májad.

Bármelyik kihívással kellett is a májadnak szembenéznie, az évek során csodálatosan építette a hidakat és oltotta el a tüzeket, megvédve téged mindenféle fenyegetéstől és megakadályozva a szenvedésedet. Végül elérkezett a nap, amikor egyedül már képtelen volt továbbvinni a terheket. Tünetekkel jelzett neked - például éjszakai izzadással és ködös aggyal, álmatlan éjszakákkal, némi haj-szálér-tágulattal vagy ekcémával - mintegy segélykiáltásként azt remélve, hogy egy nap megérted, mi történik odabent, és enyhülést kínálsz. Nem érkezett még el erre a pontra a világ. A tüneteket és a betegségeket még nem társítják megfelelően a májhoz, a lassú májműködésről meg végképp senkinek nincs fogalma.

Bosszantónak tartjuk a tüneteket, azt hisszük, hogy a testünk fordul ellenünk. Valójában ezek azonban hihetetlenül sokat segítő jelei annak, hogy valami nem stimmel mélyen odabent. Nem haragszunk a füstre, mondván, hogy aznap ezzel jelzi a levegő, hogy belélegeztük. Hanem pontosan tudjuk, hogy a füst tüzet jelez, ezért hálát adunk a jelzésnek, és felkutatjuk a forrását.

A LASSÚ MÁJMŰKÖDÉS ÖT VÁLTOZATA

Ahhoz hasonlóan, ahogy a különféle füsttípusok más és más tüzekre hívhatják fel a figyelmünket, a sajátságos tünetek megmutathatják, hogy mi a probléma a májban. Ennek egyik módja, ha megismerjük a lassú májműködés öt változatát, így van - a lassú máj nem minden vagy semmi jelenség; előfordulhat, hogy a májnak csak egy része lassú, a többi tökéletesen jól működik. Sokaknál az egyes területi lassulások kombinációját figyelhetjük meg. Vessünk egy pillantást arra az öt területre, ahol lelassulhat a májműködés. Ne feledd: előfordulhat, hogy egy vagy akár mind az öt területen is lelassult a májműködésed, mégsem tapasztalsz egyet sem a következő tünetek közül.

- A máj közepe: Az a máj, amelynek a legbelsőbb része lassul le, legnagyobb valószínűséggel olyan tünetekkel jelez, mint a hőhullámok, az éjszakai izzadás, a cukorbetegség előtti állapot, a test megduzzadása, a folyadék-visszatartás, az alacsony energiaszint, a súlygyarapodás, a ködös agy, a szem alatti sötét karikák, a hipoglikémia (alacsony vércukorszint), a hiperglikémia (magas vércukorszint), a fáradtság, a kiütések, a harag, a frusztráció, az irritáció, a magányérzet, a

depresszió, a szorongás, a nyugtalanság, a gyenge bőrtónus, a bőrpigmentációs problémák (köztük a Raynaud-szindróma) és a szélsőséges szomjúságérzet.

- A máj alsó része: A máj alsó részének lelassulása éjszakai hánykolódást eredményezhet, alvási zavarokat és álmatlanságot; szorulást, általános kényelmetlenség vagy nyugtalanságérzetet, hideg- és melegérzetet, amikor a környezet ezt nem is indokolja, féltékenységet és sértődékenységgel elmenő érzékenységet.

- A máj felső része: Gyenge emésztés, reflux, puffadás, gyomorhurut, nyomásérzés

a hasban, irritáció, frusztráció, merev váll, vállfájdalom, nyelvherpesz, fekélyesedés, ajakherpesz, más szájüregi herpesz, testhőmérséklet-ingadozások, kidudorodó felső hasi rész. Ezek mind a felső májszakasz lelassult működését jelezhetik.

- A máj bal oldala: Amikor a máj bal oldalának (bal lebenyének) a működése lassul le, gyengeségérzet keletkezhet

a bal lábban vagy karban. További tünetek: hányinger, szorongás, az éhségérzet hiánya, véletlenszerű gyomorfájdalom, hangulatingadozás, irritáció, érzelmi érzékenység és hátfájás.

- A máj jobb oldala: A máj

nagyobbik, jobb oldali lebenyének lelassulása töredezett és/ vagy elszíneződött körmöket eredményezhet (a cinkhiánytól),

enyhe gyengeségérzetet a test jobb oldalán, lábizomgörcsöket, enyhe nyelvvelszíneződést, a nyelv végének kisebbedését, megmagyarázhatatlan hő- vagy hidegérzetet és fázékonyságot.

A KÓD FELTÖRÉSE

Másként fogalmazva ezek a tünetek idegen nyelvre hasonlítanak, amelyet sem az iskolában, sem otthon nem tanítottak meg nekünk. A mi feladatunk, hogy lefordítsuk a testünknek - ez esetben a májnak -, hogy

vége eljuttathassa az üzenetét. Olyan sok tünetről és betegségről tanítja azt a világot, hogy a test megbetegedésének a jelei, pedig valójában egy beteg vagy lelassult máj kér segítséget. Ha fáradékony vagy, az orvosod talán azt mondja, hogy túl sokat stresszelsz, pedig lehet, hogy EBV-fertőzött a májad. Ha hőhullámokat tapasztalsz, akkor azt mondják, hogy hormonális problémád van, és mindez a premenopauza, a menopauza vagy a posztmenopauza jele, miközben a valóságban a májad régóta birkózik egy vírussal, nehézfémekkel vagy toxinokkal. A rejtélyes súlygyarapodásra azt mondhatja az orvosod, hogy túl sokat eszel, vagy nem a megfelelő élelmiszereket fogyasztod, esetleg többet kellene mozognod; mindeközben azt jelzi, hogy a májad vírusokkal, túl sok adrenalinnal és más bajkeverőkkel terhelt. Ha pedig aknés a bőröd, pubertáskor vagy más hormonális változás lesz a diagnózis, pedig valójában Streptococcus baktérium szaporodott el egy eldugult májban, ami a nyirokrendszert is túlterheli. Ezen jelenségek egyike sem jelenti azt, hogy széthullik a tested, hanem a májad kiált, hogy „Kérlek, segíts!”.

Ez A láthatatlan vihar című rész annak az értelmezéséről szól, amit a májunk

tudatni szeretne velünk. Arról, hogy a füstöt követve miként találhatjuk meg a tüzet. A rejtélyes üzenetek dekódolásáról, amelyekről az esetek többségében még csak nem is tudjuk, hogy a májból érkeznek - hogy végre továbbléphessünk. Az elkövetkező fejezetekben mélyebben megvizsgáljuk a májjal kapcsolatos tüneteket és állapotokat. Ezek közül némelyikre számíthat majd, mint például a hepatitisre, másokat azonban talán nem is kapsz a májhoz. Ilyen lehet a cukorbetegség előtti állapot, az ekcéma, a pikkelysömör és a kontaminált vékonybél szindróma (SIBO).

Nem kell többé bizalmatlansággal vagy

nemtetszéssel viszonyulnod a testedhez! Nem elgáncsolni akar téged. Nem hagy cserben. Nem gyenge. A tested a te oldaladon áll. Ne gondold többé genetikai életfogytig tartó büntetésként az elkövetkező oldalakon megvizsgált egészségügyi problémákra! Ne gondold, hogy a tested cserbenhagy téged, vagy hogy időzített autoimmun bomba ketyeg benned, amelynek kioldószerkezetét nem éred el. Vedd észre a rejtett

áldást: a májad segítségért kiált! Végző soron, amikor a máj felfedi előttünk a küszködését, lehetőséget ad arra, hogy válaszoljunk, helyreállítsuk az egészségét és visszkapjuk az életünket.

9. FEJEZET

Májenzimtotó

Egy férfi, nevezzük Noah-nak, elmegy egy rutin orvosi vizsgálatra. Az orvos vért vesz tőle, majd néhány nappal később érkezik a telefonhívás, hogy megérkezett a laboreredmény.

- Megemelkedett a májenzim szintje -tájékoztatja a doktor.
- És ez mit jelent? - érdeklődik Noah.
- Ugorjon be valamelyik nap! Elvégzőnk még néhány vizsgálatot, és megbeszéljük.

A következő találkozón Noah ismét megkérdezi:

- Mit jelent a megemelkedett májenzim-szint?

Az orvos ezúttal így felel:

- Nos, nem igazán tudjuk. Annyit tudunk biztosan, hogy valamiféle májproblémát jelez. Lehet, hogy májkárosodás.
- Mivel károsíthattam volna a májamat?
- Talán egy már meglévő állapot vagy betegség kezd kialakulni, noha ezt kétkem, mert a többi eredménye kiváló. Sok alkoholt fogyaszt? Sok stressz éri? Nézze, Noah, talán semmiség az egész. Vagy gyulladásban vannak a májsejtjei. Elvégzőnk még egy vérvételt és néhány további vizsgálatot.

Több ezren élik át Noah-hoz hasonlóan ezt a titokzatos, megemelkedett májenzimszint-élményt. Nyilvánvaló, hogy valami gond van a májjal, noha senki, még a szakértők sem tudják, hogy pontosan mi. Az egyik gyakori eredmény az lenne, hogy Noah-n elvégeznének egy CT-vagy PET-vizsgálatot, esetleg MRI-t és ultrahangot is, ám egyik sem mutatna ki további teendőt igénylő problémát. Mivel semmi nem indokolja a májbiopsziát, Noah-nak azt javasolná az orvosa, hogy egyen egészségesebben, ne stresszeljen, és aludjon többet. Illetve menjen vissza három hónap múlva, amikor megismétlik a vizsgálatokat.

A másik lehetséges forgatókönyvben az egyik vizsgálat tényleg kimutatna valamit Noah-nál; például szélsőséges, látható gyulladást, hegszövetet vagy cisztákat. Ekkor az orvos úgy vélné, hogy megtalálta az emelkedett májenzimszint okát.

Sok eset az első forgatókönyv szerint zajlik, amikor a májenzimszint megemelkedését nem indokolja más, kimutatható probléma. Emiatt az egészségügyi kutatás és az orvostudomány úgy véli, hogy a májenzimszint vizsgálata olyan, mint a totó: esendő és pontatlan. Előfordul, hogy valakinél ciszta vagy hegszövet alakul ki, és a májenzimvizsgálat semmilyen eltérést nem mutat a normálistól. A zsírmáj esetében is vagy megemelkedik az enzimszint, vagy nem. Még amikor a képalkotó vizsgálatok kimutatják is, hogy valami látható dolog történik a májban, az enzimmérés nem tudja megnevezni, és megmondani, hogy mit kezdjenek vele.

Ezért lett Májenzimtotó a fejezet címe. Ebben a fejezetben feltérképezzük, hogy mi történik valójában a májenzimek fel-szabadulásakor, és megtanuljuk, hogy a májenzimszint-vizsgálat még akkor is értékes, ha nem ad végső magyarázatot. Az orvosi egyetem sok mindent nem ad a végzős hallgatóinak, köztük látónoki képességet sem. Így hát az újdonsült orvosoknak azzal kell dolgozniuk, amijük van. Valójában csodálatos dolog, hogy segítségükre vannak a májtesztek. Ezek a tesztek ugyanis fontos indikátorok, amelyek engedélyt adnak az orvosnak arra, hogy kövesse a zsigeri megérzését, és az intuíciót segítségül hívva adjon útmutatást a pácienseinek.

Azt szeretem leginkább a májenzim-szint-vizsgálatokban, hogy az orvosban és a betegben is tudatosítják a potenciális májproblémát, akiknek máskülönben sejtésük sem lenne róla. A megemelkedett a májenzimszint jelzés az emberek - de legalábbis néhányuk - számára, hogy ideje életmódot változtatni. Ez készíti az orvost arra, hogy elmagyarázza Noah-nak, jobban oda kell figyelnie magára. Noah ezután jó eséllyel gondosabban állítja össze az étrendjét, amivel még a szívinfarktus kockázatát is mérsékeli. Még akkor is, ha az orvosa vagy egy trendi cikk rossz táplálkozási irányba tereli, nagy valószínűséggel így vagy úgy a korábbinál egészségesebb ételleket fog fogyasztani, és kissé tudatosabban viszonyul a saját egészségéhez. Már ez is rengeteget számít!

AZ ENZIMEK VALÓDI JELENTÉSE

A két leggyakrabban mért enzim az ala-nin-aminotranszferáz (ALT, GPT) és az aszpartát-aminotranszferáz (AST, GOT). További gyakran mért enzim az alkalikus foszfatáz (ALP) és a gamma-glutamil-transzferáz (GGT).

Az orvosok továbbá gyakran kérnek vérvizsgálatot az albuminszint mérésére. Úgy hiszik, hogy ez a fehérje fontos tápanyag-alkotóelemeket és talán még hormont is szállít a véráramban. Ha a vérvétel eredménye alacsony albuminszintet jelez, az orvosod jó eséllyel vonja le azt a következtetést, hogy hiányos a táplálkozásod; az egészségügyi kutatás és az orvostudomány azt hiszi, hogy ez az egészsegtelen táplálkozás indikátora. A magas albuminszintet az orvosi közösségek engedélynek használják a további vizsgálatokra, annak kiderítéséért, hogy milyen probléma található és melyik testrészben - például bakteriális fertőzés vagy valamilyen sérülés. Az enzimtesztekhez hasonlóan az albuminszintmérés sem mutat rá semmire. (Az emelkedett albuminszint valójában fellángoló vírus-fertőzést jelez.)

Előfordulhat, hogy a vérvétel emelkedett bilirubinszintet eredményez. A bilirubin akkor keletkezik, amikor a máj lebontja és méregteleníti a vörösvér-sejteket. Kétféle bilirubint ismerünk: az egyik magában a májban keletkezik, a másik pedig a véráramban lebeg. Utóbbit a máj begyűjti és átalakítja életképes májbilirubinná. A magas bilirubinszám a

vérképben hasnyálmirigy-problémára, kialakuló májbetegségre, epevezeték-működési zavarra vagy akár epevezeték-daganatra utalhat.

Ezek a tesztek mind pontosak abban a vonatkozásban, hogy a rendellenes értékek nagyon jó eséllyel jelzik a máj tényleges problémáját, noha az orvosközösségnek gyakran fogalmuk sincs arról, hogy mi is pontosan ez a probléma. Napjaink májtesztjei képesek még a legrosszabb állapot előtt fülön csípni a problémákat, ám nem tudják a legkorábbi stádiumot kimutatni. Bármely problémát jelző májteszt valójában azt jelenti, hogy a beteg mája jóval azelőtt elkezdett gyengélkedni, hogy a vizsgálatok kimutattak volna valamit. Ha egy felnőtt vérvételi eredménye megemelkedett enzim- vagy bilirubinszámot jelez, az rendszerint azt jelenti, hogy egy adott probléma tíz évvel, harminccal vagy még ennél is régebben gyökeret eresztett a májban - évtizedekkel korábban elkezdődhetett vagy kialakulhatott a májpangás, egy régi vírusfertőzés, egy úgynevezett autoimmun gyulladás, a hepatitis C korai stádiuma vagy valamely más probléma. (A csecsemőknél és a kisgyerekeknél más a helyzet. A 28. fejezetben térképezzük majd fel a gyerekkori májproblémákat.) Felnőtteknél csupán egyetlen esetben, akut fertőzésnél jelentkezik gyorsan egy májprobléma. Ennek diagnosztizálásakor az orvosok a máj gyors ütemű gyulladását látják, valamint az immunrendszer fertőzésre adott reakciójának más jeleit, például megemelkedett fehérvérsejtszámot, és olyan tüneteket, mint a láz, a gyengeség, a hányinger vagy bőrszínváltozás.

A tesztek alapszintűek. A jövőben feltalált májvizsgálati tesztek képesek lesznek a májproblémák első jeleinek kimutatására - mert a mostaninál sokkal több minden mutatható ki. Például a vérben nemcsak négy, hanem annál több enzim is jelzi a problémát; enzimek tucatjai várnak felfedezésre. És több száz kémiai vegyület is, amelyek a jövőben segítenek az egészségügyi szakembereknek végérvényesen meghatározni, hogy mi történik, és a máj melyik területén. Hepatitis A, B, C, D, E esetleg a probléma forrása, vagy a hepatitis vírus számos más formájának valamelyike, amelyeket az orvostudomány egy nap majd be is azonosít? (Még több szó esik a hepatitisről a 29. fejezetben.)

A felhalmozódó rovarirtó és növényvédő szerek akadályozzák a májat? A jövő tesztjei választ tudnak majd adni ezekre a kérdésekre, mert a máj által kibocsátott enzimek és kémiai vegyületek különleges, specifikus jelek; minden egyes enzim és kémiai vegyület rejtett kódot hordoz.

Az igazi fejlődéshez hidat kell építeni az orvosi létesítmény és az ösztinteség világa között. Ez azt jelenti, hogy az orvosi világ elismeri majd a toxikus nehézfémek mindent átható dominanciáját és azok származási forrásait, továbbá azt is, hogy mennyire veszélyesek a májra a mindennapjainkat szervesen átható növényvédő szerek, gombaölők és rovarirtók, például az égből aláhulló szúnyogirtó permetek. Amikor létrejön ez az ösztinteség, kinyílhat végre az ajtó a máj által jelzőfényként kibocsátott enzimek és kémiai vegyületek felfedezése előtt. A kutatók csak ekkor fedezik majd fel, hogy bizonyos májen-zimjelzőfények valójában magukban hordozzák az információt arról, hogy miért lőtték fel azokat. Dekódolják majd, hogy bizonyos jelzőfények bizonyos rovarirtókra hívják fel a figyelmet, míg mások a higanyhoz és az alumíniumhoz köthetők. És azt is, hogy minden toxin és kórokozó más és más májenzimbevonathoz kapcsolódik, távolról sem véletlenszerű a megjelenésük, és valójában átfogó képet alkotnak egy személy individuális májának sajátosságos küzdelmeiről.

A kutatás és a tudomány számára még nem engedélyezettek ezek a mélységek. A pontok összekötése a rovarirtóvilág és a nehézfémvilág befolyásának feltárását jelentené. Azt, hogy ösztintének kellene lennünk azokkal az iparágakkal kapcsolatban, amelyek a mindennapjainkba hozzák ezeket a szereket, mégpedig az orvosi gépezet támogatásával. Köztudott például, hogy az orvosságok és a gyógyszerészeti termékek nehézfémeket tartalmazhatnak. Hogy építhetnénk hát fel azt a hidat a májra gyakorolt hatásuk ismeretében? A rovarirtók, gombaölők és a növényvédő szerek is kapcsolatban állnak az egészségügyi iparral - újabb ok, amiért nem építhető meg a híd. Nagyon sokáig nem engedik még meg nekünk ezt a hidat. Nagy paradigmaváltás szükséges ahhoz, hogy egy orvos a rendelkezésére álló adatok és képzés alapján a következőt mondja: „Hú, ez az enzim azt jelzi, hogy az ön mája vírussal küzd! És várjunk csak! Ezt a másik enzimet pedig egy mindenféle termékben megtalálható gombaölő szer

egyik vegyi anyaga hívta életre! Ez a harmadik enzim pedig annak a rovarirtó szernek a hatására keletkezett, amelyet a városa vezetői a szünyogpopuláció szabályozására használnak." Az egészségügyi iparág kapcsolatrendszerének az a jó, ha továbbra is a sötétben maradunk: „Magas a májenzimértéke? Soha ne tanulmányozzuk, hogy melyik enzim honnan származik!"

Mellesleg épp most érintettünk egy okot arra, hogy a sérült vagy gyulladt máj miért bocsát ki enzimeket: vészjelző gyanánt. Ha bajba kerülnél a nyílt tengeren, a hajókapitány jelzőrakétát löne fel abban a reményben, hogy valaki meglátja és a segítségetekre siet. A májad enzimeji és azok bevonórétegei még ennél is speciálisabban működnek. Mintha csak vörös rakétát löne fel a kapitány, ha a hajó süllyedni kezd, narancsszínűt, ha a parttól messze zátonyra fut és lilát, ha kalóztámadás éri. Vajon a máj kinek a figyelmét akarja felkelteni? Nem az orvosét! Azzal ellentétben, mint amikor elviszed az uszkárodat az állatorvoshoz, és a kutya látja, hogy az orvos segíteni akar rajta, a májadnak nincs szeme. Még csak azt sem tudja, hogy mi az orvos. A máj azt tudja, hogy miként működik a belső rendszered. Az enzimek és a kémiai vegyületek formájában felszökő jelzőrakéták más testrészeknek küldenek üzenetet; figyelmeztetik a többi szervet és mirigyet, hogy a májadnak fájdalmai vannak, és a máj által kibocsátott enzimek, kémiai vegyületek vezérfonalat jelentenek a test többi részének. A legszebb az egészben az, hogy amikor az egészségügyi kutatás és az orvostudomány végre felfedezi ezeknek a jelzőrakétáknak a jelentését, ugyanúgy tudják majd olvasni a máj jeleit, mint a test.

Addig azonban napjaink vérvételi vizsgálatait csupán az események egy törtrészét képesek felfogni. Gondolj például a pangó vizű tóra! Tudjuk, hogy ez a pangó víz valószínűleg több száz problémás szennyezőanyaggal fertőzött, amelyek között találnánk parazitákat, baktériumokat, egészségre veszélyes gombákat és algákat, amőbákat, protozoát és környezeti toxinokat. Most képzelj el, hogy megérkezik a vízszennyezettség-vizsgálat eredménye, amely csupán négy nagyon hasonló mikrobát mutat ki az amúgy iha-tónak minősített vízben. Nem bíznál meg az eredményekben, mert a vízszennyezettség-vizsgálat ennél jóval hatékonyabb. Tudnád, hogy csak egy vacak tesztről van szó,

és újabb mintát kellene kielemezni a valódi képhez. Mégis, ennél a félkész képnél tartunk, ha a krónikus betegségeket kimutató vérvételekről van szó. Tekinthetjük félig üresnek a poharat - tehát láthatjuk úgy a helyzetet, hogy ennyire le vagyunk maradva -, de félig telinek is (fertőzött vízzel), hogy még nem jutottunk elég messzire.

De térjünk vissza az enzimekhez és a kémiai vegyületekhez! A májból érkező jelzések nem csupán segélykiáltások; hanem apró áldások is egyben - felkészítő üzenetek a többi testrésznek. Az egyik ilyen testrész az agy; az enzimek létfontosságú üzeneteket közvetítenek a központi idegrendszernek. Csodálatos volna, ha ezek az üzenetek átvinnék az irányítást, és több zellerlét itatnának velünk. A valóságban azonban még ennél is jobbak; ami azt illeti, csodálatosak: ezek a számunkra láthatatlan vagy érez-hetetlen kommunikációk a máj támogatására szólítják fel az idegrendszert. A mellékvesékkel tudatják, hogy probléma van kialakulófélben, ezért le kell lassítania. A hasnyálmirigy is kap egy üzenetet, hogy kezelje körültekintőbben az enzimbocsátását. (Ne tévesszük össze a hasnyálmirigy által termelt emésztőenzimeket a máj figyelmeztető enzimjeivel!)

A jelzést követően a májenzimekre és a máig felfedezetlen kémiai vegyületekre egy második, fontos feladat vár - amelyet a kibocsátáskor kell elvégezniük -, mégpedig az, hogy takarítóanyagként működve falják fel a még aktív toxikus anyagokat. Tehát amikor egy toxikus anyag károsítja a májat, majd elszökik, a kibocsátott enzimek és a vegyületek felhatalmazást kapnak, hogy levadásszák az elszökött részecskéket, kémiai anyagokat és toxinokat, és hulladékeltakarítóként lázasan felkutassák és bekebelezzék azokat. Az enzimek lényegében semlegesítik azt, amit a máj és a perime sejtek nem tudnak a máj stagnáló, lelassult vagy túlterhelt állapota miatt.

Fontos visszatérni ehhez a ponthoz: a máj rendszerint csak a lefegyverzett és a hatástalanított hulladékanyagokat bocsátja ki. Önellenőrző és önrendszerező képességgel rendelkezik. Eldöntheti, hogy milyen „szemetet” akar becsomagolni és a véráramba bocsátani, hogy az a vastagbélen vagy a veséken át kiürüljön, vagy az epével az epehólyagba kerüljön. Feltéve, hogy nem lassul le a működése, és el

tudja látni a rendes feladatait. A máj akkor küldi vadászatra az enzimeit, ha a lelassult működése következtében néhány bajkeverő még a hatástalanítás előtt sikeresen elillan. Akkor hívja segítségül az enzimeit, amikor az olyan zsi-vány vírusok, mint az EBV vagy a HHV6 tanyát vernek a májban, majd elkezdnek neurotoxinokat és más mérgező hulladékot termelni. (Noha az erősebb máj egy bizonyos mértékig hatástalanítja a neurotoxinokat, azok még hatástalanított állapotban is mérgezők. A gyengébb máj nehezebben képes semlegesíteni a neurotoxinokat, ezért az enzimek szerepe még inkább megnő, noha nem garantált, hogy sikeresen hatástalanítják azokat.) A hulladékanyag felkutatásakor a májenzimek képesek ezeket összegyűjteni és visszaszállítani a májba, ahol bekerülhetnek a tárolóraktárakba.

Ne feledd, hogy a máj megbetegedésének kezdeti stádiumánál járunk, amikor még nem jelentkezik a megemelkedett enzimszám - a vizsgálatok során. A valóságban azonban a máj már ekkor is kilövi a jelzőrakétáit; a megbetegedés legenyhébb előjelére is kibocsátja az enzimeket. Csak éppen a napjainkban alkalmazott vérvizsgálatok nem mutatják ki ezeket, csak amikor már elérték egy nagyon magas szintet. És emlékezz arra is, hogy ezek a tesztek mindössze néhány enzim kimutatására képesek, noha a valóságban több tucatnyi van belőlük. Egy másik tényező, amely alacsonyabban tarthatja az enzimszámot a vérben az, amikor a máj az enzimeket a benne lévő toxinok felfalására utasítja. A probléma helyben kezelésével a májnak csak kevés enzimet kell kiküldenie az elszökött anyagok felkutatására - ezért nem mutatják ki azokat a vérvételi vizsgálatok.

Mivel a májenzimek (és a felfedezetlen kémiai vegyületek) nagyon aktívak, a máj nem tekinti ezeket hulladéknak. Fia elengedi, okkal engedi el őket. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány mindeközben úgy tartja, hogy a máj csak akkor bocsát ki enzimeket, amikor a sejtjei felszakadnak, sérülnek, felrobbannak vagy meghalnak - anélkül, hogy egyáltalán értenék, hogy miért alakul ki a működési zavar, a sérülés vagy más károsodás. Rendszerint természetes májműködési folyamatnak nyilvánítják, az enzimeket pedig a jelenség melléktermékének, pedig a háttérben ennél sokkal mélyebb dolgok zajlanak. Nem ismerik fel a tényleges komplex és hulladékeltakarító folyamatot.

A máj nem csak akkor bocsát ki enzimeket, amikor nehézségei vannak, ami megmagyarázza, hogy a vizsgálatok miért mérhetnek emelkedett enzimszámot a máj látszólagos épsége esetében. Előfordulhat, hogy nincs semmilyen tüneted vagy májkárosodásod, egyáltalán nincs kialakulóban betegség, mégis szinte egyik napról a másikra megemelkedett enzimszámot mérnek nálad, mert elszabadult egy adag felhalmozódott mérgeanyag a májból, amey enzimeket bocsátott ki annak felkutatására és eltakarítására.

Ha tízezer oldalas lenne ez a könyv, részletesen kitérhetnénk a májenzimek és a specializálódott kémiai vegyületek működésére.

MIRE JÓK AZ ENZIMTESZTEK?

Támogatom a májenzimszám-vizsgálót, mert olyan rejtett májbetegségekre hívhatja fel a figyelmet, amelyről máskülönben senki sem tudna, még akkor is, ha téves diagnózisokhoz és nem a legalkalmasabb terápiás javaslatokhoz vezet. A teszteredményeknél figyelembe kell vennünk, hogy a vérvizsgálati eljárások továbbra is rendkívül alapszintűek. Először is, a teszteredmények soha nem mutatnak rá arra, hogy mi a baj. Az orvosok kénytelenek a probléma látható tüneteire hagyatkozni, ha pedig a képalkotó vizsgálatok nem mutatnak ki nyilvánvaló elakadást, kinövést vagy hegszövetet, akkor a tippelésen kívül nem marad más választásuk.

Az elmúlt években több száz olyan emberrel találkoztam, akiknél megemelkedett enzimszámot diagnosztizáltak, tényleg kimutatható volt a májukban fizikai elváltozás - tumor, ciszta vagy hegszövet -, és mégsem ez okozta valójában a tüneteiket. A fáradtság, a fájdalom, a szédülés, a gyengeség, a depresszió vagy szorongás megértéséhez azt kellett megérteniük, amit ebben a könyvben feltérképezünk.

A májbetegség korai jeleiért és tüneteieért nem is kell messzebb mennünk, mint a prediabétesz, 2-es típusú cukorbetegség, hipoglikémia, vórcukorszint-ingadozás, ekcéma és pikkelysömör, súlygyarapodás, érzékenység a vegyszerekre, ködös agy, szezonális affektív zavar, fokozott öregedés, metilációs problémák, hormonális zavarok, puffadás, ízületi gyulladás, szem alatti sötét karikák, visszér és seprűvéna,

folyadék-visszatartás, nyirokpangás, duzzadt kéz- és lábfej, kontaminált vékonybél szindróma (SIBO) vagy akár alacsony sósavtartalom a gyomorban. Ez mind májjal összefüggő probléma, és rajtuk kívül még nagyon sok van - például a májban táborított vírus okozta számtalan tünet. Találkoztam olyan emberekkel, akiknél a felsorolt tünetek mellett megemelkedett enzimszámot mértek, míg másoknál normál értékeket. Sok 2-es típusú cukorbetegségben szenvedőnél nem mutatható ki megemelkedett enzimszám, másoknál pedig igen; akármit mutat is a vérvétel eredménye, a cukorbetegség a májban gyökerezik. Az ízületi gyulladás súlyos májbetegség, és véletlenszerű, hogy a megemelkedett enzimszám megjelenik-e a vizsgálati eredményekben, vagy sem. Sok súlyfelesleggel küzdő embernél valóban kimutatható a megemelkedett enzimérték, sokaknál pedig nem, még akkor sem, ha zsírmájtól vagy zsírmáj előtti állapotból szenvednek.

Az enzimszámok akár egy héten vagy hónapon belül is ingadozhatnak; attól függ minden, hogy egy adott pillanatban a máj éppen mivel foglalkozik. Ha egymás után néhány napon keresztül megmérnék a májenzimszintet, előfordulna, hogy az egyik teszt alig mutatja ki a jelenlétüket, míg a három nappal későbbi mérés drasztikus emelkedést igazolhat, aminek két nap múlva már ismét semmi nyoma. A májenzimszám-vizsgálatok eredménye nagymértékben függ attól, hogy melyik nap toppanunk be az orvoshoz - amikor magas az érték, amikor alacsony vagy a kettő között? Mivel egyszeri vizsgálatról van szó, ahol nincsenek összehasonlító mérések, nem tudhatjuk.

Mindennek ellenére nem becsülhetjük alá a májenzimtesztek hasznosságát. Ahogy már említettem, a megemelkedett enzimszámot mutató vizsgálat azt jelzi, hogy jobban oda kell figyelni a májunkra, bármilyen utat válasszunk is. Észben kell tartanunk, hogy a többi teszthez hasonlóan ez sem százszázalékosan megbízható és pontos. Megtanultuk ezt a Lyme-kór és a HIV-vírus példáján. Sokaknál tesztelnek pozitív HIV-értéket, majd a következő vizsgálat negatív eredményt mutat - szinte mindennapos jelenség. A Lyme-kór tesztjénél ugyanez a helyzet. (Erről az Egészséges pajzsmirigy című könyvemben részletesen is írok.) Hasonlót tapasztalunk a lupus (SLE) és a reumatoid arthritisz (RA) vizsgálatainál is. Ezek a vizsgálatok gyulladást vagy erős immunreakciót

keresnek anélkül, hogy beazonosítanák a túlzott immunműködés vagy a gyulladás okát. Könnyű téves következtetésekre jutni, mert a vizsgálati eredmények értelmezése esetleges.

KI KORÁN KEL, EGÉSZSÉGES MÁJRA LEL

Még ha a tesztek elvégzik is a feladatukat, és jelzik, hogy valami nincs rendjén, akkor sem hagyatkozhatunk rájuk a májbetegség egyetlen indikátoraként. Nem élhetjük Noah-hoz hasonlóan az életünket azt remélve, hogy minden rendben, és nem várhatunk addig, amíg egy májenzimteszt jelzi a bajt. De Noah-nál rosszabb helyzetbe sem akarunk kerülni, és egy olyan májproblémával élni, amely soha nem mutatkozik meg a vizsgálatokon, tehát még vészjelzést sem ad. Nem akarunk cukorbeteg, túlsúlyosak lenni, ízületi gyulladástól szenvedni, de még olyan krónikus és alacsony szintű vírusfertőzéstől sem, mint az EBV, amely krónikus fáradtság szindrómát vagy Hashimoto-betegséget okoz, valamint azok közé sem akarunk tartozni, akik ötven-, hatvan- vagy hetvenévesen kezdenek el törődni magukkal, amikor a vizsgálat megemelkedett májenzimszámot mutat ki náluk. Ahelyett, hogy ölbe tett kézzel várokozva azon morfondíroznánk, hogy milyen bosszantó vagy életveszélyes betegségek sújthatnak bennünket, proaktívnak és magabiztosnak kell lennünk. Meg kell tanulnunk olvasni a májjal összefüggésben lévő betegségek jeleit és tüneteit. Állásfoglalásra kell kényszerítenünk a vizsgálatokat. Ha a májról van szó, a lehető legkorábbi kiadást akarjuk

10. FEJEZET

Piszkos vér szindróma

A bolygón szinte minden ember enyhén dehidratált már gyerekkorától kezdve. A test bámulatosan alkalmazkodik a helyzethez. Jobban mondva egyetlen, keményen dolgozó szerv rendelkezik bámulatos alkalmazkodóképességgel, amelyet szinte egész életünkben semmibe veszünk. Nincs túl könnyű dolga a májnak, amikor több évtizedes vízhiányon vezet át bennünket. A krónikusan dehidratált ember mindig a komoly és azonnali tünetek megjelenésének határán táncol, mert a mája annyira túlterhelt. Az adott ember szervezetén múlik, hogy ezek a tünetek megjelennek-e végül, vagy sem.

Mitől lesz azonban jó egy szervezet? Mindenhonnan azt halljuk, hogy a géneken múlik - a gyengébb szervezetűek a robusztusabb egészségű társaikkal ellentétben nem nyertek a génlottón. Nem így működik a dolog. Ez az érvelés csak eltereli a figyelmünket arról, hogy mitől is lesz valójában jó egy szervezet: a testben kisebb mértékben felhalmozódott mérgeanyag erősebb szerveket eredményez, ami pedig mérsékeli az egészségügyi kockázatokat és betegségeket. A gyenge szervezet a testben jelen lévő nagyobb mennyiségű mérgeanyag eredménye, melynek hatására a szervek küszködnek, és emiatt több az egészségügyi kockázat és megbetegedés. Ha valakinek a szervezetében a felhalmozódott mérgeanyagok mellett alacsony szintű vírusos vagy bakteriális fertőzés is megjelenik, akkor a krónikus dehidratáltság nagyobb terhet ró az érintett testére. Arra készíti, hogy átlépje azt a vékony határmezsgyét, ahol a krónikus dehidratáltság egyszerre az életminőséget befolyásoló tünetegyüttessé válik.

Ha például alacsony szintű Streptococcus fertőzésed van (amelyről talán nem is tudsz), a krónikus dehidratáltság határozhatja meg a különbséget aközött, hogy jól érzed-e magad, vagy egy újabb húgyúti fertőzéssel, arcüreggyulladással, gyomorhuruttal, árpával, kon-taminált vékonybél szindrómával (SIBO) vagy aknával kell megküzdened. Az orvosi közösségek továbbra sem tudják, hogy a Streptococcus baktérium

milyen sok emberben van régóta jelen, és hogy a krónikus betegségeik összefüggésben állnak vele. Ha alacsony szintű vírusfertőzésben szenvedsz (amelyről talán szintén nincs tudomásod), a krónikus dehidratáltság jelentheti a különbséget a megszokott életviteled és a váratlanul rád törő súlyos fáradtságroham, különféle fájdalomok, fülzúgás, szédülés, végtagbizsergés és végtagérzés-kiesés, kábaság, zavarodottság vagy erős szívdobogás között.

Miért is törődnél a krónikus dehidratáltsággal, ha jól érzed magad? Miért számítana, ha nem kínoz májprobléma, alacsony szintű vírusos vagy bakteriális fertőzés, allergia, migrén vagy bármelyik a számos tünet és betegség közül, amelyet a dehidratáció súlyosbít? Először is azért, mert talán tudomásod sincs arról, hogy beteg vagy; az orvosi vizsgálatok nem mutatják ki a felszín alatt meghúzódó összes problémát. Másodszor pedig azért, mert ha nem vigyázol, a krónikus dehidratáció előbb-utóbb mindenkit leteper. Ez az a szalmaszál, amely eltöri a teve hátát, ami hatvanöt éves korban agyvérzést okoz, mert a vér túlságosan besűrűsödik és szennyezetté válik a túl sok évtizede tartó dehidratáltságtól. Ez az a fordulópont, amely szívinfarktust okoz akkor is, ha egész életedben rendszeresen mozogtál. Jól érezted magad, hajóutakra mentél, golfoztál, buliztál, keményen dolgoztál, sikeres lettél - aztán legyűrt az agyvérzés vagy a szívinfarktus. A krónikus dehidratáltság győzött. Nos, ezt nem engedhetjük meg.

Az a dehidratáltság, amiről beszélek, nem az alkalmanként fellépő folyadékhiány, mint amikor elfelejtetted magaddal vinni a vízespalackot a hosszú sétára. Hanem a mindennapi dehidratáltság. Ez mindig jelen van - az órákra siető tanulóknál, a hivatalban elfoglaltan ténykedő felnőtteknél és a megbízásokat teljesítő ide-oda rohangálóknál. Időnként megvillantja magát. Nézzük például a bevásárlónapot tartó kamaszokat! Három-négy, de lehet, hogy ennél is több évesmentes óra után szédelegni kezdenek, zavarttá válnak, fejfájás tör rájuk, enyhe ájulásérzet környékezi őket, vagy akár reszketni kezdenek, mivel a krónikus dehidratáltság radikális vércukorszintesést eredményezhet. Ennyire vékony lehet a választóvonal - csak egy délelőtnyi: vásárlás kellett ahhoz, hogy a tünetek jelentkezzenek. A délben bekapott üdítő és pizzaszelet talán hozott némi

enyhülést a vásárlók szervezetének. De nem elég ahhoz, hogy helyrehozza a sok éves dehidratáltság okozta problémákat; csak fokozza azokat.

Tudjuk, hogy extrém körülmények között tartanunk kell a dehidratációtól. Ő a sivatagi túrák, az óceáni mentőcsónakok és az embereket az erőforrásoktól elvágó vészhelyzetek felett lebegő kísértet. Amit nem veszünk elég komolyan, mert nem ismerjük fel a súlyosságát, az az extrém dehidratáltság csupán egy fokkal barátságosabb szelleme, a krónikus dehidratáltság, amely a detektívtükör mögött megtelepedve figyel bennünket, velünk él és számunkra láthatatlan galibákat okoz. Eleinte nem annyira kísérteties, noha végül legyűrhet bárkit. Olyan, mint a réges-régi barát, akivel mostanáig egész jól kijöttél, ám egy nap megbocsáthatatlan nézeteltérésbe keveredsz vele.

A krónikus dehidratáltság mindig veled van, és olyan régóta, hogy nem is érzed. Ha néhány hónapos munkával hidratálnád a szervezeted, majd visszatérnél a régi szokásaidhoz, megéreznéd a hátadra majom módjára telepedő krónikus dehidratáltságot - és egyáltalán nem örülnél annak, hogy cipelned kell.

Nem tanulunk meg hidratálni. Hanem azt tanuljuk meg gyerekkorunkban, hogy egy teasütemény és egy pohár almaié elegendő ahhoz, hogy átvészeljünk egy teljes délutánt a napköziben vagy az óvodában. Noha az organikus és tartósítószer-mentes almaié jó, néhány korty nem elég ahhoz, hogy több órán keresztül átsegítsen egy kisgyermeket a játszóidon - noha évtizedek óta ez a bevett szokás. Gyerek-, kamasz- és felnőttkorban hasonló leckéket tanulunk. A saját gyerekeinknek öntudatlanul is azt tanítjuk, hogy rendjén van dehidratálva átvergődni az életen. Megdöbbenő a különbség, ha hidratáltak vagyunk. Mintha az úszómedencében játszva a váliunkon ülne valaki, akit ide-oda cipelünk magunkkal, újra és újra, a medence egyik végétől a másikig. Majd egy győztes alámerüléssel meg-érezzük, hogy a súly elemelkedik rólunk - ilyen érzés a hidratáltság. Ha bármilyen krónikus tünet vagy betegség kínoz - akár sikerült diagnosztizálni, akár nem -, a hidratáltság teljesen más dimenziókba helyezheti az adott egészségügyi probléma megélését.

Ezen a világon a megszokott életvitelünk étkezési és italfogyasztási szokásai nem támogatják a vércukorszint-stabilizációt, és nem orvosolják

vagy fordítják vissza a krónikus dehidratáltság állapotát sem. Az emberek folyadékválasztásai szinte soha nem megfelelők a teljes hidra-táltsághoz. (Igen, hozzátok is szólok, lelkes edzémániások, akik a hosszú futás után felhajtjátok azokat a divatos izotó-niás italokat - ne gondoljátok, hogy ezzel megoldottátok a feladatot! A rendszeres testmozgást végzők között sok a krónikusan dehidratált ember.) Összességében az emberi étrendek nem mondhatók hidratálónak. Adjuk ehhez az alkoholfogyasztást és a véletlenszerű gyógyszerbevételt, valamint a sok ételbe belecsempészett rossz minőségű só és tartósítószeret, és kész is az extrém kiszáradás receptje. Minden áldott napra.

Reggel, amikor felkelsz, vajon megiszol egy liter citromos vizet? Csak nagyon kevesen teszik ezt meg, noha ideális eljárás, hogy megvédjen és hidratáljon akkor is, ha a nap további részében a megszokott étrendedet és italfogyasztási szokásaidat követed. Az az ébredés után elfogyasztott citromos víz elég ahhoz, hogy átsegítsen a napon. Valamint a zellerlő és a smoothie - nos, attól függően, hogy utóbbi mit tartalmaz. Ha egy divatos receptet választasz, akkor jó eséllyel dehidratált maradsz, mert tele lesz olyan radikális zsírral, mint a több evőkanálnyi kókuszolaj vagy mogyoróvaj, esetleg savós proteinporral, és szinte hiányzik majd belőle a gyümölcs. De nem a divatos turmix az egyetlen dehidratáló reggeli szokás. Hanem a hagyományos reggelinek számító ételek is, mint például a szalonna, a tojás, a pirítós és a tej, valamint a régi idők feldolgozott, pasztörizált, tartósítószerrel teli narancsléje is. És mi a helyzet a kávéval? Olyan sokan indítják a napot egy csésze kávéval, és semmi más nem vesznek magukhoz, mielőtt elindulnának dolgozni! Meglehet, hogy az ebédidő lesz a következő alkalom, amikor bármit is bevisznek a szervezetükbe.

Sokunknál a májsejtek idővel alkalmazkodnak ahhoz, hogy soha nem részesülnek megfelelő hidratálásban. Egy csodás kémiai funkció révén, amit én tevéhatásnak nevezek, a májunk képes hosszú távon hidratálva tartani a szervezetünk többi részét. Nem tökéletesen hidratálva; nem ez az ideális helyzet. De amíg tart, addig életmentő.

Még ha bajkeverők rohamozzák is, a májad jó szivacs módjára az utolsó csepp jó minőségű folyadékot is felszívja abból, amit

véletlenszerűen megeszel és megiszol. Kitartóan várja és lesi azokat a pillanatokot, amikor valami jót teszel önmagaddal, még ha véletlenül teszed is. Fél évvel ezelőtt talán a nagynénéd vagy a nagymamád megkínált egy almával, amit amúgy soha nem vennél a kezébe - a májad kihasználta az alkalmat. És kihasználta a múlt heti utcabálon elfogyasztott római saláta előnyeit is, valamint a narancsét, amit a barátod osztott meg veled a gyerekeitek fociedzésén. A májad felismeri a gyümölcsökből, zöldségekből és zöld leveles zöldekből származó különleges és ritka élővizet, és úgy ragaszkodik hozzá, mint a gyermek a húsvéti tojásvadászaton talált, ajándékkal teli tojásához.

A májad ezután elraktározza ezeket a vízmolekulákat szűkösebb időkre, ezúttal ahhoz a gyerekhez hasonlóan, aki a halloweenkor kapott cukorkákat biztos helyre dugja, majd hetekig töltögeti az édességraktárt. A májad tudja, milyenek az emberek - gyakran semmit nem teszünk a szervezetünk megfelelő hidratálásáért. Évezredekre nyúlik vissza ez a szokás - a hidratálás nem mindig könnyű opció. Nincsenek mindig jelen az erőforrások. Éppen ezért a bölcs máj összetömöríti és koncentrálja az értékes bioaktív vízmolekulákat. Amikor üdítőitalt, kávét, fekete teát vagy más dehidratáló folyadékot iszol, a májad felszabadít egy keveset az elraktározott és rendkívül koncentrált bioaktív vízmolekulákból, így azok az inaktív víz szennyezett, túlfilterezett vagy másmilyen módon élettelené tett molekuláival kapcsolatba lépve kiterjesztik az aktív, koncentrált molekulákat, amelyek továbbadják az információt. A folyamat során az inaktív vizet vibráló, aktivált, élő forrássá alakítják át. Ez az átalakított víz ezután el tudja végezni a maga jó cselekedeteit a testedben, és mialatt végigjárja a véráramodat, hidratálja a többi szervedet, köztük a szívedet és az agyadat.

A tudtodon kívül te is régóta hagyatkozol a tevéhatásra. Sokakhoz hasonlóan te is ezért élted túl azt a sok éven át tartó krónikus dehidratáltságot. Ismét a májadnak kell köszönetét mondanod ezért. Mi történik, ha a májműködés elkezd akadozni? Csak egy tisztább, jobban működő, hidratáltabb máj képes hosszú távon továbbítani a vér hidratálásához szükséges koncentrált bioaktív vizet. A természetes méregtelenítésre képes máj tud csak szembeszállni a szokásos bajkeverőkkel. Ha nem figyelünk oda magunkra, akkor a csodás

tevehatás kémiai funkció lassan eltűnik. Ez korábban megtörténhet, ha már gyerekkorunktól kezdve egészségtelenül táplálkozunk és gyengén hidratálunk. Ha azok közé a szerencsés gyerekek közé tartoztunk, akik több zöldséget, gyümölcsöt és kevesebb dehidratáló dolgot kaptak, a tevehatás tovább tart. Akárhogy is, előbb-utóbb elérkezik az a pont, amikor a máj lelassul, meggyengül vagy valamilyen más problémája akad, mert túl sok éven át dolgozott alulhidratálva, ezért mérséklődik a képessége, hogy alkalmazkodjon és megvédjen bennünket ezzel a kémiai funkcióval. Olyan mértékű lesz a stagnálása, hogy a mérgek visszaszivárognak a véráramba és a nyirokkeringésbe - ez pedig az, barátom, amit ön piszkos vér szindrómának nevezek.

A vérünk rendkívül összetett. Oíyany-nyira összetett, hogy nagyot tévedünk, ha azt hisszük, hogy mi, a társadalmunk egésze, valamennyi rejtélyét ismerjük. Ha azt hisszük, hogy az egészségügyi kutatás és az orvostudomány felfedezte már a vérünkben zajló több milliányi kémiai funkciót, tévedünk. Ha azt hisszük, hogy megtaláltuk már a vérünkben áramló összes hormont, akkor nagy tudatlanságban élünk. Ha pedig azt gondoljuk, hogy a vérünkben működő immunsejtek és jótékony mikroorganizmusok óriási, egyetemes körét is megtalálták, feltérképezték és megértették, hát végképp elvesztünk. Egyszerűen az az igazság, hogy a vérünket olyan sokféle mérge szennyezi, amelytől kóvályogna a laboratóriumi tudósok feje - bárcsak tudnák, hogy mi minden lebeg a vérünkben! Sokrétű és több vér-kópvizsgáfat kellene ahhoz, hogy csupán a töredékét meglássa a tudomány és a kutatás annak, hogy a piszkos vér mennyiben járul hozzá az emberi szenvedéshez. A vérünk olyan folyó, amiből nem akarsz inni - csak ha kitisztították és igazán biztonságossá tették.

Dehidratált állapotban piszkosabb a véred, és kész. És nem akarod, hogy piszkos legyen a véred. A sűrű, toxinok-kal és más bajkeverőkkel terhelt vér olyan tünetekhez és betegségekhez vezet, amelyekkel később, a Második és a Harmadik részben foglalkozunk majd. Minden attól függ, hogy a te véred milyen típusú piszokkal szennyezett.

ENERGIAHIÁNY

Ne keverd össze az energiagondokat a fáradtsággal - legyen szó krónikus fáradtságról, mellékvese-kimerültségről, neurológiai kimerültségről vagy akár enyhe fáradtságról, amelyeknek ismeretlen okairól a korábbi könyveimben olvashatsz. Az a fajta energiahiány, amelyről most beszélek, gyakori jelenség a lassú májműködés kezdeti stádiumában. Ezek azok az emberek, akik korábban magukénak tudhatták a világ összes energiáját, és egész nap megállás nélkül hajtottak. Majd, ahogy a májukat egyre nagyobb terhelés és kiszáradás érte, enyhe piszkos vér szindrómát kezdtek el tapasztalni, és az energiaszintjük megcsappant. Azokat, akik korábban százötven kilométer per órás sebességgel pörögtek, és semmi nem tarthatta őket vissza a feladataik elvégzésétől, ez az energiacsökkenés nem tartja vissza attól, hogy részt vegyenek a céges baseballmeccsen, és az orvost sem keresik fel miatta. Ahhoz azonban elegendő, hogy a nap bizonyos pontjain hátráltatva érezzék magukat, akkor, amikor a legkevésbé számítanak rá. Ez a diszfunkcionális máj egyik legelső jele, amelyet a testen átpumpált piszkos vér okoz. Újfajta élmény az, amikor a szívnek erősebben kell vernie azért, hogy átpasz-szírozza a vért a testen, és kimerítő lehet.

Ismétlem, ez nem az a fáradtság, amit egy rendkívül aktív EBV vált ki a myalgias encephalomyelitis/krónikus fáradtság szindrómán (ME/CFS) keresztül, noha azt sem jelenti, hogy nem lappang EBV valahol a májban, készen arra, hogy a pajzsmirigyet megtámadva Hashimoto-betegséget vagy rejtélyes neurológiai tüneteket okozzon. És nem is metabolizmusprobléma. A metabolizmus kifejezést úton-útfélen annak leírására használják, amit nem értenek a test működésében, például a felismeretlen piszkos vér szindrómára. Ez az a fajta energiahiány, amikor valaki meglehetősen jól elvan, és egyszer csak azt érzékeli, hogy megváltozik az életereje. Ebben az esetben az étrendváltoztatással, valamint a máj és a vér megtisztításával nagyon gyorsan visszanyerheti régi energiaszintjét. Akármilyen étrendet választasz ebben az esetben, még ha nem is a legmegfelelőbb a komoly tünetegyüttes vagy betegség esetében, a májad felállva ünnepli majd a döntésedet, és hálás köszönetét mond a javulásért.

SZEM ALATTI SÖTÉT KARIKÁK

A szem alatti sötét karikák már kora gyermekkorban kialakulhatnak. Egy éles szemű szülő elviszi a gyereket az orvoshoz, és megkérdezi, hogy mitől alakult ki. Sok gyerekorvos pedig azt a választ adja, hogy talán allergia az oka, esetleg gluténérzékenység. Amikor a felnőttek észreveszik a saját szem alatti sötét karikáikat, gyakran ők is felteszik a kérdést, hogy miért. Azt hiszik, hogy rendszerint a késő éjszakába nyúló munkaórák vagy bulik, másnaposság, esetleg az influenza utáni lábadozás következménye. De ha ezek közül egyik tényező sem áll fenn, akkor mitől keletkeznek? Aztán alapozót kennek a szemük alá, elmennek egy termálfürdőbe, uborka- és moszatpakolást alkalmaznak - csak hogy ettől nem szűnik meg a probléma.

Ironikus, mert a belsőleg alkalmazott uborka és tengeri növényzet tényleg hozzájárul a gyógyuláshoz. Kétségtelen, hogy az átlagos sötét karikák esetében egész jó eredményt hozhat az uborkaszelet, mint amikor egészségtelen ételi, stressz-szesz este utáni késői eialvás vagy túli sok pohár martint után valaki ideiglenesen dehidratált lesz. Még a szexuális együttlét is kiválthatja a sötét szem alatti karikákat, és akár hiszed, akár nem, a szemre helyezett uborkapakolás valóban eredményes lehet. Azonban a szem alatti sötét karikák valódi, mélyen gyökerező okainak feltárásához többre van szükség a külsőleg alkalmazott uborkánál és moszattal - a vér, a nyirok és a máj igazi hidratálásához uborkalevet kell innod, és vörös pálma-moszatot kell beiktatnod az étrendedbe, hogy kivonja a toxikus nehézfémeket és más mérgeket, és egyúttal ellásson téged a kritikus, életfenntartó ásványokkal.

A több hónapon keresztül fennálló szem alatti sötét karikák és a beesett szem rejtett problémára utal: májproblémára. A gyerekek esetében is ez a helyzet. Amikor gluténérzékenységet vagy béipróblémát diagnosztizálnak, a szem alatti sötét karikák csupán súrolják az igazi problémát. Valójában ez a tünet azt jelenti, hogy egy toxikus, dehidratált máj toxikus, piszkos vért termel. Azért sötétedik el a szem alatti vékony bőr, mert a jelenbeli kitétség, valamint a családi vérvonalon keresztül örökölt bajkeverők miatt oxigénhiányos és méreggel teli az itt áthaladó vér.

Ahogy a PANDAS, sárgaság és gyermekkori májbetegségek című 28. fejezetben majd elolvashatod, sok gyerek kinövi a lassú májműködést. Ebben az esetben eltűnnek a sötét karikák is. Sokaknál azonban megmarad, vagy idősebb korukban újra és újra kialakul a lassú máj, így ebben az esetben a tünet már felnőttként jelentkezik náluk. Nem azt jelzi, hogy a májad cserben hagy. Hanem azt, hogy nehezebb esik megőriznie az egyensúlyát és megvédenie azt a személyt, akiben lakik. A lehető legtöbb toxint fogja vissza, ám egy ponton olyannyira túlterhelt lett, hogy kénytelen volt szabadjára engedni egy részét.

Ne hidd, hogy ha nincsenek sötét karikák a szemed alatt, akkor te biztosan nem szenvedsz a piszkos vér szindrómától! A toxinoknak és más bosszantó elemeknek különféle szintjei és típusai léteznek, amelyeket összességében a máj bajkeverőinek nevezek. Néhány bajkeverő előhívja a sötét szem alatti karikákat; mások úgy szabadulnak a májból a véráramba, hogy nem okoznak ilyesmit (hanem valamilyen más problémát). Amikor a máj lassú, stagnáló, terhelt és nem teljesít a maximális szintjén, a régi és új bajkeverők egész koktélját képes szabadjára engedni, amelyek hozzájárulnak a szem alatti sötét foltokhoz. A gyógyszerek például a karikákat okozó bajkeverők közé tartoznak. Még ha pillanatnyilag nem szedsz is semmit, az évekkel korábban bevett és a májad által elraktározott orvosságok talán pont most szabadulnak fel. A toxikus nehézfémek hosszú távon beárnyékolhatják a szem alatti bőrterületet, felnőtteknél és gyerekeknél egyaránt, csakúgy, mint a különféle rovarirtó szerek.

A benzin- és a kőolajkitettséggel, az oldóanyagok és a hagyományos háztartási tisztítószerrel mind előhívhatják a sötét karikákat vagy a szem alatti árkokat.

Összességében tehát a szem alatti sötét karika piszkos vért jelent. Súlyosságát a hidratáltság határozza meg. A napi rendszerességű, megfelelő hidratálás elősegítheti a vér megtisztulását, és javíthat annyit a máj állapotán, hogy eltűnjenek a karikák. A piszkos vér azonban nem csak energiahányt és szem alatti sötét karikákat okoz.

RAYNAUD-SZINDRÓMA

Napjainkban sokak élnek Raynaud-szindrómával. A tünetek közé tartozik a bőr elszíneződése, néha az ujjvégeken jelentkező bizsergéssel és érzéketlenséggel. A májból a véráramba visszakerülő mérgek - tehát a piszkos vér szindróma - eredménye. Miért nem jelentkezik minden krónikusan dehidratált személynél a Raynaud-szindróma? Azért, mert ebben az esetben a májból visszaküldött mérgek egy bizonyos típusú bajkeverő: virális hulladék.

Amíg más bajkeverők, például a higany és egyéb toxikus nehézfémek kétségtelenül hozzátesznek a máj küzdelmeihez és a vírust is táplálják, amely így több toxikus hulladékot termel, a Raynaud-szindrómával élők májában fellelhető egy bizonyos lakos: az Epstein-Barr-vírus. Attól függetlenül, hogy a kezelőorvos megtalálta és diagnosztizálta-e az EBV-t a Raynaud-páciens vérképében, a vírus a testben van. Az EBV nagy része talán továbbhaladt a pajzsmirigyhez vagy azon túlra, egy részük viszont a májban maradt.

Többet is megtudhatsz a vírusölő eljárásokról, az EBV virális melléktermékeiről, az elhalt vírussejtekről, a neurotoxinokról és dermatoxinokról az Egészséges pajzsmirigy című könyvemből. Amikor ez a nyomokban toxikus nehézfémeket is tartalmazó hulladék megszökik a májból, jellemzően a bőrhöz közel lebeg és kering. Az érintett területeken megváltoztatja a pigmentet, és létrehozza a Raynaud-betegek által jól ismert sötét foltokat. A sűrű, piszkos vér és a vírusfertőzött máj okozza a Raynaud-betegségre jellemző keringési problémákat - a májból kiszabaduló és a véráramba visszakerülő neurotoxinok, dermatoxinok és más bajkeverők a gyengébb keringésű területek, tehát az ujjak és a lábujjak felé mozdulnak el. Minél több a mérgek a vérben, annál kevesebb az oxigén; ez okozza a sokak által tapasztalt elszíneződést. A bizsergést és érzéketlenséget a vérben felgyülemelő neurotoxinok okozzák.

Ha egy Raynaud-szindrómás ember a vírust tápláló étrenden él, a tünetek súlyossá válhatnak. Noha sok Raynaud-páciensnek mondják azt, hogy a jelenséget autoimmun betegség okozza, és ez zavarja össze a testműködést, hallaniuk kell az igazságot: egy vírus- és májprobléma okoz vérproblémát, amit meg lehet gyógyítani, ki lehet tisztítani, nem pedig a

test fordul önmaga ellen, mint ahogy azt a téves autoimmun-elmélet spekulálja.

KÖSZVÉNY

A piszkos vér és a köszvény úgy kapcsolódik egymáshoz, mint a kukoricamező és a madárijesztő. Mint a kés és a konyha. A ló és a bricska. Ha eltávolítod a madárijesztőt, a kukoricamezőt hamarosan elpusztítják a madarak. Távolítsd el a kést a konyhából, és egyszerre félkész, mikrózható ételeket fogyasztasz, ahelyett hogy magadnak főznél. Fogd ki a lovat a bricskából, és a pároddal ott fagyoskodhatsz majd az utca kellős közepén. Lóttek a macskaköves utcákon tett romantikus kirándulásnak! Hogy mire célnak? Piszkos vér nélkül nincs köszvény.

Nézzük meg a köszvényt a legegyszerűbb formájában! Ezt a betegséget a megduzzadt, fájdalmas ízületek jelzik, gyakran a kézen és a lábfejen. Mivel a vérvételi vizsgálatok nem mutatják ki a reumatoid arthritisz (RA) jelenlétét és a csontízületi gyulladásnak sincs nyilvánvaló jele, az orvosi közösségek nem tudnak mit kezdeni az eléjük táruló tünetekkel. A múltban sokszor félrediaosztizálták a köszvényt. A napjainkban azonosított betegségnél az orvosok szerint az ízületi folyadékban felhalmozódott kristályok okozzák a súlyosbodást és a gyulladást. Némely orvos azonnal köszvényt diagnosztizál, ha kristályt lát. Másoknak nincs szüksége a kristályokra; kizárásos eljárással döntenek el, hogy ízületi gyulladással van-e dolguk, vagy sem.

Mi valójában a köszvény? Ha az egészségügyben minden jól működne, a következőt hallanád az orvosi rendelőben: „Úgy tűnik, önnek májproblémája van. Szemmel láthatóan a szervezetében nagymértékben felhalmozódott húgy-savból származó kristályok leülepedtek az ízületeiben. A kristályok jelenléte arra utal, hogy a máj nem képes megfelelően szűrni, ennek pedig a vesék fizetik meg az árát. Amikor a vér túl hosszú időn keresztül sűrű, és elárasztják a nem megfelelően működő májból felszabaduló mérgek, akkor mérgező terhet szállít a szervezetben - ez a piszkos vér szindróma. Ennek következtében a teste különböző pontjain leülepedik a hulladékanyag. Az ízületek is ilyen lerakódási pontokat jelentenek, mert a Raynaud-szindrómához hasonlóan a szervezet

központtól távoli ízületeiben gyengébb a keringés. Az ön ízületi problémája valójában májprobléma."

így hát, amikor valakinél köszvényt diagnosztizálnak, valójában májbetegséget kellene. Érdekes, hogy a kristályokat tartják e betegség okának, pedig vannak, akiknél kristálylerakódások nélkül is ugyanilyen ízületi gyulladási problémák jelentkeznek. Azért, mert a köszvény nem a kristályok miatt keletkezik, és nem a kristályok okozzák a fájdalmat - ennél mélyebbre kell ásni. Amíg a nem megfelelően működő máj nem jelenti automatikusan a kristályok előfordulását, a kristályok jelenléte minden esetben helytelenül működő májat jelez. A kristály csupán a nagy pizokcsomag egy eleme, és néha nincs is a zsákban -noha sok más bajkeverő benne lapu!. Ha a kutatók megértenék a vérünket átható szennyvizet, és megkeresnék az ezért felelős mérgeket, elborzadnának. „Talán nem is a kristályok miatt van! - mondanák. - Nézzétek ezt a rengeteg toxikus üledéket, amit még csak nem is keresünk a laborban: a nehézfémek oxidációját, a gyógyszeriparban használt petróleumot, a neurotoxinokat és a májban élő kórokozótól származó más virális hulladékot...” Meg kell értened, hogy a toxinoknak és a mérgeknek súlyuk van. A végtagjainkba áramolva épp a nehéz természetüknél fogva süllyednek le és gyűlnek fel. Nem képesek könnyen visszajutni a véráramba, mert a lassú és diszfunkcionális máj „vérvisszahúzó” hatása a végtagokból gyengébb és lassúbb, mint a szívből a végtagok felé irányuló „tolóhatás”.

Ha van kristályos üledék az ízületeidben - húgysavkristály vagy az álköszvény-nyel társított kalciumkristály -, ha nincs, a következőt kellene hallanod az orvosodtól: „Vírusos ízületi gyulladásról van szó. A vírusok előszeretettel telepednek meg a májban. Ezenfelül sok toxikus üledéket termelnek, amely miatt a májnak még a szokásosnál is több méreganyaggal kell megbirkóznia. Mindez azt jelenti, hogy a máj nem képes annyit visszatartani, mint amennyit szeretne, ezért sok vírus kiszökik, majd az ízületekhez eljutva fájdalmat és gyulladást okoz. Még ha a vérkép nem mutatja is ki az antitesteket, ön az ízületi gyulladás egy válfajában szenved, ahol az Epstein-Barr-vírus egy bajkeverővel teli májban lakmározott egészen addig, amíg ki nem szökött az ízületeibe.”

Sok olyan embernél találhatók húgy-savkristályok is, akiknél a vérkép alapján ízületi gyulladást állapítottak meg; csupán az antitestek miatt nem vesznek róluk tudomást. Antitest hiányában nevezik köszvénynek. Ez az orvoslás területén előszeretettel alkalmazott „ne vegyél tudomást arról, ami nincs a szemed előtt” klasszikus esete.

A köszvény egy másik gyakori tünete zavart okoz - ez pedig a kéz- és a lábfejek megduzzadása. Nem pusztán az ízületek gyulladásáról van szó, hanem folyadék-visszatartásról a kéz, a lábfej, a térd és néha még a könyök területén is. Fájdalmassá válhatnak ezek a területek, akár van kristálylerakódás az ízületekben, akár nincs. Miután az orvos megvizsgálta a beteg szívét és veséjét, és úgy találta, hogy mindkettő elég jól működik, a duzzanatot rejtélyes ödémaként kezelik. A páciens azonban egy stagnáló, disz-funkcionális, beteg máj következtében keletkező nyirokfolyadék-visszatartás-sal kellene diagnosztizálni, ami nyomást gyakorol a test különböző pontjain elhelyezkedő idegekre. Ehelyett azonban, ha a májvizsgálat során nem jelentkezik emelkedett enzimszám, akkor az orvosi rendelőben nem kondul meg a vészharang. A máj állapota teljes mértékben észrevétlen marad, mind az orvos, mind pedig az egészségügyi kutatás és az orvostudomány tágabb radarján.

Van még egy érdekes dolog a kösz-vóny kapcsán - a köszvényes emberek gyakran cukorbetegségek is. Senki nem ismeri ennek a korrelációnak az okát. Nos, az együttes előfordulás nem véletlen. Ahogy a 15. fejezetben majd te is olvashatsz erről, a cukorbetegség több mint hasnyálmirigy-betegség; a májnak is szerepe van benne. Ha az orvosi közösségek ismernék az igazságot a köszvény-ről és a cukorbetegségről, akkor a kettőt összeadva felismernék, hogy mindkettő májeredetű, ezért kapcsolódnak egymáshoz. Fel kellene fedezniük a vírusok és a toxinok működését, és azt is, hogy a vért miként itatják át ezek a mérgek; ez az orvostudomány szükségszerű növekedését vonná magával.

A köszvényesek nem ennének nehéz fehérjéket és zsírokat; minél többet fogyasztanak ezekből az anyagokból, annál lassabb lesz a májműködésük, a tüneteik pedig annál súlyosabbak. Ennek semmi köze az ételekhez kapcsolódó hitrendszerhez, pusztán arról van szó, hogy a köszvényes betegnek mire van szüksége a gyógyulása érdekében. A

fehérje- és a zsírfogyasztás mérséklése a köszvényben (és álköszvényben) szenvedőknek megkönnyebbülést hoz, mert esélyt ad a májnak a felépülésre és a vér megtisztítására. Amennyiben volt húgy-sav- és kalciumkristály-jelenlét, csökken a mennyiségük. Akár a kristályok okozták a problémát, akár nem, a köszvény tünetei enyhülni fognak. Változtatnunk kell a gondolkodásmódunkon, és a kristályokat nem csupán közlekedési jelzőtáblaként látunk, amelyet az orvosok történetesen észrevesznek a sok másik észrevétlenül maradó tábla mellett. Mintha a tudósok ködben autóznának, és csak egyetlen szarvasra figyelmeztető jelzést vennének észre. Ha felszállna a köd, meglátnák az összes többi közlekedési táblát is -lassíts, állj, sebességhatár, útelterelés, egyirányú út, behajtani tilos, zsákutca, útszűkület, útépítés, éles kanyar, vasúti kereszteződés, mentőút stb. - amelyek segítségével sokkal hatékonyabban navigálnának előre.

VISSZÉRTÁGULAT

Azok, akiket visszértágulat vagy seprűvéna gyötör, gyakran szarkasztikus köszönetét mondanak a felmenőiknek. Eszünkbe jutnak a rokonok, akiknek a lábfejét, bokáját, lábát, testét vagy karját ezek a sötét, látható erek tarkították, ezért gyakran genetikusnak tartjuk a jelenséget.

De nem így működik a dolog. Ez egy újabb tünet az orvosi rendelőben, de akár a plasztikai sebész várószobájában is - ahol sokan kikötnek, hogy eltávolíttassák a visszereiket -, amit azonnal májproblémának kellene diagnosztizálni. Nem genetikainak. Csupán azért látod a jelenséget genetikainak, mert a máj bajkeverőit a szülők átörökíthetik a gyerekeikre. Egy adott családban ugyanazok a mérgek lapulhatnak a májban, és idézhetnek elő piszkos vér szindrómát. Mint ahogy az ebben a fejezetben bemutatott többi tünet és betegség esetében, itt is előfordulhat, hogy beteg a májad és piszkos a véred, de nem alakul ki nálad visszértágulat. Ahogy majd a Bajkeverők a májban című 36. fejezetből te is megtudod, számos dolog tömítheti el a májat. A toxinok aránya dönti el, hogy milyen formában jelentkeznek a tünetek.

A visszértágulat vagy a seprűvéna kia'akulásakor valójában az történik, hogy az érintett vére az évek során krónikusan dehidratálódik és besűrűsödik. Orvosoktól és ápolónőktől hallani olyan esetekről, amikor

vérvételkor annyira sűrű a beteg vére, hogy a tű kivételekor vérszálat húznak magukkal, mintha melaszt vagy fonalat húznának vele. Ez a krónikusan sűrű vér extrém példája. Még ha nem fordul is elő ilyesmi, attól a vér még lehet sűrű.

Tisztázzunk valamit! Ebben a fejezetben nem a vérlemezkében (trombocitában) gazdag vérről beszélünk. Nem arról szól a dolog, hogy vérlemezkétől sűrű-e vagy híg a véred, vagy hogy a túl sok trombocita plusz vérrögöket, a túl kevés pedig vérzékenységet okoz-e. Nem trombocita-rendellenességről beszélünk. Noha súlyos állapot és figyelmet igényel, de ez egy másik téma. A vérlemezke-probléma vírusfertőzésre utat a májban és a lépben.

Az itt tárgyalt sűrű vér azért sűrű, mert az évek során krónikusan dehidratálttá vált, és ezzel egy időben a májat túltelítették a mérgek, amelyek évről évre visszaszivárognak a véráramba. A magas zsírtartalmú étrend, ahol a véráramban folyamatosan magas a zsírok aránya, mert valaki napi háromszor magas zsír-tartalmú ételeket fogyaszt - gyakran a tudtán kívül -, szintén elősegítheti a vér besűrűsödését. A sűrű vér nem bánik kesztyűs kézzel a visszerekkel, a test pedig igazodik a terheléshez. Felismeri, hogy a viszkozitás révén a vér gyakran a kelleténél lassabban halad végig az artériákon és a vénákon, ez pedig idővel problémát okoz. Nem arról van szó, hogy mindig lassan halad. Lesznek pillanatok, amikor a stressz-szintünk mérséklődik, mi pedig jobban odafigyelünk magunkra, és hidratálunk. Lehet, hogy tudatosan, de előfordulhat, hogy önkéntelenül. Ekkor a vér felhígul egy időre, és normális ütemben folyik. Majd ismét kiszárad a szervezet, több toxin szabadul fel a májból és kerül be a véráramba, a vér pedig ismét besűrűsödik.

Ha a vér sűrűvé válik, a vérerek enyhén összehúzódnak, mert a víz az erek természetes tágítója. (Még egy ok arra, hogy egész életedben jól hidratálj - ez ugyanis megakadályozza az erek összezsugorodását.) A kevesebb víz a vérben azt jelenti, hogy a szívnek keményebben kell dolgoznia azért, hogy a sűrű, toxikus, dehidratált vért felhúzza az alsó végtagokból. Ez a megerősödött szívóerő befelé húzza a vénákat, ami lelassítja a vér áramlását. A lassan mozgó vér még több munkára kényszeríti a szívet, amely erre az agy riasztásával reagál. A szív megsegítésének érdekében az

agy felgyorsítja a véráramlást. Erre az egészségügyi kutatás és az orvostudomány által még felfedezésre váró, speciális fehérjék, enzimek és hormonok sejtermelésbe kezdenek azért, hogy kitágítsák a véráram útját. Ez pedig a meglévő vénák kitágulását és újak formálódását eredményezi - mintha csak a vérerek mutációját látnánk. Ekkor jelennek meg a visszerek és a seprüvénák.

Nem tökéletes megoldás, és végső soron nem oldják meg a problémát. Ehelyett figyelmeztetnek arra, hogy a vér megtisztítása érdekében ideje életmódot változtatni és méregteleníteni a májat.

Amikor ez bekövetkezik, abbamarad a visszér- és seprüvéna-képződés, és még az is előfordulhat, hogy idővel a már meglévők is összehúzódnak.

GYULLADÁS

A gyulladás két különböző oknak köszönheti a létezését, amelyek néha együttesen is jelentkeznek. Az első a sérülés. Elesel a jégen, megütöd magad sportolás közben vagy valamilyen más baleset ér, a tested pedig gyulladással reagál. A gyulladás másik oka a behatolás, a krónikus gyulladás esetében pedig kórokozó a behatoló. Akármit mondjanak is mások, ez a gyulladás két kizárólagos oka.

Gyakran hallani, hogy a krónikus gyulladás a test immunrendszer-elégtelenségének az oka - tehát autoimmun válasz. Azért, mert az orvosi közösségek még nem képesek kimutatni, hogy milyen nagy arányban vannak jelen a szervezetben olyan vírusok, mint az EBV és a HHV-6, valamint a baktériumok, például a Streptococcus. Ezek a behatolók - amelyek néha a szövet károsításával sérülést is okoznak - a tested gyulladáisos folyamatainak valódi okozói. A szervezet soha nem támad önmagára. Bármilyen antitest legyen jelen, még ha autoantitesteknek címkézik is, valamilyen kórokozó miatt van ott, és hogy kezelje, megjavítsa és meggyógyítsa az adott kórokozó által megrongált szövetet.

Mostanra már tudod, hogy a máj a különféle kórokozókat tápláló mérgező anyagok kedvelt táborhelye. A vírusok természetesen szintén kibocsátják a saját mérgeiket - például neurotoxinokat -, amelyek az

idegeket megtámadva hozzájárulnak a gyulladáshoz. Maguk a vírussejtek, miután kiszabadultak a májból, szintén megtámadhatják a test különböző részeit. Az Egészséges pajzsmirigy című könyvemben például bemutattam, hogy az EBV a pajzsmirigyét támadja meg, amivel pajzsmirigygyulladást idéz elő. Ez az állapot a Hashimoto-betegség. A vírussejtek keresik a gyenge pontokat - ezért fordulhat elő, hogy egy régi sérülés nem akar meggyógyulni, vagy minden szemmel látható ok nélkül újra begyullad.

Tegyük fel, hogy nagyon erősen beütöd a térded, amely feldagad - jégpakolással kezeled a gyulladást. A krónikus gyulladás esetében a szervezeted szintén azon dolgozik, hogy idővel megszüntesse ezt az állapotot. Amikor segítő kezet nyújtasz neki ebben, és természetes eljárásokat alkalmazol, egészségesebb ételeket fogyasztasz és elkezded étrend-kiegészítőket is szedni, a tested hálásan reagál, és ennek te is megérezed az eredményét. Az elmúlt években sok orvos világosodott meg a természetes ételekkel és étrendkiegészítőkkel kapcsolatban. Miután maguk is megtapasztalják néhány páciensüknél, hogy jobban érzik magukat ezektől a változtatásoktól, azonnal elkezdenek könyveket írni, és hirdetik az ígét. Szuper! Minden elismerésem azért, hogy új és az alapokhoz visszatérő kezdeményezésekhez folyamodnak. A saját egészséged érdekében azonban tudnod kell, hogy ezek az ünnevelt megközelítések nem jelentik azt, hogy a gyulladás soha többé nem tér vissza, és azt sem, hogy a lehető legjobb eljárásban részesülsz. Ezeknek a szakembereknek a megértése arról, hogy a betegek egy része mitől érzi magát jobban, egyelőre még csak a felszínt kapirgálja. A jéghegynek csupán a csúcsát.

A valóságban azért érzik a betegek jobban magukat az egészségesebb ételektől és bizonyos étrend-kiegészítőktől, mert azok kitisztítják a véruket és a májukat. Ez pedig kevesebb tápanyagot biztosít a vírusoknak és a baktériumoknak, és az alultáplált kórokozók nem képesek a korábbiak megfelelően erős gyulladást fenntartani. Válassz bármilyen étrendet, még az sem baj, ha csak félig egészséges, és a gyulladás mérséklődik, mert megvon néhány kedvenc üzemanyagot a kórokozóktól, és ezzel egy időben a májat is tehermentesíti némileg, így az meg tudja tisztítani a vért. Minél sűrűbb és p szkosabb a vér, annál több

a kórokozók tápláléka és annál erősebb a gyulladás; minél tisztább a vér, annál kevesebb a szervezetben a gyulladás.

A gluténmentes étrend több gyulladás-csökkentő étrendnek is része, amelyek azt a hitet vallják, hogy a glutén inheren-sen gyulladáskeltő. Valójában azonban az történik, hogy a gluténmegvonás minden jelen lévő baktériumot vagy vírust kiéheztet - ugyanis a glutén az egyik kedvenc ételük. Az orvosi közösségeknek sejtésük sincs erről, mert nem hisznek abban, hogy a kórokozók „esznek”, pedig ez az igazság. (Bajkeverők a májban című 36. fejezetben többet is olvashatsz majd a kórokozók üzemanyagairól.) A krónikus gyulladás felszín alatti valós enyhítéséért olvasd el a Egészséges májműködés 3:6:9 című 38. fejezetet, valamint az Egészséges pajzsmirigy és a Gyógyító médium című könyvek vírus- és baktériumellenes eljárásait.

ÁLMATLANSÁG

Az álmatlanságnak és a zaklatott alvásnak számos oka lehet, amelyeknek öt fejezetet szenteltem az Egészséges pajzsmirigy című könyvemben. Neked elég most annyit tudnod, hogy az alvászavarok és az álmatlanság túlnyomó részét a piszkos vér szindróma okozza. Még ha a problémádnak más okai is vannak, a boldogtalan, túlterhelt, küszködő vagy meggyengült máj biztosan nem segít a helyzeten.

A piszkos vér szindróma néhány különböző aspektusa befolyásolja az alvást. Először is, a jelen lévő mérgek. A szervezetben a vért megtelítő és oxidálódó toxikus nehézfémek, a vírusszennyeződés (ami alatt a vírusok által hátrahagyott hulladékot, például a melléktermékeket és a neurotoxinokat értem), a rovarirtó szerek és a bajkeverőiiista más vegyi anyagai az agyat is átítatják - az agy pedig nélkülözhetetlen a kiegyensúlyozott éjszakai alváshoz.

Aztán ott a máj maga. Mint egy finomhangolásé gépezet, melynek hengerei nem az optimális szinten működnek, a máj is megremeg, morog és robajlik. Vagy képzelj azt, hogy zaklatott, ingerlékeny lovon vágatsz - nagy valószínűséggel megugrik néha. Akárhogy is, nem lesz zökkenőmentes a lovaglás, és ez érvényes az alvásodra is. A májad felébred minden éjszaka kellős közepén, rendszerint morcosán, hogy

elkezdjen dolgozni érted, így reggel a hólyag- és bélürítéssel megtisztíthatod a szervezeted mindattól, amit összegyűjtött. Ahogy elkezdsz bemelegedni a munkavégzésbe, a sok toxikus anyag miatt apró görcsök törhetnek rá, mind a belső izmainak összehúzódása, mind pedig a visszaáramló piszkos vér miatt. Előfordulhat, hogy ezek a görcsök kipasszírozzák a vérbe a májban elraktározott, ám még be nem csomagolt mérgeket, amiktől az még piszkosabb lesz. Noha nem a görcsöket érzed, hanem a máj bugyogását és nyöszörgését, ez épp eléggé felzaklatja a szervezeted ahhoz, hogy felébredj a hajnali órákban. Tedd még hozzá a vérben lebegő toxikus anyag agyra gyakorolt zavaró hatását, egy kis májgyulladást, némi szorongást és a múltbéli nem kielégítő alvásmintákból fakadó, rejtett poszttraumás stressz szindrómát (PTSD), esetleg a melletted szunyókáló párod horkolását vagy más külső zajforrást, és kész is az álmatlanság biztos receptje. Gondoskodj a májadról, hidratálj, vedd ki a receptből a piszkos vér szindrómát! Jó eséllyel elmúlik az álmatlanságod, és teljesen más lesz a kapcsolatod az alvással.

GYÓGYÍTÓ KÚT

Az elkövetkező fejezetekben arról olvashatsz majd, hogy a piszkos vér miként befolyásolhatja az életed. Még többet megtudsz majd arról, hogy mennyi támadás éri a vérünket, a májunk túlcsordul, a folyamatban pedig elveszítik a semlegesítő képességüket.

Írországban van egy híres gyógyító kút. Évszázadok óta járnak oda az emberek a vízért - a rendkívül aktív, legnagyobb hatású élő vízért. Nagyon erős a földelő és a semlegesítő hatása. Olyan erős a vize, hogy ha szemetet hajítanál a kútba, akkor az semlegesítené a káros anyagokat. Ám minél több szemetet és toxikus vegyi anyagot dobsz bele, annál inkább meggyengül ez a semlegesítő képesség - amíg végül el nem hal. Noha víz továbbra is lenne a kútban, halott volna, mégpedig olyan értelemben, amit sem megfogalmazni, sem megmérni nem tudunk, mert rejtélyes gyógyhatását sem értettük meg igazán, mielőtt megmérgeztük volna ezt az értékes vizet.

Ez a gyengülés az, amelytől megpróbáljuk megóvni a véred folyamát, ami egyben azt is jelenti, hogy erősítjük a májad gyógyító, földelő és

semlegesítő hatását. Ha sikerül felfedezni, hogy miként mentheted meg a mérgezésről, akkor megtanulod, hogyan mentsd meg magad a piszkos, szennyezett vértől. Ez az élet egyik legerősebb védelmi vonala.

11. FEJEZET

Zsírmáj

Az életben maradáshoz enni kell. A kihívást jelentő körülmények sokrétűek lehetnek - utazás, a megélhetéshez szükséges korlátos erőforrások, a teljesítés miatti túlzott stressz és nyomás. Ezek mind gátolhatnak bennünket az egészséges ételfogyasztásban. „Majd bekapok egy fánkot!” - mondd talán, mert épp rohansz valahova, hogy lépést tarthass a feszes időbeosztásoddal, és nincs idő az egészségesebb opcióra. „Eszem egy szelet pizzát” - döntesz talán, mert abban a pillanatban ez a könnyű megoldás. A krémsajtos bécsi kifli, a sajtos croissant, az ebéd utáni fagylalt, az éttermi parmezános csirke, a hot dog az utcai árustól vagy a barátod meghívására elfogadott barbecue szószos oldalas. A buffalo csirkeszárny, a garnélás sült rizs, a cso-koládétortaszelet, talán egy-két sült tojás, egy szelet szalonna: egy kicsi itt, egy kicsi ott, ezek azok az ételek, amelyek átsegítenek bennünket azokon a pillanatokon, amelyek gyorsabbak és rázósabbak, mint amivel meg tudunk birkózni.

Akár felismerjük, akár nem, azért esszük ezeket az ételeket, hogy túléljük az adott pillanatot... és a boldogságért. Annyi mindennel kell a jelenlegi világban megbirkózni, hogy képtelenség sztoikus nyugalommal, érzelemmentesen létezni -ezért teljesen érthető, hogy olyan ételeket választunk, amelyek vigaszt nyújtanak, olyan ízeket, amelyek kielégítik a vágyakozásainkat, és még talán azt az érzetet is keltik, hogy nem vagyunk egyedül.

Mi lenne, ha kissé tudatosabban viszonyulnánk az ételekhez? Mi történne, ha egy kicsivel kevesebbet hajtanánk, és egy kicsivel többet törődnénk önmagunkkal? Mi van akkor, ha azok közé a szerencsések közé tartozol, akiknek módjában áll másként táplálkozni? Talán fontolóra vesszünk egy hihetetlenül egészségesnek tűnő trendi étrendet! Kevesebbszer csá-bulunk el a croissant, a pizza és a fagylalt láttán. Sovány húst keresünk, és elhagyjuk a gabonát és a félkész termékeket. Hát nem ez a megoldás? A

zsírmáj esetében nem annyira, mint hinnénk. Napjaink divatos étrendjei továbbra sem azok, amelyeket a májunk választana.

A májunk a masszív véráram befogadására koncentrálni, amit meg kell tisztítani, átalakítani, babusgatni, megsűrnie, tesztelnie, megmérnie, felmérnie, dekódolnia és kifaggatni, hogy elvégezhesse a következő kétezer kémiai funkciót, ami az ő feladata. Ez az a pont, ahol számításba jön a májad legfontosabb kérdése: milyen sűrű a véred? A véred sűrűsége határozza meg, hogy kialakul-e nálad a zsírmáj (vagy a zsírmáj előtti állapot). A sűrűség összetétele határozza meg, hogy milyen gyorsan alakul ki a zsírmáj állapota.

LÉTEZÉS ÉS LÉLEGZÉS

Miért a vórsűrűség a választóvonal? Miért ez határoz meg mindent? Azért, mert minél sűrűbb a vér, annál kevesebb oxigén található benne. Minél kevesebb a májba áramló vér oxigéntartalma, annál nehezebben képes a máj lélegezni. Igen, a májad lélegzik, és ennek szemléltetésére képzelj azt, hogy a májad egy tüdő, ahol a bal oldali lebeny a bal tüdő, a jobb oldalt pedig a jobb tüdő. De elképzeld a májad az óceán fenekén élő tengeri uborkának is, ahol a tengervízből nyeri ki az oxigént. Ha a sűrű vér egy sereg toxikus részecskét tartalmaz, azzal még inkább megnehezíti a máj lélegzését. Ennek eredményeképp pedig meggyengül az életereje. Idézd csak fel, hogy milyen érzés nagyon szennyezett levegőjű környezetben lélegezni, ahol a levegő rendkívül piszkos, füstös vagy szmogos. Talán előtted pőfékeli valaki a cigarettáját az utcán, esetleg erdőtűz üt ki az otthonod közelében, amely pernyével telíti meg a levegőt - mindez megnehezíti a lélegzést. Az érzékeny vagy asztmára hajlamosak számára a levegő minden. A magas légszennyezettségű forró, párás nap vagy a toxikus ülatosítókkal telített, dohos levegőjű iroda pedig mindenkire hat, az érzékeny és a nem érzékeny tüde-jüekre egyaránt. És most képzelj el, hogy a májad a tüdőd, a véredet pedig megtelítik a szennyező anyagok - a sűrű vér ugyanolyan nehézségeket támaszt, mint a gyenge levegőminőség. Aggodalomra ad okot, ha a vér besűrűsödik a magas vérzsírtartalomtól.

A magas vérzsírtartalom nincs igazán az egészségügyi kutatás és az orvostudomány radarján - az egészséges vérzsírarány meghatározása

senkinek nincs a napirendi pontjai között, legyen szó kutatókról, orvosokról, dietetikusokról vagy táplálkozási szakértőkről, és ez súlyos hiba. Napjainkban nincs mód a pontos mérésére; nem tudsz csak úgy rápattanni a mérlegre, mint a testsúly-mérés esetében, és az sem elég, ha egy műszerrel megcsippentik a bőrödöt, mint a testzsírszázalék mérésekor. Amiről beszélek, az más, mint a jelenlegi tri-glicerid- és koleszterinvizsgálat. Elvégeztethetsz az orvosoddal egy átfogó egészségfelmérést úgy, hogy minden érték normális - a stresszvizsgálat, a súlyod, a szívritmusod és a többi létfontosságú szerv, a tüdőhangod, még a vérképed is -, miközben a vérsírarányod magas, és még csak ki sem derül.

A vérsírszint megméréséhez az orvosoknak mindössze egy egyszerű, helyben elvégzendő vérvizsgálatot kellene megejteniük, ahhoz hasonló, mint amit a vércu-korszint méréséhez használnak. Az általános orvosi vizsgálat részévé kellene tenni, hogy az orvos azonnal rákérdezhessen:

- Húha, mit evett utoljára? A vérsírszintje kiugróan magas! Ha így folytatja, tíz éven belül zsírmáj, köszvény vagy valamilyen szívbetegség alakul ki magánál. Ha nincs szerencséje, akkor szívinfarktust is kaphat.

Tegyük fel, hogy Noah kereste fel az orvosát. Ideális esetben a doktor beszélgetésbe elegyedne vele:

- Mondja csak, Noah, mit vacsorázott tegnap este?
- Étteremben voltunk, ahol csirkét és brokkolit rendeltem.
- És mit fogyasztott ebédre?
- Pulykás szendvicset, gluténmentes kenyérral,
- Na és mi a helyzet a reggelivel?
- Két tojás, szalonnával. De kihagytam a pirítóst, mert szénhidrátmentes reggelt tartottam.

Az orvos erre előredőlné a széken.

- Noah, az remek, hogy kihagyta a pirítóst. Igazából azonban azt kellene megnéznünk, hogy mennyi zsírt

fogyaszt. Az egyszerű vérvétel magas zsírarányt jelez a vérben, a közelmúltban fogyasztott ételekről adott beszámolója pedig azt sugallja, hogy az konzisztensen magas. Mindennek az lesz a vége, hogy teljesen megfosztja a máját az oxigéntől, és melegágyat teremt a különféle betegségeknek. Valóban nem kell gabonaféléket fogyasztania, de mindenképp több gyümölcsöt, egészséges szénhidrátot és zöldséget kellene beiktatnia az étrendjébe.

Így kellene az orvosi világnak működni a bolygónkon. Nem csak a cukrok és a szénhidrátok miatt kellene aggódni, olyan mértékben, hogy létfontosságú élelmiszereket - például a gyümölcsöt - zárunk ki az étrendünkből. Sajnos az egészségügyi iparág hatalmasat téved, amikor a cukrot hibáztatja a zsírmájért. Ez azért fordulhat elő, mert soha nem fogyasztunk önmagában cukrot. Mindig zsírral vagy közvetlenül a zsírfogyasztás előtt, illetve után visszük be a szervezetünkbe. Ráadásul többnyire egészségtelen zsírokról van szó, és ez okozza az egészségügyi problémákat. A zsírral van a baj. Senki nem kanalaz be csak cukrot. Hanem a kávéhoz adott tejszínnel veszik magukhoz. A tortaszeletekkel, a teasüteményekkel és a pékárukkal. Ott lapul a szaftos sertéshúsrá öntött grillszószban. A magas zsírtartalmú, ünnepi fogás után bekapott cukorkában. Annak a ténynek a mellőzése, hogy a cukrot mindig zsírral fogyasztjuk, kiválóan példázza mind a hagyományos, mind pedig az alternatív gyógyászat szemellenzős működését. Csőlátással szemlélt világunkban csak a cukrot engedik be a látótérbe, és amikor egy elméletet leszűkített perspektívából szemlélnek, könnyen törvényt válik.

A következőképp is gondolhatsz a zsír és a cukor szerepére a zsírmáj kialakulásában: Tegyük fel, hogy te (a cukor) egy barátoddal (a zsír) autózol, amikor váratlanul lefékez egy bank előtt, pisztolyt ránt és berohan. Egy pillanatra megdermedsz. Végül azonban magadhoz térsz, és átpattansz a sofőrülésre - ám a barátod ebben a pillanatban kiront a bank épületéből, és egy táskányi pénzt lök be melléd az ablakon. A kiérkező rendőrök téged találnak a menekülő autó volánja mögött, az ítélelhozatalkor pedig téged hibáztatnának a teljes műveletért, mintha a

barátod ott sem lett volna. Te ugyanúgy nem akarsz priuszt egy olyan büntettért, amit nem te találtál ki és nem te követtél el, mint ahogy a cukornak sem szabadna elvinni a balhét a zsírmáj miatt.

SŰRŰBB, MINT A VÍZ

A kevés oxigén sokat számít a máj esetében, mert az emésztőrendszerből a májba áramló vér oxigénszintje már amúgy is alacsonyabb. Nem lehet pontosan meghatározni a májba áramló vér standard oxigénszintjét, mert az attól függ, hogy mit eszel, mikor eszel, milyen régóta folytatsz egy bizonyos étrendet, mennyi toxikus akadály van a májadbán, a napnak mely szakaszában és a hót mely napján eszel. Bármely meghatározott standard önkényes és tetszőleges kijelentés.

A májkapuéra beérkező vért meg kell szűrni és tisztítani, mert tele van toxinnal, kórokozóval, gyógyszerrel, ásványi anyaggal, vitaminnal, enzimmel, aminosavval, antiöxidánsal) egyéb fitokemikáliával és tápanyaggal, különféle zsírokkal és sok más mindennel. A legtöbb embernél magas a májkapuéra beérkező toxin-mennyiség, ami megnehezíti a máj dolgát. A tápanyagok aránya ugyanez akkor gyakran alacsony, ami újabb csapás nekünk. Ez a két tényező azonban kezelhető, ha elég híg a vér. És mégis, a magas vérzsírérték az, ami a májat a szakadék peremére taszítja.

A zsír önmagában is besűríti a vért, ami alacsonyabb víztartalmat eredményez - ez hosszú éveken keresztül tartó, krónikus kiszáradást hozhat. Képzeld csak el vafakit, akinek a vízfogyasztása szinte a kávéban, üdítőitalban, energiaitalban, borban, sörben vagy koffeintartalmú teában lévő mennyiségre korlátozódik! Amikor nem fogyasztunk vizet vagy friss gyümölcslevet, a kiszáradás még rosszabb, és még inkább besűríti a vért. Egyenes út vezet innen az agyvérzéshez, szívinfarktushoz, vesebántalmakhoz, magas vérnyomáshoz, mellékvese-kimerültséghez, megemelkedett koleszterinszínthez és a központi idegrendszer bármely tünetéhez és betegségéhez, amelyek idővel csak súlyosbodnak.

Mit jelent az, hogy rosszabbodik a központi idegrendszer állapota? Nos, tegyük fel, hogy krónikus fáradtság, végtagbizsergés és -érzékletlenség, különféle fájdalomérzetek, szédülés és hasonló egyensúlyproblémák,

nyugtalan láb szindróma, szorongás vagy depresszió gyötör. Ez mind a központi idegrendszerhez köthető tünet, amelyek alacsony oxigénszint és magasabb vérzsírtartalom mellett súlyosbodhatnak. Még fontosabb azt megérteni, hogy kivétel nélkül az összes autoimmunnak vélt állapot súlyosbodhat magasabb vérzsír- és alacsonyabb oxigénszintértékek mellett. Mégpedig azért, mert a kórokozók, amelyek az autoimmun betegségek, valamint sok más egészségügyi probléma valódi okozói, növekednek, szaporodnak és terjeszkednek a magasabb vérzsírtartalommal, ami súlyosbítja a betegséget. Természetesen a tünetek enyhülését tapasztalhatod egy magas zsír- és alacsony szénhidrát-tartalmú étrend mellett is, mert elhagyod a kórokozókat tápláló glutént, tejterméket és feldolgozott élelmiszereket. Mégsem ez a válasz a teljes gyógyulásra. Mindeközben a jóakaró orvosok és a többi egészségügyi szakember magas zsír-és alacsony szénhidrát-tartalmú étrendet írnak elő a pácienseiknek abban a reményben, hogy ettől majd leáll az a folyamat, amit ők a test önpusztításának vélnek. Fogalmuk sincs arról, hogy a vér magasabb zsírtartalma tulajdonképpen felvirágoztatja a számukra ismeretlen vírusokat és baktériumokat - ami azt jelenti, hogy a lupus, a Hashimoto-betegség, az ízületi gyulladás és a többi állapot súlyosbodik. Az az igazság, hogy a legtöbb zsírmájjas esetben valamilyen kórokozó él a májban, hozzájárul annak lassúságához, és az állandóan magas vérzsírtartalom nem segít a helyzeten. A több zsír a vérben még jobban csökkenti a vér oxigénszintjét, lassanként előregíti és megöli a májat, amely cserében gyorsan megöregít téged.

Egészen addig, amíg egy látszólag új, divatos napi étrend zsírban határozza meg a fő kalóriabevitelt, terheli fogja a májat, és jó eséllyel diagnosztizálatlan zsírmáj előtti vagy zsírmájállapotot idéz elő - függetlenül attól, hogy az érintett személy rendszeresen mozog és normális a testsúlya. A mozgás és a testsúly nem befolyásolja a zsírmáj előtti vagy a zsírmájállapotot. Sokkal inkább az, hogy mit tud kezdeni a máj a rajta áthaladó vérárammal, és hogy milyen keményen kell dolgoznia a hasnyálmirigyed, a szíved, az agyad és a többi testrészed megóvásáért.

ÁLDOZAT A TÚLÉLÉSÉRT

A máj érzékeli, amit megeszel. Azt gondolhatnád, hogy a gyomrod is, de ez nincs így. A gyomrodnak nincs önálló intelligenciája. Egy tasak csupán,

amely befogadja az agyadból, a különféle idegeken - például a bolygóidegen és más kisebb idegeken - keresztül érkező parancsokat. A gyomrod fontos eszköz; a májad és a hasnyálmirigyed nagy tiszteletben tartja. Ami azt illeti, a májad sokkal kedvesebb vele, mint te magad. A gyomor nem egy okos szerv, de nem is kell annak lennie. Ha okos volna, minden alkalommal megbüntetne bennünket, amikor egészségtelen ételt fogyasztunk. Bizonyos tekintetben ez talán jó is lenne. Azonnal figyelmeztetne bennünket minden egészségtelen és megjutalmazna minden egészséges étel elfogyasztásakor. Ez azonban nem adna nekünk szabadságot, és a gyomor feladata a szabadság biztosítása. Amíg a májnak és a hasnyálmirigynek felelősségteljesnek kell lennie, a gyomornak szabad utat kell nekünk adnia, mert a világ bonyolult. Sok embernek nem áll módjában megválasztania a táplálékát, vagy az élőhelye földrajzi elhelyezkedése, vagy a rendelkezésre álló erőforrások következtében. Ezért a gyomrunk nem büntet. Pufferként véd bennünket, a máj és a hasnyálmirigy pedig úgy gondoskodik róla, ahogy a mesterember törődik a műhelye legjobb szerszámkészletével.

Amint bármilyen étel vagy ital formájában zsír kerül a szájba, a máj azonnal elkezd epét termelni, hogy a lehető leggyorsabban lebontsa ezeket a zsírokat. Először is szót akarja oszlatni azokat, hogy a vér könnyebben áramolhasson az érrendszerben. Másodszor pedig fel akarja hígítani a vért, mielőtt az a májba kerül. Ha a máj azt érzékeli, hogy egy étkezés zsírtartalma magas, extrém mértékben kezd el epét termelni.

Ha ez a folyamat gyakran előfordul, a máj meggyengül, képtelen megfelelően elvégezni a munkáját, és emiatt folyamatosan zsivány zsírkollekció kerül bele. Mivel a májad mindent elkövet a te és a hasnyálmirigyed védelmében, elkezd befogadni ezeket a zsírokat. Ezért ő a test első szerve, amely zsírossá vagy nehezzé válik. Még mielőtt bármilyen, szemmel vagy mérleggel látható súlygyarapodás bekövetkezne, az érintett személy mája „úszógumit” vagy „hurkát” növeszt.

A máj kínlódását a hasnyálmirigy is megszenvedti. Sokkal hajlamosabb a szervezeted a hasnyálmirigy-gyulladásra, ha a májad bármilyen problémával küzd, és nehezebben is gyógyulsz fel belőle. Sokan élnek krónikus hasnyálmirigy-problémával, és most nem csak a cukorbetegségről

beszélek. Sokan szenvednek a krónikusan begyulladt hasnyálmirigyük miatt, és talán még csak nem is tudnak róla. Bármilyen hasnyálmirigy-problémáról legyen is szó, nagyon fontos a máj meggyógyítása, mert ezzel javíthatod és teljes mértékben helyreállíthatod a hasnyálmirigy működését is.

Az éveken át tartó magas vérzsírarány miatt befogadott zsírok tovább gyengítik a májat, amely ekképpen nem tudja kellőképpen szétosztani és kiiktatni a zsírokat. Lelassul a működése, és lassanként megbetegszik. Nem tudja megfelelően kivonni a vérből a létfontosságú tápanyagokat, amelyek jó része a zsírsejtekbe ágyazódva csapdába esik, és hozzáférhetetlenné válik. Mivel a toxinokat is nehezebben gyűjti össze és hatástalanítja, ezért sok a májba és a körülötte lévő zsírba kerül, a tápanyagokkal együtt. A májat lassan bebörtönözi a zsír, és kialakul a zsírmáj előtti, majd a zsírmájállapot. Elkerülheted és akár vissza is fordíthatod ezt a sorsot, ha a követett étrend-hitrendszeredtől függetlenül mérsékeled a zsírbevitelt, mert a kevesebb zsírfogyasztás segít a májnak megerősödni, és javítani az epetermelést. Kapsz egy második esélyt, mert ezzel a jobb epetermeléssel a szervezeted feloldja és lebontja a zsírokat, és felszabadít téged. Bizonyos gyógynövények és ételek, például a gyömbér segít a folyamatban. (Minderről többet megtudsz majd a 37. fejezetben.)

Máskülönben, a magas zsírtartalomtól sűrű vér, a meggyengült epetermelés, a vérben szétszóródni képtelen zsírok, és különösen a májkapuén (valamint a májverőén, hiszen a máj nem tudja kiszűrni a kapuén áthaladó összes felesleges zsírt, ezért az később visszatér) keresztül betolakodó zsírok alpesi lavinához hasonló állapotot idéznek elő, ahol a hó több száz síelőre zúdul le. A lavina után néhány síelő előmászik a hó alól és elsíel a veszélyzónából, mások azonban tehetetlenül örökre megfagynak - tehát a máj harcol azért, hogy a legfontosabb kémiai funkcióinak egy része sértetlen maradjon, és a lehető legtöbb kémiai anyagot elmozdítja, hogy megvédjen téged. Ahhoz hasonlóan, ahogy te cselekednél, amikor gyerekekkel együtt síelnél a lavina lezúdulásakor. Mindent megtennél azért, hogy biztonságba taszítsd a kicsit, mielőtt feláldoznád magad, és betemetne a hó. A máj a súlygyarapodással áldozza fel magát.

12. FEJEZET

Súlygyarapodás

Ha megkérdeznél ezer egészségügyi és fitnessszakembert a túlsúlyosság okáról, a többség azt felelné, hogy „lassú az anyagcséréje”, a többi gyakori válasz pedig az lenne, hogy az adott ember „túl sokat eszik”, „túl sok szénhidrátot fogyaszt” és „nem mozog eleget”. Te is hallottad már ezeket a válaszokat orvosoktól, edzőktől, családtagoktól, barátoktól, újságokból vagy az esti tévéműsorokból. Ha te is súlyproblémával küszködsz, akkor tudod, hogy nem olyan egyszerű a megoldás.

Csupán sztereotípiák, hogy valaki azért lesz túlsúlyos, mert imád enni, túlzásba viszi az olajban sült ételeket, az édességeket és más kényeztető finomságokat, miközben túl sok időt tölt a kanapén. Ez az elképzelés nem észleli pontosan azt, amivel a rejtélyes súlygyarapodással küzdők szembesülnek. Gyakran nem segít a kézenfekvő megoldás sem, ha a bevitt kalóriák számánál többet égetünk el -feltehetően te is kipróbáltad már a kalóriaszámolást. Feltehetően örjítőnek és eredménytelennek találtad. Valószínűleg borzalmas érzést kelt az a gondolat is, hogy lassú anyagcsérével születted, miközben a szomszédod, a munkatársad vagy a legjobb barátod megütötte a testsúly-főnyereményt. Az emberek mérhetetlen könnyel, néha egyenesen kegyetlenül viszonyulnak a túlsúlyosokhoz, de ugyanez megfigyelhető a túlsúlyosok önmagukhoz való viszonyában is.

Elérkezett az idő, hogy a világ megértse a rejtélyes súlygyarapodás okát, és ehhez az első lépést annak megértése jelenti, hogy mi nem az oka. Nem a túl sok szénhidrát fogyasztása, nem a lustaság vagy az önuralom hiánya, nem a pajzsmirigy alulműködése és nem is a policisztás petefészek szindróma (PCOS) (noha mindkét állapot előrevetítheti a jövőbeni súlyproblémákat), és nem is a lassú anyagcsere - ugyanis nincs olyan, hogy lassú vagy gyors anyagcsere.

Talán megdöbönt ez az utolsó információ, hiszen annak elfogadására vagyunk kondicionálva, hogy az anyagcsere (metabolizmus) jól megértett orvosi tény. Úgy nőttünk fel, hogy ezt a szót úgy használják, mintha a világegyetem sziklaszilárd törvénye lenne, miközben az az igazság, hogy az „anyagcsere” nem más, mint egy elavult felfedezés, amely szerint a test élő organizmus, amely befogadja és megemészti a táplálékot, majd energiát állít belőle elő. Nem igazi válasz azt mondani az embereknek, hogy lassú anyagcsere miatt nem tudnak súlyfelesleget leadni. Ez a válasz rendszerint kétségbe ejti őket, és azt az érzést kelti bennük, hogy hibás testtel születtek, és ez egy életen át elkíséri őket. A valóságban azonban orvosi rejtély a test súlyfelvevő és -leadó folyamatának számos aspektusa, az anyagcsere pedig egyszerűen egy kényelmes címke. Rengeteg még a tanulnivalónk.

A MÁJ SZTÁRSZEREPE

Miről szól valójában a súlygyarapodás? Mostanra már téged sem lep meg, ha azt mondom, hogy az esetek - túlnyomó -többségében a hízás igazából a májról szól. Noha két másik tényező - a pajzsmirigy és a mellékvese - gyakran szintén szerepet kap, nem szabad elfelejtened, hogy mindkettő működése a májra vezethető vissza. Nézzük meg, hogy működik a dologi

A pajzsmirigy-máj kapcsolat

Divatos manapság a pajzsmirigyre kenni a súlygyarapodást. Mégis, ahogy azt az Egészséges pajzsmirigy című könyvemben is szemléltettem, a pajzsmirigyprobléma nem okoz súlygyarapodást. Pusztán az Egyesült Államokban is több ezer olyan ember él - a nemzetközi adatokat nem is számítva -, akik valamilyen pajzsmirigy-rendellenességben szenvednek, és mégis a normális tartományba esik a testsúlyuk. Az is igaz, hogy sok az olyan pajzsmirigybeteg is, akik súlyt vesznek fel - jóval a diagnózis felállítása előtt, során vagy utána. A korrelációt mégsem szabad oksági viszonynak tekinteni. Nem szabad a pajzsmirigyet hibáztatni, még pajzsmirigy-alulműködés, Hashimoto-betegség vagy működésképtelen, esetleg eltávolított pajzsmirigy esetében sem!

Az egészségügyi szakemberek azért kezdték el összekapcsolni a pajzsmirigyet a súlygyarapodással, mert úgy hiszik, hogy az előbbi a test

anyagcsere-sza bályozója. Ugye te is felfigyeltél a „hiszik” szóra? Elismétlem: a metabolizmus csupán elmélet, amit annyiszor elmondtak, hogy mára már ténynek hangzik. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem ismeri a pajzsmirigy tényleges működését. Ezért először is itt az anyagcseremítosz, amit aztán összekapcsolnak a pajzsmirigy rejtélyeivel - ez nem egy olyan egyenlet, amely perdöntő választ ad. Két ismeretlen nem ad ki egy ismert választ.

Azért tűnik úgy, hogy korreláció áll fenn a pajzsmirigy megbetegedései és a súlygyarapodás között, mert a pajzsmirigyproblémákat az esetek kilencvenöt százalékában vírusfertőzés okozza, a krónikus vírusfertőzés pedig meggyengíti és megterheli a májat - részben azért, mert a pajzsmirigyproblémákat okozó vírus a májban fészkel. Amikor a máj a vírustevékenység következtében károsodik és tulterhelődik a virális hulladéktól, akkor nem képes a megfelelő mértékű szűrőtevékenység ellátására, ez pedig végső soron súlygyarapodást eredményez (a következő oldalakon részletesen megvizsgáljuk ezt). Testhőmérséklet-ingadozás, ködös agy, testközéptájon jelentkező súlygyarapodás - elhitetik velünk, hogy a pajzsmirigy a ludas, miközben valójában a máj áll mindegyik mögött. Az egyidejűleg jelentkező pajzsmirigyproblémának és súlygyarapodásnak az az oka, hogy mindkettő ugyanannak a vírusfertőzésnek a tünete! Nem önmagában a pajzsmirigy okozza a súlygyarapodást! (Az Egészséges pajzsmirigy című könyvemben sokkal többet megtudhatsz erről.)

A mellékvese-máj kapcsolat

A mellékvese sokkal több figyelmet kap, mint akár csak néhány évvel korábban is. Bizonyos szempontból ez nagyszerű dolog. Azt jelenti, hogy egyre komolyabban veszik a betegek küzdelmeit, az orvosi közösségek pedig minden korábbinál nagyobb készlettel dolgoznak az emberi test összefüggéseinek feltárásán. Az együttérző szakembereket meg kellene tapsolni azért az erőfeszítésért, amellyel minden követ megmozgatva kutatják a betegeiket segítő új gondolatokat.

Azonban óvatossá kell lennünk: nem szabad csak úgy fogni az emberi anatómia egy másik részét - a mellékvesét -, amelynek működését még nem teljesen érti az egészségügyi kutatás és az orvostudomány, hogy

a rejtélyességét kihasználva minden lehetséges dolgot behajítsunk mögé. Fáradtság? Koncentrációzavar? Depresszió? Szorongás? Álmatlanság? Kenjük a mellékvesére! - javasolják a jelenkor tudósai. Mivel a mellékvese működési mechanizmusát jelenleg is kutatják, ugyanolyan hihető egy egészségügyi problémát ennek tulajdonítani, mint valami másnak. A súlygyarapodás olyan téma, amit jellemzően a mellékvese címke alá sorolnak. Mellékvese-kimerültség, megemelkedett kortizolszint, magas koleszterin, hormonzavar - mind azzal vádolják, hogy lelassítja az érintett metabolizmusát, aki emiatt a rendszeres testmozgás ellenére is úszógumit növeszt. Ez az elmélet nem helytálló. Hanem egy újabb szituáció, ahol valós korreláció jelentkezik, csak éppen ez nem az a közvetlen oksági viszony, mint aminek tűnik. És újra, kétségkívül nem a lelassult anyagcseréről van szó, mert a metabolizmus egyáltalán nem magyarázza sem a súlygyarapodást, sem a súlycsökkenést.

A valóságban a felesleges adrenalin az, amely elindítja a súlygyarapodáshoz vezető láncreakciót. Ez a reakció a pillanatnyi megállás nélküli életünkben fakadó stresszre és túlstimuláltságra adott válasszal kezdődik. Ahogy a Mellékveseproblémák című 19. fejezetből majd megtudod, a májad figyelemre méltó védelmi folyamatot indít el, amikor a két becses mellékveséd elkezd nagy mennyiségű adrenalinot kipumpálni magából. Annak érdekében, hogy megóvjon téged a túlzott mértékű adrenalin maró hatásától, a máj magába szívja azt - mi több, a régi, elraktározott hormonokat használja csalinak az új hormonok hatástalanításához. Kötött hormonvegyület lesz az eredmény, és ha a májad nincs tipp-topp állapotban, nem képes mindet kimosni. Kénytelen lesz hát elraktározni azokat - és ahogy a következő fejezetben majd kiderül, rendszerint súlygyarapodást eredményez, ha a májadnak túl sok mindent kell elraktároznia.

A MÁJ RAKTÁRA:

A HIÁNYZÓ LÁNCSZEM

A súlygyarapodás valójában arról szól, hogy milyen gyors vagy lassú a májműködésünk. Ezzel azonban nem a testedet „hibáztatom”. Nem arról van szó, hogy genetikailag örökölted a lassabb vagy élénkebb májat.

Hanem arról, amihez újra és újra visszakanyarodunk ebben a könyvben - mivel kell a májnak szembenéznie.

Nem a gyors metabolizmus miatt ehet valaki tetszése szerint bármennyi süteményt, anélkül hogy egy grammnyi súlyt is magára szedne. Hanem mert a mája még nem érte el a zsír- és méregtároló raktározási képessége felső határát, ezért gyorsabban működik. Ám ez nem azt jelenti, hogy az ő mája nem túlterhelt vagy túlajtott. Előfordulhat, hogy vékony vagy, és a májad elkezdett már megbetegedni vagy olyan tüneteket okozó komplikációkat kialakítani, mint a magas vérnyomás, az akne vagy a sárgaság. A súly a máj bajkeverő-tároló részlegéről szól - annál az embernél még nem veszélyeztetett, aki kedve szerint ehet bármit, és nem hízik meg.

A veszélyeztetett zsírraktár nem feltétlenül jelenti azt, hogy az étrenddel van gond. Noha egy adott személynél a túl sok magas zsírtartalmú étel kétségkívül faktor lehet, más szempontokat is figyelembe kell venni. Bármilyen tényező lehet, ami túlterheli a májat. Ebbe beletartoznak a toxikus nehézfémek, a DDT és más rovarirtó szerek, a növényvédő szerek, a gombaölők, az oldóanyagok, a műanyagok, ipari vegyi anyagok és más toxinok - ha ezek közül bármelyik felhalmozódik a májban, értékes raktárhelyet foglalnak el, amely egy adott ponton túl problémás lehet. (Lásd a 36. fejezetet a máj bajkeverőinek listájáért.)

A vírusok és a baktériumok is okozhatnak kárt. Az Epstein-Barr-vírus híres a májműködést romboló képességéről. Ez a vírus okozza a pajzsmirigyproblémákat, a fibromialgiát, a reumatoid artritist, a lupust, a Lyme-kórt, a krónikus fáradtság szindrómát, a cisztás fibrózist, az Ehlers-Danlos-szindrómát és sok minden mást. Az EBV a májban tölti a lappangási idejét, befúrhatja magát a szövetbe és károsíthatja, ezzel pedig lelassítja a májműködést és károsítja a tárolókapacitásának egy részét. Az EBV mérgeket is kibocsát: melléktermék-hulladékot, neurotoxinokat, dermatotoxinokat és vírustesteket. Mindez további terhet ró a májra, és ha az amúgy is túlterhelt, a védelmed érdekében több törmelékot raktároz el magában.

Egy másik tényező a túlzott adrenalin- és kortizolkibocsátás, amit a Mellékvese-problémák című 19. fejezetben vizsgálunk majd meg. Miután

a máj bevetette magát, és a régi hormonok segítségével megmentette a helyzetet, amelyek az újakhoz kötődve semlegesítik azokat -az orvostársadalom számára ismeretlen jelenség -, a kötött hormonvegyületből olyan sok gyűlhet fel a májban, hogy az kifogy a megszokott tárolórekeszeiből.

Végül pedig a mértéktelen adrenalin is károsíthatja a májat. Néha, a hosszú időn keresztül fennálló vagy fokozott stresszhatáskor, amikor a mellékvese túlkompenzál valami más probléma, például a túl kevés pajzsmirigyhormon miatt, olyan sok adrenalinnal áraszthatja el a szervezetet, amelyet az képtelen teljes mértékben semlegesíteni. Ez a túlzott mennyiségű, aktív adrenalin nagyon megterheli a májat - szinte savanyító hatása van, főleg akkor, ha az érintett túl sok sót és ecetet fogyaszt (talán salátaöntet formájában), megiszik néha egy kevés alkoholt, talán egy pohár bort esténként. Az adrenalin lelassítja a májat, és még több elraktározni valóval sújtja.

A máj ideális esetben elég erős ahhoz, hogy könnyedén feldolgozza a zsírokat, toxinokat és hormonokat, semlegesítse az utóbbiakat és megszabaduljon tőlük, miközben megtartja a szervezeted számára későbbiekben hasznos, jó minőségű zsírokat és hormonokat. A legtöbb embernél azonban az a valóság, hogy a májnak egyszerűen túl sok a dolga. Ahogy a véráram beszáguid a májba, a májlebenymunkások összegyűlnek a szerelőszalagnál, hogy feldolgozzák és becsomagolják a jót, a rosszat és a csúfot. Ha túl sok a rossz és a csúf, akkor elfáradnak a munkások, és lehenyerli őket a túl sok feladat. Ekkor a máj második legjobb védelmi megoldása a felesleg elraktározása. Azonban kihívás lehet elegendő helyet találni mindnek - mert ezzel egy időben a máj már csak lassan képes mozogni.

Gyakran előfordul, hogy a máj kénytelen ugyanazokban a rekeszekben elraktározni a felesleges zsírsejteket, hormonokat, hormonvegyületeket, mérgeket és toxikus hulladékot - bárhol, ahol elfér, szükség esetén még akár a tápanyagok számára fenntartott tárolókban is. A máj jellemzően nem ereszti össze a jó anyagokat és a szemetet. Szorult helyzetében kénytelen ehhez a megoldáshoz folyamodni, hogy alkalmazkodjon és megvédjen téged - hogy megakadályozza a zsír

átjutását, majd felgyülemlését az erekben és a szívben, a koleszterin felhalmozódását, a cukorbetegséget előidéző inzulinrezisztenciát és sok minden mást. A végletekig feszített máj idővel meggyengül és lelassul. A védekezési folyamatai is elakadnak.

KORRAL JÁRÓ SÚLYGYARAPODÁS

Mi történik a májban, aminek hatására meghízunk idős korunkra? Sokan az életük túlnyomó részében azt ehetnek, amit csak akarnak, ha követik és csak időnként szegik meg a mértékletesség elvét, és mindvégig normális, egészséges testsúlynak örvendhetnek. Végül néhány ritka kivételtől eltekintve bekövetkezik az elkerülhetetlen - megvastagszik a derékvonal, több kilót mutat a mérleg, és az a nyugtalanító érzés, hogy cserbenhagyott a testünk.

Sokaknál a probléma csendben, évtizedeken keresztül érlelődik a háttérben, mielőtt a máj addig a pontig lelassul, hogy diszfunkcionálissá válik a zsírtároló képessége. Ezért állítják sokan, hogy tíz, húsz, harminc, negyven vagy ötven éven keresztül változatlan volt a testsúlyuk, majd hirtelen minden látszólagos ok nélkül elkezdtek súlyt felszedni.

A személyi edzők váltig azt hajtogatják, hogy a korosodással lelassuló anyagcsere az oka, és a jobb étrend, valamint a metabolizmus hatékonyságát fokozó gyakorlatok jelentik a megoldást. Igaz, a diéta és a testmozgás gyakran eredményes. Fontos azonban felismerni, hogy nem az történik, hogy ezek a tényezők hatékonyabbá tennék a metabolizmust. Hanem az, hogy amikor több feldolgozatlan élelmiszert fogyasztunk, valamint többet mozgunk, az segít megtisztítani és méregteleníteni a májat, továbbá több oxigénnel látja el. A máj egy része megújul a mozgástól és a jobb ételektől, és ez segít a súlyleadásban. Nem pedig a diétától és edzésprogramtól „megjavuló” metabolizmus; ismétlem, az egészségnek semmi köze a metabolizmushoz.

Még ha kívülről minden jónak tűnik is, a máj talán a lelassuló működés kezdeti stádiumában van, mert elkezdene felhalmozódni és formába rendeződni benne a zsírlerakódások. Végül az emberek gyakran eljutnak arra a pontra, ahol éles váltás következik be, és a súly lerakódik rajtuk, noha nem változtatnak az életmódjukon. Ekkor kezdi el valaki

azzal nyaggatni őket, hogy „lassú a metaboliz-musod”. A súlyproblémákkal küzdők fele elérte ezt a pontot - amikor az intenzív edzés és a gondos étkezés sem állítja le a mérleg felfelé kúszó mutatóját.

A rejtélyes súlygyarapodásnak ezekben a titokzatos eseteiben a máj olyannyira lelassul, hogy különleges gyógyító támogatásra van szüksége. A túlzott mennyiségű zsírsejt, a kórokozók hulladéka, a túl sok adrenalin és/vagy a toxi-nok átítatták a májat. Ebben az állapotban nem képes kellően feldolgozni a zsírt, ezért a zsírsejtek nagyobb ütemben kezdenek el felhalmozódni. A máj belseje olyannyira eltömődik, hogy a zsír a külsején rakódik le, és elkezdődik a zsírmáj előtti állapot, majd a zsírmáj kialakulásának folyamata. A zsírsejtek ezután a béltraktusban halmozódnak, majd végül telítődik a vér és az artériák is. Kimutatható a megemelkedett A1c szintje, és diagnosztizálható a cukorbetegség előtti állapot. A derék környékén úszógumi jelenik meg.

Ez a súlygyarapodás zsírsejt felőli oldala. Ha mindenki a májával a kezében járna-kerne, akkor pontosan látnánk, hogy milyen sokak szenvednek a zsírmáj előtti vagy a zsírmáj állapotától. Ehelyett a külső látszat alapján ítélünk, ez pedig azt jelenti, hogy a soványabbak gyakran feljogosítva érzi magukat mások „lekövérezésére”, és fogalmuk sincs arról, hogy ha belülről szemlélnénk a dolgokat, akkor az ő májuk is megkapná a „zsíros” címkét - csak náluk még nem látszanak a külső jelek.

Amikor egy embert a testsúlya miatt neveznek „kövérnek”, vagy amikor ők tartják kövérnek magukat, az esetek többségében a zsír csak egy része annak, ami a kívánatosnál nehezebbé teszi őket. A súlygyarapodásnak van egy másik oldala is, különösen a rejtélyes súlygyarapodás esetében, ez pedig a folyadék-visszatartás. Ha mintegy harminc kilónyi súlyfelesleget hordozol, ebből jó eséllyel csupán húsz kilogramm a zsír, a maradék tíz kilogramm pedig a szervezeted által visszatartott folyadék. Ez a diagnosztizálatlan limfödéma amiatt alakul ki, hogy a nyirokrendszered kénytelen átvenni azt a szűrő szerepet, amit elvileg a májad hivatott ellátni. Elvileg a máj a makrohulladékokat, a nyirokrendszer pedig a mikrohulladékokat szűri. Ám amikor a máj túlerőtletődik, több hulladékanyag illan el belőle. Az ennek eredményeként a

nyirokrendszerbe kerülő üledék sűrűbb, mint amit az kezelni hivatott, ezért a nyirokerek és nyirokvezetékek eldugulnak. A nyirokfolyadék nem képes a megszokott ütemben áramlani, és emiatt a nyirokrendszer megpróbál nyiroknedvet átpasszírozni a blokkokon. Nyirokfolyadéktasakok alakulnak ki, amely egyenlő a folyadék-visszatartással. Pusztán ez a felismerés is egy kulcs a továbblépéshez.

A REJTÉLY MEGOLDÁSA

De mi a helyzet a még mindig vékony nyolcvan- és kilencvenévesekkel? Mitől különbözik ez a néhány ember a többitől? A pletyka szerint jó a genetikájuk vagy robusztus a metabolizmusuk - és a pletyka téves. Azért képesek ezek az emberek egy életen keresztül természetesen alacsonyan tartani a súlyukat, mert soha nem terhelik a végsőig a májukat. Ezeknek a személyeknek a máját egyszer sem töltötték meg teljesen a mérgek, a vírusok, a toxikus nehézfémek, a különböző kórokozók és azok mutációi, a műanyagok, a gyógyszerek, a rovarirtó és növényvédő szerek, a gombaölők, az oldóanyagok és más mérgező vegyi anyagok, a dioxinok és a túlzott meny-nyiségű zsír. Ezeknek az embereknek az epetermelese mindvégig erős maradt, enzimatis élettől társuló aktív, erős epesóval. Bármilyen zsírokkal és illetéktelen kórokozókkal kellett is az idők során a májuknak megküzdenie, nem volt annyi belőlük, hogy átbilentsék a mérleg nyelvét.

Nézz meg egy olyan családot, ahol generációkon keresztül súlyproblémákkal küszködtek, majd egy olyat, ahol generációkon keresztül vékonyak maradtak. Igen, úgy tűnhet, hogy a gének adják meg a választ. Mintha a második család megnyerte volna a főnyereményt a génlottón! Noha a gének sok fontos szerepet betöltenek az életünkben, erre a jelenségre nem ez lesz a magyarázat. Valójában egy másik kulcsfontosságú örökség lesz a megoldás: a májban lévő toxinok. A súlyproblémával soha nem küszködőknél a vérvonalon keresztül megörökölt mérgek aránya alacsonyabb volt, mint a többségünkénél. Talán a nagymama a háztömb lakóinak kilencvenkilenc százalékával ellentétben nem használt DDT-t. Talán a nagypapa nem gyárban dolgozott. A családtagok máját kevésbé itatták át a mérgeanyagok, és ennek eredményeként a gyermek kevésbé terhelt májjal jött világra, ezért kisebb valószínűséggel kell megküzdenie a súly-

felesleggel. A géneknek soha nem volt közük a dologhoz. (A génhibáztatásról és a metabolizmusmítoszról sokkal többet olvashatsz az Egészséges pajzsmirigy című könyvemben.)

Számos olyan esettel találkozunk, ahol a hasonló DNS-készlettel rendelkező testvérek drasztikusan eltérő súlyélményei demonstrálják, hogy nem minden a génekről szól. Előfordulhat, hogy az egyik testvér mája rendkívül magas arányban tartalmaz toxikus nehézfémeket, és ő a családi teher hordozója, amíg a másik testvér víruscsomagja alvó állapotban marad, és nem tartalmaz olyan sok nehézfémet. Mindez azt jelenti, hogy az első testvér súlyproblémákkal fog küzdeni, a másik pedig nem. Nem szabad elfelejtenünk, hogy mindenki más.

A súlygyarapodást soha nem szabad összekapcsolni azzal, hogy kárhoztatod magad, ítélkezel magad felett, vagy úgy érzed, túlsúlyosnak lenni a végzeted. Az önóheztetés, a mániákus edzéstervek vagy a családi vérvonal átkozása -mindez a múlté. Végtelenül felszabadító érzés kapcsolódni ahhoz az igazsághoz, hogy a túlsúly jó része valójában folyadék. Azt jelenti, hogy a fogyás nem a fáradságos kalóriaégetésről szól. Hanem arról, hogy felengedjük a gátat, és szabad elfolyást engedünk a súlynak. Emlékezzünk arra is, hogy a pluszban lerakodott zsírsejtek rendszerint nem a gyorséttermi ételektől vagy a kanapén ülős, tévénezős életmódtól keletkeznek. Előfordulhat, hogy egy ember napi rendszerességgel edz, és a legegészségesebbnek tartott ételekből eszik kimért adagokat, mégis felgyülemlik a szervezetében a testzsír, mert az EBV vagy bármely más bajkeverő elárasztotta a máját.

Amikor legközelebb felfigyelsz egy túlsúlyos emberre, vagy te magad nézel csalódottan a tükörbe, próbáld meg eltörölni a stigmát és a valóságot látni. Ne akarj azonnal a taposógéphez rohanni; eddzd inkább az együttérzésedet! Emlékezz arra, hogy a túlsúly senkinek nem hibája, a súly pedig nem sors. Létezik az előrébb vezető ösvény, ez pedig az igazság ismeretéből fakad: a máj gyógyógyí-tása - valamint az azt terhelő tényezők felismerése, például hogy milyen virális és toxikus tehernek van kitéve, vagy hogy a mellékvese mennyire van túlfeszítve -a súlycsökkenés valódi kulcsa.

13. FEJEZET

Rejtélyes éhség

A súlygyarapodáshoz hasonlóan a rejtélyes éhség is a gyakran nagyon kevés együttérzéssel kezelt egészségügyi problémák egyike. Ha kínzó éhség gyötör, amit semmilyen mennyiségű étel nem képes csillapítani, nyugodj meg afelől, hogy bárhogy bánjanak veled mások, vagy te saját magaddal, személy szerint nincs veled semmi gond. Nem vagy torkos. Nincs személyiségproblémád és erkölcsi hibát sem vétettél. Nem a te hibád. Nagyon is valós magyarázat létezik arra, hogy miért kínozzhat valakit rejtélyes éhség.

Az együttérző gyógyítók, akik felvállalták az állandó, szokatlan és problematikus éhség felkutatásának ügyét, különféle elméleteket helyeztek az asztalra. Az egyik a pszichés túlevéses zavar. Egy másik elmélet szerint agyi vagy gyomor-rendellenesség, esetleg betegség miatt nem működik az „éhségkapcsoló gomb”. A harmadik elmélet szerint a túlzott éhség hormonális eredetű; gyakran a hormonokat hibáztatják, ha egy nő terhes, peteérése van, menstruáció előtt áll, menstruál, menopauzás vagy menopauza után van, és farkaséhség vagy impulzusszerű falásrohamok gyötrik. Az utóbbi időben nagy figyelmet kapott elmélet a pajzsmirigy-túlműködés; azt mondják sokaknak, hogy a túl aktív pajzsmirigy fokozott anyagcsere-folyamatokat indukál, amely miatt a normálisnál nagyobb ütemben égetik el a kalóriát, és ez okozza a fokozott éhségérzetet. Létezik egy másik elmélet is, amely szerint a túlsúly a rejtélyes éhség oka. Rendkívül csüg-gesztő diagnózis. Az unalom is megjelenik az elméletek között. Mint ahogy a szezonális affektív zavar, a depresszió és a cukorbetegség is - senki nem ismeri fel, hogy ezek mind a májhoz köthetők. Végül pedig az a nézet is szárnyra kapott, hogy a gyomorégés okozta kellemetlenség készítheti az érintettet állandó evésre.

Félreértés ne essék: ezek továbbra is elméletek - be nem bizonyított lehetőségek áradtak szét a világban abban a reményben, hogy választ adhatnak a betegeknek, noha valójában nem igazi válaszok. Mind közül a legrégebbi a pszichológiai elmélet, amely szerint „mind csak a fejedben

létezik”. Ez egyben a legfájdalmasabb diagnózisok egyike is; azt az érzetet keltheti, hogy valami nem stimmel veled. Az étel nem olyasmi, amit teljes egészében eltávolíthatunk az életünkől, ezért leküzdhetetlennek érezheted azt a felhívást, hogy egyszerűen egyél kevesebbet, és hagyd figyelmen kívül a gyomrod állandó követelődését. Ne becsüljük alá az evési rendellenességeket! Igaz, hogy néhányan a feldolgozatlan érzelmek hatására többet esznek a kelleténél, és az is igaz, hogy az étel, a trauma és a függőség összefügghet egymással. Ez azonban nem fedi le a teljes képet. Kihagy egy lét-fontosságú fiziológiai szükségletet, amely nagy szerepet játszik a túlevési készlet kiváltásában. Ugyanez a testi szükséglet okozza a rejtélyes éhséget, amikor nem ételfüggőségről van szó: az éhező máj.

LÉTFONTOSSÁGÚ TISZTA SZÉNHIDRÁTOK

Hogy éhezhet a máj, ha valaki állandóan eszik? Azért, mert az éhező máj nem zsírsejtekre éhes. Hanem kiürültek a glükóz-és glikogénraktárai, ezért létfontosságú tiszta szénhidrátok formájában (critical clean carbohydrates, CCC) feltöltést kér. Könnyen megjegyezheted a CCC-t vagy a 3C-t mint a testi szükségleteid mutatóját.

Gondolj például egy terhes nőre, aki mindig enne. Gyakran hormonálisnak bélyegzik az éhségét, vagy - és a kettő közül ez a jobbik eset - azt mondják, hogy kettő helyett kell ennie. Az igazság azonban az, hogy a terhesség során azért lehengerlő az éhségérzet, mert a terhes nő májának sok természetes cukorra van szükséges a glükóz- és glikogénraktárak feltöltéséhez, hogy megvédhesse és táplálhassa a fejlődő magzat máját. A kisbaba májának egészségét nagymértékben meghatározza az édesanya májának egészsége. Az anya mája lét-fontosságú szerepet kap abban, hogy a gondosan előkészített, könnyen felszívódó tápanyagokat a baba májába szállítsa, amely ezután a felszívott tápanyagok segítségével építi fel a májsejtjeit. (A 28. fejezetben részletesen is kitérünk a kisbabák és a gyerekek májára.) A máj babatápláláshoz szükséges megnövekedett glükózszükséglete az, amely folytonos nassolásra készíti a nőt.

De nemcsak a terhes nőknek van szükségük természetes cukorra a májuk táplálásához, hanem mindnyájunknak. Rengeteg ember glükóz- és

glikogénraktárai tátonganak üresen, ami kiéhezteti a májunkat, de még az idegrendszerünket is, ők pedig továbbítják felénk az éhségérzetet. A kiürült tartalékok akadályozzák a szív, a vesék, a szaporítószerv-rendszer és a lép működését is, noha a máj és az idegrendszer tartja az éhséget - elsősorban a máj. (Ami az idegrendszert illeti, krízishelyzetben az agyadnak glükózra van szüksége, ezért jelez a májnak, hogy szabadítson fel glükózt, amellyel kezelheti és elsimíthatja a problémát.)

MÁJSTRESSZOROK

Először is, hogyan fogyhatunk ki a máj glükóz- és annak elraktározott formájából, a máj glikogenkészletéből? A májat érő túl sok stresszhatás következtében. Az egyik gyakori stresszor a kórokozótevékenység - tehát a máj méregraktárában lévő toxikus nehézfémekből, más kórokozók melléktermékeiből vagy üledékéből táplálkozó vírus- és/vagy baktériumtevékenység. A vírus a táplálkozással hulladékot termel, amellyel még nagyobb szemétlerakót hoz létre a máj mélyén, és ez utóbbi emiatt csak még nagyobb küzdelem árán képes ellátni magát azzal, amire a működéshez szüksége van: glükózzal.

Az Epstein-Barr-vírus az egyik nagyon gyakori kórokozó, amely megtelepszik a májban, és történetesen ez okozza a pajzsmirigy-túlműködést is - amely megmagyarázza, hogy miért jelentkezik gyakran kéz a kézben az éhséggel. Nem anyagcsere-probléma okozza a pajzsmirigy-túlműködéssel asszociált folytonos éhséget, hanem az EBV-vel harcoló máj glükózhiánya. Számos pajzsmirigy-túl-működésben szenvedő ember küzd rejtélyes éhséggel is, mégpedig ugyanannak a vírusfertőzésnek az okán.

(Érdeemes megjegyeznünk, hogy a pajzsmirigy-túlműködés során néha jelentkező súlycsökkenést nem a meta-bolizmusra ható pajzsmirigyhormonok okozzák. A fogyás valójában azért történik, mert a pajzsmirigy-túlműködést okozó Epstein-Barr-vírusok bizonyos típusai allergén mérgeket bocsátanak ki, ami azonnali adrenalintermelődést eredményez. Mindez úgy működik, mintha amfetaminbomba érné a testet, és ez leolvasztja a kilókat. Valójában több az olyan pajzsmirigy-túlműködésben szenvedő beteg, aki súlygyarapodással, nem pedig súlycsökkenéssel küzd, ez a tény pedig összezavarja az orvosi

közösségeket. És szinte mindenki, aki sovány a felgyorsult anyagcsere vagy pajzsmirigy-túlműködés diagnózis idején, az élete egy későbbi időpontjában túlsúlyossá válik. Néha tíz, húsz, harminc éven keresztül vagy még annál is tovább vékonyak maradnak, és végül ötven körül mutatkozik meg a májuk által annyi éven keresztül hordozott teher. Néhányukkal közük, hogy „a korral lelassult az anyagcseréje”, pedig valójában a mája dugult el - de aki megtanul együtt dolgozni vele, annál újra kitisztul.)

Ha valaki túlsúlyosan tapasztalja a rejtélyes éhséget, az gyakran a zsírmáj előtti vagy a zsírmáj állapotát jelöli. Ebben az esetben a szervben és a körülötte felhalmozódott zsírsejtek okoznak stresszt, ami gátolja a glükóztároló képességet. Emlékeztetőül lapozz vissza a 11. fejezethez, hogy felidézd a zsírmáj előtti és zsírmáj állapotot!

Ha valaki sovány vagy normális testalkatú és állandóan éhes, akkor jó esély-llyel a felesleges adrenalin járul hozzá a jelenséghez. Az adrenalinlöketek, akár feszes határidőkből, érzelmi megterhelésből vagy órákon át tartó koplalásból fakadnak, átítatják a májat és megakadályozzák, hogy feltöltse a glükózraktárakat, lényegében kiéheztetve ezzel a keményen dolgozó májlebenyeket, amelyeknek tápanyagra van szükségük. Az utóbbi, az étkezések kihagyása különösen fontos, mert erre van hatásunk. Azzal nem győzzük le az éhséget és az értékességünket sem bizonyítjuk, ha fél napon keresztül nem eszünk; hanem csak éhesebbé tesszük magunkat, a jelenben és hossz-szú távon is. Ha nem eszel elég gyakran, leesik a vórcukorszinted, glükózraktárak nélkül pedig a mellékvese kompenzálásként plusz adrenalint pumpál ki. A májad kénytelen felszívni a felesleges hormonmennyiséget, és mire végre eszel, túlságosan átítatódik már adrenalinnal, hogy megtartsa az olyannyira fontos glükózt. De még ha megtöltöd is a hasadat, talán soha nem érzed telinek, vagy csak egy pillanatig, majd újra elkezd gyötörni az éhség. Ez szintén azt magyarázza, hogy a más típusú adrenalinrohamok miért járulnak hozzá a rejtélyes éhséghez. Talán rendszeresen eszel, ám ha folyamatosan „üss vagy fuss" üzemmódban működsz, adrenalin telíti meg a májadat, amelynek így esélye sincs feltölteni glükózzal az étkezéseid során.

Gyakori jelenség, hogy az érzelmi krízisen, például szakításon vagy egy szeretett személy halálán átesőknek eszébe sem jut enni, mert az adrenalin felemészti őket a fájdalmukban, bánatukban és szenvedésükben. Az elmúlt évtizedekben sokszor megtapasztaltam ezt, és valószínűleg te is. Szívszaggató. Ahogy azonban múlik az idő, és az élet halad tovább, a helyzet gyakran a másik oldalra billen, és csillapíthatatlan éhség lesz egy időre úrrá az érintetten, mert a majdnem teljesen kiéhezett máj ételért könyörög.

Előfordulhat, hogy mindhárom máj-stresszor egyszerre járul hozzá a rejtélyes éhséghez: a kórokozói tevékenység, a zsírmáj előtti vagy a zsírmáj állapot és a túlzott adrenalin. Ebben az esetben a májnak még nagyobb szüksége van a glükózraktáira. A következő lépésekkel kezdheted el orvosolni a rejtélyes éhséget: csökkented a vírusos vagy bakteriális terheltséget, odafigyelsz a mellékvesékre (lásd a Gyógyító médium sorozat korábbi köteteit) és tehermentesíted a májat a zsírfeleslegtől (lásd az Egészséges májműködés 3:6:9 és a Meditációs gyakorlatok a máj egészségéért című 38. és 40. fejezeteket), akár van súlyprobié-mád, akár nincs. Ezután jön a kritikus feladat, hogy megadjuk a májnak azt a glükózt, amire szüksége van.

AKADÁLYOK A GLÜKÓZ ELŐTT

Elhítetik velünk, hogy a ténylegesnél több glükózt viszünk a szervezetünkbe. Végző soron nem azt halljuk mindenhol, hogy a mai társadalomban túl sok cukrot és szénhidrátot fogyasztunk? Egy szelet almás pite, a mézes-pörkölt földimogyoró, a lédús, érett paradicsommal, teljes kiőrlésű kenyérben szervírozott szalonnás szendvics - hát nem adunk a májunknak folyamatosan becses, egyszerű cukor-és glükózforrásokat? Az a helyzet, hogy az elfogyasztott cukor csak akkor lesz a segítségünkre, ha nem gátolt; a máj akkor tudja hasznosítani, ha az elfogyasztott glükóz mentes az utánfutó zsíroktól, amelyek megakadályozzák a felszívódását. Amikor radikális zsírt fogyasztunk a cukorral, bármilyen éhes is a máj, nem képes feltölteni a glükózraktárait, mert a zsír jelenléte miatt nem tudja elkülöníteni a cukrot.

A narancslekváros grillszósszal nyakon öntött oldalas kiválóan példázza azt az ételkombinációt, amely halálra éhezeti a májat. Bármennyi cukor

legyen abban a szószban, egy szem sem fogja kisegíteni a májad, még a lekvárban lévő narancsból származó kiváló minőségű sem, mert a sertészsír meggátolja a felszívódását.

A májad hasnyálmirigyet (valamint agyat és szívet) védelmező feladata elsőbbséget kap, ezért inkább nekiáll lebontani a zsírt, sőt egy részét még magába is fogadja, ha ez szükséges a vérzsírtartalom mérsékléséhez. Ugyanez érvényes a sonkás-sajtos szendvicsre is: a sonkában és a sajtnban lévő zsír miatt az utóbbiban koncentrálnódó laktóz (a részben glükózból álló tejcukor) nem jut el a májhoz, hogy feltölthesse annak glükóz- és glikogéntartalékait. A kenyérszénhidrát glükóz-építőköveit sem tudja a máj hasznosítani a két szelet között lévő dolgok miatt. Az almás pite esetében - recepttől függően - a vaj, a zsír, a zsiradék vagy a tésztában lévő tojás zárja el az almában lévő értékes cukrot a májtól. A mézes-pörkölt földimogyoró esetében a mogyoró magas zsír-tartalma és a pörköléshez használt olaj állítja meg a méz létfontosságú cukrainak továbbjutását a májhoz. A szalonnás szendvics esetében pedig a majonézben és a szalonnában lévő zsír akadályozza a paradicsom értékes cukortartalmát. Ezek mind elvesztegetett lehetőségek a máj számára, hogy feltöltődjön az elfogyasztott étkezésekből és finomságokból. Nem nagy gond, ha időnként megtörténik vagy csak rövid ideig tart. Az azonban már nagy gond, ha évről évre, évtizedről évtizedre így táplálkozunk. A sok okosságot és pontosságot, amivel a máj kiválogatja, elkülöníti és rendszerezi a túlélésedhez szükséges elemeket, akadályozza az ismételt zsír-cukor kombinációt.

Nem csupán az okoz problémát, ha egyszerre eszel zsírt és cukrot. A nap során folyamatosan fogyasztott zsír szintén gátolhatja a glükózfelszívódást, ugyanis a zsírok egy ideig a véráramban maradnak. Még akkor is, ha mondjuk cézársalátát eszel ebédre, majd két óráig vársz az almával, a salátából hátramaradt zsírok továbbra is a véredben vannak, így az almában lévő természetes zsírok nem segítenek annyit a májnak, mintha egyáltalán nem lenne radikális zsír a véredben. A sertés- és csirkezsírból származó zsírok elfogyasztás után jellemzően 12-16 órával szóródnak szét, más állati zsír 3-6 óra alatt, a növényi zsírok pedig 1-3 óra alatt. Ez a - még a dietetikus szakértők számára is - ismeretlen oka annak, hogy a magas zsír- és fehérjetartalmú étrendek egyre több növényi zsiradékot tartalmaznak. Az orvosok ugyanis megfigyelték, hogy a betegek

egészségesebbek lesznek, ha a fehérjeforrásuk egy része avokádóból, dió- és mogyorófélékből, magvakból és kókuszdióból származik. Nem ismerik fel, mert ezek a zsírok 1-3 óra elteltével felszívódnak, ami több létfontosságú cukrot - például a kora délutáni almában lévő - engedi eljutni a májhoz. (Az alma mellesleg a CCC-család kulcs-fontosságú tagja, és az egyik legjobb szövetségese. Több ezer évnnyi genetikai információ található benne, ezért szinte minden másnál hatékonyabban végzi el a munkáját.)

A végső glükózkiiktató az alkohol. Amint a májad megérzi az alkohol ízét, kétségbeesett küzdelembe kezd, hogy a benne lévő cukrokkal megtöltse glükóz-és glikogénraktárait. Ezzel egy időben a védelmed érdekében kénytelen felszívni az alkoholt, de nem képes egyszerre hatékonyan működni és kivonni a cukrot. Emlékszel még az Első rész májlebeny elfjeire? A nagy homokszem méretű elfek nem bírják az alkoholt; a benne lévő hamisított, denaturált, homeopátiás cukor egy pillanat alatt megmérgezi őket. A cukor mégis csábító. Úgy ígéri a feltöltődést, mint a horizonton megjelenő délibáb. Minden egyes korty alkohol potenciális cukormézesmadzagot lenget meg az elfek előtt, akik így még többet kérnek, noha hasznosítani nem képesek.

Mindezek ismeretében könnyebben dekódolhatjuk az alkohol iránti vágyakozást is. A szénhidrátokat kerülő, ám az esténként egy pohár bort elfogyasztó ember azért kívánja a bort, mert a mája megpróbál cukorhoz jutni. Mivel az alkohol meggátolja a májat a cukor felszívásában, a glükózraktarak soha nem töltődnek fel ténylegesen, ezért a máj másnap megint kibocsátja a vágyakozás jelét. Az alkoholfüggőség gyakran csak részben kötődik magához az alkoholhoz, azt is jelezheti, hogy a máj glükózra éhezik.

VÁLASZOLJ A SEGÉLYKIÁLTÁSRA!

Amellett, hogy kezeled a háttérben meghúzódó májproblémákat, a konstans éhségérzet megszüntetésének legjobb módja, ha megeteted a májad - és önmagad. Egyél gyakran (másfél-kétóránként) és egyél jól, a célod pedig legyen a glükóz- és glikogénraktarak feltöltése. Emlékezz arra, hogy az alkohol nem számít glükózpótlásnak. Használd a leírt zsíremésztési időmutatókat, és iktass be mindennap néhány olyan órát, amikor a zsír nem

akadályozza a glükózfelszívódást. Ebben az időszakban válassz néhány ételt a 37. fejezetből, vagy finomságot a 39.-ből, hogy a májad pont azt kapja, amire áhítozik. Ha megfogadod a 38. fejezet Egészséges májműködés reggel alcíménél írt technikát, és a nap folyamán csak később kezdesz el zsírt fogyasztani, az nagy segítség lehet.

Ne feledd: az éhségedet nem legyőzni kell. Nem hiányosság. Hanem a májad segélykiáltása - most pedig már pontosan tudod, hogy miként válaszolj rá, és legyél újra elégedett.

14. FEJEZET

Öregedés

Az öregedéstől való félelem - és az, amit az öregedés a testtel tesz - nagy motiváló erő napjainkban. Hemzseg a világ az öregedésgátló termékektől és szolgáltatásoktól: testápolók, titkos receptek és krémek, tonikok, edzésprogramok, táplálékkiegészítők, injekciók és plasztikai sebészet. Az éttrendprogramokat és a szuperételeket „fiatalító” címkével látják el, akár hatásosak, akár nem. A hormon-pótlást a fiatalság forrásaként éljenzik (noha, ahogy azt a Gyógyító médium című könyvemben bemutattam, csak még gyorsabban öregít.) Még a fiatalos gondolkodást és cselekvést szorgalmazó stratégiák is megragadják a figyelmünket. Folyamatos küzdelmet folytatunk az órával, hogy fiatalabbnak tűnjünk és érezzük magunkat - és megállítsuk Idő apót.

Semmi újszerű nincs abban a vágyban, hogy elkerüljük az öregedés hátulütőit. És ez egyáltalán nem baj. Természetesen pont olyanok vagyunk, mint az előttünk élő sok-sok generáció - természetesen minél tovább meg szeretnénk őrizni az egészségünket és önmagunkat. A válasz abban rejlik, hogy ne dőljünk be minden öregedésgátló divatőrület ígéretének. A válasz abban rejlik, hogy megismerjük, mi az, ami valójában megöregít bennünket.

Mi határozza hát meg a testünk öregedési folyamatát? Tudjuk, hogy minden alkalommal, amikor a Föld megkerüli a Napot, egy évvel öregebbek leszünk. Azt hisszük, hogy a gének szerepet játszanak a folyamatban. Azt hisszük, hogy a stressz gyorsan megöregít bennünket. Számos igazság és elmélet létezik, mert sok tényező valóban fontos szerepet játszik az öregedésünk gyorsaságában. Az összes különböző megtapasztalás és megélés ellenére mégis létezik egy alapvető tényező, amely a legnagyobb szerepet játssza - az, amely vagy felgyorsítja, vagy lelassítja az öregedésünket. Ez a titkokat megőrző forrás. Azokat a régi titkokat őrzi, amelyekről azt hisszük, hogy a kozmoszban vagy valahol a földön rejtőznek, pedig valójában bennünk lakoznak.

Az emberiség varázslatos időgépe az elmúlt évekhez? Nem valamiféle hóbortos jövőbeli találmány. A fiatalság forrása? Nem történelmi találmány. Időgép, fiatalság forrása, hívd annak, aminek szeretnéd, ám tudd, hogy mindnyájunknak van; a lényünk ősi része. Valóságosabb, mint gondolnád, és már a születésed előtt is ott várakozott benned türelmesen, cselekvésre készen. A megújult élet kiapadhatatlan forrása, a megfiatalodás szent helye. Benne rejlenek a válaszok, a hatalom, az igazság, a fiatalság. Ez a hosszú élet és a megfiatalító folyamatok eredete. A májad: minden, amikor önmagunk megőrzésére kerül sor.

A rossz bánásmód azonban balul is elsülhet. Ha tudatlanul, nemtörődöm módon és hanyagul bánasz vele, akkor túlélési üzemmódba kényszerítheted. Nem fog becsapni. Nem szúr hátba. Nem hagy cserben. Nem töri darabokra és nem tapossa meg a szívedet. Nem fog szándékosan megöregíteni, vagy öregebbnek láttatni. Nem fordít hátat gyenge jellem és hűtlenség miatt. A máj csak hosszú időn keresztül fennálló lassúság, bántalmazás és kétségbeesés után fordul el, hogy a maradványait összeszedve az erőforrásait a fizikai éned más aspektusainak megőrzésére fordítsa, és életben tartson téged. Gyakori panasz, hogy a bőr megereszkedik vagy megfakul és elveszíti a rugalmasságát, és mint a korai öregedés minden más tünete, ez is azt jelzi, hogy a máj lassan elveszíti különféle kémiai funkcióit. A gyorsabb öregedés és a megviselt megjelenés jó okkal történik - egy sokkal rosszabb sorstól hivatott megmenteni téged. Ha a májad a rendkívül intelligens kémiai funkciós adatbázisával eljut arra a felismerésre, hogy nem kapja meg mindazt, amivel megőrizheti az egészségét és a te fiatalságodat, az utolsó

tartalékait minden erejével az agyad, a szíved és a hasnyálmirigyed megmentésébe fekteti.

A májunkkal való törődésünk mértéke határozza meg idősebb korunkban az egészségünket, az öregedési folyamatainkat és a mentális, testi, de még az érzelmi jóllétünk túlnyomó részét is. Az emberek sokféle módszerrel törődnek az egészségükkel, noha gyakran eszükbe sem jut, hogy ezek májspecifikus módszerek lennének. Elmennek a gyógyfürdőbe, ahol masszázst és teljes testes algapakolást kapnak; étrendi tisztítókúrákat iktatnak be, vitaminokat és más táplálékkiegészítőket szednek; rendszeres időközönként orvosi szűrővizsgálaton vesznek részt - ezek némelyike történetesen itt-ott jót tesz a májnak is. Ahogy öregszünk, ezek a véletlenszerű, indirekt figyelemmorzsák ténylegesen segítenek a májnak megőrizni egy bizonyos mértékig az egészségét. De mégis hazardírozás az egész, mézesmadzagjáték, mintha valaki zsinóron meglengetne egy sárgarépát a májad előtt, akinek csak nagy ritkán sikerülne leharapnia belőle egy kevés bóta-karotint a túléléshez. Ezek a rövid pihenők ilyesmit üzennek a májnak: „Most a tiéd, most nem a tiéd”, „Tessék... Mégsem adom oda”, „A tiéd lehetne, de mégsem! Csak egy kicsit kapsz”, „Erre lenne szükséged? Upsz, sajnálom, hogy nem sikerült elég gyorsan elkapnod”, „Ez tényleg segít neked? Kizárt! Ma nem lehet. Sajnálom”, És a játszma így megy tovább.

AZ ÉRTED VÍVOTT HARC

Emlékszel arra, amikor fiatalként a kezedbe nyomták az első autód slusszkulcsát? Letekert ablakkal letolattál a kocsibejáróról, és megállíthatatlannak éreztél magad, ahogy kigördültél az útestre? Noha a májad továbbra is éhes marad, amikor szándékolatlan, apró szívességeket teszünk neki, ezek mindazonáltal áldások. A szabadság és megújulás elillanó pillanatai, amelyektől a fiatalság autójának kulcsát kapjuk. Elillanok. Májtudatosság nélkül mi is azok a magukat legyőzhetetlennek képzelő kamaszok vagyunk, akik azt hiszik, hogy mindent tudnak - egészen addig, amíg egy koccanás véget nem vet az örömkocsikázásnak. Ha valaki szerencsés, megússza ennyivel: egy kis balesettel, a májra rakott kis terheléssel vagy akadályoztatással, a tulajdonost észhez térítő élménnyel; jobban oda kell figyelnie a járművére, Máskülönben a sokáig elhanyagolt és gondozatlan autó piszkosan,

berozsdásodva és összetörve többé már nem a fiatalság forrása, hanem az aszfalton bukdácsoló, kipufogógázt köpködő, ütött-kopott ócskavashalom.

Ha nem akarunk idő előtt megöregedni, akkor nem akarjuk odaállítani a májunkat minden pofon elé. Nem akarjuk, hogy olyannyira meggyötörjön az élet, hogy ne élhessük meg az elképzelt kalandokat. Többet akarunk a pillanatnyi szabadságnál, amit hamarosan baleset követ; teljes mértékben ki akarjuk küszöbölni a baleseteket, és alapértelmezetté tenni a szabadságot. Emiatt a májról gondoskodás - nem pedig a vele való alkalomszerű játszadozás - a fiatalos kinézet és érzés igazi titka.

A máj speciális kémiai funkciókkal tart bennünket fiatalon. Néhány ezek közül a funkciók közül természetesen a méregtelenítő képesség köré csoportosul. A személtakarítás létfontosságú ahhoz, hogy a máj fitt maradjon a feladatai elvégzéséhez. A májad legnyilvánvalóbb öregedésgátló funkciója azonban az a képessége, hogy meg tudja fogni az elraktározott vagy a gyümölcsből vett - utóbbi a létező legfontosabb forrás - antioxidáns, majd összekapcsolni a raktáraiban lévő aminosavakkal. Az új, hatékonyabbá tett fitokémiai vegyieteket aztán célzott küldetéssel bocsátja ki a véráramodba: akadályozzák meg az egészséges sejtek halálát! Ez nem ugyanaz, mint amikor a közvetlenül az ételekből származó antioxidánsok nyújtanak előnyöket, például úgy, hogy a szabad gyököket a testből eltávolítva megakadályozzák az oxidációt. Ezek az antioxidánsok valóban fontosak az öregedés elleni harcban; az ételforrásukból azt a hatalmas küldeteskódot hozzák magukkal, hogy javítsák meg, támogassák és gyógyítsák meg a szervek és a test szöveteit. A máj által hatékonyabbá tett antioxidánsok egy következő szintre emelik a küldetést. Amikor a máj átalakít bizonyos antioxidánsokat, beburkolja és különleges információval látja el azokat. Olyan tudást olt beléjük, amely túlmutat a szövetmegújításon; megállítja a sejthalált. Ez az antioxidáns-feljavítási folyamat akadályozza meg, hogy meghaljunk. Ez ad igazi védelmet és erőt, ne ringassuk magunkat abban az illúzióban, hogy a radikális zsírok teszik.

Amikor azonban bántjuk a májunkat, az idővel elkezd haldokolni a sok csatától és háborútól, az életviteli baklövéseinktől és a környezeti elemektől, amelyekre nincs ráhatásunk. A védelmed érdekében a májad még a tested többi része előtt megöregszik, hogy ne kelljen hozzá hasonlóan hamar elkezdened küszködni. Majd, ha nem tudod, hogyan

támogasd, egy adott ponton kimerül vagy meggyengül az a mélyre ható kémiai funkciója, amellyel hatékonyabbá tett, aminosavval gazdagított antioxidánsokat bocsát ki, különösen azért, mert te nem töltöd fel megfelelő tápanyaggal a raktárait. Amikor energiahiánnyal küzd, elsorvad értékes, idő-visszafordító ereje és képessége, és ehelyett arra kényszerül, hogy az energiáját, ameddig csak bírja, a téged életben tartó kémiai funkciókba fektesse.

DNS-INDIKÁTOROK

Ha az öregedés kerül szóba, gyorsan eszünkbe jutnak a gének. „Milyen állapotban van a DNS-ed?” Ez az a kérdés, ahol napjaink trendje tart.

A rosszat már azelőtt meglátjuk, még mielőtt tudatosulna bennünk a rossz okozója. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány ahelyett, hogy felkutatná annak igazi forrását, hogy egyáltalán miért rongálódhatnak a DNS-eink, a hibás DNS-t helyezik előtérbe, amivel „a szekeret a ló elé” esete jön létre. A DNS-re mutogatnak és bennünket hibáztatnak, a lényegünket nyilvánítják a hiba forrásának. Ha meg akarsz világosodni az öregedéssel kapcsolatban, akkor a géneken túl kell nézned. A gének indikátorok, nem válaszok. Azt jelzik, hogy valami történik, de nem a gén az ok. A módosult gén nem felbujtó, csupán mérőbot egy kiszáradófélben lévő tóban.

Az az igazság, hogy a DNS-nek semmi köze az öregedéshez. A DNS-ünk állapota nem a hibás családi vérvonal bizonyítéka, hanem figyelmeztetés a májunkt állapotáról. Amikor a DNS meggyengül, elkopik, kirojtosodik vagy megsérül - amit a tudomány mutációnak vél -, az jel, hogy a májnak egyre kevesebb az ereje bennünket fiatalon tartani. A máj sejthalált megakadályozó kémiai funkciója ugyanaz az antioxidáns hatású kémiai vegyület, amely megakadályozza a DNS-ek meggyengülését vagy módosulását. Amikor mindent megteszünk a DNS-eink támogatásáért, fel sem ismerjük, de a májunkt támogatjuk, és megadjuk neki azt a csipetnyi esélyt a megújulásra. A DNS-ünk valójában azért mutat javulást, mert a májunkt támogattuk.

Ha valaki a korához képest erősnek, fiatalnak tűnik, és nincsenek betegségtünetei vagy más egészségügyi panaszai, akkor a „Hé, jók a

génjeid!" elismerés helyett azt kellene mondanunk, hogy „Hé, jó és stabil a májad! Igazi takarítógép. Biztos nem érte mostanáig sok toxin a szervezeted".

A KULCS A KEZEDBEN

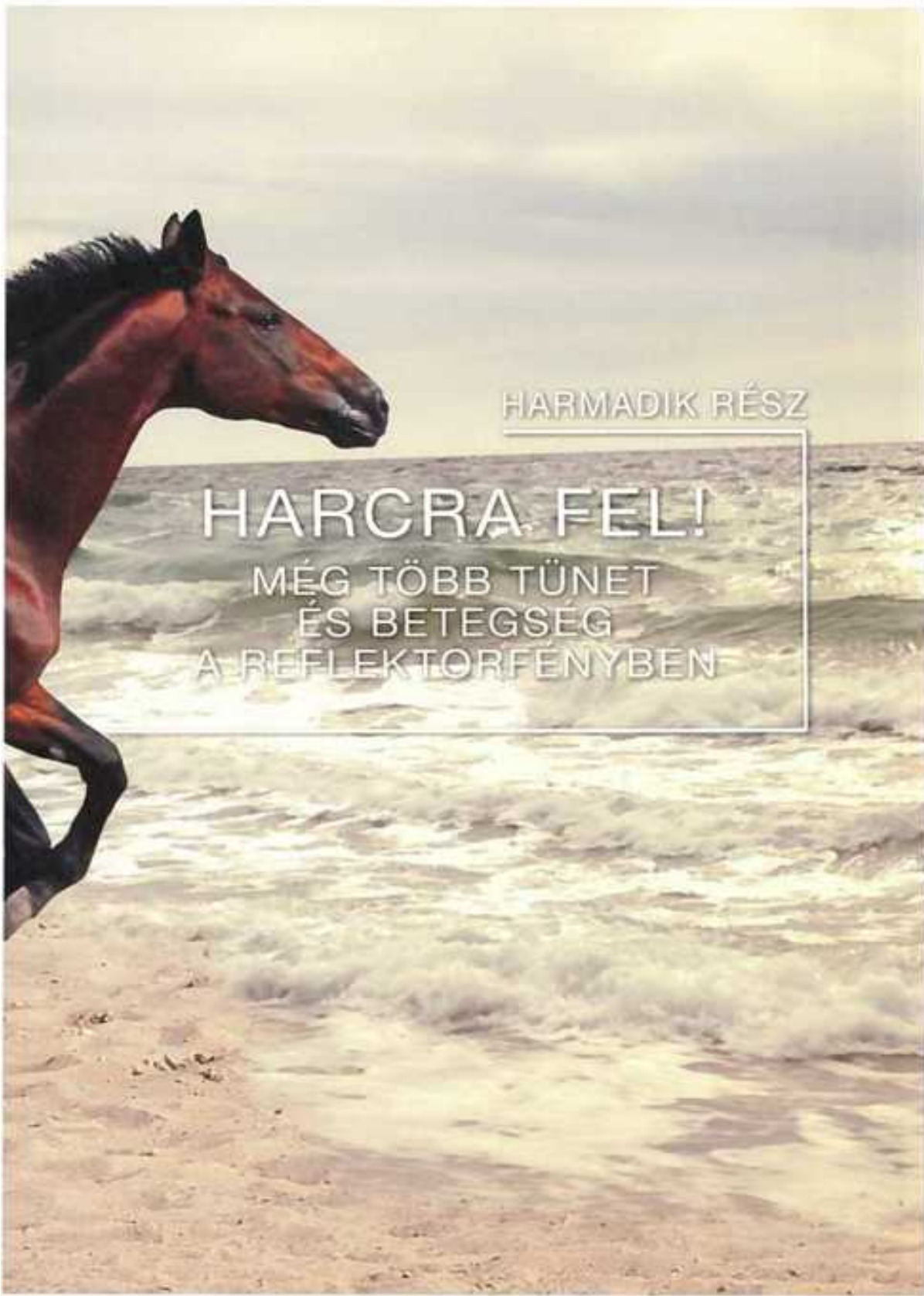
A hosszú élet fanatikusainak óvatosan kell a témához közelíteniük, hogy ne a rossz helyeken keressék az öregedés ellenszerét. Nem az értelmüket minősítem ezzel. A világ legokosabb embereivel is előfordulhat, hogy elveszítik a slusszkulcsukat, majd a házban fel-alá bolyongva a legrosszabb helyeken kutatnak utána. Autóba szállva előfordulhat, hogy a rossz utcára kanyarodnak be, és a rossz úton haladnak végig. Az okos emberek is hibáznak. Ezért történhet meg, hogy a legintelligensebbek a gén-technológia legújabb fordulatait tanulmányozzák, és még csak észre sem veszik, hogy nem a ház megfelelő részében keresik az öregedés ellenszerét jelentő kulcsot.

Valójában minden májunkat segítő cselekedet lelassítja és akár meg is fordíthatja az öregedés folyamatát. Az emberek anélkül, hogy felismerték volna a máj kulcsszerepét, belebotlottak néhány megoldásba, Ilyen a testmozgás, a több gyümölcs, zöld leveles zöldség és más zöldségek hozzáadása a zsírtól túlterhelt étrendhez, vagy az, hogy időt szakítunk az adrenalinszintünket csökkentő különféle elvonulásokra és spirituális kapcsolódásokra - ezek történetesen törődnek a májjal, ezzel pedig lassul az öregedés.

Nagyon sok mindent tehetünk még, amikor meglátjuk a máj valódi szerepét, vagyis hogy távol tart bennünket a bajtól, és amikor megtanuljuk irányítani az antioxidánsok, az aminosavak, a glükóz és a többi, ebben a könyvben bemutatott májmegmentő dolog rejtett erejét. Nem kell feladnunk az eddigi életünket azért, hogy megtaláljuk az ifjúság forrását. A kezekben lévő tudással bármelyik nap ihatsz belőle.

„Még ha akad is néha egy-két olyan pillanat, amikor úgy érzed, hogy nem bírod tovább, ezek a szavak itt lesznek, és segítenek kitartani. Azért vannak, hogy beléjük kapaszkodj;

ezek a szavak azok a kezek, amelyek felrántanak, amikor már csak fél kézzel lógsz a szikla pereméről.”



HARMADIK RÉSZ

HARCRA FEL!

MÉG TÖBB TÜNET
ÉS BETEGSÉG
A REFLEKTORFÉNYBEN

15. FEJEZET

A cukorbetegség és az ingadozó vércukorszint

A cukorbetegségről azt gondolhatod, hogy már mindent hallottál. Megtanultuk, hogy a diabétesz és a vércukor csak az inzulinról szól, tehát a hasnyálmirigyről. Az 1-es és a 1,5-es típusú cukorbetegségről megtanultuk, hogy autoimmun eredetűek, ahol a test a hasnyálmirigy ellen fordul. Milyen kapcsolata lehet a májnak egy olyan betegséggel, amit az egészségügyi kutatás és az orvostudomány már teljes egészében felgöngyölített? Félreértés lehet az egész fejezet.

Vagy mégsem? Noha úgy tűnhet, hogy az orvostársadalom mindent tud a vércukorról, a valóságban még csak a felszín sem kapirgálják - számukra ismeretlen okok váltják ki a cukorbetegséget.

Az inzulintermelésnek valóban sok köze van a hasnyálmirigyhez, a hasnyálmirigy pedig kétségkívül a cukorbetegség része. Gyógyító médium című könyvem 7., 2-es típusú cukorbetegség és hipoglikémia című fejezetében ezért szenteltem teljes figyelmet ennek a mirigynek. A fejezetben ugyanekkor a hasnyálmirigy mellett a mellékvesét is megvizsgáltuk, ám a máj lesz az, amire sokkal részletesebben kitérünk a következő oldalakon - ugyanis a cukorbetegségnél nem csak a hasnyálmirigy beteg. (Ne feledd, hogy a test soha nem fordul a hasnyálmirigy ellen! Egy pillanat múlva kitérünk az 1-es és az 1,5-es típusú cukorbetegségekre is.)

Nem elég megállni a nyilvánvalónál. Mintha a vízvezeték-szerelő csak ideiglenesen tömné be a szivárgást - ami nem azt jelenti, hogy nem vagyunk hálásak az ideiglenes javításért. Ha a szerelő nem tudná, hogy melyik szelepet zárja el, vagy melyik meggyengült részt foltozza be, a csőből kiáradó víz tönkretenné a házat. Ugyanez érvényes a modern orvoslásra is: a vércukorszintmérés, az inzulinbeadás és a megfelelő gyógyszerelés nélkül nagy bajban lennénk. A cukorbetegség kezelésének

ezen kiváló módszerei ellenére az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még nem találta meg a probléma forrását. A vízvezeték-szerelő szeleplekapcsolásához vagy csőfoltozásához hasonlóan napjaink intézkedései a cukorbetegség kontrollálására csupán hézagpótlók, amíg a valódi probléma -a vízvezeték-szerelő esetében talán egy elrozsdásodott alkatrész vagy a gyártási hiányosság - fel nem tárul. Ha tehát meg szeretnénk ismerni az igazságot az egészségünkről, akkor a mögöttes miértekre és hogyanokra kell fényt derítenünk. Miért emelkedik az A1c szint? Hogyan alakul ki az inzulinrezisztencia? Miért a cukrot tartják az ellenségnek? Miként fordíthatnánk vissza a cukorbetegség igazi okát?

TOTÓ

Napjainkban az egészségügyi intézmények menekülőutat biztosítanak ahhoz, hogy helytelenül táplálkozzunk, és mozgásszegény életmódot folytassunk. Az aprósütemények, torták, gyorséttermi fogások, a túl sok kanapén töltött óra -a legjobb szakértőktől halljuk folyamatosan, hogy csak többet kell mozognunk és mérsékelnünk az édességeket, az olajban sült, a feldolgozott és a tartósítószerrel teletömött ételek arányát. Probléma megoldva. Ez azonban elleplezi azt a nyilvánvaló véletlenszerűséget, amit az egészségügyi kutatás és az orvostudomány először megfigyelt a cukorbetegség kapcsán - egy olyan véletlenszerűséget, amely miatt eleinte úgy tartották, hogy meghatározhatatlan a betegséget kiváltó ok. Vegyünk két egyidős embert, engedjük meg, hogy azt egyenek, amit csak akarnak, és emellett soha ne mozogjanak; az egyik talán cukorbeteg lesz, a másik pedig nem. A szakértők idővel okosabbak lettek, és megfigyelték, hogy a cukorbetegéknél az étrend megváltoztatásával és az edzésprogramokkal tényleges javulás érhető el.

Ez azonban még nem magyarázta a kiváltó okot; szükségük volt egy harmadik bűnbakra. Annak megmagyarázására, hogy sok magára oda nem figyelő embernél soha nem alakul ki cukorbetegség, kitalálták azt az elméletet, amely szerint a hasnyálmirigy genetikai gyengesége bizonyos embereket cukorbetegségre hajlamosít. Az orvosi közösségek csupán úgy érezték kényelmesen magukat a cukorbetegség kialakulásának rejtélyével szemben, hogy hozzáadták a génhibáztatást az étrend-testmozgás elmélethez. Ez a feljogosítottág érzetét generálta az

egészségügyi ágazatban, így a tagjai együtt tudtak élni önmagukkal, és nem kellett további válaszokat keresniük.

Igaz, hogy az étrend és a testmozgás szerepet játszik a cukorbetegség előtti állapot és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásában. Ám ez nem a teljes kép, és noha a gének létfontosságú szerepet játszanak az életünkben, nem felelősek sem az 1-es vagy a 2-es típusú cukorbetegségért, sem a vércukorszint-ingadozásért. Nem minden stimmel azzal sem, ha úgy akarják megérteni ennek a betegségnek az okát, hogy megfigyelnek egy csoportot, és listázzák, ki lesz cukorbeteg. A negatív vérvételi eredménytől még lehet valaki cukorbetegség előtti-előtti állapotban, a betegség egy olyan szintjén, amit az egészségügyi kutatás és az orvostudomány ma még nem tud kimutatni. A szóban forgó személyt egészségesnek diagnosztizálják, pedig valójában egyenesen száguld előre a cukorbetegség felé vezető úton.

Mindez felvet egy fontos szempontot. Az orvostudomány mai álláspontja két stádiumot különböztet meg: a diabétesz előtti állapotot és magát a diabéteszt. Noha az orvosi közösségek felismerik, hogy némely 2-es típustól szenvedő beteg kevesebb vagy szinte semennyi inzulint nem igényel, mások pedig többet, továbbra is a cukorbetegség előtti állapot és a 2-es típusú cukorbetegség marad a fő választóvonal. Az orvosvilág azt nem veszi észre, hogy a cukorbetegség előtti állapot előtt létezik a cukorbetegség előtti-előtti, a cukorbetegség előtti-előtti-előtti, de még a cukorbetegség előtti-előtti-előtti-előtti állapot is. A kutatás és a tudomány remélhetőleg megtanulja kimutatni a 2-es típusú cukorbetegségnek ezeket a nagyon korai stádiumait, és el is nevezik azokat (talán 1-es stádiumú prediabétesznek, 2-es stádiumú prediabétesznek stb.), mert a beavatkozás érdekében létfontosságú tudatosítani a létezését. A tesztelésnek a májra kell összpontosítania; hamarosan te is meglátod, hogy a máj kulcsszerepet játszik a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásában.

De mi a helyzet az 1-es típusú cukorbetegséggel? Noha a májjal törődni az 1-es típusban szenvedők esetében is fontos, ez az állapot a hasnyálmirigy sérüléséből fakad. A sérülést okozhatta ételmérgezés, vírus- vagy baktériumfertőzés, toxin, de akár a szervet ért fizikai ütés is. Nem autoimmun eredetű. Nem abból fakad, hogy a test a hasnyálmirigy ellen fordul, hanem a szervet ért külső erő okozta sérülésből. Előfordulhat,

hogy egy éttermi látogatás alkalmával szed be a beteg egy kórokozót vagy parazitát, amely a hasnyálmirigyet megbetegítve 1-es típusú cukorbetegséget okoz. A hasnyálmirigy-gyulladást baleset is előidézheti. Esetleg egy gyomorvírus téved le a mirigyhez, és megrongálja annak inzulintermelő képességét.

A 1,5-es típusú cukorbetegségre újabban használt terminológia a felnőttkori látens autoimmun cukorbetegség (LADA). A valódi ok itt is ugyanaz, mint az 1-es típusnál, ebben az esetben azonban a hasnyálmirigy sérülése egy későbbi életszakaszban jelentkezik. Megismétlem, ez sem igazán autoimmun jelenség - ez csupán kényelmes csomagolóanyag, amellyel az orvosi létesítmény dobozolja az 1,5-es típusú cukorbetegséget/LADA-t. Nincs olyan diabétesz, amit az okozna, hogy a test megtámadja a hasnyálmirigyet.

Amíg egy orvos felfedezheti a hasnyálmirigyen lévő cisztát vagy daganatot, az itt tárgyalt károsodást napjaink MRI-jei, CT szkennerei és ultrahangos vizsgálatai nem képesek kimutatni. Előfordulhat, hogy a hasnyálmirigy hegyszövetet még az operáló orvos sem veszi észre a műtőasztalon. Hol sérült meg a szerv: fent, lent, bal oldalon, jobb oldalon, középen? Nem tudják megmondani. Mintha az orvosok hóviharban autóznának, zéró látótávolsággal. És mivel az orvosvilág létrájának legfelső fokain lévők nem akarják a tudomásodra hozni a hiányosságaikat, úgy prezentálják a dolgokat, mintha a napnál világosabban látnának. Az egyik ilyen hiányosság, amit nem tudatnak veled az, hogy az egészségügyi kutatás és az orvostudomány lényegében semmit nem tud az 1-es és a 1,5-es cukorbetegség okairól. A tudáshiány, a fejlődés, a megértés és az eredményfelmutatás hiányának elleplezésére az autoimmun elméletet lebegtetik meg, ha a hasnyálmirigyre kerül sor.

Senki nem ismeri fel, hogy a herpesz család tagjai azok, amelyek a hasnyálmirigyet krónikusan megbetegítve 1-es és 1,5-es típusú cukorbetegséget okoznak. Ez nem azt jelenti, hogy a vérképedben is kimutatható lesz a herpeszvírus; sok felfedezetlen vírustevékenység marad láthatatlan és diagnosztizálhatatlan. Ezek a vírusok lassan megtámadják a hasnyálmirigyet, és idővel diszfunkcionálissá teszik. Ezért fordulhat elő, hogy az ettől a két típustól szenvedők egyre több problémát tapasztalnak,

ahogy idősödnek - mert az orvosi vizsgálatokban ki nem mutatott vírus megállás nélkül rombol tovább.

Amikor a hasnyálmirigy ütés következtében sérül, idővel hegszövet alakulhat ki rajta. Az egykor egészséges szövet veszít az életképességéből, mikroösszenövések keletkeznek, a hasnyálmirigy pedig egyre rosszabb állapotba kerül, amely végül 1 -es vagy 1,5-es cukorbetegséget eredményez. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még fényévekre van ennek az igazságnak a felfedezésétől, és annak kimutatásától is, hogy a hasnyálmirigy pontosan mely pontján található az adott személy diabéteszes problémája. Épp most csomagolták be az autoimmun papírba, majd csinos masnival feldíszítve ajándékként eléd rakták.

Mindettől függetlenül a 1,5-es típusú cukorbetegség pusztá létezésének elismerése is az orvosi közösségek nagy fejlődéséről árulkodik. De még nem értek igazán célba. Ha valóban észlelnék a különböző cukorbetegség típusok közötti összes finom eltérést, akkor 1,1-től 1,9-ig azonosítanák azokat. A 2-es típusúnál pedig 2,1-től 2,9-ig. Ráadásul mindenki egyedi, ezért finom eltérések találhatók az egyes esetek között. Nagyon sok tanulnivalója van még a világnak a hasnyálmirigy és a máj diabéteszes állapotokat előidéző problémáiról.

Még ha egy ugyanolyan viselkedéses cselekvésmintát követő csoportot tanulmányoznak is, akkor sem tudhatják, hogy a csoport egyes tagjai miért lesznek cukorbeteg. Több tucatnyi, a kutatók által ismeretlen ok játszik hatalmas szerepet abban, hogy miért más az egészségügyi kórkép még az ugyanazt az étrendet és edzéstervet követők esetében is. Az egyikük talán bizonyos toxinoknak volt kitéve, amíg egy másik nehézfémeket örökölt vagy nagyobb mértékű kórokozótevékenység zajlik a szervezetében. Egy másikuk életében a fokozott stressz megfelelő étrend és testmozgás hiányában felgyorsíthatja a cukorbetegség előtti állapot kialakulását. Az adott élőhelyen fellelhető és egy egész élet során fogyasztott ivóvíz minősége is számít. Az említettek mind fontos tényezők, mégsem vonják be azokat a felmérésekbe, ezért a cukorbetegség kialakulásának váltakozásait a genetikára kenik. A genetikai elterelőút csak megakadályozza a fejlődést. A látszólagos fejlődés nem az igazsághoz vezet; minden annak tűnő fejlődés valójában az igazsághoz

vezető utat eltorlaszoló akadály, amely megakadályoz téged, de még az orvoslást is a diabétesz valódi okainak és a gyógyuláshoz vezető útnak a megismerésében.

Ám még ezek a kiegészítő tényezők sem adják meg az alapválaszt. Nyilvánvaló, hogy a bevitt táplálék típusa számos tekintetben vízvlasztó lehet, ha az egészségről van szó. Egy népszerű étrend követése nem garantált megelőzés vagy kezelés, hacsak az étrendben felhasznált ételek nem célozzák meg specifikusan a mögöttes problémát - de hogyan is állíthatna össze egy egészségügyi szakember efféle programot, ha nincs tisztában a cukorbetegség valódi okával? Mindenképpen egészségesebb leszel, ha elhagysz bizonyos ételeket, például a fánkot és a péksüteményeket. Az egészségtelen ételek és más nyilvánvalóan mérgező készítmények kiiktatásán túl azonban a diéták továbbra is étrendi totók, mintha csak a szőnyeget ráznánk ki a szélben. Alapvetően semmi rossz nincs a népszerű étrendek követésében; sokan jó eredményt érnek el az étrendtotóval. Majd időnként megfordul a szélirány. Visszafújhatja az arcodba mindazt a port és szemetet, amit megpróbáltál elkerülni, sőt, meg a korábbinál jobban is elvakíthat.

Magyarán: egy trendi étrend javíthat az A1c szinten. Úgy tűnhet, hogy a diéta ellenőrzés alatt tartja a 2-es típusú cukor-betegséget. Talán kevesebb inzulinra és gyógyszerre lesz szükséged, vagy talán csodálatos módon egy időre megszűnik a probléma. Kevesebb stressz ér, a szél a megfelelő irányból fúj; mindez nagyon jó. Egy probléma van csupán: kiszámíthatatlan. Sokan azt tapasztalják, hogy a fejlődésük megáll egy bizonyos ponton, majd talán még csökken is. Ennek az az oka, hogy az egészséged, a tested, a szerveid és a vércukorszinted története összetettebb a cukor és más szénhidrátok elkerülésénél. Azért került ez a fejezet be a könyvbe, mert a történet a májnál kezdődik. Minden a májadról szól. Még ha a tüneteid lappanganak is, még ha úgy tűnik is, hogy javul az egészséged az alacsony cukor- és szénhidrát-tartalmú diétától, a májad állapota valószínűleg romlik - ami azt jelenti, hogy talán a következő szélirányváltozás cukorbetegséget hoz. Itt és most végre elérkezett az idő, hogy a máj megkapja a megérdemelt reflektorfényt.

HÓSÖD, A MÁJ

Igen, fontos elkerülni az egészségtelen szénhidrátokat, finomított cukrokat és feldolgozott élelmiszereket. Az orvosok okkal tanácsolják, hogy hagyd el ezeket. Máskülönben még hangsúlyosabbá válnak az inzulinrezisztenciára és instabil vércukorra utaló eredményeid. Az A1c szinted kikerül a normális tartományból. Sem az éhgyomri, sem az étkezés után mért vércukorszint nem lesz normális; az orvosod felszólít, hogy drasztikusan mérsékelj vagy akár teljesen iktasd ki a szénhidrátokat és a cukrokat az étrendedből.

Ez az első probléma, ugyanis ez a tanács nem válogat. A természetes cukrok, és az olyan ételekben található egészséges szénhidrátok, mint a gyümölcsök, a méz, a sütőtök és a burgonya is a nemkívánatos élelmiszerek listájára kerül, pedig valójában CCC-kategóriások! Pontosan azoknak a gyógyító elemeknek egy részét tartalmazzák, amelyekre a legnagyobb szükséged van. íme, a második probléma: azt mondják majd, hogy iktass be zsírokat az étrendedbe. Mi több, számos egészségügyi szakember azt tanácsolja majd, hogy még több zsírt fogyassz - a „magas fehérjetartalmú” címkét használva mindehhez, pedig a magas fehérje-tartalom lefordítva sok zsírt jelent.

A szénhidrátok mérséklésének és a zsírmennyiség megemelésének ez a kombinációja a cukorbetegséghez vezető csapóajtó. Rengeteg embert betegít meg az, hogy nem kapja meg a teste által kétségbeesetten áhított egészséges cukrokat, hanem a fehérjetörvény és a növekvő vérzsírtartalom áldozatául esnek, még ha egészséges forrásból származnak is ezek a zsírok, például magvakból, dió- és mogyorófélékből. Különösen kijózanító, ha figyelembe vesz-szük, hogy a cukorbetegség előtti állapot és a 2-es típusú cukorbetegség a magas zsírtartalmú étrend miatt alakul ki.

Igen, így van; a diabéteszt nem a cukor, a szénhidrát és a mozgásszegény életmód okozza. Hanem egy nagyon korai stádiumé májprobléma: az orvosi szűrővizsgálatok számára kimutathatatlan lassú, stagnáló máj vagy a zsírmáj előtti állapot. Ne feledd: a májad egyik legfontosabb feladata a hasnyálmirigyed védelme - testőrként védelmezi ezt a finom virágot, nehogy cukorbeteg legyél.

A máj glükózraktára hatalmas szerepet játszik a cukorbetegség megelőzésében. Ahogy a 3. fejezetből már tudod, a májunk glükózt nyer ki

az elfogyasztott táplálékból, amelynek egy részét frissen és bevetésre készen tartja. A felesleges glükózt glikogénként, egy nyúlós, sűrű, vastag szénhidrátként tárolja, amely ismét glükózzá transzformálódik, ha a máj értékes, koncentrált vízmolekulákkal és egy különleges kémiai vegyülettel aktiválja. A máj több kulcsfontosságú ok miatt tárolja ezt az értékes glükózt és glikogént, ezek egy része a szerv máig ismeretlen kémiai funkcióihoz köthető. Az egyik ilyen nagyon fontos funkció annak biztosítása, hogy ne legyünk cukorbetegek. Nem a gének határozzák meg, hogy ki lesz diabéteszes, és ki nem. Hanem nagymértékben az, hogy a májad elég glükóz- és glikogéntartalékokkal rendelkezik-e.

A májad ismeri a Föld bolygó működési mechanizmusát. Tudja, hogy nem mindig áll rendelkezésre a táplálék. Ez a megértés az emberiség születése óta programozódik a sejtjeiben, hiszen mindig is voltak olyan idők, amikor kihagytuk az étkezést. Soha nincs garancia arra, hogy kényelmesen hozzáférhetünk a táplálékhoz. Régebben talán egy hét is eltelt, hogy élelmet találtunk, vagy napjainkban előfordulhat, hogy délután 2-3 óráig csak kávé tengődünk. Még akkor is úgy döntünk néha, hogy nem eszünk, amikor a kezünk ügyében vannak a tökéletes, gyógyító ételek, és a máj is tudja ezt. Jóval a születésünk előtt beleprogramozódott az a tudás, hogy miként szabadítsa fel az eltárolt glikogént és alakítsa át hozzáférhető cukorrá, amelyet a véráramba bocsát, ha nem eszünk. Ez jelent mindent, mégpedig mindenkinek: a cukorbetegeknek, azoknak, akiknél épp kialakulófélben van a diabétesz, és azoknak, akik egészségesek és azok is akarnak maradni.

Ha magas zsírtartalmú ételek, kórokozók, toxikus nehézfémek vagy más mérgek miatt meggyengül a máj, nem tudja a korábbiakhoz hasonló hatékonysággal tárolni a glükózt és a glikogént. Ráadásul kénytelen felhasználni a tartalékait, hogy megbirkózhasson a túlzott mértékben elszaporodó bajkeverőkkel, és hogy elvégezze a feladatait, miközben megpróbálja működtetni a tested létfontosságú funkcióit. A vércukorszint-ingadozás azzal kezdődik, hogy a májad elveszíti a cukorkészletét. Az egyensúlyából kibillentett máj raktárkészlete olyan mértékben megcsappan, hogy már nem rendelkezik elég glükózzal és glikogénnel ahhoz, hogy megvédhesse a hasnyálmirigyedet. A hasnyálmirigy rendszerint nagyon stabil, és percről percre képes fenntartani a szükségesnek megfelelő, állandó, kiegyensúlyozott

inzulinkibocsátást, ugyanis a máj raktáraiból kiáramló glükóz és glikogén egyensúlyban tartja a vércukrot. Ha két étkezés között a máj nem tartaná glükózzal biztosan a vért, a hasnyálmirigyre hárulna a nyomás, elveszítené a stabilitását, és szélsőséges inzulintermelésre kényszerülne.

A felső értékes kilengések során a mirigy inzulint bocsát ki, hogy az utolsó morzsa cukrot is felkutassa, amit aztán a testbe pumpálhat. A véráram magas zsírtartalma nagyon megnehezíti ezt a munkát, és néha ellehetetleníti. A hasnyálmirigy ennek következtében meggyengül, az inzulintermelés mérséklődik, az inzulinrezisztencia pedig kritikus szintet ér el. A vércukorszint instabillá válik. Ekkor következik be a hipoglikémia, az orvosod ilyenkor állapítja meg, hogy az A1c szinted kilóg a normális tartományból es akasztja rád a prediabeteszes címkét, te pedig egyenes úton haladsz afelé, hogy teljes értékű, 2-es típusu cukorbeteg váljon belőled.

VÉGZETED, A ZSÍR

A cukorbetegség esetében nem a cukor a bűnös; hanem a zsír. A cukor, mint a hírvivő, egyszerűen megmutatja a problémát. Vegyük ki a cukrot a képletből - tehát etessünk valakit magas zsír- és alacsony szénhidráttartalmú ételekkel -, és a probléma látszólag mérséklődik, talán még el is tűnik. A vércukorszint szemmel láthatóan stabil. Valóban? Papíron igen, Odabent, a szervezetedben, nem. A cukor kiiktatása mindössze elrejtja a beteg májat. Ha pedig nem gyógyítod meg a beteg májat, akkor a probléma gyökerét sem szünteted meg, így a vércukorszint-inga-dozás egyre nagyobb kilengéseit sem akadályozod meg. Bármilyen, látszólagos eredményt produkáló természetes étrend vagy táplálékkiegészítő-kúra kizárólag azért tűnik hatásosnak, mert közvetetten eltávolítja a hírvivőt, a cukrot, és önkéntelenül is megsegíti a májat némi zöldséggel, tápanyaggal és testmozgással.

Nem azért jöttünk a világra, hogy cukorbetegséggel büntessük magunkat. Nem lenne szabad egy látszólag rejtélyes betegség kialakulásától való félelem árnyékában élnünk. Nem lenne szabad padlóra kerülnünk, ha nem tudjuk mindennap tartani magunkat a szigorú étrendhez és a testmozgáshoz. Ha mégis kialakul a cukorbetegség, akkor ismerned kell annak alapvető okát, és azon dolgoznod. Ekkor többet

hibázhatsz, és nem kell tökéletesnek lenned, mert tudod, hogy mi számít igazán a diabétesz és más vércu-korszint-problémák esetében.

Jó ha tudod, hogy ha egy étrendnek magas a zsírtartalma, és nem számít, hogy milyen díjnyertes, divatos vagy meggyőző étrendről van szó, minden vércu-koreredmény-javulás illúzió lesz csupán. A magas zsírtartalmú ételektől a lassú, stagnáló máj idővel egyre rosszabb állapotba kerül. Még ha a vércukorszint-eredmények stabilnak mutatkoznak is, a valós vércukorszint-problémák némán halmozódnak. Egyszerűen nem lesz nyilvánvaló a folyamat, mert nincs hírvivő (cukor), amely az arcodba kiáltaná, hogy közel a veszély. Abban a pillanatban elszabadul a pokol, hogy megszeged a diétát, és egy-egy aprósüteménnyel, zsemlével, sonkás-sajtós szendviccsel vagy a kedvenc fagyaltoddal kényezteted magad. A vércukorszintszámok megváltoznak. Az A1c szint kontrollálhatatlanul kileng. Az inzulinrezisztenciát semmi nem palástolja többé; újra megjelenik. Az orvosod azt mondja, hogy azért, mert elcsábultál a cukornak és más szénhidrátoknak; azt azonban nem tudja, hogy a 2-es típusú cukorbetegség, a cukorbetegség előtti állapot, az inzulinrezisztencia, az alacsony és a magas vércukorszint mind ott rejtőzött a felszín alatt, bosszúra várva.

Ahogy a korábbi, Rejtélyes éhség című 13. fejezetből már tudod, amikor a véredet dominálják az étrendedből származó zsírok, az kiéhezteti glükóz iránt a májadat, és nem engedi meg, hogy feltöltse a raktárait.

Mi több, összességében is megakadályozza, hogy a cukor elvégezze a szükséges munkát a testedben. Most pedig étrendből származó zsírral van tele - ne téveszd ezt össze a túlsúlyos ember testében lerakodott zsírfelesleggel! Ebben az esetben vérzsírról van szó, és ez nagy különbség; előfordulhat, hogy magas a véred zsírtartalma, ám te sovány vagy. A vérben felhalmozódó zsír alapértelmezetten megakadályozza, hogy a cukor eljuthasson a szervekbe, mirigyekbe, az idegrendszerbe és az agyba. A vérben lévő zsír nagymértékben megnehezíti az inzulinhormon számára, hogy a cukorhoz kapcsolódjon, és megnyílásra készítse a szövetsejteket, hogy azok befogadhassák a cukrot. Ily módon nem képes elvégezni létfenntartó üzemanyag szerepét, amellyel életben tart bennünket.

Megérezzük, ha a sejtjeink cukorhiányban szenvednek - a működéshez a testünknek cukorra van szüksége -, ami kívánóságban jelentkezik. Gyakran azzal válaszolunk erre, hogy egészségtelen cukrot viszünk a szervezetünkbe. Sajtot eszünk, mert azt mondják, hogy az fehérje, pedig valójában koncentrált zsír-cukor kombináció, amely nem javít az egészségünkön, hiszen a zsír nem engedi, hogy a cukor elvégezhesse a munkáját. Lecsapunk a születésnap tortára, mert a testünk cukorra éhez - és a benne lévő egészségtelen cukor megint csak azonnal összeütközik a tortában lévő zsírral. Ha odavagy a magas zsír- és alacsony szénhidrát tartalmú étrendért, s reggel bekapsz egy sajtkró-mes bagejt, ebéd után felhajtasz egy cukros, jeges üdítőt, majd vacsora után egy pohár bort, a szervezeted glükózsintje és az inzulinrezisztencia egyre súlyosabb lesz. Azt hiszed, hogy mivei a zsír a barátod, a valós problémát a cukor okozza. Valójában azonban a véráramod magas zsírtartalma miatt a probléma mindig is ott lapult, mégpedig minden más elfogyasztott tápláléknak köszönhetően; a cukor egyszerűen feltárta a helyzetet, a kényelmi ételek csupán nyilvánvalóvá tették, hogy a magas zsírtartalmú étrend nem fenntartható. Nem azt mondom, hogy a felsorolt ételek egészségesek! A finomított liszt és cukor nem ideális - a fehér liszt, a kukoricaszirup, a kristálycukor és az agávécukor nem tesz egészségesebbé.

A VÉRCUKOR IGAZI TÁMOGATÓJA

Egy egészségesebb trend azt mondaná, hogy egyél zöld almát és bogyókat, mert alacsony a glikémiás terhelésük, ezért biztonságosak. A szakértők megfigyelték, hogy a magas zsírtartalmú, divatos étrendekbe is beiktathatók, noha ez nem jelenti azt, hogy elismerik akármelyiket is. Pusztán tolerálják mindkettőt - vegyes érzésekkel, néha akár félelemmel is, de megengedik. Az az igazság, hogy a gyümölcs olyan megbocsátó, hogy alacsonyabb cukortartalmuk nem kerülnek összeütközésbe a zsírokkal; természetes, egészséges cukrok, amelyeket egy magas zsírtartalmú étrendet követő cukorbeteg is elfogyaszthat. Hála Istennek, hogy az emberek beengedik az életükbe a Tőle kapott ajándékokat! Mégis, ha „biztonságosnak” címkézik ezeket a gyümölcsöket, teljesen elsiklanak a lényeg felett. Többre van szükségünk egy darab zöld almánál és egy maréknyi málnánál! Az összes gyümölcsöt be kellene tudnunk iktatni az étrendünkbe, még a cukorbetegnek is! Végző soron ezek a természetes cukrok gyógyítják meg ténylegesen a májat és fordítják vissza a betegségét,

hogy ne kínozzon többé a 2-es típusú cukorbetegség (vagy a cukorbetegség előtti állapot, az alacsony vagy magas vércukorszint, esetleg az inzulinrezisztencia).

A magas zsírtartalom megakadályozza a teljes felépülést. Még ha változatos forrásból származik is az étrend zsír-tartalma, és sok kókuszdiót, avokádót, mogyoróféléket, magvakat fogyasztasz, sovány húsokat és sok zöldséget - tehát az egészséged szempontjából számos szakértő szerint a csúcstrendet követed -, akkor is túl sok lesz a zsír a véredben. Noha ez javulás és egészségesebb étrend, továbbra is a háttérben felhalmozódó vércukorszint-problémákat rejt. Továbbra is bántja a májat.

Száz szónak is egy a vége, a májnak mindenképp meg kell gyógyulnia, ha valaki a háta mögött szeretné tudni a 2-es típusú cukorbetegséget és a hozzá kapcsolódó vércukorszint-problémákat.

Nem ironikus, hogy a májnak pont arra van szüksége - jó minőségű glükózra -, amit napjaink népszerű étrendjei távol tartanak tőlünk az egészséges szénhidrátok korlátozásával vagy kiiktatásával? Nem lehet teljesen visszafordítani a cukorbetegség előtti állapotot vagy a 2-es típusú cukorbetegséget - hosszú távon, örökre -, ha a máj nem töltheti fel a cukorraktárait. Ennek egyetlen módja létezik: a kevesebb zsírfogyasztás és a természetes cukrok, valamint az egészséges szénhidrátok bevonása - tehát a CCC.

Ritka esetekben az 1-es és az 1,5-es típusú cukorbetegség is meggyógyulhat, noha ez rengeteg szorgalmat, erőfeszítést, megértést igényel, valamint a máj és a hasnyálmirigy fokozott kényeztetését. Ennél a két típusú diabétesznél a helyes táplálkozás megválasztása ugyanolyan fontos, mint a 2-es típusnál. A máj védelmével kapcsolatban ezekben az esetekben is inkább a zsír, semmint a cukor miatt kell aggódni; a vérzsírtartalom ne legyen magas. Amikor egy vírus az idők során lassan betegíti meg a hasnyálmirigyet, akkor is fontos távol maradni a vírusokat tápláló, életben tartó és rongáló tevékenységüket elősegítő ételektől. Ennek ellenére a legjobb szakértők sem határozzák meg, hogy mivel táplálkoznak a vírusok, de még csak arról sem írnak, hogy egyáltalán táplálkoznának a vírusok, hogy a hasnyálmirigyet megbetegítve 1-es és 1,5-es típusú, vagy a májat megbetegítve 2-es típusú

cukorbetegséget okozhatnak. Az orvostársadalom mind a mai napig megtagadja ezeket a forrásokat. Az az örök igazság várja őket, amikor készen állnak a befogadására, hogy a vírusok az elfogyasztott ételeinkből táplálkoznak, és a bevitt táplálékkal eldönthetjük, hogy elősegítjük vagy akadályozzuk a létezésüket. Ez az egyik oka annak, hogy a Negyedik részben étrendi útmutatást kínálok, hogy tudatosíthasd, mely ételek táplálják, és melyek taszítják a vírusokat. Ha már most olyan étrendet követsz, amelyet megfelelőnek érzékelsz, akkor is nagyobb irányítást gyakorolhatsz az 1-es vagy a 1,5-es típusú diabétesz felett, ha elkerülöd a Bajkeverők a májban című 36. fejezetben bemutatott vírustápláló fogásokat.

Attól függetlenül, hogy mely vércu-korszint-állapot jellemez téged, ha mérsékeled a zsírbevittelt - ami azt jelenti, hogy visszafogod a fehérjefogyasztást; meg kell értened, hogy a zsír és a fehérje egy és ugyanaz, ha valóban tudatosítani akarod, hogy mit eszel -, a májadat gyógyítod. Nem rejtegetsz semmit, mint a fehérjegazdag, alacsony cukortartalmú étrend. A valós problémát orvosolod. Ha az állati fehérjéért rajongsz, akkor fogyassz sovány húsokat, és egyél kevesebbszer. Ha a növényi zsírokra esküszöl, mérsékelj a mogyorófélék, a magvak, a kókuszdió és az olajok fogyasztását. És étrendtől függetlenül próbáld meg a legteljesebb mértékben kiiktatni a tojást és a tejtermékeket! A vér zsírtartalmának mérséklésével és a tényleges problémát orvosló ételek nagyobb arányának megengedésével kikerülünk abból az ördögi körből, amelybe minden cukorbeteg és nem cukorbeteg belekerül, aki elhagyja a szénhidrátokat - az összeomlásig fajuló sóvárgások ciklusából, amikor tiltott ételért nyúlunk, ha a sejteink enyhülésért kiáltanak, és elszenvetjük a sok zsír, sok cukor dilemma egészségügyi következményeit. Majd előről kezdjük az egészséget. A gyümölcsöt tiltó trendek abszolút félelembe és hisztériába vezetnek bennünket, így amikor beüt a cukor iránti sóvárgás, sarokba szorított helyzetbe kerülünk. A gyümölcs helyett gyakran azok után a régi, ismerős és egészségtelen megoldások után nyúlunk, amelyeket a betegségünk kialakulása előtt fogyasztottunk.

Glükózra mindenképp szükségünk van a túléléshez. Amikor magas a vérzsírtartalom, a test nem képes megfelelően hasznosítani a sok egészségtelen ételben lévő cukrot, ezért ez utóbbinak nincs hova mennie, és elkezd problémákat generálni. A radikális zsírok mérséklése segít

helyreállítani és megvédeni a májad. Bevonhatsz egészségesebb zsírokat, csak arra ügyelj, hogy a véred ne telítődjön velük. (Mindnyájan ismerjük a telített zsírok fogalmát. Most nem erről beszélek. Amikor a zsírral telített véráramról beszélek, akkor zsírra gondolok, akár telített, akár telítetlen, egészséges vagy egészségtelen, jó vagy rossz. A lényeg, hogy telíti a véráramot.)

A zsírfogyasztás mérséklése azt jelenti, hogy vércukorszint-ingadozás és inzulinrezisztencia-előidézés nélkül fogyaszthatsz egészséges cukrokat és szénhidrátokat. Ahelyett, hogy néhány szelet almára és egy bögre bogyóra korlátoznád a gyümölcsfogyasztásod, a zsírok mérséklésével sikeresen beiktathatod a burgonyát, az édesburgonyát, a sütőtököt, a banánt és az összes többi gyümölcsöt. Mindez megvéd a rossz szénhidrát iránti ellenállhatatlan sóvárgástól, amikor vésszesen kiapadnak a glükóztartalékaid. Alacsony vérzsírtartalom mellett a megfelelő, természetes cukrok fogyasztása minden egészségügyi problémánál, a cukor-betegségnél is nagyon erős gyógyír.

A zöldségek is fontosak! A zöld leveles zöldségek, mint a saláta, a rukkola és a spenót; a konyhanövények, mint a petrezselyem és a zeller, a paradicsom és az uborka (technikailag gyümölcsök); és a többi kedvenc zöldség mind fontos az étrendben, részben az ásványi sók biztosítása miatt - ilyen például a megfelelő nátrium, amely nagy szerepet játszik a természetes cukrok megkötésében. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még nem fedezte fel azt a folyamatot, melynek során az ásványi sók elősegítik a sejtek hatékonyabb glükózfelvételét a lehető legkisebb ellenállással; mégis létfontosságú ez a folyamat. Megmagyarázza, hogy miért szeretik olyan sokan a zöld turmixokat, és miért ideális a vér-cukorszint szabályozása szempontjából, ha a gyümölcs mellett zellert vagy zöld leveles zöldségeket is nassolunk.

Bármilyen fontosak is a zöldségek, továbbra is szükségünk van a sütőtökre, az édesburgonyára, a burgonyára és a gyümölcsökre, hogy kalóriát is vigyünk a szervezetbe. A dinnye önmagában is kiváló választás. A diabéteszeseknek gyakran azt tanácsolják, hogy tartsák távol magukat a dinnyétől, pedig valójában az összes dinnyeféle - a görögdinnye is - szupertápláló a cukorbetegeknek, mert természetes nátriummal kombinált természetes cukor található bennük. (A gyomorfájdalom megelőzése

érdekében éhgyomorra edd a dinnyét, hogy a lassabban emésztődő ételek ne akadályozhassák ezt az előemésztett ételt.) Ha szereted a zöld turmixokat, és többnyire épp csak egy kis gyümölcsöt adsz a zöldekhez, hamar megéhezel, mert a testednek kalória kell. Azt hiszed, hogy joghurtra, mandulavajra vagy főtt tojásra van szükséged (mindhárom zsírforrás). Növeld ehelyett a természetes, egészséges szénhidrátokból és cukrokból származó kalóriabevitelt, és hamarosan észreveszed a javulást.

A cukorbetegség előtti állapot és a cukorbetegség kontrollálásában azért olyan hatékony a testmozgás, mert elégeti a zsírkalóriákat, és a vérkeringés javításával több oxigént hoz a vérbe, amely onnan a májba kerül. Te is tudod már, hogy minél több a zsír a vérben, annál kevesebb az oxigén. A gyaloglás, a futás, a kerékpározás, az edzésprogramok, a sportjátékok -ezek mind segítenek a zsírkalóriák elégetésében, amelyeket másként nehezen tudnánk csak hatékonyan felhasználni. Az állati fehérjeforrásokban lévő zsírkalóriákat például nehezebben hasznosítja a test, mint a kókuszból vagy avokádóból származókat. (Ez egy jó érv arra, hogy az állati fehérjéket tartalmazó étkezéseket a napi háromról egyre csökkentjük, és a másik kettőt pedig könnyebben hasznosítható zsírkalóriákkal helyettesítsük.) Minden testmozgás kiválóan hasznosítja a zsírkalóriákat. A nagy különbséget az jelenti, ha a testmozgás mellett zsírban szegényebb étrendet követünk. Javul a keringés és a vér oxigénellátása, ami gyorsabb és erőteljesebb májgyógyuláshoz vezet, ez pedig javítja a cukorbetegség előtti és a 2-es típusú cukorbetegség tüneteit, és létfontosságú alapokat teremt az 1-es és a 1,5-es típusok enyhítéséhez és néha gyógyulásához. Ez utóbbit mind a hagyományos és az alternatív orvosvilág eddig lehetetlennek tartotta. Ritka esetekben igenis lehetséges, ha tudod, hogy mit csinálsz.

A PROBLÉMA SZÍVE

Napjaink orvosai úgy tartják, hogy a cukorbetegeket nagyobb mértékben fenyegetik a különféle szívbetegségek. Ennek az az oka, hogy a praktizáló orvosok felismerték, hogy a felírt gyógyszerek sok esetben a szívproblémát is orvosolják a cukorbetegség mellett. Az igazi kapcsolat megértése nélkül ugyanazoknak az elemeknek tulajdonították ezt az együttes jelenséget, mint magát a cukor-betegséget: a testmozgás hiányának, az egészségtelen étrendnek, valamint annak a homályos

elméletnek, amelyet minden magyarázat nélküli betegségre ráhúznak - a géneknek.

Igazság szerint a szívet a glükóz hajtja. Ha ez az izmos szerv nem jut elég glükózhoz - mert kiürültek a máj glükóz-és glikogénraktárai - szívizom-elfajulás keletkezhet, vagy megnagyobbodhat a szív. Itt hát a kapcsolat: a máj cukorraktára. Azt már tudod, hogy ez miként vezethet cukorbetegséghez. A szíved védelme érdekében a májnak bőséges mennyiségű, a vérbe azonnal felszabadítható glükózzal kell rendelkeznie, amit elküldhet a szívbe, hogy ugyanúgy táplálja, mint a tested bármely más izmát. Magas zsírtartalmú étrend mellett a szív nehezen kapja meg ezeket a fontos cukrokat. Azt hisszük, hogy a fehérje építi az izmokat, pedig valójában mi építjük azokat a használatuk során, majd minőségi szénhidrátokkal és cukrokkal üzemeltetjük. Valamint azzal, hogy tisztán tartjuk a májunkat és a vérünket, így a szénhidrátok és a cukrok nem elegyednek a piszkos vér toxinjaival és más bajkeverőivel, így a legtisztább formájukban juthatnak el az izmainkhoz.

A szív számára létfontosságú a cukor, így amikor túl hosszú ideig állnak üresen a máj glükóz- és glikogénraktárai, a szív napi rendszerességgel kénytelen lemondani a szükséges cukrokról, amely hajlamosabbá teszi a betegségekre és a formaváltozásra. Az üres glükóz- és glikogénraktárakkal vegetáló, beteg máj és az éveken át folyamatos zsírtelítettséggel áramló vér - ezek miatt alakulhat ki mind a cukor-, mind a szívbetegség; ez a közös pont. Gyógyítsd meg a májad, töltsd fel a raktárait, és megoldottad mindkét problémát.

A MELLÉKVESE-TÉNYEZŐ

A cukorbetegségről szóló párbeszédemből nem maradhat ki az adrenalin. A mellékveseid beépített védelmi mechanizmussal rendelkeznek, és adrenalint bocsátanak a testedbe kalóriamentes cukorhelyettesítő gyanánt, ha kiürülnek a májad glükóz-és glikogénraktárai. De nem akarsz erre támaszkodni. Azt akarod, hogy mindig elég cukor legyen a májban vagy a véráramodban, hogy ne a mellékveseidnek kelljen megmenteniük.

A gond csupán az, hogy nem is tudatosul bennünk a mellékveséink életmentő tevékenysége! Lényegében azt tanultuk, hogy más

kötelezettségek nevében -ilyen például az iskola, a munka, a családról gondoskodás - hagyjuk lerobbanni a májunkat, és mulasszuk el az étkezéseket. Fogalmunk sincs arról, hogy kiürülnek a máj tartalékai, és az adrenalin lesz a glükózpótló. Ez viszont árt a hasnyálmirigynek. Ha hosszú időn keresztül adrenalinnal működünk - a gimnáziumban, majd a főiskolán és a felnőtt életben -, akkor a máj ezeket az éveket az adrenalin magába szívásával tölti, miközben a hasnyálmirigy felporzseiődik, míg végül mindkettő megbetegszik.

A nők többségénél harminc (a férfiaknál negyven) év körül jön el az a pillanat, amikor a mellékvesék elfáradnak, és képtelenné válnak a cukorpótló feladatuk ellátására. Mivel a máj raktárai is üresen kongnak, kész recept alakul ki a hipoglikémiához, a hiperglikémiához vagy a cukorbetegséghez.

Ennek megelőzésére vagy visszafordítására vidd az öngyógyítást egy lépéssel a zsírfogyasztás mérséklésén, az egészséges szénhidrát- és természetes-cukor-bevitel növelésén, valamint az oxigéndúsító testmozgás beiktatásán túl - egyél folyamatosan! Ha másfél-két-óránként valamilyen tápláló finomságot vagy étkezést iktatsz be, megelőzöd azt a vércukorszintesést, amely a mellékveséket az alacsony glükóztartalom pótlására készíti. Cserébe megmented a mellékvesédet, a májadat és a hasnyálmirigyedet, te pedig a gyógyulás igaz ösvényére lépsz.

16. FEJEZET

A titokzatos magas vérnyomás

Amerikaiak millióinál - világszinten pedig ennél sokkal több embernél - nem mutatható ki semmilyen szív-, érrendszeri vagy veseprobléma, mégis azt hallják, hogy magas a vérnyomásuk. Az orvosi rendelőben zsebre vágni a hipertónia címkét végérvényesebbnek tűnhet, mint amilyen valójában. A nagy szó ellenére továbbra sem tudsz semmit. Az esetek többségében, amikor egy orvos magas vérnyomást diagnosztizál, az egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem tudja, hogy valójában mi okozza a rejtélyes magas vérnyomást. Ugyanúgy, mint a 2-es típusú cukorbetegség esetében, itt is az életmóddal próbálják megmagyarázni a jelenséget, és lerendezik azzal, hogy a beteg mozogjon többet és egyen „jól”. Ha ez nem működik, szedjen gyógyszert. Bárcsak tudnák az orvosok, hogy ez nem a teljes történet. A magas vérnyomásnak több köze van a májhoz, mint a szív- és érrendszerhez.

A HIPERTENZIÓ REJTETT TÉNYEZŐI

Ittál már vizet szívószállal? Kortyolsz egyet, a szívóerő könnyedén a szádba húzza a poharad tartalmát, te pedig lenyeled. A cukros természetű kólát már leheletnyivel nagyobb erőfeszítés felszip pantani. Mi történik, ha tejturmixot iszol? Még nehezebb a pohár tartalmának felszívása; nagyobb szívóerőt igényel. És ha lekvárt próbálsz meg szívószállal felszívni? Igazán nehéz eset!

A szíved közvetlenül a májból húzza fel a vért. Amikor a májad jó állapotban van, egyszerű a dolog, mintha vizet innál szívószállal. Ha azonban a májad pang, lassú, forró, zsíros vagy toxinokkal szennyezett, akkor eldugult, piszkos szűrő lesz belőle. Emiatt begyullad és görcsös lesz, ezért nem tudja jól feldolgozni a vért, és a vér sem tud majd olyan könnyedén áthaladni rajta, mint normális esetben. Egyre jobban bepiszkolja és -sűríti a vért a salakanyag, a szív pedig egyre nagyobb erővel kénytelen pumpálni, hogy felszívja a vért a májból. Ahogy

a működését nem támogató ételválasztások miatt a máj egyre jobban eldugul, és mindeközben krónikusan dehidratált - ez mindnyájunkra érvényes -, a szív a normálisnál tízszer vagy akár ötvenszer nagyobb erő kifejtésre kényszerül azért, hogy átmozgathassa a testen a vért. A szívószálas vízivás kólaivássá, majd tejturmix- és lekvárfogyasztássá alakul át. A megnövekedett szívóerő nagyobb nyomást eredményez - tehát magasabb vérnyomást. íme, a rejtélyes hipertenzió.

Ha meg akarnák kímélni a szívet a magas vérnyomás okozta igénybevételtől, az orvostársadalomnak a májat kellene megvizsgálniuk, hogy megértsék, ennek a szervnek a túlterheltsége miért vezet a kardiovaszkuláris rendszer túlterhelődéséhez. Ha megtennék, rájönnének a máj szerepére - noha talán a Májenzimtotó című 9. fejezetben bemutatott hagyományos szűrőtesztek nem mutatnak problémát - és arra is, hogy ezt a típusú magas vérnyomást májhipertenzióknak kellene nevezni. Felismernék, hogy meg az egyértelmű vérrög-diagnózis esetében is a történet ilyen vagy olyan módon a májjal kezdődött. Ezzel a betegek előtt megnyílna az út, hogy a probléma forrásának megtisztításával tehermentesítsék a májukat és a szervezetüket. Az egészséges emberek előtt pedig megnyílna az út, hogy a májukról való gondoskodással megelőzzék még csak a lehetőségét is a jövőbeni magas vérnyomás kialakulásának.

Tudom, hogy nem könnyű senkiről és semmiről gondoskodni - legyen szó a tengerimalacról, egy másik személy szükségleteiről vagy a sajátunkéról. A többségünk élete cérnaszálon lóg, épp annyi energiánk van, hogy túléljük a napokat. A májadról és a magas vérnyomásról gondoskodás talán nincs a prioritások között. Ám azokon a napokon, amikor jobban kézbent tudod tartani a dolgokat és lesz egy csipetnyi szabad mentális tered, most már legalább tudod, hogy mit tegyél. E nélkül a tudás nélkül esélyed sem lenne elkerülni vagy lényegileg orvosolni a problémát.

Igen, a helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód magas vérnyomást eredményezhet - mert hátrányosan érintik a májat. De most is tudatosítanunk kell azt, hogy nem feltétlenül az az „egészséges” és

„egészségtelen”, amit annak hiszünk. A rejtélyes magas vérnyomásnál a túlzott zsír-, só- és ecetfogyasztást kell elkerülnöd. Ugye észrevetted, hogy a cukor nincs a listában? Noha népszerűek a cukrot mellőző étrendek, valójában nincs szerepe a magas vérnyomás kialakulásában. Az alkohol mellett, ami nyilvánvalóan káros a májra, a túl sok zsírra, sóra és ecetre kell odafigyelned -amely talán meglepő lehet, hiszen olyan sok diéta hagyatkozik rájuk. Az emberek többsége magas zsírtartalmú étrendet követ, és sokan nem is tudják, hogy a legtöbb kalóriát zsírral veszik magukhoz. Arról sincs tudomásuk, hogy az éveken át túlzásba vitt zsírfogyasztás sűrűbbé és nyúlósabbá teszi a vérüket, eltörni és dehidratálja a májukat, amelyben és amely körül felszabadulnak a zsírsejtek. A túl sok rossz típusú sófogyasztással, különösen, ha ez sok radikáliszsír-bevitellel társul, a véráramban mozgó zsírok kénytelenek magukba fogadni, ami denaturált, dehidratált zsírsejteket hoz létre. A máj ezeket a sejteket nehezebben üríti ki, ezért a denaturált zsírsavak ott maradnak és rácsimpaszkodnak. (Másrésről, a teljes értékű ételforrásokból származó természetes ásványi sók, különösen a zellerben lévő, nagyon jók a májnak, és kiegyensúlyozzák a vérnyomást; ha alacsony, akkor megemelik, ha magas, csökkentik.) Az emberek továbbá azt sem ismerik fel, hogy az ecet közel annyira hozzájárul a lassú és stagnáló májműködéshez, mint az alkohol. (Lásd a A májjal kapcsolatos mítoszok eloszlatása, A magas zsírtartalom trendje és a Bajkeverők a májban című 34., 35. és 36. fejezeteket további információért a zsírról, a sóról és az ecetről.)

Es vannak, akik valóban egészségesen étkeznek. Kevés zsírt fogyasztanak, és azok is kiváló minőségűek. Nem fogyasztanak sok sót, ecetet vagy alkoholt. Rendszeresen mozognak. Mi magyarázza az ő esetükben a rejtélyes magas vérnyomást? Ahogy A lassú máj című 8. fejezetben megvizsgáltuk, lehet még egy oka a lassú, stagnáló májműködésnek: a toxinok. Legyen szó nehézfémekről, kórokozókról, mint az EBV, virális hulladékról, műanyagról, DDT-ről, klórról, fluoridról vagy bármilyen más méregről -ha felhalmozódnak, eldugíthatják a májat, amely ugyanúgy megnehezíti a szív munkáját, és következképp megemeli a vérnyomást. Ha azt hiszed, hogy téged nem érhetek efféle anyagok, idézd csak fel, hogy kaptál-e már fogászati fluroidos kezelést? Akár csak egyszer az életben? Hova került a fluorid a szádból?

Nyoma veszett volna? Egyenesen a májadba száguldott, és az alumíniumgyártásnak ez a mellékterméke ott is maradt, isten tudja hány évtizede. A DDT esetében azt gondolhatnád, hogy a családod nem vidékről származik, tehát nem örökölhetted meg a felmenőidtől ezt a rovarirtót; jó eséllyel mégis ott van a szervezetedben.

Nem arról van szó, hogy csak az egyik hat: az életmód vagy a toxinok. Hanem az is előfordulhat, hogy mindegyikből egy kicsi éri a szervezetet: az inaktivitás, a szegélyes táplálkozás, a májban megtelepedő toxinok - és még néhány további tényező. A dehidratáltságot mindenképp meg kell neveznünk! Csupán az Egyesült Államokban is rengeteg a krónikusan dehidratált ember. Ez az állapot besűríti a vért, ami megnehezíti a szív számára, hogy felhúzza azt a májból.

Végül pedig beszélnünk kell a stressz-ről is. Talán hallottad már, hogy a stressz magas vérnyomást okoz, mert összehúzza a test ereit. A feszültség hullámok valójában csupán a cukorszórást jelentik a magas vérnyomás muffinján. Sokkal több anyag kell magába a muffintésztába.

Vannak, akiket szinte semmilyen stressz nem ér, mégis folyamatosan magas a vérnyomásuk. És vannak, akik óriási stresszben élnek, mégsem magas a vérnyomásuk, mert még nem beteg a májuk. Ez nem azt jelenti, hogy akinek ma nem magas a vérnyomása, a későbbiekben sem lesz az; jó eséllyel előbb-utóbb kialakul nála is valamilyen májprobléma, amely magas vérnyomást okoz.

A stressz és a magas vérnyomás közötti valódi kapcsolat az adrenalin és a máj. A máj a bátorság székhelye -a mindennapi hősiességünk tőle ered -, ami egyben azt is jelenti, hogy a máj fizeti meg minden csatánk árát. Ha túlfeszítik a határainkat, a mellékvesék stresszalapú adrenalint pumpálnak ki, amit a máj - ezt már többször is olvashattad - kénytelen felszívni, hogy megvédhesse a testet a károsodástól. Az adrenalinval telített májban pedig nehezen áramlik a vér, és ezért a szívhez is nehezen jut el.

A mellékvesék a különböző helyzetekre különféle adrenalinkoktált készítenek. Nagy a különbség a mindennapi élettevékenységekhez - például egy fürge tempójú sétához vagy álomhoz -

kibocsátott adrenalinkoktól és a konfrontációk, támadások, félelem, harag vagy bizalomvesztés kezelésére szolgáló adrenalinfőzet között. Ezért kell egy nagyon bátor máj ahhoz, hogy a nehéz idők adrenalinját magába szívja. Legyen szó kihívásokról, munkahelyi nézeteltérésről, családi szükséghelyzetről, a májnak kell megbirkóznia a rohammal. Mintha tüzes vulkáni lávafolyam áramolna, amely megsebesíti a májlebenyke elteket, ha azok nem dolgoznak teljes erőbedobással az eloltásán. A sérülés miatt pedig nehezebben áramlik a vér, és ez vérnyomás-emelkedést eredményez. A máj teszi mindezt, ugyanabban az önfeláldozó stílusban, ahogy egy apa fogná fel a testével a lánya felé száguldó golyót: mindenáron.

AZ EGYENLET MEGOLDÁSA

Mindenki egyedi egyenletet állít fel a különféle hipertenziós tényekre. Mind azt a célt szolgálja, hogy egészséges szintre hozd vissza a vérnyomásod, és ehhez a májadról gondoskodás lét-fontosságú. Ha elhanyagolod a májad és nem törődsz vele, akkor nem tudod igazán gondját viselni a szívednek és az ereidnek sem. Kipipálhatod az összes korábban hallott rubrikát: a testmozgást, a távolmaradást a csokitortától, az egészséges táplálékkiegészítők fogyasztását, a kevés szénhidrátos, sok fehérjés, sok zöldséges étrendet. Jobban jársz, mintha meg sem próbálnád ezeket. A jelenleg érvényben lévő egészségügyi javaslatok mégsem szólítják meg teljes mértékben a szív egészségének tényleges forrását: a májat. Még az sem jelenti feltétlenül a szíved védelmét, ha színezem a tested, és egyetlen gramm látható zsír sincs rajtad. A szívinfarktus napjainkban válogatás nélkül szedi az áldozatait, az egészségesek, a sokat mozgók táborából és az önmagukra nem vigyázókéból is. A sűrű vér és a meggyengült, beteg máj a felelős a szívinfarktusjárványért. Ha megfelelően gondoskods a májadról, akkor ezzel megvéded a szív- és érrendszeredet is.

17. FEJEZET

A titokzatos magas koleszterinszint

A koleszterin esetében - csakúgy, mint a magas vérnyomásnál - hajlamosak vagyunk azonnal a szívre és az érrendszerre gondolni. Ismerjük a HDL (nagy sűrűségű lipoprotein), az LDL (alacsony sűrűségű lipoprotein) és a VLDL (nagyon alacsony sűrűségű lipoprotein) kifejezéseket, noha még ennél is többféle protein, triglicerid és lipoprotein létezik, amelyekről az egészségügyi kutatás és az orvos-tudomány nem tud. Lelki szemünk előtt megjelennek a megkeményedett erek és a lerakódások a szívbillentyűkben, mégpedig nagyon helyesen.

Hogy kezdődik? Nem keletkezhet magától, csak úgy, a semmiből! Nem ébredünk egy reggel magas koleszterinszintre, mert a koleszterintündér meglátogatott bennünket, ám ahelyett, hogy negyeddollárost hagyott volna a tejfog helyett, sztatinreceptre cserélte a lelkünk békéjét. A rossz magas koleszterinnek, de még a jó, alacsony koleszterinnek is jönnie kell valahonnan.

Az egészségügyi kutatás és az orvos-tudomány letudja azzal a rejtélyt, hogy az elfogyasztott magas koleszterintartalmú ételek mellett a testünk termeli ezeket a bosszantó koleszterineket. Egyszerű válasz, hogy megnyugodjunk. És kétségtelen, hogy sokat javít az életünkön és a koleszterineredményeken, ha kevesebb olajban sült ételt, kevesebb olajat és sajtbургert fogyasztunk. Ugyanakkor a rejtélyes magas vérnyomás nagyobb, rosszabb és nyilvánvalóbb probléma, mint ahogy azt az orvosok gondolják.

A MÁJ KAPCSOLATA A KOLESZTERINNEL

A magas koleszterinszint egyenes kapcsolatban áll a májjal, az egyensúly, a szabályozás, a raktározás, a szervezés és sok minden más mesterével. Mostanra már te is tudod, hogy nem számít, milyen hatalmas és erős, kimerül, ha nem töltődik fel, miközben minden ébren és álomban töltött pillanatunkban vigyáz ránk. A kimerültség egyik áldozata a koleszterinszabályozás. Elkezd meggyengülni az a rendkívüli kémiai funkciója, amellyel jó (HDL) koleszterint állít elő. Ahogy túltelítődik zsírral - és nem számít, hogy ezt jó zsírok vagy megterhelő, egészségtelen zsírok okozzák-e -, kénytelen lezárni a jó koleszterint gyártó futószalagokat. És a rossz (LDL) koleszterinnel sem tud megbirkózni.

Képzeld el, hogy egy utazás során egész nap és egész éjjel vezetsz, amíg végül szinte a kormányt sem tudod már tartani. Kétségbeesve kutatsz egy még nyitva tartó vendéglő után. Hajnali háromkor végre begurulsz egy parkolóba, ám odabent ebben a pillanatban elkezdik lekapcsolni a lámpákat. Az autóban ülsz kimerültén és éhesen, majd mégis úgy döntesz, hogy megér az ügy egy próbát. A pincérnő az ajtóhoz lép, és megfordítja a NYITVA táblát: „ZÁRVA. Holnap a szokásosnál később nyitunk. Még nem tudjuk, mikor.”

Mégis bekopogsz, ő pedig ajtót nyit.

- Sajnálom. Bezárt a konyha.

A válla felett átpillantva meglátod odabent az alkalmazottakat, akik már masnapra készülődve takarítanak és rendezkednek.

- Meg van, aki dolgozik. Tudna nekem szerezni valamit? Bármit?

A vendéglő padlót sepregető, szemétygyűjtőgető, ablaktisztító, sókészletet feltöltő és a betévedt részeg főiskolai hallgató hányását a vécéből feltakarító esti műszakos alkalmazottaihoz hasonlóan a májadat is lefoglalja a rossz koleszterinek elzárása és szabályozása, amelyek máskülönben elkezdenék megtelíteni a véráramot és az érrendszert. A védelmedre irányuló kétségbeesett szükségletében lefoglalja a takarítás, raktározás és újraszervezés. Éveken, sőt évtizedeken keresztül vívja ezt a harcát a rossz koleszterinnel. Soha nem veregettük vállon, mondván, hogy „Szép munka volt, barátom és májam!”. Nem tisztelgünk előtte, nem tüntettük ki érdemrenddel. Kénytelen velünk maradni, akik nem értjük meg a határait, ezért túlfeszítjük a sajátjainkat is, majd odaallunk elé, és még többet kérünk tőle. Olyan a májad, mint a téged a hosszú autózás után megszáno pincérnő, aki zárás után szerez neked egy vajjas zsemlét.

A jó koleszterint tartalmazó ételekből a máj kiválasztja és elraktározza az alkotóelemeket, tudván, hogy valószínűleg nagy szüksége lesz majd rájuk az esős napokon, amikor megterhelő, zsíros ételekkel gyengítjük, megzavarjuk a jó koleszterint előállító kémiai funkcióit, és hagyjuk, hogy a rossz koleszterin szétáradjon a testünkben. Az elfogyasztott rossz

koleszterint a máj eleinte megpróbálja semlegesíteni, de nem mindet, mert a véráramban lévő rossz koleszterin nem okoz galibát, ameddig szabadon áramlik; nem ettől alakul ki a szívbetegség. Sőt, a máj még szereti is odakint tudni, mert olyan, mint a figyelmeztető fáklya vagy az ókori piramis belső falára írt üzenet. Egy nap talán sikerül dekódolnunk a valódi jelentését; „SEGÍTS!” A májnak igenis felelőssége kezelni a túl sok rossz koleszterint, ezért noha sokat a véráramban hagy, egy bizonyos mennyiséget befog és börtön szigorúságu tárolóegységekbe zárja, abban a reményben, hogy egy nap esélyt kap a méregtelenítésre. Ekkor a véráramon, a veséken vagy a bélcsatornán keresztül megszabadítja tőlük a szervezeted.

Mindnyájan álmodunk, mindnyájunknak vannak tervei. A májnak is. A máj arról álmodik, hogy biztonságban tart bennünket. Tudja, hogy talán nem válik valóra az álma. Ennek ellenere tovább harcol. Ha a toxinok, vírusok és/vagy baktériumok támadásai túlságosan megterhelik, akkor nem tudja biztonságosan kibocsátani az addig eltárolt rossz koleszterin kis, zsíros lerakatait. Az álom véget ér. Ehelyett a koleszterinlerakatok összekapcsolódnak a májban és a körülötte lévő többi zsírsejtlerakódással. Ezek a magas zsír-tartalmú étrendből származó zsírlerakatok - és ismétlem, nem számít, hogy jó vagy rossz zsírokból származnak-e. Ha erre kapásból rávágod, hogy te egyáltalán nem követsz magas zsírtartalmú étren-

A titokzatos magas koleszterinszint

det, helyettesítsd a „sok zsírt” „sok fehérjével”, és talán megvilágosodsz. Bármit mondjon is a személyi edződ, bármilyen egészségesnek tűnjön is az étrend, a magas fehérjetartalom magas zsírtartalmat jelent, ami lassanként zsírmáj előtti állapothoz, majd zsírmájhoz vezet (mindez gyakran észrevétlenül). Végül elérkezik a magas koleszterinszint ideje.

A testsúly nem határozza meg a koleszterinszintet. A lassú, zsírmáj előtti vagy zsíros máj igen. Ez újabb példa arra, hogy talán tökéletes formában vagy, és testileg gondoskods magadról, látszólag jóféle étrendet követsz, mégis magas a rossz koleszterinszinted, vagy a jó szintje túl alacsony. Sovány ember koleszterinszintje is lehet magas.

Zsír-máj előtti állapotban, és ha a szervezetben az idők során felhalmozódtak a toxinok és a kórokozók, a máj a testsúlytól függetlenül eléri azt a pontot, ahol nem képes további koleszterint és más zsírt tárolni, sem jót, sem rosszat, mi több, jó koleszterint sem tud előállítani. Emiatt a felesleges rossz koleszterin semlegesítés és rendszerezés nélkül lebeg a véráramban, és nincs hova kiürülnie. Végül megtelepedik a szívben és az érfalakon, és elkezd a magas vérnyomással társított problémákat okozni.

Nem a sztatin és a hozzá hasonló gyógyszerek jelentik a megoldást. Noha a sztatin képes csökkenteni a rossz koleszterin számát, és akár el is tüntetheti a vérvételi eredményről, a koleszterinedet csupán manipulálja; a májad továbbra is beteg. A sztatinfélék a „látod, nem látod” hatás legnagyobb zsonglőrjei, csupán az álmétkodás marad el a show-ból. Gondolj a bűvészet egyik alapelve: semmi nem tűnik el ténylegesen. Így hát, amikor a sztatin látszólag eltünteti a rossz koleszterinedet, a valóságban az ott marad. Hova kerül? Az orvosság hatására a koleszterin sebesen elkezd megtapadni a szív és az erek falán. Kevesebbet ártott, amikor figyelmeztető jelként szabadon áramlott a vérben, és megmutatta, hogy egy potenciálisan szív- és érrendszeri megbetegedéshez vezető májprobléma van kialakulóban.

Még a máj is tudja, hogy ha nem lehet elraktározni a rossz koleszterint, akkor jobban jár, ha az szabadon áramlik a vérben, mintha letapadna a szív és az erek falára. Az emelkedett vérkoleszterinszint önmagában még nem recept az agyvérzésre és a szívinfarktusra, noha az orvosok így tartják. A valóságban a radikális zsírokban gazdag étrendből származó megemelkedett vérzsírtartalom a biztos recept. A fehérjegyazdag étrend, amelyből hiányoznak az ómega-3-zsírsavak és az antioxidánsok, ám amely tele van ómega-6-zsírsavval és azok torz, diszfunkcionális rokonaival (tehát a túlhevített, rossz alapanyagokkal kevert, és különféle főzési technikákkal, például olajban sütéssel mutánsná tett zsírsavakkal). Ezek a zsírok és zsírsavak a kardiovaszkuláris rendszer falaihoz tapadnak, és egyre nagyobb rétegben rakódnak le rajtuk. A máj ezzel párhuzamosan gyengül, mérséklődik az epetermelési képessége és a megtermelt epe minősége, amely máskülönben szétoszlatná a zsírokat.

A véráram magasabb zsírszintje nem enged szabad folyást a vérnek, így amikor hétköznapi vírus- vagy baktériumfertőzés támadja meg, nincs elég szabad tér ahhoz, hogy ezek a fertőzések természetes úton elmúljanak. Emiatt vérrögök képződhetnek, vagy az oxigénhiány miatt komolyabb fertőzések alakulhatnak ki, amelyek továbbterjednek - néha az agy felé. A sztatinfélék a kardiovaszkuláris rendszer falaihoz normál esetben nem kötődő, szabadon lebegő koleszterineket összekényszerítik a radikális zsírsavakkal, ami egy lépéssel közelebb visz a szívbetegséghez.

LEGYEN JOBB!

A májprobléma jóval azelőtt kialakul, hogy kimutathatók lennének a lerakódások vagy az érfal megkeményedése. Ez azt jelenti, hogy jóval a kialakulása előtt megállíthatod a koleszteringondokat. A magas koleszterin elleni védelem azt jelenti, hogy gondoskodsz önmagadról és a májadról. Nem akarsz zárás után kopogtatni az ajtaján, azért könyörögve, hogy indítsa be a termelőszalagjait. Pro-aktív szeretnél lenni, és megtanulni, hogy milyen sebességgel haladhatsz azért, hogy sokáig élhess minőségi életet. Akkor se félj, ha az orvosod már diagnosztizált koleszterin- vagy lerakódásproblémát -mindezek nagyon könnyen visszafordíthatók. A megfelelő ételek fogyasztásával és a Negyedik részben bemutatott technikákkal hatékonyan segíthetsz ezeken a problémákon.

18. FEJEZET

A titokzatos szívdobogás

Többféleképp is leírhatjuk a szabálytalan szívdobogást vagy szívritmuszavart. Ott van például az ektópiás pitvari ütés: egy rejtélyes szívdobbanás-kimaradás vagy a normálisnál nagyobb megugrás érzése, amikor a szív egészségesnek tűnik. Ott a szívritmuszavar. A mellkas izomgörcsei is kelthetik a szabálytalan szívverés érzését.

Ha valaki komoly szívritmuszavarban szenved, annak a jó kardiológus rendszerint megtalálja az okát. De ott vannak a rejtélyes szívdobogások és pitvarfibrillációk is, amelyeknek nincs magyarázata. Ha furcsa érzéseket tapasztalsz a szíved környékén, és a kardiológus szerint egészséges vagy - tehát azt mondja, hogy a szíved jól működik, és a tricuspídális, a mitrális és az aortabillentyűkben nincs nyoma károsodásnak vagy degenerációnak; nincs szivárgás; a szívkamrák is jól néznek ki; nincs jele szívbeltüneteknek vagy más véletlenszerű, rejtélyes gyulladásnak, amit gyakran autoimmun-nak bélyegeznek; nincs nyilvánvaló jele szívbetegségnek vagy szívmegegyesülésnek -, akkor jó eséllyel hormonális eredetű szívdobogást vagy ektópiás pitvari ütést fog diagnosztizálni. Magyarul: rejtély az orvostudomány számára is. (Ezen a területen azért kezdődött el a hormonok hibáztatása, mert úgy tűnt, hogy a nőket nagyobb arányban érintik ezek a szívdobogások, mint a férfiakat, és mert a tünetek általában a menopauza körül jelentkeznek.) A szívritmusproblémáknál a legközelebbi tipp az elektromos tényező, nem a hormonális. Napjainkban a pajzsmirigy is közkedvelt bűnbak. Ha egy Hashimoto-betegséggel diagnosztizált páciensnél szívdobogás is jelentkezik, azonnal a pajzsmirigyre kenik a dolgot.

ELDUGULT CSATORNÁK

Volt idő - nem is olyan régen -, amikor a társadalmunkban vadonatúj jelenség volt a nyilvánvaló kardiovaszkuláris problémákkal nem magyarázható szívritmuszavar. Ne érts félre; szívinfarktus, szívbetegség és más általános szívproblémák régóta léteznek. Noha manapság minden korábbinál elterjedtebbek, nem mostanában kezdődtek. Az 1700-as, az 1800-as években, de még azelőtt is sokakat érintett. Az új dolog a rejtélyes szívdobogás. Csupán az 1940-es években kezdték el a negyvenes és az ötvenes éveikben lévők milliói megtapasztalni ezeket a megmagyarázhatatlan mellkasi kellemetlenségeket.

Oka van annak, hogy egy bizonyos korcsoportot egy adott időben sújtott. Ez volt az a pillanat, amikor az 1800-as évek végén és/vagy az 1900-as évek elején, még gyerekkorukban elkapott vírus a hosszú iappangást idő után végre felszínre tört a pont megfelelő idejű inkubációs időszak után és a pont megfelelő kioldógombok hatására. Az 1800-as évek vége előtt a vírus békés volt; majd egy kevésbé kedves vírussá

erősödött, pont akkor, amikor ezek az emberek megfelelő korba értek. Ez volt a modern idők vírusrobbanása. A vírus az Epstein-Barr volt, és mind a mai napig velünk van. Most pedig minden korábbinál gyorsabban mutálódik. Az Egészséges pajzsmirigy című könyvemben részletesen olvashatsz az Epstein-Barr történetéről és napjainkig aktív jelenlétéről.

Pontosabban a vírus májra gyakorolt hatása járult mindvégig hozzá a rejtélyes szívdobogás kialakulásához. A másik összetevő a DDT. A vírusrobbanás elterjedésekor a DDT-t elterjedten használták - és ma is megszedi a vémját a májon. Azt hisszük, már nem vagyunk kitéve a DDT-hatásnak. Valójában azonban megörökölhettük a szüléinktől, a nagyszüleinktől és a többi felmenőnktől. Ráadásul a környezetből sem ürült ki, és ma is használják új, felturbózott rokonait. Vegyük még ehhez a gyógyszer-ipari termékeket és a petróleumgyártás melléktermékeit, amelyek az 1940-es évekre új magasságba lendültek, és azóta is egyre nagyobb mértékben vannak jelen az életünkben - és a májunkban. Ezek mind annak a kirakónak az elemei, amelyek hozzájárultak a rejtélyes szívdobogás és sok más nyavalya kialakulásához. Ismétlem, nem közvetlenül ezek az elemek okozzák a szívdobogást: hanem az a tény, hogy megtelepednek a májban.

A rejtélyes szívdobogás első megjelenése hatalmas zűrzavart okozott. Nem csak egy-két eset pottyant be az orvosok rendelőjébe; rekordmennyiségben áradtak a páciensek. Sok évvel ezelőtt találkoztam egy kilencvenéves, nyugdíjas, vidéki orvossal. Elkezdtünk szakmai dolgokról beszélgetni, és elmesélt néhány történetet az orvosi praxisából. Az egyik a szívdobogások története volt, amit örületes jelenségként vázolt fel. Még praktizált, amikor elkezdődött az 1940-es években. Sem ő, sem a kollégái nem láttak még ahhoz fogható; mindnyájan tanácstalanul álltak a dolog előtt. Azt mondta, úgy érezték, mintha valaki rossz tréfát űzne velük. Először arra gyanakodtak, hogy a vízkészletet fertőzte meg valami. Mivel azonban ő is ezt a vizet fogyasztotta, nem állt össze a fejében az elmélet. Idővel az új hormonhelyettesítők kerültek a magyarázat előterébe. Emlékezett arra az időre, amikor mindenért a hormonokat hibáztatták, ám ő ezt sem vette be. Tudta jól, hogy hatalmas gyógyszeripari kampány áll a háttérben,

amely el akarja adni az új, profithozó kezeléseket. Ez az orvos a szíve mélyén érezte, hogy a szívdobogás nem a menopauza előtti, alatti vagy utáni állapotok tünete - mert a nők korábban nem tapasztaltak efféle „életmegváltoztató” tüneteket. (A menopauzá-ról többet is olvashatsz az első, Gyógyító médium című könyvemben.) A praxisa hátralévő éveiben nem sikerült megtalálnia a magyarázatot a rejtélyes szívdobogás okaira.

Nem tudtam megállni, elmondtam neki mindazt, amit a Szellemi vezetőől megtudtam: a májra vezethető vissza a jelenség. Az öreg férfi szeme felcsillant. Minden szerv közül a máj érdekelte mindig is a leginkább. Meséltem neki a rovarirtó szerekről is, például a korai DDT-ről.

- Ó, emlékszem rá! - felelte, majd csak úgy áradtak belőle az emlékek. A DDT mindenhol ott volt, és a mindennapi szó-használat szerves része lett.

Elmondtam neki, hogy a DDT az emberek májában végezte, ő pedig így felelt:

A titokzatos szívdobogás

- Valószínűleg az enyémben is ott van.
- Miért mondja ezt? - kérdeztem.
- Évekig használtam én is a kertemben.

Amikor befejeztem a mondandómat a máj bajkeverőiről, a vírusrobbanásról, a gyógyszeripari termékekről, a toxikus nehézfémekről, a petróleumgyártás melléktermékeiről és arról, hogy ezek miként járulnak hozzá a szívdobogáshoz, felkiáltott.

- A kutya fáját, azt hiszem, igaza van!

A kutya fáját, valóban. Az orvos szakmai pályafutásának csúcspontján elkezdődő és mind a mai napig tartó rejtélyes szívdobogást a máj által bizonyos bajkeverők jelenlétekor termelt zselészerű anyag okozza. A májat harmincéves kor előtt rendszerint nem éri annyi terhelés, hogy előállítsa ezt a ragacsos trutyit, noha fiatalabbaknál is előfordulhat. Ez az

egyedülálló anyag rendszerint nem veszélyes. Nem árt közvetlenül; rendszerint nem okoz szívinfarktust vagy agyvérzést. Viszont megakadályozza a munkavégzést.

A máj először a védelmed érdekében magában tartja. Ez előtt a melléktermék még csak nem is ragacsos. Csupán az EBV felépítménye, amely a májban lévő kedvenc csemegéiből falatozik - a szokásos régi gyógyszermaradványokból, petrokemikáliákból, műanyagokból, oldóanyagokból, a mindnyájunkban jelen lévő DDT-raktárakból, toxikus nehézfémekből és sok minden másból. Ha nem adjuk meg a májunknak a lehetőséget a megfelelő megtisztulásra (például úgy, ahogy ezt az Egészséges májműködés 3:6:9 című 38. fejezetben bemutatom), akkor ez a felépítmény ahelyett, hogy elvékonyodna és eloszlana, még tovább nő és elkezd ragacsossá válni. A máj azonban még ekkor is magában tartja. Az egyik legerősebb hajtóereje az, hogy ne engedjen semmilyen toxikus anyagot a véráramba.

Egy jól működő máj normális esetben egyfajta kémiai vegyületet termel, amely segít eloszlatni ezt a ragacsos masszát. Ez a vegyület nagyon fanyar és keserű; talán már érezted is a szádban az ízét, mert az epével együtt ez is felkúszhat a gyomorba. A vegyület zsíroldó hatóanyagként működik, amikor érintkezik a vér oxigénjével. Olyan, mint a gyufa, az oxigén pedig, mint a gyufásdoboz. Szükség van rá, hogy meggyulladhasson. Mivel a véráramban lévő zsírok leszorítják az oxigénszintet, zsírral telített vérben nehezebben talál rá az oxigénre - mintha csak úgy akarnád meggyújtani a gyufát, hogy valaki visszafogja a karod, így nem érheted el a dobozt. Szikra nélkül a gyertyát sem tudod meggyújtani, és ugyanígy, oxigén nélkül a máj különleges kémiai vegyülete sem képes átalakulni azzá a zsíroldó hatóanyaggá, amely feloldja a melléktermék ragacsosságát.

A máj sem képes a csodára, ha tudtunk nélkül problémákkal terheljük. Rendszerint nem kerülhetjük el a találkozást a vírusokkal és a rovarirtókkal. Nem a mi hibánk, hogy nem tanítják meg nekünk, hogyan vigyázzunk magunkra hosszú távon. Vajon hányszor hallottam már az évek során, hogy még az orvosi egyetemeken sem tanítanak ilyesmit? Túl sokszor ahhoz, hogy számon tarthassam. Így hát tudtunkon kívül

lehetetlen feladatokkal bombázzuk a májunkat, és ezek közül az egyik, hogy a többi szeméttel együtt tartsa magában ezt az anyagot is.

Az itt tárgyalt zselészerű melléktermék különleges. Nem az a megszokott szemét, amit a májad megpróbál elraktározni, ha nem tudja méregteleníteni. A megfelelő (már említett) toxinok és a megfelelő vírus (EBV) szükséges ennek a sajátságos anyagnak a kialakulásához. És még csak nyilvánvaló májproblémára sincs szükség ahhoz, hogy ez a trutyi szívdobogást okozzon. Nincs szükség a szívbetegség legkisebb jelére sem. Ha moziban ülve először tapasztalnád meg azt, hogy megugrik a szíved, és úgy döntenél, hogy azonnal orvoshoz fordulsz vele, jó eséllyel semmit nem jeleznének a vizsgálatok.

Annak megértéséhez, hogy miként vezet rejtélyes szívdobogáshoz ennek az anyagnak a felhalmozódása, képzelj el nagy, nedves hópelyheket! Egy olyan napon, amikor a hőmérséklet fagypont körül mozog, az égből aláhulló hópelyhek szinte azonnal elolvadnak, amint a járdára vagy a fűre érnek; nem tapadnak össze. Megfelelő feltételek mellett azonban, és ha esik a hőmérséklet, a hópelyhek egymásra halmozódnak, és hóréteget alkotnak. A hőmérséklet emelkedésével a hó idővel elolvad.

Amikor a májad egy idő után képtelen magában tartani a zselészerű anyagot, az kiáramlik a vérbe, átgázol a kémiai vegyületen, amely azt a máj jobb állapotában feloldani hivatott, és eljut a szívbe, ahol megtapad a billentyűk bejáratánál. Ez nem szív- vagy szívbillentyűbetegség. A megfelelő feltételek mellett a zselészerű anyag nagy, egymásra halmozódó hópelyhekként viselkedik. (Mikroszkopikus szinten; annyira aprók, hogy akkor sem látnád őket, ha váratlanul bepillantnál a testedbe.) Az egyre dagadó anyag kis mértékben összetapasztja a szívbillentyűket, amelyek kicsi, veszélytelen görcsökbe rántják a szívet -ez okozza a kellemetlen mellkasi érzetet.

A ragacsosságot előidéző „megfelelő feltételek” közé tartozik a magas zsírtartalmú étrend, a túl sok bajkeverő és az ebből fakadó sűrű ver A zsírosabb vér sűrű vért, az pedig piszkos vért jelent. A zsíros, sűrű, piszkos vér kevesebb oxigént tartalmaz, ám te sok oxigént akarsz, mert az együttműködik a májad különleges kémiai vegyületével, a zselét oldo

megnyilvánulásai. A rejtélyes pitvarfibrilláció is ehhez a zseléhez vezethető vissza. Amikor a vér oxigénszintje nagyon alacsony, a vírustevékenység magas, a máj pedig rendkívül telített mérgekkel - még ha nincs is látható megbetegedése a szervnek -, a zselé nagyon besűrűsödhet és olyan mértékben feltorlódhat, hogy rendszeres szívritmuszavart okoz. Nem minden rejtélyes aritmiát okoz kizárólag a zselé.

Egy ritkábban előforduló ok lehet a toxikus nehézfémek magas jelenléte az agyban, ami azt jelenti, hogy az elektromos agyi ingerek nekicsapódnak ezeknek a fémtasakoknak, majd végigpattognak a bolygóidegen és más szívvel kapcsolatos idegen, neurológiai eredetű görcsöket vagy rejtélyes tüneteket okozva.

SZABAD FOLYÁST ENGEDVE

Hogyan kerülheted el a szívritmuszavart? Gondolj csak a szívritmuszavar-kezelés hagyományos orvosi megközelítésére: vérhígítórecept. Ez elárulja neked, hogy mit fedeztek fel az orvosi közösségek a javulás kapcsán. Nem lenne észszerűbb természetes módon hígítani a véred? Olyan sok embert láttam már kigyógyulni a rejtélyes szívdobogásból, a kóros pitvari ütésből és más szívritmuszavarokból pusztán attól, hogy kitisztították a májukat és visszafogták a zsírfogyasztásukat. Ha te is szenvedsz a rejtélyes szívdobogástól és egy divatos, magas zsírtartalmú étrendben keresed a megoldást, akkor gyorsan keress egy másikat! A zsírbevitel mérséklése nem csupán a véredet hígítja fel; hanem a májadnak is lehetővé teszi, hogy biztonsággal megszabaduljon a méreganyagaitól.

19. FEJEZET

Mellékvese-problémák

Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem tudja, hogy a két mellékvese ötvenhat különböző adrenalinelegyet bocsát ki a különféle

funkciók ellátására. Ezeknek a koktéloknek egy része gyenge, és olyan tevékenységekhez használjuk, mint például a telefonbeszélgetés, a gyermekünk iskolába vitele, a bevásárlólista összeállítása és a szennyes kimosása. Ég és föld a különbség a mindennapokhoz használt adrenalin felszívása és a köztudatban jobban jelen lévő, nagymértékű stressz, megerőltetés, félelem és bánat által kiváltott adrenalintermelés között.

Amikor erre a második típusra van szükség, a máj különös gonddal próbál megvédeni bennünket, mivel a mellékvesének nagyon erős adrenalinkoktételt kell előállítania, hogy felülemelkedhessünk az áruházas, a féltékenység, a sebzettség, a fájdalom, a félelem, a támadás, a veszteség, a konfrontáció, a hátbatámadás, a bizalomvesztés, a meg nem hallottság és az olyan adrenalinbombát igénylő tevékenységek hatásain, mint a skydiving, a bungee jumping vagy akár a túlzott takarítás. Az adrenalinlöket miatt még az is felforrósíthatja a vérünket és megregettetheti a testünket, ha egy kollégánk meggondolatlanul kellemetlen megjegyzést tesz, mert az agyunk fenyegetést érzékel. A máj takarítja fel a történet eredményét. Természetes ez a folyamat, amely átsegít bennünket az életünk hullámhegyein és -völgyein.

Az információk, a követelések és a visszajelzések minden korábbinál gyorsabban bombáznak bennünket, és manapság sokat kapunk ebből a maróan erős adrenalinkeverékből, néha az ideálisnál - sokkal - többet. A mellékveséknek sokkal keményebben kell dolgozniuk, ezért a májnak is. Mindnyájunk mája bátorságérdemrendet érdemelne az adrenalinmenedzsment elvállalásáért.

AZ EXTRÉM TISZTÍTÁS HATÁSAI

Bármilyen tisztítókúrát, méregtelenítést és étrendet próbáljunk ki, függetlenül attól, hogy mennyire ünnepezt vagy népszerű az egészséges élet világában, komolyan oda kell figyelni az esetleges mellékhatásokra, amelyek talán nem segítenek túl sokat - esetleg még károsak is. Hát nem gondolnád automatikusan egészségesnek a májtisztítókúrát? Azt gondolnád, hogy a „máj” kiegészítő természetesen azt jelenti, hogy biztos a szerv számára. Nos, nem feltétlenül. A történet ráadásul ennél sokkal többről szól. Amikor hozzájárulsz egy tisztítókúrához vagy te magad végzed el egyet, nemcsak

a májadra és annak szükségleteire kell odafigyelned, hanem a tested egy másik kulcsfontosságú szereplőjére is: a mellékvesékre, Az Egészséges májműködés 3:6:9 című 38. fejezetben leírtak pont ezt teszik.

Emlékszem egy alkalomra, amikor meglátogattam egy barátomat, és ő épp a kertjében gyomlált. Ahogy ott üldögéltem mellette, ő arról mesélt, hogy túl sok teendője volt abban a hónapban, és emiatt nem volt ideje gondozni az ágyásait. A gyomnövények teljesen elszaporodtak. Ott térdepelt a földön, és egymás után húzogatta ki a nemkívánatos növényeket, és egyre közelebb került a díjnyertes paprikanövényeihez. A körülöttük lévő trágyázott földben különösen erős és vaskos gyomnövények nőttek. A barátom megragadott egy masszív bogáncsot,

- Biztos, hogy ki akarod azt húzni? -kérdeztem. - Miért nem vágod le a tövénél, így nem bolygatod meg a paprikákat? Nem ezzel szoktál minden évben nyerni az őstermelők piacán?

- De igen - felelte a barátom. - Már három éve sorozatban nyerek. De ki kell szednem ezt a bogáncsot, különben elszívja a tápanyagot a paprikától.

Így hát tovább rángatta, húzogatta és tépte, de még nézni is fájt. Eleinte úgy tűnt, hogy megpróbál a lehető legóvatosabban dolgozni, de aztán gyorsan átváltott, és végül eszelős megszállottsággal tépte a bogáncsot. Végül, testsúlya minden erejét beleadva egy nagy rántással gyökerestől kitépte - csak hogy az nem egymagában jött. A bogáncs mellett három paprikanövény is ott feküdt a kerti ágyásban, a gyökereik az ég felé meredeztek, és földgörgyök heverték szerteszét. Mint ahogy a katonaorvos fordulna a harcmező sebesültje felé, ő is azonnal gondozásba vette becses növényeit. Nagy gonddal visszaültette őket és mindent elkövetett, hogy helyrehozza a hibáját: gondosan öntözgette, saját titokzatos tápoldatos receptjével dédelgette őket, és új, korábban még nem használt tápszereket is kipróbált. Minden plusz erőfeszítése ellenére a szíve mélyén érezte, hogy rosszul döntött, amikor annyira rákattant a bogáncsra. Túl nagy trauma érte a növényeit.

A paprikanövények csupán egy teljes hónap múlva tértek magukhoz, de soha nem nyerték vissza eredeti formájukat. Noha végűi bepirosodtak, ő pedig leszüretelhette és salátába még fel is használhatta azokat, nem érték el az őstermelők versenye megnyeréséhez szükséges méretet; annyira csenevészek voltak, hogy még a piacra sem vitte ki őket. Amikor az ismerősei afelől érdeklődtek, hogy miért nem vett részt abban az évben a versenyen, azt felelte, hogy másik városban volt épp üzleti ügye. Amikor legközelebb találkoztam vele, csak ennyit mondott:

- A tövénél kellett volna levágnom a bogáncsot, és gazdag komposzttal körbeszórnom a paprikát. Talán még a tavalyinál is szebbek lettek volna.

Amikor megpróbáljuk kitisztítani a májból a mérgeket, túl erősen próbáljuk, és egyszerre akarunk mindentől megszabadulni, akkor túl sok dolgot zavarunk meg és forgatunk fel egyszerre. A tisztítások többsége vihart támaszt a májban - és az érzelmi központunkba beietaposva küldetéstudatú örületet ébreszt bennünk, ezért lázas és extrém tisztítóhadjáratba kezdünk. Mindeközben a díjnyertes paprikánk - a testben hátul, a vesék felett kétoldalt helyezkedik el - szenved el a csapást.

Igen, a mellékvese abban az értelemben hasonlít a paprikára, hogy sok hőt termel. Voltál már odakint kabát nélkül nagy hidegben? Ilyenkor elkezded az ujjaidat dörzsölgetni vagy egy helyben ugrálni, és a trükk beválik, mert működésre készíti a mellékveséidet. Az izmok mozgásakor ezek a hőtermelő mirigyek adrenalint küldenek ki a szervezetedbe, hogy téged jó melegen tartsanak. Téves elképzelés, hogy egyedül a mozgással felgyorsult vérkeringés melegít fel. Valójában az történik, hogy az adrenalin (1) felpörgeti a szíved, hogy az gyorsabban pumpáljon, így (2) a vér az extra adrenalint gyorsabban áramoltathassa a vérben, ami melegítő hatást eredményez. Napjainkban népszerű lett néhány csípős paprikafajta, amelyek sok hőegységet termelnek; vigyáznunk kell, hogy jól használjuk fel őket, és ne égessük meg magunkat. A hátul lévő két paprikanövényre, a mellékvesékre is vigyáznunk kell. Óvatos bánásmódot igényelnek.

A tévúton járó tisztítókúrák nem csupán a májat terhelik meg nagyobb mértékben; hanem a mellékveséket is. Kezdjük azzal, hogy rendszerint

már amúgy is túlterheltek és legyengültek. Minden egészségügyi problémával küzdő ember mellékveséje beteg, és még ha kis mértékben is, de nem működik tökéletesen. Sokan szenvednek időszakos vagy folyamatos krónikus mellékvesekimerültségben. A májtisztítás során a mellékvese feladata annak feltartóztatása, aminek létezéséről senki sem tud - a májból kiszabaduló toxikus anyaghoz elegendő adrenalin kell rendelkeznie, amely-lyel öblítőmechanizmus módjára ki tudja azokat mosni a szervezetből. A májad által hatástalanított egységnyi mérleghez a mellékvesének két egységnyi adrenalin kell kiküldenie. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még nem képes megmérni a máj által alkalmanként - különösen tisztításkor - kibocsátott mérleg mennyiségét, mint ahogy a mérleg-adrenalin kapcsolattal sincsenek tisztában.

Amikor minden rendben történik, a legkevesebb adrenalin használja a szervezeted, mert a mérleg megfelelően és egyenletesen ürülnek ki, és nem kongatják meg a tested vészharangjait. Amikor azonban a máj olyan tempójú tisztításra kényszerül, amelyet nem lenne szabad elvárni tőle, a tested vészcsengői olyan vad csilingelésbe fognak, mintha átszakadt volna a város duzzasztógátja, vagy tűzvész ütött volna ki.

Maga a máj is kibocsát vészjeleket. Képzeld el, hogy görgetegköveket kell egy hegy tetejéről elhordanod. A munkafelügyelő egy túl nehéz darab megmozdítására kényszerít, és te ösztönösen visszatartod, hiszen túl nehéz irányítani. Ezt a pozíciót azonban nem tudod sokáig fenntartani, és érzed, hogy lassan elszabadul tőled. A vándorkő nagy robajjal megindul lefelé a hegyen, letér a csapásról, és egyenesen a hegy lábánál álló munkatársad felé zakatol. Mit teszel? Odaüvöltesz az odalent dolgozó barátodnak: „El az útból!” Ugyanezt teszi a májad is: amikor túl sok mérleg vagy túl gyorsan kell kibocsátania, kémiai vegyieteket küld ki a központi idegrendszernek, hogy figyelmeztesse a küszöbönálló erős mérlegtelenítésre.

Az idegrendszer azonnal értesíti a mellékveséket, hogy adrenalin kibocsátásával mentse meg a helyzetet és a testedet. Az adrenalin ebben az esetben szteroidvegyületként működve a lehető leggyorsabban megakadályozza, hogy a tested reagálhasson a mérlegre. Továbbra is a két egység adrenalin, egy egység mérleg arány érvényes - amely sok

méreg esetén nagyon sok adrenalin eredményezhet. Sok esetben eufórikus érzetet eredményezhet ez az adrenalinlöket. Tisztítási magaslát következik be, és az erős idegrendszerrel, egészségesebb májjal és mellékvesével rendelkezőknél ez az eufórikus magasságérzet napokig és hetekig is eltarthat, és nem engedi őket a mélypontok érzékeléséhez.

Sok esetben, amikor valaki trendi, extrém étrenddivatot követ, és elkezd rosszul érezni magát, azzal nyugtatják, hogy ez a gyógyulás jele. Noha igaz, hogy megfelelő körülmények között természetes detoxikációs reakciók keletkezhetnek, nagyon erős tisztítás esetében ez egyáltalán nem egészséges, hanem annak a jele, hogy egyszerre túl sok méreg áramlik át a szervezetben. Mi több, amikor a máj nagy mennyiségű, jogosulatlan mérget küld ki a szervezetbe, mert valaki a testet nem megfelelően támogató trendi tanácsot követ, a mellékvesék folytatják az egységnyi méregre jutó két egységnyi adrenalin kibocsátását. A meggyengült mellékveséknek nem jön jól az extra munka. Az eufória ellentéte következhet be, sok mélyponttal, ahogy végül a máj kénytelen felszívni a mergek nagy részét. Az érzékeny idegrendszerűeknek sem használ: noha ő maga is kármegelőzésre született, maga az adrenalin idővel elkezd rongálni a központi idegrendszert. Talán tüneteket is okoz, remegések, könnyű reszke-tések, különféle fájdalmak vagy szédülés formáiban.

(Az orvostudomány az adrenalin-idegrendszer kapcsolatnak még csak a felszínét kapirgálja. A Parkinson-kórosoknál például az orvosok kizárólag életmentéshez javasolják az epinefrinjekciót [az epinefrin az adrenalin másik neve], mert megfigyelték, hogy ront a beteg állapotán. Nos, azért, mert a Parkinson neurológiai eredetű, az epinefrin keményen bánik az idegrendszerrel. Az adrenalin-idegrendszer kapcsolat magyarázza azt is, hogy miért nem bírják a stresszt vagy a nyomást az idegrendszeri tünetekkel vagy betegséggel élők. Olyan érzékenyek az idegek az adrenalinra, hogy ha megjelenik - tehát probléma esetén - nem tudják visszafogni az érzelmeiket.)

Ha tisztítókúrát végzel, akkor kiegyensúlyozott tisztítást akarsz. Időnként jól érzed majd magad, máskor padlót fogsz, de az észszerűség keretein belül. Mindenki más egészségügyi problémákkal küzd. Mindenki eltérően reagál az egyes tisztításokra. Olyan radikális tisztítást azonban senki sem

akar, amely annyira megbetegít, hogy végül rosszabbul érzed magad, mint előtte. Évtizedek óta figyelem ezt a gyógyítás világában. Ahogy hosszú hetek múltán a tested felépül, úgy érezheted, hogy a szélsőséges tisztítás eredményezte a gyógyulást. Valójában azonban abból gyógyultál ki, hogy túl mélyre mentél. Szem előtt veszíted azt a tényt, hogy csak megpróbálsz visszajutni a tisztítás előtti állapotba - és az ezeket a szélsőséges tisztítókúrákat szorgalmazó szakértők és egészségügyi alkalmazottak is.

Egyetlen dolgot akarsz bármilyen tisztítástól, mégpedig a gyors felépülést. Amikor a máj gyors ütemű tisztításra kényszerül, a mellékvesék gyorsabban legyengülhetnek, ami megnehezíti a tisztítás utáni települést. Minél gyengébbek voltak a mellékvesék, annál nehezebb a felépülés. A szervezetedben a máj által kibocsátott toxinokat hatástalanítani hivatott adrenalin álmatlanságot is eredményezhet, ami tovább terheli a mellékveséket. Az extrém tisztítókúrák alanyai gyakran a szokásosnál kevesebbet alszanak, mert tombol bennük az adrenalin. Azután pedig gyakran rendkívül aluszé-konnyá válnak, mert a mellékveséiknek fel kell épülniük.

Meg kell védenünk a paprikáinkat -tehát a mellékveséinket. Nincs két egyforma mellékvese, még egy adott személy szervezetében sem. Noha könnyű egyformának feltételezni azokat, és talán megfigyeléskor is hasonlóknak tűnnek, valójában mikroszinten mindegyik egyedi formájú és méretű. Ugyanúgy, ahogy egyetlen növény két termésének is különböző lehet a formája, a színárnyalata, a csípőssége és a magjainak száma, a két mellékvese is mindig más egy kicsit. Az elmúlt évtizedek során több ezernyi mellékvesét láttam, és senkiben sem egyforma erejű a kettő. Azért mondom ezt el, mert fontos tudni, hogy a tisztítás során - és a máj minden tisztításban részt vesz - a gyengébb mellékvesének keményebben kell dolgoznia, hogy előállíthassa a kibocsátott mérgeg hatástalanításához szükséges adrenalint. Igazság szerint bármit teszünk is az életben, annak a gyengébb mellékvesének egy kicsit mindig keményebben kell dolgoznia. Annál fontosabb hát gondoskodnunk mindkettőről. A Negyedik részben bemutatott gyógyító információ mellett még több ismeretre tehetsz szert a Gyógyító médium Mellékvese-kimerültség című fejezetéből.

ADRENALINSEMLEGESÍTÉS

Vegyük közelebbről szemügyre az adrenalin-máj kapcsolatot a mindennapokban, amikor nem végzünk tisztítókúrát. Ha túl sok adrenalin kerül a véráramba, a májnak meg kell próbálnia semlegesíteni a hormont, ami egyszerre csodálatos folyamat és hatalmas munka: akár túl nagy lehet, ha nem figyelünk oda.

Noha a stresszt többnyire rossz szónak tartják, bizonyos mennyisége valójában jó dolog. Motivál, előrébb visz és összekapcsol bennünket azzal, amit én célplusznak nevezek. Ahogy a fejezet elején már említettem, bizonyos mennyiségű adrenalin egészséges és természetes. (Fontos információt találhatsz minderről a Gyógyító ételekben). A túl sok stressz, valamint a túlstimuláltság, a veszélyes tisztítókúrák, az adrenalinlöketes tevékenységek és a koplalás a mellékveséket folyamatosan túl sok adrenalin kipumpálására készíteti. Ez pedig felügyelet nélkül toxikus és maró hatású lehet az idegrendszerre és a test többi részére. (A mellékvesék kortizolt is kibocsátanak, ami olyan, mintha a jó gyerek együtt lógna a rossz gyerekekkel, az adrenalinnal. Amikor az adrenalin semlegesített és jól viselkedik, a kortizol kiegyenlítődik, majd elkezd észszerűen és hasznosan viselkedni. Ha halloween előestéjén a kortizol együtt lóg az adrenalinnal, az előbbi jó eséllyel elkezd követni az utóbbi példáját, majd elkezd tojással és vécépapírtekercs-csel dobálózni.) Ne feledkezz meg arról, hogy a felügyelet nélküli, túl sok adrenalin toxikus, korrozív természetét nem az okozza, hogy a testünk ellenünk fordul! Az adrenalin életmentő funkciói nélkül nem is léteznénk. Nem a testünk tökéletlensége az, ami miatt szembe kell néznünk az adrenalináradattal, hanem a mai világunk által támasztott nagy igények miatt.

Az immunsejtek - a limfociták, a mono-citák, a bazofil sejtek és a neutrofi-lek - számítanak a májra, amikor a mellékvesékből kiönlük az adrenalin. Az immunrendszernek ezek az alkotóelemei ideges természetűek; elszaladnak és elbújnak, mert nem akarnak felporzse-lődni. Tudják, hogy az adrenalin megsebesítheti őket, ezért a májra hagyják, hogy felfogja a csapást. A máj immunrendszerének kell a test legerősebbjének és leg-okosabbjának lennie; rendkívül intelligens fehérvérsejtekkel, amelyeket a máj egy kémiai funkciójával

készült filmes réteg von be. Ezek a fehérvérsejtek aminosavat, egyedi ásványi sót és egy májsejtproteint tartalmaznak, amelyek egy ideig meg tudják védeni az immunsejteket az adrenalin perzselő természetétől.

A jó állapotú máj képes megvédeni a lépet és a teljes immunrendszert. Az adrenalinlöketekre a máj - a test irgalmas, bátor megmentője - szivacsként reagál. Az adrenalin lényegében minden lehetséges ponton támad: a májkapuéren és a májverőéren keresztül beáramlik, de felszívódik a máj körüli pórusokból és a szomszédos nyirokedényekből is. Hírből sem hallott a jó modorról. Nem kopog, betöri az ajtót. A máj szívja fel a felesleges hormont, hogy megelőzze máshol a kárt. Áldozatot hoz, hiszen az adrenalin a májlebeny elfjeit sem kíméli. A májad által felszívott túl sok adrenalin a máj személyes immunrendszerének is az ellensége. Megszólal egy vészcsengő (nem az, amelyik akkor szól, amikor a máj túl sok mérget bocsát ki egyszerre, hanem egy másik), hogy figyelmeztesse a testedet a májad immunrendszerét ért támadásra, és hogy nagyon sok feladatot kell azonnal ellátni; a májimmunsejtek például úgy száguldanak a fontos dolgok megvédésére, mint ahogy egy anya rohanna az áradásban a kisbabája után. Az eltek is összekapják magukat, és egy csodalatos kémiai funkció kezd mozgásba lendülni, létrehoz egy bennünket védő, természetes, oldóanyagyszerű hatóanyagot.

Ennek a kémiai funkciónak az építőelemeit öreg, haszontalan hormonok adják, amelyeket a máj korábban begyűjtött, semlegesített és átalakított. A tested termelte egykor ezeket a normális hormonokat - nemi hormonokat és stresszhormonokat -, amelyek túléltek szolgálati idejüket, és itt kötnek ki a bajkeverő ételekből, például a tojásból és tejtermékekből származó hormonok is. Amikor a máj megtalálja ezeket a zsvány hormonokat a véráramban, a plazmatermelő sejtjei csapdába ejtik, hatástalanítják, majd lebontják és felkészítik őket az új, létfontosságú feladatokra.

Amikor legközelebb adrenalinlöket ér bennünket, ők esélyt kapnak, hogy elvégezzék új, fontos feladatukat: a vészcsengő megszólalásával aktiválódnak a májplazmasejtek. felszabadítják a régi hormonokat, és beindítják azt a kémiai reakciót, amely átalakítja őket az oldószerű

anyaggá. Tegyük fel, hogy sok félelem vagy stressz ér; szerelmes leszel; szakítasz a pároddal; haragot, árulást, fájdalmat, bánatot, aggodalmat vagy az élet egyéb hullámhegyeit és -völgyeit kell feldolgoznod. A mellékveséid rengeteg kortizol és adrenalin kibocsátásával reagálnak, hogy az üss vagy fuss reakcióval támogassanak téged. A tested tudja, hogy ennek a támogatásnak az ára az a rongálás, amit ezek a hormonok végezhetnek testi, mentális, de akár lelki szinten is. Ha a zsivány adrenalin érintkezésbe lép a máj immunrendszerének egy értékes fehérvérsejtjével, megsebesíti. A csontokba bejutva törékennyé és vékonyá teszi azokat. A foltos hajhullás (alopecia areata) - amit a mellékvese meggyengülése okoz, és az, hogy emiatt egyensúly-zavar keletkezik a hormontermelésében, melynek következtében egy specifikus hormonból kevesebbet állít elő - rossz-szabodhat, ahogy az adrenalinlöketek tovább gyengítik ezeket a mirigyeket. Az adrenalinlöketek súlyosbíthatják a meglévő depressziót, de akár elő is idézhetik. A májban lévő kórokozókat - EBV-t, övsömört, HHV-6-ot - is tovább erősítheti. Létezik egy hatóanyag, ami ezt mind megállíthatja, a károsodás megelőzésére létrehozott, testbe épült egyensúly: a régi, átalakított hormonokból készült új, kémiai vegyület.

A kibocsátás után ennek a hatóanyagnak az a feladata, hogy csapdába csalja és ejtse a friss és felesleges mennyiségű kortizolt és adrenalint. Az új, zsivány hormonok ismerősnek érzékelik a régieket, és abban a reményben vonzódnak felénk, hogy együtt majd erősebbek lesznek. Ha azt hiszed, hogy egy hormon képtelen a gondolkodásra, gondold át újra! Mérhetetlen adatmennyiség van az olyan biokémiai anyagokban, mint a hormonok, és napjaink tudománya vagy számítógépei képtelenek ezek dekódolására, és soha nem is lesznek képesek. Ha az emberi faj túléli azt a gyűlöletet, mohóságot és féltékenységet, amely háborúba és más pusztításokba vezet, és még ezer év múlva is itt élünk ezen a bolygón, akkor sem tudják megfejteni. A hormonokban lévő információ olyan roppant végtelen, mint maga az univerzum. Ennek az információnak egy része arra készíti a hormonokat, hogy hagyják magukat az emberi energiától vezérelni, és kapcsolódjanak az emberi lélek energiájára. Ezért kapcsolódnak a hormonok annyira az érzelmekhez - és ez az egyik oka annak, hogy miért szabadul fel adrenalin a szervezetedben, ha félsz.

Az új és a régi hormonok találkozásakor a régiek ragacsos minőségükkel úgy tartják fogva az újakat, mintha ragadós padlóra lépnél. Az új hormonok lelassulnak és elakadnak; azok a régi hormonok minden másnál hatékonyabban láncolják le őket. Mint amikor két egyforma erő küzd egymás ellen; amikor az emberek olajjal tisztítják meg az arcukat, vagy gombával gyógyítják a gombásodást. Amikor ezek a hasonló hormonok széttephetetlenül összekapcsolódnak -a nyers, intenzív érzelmekből vagy más extrém élményből keletkező friss, felesleges stresszhormonok és a régi, elraktározott, átalakított hormonok -, csodálatos kémiai reakció jön létre. Egyé válnak.

A két hormon ezentúl együtt alkot egy párt. A friss adrenalin és kortizol életet lehel a régi hormonokba, a régiek pedig halált az újakba, és csillapítják a félelem, a káosz, az árulás, a fájdalom, a bánat és a nyomás információját. Végül a régi hormonok hatástalanítják az újakat. Ők állítják meg végleg a hullámvasutat. Ők lesznek az áthatolhatatlan kőfal. Összekapcsolódva egyensúlyi állapotba kerülnek. A máj érzékeli, hogy a felesleges adrenalin és kortizol immár elfogadható, semleges zónába került, veszélytelenné vált, ezért kiválasztható és a veséken keresztül kiüríthető - ha a máj jól és hatékonyan működik.

Mostanra már te is tudod, hogy nem mindig van így. Amikor a máj a könyvben felvázoltak bármelyike miatt túlterhelődik, mérséklődik az adrenalin- és kortizolsemlegesítő képessége. Nem képes tovább védelmező szülőként ellátni a feladatát. Az átmeneti köztes állapotban még át tud alakítani valamennyit a régi hormonból, ám ezután pihenésre kényszerül. Ha még rosszabb állapotban van, akkor szinte az összes összekapcsolódott hormonvegyületet elraktározza a saját különleges raktáraiban. Abban a reményben, hogy egy szép napon fellélegezhet a terhei alól, és esélye nyílik a vegyület kibocsátására a testedből. Ha nem kapja meg ezt a lélegzetvételnyi pihenőt, akkor az összekapcsolódott hormonvegyület egy újabb stagnáló hulladékanyaggá válik, amely csak a helyet foglalja benne. Ahogy a 12. fejezetben olvashattad, a túl sok elraktározni való hulladékanyag súlygyarapodást eredményez. A meggyengült máj nem tudja ellátni hormonsemlegesítő feladatát sem. Továbbra is olyan sokat segít, amennyit csak tud, noha nem végzi tökéletesen a munkáját, és

emiatt az adrenalin egy része maró létezésével szabadon rombolhat a májban és azon túl.

Az ámulást, féltékenységet, sérülést, fájdalmat, bánatot, elhanyagoltságot, felelőtlenséget, nárcisztikus bánásmódot vagy más adrenalinfelszabadító élményt átélők közül sokaknál ezután mellékvesekimerülés jelentkezik. Esetleg az emésztőrendszerük válik érzékenyebbé, ahogy a máj a sok adrenalin felszívása miatt ideiglenesen meggyengül - a nem hatástalanított adrenalinról nem is beszélve, amely rendkívül korrozívan hat a bélfalra és a gyomorra. Mivel az ellenőrizetlen adrenalin táplálék a kórokozónak, nem ritka a kedvetlenség, a fáradtság és a rossz közérzet egy megterhelő élethelyzetet, például egy szeretett személy elvesztését, egy csalódást vagy egy szakítást követően. A máj immunrendszere, amely rendszerint megfékezi az EBV-t és a hozzá hasonló vírusokat, meggyengül a mellékvesét érő stressz pillanataiban.

A szélsőséges tisztítókúra során a májnak a vihar kellős közepén kell eldöntenie, hogy melyik vészcsengőre reagál: kibocsátja-e a régi, eltárolt hormonokat, hogy azok megköthessék és semlegesítsék a felesleges adrenalinot, hogy az ne fejthesse ki maró tevékenységét; vagy nem bocsátja ki, mert az agy okkal jelzett a mellékveséknek, hogy engedjék szabadjára azt a rengeteg adrenalinot, és védjék meg a lesteget a májból kikényszerített mérgektől. A szervezetben jelen lévő adrenalin szándékolt sokk a rendszernek; a méhcsípés utáni epinefrininjekcióhoz hasonlóan gyulladásgátlóként működik, hogy megállítsa a test méregre adott reakcióját.

A máj, az örök anyamedve tudja, hogy ebben az esetben mi a legfontosabb, ezért hagyja, hogy az adrenalin elvégezhesse a munkáját, ezért meghozza a kritikus döntést, és visszafogja az adrenalinot semlegesíteni képes, elraktározott hormonokat. Mindeközben azonban életre szóló csapást kell elszenvednie, amikor az adrenalin a véráramon keresztül teljes erővel a májra zúdul. Ez az egyik oka annak, hogy miért nem bízhatunk mindig a májtisztító kúrák májbarátságában. Ha egy mítoszokon és elméleteken alapuló, ember alkotta tisztítókúra vödörszámba préseli ki a májadból a mérgeket, és amelynek

hatástalanításához kétszer annyi adrenalinra van szükség, nos, az egyáltalán nem májbarát.

Könnyű lenne azt gondolni, hogy a magas zsírtartalmú étrendek puffért képeznek a véráramban a toxikus adrenalin ellen. Ám épp az ellenkezője történik!

A zsír eltorlaszolja az adrenalin útját, és sokáig a testben tartja. A zsírtól akadályoztatott adrenalint a máj nem tudja felszívni, hatástalanítani, tárolni vagy a vizelettel kiüríteni, amely így magához köti a kibocsátásával együtt járó információt. Ez egy zsírmájat vagy lassú májat jelöl, amely egyenlő a véráramban túlzott mértékben felhalmozódott zsírral, ami pedig aktívan tartja a felfokozott érzelmeket, például annak a pillanatnak az emlékét, amikor rájöttél, hogy a hivatalban kihagytak egy kulcsfontosságú értekezletből. Ez a titka annak is, hogy időnként miért nem tudjuk bizonyos sérelmeinket elengedni. Tisztítsd meg a májad, hagyd el a zsírt, és a májad végre feldolgozhatja az adrenalint, amely miatt újra és újra átéled az élményt.

ERŐSÍTSD MEG!

A mellékvesénk és a májunk hihetetlenül rugalmas és alkalmazkodóképes, amikor a helyes dolgot tesszük. Ha nem tudatosítod, hogy miként kapcsolódik össze a májad és a mellékveseid működése, akkor többet hibázol, és több aknára lépsz. A mellékvese különösen megbocsátó szerv. Azzal tudjuk jobban a gondját viselni, ha felismerjük, hogy hogyan működik a tisztítókúrák és a nehéz idők során. Néha egy kevés figyelem és egy kevés megértés valódi csodára képes.

Az emberek akkor lépnek a gondok csúszós lejtőjére, amikor nem értik meg a mellékvese működését. Sokakat az akadályoz meg ebben, hogy értelmetlenek a mellékvese működésének le'rására tett próbálkozások, hiszen az orvosok magát a mirigyet is alig értik. Az ebben a könyvben bemutatott információ megerősít majd! Pusztán a máj szerepének felismerése a folyamatban is megerősítheti a mellékvesét.

Amikor egy lépéssel tovább mész, és a könyvben bemutatott különféle módszerekkel vigyázol a májadra, a mellékvesédre is vigyázol, és

stressztől kíméled meg. Nem arról van szó, hogy buborékban kell élned, és elkerülnöd minden konfliktust vagy nehéz érzést. Alapvető jogod van megélni ezeket a kihívásokat. És alapvető jogod van hozzáférni az általuk kínált bölcsességhez, és hogy erősebben, nem pedig gyengébben emelkedj fel belőlük. A testünk tudja, hogy kell ezt tenni - bárcsak megfigyelnénk és együttműködnénk a valódi szükségleteivel.

20. FEJEZET

Vegyszer- és élelmiszerintoleranciák

A vegyszerérzékenység rendkívül frusztráló az érintetteknek. Az egyik oldala a fizikai szenvedés. A másik a találkozás a megértést nélkülöző világgal. Egy átlagos ember, akinek soha nem kellett efféle érzékenységgel megbirkóznia, az intoleranciával élőket abszolút hipochon-dernek vagy komplett örültnek vélheti. Hacsak nincs látható allergiás reakció -például az, hogy a földimogyoróra allergiást sürgősen kórházba kell szállítani, mert bedagadt torka teljesen elzárja a légútjait -, a kívülálló nehezen ismeri fel, hogy mi a helyzet. (A földimogyoró-allergia amúgy toxinérzékenység.) Az anafilaxiás sokk, az asztmás roham, a csalánkiütés - ezek a reakciók az érintettek csupán egy részét írják le. A vegyszerérzékenység gyakran láthatatlan a külső szemlélőnek, ezért az érintettek általában nehezen találnak támogatókat. Gyakran azt kapják vissza, hogy kitalálják az egészet, és csak figyelmet akarnak, esetleg pszichés problémával küzdenek. Mások talán fin-torgással, sóhajtozással vagy ugratással reagálnak a problémáikra. És esetleg azt is a fejükhöz vágják, hogy saját maguknak vonzzák be a problémát.

Amire itt igazán szükség van, az az együttérzés. A vegyszerérzékenységgel élők pontosan tudják, hogy mennyire valóságos a probléma. Nagyon-nagyon nehéz a helyzetük. Mérsékelt - extrém érzékenység esetében az érintettek gyakran bezárkóznak az otthonukba, mert ez tűnik az egyetlen biztonságos helynek. Néhányan a 22-es csapdjába kerülnek, mert a ház vagy lakás, ahol laknak, folyamatosan bocsátja ki az érzékenységet kiváltó anyagot, talán a levegőben lebegő szőnyegtisztító-illat, az építőanyag-szemcsék vagy egy más vegyszer formájában. Mivel a kinti világnak is megvannak a maga - gyakran kiszámíthatatlan - veszélyei, ezek az emberek sehol nem érezhetik biztonságban magukat.

EGY MÁS VILÁG

A vegyszerérzékenység mindenkire másként hat, és ugyanaz az embert is szinte minden alkalommal máshogy érinti. Mintha ezek az érzékenységek mozognának és elmozdulnának, maga az állapot pedig folyamatosan változna. Előfordulhat, hogy váratlanul szappant kell váltanod. Az egyik percben a parfümre vagy érzékeny, a következőben a hajlakkra, és a rákövetkező pillanatban talán az a teljesen természetes alapanyagú sampon lesz a bűnös, amit mindig is használtál. A következetlenség és a kiszámíthatatlanság súlyosbítják a nehézséget.

Talán azok közé tartozol, akik kezelni tudják az érzékenységüket. Megtanultad például, hogy amikor csak lehet, el kell kerülni a légtisztítókat, és akkor minden rendben. Ez az enyhe fokozat. Vannak, akiknek sok mindent el kell kerülniük. A hagyományos hajlakkot, kölnit, parfümöt, gyertyát, illatosított mosószert, textilöblítőt, különféle tisztítóoldatokat és igen, a sokak szervezete által nem tolerált légfrissítő is ellenség lehet - és ez nagyon helyes, mert rendkívül toxikus szerről van szó. Csupán egy fuvallat is elég. A szükséges hiperéberség megnehezíti a mindennapokat. Hova készülsz? Egy baráthoz, aki hagyományos toxikus tisztítószerekkel takarít, elektromos légfrissítőt használ és vegyszerrel kezelt potpourri dísztalat? Hogy éled túl a látogatást? Minden sarkon újabb aktivátor leselkedik rád. Még a karácsonyi fenyőfákat is lelocsolják valamilyen oldattal, hogy a lehető leghosszabb ideig zöldek maradjanak. Még a műfenyőket is olyan nanotechnológiás megoldásokkal kezelik, amelyek allergiás reakciókat válthatnak ki.

A vegyszerérzékenyek kénytelenek szakértőkké válni, és mindig tudatosan élni. Ők egy teljesen más világot látnak, mint mások. A vegyszer- (vagy étel-) érzékenységgel élőknek le kell venniük a rózsaszín szemüveget. Rengeteg időt és energiát kell a címkék elolvasására szánniuk, hogy megtudják, pontosan miből áll az összes termék, amellyel találkoznak, mi több, az alapanyagok eredetét is fel kell kutatniuk. Körültekintően kell bánniuk az új szőnyegekkel, bútorokkal és háztartási dolgokkal, például a festékekkel, a tömítésekkel, a kenőanyagokkal vagy a szigetelőkkel. Előre egyeztetniük kell a szállodákkal, hogy hipoallergén szobára lesz szükségük, ám semmi sem garantálja, hogy a hotelszobába lépve nem árasztja el őket az illatosítók szaga. Néhány vegyszerérzékeny a mérnököknél és a

vegyészeknél is tájékozottabb. Noha egy vegyész a szakterülete legmagasabb szintjein mozoghat, talán rengeteg szintetikus mosószerszemcse itatja át a ruházatát, különféle olajokat szivárogtató légfrissítőket használ, amelyeknek nem ismerjük az emberi szervezetre gyakorolt hatását, majd bepattan az autójába, amit nem sokkal korábban vegyszerekkel tettek illatosá és csillogóvá. A hétvégén esetleg úgy dönt, hogy magas VOC-tartalmú (illékony szerves oldószer) festékekkel szépíti a házat, utána pedig gázolajat tölt a fűnyíróba, amelyből néhány csepp a kezére csöppen. Végül lenyírja a füvet, és belélegzi a kipufogógázt. Egy vegyszerérzékeny ember valójában sokkal jobb pozícióban van azokkal a káros kitételekkel szemben, amelynek a vegyész az imént tette ki magát. Ha valaki mindezt felhozná a vegyésznek, talán azt válaszolná, hogy „ami nem öl meg, az erősebbé tesz”. Az élet más területein talán megállja a helyét ez a mondás. Itt nem.

Azok, akiknél újonnan alakult ki vegyszerérzékenység, nagyon nehéz időket élnek át. Először is ott az a tudatosulási folyamat, hogy valami nem stimmel. Rengeteg zavart okozhat ez a helyzet. Az életedben először rád törő fejfájások, a fura ízérzet a szádban, a nyelved bizsergése bizonyos alkalmakkor, ha gyorsan elfáradsz a szuper- vagy hipermarketben, ahol a szintetikus vegyszerek ezreit lélegzed be, esetleg a munkahelyeden szorítani kezd a mellkasod a sok illattól - ezek egyáltalán nem vicces tünetek. Az újdonsült vegyszerérzékenyek nagy kihívás előtt állnak, mert egyrésztől találniuk kell egy orvost, aki nem hessegeti el őket azzal, hogy „képzeldnek” és nem

is akarja őket beskatulyázni a Lyme-kór dobozába, másrésztől támogatásra van szükségük a családjuktól és a barátaiktól, akik talán értetlenül és türelmetlenül állnak a helyzethez, hiszen korábban minden rendben volt. A testi reakcióid sem egyszerűek, és a környezettedben élőké sem. „Miért nem tudsz olyan lenni, mint mindenki más, akik zokszó nélkül élik az életüket, parfümöt és sminket (vagy kölnit és borotválkozás utáni arcszeszt) használnak, elmennek a kozmetikushoz és belélegzik a kipufogógázt?” A vegyszerérzékenységet frissen megtapasztalok ezt az új valóságot nagyon korlátozónak élik meg.

Aztán ott vannak az igazi szakértők. Évek óta élnek a vegyszerérzékenységgel, tudják, hogy mit bírnak és mit nem, ismerik a korlátáikat - az életük mindennek ellenére kiszámíthatatlan. Időnként jobban érzik magukat és több külső hatást kibír a szervezetük, máskor pedig kevesebbet. A véletlen szeszélyének kiszolgáltatottjai.

Nem szabad összekevernünk a vegyszerérzékenységet a nyilvánvalóan káros vegyszerekre adott reakciókkal. Nem a szigorú használati utasításokkal ellátott vegyszerekről beszélünk most, azokról, amelyek láthatóan felmarják a bőrt. Hanem olyan anyagokról, amelyeket nem látsz, hallasz vagy érzel - amelyeket talán még az orrod sem árul el. Hogy válhat valaki a láthatatlanra érzékennyé? Mi történik? Minden a májban gyökerezik - és ezt az igazságot még a vegyszerérzékenyek sem ismerik.

Minden érintett megpróbálja kideríteni, hogy miért történt velük mindez; gyakran egy bizonyos eseményhez is kötik a dolgot. Néhányan úgy hiszik, hogy akkor kezdődött, amikor a parkban sétálva véletlenül őket is elérte a rovarirtópermet. Néhányan úgy hiszik, hogy egy bizonyos étel elfogyasztásával kezdődött a dolog. Mások azt mondják, hogy a házuk kifestésével kezdődött minden. Igen, ezek a tapasztalatok kiváltó okok lehetnek, és ekkor kezdődik annak felismerése is, hogy baj van - de korántsem ennyi a teljes történet. Mert mi a helyzet azzal a másik emberrel, aki aznap ugyanúgy a parkban sétált, és nemhogy nincs semmi baja, hanem még el is ballagott a háztartási boltba, ahol saját kezűleg vette meg azt a rovarirtót, amit később szétpermetezett a kertjében? Talán előbb-utóbb ő is érzékeny lesz, de még nem. Ez nem az ő mérföldköve volt. Az érzékenységet kifejlesztőnél a belső történések a meghatározók. Véletlen, hogy pont az a parki séta váltotta ki az intoleranciát. Mindenképp kialakult volna - a folyamat már korábban elkezdődött.

A VEGYSZERÉRZÉKENYSÉG TITKAI

Minden a májjal kezdődik, a test nagy szivacsával, amelynek az a feladata, hogy összegyűjtse, katalogizálja és ellenőrizze a több százezer bajkeverőt, a külső világból érkezőket és a saját testedben létrejövőket egyaránt. Mindezt a te védelmedben. Természetes, hogy a test toxikus anyagokat

termel - amikor például félsz, a mellékveséid adrenalint pumpálnak ki, amely az adott pillanatban segíti a túlélést, ám annyira erős, hogy a munka elvégzése után a májnak azonnal fel kell takarítania, hogy megóvja a tested annak maró természetétől. Az étелеink egy része sem túl kíméletes a májjal, legyen szó toxikus zsírról vagy láthatatlan toxikus vegyszerekről. Az óceánjáró hajók élelmiszerkészletét vegyszeres hatóanyaggal permetezik le, hogy minél tovább elálljon, amivel szintén a májnak kell megbirkóznia. A szervezetünkbe bevitt injekciók és gyógyszerek - egészen a gyermekkorban beszedett antibiotikumokig - mind több-fetfeladatot rónak a májra. A kórokozók, köztük az EBV, megkeresik a májhoz vezető utat, megtelepednek benne, és önmagukban is káoszt okoznak az olyan huliadékanyagok kibocsátásával, mint a dermatoxinok, a neurotoxinok és más melléktermékek.

Ezzel és a többi bajkeverővel a máj folyamatos egyensúlyjátékot folytat. Mennyi kerül a szervezetedbe a belélegzett levegővel, a veled érintkező baktériumokból, a véráramba visszaszökő vírus-toxinokból, és a szádon keresztül bevitt élelmiszerekből, italokból és gyógyszerekből? Mennyi mérgeanyagot engedhet kiürülni a májad, amikor elmész a mosdóba, anélkül hogy túlterhelned a szervezeted? Ez a beengedő-kiengedő egyensúlyjátékma örökké működik.

Sokak szervezete alig ürít ki mérgeanyagot. A máj lassú, a vastagbél máris piszkos, és még több mérge áramlik a szervezetbe a toxikus ételforrások, a friss festék, az illatos gyertyákkal teli boltba tett látogatás, a fogorvosi váróteremben használt elektromos légfrissítő, a kocsifeljáróra bekanyarodó szállítókosci kipufogógáza, az imént vásárolt új ruhára permetezett gyuliadásgátló vegyszerek formájában. A máj nem szabadíthatja fel olyan ütemben a mérgeanyagokat, ahogy azok beérkeznek. Majd megjelenik egy kioldógomb, és a szakadékba löki a májad.

Talán akkor, amikor a fogorvosod kicseréli az amalgámtömésed; ez ugyanis higanyt szabadít fel a szervezetedben (erről többet olvashatsz a Gyógyító médiumban). Talán a parki séta, ahol belefutsz egy toxikus gyomirtóba. Amikor a test -idővel - eléri ezt a túl toxikus állapotot, a máj pedig túlságosan lelassul ahhoz, hogy mindent ellenőrzés alatt

tartson, kialakul a vegyszerérzékenység. A végső kioldógomb nem az ok; hanem az utolsó csepp a pohárban.

A vegyszerérzékenység háttérében érzékeny idegrendszer áll. Azok a toxinok, amelyeket a máj nem tud semlegesíteni vagy magába fogadni, addig a pontig terhelik az idegrendszert, hogy az végül érzékennyé vagy akár allergiássá is válhat bizonyos mérgekre. Többféle formában jelentkezhet: fura érzéseket tapasztalsz a szádban, nem tudsz mélyen vagy „megfelelően” lélegezni, elmosódott lesz a látásod, krónikus fejfájás vagy migrén gyötör, fáradtságot, bizsergést és érzékelési problémákat tapasztalsz. Talán álmatlanságtól, szédüléstől, szorongástól, depressziótól vagy egyéb tünetektől szenvedsz. A tünetek egy része önállóan is jelentkezhet, például az idegrendszert támadó EBV neurotoxinok hatására. A vegyszerérzékenység az összes felsorolt tünetet is okozhatja. Ha a máj nem volna már amúgy is túlterhelt, a mérleg pedig nem billenne túl az egyensúlyi ponton - és az adott személynek nem lenne aktív EBV-fertőzése vagy másik jelentős problémája -, akkor egy erős kitéltől még nem alakulna ki vegyszerérzékenység. Nem pattanna át a kapcsoló nyelve.

Gyakran az EBV-ből származó dermatoxinok és neurotoxinok a májban raktározott bizonyos toxinokkal együtt okoznak vegyszerérzékenységet. Talán valaki EBV-vel fertőzött, de ha nem lapulnak a megfelelő toxikus nehézfémek vagy rovarirtók a májban, akkor nem feltétlenül alakul ki a vegyszerérzékenység. Noha a vírus érzékennyé teheti a központ' idegrendszerét, nem jelentkezik nála a vegyszerérzékenység komponens. A máj megfelelő mérgeiből táplálkozó EBV-sejtek által kiválasztott neurotoxinok és dermatoxinok azonban tovább gyengítik az idegrendszert. Ettől lesz még érzékenyebb a szemed (idetartozik a fényérzékenység is), és emiatt alakul ki a ködös agy jelenség, a szédülés, a nyelv bizsergése és a kezek érzéketlensége. Azt hiszik, hogy a belélegzett vegyszer - az üzletben árusított illatszerek, a fürdőszobai légfrissítő vagy a fodrászszalon hajlakkfelhője - okozza közvetlenül mindezt. Valójában azonban a vírusrendszer már épp elég mérget felhabzsolt a májban ahhoz, hogy érzékennyé tegye ezeket az embereket, így hát a külső inger - például mesterséges illat - jelentkezésére az idegrendszer azonnal reagál.

A felszín alatt működő ismeretlen tényezők teljesen összezavarják az egészségügyi kutatást és az orvostudományt, amikor megpróbálják megfejteni a vegyszerérzékenység okait. Az orvosoknak és a többi szakembernek nyitottan kell a témához közelíteniük, és fel kell ismerniük, hogy a legtöbb vegyszerérzékeny betegnél a központi idegrendszer meggyengült, és ezért nagymértékben egy vírusfertőzés lehet a felelős. Nem minden vegyszerérzékeny személynél találkozunk aktív vírusfertőzéssel. Sokukat bizonyos vegyszerhatás ért, amelyre a test hipertudatossággal, és ennek következtében hiperérzékenységgel válaszolt.

Ezek miatt fordulhat elő, hogy két ember két teljesen eltérő módon reagálhat ugyanarra az őket ért hatásra. Minden azon múlik, hogy az adott ember abban a pillanatban hol tart az életében - mennyire terhelt a mája, milyen mértékben képes kiüríteni a mérgeket, milyen vírustevékenység van jelen a szervezetben, és mennyire érzékeny az érintett. Sokaknál jóval azelőtt kialakul a vegyszerérzékenység, hogy ennek tudatában lennének. Amikor az érzékenység felszínre bukkan, olyan érzelmi elem társul hozzá, amely még jobban megnehezíti a testi szenvedést. Legközelebb mi váltja ki? Javulni fog az állapotom? Vagy romlik? Talán haldoklóm? Sokan nem tudják, hogy mi volt az érzékenységet kiváltó legutolsó csepp, és ez a rejtély önmagában is megnehezíti a helyzetüket. A félelem erősödik, és obszesszív-kompulzív zavar (OCD) alakul ki amiatt, amin keresztülmennek.

A szabadság abból a felismerésből fakad, hogy nem egyetlen vagy néma kioldógomb fordítja a feje tetejére az életed egyetlen éjszaka alatt. Hanem lassú folyamatról van szó, ami azt jelenti, hogy le is lehet bontani. A vegyszerérzékenységből kigyógyuláshoz türelemre és megértésre van szükség. Két fókusz igényel: törődni kell a májaddal és az idegrendszereddel. Nem kerülte el a figyelmemet az a tény, hogy a vegyszerérzékeny emberek nehezen méregtelenítenek. Sokan annyira érzékenyek, hogy még egy egyszerű étrend-kiegészítőt sem vehetnek be az idegrendszer lecsillapítására vagy a máj méregtelenítésére. Ha te is közéjük tartozol, ne gondold azt, hogy megrekedtél. Ebben az esetben az étel a megoldás - gondoskodj étellel a májadról és az idegrendszeredről.

AZ ÉTELÉRZÉKENYSÉG TITKAI

Ha ételérzékenységedben szenvedsz, akkor nagyon jól tudom, milyen tortúrákon mész keresztül. A korábban fogyasztott ételek mindennap új érzetekkel bombáznak. Sokan penészre gyanakodnak, pedig a valóságban itt is arról van szó, hogy vírusprobléma erősíti fel a kémiai érzékenységet. Magyarán, egy rakás EBV neurotoxin új szintre emeli a kémiai érzékenységet. Bizonyos esetekben maga az étel is vírustáplálék. A bajkeverő ételek táplálhatják az EBV-t, és az így keletkezett többlet neurotoxin gyulladásba hozza az emésztőszerveket.

A hiperérzékeny központi idegrendszerrel élőknek jellemzően a bélfalai is érzékenyek. Ennek az egyik oka az, hogy mivel kioldógombokat keresnek mindenhol, az érzékeik kiéleződnek, így gyakrabban termelődik adrenalin is a szervezetükben. Ha egy olyan boltba lépsz, amely hatással lehet rád, talán ideges leszel - a múltbéli reakciók ismeretében nagyon is jogosan és ez az idegesség beizzíthatja a mellékveséidet, hogy lépjenek közbe, és védjenek meg. Mindeközben mérsékelt üss vagy fuss állapot lép fel. Ugyanez történik akkor is, ha félsz az antibiotikum-rezisztens baktériumoktól, és kórházban kell meglátogatnod a barátodat. Fokozott szorongással lépsz az épületbe, tehát a mellékveséid adrenalinot fognak kibocsátani. Ahogy erről korábban olvashattál, idővel a megnövekedett adrenalinmennyiség telíti a májat, valamint a bélfalakat is, amiktől azok enyhén meg-perzselődnek. A bélfalakat borító több ezernyi ideg begyullad és szabaddá válik, az idegreceptorok pedig érzékenyebbeké.

Különböző ételek fogyasztásakor kényelmetlenség-érzetet tapasztalhatsz, amikor a bélfalakat érintve hozzádörzsölődnek ezekhez az érzékeny idegekhez. Könnyű ilyen esetben félelemmel reagálni. Talán azt mondja valaki, hogy „nem ehettek salátát, mert nem bírja a gyomrom, de a tojással semmi gond”. A helyzet ironiája, hogy a saláta valójában átmasz-szírozza a bélfalakat, fellazítja a törmeléket és más salakanyag-lerakódásokat, így azok ahelyett, hogy a vírusokat táplálnák, kiürülhetnek a szervezetből. Ezzel szemben a tojás táplálja az EBV-t és a hasonló kórokozókat, ami több neurotoxin termelődéséhez, majd végül erősebb vegyszer- és ételintoleranciához vezet. Azért jó érzés tojást enni, mert az sima, folyékony ragasztószerű anyaggá átalakulva a bélcsatorna közepén halad át. A saláta ezzel szemben kiéhezteti az EBV-t. Csodás

erejének egy része abban rejlik, hogy a bélfalakat súrolva azt érezheted, hogy érzékeny vagy rá. Valójában azonban a saláta csillapítja az idegeket; a belsejében lévő tejszerű anyag általános nyugtató, csillapító hatással bír.

Az alma a másik étel, amit sokan félve fogyasztanak. Valójában az almaérzékenység arra vezethető vissza, hogy az érintett mosatlan gyümölcsöt evett, amelynek héját még viasz és rovarirtó borította. Az ilyen esetekben a nyelv azonnal reagál a vegyszerekre, és az érzékeny, szájjaí összeköttetésben álló háromosztatú ideg (nervus trigeminus) és bolygóideg (nervus vagus) reakciót indukál, amely viszketést, bizsergő érzést, érzéketlenséget vagy égő érzést eredményezhet. Az ilyesmit megtapasztaló vegyszerérzékenységgel élők gyakran egy ideig tartózkodnak az almától, majd később, amikor megnyugszanak az idegeik, problémamentesen fogyaszthatnak organikus almát, ha kell, meghámozva.

Ördögi körnek tűnhet, amelyben néha pont az enyhülést hozó ételekre reagálhat a szervezeted. Ha ez rád is vonatkozik, lassan kezd el beiktatni a 37. fejezetben bemutatott különleges ételeket az étrendedbe, és próbáld meg a lehető legtöbb májbajkeverőt etkerülni a 36. fejezetből, különösen a listában felsoroltakat! Lapozd fel a Gyógyító médium Poszttraumás stressz szindróma című fejezetét, ha lelki támogatásra van szükséged, Mindenek-felett pedig emlékezz arra, hogy meggyógyulhatsz. Minden vegyszer- és ételintoleranciában szenvedő személynek van esélye arra, hogy egy nap jobban érezze magát. Ha gondoskods a májadról és az idegrendszeredről, van remény.

NEM BENNED VAN A HIBA!

Ha nagyon érzékeny az idegrendszered, a gyógyulásod után is reagálhatsz bizonyos szerekre. Még ekkor is be kell tartanod bizonyos szabályokat és korlátozásokat, amelyeket azonban te állítasz fel magadnak. Az ágyneműboltba besétálva talán továbbra is megfájdul a fejed vagy elönt a fáradtság a szövetekből áradó vegyszerek miatt. Ebben az esetben a felépülési idő rövidül - és sokat számít, hogy milyen gyorsan tudsz visszatérni a mindennapi életbe.

És a legfontosabb: jogod van reagálni a toxikus világra! Nem benned van a hiba; hanem a toxikus vegyszerekben és a folyamatosan jelen lévő stresszorokban.

Az érzékenység érték - te vagy a szénbánya kanárijja. Még ha a máj és az ideg-rendszer meggyógyításával teljesen elmúlik is az érzékenységed, ajándékot hagy magad után: a világunk veszedelmeivel szembeni fokozott tudatosságot, melynek segítségével a jövőben jobban meg tudod majd védeni önmagad és a családot.

21. FEJEZET

Metilációs gondok

Ha tájékoztattak már arról, hogy egy géned mutációja felelős a metilációs gondjaidért, akkor feltehetően úgy érezted, mintha rögtönítelő bíróság nyilvánította volna ki, hogy neked és a testednek van egy hibás, romboló, akadályozó eleme. Talán bizonyos vitaminokat és más táplálékkiegészítőket írtak fel a megfelelő metiláció elősegítésére, noha az valószínűleg nem mérsékelte a vereségérzetedet. Önmagában is elég, ha valamiért nem érzed jól magad, és csak ront a helyzeten, ha még meg is vádolnak, hogy helyrehozhatatlan génproblémával születted, vagy hogy az idők során rejtélyes génmutáció alakult ki - különösen azért, mert ez nem igaz.

A metilációs diszfunkció nem génhiba. Nem MTHFR-génmutációról¹ van itt szó; génmutáció nem okoz metilációs problémát, összeomlást vagy rendellenességet. A metiláció témája sokkal nagyobb és szerteágazóbb a hagyományos és az alternatív gyógyászat jelenlegi elképzelésénél. Ebben a fejezetben feltérképezzük az igazságot a metilációs probléma okairól, és megvizsgáljuk, miért magyarázzák félre a génvizsgálatok eredményeit.

A METILÁCIÓ

Először is, mi a metiláció? A testnek az a képessége, amellyel befogadja, felszívja és integrálja a kulcsfontosságú tápanyagokat az egészséges

ételekből, valamint az elfogyasztott és a bőrünkkel érintkező vízből, továbbá a napfényből és a friss, tiszta levegőből. Amikor fitokemikáliát, vitamint, ásványi anyagot vagy más tápanyagot veszünk magunkhoz, a szervezetünk átalakítja a kémiai struktúráját, hogy tökéletesen illeszkedjen ahhoz, amire a legnagyobb szükségünk van. Ez a folyamat lebontja, megváltoztatja és bioaktívabbá teszi a tápanyagokat, hogy jobban hasznosíthassuk azokat.

A metiláció legfőképp a májad egyik csodálatos feladata - éjjel-nappal végzi, amikor ébren vagy, és amikor alszol. A csípőbél segítségével dolgozik, amely a vékonybél végén egy kis emésztőszakasz, közvetlenül a vastagbél előtt. A tápanyagok legnagyobb hasznosulása érdekében a májad és a csípőbél együtt tevékenykedik, együtt játszik, egymásra támaszkodik és kommunikál egymással. Amikor az egyik szenved, a másik megpróbál segíteni rajta.

A májkapuerek létfontosságú tápanyagokat szállítanak a csípőbélből a májba, ahol az előbbiből kiágazó hajszalerek rákapcsolódnak a kapuérrendszerre, így biztonságosan eljutnak a májhoz. Ha a csípőbél nem funkcionál megfelelően, a belőle a kapuerekhez érkező tápanyagok mennyisége csökken, amivel a májnak kell megbirkóznia.

GÉNVIZSGÁLAT:

NEM AZ, AMINEK LÁTSZIK

Amikor a metilén-tetrahidrofolát reduktáz (MTHFR) teszt pozitív génmutációt jelez, a beteget génmutációval, rendszerint C677T vagy A1298C típusúval diagnosztizálják. Teljesen logikusnak tűnik, hogy egy génmutációs vizsgálat kimutatja a génmutáció meglétét vagy hiányát. Ám van itt egy csavar: valójában nem génmutációról van szó. A gén nem sérült, mutálódott vagy változott meg, noha a teszt-eredmények ezt mondatják az orvossal. Nem csupán arról van szó, hogy néha hiba csúszhat a vizsgálati folyamatba; hanem arról, hogy nem méri pontosan a mutálódott géneket, Pusztán az a tény, hogy a tudomány képes mikroszkóp alatt szemügyre venni egy DNS-t, még nem jelenti azt, hogy ebben az esetben mutáció történik. (És amikor más körülmények között valóban

megvizsgálják a géneket, még nem jelenti azt, hogy mindent meg is értenek azokkal kapcsolatban.)

A „génmutációs” vizsgálatok valójában a gyulladás jelenlétét mérik - nem azt, hogy mi okozta, vagy hogy mit jelent valójában. Csupán a markereit. A génvizsgálat pozitívuma, hogy kimutatja, ha megemelkedett a homocisztein-szinted és hogy valamilyen metilációs gond támadt. Ha végeztek már nálad homocisztein-vizsgálatot, akkor tudod, hogy a vérképeredményben a gyulladás alatt listázzák. Jó dolog feltárni a gyulladást és a metilációs problémát, ha ez a probléma. A vegyszerérzékenyeknél is jelentkeznek metilációs problémák, amely pozitív eredményt mutathat a génmutációs vizsgálatban és/vagy homocisztein-szint megemelkedésében.

Ugyanakkor a génmutációs vizsgálatok pozitívumai nem ellensúlyozzák a negatívumokat, például a páciens által elszenvedett testi és mentális károsodást, miután közük vele, hogy hibásak a génjei. Azt hihetnéd, hogy a hibásgén-magyarázat megkönnyebbülést hoz a betegnek, mert választ kap. Az az igazság, hogy nem hoz megkönnyebbülést, mert nem ez a válasz. Hanem az orvosi bürokrácia világának egyik csalása és kerülőutas megoldása, hogy ne kelljen kideríteni, miért sokasodnak világszerte a krónikus megbetegedések. Készülj fel arra, hogy mindenhol azt látod majd - hirdetésekben, reklámokban, tanulmányokban, jelentésekben, újságcikkekben és könyvekben -, hogy a gének felelősek mindenért. A kampány végtelenítetté vált.

Ha kaptál már valaha egy MTHFR-génmutációs diagnózist, akkor el kell engedned a génmutációs részt. Kapaszkodj bele a metilációs részbe, és az egészséged javítása érdekében koncentrálj a valódi probléma megoldására. Tudd, hogy miért jelzett génmutációt a vizsgálat; egy gyulladást mutatott ki, nem mutációt.

HOGYAN SIKLANAK FÉLRE A DOLGOK?

Hogyan alakul ki a metilációs probléma, és mi történik utána? Korábban már beszéltünk arról, hogy a májad több mint kétezer funkciója közül az egyik az, amely-lyel a tápanyagokat használhatóbb, elérhetőbb és biohomogénebb formába konvertálja, hogy az elfogyasztott táplálékból a

lehető legtöbbet nyerhesd ki. Ha például spenótos salátát eszel, a spenótlevelek tele vannak különféle B-vitaminokkal. Ezek a B-vitaminok eredeti, természetes állapotukban is hasznosak lehetnek. A májad ugyanakkor tisztában van a tested pillanatnyi szükségleteivel. Így hát, ha például fokozott stresszhatás miatti megemelkedett adrenalinkibocsátás vagy a tested egy pontján kialakulófélben lévő betegség miatt kimerülnek a raktáraid, a májad megkeresi és felerősíti a spenót által nagyvonalúan felkínált sok B-vitamin közül azt az egyet, amelyre szükséged van. Noha az egészségügyi kutatás és az orvostudomány ismeri a metiláció alapvető létezését, senki nem tudja, hogy a metilációs folyamatban a máj a „szupertáplálék” fogalmát egy teljesen új szintre emeli, melynek során a csípőből az esetek többségében nagy szerepet játszik; a hagyományos tápanyagokból szupervitaminokat és más szupertápanyagokat képez. Ezt a hihetetlen kémiai folyamatot a tested végzi el, nem valamilyen tudományos laboratórium; a tápanyagot sokkal életképesebbé és felhasználhatóbbá teszi a szervezeted többi része számára.

A folyamat egy másik figyelemre méltó aspektusa az, hogy a májad előre - még azelőtt, hogy megetted volna a spenótos salátát - rögzíti az adott B-vitamin iránti szükségletet. A szervezetedbe kerülő vitamint a májad azonnal felhasználja. Ugyanakkor felkutatja azokat a tápanyagokat is, amelyekre az esős napokon - fokozott adrenalinkibocsátás, betegség és más kihívások alkalmával, például rovarirtónak, friss festéknek vagy egyéb bajkeverőknek kitettségek esetén - szükséged lesz. Amíg te a salátát majszolod, a májad elraktározza a többi B-vitamint (és a spenótban lévő többi tápanyagot), mert tudja, hogy egy nap jól jönnek majd. Amit begyűjt, az mind nagyon specifikus neked és a szükségleteidnek - egy másik személy mája más tápanyagegyensúlyt állít fel. A májad továbbra is rád támaszkodik a folyamatos tápanyag-utánpótlásban. Így hát, ha nem eszel spenótos salátát és más tápláló ételeket, honnan tudná kinyerni az alapvető tápanyagokat, amelyekből metilált szupervegyületeket készít elraktározásra, és amelyeket aztán a véráramod segítségével elküld azokba a testrészeidbe, ahol égető szükség van rájuk?

A tested metilációs átalakítóképeségéhez szükséges egyik létfontosságú vitamin a B₁₂. Az a helyzet, hogy a B₁₂-vitamin napi több tízezer funkció végrehajtásában vesz részt. Olyan, mint a főcukrásznak a liszt -

enélkül a pékség egyetlen termékét sem tudná elkészíteni, legkevésbé a becses esküvői tortát. A máj erre a B-vitaminra támaszkodik, nagy mennyiségben tárolja, és a rendes szervműködés részeként folyamatosan felhasznál belőle. És a B₁₂-vitaminra is támaszkodik, hogy elvégezzen valamit, amikor kifogy az alapvető dolgokból: parányi mennyiségben képes önmaga is előállítani bizonyos tápanyagokat és kémiai vegyületeket. A főcukrászod, a máj csak akkor képes erre, ha elegendő mennyiségben áll rendelkezésére a kulcs-fontosságú alapanyag, a B₁₂-vitamin, amit kiküldőét az agyba, az idegrendszeredbe, a szívedbe és más testrészeidbe.

Az Első részből talán emlékszel még arra, hogy ideális körülmények között a B₁₂-vitamin egyike a csípőbélből a májba utazó tápanyagoknak. Ám még ezelőtt végbemegy a csípőbélben a B₁₂-metilációs folyamat. A májnak szüksége van erre a folyamatra. Amikor megcsappan a tápanyagraktárainak készlete, és még a B₁₂-ből, a mindent összefogó értékes ragasztóból is kevés van, a máj egy kémiai vegyületet választ ki az epébe, hogy annak közvetítésével haladjon végig a bélcsatornán, és adjon át egy üzenetet a csípőbélnek. Ha minden a tervek szerint megy, akkor a csípőbeled a B₁₂-vitamin aranybányája. Ami azt illeti, még az aranybányánál is jobb; a B₁₂-vitamin termelési központja. Az emelkedett biotikumnak nevezett ritka mikroorganizmusok (amelyekre friss, nyers, organikus, egyenesen a kertből vagy farmról származó, mosatlan vagy csak leöblített zöldségekből, például uborkából és zöld leveles zöldségekből tehetsz szert) kizárólag itt, a csípőbélben élnek, és ők állítják elő a B₁₂ vitamin abszolút metilált formáját, amely felszívódik a tested csatornáiban, majd hívó szóra a májkapuérrendszerbe torkolló hajszálerek segítségével visszahajózik a májhoz.

Ez a B₁₂-vitamin a máj legesiegefonto-sabb kötőanyaga, amely összetartja az egészséged várát alkotó téglákat. Ha elegendő van belőle, a máj nagy mennyiségben elraktározza, majd kiküldi a véráramba, hogy segítsen szinte minden vitaminnak, ásványi anyagnak és egyéb tápanyagnak a leghatékonyabban felszívódni. A B₁₂-vitamin az, amitől minden jól működik - a katalizátor, a varázsszőnyeg, az uralkodó, amely vitalitással áld meg bennünket. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány

felismerte elsöprő hatását. És a fejlődés ezen a ponton meg is állt. Mintha felfedeznének egy bennszülött kultúrát, és úgy döntenének, hogy nincs szükség a nyelvét vagy a szokásait tanulmányozni. Az orvosvilágnak rengeteget kell még feltárnia a B₁₂-ről.

A májad tudja, hogy mit csinál a csípőbeled, és a csípőbeled is tudja, hogy mit csinál a májad. Beszelenek egymással, kommunikálnak, oda-vissza küldözgetik az információt. Amikor minden jól működik, tökéletes harmóniában dolgoznak azért, hogy a szervezeted megfelelően metiláljon, megkapja és hasznosítsa a létfontosságú, metilált tápanyagokat. Mindezt azzal a céllal, hogy te ne szenvedj tápanyaghiányban.

A harmónia tökéletes, amíg el nem romlik valami. A megfelelő metilációs képesség elvesztésekor gyakori, hogy az érintettet MTHFR-génmutációval diagnosztizálják. Talán találsz egy kiváló orvost, aki jóféle táplálékkiegészítőket javasol, és ez egy ideig esetleg segít is. Azt azonban nem tudja megmondani, hogy mitől jött létre ez az állapot, és kétségkívül nem érezteti veled, hogy képes vagy megváltoztatni a sorsod - mert szemmel láthatóan tudományos köbe vésett az elképzelés, hogy a te génhibád miatt alakult ki az állapot, és a helyzet megváltoztathatatlan.

A metilációs folyamat akkor siklik félre, amikor a májad időközben túltelítődik üledékkel. Ennek az üledéknek egy részét talán a szülőidtől örökölted, majd az idő múlásával egyre több dolog rakódott le benne. Ugyanazok a ludasok, amikkel az előző oldalakon is találkoztál, köztük növényvédő szerek, olyan rovarirtók, mint a környezetünkben mind a mai napig megtalálható jó öreg DDT, toxikus nehézfémek, antibiotikumok és más, receptre kapható gyógyszerek, valamint a májnak gondot okozó problémás ételek. Ám ezek a bajkeverők önmagukban nem elegendők ahhoz, hogy egy téves MTHFR-génmutációs diagnózissal végezd; még egy kritikus alkotóelem kell a történethez - egy vírus.

Igen - vírus kell ahhoz, hogy kialakuljon az igazi metilációs rendellenesség. De nem akármilyen vírus; hanem a herpeszvírus család egyik tagja. Ez lehet övsömör, HHV-6 vagy akár cytomegalovírus is, noha az EBV a főkolompos. A vírus - amit néhányan a szüleiktől örökölték - csendesen élédegélhet a májban, ahol lassan szaporodik és egyre nagyobb

mennyiségben választja ki mérgező virális hulladékát. A vírushulladék a többi ott élő bajkeverővel együtt felhalmozódik a májban, lelassítják, és így nem képes megfelelően és hatékonyan kommunikálni a csípőbéllel, nem tud elegendő B₁₂-vitamint elraktározni, készíteni és a test különböző pontjaira elszállítani. A májat idővel egyre nagyobb terhelés éri, így egyre több segítségre van szüksége a csípőbélből, amely ennek következtében túlhajtja magát. Ha nem megfelelő az étrendünk és nem választjuk meg bölcsen az ételeinket, akkor a csípőbél elveszíti azt a képességét, amellyel előállíthatja a mi és a májunk túléléséhez szükséges metilált B₁₂-vitamin saját változatát és koenzimjét.

A legrosszabb metilációs állapotot ennek az aggasztó hármasnak a kombinációja idézi elő: nincs elegendő B₁₂-vita-min, a csípőbél termelőszalagjáról nem érkezik B₁₂, és a máj túlságosan legyengült ahhoz, hogy saját maga B₁₂-t állítson elő. Amikor a máj a véráramba bocsátja a többi raktáron lévő tápanyagot, nem lesz jelen a ragasztó, a főcukrász lisztje -a biohasznosuló, tökéletesen elkészített, metilált B₁₂ -, hogy velük tartva elősegítse a hiányállapotot megelőző maximális hasznosulást. Még ha a vérvételi eredményed magas B₁₂-szintet jelez is a véráramodban, ez nem jelenti azt, hogy a B₁₂-vi-tamin jelen van a szerveidben, a központi idegrendszeredben és a tested más fontos részein. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem tudja, hogy a központi idegrendszer és a test többi része annak ellenére B₁₂-vitamin-hiányos lehet, hogy a véráramban magas ennek a vitaminnak a jelenléte. A magas érték továbbá nem mutatja ennek a B₁₂-nek az életképességét - tehát azt, hogy milyen mértékben metilált vagy használható. Ami azt illeti, a véráramban nagy arányban jelen lévő B₁₂-vitamin azt jelentheti, hogy a tested nem képes hasznosítani.

(Mellesleg, noha jó dolog metilált B₁₂-vitamin étrend-kiegészítőt szedni, és szükség is van rá, amikor nem megfelelő a testműködésünk, semmi nem ér fel a szervezeted által végrehajtott metilációval, amikor a csípőbél és a máj megfelelő eszközöket kap ahhoz, hogy úgy dolgozhassanak, ahogy kell.)

Mindennek ellenére még ez sem jelenti automatikusan a pozitív MTHFR-génmutációs vizsgálati eredményt vagy a megemelkedett homociszteinszintet. Akkor diagnosztizálnak génmutációt, amikor elég ideig van jelen vírustevékenység a májban ahhoz, hogy a szerv ne tudja az összes virális hulladékot visszatartani. Ezen a ponton a vírus mérgező melléktermékének, vírustokjainak, neuro- és akár dermatoxinjainak egy kis felhője kiszabadul a véráramba, ahol megemeli a homociszteinszintet és bepiszkolja a vért.

Végző soron a piszkos vér a téves pozitív MTHFR-génmutációs vizsgálatok valódi kioldógombja. Ezek a tesztek valójában nagyszámú gyulladásmarkert jeleznek, mert a vért telíti a mérgező virális hulladék és más toxinok is, például a májból kiszabaduló nehézfémek. Ezek csupán az olyan gyulladásmérő vizsgálatok felmagasztalt változatai, mint az antinukleáris antitest (ANA) és a C-reaktív fehérje (CRP) tesztek, amelyekkel krónikus betegségeket szoktak diagnosztizálni és félrediaosztizálni, például a lupust. (Ha az MTHFR-teszt negatív, ám a homociszteinszint magas, az kisebb virális terhet és magasabb toxinszintet jelent a májban, valamint a csípőbél állapotának romlását.) Emlékezz: a toxikus törmelék - amelynek túlnyomó része vírusos eredetű - magas vérárambeli szintje az, amely pozitív MTHFR-eredményeket indukál, és elterjeszti azt a téves információt, hogy a génjeid megváltoztak és mutálódtak.

KORRELÁCIÓ, NEM OKSÁGI VISZONY

Az MTHFR-génmutációt gyakran összefüggésbe hozzák a terhességi mérgezéssel (preeclampsia) - tehát, ha egy nőnél a terhesség során mérgezési tünetek jelentkeznek, az orvosok a génmutációra kenik a helyzetet. Klasszikus esete ez annak, amikor az egészségügyi iparág vesz két nem teljesen értett, egészségvonatkozású állapotot, majd összeragasztja azokat, mert történetesen egyszerre jelennek meg. Hirtelen közük veled, hogy az egyik okozza a másikat. Az orvosi diagnózisok több száz egészségügyi állapotnál követik el ezt a „korreláció, tehát oksági kapcsolat” hibát. Az egészséged egyik aspektusát hibáztatják egy másik megjelenéséért, pedig a kettőnek semmi köze egymáshoz - a kapcsolat máshol van, de ezt senki nem látja.

A terhességi mérgezés valódi okozója egy vírusfertőzés. A májban és a szaporítószerv-rendszer egyes részeiben, például a méhben tanyázó EBV a felelős. Valójában az EBV a petefészekciszta, a méhmióma és számos más szaporítószerv-rendszeri betegség és állapot okozója. A vizsgálatból kimutatott génmutációval könnyű egy olyan probléma okozójának beállítani, amit mostanáig senki sem értett. A terhességi mérgezést a génmutációnak tulajdonítani olyan, mintha a csokoládédarabkás teasüteményre lennél érzékeny, és a csokoládédarabkák jellegzetes formáját tulajdonítanád az ételintoleranciád okának. A csokoládédarabkák formája utalhat egy bizonyos márkára, ez alapján pedig kinyomozhatjuk a használt alapanyagokat. De nem maga a darabka formája okozza az ételérzékenységet; az csupán egy jel. A pozitív génmutációs teszt és az emelkedett homocisztein-szint jelek, amelyekből tanulhatunk. Napjaink orvosi információjával még mindig nagyon távol állunk a teljes igazság megismerésétől.

A trombózis a másik olyan állapot, amelyet tévesen a génmutációnak tulajdonítanak. A trombózis valódi oka a stagnáló, diszfunkcionális, lassú vagy akár zsírmáj előtti állapotban lévő máj, amely tele van toxinokkal, vírusokkal és egyéb kórokozókkal. Az egészségügyi iparág egy másik óriási tévedése ez, és újabb példája a mindenkit érintő krónikus betegségeknek. A trombózis esetében nem szabad megfélemlenünk arról, hogy a meggyengült máj pozitív eredményt gerjeszthet a génmutációs vizsgálatban. Mivel a trombózisért is a máj felelős, a két állapot látszólag egyszerre fordul elő. Mindkettő ugyanannak a májproblémának a terméke.

A jövőben a génmutációs vizsgálatokhoz egyre változatosabb betegségeket kapcsolnak majd. Hamarosan a nátha is pozitív eredményt mutat, veled pedig közük, hogy a náthadat génmutáció okozta. Azt viszont senkinek nem mondják el, hogy a génmutációs vizsgálat a régi gyulladásteszteknek a kifinomultabb változata. Ha a vérvételi laborok az MTHFR reduktáz vizsgálatokat a homocisztein-tesztekhez hasonlóan a gyulladások alá sorolnák, az orvosok és a betegek is felismernék, hogy nem közvetlenül a génmutációt mérik. Erre a változtatásra talán soha nem kerül sor, mert korunkban és napjainkban az egészségügyi kutatás és az orvostudomány figyelmének fókuszusa a genetikára irányul, az pedig figyelmen kívül hagyja több száz krónikus betegség valódi okát. A kutatás

és a tudomány olyan közel áll a valódi kapcsolatok és a valódi válaszok felismeréséhez - és mégis egyre jobban eltávolodnak attól.

MINDIG ATE PÁRTODON

Igaz, hogy amikor a máj és a vér olyan mértékben beszennyeződik, hogy szükségessé válik egy MTHFR-génmutációs vizsgálat, valószínűleg metilációs problémád van, mert a pozitív teszteredmények és a piszkos vér mind annak az indikátora, hogy a májad túlságosan beteg ahhoz, hogy megfelelően metilálja a tápanyagokat. Az azonban nem igaz, hogy baj lenne a lényed információs rostszálaival. Elismétlem: a metilációs probléma nem génprobléma. Mindig is külsős bajkeverők okozták, például vírusok, nem a te tested. Ameddig képes volt rá, a májad szembeszállt velük, hogy megvédjen téged a metilációs diszfunkciótól. Egy adott ponton azonban nem bírta tovább, és át kellett kapcsolnia valamelyik élet-halál funkciójára, hogy egyben tartson téged. A tested mindvégig a te pártodon állt.

Ha a májad megtisztul, újjászületik, megfiatalodik, meggyógyul és megerősödik, a tápanyagok megfelelően felszívódnak és feldolgozhatóvá válnak. Úgy működnek majd, ahogy a tápanyagoknak működniük kell a szervezetedben. A csípőbél megerősödik. A B₁₂-vitamin jobban hasznosul. Mivel a metilációs gondok valójában a lassú, eldugult és diszfunkcionális májra vezethetők vissza - és a benne tárolt kórokozók és mérgek mértékére -, ennek az állapotnak az orvoslásával megszűnnek a kapcsolódó betegségek is. Nem kell többé amiatt aggódnod, hogy az orvostudomány milyen elméleteket gyárt a génmutáció és az agyvérzési kockázat, a szívbetegség vagy vérrögképződés közötti kapcsolatáról, mert ismered az igazságot: a májhoz köthetők, te pedig vigyázol a májadra. A terhességi mérgezésért, a trombózisért és a pozitív MTHFR-génmutációs teszteredményekért felelős vírusok száma mérsékelhető. Amennyiben kimutatható az emelkedett homocisztein-szint, az is csökkenthető, csakúgy, mint a gyulladás más jelölői.

Egészséges májjal magad mögött hagyhatod a diagnosztika korlátait. Ezzel a tudással felvértezve elindultál az egészségesebb élet útján. Dobd le magadról annak a gondolatnak a terhét, hogy a DNS-ed tökéletlen, és

fedezd fel ismét a belső békét, miután gondoskodtál a májadról, megtisztítottad a véredet és ismét jól érzed magad a bőrödben.

1

Az MTHFR gémutációt gyakran összefüggésbe hozzák az autizmussal, bizonyos ételintoleranciákkal. Az MTHFR-mutációban a folsavat nem tudja a szervezet hasznosítani, csak a folát formát - a Szaklektor.

22. FEJEZET

Ekcéma és pikkelysömör

A modern orvostudomány az idők során rengeteg címkével látta el a különböző bőrbetegségeket: seborrhoeás dermatitisz, másfajta dermatitiszek, lupus kiütés, csalánkiütés, vitiligo (bőrpigmenthiány), májfoltok, cellulitisz, rosacea, aktinikus keratózis, szkleroderma (bőrkérgesedés), lichen szklerózus, és természetesen ott az ekcéma és a pikkelysömör is. A bőrbetegségek nem egyformán jelentkeznek az embereken, noha ezt rendszerint az orvoslás figyelmen kívül hagyja. Vegyük például az ekcémát! Gyakran tekintenek rá úgy, mintha egyetlen tankönyvi változata volna. Ez pedig egy sor téves diagnózishoz vezet, köztük az idiopátiás (ismeretlen eredetű) címkéhez, amikor az érintett beteg tünetei a szűk ekcémadefiníció kívül esnek. Valójában az ekcéma és a pikkelysömör több száz válfaja létezik.

A rosacea az ekcéma egyik megnyilvánulása. Az orron, az orcákon, az állón vagy a homlokon megjelenő rosacea típusú kiütés az ekcémának csupán egy közönséges megjelenési formája, amely történetesen az arcon jelenik meg, nem pedig egy másik, különböző és titokzatos bőrbetegség. A lupus szintén népszerű címke. Az orvosok ahelyett, hogy leásnának annak mélyére, hogy mi okozza ezt a típusú rejtélyes kiütést, inkább elmagyarázzák, hogy a tested megtámadja önmagát, ami nem igaz. Az egyik téves diagnózis a másikhoz vezet; az egyik kuszaság a másikhoz. Nem tudod, hogy mi okozza a kiütést, nem tudod, hogy miért fáradt a páciens, hát betolod a lupus skatulyába. És mi a lupus? Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem tudja, tehát lehetetlen megfelelően diagnosztizálni. Önkényesen kiválasztott szó a tünetek zűrzavarára.

A csalánkiütés a másik rejtély, amiről azt tartják, hogy azért alakul ki, mert nagy mennyiségű hisztamin szabadul fel a testben, ami miatt bőrkiütés keletkezik. Ha heveny kiütések jelentkeznek a bőrödön, te pedig az ügyeletén kötsz ki, az orvosod első kérdése az lesz, hogy mit ettél. Ha azt feleled, hogy pulykás szendvicset, az orvos valószínűleg nem az ételnek tulajdonítja a kiütéseidet, mert a pulyka amolyan normális étel. Ha

azonban azt feleled, hogy epret, akkor az orvos valószínűleg levonja a következtetést, hogy allergiás vagy az eperre. A sonkás szendvicstre sem fog gyanakodni, az almára azonban igen. Ha egy szelet pizza a válasz, a doktor nem fogja azt tartani a probléma okának, a granola esetében azonban a zabot, a diót, a mogyorót vagy a magvakat fogja okolni. A csokoládés jégkrém negatív, a málnás sörbet pozitív. Erre a gondolkodásra tanították az orvosokat, a képzésüket pedig kőbe vésettnek tekintik, noha nem mindig helyesek a feltételezések arról, hogy mely ételek okozhatnak reakciót.

Nincs nyilvánvaló, normális magyarázat, a csalánkiütés pedig felismerhető minta nélkül köszön vissza újra és újra. Mivel nincs mivel összekötni a pontokat, az orvosok gyakran bedobják az idiopátiás, krónikus allergia tartományába. Magyarul: „Fogalmunk sincs, miért vannak ezek a reakcióid.” Ha a bőrbetegség makacsul fennáll, akkor az orvosok napjainkban hajlamosak autoimmunnak titulálni - tehát lupust diagnosztizálnak. Ha nem elég az allergiás vagy autoimmun jelző, akkor a géneket hibáztatják. A felszínen észszerűnek hangzik, ha azt mondják valakinek, hogy azért van bizonyos bőrbetegsége, mert az anyja, az apja vagy egy korábbi felmenője is ebben szenvedett, ezért az érintettek nem is ásnak mélyebbre. Még akkor is genetikainak nevezik, ha a felmenők nem szenvedtek semmilyen bőrbetegségben. Az orvosok válaszokat akarnak adni a betegeknek, ami tiszteletre méltó - és annál sajnálatosabb, ha ez a válasz nem mindig helyes.

KÉRETLEN MÁJLAKÓK

Honnan származnak valójában a rejtélyes kiütések? Szinte minden bőrbetegség a májban gyökerezik. A kényszerű együttműködés miatt a béltraktus is gyakran belekeveredik a történetbe; mindazonáltal az ekcémának, pikkelysömörnek, rosaceának, lupusnak, cellulitisznek, vitiligónak, májfoltoknak és egyéb elszíneződésnek címkézett állapotok mind a májnál kezdődnek és végződnek. Még az akne is a májból fakad. (Az aknáról több szót is ejtünk a következő fejezetben.)

Ezek az állapotok azért alakulnak ki, mert bekerül valami a májba, aminek nem kellene ott tennie. Van valami az otthonodban, aminek nem kellene ott lennie? Piszok, rendetlenség, szemét, pókok, poratka, esetleg

gápszivárgás? Ezek a problémák akaratunk ellenére is minduntalan felbukkannak, és ha egyszer megjelennek, elkezdenek galibát okozni, így kezdődnek a bőrproblémák is - a máj kéretlen vendégeiként. A bőrbetegség típusa attól függ, hogy milyen méreg vagy kórokozó került a májba, és mennyi halmozódott fel belőle. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem ismeri ezt fel, mert a jelenlegi szűrési módszerek nem mutatják ki, ha a májat megtöltik a vírussejtek és a különféle toxinok. Amit pedig nem látnak, azt nem is értik. Mindeközben az orvosok által használt autoimmun elmélet az immunrendszeredet hibáztatja a bőrproblémákért, ellenségként kezelik a bőrt, mintha az egyik pillanatról a másikra elárulna, kimarná a bőrszövetet és gyulladást okozna. Képtelenség ez a téves elmélet. Talán túlterhelődik a tested és nehezen látja el a funkcióit, de soha nem árul el.

A bőrbetegségek egyik legellenségesebb toxinja a réz. A rézcsövek gyakori hordozói ennek a nehézfémnek. A rovarirtó szerek, mint például a DDT és modern rokonai szintén rézben gazdag anyagok. Előfordulhat, hogy egy egész életen át halmoztad fel, és örököltél is valamennyit (de nem genetikailag) olyan felmenőktől, akiknek a szervezetét átította. A májban megrekedt higany a bőrbetegségek következő nagy felbujtója, valamint a rovarirtók, a növényvédők, az oldóanyagok, a petróleumtermékek (még a benzinkutas tankolás is káros lehet), antibiotikumok és más gyógyszerek.

Ahogy ezek a bajkeverők idővel felhalmozódnak a májban, az lelassul - és ahogy az előző fejezetben láthattuk, a túlterhelt máj nem tud megfelelően méregteleníteni. Néha ezek a mérgek is elegendők egy-egy bőrbetegség kialakulásához, ami sok orvost összezavar, noha talán csak véletlenszerű kiütésről vagy száraz bőrről van szó, amely időnként nem hagy aludni éjszaka.

A DERMATOXINHATÁS

A komolyabb bőrproblémák akkor jelennek meg, amikor egy kórokozó, például az EBV is tanyát ver a májban. Az egyes kórokozók - de akár ugyanannak a kórokozónak a különböző alfajai - eltérő étvággyal habzsolják a különböző toxinokat. Attól függően alakulnak ki a kiütések, hogy milyen kombináció van jelen a májban. Az EBV egyik

típusának például jobban ízlik a réz, amely súlyos ekcémában nyilvánul meg. Egy másik EBV típus a higanyt szereti jobban, amivel fáradtságot és csalánkiütés-szerű, pillangó kiterjedésű kiütéseket okoz, és ami a lupus diagnózisához vezet. A bőrreakciók azért keletkeznek, mert ahogy az EBV a kedvenc táplálékából falatozik, egyben ki is választja azt, és az eredeti réz vagy higany egy sokkal pusztítóbb formáját bocsátja ki - a dermatoxint.

Az elpárolgott metiltoxin, tehát a der-matoxin könnyedén áthalad a kötőszöveteken és a szerveken. Ha a májad jól működik, te pedig egészségesen táplálkozol, rendszeresen mozogsz és megfelelően ürítesz, akkor a metiltoxin a vékony- és a vastagbélben keresztül viszonylag könnyen kiürül. Ha azonban a legtöbb emberhez hasonlóan a te májad is lassú, akkor ez az újragyártott mérge visszakúszhat a nyirokrendszerbe és a véráramba. De ez még nem jelent automatikusan bőrbetegséget. A legtöbb ember szervezete öngyógyító. Még ha stagnál is a máj, a mérgek visszaszivárognak a testbe, az emésztőrendszer pedig nem működik jól (talán szoruló-sos), a szervezeted akkor is megpróbál más kivezetőutakat találni a metiltoxinok számára - például a véráramon keresztül a vesékbe, onnan pedig a vizeletbe.

A mentőterv végül kifulladásra, és elkezdenek megjelenni az intoleranciák. Az ételérzékenység azt jelezheti, hogy valami nem jól működik. Még az alapvető hisztaminreakciók is azt indikálják, hogy a máj nem úgy funkcionál, ahogy kellene, és felhalmozódnak benne a mérgek. Megjelenhet egy kis rosacea. Vagy egy nagyobb, lupusra emlékeztető kiütés, ami önmagában is jelentkezhethet, de a lupusra jellemző tünetekkel is. Némelyeknél kis ekcémás folt jelenik meg a karon, a könyéken, a mellkason vagy a fül mögötti részen. Ez a kezdet.

Ha a rézből és/vagy higanyból származó újragyártott metiltoxin - a dermatoxin - a folyamatosan táplálkozó kórokozónak köszönhetően továbbra is szaporodik, a testre túl nagy teher hárulhat. A toxinok igazán elkezdenek hallgatni magukról, egyre közelebb rágják magukat a bőrhöz, lerakatokat hagynak és megszorulnak a bőr alatti zsírszövetben. Az orvostudomány nem sejtí, hogy a bőr alatti zsírszövet lényegében a második májad. Van itt egy természetes védelmi mechanizmus, amelynek

az a dolga, hogy az irhán és a felhámon keresztül áttaszítják a toxinokat, hogy azok végre megtalálják a kiutat a bőr felszínére, ki a testedből. A bőröd egyik valódi feladata az, hogy megszabadítson téged ezektől a toxinoktól.

Igen ám, de ezt a természetes folyamatot a normális, mindennapos mérgekre tervezték, nem pedig a megtervezett, legyártott, ember készítette vagy módosított mérgekre, mint amilyenek a vírusok és a vegyipar legkiválóbb rovarirtói, gombaölői, növényvédői, oldóanyagai és toxikus nehézféméi. Soha nem lenne szabad olyan durva vegyi találmányokkal megbirkóznunk, mint amilyenekkel manapság találkozunk - a májnak nem feladata ezek tárolása. Az EBV-nek és a hozzá hasonló vírusoknak nem lenne szabad olyan pusztító formákat ölteniük, mint amivé válnak a vegyi találmányok feihabzsolása után. És legfőképpen, a bőrnek soha nem lenne szabad ipari főzeteken tivornyázó vírusokból készült dermatoxinokkal találkoznia. Az égvilágon senkinek nem lenne szabad ekcémásnak lennie! Noha úgy érezheted, hogy a bőröd ellened dolgozik, az az igazság, hogy továbbra is a te pártodon áll, érted dolgozik, és a helyes dolgot teszi. Az ember gyártotta bajkeverők nélkül soha nem alakulna ki ekcéma.

Az orvosoknak a következőket kellene mondaniuk: „Parányi mintát vettünk a bőrsejtjeidből, és dermatoxint találtunk benne. Ez egy újragyártott mérge, ebben az esetben nyolcvanéves réz keveredik higannyal. A májraktáraidban elzárt rézzel táplálkozó EBV nevű vírus hulladékával és az abból származó fehérjéjével együtt mindez azt jelenti, hogy a májadbán lévő vírus-toxin reakció a forrása annak a higanynak és réznek, ami a bőrirritációt okozó toxikusabb forma forrása. Nem a tested a hibás. A tested nem támad önmaga ellen. Nem is a génjeidben van a hiba. Úgy kezeljük a helyzetet, hogy kiiktatjuk az étrendedből a kedvenc táplálékát, és ievadásszuk a vírust. Ez életre kelti a májadat, és akkor a bőröd is meggyógyul.”

Ez az a válasz, amelyet az orvosoknak a legelitebb, legkiválóbb egyetemekről hozniuk kellene. De mégsem ezt tanítják nekik. Hacsak csoda nem történik, és a modern orvostudomány rekordidőn belül fel nem zárkózik ennek az információnak a felismerésével, a

közeljövőben egyetlen orvosi rendelőben sem hallod majd ezt a választ. Évtizedekbe telhet, amíg az egészségügyi kutatás és az orvostudomány a bőrgyógyászok kezébe adja azt, amire szükségük van ahhoz, hogy megfelelően és teljes körűen tájékoztathassák a betegeket a krónikus és rejtélyes kiütéseikről. Emlékezz: a legfejlettebb orvostudomány is elakadt annál a téves autoimmun elméletnél, hogy az immunrendszered támad a bőrödre. Pillanatnyilag ez a legjobb magyarázat. Gondolj csak bele, hogy milyen hosszú még innen az út az igazságig!

így hát a (májadban lakó nehézfémekkel és más toxinokkal táplálkozó) dermatotoxinok bőrfelszínre bocsátása a tested téged szolgáló profi védelmi rendszere. A bőröd jól tudja, hogy a májad túlságosan leterhelt, és pánikszerűen tolja fel a felszínre a mérgeket. A dermatotoxinok tényleg megkeserítik az életet, de legalább már távol kerültek a belső szerveidtől; a bőrszövetet rendkívüli mértékben irritálják, borhibákat, repedéseket, szakadásokat, hegeket, pikkelyeket, vérzést és mindenféle kiütést okoznak. A bőrszövet felhámján található apró idegvégződések miatt jelentkezik az irritáció. Gyulladásakor az idegek összeszorulnak és széthúzódnak; ez okozza a kiütés viszkető, kényelmetlen és néha egyenesen fájdalmas jellegét. A felsorolt tünetek életminőséget romboló jellege attól függ, hogy az EBV vagy más vírusok mely válfaja van jelen, a májban lévő nehézfémek és egyéb toxinok szintjétől, a máj lassúságától és az aktuális étrendedtől, amely sok, a háttérokot szolgáltató vírusfertőzést tápláló, haszontalan ételt tartalmazhat.

MI ÁLL A BŐRBETEGSÉG MÖGÖTT?

Ahogy korábban már említettem, a bőrbetegségeket a májban élő különböző bajkeverők okozzák, amelyek különféle kórokozói táplálékkal élnek.

Az ekcéma felerészben réz és felerészben higany kombinálódása valamilyen vírussal, leggyakrabban EBV-vel.

A pikkelysömör háromnegyed részben réz és egynegyed részben higany kombinálódása valamilyen vírussal, leggyakrabban EBV-vel.

A rosaceát rendszerint az egyszerre a májban és a vékonybélben jelen lévő higany, valamint egy vírus, leggyakrabban az EBV okozza.

A lupus típusú kiütések szintén higany-alapúak, ám ezúttal nagyobb arányban van jelen az EBV.

A májfoltokat felerészben metilált alumíniumból és felerészben metilált kadmiumból, nikkelből, ólomból és higanyból álló elegy okozza; a különböző típusú májfoltok ennek a második elegendő az összetétel-változásaiból fakadnak.

A lichen szklerózust a májban élő vírus okozza, amely rézzel, higanyal és örökölt DDT-maradványokkal táplálkozik. Az így keletkező dermatoxinok bárhova kerülhetnek, noha jellemzően a test alsó felén maradnak, az esetek többségében deréktól lefelé. Ennek az az oka, hogy a dermatoxint a benne lévő DDT-maradványok lefelé húzzák, amikor a véráramba érkezik és megtelepszik a nyirokrendszerben, így a dermatoxinok rendszerint a test alsóbb területein érkeznek a bőrfelszínre. Noha gyakran ekcémának vélik, ám ez egy másik betegség; a lichen szklerózusnál a bőr sérülékenyebb lesz. Jellemzően először közönséges dermatitisznek diagnosztizálják, majd később, ha nem javul, rásütik az autoimmun bélyeget. Félreértés ne essék; a máj vírusfertőzéséről van szó. Nem is genetikai eredetű, noha klasszikus orvosi baklövés ezt képzelni. Bármilyen további előfordulása a családi vérvonalban a generációról generációra átörökített DDT miatt lehetséges.

A bőrkérgesedés (szkleroderma) az arthritis psoriatica egyik változata, amely lényegében mélyszövetfájdalommal, ízületi fájdalommal és gyakran hidegre-melegre való érzékenységgel társuló ekcéma vagy pikkelysömör. Ám ebben az esetben sem arról van szó, hogy a test önmagát támadná, és nem is genetikai eredetű. A szklerodermánál a közönséges ekcémát okozótól eltérő EBV-alfaj játszik szerepet, amely inkább higanyal, semmint rézzel táplálkozik. Ebben az esetben gyakori higanyforrást jelentenek a különféle rovarirtó- és gombaölő szerek. A tüneteket a dermatoxinok és a neurotoxinok egyaránt okozzák, ahol az előbbi a bőrt, az utóbbi pedig a mély kötőszöveteket és az ízületeket károsítja.

A vitiligót (bőrpigmenthiány) szintén vírus okozza - nem a genetika vagy az önmaga ellen forduló test. Ez azonban más, mint a kiütések; itt a dermatotoxinok a bőrpigmentet előállító sejteket károsítják, amelyek hiperérzékenyen reagálnak ezekre a mérgekre. Ezek a dermatotoxinok jellemzően a HHV-6 vírustól származnak, alkalmanként az EBV egyik változatától, amely a májban megtelepedve formaldehiddel, alumíniummal és némi rézzel táplálkozik. Legfőképpen a nyomokban jelen lévő formaldehiddel interakcióba lépő nagyobb alumíniumlerakatokból készül a pigmentsejteket romboló dermatotoxinoldat.

A seborrhoeás dermatitist a toxinnal terhelt máj okozza. Ebben az esetben nincs jelen vírusfertőzés; nem kórokozó okozza a galibát, hanem a máj, ami egy kicsit mindennel túlterhelt, és elérte a zsírmáj előtti állapotot. A lelassult máj piszkos vért eredményez, és az innen felszabaduló toxinok okozzák ezeket a jellegzetes tüneteket.

A klasszikus dermatitisz a pikkelysömör egy általános változata, amelyet a májban élő és rézzel, egy kevés alumíniummal és rovarirtóval, valamint

DDT-maradványt táplálkozó vírus okoz. Ez a vírus az EBV egyik gyakoribb mutációját.

Az aktinikus keratózis - amely során érdes tapintású, enyhén kitüremkedő foltok keletkeznek a bőrön, és amelyek időnként maguktól eltűnnek, majd visszatérnek - szintén az ekcéma egyik válfaja. Itt egy specifikus EBV-alfaj, a vírus hatvan változatának egyike táplálkozik nagy mennyiségű higannyal és némi rézzel.

A cellulitist a Streptococcus és a dermatotoxinok kombinációja okozza. A Streptococcus kikerült a bőr alatti nyirokerekbe, és a baktériumok májból kiszabaduló dermatotoxinokkal való interakciója hozza létre ezt az adott bőrbetegséget.

TÜNETCIKLUSOK

Az ebben a fejezetben tárgyalt belső dermatotoxinok különböznek a rendszerint dermatotoxin szóval asszociált külső dermatotoxinoktól. Nem

tisztítószerokról vagy más, a bőrön kívülről gyulladást okozó irritáló anyagokról van szó. Hanem a májban megtelepedő kéretlen iátogatókrói. Ezeknek a dermatoxinoknak a belső gyártású természete magyarázza azt is, hogy sok bőrprobléma miért ciklusokban jelentkezik. Amikor a bőrünk, a legnagyobb szervünk kétségbeesve hajtja a dermatoxinokat a felszínre, rendszerint már egy másik adag dermatoxin készül a májban. Ez azt jelenti, hogy egy dermatoxin csomag eléri a bőrfelszínt, kitör, majd ellaposodik a tevékenysége, ám mindeközben már újabb főzet készül. Ha nem tartod tisztán a májad, ha nem gondoskods róla, és nem iktatod ki a vírust vagy az egyéb kórokozókat, akkor jellemzően épp abban az időszakban, amikor a bőr javulni látszik - gyakran hathetes ciklusokban - átverekshi magát egy adag dermatoxin a bőr alatti zsírszöveten, a bőrfelszínre tör, és a probléma újabb fellángolását okozza.

A súlyos bőrbetegséggel küzdők közül sokan helyi szteroidkezelést igényelnek, ám a gyógyszert elhagyva még erősebb reakciót tapasztalnak, mert a mögöttes májproblémát soha nem kezelték. Sőt, egyre több dermatoxin halmozódik fel a májban és a bőr alatti zsírszövetben. A szteroidok nem a toxinoktó! tisztítják meg a testet; hanem a toxinra adott reakciót mérsékelik. Ha megszűnik a szteroidok (vagy más immunszupresszlv gyógyszerek) jelenléte, attól a dermatoxinok még maradnak, így a testi reakciók is.

Abszolút érthető, hogy miért használnak az emberek szteroidot a bőrproblémáikra. Bizonyos bőrbetegségek kínzásszámba mehetnek a tombolásuk tetőfokán, ezért teljesen rendjén van, hogy az érintett szteroidot szed a legrosszabb időszak átvészelésére. Azt fontos megérteni, hogy miként működnek ezek a szerek. Az orvosvilág azt hiszi, hogy a szteroid megakadályozza a test immunrendszerét a bőr megtámadásában. A valóságban azonban a gyógyszer azt akadályozza meg, hogy a test reagáljon a vírus által készített dermatoxinokra. A szteroidok ugyanúgy működnek a bőrbetegségek esetében, mint amiért a plasztikai sebészeti beavatkozás után azonnali szteroidkúrát rendelnek el a pácienseknél - megakadályozzák a test gyulladáshos reakcióját az orrplasztikára vagy a többszörös kozmetikai vágásokra. A plasztikai sebészeti vágásokat nem az önmaga ellen forduló test okozza, mint ahogy a bőrbetegségeket sem.

Az olyan bőrproblémák, mint az ekcéma vagy a pikkelysömör nem egy elfogyasztott ételre adott gyors reakcióként érkeznek. A kémiai érzékenységhez hasonlóan lassan alakulnak ki, ami azt jelenti, hogy bármikor láthatóvá tehetik magukat. Rendszerint azt hibáztatjuk, amit épp megettünk, vagy amit épp csináltunk a megjelenésük pillanatában. Talán a ma vagy tegnap elfogyasztott almát. Talán az ebédnél rendelt salátát. Talán a barátunk telefonhívását. Talán túl sokat tévéztél. Mindenféle lehetséges okot kitalálunk a bőrbajainkra. Többnyire az ételeknek tulajdonítjuk a legnagyobb szerepet. És igen, az elfogyasztott táplálék a bőrproblémák gyógyításában is nagy szerepet kap. A tejtermék, a tojás és a búza táplálja az EBV-t és a többi kórokozót - ami például azt jelentheti, hogy az EBV több vírussejtet termel, amelyek pedig még több rezet, higanyt és más toxikus nehézfémet képesek felhabzsolni a rovarirtó és növényvédő szerekből, valamint az antibiotikumokból. A vírus így több dermatoxint állít elő, ez pedig időnként a szintén vírus által termelt neurotoxinnal kiegészülve új tüneteket produkálhat, például fájdalmat, szédülést, bizsergést, csípőt csiklandozó érzést, fülcsengést, érzéketlenséget, vagy mint az arthritis psoriatica esetében, ízületi fájdalmat.

A hipotetikus ügyeleti rendelő orvosához hasonlóan valószínűleg te is arra gyanakodnál, hogy egy ételre reagált így a bőröd - rendszerint gyümölcsre vagy zöldségre. Íme, az egyik általános forgatókönyv: Egy szép napon tojásos-sajtos szendvicset eszel, majd a köhögésedre bekapsz egy antibiotikumot. Ez táplálja a májadbán lévő EBV-t, noha abban a pillanatban nem jelentkezik bőrreakció. Két nappal később a vírus aktívan felhasználja az antibiotikumot, a tojást, a sajtot és a búzát, hogy dermatoxint termeljen a májadbán. A kiütéseid csak ekkor kezdenek el súlyosbodni - igen ám, de te épp elmajszoltad a nagyidtól aznap délután kapott almát, ezért a gyümölcsre gyanakszol. Valójában ennyi idő kellett ahhoz, hogy a bőrprobléma fellángolást okozó dermatoxinok elkészüljenek és eljussanak a bőrödig. Az alma szívességet tett az egészségednek, de csak a vádakát kapta érte cserében. Ez csupán egy példa a sok kavarodásról az ételek körül.

NAGYTAKARÍTÁS

Akármilyen bőrproblémától szeretnél megszabadulni, mindennél fontosabb, hogy gondoskodj a májadról, törődj vele, megszólítsd, dédelgesd és odafigyelj rá. Valószínűleg szabályoznod kell a gyulladás folyamatát - hiszen ahogy a májad tisztul, a dermatotoxinok tombolva robognak fel a bőrfelszínre, és ugyanazokat a tüneteket okozzák, amelyeket meg akarsz gyógyítani. Ha azonnal kiüríted őket, túlterhel a sok kellemetlenség. Mi több, a bőröd is megszokta már, hogy reagál a dermatotoxinokra, ezért időre van szüksége, hogy megnyugodhasson. A legrosszabb típusú ekcémától vagy pikkelysömörtől szenvedők szervezetében egy kevéssel több réz, higany és májban tárolt virális hulladék található, ezért a gyulladás is tovább tart. Ha ez téged is érint, légy nagyon türelmes.

Az étrend mindennél fontosabb. Bármilyen bőrbetegség kínozzon is, kerüld a Bajkeverők a májban című 36. fejezetben felsorolt egészségtelen ételeket! Ahogy telik-múlik az idő, megtapasztalod az eredményeket. Van, aki azonnal. Másoknak várniuk kell. Végül, ahogy a máj megtisztul, kiszabadulnak belőle a toxikus nehézfémek és a kórokozólerakódások olyan kicsire zsugorodnak, hogy minimalizálódik a bőrbetegség, vagy esetleg örökre meg is szabadulsz tőle.

23. FEJEZET

Akne

Az akne jelenléte azt jelenti, hogy a májban krónikus, alacsony szintű Streptococcus fertőzés van jelen. A Streptococcus akkor telepszik meg itt, amikor a máj bőséges mennyiségű táplálékot bocsát a rendelkezésére. Az antibiotikum a Streptococcus egyik kedvenc üzemanyaga - és a máj egyik legnagyobb ellensége. Történetesen az aknéval küzdők gyakran kaptak belőle életük egy korábbi pontján, más, a máj számára nehezen elviselhető gyógyszerekkel együtt. Végtelenített körré válhat a helyzet, ahol az antibiotikumok táplálják az aknét okozó Streptococcut, a bőrgyógyász pedig az akne miatt írja fel a betegének a további antibiotikum-kúrát.

Mi lett hát először, a tyúk vagy a tojás - az akne vagy az antibiotikum? Egyértelmű a válasz: az antibiotikum. A májunk antibiotikum- és egyéb gyógyszerraktárai egészen gyermekkorig vagy akár csecsemőkorig is visszanyúlhatnak. A máj sok más bajkeverőjéhez hasonlóan ezt is megörökölhetjük a családi vérvonalon keresztül a felmenőinktől, így előfordulhat, hogy a májad már a születésed pillanatában tartalmaz antibiotikumot. Majd a kisgyermekkor is gyakran hoz antibiotikum-kúrákat. A fülgyulladást például a Streptococcus okozza, noha rendszerint általános bakteriális fertőzésnek diagnosztizálják, amire antibiotikumot írnak fel.

(Ha a fülgyulladás súlyosbodik, az orvos gyakran szteroidcseppeket ír fel, fülcső alkalmazásával próbálják megakadályozni a hallójáratok eldugulását és elősegíteni, hogy a szteroidok heveny gyulladás esetén is eljuthassanak a rendeltetési helyükre. Ez sokat segíthet súlyos gyulladás esetében. A kisbaba első fülgyulladása azonban rendszerint nem ennyire veszélyes. Ebben a korban a fülfertőzések gyakran kezelhetők természetes baktérium- és vírusölőkkel, például bodzavirágsziruppal, sivatagi petrezselyem (lomatium) gyökerével, cinkkel, aranygyökérrel, C-vitaminnal és ökörfarkkóró-fokhagyma fülolajjal. Ezekkel el lehet kerülni az antibiotikum-használatot, mert kezelik a háttérben dolgozó Streptococust.)

Most jön a lényeg: a hagyományos, receptre felírt antibiotikumok nem pusztítják el a Streptococust úgy, ahogy kellene, ugyanis ez a baktérium hihetetlenül adaptív természetű. Számos antibiotikum-fajtaival szemben alakít ki rezisztenciát. Így hát, ahogy életünk során egymás után gyógyulunk ki a különféle fertőzésekből, az első fülfertőzésektől kezdve a légúti fertőzéseken keresztül a homloküreg-gyulladásig és azon túl, a testünkben lakozó Streptococcus immunissá válik a kezelésükre felírt sok antibiotikumra - sőt, idővel még meg is erősödhet. A húgyúti fertőzést és a bakteriális hüvelygyulladást is a Streptococcus okozza, pedig ezeket gyakran tévesen gombás fertőzésnek diagnosztizálják; tehát Candida burjánzásnak, mert ez nyilvánvaló az orvosok számára. Gyakran ajánlanak gombaellenes gyógyszereket. (A Candida önmagában soha nem okoz problémát; ő csak a hárivívő. A Candidá-va/ kapcsolatos igazságról még többet olvashatsz a Gyógyító médium című könyvemben.) A helyesen

diagnosztizált húgyúti fertőzésre és a bakteriális hüvely-gyulladásra antibiotikumot írnak fel. A mai orvoslás egyik nagy hibája ez, amely erősíti a Streptococcus baktériumot, és rengeteg embernek okoz folyamatos, krónikus húgyúti fertőzést, bakteriális hüvelygyulladást és gombás fertőzést. Minél több receptre felírt antibiotikum és gombaellenes gyógyszer halmozódik fel a májban és a szubkután zsírszövetben, annál több Streptococcus lesz immunis rájuk, és hosszú távon annál többet szenved az érintett.

MINDIG AZ ANTIBIOTIKUM AZ ELSŐ

Mi köze van mindennek az aknához? Rengeteg! Az aknét az emberek életének korai, nem dokumentált háborúi okozzák. Minden valós akneproblémával küzdő személy kortörténetében kimutatható az antibiotikum, még azelőtt, hogy a pattanásaikra ugyanezt felírták volna. Ez a tyúk és a tojás rész: mindig az antibiotikum az első. Annál a nagyon kevés embernél, akik aknegondokkal küzdenek, de gyerekkorukban egyszer sem szedtek antibiotikumot - még az emlékezet előtti időszakban sem, például kétéves korukban köhögésre -, akkor az a családi vérvonalból vagy állati fehérjéken keresztül került a szervezetükbe.

Nemcsak arról van szó, hogy antibiotikum-rezisztenssé válik a Streptococcus, hanem táplálkozik is belőle. (A tisztás akne esetében, ha az érintett nem is szed antibiotikumot, a Streptococcus akkor is képes más tápanyagot találni magának. Hamarosan erre is kitérünk.) A lényegében motorolajból származó finomított petróleum minden baktériumban megtalálható - nem azért, mert ott kell lennie, hanem az iparági alkuk és üzleti szerződések miatt, amelyeket valószínűleg jóval a születésed előtt írtak alá. Műanyag is van az antibiotikumban, és természetesen ne feledkezzünk meg az egészségügyi használatra termelt genetikailag módosított (GMO) kukoricáról sem. Ez a gabonatípus teljesen más, mint a fogyasztásra termelt GMO-kukorica. A Streptococcus megtanulja felhasználni ezeket az antibiotikum-alapanyagokat, és a baktérium elpusztítására szánt kezelésemből táplálkozik.

Az antibiotikum nem tűnik csak úgy el a kúra után a szervezetből. Hanem megtelepedik, és a májában tároít szeméttelép része (esz. Ez a

„szeméttelép” nemcsak abban az értelemben az, hogy a májad olyan, mint egy telep, amit beszennyez az ember készítette törmelék, hanem abban az értelemben is, hogy a szemét helyet foglal el. Mi történik a valós életben, amikor az otthonod túlszűfoltta és rendtelenné válik? Rálépsz valamire vagy megbotlasz valamiben, aminek nem lenne ott a helye - és megsérülsz. A májban olyan sok a maradék antibiotikum, toxin és mérge, amelyek fényűző és boldog életet biztosítanak a Streptococcusnak egy nagyon kényelmes környezetben. Mindeközben elveszik a teret a jótól.

A bakteriális torokgyulladás az egyik galiba, amit a Streptococcus a szervezetedben okozhat. Nem csak a gyerekek és a kamaszok körében gyakori, felnőttek is belehalhatnak a Streptococcus okozta torokfertőzésbe. Ez valójában a Streptococcus baktérium egy rendkívül antibiotikum-rezisztens válfajának a támadása, amit jellemzően étteremben vagy mosdóban szedtek össze. A mandulagyulladást az EBV okozza (amely a kezdeti stádiumban mononukleózisként jelentkezik), valamint a vírus társtényezője, a Streptococcus. A krónikus allergiákat a testben nagy mennyiségben jelen levő Streptococcus-lerakódások okozzák. A homloküreg-gyulladásért is ő a felelős. Gyerekeknél PANDAS (Streptococcus fertőzéssel társított gyermekkori autoimmun neuropszichiátriai kórkép) formájában is megnyilvánulhat. De megint csak, mi köze van mindennek az aknához? Rengeteg! Ezek azok a betegségek, amelyek nagyon gyakran érintik a fiatalokat, és amelyeket gyakran antibiotikummal kezelnek. Ez pedig esélyt ad a Streptococcusnak arra, hogy megvesse a lábát a szervezetedben, és végül akne formájában kivirágozzon.

Az immunrendszered folyamatosan ellenőrzi és megpróbálja kontroll alatt tartani a testi környezetet, ezért a kis mennyiségű Streptococcus megtalálja azokat a helyeket, ahol meglapulhat és kikerülhet a látókörből. A máj ideális rejtekhely. A máj immunrendszere már a belépés pillanatában feltartóztatja és elpusztítja a legtöbb Streptococcus baktériumot. Néhányan azonban átsiklanak a fegyveres örök ellenőrzőrendszerén, és megbújnak a szerv szeméttároló osztályán. Ez az a szeméthalom, ahol tömördek hulladék halmozódik fel, abban a reményben, hogy a máj gazdája megkapja a helyes cselekvéshez, a méregtelenítéshez szükséges információt.

A májad mindig helyesen akar cselekedni. Például mindennap meg akar inni egy pohár citromos vizet; több gyümölcsre, zöld leveles zöldségre és más zöldségre vágyik; és zellerlére, amikor csak lehet. Mi azonban nem ezt a magatartást tanuljuk. Hanem szakértőktől azt halljuk, hogy növeljük a zsírbevitelünket, ám ezeknek a szakértőknek fogalmuk sincs arról, hogy mi okozza a krónikus betegségeket. Repülőgép-pilótaként nem úsznád meg szárazon egy ilyen szintű hiányossággal, krónikus betegséggel azonban megteheted. Teljesen más a standard. Így hát egyre több a szemét a lerakótelepen, a halmok egyre nőnek, a Streptococcus pedig könnyen talál magának egy kis zugot vagy repedést, ahova befészkelheti magát: a máj kötőszövetébe vagy a lebény közepére, a csövekből származó réz, a konzervdobozokból származó alumínium, a tonhalból és gyógyszerekből származó higany, az elektronikai eszközeink akkumulátorából származó mérgek, műanyagok, rovarirtók, növényvédők, ruhákból származó tűzvédő vegyszerek, szőnyeg-tisztítók, a nanotechnológiás spray-k nanorészecskés hatóanyagai vagy a kedvence, a baktériumok mellé.

Ha azt hiszed, hogy soha nem fogyasztottál még antibiotikumot, sem a családi felmenőid bármely más tagja, gondold át újra! Sem te, sem a felmenőid nem fogyasztottatok soha, egyetlenegyszer sem egy darab hagyományos csirkehúst? Hamburgert egy gyorsétteremben? Pulykát a hagyományos hálaadásnap-i vendégségben? Ezeket a forrásokat mind rendszeresen pumpálják antibiotikummal. Ha megpróbálsz kicselezni azt az érvelési menetet, hogy ezek a gyógyszerek miként kerülhetnek be a szervezetedbe, a saját egészségedet cselezed ki. Mert amikor ezek a szervezetünk szeméttelépén élő antibiotikumok találkoznak a Streptococusszal - és ő állandóan jelen van -, akkor van esélye a szaporodásra és a sokszorozódásra.

A HORMONOK HIBÁZTATÁSA

Az aknét gyakran a hormonok számlájára írják. Az egyik legáltalánosabb, legelfogadottabb, legközönségesebb elképzelés és a modern orvoslás egyik legnagyobb hibája az, hogy a hormonok okozzák a pattanásokat. (Sok orvos mostanában arról beszél, hogy némely cisztás aknefajta autoimmun; ők is tévednek.) Vitathatatlan az akne pubertáskori megjelenése, ezért érthető, hogy az orvosvilág elkövette a

hormonhibát. Valójában azonban a Streptococcus használja ki a kamaszkort. Pubertáskorban gyengül az immunrendszer. Ez pedig lehetővé teszi ennek a rendkívül alkalmazkodóképes baktériumnak, hogy észrevétlenül elhagyja a májat, és a nyirokrendszerbe osonva harcba bocsátkozzon a limfocitákkal. A Streptococcus kiszúrja a folyamatot, mert gyakorlatilag megérzi a kamasz szervezetén végigáramló hormonokat; tudja, hogy a test hormonális átalakulása legyengült limfocitákat jelent. Noha a limfociták képesek elpusztítani a Streptococcus baktériumok egy részét, sokuk elmenekül, és egyenesen a bőr alatti szövetek felé veszik az útjukat. Mint az aranyláz idején, amikor az emberek medvével, farkassal, vadmacskával, halálos mérgű kígyóval és könyörtelen időjárási körülményekkel mit sem törődve törtettek az arany után, a tinédzserkori hormonok hatására a Streptococcus mindenáron arra törekszik, hogy a nyirokrendszer fehérvérsejtjein átverekedve magát elérje végső célját, a bőrt.

A menstruációs ciklus alatt jelentkező pattanások a másik oka annak, amiért az orvosvilág hormonális eredetűnek hiszi az aknét. Az az igazság, hogy a menstruáció idején a nők immunrendszere meggyengül, és ez az oka annak, hogy aknék jelenhetnek meg a vérzés előtt, alatt és után. Ám ez még nem minden. Ezután következik az ovuláció - a ciklus közepe -, amikor az immunrendszer ismét meggyengül, a Streptococcus pedig a helyzetet kihasználva aknákat gyárt. Ha a nők nem fogyasztanak gyógyító ételeket, gyógynövényeket, étrend-kiegészítőket és nem kerülnek el az aktiváló gombokat, akkor hajlamosabbak az aknéra. Sok menopauzás és menopauza után lévő nő egy nap arra ébred, hogy már nincsenek aknéi. Nem a hormonok miatt; hanem mert az immunrendszerük nem gyengül meg menetrendszerűen havonta kétszer, így a Streptococcus baktérium nem tud kiszabadulni a nyirokrendszerükbe, majd onnan a bőrükbe.

HOGYAN KELETKEZIK AZ AKNE?

Beszéljünk egy keveset arról, hogy miként okoz a Streptococcus cisztás aknét a jellemző helyeken: az arcon, a nyakon, a hajvonalon, a mellkason, a háton, a vállon, a hónaljon és a felsőkaron. Ugye neked is van kedvenc útvonalad, amelyen elintézed a hivatalos dolgokat, mielőtt megérkeznél az ünnepi célállomásra? Egy főútvonal, amely elhalad az

orvosi rendelő, az élelmiszerbolt, a manikűrös és a posta mellett, mielőtt végül belépnél a mozi épületébe, ahol ráadásul egy remek étterem is üzemel? A Streptococcus kedvenc útvonala a nyirokrendszer - az az autópálya-hálózat, amelyen eljuthat a bőrfelszín alatti szövetrétegbe. ahol majd jót lakmározhat.

A mi bőrünk is ahhoz hasonló, mint amit akkor látsz, amikor a nyers csirkét felvágva az érdes bőrfelszín alatt megpillantod a sárga zsírréteget. Nekünk is van egy bőrfelszín alatti zsírrétegünk -a szubkután szövet része. Az a dolga, hogy ott legyen, bár egyúttal menedékhelyet is jelent a mérgek és a felesleges zsírsejtek számára, amelyek, ahogy a májban, úgy itt is felhalmozódnak. A tejtermékek rendszerint megtalálják az utat a szubkután szövetbe, és rengeteg táplálékot biztosítanak a Streptococcusnak. Mint ahogy a reggeli omlettet adó tojás, az esti csirkéből származó zsír és az ezekben az ételekben található antibiotikum is, amit az állatokkal etettek a farmon, hogy leküzdjék a Streptococcus fertőzést, valamint a csapból folyó víz is. Ez az aranyláz megígért kincse, a mézesmadzag, amely láttán a Streptococcus elkiáltja magát, hogy „Arany van azokban a hegyekben!”, miközben kicselezi a nyirokrendszered immunrendszerét, hogy mielőbb a bőrödhöz juthasson. A Streptococcus hajlamos a legkisebb ellenállás felé haladni, ezért a nyirokrendszer meggyengült autópályáit választja, ahova még nem ért el a limfocita-utánpótlás, ezért kevésbé ellenőrzött. Ez az útvonalválasztás határozza meg, hogy hol jelenik majd meg az akne. Ezért lesz Jimmynek a háta és a mellkasa pattanásos, Sarah-nak a homloka és az álla, Jessicának pedig a felkarja és a hónalja.

Mielőtt kialakulna az akne, a Streptococcus boldogan ellappang egy ideig, ízletes finomságokon dőzsöl, és lassan dolgozza át magát a szubkután zsírrétegen, ahol új erőre kap az előtte álló harcokhoz. Végül elér az irha alsó szintjéhez. A bőr egyéni immunrendszere elkezd faggyúolajat gyűjteni, hogy gyorshomokként megakadályozza a Streptococust a továbbhaladásban. Mivel azonban a baktérium ezen a ponton jól táplált és rendkívül életképes, a faggyúolaj nem elég a feltartóztatására. A bőr immun-rendszere ekkor magasabb üzemmódba kapcsol, és még nagyobb mennyiségben állítja elő a faggyúolajat, mintegy utolsó kísérletként, hogy csapdába ejtse a baktériumot és megóvja a bőrodet - mivel az

immunrendszered nem szeretné, ha sebhelyes lenne a bőröd. Amikor a baktérium erős és hatalmas, még ezen a plusz mennyiségű faggyúolajon is átrágja magát, és túléli a felhám alatt állomásozó limfociták és gyilkos sejtek támadásait is. Kikecmereg a bőröd külső rétegére. Voilá, megmutatkozik a cisztás akne.

A kitörések sok esetben enyhék és ideiglenesek. Szélsőséges esetben azonban megsemmisítőek lehetnek. Annyi mindenben múlik, hogy enyhe, bosszantó vagy szélsőségesen súlyos lefolyású folyamattal kell-e szembenézned! Többek között azon, hogy mennyi Streptococcus van a szervezetedben, mennyi toxin - például nehézfém - van jelen a májában és a szubkután szöveteidben, amelyekkel a baktérium táplálkozhat, mi történt az életed során, mit örököltél, milyen típusú adrenalinlöketeknek vagy kitéve a mindennapokban, mennyi antibiotikumot szedtél vagy jutott életed során a szervezetedbe, mennyi rovarirtó szerrel találkoztál, és természetesen attól is, hogy mit eszel.

Napjaink alternatív orvosközösségei a tejtermékeket, például a tejet, a sajtot és a vaját, valamint a gabonaféléket, például a búzát problémásnak tartja, mert allergének. (Noha a sajt a reneszánszát éli. A magas zsírtartalmú étrendek a sajtot a hosszú élet egyik titkának kiáltják ki.) Megfigyelték, hogy minél több búzát és tejterméket esznek az aknés páciensek, annál rosszabb a bőrük állapota. A korrelációt azonban nem az allergia okozza. Hanem az, hogy a Streptococcus imádja a búzát és a tejterméket. Amikor az étrend ezeket a táplálékokat tartalmazza, a Streptococcus örült habzsolásba kezd, és új, alacsony szintű támadásokat intéz a bőr ellen, amelyek végül cisztás akne formájában meg is mutatkoznak. Noha a tejtermékek hírhedten lelassítják a nyirokrendszer működését, ettől még a Streptococcus ugyanolyan könnyedén halad végig a kedvenc autópályáján. Ami azt illeti, még a szokásosnál is könnyebben, mert amikor a nyirokrendszer lassú, a védelmi mechanizmusokat alkotó limfociták csapdába kerülnek, és hatásfokuk minimalizálódik. A Streptococcus-barát ételeknek - tej, sajt és vaj -köszönhetően a legkevesebb limfocitát felsorakoztató nyirokrendszeri autópályák lesznek azok, amelyeket a baktérium a legkisebb ellenállás elvét követve választ majd.

Az antibiotikumos kezelésnél a májnak kell felszívnia a gyógyszert, amely meggyengíti a személyes immunrendszerét, ezzel még több baktériumbandának kínál lehetőséget arra, hogy elrejtőzzön a régi, eltárolt antibiotikumok szeméthalmaiban. Mi több, a Streptococcus számára kiváló táplálék az antibiotikum. A folyamat megismétlődik. Szerencsére a testünk öngyógyító, és rendkívül erős benne a küzdőszellem.

Már az egészségügyi kutatás és az orvostudomány is tudja, hogy a Streptococcus A és B csoportnál több létezik. Noha az orvosilag fel- és elismert csoportok megállnak valahol az ábécé közepén, a valóságban annyi törzs van, hogy a Z-n túlhaladva újakezdhetnénk az egészet. A különböző csoportok különféle aknákat hoznak létre. A Streptococcus nagyon agresszív válfaja például hegeket és nagy cisztacsoportokat okoz. Az életed során nagyon könnyen elkapathatod a Streptococcus baktérium különböző változatait - intim kapcsolatokkal, éttermi étellel, mosdók és más dolgok használatával. Útközben felszedhetsz egy olyan változatot is, amely nagyon rezisztenssé válik a korábban fogyasztott erős antibiotikumokkal szemben. És néhány nőnél, akik az életük egy későbbi időszakában új partnerrel létesítenek szexuális viszonyt, kialakul az első húgyúti fertőzés, vagy egy átlagosnál erősebb húgyúti fertőzés, mert egy kemény változatot sikerült elkapniuk, amelyet csak erős antibiotikummal lehet kontroll alatt tartani.

KARNYÚJTÁSNYIRA AZ ENYHÜLÉS

Nagyon fontos, hogy az egész tested immunrendszerét erősítsd meg, ha kezelni és megelőzni akard az aknét és más, Streptococcushoz köthető betegségeket, például a kontaminált vékonybél szindrómát (SIBO), amelyről a következő fejezetben olvashatsz. A legfontosabb dolog, amivel először kell foglalkozni, a máj. Ha proaktív vagy és Streptococcus-ellenségessé teszed ezt a belső szerveidet, akkor sokkal nagyobb utat jársz be a bőröd védelme érdekében, mintha a legjobb arckrém, arcmosó, testápoló, pirulát és a legkeresettebb pattanásgyilkos szert együttesen használnád. A limfatikus nyirokrendszer megerősítése szintén hatalmas lépés előre. A limfociták, amelyek megállítják neked a Streptococust a nyirokrendszer autópályáin a gyümölcsökben, zöldségekben, gyógynövényekben és

fűszerekben található vitaminokkal és ásványi anyagokkal táplálkoznak. Ezért játszik olyan nagy szerepet a táplálkozás az akne meggyógyításában, A Negyedik részben megtalálod majd azt az immun- és májerősítő Sfrepfococcus-gyiikos útmutatót, amely végre megkönnyebbülést hoz a bőrödnek.

24. FEJEZET

Kontaminált vékonybél szindróma (SIBO)

A SIBO a kontaminált vékonybél szindróma rövidítése, és ez napjaink egyik legtrendibb új diagnózisa. Noha mindenhol hallani róla, az orvosok számára továbbra is rejtély, hogy mely baktériumok vesznek részt a folyamatban, és hogy miért kínozza az embereket ez a betegség.

GYOMORNEDVEK

Nem megfelelő gyomorsav-termelésnél különféle bélproblémák keletkeznek. Az egyik jellemző tünet, hogy a sósav felhígul, meggyengül és végül teljesen erejét veszíti. A sósav a ragasztó, a kiegyensúlyozó, a vezető, a szülő, a gyomornedveink egyesítő anyaga jelentősen meggyengülhet. Hol keletkezik a sósav? A májban nem, az biztos. Hanem a gyomorban, és az ott lévő mirigyek és gyomorszövetek termelik. Miért beszélünk hát róla egy májról szóló könyvben? Azért, mert az alacsony sósavtartalom májproblémát jelez. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még nem érti ezt az igazságot.

Az orvostársadalom igenis ismeri azt a zöldes, sárgásbarnás folyadékot, az epét (epesavak, bilirubin és koleszterin alkotja), amit a máj termel, az epehólyag tárol, és szükség esetén az emésztőcsatornába küldi, hogy segítse az emésztést. Ám sokkal nagyobb a szerepe, mint amit az orvostársadalom mostanáig gondolt. Először is több alkotóelemből áll, mint hiszik, például ásványkvaszterekből; tehát olyan nyomelemekből, amelyek összekapaszkodva együtt maradnak abban a ragacsos, hártyás oldatban, amit a máj annak több mint kétezer kémiai funkciója egyikével választ ki. Az ásványkvaszterek megerősítik az epét, amely így még a vékonybél legmélyebb részein is képes az aktivitásra.

Az epe egyik feladata, a zsírok lebontása és feloldása létfontosságú: megakadályozza, hogy a zsírok átítassák a bélfalat, és megavasodjanak. Az emésztőszervekben megavasodott zsírok - és ez bármilyen radikális zsírforrásnál megtörténhet, legyen szó disznóhúsról, zsírról, vajról,

hasáburgonyáról, mogyoróvajról, avokádóról vagy a legtisztább olajról - táplálják a kórokozókat. Nemcsak SIBO alakulhat ki, hanem más gyomor-bélrendszeri betegségek is, például irritábilis bél szindróma (IBS), Crohn-betegség, fekélyes vastagbélgyulladás, fekélyek és H. Pylori proliferáció.

Amikor a máj a születéstől a jelen pillanatig érő mérgek hatására meggyengül, lelassul, zsírmáj előtti vagy zsírmáj állapot alakul ki, nem tud elegendő vagy elég erős epét termelni. A védelmed érdekében egy másik csodálatos kémiai funkcióját használva segítségért kiált: ebben az esetben az epevezetéken keresztül kémiai vegyületet küld a patkóbélbe, ahonnan hírvivők módjára utazik fel a gyomorhoz. Megkongatják a gyomornál a vészharangot, hogy túl sok zsír hatolt a szervezetbe, az epe pedig egyre kevesebbé és erőtlenebbé válik. A gyomormirigyeket ez a sósav túltermelésére készíti, amit majd a normál tartományon túli területekre szór szét, egészen a vékonybél bejáratáig. Mindezt azért, hogy mérsékelje a véráram zsírarányát, és megakadályozza, hogy a májban túlságosan sok mérgező anyag halmozódjon fel, a vér pedig túl sűrű legyen, mert ez azt jelenti, hogy a szív kevesebb oxigénhez jut, az agy pedig még kevesebb létfontosságú glükózhoz.

Végül a sósavkészlet lassan fogyni kezd. Nem hibáztathatjuk a májat a segítségkérés miatt, amikor égető szüksége volt rá. Ehelyett az étrendünket keli szemügyre venni. A standard modern étrend nem támogatja megfelelően, hogy a gyomor plusz sósavat termeljen, valamint a gyomornedvek más összetevőit. Valójában az adott ember étrendje talán nagy szerepet játszott a máj és az epe meggyengülésében és a plusz gyomornedvek iránti szükségletben. Még a hetente újonnan felbukkanó trendi, „egészséges” étrendek sem elegendők, mert ezeknek az étkezési terveknek a készítői nem ismerik az epetermelés és a gyomorsavak tényleges működését, ezért nem is tudják összeállítani azokat az étkezési terveket, amelyek a testednek ezeket a kritikus feladatait ellátnák. Ha nem tudja valaki, hogy mely ételekkel támogassa a sósavtermelést és keltse életre a máját, a terv kevésbé lesz hatékony. Az étrendek csak akkor támogatnak, amikor az azokat készítőik ténylegesen ismerik a májat, nem csak színlelik azt.

Még a nagyra tartott fehérjealapú étrendek sem olyan hatékonyak, mint amilyeneknek hinni szeretnénk; még ronthatnak is a helyzeten, mert minél több a fehérje egy étrendben, annál több a zsír is. A fehérje szinte mindig egyenlő a zsírral, és a zsírral teli nasik és étkek bajt okoznak annak, akinek kevés a gyomrában a sósav. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még nem fedezte fel, hogy a sósav több feladatot lát el az egyszerű fehérjelebontásnál. A máj információhordozó kémiai vegyületeken keresztül a zsírok lebontását is engedélyezi a gyomornak. Ez más, mint a fehérjelebontás; engedély a májtól a sósavnak, hogy előkészítse a gyomorban a zsírokat, így azok könnyebben lebomlanak, szétoszlathatja azokat az epe-sav és az epefolyadék, ekképpen az avas zsírok nem tapadnak a vékonybél falára, ahol elkezdenének rothadni, és a vért sem sűríti be a zsír. (Korábban már olvastad, hogy a sűrű vér megnehezíti a szív dolgát. Fontos emlékezni: ha nem gondoskodsz a májadról, akkor nemcsak a bélrendszeredet hanyagolod el, hanem a szívedet is.)

Az a folyamat, amelyben a sósav előkészíti a zsírokat az epe számára, egy máig felfedezetlen folyamat része, amely a gyomorban elkülöníti a zsírokat és a fehérjéket. A kettőnek elvileg már külön kellene elérni a vékonybelet, ám ez nem mindig történik meg - mégpedig az elfogyasztott táplálók miatt. A választott ételkombinációk, az étkezési szokásaink és az időnként gyomorbombával felérő választásaink, szokásaink vagy ránk tukmált étrendek még a legrobosztusabb sósavtermelést és májat is kikezdehetik. Képzeljétek el, hogy mennyi zsír és fehérje kerül szétválasztatlanul a vékonybélbe, ha a májatok lassú és/vagy kevés a gyomrodban a sósav?

Miért fontos az elkülönítés? Mert noha a zsírok lebontása és a test számára lehető legértékesebbé és legbiztonságosabbá tétele kétségkívül a máj territóriumára, nem a máj felelős például az állati termékekből származó sűrű fehérjék lebontásáért. A máj epéje nem tudja olyan hatékonyan lebontani, megemészteni és szétoszlatni a zsírt, amikor az még mindig fehérjéhez kapcsolódik. És amikor túl sok akár egészséges, akár egészségtelen, fehérjéhez kapcsolódó zsír lép be a vékonybélbe, nagy szerencsétlenség történik. Például örült zabálás tör ki. A Candida és más mikroorganizmusok elkezdenek ételért harcolni.

Ne hidd, hogy téged nem érhet szerencsétlenség, még ha bivalyerős is a szervezeted - téged is utolér a végzet, ha rosszféle ételt fogyasztasz. A tenger gyümölcseivel ízesített steak, némi burgonyapogácsával és egy üveg sörrel a többségünknek épp elég kihívás, hogy padlóra küldje a gyomor zsír- és fehérjesztékválasztó képességét. Ne feledd: a májad már jóval előtted becsíp. És amikor a szerv pityókás lesz, az epetermelése drasztikusan lecsökken, miközben a sósav gyorsan felhígul és elhalványul, mint a régi Polaroid képek az 1970-es évekből. Noha a fejed talán továbbra is tökéletesen tiszta, ha a májad vezetne és leintené a rendőr, bizony nem tudna végigmenni az egyenes vonalon. Fontos tudni, hogy a máj már egy pohár bortól is megrészegül, és azt is, hogy amikor zsírt, fehérjét és alkoholt együtt fogyasztunk, az első kettő szétválasztása a gyomorban nem történik meg. Lényegében emésztetlenül kerülnek a vékonybélbe, és így kezdődnek az olyan problémák is, mint a SIBO.

SIBO, AZ ÚJ CANDIDA

Az elmúlt harminc év egészségörülete a Candida volt. Mindent rá kentek: a puffadást és más emésztőrendszeri kellemetlenségeket, gombás fertőzéseket, szorulást, hasmenést, laza székletet, IBS-t, körömgombát, húgyúti fertőzést és egyéb fertőzéseket, fáradtságot, ködös agyat, kiütéseket és sok minden mást. Még napjainkban is sok mindenért a Candidát hibáztatják.

Mindig is mondtam, hogy nem a Candida a probléma gyökere. Igen, a Candida gyakran jelen van a testben, és jó okkal. Ez a hasznos gomba csak segít neked; nélküle nem virágoznánk és nem lennénk teljesen egészségesek. Az egyik kulcsfontosságú szerepe, hogy elősegíti a lebontott tápanyagok megfelelő felszívódását a szervekbe, és a véráram segítségével eljuttatja azokat a test többi részébe. Egy másik feladata, hogy felfalja a nem hasznos ételeket és törmelékeket, és feltakarítja a máskülönben a szervezetet károsító veszélyes hulladékokat. A Candidát ebben olyan erő vezérli, amelyet az egészségügyi kutatás és az orvostudomány az emberiség történetében képtelen lesz megmagyarázni, egy létezésében tagadhatatlan felső erő, amely a mi érdekünkben dolgoztatja.

Igen, a Candida képes túlságosan elszaporodni, ha egészségtelen ételt fogyasztunk, és nem figyelünk oda magunkra. Kellemetlenséget

okozhat, és még úgy is tűnhet, hogy ellenünk van. Ám abszolút félreértés miatt választották őt rossz fiúnak, őrát pikkelnek az egészség-ügyi szakemberek, és rásütötték a tünetek és betegségek okozójának bélyegét. Bárcsak tisztában lennének vele, hogy létfontosságú, mi több hősies gombáról van szó!

A Candida a tested közegészségügyi minisztériumi dolgozója. Hallottál már New York City történelmi szemétsztrájkjáról, amikor több százezer szemeteszsák szennyezte az utcákat? Milliósámra lepték el a várost a patkányok, hogy a szemétből lakmározzanak és betegséget terjesszenek. Rettenetes volt. Egészen addig, amíg a közegészségügyi minisztérium és a szemétszállítók egyezsére nem jutottak. Ekkor ez utóbbiak a lettek mezejére lépve elszállították a szemetet, és újra tisztává varázsolták az utcákat. A Candida a rendes műszakban dolgozó szemétszállító munkás, amely eltávolítja a szemetet, mielőtt a patkányok ellephetnék a várost. Ami azt jelenti, hogy a Candida elveszi a táplálékot a patkányoktól. A testedben ez annyit jelent, hogy a Candida azzal a szeméttel táplálkozik, amely, ha szabadon marad, rossz baktériumokat, vírusokat és gonosz penész-és gombaformákat fog táplálni. Akkor kell csak elkezdenünk aggódni, amikor ezek és más haszontalan mikroorganizmusok megkerülik a Candida hatósugarát - amikor patkányok módjára elszaporodnak a beleinkben a rossz ételektől, avas zsíroktól, gyógyszerektől és antibiotikumoktól. Ekkor alakul csak ki a SIBO.

Soha nem a Candida okozza a puffadást, emésztőrendszeri problémákat, szorulást, gombás fertőzést és a többi hasonlót. De továbbra sem elég, hogy száznyolcvan fokos fordulatot teszünk, ahogy az orvosok az utóbbi időben, és bakteriális túlburjánzásnak nevezük a problémát, majd ráakasztjuk a „SIBO” címkét.

A SIBO-t „túlburjánzó Streptococcus szindrómának” kellene nevezni, mert az az igazság, hogy a Streptococcus a SIBO-eseteket okozó legfontosabb baktérium, és nagyon sokszor ez az egyetlen baktérium. Mi több, átfogó Streptococcus-vizsgálatot kellene alkalmazni a SIBO-vizsgálat helyett - nem csak a vékonybélre kellene irányulnia a fókusznak. Ha a vékonybélben Streptococcus található, akkor jó eséllyel a

vastagbélben és a végbéi környékén is előfordul, valamint a gyomorban is. Talán azt hallottad, hogy baktériumok csak a bélrendszerben élnek meg, a gyomorban nem. Ez nem igaz. A baktériumok éveket, de akár évtizedekig is kiválóan elvannak a gyomorban, amikor alacsony annak sósavtartalma: még gyomorfekélyt is okozhatnak és hegszövetet a nyelőcső alsó szakaszán. A Streptococcus még ennél is feljebb juthat, ami azt jelenti, hogy egy SIBO-val diagnosztizált ember a szájától kezdve egészen a végbéléig érintett lehet. A hasnyálmirigybe is eljuthat. És ne feledjük el azt sem, hogy valószínűleg még egy rakás másik Streptococcus is rejtőzik odabent a májban, annak szeméttároló raktáraiból táplálkozva. Különösen a petróleum-mellékterméket is tartalmazó régi antibiotikumok biztosítanak bőséges táplálékot a Streptococcusnak.

Az orvosod a következőt mondaná, ha tisztában lenne mindezzel: „A SIBO kialakulása a nem megfelelően támogatott májra vezethető vissza.” Ahogy épp az imént vettük végig, amikor a máj túlterhelődik, meggyengül az epetermelés, ami azt jelenti, hogy a májnak a sósavat kell segítségül hívnia a zsírok megemésztéséhez. Ha a máj erősítő ételek bevitelével nem kap esélyt a gyógyulásra, és romlik az állapota, valamint ha a sósav helyreállítását megcélzó ételeket sem fogyasztasz, végül a gyomor sósavtermelése is leáll. Az emésztetlen zsírok és fehérjék beáramlanak a vékonybélbe, ahol a gyorsan sava-sodásnak induló zsírok kiváló táplálékot biztosítanak a kórokozók számára.

A következő védelmi vonal, a Candida becsatlakozik a testedért vívott harcba, amelyben segítő dögevőként és hírvívőként felhabzsolja a belekben viruló bacikat. A Streptococcus is egy ilyen bacillus, ráadásul régi ellenség, amely talán már évek óta, ha nem a születésed pillanatától kezdve a szervezetedben élőszködik - ráadásul mindennap újabbak kerülnek a testedbe. A Candida számára a Streptococcus ellenség. Ám nem támad rá mindig, csak akkor, ha gyenge. Csak akkor csap le, ha a Candida megerősödik és elkezd szaporodni a bélrendszerben, miközben a Streptococcus kifogy az élelmiszer-tartalékokból és éhez, és megpróbálja a bélrendszer redőiben csapdába ejtve megfojtani a Streptococcus baktériumokat. A halott Streptococcus-sejteket a Candida felfalja. Természetes, szimbiotikus, láthatatlan és téged támogat ez a háború. Csak annyi látszik belőle, hogy a Candida szaporodik - sem a

beteg, sem az orvos nem tudja, hogy miért szaporodik, és azt sem, hogy mit jelentenek ennek a háborúnak a tünetei.

A sósavnak az lenne a feladata, hogy kiiktasson minden Streptococcushoz hasonló baktériumot, még mielőtt azok eljutnának a bélrendszerig. Amikor a gyomornedveknek ez az alkotóeleme kevés és gyenge, nem tudja megölni a Streptococcut és a gyomorban tanyázó többi bacilust, ezért a baktériumok átszöknek a vékonybélbe, és csatlakoznak a bulihoz. Az is előfordulhat, hogy a májból kiszabaduló Streptococcus nem a belek, hanem a bőr felé veszi az útját, és aknét okoz. (Ez az oka annak, hogy az akne és a SIBO gyakran egyszerre jelenik meg; a Streptococcus okozza mindkettőt.) Végül, amikor az epe- és a sósavtermelés egy bizonyos minimumpont alá esik, még a Candida sem menthet meg bennünket. A Streptococcus átveszi a hatalmat, és fellángol a SIBO.

Nagyon jó, hogy most már érted, hogyan alakul ki a SIBO. Ha nem tudod, hogy pontosan mi a gond, akkor kiaknázatlanul maradhatnak az immunrendszer további bevethető fegyverei. A világban elterjedt általánosító címkékkal és olyan mondvacsinált diagnózisokkal, mint a „kontaminált vékonybél szindróma” kapunk némi enyhülést. Mégis, mindnyájunkban él egy magasabb rendű bölcsesség, amely tudja, hogy ez nem a teljes igazság - és azt is, hogy az igazság felfedezése a gyógyuláshoz vezető út első fele. Az elnagyolt „SIBO” címke nem elég. Itt az idő, hogy megkeressük a válaszokat.

Nagyon fontos megérteni, hogy nem bármilyen típusú baktérium okoz káoszt a vékonybélben, hanem a Streptococcus a SIBO mögött álló baktérium. Gondolj rá a következőképp: elviszed a gyereked egy vidéki vásárba, és azt tervezed, hogy egy vidám vasárnap délutánt töltötök majd együtt. Istállók is vannak, bennük pónik, a gyermeked pedig kiválaszthat egyet és lovagolhat rajta. Azt hallottad, hogy az egyik póni vadóc, szelídítetlen és nyughatatlan, egészen a veszélyes kiszámíthatatlanság határáig. Még vad az elméje; több figyelemre, szeretetre, idomításra és fegyelemre van szüksége, mielőtt lovagolhatóvá válik. Szülőként akarnád tudni, hogy melyik ez a póni az istállóban? Vagy nyugodt szívvel vállalnád a kockázatot, hogy a

gyerekedet bármelyik lóra felengedd, még ha talán a vadóc csikót is kapja? Ha pontosan tudod, hogy melyik a rakoncátlan állat - így távol tarthatod tőle a gyereked -, örökre megváltoztathatod a saját életedet és az övét is. Talán sérüléstől óvod meg, mindkettőtöket pedig érzelmi traumától és életre szóló félelemtől. Ezért fontos tudni, hogy a Streptococcus áll a SIBO mögött. Aktiválja az immunrendszeredet, hogy kutassa fel és szelídítse meg a zsi-vány baktériumot, és azt is megmondja, hogy mire kell odafigyelned a biztonságod érdekében.

A SIBO-diagnózis egy másik problémája, hogy lassan ugyanolyan ernyődiagnózissá válik, mint a Candida, és olyan tüneteket is a számlájára írnak, mint a fáradtság, a különféle fájdalmak és a ködös agy, noha valójában nem ő a felelős - mint ahogy a Candida sem. Ezek az egészségügyi problémák gyakran vírusos eredetűek, és a témát részletesen ki is fejtem a korábbi könyveimben. A Streptococcus nagyon gyakori vírusadalék; tehát a vírusok utánfutója, és ezért tapasztalnak olyan sokan SIBO-t a vírusos tünetekkel párhuzamosan. Fontos különbséget tenni a baktériumok és a vírusok között, hogy mindkettőt megszólíthassuk. És ugyanilyen fontos a Streptococcus! meghatározni a SIBO-t kiváltó okként és nem megengedni az általános „bakteriális” bélyeg rásütését.

AZ ANTIBIOTIKUM-DILEMMA

A SIBO kezelésének fő eszköze és a kezelés legfőbb tévedése az antibiotikum. A Streptococcus története itt ugyanaz, mint az előző fejezetben a Streptococcus és az akne története. A Streptococcus legtöbbször azért lézeng a szervezetünkben, mert korábban antibiotikus kezelést kaptunk, vagy a családi vérvonalon keresztül antibiotikumot örököltünk. A legtöbb embernél ez a történet gyerekkorban kezdődik, vagy talán a fogantatáskor öröklődött át az egyik szülőtől; az újszülött úgy érkezik erre a világra, hogy a szervezetében már ott a Streptococcus, Kisgyerekként óvodában vagy iskolában is elkapathatjuk, mert könnyen terjed gyerekről gyerekre - és felnőttől felnőttre. Mivel a Streptococcus egy baktériumfajta, az antibiotikum tűnik a nyilvánvaló kezelésnek. És íme, egy fontos dolog, amit tudnunk kell róla; régen, az antibiotikum-forradalom előtt a Streptococcus csupán egy volt a baktériumtörzsek közül. Nem szuperbaktérium, és soha nem is volt az. Eredeti állapotában nem ellenünk dolgozott. Még az a lehetőség is benne

rejtett, hogy értünk dolgozzon - az olyan superbaktériumokkal ellentétben, mint az MRSA (meticillin-rezisztens Staphylococcus aureus}, amely mindig is ellenünk dolgozott.

A Streptococcus immár nem csak egyetlen baktériumtörzs. Az antibiotikus kezelések több évtizedes áldozataként megtalálta a túlélés módját: az adaptációt. Az adaptáció nem csupán azt jelentette, hogy megerősödött. Hanem azt is, hogy elkezdett mutálódni, különféle törzseket és változatokat kialakítani, amelyek mind képesek voltak megvédeni magukat a tudomány és a kutatás által kifejlesztett egyre erősebb gyógyszerek ellen. Útközben osztályozták is: A és B csoportba. Az orvosvilág ma már egészen H-ig sorolja be a különböző Streptococcus törzseket, noha, ahogy az aknérót szóló fejezetben is olvashattad, az az igazság, hogy újra kelfene kezdeniük az ábécét, ha az emberiségben fellelhető összes Streptococcus törzset osztályozni akarnák. Még az ismert csoportokon belül is vannak azonosítatlan és dokumentálatlan törzsek.

Az áttörés még akkor sem hozna jelentős felismerést, ha egy tehetséges laborotechnikus felfedezné, hogy a jelenleg ismerteknél több Streptococcus törzs és csoport létezik. A tudós nem tudna anyagi támogatást szerezni ehhez fontos egészségügyi területhez - mert a pénz jelenleg tévútra vezető kutatásokba áramlik, például abba, hogy a gének hogyan viszonyulnak a betegséghez.

Azt kell tudnod, hogy a Streptococcus rengeteg olyan állapotért felelős - SIBO, cisztás akne, fülfertőzések, húgyúti fertőzések, bakteriális hüvelygyulladás -, amelyeket gombás fertőzésnek tulajdonítanak. Ezek kezelés után visszatérő betegségek, mert valójában a Streptococcus okozza őket, mégpedig azért, mert az orvosi kezelés nem iktatja ki a szervezetből a jelenlétét. Ott van még a homloküreg-gyulladás és a homloküreg-vonatkozású betegségek, például a krónikus allergiák. Noha sokszor további tényezők - például pollen - irritálják az arcüregeket, de attól a baktérium még ott van, és gyulladást, érzékenységet okoz. Bármilyen különbözőnek tűnjön is a kettő, Streptococcus okozza mind a kismedencei gyulladást, mind az árpát a szemén. És a krónikus vakbélgyulladást is; több százezer vakbélműtétet eredményezett

már a vakbelet megbetegítő és abban gyulladós folyamatokat keltő Streptococcus. A szorulásért, a vastagbél és a bélrendszer egyéb gyulladásaiért is felelős lehet a Streptococcus. (Erről bővebben is szó lesz a következő fejezetben.) A mandulagyulladást a Streptococcus és az EBV kombinációja okozza.

Mint ahogy az aknánál, a SIBO-pá-ciens esetében is megállapítható, hogy az élete egy korábbi pontján antibiotikumot szedett. Gyakran még azelőtt, hogy erre emlékezni tudna, talán hörghurut, fülgyulladás vagy alapvető megfázás, influenza kapcsán. Mivel az antibiotikum soha nem gyógyította meg igazán a háttérokot, a betegség valószínűleg egy adott pillanatban ismét kiújult, amit még több antibiotikummal kezeltek. Ha te is szedtél már bármilyen okból kifolyólag antibiotikumot, talán megfázásra vagy influenzára, akkor a Streptococcus ott lakik a te testedben is, és felnőttként jó eséllyel megerősödve és antibiotikum-rezisztensebben van jelen a szervezetedben.

Ne érts félre; napjaink világában létjogosult az antibiotikum-használat! Vészhelyzetekben nélkülözhetetlen: ilyen lehet, ha az erdőben szögbe léptél és elfertőződik a sebed, vagy egy vérzéssel járó húgyúti fertőzéses súlyos vesegyulladás. Az immunrendszer megerősítése és a vészhelyzetek elkerülése a cél, hogy először is ne legyen szükség antibiotikumra. Amikor azonban az immunrendszer legyengül, és nem megfelelő mértékben törődünk magunkkal, talán azért, mert nem is tudjuk pontosan, hogy mit kellene tennünk, az orvosi közösségek Streptococcus-szal kapcsolatos tudáshiányának áldozataivá válhatunk, ami krónikus húgyúti fertőzést vagy homlok- és arcüreggyulladást eredményezhet. Ezek csak a különféle antibiotikumok folyamatos szedésével szelídíthetők meg. Végül egy vészhelyzeti fellángolással az ügyeletén köthetünk ki, és még több antibiotikumot kapunk. Nem a te hibád, ha ez történt veled is, mert a hosszú évek során senki nem értette meg, hogy az antibio-tikum-rezisztens Streptococcus okozta mindvégig a problémáidat.

Az sem a te hibád, ha SIBO alakul ki nálad. Ez is ördögi körré válhat, amit ha lehet, teljesen el akarunk kerülni. Bárcsak tudnák az orvosközösségek, hogy a Streptococcus az a vadóc, kiszámíthatatlan póni az istállóban, amely olyan sok egészségügyi problémát okoz! Ekkor más gyógymódot

keresnének a SIBO-ra, olyat, ami nem állandósítja az állapotot. Az orvoslás számára nem újszerű az a fogalom, hogy a Streptococcus antibiotikum-rezisztenssé válhat; a kutatók és az orvosok tisztában vannak vele. Bár csak azt is tudnák, hogy a Streptococcus a SIBO mögötti probléma! Ekkor nem öntenének olajat a tűzre a rengeteg antibiotikum felírásával.

A Streptococcus az MRSA-val és a Clostridium difficile-vel ellentétben tehát nem superbaktérium, amelyek már az első pillanattól kezdve ellenségesek. A Streptococcus alapvetően békés, és csak az antibiotikumok hatására válik fenyegetővé. Az antibiotikum számos vészhelyzeti állapotot elfojt; nem csoda, hogy nagy szükség idején ehhez fordulunk. A válaszok megismerésével továbbléphetsz, tejesen meggyógyulhatsz, és megelőzheted a kritikus vészhelyzeteket. Kulcsfontosságú az a felismerés, hogy a szervezetünkben vissza tudjuk szorítani a SIBO-t és minden más Streptococcus vonatkozású betegséget. A kulcshoz pedig ajtó is tartozik - a gyógyulás lehetőségének ajtaja.

AZ EMÉSZTÉS REJTÉLYE

Napjainkban a terhes nőknél vagy teher-beesési szándék esetén az orvosok Streptococcus-vizsgálatot végeznek. Noha a hüvelyi Streptococcus tesztje nem feltétlenül elég érzékeny és pontos a válaszhoz, mégis haladást jelent, hiszen arra képezi az orvosokat, hogy bizonyos helyzetekben célzottan keressék és azonosítsák ezt a titokzatos baktériumot. A Streptococcus okozta torok-gyulladást nehezebb kimutatni, mint gondolnád. Talán a streptococcusos torokfájás egy későbbi stádiumában vagy, amikor a baktérium már túl mélyen beágyazódott a torok és/vagy a mandula nyálkahártyájába ahhoz, hogy kenetvétellel és -tenyésztéssel kimutatható legyen. A SIBO esetében pedig lényegében lehetetlen a Streptococcus[^] mint kizárólagos baktériumot meghatározni. A vékonybél elérhetetlen az egyszerű kenetminta-vételhez, ezért itt sem lehet egyszerű módszerrel diagnózist felállítani - az orvosok jelenleg nem is tudják kizárólagosan diagnosztizálni. És ez így is marad mindaddig, amíg az egészségügy kutatói elég pénzt nem tudnak összeszedni ahhoz, hogy a vékonybél bakteriális burjánzásának vizsgálatához új vizsgálati módszereket fejlesszenek ki.

Gyakran megeml'etem, hogy az egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem érti meg átfogóan, hogy mi történik, amikor étel kerül a gyomorba. Rejtély.

Elméletben tudnak az enzimekről. Tudják, hogy bekövetkezik az emésztés és a tápanyagok asszimilációja. Tisztában vannak azzal, hogy a sósav lebontja a fehérjéket. Ezek a felfedezések azonban nyersekké maradnak, mint a föld mélyéről felhozott kőolaj, amelyet finomítani kell ahhoz, hogy használhatóvá váljon. Olyan sok minden marad továbbra is a felszín alatt, várva, hogy először felszínre hozzuk. Az egyik legfőbb ok, amiért az orvosvilág nem tud többet az emésztés valódi csodáiról az, hogy Isten szerepet játszik az emésztési folyamatban, Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem szereti, ha Isten keze van a dolgokban. A jelenlegi szemléletmóddal azonban talán soha nem fedezik fel az emésztés valódi folyamatát.

Ha istenhozzádót akarunk mondani a SIBO-nak, egy kicsivel mélyebben meg kell ismerkednünk a gyomoredvekkkel. Az egészségügyi kutatás és az orvos-tudomány nem tudja, hogy a sósav nem homogén entitás; hanem hét különböző sav komplex elegye. Mindez azt jelenti, hogy ha megvizsgálják is a gyomrodban lévő sósavat, és az orvosod megállapítja, hogy erős, a sósav más elegyei talán gyengébbek és hátráltatják az emésztőfolyadékot a munkájában. Ha a hétsavas koktél egyes részei meggyengültek, és az elfogyasztott étellel idegen mikroorganizmusok - például baktériumok vagy paraziták - kerülnek a gyomrodba, a sósav talán nem lesz elég erős azok elpusztítására. A napjainkban használt egyetlen sósavteszt magas értéke nem jelenti azt, hogy a gyomorsav teljes összetétele olyan, amilyennek lennie kell. Talán a hétből három alacsony, gyenge vagy kevés, a vizsgálati eredmény mégis magas sósavtartalmat mutat ki. Sok beteg gyomorfekélyét olyan baktériumok okozzák, amelyek szuper jól elvannak a gyomorban, mert a hétsavas koktél jó része meggyengült; mindeközben a tesztjeik elegendő sósavmennyiséget jeleznek. Noha ez bonyolultnak tűnhet, még csak a felszínét sem érinti annak a mérhetetlen mennyiségű információnak és folyamatnak, amely a gyomorban zajlik, amikor étel kerül bele. Neked elég arra emlékezned, hogy nem hagyatkozhatasz a sósavvizsgálati eredményekre a beleid valós állapotának meghatározásához. Mivel az

egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem tud a hétsavas elegy létezéséről, vizsgálati módszer sem létezik, amellyel megmérhetnék vagy elemezhetnék a sósav hét típusát.

VISSZA AZ EGYENSÚLYI ÁLLAPOTHOZ

Évekkel ezelőtt részben azért hívtam fel a világ figyelmét a zellerlére, mert ez a zöldség rendkívül hasznos és gyógyhatású a bélrendszer számára. Máig fel nem fedezett kofaktor mikronyomelem sói lényegében visszaállítják a hétsavas elegy egyensúlyát, és ezzel egy időben toxikusán hatnak a káros baktériumokra. Mindez kettős erővel ruházza fel a zellerszárlevet: (1) gyomorsavpótló-ként működik, így a gyomornedv ismét hatékonyan tudja elpusztítani a betolakodókat és (2) gyakorlatilag antibiotikus (és vírusölő) hatású - amelyre a káros baktériumok, például a Streptococcus nem tud immunissá válni. A zellerszár- és ásványi sói a gyomor után a vékonybélbe kerülnek, ahol felszámolják a túlterjedő baktériumtenyészetet, például a túl sok Streptococcus[^]. Ezért lesz a zellerlé a legjobb barátod, ha SIBO-d van. Ami azt illeti, a zellerszár különösen hatékony fegyver a Streptococcus ellen. A zellerszár ásványi sói nem csupán a vékonybélben veszik fel a harcot a baktériumokkal. Továbbhaladnak a vastagbél felé, ahol szintén megszüntetik a baktériumburjánzást. A bélrendszer falain felszívódva kikerülnek a véráramba, ahol antiszeptikus szerként hatva utaznak a májkapuérhez, és onnan a májba.

Az egészségügyi kutatás és az orvos-tudomány ahelyett, hogy feltárná és kihasználná a zeller rejtett gyógyerejét, inkább a génelméletekre koncentrálna próbálja megmagyarázni a betegségeid okát. Ne feledd: a tudományos kutatás oda összpontosul, ahol a gazdasági életet irányító érdekszövetkezetek működnek, ezért a zeller fehér folt marad a térképen. Az egészségügyi szakemberek a zellert egyszerűen sóforrásnak tekintik, és fogalmuk sincs a valójában benne rejlő hasznos nátrium bonyolult struktúráiról.

A zellerlé az egész tested immun-rendszerét erősíti. A májad egyéni immunrendszere szintén a zellerben található, felfedezetlen ásványi sókra támaszkodik; különösen a limfocitái (egy fehérvérsejt-típus) megerősítésében. Ekképpen több csatát vívhat meg értünk, nagyobb

eséllyel szabadít meg bennünket a Streptococustól és a hozzá tapadó egyéb SIBO-baktériumoktól. A fehérvérsejtek a sejtstruktúrájukon keresztül szintén felszívják az ásványi sókat, és nemcsak védelmi, hanem támadó mechanizmusként is felhasználják azokat. Tudod, hogy a régi időkben sóval fertőtlenítették a sebeket? De meg kell említenünk valamit erről a helyi kezeléstről. Az asztali só belsőleg nem alkalmas a fertőtlenítésre; a zellerszár ásványi sói azonban igen. A májad limfocitái a zeller ásványi sói segítségével hoznak létre egy vegyi fegyvert, amellyel felveszik a harcot az olyan káros baktériumok ellen, mint a Streptococcus. Gyakran hallhatod tőlem, hogy az egészségügyi kutatásnak és az orvostudománynak évtizedekre van szüksége bizonyos igazságok felfedezéséhez. Ennek a felfedezéséhez több száz évre.

Mindig azt mondom, hogy a betegség valódi okának kiderítése a legfontosabb kulcs a gyógyuláshoz. Mégpedig azért, mert az immunrendszer a gondolataidtól és a lelkedről kapja az információt. Vannak, akik szívesebben nyomnak ragtapaszt a seb felszínére, akik beérik egy általános orvosi közhellyel és egy tablettával, és ezzel lerendezettnek tekintik a problémát. Az immunrendszered viszont akkor virágzik, ha ismered egészségügyi problémáid mögötti valós okokat. Egyfajta belső magabiztosságot ad, amikor pontosan tudod, hogy a Streptococcus baktérium nyomába kell eredned. Tehát ha az ebben a fejezetben vizsgált állapotok bármelyikében szenvedsz, akkor nagyon jó úton haladsz a gyógyulás felé, egyszerűen azért, mert tudod, hogy beazonosítottad a kórokozót.

Az immunrendszer pusztán ezzel az információval is jobban fel tud fegyverkezni, a fehérvérsejtjeid pedig még jobban megerősödhetnek akkor, ha megadod a szervezetednek a szükséges erőforrásokat, például a zellerlevet. Amikor tudatosulnak a szükségleteid, ez a tudatosság még azokat a kémiai vegyületeket is megerősíti, amelyeket az immunrendszer készít a zeller becses ásványi sóiból - és felerősíti a Negyedik részben bemutatott gyógyító eszközök hatását is.

25. FEJEZET

Puffadás, székrekedés és irritábilis bél szindróma (IBS)

Ahogy korábban már olvashattad, a beleid egészsége a máj egyik legfontosabb szerepével kezdődik: az epetermeléssel. Az epe feladata, hogy a sósavval együtt egy hét különböző savból álló elegyet hozzon létre a gyomrod emésztőnedveiben, amely előemésztí az ételt. Ideális támogatással ezek a folyadékok teljes erővel együtt dolgoznak, és tökéletes harmóniában.

Ha a máj meggyengül vagy bármilyen okból lelassul, akkor az olyan kórokozók, mint az EBV és a mérgek, például nehézfémek képesek behatolni. A zsírmáj kevesebb és gyengébb minőségű epét termel. Ez nem a májad fénypontja. A májlebenszék számára a minőségbiztosítás a legfontosabb. Így ha a máj nem jó minőségű epét termel, akkor az a túlterheltsége igazi figyelmeztető jele. Még a beteg máj is minden létező tartalékát a lehető legerősebb epe termelésébe fekteti. Mégis több mint kétezer kémiai funkciót kell ellátnia, amelyek némelyike, például az immunrendszer támogatása, fontosabb az epénél. A kevesebb és gyengébb epe azt jelenti, hogy az étellebontás problematikussá válik.

És ott van az adrenalintényező is, amelyről már több fejezetben is szó esett. Az óriási stresszhatás önmagában is meggyengítheti az epetermelést. Amikor az adrenalingyártás mindig maximális üzemmódban működik, a stresszhormon olyan mértékben itathatja át a májat, amit az nem képes semlegesíteni. Mindez megterheli az epefunkciót, mert a tested többi részét védeni akaró máj minden erejével fel akarja itatni és elraktározni az adrenalint. Ha ez ismételt bekövetkezik, a májat telítheti az adrenalin, mint az óceánban túl sokáig úszó ember bőrét a só.

Ahogy az előző fejezetben megvizsgáltuk, a sósav meggyengülhet, amikor a máj az epetermelés akadózásakor csapásmegelőző segítséget kér. A túlzott mennyiségű adrenalin szintén mérsékli a sósavtermelést. Az érzelmi támadások, a mentális bántalmazás, az élettárrsal való folyamatos viták, a munkahelyi elégedetlenség és a nagy nyomást gyakorló határidők folyamatos adrenalinlöketeket aktiválnak, ami megbolygatja a

gyomornedveket is. Az adrenalin olyan, mint a franciakulcs, amit belöknek a finom művű, bonyolult szerkezetű svájci nagyórába. Mintha a szomszédod egy üveg sört borítana a tűzhelyen rotyogó levesbe, amelyet a nagyd által tökéletesített receptet követve főztél.

A kevesebb epetermelés kevesebb epesavat eredményez, kevesebb sósavtermelést és kevesebb becses ásványi sót a gyomorsav hét elegyében; az emésztőrendszer felső szakaszán áthaladó étel nem kap elég átmozgatást, nem változik át megfelelően, és nem készül elő rendesen a teljes emésztéshez. Mintha a szuflé azért esne össze, mert túl hamar vetted ki a sütőből. A vékonybél nem képes felszívni a szükséges tápanyagokat: noha a vékonybélben lévő enzimek segítik az emésztést, nem az ő feladatuk a teljes munka elvégzése; a működésük akadályoztatott, ha az étel nem elegendően lebontott. Végül az egész bélrendszer emésztése meggyengül.

A PUFFADÁS OKAI

Ha ez mind bekövetkezik, puffadás jön létre. A puffadást részben az okozza, hogy a belek megpróbálnak megbirkózni a nem megfelelően megemésztett étellel. Részben pedig az, hogy amikor a máj annyira boldogtalan és stagnáló, hogy már az epe termelését is mérsékeli, akkor ez azt jelenti, hogy toxikus anyagokkal túlterhelt. Ezek a toxikus anyagok kiszivárognak az epébe, ahonnan visszakúsznak a bélrendszerbe, vagy pedig a máj alsó részén keresztül kiválasztódva átítatják a vastagbél körül lévő nyirokereket, és a bélfalon át felszívódnak magába a vastagbélbe. A baktériumok és a vírusok hulladékanyagai - például az elhalt vírussejtek tokja és a kórokozókkal találkozó toxinok által termelt ragacsos, zselészerű üledék - szintén bekerülhetnek a belekbe. Mint ahogy a nehézfémek oxidatív áradata is. Ez mind beborítja a vékonybél és a vastagbél nyálkahártyáját, ami még több puffadást okoz, mivel megakadályozza a jelen lévő jó baktériumok működését, és táplálja a rossz baktériumokat és a többi haszontalan mikroorganizmust. Végző soron eljuthat arra a pontra, ahol az elszaporodó Streptococcus SIBO kialakulásához vezet, melynek során a baktérium a bélrendszer redőiben lubickolva gázt termel, ami a bélfalakat kifelé nyomva puffadást okoz. Hosszú ideig élhet ezzel valaki, mielőtt a SIBO-t ténylegesen

diagnosztizálják, ha ez bekövetkezik egyáltalán. Akárhogy is, a Streptococcus nem lesz okként beazonosítható.

Az alacsony epe- és sósavtermelésnek köszönhetően a részben zsírból és fehérjéből álló megemésztetlen ételtörmelék is megérkezik a színre, és végül további táplálékot szolgáltat a kórokozóknak, amelyek ellepik a bélrendszert és teljes káoszt okoznak. Kialakul az általam ammóniaáteresztésnek nevezett állapot - amit az orvosközösségek tévesen szivárgó bélnek gondolnak -, melynek során az étel a bélrendszerben bomlik le, és ammóniagáz szabadul fel. Ez a belek további tágulását eredményezi (és puffadást, görcsöket, kényelmetlenségérzetet és felfúvódást okoz), és feltolja azokat a gyomor felé, ami hozzájárul a sósavtermelés, valamint a sósavat előállító gyomormirigyek és -szövetek további csökkenéséhez.

A *Helicobacter pylori* és a hozzá hasonló baktériumok szaporodásához kedvező környezet fekélyek és sebek kialakulását eredményezi. Más baktériumok is nagyon jól érzik itt magukat, például a *C. difficile*, az *E. coli* és a *Staphylococcus*. A *Candida* is elszaporodhat - noha már te is tudod, hogy az emésztetlen fehérje, zsír és egyéb ételrészecskék felhabzsolásával csak segíteni akar, hogy azok további rothadással ne táplálhassanak újabb kórokozókat.

Maximális üzemmódba kapcsol, de nem azért, hogy téged tegyen tönkre, hanem hogy megakadályozza az olyan betolakodók - valamint veszélyes gombafajták - elszaporodását, mint a *Streptococcus*, az *E. coli* és a *Staphylococcus*. Mindeközben krónikus gyomorhurut alakulhat ki, amit vagy diagnosztizálnak, vagy nem, a gázok pedig megülhetnek a vékony- és vastagbélben. Mivel szinte semennyit sem mozognak, nem feltétlenül érzed őket gáznak, mégis puffadást okoznak.

A SZORULÁS OKAI

A szorulás egy gyakori oka az, hogy a bélcsatorna különböző területei gyulladás miatt összeszűkülnek és kitágulnak, amit a kedvenc eledelükkel táplálkozó kórokozók okoznak. Enyhe szorulásakor sokan a hasukat átdörzsölve ki tudják tapintani tömör csomó formájában, hogy hol

„dugultak el”. Súlyos esetben talán nem érzékelik a torlaszt, mert az egész vastagbél érintett.

A kórokozókat olyan ételek táplálják, mint a glutén, a tojás és a tejtermékek, valamint a nem jól megemésztett ételek is, mert ezek nem bomlottak le eléggé, mielőtt elérték volna a beleket. Az elsőként említett ételeket - a glutén, a tojás és a tejtermék - néha inherensen aller-génnek tartják, pedig valójában azért okoznak gyulladást és egyéb reakciót, mert táplálják a kórokozókat; a patogén tevékenység és hulladék az, ami a tüneteket okozza.

Amikor begyullad a béltraktus, meggyengül a perisztaltikus tevékenység, és elkezdődik a szorulás kialakulása. Néha csak ideiglenes, máskor krónikus lefolyású, attól függően, hogy mennyire gyengül meg a perisztaltika, és milyen mértékben van jelen a gyulladást okozó kórokozó tevékenység a belekben.

A kevesebb epét termelő lassú, elszí-rosodott és túlterhelt máj szintén kibocsáthat virális tokokat, zselészerű hárttyát, neurotoxinokat, dermatotoxinokat, egyéb virális és bakteriális üledéket, toxikus nehézfémeket és régi, avas zsírlerekódásokat - többnyire a májkapu- és májverőereken keresztül, ahonnan megtalálják a bélcsatornába vezető utat, és hozzájárulnak a lassú vastagbélműködéshez és a szoruláshoz.

A nyirokrendszer beleket körülvevő része is túlterhelődhet, amely miatt a felgyülemlött nyirokfolyadék nyomást gyakorol a belekre. Ez elég a perisztaltikus mozgás lelassulásához és olyan szűk területek kialakulásához, ahol nehezebben halad át az étel. Ez önmagában is okozhat enyhe puffadást; a has ilyenkor kitüremkedik és megkeményedik.

A patogének a maguk toxikus törmelékével, üledékével és a nehézfémek a nem megfelelően megemésztett és lebontott étellel együtt szintén eljuthatnak a csípőbélbe. Ekkor a vékonybélnek ez az utolsó szakasza begyulladhat, ami hozzájárul a szoruláshoz. A bélrendszernek ez a szakasza gyullad be a legkönnyebben, és hegszövet is keletkezhet.

A férfiaknál a szorulás prosztataprobléma érzetét keltheti, mert a hólyagra gyakorolt nyomás gyakori vizelési inger okoz. Ám az is előfordulhat, hogy a puffadáson és a szoruláson kívül semmilyen más tünetet nem tapasztalnak. A nőknél sokkal nagyobb kihívást jelenthet a helyzet. Először is ovuláció és menstruáció környékén sokkal erősebb és kellemetlenebb lehet a szorulás. A policisztás ovárium szindrómával (PCOS), cisztákkal vagy miómákkal bajlódókat szintén megkínozhatja a szorulás, amikor a gyulladt, cisztás méh vagy petefészkek a bélcsatornának nyomódva leszűkíti az átjárót. Az is előfordulhat, hogy a méhnek és a petefészkeknek feszülő begyulladt vastagbél okoz kellemetlenségérzetet, fájdalmat, görcsöket és szorulást. A begyulladt vastagbél a húgyhólyagot is nyomhatja, ami a sürgősség érzetét keltheti a nőkben, mivel náluk az idegvégződések érzékenyebbek, mint a férfiaknál. Endometriózis esetében - akár diagnosztizált, akár nem - a bélrendszeri, a gyomor- és a hólyagtájéki tünetek még zavaróbbak lehetnek.

Vakbél-eltávolítás esetén a vastagbél jobb alsó végén lévő heg vagy összenövés megnehezítheti, hogy az étel átjuthasson a Bauchin-billentyűn, ami a szorulás egy adott válfaját okozza.

Amikor pedig a vastagbél bármilyen oknál fogva begyullad, a fordulópontokon kissé összegabalyodhat. A has bal oldalán a leszálló vastagbél felső része különösen hajlamos az összegubanco-lódásra. És a bal oldali leszálló vastagbél alsó szakasza is. Gyulladás esetén a felszálló szakasz teteje is összegabalyodhat. Noha ezek a pontok hozzájárulhatnak a szoruláshoz, a fájdalomhoz és a kellemetlenségekhez, nem ezek az igazi akadályok vagy blokkok.

AZ IGAZSÁG AZ IRRITÁBILIS BÉL SZINDRÓMÁRÓL

Amikor valaki sok bajkeverő ételt fogyaszt, például sok fehérjét, tejterméket, tojást és glutént - az érzékenyebbeknél bármilyen gabonátípust -, a problémák felerősödhetnek, és irritábilis bél szindrómát, IBS-t eredményezhetnek. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány ezt a címkét az ismeretlen okból nem megfelelően működő belek diagnózisára használja.

(A cöliákia szintén a rejtélyes gyulladás egy másik esete, amit néhány funkcionális orvosi forrás autoimmunnak nevez; tehát szerintük a test megtámadja önmagát. Ez nem pontos magyarázat. A valóságban a cöliákia egyfajta gyulladás, amit ugyanazok a források okoznak, amelyeket korábban már megtárgyaltunk ebben a fejezetben: a kórokozók. A glutén különösen problémás a lisztérzékenységben szenvedőknél, mert kiváló tápanyag a baktériumoknak és vírusoknak, amelyek megerősödve még több tünetet okoznak.)

IBS akkor alakul ki, amikor a vastag bél falát kórokozók mellékterméke borítja: sok Streptococcus, E coli, más kórokozók, a kevés epe- és sósavtermelés miatt nem megfelelően megemésztett étel rothadó maradéka és ammóniagáz. Mindezt felerősítik a bajt tetéző egészségtelen ételek - például a sűrű zsírok és fehérjék, amiket az epe és a sósav nem tud többé lebontani -, melyek belépnek a belekbe és gyorsan megetetik a kórokozókat, majd eljutnak a vastagbélbe, a kupleráj végső lerakóhelyére. Az irritáció keltette gyulladás fájdalmat, szorulást és/vagy hasmenést eredményez, időnként aranyeret, polipot és a megerősítéstől szövet-berepedést, valamint viszkető végbelet.

A GYOMOR GYÓGYULÁSA

Nemcsak arról van szó, hogy kellemetlenek a fejezetben bemutatott tünetek és betegségek, hanem a zaklatott bélrendszer nem képes teljes kapacitással felszívni, átalakítani és továbbítani a tápanyagokat. Mindez azt jelenti, hogy a máj nem kapja meg a szükséges ellátást, ami hozzájárul az érintett általános szenvedéseihez. Ugyanakkor minden bélrendszeri rendellenesség lassabban gyógyul, ha a máj elveszíti a saját felszívási, átala kítási és továbbítási képességét a test többi pontja felé. A bélrendszer és a máj egymást támogatva létezik, és mindkettő megfizeti a másik sebezhetőségének árát.

A gyógymód megfejtése nem ördögi kör vagy tyúk-tojás rejtély. A válasz egyértelmű: a bélrendszer segítése a máj segítségével kezdődik. A máj létfontosságú szerepet játszik minden bélszövet gyógyulásában, és ha használod a könyvben bemutatott eszközöket, te is meglátod majd, hogy megkönnyebbül az emésztőrendszered.

26. FEJEZET

Ködös agy

A ködös agy jelensége egyáltalán nem tűnik komolynak egészen addig, amíg téged nem érint. Könnyű azt mondani, hogy „Rántsd ki magad belőle!”, vagy „Fáradt vagy? Igyál egy kávé, és tedd túl magad rajta!”.

Akik átestek már ezen az állapoton, pontosan tudják, hogy könnyebb mondani, mint megtenni. Az igazi ködös agy - nem az átbulizott éjszaka utáni kábaságról beszélek, amely miatt dupla kávéval kell a másnapot indítanod - rendkívüli rombolást végezhet az ember életében. Olyannyira hátráltató lehet, hogy az érintett életerejét is meggyengíti, és nem engedi véghezvinni mindazt, amit szeretnénk. Láttam már, hogy egyetemi hallgatók a ködös agy állapota miatt nem kapnak diplomát - és ez nem csak a felsőoktatásban fordul elő; középiskolásokat is láttam már emiatt kimaradni az iskolából. Láttam édesanyákat, akik a parkba sem tudták elvinni sétálni a kisbabájukat. Láttam embereket, akik az állásukat veszítették el, és a karrierjük tört derékba miatta - felmondtak, vagy elküldték őket. Így hát a ködös agy jelenséget semmi esetre sem szabad félvállról venni. Sokak életét nehezítette már meg.

A PROBLÉMA LÉNYEGE

Napjainkban, amikor a ködös agy jelenséget nem a pajzsmirigyre kenik, előszeretettel dobják a bélrendszeri probléma kategóriába; a szakmai cikkek és a szakemberek egyaránt azt hangoztatják, hogy minden a Candidáról szól, a penészről és a bélrendszerben élősködő más gombákról. Emésztőrendszeri problémának tartják a homályos elmét, a zavarodottságot és az összpontosítási képesség hiányát, amely megrendítheti az érintett életerejét, és megroppanthatja a korábban megszokott életvitelt.

Az az igazság, hogy élnek emberek a legpiszkosabb, legundokabb vékony- és vastagbéllel, tele baktériummal, élesztőgombával, rengeteg Candidával, penésszel és egyéb gombafajtákkal - és mégsem lesz ködös az

agyuk, így igaz; ezek az emberek a nyilvános mosdókat használva talán a beleikből származó nyákot hagynak a kagylón, bakteriális mellékterméket, és talán kétféle Streptococcus törzset is otthagynak ajándékba a következő embernek, mégsem alakul ki náluk a ködös agy jelenség. De még ha kialakul is, az olyan gyenge verzió lenne, hogy eszükbe sem jutna annak nevezni. És előfordulhat az is, hogy valakinek volt már élesztőgomba, penész vagy más gomba okozta bélrendszeri betegsége, és kialakul nála a ködös agy jelenség. De az is elképzelhető, hogy patyolattiszta a bélrendszer, nincs semmilyen komoly bélprobléma, és mégis jelentkezik a ködös agy állapot. Mindez azért lehetséges, mert a ködös agy állapot nem bélprobléma. Divatos tévhit és megtévedt hipotézis csupán, hogy a ködös agy és az emésztőrendszer kapcsolatban áll egymással, amely emberek ezreit irányította hiábavaló küldetésre a válasz megtalálásáért.

Természetesen tisztán akarjuk tartani a beleinket - hiszen a bélcsatornában elszaporodó baktériumok és gombák nem javítanak az egészségünkön. A bélrendszerben elszaporodó Streptococcus szorulást, gasztritist, más gyulladást, bélrendszeri hegszövet kialakulását, vastagbél divertikulitist és divertikulózist, colitis ulcerosát, IBS-t, hasmenést, bélszűkületet és -tágulatot, felső bélrendszeri felfúvódást, gyomorégést, éles vagy csipkedő hasi fájdalmat, görcsöket és puffadást idézhet elő. De mi a helyzet azokkal, akiknél jelentkeznek ugyanezek az emésztőrendszeri kellemetlenségek, de a ködös agy állapot nélkül? Nem tehetjük meg, hogy szép, masnival ellátott dobozba csomagoljuk a témát, és a máj kihagyásával kijelentjük: „Hát persze, a ködös agy jelenség a bélbajokról szól!” Az a néhány ember, aki azt mondja, hogy „Én nem hagynám ki a májat, mert a májat a bélrendszer részének tartom”, továbbra sem ismeri igazán a ködös agy jelenség mögötti valódi okot - tehát ideje feltérképeznünk azt.

A KÖDÖS AGY JELENSÉG VALÓDI OKAI

A ködös agy jelenség nagyobb részben a májból, kisebb részben az agyból ered. Mostanra már te is tudod, hogy a máj otthont ad bizonyos bajkeverőknek - például az EBV-kórokozónak. Sokan nem is tudnak arról, hogy EBV-rakományt hordoznak a májukban. Ha a májában más bajkeverők is megtelepedtek, akkor azok kiváló táplálékot

biztosítanak a vírusnak. Az egyik ilyen étel az adrenalin, amit -ahogy te is tudod - a máj szív fel szívacs módjára, mert meg akar védeni attól, hogy amikor üss vagy fuss üzemmódban élsz (még az enyhébb formái is veszélyesek, például ha nagy közúti forgalomban vezetsz), ez a stresszhormon felperzselje a központi idegrendszeredet. A félelel alapú adrenalin kiváló EBV-táplálék. A toxikus nehézfémek és a rovarirtók szintén. Az EBV és a hozzá hasonló vírusok azon egyszerű oknál fogva tanyáznak a májban, hogy ott bőséges élelemforrás található. Amikor az EBV jóllakik, különféle hulladékanyagokat bocsát ki, amelyek egyike a neurotoxin. A májat egy idő után telítik ezek a neurotoxinok, majd nincs más választásuk, a májból kiáramló vérrel tartva kimenekülnek a véráramba. A neurotoxinok egyedülálló utazási és infiltrációs képességgel rendelkeznek, szinte füstként mozognak; ez a kvalitás lehetővé teszi, hogy könnyedén eljussanak különféle helyekre - és ez engedi át őket a vér-agy gáton is. Az agyban felhő módjára összesűrűsödnek, majd kapcsolatba lépnek a neurotranszmitterekkel és rövidzárlatot okoznak náluk. A vérben és az agyi-gerincvelői folyadékban felhalmozódó neurotoxin a ködös agy állapot egyik fő okozója.

Az orvosok nem tudják, hogy a neurotranszmittereknek a megfelelő működéshez tisztának és érintetlennek kell lenniük. A neurotoxinok bepiszkolják őket. A homeopátiás nagyságú - tehát nagyon kicsi - higanyt, egyéb fémeket és toxinokat hordozó neurotoxinok szennyezettek; amikor kapcsolatba lépnek a neurotranszmitterekkel, azokat is beszennyezik. Ahogy az idegsejten végighaladó ingerület nem tiszta neurotranszmitter kémiai hírvivő molekulát használ, a pizok nem ég le róla, hanem az impulzus lerövidül, szertefoszlik vagy gyengébben működik. Tehát a neurotoxinok által bepiszkított neurotranszmitter molekulák adják a ködös agy receptjét. Még ötven évnek el kell telnie ahhoz, hogy az orvostársadalom ezt felismerje.

De nem csak az EBV neurotoxinjai okozzák a ködös agyat. Elképzelhető, hogy valakinél hosszan elnyúló stressz-szes időszak miatt adrenalinproblémák jelentkeznek, és ez az adrenalin-diszfunkció kiszámíthatatlan löketeket eredményezhet, amit a máj aztán felszív. Ettől lelassul a működése, és az így fellépő energiacsökkenés enyhe

mértékű ködös agy állapotot eredményezhet. Az adrenalin is eljuthat az agyba, ahol a neurotranszmitterek és elektrolitok gyors megtizedelésével rendkívüli mértékben károsíthatja az ingerületátviteli tevékenységet. A helytelen táplálkozás és a máj állapota miatt idővel a neuro-transzmitter-előállítási képességünk is csökkenhet.

Hosszan folytatódik a lista. A ködös agy jelenség kialakulhat olyan toxikus nehézfémektől, mint az agyba eljutó higany és alumínium, amelyek fémes áradatukkal átíthatják az agyszövetet, rövidzárlatot okozhatnak az idegi ingerületekben és akadályozhatják a neurotranszmitterek munkáját. Ez a típusú ködös agy állapot némileg különbözik a többitől. Felváltva jön és megy, időnkénti tiszta, majd újra zavaros pillanatokkal - noha ez nem a hétköznapi, enyhe tudatzavar, amit talán epilepsziás görcsnek neveznénk.

A ködös agy jelenség akkor is kialakulhat, amikor a májat más típusú bajkeverők teszik toxinokkal telítetté, például oldóanyagok, receptre felírt gyógyszerek és toxikus vegyi anyagok. Az ettől a nem virális eredetű ködös agy állapottól szenvedők enyhébb fáradtságot tapasztalnak, és nem is fáradnak el olyan könnyen, mint a vírusos változattól érintettek.

Vírusos máj, EBV, neurotoxinok, adrenalinlöketek, toxikus nehézfémek és a máj egyéb bajkeverői: ezek a ködös agy állapot különböző okai. Mindenkinél másképp jelentkezik ez az állapot, és mindenki megérdemli, hogy egyénileg kutassuk és ismerjük fel a valódi okokat. Ami senkinél nem okoz ködös agy állapotot, az a bélrendszer.

LE A ZŰRZAVARRAL!

Amikor valaki ködös agy problémával felkeresi a házi orvosát, annak nem lenne szabad bedőlnie annak a tévhitnek, hogy a bélrendszer áll a háttérben. De könny-nyű elkövetni ezt a hibát: tegyük fel, hogy az orvos közli a betegével, hogy valóban bélrendszeri probléma okozza a ködös agyat. Mi a következő teendő? Tisztítsuk meg az étrendet! A beteg ennek eredményeként javulást tapasztalhat, tehát mindenki helyesnek hiszi majd a bélhipotézist. Itt zavar be a köd.

Az egészségtelen, gyorséttermi és feldolgozott ételek kiiktatásával megtisztítjuk az étrendünket, és önkéntelenül is megerősítjük a májunkat, amely így lehetőséget kap a hatékonyabb méregtelenítésre, és a megszokottnál egy kicsivel több támogatást tud felkínálni a mellékveséknek. Noha ezzel valószínűleg a bélrendszerünket is megtisztítjuk, nem ez oszlatta el a ködös agy állapotot. Idevágó eset: Vannak emberek, akik nagyon magas vírustöltettel élnek, és lelassult májukat szinte dugig megtelítik a neurotoxinok. Az egészségügyi szakember legjobb tudása szerint adott béltisztító étrendtanácsát követve megváltoztatják az étrendjüket. És továbbra is kínozza őket a ködös agy állapot. Ennek az az oka, hogy az étrendjük nem specifikusan a vírusok felszámolására, a máj megerősítésére, a neurotoxinok eltávolítására, a mellékvesék megerősítésére és a neurotranszmitterek újraépítésére irányul.

A különféle népszerű étrendeknek vagy sikerül megfelelniük ennek a feladatnak, vagy sem, ez pedig azt jelenti, hogy ezek az étrendek vagy megszüntetik a ködös agy állapotot, vagy sem. Az segít igazán, ha tudod, hogy mi okozza, így közvetlenül meg tudod szólítani a vírusok, a májtelítettség, a toxikus nehézfémek, más bajkeverők és a túlterhelt mellékvese problémáját.

A KÖD ELOSZLATÁSA

A ködös agy jelenség a világunk nagy részét érinti. Sokak életét, akik vagy saját maguk élik át, vagy a környezetük egy tagjának szenvedését látják. Itt az idő, hogy mindnyájan tudják, mi okozza a ködös agy jelenséget.

Rengeteg hibát elkövetnek ezen a területen; olyan sok embert hibáztatnak azért, mert ködös lett az agya! Lustának, felelőtlennek, rezignálnak vagy szenvedélymentesnek bélyegzik őket. Néhányukat pedig egyenesen butának vagy ostobának kiáltanak ki! A gyerekeket félreértik, és téves diagnózisokat állítanak fel róluk emiatt. Amikor a fiatal felnőttek nem tudják megfelelően kifejezni magukat, és a szájukon nem azok a szavak csusszannak ki, amelyeket mondani szeretnének - ezért is a ködös agy lehet a felelős. A felnőttek gyakran elégtelennek vagy haszontalannak érzik magukat - ennek is lehet a ködös agy az oka. Amikor valaki nehezen

hoz döntéseket, és úgy érzi, hogy az életet is elszívja belőle a folyamat - ez is lehet a ködös agytól, Soha nem lett volna szabad ennek megtörténnie.

A ködös agy jelenség tényleges megértésével azonosíthatjuk azokat a dolgokat, amelyek megnehezítik az emberek életét, és talán nem értjük félre, és nem címkézzük fel tévesen őket. Talán nem értjük félre és címkézzük fel tévesen önmagunkat sem. Nem a te hibád, ha te is ettől az állapottól szenvedsz! Megvan az oka annak, hogy miért jelentkezik nálad, és azokkal az eszközökkel, amiket majd a Negyedik részben mutatok be, megszabadulhatsz tőle. Ideje elosztatnunk ezt a ködöt, hogy mindnyájan láthassuk az igazságot.

27. FEJEZET

Az érzelmi máj -hangulatingadozások és szezonális affektív zavar (SAD)

Amikor „emocionálisnak” nevezünk valakit, rendszerint arra gondolunk, hogy túl érzékenyen, vagy akár nevetségesen viselkedik. Az ilyen pillanatokban eldöntjük, hogy meghallgatjuk-e és odafigyelünk-e az érzelmi aggályaira, mert törődünk vagy mert együtt kell dolgoznunk vele, vagy távolságot tartunk tőle, és nem piszkáljuk az érzelmeit. Akárhogy is, többnyire ott rejlik a viselkedésünkben az emocionális szóhoz csatolt ítékezés.

Talán kétkedsz magadban, ha te is érzelmi ingadozáson mész keresztül. Noha előfordulhat, hogy meg tudod nevezni a hangulatingadozásod kiváltó okát, például a késve érkező csomagot vagy a párod bosszantó viselkedését, valószínűleg azt is tudod, hogy nem ez az igazi probléma. Talán magadban el is ismered, hogy nem szoktam ennyire érzékeny lenni. Talán a hormonokat hibáztatod, hiszen évtizedek óta a hormonokat vádolják a nők minden bajáért. Ha túl sokáig maradsz ebben az állapotban, egy barátod vagy szeretted talán azt tanácsolja, hogy kérj segítséget, és beszélj ki magadból, hogy mitől lettél emocionális. Az azonban senkinek nem jut az eszébe, hogy az igazi felbujtó akár a máj is lehet.

A SZEZONÁLIS AFFEKTÍV ZAVAR TÖRTÉNETE

A májjal kapcsolatos érzelmi küzdelem egyik jó példája a szezonális affektív zavar. Az érzelmi tünetek sokrétűek lehetnek: szomorúság, búskomorság, értéktelenség, magányosság, elveszettség vagy reményvesztettség, súlyos depresszió, elhanyagoltság vagy világvége-hangulat. Mindezt látszólag nyilvánvaló ok nélkül. Egészen a mentális kínlódás és az öngyilkossági gondolatok szintjét is elérheti. Egy sor testi tünet is kialakulhat, a némi lassúságot okozó kevés energiától kezdve az olyan mértékű fáradtságig, amely annyira elnehezíti a karodat és a lábadat, hogy még járni sem tudsz igazán - mintha ízületi gyulladásod lenne -, továbbá különféle fájdalmak, koncentrációs nehézségek és feltehetően némi súlygyarapodás is.

Amikor nem nyilvánvaló a szenvedés oka, például nem tehet MRI-vel kimutatni aneurizmát vagy daganatot, az egészségügyi iparág nem igazán tudja megmondani a páciensek baját. Válaszok hiányában az orvosok az emberi természetet követve külső lehetőségeket és kifogásokat keresnek. A SAD is ebbe a kategóriába esik. Elegen keresték már fel az orvosukat az említett tünetek kialakulásával ahhoz, hogy a nemrég kitalált SAD címke könnyű magyarázat lehessen, ahol az ősszel és téliét beköszönő időjárás-változás lett minden baj okozója.

Így kezdődött. Amikor a kutatók bemutatnak egy hipotézist, az még nem jelenti feltétlenül azt, hogy az egészség-ügyi személyzet fel is fogja ismerni. Az egészségügyi iparág azért ismerte fel és fogadta el a SAD címkét, mert ezzel nem kellett mélyebbre ásniuk, hogy megtalálják a krónikus betegségek mögötti okokat, és megelőzzék az újabb esetek kialakulását. A közelmúltban, amikor még nem minden a génekről szólt - még azelőtt, hogy a „minden a gének miatt van” elmélet tombolni kezdett volna -, a krónikus betegségeket még a jelenleginél is kevésbé tisztelték; a mostaninál gyakrabban hallották azt az érintettek, hogy „csak a fejében történik minden”. A SAD megjelenésével az orvosi közösségek elismerték a tüneteket, a címke mégis csapda lett, amely megtagadta az érintettek valódi tapasztalatait.

Manapság úgy tartják, hogy a tél közeledtével csökken a melatonin- és a szerotonínszintünk, ez váltja ki a SAD-tüneteket. Sokan a téli D-vitamin-

hiányra gyanakodnak. Mivel magyarázzák hát az év más időszakában megjelenő eseteket? Idővel az orvosok felismerték, hogy a tünetek nemcsak a hideg, sötét hónapokban érintik az embereket; hanem tavasszal és nyáron is. Így kibővítették a SAD definícióját, hogy elkerülhessék a mélyebben fekvő témákat. Ma már az év bármely szakában kiosztható a SAD címke - válassz tetszés szerinti hónapot! - ez pedig arra világít rá, hogy valami nem stimmel azzal, ahogy ezt a betegséget észlelik.

Az az igazság, hogy több száz variációja létezik. Ha az orvosi közösségek elkezdének kategorizálni, gyorsan felismernék, hogy másvalamiről van szó.

Mi valójában a SAD? Sokan akár tíz éven keresztül is szenvedhetnek a SAD-tünetektől; télen, nyáron vagy bármely más évszakban, és az állapotuk évről évre lassan, de biztosan romlik. Előfordulhat, hogy az enyhe ízületi fájdalmak olyan mértékben felerősödnek, hogy egy újabb, a helyzetet még inkább összekuszáló diagnózis kerül be a képbe: a reumatoid arthritis. Ennél a betegnél soha nem is volt szó SAD-ról; hanem mindig is a reumás ízületi gyulladás egy nagyon-nagyon enyhe formája volt, amelyről - ha olvastad a Gyógyító médium vagy az Egészséges pajzsmirigy című könyveimet - tudod, hogy az EBV okozza. Hogy az évszakok közrejátszottak-e az ízületi gyulladás állapotában? Elképzelhető. A tél megterheli a testet. A legtöbb betegség súlyosbodik ebben az időszakban.

Egy másik példája annak, amikor egy betegséget SAD-nek diagnosztizálnak, az arcüreg-érzékenység. Amikor az időjárás hidegre fordul, az épületekben keringő száraz, meleg levegő irritálja az arc- és homloküregeket, amiktől azok ősz végén és télen fájdalmassá válhatnak. Valójában azonban a beteg talán krónikus kiszáradástól szenved, és ez okozza a szinuszmembránok kiszáradását, érzékenységét. Vagy egy évtizedekkel korábbi, hegesedést okozó arc-üreg-fertőzés sérüléséből hátramaradt régi Streptococcus-lerakat a szinuszokban. Az alacsony szintű Streptococcus fertőzés gyakori a szinuszokban, és ez olyan érzékenységeket okozhat, mint a szezonális allergiák, a fejfájás és az orrvérzés. De a tüneteket csak ritkán kötik a Streptococushoz. Ez a

baktériumfajta nehezen kimutatható, és egy életen át rejtőzködhet a szinuszüregekben.

A SAD címke az egyik legszomorúbb téves diagnózis. Kihasználja azt a tényt, hogy mindnyájan jobban érezzük magunkat a gyönyörű, napsütéses napokon, mérsékelt meleg hőmérséklettel és alacsony páratartalommal, és figyelmen kívül hagy minden mást, ami nem működik jól az embereknél. Ezzel megfosztja őket a gyógyulás lehetőségétől. Az évszakok változása természetesen hatással lehet az egészségünkre. A hideg éghajlatokon a tél beköszöntekor nem sétálunk annyit a természetben; nem a legfrissebb ételeket esszük - nem ugrunk ki a helyi piacra, és nem habzsolunk fel időnként fél kiló epret. Tehát nem a rendszeren megszokott tevékenységeinket végezzük az immun-rendszerünk támogatásáért. Ha nem találunk rá más megoldásokat, amikor beköszönt a hideg, nagyobb valószínűséggel üti fel azt a csúnya fejt minden probléma. Szinte valamennyi SAD-érintett állapota rosszabbodik, új címkéket és diagnózisokat kapnak, és ez egész életükön keresztül elkísérheti őket, mert a valós okokat senki nem találta meg. Nem csak az ízületi vagy az arc- és homloküreg-problémákat mellőzik. Valaki, aki az elmúlt öt év telén alacsony energiaszinten működött, talán még erősebb fáradtságot észlel a hatodik évben, és emiatt Lyme-kórt diagnosztizálnak nála. Noha talán téves a diagnózis, akkor is diagnózis, amit a súlyosbodó tünetek okán hoztak. A SAD esetében könnyű felületesen kezelni a későbbiek során agresszívvé és progresszívvá váló betegség kezdeti tüneteit.

Beszéljünk többet a SAD-nek tulajdonított tünetekről! Amikor depresszió, nyugtalanság, szorongás, szomorúság, idegesség, (enyhe vagy súlyos) fáradtság, különféle fájdalmak gyötörnek, tudd, hogy ezek gyakran neurológiai eredetűek. Igazság szerint a súlygyarapodást leszámítva a SAD minden tünete neurológiai eredetű is lehet. Akár öngyilkos gondolatai támadnak a betegnek, akár szomorúnak és elveszettnek érzi magát, vagy testi kellemetlenséget él át, az agy vagy az idegrendszer egy másik része valamilyen mélyebb ok miatt hozza létre ezeket a tüneteket, nem az évszakváltozás miatt - noha az évszak kiváltó ok lehet, az alapvető ok nem ez.

Lábfájdalom a sípcsonti és a csípőideg gyulladásakor keletkezik. A fejfájást, a migrént, a hideg/meleg levegő, a hőség és magas páratartalom által kiváltott bizsergést vagy zsibbadó érzést a háro-mosztatú, a rekesz- és a bolygóideg okozzák. A koncentrációs nehézségek a meggyengült neurotranszmitterekkel állnak összefüggésben. Szorongás és depressz-szió akkor alakul ki, amikor a vírusfertőzött máj elkezd neurotoxinokat kibocsátani, vagy amikor vényköteles gyógyszerekkel, például antibiotikummal telítődik túl, és emiatt oxidált nehézfémeket bocsát ki, amelyek az agyba eljutva rövidzárlatokat okoznak a neurotranszmitter-aktivításban. A SAD-del jelentkező érzelmek - harag, elhagyatottság, összetörtség érzete, elhagyatottság érzete és a többi - mind arról szólnak, hogy az agyad érzékeli a májad belsejében zajló dolgok valós történetét.

A máj boldogtalansága az érzelmi instabilitásunk alapja - az összes, évszakokra fogott neurológiai tünet gyakorlatilag a májban kezdődik. Először is, amikor a véráramot megtelítik a neurotoxinok - amelyek akkor keletkeznek, amikor a kórokozók felhabzsolják a májban lévő toxikus nehézfémeket (például a higanyt) nehézkesen megy a koncentráció, mert az agyba eljutó toxinok káoszt és rövidzárlatokat okoznak az ott zajló ingerületátvitelben. Másodszor, a frusztrációt, a haragot és a hozzájuk hasonló érzelmeket előidézhetheti a lassú máj, a zsírmáj előtti állapot és a zsírmáj -tehát a zsírral megterhelt máj, amely maga is küszködik, egyre gyengül és az életéért küzd. Igen, a májnak érzelmei vannak, mi pedig érezzük azokat. A lehangolt máj szinte önmagában elegendő ahhoz, hogy testi szinten jelentkezzen rajtad a szomorúság, az aggodás, a kapcsolódás érzésének elvesztése vagy az ingerlékenység. Adjuk még hozzá az agyadba minden pillanatban bejutó mérgeket és mindazt, amit az élet minden egyes nap hozzád vág, és kész is a tünetegyüttes, amit az orvos talán SAD vagy valamilyen más címkével lát el.

AZ ÉRZELMES MÁJ

Megkérdezhethetnéd, hogy hogyan lehetnek a májnak érzelmei? A válaszom erre az, hogy az a kifinomultság, amellyel több mint kétezer kémiai funkciót képes ellátni, azzal a képességgel jár, hogy önmaga is képes gondolkodni. A máj dönti el, hogy mikor hívja életre ezeket a kémiai funkciókat - önállóan is tud döntené. Mi több, az életünk

eseményeinek információit is eltárolja. Tekintettel erre a szintű képességre és felelősségre, hogy is ne lennének érzelmei? Nem vagyunk robotok. A májunk nem fémből, drótból és műanyagból áll. Hanem húsból és vérből, amely intelligenciával rendelkezik. A májtranszplantáció során az új májat kapó személy soha azelőtt nem tapasztalt érzelmeket él át. Új vágyai keletkeznek, új gondolatai, új hitei, új szokásai, új kifejezései, új ételpreferenciái, új hobbijai és éjjelente új áfmai - előfordulhat, hogy ugyanazokat az álmokat látja, mint a donor életében -, mert a máj a testünk élő, érző, gondolkodó, lélegző, működő része. Igazság szerint akár a saját májadról beszélünk, akár egy másvalakitől kapott transzplantátumról, minden áldott nap több döntést hoz meg, mint te. Ennyi teendő mellett hogy ne tennének pont érzelmei?

A máj óriási szerepet játszik az érzelmi állapotunkban. Az egyik legjobb példa erre az, amikor görcsbe rándul; hasonló dolog történik, mint amikor hisztirohamban törsz ki. A máj a görcsökkel megpróbálja felszabadítani magát és új energiára szert tenni, amikor azt érzi, hogy visszafogják, vagy nem kap elég szabad teret. Néha a görcs érzelmi reakciót vált ki, te pedig ketrecbe zárva vagy csapdába esve érzed magad; erős késztetésed támad, hogy kimenj a szabadba és fuss egy jó nagyot, vagy olyan érzésed támadhat, mintha ki akarnál bújni a saját bőrödből.

Amikor a máj telítődik a toxinokkal és rengeteg mérget tart vissza magában, például sugárzást, rovarirtókat, növényvédőket, nanotechnológiás anyagokat, toxikus nehézfémeket, baktériumokat, vírusokat és kórokozó hulladékot (például dermatoxint), a mérgek egy része kiszabadulhat a véráramba és az emésztőrendszerbe. Korábban már megvizsgáltuk a betegségeket, amelyeket ez okozhat: ekcémát, pikkelysömört és száraz, töredezett bőrt, amit szintén és tévesen a SAD-nek szoktak tulajdonítani, mert a tél beálltával a tünetek súlyosbodnak. A mérgek a véráramon keresztül eljutnak az agyba, ahol olyan problémákat okoznak, mint az „egyszer fent, egyszer lent” érzés, amit időnként - tévesen - bipoláris zavarnak diagnosztizálnak.

A korábbi fejezetekben már érintettük az adrenalint, és ez egy újabb pillanat, amikor fontos megemlítenünk a májjal kapcsolatos összefüggéseit. Szakítás, árulás, hátfeszítés - a májad meg akar védeni az

adrenalinról, amely az ilyen esetekben és más traumatikus pillanatokban mérgező mennyiségben száguld végig az ereidben. Olyan ideges és rémült lesz, hogy kibocsát egy, a tudomány által ma még ismeretlen hormont, amely a felesleges adrenalin a májba szívja, hogy megvédjen a kiütéstől, az agyad neurotranszmittereit pedig a kiégéstől és a vérzéstől. Ám amikor intenzív stresszrohamok és más adrenalin-kiváltó események során a májad felszívja ezt a hormont, csupán ideiglenes megoldást alkalmaz. Idővel apránként ki kell engednie az adrenalin a raktáraiból, hogy az a veséken és a bélrendszeren keresztül kiürülhessen a szervezetedből, mert csak így képes helyet teremteni a következő stresszesemény okozta adrenalinlöketnek. A hormon távozásakor nosztalgikus vagy szinte szürreális élményben éled meg a benne tárolt információt. Még ha egy hónappal, fél évvel, egy évvel korábbi vagy annál régebbi adrenalinról van is szó, te akkor is megtapasztalod a vele járó enyhe veszteség-, frusztráció vagy haragérzetet.

A máj hajlamos az évszakok változásával kiüríteni a raktárait. Kibocsát egy keveset, hogy felkészüljön az őszre, majd egy újabb adagot, hogy móregtelenítsen a tél beállta előtt. Gyakran tavasszal és nyár elején bocsát ki egy jó adag adrenalin, így elképzelhető, hogy ebben az időszakban dolgozod fel az akár kilenc évvel korábbi érzelmeket, és elveszettségérzet fog el, ahogy az adott információt hordozó adrenalin lassan keringve elhagyja a szervezetedet. Amikor a májad befogadta ezt az eredetileg érzelmi megpróbáltatások és szenvedések miatt kibocsátott adrenalin, befogadta a hozzájuk kapcsolódó érzelmi tapasztalatokat is. A májból kibocsátás ugyanazokat a fájdalmas érzéseket generálhatja, mint amiket a nehéz időkben éreztél, mert a máj megőrzi ezt az érzelmi lényegét.

(Kanyarodjunk vissza egy pillanatra a májtranszplantációhoz! Az átültetett máj rendszerint adrenalinnal telített. A szerv új gazdája is megtapasztalja majd azt a szomorúságot, veszteségérzetet, ürességet vagy más érzelmeket, amikor a máj készen áll kibocsátani a hormont. Ahogy az adrenalin kiáramlik a májból, a donor érzelmi nehézségeinek élménye végiggyűrűzik a befogadó testén, aki maga is átélheti a donor életében megtapasztalt érzelmi hullámzásokhoz társuló érzéseket. Ha a máj ki volt éhezve egy bizonyos táplálékra, amit eredeti gazdájától nem kapott meg,

akkor a transzplantált személy egyre-másra ezt az ételt kéri majd, és talán még az étvágya vagy az ízvilága is megváltozik emiatt. A kívánósságról hamarosan többet is beszélünk.)

Nem akarom kisebbiteni a SAD jelentőségét. A tünetek nagyon-nagyon valóságosak. Amikor azonban egy fedő-címkével becsapnak, nem tudod megakadályozni a betegség súlyosbodását, akármelyik legyen is a te problémád. A SAD egy másik elszomorító része az a rengeteg antidepresszáns, amit felírnak ezekre a tünetekre - az antidepresszáns pedig még jobban átítatja a májat, még inkább megterheli, ez pedig súlyosbítja a SAD tüneteit. Sokak számára ezek a gyógyszerek azt jelentik, hogy az egykor csupán tél elején jelentkező SAD most egész évben fennáll. Bizonyos esetekben nem szabad figyelmen kívül hagyni az antidepresszánsok jelentőségét. A gyógyszeres kezelés valóban létfontosságú a súlyos esetekben, például ha a beteget az öngyilkosság gondolata foglalkoztatja, amíg a gondosan megválogatott és alkalmazott, természetes gyógymódok bevonásával lehetségessé nem válik a szituáció enyhítése. Ha hosszú távú gyógyulásban gondolkodunk, akkor tudnunk kell, hogy miben gyökerezik mindez. Nem süthetjük rá a SAD címkét azokra a valós tünetekre és betegségekre, amelyek valódi okok miatt alakulnak ki és súlyosbodnak az emberekben, és nem színlelhetjük azt, hogy megtaláltuk a megoldást. A SAD élményeket májprobiómára vezethetjük vissza.

EGY VÁRATLAN TÉNYEZŐ

A leggyakoribb ok, amiért ősz végén és tél elején kialakulnak a SAD tünetei, az étrendi változás. A fény- és a hőmérsékleti viszonyok megváltozása önmagában is képes hibernációs üzemmódba kapcsolni bennünket, amikor a megszokottól eltérően táplálkozunk. Majd beköszönt a halloween, és vele együtt érkezik a tömérdek édesség és cukorka. Nem sokkal később az óraátállítás zavarja össze a szervezetünket, és a megszokottnál egy kicsivel több kávéat iszunk, hogy ébren maradjunk. Ez teletömi a májat koffeinnel, egy újabb tétellel, amit el kell raktározni a védelmed érdekében. Nem egészen egy hónappal később ott a hálaadás, amikor a nyári eprek és saláták után jóval nehezebb ételeket fogyasztunk. A fekete péntekkel pedig megkezdődik az ünnepi szezon, amikor az irodák íróasztalait megtelítik a sütemények; a partik itatják

velünk a bort, a pezsgőt és a tojáslikőrt; minden sarkon valamilyen finomság csábítgat bennünket. Noha úgy tűnhet, hogy csak itt-ott engedsz a kísértésnek, az esetek összeadódnak. Az emberek el sem tudják képzelni, hogy milyen sok extra munkát rónak a májukra az évnek ebben a szakában. Ahogy már többször is olvashattad a korábbi fejezetekben, azt sem ismerik fel, hogy mennyire megterhelheti a májat, hogy éveken át mérgekkel találkozik és hogy nem megfelelően táplálkozol. Az ünnepek a szakadék peremére lökhetik a májat. A bajkeverők áradata az őszi és a téli finomságokból bevitt felesleges zsír felvételére kényszeríthetik (jellemzően ezért szedünk magunkra súlyt az ünnepek alatt), vagy ha nem bírja tovább a terhelést, akkor kibocsátja őket.

A második tényező, a kibocsátás az egyik oka annak, hogy miért válunk érzékenyebbé a naptári év vége felé. Az toxi-nokhoz kapcsolódó adrenalin, amelyet a máj kénytelen kibocsátani, előhívhatja az érzelmeinket. Talán egy nyolc évvel ezelőtti temetés tör felszínre újra, amikor a fájdalmad enyhítése végett bekaptál egy sonkás szendvicset. Az agyad mindvégig megőrizte a raktárában ezt az emléket, még akkor is, ha tudatosan nem emlékszel rá, a májad pedig szintén elraktározta az érzelmi információt az olcsó sonkából származó ammóniával, nitrátokkal és más tartósítószerrel, valamint a védelmed érdekében befogadott és semlegesített zsírral együtt. Az ünnepek kezdetétől a jelen pillanatig tartó nyalánkságoktól túlterhelt májnak ki keli bocsátania a régi sonkából befogadott bajkeverőket, téged pedig ismét elönt egy kis szomorúság, ahogy a gyász idején elfogyasztott káros anyagok végigáramlanak a véredben. Ez csupán egy a több száz példa közül.

Bármilyen rendszerezett akar is maradni a máj a különböző toxinok számára fenntartott különféle rekeszeivel, van egy „egyéb kukája” is. A védelmező máj című 5. fejezetben megemlítettem, hogy a májad akár szemétierakóhelyé is változhat. Láttál már szeméttelpepet? Egy kupacban vécék és mosdókagylók lesznek, egy másikban bicajok és rollerek, a harmadikban konzervdobozok és üvegpalackok, majd végül elkerülhetetlenül megtalálod az „egyéb” halmot, ahova ágyat, matracot, kartondobozt, ablaküveget, tetőzsindelyt, motorkerékpárt, babakocsit, gumiabroncsot és egy sor más dolgot vetettek. Mindezt azzal a céllal, hogy egyszer majd szétválogatják őket.

így működik a májad „egyéb tárolóterülete” is, amelyet azokra a pillanatokra tartogat, amikor igazi toxin- és zsírzápor zuhog rád; megpróbálja befogadni és a lehető leggyorsabban feldolgozni mindet. Olyan dolgok kerülnek ide, mint a temetés utáni toron elfogyasztott sonkás szendvics, a rosszul elsült randira bevetett hajlakk, a váróteremben használt léghűtő, ahol rossz hírekre vártál, a vegyszerkezelt tűzifa és a túl sok alkohol a szabadtéri grillpartiról, amelyen végül szakítottál a pároddal, és még némi adrenalin is. A májad nem hanyag, mert összeönti ezeket; az adott pillanatban a lehető leghatékonyabban dolgozik, és a kémiai funkcióit megpróbálja az egyéb halmaz szétválogatására és a későbbiek során megfelelő kategorizálására irányítani. De csak akkor képes eljutni a rendszerező szakaszba, ha jól bánunk vele. Az emberek többsége nem adja meg a szükséges pihenőt a májnak - hagyjuk, hogy magányosan dolgozzon a szeméttelenen, és nem állunk oda mellé segíteni, mert nem tudjuk, hogyan tegyük. Mivel az egyéb halom rendszerezése a legutolsó tétel a máj teendőlistáján, gyakran nem kerül rá sor. Amikor helyet kell szorítani a következő adag bajkeverő számára, ezt a raktárt üríti ki elsőként. És már itt is vannak a sonkás szendvics bajkeverő összetevői és a többi „egyéb” szemét, amit a máj jónak lát kiüríteni - és velük érkezik az epekedés is. A bánattal, amit valószínűleg nem tudsz a temetéshez kötni, együtt érkezik a sonka utáni erős vágy is.

Ha méregtelenítesz, akár egészséges úton, akár azért, mert a májad az „egyéb” tárolórekeszének kiürítésére kényszerül, hogy helyet teremtsen az újonnan érkező mérgeknek, a toxinok távozásával érzelmek is felszabadulhatnak. A máj szuper stresszes időszakában is ez történik, amikor beköszönt az ősz és a tél véget nem érő gasztronómiai önkényeztetése, és az évszakok közötti átmenetben is, amikor a máj kibocsátja a korábban elraktározott felesleges adrenalint. A Gyógyító ételek című könyvemben olvashattál erről. A mézes sült sonka, a dupla szalonnás sajtburger és más nehéz ételek utáni sóvárgás nem arról szól, hogy a tested jelez, hogy vasra vagy fehérjére lenne szüksége. Úgy tudod a legjobban kezelni ezeket a sóvárgásokat, ha nem adod be a derekad nekik, hanem inkább olyan tápláló kényelmi ételek mellett döntesz, amelyek receptjeit a Gyógyító médium sorozat minden kötetében megtalálhatod.

MINDIG MEGBOCSÁT

A májadban memóriabank is található - erről korábban már beszéltünk. Egy katalógus a korábbi tapasztalataidról, élményeidről és az életstílusod árapály ingadozásáról. Mindez azt jelenti, hogy az ebben a fejezetben az évszakokkal járó tünetingadozásokról eddig tárgyaltakon túl a májad előre ismeri az ünnepek idején jelentkező szomorúságmintádat. Tudja, hogy az év végi időszak gyerekkorodban bizonyos családi körülmények miatt nehéz volt, így amikor ismét elérkezik ez az időszak, a májad elkezd emocionálissá válni, te pedig tudtodon kívül átveszed az érzéseit. Ez pedig azt jelenti, hogy az ünnepek időszaka az, amikor a leginkább kellene törődnünk a májunkkal, ahelyett hogy teletömnénk mindenféle szeméttel.

A máj szerencsére nagyon megbocsátó. Rendkívül türelmes. Ugyanakkor kihívással is szembesül: az elméddel, ha még nem alakult ki benne a megbocsátás és a türelem. A májad, amely rendkívül intelligens és érzelmes, elég ésszel és logikai készséggel rendelkezik ahhoz, hogy felismerje, az elméd talán még nem figyel oda eléggé ezekre a dolgokra. Amikor az elme irracionálisán viselkedik, a májat megterhelő döntéseket hoz - legyen szó megfontolatlan ételválasztásról, gyógyszer- vagy kábítószerhasználatról, esetleg adrenalinnövelő tevékenységekről. A májnak ezekben az esetekben még megbocsátóbbnak, érzékenyebbnek és szívélyesebbnek kell lennie - mert igen, a májadnak is van szíve, hiszen a legfontosabb feladata a szíved védelme. A ketyegőd megvédése érdekében a májnak kapcsolódnia kell hozzá, ugyanúgy, ahogy egy anyának vagy elsődleges gondozónak rá kell hangolódnia a kisbaba minden szükségletére. Amikor az elme nyughatatlan, éretlen, ézszerűtlen, irracionális vagy egomániás, a máj egyensúlyozza ki hatalmas lelkierejével és bátorsággal.

Az érzelmi máj bennünk él: benned és bennem. Szíve van. Esze van. Érzései vannak. Történjen bármi, ezt biztosan kell tudnod: csak vele élhetünk, nélküle nem.

28. FEJEZET

PANDAS, sárgaság és gyermekkori májbetegségek

Beteg májjal érkezünk a világra. Noha azt hisszük, hogy a csecsemők tiszta lappal kezdik meg az életüket, az az igazság, hogy a fejlődő magzat mája magára veszi a múltat. A méhben, de még a fogantatás pillanatában is bennünk vannak a szüléinktől, az ő szüleiktől és a többi felmenőnkől örökölt bajkeverők. Az őseink által hordozott minden mérgező vagy kórokozó a májunkban köt ki. Erre jönnek a korai standard magzati orvosi kezelések, és már az újszülöttek mája is tele lehet bajkeverőkkel. Így hát ahelyett, hogy százszázalékosan működő májjal jönnénk világra, mint évszázadokkal ezelőtt a bennszülött kultúrák tagjai, vagy kilencvenkilencvenöt százalékosan működővel, mint még akár a néhány évtizeddel ezelőtti generációk is, átlagosan elmondhatjuk, hogy egy napjainkban születő kisbaba mája legjobb esetben is hetven százalékon üzemel. Mivel nem tanuljuk meg, miként törődhetünk a májunkkal, ez a százalékos érték az életünk során rendszerint tovább csökken, egyénileg változó mértékben attól függően, hogy milyen hatásoknak vagyunk kitéve. Már fiatalkorban is elkezdődhet a hanyatlása - a korai májprobléma pedig a csecsemőkben és a kisbabákban jelentkező rejtélyes egészségügyi állapotokban nyilvánul meg.

A GYERMEKKORI MÁJBETEGSÉG JELEI ÉS TÜNETEI

Az egyik a hasfájás. Nem ritka, hogy az újszülöttek krónikus savas reflux nélkül képtelenek befogadni a folyadékot, legyen az anyatej vagy tápszer. A frissen kifejlődött emésztőrendszert sokként éri a szájon át bevitt táplálék. Noha az élet fenntartásához szükséges tápanyagok szájon keresztüli elfogyasztása az élet természetes fejlődése, eleinte emésztési zavarokkal járhat, ami miatt a csecsemő felöklendezi (magyarán kiköpi) a folyadékot. Előfordulhat, hogy az újszülött riasztó gyakorisággal bukja ki a táplálékot, és az édesanyja rémülten rohan vele az orvoshoz, aki gyakran refluxnak diagnosztizálja az állapotot. Sok esetben gyógyszerrel is felír a refluxra.

Mi okozza valójában a problémát? A legtöbb gyermekorvos retteg az efféle esetektől, mert az egészségügyi kutatás és az orvostudomány számára a csecsemőkori reflux abszolút rejtély, ezért az udvarias

viselkedésen és a savlekötőn kívül nem sokat tudnak felajánlani. Elméleteik vannak: elméletek arról, hogy a kisbaba emésztőrendszere vagy gyomra nem fejlődött megfelelően, az egyes részek működése még nem hangolódott össze teljesen, vagy még fejlődésben van. Arról is léteznek elméletek, hogy a csecsemő emésztőrendszere még olyan lágy és formálható, hogy bizonyos ülő helyzetek nyomást gyakorolnak a patkóbélre (a vékonybél felső szakasza), és az így keletkezett kis akadály okozza a refluxot. A gyermekorvos szinte minden esetben megnyugtatta a szülőt, hogy a gyermek majd kinövi az állapotot, amely az esetek többségében valóban el is múlik. A GERD-szerű (gastrooesophagealis reflux) tünetek egy hét, hónap vagy év múlva eltűnni látszanak. Ami azonban soha nem tűnik el, az a talány, ami miatt egyáltalán kialakulhatott. Bizonyos esetekben - amikor a csecsemő szopott még a probléma kialakulásakor - az anya tejét hibáztatják. Ez a lelketlen elmélet arra készítheti az anyát, hogy inkább tápszerrel etesse a gyermekét, majd egy másik tápszerrel, és a sok hiábavaló próbálkozás után ismerje csak fel, hogy a reflux továbbra is fennáll, és semmi gond nem volt az anyatejjel. A tippelős tortúrát zavarodottság és félelem követheti, és talán újra kell építenie az önmagába mint anyába vetett hitét.

A csecsemőkori reflux háttérében valójában a máj és az epehólyag áll. Babamájnak hívom ezt a jelet és tünetet, amikor a máj a születés pillanatától fogva kínlódik, mégpedig azért, mert úgy örökölt minden problémát. A csecsemő refluxa különösképp árulkodik egy olyan májról, amely nem tudja beindítani az epetermelését. Eleinte a kisbabák mája nem termel természetesen sok epét. Csupán kevésre van belőle szükségük, mert az anyatej inkább cukorból, semmint zsírból áll. Az anyatejben található kis mennyiségű zsír az egyetlen olyan zsír a világon, amelynek lebontásához csak nagyon-nagyon kevés epére van szükség, ezért könnyen lebomlik, emészthető és könnyen szét is szóródik. Ezenfelül a struktúrája lehetővé teszi, hogy oly módon létezzen együtt az anyatejben lévő cukorral, amely nem okoz inzulinrezisztenciát, és nem ütközik vele úgy, ahogy az étrendünkben található zsírok rendszeres esetben teszik. (Az avokádó zsír-cukor kombinációjához hasonló, és ez az egyik oka annak, hogy ez a gyümölcs az anyatejhez legközelebb álló étel.)

A kisbabák gyomra eleinte sósavból szintén nagyon keveset állít elő, mert az anyatej fehérjetartalma alacsony, és az a kevés, ami benne található, a leg-emészthetőbb protein a bolygón. Mivel az anyatej lényegében tápláló cukros víz, a cukor pedig előemésztett tényezővel rendelkezik, a kisbabának nem keli sokat emésztenie a lebontáshoz, ezért sok sósavra sincs szüksége.

Ettől függetlenül, akármilyen kevés epére és sósavra van is szüksége, az fontos! Amikor egy csecsemő mája már a kezdetektől fogva gyenge, emésztési problémákat okozhat, mert a babamáj egyenlő a kevés epetermeléssei és az alacsony sósavtartalommal. Ha egy kisbaba mája már kezdetektől fogva lassú vagy stagnáló, mérgekkel és toxinokkal jön a világra, a születése pillanatától kezdve akadályozzák a működését az orvosi kezelések és ez néhány éves koráig folytatódik, akkor az epe- és a sósavszint még inkább lecsökken. Bármilyen kevés zsírt és fehérjét tartalmaz is az anyatej, a kisbaba mikroszinten nehezebben emészt meg, és ez eredményezi az orvosok számára rejtélyes GERD-szerű tüneteket.

MI OKOZZA VALÓJÁBAN A SÁRGASÁGOT?

Ha a kisbaba ráadásul be is sárgul (a babamáj egy másik tünete), tehát sárgás színezetet kap a bőre, a szeme vagy a nyelve, az orvosok azonnal tudják, hogy májproblémával állnak szemben. Mégsem kötik össze a pontokat, hogy a reflux szintén májvonatkozású, mert ez nem szerepel az egyetemi tananyagban.

Az újszülöttkori sárgaság elmélete -igen, jól olvastad, elmélet csupán - azt fejtegeti, hogy a csecsemő mája még túlságosan új, és nem fejlődött ki eléggé ahhoz, hogy ellássa a rendes májfunkciókat: a feldolgozást, a szétszórást és a vörösvérsejtek lebontását. A sárgaság pedig nem erről szól. A sárgasággal a babák mája valójában egy rendkívül toxikus töltetet próbál meg legyűrni, hogy a motorját felpörgetve olyan akadályokkal szemben is működhessen, amelyeket az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még nem ért meg - mert pont az első orvosi kezelések képezik az akadályok egy részét. A másik részét a családi vérvonalon keresztül örökölt bajkeverők.

Mindeközben a csecsemő sokkos állapotban lévő besárgult mája megpróbálja beindítani a több mint kétezer kémiai funkciót, ám folyamatosan rövidzárlat lép fel. Képzeld el egy gazdát, amint a mezőre kiérve megpróbálja beindítani az évek óta nem használt traktort. Elfordítja a slusszkulcsot, a motor pedig felköhög, talán még füstöt is pöfékel, és kétségkívül kihagy egy-két ütemet, miközben megpróbálja felköhögni a lerakódásokat. Pontosan ez történik a kisbabák májával is. Az örökölt és az első napokban átruházott bajkeverők olyanok, mint a régi motorolaj a csecsemő májában - igen, elképzelhető, hogy piszkos májjal születik egy újszülött, mivel már a fogantatáskor és az anyaméhben eltöltött időszakban is örököl toxinokat. Talán a szülei húsz évvel korábbi étkezési szokásainak a lenyomatát, talán generációkon keresztül átörökített mérgeket, vagy bármi mást, ami a bajkeverők megjelenéséhez vezetett.

Az egészségügyi létesítménynek nincs oka túltekinteni azon az elméleten, miszerint az újszülött májának besárgulását az okozza, hogy nem vette még fel a szervezet ritmusát, és mivel a sárgaság végül eltűnik, a magzati vörösvérsejtek szétesnek, a bilirubinszám pedig végül normális értékűre csökken. Valójában az történik, hogy a legtöbb kisbaba mája a kezdeti indulási nehézségek után képes legyőzni az akadályokat, és meglehetősen gyorsan megtalálja az elfogadható egyensúlyt. Az elmúló sárgaság nem jelenti azt, hogy a baba májának problémái is megszűntek; nem jelenti azt, hogy a baba mája tökéletesen funkcionál, és hogy nincsenek jelen a májprobléma egyéb jelei, amelyeket semmilyen orvos nem hoz a májjal összefüggésbe. A babahas, a kicsikre jellemző puffadás és kiöblösödés szintén a küszködő máj jele. A hasfájdalom és a bélproblémák - amelyeket végül parazitának, Candidának vagy lisztérzékenységnek diagnosztizálnak - kialakulásában nagy szerepe van a májnak.

EGY DARÁZSFÉSZEKNYI VÁLASZ

Az esetek többségében a kisbabák gyomorrendszeri betegségei nem okoznak sárgaságot. Talán kialakul más májra visz-szavezethető betegség, például ekcéma vagy pikkelysömör, de az orvosok ezeket sem kapcsolják össze a májjal. A kisbabák mája rendszerint gyorsan meggyógyul, megerősödik és felépül, a reflux elmúlik, és soha nem derül fény a májproblémára. Ha a későbbiekben felmerülnek is májproblémák, senki nem

eredeztetni azokat vissza a csecsemőkorba. így veszik el az út során az emberek egészsége az összefüggésekkel együtt, amelyeket pedig meg kellene látnunk ahhoz, hogy megérthessük az életünket.

Van oka annak - és ez az ok teljesen lekerült az egészségügyi kutatás és az orvostudomány radarjáról -, amiért az újszülöttek szinte mindig beteg májjal jönnek a világra. Ha megfelelően azonosítanák, katalogizálnák és dokumentálnák az őseinktől örökölt mérgeket, mégpedig olyan részletesen, hogy mely vegyszergyárak milyen hosszú időre visszamenőleg termelték valamennyi létező oldat minden egyes toxikus vegyi anyagát, amelyek kihatnak napjaink környezetére - a nagyszüleink pázsitjára permetezett rovarirtó szerektől kezdve a gyárilag előállított termékekre permetezett nano-technológiás anyagokon át a műanyagokig és az ezekkel táplálkozó vírusokig akkor a bolygónkon élő minden anyuka új nemes ügyért akarna harcolni. Az anyák igazi változást hoznának. Ha tudnák, hogy a kisbabájuk részben amiatt nem teljesen egészséges, amit a szülei, a nagyszülei a dédszülei és az ükszülei a beleegyezésük nélkül összegyűjtöttek a májukban, és hogy emiatt a gyáripari malőrök miatt kell most állandóan az ügyeletre rohángálniuk és álmatlanul átvirrasztaniuk az éjszakákat, akkor minden anyuka azt követelné, hogy a források elszámoltathatók legyenek. Pokoli árat fizettetnének. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem akarná megbolygatni ezt a darázsfészket. Ez lenne a legnagyobb rémálmuk, mert a génelmélet vagy az autoimmun elmélet nélkül a történelemben először lennének felelősségre vonhatók az anyukák és a kisbabák előtt.

A GYERMEKMÁJ JELEI ÉS TÜNETEI

A darázsfészkek megbolygatása azt is feltárná, hogy ezek az örökségek nemcsak az újszülöttek máját érintik; hanem a kisgyerekekét is. A megmagyarázhatatlan szorulás, a gyomorfájdalom, a bélgörcsök és a gasztritisz - ez mind májhoz köthető tünet, amelyekről az előző fejezetekben már olvashattál. Amikor kisgyereknél fordul elő, az azt jelenti, hogy már eleve lassú, stagnáló májjal kezdték meg az életet. Ha a gyermek ezenfelül bajkeverő ételeket is eszik, például glutént, tejterméket vagy rendszeresen kap antibiotikumot, az emésztőrendszeri problémák súlyosbodhatnak. Az étel lesz majd a hibás, pedig valójában a glutén, a tejtermék és az antibiotikum csupán rontják a máj már meglévő állapotát

vagy az elsőként megtelepedett kórokozókat táplálják, megakadályozva a máj rendeltetésszerű működését, ami szoruláshoz és egyéb bélproblémához vezet.

Más problémák is kialakulhatnak annak következtében, amit gyermekmáinak nevezek - ami a kisgyerek örökölt mérgek és kórokozók miatt megbetegedő mája például Crohn-betegség és colitis ulcerosa. A colitis esetében az övsömörvírus harmincegy változatának egyike kap erőre a májban, majd kezd új, sikeres életet a vastagbélben. Sok más kórokozó is lakozik a kisgyerekek májában, például a Streptococcus, mert a máj összegyűjti őket, hogy ne tudjanak szétterjedni a gyermek szervezetében. A máj célja a haszontalan vírusok, baktériumok és egyéb káros dolgok elpusztítása; ha azonban toxinok - köztük olyan nehézfémek is, mint a higany és az alumínium - formájában elég táplálék van jelen a kórokozók számára, azok életben maradnak, és időnként rakoncátlanná válnak. Némi lappangási idő után a vírusok és baktériumok megfélemezhetetlenül kiszabadulnak a májból, majd IBS-t, az emésztőrendszer vagy más testrészek egyéb gyulladásos megbetegedéseit okozzák - például korai mononukleózist, Streptococcus okozta torokgyulladást, fülgyulladást, aknét, hörghurutot, gennyes pattanásos kiütéseket, rejtélyes furunkulusokat, csalánkiütést, véletlenszerűen megduzzadó nyirokmirigyeket, lázat és hólyagos kiütéseket.

A gyermekmáj jobban meghatározza a kisgyerekek egészségét és jóllétét, mint azt gondoljuk vagy tudjuk. A Második és a Harmadik részben bemutatott számos tüneten és betegségen túl a gyermek sok májhőt is termelhet, különösen, amikor a szervet toxikus nehézfémek terhelik. Mindez megmagyarázhatatlan irritációt, haragot, frusztrációt és még hisztirohamokat is okozhat a kicsiknél, amellyel szemben tehetetlenül állnak a szülők és a gondviselők. A fiatal korban küszködő májnak kiürülhetnek a glükózraktárai, amely éhes májat eredményez, és ez okozza a 13. fejezetben tárgyalt titokzatos éhséget. A glükózra éhező máj házsártossá teheti a kisgyerekeket, sok vércukorszint-ingadozással, krónikus fáradtsággal és látszólag véletlenszerű fáradtságrohamokkal. Utóbbi az okozza, hogy a mellékveséinek adrenalint kell kibocsátania, amikor a glükózraktár megcsappan és a vércukorszint leesik. Három-, négy- vagy ötéves kor körül a máj

rendszerint leküzdi a stagnálást, a tünetek és a betegségek pedig elmúlnak, legalábbis ideiglenesen.

PANDAS

A PANDAS szintén fejtörést okoz napjaink orvostudományának, ami igen sajnálatos, mert különösen a gyerekeink esetében akarjuk jól végezni a dolgunkat - semmi szükségünk a rejtélyes aspektusra. Jelenleg a PANDAS (ahogy korábban írtuk, ez a Streptococcus vírusfertőzéssel társított gyermekkori autoimmun neuropszichiátriai kórkép rövidítése) nyíltan teoretikus. A hozzá társított tünetek közé tartozik az arcidegrángás, különféle görcsök, rándulások és akut OCD-rohamok, amiket azzal magyaráznak, hogy a Streptococcus autoimmun válaszokat generál a testben, és ezek okozzák a neurológiai problémákat.

Az egészségügyi kutatás és az orvos-tudomány megfigyelte, hogy a PANDAS megjelenése előtt a gyerekek gyakran Streptococcus fertőzésen esnek át, néha kiütéses lázzal járó betegség formájában -ilyenkor automatikusan a Streptococust tartják a kiváltó oknak. Az egyetlen valós kapcsolat a Streptococcus és ezek között a tünetek között, hogy néhány kisgyereken mindkettőt megtalálni. Amikor jelen van, akkor közös fertőzésről beszélünk, ám két másik nagyon fontos tényező játszik valójában szerepet a gyerekeknek ebben a típusú küzdelmében, amelyeket azonban nem vesznek észre.

A PANDAS valójában vírusfertőzés, mert csak vírus hozhatja létre azt az állapotot, amely egyszerre felel az ob-szesszív-kompulzív zavarért, az arcidegrángásért, a görcsökért és a rándulásokért: a neurotoxin. Amikor Streptococcus is jelen van, az csupán véletlen egybeesés a másik vírusjelenléttel. Nem a Streptococcus okozza a neurológiai tüneteket, és nem is ő váltja ki a tüneteket létrehozó autoimmun válaszokat. A neurotoxin a ludas, ám a Streptococcus nem képes neurotoxint előállítani. Még ha kiváltana is valamilyen agyi gyulladást, az nem okozna arcidegrángást, görcsöket, rándulásokat és obszesszív-kompulzív zavart. Erre csupán a virális neurotoxinok képesek.

A PANDAS a kisgyerekekben azért fejlődik ki, mert nagy mennyiségű higanynak voltak kitéve nagyjából akkor, amikor vírusfertőzés kezdett el

kibontakozni bennük. A PANDAS kialakulásáért felelős fő vírus a HHV-6 és annak mutációi. A HHV-7 az esetek kisebb százalékát okozza, az övsömör még kisebb mértékben, és végül meg kell még említenünk az EBV-t is, noha jellemzően nem ez az ok. Az esetek túlnyomó többségében a HHV-6 a ludas, ami hatalmas lakomát ül a gyereken felhalmozódott higanyban, bárhonnan kerüljön is az a szervezetébe. A csecsemőkorai orvosi kezelések tartalmazhatnak higanyt, és az is elképzelhető, hogy az újszülött a családi vérvonalon keresztül örökölte meg a higanylerakódásokat.

A vírus és a higany kombinációja robbanásközeli állapotot eredményez. A higanyal táplálkozó vírus rendkívül nagy számban bocsátja ki a neurotoxikusokat. Amikor ezek elérik az agyat, azonnal átítatják a neurotranszmittereket, rövidzárlatot okoznak a kémiai ingerületekben, és ez okozza a mániás-kényszeres tüneteket, arcidegrángást, görcsöket, rándulásokat és időnként megkommunikációs nehézségeket is.

A Streptococcus fertőzés azért jelentkezhethet párhuzamosan, mert a Streptococcus kihasználja a meggyengült immunrendszer jelentette könnyítéseket. A Streptococcus nem csupán az EBV társtényezője, ahogy arról az előző oldalakon már olvashattál, hanem a HHV-6 társtényezője is, amely a legtöbb esetben a PANDAS legfőbb oka. Az egészségügyi iparág azonban klasszikusan a Streptococcusra és az önmaga ellen forduló szervezetre ken mindent. Némileg találóbbr volna, ha az iparág a Streptococcusra és a higanyra kenné a PANDAS-t, de nem teszik. És akkor lennének teljesen pontosak, ha a higanyal táplálkozó HHV-6 vírust emelnék ki fő oknak, amely neurotoxint termel.

A PANDAS-szal társított kiütéseket a HHV-6-tól felrobbanó dermatotoxinok okozzák, ahogy a vírus falási rohamot végez a higanyban. A bőrfelszínre jutó vírustoxinokról van szó - így hát a kiütések, amelyeket az orvosi közösségek a Streptococcus-szal asszociálnak, nem igazán hozhatók összefüggésbe vele.

Mellesleg a skarlát sem bakteriális, hanem vírus okozza. A Streptococcut okolni a skarlátért az egészségügyi iparág egy újabb hibája. Valójában a HHV-6 egy másik változata vagy a korán jelentkező EBV, amely a gyermek májában vagy a testének egy más pontján található

nagy higanyraktárakból táplálkozik; az ekképp keletkező neurotoxinok és dermatoxinok okozzák a skarlátkiütéseket.

Az orvostársadalom azt azonban tudja, hogy a roseola vagy más néven háromnapos láz (kiütésekkel vagy anélkül) vírusos eredetű. A HHV-6 és időnként a HHV-7 okozza. A skarláttal és a PANDAS-szal ellentétben az orvos-tudomány a roseolánál nem koncentrálna a Streptococcus fertőzésre, noha itt is jelentkezik a társfertőzés, csak épp enyhébb formában, ezért a vizsgálatok nem mutatják ki. A gyerekeken ennek ellenére jelentkezik az arcidegrángás, a rándulások, a görcsök és a mániás-kényszeres tünetek az erős roseolás kiütésekkel együtt - mert mindet neurotoxinokat és dermatoxinokat termelő vírus okozza.

A véletlen okozza tehát, hogy az egészségügyi kutatás és az orvostudomány a PANDAS esetében a Streptococcusra összpontosít, amely azonban csak társfertőzés csupán, nem a neurológiai tünetek oka vagy kiváltó oka. A PANDAS kialakulásához a gyermek szervezetének nagy mennyiségű higanyt kell tartalmaznia. Ha nem lenne ott a higany, akkor a virális robbanás sem következett volna be a gyermek életének egy ilyen korai szakaszában. Hanem valamikor a későbbiek során vette volna fel a Gyógyító médium sorozatok egy másik vírusbetegségének formáját.

AZ IGAZSÁG A MÁJBAN ÉL

Az örökölt májproblémák felnőttkorban is elkísérhetnek bennünket - és sokunknál a felnőttként átélt májbetegségek csecsemő- vagy kisgyermekkorban kezdődtek. Tisztázzuk azonban, hogy ez az öröklődés nem genetikai eredetű. Hanem a mérgek és a kórokozók továbbadásáról beszélünk, amely az apától a fogantatással, az anyától pedig a terhesség során kerül át. A kisbaba mája nagymértékben kapcsolódik az anya májához. Amikor az anya máját és szaporítószerv-rendszerét telítik a nehézfémek, például a nikkell, a kadmium, az alumínium és az ólom, a fejlődő magzat mája magába fogadhatja azokat. Ha az anya mája pang, a 10. fejezetben megismert piszkos vér szindrómát eredményezheti, amely semmilyen tudományos modellel nem mérhető, mert az egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem ismerte fel ezt a típusú vórmérgezést. Amikor az anyának piszkos a

vére, a magzat által a köldökzsinóron keresztül befogadott tápanyagok nagyobb arányban tartalmazzak toxinokat. Mivel az anya mája ebben az esetben nem szűri megfelelően a vért, a magzati májnak kell elvégeznie a feladatot. A folyamat során pedig kénytelen lesz eltárolni ezeknek a toxinoknak egy részét.

Nem az anya hibája. Nem az ő hibája, hogy a különféle ipari ágazatok toxikus vegyi anyagokat termelnek, amelyek kiváló táplálékul szolgálnak a mindennapjainkban jelen lévő vírusoknak és baktériumoknak. Nem az ő hibája, ha nem tanulta meg az iskolában, hogy miként és miért gondoskodjon a májáról. Nem az ő hibája, hogy az orvosoknak fogalmuk sincs, miként diagnosztizálják a lassú májat és a piszkos vért, majd miként tisztítsák meg azokat. Nem az ő hibája, hogy a gyerekorvosokat nem tanítják meg arra, hogy fel kell kutatni a gyermekek és újszülöttek rejtélyes emésztőrendszeri, bőr- és egyéb betegségeinek valódi okát. Nem is az apa hibája, és az orvosé sem. Figyelj: nem is a tiéd!

Az a fontos, hogy végre tudod, mi az igazság, az igazság pedig a májban él. A te májadban, a kisbaba májában és a gyermeked májában: ezek azok a drágakövek, amelyekre az életed árán is vigyáznod kell - és most már az eszközeid is megvannak mindehhez.

29. FEJEZET

Autoimmun májbetegségek és hepatitis

Ha a máj beteg, és egyetlen vészcsengő sem segít az orvosoknak megállapítani a problémát, vagy ha a máj nem reagál a kezelésekre, nem marad más megoldás, széttárják a kezüket és A, B, C, D vagy E típusú hepatitist diagnosztizálnak. Mindezt gyakran a rejtélyes autoimmun jelenség címkével megspékelve. Kiváló példa ez a krónikus betegségek félreértelmezésére és az autoimmun elméletek téves alkalmazására. Néhány fantáziadú-sabb orvos időnként autoimmun hepatitisnek nyilvánítja a rejtélyes esetet, és úgy véli, hogy noha nem könnyen beazonosítható a forma, de nem hagyta el teljesen a hepatitis érvényességi területét. Kapiskálnak valamit. Minden autoimmun-nak nevezett májgyulladásnak köze van a hepatitishez, mégpedig nagyon is sok.

MÁJGYULLADÁS

A diagnosztika minden típusú májgyulladás esetén szürke zóna. Nincs varázsgomb, amelyet megnyomva megkapnánk a hepatitisábécé megfelelő betűjét. A vérkép sem választja szét őket, mert a vér-vizsgálat valójában a májenzim számot és a bilirubinszintet méri, valamint azt vizsgálja, hogy fennáll-e májműködészavar, jelen vannak-e antitestek, a fehérvérsejtek száma utal-e bármilyen vérrendellenességre, és összességében, hogy látható-e bármilyen gyulladás a szervezetben. Ha a természetes ölösejtek és más limfociták, a bazofil, a neutrofil sejtek és a monociták megemelkedett száma, vagy az immunoglobulin- (IgG) vizsgálat ki is mutat új fertőzést vagy valamilyen fertőzés utáni állapotot, ez még nem elég a különböző hepatistípusok meghatározására, ezért további vizsgálatok következnek. Fáj, ha a belgyógyász megnyomkodja a májad? Érzékeny a máj körüli terület? Amennyiben nemleges a válasz, az orvos pedig a testedet tapogatva tanácstalanul morfondírozik, talán kizárja a hepatitis A, B, C, D vagy E lehetőségét. Harmadikként a májat MRI-vel, CT-vel, PET-tel vagy ultrahanggal vizsgálják meg. Látható rajta hegszövet? Sejtkárosodás? Van valahol sejtszaporulat? Elzáródás?

Ezek a kérdések mind közrejátszhatnak a hepatitis diagnózisának felállításában - vagy elvetésében. Ám az összes tényezővel együtt sem kaphatsz százszázalékosan egyértelmű és helyes diagnózist.

Ha a májgyulladás régóta fennáll, és az adott pillanatban akut fázisban van, továbbá a CT-vizsgálat nem jelez sok hegszövetet, akkor talán hepatitis A lesz a diagnózis. Akkor is hepatitis A lehet a diagnózis, ha a gyuladás új keletű, enyhe láz kíséri, a májkörnyéki terület érzékeny és megemelkedett a fehérvérsejtszám. Ha a beteg állapota króniku-sabbnak tűnik, régóta fennálló, nem akut fertőzéssel, az MR!-, CT- és PET-vizsgálatok egy kevéssel több hegszövetet mutatnak, amit megemelkedett vagy csökkent, legyengült fehérvérsejtszám kísér, időnként nagyon enyhe lázas állapottal, helyei-közzel jelentkező hasi fájdalommal, akkor hepatitis B-t diagnosztizálhatnak.

Ha a képalkotó vizsgálatok nagyobb károsodást mutatnak ki vagy hegszövetet a májon, a vérkép megemelkedett enzimszámai pedig régóta fennálló gyulladást jeleznek, az antitestek egyidejűleg egy lehetséges múltbéli fertőzés vagy megemelkedett fehérvérsejtszám nyomait mutatják, a diagnózis hepatitis C lehet.

Ha a máj kiterjedt, krónikus károsodást mutat, egyes területein fibrózissal és cirrózissal, enyhe, nem rosszindulatú károsodásokkal, valamint krónikus gyulladást, duzzadtságot, bilirubineltéréseket és rendkívül magas enzimszámot, akkor a diagnózis legnagyobb valószínűség szerint hepatitis B-s háttérű hepatitis D lesz. Ismétlem, hogy ezeket a diagnózisokat szemrevételezéssel hozzák, a szemrevételezések mögött pedig elméletek állnak. A krónikus betegségek esetében ritka az egyszerű válasz, amely helyes is.

Végül pedig jó eséllyel hepatitis E-t diagnosztizálnak nálad, ha folyamatosan fennálló lázzal, akut jobb oldali hasfájással, gyengeséggel és szélsőséges fáradtsággal keresed fel az orvosi rendelőt, majd a vizsgálatok megemelkedett enzim- és bifirubinszintet állapítanak meg, a CT, a PÉT, az MR! és az ultrahang gyulladást mutat ki, és sokfelé utaztál. Ha nem utaztál sokat, az említett tényezők eleinte hepatitis A felé mutatnak, de ha egyre betegebb leszel, és nem tudják megfékezni az állapotod romlását, akkor hepatitis E-re módosíthatják a diagnózist.

Ugye látod már, hogy nincs „hepatitis A vírus”, „hepatitis B vírus”, „hepatitis C vírus”, „hepatitis D vírus” vagy „hepatitis E vírus”, amellyel megvalósítható lenne a pontos besorolás? A diagnózis minden esetben a tünetek értelmezésén, külső vizsgálaton, képalkotáson és közvetett vérvételi eredményeken múlik. Az orvosok ezenkívül keresni szokták a tipikus indikátorokat: influenzaszerű tüneteket, lázat és sárgaságot (a bőrárnyalat és a szemfehérje sárgás elszíneződését). Ha semmi nem hozza a tankönyvi mintát, akkor a betegséget rendszerint a hepatitis nélküli autoimmun májbetegség idiopátiás (ismeretlen eredetű) halmazába vetik. Ami azt illeti, a hepatitis A, B, C, D és E is rejtély számukra; csupán címkék, amelyek azt a látszatot keltik, hogy a valóságosnál jobban értik azokat.

Már önmagában az is csoda, hogy az egészségügyi rendszer a hepatitis virális eredetét is felismerte. Ez hatalmas, pozitív áttörés. Noha nem különálló vírus okozza az egyes hepatitis válfajokat, az orvostársadalom vírusos eredetű betegségként tekint rá. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még nem tudja, hogy mindössze egyetlen vírusról van szó, noha a „hepatitis vírus” címkék azt a benyomást keltik, mintha mindegyik állapotra külön vírust fedeztek volna fel. Igazság szerint a tünetek variációit azonosították, nem különböző vírusokat; az orvoslásnak nincs bizonyítéka az öt hepatitis vírus létezésére, és még csak azt sem tudják, hogy melyik vírusról van szó.

DIAGNOSZTIKAI TORZÍTÁS

A leggyakrabban hallott információ a hepatitis C-ről az, hogy évtizedeken keresztül lappanghat probléma nélkül a szervezetben; tehát ha aggódsz, keresd fel az orvosodat, és végeztess el egy könnyű hepatitis C tesztet; harminc felnőttből egynél diagnosztizálják is. Ez azonban félrevezető, és nem is ad teljes képet arról, ami az érintett májában történik.

Bontsuk le egy kicsit a dolgot! Először is, nem túl egyértelmű ez a „könnyű teszt”. Ugyanarról a diagnosztikai gyűjteményről beszélünk, amelyeket már korábban is megvizsgáltunk. Milyennek mutatja a májat az ultrahang, a CT-vizsgálat, a PET-CT vagy az MRI? Mit mutat a vérkép? Megemelkedett-e az enzimszám? És így tovább. Ezek egyike sem azonosít be egy úgynevezett hepatitis C vírust. Ha valóban vírust keresnének,

elakadnának, mert még nem tudják, hogy milyen vírust keressenek. A víruskoncepció elmélet csupán - ebben az esetben jó elmélet, mégsem ad teljesen kibontott, bizonyított választ. Még ha bemutatják is a mikroszkóp alatt felfedezett képeket, nem értik a jelentésüket. Részben itt siklik el a dolog a hepatitis C és a hepatitis más variánsainak megértésében.

Még egy szó a diagnosztikáról: a vérvétel és a kézzel végzett érzékenységvizsgálat után következik a képalkotás. Ha a vizsgálat látható cisztát vagy daganatot mutat ki, vagy ha megnagyobbodott a szerv, rendszerint biopsziát rendelnek el, melynek során lecsipentenek egy kis szövetdarabot, majd megnézik, hogy kimutatható-e benne sérült vagy heges májsejt, esetleg tumorsejt. Amennyiben a rák kizárható és nincs jelen túl sok gyulladás, a vérkép viszonylag rendezett, és csupán jóindulatú ciszták mutathatók ki, nem fognak hepatitis C-t diagnosztizálni. Másrészt viszont már egyetlen pozitív teszt is hepatitis C-t jelent, mert trend lett ez az állapot. A máj legenyhébb diszfunkciója esetén is csettintésre megkaphatod a hepatitis C diagnózist, még mielőtt az orvosod felhajtotta volna az aznap reggeli második kávéját.

Kivételt jelent a degeneratív májszövet. Ha hegesedés vagy fibrózis mutatható ki, a betegől rendszerint megkérdezik, hogy mennyi alkoholt fogyaszt. Ha azt válaszolja, hogy viszonylag rendszeresen és viszonylag sokat, mégpedig elég régóta, akkor valószínűleg kizárják a hepatitis C diagnózistól, és bedobják a májsugor kategóriába. A kettő közötti szürke zóna óriási. Ha a májtüneteket produkáló páciens csak hétfévente iszik martinit és más koktélokot, akkor hepatitis C-t diagnosztizálnak nála, ha pedig minden este bedob néhány sört, akkor májsugort. Szubjektív a mérce. Ha az egészségügyi kutatás és az orvostudomány valóban azonosította volna a hepatitis vírusokat, akkor a tesztekkel képesek lennének kimutatni azt, és minden érintettnél valós, pontos és végérvényes konklúziót állítanának fel, ahelyett hogy benne ragadnának az elméletek találgató szürke zónájában. A diagnózist nem az életmód alapján hoznák, találmásra. Az egészségügyi iparágban a hepatitis C osztály, nem azonosítás. Partizánbetegség.

Ugyanaz a szűklátókörű gondolkodás érvényesül gyógyszerfogyasztás esetén is. Ha a tünetek enyhe láz, érzékeny májkörnyéki terület és

megemelkedett enzimszám formájában jelentkeznek, és korábban alkalmanként fogyasztottál rekreációs kábítószer, akkor valószínűleg hepatitis B-t vagy C-t diagnosztizálnak nálad, és a tisztátalan életmódodat hibáztatják, nem pedig a hepatitismentes diagnózist, amit az ugyanezekkel a tünetekkel rendelkező nem drogfogyasztó páciensnél állapítanak meg. Akinél még talán akkor sem állapítanak meg hepatitist, ha rendszeresen szed is vényköteles gyógyszereket.

Íme, egy másik, régebbi orvosi baklövés: ha kellemetlen érzést tapasztalsz a májad környékén, az MRI vagy az ultrahang kimutat egy kis gyulladást, a vérvételi eredményed pedig enyhén magasabb enzim- vagy az átlagostól eltérő fehérvérsejtszámot, és történetesen meleg vagy, valószínűleg hepatitis A-t, B-t vagy C-t állapítanak meg nálad, noha az ugyanezekkel a tünetekkel bekopogtató heteroszexuális betegnél valószínűleg fel sem merül a hepatitis diagnózisának gyanúja - mert az orvosok nem egy vírust azonosítanak, amely egyértelműen segítene nekik meghatározni azt, ami történik, A régebbi típusú orvosi egyetemi képzés azt tanította a hallgatóknak, hogy a szexuális orientációt is vegyék bele a diagnózisukba. Az évek során sok elfogult diagnózist láttam már, ám ez az elfogultság nem kerül ki a nyilvánosság elé. Talán nem fordul elő olyan gyakran, mint tizenöt vagy harminc évvel ezelőtt, de még ma is létezik - igazságtalanul.

A kábítószer-használattal az a helyzet, hogy a „tisztán” élők között ugyanolyan arányban fordul elő a májbetegség, mint a drogfüggők között. Minden drog meggyengíti az immunrendszert - legyen szó rekreációs kábítószerrel vagy vényköteles gyógyszerrel. Ha neked tíz gyógyszert írtak fel különféle betegségekre - fájdalomcsillapítót, altatót, antidepresszánt, antipszichotikumot, vérnyomás-szabályozót, cukorbetegség elleni gyógyszert stb. -, a májadat ugyanannyi kihívás éri, mintha utcai kábítószer használnál. A legyengült immunrendszer miatt mindkét esetben nagyobb a vírus-fertőzés esélye. Az a különbség, hogy a heroinfüggőnek azt mondják majd, hogy hepatitis B-ben vagy akár C-ben szenved, még akkor is, ha megesküszik rá, hogy minden alkalommal vadonatúj tűt használ, mert kényszeres tisztaság-mániája van a bacilusokkal szemben.

Az orvos talán nem hisz neki. Az életstílusbeli tevékenység alapján diagnosztizálnak különböző vírusokat.

MI OKOZZA VALÓJÁBAN A HEPATITIST?

Így hát azt tanítják az orvosoknak, hogy a máj vonatkozásában különböző hepatitis vírusokról beszélhetünk - a hepatitis A vírusról, a hepatitis B vírusról, a hepatitis C vírusról, a hepatitis D vírusról és a hepatitis E vírusról. És majdnem igazuk is van. Valóban vírus áll a hepatitis mögött, noha egyetlen vírus, sok különböző törzssel és mutációval. Ez a vírus pedig nem más, mint az Epstein-Barr, ugyanaz a vírus, amely a mononukleózist is okozza. Az a vírus, amely sok májbetegnél a lép megnagyobbodását is előidézi. Az a vírus, amelyről egy teljes könyvet írtam Egészséges pajzsmirigy címmel, mert hozzá vezetnek a pajzsmirigyproblémák is.

Az EBV céltudatosan teremt otthont magának a májban, és éveken, de akár évtizedeken keresztül is lappanghat ott. Amikor azt mondja az orvosod, hogy talán hosszú ideje hepatitis C-s vagy a tudtodon kívül, igazat mond. Egy életen át hordozhatod az EBV-t a májadbán, mielőtt megkondulnának a tested vészharangjai, amelyek aztán vizsgáldásra készítetik az orvosod.

Az életed során az EBV igazi kapcsolatot épít ki a májaddal - folyamatosan fennálló kapcsolatot, amely egyszerre gyümölcsöző és pusztító is. Az EBV eleinte előnyös, jóindulatú vírus volt, amely mozgásban tartotta az immunrendszert. Ha azonban nem gondoskodunk a májról, nem vigyázunk az immunrendszerünkre és töltjük fel, akkor, mint ahogy azt folyamatosan láthattad ebben a könyvben, a bajkeverők bejuthatnak és galibát okozhatnak. Megfelelő körülmények - ilyen lehet az adrenalin-túltermelés, vényköteles gyógyszerek, nem megfelelő táplálkozás - mellett az EBV idővel olyan mértékben károsíthatja a májat, amit már az orvosi vizsgálat is kimutat, és amit gyakran hepatitisnek diagnosztizálnak. Másrésztől azonban, ha megfelelően eszel, törődsz a testeddel és a májaddal, az EBV erejét veszíti, abbahagyja a rombolást, te pedig meggyógyulhatsz.

Nagyon sokan élnek le a teljes életüket alacsony szintű májfertőzéssel, amelyről vagy kapnak valamiféle diagnózist, vagy nem. Sokakat a vírusfertőzött májuk miatt diagnosztizálnak hepatitisszel. Több száz millióan nem kapnak semmilyen diagnózist, csak élnek az életüket a gyenge májfertőzéssel, és soha nem tudják meg, hogy mi okozza a tüneteiket és más egészségügyi problémáikat.

Nem minden EBV-fertőzöttnél alakul ki automatikusan hepatitis. A vírusnak csak bizonyos változatai okoznak kiterjedt károkat a májban, és azok is csak akkor, ha szelídítetlenül maradnak, és nem gondoskodnak róluk. A hepatitis E esetében például egy nagyon agresszív EBV-mutációtól származó súlyos vírus-fertőzés játszik szerepet, amelyet az esetek többségében külső forrásból kap el a páciens, nem pedig egy gyerekkor óta benne élő variánsról van szó. Ám még ebben az extrém esetben is visszaszerezhető az irányítás.

A HEPATITIS JÖVŐJE

Amíg az egészségügyi kutatás és az orvostudomány kizárólagosan le nem szűkíti a kört az EBV-re mint a hepatitis okára, és fel nem fedezik, hogy hogyan mutathatják ki a májban a jelenlétét, addig a diagnosztikai eredményeik sem javulnak. A hepatitis A-t, B-t, C-t, D-t vagy E-t okozó különböző EBV-törzsek, valamint az autoimmun hepatitis közötti különbségek nagyon halványak lehetnek. Az EBV-nek több mint hatvan változata létezik, és megfelelő körülmények esetén ezek némelyike több kárt okoz a többinél - ez önmagában is szürke zónát eredményez. Adjuk még a képhez az immunrendszered állapotát, továbbá hogy mennyire törődsz a testeddel, milyen egyéb kórokozókat és bajkeverőket örököltél és gyűjtöttél be életed során, valamint a környezeti tényezőket, és még tovább árnyalódik a kép arról, hogy miként mutatkozik meg a hepatitis vírus a különböző embereknél.

Az egészségügyi kutatás és az orvos-tudomány egyre érzékenyebben reagál majd az egyes hepatitisesetek közötti különbségre, és folyamatosan bővíti majd a hepatitis-abcét, amikor azt látják, hogy a májjal kapcsolatos megbetegedések száma minden várakozást felülmúlva nő. Az EBV egyre több mutációjával találkoznak majd - anélkül, hogy tudnák, mit látnak - és egyre több betűt írnak a hepatitis mögé, mint ahogy a

Streptococcus\ is tették. A hepatitis\ b\c\ bővítése azonban csak azt bizonyítja, hogy az orvostudomány még nem azonosította a betegség mögötti tényleges vírust. Ha megtették volna, akkor a megfelelő herpesz-vírusnevet adták neki: EBV. Emlékezz, hogy a hepatitishez rendelt betűk csupán helyfoglaló sémák egy olyan betegséghez, amit még nem fedeztek fel a maga teljes valójában. A betűk csupán a májban lakozó betegség különféle virális útvonalait jelölik, nem magát a vírust, amit mind a mai napig nem azonosítottak be. És talán soha nem is fognak - mert ha a különböző hepatitis\ típusokat az EBV különböző mutációinak nyilvánítanák, az túl sok figyelmet fordítana erre a vírusra, amit legszívesebben eltemetnének és elfelejtenének. Az EBV nyomvonalat húz maga után, ami rettentő sok iparágat leplezhet le.

AZ AUTOIMMUN MÁJ

Hagyjuk egy percre a hepatitis\! A vírus-fertőzött máj nem csak hepatitis\ okoz. Más irányt is vehet a történet: a vírusos máj minden autoimmun rendellenességben óriási szerepet tölt be. Cöiiákia, reumás ízületi gyulladás, lupus, Lyme-kór, PANDAS, szarkoidózis, reumás láz, mononukleózis, szkleroderma, Sjögren-szindróma, 1-es típusú diabétesz, f\chen szklerózis, vitiligo, colitis ulcerosa, Graves-Basedow-kór, Guillan-Barré-szindróma, Hashimoto-be-tegség, fibromialgia, autoimmun hepatitis, Addison-kór, látóideg-gyulladás, merev ember szindróma, Ehlers-Dan-los-szindróma, endometriózis, Crohn-be-tegség, Castleman-betegség, Raynaud-szindróma, nyugtalan láb szindróma, hólyagfájdalom szindróma, fiatalkori ízületi gyulladás, szklerózis multiplex, Ménière-betegség, krónikus fáradtság szindróma, poliglanduláris szindróma vagy bármely más autoimmun betegség esetében a ténylegesen felelős vírus a májban lakik. Azt halljuk ehelyett, hogy ezekben az esetekben a test fordul önmaga ellen. De semmi ilyesmiről nincs szó! A tested mindig a te pártodon áll, és soha nem fordulna ellened. A felsorolt tünetek és betegségek azonban nagyon is valóságosak, és mind egy vírustevékenység jele. Nem számít, hogy milyen autoimmun problémád van, vírus áll mögötte, és ennek a vírusnak az egyik otthona a májad. Különböző vírusok, különböző vírustörzsek és különböző virális tápanyagok különféle autoimmun tüneteket és betegségeket okoznak, így a vírustevőzött máj és a hepatitis\ között nem lehet feltétlenül egyenlőségjelet tenni. A vírustevőzött máj teljesen eltérő formát is ölthet,

olyat is, amely nem feltétlenül hagy túl sok nyomot a májban. Nem számít azonban, hogy mit okoz a vírus vagy az adott probléma, ha azzal a felismeréssel gondoskodsz a májadról, hogy kórokozókat dédelget, akkor jó úton jársz afelé, hogy tégy valamit az autoimmun betegséged ellen. Ekképpen nem kell attól tartva élned az életed, hogy milyen csellel fordul a tested ellened. Tudd, hogy a tested feltétel nélkül szeret téged.

A LÉPGYULLADÁS

Azok is vírusfertőzéssel küszködnek, akiknél külső fizikai sérülés hiányában is lépmegnagyobbodás keletkezik. Minden lépet érintő betegség vírusos eredetű, és csupán egyetlen víruscsalád létezik, amely lépgyulladást okoz: a herpeszcsalád. Minden egyes herpesztípus, a szimplex 1-től kezdve a még fel nem fedezett HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15 és HHV-16-ig, valamint ezek összes mutációja gyulladást okozhat ebben a szervben. A lépgyulladást leggyakrabban okozó vírus az EBV és annak hatvan mutálódott törzse.

Gyakran megesik, hogy az a személy, aki bármilyen májbetegségben szenved, az élete során átesett valamilyen lépgyulladásra is, akár tudott róla, akár nem. Az enyhe lefolyású, diagnosztizálatlanul maradt és magától meggyógyuló esettől kezdve egészen szélsőséges, vészhelyzeti lépeltávolítást igénylő formát is ölthet. Ha a májbetegséged kimutatható formát öltött, és akár hepatitist, akár idiopátiás autoimmun betegséget állapított meg az orvosod, valószínűleg a lépedet is érintette valamilyen formában ugyanaz, a májproblémát előidéző krónikus virális fertőzés.

AZ IRÁNYÍTÁS VISSZASZERZÉSE

Most már a kezében az irányítás, mert tudod, hogy mi okozza a májbetegséget, a hepatitisdiagnózist vagy akár a lépgyulladást. Választhatasz: tíz, húsz vagy harminc év múlva kapsz egy szemellenzős választ az orvosi rendelőben, vagy ettől a pillanattól kezdve elkezded megtisztítani a májad, és teljesen megelőződ annak megbetegedését - vagy meggyógyulsz, és visszafordítod a már kialakult hepatitist vagy a májad más betegségét. Ez a tudás hatalma. Az előrelépéshez nincs szükség másra, mindössze a vírustevékenység megszüntetésére. Minden a jelenlegi helyzet

felismerésén múlhat, mert így később nem kell áldozattá válnod, mert tudod, hogyan véd meg magad.

30. FEJEZET

Májzsugor és májhegszövet

Amikor a májzsugor vagy májcirrózis szavakat halljuk, gyakran egy olyan ember stigmatizált képe jelenik meg előttünk, aki alkohol vagy kábítószer kapcsán „tisztátalan” életet él. De nem így kellene erre az állapotra néznünk. Igen, igaz, hogy az alkohol- és a kábítószer-függőség gyakran katapultot jelent a májbetegséghez. Ahogy az előző fejezetben olvashattad, ha vírus van jelen a májban, az alkohol- és a kábítószer-fogyasztás olyannyira meggyengítheti az immunrendszert, hogy a vírus kihasználja a lehetőséget. A két élvezeti szer ráadásul hosszú távon károsíthatja is a májat. A kettő kombinációja hegszövetet hoz létre, amely a májkárosodás folyamatának első lépése. Az ítékezés mások küzdelmei felett azonban nem csupán az együttérzés gyakorlásában akadályoz meg bennünket. Hanem egy piszkos titok felfedezésében is.

A PERICIRRÓZIS

Adjuk meg az orvosvilágnak a kétkedés jogát ennek az állapotnak kapcsán, és mondjuk azt, hogy azért nem derült még fény erre a titokra, mert az egészségügy nem tudja, hogy több millió - globálisan több milliárd - ember él az általam peri-cirrózisnak nevezett állapottal. Néhány évtized múlva már ők is tudni fogják. Ez a májzsugor előtti átmeneti állapot a máj különböző helyein apró pontszerű formában jelentkezik, és hosszú ideig észrevétlen maradhat.

Az alkohol- és a kábítószer-fogyasztás mindenütt jelen van. A népesség óriási hányada iszik és szed vényköteles gyógyszert. Arról nem is szólva, hogy a többségünk májában vírusok élnek. A pericirrózis kialakulhat annál, aki minden másnap este megiszik egy pohár bort, túl sok húst fogyaszt vagy húsz éve gyógyszert szed. Sok esetben pedig a

pericirrózis és a májzsugor még csak nem is az alkohol vagy a kábítószer májkárosító hatása miatt alakul ki. Sokkal többen élnek a májzsugor peremén, mint az bárki gondolná. (A precirrózist már elkezdte az orvosvilág is elismerni; a májzsugor enyhe, kezdeti stádiumát jelenti, amely képpalkotó eszközökkel kimutatható. A pericirrózis egy ennél sokkal korábbi stádium, és az orvosi műszerek még nem tudják kimutatni.) Lehet, hogy mindenkit elítélhetnénk és megbélyegezhetnénk?

A pericirrózis jelei nem egyértelműek az orvosi rendelőben, különösen azért, mert még nem hivatalosan dokumentált betegség, ezért az orvosok eszközöket sem kapnak a kimutatására. Bármely májproblémáról elmondhatjuk - mivel ez a szervünk szinte zokszó nélkül vészeli át a küzdelmeket hogy a jelek rendszerint nem jelentkeznek korai stádiumban, részben a napjainkban rendelkezésre álló májvizsgáló és -elemző technológiák korlátái miatt. Képzeld azt, hogy vezetsz! Nem tévedhetsz el, hiszen az autód számítógépe vagy a laptopod, okostelefonod vagy GPS-ed könnyen elnavigál. A műszerfal kijelzője tájékoztat az üzemanyagszintről. A személyi asszisztenseden bármikor ellenőrizheted az időjárást, a jármű beépített hőmérője pedig kijelzi az aktuális hőfokot. Ha a kerék eresztetni kezd, az érzékelő azonnal riaszt. Mi lenne, ha ezek a jelzőeszközök mind eltűnnének? Fogalmad sem lenne, hogy mikor kezd kiürülni az üzemanyagtartály, milyen időjárási körülményekre számíthatsz, merre menj, de még papír térkép sem lenne a kesztyűtartóban, mint a régi időkben, és semmi nem utalna a laposodó kerékre. És ha elveszne az olajmérőd, így az olajsintet sem ellenőrizhetnéd? Vakon és céltalanul vezetnél, egészen addig, amíg végül valami - egy defekt, zsákutca, túlhevült motor vagy hóvihár - meg nem állítana. Napjaink egészségügyi kutatásában és orvostudományában ez a máj helyzete.

Ahogy a 9. fejezetből már tudod, a májvizsgálat jelenleg pusztán találgatásból áll. Nincs megbízható eszköz a baj kimutatására egészen addig, amíg egy reggel problémával nem ébredsz. Némi hányingerrel társuló éles, nyilalló fájdalom a hasad jobb oldalán, te pedig már rohansz is az orvoshoz, ahol az MR!, a CT vagy az ultrahangos vizsgálat kimutathatja, hogy az évek során kiterjedt károsodás érte a májad. A modern felszerelések és a máj modern megértésének korlátáival nem

lettek volna képesek korai stádiumban nyakon csípni a bajt - amikor még pericirrózis volt, és nem akadályozta a mindennapi életviteledet. A máj nem szerepel az orvosi világ teendőlistáján az első napirendi pontok között. A sarokban kuksol, így a májbetegségek nagyon korai stádiumának felismerését nem tartják fontosnak. Ezért kell a saját kezébe vened a dolgokat, ha az egészségedről van szó. A saját testedet és életedet véded.

A rejtett májproblémával terhelt életben egyetlen villám kell a viharban ahhoz, hogy kettéhasítsa az öreg tölgyet, és feltárja a belsejében évtizedek óta terjedő rothadást. A kialakulófélben lévő májkárosodásnál egyetlen dolog is elég lehet a szerv túlterheléséhez. Ilyen a pericirrózisos ember élete, Talán az a még egy dolog lesz az a csapás, amely végül meghozza az összeomlást? Ilyeneket mondunk, hogy „ne bánj olyan keményen a barátoddal”, és „ne légy olyan szigorú magadhoz”. Azt kellene inkább mondanunk, hogy „légy elnézőbb a májaddal”.

Az életünk során gyógyszereket kapunk, hogy meggyógyítsanak bennünket. Mindeközben, ha nem vagyunk óvatosak, ezek szintén problémát okozhatnak. Rendjén van, ha olyan gyógyszert szedsz, amit egy jó szándékú orvos írt fel, aki teljes mértékben átlátja az egészségügyi folyamataidat. Nem érdemied meg, hogy fájdalommal, szorongással és olyan tünetekkel kelljen élned az életed, amelyek miatt az orvosok kiállítják a recepteket. Ha gyógyszert szedsz, igenis kedvesebben kell bánnod a májaddal, hogy visszaállítsd az egyensúlyt. Ha a vényköteles gyógyszerek mellett jó adag toxin és alacsony szintű vírusfertőzés is lakik a májadbán, mint szinte mindenkiében, akkor a néhány jól sikerült partin elfogyasztott alkohol-mennyiség át is billentheti a mérleg nyelvét. A májprobléma talán nem mutatkozik meg olyan gyors nyilvánvalósággal, mint Májzsugor és májhegszövet az alkoholfogyasztóknál. Az út azonban ebben az esetben is ugyanoda vezet, noha lassabban.

HEGSZÖVET A MÁJBAN

A májzsugor (cirrózis) során a májsejtek gyorsabb ütemben károsodnak, mint ahogy megújulni képesek. Ennyire egyszerű. Több millió amerikai mája heg-szövetes. Az emberek élete, helyzete és körülményei sokat

változhatnak a folyamat során. A túl sok toxin visszatartása miatt pangó máj okozhatja a hegszövet kialakulását.

Sok esetben a májban lakó egy vagy több vírus miatt erős gyulladós reakció következik be. Ha a nehezen semlegesíthető agresszív vírus vagy baktérium átsiklik a májkapuér és májverőér bejáratánál állomásozó fehérvérsejteken, akkor elszabadul, és a szabadságát bajkeverésre használja. Az Epstein-Barr-vírus például engedély nélkül barangolhat az „iskola” folyosóin, ahol rosszkodással és saját típusú hegszövetképzéssel hagy nyomot maga után, ám az orvosok erről mit sem sejtnek.

A májhegszövet akkor halmozódik fel krónikusan, amikor a májsejtek nem újulnak meg eléggé, mielőtt megjelenne a következő kör felbujtó. Bárhonnan származhatnak - toxikus ételből, a véráramban úszó toxikus anyagokból, rovarirtó szerekből vagy egyéb vegyszerből, vényköteles gyógyszerből és effélékből. Sokaknál csak akkor derül ki mindez, amikor a májukat teljesen eltelítik a bajkeverők - tehát a mérgek és a kórokozók -, és az orvos májhegszövetet diagnosztizál. A nem alkohollal vagy kábítószerrel kapcsolatos esetekben soha nem derül ki, hogy mi okozta valójában a hegesedést.

A tisztító máj című 6. fejezetben megemlített mikroadhéziók (összenövések) hozzájárulhatnak a májhegszövet kialakulásához, noha csak akkor, amikor a máj annyira túlterhelt, hogy kicsúszik a kezéből az irányítás. Noha ezek a természetes mikroadhéziók azért jönnek létre, hogy elhárítsák a mérgek kontrollálható mennyiségét, ha a máj elért egy kritikus szintet, akkor a vírusok és a rendkívül toxikus bajkeverők is képesek saját mikroadhéziókat vagy akár sérüléseket is létrehozni. Amikor a máj ezzel a típusú gyors sejthalállal szembesül, túlélő üzemmódba kapcsol. Az egészséges májsejtek nem létezhetnek a veszélyzónában, ezért a májnak azzal kell megvédenie téged és önmagát, hogy egész területeket bont le, amelyeket túlságosan átitattak a toxinok. Ahhoz hasonlít a folyamat, mint amikor teljes sugárzási zónákat zárnak le, vagy amikor egy tengeralattjáróban szivárgást tapasztalnak, és akkor is le kell zárni a veszélyeztetett részleget, ha emberek is odabent rekedtek. A májban körforgó életnek el kell határolódnia ezektől a vitalitásukat

veszített területektől - túl kell lépnie azon a természetes készletén, hogy működni kell, mert ami a nyomába eredt, az irányíthatatlan. Egész mikroadhózió-területeket csoportosít össze, és még több hegszövet keletkezik. A máj szerencsére rendelkezik egy beépített biztonsági mechanizmussal is.

MÉG TÖBB ÓVINTÉZKEDÉS

A májunkban védőmembránok futnak keresztül-kasul. Ezek a vékony, finom szálú, kecses fonalak védőhálóként működnek, így nem sérül egyszerre az egész máj. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még nem tudja, hogy a máj megpróbálja a például a rovarirtók okozta kárt egy oldalra szorítani, így az anyag nem árasztja el egyetlen hullámban az egész szervet. A membránok adaptá-tódó, élő falak, amelyek pontosan tudják, hogyan záródjanak le a megfelelő pillanatban, hogy a bajkeverők ne haladhassanak egyszerűen keresztül a szerven. Idézd fel az idősektől hallott klasszikus iskolába menős történetek egyikét, amikor hét mérföldet gyalogoltak hidegben és hóban, lyukas cipőben, kesztyűtlen kezükben a tankönyvekkel, mert meg kellett kerülniük a szomszédos gazda telkén felhúzott hosszú kerítést. Pontosán ugyanezt a feladatot látják el ezek a mikroszkopikusan vékony membránok is - kerülőútra kényszerítik a bajkeverőket, hogy ne tudjanak egyszerre lecsapni. Vagy gondolj rájuk védőgátként, amelyek a lehető legtovább visszafogják a mérgeket.

Ezért alakul ki a májzsugor csendesen és lassan, és alkalmanként csak a máj egyes területeit érintve. A májnak ez a membránokból álló biztonsági mechanizmusa lehetővé teszi a sejtek megújulását bizonyos területeken, amíg más részek megrongálódnak. Máskülönben az egész szerv egyszerre fonnyadna el. Ez az oka annak is, hogy a véralkoholszint az alkoholfogyasztás után csak némi idő elteltével kezd el emelkedni. A membránok eleinte elkülönítik az alkoholt, így az nem képes egyszerre átjutni a májat. Ahogy azonban megteszi hosszú kerülő-útját, és ha egész éjszaka folyamatosan iszunk, egyre jobban telítődik.

EGY ADAG EGYÜTTÉRZÉS

Ha a bőrünk felszíne sérül, mindig keresünk valamilyen csodaszert, amellyel gyorsabban gyógyul. Senki nem akar heget vagy ráncot.

Hihetetlen erőfeszítéseket teszünk azért, hogy megtaláljuk a megfelelő bőrápolási megoldást. Valójában azonban a benti vér nem engedi meggyógyulni a sebeket. Amikor toxinok-kal és mérgekkel telített - például a túl sok alkoholfogyasztás után -, az oxigén nem jut el a bőrnek abba a mély rétegébe, ahol a hegyszövet található, ez pedig korlátozza a test belülről kifelé gyógyító képességét. Kívülről akarjuk meggyógyítani a bőr hegyszövetét, pedig a májat kellene ápolnunk a bőr épségének biztosításához.

A májban minden belül van, kívülről elérhetetlenül, ezért a gyógyítást is belülről kell végezni. A piszkos vér hasonlóképp a belső hegyszövet gyógyulását is megakadályozhatja, és mivel a piszkos vér a túlterhelt májtól ered, ha nem gondoskods a májadról, nemigen tudod a hegyszövetet sem meggyógyítani.

Ez az a pont, amikor a jó, természetes, tisztító, vírusellenes étel igazán számít. A patogén betolakodók kitoloncolása a májnak arra a területére, ahol a szerv immunrendszerének felfegyverzett őrei (a fehérvérsejtek) meg tudják jelölni az elpusztítandó vagy rabláncra vetendő vírusokat, vagy öblítéses technikával kitoloncolhatják azokat a máj határán portyázó szomszédos fehérvérsejteknek - ezek már óriási lépések a gyógyulás felé. A 37. fejezetben olyan erőteljes vírusgátlókról olvashatsz majd, amelyek megadhatják neked a szükséges kezdőlökést. Antioxidánsokra lesz szükséged a hegyszövet meggyógyításához, mert azok lényegében megállítják a májad haldoklását. Antioxidánsokat tartalmaznak a gyümölcsök és a zöldségek, ám ezt a kutatás és a tudomány még csak fel sem fedezte, és mégis létfontosságú szerepet töltenek be a hegyszövet felpuhításában és a máj életre keltésében. Ha alacsonyan tartod a zsírfogyasztásodat, és elkezded a májad gyógyulása szempontjából legfontosabb ételeket fogyasztani, akkor megállíthatod a pericirrózis, de még a crrózis folyamatát is.

31. FEJEZET

Májrák

Éled az életed, amikor egyik napról a másikra olyan tünet jelentkezik, amely miatt felkeresed az orvost, vagy rutinkivizsgáláson vagy, ahol CT-, PÉT- vagy MRI-vizsgálatot javasolnak. Csomót fedeznek fel a májadbán. Az első kérdésed az lesz, hogy „hogyan történhetett?” Másként megfogalmazva: Miért keletkezett? Az életmódom miatt? Örökletes lenne? Véletlen? Miért én? Miért rák? Miért most?

Ha az orvosod májszakértő, valószínűleg a valósághoz közelálló és némileg produktív választ kapsz majd. Noha oly sok orvosi igazság marad felfedezetlenül, ezen a területen igazságlegenda kering az orvosok között arról, hogy a vírusok szerepet játszanak a májrák kialakulásában. Az orvosok nem biztosak a dolgukban. Nincs garancia a feltételezésre. Nem kőbe vésett elmélet. Számukra mégis eshetőség, mert tudják, hogy a hepatitis B-t és C-t vírus okozza, amely májkárosodáshoz és olyan ráktípushoz vezethet, mint a hepatocelluláris karcinóma (HCC). (A HCC-nek létezik egy oldalhajtása, a fibrolamelláris hepatocelluláris karcinóma [FHCC], amely inkább nőkben fordul elő.) A vírusok valóban nagy szerepet játszanak a májrák kialakulásában -ezért az orvosi kutatások ezen a területen remélhetőleg a helyes irányban haladnak tovább.

A teljesebb igazság az, hogy a májrákot a májban élő toxinokkal táplálkozó vírusok okozzák. íme, az egyenlet: Vírus + Toxinok = Májrák.

Nem mindig alakul ki rák a vírusok és a toxinok együttes jelenlétéből. Bizonyos vírusok adott módon mutálódó törzsei kellenek a rák létrejöttéhez, és ez is csak akkor válik rosszindulatúvá, ha elég erős toxikus üzemanyagot kap. A májrákot leggyakrabban és legdominánsabban okozó vírus az Epstein-Barr, amelyről részletesen olvashatsz az Egészséges pajzsmirigy című könyvemben. Ismétlem, ennek is csak a hatvan változatból néhány mutálódott törzse képes a ráksejtek létrehozására, és csak abban az esetben, ha különösen erős toxinfőzet táplálja, ezért az EBV jelenléte és a rák közé nem tehetünk egyenlőségjelet. Más vírusok, például a HHV-6, a HHV-7, a még fel nem fedezett HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15 és HHV-16; az övsömör különféle változatai: a citomegalovírus; továbbá ezek valamennyi mutációja és felfedezésre váró törzsei szintén olyan

felbolydulást okozhatnak a májban, amely hozzájárul a rák megjelenéséhez.

VÍRUSPARADICSOM

Mindenhol azt hallani, hogy a betegség kialakulása az életmódon múlik. Gyakran - különösen a természetgyógyászatban - mindent hitrendszerre egyszerűsítenek, ahol ha nem eszed az „egészségesnek” ezt vagy azt a változatát, vagy ha „rossznak” bélyegzett ételleket fogyasztasz, akkor óhatatlanul valami rossz történik majd veled. De ha nem értik, hogyan működik valójában a rák, hogyan nyilváníthatnak bizonyos ételleket egészségesnek vagy egészségtelennek? Ha nem tudják, hogy mivel táplálkoznak a vírusok, miként nyilváníthatnak valamit biztonságosnak vagy kárhozottnak? Nem tehetik. Legalábbis a jelenlegi megértésük mellett nem.

Az egészségügyi kutatás és az orvos-tudomány egyik legnagyobb problémája az, hogy a szakemberek köbe vésett szabályként örökítik át egymásnak azt a tévhitet, miszerint a vírusok nem tudnak semmit megenni. Ez óriási hiba - olyan elmélet, amit soha nem mértek meg, mérlegeltek, teszteltek vagy bizonyítottak -, mégis olyan, mintha a tízparancsolat egyik eleme lenne. Ha eihisszük ezt a téves információt, azzal visszatartjuk magunkat attól, hogy kiderítsük, miként állíthatunk meg bizonyos májbetegségeket, például a rákot, de még a jóindulatú májtumorokat és cisztákat is. Amikor az orvostudomány egy szép napon érvényteleníti a régi időknek ezt az érdekvezérelt és elavult törvényét, akkor lehetőség nyílik az új, ragyogó tudósok számára, hogy kinyissák az ajtókat és megfelelően tanulmányozzák a vírusokat. Ekkor pedig felfedezik, hogy egy vírusnak igenis szüksége van ételre ahhoz, hogy életben maradjon és virágozzon. Felismerik majd, hogy minden májsejtburjánzáshoz - attól függetlenül, hogy kicsi-e vagy nagy, jóindulatú-e vagy rossz - két elem szükséges: egy vírus (nagyon gyakran EBV) és táplálék a vírus számára.

A vírusnak a máj mennyország. Tonnaszámra hever ott az isteni finomság, és egészen addig, amíg bele nem harap a számára egyetlen végzetes táplálékba, addig a vírus virágzik. A kedvenc ételei közé tartoznak a tejtermékek összetevői és hatóanyagai; a laktóz, a tojásban lévő fehérje és

zsír; az olyan toxikus nehézfémek, mint a higany, az alumínium, az ólom, a kadmium, a nikkel, az acél, az arzén és a családi vérvonalon keresztül örökölt ötvözetek; az oldóanyagok; a rovarirtó szerek; a növényvédőszer; régi gyógyszerek, például az éveken keresztül tárolt antibiotikumok; műanyagok; petróleum származékú üzemanyagok; ipari, vegyszerekkel terhelt olajok; hagyományos háztartási tisztítószer és sok minden más. A lehetőségek terület-terület asztalát képezik.

És ott vannak a vírus számára tiltott ételek is: a gyümölcsök, a zöldségek, a zöld leveles zöldek, bizonyos konyhanövények, gumós növények, például a burgonya és a gyökörnövények. Az ezek bármelyikével táplálkozó vírus jó eséllyel nem jut energiához. Sok esetben - például bármely gyümölcsnél - a vírus önmagát pusztítja el, ha eszik belőle. Tudom, hogy mit gondolsz: hiába eszel meg egy egész almát, az nem a májban köt ki végül. Igaz, nagyon is igaz. Hanem megemészted, az emésztőrendszered lebontja, majd kiválasztja és összegyűjti a fitokémiai vegyületeit, és ezek lesznek azok, amelyek a véráramon keresztül eljutnak a májkapuérrendszerhez, onnan pedig be a májba.

A tiltott ételek fitokémiai vegyületei csábítóak a vírus számára. A variánsától és a törzsétől függően némelyik -a kevésbé okos - még meg is kóstolja őket. így igaz, a vírusok különféle típusai és mutációi eltérő intelligenciájúak.

Számos EBV-variáns azonnal lecsap az alma tiltott vegyületére, amelyhez glükóz és általam hiper-antioxidánsnak nevezett elem kapcsolódik. A hiper-antioxidánsok felfedezetlen szupererős antioxidánsok, amelyek az átlagosnál sokkal hatékonyabban ölik meg a testben élő bajkeverőket, például a vírusokat. Amikor az EBV-nek ezek a kíváncsi törzsei és más vírusok, például a HHV-6, valamint baktériumok a sejtstruktúrájukon keresztül felszívják az almát, megfulladnak és meghalnak. Az okosabb vírusok, például az EBV család más tagjai és általában a herpeszvírusok nem foglalkoznak az almával és más gyümölcsvegyületekkel, hanem továbbmozdulnak a számukra tápláló ételek felé. Néhány nagyon intelligens vírusvariáns még csak a máj közelébe sem megy, ha egyértelművé válik, hogy a gazdája elegendő gyümölcsöt fogyaszt - eliszkolnak a hiper-antioxidánsok elől, és

megpróbálnak a szervezet más részein táplálókra lelni. Azonban az utazó vírussejtek kiszolgáltatottá válnak a máj mohó fehérvérsejtjei számára, amelyek beazonosítják és elpusztítják azokat. A hiper-antioxidánsok ekképpen indirekt módon ezeket a vírusokat is megállítják.

Ha valaki csak egyetlen almát eszik meg egy hónapban, akkor Intelligens Rákkeltő Vírus úr boldogan a májban marad, és egyszerűen kikerüli az almát. Itt a paradicsomban Vírus úr és a családja bőséges mennyiségben talál erőforrásokat, amelyekkel otthont építhetnek maguknak. A májszövet sejtjei ezek az építőanyagok, amelyeket Vírus úr átalakítgat és módosítgat: néhányat megmérgez a toxikus melléktermékeivel, másokat pedig elrákosít és rabszolgasorba veti őket, hogy megépítsék számára a tökéletes lakhelyet. Ehhez azonban - az álomháza megépítéséhez és az utánpótlás biztosításához szükséges elegendő toxikus melléktermék kiválasztásához - Vírus úrnak ételre van szüksége. Szerencsére az Édenkertben, tehát a májban kapott helyet, ahol karnyújtásnyira az összes gyönyörűség, ízletes finomság, amely jó erőben tartja őt és víruscsaládját. Mindene megvan, amiről csak álmodhat.

HOGYAN ALAKUL KI A MÁJ RÁK?

A rák nem alakul ki csak úgy. Bonyolult és folyamatosan fejlődő, változó alvilág működik a májban. A vírus és a hasonló behatolók végigszáguldanak az utcáin, a májad immunrendszere pedig üldözőbe veszi őket. Amikor a vírus belebotlik egy almából vagy a máj más szövetségeséből - például vörös pitajából (kaktuszgyümölcsnek vagy sárkánygyümölcsnek is hívják) - származó hiper-antioxidánsba, vörös fény villan fel, amely a bajkeverőt másfelé irányítja. Forgalmas nagyváros a májad.

Vagy képzelj magad elé egy hangyabolyt - esetleg gyerekként neked is volt, vagy biológiaórán láttál egyet? Bepillantást engedett egy máskülönben rejtett világba, te pedig láthattad, hogy a hangyák mindig mozgásban vannak, a világuk pedig folyamatosan átalakult. Soha nem nézhettél újra ugyanúgy egy hangyabolyra, mert mintha röntgenlátással a föld alá pillanthattál volna. Ugyanezt a látásmódot kell a májra is alkalmaznod, hogy megérthesd, ami benne zajlik. Megjelenik-e csak úgy a semmiből a májdaganat? Nem. Mérgek és vírus kell ahhoz, hogy lángra

lobbanjon a szikra, amely beindítja a ráksejtek képződését. A következőre gondolok.

Amikor egy mutálódott vírustörzs - olyan, amelyikben benne rejlik a rákkeltő potenciál - belép a májba, tovább mutálódik, ha megkapja az ehhez szükséges toxinokat. Felveszi a toxinokat, feldolgozza és újragyártja azokat, hogy még mérgezőbbé váljanak, mielőtt melléktermékként kiválasztja a környező májszövetbe. Ezek a mérgezőbb toxinok tápanyagként szolgálnak bármely vírussejtnek, és a folyamatban még a korábbinál is mérgezőbb melléktermék keletkezik. Ez folyamatos körforgást hoz létre, amelyben csak a legerősebb vírussejtek maradnak életben és sokasodnak.

Ez az egyre mérgezőbb melléktermék rongálja és akár el is pusztíthatja azt a májszövetet, amit átítat. Az elhalt szövetből jóindulatú daganatok és ciszták kezdenek el kialakulni. De a vírus is elkezd lakmározni az elhalt szövetből, ám mivel azt magas oktánszámú, átalakított méreg itatja át, bizonyos törzsek számára ez végzetes lesz. A máj ötven-hetven százalékos vírustöltete ezen a ponton csökkenhet.

A túlélő, kőkemény vírussejtek azonban újabb falásrohamot végeznek. Behabzsolják a régi és az új toxinokat, a melléktermékeket, és még a saját maguk által kiválasztott erősebb mellék-termékekkel átítatott májszövetet is. Ezzel még több májsejt pusztul el, amelyeket a vírussejtek szintén felzabálnak. Mivel az elhalt májsejtek minden korábbinál toxikusabbak, az életben maradó vírussejtek is egyre erősebbé válnak.

Mindez lassú ciklusokban történik, időnkénti szünetekkel, éveken keresztül, és több másik tényező is közrejátszik a folyamatban - például az érintett személy életeseeményeiből fakadó érzelmi adrenalinlöketek.

A minden korábbinál erősebb virális melléktermékekkel megmérgezett, és elhalt májsejtekkel táplálkozó vírussejtek harmadik offenzívájában az eredmény némileg megváltozik. Ezúttal olyan erős a méreg az átítatott szövetsejtekben, hogy az azokat felfaló vírussejtek eléri a mutációs kapacitásuk csúcsát. Az életükért harcoló vírussejtek egy enzimes kémiai vegyületet állítanak elő, amely aktív ráksejtekké változtatja, ezzel halál utáni étellel ruházza fel őket. Soraikat újrendezve ezek a virális

ráksejtek visszatérnek, és felfalják a méreggel átitatott májszövetet, majd rák formájában szaporodni és sokszorozódni kezdenek. A folyamat során új, enzimatis biokémiai anyagot bocsátanak a környező, egészséges májszövetbe, és lassan elrákosítják az emberi sejteket is.

A ráksejtek - azok is, amelyek vírustól származnak, és azok is, amelyek emberi sejtekből - élnek, és csoportba rendeződnek, hogy erősebbek lehessenek. A táplálékkeresésért folytatott küldetésükben ezek a rákklaszterek apró vérereket képeznek, hogy az őket összetartó mikroszkopikus méretű membránok mellett felszívhassák a táplálékot. (A véredények képződését angiogenezisnek nevezzük, és tág értelmezésben azt mondhatjuk, hogy felfedezte már az orvostudomány, de még nem igazán érti a lényegi működését.) Ugyanekkor a májban továbbra is ott vannak olyan aktív vírussejtek, amelyek még nem mentek át az összes cikluson, így nem is érték el a mutációs kapacitásuk csúcsát. Ők továbbra is falják és felszámolják a toxinokat, majd felfalják és kiiktatják ezt a mérgező mellékterméket, amely továbbra is gyilkolja az élő májszövetet. Az apró véredényeken keresztül a közelben állomásozó rákos sejtcsoportok a mellékterméket és a halott májszövetet is felszívják, táplálékként hasznosítják - így keletkezik, növekszik és terjed a rosszindulatú májdaganat.

ELSŐDLEGES, NEM ÁTTÉT

A májrák mindig elsődleges, bármit hallj is másoktól. Noha az egészségügyi kutatás és az orvostudomány gyakran másodlagosnak tartja a májrákot, amely alatt azt értik, hogy áttétet képezett a májba, miután először kialakult a szervezet egy más pontján. Nem így működik. A májrák közvetlenül a májban alakul ki, mégpedig az imént megvizsgált folyamat során, nem pedig a prosztatából, tüdőből, ivarszervekből vagy bárhonnán máshonnán áttérő ráksejtekből.

A vírusok imádnak a májban otthont teremteni. Mielőtt szednék a sátorfájukat és bajt kevernének a test többi pontján, az eredeti alaptáboruk a máj. Ha a tüdőben keletkezik sejtburjánzás - ugyanazzal a folyamattal, mint a májban -, az azt jelenti, hogy a vírus eredetileg a májban volt, és jelenleg is ott van, az elsődleges tartózkodási helyén. Csak éppen a máj erős immunrendszere esetleg visszafogta a májban az észrevehető

rákos sejtburjánzást, a vírus pedig mindeközben kiszabadult a testbe és talált egy gyengébb láncszemet, például a tüdőt, ahol rákot alakíthatott ki. A vírussejtek utaztak, nem a ráksejtek.

Végül, ha idővel a máj meggyengül, a vírus ott is kialakítja a rákos elburjánzásokat, mivel mindvégig ott tartózkodott a májban. Bizonyos rákterápiás kezelések adják az egyik olyan tényezőt, amely meggyengítheti a máj immunrendszerét, ami lehetővé teszi a régóta ott élő vírusok számára, hogy kihasználják a lehetőséget és elrákosodjanak. Mivel a sejtburjánzás azután alakul ki, hogy a test egy másik pontján már felütötte a fejét a rák, az orvosok számára úgy tűnhet, hogy maga a rák terjedt át a májra, ezért nevezik áttétnek.

Emlékezz azonban: bármeddig tartson is a kialakulása, a májrák mindig elsődleges. A máj az a hely, ahol az olyan rákkeltő vírusok, mint az EBV, a leginkább és legelőször szeretnek fészket rakni. Ennek felismerése azt jelenti, hogy most már tudod: a májadra kell koncentrálnod ahhoz, ha más ráktípusoktól is meg akarod védeni magad. A máj kórokozóinak elpusztítása, mielőtt esélyük lenne szétterjedni a testedben, valamint a májban felhalmozódó toxikus vírusos táplálék minimalizálása az elsődleges védelmi vonalad a rák ellen. Víta nélkül.

AZ ÚJDONSÜLT BÖLCSESSÉGEDBEN REJLŐ HATALOM

Mindenki mája másmilyen: más a mérge-zettségi szint, amely táplálékul szolgálhat a különféle vírusoknak, ha van egyáltalán. Van, akinek a májában több a rákvírust tápláló és szaporító DDT. Van, akiében a higany. Más májában több a petróleum. És megint másében az antibiotikum. Van, akiében több a zsír és kevesebb az oxigén. Van, akiében a túlhangsúlyosan tojásos étrend miatt több a tojásszármazék. Sokak szervezetében olyan vírusok lapulnak, amelyek képesek nagy bajt okozni, de nem rákos bajt; a bennük élő vírustörzsek nem hoznak létre tumort és cisztát. Nincs két olyan ember, akinek egyforma lenne a májalvilága.

A helytelen táplálkozás nem garantálja a rákot, mert attól, hogy valaki egészségtelen ételt eszik - vagy tévesen azt hiszi, hogy egészségeset -, még nem feltétlenül lesz ott a májában a megfelelő vírus. Ez a máj

azonban piszkos és csúf lehet. Ez lehet a legbűdösebb cipő, amit el tudsz képzelni, toxikus cipőspray-szaggal. (A toxikus spray-ket a májad melleleg mindig magába szívja, mint bajkeverőt.) Előfordulhat, hogy teljesen stagnáló a máj, és a korábbi fejezetekben olvasott betegségek valamelyike fejlődik ki benne. Mégsem rákosodik el, ha nincs jelen rákot okozó vírus. A rosszindulatú daganat kialakulásához tökéletes forгатókönyv tartalmazza azokat a viszonylag ritka, sajátságos vírustörzseket is. Mint a piszkos cipőbe utat találó atka vagy gomba, amely a nyirkos lábbeli piszkával táplálkozik, és igazi fertőzést hoz létre.

De az is előfordulhat, hogy valakinek patyolattiszta a mája, és az Egészséges májműködés 3:6:9 című 38. fejezetben bemutatott technikákkal minden toxint kitakarított, majd továbbra is sok zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt, elkerüli a túl sok növényi vagy állati eredetű zsiradékot, és mégis ott lapul a májában a vírus. Mivel a máj egészséges, a vírus nem tud nagy kárt okozni. Nem tud tumort vagy cisztát létrehozni, mert tiltott gyümölcsök fogjak közre, és nincs valódi étel, amely táplálna és lehetővé tenné a toxikus melléktermék termelését. Ez már nem az édenkert, még ha a vírus okoz is más problémát, például krónikus fáradtság szindrómát, fibromialgiát, ízületi gyulladást vagy szklerózis multiplexet.

Épp ezért nem elég azt mondani, hogy „Élj egészségesen, és elkerül a rák!” Azt is tudnod kell, hogy mit jelent pontosan az „egészséges” a májad számára. Mindezt megtudod majd a Negyedik, Mentsd meg a májad! című részben lévő fejezetekből, például a Bajkeverők a májban és a Májat erősítő ételek, gyógynövények és étrendkiegészítők címűekből, így könnyen kiderítheted, hogy mely más ételek mutatnak fel hatalmas, piros stoptáblát a vírussejtek előtt.

A vírusokról és a rákról szerzett ismeretek ne ültessenek félelmet a szívedbe! Az az igazság, hogy ez az információ a legerősebb irányítási lehetőséget adja a kezvedbe. Nem kell most már szemellenzősen azt hajtogatnod, hogy „nem akarok tudni erről a csapásról, amíg el nem ér”. Nem kell azzal az árnyékkal élned, hogy idősebb korodban talán utolér a rák. Az ebben a fejezetben olvasott igazság a rákról kapcsolatba hoz téged a szabad akaratod erejével. Te lehetsz az az ember, aki pontosan tudja,

hogyan kerülje el a csapást. Az az ember, aki meg tudja védeni a máját, és aki megelőzheti nemcsak a májrákot, hanem bármely más rákot is - a bölcsességeddel pedig barátaidnak és a családnak is segíthetsz.

32. FEJEZET

Epehólyag-betegség

Az epehólyagod, az a kicsi szerv a májad jobb oldala alatt, amely kedvesen elraktározza az ott termelt epét, igazi rejtvényt kínál fel. Története van. Piszkos múltja. A csatában szerzett sebek hosszú listáját és háborús meséit hordozza, hogy megossza velünk azokat és tanuljunk belőlük. A tudás kincsestárát rejti magában, és rengeteg információt.

Az orvosi világban ő Pandora szelencéje. Nem akarják kinyitni, mert a benne rejlő igazság talán több lenne annál, mint amit bárki szívesen látna. Nem a jó szándékú orvosokról beszélek most, akik a betegek állapotának enyhüléséért harcolnak, hanem az orvosok felett működő egészségügyi iparágról. Ők félnek attól, hogy napvilágra kerülnek az epehólyag titkai.

Az egészségügyi létesítmény csalinak használja az epeköveket, a figyelmünk elterelésére. Az epekő valós probléma. De ha kizárólag rájuk koncentrálunk, akkor nem nézünk távolabbra. Ha pedig nem nézünk távolabbra, akkor nem fedezhetjük fel az epehólyag harci sebeit és igazságait sem.

Gondolj a tavak egészségét vizsgáló tudósokra! Az egyik alkalmazott módszer szerint mintát vesznek a tómeder sarából. A kémikusok, biológusok és természet-tudósok mind tudják, hogy a sár rengeteg információt hordoz a tó életéről. Az epehólyag is egy halom titkos törmelék, piszkot és szennyvizet tartalmaz, amit az orvostudomány egyszerűen „homoknak” nevez. Amikor felbukkan egy ultrahangos vizsgálaton, CT-n vagy más képalkotó eljáráson, a sebész rendszerint apró epeköveknek nevezi a szemcséket, majd elkezd jól látható epeköveket keresni. Ezt a piszkot, noha az egészségügyi kutatás és az orvostudomány elismeri a létezését és időnként epehólyagüledéknek nevezik, nem szitálják vagy vizsgálják meg eléggé. Ha alaposabban megvizsgálnák, akkor mélységes, titkos történet tárulna fel előttük, a piszkos vér mondanivalójához hasonlóan.

Megdöbbennél, ha látnád, hogy mi minden van az epehólyagodban. Ez az üledék magában rejti a mindennapi kitettségeink nyomait - a szennyezett levegővel, vízzel és táplálékkal bevitt több ezer toxikus vegyi anyagot, a legparányibb szinten is. Elmesélhetné életünk igaz történetét, a már ismert szmogtól és szenny-nyeződősektől kezdve egészen a titokban tartott szennyezőanyagok mélyebb és szélesebb tárházáig. Ha tudnánk, hogy mibe kerül valójában egy csomag műanyag háztartási fólia legyártása az elsőtől az utolsó lépésig, vagy a petróleum benzinné finomítása, vagy hogy mit tartalmaznak bizonyos gyógyszerek, vagy hogy milyen kórokozók keresztezik az utunkat - ha tudnánk, hogy mi minden lakozik a májunkban és az epehólyagunkban hát felhördülnénk. Soha nem tekintenénk ugyanolyan szemmel a világra.

Ehelyett az epehólyag csak üldögél a polcon, mint egy rég elfeledett poros, öreg könyvtári könyv. Ha a megfelelő oldalon nyitnák ki, tiszta szándékkal és tisztelettel, akkor elmesélné a mindennapokban megvívott toxikus háborút, amelynek bizonyítékait az epehólyag alján húzódó üledék rejti. Elvezetne bennünket azokhoz a vegyszergyárakhoz, amelyek az ipari forradalom óta az életterünkben vannak. És azt is megmutatná, hogy noha az epehólyag kicsi, nagyon sok figyelmet érdemei.

EPEHÓLYAG-FERTŐZÉSEK

Az ételmérgezés globális jelenség. Ahol ételalapú kórokozó létezik, ott az emberek ételmérgezést is kapnak ezektől a baktériumoktól és más rendkívül toxikus mikroorganizmusoktól - és az ételmérgezés gyakran az epehólyag elleni titkos támadással jár együtt. Akár egy száz évvel ezelőtti hasmenéssel, lázzal és erős hasi fájdalommal járó esetről van szó, amely miatt kórházba kellett menned, vagy egy enyhébb lefutású esetről, amikor egy vagy két napig hánytál, majd lassan felépültél, az epehólyagod valószínűleg mindkét esetben sérült. Ennek az az oka, hogy az ételmérgezés mögötti patogének nem maradnak kizárólag a gyomorban és a bélrendszerben. Hanem megtalálják az epehólyaghoz vezető utat is.

Az ételmérgezés gyakran azért van hatással az epehólyagra, mert a máj erősebb epetermeléssel reagál. Az ekképp termelt epének van egy ismeretlen erőssége, melynek révén képes elpusztítani a belekben rekedt ártalmas mikroorganizmusokat, például baktériumokat, ám megvédi a jó

baktériumokat és más hasznos mikroorganizmusokat. Az epe lényegében a legnagyobb probiotikum¹.

Minél egészségesebb a máj, annál erősebb lesz az epe, a megfelelő savassággal és pH-értékkel. Ám az idő múlásával, ahogy öregszünk, meggyengülhet. Tegyük még hozzá, hogy az epehólyag is meggyengülhet az epekő, különféle lerakódások vagy üledék (erről hamarosan több szó is esik) felhalmozódása miatt, és ha az epe nem képes a megfelelő időben és erőben belépni a hólyagba - mindez azt jelenti, hogy a következő ételmérgezésnél talán már nem leszünk szerencsések. Az ételeredetű kórokozó bejutása a szervbe epehólyag-gyulladást vagy krónikus epehólyaggyörcsöket okozhat. Kórházi ellátást igénylő, súlyos ételmérgezés során a betegeket gyakran néhány nappal tovább benntartják, és epehólyagműtétet végeznek el rajtuk. (A kórokozók a gyenge pontokat keresik, ezért ha a beteg vakbele érzékeny, és a bélrendszeren keresztültomboló baktériumok támadási felületet keresnek, vakbélgyulladást is okozhatnak, amely az erős fájdalom miatt vakbélműtétre készítheti a sebészt.)

Az ételmérgezés tehát az epehólyagkárosodás és -fertőzés egyik forrása (amely sokszor észrevétlen marad, mert az orvosok egyszerű gyulladásnak hiszik és diagnosztizálják). A régi ételmérgezésekből hátramaradó baktériumokat is az epehólyag tárolja, mert azok kiváló fészket tudnak benne rakni. Még azokat az enyhe ételmérgezéseiből származó sérüléseket - például hegszövetet - is hordozzuk, amelyek nem mutatják az epehólyag-fertőzés vagy -gyulladás semmilyen tünetét.

A szüléinktől örököelve gyerekkorunktól fogva dédelgetett és/vagy az életünk során begyűjtött Streptococcus különféle törzsei is ott tanyáznak bennünk. (Minderről többet olvashatsz a 23., Akne és a 24., Kontaminált vékonybél szindróma című fejezetekben.) Az epehólyagba bejutó Streptococcus idővel meggyengítheti annak falát és nyálkahártyáját, ahol az emiatt kialakuló hegszövet árkokat és bemélyedéseket hoz létre.

Fontos megemlítenünk, hogy a Streptococcus és az E. coli okozza a vastagbél divertikulitist és diverkulózist, mégpedig az epehólyag hegesedéséhez nagyon hasonló folyamattal. Ezek a baktériumok amolyan tözegkockagyártók a vastagbélben, ahol létrehozzák a

divertikulumnak nevezett árkokat és mélyedéseket a bélfalon, amelyeket aztán megfertőzhetnek. A fakopáncs fába kopogtatott lyukaihoz hasonlóan, amelyek otthonos odút biztosítanak a pókoknak, hangyáknak, férgeknek és más csúszómászóknak, a vastagbél divertikulumjaiban is elbújnak a baktériumok az immunrendszer elől. Amikor egészségtelen étel cirkál a közelükben, ezek a baktériumok kimerészkednek, és begyűjtnek maguknak némi eleséget. Az egészségesek elhaladásakor meghúzzák magukat, nehogy kisöpörjék őket. Az erősen gyógyhatású zöldségek, gyümölcsök és konyhanövények a harkályhoz hasonlóan kikapkodják a bajkeverőket.

Térjünk vissza az epehólyaghoz! A Streptococcus imád belefészkelni minden nyílásba, még mielőtt az adott szerv meggyógyulhatna. Ebben az esetben a bogarakat kikanalazó fakopáncs az epe. Figyelemre méltó, hogy az egészséges, erős epében található az epehólyag szövetgyógyító építőkövei. Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány nem tudja még ezt. A jó epe valójában a vitaminok, ásványi anyagok és ma még ismeretlen kémiai vegyületek kincsestára, amely folyamatosan az epehólyag belső nyálkahártyájának és falának megerősítésén fáradozik.

Most jön a lényeg: napjainkban csak keveseknek jó az epéjük. Tegyük fel, hogy egy gazda kemény mezőgazdasági munkával megkeresett pénzén földet akar vásárolni. Bemegy a megvásárolni kívánt mező közepére. Beletúr a talajba, felvesz egy maréknyit, és eléggé tapasztalt már ahhoz, hogy ne kelljen labortesztnak alávetni a mintát. Érzékeli a földet, szagolja, tapintja, még az ízét is érzi. Abban a pillanatban tudja, hogy azt a mezőt nem tisztelték; rossz piszok a föld, amit a kezében tart. A májunkkal szemben tanúsított mostoha bánásmód miatt így jártunk mi is: rossz az epénk. Fia az a gazda által megvizsgált föld volna, elállna az alcutól.

Noha az ételmérgezés káros mikroorganizmusai azonnali problémákat okozhatnak az epehólyagban, a mindennapokkal érkező Streptococcus nem kezd azonnali rombolásba. Éveken, vagy akár évtizedeken keresztül is fészkelhet odabent, kihasználja az epehólyag viszontagságokkal teli múltját és azt, hogy a sok zsírfogyasztással meggyengítettük az epetermelési folyamatot. A Streptococcus idővel megtalálja a módját, hogyan okozzon epehólyag-fertőzést, amely rejtélyes módon begyullad, az orvost pedig MRI-, ultrahang-, CT-, PÉT- vagy röntgenvizsgálatra készíti. Sok esetben

a vizsgálat nem mutatja ki a krónikus, alacsony fokozatú epehólyag-fertőzést.

Fia mégis sikerül fülön csípni, gyakran nincs elég érv vagy bizonyíték az eltávolítására, ami nem is olyan rossz dolog. Mégis rendkívül kusza helyzetet teremt mind az orvos, mind a páciens számára. Különösen az zavarhatja össze a doktort, amikor a betegnek nincs vagy csak kevés epekőve van, mert sok kőre számít; mint ahogy a régi, vadnyugati időkben erszényekbe rejtették az aranyat és kabát belsejébe az ezüstöt. A jobb oldalon hordták ezeket az erszényeket, ugyanott, aho! az epehólyag is található, mert ha harcba kellett bocsátkozniuk, az erősebb jobb karjukkal (ha jobb kezesek voltak) véd-hették magukat, a ballal pedig óvhatták a kincseiket, A pénzeserszényhez hasonlóan a kövekkel teli epehólyag elnehezedik, és ez nyomást gyakorolhat a test jobb oldalára; az orvosok is tisztában vannak ezzel. Akkor lepődnek meg, amikor üledéket, lerakódást vagy sarat találnak az epehólyagban - ha megtalálják. Az ultrahangos vizsgálat nem mutatja ki ezeket annyira egyértelműen, mint az epekövet, ezért rendszerint értéktelen felfedezésnek tekintik. Pedig az üledék könnyedén besiklik az epehólyag nyálkahártyájának repedéseibe és mélyedéseibe, és mive! a meggyengült epének nincs elég harkályereje, hogy kikapkodja a bogarakat az odúikból, krónikus fertőzés jön létre, amely titokzatos görcsökben és időszakos fájdalomérzetben nyilvánul meg.

Néha, mint már említettem, észre sem veszik a fertőzést és a gyulladást, ezért el sem távolítják az epehólyagot. Néha feleslegesen távolítják el az epehólyagot; csupán a beteg egészségesebb táplálkozásával - amelyben az étrend nem tartalmaz sok zsírt - esélyt kellene adni a gyógyulásra. A krónikus gyulladásban lévő epehólyag akkor is meggyógyulhat, ha a páciens nincs is pontosan tisztában azzal, hogy mi betegítette meg. Az epehólyag eltávolításra tehát nincs mindig szükség. Ha nem figyelnek fel rá időben, akkor a gyenge epét termelő diszfunkci-onális máj, a sérült epehólyag és a sok baktérium, amelyekkel életünk során találkozunk, köztük a Streptococcus vadonatúj törzseivel és £ colival szennyezett ételekkel tovább rombolhatja a már fertőzött epehólyagot, addig a pontig, amíg a képalkotó eljárásokon egy igazán elüszkösödött kép tárul elénk.

AZ EPEKŐ

Mi történik akkor, ha elhanyagolod az epehólyag-fertőzést, és csak az epeköveket kezelteted? Beszéljünk kicsit ezekről a kövekről! Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány is ismeri a kétféle epekövet: a koleszterinkövet és a bilirubinkövet. Vegyük először szemügyre a bilirubinkövet, amely az elpusztult vörösvértestek bilirubinjából alakul ki. Akkor keletkezik, amikor a máj folyamatosan tele van toxinokkal. Az olyan bajkeverők jelenlétével, mint az oldóanyagok, a nehézfémek, a gyógyszerek, az alkohol és a műanyagok, valamint a magas zsírtartalmú diéta mellett a májnak folyamatosan méregtelenítenie kell, és ez az állandó munka megterheli. A rendes esetben kilökődő vörösvértestek elkezdnek összetapadni és lágy, zselészerű anyagot képeznek. A sejtek agyaglabda módjára tapadnak össze.

Ha rendkívül telített a májad, akkor a belső hőmérséklete magasabb a normális értéknél. A májhő fogalmát a keleti gyógyászat felismeri, noha nem teljesen érti. A májhő akár jó is lehet, egyfajta melegítőként szolgál a gyengéd méreg-telenítési folyamatokban. Amikor azonban túl sok anyagot kell méregtelenítenie és szünet nélkül kell a maximumon teljesítenie, akkor elkezd túlmelegedni. Képzeld el, hogy egy barátod kölcsönkéri az autódat. Még ki sem hajtott a bejáróról, csak ül benne a ház előtt, és teljesen feleslegesen turbóztatja a motort. Amikor végre kigördül, észreveszed, hogy a stoptáblánál megállva ismét a motort pörgeti. Elhatározod, hogy amikor visszatér, megmondod neki, hogy soha többet nem viheti el az autót - de tíz perccel később elkezd csörögni a telefonod. Ő hív, és tudatja veled, az autópályán várja a sárga angyalt, hogy elszállítsák a lerobbant autót. Amikor a szerelőnél találkoztok, azt látod, hogy a motor annyira túlhevült, hogy megolvadt benne a fém, és két darabja összetapadt. A biztonsági hűtőfolyadék sem volt elég a kár megelőzésére.

Amikor a rendkívül erős méregtelenítés hatására a májad túlhevül, feladatütközés következhet be nála. A védelmed érdekében elraktározott mérgek kémiai vegyületei becsapódhatnak az elpusztult vörösvértestekbe, és az intenzív hő összekovácsolhatja azokat. A máj kitolja ezt az összekovácsolódott anyagot az epehólyagba, mert a bilirubin az epében keletkezik. Mivel az epehólyag hőmérséklete alacsonyabb a

májénál, az átmenet során az orvostudomány által még nem ismert hűtési folyamat következik be -ez alakítja a zselés labdát bilirubinkővé. Ha az egészségügyi kutatás és az orvos-tudomány alaposan tanulmányozná a bilirubinkövet, megláthatnák ők is a máj titkait.

A koleszterinkövek hasonlóképp keletkeznek. A máj túlhevülősekor a benne lévő toxikus anyagok összakapcsolódnak a rossz koleszterinnel (több is van), majd ezek az anyagok az epében lehülve epekövet képeznek. Igazság szerint még a jó, egészséges koleszterin is koleszterinkő kialakulását okozhatja, ha a máj túlterhelt és az epetermelés kevés. A magas zsír-tartalmú étrend (ne feledd, hogy minden magas fehérjetartalmú étrend magas zsír-tartalmú is egyben) elősegíti a koleszterinkő képződését.

Fontos ezt megérteni, hiszen azt jelenti, hogy minél terheltebb toxinokkal a máj, annál több hőképzés és radikális lehülés történik: minél melegebb a máj, annál hidegebbnek kell lennie az epehólyagnak. Az epehólyag a máj jobb oldala alatt helyezkedik el, ahol jó körülmények között elég vér és folyadék van közte és a máj között, hogy hűvösen tartsa. Ezt a folyadékot még nem azonosította az orvostársadalom; tévesen hagyományos vérnek gondolják. Valójában azonban nemcsak vér található a máj és az epehólyag között, hanem egy nagyon vékony réteg védelmező hűtőanyag is. Ez nyák- és zselészerű állagú, mint a tézsta vagy a dzsem, amely síkosítóként szolgál a két szerv között. Igazság szerint a máj feladata előállítani ezt a kémiai hatóanyagot az alsó része számára. Szabad szemmel láthatatlan; ha az egészségügyi kutatás és az orvostudomány tudna róla, mintát vehetnének belőle és mikroszkóp alatt tanulmányozhatnák. Így hát a vér és e között a folyadék között az epehólyagot hűsítő védőpajzs választja el a májtól -a test pedig minden tőle telhetőt megtesz azért, hogy a lehető leghűvösebben tartsa az epehólyagot, akár vannak kövei, akár nincsenek. Ha még fiatal vagy és nincs epeköved, akkor is elképzelhető, hogy nagymértékben túlhevült a májad, az epehólyagod pedig szíve szerint jéggé dermedne, hogy megbirkózzon a helyzettel.

A máj gyakran olyannyira túlterhelődik, hogy nem tud elegendő zselés pajzsot előállítani. Az epehólyagnak nem lenne szabad túlhevülnie, ezért a testnek erősen kell dolgoznia, hogy alacsonyan tartsa a hőmérsékletét, ám ez még több epekő kialakulását eredményezheti. Ráadásul minél több a

toxin a májban, annál radikálisabb hűtésre van szükség a testben. A hideg-meleg állandó huzavonája a hőhullámok klasszikus jelenségét eredményezheti, amit gyakran a menopauzá-val járó hormonális változásoknak hisznek - tévesen. Ezek a hőhullámok azért jelentkeznek megközelítőleg a menstruáció elmaradásával egy időben, mert sok év kell ahhoz, hogy a máj ennyire telítetté váljon. Amikor ez bekövetkezik, gyakran a pusztán véletlennek köszönhetően esik egybe azzal az időszakkal, amikor a nők belépnek a menopauzába vagy a menopauza előtti korszakba, felgyorsul a máj folyamatos hőmérséklet-ingadozása, és megpróbálja leadni ezt a hőt. Ez lehet - a hőhullámok mellett - a sok véletlenszerűen jelentkező izzadás, a rosszabb emésztés, a hangulatingadozások, az irritáció, a depresszió, a szomorúság, a szorongás és az alvásproblémák oka. Ezek a tünetek férfiaknál is előfordulhatnak - mert nem igazán a menopauza tünetei. (A Gyógyító médiumban részletes magyarázatot találsz arra, hogy miért tulajdonítanak olyan sok tünetet tévesen a menopauzának.) A nőknek gyakran hormonkészítményeket írnak fel, amely még inkább megnehezíti a máj dolgát. Legyen szó akár standard hormonpótlásról (HRT), akár bioidentikus hormonpótlásról (BHRT), a májat szteroidokkal bombázzák, és ezt senki nem ismeri fel. Ahelyett, hogy segítene, a hormonpótlás csak még inkább megterheli.

A máj idővel elveszítheti ennek a szél sőségesen erős méregtelenítő hőmérsékletnek az előállítási képességét, ám ez sem jó. Az egy dolog, ha a májad azért marad hűvös, mert olyan egészséges, hogy nem kell felpörgetni. Ha azonban évtizedeken át túihevült, ettől megbetegszik és olyannyira kiég, hogy többé nem tud felmelegedni, de ezt nem szeretnéd. Mert ez azt jelenti, hogy nem tud többé ugyanolyan határfokkal méregteleníteni.

A jól működő máj esetében a test beépített funkciója megakadályozza a kövek kialakulását. Ez a funkció pedig nem más, mint az epe. Az erős epe szétoszlatja a bilirubint és kimossa a szervezetből, mint ahogy a terpentinszesz felhígítja a festéket. Amikor a máj epét küld az epehólyagba, az szétoszlatja a vörösvértest-pigmenteket, így azok nem csomósodnak össze veszé yesen. Ugyanezt teszi a koleszterinnel is; felhígítja az epehólyagban, megakadályozva ezzel a koleszterinkövek kialakulását. Az erős epe alacsonyabb májhőt is jelent, tehát az epehólyagnak nem kell olyan sokat hűlnie, ez pedig kevesebb epekövet eredményez. A túlterhelt

máj azonban gyengébb epét termel, mi pedig elveszítjük ennek a folyadéknak a védőerejét. Szintén mérséklődik az a máj által termelt, még nem felfedezett kémiai vegyület, amely segít az epének, hogy elvékonyítsa és szétoszlassa a vörösvértesteket és a koleszterint, Több ezren küszködnek ezzel a hasban vagy a bordakosárban jelentkező rejtélyes, krónikus fájdalommal. Ha az orvos nem talál epekövet vagy epehólyag-gyulladást, csak üledéket a szervben, akkor rendszerint nem állapít meg betegséget. Amikor azonban az epehólyagot megtöltik a kövek és az üledék, a nehéz súly miatt elmozdulhat a helyzete. A máj és a vastagbél körüli hiperérzékeny idegek között helyezkedik el, így amikor elmozdul, nem csupán az epehólyag nyaki része kerül nyomás alá; hanem nyomhatja, irritálhatja és zavarhatja is a környező idegeket, ami epehólyaggörcsöket és véletlenszerűen jelentkező fájdalomérzeteket generálhat. Amikor az ilyen diszkomfortot tapasztalok az oldalukra fekszenek, vagy egy bizonyos pozícióban felülnek az ágyban, azzal enyhíthetik a tüneteket. Az epehólyag elmozduló súlya magyarázza, hogy a beteg rejtélyesen jelentkező fájdalma időnként miért enyhül némileg. A bordakosáron alkalmazott ricinusolaj szintén mérsékeli a görcsöket és a fájdalmat. Mindenki szervezete más egy kicsit, így a borogatásokat annak megfelelően kell felhelyezni, hogy neked mi a kényelmes; a has jobb oldalára vagy a bordakosáron átívelve egészen a hátadig keresgélj az enyhülést hozó pontokat.

EPEHÓLYAG-ÁTMOSÁS

Manapság népszerű a máj és az epehólyag átmosása a kövek eltávolítása érdekében. Az egyik általam egyáltalán nem javasolt technikával egyszerre nagy mennyiségű olívaolajat kell meginni. Mi történik, amikor az adott ajánlástól függően egy, kettő vagy akár három deciliter olajat felhajtunk? Mi történik, ha többet iszunk az ajánlottnál, mert mérés nélkül húzzuk meg az olajospalackot? Miért rossz ez az ötlet úgy, ahogy van?

Az olajfogyasztók gyakran azt hiszik, hogy eredményes a művelet, mert zselészerű csomókat és „köveket” találnak a székletükben. Ez az anyag valójában csak a belek salakanyagával összetapadó olaj - az emésztőrendszered nyákot használ az olaj körbefogására és az ekképpen keletkező bogyók színe attól függően változik, hogy milyen étel volt a bélcsatornában az olaj mellett, amikor a nyák beburkolta azt. (A májkőről

több szót is ejtünk majd A májjal kapcsolatos mítoszok eloszlatása című 34. fejezetben.)

Miért nem szereti a tested az olajat, amikor pedig csak jót akarsz tenni vele? Azért, mert amikor szélsőséges mennyiségű radikális zsírt juttatsz a gyomrodba, azzal rendkívül sok epe termelésére kény-szeríted a májad. Több oka is van annak, hogy ez miért nem jó ötlet. Az egyik az, hogy ha a májad már amúgy is gyenge, akkor hatalmas stressznek teszed ki, mert az összes tartalékát fel kell használnia, hogy vésztartalékot képezzen, amit az epehólyagnak továbbít, hogy az elküldhesse az emésztőrendszerbe. (És tudnád-e, hogy nem gyengült-e már amúgy is meg a májad? Nem kiforrott tudomány még ez; hiába keresed fel az orvosod, nem fogja tudni megmondani. Ne hidd, hogy nincs májproblémád csak azért, mert még nem értesítettek aggasztó májenzimértékekről.) A máj mégis mindenáron meg fogja védeni a hasnyálmirigyed, ezért vállalja ezt a kimerítő, veszélyes szintet is, ahova soha nem lett volna szabad lökni.

Mostanra már te is nagyon jól tudod, hogy a legtöbb embernek nem kielégítő az epetermelése, mert lassú, gyenge vagy enyhén fogyatékos a mája, vagy valamilyen más dologgal küszködik. Még ebben az állapotban is képes előállítani epét és kiegyensúlyozni a tartalékait, noha kevesebbet és gyengébbet. Azért fogja vissza az epetermelést, mert sok más feladatot is el kell látnia - így a rendes zsírlebontó szükségletének legalább felét átadja a testnek. A máj tudja, hogy ha ennél alább adja, annak a hasnyálmirigy látja kárát. Mindenkinél más, hogy milyen mértékben kell a májának vissz-szafognia az epetermelést. Minél egészségesebb a máj, annál erősebb és több epét képes előállítani, így kevesebb áldozatot kell hoznia a test más területein, és biztosíthatja, hogy a hasnyálmirigy ne veszélyeztesse a zsír. Ha lassú, stagnáló és küszködő a májad, ám ezt azzal kompenzálod, hogy egészséges, alacsony zsírtartalmú ételeket fogyasztasz, az epetermelés ötven százaléka elég lesz a megfelelő emésztéshez, és a máj is el tudja látni a fenntartásához szükséges összes fontos feladatát, amellyel a saját életét és a tiédet is meghosszabbítja. Ne feledd: az Amerikai Egyesült Államokban már egy ideje sok zsírt fogyasztunk, és ez az arány napjainkban még magasabb. Részben ez az oka a sok meggyengült májnak. Emiatt pedig sokak epetermelése nem elegendő az elfogyasztott ételek megemésztéséhez. A hasnyálmirigy fizeti meg az árát.

Amikor megiszol egy rakás olívaolajat, a májad örült tempójú munkára kapcsol. Azonnal abba kell hagynia minden más tevékenységét - tehát a hormonátalakítást, a kórokozók ellenőrzését és elpusztítását, az immunrendszer működtetését, a vörösvértest-méregtelenítését és a sok más kémiai funkciót; azokat is, amelyekről az Első részben olvashattál. Mindez háttérbe szorul, a máj pedig minden tartalékát bevett a vészhelyzeti epemennyiség előállítására, mert valaki egyszer kitalálta, hogy olívaolajjal ki lehet pucolni a köveket; a gondolat pedig divatos lett. Jól példája ez a testi folyamatok megértése nélküli emberi eljárásoknak. A minden mást hátrahagyó epetermelés során a máj pontosan tudja, hogy bármennyit állítson is elő, az nem lesz elég annak az egy, kettő, három vagy annál is több deciliter olajnak a semlegesítésére, amit egy húzásra felhajtottunk, ezért akár hasnyálmirigy-gyulladás is kialakulhat. Ez a típusú hasnyálmirigy-betegség más, mint amit a kórokozók okoznak, például az ételtől származó egészségtelen baktériumok; az epehólyagmosástól kapott gyulladást az óriási stressz okozza.

Gyakorlatilag a következőről van szó; Ha a máj beszélni tudna, nem azt mondaná, hogy „meg akarom előzni a hasnyálmirigy-gyulladást”, hanem azt, hogy „ne aggódj, megvédelek a sérüléstől”. Tudja, hogy a hasnyálmirigyet nagymértékben veszélyezteti az epehólyag-átmosás. A legtöbben nem tudják, hogy a hasnyálmirigyüket már amúgy is megterheli a standard étrend, de még a normális, egészségesebb, magas zsír- és fehérje-tartalmú étrend vagy a radikális ketogén diéta is, amelyek mindegyike csökkenti az eperaktárakat. Adjuk ehhez az epehólyag-átmosást, és szélsőséges helyzetbe taszítjuk a hasnyálmirigyet védeni próbáló májat. Sokan ezért hiszik azt, hogy egy átmosás után a tisztulás jeleit tapasztalják. Valójában azonban betegek lesznek tőle, és egy két nap múlva a szervezetük regenerálja magát, ezt hiszik tisztulásnak.

Létezik egy másik probléma is: A máj által előállított epe túlnyomó része az epehólyagba kerül, és amikor az ilyen mennyiségben telítődik az epefolyadékkal, elmozdulhatnak azok a kövek, amelyeknek nem lenne szabad elmozdulniuk, és átkerülnek a patkóbélbe. Ha nagy a kő, elakadhat az epevezetékben, ez az állapot pedig azonnali gyulladást okoz, és sebészi beavatkozást kíván. Az elmúlt években sokszor láttam ezt a folyamatot, amikor egy általam soha nem javasolt epehólyag-átmosás után felkerestek.

Talán azt hiszed, hogy jobban érzed magad egy ilyen öblítés után, noha ez csupán illúzió, mert olyan rosszul érezted magad közben. Egy efféle atmoszféra után mindent javulásnak érzékelés, és eltereli a figyelmedet a valóságról; arról, hogy rosszabbul érzed magad, mint az öblítés előtt. Ennek az az oka, hogy ha már amúgy is lassú a májad, akkor az epehólyag-atmoszféra után a májad kevesebb epét fog előállítani. A szint az ötvenszázalékos küszöbérték alá esik, a napi szükséges mennyiségnek mintegy a harminc százalékára. Ez pedig folyamatos veszélynek teszi ki a hasnyálmirigyedet - hacsak nem fiatalodik meg a májad. Az epehólyag-atmoszférát kipróbáló személy jó eséllyel visszatér a megszokott magas fehérje- és zsírtartalmú étrendjéhez, amivel öntudatlanul is veszélybe sodorja a hasnyálmirigyét, mert nincs elég epéje, amivel lebonthatná az elfogyasztott zsírmennyiséget. Egy idő után talán felismered, hogy nem érzed magad olyan jól, mint szeretnéd, és úgy döntesz, hogy még egy atmoszféra van szükséged. Ördögi kör alakul ki, melynek során egyre jobban meggyengülsz minden egyes atmoszférától. (Ugyanez történik a májkőöblítésnél is.)

Ha azonban erős volt a májad és hatalmas epetartalékokkal rendelkezél, mielőtt megpróbáltad volna az olajos öblítéssel eltávolítani a köveidet, a májadnak továbbra is kemény munkát kell végeznie azért, hogy előállítsa azt a rengeteg epét az „atmoszféra” során. De legalább nem fenyeget ugyanaz a veszély, mint a gyenge májjal és hasnyálmiriggyel élőkét. A probléma csupán az, hogy nem tudhatod, hogy erős-e a májad és a hasnyálmirigyed. Így hát orosz rulett alakul ki, tippelős játék egy olyan helyzetben, ahol nem lenne szabad tippelni. Mivel ha mégis van epeköved, még a tökéletesen egészséges máj és hasnyálmirigy esetében is elmozdíthatod ezzel az eljárással, ami nagy bajba sodorhat. Kicsi a valószínűsége annak, hogy a kő elakad az epevezetékben, mivel elég epe kerül az epehólyagba, hogy továbbtolja. Ezzel szemben a gyengébb májjal rendelkező ember egy nagy adag epelöketet kap. Mégsem tudhatod, hogy te a szerencsések közé tartozol-e, és nem egy sürgősségi epehólyagműtét során akarod megtudni.

A TESTED TITKAI

Miért tennéd ki magad mindennek? Más módja is létezik az epekő megelőzésének, a meglévő kövek szétosztatásának és a májegészség

helyreállításának. A nagy ötletek korát éljük, és gyakran előfordul, hogy azt hisszük, rosszat teszünk, amikor az valójában jó, és jót, amikor az rossz. A technológia fejlődésével azt hisszük, hogy okosabbak vagyunk, mint valaha, ám az az igazság, hogy a krónikus betegségek területén például néha még butábbak is vagyunk a felmenőinknél. Ezért jelentenek akkora rejtélyt a krónikus betegségek az egészségügyi iparágnak, és ezért próbálunk ki olyan dolgokat, amelyek nem szükségszerűen jók számunkra. Az epehólyag-átmosás is közéjük tartozik, de ez nem annak a hibája, aki elvégzi. Csupán nem ismeri a mája működését, sem az epehólyagja rejtélyeit.

A gyümölcs olyan életmentő étel, amelyről elhitették velünk, hogy káros. Kerüljük és hajlamosak vagyunk ellenségnek tekinteni - pedig pont a gyümölcs a megmentőnk. Csak hordozzuk magunkkal a gyümölcstől való félelmünket, és elhiszük, hogy minden szénhidráttól meg kellene fosztanunk magunkat. Ne hagyj magad megtéveszteni a zöld turmixos, magas fehérjetartalmú (egyenlő magas zsírtartalom) étrendekkel! Noha ez sokkal jobb a hagyományos, olajban sült és feldolgozott élelmiszerekből álló étrendeknél, nem fogja eloszlatni az epeköveidet! Ami azt illeti, hozzájárul a kialakulásukhoz (és a vesekő kialakulásához). Amíg a nátriumban gazdag ételek, mint például a spenót, a kelkáposzta, a retek, a mustárzöld, a zeller és a spárga kiváló lehet a kövek eltüntetésében, ha magas fehérjetartalmú étrend részeként fogyasztod őket, nem tesznek mást, csak ellensúlyozzák a májadnak többletterhelést adó extra zsír hatását.

A kövek eltüntetéséhez mérsékelned kell a radikális zsír bevitelét, tehát a sűrű fehérjebevitelt, akár pusztán növényalapú, akár állati terméket tartalmaz. Fogyassz sok gyümölcsöt - cseresznyét, bogyókat, dinnyét, citromot, lime-ot, narancsot, grépfrútot (ha bírja a szervezeted), paradicsomot és némi ananászt! Bármit hallottál is a gyümölcsökről, vagy érzel velük kapcsolatosan, az epekövek nem múlnak el, ha nem fogyasztasz eleget belőlük. Egy-egy pohár citromos vagy limeos víz minden reggel és este, valamint a maréknyi friss, nyers spárga hozzáadása a turmixhoz nagymértékben elősegíti a köeloszlató folyamatot (és a májad megtisztulását).

Minden egyes, a májad és az epehólyagod szolgálatában tett lépéssel közelebb kerülsz a tested titkainak feltárásához - legyen szó epehólyag-

fertőzésről, epekőről vagy bármely más bajról, vagy ha eltávolították az epehólyagodat és ez a fejezet segít megérteni, hogy mi vezetett el odáig. Mostantól már te mondhatod azt, hogy „ne aggódj, itt vagyok és megmentelek”!



NEGYEDIK RÉSZ

MENTSD MEG A MÁJAD!

HOGYAN GONDOSKODHATSZ
A MÁJADRÓL, ÉS VÁLTOZTAT-
HATOD MEG AZ ÉLETED?

33. FEJEZET

Megbékélt test

A májad azért küzd rendületlenül és hősiezen a túlélésért, mert egy kisbabát véd. Te vagy ez a kisbaba. Még az édesanyád méhében voltál, amikor felelősséget vállalt érted. Mint ahogy az édesanya tartja a kezében az újszülöttet, úgy a májadnak is te vagy az, aki mindennél fontosabb számára ezen a világon.

Amikor a májad az anyaméhben fejlődött, értékes útmutatást és információt kapott közvetlenül az anyukád májától; kémiai kommunikációval érkező üzeneteket arról, hogy miként végezze majd el a rá váró több ezer feladatot. Ezek közül egy mindent felülír: soha ne mondjon le rólad! Az anyáink májain keresztül örökölt és lángra lobbantott információ a túlélés alapja. Ez a máj több mint kétezer funkciójának alappillére, és számos többi feladatához hasonlóan ezt sem fedezte még fel az egészségügyi kutatás és az orvostudomány.

Ez a májról májra szálló anyaság az utolsó csepp vérig harcoló mentalitás, anya és gyerek közti mélységes és szemnek láthatatlan kapcsolatok egyike. Még a nehéz időkben is, és amikor egy kívülálló nem értheti, hogy mi köt egy anyát a gyermekéhez, elszakíthatatlan kötelék él mélyen az anya szívében és a gyermek lelkében. Ugyanez a kapocs lüktet közied és a májad között is: Bármit megad a legjobb tudása szerint a gyermekének.

Képzeld el szülőként a májad: „Melyek a legjobb iskolák?”, „Hogy teszek majd ételt az asztalra?”, „Kivel fog játszani a gyermekem?”, „Biztonságban van? Boldog? Jó melegen fel van öltözve?” Pontos képet kapsz arról, hogy milyen mélységesen fontos vagy a májad számára, és milyen nagyon szeretné biztosítani a jóllétet. Ez a májad kitartásának és a védelmed iránti elkötelezettségének forrása. Még a születésed előtt megtanulta, hogy soha ne engedjen a gyengeségnek. Megtanulta, hogy soha ne bújjon ki a

felelősség alól vagy fusson el a kihívások elől. Megtanult rólad úgy gondoskodni, mintha életed végéig az ő gyermeke lennél.

Nem számít, hogy mennyi akadály tornyosul előtted az utadon, a máj megpróbálja az összeset leküzdeni. Azt teszi, ami a legjobb a gyermekének: neked. Harcol azért, hogy fiatalon és biztonságban tartson téged, még ha ez azt jelenti is, hogy kénytelen beleöregedni a folyamatba és lelassulni. Még a rád kilőtt puszkagolyókat is felfogja abban a reményben, hogy egy nap talán megkapod majd az üzenetét, hogy megmentsd, mint ahogy ő tette érted az elmúlt évek során és a jövőben is. Mindenáron.

Túlhajszoltan, kimerültén, végtelen teendőlistával és túl kevés támogatással, a máj az a szerv, amellyel a legjobban tudunk azonosulni. Napjaink csúcsszerve: sok feladatot lát el egyszerre, alkalmazkodik és rendületlenül tör előre az akadályokkal szemben is, mint ahogy mi is tesszük. Ez egyben azt is jelenti, hogy egyedülálló bepillantást nyerhetünk a létezésébe. Azonosulhatunk azzal, hogy időnként szüksége van egy pillanatnyi pihenőre a mindennapi robot közepette. Rezonálhatunk arra, hogy egy életen át tartó védelmezés után szüksége van arra, hogy visszakapjon valamit. Emlékszel még arra, hogy a könyv elején életmentőnek neveztem a tüneteket? Ideje cselekvésre váltani ezt a megmentést! Miután a májunk ennyi éven keresztül mindig a segítségünkre sietett, végre azokká a hőökké válhatunk, akikre szüksége van.

MENTSZD MEG A MÁJAD!

Itt, a Negyedik részben azt fogjuk feltérképezni, hogy mit tehetünk annak érdekében, hogy ezzé a hőssé válhassunk. Amikor a testünkről való gondoskodásra gondolunk, gyakran a megjelenés jut az eszünkbe. A vékony testalkat és a lágyszínű, ragyogó bőr utáni küldetésünkben gyakran fel sem merül bennünk, hogy miről kellene valójában gondoskodnunk: a májunktól. Érthető. Nem feledkezhetünk meg a megjelenésről, hiszen az olyan szembeűnő. Mindeközben, hacsak nem olvassuk el ezt a harmincegynéhány fejezetet a májról, nem igazán gondolunk rá. Elfoglaltak vagyunk, és az élet olyan sok kihívás elé állít bennünket, hogy még én is megfeledkezem róla, hacsak a Szellemi vezető nem emlékeztet rá. A máj nincs szem előtt, mi pedig nem kapunk Máj Kisokost, hogy eszünkbe

juttassa láthatatlan erejét. Az iskolák tantervi küldetései sem foglalják magukban a gyerekek májának védelmét. Senki nem szól, hogy „Helló, ne hagyd lelassulni, kiszáradni vagy túl-teiitődni a májad!”, vagy „Hé, legalább néhány havonta tisztítsd meg a májad, mint ahogy az autóddal is teszed! És figyelj rá, hogy igazán biztonságosan, gyengéden tedd! Vigyáznod kell arra a kutyusral”.

Többször említettem már, hogy hiszem, ha látom társadalom vagyunk, ez pedig hosszú távon problémát okozhat. Ha piszkosnak találsz az autód, elviszed az autómosóba. Ha nem látod a piszkot a májodon, akkor biztosan ott sincs. Ha nem látod az örökölt kórokozókat, a májodban fészkelő kórokozókat, a ragacsos filmanyag felhalmozódását... A külsőségek lefoglalnak és felemésztnek bennünket. A megfelelő ruhára, szoknyára, ingre, zoknira és farmerre koncentrálnak, azt akarjuk, hogy jól álljanak rajtunk, de kényelmesek is legyenek, ám eszünkbe sem jut a májunktat kényelembe helyezni. Zsírruha övezi? Toxinsál és más mérgek fojtogatják? Esetleg túl szűk a nehézfém kalap a fején?

Nem keil feladnunk a jó megjelenés reményét akkor sem, ha befelé figyelünk. Ironikus, de ha a figyelmedet a májadra összpontosítod, azzal megfiatalítod a bőröd, ledobod a felesleges kilókat, a tápanyagbevitel hatékonyabbá tételével jobb izmokat építesz - mindeközben megszabadulsz a tünetektől és a betegségektől. A külső megjelenésükre koncentrálok talán megisznak egy pohár martinit vagy pezsgőt, amikor elmennek a hévizes fürdőbe, majd a nap végén egy nagy adag vajjal nyakon öntött marharostélyost esznek, és észre sem veszik, hogy ezzel megterhelik a májukat és szembemennek az elérni kívánt céljaikkal.

Nem számít, hogy milyen indokkal kezdesz el törődni a májaddal - jobban akarsz kinézni, egészségesebb szeretnél lenni, meg akarod neki hálálni mindazt, amit tett érted -, győzelemre visz. Ez segít megtisztítani a vért és a nyirokrendszert, fellazítani a zsírsejteket a májban, és pihenőt adni a mellékveséknek. Ha diétázol és mozogsz is rendszeresen, de minden erőfeszítésed ellenére is hízol vagy nem tudsz megszabadulni a feleslegtől, akkor egy alapos májtisztítással irányt változtathatsz. Ha az alkoholtól, a gyógyszerektől vagy a kábítószerektől májkárosodásod lett, vagy ha rejtélyes hegszövet alakult ki nálad, akkor is feltámaszthatod a májad. Nem a te hibád, akármilyen történt is, mivel a máj felel a káros anyagok

semlegesítéséért, valamint a mérgek és a kórokozók kiürítéséért a szervezetből. Az egészséghez elengedhetetlen a jó és stabil májműködés. Ha csak kis lépésekkel tudsz haladni, haladj úgy! Nem leszel egyedül. Ott leszünk melletted.

És lesznek eszközeid! Olyan sok eszközt ismerhetsz majd meg az elkövetkező fejezetekben. A 34.-ben lerombolunk néhány mítoszt. Az elhatárolódás a hóbortoktól, trendektől, hibáktól és téveszméktől kulcsfontosságú védelmet biztosít a májad számára. Az egyiknek, a magas zsírtartalmú étrend trendjének egy egész fejezetet szentelünk, hogy pontosan értsd, miért nem támogatja ez az irányzat a májad. Majd rátérünk a 36. fejezetre, amelyben megismerkedünk azokkal a bajkeverőkkel, amelyekre mindvégig utaltam a könyvben; megtudod, hogy mit kerülj el, miért kerülj el, és hogy az egyes bajkeverők mennyi idő után tisztulnak ki a szervezetedből, ha egyszer elkezded dolgozni az ügyön. A 37. fejezetben alapvető meglátásokat találsz arról, hogy erőteljes ételek, gyógynövények és étrend-kiegészítők segítségével miként táplálhatod és gyógyíthatod a májad.

Ezután rátérünk majd a 38. fejezetre, amely az életmódváltás új szintjére emel mindent: Egészséges májműködés 3:6:9 lesz a címe. Ez a kilencnapos tisztítókúra minden másnál hatékonyabban tehermentesíti a májad, és a hozzá kapcsolódó reggeli gyakorlatsor egyszerű minitisztítást kínál neked ahhoz, hogy felerősítsd vagy fenntartsd a folyamatot. A következő, 39. fejezetben ízletes recepteket találsz majd színes képekkel kiegészítve, alig várod majd, hogy bete-hesd a konyhába a lábad. Ezután pedig a Meditációs gyakorlatok a máj egészségéért című 40. fejezetben kilenc meditációt ismerhetsz meg, amelyek mindegyike a máj különféle szükségleteit szólítja meg, például a zsírfelszabadítást, a betegség visszafordítását és a máj immunrendszerének megerősödését.

Az itt található útmutatóval, a májad megtisztítása és a láthatáron felbukkanó fenyegetésekkel szembeni védelemmel végre visszakapod a májad. Miután elolvastad a búcsúsoraimat A vihar elcsendesedik: Béke veled! című 41. fejezetben, és az utolsó oldalra lapozol, teljesen fel leszel vértézve ahhoz, hogy megváltoztasd a májadat és az életedet.

A BÉKÉS MÁJAK VILÁGA

Mindenben a békét keressük: az elménkben, a testünkben, a lelkünkben és a szívünkben; a szomszédokkal; a családtagokkal és a munkahelyünkön. Világbékót keresünk, és azon töprengünk, hogy mit tehetnék azért, hogy szebb legyen az élet a bolygónkon. Még messzi földekre is elutazunk a békénk felkutatásáért, és észre sem vesszük, hogy az egyik legnagyobb válasz ebben a mindnyájunkban élő szerény és alázatos szervben található.

Nem hangzik rendjén valónak, egyet-értesz, ugye? Még a májról szóló oldalak habzsolása után is bizonyára felmerül benned a kérdés, hogy egy szövetsomó miként lenne képes megváltoztatni a világot. Nos, mindnyájan tudjuk, hogy az agy felelős a társadalmi fejlődésért, még ha azt is nevezhetjük szövetsomónak. Noha csupán egy üreges izomdarab, a szívet az érzelmi és a fizikai központunkként tiszteljük. A tüdő csupán két [éggömb, mégis tudjuk, hogy az élet leheletét kapjuk tőle. Miért nem emeljük hát fel a májat a jogos helyére, a béke-fenntartó szerepébe? Pusztán azért, mert még senki nem mutatta meg azt, hogy miért van erre szükség és miként tehetjük meg. Mostanáig - most már tudod, hogy a máj úgy vigyáz a testedre, mint anya az újszülöttre, hogy ő a védelmi rendszered számtalan betegséggel és egészségügyi problémával szemben. Nem ő tehet arról, hogy békefenntartói küldetésében néha túlfeszítjük a határait.

Képzeld el egy világot krónikus harag, a gyermekek és az újszülöttek szenvedése, fájdalom, álmatlanul végigforgolódott éjszakák, kontrollálhatatlan súly-gyarapodás, mardosó éhség, különféle szívritmuszavarok, hőhullámok, dühöngő kiütések, morajló belek, extrém vércukor-ingadozás, agyvérzés, szívinfarktus és rák nélküli. Ilyen lenne a békés májak világa.

A békés máj békés elmét és testet is jelent. A lelki állapotunk is nagymértékben a máj egészségének a függvénye. Képzeld csak el, hogy mennyivel kedvesebbek lennénk egymáshoz és önmagunkhoz, ha nem éreznénk állandóan borzalmasan magunkat, vagy ha nem rettegnénk attól, hogy borzalmasan fogjuk érezni magunkat. Képzeld et, hogy mennyivel békésebb lenne a világ, és mi mindnyájan mennyivel kedvesebbek lennénk egymáshoz. A csillagokat is lehozhatnánk az égről ennyi erővel.

Amikor a májad egészségéért dolgozol, egyúttal sokkal többet is teszel. Nagyon büszke vagyok rád azért, hogy belemélyedsz a következő fejezetekbe! A könyv többi olvasójával együtt óriást erőt mozgatsz meg a tested és vele a világ meggyógyításáért.

1

Inkább prebiotikumnak mondanám, azaz jó táptalajnak a jótékony baktériumok számára - a Szaklektor.

34. FEJEZET

A májjal kapcsolatos mítoszok eloszlata

Mókás, hogy a májunk manapság nem kap elég elismerést, hiszen az ókorban a májat kiemelkedő tisztelet övezte. Az őseink az erős érzelmekkel társították ezt a szervünket, és ahogy azt Az érzelmi máj - hangulatingadozások és a szezonális affektív zavar (SAD) című 27. fejezetben láthattad, nem is jártak messze az igazságtól. A körforgásszerűen sérülő és megújuló máj volt a Prométheusz mítosz központi eleme, és ahogy a fejezetben egy kicsit később olvashatod majd, ez is hasonlít a máj a tényleges működési folyamataira. Mégis túl gyakran hesse-getjük el a múlt emberének ezt a májjal kapcsolatos fixációját. Hiszen mi már sokkal okosabbak vagyunk, nem igaz? - győzködjük magunkat.

A máj továbbra is kap némi figyelmet, noha napjaink májjal kapcsolatos mítoszai sokkal furcsábbak. Néha pusztán az adott hónap hóbortjai, trendjei és az éppen aktuális egészségügyi hiedelem az, amit kapunk, ám ezek nem váltják be a hozzájuk fűzött reményeket. Időnként kitartóbbak ezek az elméletek és hiedelmek; neked csak annyi a dolgod, hogy felismerd, melyek azok, amelyek nem segítenek. Történjék bármi, mindennél fontosabb megvizsgálni ezeket, hogy a modern mitológia ne foghassa vissza a gyógyulásunkat.

HÉTÉVENKÉNTI TELJES SEJTMEGÚJULÁS

Számos elmélet kering arról, hogy mennyi idő alatt újulnak meg, cserélődnek le vagy termelődnek újra a testsejtek. Nincs pontos tudományos adat arra vonatkozóan, hogy ez a folyamat mennyi időt ölel fel. A testünk egyik felfedezésre váró rejtélye még ez, hasonló ahhoz, ami az étellel történik, miután megesszük. Olyannyira kiesnek a modern orvosi eszközök hatósugarából, hogy sem megmérni, sem felmérni nem tudjuk.

A sejtregenerálódásban sok tényező játszik közre, és mindenki szervezetében másféle arányban: a tápanyagok, a stressz, a kórokozók,

a hiányosságok, az örökölt és újonnan szerzett toxinok, például nehézfémek, a környezeti kihívások és a rendelkezésre álló erőforrások. Mindez befolyásolja a sejtek megújulási sebességét. Ez azt jelenti, hogy az egészségügyi kutatás és az orvostudo-

mány nem tudja kőbe vésni annak pontos idejét, hogy hány évbe telik, amíg az egyes szervekben, mirigyekben, szövetekben és csontokban megújulnak a sejtek (feltéve hogy képesek a megújulásra), mert a folyamatnak nincs is pontos ideje - a máj esetét leszámítva. Vessünk egy pillantást a máj mindmáig felfedezetlen megújulási folyamatára!

A máj a test sziklája, a görgetegkő a mező közepén, ahol szitakötők repkednek. Ezt a hatalmas követ szinte lehetetlen saját erővel elgördíteni, eltolni, máshova mozdítani vagy kiásni, mert az elhelyezkedésének célja van. Az anyatermészet ereje és az idő keze hagyta ott, kész állapotban. Noha az órákkal, a napokkal, az évekkel és még az évszázadokkal is változhat, ahogy a szél, az eső, a hideg és a nap hat rá, az idő túlnyomó részében csak létezik a maga teljes formájában. Lényegében a májnak is ilyen a természete. Noha a görgetegkövei ellentétben ő rendelkezik a megújulás képességével, annak állhatatos rendületlensége jellemzi, mégpedig olyan mértékben, mint a tested egyetlen más részét sem. A vándorkő az idő őrzője - kérdezz csak meg egy geológust! Ha széthasítunk egyet, a tudósok feltárhatják az emlékeiből a múltat. Egy görgetegkő soha nem mismásol. Ugyanez érvényes a májra is. Ő a test órája. Nem késhet. A versenymérő stopperórához vagy a tesztidőt mérő tanárhoz hasonlóan megbízhatónak kell lennie; felelőssége van. Amíg a test annyifelé rohan, intézi az emésztést, a központi idegrendszer működését, a mellékvesék tevékenységét és a többit, valamint minden mást, aminek kitesszük a szervezetünket, valakinek gondoskodnia kell arról, hogy minden menetrendszerűen haladjon.

Annak érdekében, hogy a máj a béke-fenntartó stopperóra lehessen, tartania kell magát egy pontos sejtmeújítási órához is, amely tájékoztat az időről, bármi történjen a testen kívül vagy belül, magát a májat is beleértve. A hagyományos órán a tizenkettes szám az, amely mindent összetart: „Éjfél ütött az óra”, „Az ebéd délben lesz”. A tizenkettő jelölt a délelőtt és a délután közötti választó-vonalat, majd a nap végét és az új

nap kezdetét. A tizenkettő tartja össze az idő spektrumát. A máj összetartó száma a kilences. Ez az a szám, amely a májsejtek magszövetében lakozik. A kilences szám tartalmazza a máj feladatait: a seitmegújulást (ez a hármas szám), az életfenntartás képességét (a hatos szám) és a teljesség görgetegkö-érzetét (amely maga a kilences). A kezdeti, a középső és a végső szakasz, az emberi élet esszenciája a májban lakozik. Ami a tizenkettes szám az óralapnak, az a kilences a májnak: összetartó erő.

A máj semmilyen más szervhez foghatóan hordozza magában a múlt információját; még az agyat is felülmúlja. Számos múltbéli generáció intelligenciáját hordozza magában, ami nagyon jó dolog, tekintettel arra, hogy a májunk a mérgeket és kórokozókat is továbbörökíti. A gyermekeid és az unokáid mája tartalmazni fogja a szüléidtől, nagyszüléidtől, dédszüléidtől és még korábbi felmenőidtől kapott információt. Mindez azt jelenti, hogy soha nem járhatsz úgy túl az eszén, mint az agyad vagy a szíved eszén. A máj azért immunis az emberi butaságra, mert sok generáció hibáinak adatbázisát őrzi. Lényegében a májad örökké él.

Megújulási képessége minden más testrészénél mélyrehatóbb - ami kiegyensúlyozza azt a tényt, hogy nem képes egyszerre teljes egészében megújulni úgy, ahogy némely más testrész. Mégpedig azért, mert a májad, a te heves védelmeződ, idővel rendkívül heges és sérült lehet, mert a kórokozók és más bajkeverők elpusztítják a sejtjeit. Most már te is tudod, hogy senki mája nem működik százszázalékosan. Az elhanyagoltságból és a félreértésből fakadó károsodás nem fogható a szervezet semmilyen más pontján lévő károkhoz. Noha a sérült májszövetek egy része továbbra is működőképes és részlegesen meg tud újulni, a máj a súlyosan károsodott szöveteket nem vagy csak nagyon kismértékben képes regenerálni, ha nem dolgozunk rajta aktívan. Ezért rezonál a kilences szám, és ez adja a májnak azt a nehéz és időtlen, görgetegköyszerű minőséget.

A máj egyedülálló képességgel rendelkezik ahhoz, hogy az élet fenntartása érdekében menetrendszerűen megújítsa önmaga ép részeit. Felelősségteljes pontossága ezen a területen páratlan a szervezetben. A testi állapotod, a tested erőforrásai, a toxikus tölteted stb. -ennek a szakasznak az elejéről származó tényezőlista... Rajtuk múlik, hogy milyen mértékben képes megújulni a tested többi része. A májad esetében

a megújulás mindig bekövetkezik. Olyan biztosan számíthatsz erre, mint a minden évben ugyanarra a napra eső születésnapodra. A májad kilencévente teljesen megújítja az összes egészséges szervét.

Nem egyetlen nagy, folyamatos, mindennap zajló megújulásról beszélünk, noha vannak folyamatosan cserélődő sejtek. A kilenc év során harmadonként újítja meg magát. A hároméves évforduló előtt rendszerint három hónappal kezd felgyorsulni a megújulási folyamat; a máj ekkor gyors, komoly nagytakarítást és javítást végez. Mindössze ebben a néhány hónapban képes megújítani működő sejtjeinek egyharmadát. Ugyanez történik a következő hároméves mérőföldkőnél; ismét megújul egy másik harmada. Majd a kilencedik évhez közeledve megújítja a harmadik részt is a ciklusban. Mindenkinél ugyanaz a menetrend. Mindnyájunkkal megtörtént, ahogy a harmadik születésnapunkhoz közeledtünk, majd a hatodikhoz, a kilencedikhez, és a ciklus tovább folytatódott és folytatódik is életünk végéig. Ez azt jelenti, hogy ezen különleges születésnapok idején minden májadnak tett szívességgel megsokszorozod az erejét, hogy fönixmadárként feltámadjon. (Ha koraszülöttként jöttél a világra, akkor minden harmadik születésnapnál lesz néhány hónapnyi mozgástered.)

Fontos tudnod, hogy az új sejtek attól, hogy újak, még nem feltétlenül tiszták is! Ha a hármas születésnapok között nem takarítod ki a bajkeverőket, akkor a múlt mérgei beszennyezhetik az új sejteket. Így maradhatnak meg évtizedeken keresztül a toxinok a májban. És ezért fontos, hogy egész életed során rendszeresen tisztítsd ki a szervezetedből a vírusokat és a nehézfémeket. Korábban már beszéltünk arról, hogy a sejtmeújítási rendszer nem azt jelenti, hogy a májkárosodás, a betegség és a hegszövet kilenc év múlva eltűnik, ha nem dolgozol aktívan a meggyógyításukon. Ha azonban kiváló életet teremtesz a májadnak, és a könyvben bemutatott erőforrások segítségével mindent megteszel érte, akkor joggal remélheted, hogy a megújulási ciklus a sérült szöveteket is helyreállítja.

A különleges születésnapok közeledtével engedd meg, hogy egy kicsivel többre emlékeztessenek! A 27., 36., 48., 54., 60., 75., 81. és 99. születésnapodhoz vagy akármelyik előttük, közöttük vagy utánuk három

évvel lévő születésnapodhoz közeledve jusson mindez eszedbe, és fogyassz egy kicsivel több zöld leveles turmixot, egyél egy kicsivel kevesebb zsírt, hidratálj jobban, és juttass a szervezetedbe több antioxidáns ételt, például gyümölcsöt! Ezek között az időpontok között bármikor is végzed el az Egészséges májműködés 3:6:9 kúrát vagy a 38. fejezet Egészséges májműködés reggel nevű kúráját, segítesz a májadnak a sejtjei megfelelő lecserélésében.

ÖKÖREPE

Egy viszonylag új keletű, ám trenddé vált mítosz követői ökörtől származó epét zárnak kapszulába, majd emésztőrendszeri panaszokkal küzdőknek étrend-kiegészítőként eladják. Az elmélet jónak tűnik, gyakorlatilag hibátlannak. Amúgy sem tudjuk megfelelően lebontani a zsírokat, a saját epénkől potenciálisan kevés termelődik, ezért a varázsszer minden bizonnyal némi szép, erős ökörepe lesz, nem igaz? Nem! Hogy miért mítosz? Mert az emberi máj nem szereti! Ha a májad beszélni tudna, hangosan kiabálná, hogy „Azonnal hagyd abba egy másik teremtmény epéjének a testedbe juttatását! Stop!”.

Az ökörepe nem gyógyítja meg a gyenge emésztés problémáját. Nem változtat azon a tényen, hogy a májad pang, lassú vagy nem termel elég epét. A májad egyik születési előjoga az epe termelése és az epeszint kontrollálása. Magában tárolja ezt az információt, amellyel beprogramozza és újraprogramozza magát, hogy a lehető legtovább éltesen téged. Elvenni a májadtól ezt a felelősséget olyan lenne, mintha nem lenne többé jogod eldönteni, hogy mennyi ételt fogyasztasz. Mi a helyzet akkor, ha teljesen tele lenne a hasad, mégsem hagyhatnád abba az evést? Mi lenne, ha továbbra is rágnod és nyelned kellene a falatokat, akkor is, amikor a gyomrod már rég elérte a kapacitása csúcspontját, és alig tudsz lélegezni? Nagyon hasonlít a helyzet ahhoz, ami a májjal történik, amikor meggyengül a könyvben bemutatott számos ok egyike miatt, és nem tud elegendő epét termelni a különböző ételforrásokból! származó radikális zsírok hatékony lebontásához, ezért idegen epét tömnek belé.

Noha a máj alacsony epefolyadék-elő-állítási képessége nagy problémákat tud okozni a testben, távolról sem annyit, mint a külső forrásból származó

epe. A máj számára az ökörepe idegen élőlényből származó forrás, nem bioidentikus, még akkor sem, ha egy laboratórium elegendően kompatibilisnek nyilvánította a „bioidentikus” címke ráragasztásához. Ez a laboratórium nem kutatta és fedezte fel az ökör epéjében található több száz másik kémiai vegyületet, amelyek idegenek a mi gyomrunk számára, nem kutatta és fedezte fel az emésztőrendszerünk többi részét és a testünket. Mindig emlékeznünk kell arra, hogy az anyagi támogatás csak egy bizonyos pontig kíséri minden tudományos törekvést. A tudomány minden témáját jobban kellene támogatni anyagilag, mert akkor sokkal több lenne a felfedezés is. Folyamatos anyagi utánpótlással az úrkutatás például fényévekkel előrébb járna. Minél több erőforrást rendelnek egy tudományos projekthez, annál messzebbre jut.

Az epe sem kivétel. Az a helyzet, hogy senki nem fog dollár százmilliókat fektetni az epe feltérképezésébe, hogy kiderítse, milyen kémiai vegyületek léteznek egy másik állat epéjében, amely veszélyes lehet az emberi test számára. Az idegen epe mely ismeretlen enzimek képesek gátolni az emberi endokrin rendszer, immunrendszer vagy központi idegrendszer működését, válhatnak ki betegséget vagy árthatnak az emberi májnak? A te védelmedre irányuló kutatás nem jön létre, mert nincs mögötte pénz. Ehelyett a tudomány tisztában van azzal, hogy az ökörepe legalább hasonló szubsztancia abban az állatban, hasonló ásványi sókat tartalmaz. Ez minden, amit tudniuk kell ahhoz, hogy már le is szállítsák. Ami jó a libának, az biztosan megfelel a gúnárnak is.

Az ökörepe-koncentráció igazából rendkívül különbözik a mi epéfolyadékunktól - mert egy nálunk sokkal nagyobb és súlyosabb állat természetesen sokkal erősebb epét termel majd -, az epekoncentráció mégis teljesen fehér folt a tudomány térképén. Pusztán ennek felfedezése is több millió dollárt emésztene fel. Az ökörepe továbbá a mi májunktól kibocsátott kémiai vegyületektől eltérő és felfedezetlen kémiai vegyületeket tartalmaz, noha ezt sem fogják megtudni és fókuszba vonni, mert az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még az emberi epét sem érti teljesen.

Még egyetlen elismert forrásból származó ökörepe-kapszula - bármilyen kicsi legyen - is sokkolhatja a májat. Ha egy medencét egy héten keresztül

túl sokan használnak, túl sokan vizelnek bele, túl sok hőség éri, túl sok eső hígítja a benne lévő vegyszereket, és amúgy is kevés benne a klór, akkor a vize lassan elszí-neződik és áporodott lesz, egyértelműen alkalmatlan az ivásra és szinte sikolt a frissítésért. Amint belevetsz némi klórt a medencébe, nagy robbanás következik be. Hasonló sokkal rázza meg az ökörepe is a májat. Amikor ez utóbbi lelassul és stagnál, rengeteg toxikus nehézfém, gyógyszerszármazék, oldóanyag, illatanyag, hajlakk, hajfesték és az autópályán előtted robogó dízelmeghajtású teherautókból kipufogó gáz terheli, akkor bekapsz egy kapszulát, a májadat pedig sokkhatás éri.

Az ökörepe a klórral ellentétben nem öl meg senkit. Azért kerül sor a sokkra, mert az idegen epe megbontja az egyensúlyt, amit a májad megállás nélkül igyekszik megteremteni számodra. Létfonosságú egyensúlyról van szó, hogy a káosz ne válhasson krónikussá egy toxikus májban. Ahhoz hasonló a sokk, mint amikor a munkahelyeden megpróbálsz a projekt öt különböző elemét összehangolni, ám az új kollégát berendelik melléd, és ő abbeli igyekezetében, hogy neked segítsen, összekutyul mindent a fájljaidban. Amikor tudod, hogy mit csinálsz, és megpróbálsz mindent összerakni és -hangolni, akkor nincs szükséged másvalaki „segítségére”; kibillent az egyensúlyodból, de nemcsak téged, hanem a projektedet is. Ez történik a májjal is, amikor az ökörepe színre lép - íme, száguldva érkezik ez a betolakodó entitás, hogy belekon-tárkodjon a folyamatba, amelyen az igazi szakértő dolgozik. Megbontja a máj egyensúlyát.

Az ökörepe fogyasztása felidéz egy régi, több száz éves elméletet, amely szerint a veseprobléma vesefogyasztással orvosolható, az állati agyból falatozás helyrehozza a saját agyad problémáit, a szívfogyasztással gyógyíthatók a szív-betegségek, a májfogyasztással a májbetegségek és így tovább. A sötét középkor jellemző orvoslása. Még ha igaz lenne is az elmélet, hogy az ökörepe az emberi epe elfogadható helyettesítője, újabb nagy akadály tornyosulna az alkalmazás elé -annak kiderítése, hogy egy adott embernek mennyi ökörepére is van szüksége. Nincs mód a kiderítésére. Abszolút totójáték lenne, mert az egészségügyi kutatás és az orvostudomány még azt sem tudja, hogy a saját epénkől mennyire van szükség a munka elvégzéséhez. Ismétlem, nem megfelelően kutatott terület még a saját epénk és annak működése sem.

Az ökörepe olyan kémiai feladatok ellátásáért felelős vegyületeket tartalmaz, amelyek nincsenek jelen az emberi testben. Ismeretlen aminosavakat is tartalmaz, amelyeknek szintén nincs szerepük a mi szervezetünkben. Amikor ökörepét fogyasztasz, amely tele van a testünk számára haszontalan extrákkal, azok a gyomrodból a patkóbélbe kerülnek, onnan a bélcsatornába, és a vérárammal nyílegyenesen a májba száguldanak. Ez pedig azt jelenti, hogy a májadnak fel kell dolgoznia ezt az idegen ökörepével telített vért.

Miért rossz ez? Képzeld magad elé a legjobb barátodat, akivel törődsz és akiben évek óta megbízol! Ismeritek egymás életét és titkait; mindent tudtok egymásról. Tegyük fel, hogy épp autóztok, majd úgy döntötök, hogy megálltok kávézni. A barátod besiet megvenni az italokat, te pedig az autóban várakozol. Kilép valaki a kávézó ajtaján, kinyitja a kocsid ajtaját, bepattan az anyósülésre és a kezébe nyomja a kávé - csak hogy nem a barátod az, hanem egy vadidegen. Nagyon hasonlít rá és a megfelelő dolgokat mondja, és egy pillanatra még úgy is tűnhet, hogy a bizalmasod ül melletted, de csakhamar döbbenet felismered, hogy ez az ismeretlen semmit nem tud rólad, az álmaidról és a veszteségeidről, a törekvéseidről, az életed történetéről.

Az imposztor ugyanekkor nagyon, de nagyon rossz szagú; nem tudod pontosan megnevezni a szagot. Nem az az illat, amit időnként érzel a barátodon edzés után. Sokkal rosszabb, rejtélyes és borzalmas. Annyira zavar, hogy nem is tudsz másra figyelni, mert túlságosan lefoglal annak kiderítése, hogy veszélyt jelent-e a szag. Toxikus? Ártalmas? Kell valamit tenned ellene? Úgy döntesz, hogy kihajítod a kávédat, megkered az ideget, hogy szálljon ki az autóból, és elszáguldasz. A furcsa szag elkísér az utadon, te pedig lassan rájössz arra, hogy mi történt.

Miután kitisztult a fejed, tudatosul benned, hogy vissza kell menned a kávézóhoz, ahol az igazi barátod várakozik.

- Hol voltál ilyen sokáig? - szegezi neked a kérdést, amikor beszáll az autóba.

Amikor a májad kénytelen felszívni az ökörepét és annak az emberi test számára idegen kémiai vegyületeit, ugyanabba a helyzetbe kerül, mint

te és a barátod a kávézóban. Rendkívüli módon összezavarják az ökörepe extrái, amelyektől mindenáron meg akar védeni téged. A saját epéjét is kénytelen később felszívni a védelmed érdekében. Az ökörepe a szakadék peremére taszíthatja a májat. Elveszíti azt a képességét, hogy a valódi és fontos teendőire összpontosítson; arra, hogy felvegye az igazi barátját, a te természetes epédet, amely mindvégig ott várakozott a járdaszegélyen.

Amikor a májadnak nehézsége támad a saját epe termelésével, ökörepe helyett egy nagy pohár zellerlére van szüksége, amellyel meggyógyíthatja és helyreállíthatja önmagát. Beazonosítja a zellerlében lévő megfelelő ásványi sókat és felépíti azokat, ekkeppen egymaga is elegendő mennyiségű és minőségű epét tud előállítani. És kevesebb étrendi zsírra lesz szüksége. Amikor egy orvos megállapítja a betegénél a minimális epetermelés tényét, rendszerint azzal a feltételezéssel ajánlja neki az ökörepét, hogy az érintett továbbra is magas zsírtartalmú étrenden él majd. Gyakorlatilag egész életünkben magas zsírtartalmú étrenden vagyunk mindnyájan, a grillezett sajtos szendvicsek, a csirkés cézársaláták, pizzaszletek és társaik birodalmában. Általános téveszme az az elképzelés, hogy ökörepével semmin sem kell változtatnunk. A valóságban csökkenő epemennyiségű emberek millióinak kellene áttérniük az alacsony zsírtartalmú étrendekre, olyanokra, amelyeket a 38. és a 39. fejezetben is találsz majd, hogy a májuk némi enyhülésre leljen a fehérjének címkézett zsíráradat elől. Kevesebb zsírral a máj esélyt kap a méregtelenítésre és a saját epe-előállítási folyamatainak rendezésére. Ám mivel napjainkban olyan divatosak a magas fehérjetartalmú diéták, és a világ beleesett abba a hibába, hogy elhiszi, hogy a magas zsírtartalmú étrendek a legegészségesebb választások, az emberek minden korábbinál nagyobb mértékben fogyasztják az ökörepe-kap-szulát és a zsírt, és nem látják, hogy ezzel csak rontanak a helyzetükön.

MÁJ FOGYASZTÁS

A májfogyasztás gyakorlata két okból él és virágzik: (1) sokan igazán szeretik a máj ízét, és (2) régóta fennáll az a hit, hogy a májfogyasztás jót tesz; különösen a máj meggyógyítására és megerősítésére, valamint vérképzésre alkalmas. Az emberek pulykamájat adnak a töltelékhez, marha- és csirkemájat sütnek a családnak, a liba- és a kacsamájat

ínyencségnek tartják, és néha még ínyencséget, foie gras-t is készítenek belőle.

Mi sem áll távolabb a valóságtól annál, hogy a májfogyasztás egészséges. Amikor annak tükrében gondolod ezt végig, hogy mit tesz a máj a saját testedért - mit csinál és mi a feladata -, akkor könnyen felismerhetjük, hogy ez egy szomorú, tévútra siklott téveszme.

Először is, ritka, ha nem lehetetlen vállalkozás lenne igazán tiszta, egészséges májat találni a bolygónkon, legyen az emberi vagy állati eredetű. Ha mégis rábukkannánk egy gyönyörűen egészséges májra egy tiszta, érintetlen környezetben nevelkedett teremtményben, az akkor is tele lenne az élőlény saját testéből származó toxinokkal. A rendes testfunkciók is hoznak létre toxinokat, amelyeket aztán a májnak kell feldolgoznia és eltárolnia. Könnyű azt hinni, hogy egy távoli erdőben, vadhúson, fűvön és más növényeken nevelkedett medve vagy szarvas mája mindennél tisztább, de ez nem igaz. A vadállatok folyamatosan üss vagy fuss üzemmódban élnek, ami azt jelenti, hogy a szervezetük folyamatosan termeli a félelemalapú adrenalint. Az ő májuk a miénkhöz hasonlóan kénytelen szivacsként működni, hogy felszívja felesleges stresszhormont.

A máj azonban nem csak a toxikus anyagok szivacsja. Amit a májfogyasztás nagyszerű, gyógyító előnyének gondolnánk, csak azt mutatja, hogy összességében milyen csodálatos szerv. Ez a bámulatos és erős mirigyszerv fontos enzimeket, nyomelemeket, aminosavakat, antioxidánsokat és más fitokemikáliákat tárol és dolgoz fel - ezért rendkívül logikus lenne azt gondolni, hogy a májfogyasztás hasznunkra válhat. A könyvben leírt csodálatos kémiai funkciók és vegyületek olvasásakor talán minden korábbinál erősebben motoszkál benned a kérdés, hogy vajon hasznomra válna a májfogyasztás? Egy másik máj ereje fokozná az enyémét? A válasz meglepő módon igen, valószínűleg származna némi előnyöd a májfogyasztásból. Ez mégsem vezethet automatikusan ahhoz a hithez, hogy az embereknek májra van szükségük, mert az éremnek létezik egy másik oldala is. A májban tárolt értékes tápanyagok olyanok, mint a ritka aranyérmék, smaragdok, gyémántok és más drágakövek mélyen a föld alá temetett

masszív hordaléka. Rendelkezel a kibányászásukhoz szükséges eszközökkel, csak épp valami hever az egész tetején - radioaktív atomhulladék. Jó eséllyel megtalálod és a felszínre is hozod a kincset, csak épp nagyon rövid lesz az életed a drágaköveiddel - nem kapsz lehetőséget a felbecsülhetetlen leletek kiélvezésére, mert méreggel érkeztek. Ez a májtartalom valósága: egyszerre kincsek és bajkeverők tárháza. Mintha a kezedbe nyomnák az örök élet elixírjét, ám mérget is keverték bele, amely mindettől megfoszt téged.

Ugyanebbe a témába már belefutottunk az ökörepe fogyasztása kapcsán: az állati májban lévő dolgok nem kompatibilisek az emberi testtel. Az állati májban raktározott jó dolgok nem passzolnak a mi májunk működéséhez. Az állati máj az adott egyed fajára jellemző állati enzimeket és állati kémiai vegyületeket termeli és tárolja. Mindegyik a szóban forgó teremtmény csodálatos fizikai megnyilvánulásához igazodik. Ezt nem lehet átnevezni, megjelölni, újraformálni és felhasználni az emberi testben. Egy kivétel van, mégpedig a zsír. Ha zsír lakozik az állati májban, azt tudja hasznosítani a szervezetünk. A gond csupán az, hogy ez a zsír valószínűleg sok mérget tartalmaz, mert a máj zsírsejtjei toxinokat tárolnak. Elképzelhető, hogy a májunk ki tud nyerni némi nyomelemet vagy - ha nagyon szerencsések vagyunk - antioxidánst annak az állatnak a májából. Ám nem annyit, ami ellensúlyozhatná az átvett toxikus töltetet. Végül a te májadnak kell elraktározni azokat a mérgeket is, valamint a használhatatlan, állatspecifikus kémiai vegyületeket is. Mindez a te májadat terheli végül túl.

Ha szert szeretnél tenni mindarra a jóra, amit a májfogyasztás adni képes, akkor emberi májat kellene enned. Természetesen semmi ilyesmit nem javaslok! Mellesleg pedig az emberi májban lévő kincseket is hulladékhalom fedi: toxikus nehézfémek, oldóanyagok, gyógyszerek és kábítószeres, műanyagok, rejtélyes vegyszerek, vírusok, baktériumok, sugárzás, DDT és rokonai (tehát az összes rovarirtó, növényvédő és gomba-ölő szer) és a hozzájuk hasonló dolgok. A járulékos károk messze túlszárnyalják az előnyöket. Higgy nekem: nem éri meg a kannibalizmus!

Noha talán elneveted magad a kannibalizmus gondolatán, de százötven évvel ezelőtt a testrészek fogyasztása még bevett gyakorlatnak számított a hagyományos orvoslásban. Az akkori idők alternatív gyógyítása ellenezte ezt a hagyományos elméletet, a holttesteket forgalmazó titkos feketepiacokról nem is beszélve; a múlt tudományának egyik sötétebb oldala ez. Az egyik technika az volt, hogy vízbe áztatták az emberi csontokat; valahogy úgy, ahogy a csontlevest készítik manapság. Egy másik technika pedig az, hogy a bőrbetegségek gyógyítására emberi bőrt fogyasztottak, más szervek gyógyítására pedig a megfelelő szervek egyes részeit - mindennek célja az élő ember beteg szervének megerősítése volt. A titkos szokás a sötét középkor elméletből nőtte ki magát, amit a „gyógyító” ökörepe kapcsán már megvizsgáltunk. Ezért élhet még ma is az a hiedelem, hogy a májfogyasztás hasznunkra válhat. És ez az oka annak, hogy néhány étrend-kiegészítő tartalmaz egy keveset különböző állati szervekből, mirigyekből - az elképzelés szerint ez segít majd a te szerveiden és mirigyeeiden. Több száz éves ez a gondolatmenet, és annak ellenére is tovább él napjainkban, hogy senkit nem gyógyított még meg,

A saját védelmed érdekében figyelj meg a vadon élő ragadozókat! Nem eszik meg a zsákmányuk máját. Ez a legutolsó szerv, amelyet az állatok választanak, és rendszerint megmarad a dögevőknek és az éhhalál szélén állóknak. Azok az állatok, amelyek májvesztésre kényszerülnek, több vadhajrást és gyökeret rágsálnak tavasszal, hogy megtisztítsák a májukat a toxinoktól. Ösztönös és veleszületett állati viselkedés ez. Nekünk is jól jönne ez az ösztön!

MÁJÖBLÍTÉS

A májöblítés mindig vonzónak tűnik. A tökéletes meg- és kitisztító eljárásnak. Nos, vonzó - és ez a csapda! A májöblítés emberek gyártotta eljárás arról, ami szerintük jót tesz ennek a szervnek. A májad helyett gondolkodni olyan, mintha másvalaki helyett tennéd meg. Te szereted, ha a szádba rágják a szavakat? Valószínűleg nem. Különösen akkor nem, ha specifikus, érzékeny témáról van szó, amely bizonyos tekintetben megváltoztathatja az életed. Nem tudom elég sokszor elmondani, hogy az erőltetett májtisztításnak mindig ára van. Megértem, ha felbosz-szánt a hír. Talán te is azok közé tartozol, akik imádják a májöblítést.

Tiszteletben tartom ezt. Ugyanakkor azért vagyok itt, hogy irányt mutassak neked. Ez a munkám - vigyázok rád!

Nem a világ vége, ha elvégeztél már te is néhány májöblítést. Azt kell tudnod, hogy a májnak saját létezése van, amit nem írhatunk felül. A saját tempójában működik. Nem értékelnéd túlságosan, ha a főnököd bent tartana éjfélig, pedig ötkor el kellett volna menned a lányodért zenekari próbára, ugye? És azt sem, ha a szabad vasárnapnak örülve egyik pillanatról a másikra csapot-papot hátrahagyva magadra kellene kapkodnod a ruháid, felöltöznöd és beszágulda-nod az irodába, miközben mások hétvégi kirándulásra indulnak - majd késő estig bent kellene maradnod, mert mindenképp be kell fejezni a projektet... még ha emiatt csak hajnali kettőkor indulhatsz haza. Majd közük veled, hogy nemcsak tartanod kell magad az extra feszes időbeosztáshoz, hanem óráról órára le kell adnod az elvégzett anyagot, pályafutásod során eddig soha nem látott tempóban. Emlékeztet ez téged valamire? Mondjuk egy májöblítésre, amikor a máj az akarata ellenére, természetellenes tempóban kénytelen tisztítani, miközben te óránként ellenőrzöd a vécét elméleti, hamis májkövek után kutatva? (A májkőről hamarosan több szó is esik.)

Sokféle májöblítési technikával találkozhatasz. Némelyik csak a májat tisztítja. Mások a májat és az epehólyagot. És van, amelyik kizárólag az epehólyagot célozza meg. Mind feszegeti a máj határait. Ha van kamaszodó gyereked, mitől félted a legjobban? Talán attól, hogy egy napon kábítószer-kereskedőbe botlik? Senki nem akarja, hogy az akaratát és a képességét potenciálisan befolyásoló és az érdekeit nem szolgáló erő hatása alá essen a gyermeke! Ugyanolyan védekezési ösztön támad benned, mint ami a májadban lakik.

Nagyon sok tisztítást el lehet végezni a májon és az epehólyagon akkor is, ha együtt úszol az árral, nem pedig ellene. Ha megpróbálsz szembenenni vele a nem kiegyensúlyozott öblítésekkel és tisztításokkal, akkor a májad egy idő után túljár az eszeden. Azt hiszed, hogy okosabb lehets nála? Kizárt! Soha nem lehets okosabb a májadnál. Nem arról van szó, hogy ne lennél intelligens - nem a magadba vetett hited akarom lerombolni. Hanem csak arról, hogy egyikünk sem képes túljárni a mája eszén.

Nem engedik meg. Nem lehet irányítani őket. A máj önmagában is programozó és gondolattartály. Ha nekifeszülsz, visszatol és még kevesebbet teljesít. Ha erősen nekifeszül, teljesen lezár, tartalékkumulátorról futtatja magát, és várja, hogy abba hagyj a nyaggatását. Végül abban a reményben leállít minden tisztítási folyamatot, hogy megpróbálja helyreállítani a homeosztázist. Csak akkor vesz egy hatalmas lélegzetet és tér vissza a tényleges, normális működéséhez, amikor leállsz. Nem emlékeztet ez valamire? Túlságosan akarod, ő ellenáll, szóval be kell fejezned? Ez a koncepció az élet számos területére érvényes.

A májad ősi információt őriz, jóval a születésed előtti korokból. Emlékezz: az életed olyan időszakairól is őriz adatot, amelyekre nem emlékszel! Érzékeli az összes furfangos trükköt, mert egyik epizódról a másikra mindig neki kellett megmentenie az életed - például amikor az egyetemi bulin befaltad azt a zsíros sajtburgert, és felhajtottad mellé a liternyi sört. A védelmed érdekében felhasználja ezt az emléket. Tudja, ha jó vagy, ha rossz, ha utálatos, ha kedves. Azt is érzékeli, ha egyszerre akarsz kimosni belőle egy hajó-nyi toxint. Az emberi agyunk azzal érvel, hogy ki vele azonnali. Azt hisszük, hogy ezek az öblítések az emésztőrendszeren és a veséken keresztül kilökik a toxinokat, így minden a vécében köt ki, mi pedig boldogan búcsút inthetünk a mérgeknek.

A máj ennél okosabb. A helytelen öblítések alkalmával, amelyek a májat akarata ellenére a határai feszegetésére kényszerítik, a toxinok a véráramban kötnek ki. Mi nem, ám a máj tudja, hogy a véráramba egyidejűleg toluó mérgek közvetlen veszélynek teszik ki a szívet és az agyat. A máj nem úgy képzelel el az ideális nyaralást, hogy a szívbillentyűk és a kamrák felé cunamiszerűen árad a toxikus üledék és törmelék. Okozhat szívritmuszavart, szívmegterhelést, gyulladást, megemelkedett adrenalin szintet és a szív elektromos zavarát, miközben mi szorgosan keressük a köveket a vécékagylóban.

A kövek ráadásul még csak nem is kövek! Hanem az olajos atmosférából származó zsírgömbök. A vastagbélbe kerülő felesleges olívaolaj megdermed és zselés gömbökbe rendeződik, amelyek aztán kilökődnek, és sok esetben akár több száz kőnek is tűnhetnek. Remélem, nem zaklatlak

fel ezzel. Megérdemled, hogy tudd az igazságot: ezek mind annak a bizonyítékai, hogy a tested megpróbál megvédeni téged a felesleges olajtól. (A következő mítoszban visszatérünk még erre.)

Térjünk ki egy pillanatra az epehólyagátmosásra is! A 32. fejezetben olvashatod, hogy az olajos átmosás az epekövek eltávolításának sem a legjobb módja. Az évek során túl sokszor kellett végignézniem, hogy emberek epeköveket tolnak az epevezetékükbe, ami aztán vészhelyzeti műtétet vezetett. Egészségesebben is megszabadulhatsz az epeköveidről, ahogy erről korábban már beszéltünk.

És a máj megtisztításának is létezik jobb módja; olyan, amelyik együttműködik vele, nem ellene, és minden ember alkotta eljárásnál hatékonyabban működik - a 38. fejezetben erre is kitérünk majd.

MÁJ KÖVEK

Noha talán hallottad már, hogy a máj képes saját köveket termelni, ez teljességgel lehetetlen. Előfordulnak olyan esetek, amikor az epehólyagot és a bélrendszert összekötő vezetéket eltömítik a kövek. Epekövek, ami teljesen különbözik a májkövek téves elméletétől. Nincs feljegyzett eset arról, hogy a májban futó májvezetékeket kövek - úgynevezett „májkövek”

- zárták volna el, ugyanis a máj nem továbbítja az epét az epehólyagba irányító vezetékén keresztül már kialakult köveket. A máj túl forró ahhoz, hogy kövek alakulhassanak ki benne; a kövek az epehólyagban keletkeznek, a 32. fejezetben bemutatott folyamat során, amikor a forró májból a hűvös epehólyagba toxinok és mérgek érkeznek.

A máj hője valójában olyan mechanizmus, amely megakadályozza, hogy kövek alakulhassanak ki benne, akár kemény, akár olvadt formában. A benne keletkező köveket a máj nem lenne képes továbbküldeni az epével. Az epevezetékek egyáltalán nem vastagok. Csak az emberi máj epevezeték-rendszerét bonc-tanilag jól ismerő sebész lenne tisztában azzal, hogy valójában milyen vékonyak; nem képesek elvezetni semmilyen követ, pláne nem azokat a hatalmas darabokat, amelyeket az emberek májköveknek vélnek a tisztítókúra során. A máj a májverőereken keresztül sem lenne képes kivezetni a köveit, mert azonnal

vérrögképződés vagy szívinfarktus jönne létre. A májból semmilyen kövek nem lennének képesek biztonsággal kijutni. Ha valóban kövek keletkeznének a májban, megrekednének a májvezetékben, és a világ tele lenne beteg, toxikus májú és erős fájdalmakat átélő emberekkel. A kórházakat emberek milliói lepnék el, és mind vész-helyzeti májkő-eltávolító műtetre várna

- és biztosan lenne is a problémára egy népszerű sebészeti beavatkozás, hiszen a modern gyógyászat jeleskedik a vag-dosás és az operáció terén. Ugyanolyan hétköznapi beavatkozás lenne, mint a vesekő-eltávolítás.

Ha valaki májöblítést végez, és „köveket” vél látni a vécókagylóban, valójában a tisztítófőzet bélcsatornából kikerülő ételtörmelékének és olajának elegyét látja. Mi történik akkor, ha a tisztítóóra nem igényel olajivást és talán teljesen olajmentes? Akkor is lepattog a bélfalakon megtapadt ételmaradékok egy része, amely azzal a nagy mennyiségű gyógynövényes keverékekkel elegyedek, amit a tisztítást végző rendszerint a szervezetébe visz. Mindez az emésztőrendszer természetes nyákjával keveredve ürül ki, ezért végül azt hiszed, hogy májkövet látsz, amikor pedig nem.

A májkőöblítéses trend ma már önálló életet él, noha a gyógyítás területén dolgozó szakemberek többsége nem ismeri a máj valódi működési folyamatait. Senki nem tökéletes, még az orvosok és a gyógyítók sem; mindnyájan hibázunk. Az a fontos, hogy te állj fel, porold le a ruhád és hozd helyre a dolgot. Ne félj továbblépni olyasvalamitől, ami rossznak bizonyult, még akkor sem, ha egyszer hittél benne.

FRUKTÓZINTOLERANCIA

Ha beveszed a gyümölcscukor, vagyis a fruktóztolerancia és fruktózfelszívódási zavar mítoszát, akkor a hiszékenységednek a májad gyógyulása lesz az ára. A fruktóztolerancia körüli zűrzavar a májhoz vezethető vissza. Minél toxikusabb ugyanis a máj, annál inkább tűnhet valaki fruktóztoleránsnak, pedig valójában nem a gyümölcscukorra érzékeny. A laktóz (a tejtermékekben található cukor) és a fruktóz két teljesen különböző entitás. A testben élő vírusok és baktériumok például örült tempóban habzsolják a tejtermékekben lévő

laktózt - csakúgy, mint a glutént. Amikor egy szervezet bakteriálisán vagy vírusosán erősen, diagnosztizálatlanul terhelt és ezek a kórokozók elkezdnek gluténnal táplálkozni, az érintettnél olyan bélrendszeri rendellenességeket állapíthatnak meg, mint például a cöliákia. A lisztérzékenység nem arról szól, hogy a test önmaga ellen fordul, hanem kórokozók támadják a testet. A tejtermékekben található laktóz is táplálja a kórokozókat, ami mindenféle tünetet és állapotot súlyosbít.

Az a tény, hogy a testedben zajló bakteriális vagy virális tevékenység glutén- vagy laktózerzékenységet válthat ki nálad, még nem jelenti azt, hogy fruktóztoleráns lennél. Nem szabad összemosni a fruktózt és a laktózt pusztán azért, mert mindkettő a cukor egy formája. A fruktóz nem táplálja a kórokozókat. Semmilyen laboratóriumi vagy klinikai teszt nem képes elkülöníteni a gyümölcscukrot és megállapítani, hogy pontosan mit tesz a testben, legyen az jótékony vagy káros hatású. A fruktóztolerancia elméleti tesztje soha nem volt pontos, és valószínűleg soha nem is lesz az, mert egy gyümölcscukor hitrendszer támogatja. A „fruktózerzékeny” címke az egészségre káros, gyümölcscukor mozgalom része, amely pont azoktól az ételektől fosztja meg az embereket, amelyek segítenének nekik leküzdeni a krónikus betegségeket.

A máj kétségbeesetten igényli a gyümölcscukrot, hogy meggyógyuljon és megvédje magát a kórokozóktól. Mivel a gyümölcs rendkívüli módon tisztít, minden más ételnél jobban kitisztítja és méregteleníti a szervezetet, ez pedig egy általános hibához vezet a fruktóztolerancia kiértékelésekor. A krónikusan beteg emberek, akiknek lassú, stagnáló vagy beteg a mája, gyakran reagálnak a méregtelenítésre - erősen vagy gyengébben, egyéntől függően. Egyetlen alma jobban ki tudja tisztítani a májad, mint azt bárki gondolná, és a távozó mérgek olyan detoxifikációs reakciókat és tüneteket válthatnak ki, amelyek összezavarják mind a beteget, mind az orvost, különösen akkor, ha az étrend nem tisztításpecifikus.

Szinte minden gyógyító, aki a fruktóztolerancia hitrendszer áldozatai esik, hisz a magas zsírtartalmú étrendekben is, a rájuk akasztott divatos nevektől vagy márkáktól függetlenül. Még a ktküszöbölési diéták is - melynek során kísérleteznek bizonyos ételekkel, hogy megvizsgálják a

rájuk adott reakciót, és amely azt az érzést kelti a betegben, hogy személyre szabott eljárásban részesül - magas zsírtartalmúak. Zsírban gazdag étrend mellett a vér és a máj toxikus marad. A gyümölcsfogyasztás kitisztítja és méregteleníti ugyan a májat, ám a mérgeknek nincs hova kiürülniük, mert a vér zsírral és toxinnal telített. Az így keletkező reakcióikat óhatatlanul is fruktózingtoleranciának vagy -felszívódási zavarának címkézik, ami távol tartja az embereket attól, ami igazán segíthetne. Csak ideiglenesen enyhülnek a tüneteik, nem beszélhetünk hosszú távú gyógyulásról.

A fruktózingtoleranciának hitt jelenség egy másik területét az inzulinrezisztencia adhatja, amelyről a 2., Az alkalmazkodó máj és a 15., A cukorbetegség és az ingadozó vércukorszint című fejezetekben olvashattál. Akik nem értik meg, hogy az inzulinrezisztencia oka a vér túl magas zsírtartalma és a toxikus, stagnáló máj, a fruktózingtoleranciát hibáztathatják.

Különbséget keli tennünk a fruktózingtolerancia - amit gyakran öröklött fruktózingtoleranciának (HFI) neveznek - és a fruktózingfelszívódási zavar között. Az első, a HFI nem igazán genetikus - az ALDOB gén és az aldoláz B enzim hiányának semmi köze azokhoz a tünetekhez, amelyek egy gyümölcs elfogyasztásakor talán jelentkeznek. Először is mindenki szervezetében van valamennyi aldoláz B enzim. Másodsor, amikor kevés van belőle, csupán egy lesz a több tucatnyi enzim és több száz kémiai funkció közül, amelyek fel sem bukkannak az egészségügyi kutatás és az orvostudomány radarján a diszfunkcionális máj vizsgálatokkor. A szakértők azzal, hogy előtérbe hozzák az aldoláz B-t és neki tulajdonítják a fruktózingproblémákat, csapdába esnek: nem engedik meg, hogy azt a táplálékot fogyassz, amely visszaállítaná a stagnáló, lassú májad egészségét. Pedig ez tenné lehetővé, hogy helyreálljon a szervezetében az aldoláz B és az összes többi enzim szintje és a kémiai funkciók működése. A HFI elmélet csupán - ezért beszélünk róla itt, a mítoszokról szóló fejezetben. (Mellesleg pedig csak nagyon kevesek szervezete reagál a gyümölcsre; gyakoribb az édesítőkre, például a fehér cukorra adott reakció.) A látszólag a gyümölcsfogyasztással járó tünetek a zsíringtoleranciára vezethetők vissza, amit pedig a nem jól működő máj okoz. A HFI címke csali, amely elhiteti veled, hogy a cukor a

ludas, nem pedig az ipari mértékben ránk terhelt zsír. Emlékezz arra, hogy amit nem értenek, azt a génekre kenik, és ha rálépsz erre az ösvényre, pont attól a megoldástól fosztod meg magad, am'e'y a májadat egészségessé, téged pedig tünetmentessé tenne.

A fruktózfelszívódási zavar esetében a szakértők úgy vétik, hogy a tesztek kimutatják a szervezetedben feleslegesen jelen lévő fruktózt, mégpedig azért, mert nem képes felszívódni. Amit nem értenek, az az, hogy valójában a bélrendszered van tele avas zsírral, mert nem tudta lebontani a most már figyelmet igénylő gyenge, lassú, stagnáló, diszfunkcionális, beteg és feltehetően zsírmáj előtti állapotban lévő májad. Amikor egy darab gyümölcsöt küldesz a beleidbe, az jelzésre készíti a felszívódási zavart vizsgáló tesztet, mert a gyümölcscukornak nincs hova mennie - hiszen az emésztőrendszert telítik a megkeményedett, rothadó zsírok - és mert a gyümölcs megpróbálja megtisztítani a beleidet és meggyógyítani a májadat. Az orvosok annyit szűrnek le a vizsgálat után, hogy a szervezeted nem bírja a gyümölcsöt, és fehérjét javasolnak majd fő kalóriaforrásnak - azt a tényezőt, amely az évek során megcsapolta az epetartalékaidat, és megavasította és odatapasztotta a zsírokat a vékonybeled és a vastagbeled falára.

Ha az emberek mérsékelnék a zsírbevitelt, akkor minimalizálnák a vérzsírarányt is, nem reagálna kedvezőtlenül a szervezetük a gyümölcsfogyasztásra, és nem lenne pozitív a fruktózvizsgálati tesztjük - mert soha nem is volt fruktózfelszívódási zavaruk. A májuk elkezdene gyógyulni, megerősödni és jobban működni; a gyümölcsök még jobban tudnának hasznosulni, a kapott HFI vagy fruktózfelszívódási zavar diagnózisától függetlenül. A magas zsírtartalmú étrenden élők szeme lassan rányílik arra az igazságra, hogy a több növényi alapanyagú táplálék fogyasztásával jobb eredmények érhetők el, és ezek a divatos nevű új diéták alapból kevesebb zsírt tartalmaznak majd. A gyógyulás következő lépése azonban csak akkor következhet be, ha az emberek túllépnek a gyümölcsfóbián, és elkezdenek napi egy zöld almánál és egy maréknyi piros bogyós gyümölcsnél többet fogyasztani.

LEKTINGONDOK

Egy másik felemelkedőben lévő, népszerű trend hívei amiatt aggódnak, hogy bizonyos ételeknek magas a lektintartalma, ezért egészségre károsak. Meg kell értened, hogy évtizedekkel ezelőtt is voltak krónikusan beteg emberek és évtizedekkel később is lesznek. Amikor azonban tudod, hogy mi a gond a testedben, tudod, hogy mi okoz egy betegséget vagy állapotot és tudod, hogyan gyógyítsd meg, akkor meg is gyógyulhatsz. Több évtizede tapasztalom ezt több tízezer emberen: a legreménytelenebb helyzetből hozzák vissza az egészségüket. Ezeknek a felépüléseknek semmi köze a lektinfóbiához.

Nem élhetünk buborékban, ahol elhisszük, hogy a lektintrend előtt senki nem gyógyult ki a betegségéből. A lektin-irodalom és -tanulmányok szószólói teljes tudatlanságban léteznek arról a több ezernyi emberről, akik a trendi téveszmék nélkül is meggyógyultak - mintha figyelmen kívül hagyták volna ezeknek az embereknek a felépülését, mert nem illett bele a hitrendszerük skatulyájába. Azt színlelik, hogy soha senki nem gyógyult még ki krónikus betegségéből, mert ezzel felépíthetik a lektinbirodalmukat.

A feljogosított tudatlanság kiváló példája ez. A lektinaggodalommal csupán annyi a probléma, hogy kiemeli az étrendből azokat a táplálékokat, amelyek valójában megálljt parancsolnak az emberi szervezetben tomboló vírusoknak és baktériumoknak, amelyek valójában a tüneteket és betegségeket okozzák. A lektinkirályok nem tudnak ezekről a kórokozókról, nem tudják, hogy milyen szerepet töltenek be a betegségek és különféle állapotok kialakulásában - azt sem tudják például, hogy az EBV okozza a reumás ízületi gyulladást. Jobban szeretik azt hinni, hogy a burgonya okozza az ízületi gyulladást, semmint hogy felismerjék az igazságot, amely szerint a krumpli egyik aminosava, az L-lizin megakadályozza, hogy az EBV ízületi gyulladást okozhasson. Elhiszik inkább, hogy az autoimmun azt jelenti, hogy az immunrendszer a test saját sejtjei ellen fordul, és elpusztítja a szervezetet. Mivel nem értik, hogy az autoimmun elmélet helytelen, nincs hova máshova fordulniuk, hát a lektint teszik mindenért felelőssé. Részben azért tartják a lektint felelősnek, mert azt hiszik, hogy összezavarja a testműködést, és arra kényszeríti a sejteket, hogy önmaguk ellen harcoljanak. Mindeközben megfosztanak azoktól az ételektől, amelyek meggyógyíthatnának - a

gyümölcsöktől és bizonyos zöldségektől, gyökérnövé-nyektől! és gumós növényektől. Ezzel még több zsír fogyasztására és a májad rongálására kényszerítenek.

A gyümölcsökben és zöldségekben lévő lektinek nem ártanak. Kérlek, ne hagyd, hogy bárki vagy bármi is elhitesse veled, hogy a lektin olyan, mint a toxikus alkaloidok, amelyeket néhány vadnövény védekezésképp termel, ezért azok emberi fogyasztásra alkalmatlanok.

Vannak olyan hajtások, gallyak és növények, amelyek sérülésekor az anyanövény felszíni alkaloidot termel, így az őzek, rovarok és más állatok nem harapják le és okoznak további sérüléseket rajta. Az emberek már régóta nem fogyasztják ezeket a növényeket, mert megtanultuk, hogy számunkra toxiku-sak - de ezeknél sem a lektin okozza a problémát. A kerti gyümölcsök és zöldségek, de még az ehető vadnövények is teljesen más kategóriába tartoznak, mégis összemossák őket a problémás alkaloidtartalmú növényekkel. Ismétlem, az emberi fogyasztásra alkalmas növényekben lévő lektinek nem ártalmasak!

Léteznek olyan nem növény- és zöldségbázisú fehérjék, amelyek valóban táplálják a kórokozókat, és gyulladást okoznak - például a tejtermékek, a tojás és bizonyos gabonafélék, köztük a búza. A lektin nem tartozik közéjük. A 36., Bajkeverők a májban című fejezetből majd megtudod, hogy valóban érdemes óvatosan bánni a tejtermékekkel, a tojással és bizonyos gabonafélékkel, A tejtermékekben, a tojásban és a búzában több tucatnyi fehérje és vegyület található, amelyeket a szakértők megnevezhetnének a krónikus betegségek feltárásáért foytatott küldetésükben, ők mégis az egyetlen ártatlanra akarják ráhúzni a vizes lepedőt: a lektinre. Ironikus, nem? tgen, fgyelj oda a gluténban gazdag ételekre! És nem, ne félj a burgonyátóf és a friss, érett paradicsomtól - még a legbetegebb embereket is meggyógyítják. Láttam. Mint ahogy azt is, hogy a krumpli életet menthet.

Légy óvatos a lektineltenes érzülettel, és ne dőlj be neki! Ez a trendi tévedés a jövő gyógyításában is nagy zavarokat okoz majd. Egy újabb gyümölcsellenes kampány, egy újabb elfogult terv, hogy lemondj a maiadat és a testedet meggyógyítani képes gyümölcsök fogyasztásáról, egy újabb kifogás az egészségügyi kutatás és az orvostudomány

számára azért, mert fogalmuk sincs arról, hogy mi okozza a krónikus betegségeket. Kérlek, ne hagyd, hogy megfosszon téged és a gyermekeidet mindattól, amire a gyógyuláshoz szükségetek van.

ALMABORECET

Az almaborecet nagy figyelmet kap manapság, mint olyasmi, ami jó a gyomornak és az emésztőrendszernek. A belek esetében úgy vélik, hogy lúgosít, csillapítja a gyomorégést és enyhíti a puffadást. Még ennél is híresebb azonban arról, hogy megtisztítja a májat és az epehólyagot.

Az alma önmagában csoda. Elképesztő hatást gyakorol az emésztésre - összegyűjti és eltávolítja a baktériumokat, parazitákat, vírusokat és penészt az egész bélrendszerből. Stabilan lúgos környezetet teremt bárhol, ahol szükséges. A vastagbél divertikulitisz gyógyulását is elősegíti, valamint mérsékli a gyomor és a bélrendszer gyulladását. Az alma rendkívüli módon tisztítja és gyógyítja az epehólyagot és a májat. Az üledék óvatos kivonásával nemcsak méregteleníti ezeket a szerveket, hanem az epekövek feloldását is elősegíti. De ugye látod, hogy az almáról beszélek, nem az almaborecetről? Az almabor is nagyon jótékony hatású az összes felsorolt problémára, de nem az almaborecef/ Az almai szintén kiváló a felsoroltakra, de nem az almaborecet. Az almamártás is csodás, az almaborecet azonban nem. Az almaborecet nem lúgosít, és nem is tisztítja meg a szervezeted - az alma igen!

Ugye te is ismered a mondást, hogy „jó és rossz kéz a kézben jár”? Általában azt értjük ezen, hogy az élet jó dolgainak megvannak az árnyoldalai is. És akármilyen rossz érjen is bennünket, mindig társul hozzá elég jó, ami elviselhetővé teszi. Fele-fele arányban, adni vagy kapni stílusban, vagy remélhetőleg a jó még akár felül is múlhatja a rosszat. Ezért pozitív néha ez a nézőpont: bármi rossz jöjjön is a jóval, rendszerint legalább egyenlőre jön ki az egyenlet. Az almaborecetben van egy kevés jó, nagyon sok rossz, és a végeredmény nem ötven-ötven. A jó az aminosavakból, az ásványokból, nyomelemekből, fitokemikáliákból és az almában található más tápanyagokból származik - ha az ecetet megfelelően erjesztették és tárolták, és meghagyták benne az élő mikroorganizmusokat. Ekkor legalább szolgáltató némi tápanyagot, noha az

élő mikroorganizmusok nem sokáig maradnak élők azután, hogy bekerülnek a gyomorba. Még a leggyengébb sósav is elpusztítja őket.

Ha imádod az ecetet, akkor az almaborecet a legegészségesebb választás.

Ha képtelen vagy megenni a salátát ecet nélkül, akkor az almaborecetet válaszd! Mégsem vagyok az almaborecet híve, noha tudom, hogy az összes ecet közül ez a legjobb, és imádom az almát azért, amit értünk tesz. Ugyanaz a problémám az almaborecettel, mint mindenki másnak az ecettel, akár tudnak róla, akár nem: mert ha létezik valami, amit a májunk utál, az ecet az! Ha a májad beszélni tudna, világgá kürtölné a neheztelését. Ugyanannyira gyűlöli az ecetet, mint az alkoholt. Az alkohol esetében lassan ittas és működésképtelen lesz. Az ecet másképp nehezíti a dolgát. Az oxigénért küzdő májsejtek megpróbálnak teljesíteni és egyensúlyban maradni - az ecet ugyanis éjszakai tolvaj módjára lopja el az oxigént a véráramból és a májból.

Úgy tűnik, az almaborecet néhány embernél meggyógyítja a torokfájást, ám ehhez hozzá kell tennünk, hogy sokkal több embernek gyullad be a torka tőle. Néhány ember puffadását enyhíti az almaborecet, ám ennél sokkal többen okoz puffadást. Néhánynál csillapítja a gyomorégést, sokaknál pedig minden idők legborzalmasabb refluxát idézi elő. Van, akinek enyhíti az epehólyag-fájdalmait, ám sokaknál igen erős epegörcsöket okoz. A rossz túlszárnyalja a jót, amikor úgy tűnik, hogy az almaborecet segít valamilyen problémát. Mégpedig azért, mert a látótéren kívül a máj fizeti meg az árát.

Amikor ecetet fogyasztunk, lényegében az történik, hogy a májnak harcolnia kell, hogy ne legyen úgy megsavanyítva, mint az uborka. A savanyúsághoz só és ecet kell. A nyers, organikus almaborecet nagy valószínűséggel nem tartalmaz hozzáadott nátriumot. Az ecethez azonban mégis só kerül, amikor az almaborecet belép a véráramba és a májba. A túlélésünk érdekében mindnyájunknak szüksége van egy bizonyos szintű nátriumra a vérben, így a vérünk enyhén sós, mint ahogy az élő óceán is. (A nátrium egy része ismeretlen utakon kerül a szervezetünkbe, többek között a megfelelő ételek, például a zeller fogyasztásából nyert ásványi mikronyomelemlétsókkal.) A máj is raktároz egy bizonyos mennyiségű nátriumot; az egyik kémiai funkciója pont az,

hogy szükség esetén nátriumot bocsát ki, amellyel biztosítja a véráram megfelelő nátriumszintjét. Így hát, még ha nem eszel is sót az ecettel, elég található belőle a szervekben, mirigyekben és a vérben ahhoz, hogy összekeveredjen az elfogyasztott ecettel. Az ecet-nátrium reakció eredménye pedig a pácoió-sava-nyító folyamat.

Lehetne azzal érvelni, hogy ez nem az a típusú savanyítás, amelyet akkor végzünk, amikor zöldséget konzerválunk dunsztosüvegben, hogy az egész télen elálljon. Ez mégis egyfajta savanyítás, csak belsőleg történik. Egyetlen borecettel meghintett saláta elfogyasztása nem a legrosszabb dolog, ami a májaddal történhet. A sok kicsi azonban sokra mehet. Ha atmosáshoz vagy öblítéshez használsz almaborecetet, esetleg napi több evőkanállal elfogyasztasz belőle, mert az állítólag jó, hosszú távon a májad sínyli meg a beavatkozást, és végül megbosszulja magát.

Az ecetesítés előtt az alma természetes lúgosító. Amikor megeszel egy almát, az lúgosabbá teszi a gyomrod és a bélrendszeredet, mégpedig anélkül, hogy megzavarná a gyomor semlegesítő zónáját; tehát azt a helyet, ahol kiegyensúlyoz minden bekerülő dolgot, mielőtt azok továbbhaladnának a patkóbélbe és az emésztőrendszer további részeibe. (A gyomrod egyszerre lehet lúgos, és tartalmazhat egy nagyon erős sósav-elegyet; a gyomor nem egyetlen környezet.) Az almát várja a gyomor. Az alma volt az első gyümölcsök egyike, amelyet az emberiség ételként megkapott. Erős, megérdemelt jutalom a máj számára. Dolgoztál valaha teljes erőbedobással akár egy projekten, feladaton, jótékony cselekedeten vagy csupán azért, hogy ne csapjanak össze a fejed felett a hullámok, és megjutalmaztad magad utána olyasvalamivel, amit imádsz? Talán kivettél egy szabadnapot, leugrottál a tengerpartra vagy nagyot sétáltál a parkban. Az alma a máj nagy jutalma az összes elvégzett munkájáért.

Az almával ellentétben az almaborecet (mint minden más ecet) rendkívül savasán érkezik a gyomorba. A májnak ezt azonnal meg kell állítania, ezért minden tartalékát latba veti, hogy lúgosítsa, de legalábbis semlegesítse. Az almaborecet azonban felveszi a kesztyűt, és annyira erős a savas természete, hogy a gyomor sokszor elveszíti a csatát. A beleid lúgosítása helyett pont annak ellenkezője történik. Meggyengíti a sósavat, lebontja a gyomoredveket és továbbra is savas állapotban indul

el a bélrendszerbe. Lényegében erőszakot követ el a gyomrod és a beleid ellen. Eleinte, ahogy az ecet végigkúszik a csőhálózaton, a máj némileg hisztérikussá válik. Nem sokkal később gyors acidózissokkot kap. Noha a jelenség ideiglenes, mégis elég hosszú ahhoz, hogy megdermessze a májad; mint amikor egy barátod pofon vág, hogy kizökkentsen abból az állapotból, amit hisztériás rohamnak vél.

Rossz lenne hát az almaborecet? Nem. Ennél sokkal rosszabb dolgok is vannak. Íme, egy fontos pont: az almaborecet távolról sem májtisztító vagy béltonizáló hatású. Nem csodaétel. Az almaszdsz a gyógyító csodaszer a májnak és az epehólyagnak. Az almaborecet? A többi ecettel együtt inzultus a májnak. Tudom, hogy erős odakint az erjesztett ételek mozgalma, és sokan nagyon szeretik a pácolt élelmiszereket. Az igazságnak azonban ebben az esetben semmi köze ahhoz, hogy mit szeretünk. Hanem sokkal inkább ahhoz van köze, hogy mit szeretne a májad. A májnak szükségletei vannak. Írsz napi teendőlistát? „Meg kell tennem ezt”, „Be kell szereznem azt”, „Haza kell hoznom am azt”. Nos, a májnak is van szükségletlistája, és az erjesztett ételek, az almaborecet vagy bármilyen más ecet nincs rajta. Mint ahogy a máj raktároz, mi is sok mindent összegyűjtünk az életünk során. Annak érdekében, hogy ne zsúfolódjanak túl a szekrényeink, megpróbáljuk még azelőtt szelektálni a dolgokat, mielőtt egyáltalán bekerülhetnének az otthonunkba: „Pillanatnyilag nincs szükségem korcsolyára”; „Rengeteg strandlepedőm van, nincs szükségem még egyre”; „Nem, köszönöm, van már elektromos fogkefém”; „Nem akarom azt az illatos gyertyát. De azért koszi”. Ha a májad dönthetne, ő sem kérne az almaborecetből. Nincs rá szüksége.

Az almaborecet népszerűsége láttán az embereknek legalább eszükbe jut az alma. Ha a májad beszélni tudna, minden látogatás a bioboltba egyfajta találós kérdéses játékhoz lenne hasonló. Amikor végigsétálnál az almaborecetes soron, így duruzsolna a füledbe: „Közel jársz, meleg, meleg, ott az alma szó a palackon. Ez a rész helyes...” Amikor azonban a kezedbe vennéd a palackot, belevisítana a füledbe: „Nem! Közel jársz, de nem talált. Próbáld újra!” Amikor pedig elsétálsz a zöldségek mellől és a trendi, magas zsírtartalmú étrended miatt észre sem veszed a gyümölcsöket, elkezdene kiabálni: „Állj meg! Állj meg! Tedd a kosárba

azokat az almákat!” Az erjesztést leszámítva az alma minden formájában a jólléted igazi csodája és erőműje.

Mindent elmondtam... Ha továbbra is szeretnél némi almaborecetet fogyasztani, rendben. Minden ecet közül ez a legjobb. Ha igazán erre vágysz, nem lesz semmi gond, ha időnként öntetként használod valamely különleges recepthez. Sokan amúgy sem fogyasztanak belőle sokat, és ételízesítőként sok másnál egészségesebb. Az almának köszönhetően fontos tápanyagokat tartalmaz. Ami azonban azt illeti, hogy a nagy mennyiségben fogyasztott almaborecet tisztítja a májat, az egy mítosz. Ha a májadat szeretnéd meggyógyítani, hagyd el az almaborecet-ivást, és nyúlj inkább néhány természetes alma után.

KÁVÉBEÖNTÉS

A kávé beöntés népszerű, régóta ismert májgyógyító eljárás, amit gyakran alkalmaznak hasnyálmirigy-, vastagbél- és más ráktípusoknál, valamint általános alternatív gyógymódként szinte bármely betegségre¹

A kávé beöntést még egészséges embereknél is népszerűsítik a jóllét fenntartására. Ma már nem csupán az alternatív gyógyászat egy eszköze; a népszerűsége miatt a hagyományos gyógyászatban is elterjedt. A kávé beöntés elméletileg megtisztítja a májat a toxi-noktól, és elősegíti a test gyógyulását. Tökéletesen alátámasztott állítás. A máj méregtelenítése elősegíti a gyógyulást.

És itt kezdődnek a gondok: a kávé erős, éles, rendkívül savas, dehidratáló és nagymértékben érösszehúzó, túlin-gerlő hatású. Lényegében kábítószer. Emlékezz: függővé válhatsz tőle, és részben ez az oka annak, hogy miért ragaszkodnak hozzá az emberek mint gyógyító beöntéstonikhoz. A kávé jelentette kihívásokkal meg lehet birkózni, ha valaki szeret napi egy csészényit meginni belőle. A gyomorba kerülő kávé teljesen más történet, mint a vastagbélbe beöntésen keresztül bekerülő kávé. A gyomrunk úgy van tervezve, hogy képes legyen megbirkózni ezzel a főzettel. Talán nem a legideálisabb. A kávé képes megváltoztatni a gyomor környezetét - a pH-értékét és sósavszintjét noha ez rendben lehet azoknál, akik bírják. A neurológiai eredetű tünetektől, betegségektől szenvedők - ilyen lehet

például a szorongás, a remegés, a bizsergés, az érzéketlenség, a ködös agy, a különféle fájdalomok, az álmatlanság, a nyugtalan láb szindróma - idegrendszerét izgathatja. Az ezektől a tünetektől szenvedők, valamint a gyenge gyomrúak - idetartoznak a refluxproblémák, a hasnyálmirigy- és az epehólyag-problémák, az olyan emésztőrendszeri betegségek mint a Crohn-betegség, az IBS és a colitis ulcerosa -felismerték már, hogy jobban járnak, ha távol tartják magukat a kávétól. A felsorolt problémáktól nem szenvedők kiélvezhetik a kávéfogyasztás élményét, mert a gyomruk első védelmi vonalként képes felfogni az általa okozott csapásokat.

A kávé útjának egyedül a gyomron keresztül szabadna vezetnie. Az ottani környezet kontrollált, beépített védelmi rendszere megvédi téged. Amikor a kinti világból valamilyen anyag érkezik a gyomorba, megszólalnak a vészcsengők, és felkészítik a hasnyálmirigyedet, a májadat és a bélcsatornádat a feladatra. Függetlenül attól, hogy egy doboz üdítő, egy pohár tej, az étteremben összeszedett parazita vagy egy csésze kávé kerül a gyomrodba, megfelelően kerül sor az elosztására, így amikor a véráramba kerül, már részben hatástalanított. A gyomor csodálatos képességeinek egyike az, hogy képes kiegyensúlyozni és semlegesíteni bármit, ami belekerül. Mint egy tengeralattjáró a tested óceánjának mélyén, az elsődleges célja, hogy a rendszerét érintetlenül tartsa. Mindennek nyugodtnak, higgadtnak, összeszedettnek és szervezettnek kell lennie, különben szerencsétlenség következik be. Amikor azonban a végbélen keresztül kerül a bélrendszerbe bármilyen étel, ital vagy folyadék, orvosság, parazita vagy baktérium, legyen az jó vagy rossz, a gyomor védelmi rendszere nem alkalmazható. Ha a bekerülő anyag gyengéd és enyhe, akkor nem jelent veszélyt. Az olyan erős szubsztancia, mint a kávé, azonban már egy teljesen más történet. A kávé savas természete és idegrendszer-zaklató hatása túl erős ahhoz, hogy a vastagbél egyedül megbirkózhasson vele.

És amikor egy ennyire erős vagy toxikus anyag érkezik ezen az úton - amikor nem megy keresztül a gyomor által felállított ellenőrzőpontokon -, a máj rendkívül sebezhetővé válik, bármiről legyen is szó. A máj számára olyan a gyomor, mint egy jó barát, aki mindig ott áll a háta mögött. A gyomor tudja, hogy a máj az ő érdekeit is szolgálja, ezért kölcsönös, családszerű kapcsolatot ápolnak maguk között. A máj nem arra született,

hogy a közvetlen fenyegetéseket vagy csapásokat kezelje. Ha mégis sor kerül egyre, védekezésül azonnal adrenalinkibocsátásra mozgósítja a mellékveséket, noha a máj utálja a sok adrenalint, mert neki kell felszívnia, hogy megvédhessen téged. Ebben a helyzetben mégis úgy veti be az adrenalint, mint egy lőfegyverrel és bajonettel felfegyverzett szárazföldi hadsereget.

A kávébeöntés Ilyen adrenalinlöketeket vált ki. A tábornok - a májad - által kivezényelt adrenalinnak az a feladata, hogy figyelmeztesse a szívet a potenciális problémára. Talán szélsőségesnek hangzik mindez. Olyan ártalmatlannak tűnik a kávébeöntés. Logikusan nem tűnik fenyegetőnek; hanem inkább biztonságos eljárásnak. A hagyományos orvoslás számos igazán, valóban veszélyes és nem biztonságos eljárásával összehasonlítva a kávébeöntés enyhe beavatkozásnak tűnhet. Ezt a becslést azonban csak az elménk végzi. Odalent a máj fogja fel a löketeket, a máj pedig problémásnak érzékeli a kávébeöntést.

A folyamatban egy másik adrenalinlöket is megjelenik, amit maga a koffein vagy a kávé okoz. Amikor a kávé nem a szokásos gyomorpatkóbél-vékonybél útvonalat követi - amely a koffeint helyesen és megfelelően a létező leggyengédebb módon továbbítja; tehát már erőtllenül érkezne a véráramba, ekképpen a szívedet nem inzultálja a koffein -, hanem a végbélen keresztül lép be az emésztőrendszerbe, a mellékveséket egy másik ok lépteti működésbe. Mégpedig az a tény, hogy a koffein maga is nagy zsivány. Azonnal megtalálja a véráramba vezető utat, ahol nincs sósav, bármilyen más gyomornedv vagy epe, amely lelassíthatná a tombolását.

Az érzékeny idegrendszerrel vagy mellékvese-problémával élőknek tudatosítaniuk kell mindezt. Amúgy is ők azok, akik többnyire nem bírják a koffeint. Biztos vagyok abban, hogy sok szorongással élő ember nem is tudja, hogy a kávé ront az állapotán, így hát gyakran ott sorakoznak a kávézóban, megrendelik a kedvenc főzetüket és mindemellett nyugtatót szednek. Mások tudják, hogy a kávé a szakadék peremére löki őket. Bármelyik csoportba tartozzon is valaki, a kávébeöntés felerősítheti a szorongást és a hasonló tüneteket. A gyakorló orvosoknak - szerető, törődő szakemberek, akiket nem szabad hibáztatni ezért - azt tanítják,

hogy ezek a tünetek a méreg-telenítési folyamatot jelzik. Valójában az adrenalin és a kávébeöntésből származó koffein túlságosan megterheli a testet, mert az emésztőrendszer gyakorlatilag a második központi idegrendszerünk.

Ha még mindig bizonytalankodsz... Mindent félretéve tegyük fel a kérdést: a kávébeöntés valóban megtisztítja a májat? A válasz az, hogy noha a kávébeöntés kikényszeríthet némi tisztulást, egyidejűleg bumerángthatás is bekövetkezik. A májból kikerülő mérgek nem mosódnak ki a testből, hanem végül visszakerülnek a májba, mert nem biztonságosan ürültek ki onnan; a máj kémiai vegyületeket küld a véráramba, hogy megpróbálja a lehető legtöbb elszökött toxint felkutatni és begyűjteni. A célja az agyad és a szíved védelme. A máj által berendelt és a koffein által kiváltott adrenalin gyorsan cirkulál a testben, majd a máj azt is felszívja. Tehát a kávébeöntés után toxikusabb lesz, mint amilyen előtte volt.

A máj nem szereti, ha erőszakkal tisztítják, így hát, amikor a kávé közvetlenül a vastagbélbe kerül, előfordulhat, hogy a máj szinte működésképtelenné dermed. Rövid időre tartalék üzemmódba kapcsol, hogy néhány másodperc vagy perc alatt felkészítse magát a maximális kapacitásra, amikor viszont turbó üzemmódban kell majd küzdenie az adrenalin és a mérgek támadása ellen.

A beöntés nagyfokú méregtelenítést eredményezhet, ha kávé helyett némi friss citromot facsarsz a beöntésoldatba (ami lehet desztillált víz vagy fordított ozmózisos víz). A desztillált és a fordított ozmózisos víz nem tartalmaz ásványi anyagokat, a beöntés során azonban kivezetik a tisztátalanságokat, a friss citromlé pedig hatékonyabbá teszi a vizet. Ez a beöntéstípus hatékonyabb a kávé-beöntésnél, mert a máj nem sikolt adrenalinért, és nincs jelen koffein sem, amely még több adrenalin kibocsátását eredményezné. Ha nem lelkesedsz a beöntésekért, akkor felejtse el nyugodtan. Nincs rá szükséged.

CÉKLA

Régóta a köztudatban él az az elképzelés, hogy a májnak céklára van szüksége. Májgyógyító, vérképző ételnek tartják. Tényleg jó nekünk a

cékla? Igen, valóban erősen gyógyító étel, és valóban elősegíti egy kicsit a máj megtisztulását és gyógyulását - ha organikus és garantáltan nem génkezelt (GMO), amit a keresztbeporzás mellett nehéz manapság találni. A GMO-kezelés problematikusá tette az olyan gabonákat, mint például a kukorica, és ugyanezt történt a céklával is, amelyet a cukortartalmáért, konzerválásra és ipari festék gyártására termelnek. A keresztbeporzás akkora problémává nőtte ki magát, hogy még a friss, fogyasztásra termelt organikus céklaféléket >s már mag állapotban beszennyezheti. De nem ez az elsődleges oka annak, hogy egészségügyi okokból elhagyjuk a céklafogyasztást. Az elsődleges ok az, hogy ennél sokkal hatékonyabb eszközök is a rendelkezésedre állnak. Például a vörös pitaja, amit sárkánygyümölcsnek is neveznek - az élelmiszerboltok fagyasztott árusoraiban turmixcsomagban találod meg, vagy tiszta, porított formában. Sokkal erősebb a gyógyító és vérképző hatása, mint bármilyen céklának. Végül is ha erőfeszítést teszel azért, hogy egy speciális cél érdekében egyél valamit, akkor nem szeretnéd tudni, hogy mi a legjobb neked? A vad áfonya is sokkal jobban tisztítja a májat a céklánál, csakúgy, mint a spárga és a kelbimbó. Még az alma is mérföldekkel veri a céklát. Nem kell lemondanod a cékláról, ha szereted. Csak tudd, hogy nem a májadért eszed. Az organikus, nem génkezelt cékla egy sor nyomelemet, vitamint, anti-oxidánst és más fitokemikáliát kínál, valamint glükózt - mindez átfogó energizáló és gyógyító hatást nyújt az egész testnek. (Tartózkodj viszont a GMO-céklától; ártalmas!)

Ugyanakkor tudnod kell valamiről. Minden autónak négy kereke van, egy motorja, és vezethető. De választanál magadnak régi darabot? Vagy olyat, ami kevesebb kilométert futott, jobbak a fékei, működnek a légzsákjai és megtalálhatók benne a napjainkban már elvárt kényelmi felszerelések. Vennél olyat, amelyben nincs klíma és automata ablakemelő? Nem, hacsak az lenne az egyetlen megvásárolható autó, vagy hacsak nem vagy veteránautó-gyűjtő - a cékla pedig nem a klasszikus gépkocsi megfelelője. A végső klasszikus szépség az alma lenne. Így hát, ha a májadat szeretnéd meggyógyítani, miért nem választod inkább a csodálatos almát, amelynek pektinjei messze felülmúlják a cékla előnyeit? Ha pedig egy felturbózott modellre vágysz - ha a céklát a gazdag színei miatt fogyasztod miért nem választod inkább a vörös pitaja vagy a vad áfonya turbótöltetű pigmentjeit? Az a tény, hogy a cékla vörös, a véred

is vörös, a májad pedig vöröses, önmagában még nem elég indok arra, hogy a májad gyógyulásáért céklát egyél. A pitajában és a vad áfonyában lévő csodálatos, még felfedezésre váró antioxidánsok nyerne. Mint ahogy a spárga és a kelbimbó vér-, nyirok- és májtisztító kvalitásai is; az igazi májgyógyításkor semmi nem veheti fel velük a versenyt. Ha szereted a kertedben termő céklát, akkor hajrá! A saját céklának vannak gyógyhatásai - amikor kiásod őket a földből, leporolod róluk a piszkot, előkészíted, majd megeszed. Még valami inherensen fenséges hatása is van ennek a folyamatnak.

Most, hogy már jobban érted, hol helyezkedik el a cékla a gyógyító ételek nagy rendszerében, teljesen tájékozott lettél, mint ahogy biztosan az autóvásárlást is szereted teljes tájékozottsággal elvégezni. Végző soron rajtad áll a választás - csak bizonyos számú fogást fogyaszthatsz már el ebben az életben. Te döntöd el, hogy miből állítod össze azokat.

LÚGOS VÍZ

A lúgos vizet néhány éve már az egészségmegőrzés alapvető elemének hirdetik. Néhány szakértő egyenesen azt állítja, hogy a pH 9,5-ös víz elégíti ki leginkább a szükségleteinket. Valóban? Milyen szükségleteket? Az ember készítette emésztési elmélet szükségleteit? Vagy a palackozott vízipar egyes szereplőinek szükségleteit, hogy megelőzhessék a versenytársaikat? Vagy a saját mentális szükségleteinket, hogy tegyünk valamit az egészségünkért?

És mi lesz a máj szükségleteivel? Azokról mindig megfeledezünk. Adjuk meg hát a májunknak azt, ami jár neki! Mire van a májnak szüksége? Az egyre magasabb pH-értékű víz vagy az ionizált víz megtisztítja a májunkat? Nem. Sajnálom, hogy ezt kell mondanom, de nem.

Nem ellenzem a nagyon lúgos vagy az ionizált víz kis adagos fogyasztását, mert egyvalami biztos: az a víz nagy valószínűséggel tiszta lesz. Hacsak nem természetes ízesítővel dúsított olcsó, palackozott csapvizet iszol, vagy olcsó, ipari szinten előállított vitaminokkal és elektrolittal (lényegében olcsó asztali sóval) kiegészített, majd puccos címkével ellátott sportitalnak nevezett valamit. De ne hidd, hogy a lúgos

víz ellen beszélek! Sok vízmárka palackozói a szívüket is beleteszik a termékükbe, vagy legalábbis korábban beletették. Találni odakint néhány nagyszerű, jó minőségű víztisztító és ionizáló rendszert és néhány nagyszerű, kiváló minőségű palackozottvíz-márkát. Ennyi elég is.

Most azonban a májunktól van szó. Gyakran láttam és hallottam, hogy vannak, akik erősen lúgos vízzel akarják meggyógyítani a májukat. Az a helyzet, hogy amikor nagyon-nagyon lúgos víz kerül a gyomorba, történik valami, amiről az egészségügyi kutatás és az orvostudomány, az orvosi közösségek és a lúgos vizet előállító ipar nem tud. Lényegében a következőről van szó: Semmilyen folyadéknak nem lenne szabad elhagynia a gyomrot kiegyensúlyozás, kiegyenlítés, semlegesítés, lebontás és újbóli összeállítás nélkül. A gyomor szétszereli, majd összerakja és újrakonstruálja, mielőtt megkezdene az útját a bélcsatornán keresztül, majd a véráram folyójában sodródna a máj felé. Többször is megemlítettem már, hogy még évszázadok múlva sem fogjuk érteni, hogy mi történik az étellel és a folyadékkal, miután a gyomorba kerülnek. Noha tudást színlelünk, a felét sem értjük.

A máj a legjobb barátod, és sajnós azt kell mondanom, hogy nem te vagy az elsődleges védelmi vonala. Noha a máj a legjobb barátunk, neki nem mi vagyunk a legjobb barátai. Emberi fajként megmutattuk, hogy mi dirigálunk. Azt esszük, amit akarunk, azt teszünk, amit akarunk, akár jó az a testünknek, akár nem. Egy nap mindnyájunknak fel kell ismerni, hogy mi jó a májunktól számára, meg kell bízunk benne, és megpróbálni a legjobb barátjává válni, még akkor is, ha a májunktól egyelőre nem bízunk bennünk - mivel az emberi máj nem bíz az emberi elmében, legalábbis nem feltétlenül. Évszázadok óta romboljuk a máj bizalmát, és a saját életünkben is megroppantottuk már. Ki kell érdemelnünk a máj tiszteletét. A gyomor az, akiben a máj megbíz; a gyomor a legjobb barátja.

Amikor rendkívül lúgos víz kerül a gyomorba, az kénytelen mindent eldobni. Fel tudsz idézni egy olyan alkalmat, amikor csapot-papot félbehagyva kellett nagy erőfeszítést tenned - talán valamilyen telefonhívás vagy egy váratlan határidő miatt, vagy mert késésben voltál a megbeszélésről, esetleg nem ébredtél fel a telefonod

ébresztőjére? Ebbe a helyzetbe kerül a gyomrod, amikor arra kell összpontosítania, hogy a rendkívül lúgos vizet megfelelő pH-értékre hozza le, mielőtt bármire felhasználná. Jónak vélt dolgokat teszünk a gyomrunkba, majd a gyomrunk kiigazítja azokat arra a dologra, amelyre valójában szükségünk van. Ugyanígy kell korrigálnia akkor is, ha savas vizet iszunk. A csapvíz elég savas, mint ahogy a némely víztározóból származó víz is, amit csupán megszűrtek palackozás előtt. Bármilyen irányú legyen is az egyensúly-eltolódás, még ha csak sima vízről van is szó, a gyomor energiát, tartalékokat, a hétsavas elegyét, hasnyaimirigy-erőt és enzimeket vet be annak érdekében, hogy megváltoztassa a víz struktúráját, és olyan helyre szállítsa el, ahonnan biztonságosan és a legjobb eredménnyel továbbíthatja a test többi része felé.

Mi köze van mindennek a májhoz? Először is, ha valaki nagy mennyiségben és egyszerre fogyaszt magas pH-értékű, ionizált, lúgos vizet, akkor a gyomrának jó eséllyel félre kell tenni más feladatait. Nem tud egyszerre sok vizet felfogni, legalábbis nem elég ideig ahhoz, hogy helyrehozza és újrarendezze a zűrzavart. Ugyanez történik az egyszeri, nagy mennyiségű savas víz fogyasztásakor is. A gyomor kénytelen kiengedni a zsílipkapuin mindkét típusú vizet, különösen akkor, ha az érintett bélproblémákkal is küzd - az alacsony sósavszint és a májprobléma bélprobléma is egyben. Így amikor megindul az áradat, a májat a szervezet cselekvésre szólítja fel. Nem hibáztatja ezért a gyomrot; pontosan tudja, hogy ki a felelős. Az emésztőrendszer segítségével a máj a megszokottól eltérő minőségű epét bocsát ki, nem azt, amely elsősorban a zsír lebontására szakosodott. Ez az epe csapdába ejti a vizet a belekben, és mindaddig ott tartja, amíg annyira fel nem emelte a savasság szintjét, vagy annyira le nem csökkentette a lúgosság mértékét, hogy a pH-érték elfogadhatóvá nem válik. Íme, a máj egyik újabb felfedezésre váró kémiai funkciója.

Ez a különleges epefolyadék ásványi anyagokat, enzimeket és összetett hormonmolekulákat tartalmaz, amelyet a máj egy kémiai vegyülettel együtt már régóta tárol, mégpedig ragacsos, nyákszerű állagban. A máj csak a tartalékai felhasználása árán képes előállítani ezt az epét, és az előállítás ára a lelassulás, amely nem segít sem neki, sem a gyomornak, noha neked

segít túlélni a tudatlanságból elkövetett hibát. A plusz munka azt is jelenti egyben, hogy a májad nem tud annyi energiát szentelni a tisztításnak, amíg az erőforrásait a víz semlegesítésére fordítja.

Mindez azonban nem jelenti azt, hogy nem élvezheted a rendkívül lúgos víz előnyeit. Nem jelenti azt, hogy a lúgos víz toxikus vagy rossz lenne. Ha ízlik és hiszel benne, akkor támogatlak a döntésedben. Eljátszhatsz az ionizáló gépeddel és létrehozatsz lúgos vizet, ha úgy érzed, hogy igazi gyógyerőt hordoz magában. Csak tudd, hogy a májadat sem megtisztítani, sem meggyógyítani nem fogod vele, és ne használd nagy mennyiségben vagy rendszeres ivóvíznek! Használd gyógyszerként, nagyon kicsi mennyiségben, ami nem kényszeríti a gyomrod arra, hogy kibocsássa, mielőtt még átalakíthatná. Tanuld meg továbbá kiegyensúlyozottan használni a májad által kedvelt víztípussal, és használd ezt az elegyet tisztításra -tehát a 7,5 8,0 pH-értékű vizet. Ez a semlegesebb pH érték tökéletes a testnek, és a feldolgozása nem igényel extra tartalékokat. Nem készíti a gyomrod plusz munkára a semlegesítése, és a májadnak sem kell bevetnie a különleges epét. Megengedi a májadnak, hogy a saját dolgát végezze, és téged egészségesen tartson. Amikor állandóan rendkívül lúgos vizet fogyasztasz, az olyan, mintha állandóan megpaskolnád a májad hátát, félbeszakítanád és elterelnéd a figyelmét, miközben egy fontos projekten dolgozik. Tartsd ezt észben, és azokat a pillanatokot válaszd ki, amikor biztosan félbe akarod szakítani a májad tevékenységét. Máskülönben maradj meg a semleges víznél. Ha cseles akarsz lenni, akkor facsarj némi citromot a 7,5-8,0 pH-értékű vízbe; saját maga elvégzi az ionizáló folyamatot, a víz is jobban lúgosítja a tested, mégpedig anélkül, hogy kellemetlenségnek tennéd ki a gyomrod vagy a májadat. Ami azt illeti, még a májad megfelelő megtisztulását is elősegítetted vele.

Ezzel a tudással felvértezve sokkal közelebb kerültél ahhoz, hogy kiérdemeld a májad bizalmát. Az önkéntelen megterhelés terhétől immár szabadon exponenciálisan nőtt a gyógyító erőd.

Létezik azonban még egy májjal kapcsolatos mítosz, amelyet mindenképp érintenünk kell, hogy megkapj minden szükséges ismeretet. Ez pedig nem más, mint amit már többször is megemlítettem a könyvben: a magas

zsírtartalmú étrend. Mivel ez önmagában egy nagy téma, a következő fejezetben részletesen kitérünk rá.

1

A kávé beöntést elsősorban rákbetegeknél alkalmazzák az úgynevezett Gerson-diétában, de számtalan veszéllyel jár -a Szaklektor.

35. FEJEZET

A magas zsírtartalom trendje

A világ olyannyira cukor- és szénhidrátellenessé vált, hogy szinte lehetetlen olyan szakértőre bukkanni az egészségügy és a wellness területén, akik ne elleneznék a gyümölcsöt és a keményítőtartalmú zöldséget. Hogy juthattunk el idáig? Először is, az egészségügyi szakembereknek a legjobb étrend összeállítására irányuló sok próbálkozásával és hibájával. A feldolgozott élelmiszerek kiiktatása a legtöbb betegnél szemmel láthatóan nem szüntette meg a milliárdnyi tünetet és betegséget. Mi legyen hát a következő lépés? Mivel etessék az embereket, hogy mindeközben biztosítsák a kalóriaszükségletüket és meggyógyítsák őket, de legalábbis enyhítsék a tüneteiket? A szakemberek nem csökkenthették az étrendek fehérjetartalmát, mert ezen alapul a világ teljes orvosi modellje; legalábbis 1933 óta, különösen a nyugati kultúrákban. A fehérje továbbra is érinthetetlen téma, az étrendünk érinthetetlen része. Belénk ivódott, hogy fehérje nélkül elfogyunk, meghalunk, eltűnünk.

HOGY JUTOTTUNK IDÁIG?

Az 1930-as évek elején az élelmiszeripar szövetkezett a kormánnyal, és elkezdtek országszerte belenevelni a középiskolás gyerekekbe, majd a felsőbb éves hallgatókba a fehérjetörvényt. A tudatosság megtörhetetlen törvénye lett, olyan, mint a zokniviselés. A világ soha nem mond le a zokniviselésről. Noha bizonyos öltözetekhez és stílusokhoz néhányan talán levetik egy időre, vagy lesz egy olyan évtized, amikor kimegy a divatból, a zokni végül mindig visszakerül az emberek lábára. Ilyenek vagyunk: zoknit hordunk. A gyakorlat a hagyományban gyökerezik, mint ahogy a fehérje is a hagyományok miatt tartja magát a tradicionális és most már az alternatív orvoslásban is.

A régi alternatív gyógymódok soha nem szorgalmazták a fehérjét. A régebbi idők - például az 1920-as évek - alternatív gyógyítói nem dicsőítették a proteint a legmagasabb rendű forrásnak. A zöldségben

hittek, a gyümölcsben, a burgonyában, más keményítőtartalmú növényekben, a dió- és mogyorófélékben és a magvakban. Nem törődtek különösebben a fehérjével, mert tudták, hogy a felsorolt ételek több mint elegendő proteint tartalmaznak. A hagyományos orvoslás azonban feleségül vette a proteint, amikor beléptünk az állati húsfeldolgozás ipari korszakába. A húscsomagoló iparág a kormánnyal karöltve szerződéses üzleti döntést hozott, majd a gyógyszer-iparral egyesítették erőiket, végül pedig az egész hagyományos egészségügyi iparba belesulykoltak egy olyan döntést, amely az adott pillanatban logikusnak tűnt, és ami a pénzügyi érdekeket az emberek testi érdekei elé helyezte. Ezek a régi szerződések máig léteznek valamilyen széfbe elzárva, a nyilvánosság számára elérhetetlenül. Ezek nem aranyos, titkos aprósütemény-receptek. Hanem helyettünk, a beleegyezésünk nélkül meghozott döntések - nem volt róla szavazás, nem tudtunk róla és beleszólásunk sem lehetett a privát üzleti döntésekbe, amelyek évtizedekkel később is zűrzavart keltenek az életünkben.

Az 1970-es évekre a hagyományos orvosvilágban tudatosult az a tény, hogy a túl sok zsír ártalmas. Ez az ébredés valójában pozitív fejlemény volt, mert ráébredtek arra, hogy a túl sok zsír árt a szívnek - a felfedezést mégsem sikerült megfelelően átültetni a gyakorlatba, ezért a fejlődési potenciál szertefoszlott. Értelmetlen alacsony zsírtartalmú trendbe torkollott. Mégpedig azért, mert az akkori „alacsony zsírtartalmú” étrendekben valójában rengeteg volt a zsír. Ezek a diéták mindenféle állati fehérjét beiktattak, köztük húst is, miközben az avokádó, az olívaolaj, a kókuszdió, az olajak, a magvak és a dió-, mogyorófélék elhagyásával azt az illúziót keltették, hogy kevés bennük a zsír. Ezeket a növényeket gyakorlatilag tiltólistára tették. Különösen a kókuszdiót és az avokádót tekintették mérgezőnek, és rendkívül felelőtlennek bélyegezték meg azt az orvost, aki efféléket javasolt a pácienseinek. Az üzletek polcain megtöltötték az „alacsony zsírtartalmú” és a „zsírmentes” termékek. Valójában nem voltak egészséges élelmiszerek, és csupán a nevükben alacsony zsírtartalmúak vagy zsírmentesek. Az emberek diadalittasan azt hitték, hogy elkerülik a csokoládétorta zsírját és cukrát, csak éppen zsírral teli állati fehérjét kaptak helyette cserébe.

Az a figyelmen kívül hagyott hiba, amitől ezek minden idők legmagasabb zsírtartalmú étrendjei lettek, ma is hiba - nem ismerték fel ugyanis, hogy az állati fehérje automatikusan egyenlő a zsírral. Elfordulunk attól a valóságtól, hogy az állati fehérje zsírt tartalmaz, és ez volt az 1930-as évek első felében kialakuló trend eredeti célja is. Ez volt a mesterterv: koncentráljunk a fehérjére, és mellőzzük a zsírtartalmat - bevált! Amikor gyerekkorodban azt látod a szüleidtől és a nagy-szüleidtől, hogy a fehérje a legfontosabb, olyan elvet kapsz, amely elől nem menekülhetsz. A fehérje szó valahogy megfertőz bennünket, mintha zombi harapott volna belénk, és ettől mi is zombivá váltunk volna.

Így hát az 1970-es évek elején az emberek felvásárolták az üzletek alacsony zsírtartalmú és zsírmentes termékeit, amivel a korábbi fehérjemennyiség kétszeresét vagy háromszorosát vitték a szervezetükbe. Mindezt úgy, hogy kizárták a régi természetgyógyászat által javasolt egészséges zsírokat - az avokádót, a kókuszdiót, a dió-, mogyorófélét, a magvakat és az olívát. Ugyanakkor alacsonyan tartották a szénhidrátfogyasztásukat, és mindenáron elkerülték a cukrot, noha egy más úton mégis feltöltötték vele a szervezetüket: az alkohollal. Az 1970-es évek elején a virágkorát élte az alkohol-fogyasztás. Az emberek a szénhidrátmentes diétákkal kiéhezítették a szervezetüket, erre érzelmileg reagáltak, és valahogy be kellett szerezni a szükséges cukormennyiséget. A folyamat hasonlít napjaink trendi magas zsír- és protein, ám alacsony szénhidrát-tartalmú diétáihoz. Az emberek ragaszkodnak a borukhoz vagy más alkoholtartalmú italaikhoz, ha pedig mégsem, akkor cukorfalási rohamaik vannak, mert hiányos az étrendjük. Az 1970-es évek „alacsony zsírtartalmú” étrendjei a helyes gondolat kezdeti megvalósítási hibáinak csak az egyikét jelentették. Jó szándékkal dolgozták ki azokat, mert a szakemberek rájöttek, hogy a sok zsír nem tesz jót nekünk, ám teljesen félre-siklott az elképzelésük - mert kifelejtették a kirakó egy darabját; mégpedig az 1930-as évek érdekházasságát, amely belénk nevelte a proteintörvényt. Így hát, noha az 1970-es évek megfigyelői jó felismerést tettek azzal, hogy az embereket a magas zsírtartalmú ételek betegítik meg, a probléma orvoslására tett kísérlet azonnal kudarcba fulladt, és senki nem ismerte fel, hogy a fehérjetörvény miatt. Napjaink étrendjei kissé másként ugyan, de továbbviszik ezeket a jó szándékú hibákat. Ezt fogjuk közelebbről megvizsgálni a következő oldalakon.

NAPJAINK HIBRID ÉTRENDJEI

Diéták és ételhitrendszerek tömkelegé hemzsegek odakint, amelyeket újra és újra átneveznek, hogy újracsomagolhassák ugyanazt a koncepciót: a magas fehérje-és alacsony szénhidrát-tartalmú étrendet. Új névvel - nevezzük például autoimmun diétának - új felfedezésnek tűnik. Nem az. Csak egy újabb szénhidrát- és cukorelles, rendkívül magas zsírtartalmú étkezési terv - még akkor is, ha „sovány” fehérjét tartalmaz. Az utóbbi időben néhány ilyen újracsomagolt étrend büszkén hirdeti a sok zsírt, mintha a magas zsírtartalom jót tenne nekünk. Ezek mindössze az 1970-es, '80-as és '90-es évek eredeti magas fehérjetartalmú étrendjeinek modernizált változatai. Napjaink magas fehérjetartalmú diétái több zöld leveles zöldséget tartalmaznak, több zöld turmixot, időnként pedig megengednek egy-egy zöld almát és némi egészséges bogyós gyümölcsöt is. Támogatják a sok saláta és más zöldségek fogyasztását. Az emberek azért szenvedtek többet a kezdeti alacsony szénhidrát-, magas protein-és „alacsony zsírtartalmú” étrendektől, mert azok nem tartalmazták ezeket a fontos gyógyító növényeket.

Az orvosok megfigyelték, hogy a standard étrendekkel felhagyó betegek tünetei sokszor enyhülnek. „Heuréka! Aranyat találtunk!” - vélik a dietetikusok. Előfordul, hogy elhalványulnak a régóta fennálló tünetek, néha a rövid távon jelentkezők is, és noha vannak olyan betegek is, akik semmilyen változást nem tapasztalnak, mi több, talán az egészségi állapotuk is romlik, úgy tűnt, korlátok bomlottak le a világ orvoslásában - mert a hagyományos orvostudomány végre odafigyelt. Addig a pontig a hagyományos orvoslás nem sokat foglalkozott az étrenddel és a táplálékokkal, nem is voltak jártasak ezekben a témákban. Az esetek többségében az orvosok úgy vélték, hogy az étrendnek nincs köze a betegséghez és a gyógyuláshoz, azt az egy kivételt leszámítva, hogy a túl sok vörös hús nem tesz jót a szívnek. A hagyományos orvoslásnak kialakultak olyan oldalágai, ahol az orvosok többet akartak tudni, tanulni az ételekről, jobban meg akarták érteni a témát - többet ki akartak venni belőle mert vagy saját tapasztalatból tudták, vagy azért, mert megfigyelték mások tapasztalatait, esetleg értesültek az alternatív gyógyító kollégák tapasztalatairól, hogy az orvostudomány nem foglalkozik eleget a gyógyító ételekkel. Így hát a szigorú bírálatokkal mit sem törődve felfedezőútra indultak az alternatív, holisztikus gyógyászat területén -

olyan területeken, ahol éveken keresztül elleneztek, kinevették, megalázták, hiteltelenítették vagy börtönbe zárták az alternatív gyógyítókat és herbaiistákat a munkájuk miatt. Pusztán az Amerikai Egyesült Államokban alternatív gyógyítók százait vetették börtönbe vagy törték kerékbe a pályafutásukat a 20. században, amikor az egyetlen bűnük azt volt, hogy másképp végezték a dolgukat. Manapság, az alternatív gyógyászzal kapcsolatos személyes nézetek szabad kinyilvánításának korában készpénznek veszik az eredményeiket; nem ismerik fel, hogy ezek a jogok múltbeli harcok eredményei, Ahogy beléptünk a kétezres évekbe, a hagyományos orvoslásban felnőtt egészségügyi szakemberek meglátták, hogy mit tud kínálni az alternatív gyógyászat, és elkezdtek hibrid módszereket kidolgozni. Az alternatív gyógyítás többé már nem volt magányos farkas vagy fekete bárány. A hagyományos orvoslás szakemberei elkezdtek bevonni az alternatív bölcsességeket a munkájukba: például zöld leveles zöldségeket és zöld turmixot adtak a kevesebb feldolgozott élelmiszert és soványabb fehérjét tartalmazó hagyományos dietetikus étrendekhez. Ők lettek napjaink funkcionális és holisztikus orvosai.

Útközben azonban felismerték, hogy továbbra is vannak korlátok. Kiderült, hogy a kenyér és a gabona kiiktatása nem oldja meg az étet rejtélyeit és nem szünteti meg a krónikus betegségeket. A túl sok hús, csirke és más állati fehérje az étrendben pedig nem hozta a várt eredményeket. Ezért még több keresztezést végeztek, és behozták az avokádót és a kókuszdiót (amit egykor veszélyesen hizlalónak gondoltak), a jó minőségű dió-és mogyoróféléket, valamint a magokból készült vajakat (amit korábban ők maguk állítottak pellengérré). Napjaink népszerű diétái hibrid magas fehérjetartalmú étrendek: sok bennük a jó minőségű „sovány” protein, a növényi zsír, a zöld leveles zöldség, a zöld turmix, az egyéb zöldségek, és tartalmaznak még egy maréknyi gyümölcsöt is. Az egész próba-szerencse alapon ment, a múlt hibáiból tanulva és az alternatív gyógyászat néhány vérrel és verítékkal megszerzett ékkövének ellopásával. A gyógyítókat nevetségessé tették, amiért észszerűbb diétákat javasoltak, és amely diétáknak egyes részeit átvette napjaink fő áramvonalas dietetikus trendje. Senki nem ismeri a múltnak ezt a szeletét, de napvilágra kell hozni, hogy megfelelő perspektívából láthassuk a dolgokat.

Jobb ez, mint a múlt feldolgozott élelmiszereken alapuló étrendjei? Igen. Enyhíti az emberek tüneteit? Sokaknál igen. Meggyógyítja a krónikus betegségeket? Nem. Új nevet kap-e minden egyes újonnan megjelenő hibrid diéta? Igen. Az elnevezések mögött lényegében ugyanarról az étrendről beszélünk? Igen. Noha itt és ott eltérések mutatkozhatnak, a modell, az alap mindenhol ugyanaz. Kétségtelenül jobbak a régi szénhidrátmentes, magas fehérje- és zsírtartalmú elődeiknél, és az elkötelezett betegeket valóban hatékonyabban tartják távol a műkajától, a bő olajban sült ételektől, a tortáktól, a teasüteményektől és a félkész termékektől. A páciens valószínűleg azt tapasztalja, hogy összességében csökkent a szervezetében a gyulladás. Emlékeznünk kell arra, hogy az orvosi modell nem tudja, hogy miért keletkezik gyulladás a szervezetben és bizonyos diéták miért csökkentik azt. Az elmélet szerint a gyulladás autoimmun jelenség, ahol a test megtámadja a saját szöveteit. Azt is szokás még hinni, hogy egy bizonyos étel közvetlenül okozza a gyulladást, vagy az étel váltja ki az autoimmun választ a testben.

Ez mégis semmi ahhoz képest, ami lehetne. A valódi gyógyító étel inspirációjához az orvosoknak vissza kellene nyúlniuk a herbaiisták, természetgyógyászok és holisztikus gyógyítók munkásságához, akik napjaink hibrid magas zsírtartalmú étrendjeinek megjelenése előtt jóval korábban kiváló eredményeket értek el. Az 1960-as, '70-es és '80-as éveknek vagy akár a száz évvel ezelőtti vagy annál is régebbi időknek az orvosai és gyógyítói nem rendelkeztek jobb műszerekkel. Csak éppen észszerűbben viszonyultak a táplálkozáshoz, és növényi alapú étkezést javasoltak a betegeknek, amiért az egészségügy és a politika világa félreállította és megszégyenítette őket. A régi idők alternatív közösségei jórészt növényi táplálékot fogyasztottak, noha elővigyázatosnak kellett lenniük, mert a praktizáló gyógyítók a megélhetésüket kockáztatták azzal, ha kiderült, hogy mit ajánlanak a betegeknek. Az 1800-as években a húsbárok voltak a kor gyorséttermei, ahol a betérő vendég sört ihatott és belemélyeszhette a fogait egy jókora darab húsételbe. A természetes szemléletű orvosok megfigyelték, hogy ezek az ételek sem a beleknek, sem pedig a szívnek nem használnak, és ezért kezdték tanácsolni az állati eredetű táplálékok mérséklését, és több növényi alapú étel fogyasztását. Ahogy az ételgyártás elkezdett ipari méreteket öltetni, az alternatív elme azt is észrevette, hogy a dobozott és

konzervált ételek sem túl jók. Tudták, hogy már a kezükben a bajok enyhítésének kulcsa - amely akár felismerték, akár nem, de a májhoz vezetett el.

CUKOR, SZÉNHIDRÁT, FEHÉRJE ÉS REJTETT ZSÍROK

Ami az 1970-es évek állítólagos alacsony zsírtartalmú (valójában magas zsírtartalmú) étrendjei óta nem változott, az az, hogy amikor egy étrend magas zsírtartalmúvá válik (amit sokan „magas fehérjetartalmúnak” neveznek, mert nem ismerik fel, hogy ez automatikusan magas zsírtartalmat is jelent), akkor egyúttal a szénhidrátok is kikerülnek belőle, vagy csak marginális lesz a jelenlétük. Azt az indoklást hallod, hogy azért, mert az a cukor, amire a szénhidrátok lebomlanak és maga a cukor is problémát okoz, részben azért, hogy zsírrá alakul át. Amikor egy étrendben megnő a rossz minőségű szénhidrátok aránya, az orvos azt látja, hogy a betegek egészségi állapota romlik, és nem tudja az okát, ám könnyű a szénhidrátot hibáztatni. Azt senki nem ismeri fel, hogy a problémát a cukor és a zsír kombinációja okozza. Nem passzolnak össze.

Az emberek véletlenül felismerték, hogy a vacsorára elfogyasztott marharostélyos után a csokoládé mousse nem a legideálisabb választás, ezért megtartották a steaket és elhagyták a csokihabot, nem sejtve, hogy ez nem igazán megoldás. Végül a szénhidrát és a cukor minden formáját támadták. Mivel az orvosok a cukrot tartják problémásnak, kiveszik a dietetikus étrendből, és megtartják a zsírt. Az A1c szint valóban csökkenhet, a prediabétesz eltűnhet, és a cukorbetegség is javulhat, ha mellette a beteg rendszeres testmozgást is végez. Azt azonban senki nem tudja, hogy a szénhidrátbevitel mérséklése miért okoz javulást; azt hiszik, azért, mert a cukor inherensen problémás, vagy tréfát űz a testtel. Nem a valódi bűnöst hibáztatják. Nem az egészséges cukor kiiktatása a megoldás. Hanem a radikális zsír: itt rejlik a válasz a hosszú távú gyógyuláshoz, különösen a krónikus betegségek esetében.

Zsír és cukor: az Amerikai Egyesült Államokban és a világ minden táján találkozunk ezzel a kombinációval. Édes barbecue szósz zsíros oldalason és vajjas kukoricacső a széngrillen. Ketchup a krumplilepényen. Pizza édes paradicsomos szósszal, búzátésztaival és zsíros, olajos sajttal, amiben szintén laktóz (tej cukor) van. Disznóhússzelet rizs-zsel. Sült

csirke és krumplipüré. Sajt és keksz. Olvadó grillezett sajt. Vajas kenyér. A hagyományos szendvics - tehát kenyér bármilyen típusú hússal mert kombinálódik benne a kenyérben lévő szénhidrát, ami később cukorra bomlik le, és a hús zsírja. Tegyük még hozzá a dolgozói létet, és már kész is a fogás: tonha-las szendvics (zsír és cukor) majonézzel (zsír), egy zacskó chips (zsír és cukor) és üdítő (cukor). Ezt esszük egész életünkben, ami több egészségügyi szempontból sem működik, amelyek egy részét ismeri, más részét pedig egyáltalán nem ismeri az egészségügyi kutatás és az orvostudomány. Ha átugrottad A cukor-betegség és az ingadozó vércukorszint című 15. fejezetet, akkor tatan érdemes visszalapoznod és végigolvasnod az ott lévő részletesebb információkat.

Mi a helyzet a fehérjével? Az ételekben levő fehérje beárnyékol minden mást, mivel a fehérje a király? A trendi diétákat követők gyakran bevonják a „sovány” fehérjét. Mi hát a gond? Csak annyi, hogy rengeteg zsírt tartalmaz. így maradnak életben a magas fehérjetartalmú, szénhidrátmentes diétát folytatók - zsírkalóriát visznek be, akár tisztában vannak ezzel, akár nem. A régi idők orvosai tudták, hogy a hús zsírt tartalmaz. Valamiért ez az orvoslás elfelejtett, rejtett igazsága lett, ezért nekünk kell emlékeznünk és látnunk. Az emberek azért féltek a dióféléktől és a kókuszdiótól, mert tudták róluk, hogy zsírt tartalmaznak; manapság már elfogadottabbak, mert a zsír is elfogadottabb. A csirkére szavaznak, mert nem tudják, hogy a csirkében több a zsír, mint a dióban és a kókuszdióban együttesen; eljártsszuk, hogy a csirkemellben nincs zsír, hanem csak fehérjeforrás. Ha kivennénk a zsírt a fehérjeforrásokból, a magas proteintartalmú és szénhidrátmentes étrendeket folytatók szó szerint éhen halnának... de legalább úgy halnának meg, hogy azt hiszik, elég fehérjét vittek a szervezetükbe. Az Egészséges májműködés 3:6:9 című 38. fejezetben részletesebben is kitérünk a fehérjékre.

Ahogy Az alkalmazkodó máj című 2. fejezetben is olvashattad, soha nem tudhatjuk pontosan, hogy egy adott étel mennyi zsírt tartalmaz. Olyan sok rejtett zsír van még a soványnak hitt húsokban is. A tápértékcímkék átlagokat és becsléseket mutatnak - hiszen gondolj csak bele: ugyanolyan-e a test-zsír arányod, mint a szomszédodnak? Mint a családtagjaidnak? Nem, mindnyájan különböztök. Ugyanez áll a tyúkketrec csirkéire, a

mezőkön legelő tehenekre, a halkeitető halaira és a vadon élő állatokra. Különböző testben élő egyedekről van szó, és mindegyik gazdaság más tápanyaggal eteti a házasított állatokat, így az adagok zsírtartalma is nagymértékben eltér. Ugyanez a helyzet a dió- és mogyorófélékkel és a magvakkal is, valamint a többi növényi eredetű fehérjével: mindegyik fa és növény más. Mivel az élelmiszergyártó cégeknek standardizálniuk kell a címkéket - nem mérhetik és tesztelhetik külön-külön minden csirke és dió súlyát csomagolás előtt -, soha nem tudhatjuk biztosan, hogy valójában mennyi zsírt fogyasztunk. Gyakran sokkal többet, mint gondolnánk, így hát sokkal több zsírt viszünk be a szervezetünkbe annál, mint amit tudunk. A címkén látott adatok nem pontosak; nem is lehetnek azok. Léteznek olyan diéták, amelyek azt hirdetik, hogy a májnak kedvező a zsírösszetétele, és mégis tele van rejtett zsírokkal, mert például sok csirkemellet tartalmaz. A mi májunk nem igazán ezt akarja.

A HOSSZÚ ÉLET ELVESZTÉSE

A magas zsír-, és szigorúan alacsony szénhidrát tartalmú vagy teljesen szénhidrátmentes étrenden még a legelkötelezettebbek is megtörnek, és végül falási rohamokkal próbálják meg fedezni a cukorszükségleteiket. Mi a cukorszükséglet? Nos, hallottál már a vércukorról. Ez tart életben bennünket: a glükóz. Ezen túl a glikogénraktáraknak köszönhetően nem sorvad el az agyunk, erős marad a májunk, és működnek a testünk többi létfontosságú szervei. A magas zsír- és alacsony szénhidrát tartalmú étrend lassan elcsigázza a szívet. Könyörög azért, hogy elfogyaszd a kiválasztott étrended által engedélyezett bogyókat, mert mindennél nagyobb szüksége van a bennük rejlő minimális cukorra. Noha nem megfelelő a mennyiség, de ahhoz elég, hogy a szívet működtesse - a szív ugyanis izom, amelynek glükózra van szüksége a túléléshez. A szív ugyanakkor csak nehézségek árán tudja végigpumpálni a vért a testben, mert annak túl nagy a zsírtartalma. Az agy és a szív monitorozza a glikogénraktárakat, és amikor azok elkezdenek kiürülni, az üzeneteikkel habzsolásra készítetik a kevés szénhidrátot fogyasztó embert, aki ezért bekap a barátjánál két szelet pizzát, vagy ebéd után egy zacskó chipset, kiemel egy szelet csokit a szállodai minibárból, vagy megvesz egy darab organikus csokoládét a bioboltban. Ha megváltoztatod a hozzáállásodat és gyümölcsökből, keményítős zöldségekből származó jó minőségű glükózt viszel a szervezetedbe - ugye emlékszel a 13. fejezetből

a három C-re? - és ezzel egy időben mérsékeled a zsírfogyasztásodat, hogy a természetes cukor elvégezhesse a munkáját, az agyad és a májad nem kényszerül tovább kongatni a vészharangokat, amelyek miatt felkapod az első tejterméket vagy kókuszos jégkrémet.

A radikális zsírok mellé a legjobb zöldséget fogyasztani: zöld leveles zöldségeket, citromot, lime-ot, narancsot, paradicsomot, zellert, uborkát és piros kaliforniai paprikát. Egy kevés édes gyümölcs is belefér - például ha szeretnél, mangót is tehetsz az avokádó mellé a salátába, az még nem a világ vége. Az avokádós-banános turmix azonban már nem ideális, hacsak nem gyerekeknek készül. Kiválóan elkülönítheted a zsírt a cukortól, ha zöldséget nassolsz (némi zöld leveles zöldséggel, uborkaszelettel vagy szárzellerrel) körülbelül húsz perccel a radikális zsírokat tartalmazó főétkezés előtt.

Ez elegendő időt ad a glükóznak a felszívódásra, miközben a gyomrod is megtölti, így nem lesz szükséged olyan nagy adag radikális zsírra. Ha több útmutatásra vágysz: amikor teheted, kerüld a radikális zsírok és az egészséges szénhidrátok, például burgonya, gluténmentes gabonák, babfélék, vagy az egészségtelen szénhidrátok, például az asztali cukor kombinációját. Az is segít, ha nem adsz több zsírt az állati fehérjéhez, mondjuk úgy, hogy több-kevesebb olajjal, vajjal, esetleg tojás hozzáadásával kevered a különböző zsírokat, amivel plusz munkát adsz a májadnak.

Ha túl sokáig mellőzöd a szénhidrátokat, azzal megrövidíted az életed. Nem örülök, hogy ezt a hírt kell megosztanom veled. Nem vicces, ráadásul feldühíti a sok zsír-kevés szénhidrát monarchiát. Mintha egy méhkaszt ráznék meg veled; feldühítem a méheket, amelyek elkezdenek szúrni. A sok zsír hitrendszerének uralkodói, akik azt hiszik, hogy a sok zsír a hosszú élet titka, rendkívül dühösek lesznek emiatt. Amikor emberi életek munkáját és erőforrásait fektetik be egy koncepcióba, a legutolsó dolog, amit hallani akarnak az lesz, hogy tévednek. Szinte lehetetlen pályát módosítani, amikor mindent feláldoztak az ügyük érdekében. Azért is mérgesek lesznek, mert a májuk nagy valószínűséggel mérgekkel és zsírokkal telített; könnyen megeshet, hogy indulatos, lassú, házsártos vagy egyenesen haragos a májuk.

A kevés szénhidrát nem életmeghossz-szabbító étrend, hanem életet megrövidítő. Ez az oka annak, hogy az utóbbi időben a trendi, divatos étrendek megváltoztak kissé, és elkezdtek egy kicsivel több szénhidrátot bevinni a sok zsír és fehérje mellé. Az avokádó például tartalmaz némi természetes cukrot nem csak zsírt, és ez a fruktóz épp elég ahhoz, hogy a szíved ne sérüljön vagy haljon bele az alacsony szénhidrátos diétába. Egy adott étrend mögött álló szakember vajon pontosan tudja-e, hogy az avokádót a cukortartalma miatt érdemes bevinni abba a diétába? Kétlem. Ettől függetlenül beemelik az avokádót, és megengednek egy kevés magvat, diófélékből készített vaját, amelyben egy kevés természetes cukor is található, és létfenntartó szénhidrátokat, például bogyókat és almát, még ha csak alkalomszerűen is. A szakemberek a telkük mélyén tudják, hogy hosszú távon nem jó a csak állati fehérjét tartalmazó étrend. Így hát kis mértékben csökkentik az arányát a divatos étrendekben, hogy helyet teremtsenek másféle zsíroknak, mindeközben pedig időnként némi eredményre is bukkannak.

A múlt próbálkozásai az alacsony szénhidrát- és magas fehérjetartalmú étrendekkel nagyon sok betegséget, bűnbánatot és sikeretelenséget hagytak maguk után. Az évtizedek múlásával egyre több hiba merül a feledés homályába, amelyeket soha nem hoznak helyre vagy dokumentálnak, hogy tanuljunk belőle. Így hát véletlenszerű fejlődésugrásokat teszünk, és a sötétben tapogatózva érünk el végül az ajtóhoz, amely ki is nyílik. Ez azonban nem ad kielégítő magyarázatot arra, hogy néhányan miért betegszenek meg, vagy miért az adott eredményeket kapják.

GYÜMÖLCSFÓBIA

A hibrid diétákkal fontos történelmi pillanathoz érkeztünk el, amikor a legjobb szakértők hosszú ideje a legközelebb kerültek ahhoz, hogy egészséges étrendeket készítsenek. Ezek az étrendek azonban még távolról sem tökéletesek. Noha nagyszerű, hogy sokuk teljesen mellőzi a feldolgozott gabonák és más félkész termékek, egészségtelen és gyorséttermi ételek fogyasztását - és emiatt bizonyos területeken az egészségük javul -, van egy felső korlát. Nem ez a végső megoldás. Nem ez a tökéletes válasz. Az autoimmun és más vírussal kapcsolatos betegségek többségében - tehát a népet napjainkban kízó több száz

általános krónikus betegség esetében - ezek az étrendek nem elegendők a teljes gyógyuláshoz.

A mogyoróvajjal és kókuszolajjal dúsított fehérjeturmix jobb reggelire, mint a szalonna, a sült tojás és a krumplitepény. Mégsem a legjobb. Az az érv ezek mellett a trendi étrendek mellett, hogy látszólag segítenek az autizmussal élő gyerekeknek vagy felnőtteknek a fogyásban. Igaz, hogy néhány gyerek és felnőtt tapasztal pillanatnyi javulást. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ezek az étrendek bármit is meggyógyítanak alapszinten. Talán takaréklángon tartják a tüneteket, és esetleg enyhe javulást is hozhatnak, és igen, ez nagyon hasznos és számít is. Minden javulás számít. Mégis, tudatosítanunk kell, hogy miért következik be bármilyen javulás - mert azt végképp nem szeretnénk, hogy ezek az enyhe javulások homokszemek módjára kiperegjenek az ujjaink közül és eltűnjenek anélkül, hogy tudnád, miért. Több ismeretre van szükséged. Több száz embernél tapasztaltam, hogy sok zsírt fogyasztanak, és a tüneteik nem múlnak el, mi több, romlik az állapotuk. Azoknak is romlik az állapota, akiknél eleinte javulás következett be. Ezek az étrendek sokkal jobbak, mint sok más odakint, különösen azok számára, akik nem igazán betegek, csak időnként tapasztalnak magukon valamilyen tünetet. Ha csak le szeretnél dobni néhány kilót, és időnként elkap a nátha, egy trendi diétával leadhatod a súlyfelesleget, kitisztíthatod a fejed, javíthatod a koncentrációképeségeden, megnő az energiaszinted, csökken a szervezetedben a gyulladás, és általánosságban egészségesebb leszel.

De még ha a szakértők meg vannak is győződve arról, hogy nincs jobb a magas zsírtartalmú étrendnél, én itt vagyok, hogy elmondjam neked, ennél sokkal jobb dolgok várnak rád. A trendi étrendek egyik legnagyobb hátulütője az, hogy megtiltják a gyümölcsöt. Mégpedig azért, mert az elmúlt évtizedben az orvostudomány bizonyos szakemberei téves és félrevezető információt terjesztettek el bizonyos ételekről; gombamód terjednek ezek a gondolatok. Nagy hiba volt például a gyümölcsöt „rossz szénhidrátoknak” kikiáltani. (Erről részletesebben is olvashatsz a Gyógyító médium című könyvemben. Röviden összefoglalva: ha bármikor azt hallod, hogy „a cukor az cukor”, ne hidd el. A gyümölcsökben lévő cukor önálló osztály, és sosem szabadna összetéveszteni a bajkeverő

cukrokkal.) Napjainkban, ha egy gyermeknek bél- vagy kognitív problémái vannak, azzal a téves elmélettel indokolva, hogy az agy zsírból áll, megvonják tőle a gyümölcsöt. Valójában az agy rendkívül aktív, önálló elektromos impulzusokat termelő lágy szövetté szilárdult glikogénből (a glükóz szónhidrátak-tára) áll, amit egy kevés ómega-3-zsír sav egészít ki és vesz körbe. Az agy túlnyomó része szénhidrát.

Amikor ezekből a diétákból kiemelik a gyümölcsöt, a zsír válik a fő kalóriaforrássá, ami idővel megbetegíti, de akár meg is ölheti a májad. Talán nem olyan mértékben, mintha gyorséttermi ételeken élnél, de mégis lelassíthatja a májad, rontja a működését és bármelyik kialakulhat a könyvben bemutatott betegségek közül. A májad még akkor is túlterhelt lehet a magas zsírtartalmú ételektől, ha személyi edzőként dolgozol és rendszeresen mozogsz, vagy fanatikusan gyalogolsz, sovány vagy, és alacsony a testzsírszázalékod. A trendi diéták mindenképp elzsírosítják a májadat, még ha ez harminc évig tart is. Ha sok zsírt fogyasztasz, a májad is zsíros lesz. Ha az étrend zsírai elsősorban avokádóból, kókuszdióból és mogyoróvajból származnak, és te hozzájutsz valamennyi természetes cukorhoz, azzal lehetőséget adsz a testednek némi javulásra.

Ne hagyd, hogy a gyümölcs megijesz-szen! Tévesen terjedt el az az információ, hogy a cukorfogyasztás zsírmájhoz vezet, a gyümölcs evés pedig károsítja a májat. Távol tartja az embereket a gyümölcstől, ez pedig félrevezető, csaló és elkésztő; megfoszt bennünket a hosszú élet lehetőségétől.

HAMIS CSÚCS

Nem kell pánikba esni, ha te is ilyen magas zsír- és alacsony szénhidrát tartalmú étrendet követsz. Jobb, mintha minden este olajban sült ételt fogyasztanál egy nagy csokoládétortával desszertnek. A májad ugyanakkor többet akar abból, amire valójában szüksége van. És nem akar elzsírosodni. A népszerű elméleti életmódok étrendjeit gyártó szakértők nem tudják, hogy a májad glükózzal és elraktározott glikogénnel működik, hogy ezzel hosszú, egészséges életet biztosíthasson számodra, megvédhesse a mellékveséidet, a szívedet és az agyadat. Előttem van az erdőben portyázó ősember képe, aki csupán néhány maréknyi bogyós gyümölcsön élt, és megölt mindent, amire a túléléshez szüksége

volt. Megváltoztak az idők. Ma már válogathatunk az ételek között - meg- és kiválaszthatjuk az egészségi állapotunkat, mert vannak választási lehetőségeink. És bármilyen hitrendszeret vallj, az ősi idők embere eiöször is csak nagyon keveset evett; sokszor heteken keresztül éhezett, és néhány szem gombán és piszkon kívül semmit nem vett magához. Vadhúst csak a túlélésért, éhínség idején fogyasztottak, feltéve hogy el tudták ejteni. Az ősemler leginkább keményítőben gazdag gumós gyökerekkel, gyökértörzssel, hajtásokkal és magvakkal táplálkozott, mert az volt a legkönnyebben megszerezhető. Ha tehette, a horda lényegében magas szénhidrát-tartalmú étrendet követett.

Mivel azt hisszük, hogy a zsír vezet az egészséges élethez, ráadásul itt van előttünk, és nem vagyunk ősemlerek, akiknek pillanatról pillanatra megkeli küzdeniük az éhhalállal, úgy döntöttünk, hogy megállás nélkül zsírral tápláljuk magunkat. Mivel nem tanultuk meg, hogy milyen fontos az egészséges szénhidrát az egészségünknek, glükózhiányos időszakokat erőltetünk magunkra, és még több zsírt eszünk, mert azt hisszük, hogy az majd kielégít bennünket. Ez napjaink trendje. A „tudományos” címke mindent elhítet, legyen szó hagyományos vagy alternatív gyógyításról. Amíg ezt a szót mellé teszik, bármi jóról el tudják hitetni, hogy rossz, és bármi rosszról, hogy jó. Emlékezz erre! Ha pedig aggódsz amiatt, amit ezeken az oldalakon olvashatsz, kérlek, lapozz vissza a könyv elejére, az Üzenet az Olvasónak című részhez, és olvasd el újra meg újra.

Hangsúlyozom, ez a fejezet nem az állati fehérjét támadja. Akkor kell odafigyelnünk és kielemeznünk, hogy mi a jó egy adott ember számára, amikor az állati fehérje meghatározza az étrendet. Minden népszerű étrend túl sok zsírt tartalmaz -a vegán és a vegetáriánus is. A vegánok túl sok avokádót, dió- és mogyorófélét, magvakat, kókuszdiót, tófűt és olajat fogyasztanak. A vegetáriánusok túl sok vaját, sajtot, tojást és tejet. (Ez akkor is igaz, ha saját kezűleg fejted meg a tehenet a hátsó kertedben.) A vegánok és a vegetáriánusok egyaránt sok rossz szénhidrátot és rossz zsírt fogyasztanak: zsíros ételeket, például olcsó kukoricaolajban sült olcsó falaiét és canola olajban sült hasáburgonyát. A vegetáriánusok élvezettel esznek bagettet brie sajttal és grillezett sajtos szendvicset. A magas zsírtartalmú étrendek - akár tartalmaznak állati eredetű termékeket,

akár nem - megbetegíthetnek bennünket. Nem azért vagyok itt, hogy állást foglaljak az ételháborúban. Az én küldetésem az, hogy olyan, független forrásból származó orvosi információra vessek fényt, amelyet a kutatás és tudomány ma még nem ért, így megvédhesd önmagad és a családod. Az a feladatom, hogy keresztüllássak a ködön, és tisztán halljak az egészségügyi iparág által keltett zajban. Nem akarok az ételek világának egyik oldalára sem állni - nem a vegán kontra paleo kontra bármei más ételrendszer a tét. Hanem az, hogy át tudom-e adni neked és másoknak a megfelelő információt, hogy a gyógyuláshoz megfelelő döntéseket hozhassátok.

Napjaink egészségesebb vegán és vegetáriánus étrendjei egyáltalán nem különböznek olyan sokban az állati fehérjére fókuszáló étrendektől. A növényi alapúak jellemzően mérséklék a szénhidrátbevitelt és gluténmentes gabonát is beiktatnak, kevesebb olajban sült fogással; jobb minőségű olajat és vaját használnak; több zöld leveles és egyéb zöldséget; több kókuszdiót, kendermagot, napraforgómagot és avokádót. Az állatifehérje-alapúak gyakran rendkívül kevés szénhidrátot engedélyeznek, amely mellett sok csirkét, organikus húsokat, tojást és halat tartalmaznak és egy kevés avokádót, dió- vagy mogyó-róféleből készült vaját, kókuszolajat, zöld leveles és más zöldségeket. Mindkét verzió ragaszkodik a sok zsírhoz és az alacsony cukortartalmú gyümölcsökhöz. Az alternatív és a hagyományos orvoslás elmúlt húsz évben végbemenő keresztveződésével a különféle diéták is összemosódtak. Ahogy a fejezet elején láthattuk, a standard, hagyományos étrendek alapját adó sok zsírfogyasztást kiegészítették a múlt ellenségeinek számító zöld leveles zöldségek és ivólevelek. Mindennek az eredménye az, amivel az egészségügyi tévéműsorokban, más könyvekben és a legújabb cikkekben is találkozol. Ezt tekintik a legjobbnak, a minden problémát megoldó válasznak, a csúcsnak. Nos, ne kezdj még örömtáncba! Hamis a csúc.

LÁSSUNK TISZTÁN

Anélkül, hogy tudnánk, hogy jutottunk el idáig, továbbra is olyan hibák áldozataivá válunk, amelyeket nem is látunk. A kialakulóban lévő rendszer talán kedvez nekünk, talán nem; nem tudjuk megállapítani, ha becsukjuk a szemünket. Ezért kell visszatekintenünk és megértenünk, hogyan jöhetett létre a magas zsírtartalom trendje. Te is ismered azt az érzést, hogy nincs

kedved bemenni egy olyan értekezletre, aminek céljáról nem tájékoztattak? Hogy nem akarod megenni az eléd tett ételt, ha nem tudod, hogy mi az? Elterjedt az a trend, hogy mindenről tudnunk kell. Ha a többiek bevonulnak a konferencia-terembe, utánuk megyünk. Ha felkapott, akkor kipróbáljuk a titokzatos ételt. Így jutottunk el idáig, hogy ma már szinte mindenki túl sok zsírt fogyaszt. Van, aki egy kicsivel több húst, mások kevesebbet, van, aki naponta háromszor fogyaszt zsírt, mások bedobnak néha egy-egy avokádót vagy kókuszdiót. Van, aki csak egy maréknyi bogyós gyümölccsel fedezi a szénhidrátszükségletét, mások a sza-lonnás tojásra esküsznek, az egyik több zöld turmixot iszik, a másik pedig vajot tesz mindenre. Az egyik azt mondja, hogy minden a géneken múlik. Mindennap új étrend születik. És aztán ott vannak azok, akik szeretik maguk eldönteni, hogy mit esznek, nem követnek semmilyen étrendet, de végül ők is beleesnek a magas zsírtartalom csapdájába, akkor is, ha több ételcsoportot engedélyeznek maguknak. Akár tudatában vagyunk ennek a hatásnak, akár nem, az ideológiák és a hitrendszer azok, amelyek megakasztják vagy lelassítják a fejlődést a krónikus betegségek orvosi világában. Az ételek esetében pedig hatványozottan visszafogja az eredményeket. Az alternatív orvoslást részben azért tiltották és hiteltelenítették olyan sokáig, mert pont az ellenkezőjét tette: felkínálta azoknak a betegségeknek a gyógymódjait, amelyekből a hagyományos egészségipar pénzügyi hasznot húzott.

Napjaink trendi étrendjei előtt az emberek évtizedeken keresztül profitáltak az elfogyasztott gyógyító ételekből - akár állati fehérjét fogyasztottak, akár vegetáriánusok vagy vegánok voltak, vagy a két végpont között bárhol. Bármilyen ételmitológiák születnek és tűnnek el, a zöldségek, a gyümölcsök, a zöld leveles zöldségek, a dió- és mogyorófélék, a magvak, a gyógynövények és a fűszerek mindig is gyógyítottak és gyógyítani is fognak. Olyanok, mint a rock and roll eredeti inspirációja. A rockzene ugyanis nem a szupersztár brit együttesekkel kezdődött, hanem az afroamerikaiak gazdag zenei örökségéből származik, amit aztán mindenféle emberek átvettek.

A hagyományos gyógyászat ma abból az alternatív egészségügyi területből profitál, amit hosszú időn keresztül kiközösítettek - és bizonyos tekintetben ma is ezt teszik. A hagyományos gyógyászat régóta figyeli

azokat az eredményeket, amelyeket az emberek a friss gyümölcsök, gyümölcs- és zöldséglevelek, zöld leveles zöldségek, búzafülé, kelkáposzta, kelbimbó, zsenge borsót tartalmazó saláták vagy akár banán fogyasztásával érnek el. Majd amikor a fő áramvonalas hibridét-rendszerek elindultak az úttjukon, úgy döntöttek, hogy kiválasztják a magas zsír-tartalmú trendrendszerükbe leginkább beleülő elemeket.

Bármit vettek is azonban át, annak passzolnia kellett a túlnyomórészt állati fehérjét tartalmazó étrendhez, hiszen az 1930-as évek törvénye máig szilárd és intézményesült. A szénhidrát látta ennek kárát, ami a rossz szénhidrátok figyelembevételével akár még hasznosnak is mondható: elhagytuk például a kenyeret, a fánkot, az aprósüteményeket, a tortákat, a péksüteményeket, különféle liszteket és más feldolgozott gabonaféléket. Ezeknek a kiküszöbölése az egészség-ügyi világ érdeme, amely előtt megemelhetjük a kalapunkat - bár csak megtartották volna a gyümölcsöt is a népszerű étrendekben. Ehelyett az történt, hogy a rossz szénhidrátokkal együtt a gyümölcs is a kukába került.

A szakértőknek ezután azt kellett eldönteniük, hogy milyen típusú állati fehérjét tartalmazzanak az étrendjeik. Végül a biofarmról származó, szabad ég alatt nevelt jószágok mellett tették le a voksukat, a tejtermékek minimalizálásával. A tojás vagy tiltott, vagy istenített étel az összes étrendértelmezésben. Elkezdték népszerűsíteni a gyümölcsmentes, magas zsírtartalmú étrendeket, útközben pedig elvégezték a korábban már tárgyalt igazításokat, és bevettek néhány, korábban mélyen elítélt aranyrögöt is. Ezúttal a zöldségleveleknek kedvezett a szerencse, amelyek miatt az alternatív közösségek képviselőit a múltban kerékbe feszítették vagy örültnek nyilvánították.

Fehérjecímke ide vagy oda, tekintettel arra, hogy milyen nagymértékű napjainkban a magas zsírtartalmú étrendimádat, könnyen megfeledezzünk arról a több millió emberről, akik átcsúsznak a repedéseken, és továbbra is szenvednek: a betegségek száma a történelem során soha nem látott mértékben emelkedik. Mindez nem is változik meg a közeljövőben, mert ezek az étrendek nem gyógyítanak megfelelően. Sajnálom, de ki kell mondanom, hogy különösen az autoimmun betegségekben és az egészségügyi kutatás és az orvostudomány számára továbbra is teljesen

félreértett, rejtélynek minősülő más krónikus betegséggel és tünetekkel élőknek mindenképp vissza kell fogniuk a zsírfogyasztást. A gyógyulás és a zsír mérséklése a fehérjebevitel mérséklését jelenti - ugye emlékszel még, hogy bármilyen sovány is az az állati fehérje, kalória van benne, az pedig a zsírból származik. (A zsír visszafogása nem azt jelenti, hogy egyáltalán nem tartalmazhat az étrended zsírt. A zsíroknak is megvan a szerepük; a megfelelő mértékben fogyasztott egészséges zsírok igenis értékesek.) A gyógyulás azt jelenti, hogy fogyasztod ezeket a létfontosságú zöldeket és zöldségeket. A gyógyulás és önmagad védelmének egyik legfontosabb összetevője pedig a gyümölcsfogyasztás beiktatása. Az elmúlt harminc évben sikerült segítenem a krónikus betegségekkel élőknek abban, hogy erős, egészséges, robusztus életet éljenek ezeknek az útmutatóknak a követésével. Nem újult ki az állapotuk, és az újabb hóbortok sem tántorították el őket, mert már tudták, hogy mi a jó nekik. Azt akarom, hogy te is tudd, és tisztán lásd magad előtt az utad.

Ha ideológiákra és hitrendszerre támaszkodunk, nem látunk tisztán. A tényleges tisztánlátáshoz fel kell tennünk a kérdést: „Mire van a májnak szüksége?” Mert az egészség záloga a boldog máj.

Az egyik trend szerint az élet és halál kulcsa a saját boldogságunk. Számos boldog, beteljesedett életet élő embert ismerek, akik azért betegedtek meg, mert egy boldogtalan, beteljesületlen máj élt bennük. Önelégültségünkben csak azzal törődünk, hogy mi tesz bennünket boldoggá, és nem kérdezzük meg, hogy „Hé, lehet, hogy a májam teljesen boldogtalan? Talán el kellene kezdenem odafigyelni rá?” A legutolsó dolog a zsír, amire a májnak szüksége van. Nem szükséges még egyszer elismételnem, hogy mit tesz vele a túl sok zsír. A korábbi oldalakon már elolvastad, hogy a magas zsírtartalmú ételek hogyan súlyosbítják a betegségeket. Nem kell azt sem elismételnem, hogy a sok zsírtól meggyengült májnál az epetermelés is gyengül, amitől a vastagbélben lévő zsírok megrothadnak és megavasodnak.

Az érzékeidre, a józan eszedre, az intelligenciádra, a logikádra, az intuíciódra, a tudásodra és a valós dolgokra figyelemre van szükséged ahhoz, hogy megvédd magad. Nem számít, hogy mi az új divat, trend,

fóbia, dicshimnuszáradat a piacra újonnan belépő étrendek kapcsán, mert képes leszel a magas zsírtartalmú diétát annak látni, ami: egy olyan étrend, amely nem segít a májadnak, tehát nem segít neked sem. Nem a hitrendszeremmel szembeni ellenségességről van szó, és nem is arról, hogy miben hiszek én vagy a legújabb élelmi-szer-protokoll előállítója. Hanem arról, hogy mi a helyes a májad támogatására és a betegségek elhárítására, akár tisztában van vele az egészségügyi kutatás és az orvostudomány, akár nincs. Elmondtam elégszer? A májadról van szó.

Amikor nem köt gúzsba egy régi, intézményesült hitrendszer, akkor megtalálhatod rajta a réseket, amelyeken keresztül átmászva azt teheted, ami jó neked. Ez egy lehetőség a májad szükségleteinek felfedezésére, amely kicsattanó egészséget hoz neked.

36. FEJEZET

Bajkeverők a májban

Mindennap ki vagyunk téve az egészségünket fenyegető anyagoknak. Szerencsére a csodálatos, semlegesítő és szűrőfeladatokat ellátó májunkkal nagy áldásban részesültünk. A máj olyan kiválóan véd bennünket, hogy többnyire még csak nem is tudatosul bennünk a szervezetünkbe kerülő potenciálisan káros anyag. A májnak azonban nagy gondot okoznak ezek az anyagok. Ezért nevezem azokat a máj bajkeverőinek. Megterhelik, kifosztják a raktárait és folyamatos nyomás alá helyezik, mert gondoskodnia kell az elraktározásukról: félti az egészségünket, mert nem tudja, mi történik, ha elszabadulnak és elkezdik terrorizálni a szívet, az agyat vagy akár az egész testet. Részletesen olvashattál arról, hogy milyen tüneteket és betegségeket okozhatnak az elszabadult bajkeverők. A következő oldalakon megvizsgáljuk azt a döbbenetes listát, amelynek elemei általában a májunkban zsúfolódnak - a barátságatlan betolakodókat, akik ingyen bitorolják benne a helyet.

Ha azzal győzködöd magad, hogy a te májad tiszta és a mindennapok során nem érintkezel bajkeverőkkel, tudd, hogy igazságtalan vagy a májaddal. Az egészségeddel és a jólléteddel szemben is igazságtalan vagy. A potenciális békédvel és boldogságoddal szemben is igazságtalan vagy. Ennek a fejezetnek a listája felnyitja majd a szemed arra, hogy milyen sok bajkeverő él a környezetünkben - szó szerint az orrod hegyén ülnek most is, amikor levegőt veszel. Csak akkor tudod meggyógyítani a májad, ha tudatosítod mindazt, aminek nemcsak az életed során van kitéve, hanem már a születésed előtt is. Csak ekkor kezded majd el jobban érezni magad, és ekkor tudsz védelmet nyújtani a családodnak a jövőbeni megbetegedésektől.

A MÁJ HÁROM SZINTJE

A máj mindkét fő lebenye három általános szintre tagolható: a külső felszínre, a felszín alatti részre és a mély, belső magjára. Noha ezekben is

vannak vékonyabb, finomabb rétegek, ezzel a hárommal már jól meg tudjuk ragadni, hogy a máj miként tárolja és szabadítja fel a bajkeverőket.

A külső felszínt képzelj el egy alma héjaként, amely olyannyira szervesen hozzátartozik az egészhez, hogy ha lehámoznád, akkor némi húst is letépnél. A felszín alatti rész tágas; olyan, mint az alma húsa. A mély, belső magja pedig - milyen meglepő - az alma magházához hasonlítható.

Ahogy az elkövetkező listából majd te is megtudod, néhány bajkeverő csak egy vagy két rétegben tanyázik, míg mások mindháromban megtelepedhetnek. Ha egy bajkeverő több szinten is előfordul, akkor rendszerint különböző koncentrációban - a máj három rétegében is megjelenő dioxin például különböző erejű összetételekben rakódik le. A vegyi alapú műtrágyák, a DDT és más rovarirtó szerek, növényvédők és gombaölők kivételek; ezek mindhárom szinten egyformán erős koncentrációban vannak jelen. A különböző szintek továbbá eltérő kombinációban tartalmazzák a bajkeverőket, A máj „bőre” telítődhet olyan anyagokkal, amelyek be sem jutnak a májtestbe. A „húsnak” is megvannak a saját bajkeverői. A legkomiszabbak a „magjába” kerülnek.

A máj jobban tud védeni téged, ha a veszélyesebb anyagokat a központi magjába temeti el. Talán még észre sem veszed, és teljesen egészségesnek érzed magad, mert ezek a bajkeverők el vannak zárva, a májad pedig meglehetősen jól tud működni. A probléma akkor keletkezik, amikor külső tényezők - például zsírok és adrenalin - érkeznek íatogatóba, miközben a máj a káros anyagokat is eltemetve tartja. Ez a kombináció már okozhat rosszullétet. Képzeld el egy óceánjárót! Noha a májadnak van kapacitása a rakomány fedélzet alatti tárolására, a bátor tengerészek megbirkóznak az időnként vad hullámokkal, a hajónak vannak korlátái. Ha extra rakományt halmozunk fel, vagy ha nagy viharba kerül, elsüllyedhet. Arról nem is beszélve, hogy a májadnak helyre van szüksége a jó anyagok, például a mindennapi ellátmány és a vésztartalékok eltárolásához is, ezért nem érdemes a teljes rakteret szeméttel megtölteni.

Minél mélyebbre kerülnek a bajkeverők a majban, annál erősebben véd bennünket az adott pillanatban, és annál tovább tart majd a későbbiekben

kiüríteni azokat magából. Ez az egyik oka annak, amiért olyan nagy ingadozás tapasztalható az egyénekenkénti gyógyulási folyamatokban.

Talán a közösségi médián keresztül követted valaki gyógyulásának az útját, vagy talán a barátoddal közösen indultok el ezen az úton, és nem érted, hogy az ő állapota miért javul a tiédnél gyorsabb ütemben. Azért van több időre szükséged a gyógyuláshoz, mert a te szervezetedben több a bajkeverő, potenciálisan mérgezőbbek és a májad mélyebb rétegeiben lakoznak.

A következő oldalak listájából megtudod, hogy az egyes bajkeverők a máj mely területén vernek tanyát, és ez majd útmutatót kínál a kitisztulási időhöz is. Ha egy bajkeverő megmarad a máj felszíni szintjén, akkor hamarabb kiürül a szervezetedből. Hasonlóképpen, a mélyebben megbújók esetében több időre és kitartásra lesz szükséged. A tisztulási idő függ továbbá a toxin, mérreg vagy kórokozó fokozatától - tehát egy problematikusabb bajkeverő mindig hosszabb idő alatt ürül ki még a felszíni rétegből is, mint az ártatlanabb fajta.

A következő nagyon fontos tényező a tisztulási folyamat időtartamában a/, hogy milyen eszközökkel tisztítasz, és mit eszei. A bajkeverőlistában általános információt kapsz majd arról, hogy mennyi idő alatt ürülnek ki a szervezetből - ha aktivan és biztonságosan dolgozol az ügyön. Az idővonal olyan emberre értendő, aki (1) távol tartja magát a következő oldalakon felsorolt bajkeverő ételektől, (2) mérsékli a szervezetébe vitt radikális zsírok mennyiségét, (3) beiktat néhányat a következő fejezet táplálékkiegészítői közül az étrendjébe, (4) amikor teheti, követi a 38. fejezetben bemutatott Egészséges májműködés reggel nevű eljárást, és (5) bizonyos időszakonként elvégzi az ugyanebben a fejezetben található, Egészséges májműködés 3:6:9 nevű tisztítókúrát. Ha az eddigi olvasmányaid alapján azt gyanítod, hogy a te szervezetedben is jó adag bajkeverő gyűlt össze, érdemes két vagy háromhavonta elvégezni az Egészséges májműködés 3:6:9 kúrát. A mindennapokra javasolt eljárásoknál hatékonyabban segíti a tisztulást és mélyebb rétegekből szabadítja fel a toxinokat. Ha ezt túl soknak találod, akkor végezd el, amikor tudod, talán félélévente egyszer.

A BAJKEVERŐK LISTÁJA

A lista néhány bajkeverőjéről mindenki tudja, hogy megterhelik a májat - ilyen például az alkohol és a gyógyszerek. Talán meglep majd, hogy ennél sokkal több káros anyag van, amely árthat a májadnak, csak hogy két példát említsek, ilyen a ruhaszárítók illatosított kendője vagy az elektromos léghűtő is. Olvashatsz majd a könyörtelen négyről és sok minden másról. Készülj fel, hogy ezután teljesen más színben látod majd a világot.

Nem arról van szó, hogy félünk kellene vagy védősisakban elindulnunk otthonról. Itt kell élnünk, ezen a bolygón. Ezek a bajkeverők az itteni élet részei, és sokuk jóval a mi érkezésünk előtt is itt volt már. Néhányat el sem tudunk kerülni, válaszd hát ezért azokat, amelyek felett van irányításod. Ha nem tudsz lemondani a hajlakkról, a hagyományos sminkről, a parfümről vagy a kölniről; ha naponta többször gázműködésű tűzhelyen kell főznöd; vagy ha fűnyírás közben rengeteg kipufogógázt kell belélegezned, talán mérsékelheted a zsírfogyasztásodat, és el hagyhatod)~a~vegyszereket a szőnyegtisztításkor, esetleg lemondhatsz a diétás szénsavas üdítőről. Ekképpen te is élheted az életedet, és a májad is végezheti a dolgát. Nem arról van szó, hogy soha nem tankolhatsz a fűnyíróba, vagy nem kerékpározhatsz esőben (hamarosan megérted te is, hogy miről beszélek). Hanem arról, hogy gondoskodsz a májadról, miközben éled az életedet, és elvégzel mindent, amit kell. Tegyéél meg mindent, hogy elkerüld a legveszélyesebb dolgokat, például a higanyt. A többi bajkeverőt nézve már akkor is jó vagy, ha csak néhány tételt sikerül kihúznod a listáról.

Noha talán meglepő, sokkoló és bizonyos mértékben kiborító lehet a lista, egyben megvilágosodást is hozhat. Bele akarsz lépni a gödörbe, vagy inkább tudni szeretnéd, hogy merre található, így nem fogod kifecamítani a bokád? A tudatosítás mellelleg nem azt jelenti, hogy megszállottan vagy rettegve kellene élned. Nem kerülhetsz el minden gödröt. Annyit tehetsz, hogy a listával megkönnyí-ted az utat, így még ha néha göröngyös ösvényre kerülsz is, tudod, hogy milyen veszélyek leselkednek rád - tudod, hogy hol vagy és hova tartasz.

Legyen a következő lista az az ablak, amely megmutatja, hogy miként kerülhetsz kapcsolatba a májadat megterhelő anyagokkal, miközben

sejtelked sincs minderről. Hajói akarsz élni és meg szeretnéd védeni a családodat, akkor nem tarthatod lehúzva a redőnyöket, nem színlelheted azt, hogy ezek az anyagok nem léteznek és nem mellőzheted a májad. Ennyi erővel azt is színlelhethetnéd, hogy soha nem lyukad ki a fogad, ezért a fogorvost sem keresed fel - egészen addig, amíg akkorára nem dagad a probléma, hogy nem hunyhatsz szemet felette. Még ha nem kerülsz is kapcsolatba néhány bajkeverővel, a másodlagos kitettség mindenképp érint - a passzív bajkeverők a passzív dohányzáshoz hasonlóan mindenhol ott vannak. Ha megértjük, hogy mi lakozhat a májunkban, azt is megérjük, hogyan gyógyítsuk meg.

Petrolkémiai csoport

A bajkeverőknek ez a csoportja rendkívül toxikus a központi idegrendszer számára. Mindenki, akinek van neurológiai érzékenysége vagy tünete, fokozottan érzékeny rájuk. Ezeknek a bajkeverőknek a többsége a máj belső magjában helyezkedik el, ami azt jelenti, hogy hosszabb idő alatt ürülnek ki. Ne akarj azonnal és egyszerre megszabadulni tőlük. A javasolt tisztítási lépéseket követve két hét után elkezd majd megmutatkozni a jéghegy csúcsa. Ezután a maguk idejében és ütemében, természetes ritmusban ürülnek ki, ha törödsz a májaddal.

- **Műanyagok:** Mindennap sok műanyaggal érintkezünk. És minden megérintett műanyag potenciálisan maradványanyagot hagy a kezeden. Ha túl sok idő telik el a műanyaggal érintkezés és a kézmosás (vagy zuhanyzás, ha a műanyag más testrészgeddel érintkezett) között, akkor a szemcsék a bőrödön keresztül felszívódva bejutnak a szervezetedbe. Bejuthat az ételek műanyag csomagolásából, műanyag ételtárolókból, műanyag konyhafelszerelésekből és edényekből, vizespalackokból, a csapyízből, gyógyszerekből (műanyaggal töltik meg ezeket), és előre csomagolt ételek műanyag lapelválasztóiból. Bizonyos műanyagok, például a jó minőségű turmixgépek, konyhai robotgépek és gyümölcsprések kevésbé szivárognak, ezért biztonságos a használatuk. Am a rossz minőségű műanyagok érintéskor azonnal kapcsolatba lépnek a bőrödön lévő olajokkal. A műanyagok jellemzően a máj felszíne alatt rakódnak le.

- **Benzin:** Régen a tankolással járó petróleumkítetttség csak a benzinkutak dolgozóit érintette. Napjainkban azonban a legtöbb töltőállomás önkiszolgáló, ezért a kítetttség gyakorlatilag mindenkit érint, még az ajándékba kapott új autóját megtankoló kamaszlányodat is. Régen a kamasz gyerekeid soha nem érintkezhetek nyers benzinnel, azt a néhány ritka pillanatot leszámítva, amikor hajlandók voltak lenyírni a füvet. Manapság teljesen más a helyzet; kamaszok milliói pumpálják a benzint. Nem vagyunk óvatosak a töltőállomáson, ezért a gyerekeink sem azok. Gyakran a kezünkre csöppen néhány csepp benzin; a cső végén lévő védőgumi sem óv meg ettől. Könnyen belefuthatunk a szomszédos állomások felől érkező benzinfuvalatokba is.

Olyan gyakori ez a jelenség, hogy lényegében mindenkit érint, aki járt már benzinkúton. Sokan ráadásul más okokból is érintkeznek üzemanyaggal: például fűnyíró, traktor és gyomlálógép megtankolásakor. A garázs előtt veszteglő üzemanyagtartályokból szivárog a benzingőz, amit belélegzel, ráadásul könnyen a kezedre is fröccsenhet néhány csepp. A benzin jellemzően a máj felszín alatti részében és a belső magjában rakódik le.

- **Dízelolaj:** A dízelkítetttség jellemzői ugyanazok, mint a benziné. Akkor éri a szervezetedet, ha nem figyelsz oda, amikor dízelolajat tankolsz a kamionodba, az autódba vagy bármilyen járműbe. A benzinhez hasonlóan a máj felszín alatti részében és a belső magjában rakódik le.

- **Motorolaj és motorzsír:** Gyakran már azzal is bezsírozod a kezed, ha csak felpattintod az autód motorháztetejét és ellenőrzöd az olajsztintet. És hány ember ujjá lesz olajos, amikor letörli a mércét?

Ha csupán egyszer ellenőrizted az autód olajsztintjét, mondjuk tíz évvel ezelőtt, a bőrödön lévő olaj akkor is a májadba került, és valószínűleg most is ott van. Talán te rég elfelejtetted már, a májad nem; pontosan tudja. Könnyű beolajozni magunkat akkor is, ha lecseréljük vagy feltöltjük az olajat az autóban.

A motorolaj és -zsír még a vadonatúj szerszámok csavarjain is ott lapul.

Az utakat mindig egy finom réteg olaj, zsír, benzin és dízel fedi. Ez azt jelenti, hogy amikor esőben kerékpározol vagy áthaladsz az útesten, a járdáról felfröccsenő víz mind a négy anyagot tartalmazza.

A motorolaj és a -zsír rendszerint a máj mély, belső magjában ülepszik le.

- **Kipufogógáz:** Ez önmagáért beszél, hiszen mindenhol ott van. Beszívod, ha végigsétálsz az utcán; ha felkapod a küldeményt, miközben a csomagkiszállító autó motorja még megy; amikor munkába menet dugóba kerülsz; ha végigsétálsz egy frissen nyírt pázsiton, vagy épp a saját kertedben nyírod a fűvet; ha beugrasz egy étterembe ebédelni, ám néhány lépéssel arrébb valaki épp beindítja az autóját, stb.

Noha a szén-monoxid töményen halálos, nem a májat mérgezi.

A kipufogógázban lévő petrolkémiai elemek azok, amik a májban kötnek ki. A kipufogógázokból felszabaduló többszázféle vegyi anyag a máj mély, belső magjában köt ki.

- **Kerozin:** Noha a mindennapokban nem gyakran találkozunk vele és a kitettség minden korábbinál alacsonyabb szintű, elképzelhető, hogy mielőtt elterjedtek volna az elektromos változatok, érintkeztél kerozinos hordozható fűtőtestekkel.

A kerozint például gyakran használják eszközök és festőecsetek tisztítására. Ez az anyag a máj köztes részébe és a mély, belső magjába kerül.

- **Öngyújtófolyadék:** Azt hiszed, hogy soha nem érintkeztél még öngyújtófolyadékkal? Gondold át újra! Ettél már öngyújtófolyadékkal meggyújtott tábortűzben pirított mályvacukrot? Ettél már széntüzelésű grillsütőn készült ételt? A meggyújtott fára, szénre, törmelékre és hamura tapadnak a vegyianyag-maradványok - ez pedig azt jelenti, hogy a mályvacukrodon vagy hamburgereden lesz egy csipetnyi öngyújtófolyadék is.

Arról nem is beszélve, hogy ha te gyújtottad meg a tüzet, valószínűleg belelegeztél az öngyújtófolyadék gőzét, és talán a kezedre is

került egy kevés, mert nem tanultuk meg, hogy óvatosan kell bánnunk vele. Nem a következő grillpartitól vagy tábortüzes sasliksütéstől akarom elvenni a kedved. Élvezd továbbra is az életet! Csupán figyelj arra, hogy proaktívan élj; ha tehát elmerülsz az élet némely örömteli, ám mérgező pillanatában, akkor próbálj meg kiiktatni néhány bajkeverőt a májadból. Az a cél, hogy gondoskodj a májadról, és élhesd az életed. Az öngyújtófolyadék rendszerint a májad felszín alatti részében és a mély, belső magjában köt ki.

- **Gázzal működő griliek, tűzhelyek és sütők:** Amikor meggyújtasz és használsz egy földgázzal működő grillsütőt, tűzhelyet vagy sütőt, a gáz egy részét belélegzed, és az a testedbe kerül. Főzés közben a gáz tovább ég. Noha nem nyers gáz, attól még a készülék működése alatt bajkeverőket lélegzel be. Nem azt mondom, hogy hagyj fel a főzéssel; csupán érdemes nem gázüzemelésű tűzhelyet választani. A földgáz rendszerint a máj felszíni rétege alá, a májtestbe és a mély, belső magjába kerül.

- **Kémiai oldóanyagok, oldatok és hatóanyagok:** Idetartoznak a zsíroló szerek, a nyikorgó ajtók síkosítóanyagai, az ékszertisztítók, az autó- és szőnyegtisztító szerek, amelyek pillanatok alatt felszívódnak a bőrön keresztül, majd a véráramba belépve gyorsan megtámadják a májat. A belélegzett gőzpárájuk is veszélyes. A máj felszín alatti testében és mély, belső magjában raktározódnak el.

- **Dioxinok:** Képzeld el, hogy a világot végtelenül finom por borítja, ezért nem észrevehető, hogy a bolygó minden élőlénye belélegzi és megeszi. Ez a mi világunk, a dioxin pedig a „por”. Ez a szennyezőanyag, a vegyipar több mint száz éve tartó büntetteinek a mellékterméke mindenhol megtalálható: a levegőben, a vízben és az ételben. A modern életet a dioxinkitettséggel jellemzi. Ezek az anyagok a máj mindhárom szintjére behatolnak.

- **Lakk:** Amikor fényezőanyagot, tömítőszert vagy epoxi típusú ragasztóanyagokat használunk, akkor erős vegyszerkitettséggel ér bennünket. Ezek az anyagok a máj mindhárom rétegében megtalálhatók.

- **Festék:** Bútorfestésnél, a ház vagy az irodád belső vagy külső festésekor érintkezhetsz vele. Mindig összerezzenek, amikor azt

látom, hogy az emberek vidáman játszadoznak és hadonásznak a festéktől csatagos ecsetekkel és hengerekkel, mert tisztában vagyok ennek a halálos játéknak a májra gyakorolt hatásával. A festékben lévő vegyi anyagok a máj felszín alatti részében és mély, belső magjában raktározódnak el.

- **Festékhígító:** Néha a festékbe keverik, néha ezzel tisztítják fel a festéket. Ez az erős oldat a máj felszín alatti részében és mély, belső magjában raktározódik el
- **Szőnyegtisztító:** Idetartoznak a gyártás során alkalmazott vegyszerek, a régi szőnyegekől tisztítás során felszabaduló vegyszerek és maguk a szőnyeg-tisztító szerek (ez utolsó annyira erős, hogy érdemes kétszer is felvenni a listára). Nemcsak belélegezzük ezeket az anyagokat, hanem a bőrünkön és a ruhánkon is megtapadnak, amikor leülünk a szőnyegre, vagy mezítláb járunk rajta. A máj mindhárom szintjére bekerülnek.

Vegyi neuroantagonista csoport

A bajkeverőknek ez a csoportja a máj mindhárom szintjén egyformán magas koncentrációban fordul elő. Az öröklési tényező szintén magas, ami azt jelenti, hogy gyakran az előző generációtól kapjuk őket. A csoport számos tagja kifejezetten az emberiség kárára van. Ahogy a csoportnév is mutatja, az idegsejteket is károsítják, ami miatt az érzékeny idegrendszernek, az idegrendszeri problémákkal és tünetekkel küzdők helyzetét különösen megnehezíti. Mint ahogy a petrolkémiai csoportba tartozó bajkeverőknél, a máj itt is tudja, hogy ennek a csoportnak a tagjait sem engedheti ki egyszerre. Óvatosan és gon dósán bocsátja ki azokat, hogy a többi bajkeverőnél lassabban ürüljenek ki. Kis adagokban azonban szabadon engedi őket. Ha elkötelezetten dolgozol rajta, akár egy vagy két héten belül is megkezdődhet a kiürülés. A májad ezt követően fokozatosan és kontrollált módon folytatja a kibocsátást, így azok nem árasztják el a tested.

- **Vegyi műtrágyák:** Nagyobb mértékben vannak jelen, mint gondolnánk. Könnyű érintkezni velük a füves területeken, kertekben, parkokban, hagyományos módszerrel termesztett virágoknál és ételeknél, golfpályákon, vidéki sportpályákon, egyetemi zöldövezeteken, városi közterületeken és a saját kertünkben.

- **Rovarirtók, más féregirtók, lárvairtók és növényvédő szerek:** A beltéri és a kültéri változatokat is ide soroljuk. Kitettséget okozhat például a beltéri csótányirtó, a hangyairtó doboza, a természetes spray és a darázsölő. A rovarirtó szerekkel kezelt ételekből és virágokból is származhat; lakásokból, házakból, hivatalokból, szállodákból, ifjúsági szállókból és bármilyen más épületből, akár bent, akár kint alkalmazták. Ránk kerülhet még a pázsitokon, kertekben, parkokban, vidéki sportpályákon és az egyetemi parkokban is. Gyakran előfordul azoknál, akik mélyen elkötelezettek az organikus élelmiszerek iránt, majd végigpermetezik a kertjüket atka, szúnyog és gyomnövény ellen - amely egyenlő azzal, hogy rovarirtónak és növényvédőnek van kitéve az ember. Derítsd ki, hogy a lakóterületeden szoktak-e permetezni, és maradj otthon ezekben az időszakokban.

A városokban június táján gyakran permeteznek a gyapjaslepke hernyója ellen, ami rendkívül májkárosító hatású. Amikor beköszönt a meleg, az egész országban gyakori a szúnyogirtás. Rendszerint helikopterről végzik, előzetes értesítés nélkül, a nap bármely időszakában. Ha szeretsz elidőzni a helyi parkban, járj utána a permetezési időpontoknak, és ne menj ki közvetlenül az eljárás után.

Az a legjobb, ha megvárod az első kiadós esőt. Ha vegyszerrel kezelt fűre ülnél, teríts magad alá pokrócot. Terhes nőknek különösen ajánlott az elővigyázatosság; a rovarirtókitettség önmagában is elég a komplikációkhoz.

- **DDT:** Noha beleillik a rovarirtók kategóriájába, a DDT önmagában is külön jelenség. Az Egyesült Államokban évtizedekkel a betiltása után is megtalálható a környezetben, hasonlóan ahhoz, ahogy a sugárzás és a nukleáris hulladék is több generációt érint. A DDT lebomlási ideje rendkívül hosszú. Ez az „ajándék”, amely soha nem áll le az adakozással. Megmarad az óceánokban, a tavakban, a patakokban, a mezőgazdasági területeken és sok más helyen. Az elmúlt évek DDT-je a leggyakrabban megörökölt bajkeverő a családi vérvonalban. Egyik májból a másikba kerül, és könnyedén az örökkévalóságig is eltarthat, hacsak nem tisztítja ki valaki a máját, hogy ne legyen mit átadni a következő generációnak. Ez az elsődleges példája annak, hogy miért

kell megtisztítanunk a májunkt és gondoskodnunk róla - nem akarjuk továbbadni a gyermekeinknek ezt az ajándékot. Néhány közösség máig nagy mennyiségben alkalmazza a DDT-t, és amikor a szelek felkapják - akár kontinenseken keresztül is szállíthatják a levegővel újabb adagokat kapunk. Továbbra is köztünk van, és a közeljövőben nem is tudunk megszabadulni tőle.

- **Gombaölők:** Egyre többet használunk belőle. Általában az új ruhákra fújják, a farmernadrágra, női ruhára, alsóneműre, felsőruházatra, zoknira, cipőre, továbbá bútorra, matracra és takaróra. Az eredetileg penészeltávolításra tervezett anyagot később gabonatermések és kórházak gombamentesítésére használták, hiszen a kórház a gombás fertőzés melegágya. Ma már azonban széles körűen alkalmazzák. Az értékesítési és marketinges csoportok mindent megtesznek azért, hogy eladják es új felhasználási területeket találjanak a gombaellenes termékeknek. Gyakran alkalmazzák őket új autók fertőtlenítésére, és a regiekére is a következő eladáskor. Rendszeresen használják őket a repülőkön, a szemeteskukákön és a szemeteszsákokon. A közelmúltban néhány ásványvizes márka is ezzel fertőtleníti a palackok külső részét. Parfümszerű az illatuk, amely megbizsergeti az orrod, ha odafigyelsz. Ha teheted, minden alkalommal mosd le vagy töröld meg a megvásárolt terméket.

- **Bármilyen füstkitétel:** A füst óriási, több száz, de akár több ezer vegyi anyagból álló gyűjteményt visz a tüdődbe, a véráramodba és a májadba. A szórakozási célú források - ez lehet például szabadtéri grillsütő, az előkezelt fahasábok a kandallóban vagy előkezelt faanyag, limlom - elégetéséből származó füst is vegyszerekkel bombázhatja a májad, noha egy rendszeres dohányos több káros anyagnak van kitéve, mint azok, akik időnként kerülnek csak tűzközelbe. Amerika-szerte elterjed mezőgazdasági tevékenység felhalmozni és elégetni a rovarirtó szerrel teli műanyag fóliasátrakat. Mindnyájan belélegezzük ezt a fehér füstöt; akár tetszik, akár nem, akár észrevesszük, akár nem, jelen van.

- **Fluorid:** Ez az alumíniummelléktermék rendkívül toxikus a máj számára, és a sejtjeit is károsítja.

- **Klór:** Rendkívüli mértékben károsítja a májat, gyengíti az immunrendszerét.

A problémás élelmi vegyi anyagok csoportja

Megfelelő tisztítás mellett ezek az anyagok jellemzően gyorsan felszabadulnak a májból. Ha jól gondoskods a májadról, fél vagy egy év alatt teljesen ki tudod küszöbölni őket, és sokuk már a tisztítás első pillanatától kezdve elkezd kiürülni.

- **Aszpartám:** A diétás üdítők és a rejtett ízfokozók tartalmazzák.

A máj mély, belső magjába kerül, és egyedi módon tárolódik ott - hajlamos rongálni a szerv hajszálereit, amitől azok atrófiások lesznek vagy összezsugorodnak.

- **Más mesterséges édesítők:** Ezek is rendkívül toxikusak a májnak, és a mély, belső magjában telepsznek meg.

- **MSG:** Néha nyíltan feltüntetik a nátrium-glutamátot, máskor „természetes ízfokozóként” szerepel a címkéken. A máj mély, belső magjába kerül.

- **Formaldehid:** Sok forrásból bekerülhet a szervezetedbe, a kozmetikai anyagoktól kezdve a gyógyszerekig, a szőnyegektől az ételekig. Ugyanolyan a hatása, mint az alkoholé, csak sokkal szélsőségesebben. A vírusokat is táplálja. A formaldehid a máj mindhárom szintjét átítatja.

- **Tartósítószer:** Ha már amúgy is táptókoztatsz a tartósítószerektől, és azoktól mentes ételeket vásárolsz, attól még bekerülhetnek az ételeidbe. A megbízhatóság kétes, ha az élelmiszercímkékről van szó.

A májadnak a tudatosságod előtti időben is rengeteg lehetősége volt begyűjteni a vegyileg előállított tartósítószer különböző változatait. Talán még most is őrzi az egy évtizeddel ezelőtt elfogyasztott hot dogból, a vásárban vett vattacukorból, a mesterséges gyümölcsízésítésű tejturmixból vagy a jégkrémből

származó tartósítószeret... a lista végtelen. Jellemzően a máj felszínén található.

A problémás ételek csoportja

A bajkeverőknek ez a csoportja kerül ki legelőször a májból, ha elkezdesz gondoskodni róla. Mindegyik gyorsan kiürül, feltéve hogy nem fogyasztod azokat a tisztítási időszak alatt. (A bejegyzések alatt megtalálod az adott étel kiürülési idejét.)

- **Tojás:** Kiváló táplálék a kórokozók számára. A vírusok és baktériumok imádják a tojást, ami a legkedveltebb táplálékforrásuk. Így hát a tojásalapú étrend mellett a kórokozók elszaporodnak és károsítják a májat. Ha kiiktatod a tojást az étrendedből, azok elveszítik a kedvenc ínyencségüket, és kénytelenek más táplálékforrás után nézni a májban.

A tojásrészecskék kilencven napon belül teljesen kiürülnek a májból, feltéve hogy egyáltalán nem eszel tojást ez alatt az időszak alatt.

- **Tejtermék:** Táplálja a kórokozókat és erős nyákképző hatású. A nyák felhalmozódik a vérerekben és a májsejtekben, ami meggyengíti a máj egyéni immunrendszerét.

A tojáshoz hasonlóan teljes mértékben kitisztíthatod a máj-sejtekből, ha kerülöd a fogyasztását.

- **Sajt:** Noha a tejtermék kategóriába tartozik, érdemes külön is megemlíteni, mert nemrégiben elterjedt róla, hogy meghosszabbítja az életet. Nem teszi; nem véd téged. Ez is egy újabb példája annak, hogy a tudomány miként hajt fejet bizonyos érdekcsoportoknak. A sajt szintén táplálja a májat meggyengítő és károsító kórokozókat. Ez gerjeszti leginkább a cukorbetegséget, noha gyakran pont a cukor etegeknek ajánlják. Óriási félreértés, amely azt az érzést kelti, hogy az egészségügyi tanácsadás visszafelé halad az időben. A sajt a felelős a pangó, lassú és elzsírosodott májért, és a többi tejtermékhez hasonlóan meggyengíti a máj immunrendszerét, mert nyaköt' érméi az erekben és a májsejtekben. Ha imádod a sajtot, fogyaszd továbbra is

különleges alkalmakkor, és a köztes időben tegyél sok jót a májadért, vagy próbáld ki alternatívaként a diósajtot.

- **Ételekből származó hormonok:**

Rendkívüli mértékben visszafogják a májnak azt a képességét, hogy a test saját hormonjait irányítsa, termelje és rendszerezze. Ahogy azt a korábbi oldalakon olvashattad, a májad az ételből származó toxi-kusabb hormonok egy részét képes semlegesíteni és elraktározni, majd később felhasználni az adrenalin csapdába ejtésére és hatástalanítására. Ám ez még nem indokolja a fogyasztásukat, mivel ezt a feladatot a máj a saját hormonjaival is el tudja látni. Az ételhormonok gyorsan kiürülnek, ha teszel róla, és kilencven napon belül az összes mérgező hormontól megszabadulhatsz, amit a májad nem akar visszatartani a friss adrenalin csapdába ejtésére és semlegesítésére.

- **Magas zsírtartalmú ételek:**

A radikális zsírokban gazdag étrend - attól függetlenül, hogy növényi vagy állati forrásból származik-e, hogy egészséges vagy egészségtelen zsír-e - megterheli a máját. Ennek számos bizonyítékát láthattad a Második, A láthatatlan vihar, a Harmadik, Harcra fel! című részben és a 35. fejezetben, amely a magas zsírtartalom trendjét mutatta be. Amikor elkezded törődni a májaddal, a zsírok azonnal elkezdenek felszabadulni belőle. A teljes folyamat eltarthat egy ideig és természetes módon megy végbe; ahogy a többi bajkeverő felszabadul a májadból, az egyre kevésbé lesz zsíros.

- **Alkoholfogyasztás:** A mértéktelen alkoholfogyasztás közismerten másnaposságot okoz, és ez a másnaposság „elleni” fogások kidolgozására készítette az éttermek, bisztrók és kocsmák vezetőit. Az étlapon megtalálod a gofrit, a palacsintát, a bundás kenyeret, a szalonnát, a tojást, a krumplilepényt, a mozzarella falatokat, az aprósüteményt és a szaftot, a sajtos és anélküli hasábburgonyát, a grillezett sajtot, az omlettet és a hozzájuk hasonlókat.

Az a mögöttes elképzelés, hogy egy kiadós ivás után a legjobb sok nehéz, zsíros ételt fogyasztani, mert az „felszívja” az alkoholt. Mi sem

állhatna távolabb a valóságtól. A másnapos emberek azért éhesek, mert a rengeteg alkohol elfogyasztásával kiéheztették a májukat. Nemcsak arról van szó, hogy az alkohollal telített máj nem funkcionál jól, hanem a tápanyagok is kiürülnek belőle - ezért egy nagy buli után a májnak glükózutánpótlásra van szüksége. A standard másnaposság elleni étetekkel az a gond, hogy zsírt és cukrot is tartalmaznak, ami miatt a máj továbbra sem tudja feltölteni a glükózraktárait. Ez pedig túlevésre készíti az embereket, mert azt hiszik, hogy a több étel jobban felszívja az alkoholt, és ettől majd jóllaknak, pedig valójában a megfelelő ételekkel a májukat kellene jóllaktatni és feléleszteni, a zsír bevonása nélkül. Az alkoholoról és a májról több szó is esik majd a gyógyszerekről szóló csoportban.

- **Túl sok ecet használata:** Az ecet átítatja a májat, ami a részegséghez hasonló állapotot eredményez - tehát lelassítja a megfelelő működési képességét. Az ecetet akár el is lehetne látni azzal a felirattal, hogy „a hatása alatt a máj nem vetheti be a nehéztüzérséget”. Noha nem olyan rossz, mint az alkohol, a kettő hasonlóképp hat. Az almaborecet a legjobb az összes közül; néhány pozitívuma képes ellensúlyozni az erjesztés hatását, noha ebből sem ajánlott túl sokat fogyasztani.

A tisztítási folyamat azonnal megindul, ahogy elkezded dolgozni a májodon. Egy hónapon belül az összes ecettől megszabadulhatsz.

- **Koffein:** Elvékonyítja a máj sejtfalait.

A sejtek rendszerint gyorsan felépülnek ebből, noha a folyamatos koffeinhasználat megnehezíti a máj önvédelmi munkálatait.

A folyamatosan vékony sejtfalak sérülékenyebbek a kórokozók -például vírusok - támadásával szemben, ami sejtkárosodást okozhat. A koffein minden más ételalapú bajkeverőnél mélyebbre hatol a májban; jellemzően mindhárom rétegét telíti. De nagyon gyorsan ki is szabadul mindháromból. Egy hét alatt megszabadulhatsz a májában raktározódó koffeintől.

• **Túlzott sófogyasztás:** A só jó vagy rossz? Úgy tűnik, az egészség világában minden héten mást mondanak ebben a témában.

A valós válasz az, hogy egy kevés egészséges só jó lehet; az alkalmankénti tengeri sót vagy a jófajta hegyi kősót tolerálja a májad. Egy csipetnyi belőlük nem fog fájni. Arra kell odafigyelned, hogy ne fogyassz belőle túl sokat, és pláne ne magas zsírtartalmú étrendben! A zsírsejtek körbezárják a sót, amely cserében kiszárítja a zsírsejteket. Amikor egy zsírsejt dehidratálódik, akkor denaturálódik is egyben, és ebben a formában nehezebb eltávolítani a testből, a véráramból vagy a májból. A denaturált zsírsejtek szeretnek a máj környékén és magában a májban összegyűlni -így hát minél több sót fogyasztasz, jellemzően annál több denaturált zsír rakódik le a májdon és a májban. A túl sok só a szerveket, az izmokat és a mirigyeket is kiszárítja. A szívnek és a májnak például szüksége van egy bizonyos fokú hidratáltságra, a nyers formátumú só szélsőséges használata pedig megakadályozza ezt. Az agyat is kiszárítja. Noha az agynak elsősorban nátriumra van szüksége mint kémiai neurotranszmitterre, a nátriumnak magából az ételből kell származnia, nem az ételhez adott sóból.

A természetes egészségmegőrzési ágazat egyik általános hibája napjainkban, hogy sót adnak a vízhez, mert egészségesnek hiszik, pedig valójában nem az. Zellert, zellerlevet, kókuszvizet, spenótot, tengeri moszatokat, citromot és lime-ot kellene az ételinkhez adnunk, mert az ezekben természetesen megtalálható nátrium nem dehidratálja a szerveinket. Valójában nagyon jó a májnak is; részben azért, mert ez a természetes nátrium megköti a gyenge minőségű ételekben lévő toxikus, veszélyes sókat és elősegíti azok kiürülését a szervezetből. Mindeközben a nátrium egy speciális alcsoportjával helyettesíti azokat, amelyekre a májnak valójában szüksége van. Egyúttal stabilizálja a vérnyomást, mérsékeli, ha túl magas, és felemeli, ha túl alacsony, és nem denaturálja a zsírsejteket. A többi problémás ételhez hasonlóan a toxikus sók és maradványanyagaik azonnal elkezdnek kiürülni a májból, ha elkezdünk foglalkozni a témával. Három hónap alatt teljesen megszabadulhatunk tőlük.

- **Glutén:** Táplálja a májban élő kórokozókat. Kilencven nap alatt ezt a bajkeverőt is teljesen kiürítheted a májból.
- **Kukorica:** Újabb tápanyag a kórokozóknak, amelyet megfelelő gondoskodással kilencven nap alatt szintén eltüntethetsz.
- **Canola olaj:** A májat megterhelő és a májsejteket meggyengítő, még fel nem fedezett kémiai vegyületeket tartalmaz. Hat hónap alatt ürül ki a szervezetből.
- **Sertéshústermékek:** Magasabb zsír ártalmuk és a sertészsír speciális összetétele miatt lelassítják a májfunkciókat, ami miatt felgyorsul a zsírsejt-felhalmozódás, és meggyengül a máj immunrendszere. A kiürülési ideje attól függ, hogy mennyi disznóhúst fogyasztottál életed során, és mennyi sertészsír halmozódott fel a májadbán.

A kórokozók csoportja

A bajkeverőknek ez a csoportja felel az autoimmun betegségek körüli félreértésért. A kórokozók a tápláléklánc csúcsán foglalnak helyet - ők a máj cápái, felhabzsolnak minden útjukba kerülő mérget ezért úgy szabadulhatsz meg tőlük, ha kiiktatod a tápanyagforrásaikat. Amikor elveszed előlük az ételt, akkor éhen halnak, vagy a máj, végső soron pedig a test elhagyására kényszerülnek. A patogén tápanyagok és hulladékanyagok kiürítése egyúttal teret ad a máj immunrendszerének a kórokozók levadászására, ugyanis ezek a más jellegű kórokozók gyakran összezavarják. Ennek a ködnek az eltávolítása teszi lehetővé, hogy a máj immunrendszere valóban beazonosíthassa, megjelölhesse és levadászhassa ezeket a patogén betolakodókat. Amikor elkezdesz dolgozni a májad egészségén, a virális toxinok azonnal elkezdenek kiürülni. A patogén fertőzés tisztulási ideje attól függ, hogy mennyire agresszív az adott kórokozó, mennyi időt töltött a májban, milyen étrendkiegészítőket szedsz, és mennyire rendszeresen tartod be az ez Irányú ajánlásokat (a következő fejezetben megtalálod a javasolt listát). Az étrendkiegészítők mellett próbáld meg elvonni a táplálékot ezektől a kórokozóktól, és

idővel kiéheztetni őket.

- **Vírusok és virális hulladék:**

A bajkeverő vírusok között az EBV vezet a maga több mint hatvan variánsával. Az EBV virális hulladéka (neurotoxinok, dermatotoxinok, melléktermékek és elhalt vírussejtek) is toxikus; ezek a mérgek több száz tünetért és állapotért felelősek, köztük a fáradtságért, a kiütésekért, a fájdalomért, a bizsergésért és a zsibbadásért. A májnak szintén fejtörést okozó vírusok közé tartozik a HHV-6, és a variánsai, egészen a még fel nem fedezett HHV-9, HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15 és HHV-16-ig, a citomegalovírus és a herpesz a maga harminc variánsával.

A virális jelenlét megfékezéséhez kerüld el a vírusaktiváló ételeket, amelyekről a Gyógyító médium és az Egészséges pajzsmirigy című könyveimben olvashatsz (sok átfedést találsz majd az itteni listával), és használd a következő fejezetben felsorolt vírusellenes ételeket. Ez segít majd megbirkóznod a vírusokkal és a virális hulladékanyaggal, ami a máj mindhárom szintjét átíthatja.

- **Baktériumok:** A Streptococcus, az E. coli, a C. difficile, a Staphylococcus és a Salmonella csupán néhány az elterjedtebb baktériumok közül, amelyek gondot okozhatnak a májnak.

Az előző fejezetekben különösen a Streptococusról olvashattál sokat. A mostani listában azonban nem találkozol a Lyme-kórral asszociált baktériummal - ha érdekel a téma, a Gyógyító médiumban többet is olvashatsz róla. A baktériumok a máj mindhárom szintjén megtalálhatók.

- **Ételből származó toxinok:**

Nagy gondot fordítunk arra, hogy ne kapjunk trichinellózist és ételmérgezést. A nyers halban, szárnyasban és tojásban (jellemzően a héja külső felén) élő mikroorganizmusok ezreit - sokuk még nem beazonosított, ám rendkívül toxikus - megfelelő főzési eljárásokkal rendszerint megöljük.

Azt azonban nem tudjuk, hogy az elpusztított kórokozók nem tűnnek el nyomtalanul. Toxinná válnak. Amikor például csirkét főzünk/sütünk, a Salmonella miatt aggódunk. Az azonban eszünkbe sem jut, hogy az elpusztult Salmonella is okozhat kárt. Az esetek többségében azért nem érezzük ezeknek a toxinoknak a hatását, mert a máj elbánik velük. Ám idővel felhalmozódhatnak, és néha borzalmas, akut betegségeket okozhatnak. Ezek a bajkeverők jellemzően a máj felszíne alatt telepednek meg.

- **Penész:** Ha valakit toxikus penészkitettség ér - akár mert belélegzi, akár mert megeszi -, a penész a tüdőn vagy a bélrendszeren keresztül a májba kerül.

A penésztoxinnak különféle válfajai léteznek, némelyik közülük igazán agresszív. Összességében a penész kioldógomb, amely meggyengíti a máj immunrendszerét (és a test immunrendszerének más részeit), bizonyos esetekben pedig vírusfertőzés is felléphet. Nem a penész okozza a betegséget, noha gyakran éri ez a vád. Ahogy az Egészséges pajzsmirigy című könyvben is írtam, sok vírusos eredetű betegségért és tünetért hibáztatják a penészt, pedig a penész önmagában nem okoz problémát. Ezért fordulhat elő, hogy egy penésszel érintkező embernél nem jelentkeznek tünetek, ellenben egy másiknál a penészkitettség potenciális betegségkiváltó ok - attól függ minden, hogy az érintettnek van-e a háttérben rombolásra váró vírusproblémája. Noha néhány penészféle azonnal kitisztul, a többinek pedig elég három-hat hónap, előfordulhat, hogy már egyáltalán nincs jelen a szervezetben, a tünetek mégis fennállnak. Azért, mert a betegséget valójában a vírus okozza, nem a penész. További egy évbe is beletelhet, amíg a tested teljesen megszabadul a vírustól, és elkezd felépülni.

A vegyipari háztartási szerek csoportja

Amikor a saját életedről döntesz, arra van ráhatásod. Az azonban nem helyes, ha mások döntései úgy gyakorolnak hatást az életedre, hogy nincs beleszólásod a dologba. A dohányzás kiválóan példázza, hogy egy ember döntése miként hathat ki mások életére. Most, hogy a dohányzást számos középületben betiltották, sokkal jobb lett a helyzet; nem vagy a

korábbihoz hasonló mértékben kiszolgáltatta a cigarettafüst toxinjainak. A következő lista bajkeverőivel már nem ilyen rózsás a helyzet. A barátodat megkérheted, hogy nyomja el a cigarettáját, de a vonaton melletted ülőt nem kérheted meg arra, hogy mossa le a parfümjét. Nem kérheted meg a fogorvosod, hogy mosassa le a falakról az évek során rátapadt légfrissítő-maradványokat. Nem kérheted meg a repülőgép személyzetét, amelyen hat órát fogsz eltölteni, hogy tisztítsa meg a kedvedért a levegőt. Ezek a háztartási betolakodók mindenhol körülvesznek bennünket, és csak annyit tehetünk, hogy korlátozzuk a használatukat - és dolgozunk a kitakarításukon. Amikor elkezded megmenteni a májad, ezek a bajkeverők az első hét után elkezdenek kiürülni a májadból, és három-hat hónap alatt teljesen meg is szabadulhatsz tőlük.

- **Elektromos légfrissítők és illatosított gyertyák:** Még ha te nem

használsz is ezeket otthon, attól még érintkezel velük az üzletekben, orvosi rendelőkben, nyilvános mosdókban vagy a barátaidnál. Talán kellemesnek is találod az illatukat, de azt garantálom, hogy a májad befogja az orrát. Amikor belélegezzük ezeknek a látszólag ártalmatlan, falból kilógó egységeknek vagy a vegyi anyaggal átitatott viasznak az illatát, a bennük lévő vegyszerek a májad felszínén és felszín alatti testében kötnek ki.

- **Aeroszolos légfrissítők:** Ugyan abból a forrásból ered a kitétség, mint az előző pontnál. Ezek a vegyi anyagok is a máj felszínén és felszín alatti részén rakódnak le.

- **Pumpás légfrissítők és permetek:** Jellemzően a bútorok illatosítására használják ezeket, a belőlük felszabaduló vegyszerek pedig a máj felszínén és felszín alatti részén telepednek le.

- **Kölni és borotválkozás utáni arcszesz:** Még ha elkerülsz is a közvetlen érintkezést a bőrrel, mert nem használod ilyesmit, akkor is elérhet, ha közel kerülsz olyasvalakihez, aki használja ezeket. A máj felszínén és felszín alatti részén rakódnak le.

- **Parfümök, hagyományos módszerrel illatosított testápolók, krémek, spray-k, lemosók, samponok, balzsamok, gélek és más hajápolási termékek:** Légy óvatos azzal, hogy mit veszel meg a pipereszekcióban! A friss és tiszta illatért folytatott küldetésedben talán olyan vegyi anyagokkal mosod magad, amelyek megterhelik a májad, amikor megtelepednek a felszínén és a felszín alatti részében.

- **Hajlakk:** Noha a hajlakk manapság már nem olyan népszerű, mint egykor, ha régebben te is használtál, akkor a belélegzett vagy a bőrödön keresztül felszívódott maradványanyagok máig ott lapulhatnak a májadbán. Ahogy korábban is olvastad, mítosz, hogy a sejtek hétévente megújulnak. Noha a májsejtek idővel lecserélődnek, a régi sejtek megfertőzhetik az újakat, ezért tartalmazhat a májad régi hajlakkot. Jellemzően a máj felszínén és felszín alatti részein rakódik le.

- **Hajfesték:** Létezik hagyományos és nem hagyományos hajfesték. Amikor csak teheted, válaszd a természetesebb verziót; noha az is lehet toxikus, mégis sokkal jobb. Ha úgy érzed, hogy nem „hat” eléggé, ferd be inkább kétszer a hajad! A hagyományos hajfesték rendkívül megterheli a májat. Önmagában is elég a menopauza előtti, alatti és utáni tünetek kialakulásához. A nők rendszerint ennek a változásnak az idején kezdik el festeni a hajukat, és a leghagyományosabb, toxikus festékeket használják az ősz hajszálak befedésére. Végül az orvosnál kötnek ki, aki tájékoztatja őket a hormonális problémáról, pedig valójában az okozta a problémát, hogy a festék bekerült a májukba - a bőrön keresztül felszívódó festék a vérárammal egyenesen a májba kerül. A hajukat a harmincas éveik végén festeni kezdő nőknél ez a végső lökés a menopauza előtti diagnózishoz, és senki nem ismeri fel az igazságot: a hajfesték vegyi anyagai táplálják a májában lévő EBV-t. A hagyományos hajfesték a máj mindhárom szintjét átítatja.

- **Hintőpor:** Noha könnyű azt hinni, hogy csak a bőrre kerül ez a finom por, valójában a szájon keresztül bejut a tüdőbe és a bélcsatornába

is - amikor végigpaskolod a hintőport a bőrödön, egyúttal be is lélegzed és meg is eszed. A májba kerülve toxikussá válik; annak felszínén és felszín alatti részén rakódik le.

- **Hagyományos smink:** Ha nem szoktad elolvasni a kozmetikumok címkéinek apró betűs részét, akkor sokkolnának az alapanyagok.

A sminkipar titkos, szabadalmazott elegyeket és recepteket használ (a fogyasztó elől elrejtett főzeteket), amelyek nem szerepelnek az összetevők listáján - mert ha feltárnák azokat, akkor a versenytársaikat segítenék. Több mint száz éve megy ez így. Például az alapozóban lévő vegyi anyagok és nehézfémek beszívórognak a bőrödbe, te pedig magadba fogadod annak a rúzsoknak, ajakfőnyeknek vagy pornak egy részét, amit használsz. Szerencsére a kozmetikumokat gyártó cégek felismerték már, hogy az ólom hosszú távon nem biztonságos; ez volt ugyanis korábban a kötőanyag. Az alumínium és a réz azonban mind a mai napig megtalálható ezekben a szerekben. A smink összetevői a máj felszínén és a felszín alatti részén rakódnak le.

- **Barnítókrém:** Az egész testeden alkalmazva különösen toxikus helyzet elé állítja a májad; a barnítókrém lényegében megfojtja, mert a bőröd nem tud megtisztulni, és a bőr a máj egyik kiürítőfelülete, ha meg akar szabadulni a mérgektől. A krém maga a máj felszín alatti rétegébe kerül. Mivel azonban nem engedi, hogy a bőrön keresztül a toxinok eltávozzanak, a barnítókrém alkalmazása azt eredményezi, hogy a máj mély, belső magja telítődik a bőrön át távozni képtelen bajkeverőkkel.

- **Körömlakkok és lemosók:** A körömlakk, a lemosó és a műkörömragasztó mind hírhedt a gőzeikről, és részben ez az, ami bajkeverőkké teszi őket.

A körömlakk hígítót tartalmaz, amely megakadályozza a bőrrel érintkező lakk megkeményedését - a körömlakkot pedig nagyon könnyű felmázolni a köröm melletti bőrre is. A lemosóval az egész ujjunkat bemaszatoljuk, ami ekképpen a bőrön keresztül bejut a szervezetbe. Ezek a vegyi anyagok a máj felszín alatti részén és a mély, belső magjában rakódnak le.

- **Hagyományos tisztítószer:**

Ezek a háztartásban, irodában és ipari környezetben egyaránt használt hagyományos tisztítószer olyan hozzávalókat tartalmaznak, amely mind a belélegzéssel, mind pedig a bőrrel való érintkezéssel megterhelik a

máját. Idetartoznak a konyhafelület-tisztítók, az általános tisztítószer, bútorfényezők, padlóápolók és ablaktisztítók. Ha nem használod efféle, akkor sem kerülsz ki a hatásuk alól. Szintén kitétség ér, ha olyan területen időzöl, ahol akár kis mértékben is ezeket alkalmazzák. A máj felszín alatti rétegében és a mély, belső magjában telepednek meg.

- **Hagyományos mosópor, öblítő és szárítólapok:** Ezek a termékek könnyen behatolnak a bőrbe és a tüdőbe, onnan pedig a vérárammal egyenesen a májba sietnek.

Sok hagyományos mosószer petrolkémiai alapanyagokból állítanak elő. A ruháid talán tisztának tűnnek, a májad viszont biztosan koszosnak érzi magát; a tiszta ruha toxikus ajándékot hagy maga után. Ezek a bajkeverők jellemzően a máj felszínén és felszín alatti rétegeiben rakódnak le. A vegyszer márkájától és előállításától függően eljuthatnak a mély, belső maghoz is.

- **Száraztisztítási vegyszerek:** Jellemzően a tüdőbe és a bőrbe kerülnek, különösen a tisztítóból épp elhozott ruhák esetében. Minden szempontból drága - a kizárólag száraztisztítással tisztítható öltözékek rendszerint drágák, majd fizetni kell a tisztításukért, és a májad is drágán megfizet mindezért. Ezek a vegyszerek rendszerint a felszín alatti rétegben és a mély, belső magban rakódnak le.

A gyógyszerek csoportja

Korábban már említettem, hogy néhány gyógyszer bizonyos körülmények között életmentő lehet. Vannak alkalmak, amikor nagy szükség van rájuk. Sok gyógyszerről azonban ennek az ellenkezője is elmondható, amikor azok idéznek elő életveszélyes helyzeteket. Amikor az orvosi közösségek nem adnak választ a krónikus betegségek gyógyítására, akkor az adott betegség túlságosan elhúzódhat, mert az illetékesektől nem érkezik válasz, és egyszer talán elkezdünk gyógyszert szedni a tünetek elfojtására. Tudatosságra van szükségünk: tudatosságra arról, hogy

a túlzott gyógyszerfogyasztás megterheli a májat, hogy különböző orvosok különböző gyógyszereket fognak felírni, és ezeknek a koktélját a májad nem fogja szeretni, hogy ezek az anyagok akkor is bekerülhetnek a

szervezetedbe, ha soha életedben egyetlen darabot sem szedtél be belőlük. (A gyógyszert szedők szervezetéből kiürülő orvosságok a vízhálózatban kötnek ki.) Amikor elkezdesz törődni a májaddal, ezek az anyagok azonnal elkezdhetnek kiürülni belőle. A teljes kitisztulási idő attól függ, hogy milyen gyógyszereket szedtél és mennyit fogyasztottál az évek során. Az esetek többségében akár két évig is eltarthat, feltéve hogy abbahagyod a szedésüket. Ha aktív gyógyszerfogyasztó vagy, tiszteletben tartom a betegséged. Ettől még dolgozhatsz a májad egészségéért, hiszen olyan sokféle méregtől kell megszabadulnia; dolgozz azokon és tápláld jó dolgokkal a májad, így megteszi, ami tőle telik, és segítesz neki megbirkózni azokkal a gyógyszerekkel, amelyeket szedned kell.

- **Antibiotikumok:** Rendszeresen felírják megfázásra és influenzára, gyerekkori fülgyulladásra, torokfájásra, köhögésre, húgyúti fertőzésre, aknéra és olyan krónikus betegségekre, mint a Lyme-kór.

Vagy talán kisgyerekkorodban kaptál antibiotikumot, amire nem is emlékszel. Ezek a bajkeverők petróleumot tartalmaznak, és a máj felszín alatti részében, valamint a mély, belső magjában rakódnak le.

- **Antidepresszánsok:** Ha szedtél már, akkor tudsz róla. A máj felszín alatti részében és mély, belső magjában kötnek ki.

- **Gyulladáscsökkentők:** Rendszerint sérülésekre vagy krónikus fájdalomra írják fel. A máj mindhárom szintjére bekerülnek.

- **Altatók:** Az álmatlanság elleni gyógyszerek a máj felszín alatti részében raktározódnak el.

- **Biohasznó gyógyszerek:** Ezeket az immunrendszert elnyomó gyógyszereket rendszerint krónikus betegeknek, például szklerózis multiplexben, Crohn-betegségben vagy colitis ulcerosában szenvedőknek írják fel. A máj mindhárom szintjére behatolnak.

- **Immunszuppresszív szerek:** Gyakran írják fel szklerózis multiplexszel vagy más krónikus betegséggel küzdőknek. A

máj mindhárom szintjére behatolnak.

- **Receptre felírt amfetaminok:** ADHD-ra és más figyelemzavaros betegségre, alacsony energiaszintre írják fel. A máj mindhárom szintjén lerakódnak.
- **Opioidok:** Ez a krónikus fájdalomra adott gyógyszer a máj mély, belső magjába kerül.
- **Sztatinok:** Leginkább a magas koleszterinszintre szokták szedni, noha ironikus, mert a koleszterinproblémák a májból erednek, a sztatinok pedig rontják a máj állapotát, ezzel még inkább megemelik a koleszterinszintet, noha a gyógyszer mindezt elrejt.

A sztatinok a máj mély, belső magjába kerülnek és rendkívül mérgezők.

- **Vérnyomás-szabályozók:** Tudod, ha ilyet szedsz. A máj felszín alatti részében rakódnak le.
- **Hormongyógyszerek:** Idetartoznak a hagyományos és a bioazonos hormonkezelések is, az emberi növekedéshormonok és a HCG-étrendek is. A máj felszínén és a felszín alatti részén telepsznek meg.
- **Pajzsmirigygyógyszerek:** Tudsz arról, ha ilyet szedsz, noha azt talán nem sejtetted, hogy valójában nem a pajzsmirigyet gyógyítják vagy nem egy mögöttes pajzsmirigybetegséget céloznak meg, hanem más formájú hormongyógyszereket. (Erről részletesebben is olvashatsz az Egészséges pajzsmirigy című könyvemben.) A máj felszíni és felszín alatti részébe kerülnek.
- **Szteroidok:** Gyakran a rejtélyes tünetekre és betegségekre írják fel ezeket, valamint műtétek és fogászati beavatkozások után. A máj mindhárom szintjére behatolnak.
- **Fogamzásgátlók:** Egyre fiatalabb nőknél okoznak májproblémát, és nagyon korai hormonális vagy más diagnózisokhoz vezetnek, mert olyan gyorsan átítatják toxinokkal a májat. Az egyik legnagyobb

problémájuk, hogy blokkolják és elsorvasztják a májban futó ereket. A mély, belső magban raktározza a májad.

- **Alkohol:** Nem csupán az alkoholfogyasztásról van most szó. Gyakorlatilag minden tisztálkodószerben alkohol található, többek között a hajápoló szerekben, a bőrápoló termékekben és a kozmetikumokban. A gyógyszeripar számos vény nélkül és csak vényvel kapható orvosságba belecsempészte, nem csak a folyadékalapúakban; a száraz formulákban gyakran megváltozott, kiszáritott formában van jelen. Az alkohol rendkívüli módon megterheli a májat, amely lassú, stagnáló lesz és károsodnak a sejtjei. A máj ekképpen lassabban tudja végrehajtani a test számára végzett több mint kétezer feladatát, a májlebenyke eltek becsiccsentenek, így a tápláló segítői nem készíthetik el az ajándékokat. (Ettől meg használj nyugodtan alkoholtartalmú kézfertőtlenítőt!

Az influenzavírus vagy a nyilvános mosdókban tanyázó Streptococcus elpusztítása sokkal nagyobb előny, mint a fertőtlenítő kendő által okozott májkárosodás.) Az alkohol a máj mindhárom szintjét átítatja. Három hónap gondoskodás után minden alkoholmaradvány kiürül a májadból.

- **Kábítószer-használat:** A kábítószerek és a kemény, agresszívebb gyógyszerek között az egyik legnagyobb különbség az, hogy az előbbinél nincsenek előírt adagok. Egyetlen diltől sem fogod hallani, hogy „Az első héten csak minden másnap vegyél be belőle fél grammot!” Noha azt gondolhatnád, hogy a minőség ellen őrzés sokkal szigorúbb a laboratóriumban szintetizált gyógyszereknél, és a házilag legyártott utcai drogokat a bennük lévő veszélyes és ártalmas vegyi anyagok teljesen más szörnyé teszik, a képlet nem ilyen egyszerű. Senki sem tudja, hogy hány hibát követtek el a gyógyszergyártási folyamatban. A kábítószer a dózisméret miatt gyakorol súlyosabb hatást a májra - nem kontrollálja azokat semmilyen standard vagy szabályozás. A kábítószerek a máj felszín alatti részére és mély, belső magjába kerülnek.

A toxikus nehézfémek csoportja

A vegyi neuroantagonista csoporthoz hasonlóan a toxikus nehézfémek a máj mindhárom szintjét ellepik, es gyakran generációról generációra öröklődnek.

A családi vérvonalon keresztül megörökölt nehézfémeken túl (a 28. fejezetben olvastál arról, hogy ezért születhetnek már eleve megterhelt májjal a csecsemők) életünk során is ki vagyunk téve a toxikus nehézfémek hatásának. Ez csupán az összes forrás egy kis listája, és némelyik önmagában is nagy bajkeverő: gyógyszerek, városi víz, az égből aláhulló repülőgép-üzemanyag, vízvezetékek, éttermi ételek, ahol erősen megkaparják a fémfazekakat, -lábasokat és -eszközöket, a gyártási technológia során alkalmazott nanospray-k, rovarirtók, növényvédők és gombaírtók. A következőkben még többet is találsz. Amikor a toxikus nehézfémek elkerülése jön szóba, kérdőjelezz meg mindent, amit felkínálnak neked, az orvosi kezeléseket is. Ezek a bajkeverők az első hét után elkezdhetnek kiürülni a májból, ha törödsz vele. Ha rendszeresen alkalmazod a Gyógyító médium 38. fejezet végén bemutatott nehézfém-méregtelenítési módszerét, egy-két éven belül a májad melyebb rétegeiből is kitisztíthatod a nehézfémeket. Ez a módszer biztonságosan hajtja ki a nehézfémeket a májadból és a tested más részeiből, így azok nem cirkulálnak tovább a szervezetedben. Az Egészséges májműködés 3:6:9 szintén úgy távolítja el a nehézfémeket a májból, hogy azok ne szívódhassanak újra fel. Ezt követően pedig minden tisztítás sokkal könnyebb lesz. Ezek a módszerek felelősségteljesen távolítják el a nehézfémeket a testedből, így az odakint keringő nehézfém-kiegészítőkkal, tisztítókúrákkal és technikákkal ellentétben az érzékeny szervezetűek sem reagálnak rá kedvezőtlenül.

- **Higany:** Többek között a különféle eszközök eiemeinek a cserélése okozhat kitettséget; az amalgámtömés (vagy annak eltávolítása); a rovarirtó szerek, növényvédők és gombaölők; a halfogyasztás; a halolajat tartalmazó táplálékkiegészítők (még az állítólag higanymentes, jó minőségűek is); valamint a tavak és más vizek. Ezt a nehézfémet örökítik át a legkönnyebben egymásnak a generációk, így előfordulhat, hogy a májadból lévő higany igazán régi.

- **Ólom:** Ha gyerekként ólomceruzát használtál; ha ólomalapú festékekkel érintkeztél (akár jelenleg, ha megpróbáltad eltávolítani; akár a múltban, amikor frissen alkalmaztad); régi épületek vízvezetékéből származó víz használata, vagy az új épületeké, ha a csöveket ólomzár biztosítja; rovarirtók, növényvédők és gombaölők. Ez csupán néhány volt a sok lehetőség közül, amellyel ólom juthat a szervezetedbe. Ügyelj arra is, hogy ne ültess olyan ház közelébe zöldségeket, amelynek a külső falát ólomalapú festékekkel mázolták. Előfordulhat, hogy a környező talaj magába szívta, te pedig ólomban pácolt zöldségeket eszel.

- **Alumínium:** Szinte állandóan belebotlunk, a konzervektől és az elvitelre vásárolt ételek csomagolásától kezdve a konyhai eszközökön és a kozmetikumokon keresztül egészen a csapvízig, a napfényvédőig, a rovarirtókig, növényvédőkig és gombaölő szerekig.

- **Réz:** A máj rendkívül érzékeny a rézre. Mivel csővezetékekben előszeretettel használják ezt a fémeket, a rézrészecskék kiköthetnek az ivó- és a fürdővízben, ráadásul gyakran tartalmazzák a rovarirtó, a növényvédő és a gombaölő szerek is. Új trend a konyhák „rezesítése”; légy hát óvatos a rézötvetű fazekakkal és lábosokkal! Amikor teheted, válaszd a kerámiát!

A májad hálás lesz érte.

- **Kadmium:** A levegőben van, az égből hull alá, így a lélegzettel kerül a szervezetünkbe. A rovarirtókban, a növényvédőkben és a gombaölőkben is megtalálható.

- **Bárium:** Egy újabb égből kapott bajkeverő. A bőrünkre hullik, és bekerül az ivóvízrendszerbe is, ezért szájon keresztül is magunkhoz vesszük. Gyakran alkalmazzák az orvosi képalkotó kezelések során.

- **Nikkel:** A rovarirtók, a növényvédők és a gombaölő szerek egyik alapanyaga.

- **Arzén:** A rovarirtók, a növényvédők és a gombaölő szerek egy másik összetevője.

Sugárzás

A májad felszívja a repülőgépektől, röntgen-, MRI- és CT-vizsgálatoktól, mobil-telefonoktól, ételből és vízből, valamint a múlt nukleáris katasztrófáinak folyamatos atmoszferikus lecsapódásából származó sugárzást. Még ha te magad egyetlen röntgenvizsgálaton sem estél át, akkor is előfordulhat, hogy az édesanyád vagy az édesapád megröntgenezték a születésed előtt. A sugárzás öröklődik és nem is múlik el, hacsak nem dolgozol rajta tudatosan. Már akkor is érhet sugárzás, ha egy frissen megröntgenezett ember mellé állsz. A sugárzás a máj mindhárom szintjére behatol. Részecskéi a májtisztítás első három-négy hetét követően kezdenek el felszabadulni. Áthatóbb kitettség esetén szükség lesz a megfelelő táplálékkiegészítőkre, a tengeri algákra és az Egészséges pajzsmirigy című könyv nehézfém-méregtelenítő smoothie-jára, amely a sugárzást is kezeli. Beletelik némi időbe - egy három évbe is akár amíg a szervezeted megtisztul tőle. A kitettséged mértékétől függően azonban hossz-szabb ideig is eltarthat.

Túl sok adrenalin

- Hosszú időn keresztül fennálló mellékvese-túlterheltség: A mellékvese hormonjai túlterhelhetik a májat, amely így nem lesz képes ellátni a mindennapi feladatait. Ráadásul plusz táplálékforrás a vírusoknak - például az EBV-nek - és a baktériumoknak.

Amikor a máj képes az adrenalin semlegesítésére, akkor a felszín alatti részében raktározza el. Ha a maró adrenalin elraktározására kényszerül, mert túlságosan túlterhelt a semlegesítéshez, akkor mindhárom szintjén raktároz el belőle. Megfelelő tisztítással rendszerint egy-három hét alatt kiürül a szervezetből.

- Adrenalinalapú tevékenységek:

A bungee jumping, a hullámvasút, a szex, az ejtőernyőzés, a nagy hullámzásban szörfözés, a snowboardozás, a BMX-kerékpározás, az autóversenyzés és a sziklamászás csupán néhány példa az adrenalinalapú tevékenységekre. Jobb, mint a kábítószer; az extrém sportok nagy teljesítménynek számítanak. Ha ilyesmivel foglalkozol, akkor

gondoskodj ugyanolyan alaposan a májadról, mint a felszerelésedről, amivel sportolsz. Többnyire azonban az a helyzet, hogy a sikeres ugrás vagy győzelem után az érintett inkább egy jó sörrrel ünnepel, amivel még több munkát ró a májára. Az ezeknek az intenzív tevékenységeknek az idején felszabaduló maró adrenalinból nem sokat képes a máj semlegesíteni, mert olyan gyors, löketszerű áramlatban érkezik. Rendszerint a máj mindhárom rétegét átítatja, ugyanúgy, ahogy a szivacs is átázik, ha felitatod vele a kiöntött folyadékot. Megfelelő gondoskodás mellett egy-három hét alatt ürül ki a májból.

Esővíz

Az eső ma már nem olyan tiszta, mint régen. Telítik az égen és a levegőben szálló toxinszemcsék - radioaktív részecskék, bárium, repülőgép-üzemanyag, mezőgazdasági területekről felszálló por, kontinenseken és országokon átívelően rovarirtók, növényvédők és gombaölők. A vegyipar gyáraiból felszálló és elpárolgott anyagok hatalmas mennyiségben kerülnek a levegőbe. Ezeknek a vegyi anyagoknak a légkörbe jutását egyetlen ügynökség sem dokumentálja; ártalmas melléktermékek, amelyek több-százezres nagyságrendben kerülnek bele a légkörbe. Az eső magával hozza ezt a rengeteg toxint, amelyek a bőrünkre kerülve azonnal felszívódnak, a vegyi anyagok pedig megtalálják a májba vezető utat, és annak felszín alatti részében rakódnak le.

Ez az a pont, amikor gyakorlatilag istenként kellene dicsőítenünk a májunkt, amiért befogadja, katalogizálja és megérti ezt a több ezer különféle, elpárolgott vegyi anyagot. Amit a máj végignéz és megél, az túlmutat a kutatás és a tudomány minden megértésén és elképzelésén. Nem a savas esőről beszélek - ez a kifejezés még csak érintőlegesen sem fedí mindazt, amit a máj az esővízzel magába szív. Nincs olyan laboratórium a világon, amely katalogizálni tudná akár egyetlen esőcsepp szennyezőanyagait.

Az érzékeny szervezetű emberek - akár neurológiai tünetekkel, például fáradtsággal vagy ízületi fájdalmakkal kínlódnak, akár krónikus betegséggel, például szinuszproblémákkal - állapota jellemzően néhány napig romlik, ha utolérte őket egy kiadós eső.

Ne érts félre, nem az a célom, hogy megijesszelek. Szerencsére a májunk az esőtoxicitás kitakarításának a nagymestere. A májnak igazából Nobel-díjat kellene adni azért, hogy azonosítja és kezeli a problémát. Élvezd az esőben tett sétákat - és gondoskodj a májadról, hogy valóban élvezhesd azokat. Az esőtől származó vegyianyag-kitétel megfelelő gondoskodás mellett két hét alatt százszázalékosan kiürülhet a szervezetből. A következő alkalommal pedig már három nap is elég lesz. Ennek részben az az oka, hogy az esővíz aktív, élő víz, amely gyógyító elemeket is hordoz, melyeket a máj azonnal képes hasznosítani. Ez az élő víz kódozza és hatástalanítja a benne lévő vegyi anyagokat, így a máj is könny-nyebben elbánik azokkal.

37. FEJEZET

Májat erősítő ételek, gyógynövények és étrendkiegészítők

Nagy utat jártunk be az ételekkel kapcsolatos gondolkodásunkban. Ma már minden korábbinál tudatosabban viszonyulunk az egészségtelen ételekhez, az adalékanyagokhoz és a mezőgazdasági gyakorlathoz. A legjobb táplálékot akarjuk a családuknak, ezért néhány szülő - az állati termékeket szeretők - kizárólag legelőn tenyésztett állatokkal és háztáji gazdálkodásból származó tojással hajlandó etetni a gyermekeit, a növényi étrendet kedvelők némelyike pedig csak organikus terményekkel. Elérkezett az idő, hogy a májunkt is bevegyük a családba. A májnak is kell ennie, és ő is megérdemli a legjobb üzemanyagot.

A májunk hatalmas erővel képes vissz-szatérni a lassúságból és a betegségből. Amikor annak látjuk, ami - élő, dolgozó szervnek -, szerzünk némi elképzelést arról, hogy hogyan etessük, és ha megfelelően tesszük mindezt, akkor a kezünkbe kerül a gyógyulás kulcsa.

Hogy eszik a máj? A folyamatban nagy szerepet kapnak a májlebenyek kicsi „elfjei”. Hozzánk hasonlóan nekik is táplálékra van szükségük a munkavégzéshez. Ha emlékszel még az Első részre, a máj valódi hivatására, akkor tudod, hogy a máj az emberi test egyik legelfoglaltabb szerve, mert rajta futnak keresztül a vér autópályái. A vérrel vitaminok, ásványi anyagok, más tápanyagok, valamint az ételeink, a hormonjaink építőkövei érkeznek, oxigén és olyan bajkeverők is, mint a gyógyszerek és a kábítószeres, a rovarirtó, növényvédő és gombaölő szerek, az alumínium, ólom, réz, higany és más toxikus nehézfémek, valamint a betegséget okozó kórokozók, például vírusok és baktériumok. A májnak profi módon kell szétválogatnia a jót a rossztól, a tápanyagot a méregtől. A májlebenyek játékműhelyének elfjei végzik ezt a munkát. Mivel a vérautópályák ezután a szívbe vezetnek, az eltek tevékenysége létfontosságú, melyben kibogozzák, hogy mi a hasznos, a

nem hasznos vagy akár kifejezetten káros, mert ekképpen csak ajándékot küldenek - és nem széngombócokat - a drága szívnek.

Aztán ott vannak még a máj raktárai, amelyekben a hasznos és a kártékony anyagokat tárolja. Amikor segítőkre van szükség, például tápanyagokra, hormonokra, biokémiai hatóanyagokra és kémiai vegyületekre, a máj intelligens rendszere zseniálisan felhígítja, kiméri, kiegyensúlyozza és kibocsátja a véráramba a szükséges mennyiséget. És ott vannak a káros anyagok is, amelyek ideiglenes raktárait az 5., A védelmező máj című és az előző fejezetben már megvizsgáltuk. A májad védelmed érdekében a legmélyebb bugyraiba próbálja meg eltemetni a legveszélyesebb elemeket.

A sok munkától azonban megéhezik. Annak érdekében, hogy megvédhesse a kapuit (a be- és kifutó ereket), mindent szétválogasson, stratégiai rendben elraktározza a jót, a rosszat pedig mélyen eltemesse, a májsejteket, köztük a lebenyke elteket is meg kell etetni. Reggelizniük kell, ebédelniük és vacsorázniuk, közben pedig időnként nassolniuk, mint ahogy mi is vágyunk néha egy kávéra és egy fánkra - csak éppen az eltek nem kávé és fánk akarnak. Az életadó máj című 3. fejezetben megvizsgáltuk, hogy a máj legfontosabb szükségletei az oxigén, majd a víz, a cukor és az ásványi sók. A glükóz - cukor - a máj üzemanyaga az értékes vitaminokkal, ásványi anyagokkal, antioxidánsokkal és más tápanyagokkal együtt, amelyek a gyümölcsökben és a zöldségekben lévő cukorral kerülnek hozzá. A máj csak a természetes glükózzal és fruktózzal körbevett tápanyagokat hasznosítja. A cukrot, szénhidrátot, édesburgonyát, sütőtököt vagy gyümölcsöt egyáltalán nem tartalmazó étrend fokozatosan kiéhezteti a májat, a szervezet pedig szélesebb öregedésnek indul. Mégpedig azért, mert a májnak cukorra van szüksége ahhoz, hogy beazonosítsa és megtartsa a megújulásához szükséges tápanyagokat; nem fogadja be, ha azok nem kapcsolódnak az eltek számára hasznos táplálékhoz - vagyis cukorhoz. Ha a máj észreveszi, hogy a bejövő tápanyag nem tartalmaz cukrot, akkor nem veszi fel, hagyja, hogy tovább sodródjon a vérárammal, majd kiürüljön a szervezetből. A természetes cukor továbbá hűvösen tartja a májat, ami szintén létfontosságú, mivel amúgy is ez a legforróbban működő szervünk.

A magas zsírtartalom trendjével az emberek azt hiszik, hogy a májnak zsírra van szüksége a zsír lebontásához. Egy hatalmas tévedés, amely azt az igazságot torzítja el, hogy a máj feladata a zsír lebontása, és azt a látszatot kelti, hogy a máj szereti a zsírt. Mintha napjaink trendgyártói személytelenítenék a testi folyamatokat. Vagy mintha éveken keresztül hallgatnád a kollégád élettörténeteit a szenvedélyéről és az álmairól, de soha nem figyelnél oda és nem is tudnád, hogy kicsoda ő valójában. Ha odafigyelnél, akkor felismernéd, hogy egy bizonyos szívességkéréssel az egyik legnagyobb sérülésébe tapostál bele. Ehelyett csak hallgattad a szavait, miközben a saját gondolataid foglaltak le - ez történik napjaink étrendjeivel, és azok így bánnák a májjal. Együtt élsz a testeddel, elját-szod, hogy megérted, azt hiszed, hogy megérted, azt feltételezed, hogy megérted, és mindeközben eszedbe sem jut, hogy hogyan figyelj rá, vagy rászánd az időt és kiderítsd, hogy mire van szüksége. „Ha a máj lebontja a zsírt, akkor adjuk neki a lehető legtöbb zsírt!” így szól az okfejtés. Az igazság az, hogy a máj soha nem éhes zsírkalóriákra. A jóféle cukorkalóriákra éhes. A cukorral önmagát táplálja, hogy elég epét tudjon termelni a zsír lebontásához.

A vér megfelelő egyensúlyára van szükség ahhoz, hogy a máj jól táplált legyen, és elvégezhesse az alkalmazkodó epefunkciókat, a kiválogató és szűrő folyamatokat, valamint az összes többi feladatát, köztük a tárolást és a semlegesítést. A verben lévő túl sok zsír az egyik olyan elem, amely felboríthatja az egyensúlyt; inzulinrezisztenciát okozhat

(ami megakadályozza, hogy a sejtek felszívják a glükózt), csökkenti a vér oxigénszintjét és dehidratálja a vért. Ezek együttesen megfosztják a májat a három alapvető szükségletétől: a glükóztól, az oxigéntől és a víztől. Nem akarlak teljesen elriasztani a zsíroktól. Bizonyos zsírok egészségesek és a javadat szolgálják. Ahogy azonban a könyv korábbi oldalain is láthattad, hogy az emberek tudtukon kívül túl sok zsírt fogyasztanak.

Próbáld meg huszonöt százalékkal visszafogni a zsírfogyasztásodat! Ha napi két avokádót eszel, hagyd el az egyiket, és egyél helyette spenótot, narancsot, mangót vagy burgonyát. Ha napi két adag csirkét fogyasztasz, tedd félre az egyiket, és helyettesítsd sült édesburgonyával. Ha napi két

adag olívaolajat vagy kókuszdiót eszel, felezd meg a mennyiséget, és az egyik olívaolaj adag helyett használj citromlevet. Ha eddig fél csésze kesudióval készítetted az öntetet, próbáld ki negyed csészével, és a másik negyedet helyettesítsd zellerrel vagy sütőtökkel. Akár radikális a zsír, akár növényi vagy állati a fehérje (például hús) alapú, próbáld meg behelyettesíteni ennek a fejezetnek a gyógyító ételeivel. Ha a nap folyamán mindvégig alkalmazod ezeket a kiigazításokat, mintegy negyedével fogod mérsékelni a radikáliszsír-fogyasztásod. Egy másik lehetőség: ha szeretnél egy olyan napot, amikor annyi zsírt fogyasztasz, amennyit csak szeretnél, akkor iktass be néhány zsírmentes napot. Az Egészséges májműködés 3:6:9 és a recepteket tartalmazó fejezet sok olyan ötletet ad, amelyekkel radikális zsírok fogyasztása nélkül élheted a napjaidat. Mindkét opció - a zsírfogyasztás huszonöt százalékos mérséklése és a zsírmentes napok beiktatása - előrébb visz.

Az alkohol a másik nagy egyensúlybontó. A májkapuén érkező alkoholtól a májlebenyke elfek jóval azelőtt becsics-csentenek, hogy te megérezned a hatását, a részeg elfek pedig nem végzik jól a munkájukat. Az alkoholfogyasztáskor a máj nem képes felismerni, kiválogatni, kivonni és megtartani a szintén a vérrel érkező vitaminokat, az ásványi és más segítő anyagokat, amelyek így elmennek azon területek mellett, ahol szükség van rájuk. Lelassítja a májat, amely így kevésbé hatékonyan tudja ellátni több mint kétezer feladatát. Mintha üresjáratban menne az autómotor.

Az egyensúly megtartásában a folyamatos, kis mennyiségű táplálékbevitel segít. Noha a májad el tudja raktározni a glükózt, és amellett, hogy más szerveket táplál vele, szükség esetén ő maga is tud meríteni a raktárakból, a lehető legtöbb glükóztámogatásra van szüksége. Különösen az újraépítési szakaszban nem lesz még tuti formában ahhoz, hogy minden alkalommal bevesse a cukortartalékait, amikor leesik a vércukorszinted. Ehelyett a mellékveséid ugranak be a probléma orvoslására. Mivel meg akarod kímélni a mellékveséidet a kiégéstől és a tested többi részét is a túl sok adrenalintól, ha másfél, kétóránként be kapsz valamit, azzal sokat segítesz a májadnak és a mellékveséidnek. Ha a napi háromszori étkezést kedveled, az is rendben van; csak kapj be néhány falatot a főétkezések között.

És mi a helyzet a legjobb ételekkel, gyógynövényekkel és étrend-kiegészítőkkel, amelyek egyensúlyba hozzák a véráramodat és meggyógyítják a májadat? Nos, erről szól ez a fejezet. Az elkövetkező oldalakon lévő tételek segítenek megtisztítani és oxigénnel ellátni a véred; élő vízzel hidratálják a véred, amely kihajtja, feloldja és szétszórja a májban lévő zsírokat és toxinokat; létfontosságú természetes cukrokat visznek a májba, például glükózt és fruktózt; és a legjobb minőségű ásványi sókkal látják el a vért.

Ám még ennél is többet tesznek: színültig tele vannak a majsejteket helyreállító antioxidánsokkal; a májad immunrendszerét tápláló vitaminokkal, amely így meg tudja ölni a vírusokat és a baktériumokat; ásványi anyagokkal, amelyek segítségével a máj ellátja létfontosságú kémiai funkcióit; és még felfedezésre váró fitokémiai vegyületekkel, amelyek információt visznek a májba, hogy az megerősödjön és kitörjön abból a szennyezett környezetből, amelyben tartjuk. Ezek a leghatásosabb módszerek ahhoz, hogy jól tápláld a májad, és olyan egészségi szintre hozd, amelynek a létezéséről sem tudtál.

GYÓGYÍTÓ ÉTELEK

- **Áfonya:** Az áfonyában lévő antocián ezerarcú, mivel többféle szolgálatot is tesz a májnak. Nemcsak meggátolja a sejtek oxidációját, hanem általánosságban a toxikus túlterhelés következtében fellépő sejthalált is megakadályozza. Egy sor bajkeverőt távolít el és szabadít fel, köztük a családi vérvonalon keresztül réges-rég örökölteket is.

Az áfonyában lévő erős gyümölcssav - ami fintoiba rántja a szánkat - letépi a kórokozók, leginkább a baktériumok sejtmembránjait.

A benne lévő C-vitamin hasonlít a paradicsomban található ritka C-vitaminhoz, amely erősíti a máj immunrendszerét.

- **Alma:** Élő vízzel támogatja a máj hidratáló képességeit, így az el tudja raktározni és visszaengedni a véráramba, ha dehidratáció vagy piszkos vér szindróma lép fel.

Az almában lévő gyümölcssavak elősegítik a máj megtisztulását, mert szétesztik a raktáraiban felgyülemlött toxikus filmrétegeket.

Az alma kiéhezteti a bélrendszerben és a májban lévő baktériumokat, élesztőgombát, penészt és más gombafajtákat, valamint a vírusokat. Kiválóan bontja le az epekövet is.

- Ananász: Feloldja az epekövet. Rendkívül erős gyümölcssava és kémiai vegyületei könnyen belépnek a májba, ahol nagytakarító gépként porolnak, söpörnek

és zsírtalanítanak, eltávolítják a ragacsos, nyákos törmeléket, trutyit és melléktermékeket, amelyek a bajkeverők hatására felhalmozódhatnak a májban.

Az ananász fanyar lehet, ezért jobban kedvelem az alsó kétharmadát, amely a gyümölcs legédesebb, legkiegyensúlyozottabb része. Még akkor is az alsó része a legjobb, ha az oldalára fordítva érleled. Ha nem zavar a fanyarsága, fogyaszd nyugodtan az egész gyümölcsöt.

- Articsóka: Fitokémiai vegyületei megállítják a májban fejlődő daganatokat és cisztákat.

Az articsókában lévő kémiai vegyületekkel hatékonyabban végzi el a saját kémiai funkcióit - vállvetve dolgoznak, hogy erős maradhasson a máj semlegesítő, szűrő és kiválasztó képessége.

- Atlanti-óceáni alga (különösen a vörös pálmamoszat és a kelp):

A májat megörvendezettető, létfontosságú ásványi sókat tartalmaz. Az egyik kulcsfontosságú a jód, a máj természetes fertőtlenítője, amely elpusztítja a májba kerülő és sejtkárosodást okozó baktériumokat, vírusokat és más nemkívánatos mikroorganizmusokat. A máj megfelelő jódszintjével megelőzhető a rák és számos más, a májat és a test többi részét érintő betegség.

Az atlanti-óceáni alga az epesókat is megerősíti, ezért a termelt epe hatékonyabb lesz (a nagy mennyiségű, ám gyenge epével szemben).

- **Banán:** A banánban lévő fruktóz a máj kedvenc eledele. Gyors üzemanyagot biztosít számára, felébreszti az álmos sejteit, ügyesebbé és hatékonyabbá teszi azokat. Megnyugtatja a bélfalakat és a bélrendszerhez kapcsolódó idegeket. A népszerű hiedelemmel ellentétben a banán a baktériumok és gombák egyik legjobb ellenszere. Kiválóan kombinálható más tápanyagban gazdag ételekkel vagy étrend-kiegészítőkkel, mert javítja a máj tápanyagfelszívó képességét.

- **Bogyós gyümölcsök:** A máj gyógyszeres ládikái. A sok különböző antioxidáns többféle májsejtet -köztük a hepatocitákat és a Kupffer-sejteket, valamint a májlebenyeket és a hajszálereket - is véd a toxinoktól és a kórokozóktól. A bogyós gyümölcsök megakadályozzák, hogy a bajkeverők kárt okozzanak; a bennük lévő antioxidánsok pajzsként védelmezik a sejteket. Minden bogyóféle, köztük a málna, a szeder és az áfonya megakadályozza, hogy a máj gyors oxidálódásnak induljon, amikor elárasztják a toxikus nehézfémek és a mérgek.

- **Brokkoli:** A brokkoli kevésbé tanulmányozott „töve” gazdag kénvegyületekben - ez fontosabb, mint gondolnánk.

Ezek a fitokémiai kénvegyületek gyilkos gázként viselkednek a barátságatlan baktériumokkal és a bélrendszerben megtelepedett más mikroorganizmusokkal szemben.

A szervezetben azonnal a máj felé veszik az útjukat, és lehetővé teszik a máj immunrendszerének, hogy felvegye a harcot a kórokozókkal, és irányítása alá hajtsa azokat.

- **Burgonya:** Gazdag a víruszaporodást erősen gátló aminosavakban. A burgonya magas glükóztartalma táplálja a májat, mivel pontosan erre az anyagra van szüksége ahhoz, hogy erős lehessen. Segít felépíteni a glikogónraktárait is, azt az erőforrást, amely megvéd bennünket a vércukorproblémáktól, a súlygyarapodástól, a zsírmájtól és a piszkos vér szindrómától.

A krumpli stabillá és szilárddá teszi a májat, ami nekünk is stabilitást ad. Sokszor hibáztatják, pedig valójában számos krónikus betegséget képes a visszájára fordítani.

- Citrom és lime: Javítják a sósav-és epetermelést, valamint mindkettő hatásfokát. Mikroásványi sókat tartalmaznak, amelyek lebontják a kórokozókat, például az egészségtelen baktériumokat, penészt, élesztőgombát és más gombaféléket. így segítik a májad immunrendszerének védelmét.

A citrom és a lime gazdag kalciumkészlete összekapcsolódik a bennük lévő C-vitaminnal, és együttesen életre keltik a stagnáló, lassú, zsíros májat, fellazítják és szétoszlatják a zsírsejteket.

A citrom és a lime segít felszámolni a piszkos vér szindrómát is, javítják a glükózfelszívódást, és még a hasnyálmirigyet is védik.

- Cukkini: Bizonyos tekintetben hasonlít az uborkához, hiszen ez a gyümölcs is elősegíti a májhidratációt, amelynek köszönhetően a májad mikrotasaknyi vízraktárakat építhet fel, amiket a véráramodba bocsát azokban a pillanatokban, amikor krónikusan kiszáradt állapotban vagy. A cukkini enyhén májtisztító hatású, és ennek köszönhetően a máj biztonságosan kiürítheti a mérgező bajkeverőket. Megnyugtatja a bélfalakat, kitoloncolja onnan az olyan kórokozókat, mint a baktériumok és a gombák, így jobb lesz a máj számára később továbbítható tápanyagok felfelvételének. A cukkini hasznos az epehólyag számára is, fitokémiai anyagai mérséklék annak gyulladásait.

- Csicsóka (jeruzsálemi articsóka):

Olyan fitokémiai vegyületeket tartalmaz, amelyek megálljt parancsolnak a gyorsan terjedő betegségeknek. Némely vírus, kórokozó és sejtkárosító bajkeverő agresszívebb a társainál, ám a csicsóka fitokémiai vegyületei képesek megállítani azokat. Ugyanez a vegyület szerepet játszik a talajban növekvő „articsóka” növekedési folyamataiban is. Ezek a gyökerek messzire és szélesen elágaznak a növekedési időszakban, amit ugyanaz a vegyület idéz elő, mint amelyik megvédi a májat a gyorsan terjedő betegségektől.

- Csírák és mikrozöldek: A máj nagyon szereti a csírákat és a mikrozöldeket, ugyanúgy, mint az őstermelői piacról, a kertedből vagy a konyhapulton nevelt fűszernövényekről származó minden élő gyümölcsöt, zöldséget vagy zöld leveles zöldséget. Az üzletekben becsomagolt vagy az erjesztett áruk nem tartalmaznak magas szintű biotikumot. Nem találod meg semmilyen iparági területen sem.

A friss csírákban, mikrozöldekben, a fáról leszedett almában vagy a kerti ágyásodban termő fodros kelben vannak. Ezek a magas szintű biotikumok a létező legerősebb és leghatékonyabb környezetet teremtik meg a béicsatornádban élő baktériumok számára, amiből a máj is sokat profitál - az egészségügyi kutatás és az orvostudomány máig nem érti, hogyan. A magas szintű biotikumok jelentik a különbséget a májnak hasznos vitaminok és ásványi anyagok tényleges felszívódása, valamint a tápanyagfelszívódási zavarok között, amiktől sokan szenvednek, és amit a májban és a bélrendszerben elszaporodó bajkeverők okoznak.

- Cseresznye: Antociánban gazdag, amely a máj legbelső részében lerakódó petrokémiai csoport bizonyos bajkeverőihöz kapcsolódik. A cseresznye vörös pigmentjei zsíroldóként működnek, és eloszlatják ezeket a ragacsos, nyúlós toxinokat, amelyek a májból kiszabadulva átkerülhetnek az epehólyagba. Az antocián nem engedi, hogy a máj újra felszívja ezeket a toxinokat, a rostban gazdag cseresznyehús pedig hatékonyan öblíti ki a mérgeket a vékony- és a vastagbélből.

- Datolya: Kevés sósav- és epetermelés esetén a bélrendszer nyákot halmoz fel, ami lelassíthatja a tápanyagok felszívódását a véráramban. A datolya kitisztítja a nyákot a vastagbélből, különösen akkor, ha azt kórokozók termelték, például baktérium vagy gomba.

A datolyában lévő cukor táplálja a májat; a gyógyuláshoz és felépüléshez szükséges glükóz kiváló forrásai, ami lehetővé teszi a máj számára, hogy elvégezze mind a kétezer kémiai funkcióját.

- Dinnye: Erőteljes májtisztító étel, mert képes önmagában is hidratálni a vért, amivel segít a túlterhelt májnak is. A dinnye egyedülálló élővíz- és tápanyagtartalmának kombinációja megkönnyíti a szív munkáját; felhígítja a piszkos, toxikus, zsírral teli vért, így a

szívnek nem kell túlerőltetnie magát a vér pumpálásával. Mindez mérsékeli a máj védelmi feladatát a szív iránt, ez pedig a májat tehermentesíti, így más fontos kémiai funkciókra összpontosíthat. A dinnye továbbá hidratálja is a szervezeted, amiből meríthetsz, ha nincs elég innivaló, vagy mert krónikusan dehidratált életmódot folytatsz. Könnyedén kimossa a toxinokat a bélcsatornából és felépíti a gyomor sósavtartalmait. Mivel a dinnye megemésztéséhez és lebontásához nincs szükség epére, a májad feltöltheti az epetartályát.

- Édesburgonya: A máj glükóz- és glikogénraktárait feltöltő fontos ótelforrás. Minden édesburgonya és jamgyökér hasznos, még a fehér édesburgonya is. A hagyományos krumplihoz hasonlóan a máj szinte valamennyi funkcióját támogatja. Az édesburgonya fitokémiai tulajdonságai megnyugtadják a felhevült, mérges, stagnáló, lelassult és toxikus májat, valamint megelőzik a májgörcsöket. Egy sor hormonkiegyensúlyozó fitokémiai anyagot is kínál a májnak, amely édesburgonyával és jamgyökérrel szabályozza a hormonfunkcióinak egy részét.

- Erős paprika (Cayenne-i, Super Chili, habanero, madárszem chili, jalapeno és poblano):

A csípős paprika több tucatnyi olyan fitokémiai vegyületet tartalmaz, amelyek jól tesznek a májjal.

Az egyik ilyen összetevő a kapszaicin, amely engedélyt ad a májnak arra, hogy negatív elágazások nélkül felfűtse magát.

A máj örül ennek az étel gerjesztette hőnek, mert újraindító tényező.

A vér oxigént áramoltat végig a máj hajszálerein, a kapszaicin által okozott hő pedig azonnal friss, tiszta vért hoz a májba, minden csatornán keresztül. Mintha kitérnád egy ház minden ablakát, hogy az áporodott levegő helyére frisset engedj. Ez az újraindítás mérsékeli a kórokozók és toxinok által gerjesztett gyulladást a májban. Ha lehet, ne zölden edd az erős paprikát, hanem mindig a piros, érett darabot válaszd. Megszállottan keressük a zöld paprikát, és néhány ember szervezete nem

reagál jól rájuk és más éretlen zöldségekre, amitől igazságtalanul rossz lesz a hírük. Az érett csípős paprikát keresd a májad újraélesztéséhez!

- Fodros kel: Hasznos étel a teljes bélrendszer számára, mert kiéhezteti a barátságatlan baktériumokat és mikroorganizmusokat, miközben a hasznosakat táplálja. Nagymértékben gyógyítja a csípőbél környékét, amely emiatt hatékonyabban állítja elő a B₁₂-vitamint, így a máj a májkapuéren keresztül megkaphatja ezt a létfontosságú tápanyagot.

- Fokhagyma: Mivel a máj folyamatos háborút vív a kórokozókkal, fűszernövényekre és ételekre van szüksége ahhoz, hogy megvívja a csatáit. A fokhagyma is egy ilyen fűszernövény. A fokhagyma gyógyító, szúrós, fanyar jellege a kórokozók legrosszabb rémálma.

A benne lévő fitokémiai vegyületek a bélrendszeren keresztül átszivárognak a májkapuérbe vezető erekbe, majd onnan a májba. A máj immunrendszere örömmel látja ezeket a vegyületeket, mert tudja, hogy felmentőhadsereg érkezett, és az immunrendszere haladókat kapott, visszavonulhat és újrarendezheti a sorait. Mintha homokot szórnál valaki szemébe, úgy hatnak ezek a fitokémiai vegyületek; szó szerint kiütik a májban lévő kórokozókat, meghátrálásra készítetik őket, és néhányukat még el is pusztítják.

Ha érzékeny vagy a fokhagymára, próbáld ki a hagymát; hasonlóan hat. Ha nem vagy rá érzékeny, iktasd be az étrendedbe, amikor csak kedved támad ehhez.

- Füge: A máj mindig rendelkezésére álló barátja és szövetségese nem igényel sok sósavat vagy epét az emészthetőséghez, ezért tehermentesíti a májat. Ugyanakkor a bélrendszeren át vezető útján szinte minden létező kórokozóra rákapcsolódik, és magával ragadva kiüríti azokat a szervezetből - ami azt jelenti, hogy a májverőérrendszeren keresztül kevesebb mérget jut be a májba.

- Gomba: Több száz felfedezetlen fitokémiai vegyületet tartalmaz, amelyek közül sok kíméletesen méregteleníti a májat. A gomba gyógyszer a máinak. Sokan tartanak tőle, mert azt hiszik, hogy

növényi jellegéből fakadóan gombásodást okoz a testben. Pont az ellenkezője történik! A gomba olyan gombaféle, amely elpusztítja a kártékony gombákat, a máj pedig a szövetségesének tekinti - ha nemkívánatos mikroorganizmusokkal, például gombafertőzéssel van dolga, a gombanövény nagyon készségesen toloncolja ki azokat a májból.

Mérsékeli továbbá a gombafertőzés, baktériumok és vírusok jelenlétét a bélcsatornában, így tisztább tápanyagok és vér érkezik a májba.

- Gránátalma: Antociánt tartalmaz, amely segít megújítani a májsejteket, csípősen fanyar gyümölcssava pedig feloszlatja az epeköveket. Kiválóan tisztítja a véreket, és megkönnyíti a májerekben a véráramlást.
- Gyermekláncfű zöldje: A máj gyakorlatilag szivacs, és ha a megfelelő fitokémiai vegyületek közelítenek hozzá, például a gyermek áncfű zöldjének keserű vegyületet, akkor összerándul. Ennek tisztító hatása van, és fellazítja a toxikus törmelékekkel teli börtönsejteket. A keserű pitypangzöld egészséges hisztaminokat is aktivál, amelyek körbezárják és kivezetik a felszabadult mérgeket a testedből, így méregtelenítés történik. Mindez mérsékelheti a májgörcsök számát, valamint erősíti az epetermelést és az epefolyadék hatékonyságát. Soha nem becsüld alá a gyermekláncfűvel mert ez az egyik leghasznosabb májtisztító étel.
- Hagyma és mogyoróhagyma: A fokhagymához nagyon hasonló hagyma antimikrobiális kénvegyületeket tartalmaz, amelyek kihajtják a májból a barátságtalan kórokozókat. A hagyma fertőtleníti a májat, és csökkenti a gyulladást. Szabályozza a hőmérsékletét is, így megfelelően képes felmelegíteni vagy lehűteni önmagát.
- Juharszirup: A cukrok és a magas ásványianyag-tartalom kombinációja gyorsan eléri a májba, ahol egy azonnali fitotápanyagos összetételű üzemanyaggá válik. Mintha a májad mindkét világ legjobb anyagainak infúzióját kapná: rengeteg vitamint, ásványi anyagot és más tápanyagot (sokukat még nem ismeri az orvostudomány), kiváló minőségű cukorral társítva. Imádja a májad!

- Kelbimbó: A végső májtisztító étel, amely a kémiai vegyületek és fitotápanyagok széles tárházát sorakoztatja fel.

A kelbimbó kénvegyületei eltérnek a káposztafélék (Brassica nemzetség) más tagjaiétól, mivel az anyaszárból fakadnak, amelyen a kis kelbimbók nőnek. Ez az egyik legerősebb és leghasznosabb kénforrás a máj számára; képes fellazítani a mérgek és az örökölt bajkeverő toxinok megkeményedett börtönsejtjeit, mert jobban eléri a családi érvonalban generációk, ha nem évszázadok óta raktározódó toxinokat. A börtönsejtek fellazításával kiszabadulnak a régi mérgek, noha immár ártalmatlanul.

A kelbimbó kénje minden másnál hatékonyabban tapad az egyes méregrészecskékhez, és biztonságosan kivezeti őket a májból, majd a veséken, az epevezetéken vagy a bélrendszeren keresztül a szervezetből is. Kincset érő étel.

- Keresztes virágú zöldségek: A Brassica nemzetségnek ezen tagjai mindig kiválóak a májnak; rengeteg vitamin, ásványi anyag, antioxidáns és gazdag fitokémiai kénvegyület található bennük, amelyekkel a máj feltöltheti a tápanyagraktárait.

A keresztes virágú zöldségek segítenek a májnak a tápanyagok átalakításában; biohasznosulóvá teszik a véráramba kilépő és a tested más szervei felé induló anyagokat.

A leghasznosabb keresztes virágúak közé tartozik a fodros kel, a retek, a rukkola, a kelbimbó, a lila káposzta, a brokkoli, a karfiol, a vízi torma, a karalábé, a káposztafélék, a rapini brokkoli és a mustárzöld. Az első hat zöldség jellemzőit megtalálod a felsorolásban.

- Kivi: A kivi gyümölcssavai minden másnál jobban oldják az epekövet. Bemélyedéseket és árkokat hoz létre a köveken, és addig gyengíti azokat, amíg szét nem törnek.

A kivi továbbá több, a máj számára fontos tápanyagot is szolgáltat.

- Kókuszdió: Nagyon hasznos a májad és a nyirokrendszered virális és bakteriális terheinek csökkentésében - noha csak kis mennyiségben. A túl sok kókuszdió vagy kókuszolaj lelassíthatja a májat, ami késlelteti a válaszreakcióit, és megakadályozza a feladatai elvégzésében. Ez bármely növényi zsírra igaz. Noha vannak előnyeik, elvesznek, ha túl sokat fogyasztasz belőlük.

- Koriander: Ez a fűszernövény nem csupán megköti a toxikus nehézfémeket; máig felfedezetlen fitokémiai vegyületei más bajkeverőkhöz is csatlakoznak - például a májat gyakran megterhelő neurotoxinokhoz és dermatotoxinokhoz -, majd biztonságosan kivezetik azokat a szervezetből. A koriander kiváló májtisztító és májépítő fűszer. Segít regenerálni az idegszövetet a máj körül - azt a becses idegszövetet, amely közvetíti az agyunk üzeneteit a máj felé.

- Körte: Nyugtató, csillapító, enyhén tisztító gyümölcs, amely kiváló az elgyötört, gyulladt, stagnáló, lassú, túlterhelt vagy zsíros máj számára.

A körte nyugtató hatást gyakorol a máj túlpörgött részeire, amelyeknek szünetet kell tartaniuk és lehűlniük.

Konstans krízis idején kibillentí a májat az önjáró üzemmódból, és esélyt ad neki a gyógyulásra és megújulásra.

- Kurkuma (friss): A friss kurkuma két szempontból is fontos a májadnak: először is, megtisztítja azt egy sor különböző bajkeverőtől, még a májad mély, belső magjában tanyázóktól is, másodsor pedig megvédi a májsejtjeidet, amikor ezek a kibányászott, ártalmas toxinok elhagyják a testedet. A kurkuma megújító hatású; felszínre hozza és kivezeti a májad mélyén lerakodott, sötét toxinokat; lényegében kitörli a múltadnak azt a részét, amelyre már nincs szükséged.

- Lila káposzta: Többféleképp is segít a májnak. A legnagyobb hatást a bélrendszerben fejt ki, ahol minimalizálja a kórokozókat, kivezeti a testben felgyűlt ammóniagázt, elpusztítja a gombákat és a baktériumokat, kisöpri a régi törmeléket és a rothadásnak indult ételeket. Javítja a csípőbél állapotát, így jobb lesz a szervezet B₁₂-termelése A lila káposzta a máj titkos fegyvere, mivel ami a bélrendszernek jó, az a májnak is.

Amikor azt hinnénk, hogy a lila káposzta elvégezte a feladatát, a mélyvörös pigmentjeihez kapcsolódó kénvegyületek elindulnak a máj felé, ahol revitalizálják és megújítják a sérült szövetet, többek között a máj mély, belső magjában lévőket is, ami a lila káposztát az egészséges májműködés hatékony eszközévé teszi.

- Mangó: Lehűti a toxikus, túlfűtött májat, megnyugtatja és lecsillapítja, így elősegíti a májgörcsök enyhülését is. A mangó sárgás-narancsos pigmentjei táplálják a májlebenyeket, valamint megerősítik a hepatocitákat és a Kupffer-sejteket, amelyek ezzel hatékonyabban végezhetik a munkájukat. A mangó egyedülálló fitokémiai vegyülete segít a máj immunrendszerének elpusztítani a májtályogokat¹ okozó baktériumtasakokat. Javítja az epetermelést, megakadályozza a máj öregedését és a sejtek elhalását.
- Narancs és mandarin: Kalciumot és C-vitamint tartalmaznak; az ugyanabból az ételforrásból származó kalciumot és C-vitamint a máj jobban tudja hasznosítani, mintha külön-külön érkeznének.

Kiváló gyümölcsök, amelyek lehetővé teszik a májad számára a tápanyagok könnyű felszívását és átalakítását. Noha enyhe epeköoldó képességük van, hatékonyabbak a májból az epehólyagba az epevezetéken keresztül érkező üledék fellazításában és szétosztásában.

- Nyers méz: A májnak létfontosságú cukor és vitaminok, ásványi anyagok és egyéb tápanyagok kombinációját tartalmazza - amelyek közül több százról az egészségügyi kutatásnak és az orvostudománynak sejtése sincs. A méz egyszerre támadja a mikrobákat, a vírusokat, a baktériumokat és a gombákat. Egyszerre ad meg mindent, amire a májnak szüksége van, és a máj immunrendszere azonnal megerősödik. A májlebenyék és a sejtek is azonnal megkapják az üzemanyagot, ami kell nekik. A méhek által egykor begyűjtött több száz fitokémiai anyag egészségesen méregteleníti a májat, pihenőt adva neki, hogy erőt gyűjtsön a következő harchoz.
- Őszibarack és nektarin: Az őszibarack és a nektarin héja magához vonzza a bélrendszer toxinjait és mérgeit. A héj szinte belekapaszkodik a régi, rothadt ételbe, a vékony- és vastagbélben megülő

nyákba, és kivezeti azokat, hogy helyet teremtsen a barátságos baktériumoknak és mikroorganizmusoknak, és elősegítse a jobb tápanyagfelszívódást. Az őszibarack és a nektarin lédús természete egyedülálló abban az értelemben, hogy a gyümölcssavak, az ásványi sók és a cukrok kombinációja, a mag közelében egy fanyar fitokémiai vegyülettel, amely elősegíti a máj mély, belső részének a megújulását.

- Padlizsán: A burgonyafélók kapcsán kialakult zavaros hiedelmek miatt gyakran a padlizsánt is rossz hírnév övezi, noha sokkal értékesebb, mint gondolnánk. Senki nem tudja, hogy milyen sokat segít; csupán azért kerüljük, mert nem értjük. Valójában a padlizsán kismértékben tartalmaz egy máig felfedezésre váró vérzéscsillapító fitokémiai anyagot, amely javítja a máj vérellátását, biztosítja a maximális oxigénkapacitását, és minden betegség megelőzésében segít.

A padlizsánban a C-vitaminhoz kapcsolódó fitokémiai vegyületek is vannak, így azt a máj és az immunrendszere biológiailag jobban tudja hasznosítani. A padlizsán felhígítja a zsíroktól és mérgektől szennyezett vért, amellyel segít megelőzni a vénás vérrögök kialakulását, és egyúttal megkönnyíti a szív munkáját is.

- Papája: Amikor a bélfalakon megtelepednek a bajkeverők, a papája megnyugtatja a gyulladt idegektől irritált bélrendszert.

Ez elősegíti a tápanyagok felszívódását a véráramba, majd a májba. A papája vörös pigment fitokémikáliái felélénkítik és élettelibbé teszik a májat, amely így a legmegfelelőbbben működhet.

- Paradicsom: Létfontosságú mikrotápanyagokat, fitokémikáliákat, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz, amelyek a máj számos funkcióját támogatják. A likopin fantasztikus tápanyag, amit a máj imád - arra használja, hogy megvédje magát a sejtkárosodástól. A likopin segít neki továbbá a vörösvérsejtek biztonságos, gördülékeny és hatékony méregtelenítésében. A paradicsom gyümölcsavai egészségesen tartják az epehólyagot, kivezetik belőle az üledéket és csökkentik az epekövek méretét. Még a rossz körülmények között termesztett paradicsomnak is magas az ásványianyag-tartalma. Ezek az ásványi

anyagok gyakran eljutnak a máj mély, belső magjába, és segédkeznek a betegségek megelőzésében, ugyanis azok sokszor pont innen indulnak ki.

A paradicsom éjszaka, a hold fényénél nő, a máj pedig reagál a holdfényre - a telihold hajnali óráiban erősebben tisztít, szűr és dolgoz fel. Ha organikus vagy herloom paradicsomot iktatunk az étrendbe, azok érlelődéssel begyűjtött teliholdminősége együtt dolgozik a máj tisztítókapacitásával. Ha a divatos és újra meg újra felbukkanó gyümölcsfóbia miatt kerülöd a paradicsomot, akkor a májadat fosztod meg az egészségétől és önmagadat a betegségek megelőzésétől.

- Petrezselyem: Fitokémiai anyagait a bajkeverők nem szeretik, mert robbanásszerűen lakoltatják ki őket a májból. A petrezselyem erős zöld pigmentjei kifejezetten a máj megújulását célzó alkaloidokat tartalmaznak; a májszövet erősödik, amikor találkozik ezekkel az alkaloid vegyületekkel. A petrezselyem megtisztítja továbbá az epehólyagot az üledéktől, bár az epekő ellen nem hatásos. Fitokémiai vegyületei az epehólyag aljára lerakódva fejtik ki jótékony hatásukat az üledék ellen.

- Pitaja (sárkánygyümölcs):

A vörös húsú pitaja vörös pigmentjei megújítják a májad, visszahozzák a sejtjeit az életbe. A májnak ez a fiatalság forrása, amely lelassítja, majd megállítja az öregedését, mert a mély, belső magját táplálja, amely hosszú időn át tartó elhanyagoltságában többnyire megadja magát a betegségeknek. Vásárolj az élelmiszer-áruházban vagy online fagyasztott pitaját, de talán frissen is beszerezhető ott, ahol élsz. Ha egyik sem elérhető, vásárolj pitajaport.

- Retek: A májunk erős gyógyszere. A retek átható, szűrős jellegét a kémiai vegyületek tárháza adja - sokat ezek közül nem is ismerünk -, amelyek fertőtlenítik a májat, megállítják a kórokozók terjedését, és a fehérvérsejtek felvértezésével megerősítik a máj személyes immunrendszerét, amely így képes szembeszállni a betolakodókkal és elpusztítani azokat.

- Rukkola: Fel nem fedezett fitokémiai vegyületeivel finoman tisztítja a májat, amely így eldöntheti a tisztítás mértékét és azt, hogy mely toxinokat akarja biztonságosan kibocsátani (a káros, erőszakos tisztításokkal szemben).
- Sárgabarack: Könnyen emészthető A-vitamint kínál, amely nem terheli túl a májat, hanem inkább megvédi a sejtkárosodástól. Hasznos rezet is tartalmaz, amely megköti és kivezeti a májban lévő toxikus rezet, amolyan neked kedvező „hasonlót vonz” képességgel. A sok, máig felfedezetlen antioxidánsban gazdag sárgabarack gyógyír a májsejtjeidnek. Öregedéskésleltető hatású.
- Sárgarépa: Gyorsan ható üzemanyag a májnak, ásványi anyagokhoz és vitaminokhoz kapcsolódó glükózforrás. Nyersen fogyasztva magasabb arányban vannak benne jelen a fertőtlenítő hatású fitokémiai vegyületek, amelyek megakadályozzák a barátságtalan mikroorganizmusok szaporodását.
- Spárga: A felfedezetlen és még nem kutatott, rendkívül erős gyulladásgátló hatással rendelkező flavonoidok kincsháza; természetes aszpirinként hat, és megnyugtatja a forró, túlterhelt és kűszködő májat. A spárga megteremti a rendet a káoszban élő, beteg májnak.

A máj immunrendszere azonnal megerősödik tőle. Fokozza az epetermelést, de nem hagyja, hogy a máj mindeközben túlterhelje magát. Elősegíti a zsírsejtek elmozdítását és kiürítését. Megújítja a máj mély, belső magját. A spárga az egyik legfontosabb májgyógyító étel. Legalább hetente néhányszor fogyaszd!

- Spenót: A spenótlevélben és különösen a szárában lévő ásványi anyagok segítenek a májnak elvégezni a több mint kétezer feladatát. Nemcsak arról van szó, hogy a spenót tele van vitaminnal és más tápanyagokkal, hanem hogy ezek olyan tápanyagok, amelyeket a máj könnyen felszív.

A spenótlevelek gyorsan kibocsátják a bélrendszerbe a tápanyagokat, még akkor is, ha gyenge a sósav-és az epetermelés. Átmasszírozza a csípőbelet,

ami hatékonyabbá teszi a B₁₂-termelést, és segít a májnak a tápanyagok átalakításában, így a test többi részébe is eljuthatnak, amikor a máj kibocsátja azokat.

- **Sütőtök:** A máj által könnyen elraktározható ásványi anyagokkal van tele. Magas karotinoidtartalma védi a májsejteket a károsodástól. A sütőtökben lévő cukor stabilizálja a májat, ezzel biztosítja, hogy a vércukorszint az egész testben kiegyensúlyozott lehessen.
- **Szőlő:** Noha a szőlőt a magas cukortartalma miatt üldözik, jobban át kellene gondolnunk a helyzetet! Pont ez a cukortartalom segít a szőlőnek revitalizálni a májat.

Valódi életmeqhosszabbító.étel, amely fokozza a máj teljesítményét mind a kétezernél is több kémiai funkciójánál. A szőlőre egyedülállóan jellemző gyümölcssav remekül oldja az epekövet - jusson ez eszedbe, ha legközelebb amiatt aggódsz, hogy túl sok benne a cukor vagy hízol tőle. A súlygyarapodás a legutolsó dolog, amit a szőlő okoz.

- **Uborka:** Hidratáló ereje teszi a máj szövetségesévé. A májadnak ugyanis mindig szüksége van az ásványi anyagokkal és más tápanyagokkal féli élő vízre, mert a májad hidratálja a véred. Az élő víz miatt van szüksége az uborkára. Ezzel minimalizálja a piszkos vér szindrómát, mert mérsékeli a piszkos véren belüli zsírok és toxinok arányát. A uborkában lévő fitokémiai vegyületek gyulladásgátló hatással vannak a vékony- és a vastagbélre. Enyhe vérhígító hatása is van, ami lehetővé teszi a természetes, beavatkozás nélküli méregtelenítést.
- **Vad áfonya:** Több tucatnyi felfedezetlen antioxidánst tartalmaz, többek között antocián változatokat is. A vad áfonyában nem csak egyféle pigment található, hanem több tucat, amelyeket még nem tanulmányoztak megfelelően. A vad áfonya olyan a májnak, mint az anyatej az újszülöttnak. Nemcsak képes megkötni számos bajkeverőt, hanem erősen magához is láncolja azokat, amíg el nem hagyják a májat. Ráadásul olyan hatékonyan, amelyre a legtöbb gyógyító étel nem képes.

A vad áfonya pigmentjei mélyen behatolnak a májsejtekbe, áthatolnak a sejtfalakon és a sejtmembránokon, és mindent elárasztanak a kékségükkel.

A jó baktériumok táplálásával javítja a bélrendszer működését, amivel a májnak is nagyon sokat segít.

- Zeller: Fel nem fedezett nátrium alcsoportjai - én klasztersóknak nevezem ezeket - védik a máj sejtmembránjait, valamint megakadályozzák a vírusok, baktériumok és gombák elszaporodását. A zeller visszaállítja a máj epetermelési kapacitását, valamint az epe hatékonyságát és bonyolult struktúráját, amelynek egyensúlya a legtöbb emberben teljesen felborult. A klasztersók rákapcsolódnak a májban szabadon lebegő mérgekre és toxinokra, és kivezetik azokat a véráramba, majd továbbra is rájuk kapcsolódva a veséken vagy a bélrendszeren keresztül eltávolítják azokat a szervezetből.

A zeller nemcsak megtisztítja a májat, hanem biztonságos szintre mérsékeli a hőmérsékletét is. Ez a végső epehólyag-rehabilitátor, segít az epekövek feloldásában, olyan kicsire zsugorítják azokat, hogy ne okozhassanak kárt, és az epevezetéken keresztül kiürülhessenek a szervezetből.

A zellerben lévő nátrium kitágítja az epevezetéket, ha netalán mégis elszabadulna egy nagyobb kő. Eltávolítja a májban és a bélrendszerben felhalmozódó nyakot, és fokozza a gyomor máig fel nem fedezett hétsavas sósavelegyének termelését.

Eloszlatja a májban lévő zsírsejteket. Fel sem ismerjük, hogy noha mindig ugyanabban az üzletben vásárolunk, különböző régiók és gazdaságok zellertermékeit vesszük meg. Ez jó, mert a különféle jellegű talajok különböző ásványisó-összetételt eredményeznek a zellerben, így a nátriumkompozíciók különféle változatait vesszük mi is magunkhoz, ami pedig erősíti az immunrendszerünket. (Nem mintha aggódnod kellene, ha egész életedben csak ugyanarról a farmról származó zellert ennéd. Maga a talaj is változik idővel, ami szintén biztosítja a változatosságot.) A zeller nagyon erőteljes zöldség, soha nem lenne szabad megfeledkeznünk róla.

- Zöld leveles zöldségek (különösen a saláta és annak torzsája): Rendkívüli mértékben tisztítja a májat, és mindennap fogyaszthatod. A

saláta külső, zöld levelei több tucatnyi mikrotápanyaggal segítik megőrizni a máj egészségét és egyensúlyát, amíg a saláta gyökérhez közelebb eső torzsája tejes kémiai vegyületeket kínál, amelyek tisztító hatásúak.

Ha gyümölcssel fogyasztod a zöld leveles zöldségeket, megduplázódik a gyógyhatásuk.

GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

Talán feltűnik majd, hogy a következő lista elemeit egyszerű gyógynövények és étrend-kiegészítők adják. Több tucatnyi alapanyaggal - gyógynövényekkel, fűszernövényekkel, vitaminokkal, amino-savakkal és minden mással - megtömött üvegcsékkel és dobozos kiegészítőkkel nem találkozol. Ennek oka van. A húsz, harminc vagy negyven tápanyaggal teletömött kapszula mindegyik jóságból csak egy porszemnyit tartalmaz, ami nem elég a gyógyuláshoz. Néhány étrend-kiegészítőt gyártó vállalat pont ezt a gyakorlatot alkalmazza, hogy ne kelljen az egyes kapszulákat nagy mennyiségben megtölteni az értékes tápanyagokkal. Mi történik végül? Csak a pénzedtől fosztanak meg.

Ugyanakkor sok krónikus betegséggel élő ember szervezete rendkívül érzékeny. Ha a szervezeted reagál valamelyik pirulára, nem fogod tudni, hogy a sok alapanyag közül melyik váltotta ki az allergiás reakciót, így tanulni sem tudsz az esetből. Ráadásul a több tucatnyi alapanyagból összekotyvasztott étrend-kiegészítő a gyógyító étrend-kiegészítő iparág úgynevezett szakértőinek hitrendszerét tartalmazza, nem azt, amire a májadnak szüksége van.

A következő listának minden egyes eleme istenadta erővel támogatja a gyógyulásod. A májad érti őket, és tudja, hogyan hasznosítsa valamennyit. Így ha a fejezet utolsó részében egy adott betegség mellett tíz-tizenöt különböző kiegészítőt találsz, azok gyógyhatása messze felülmúlja tíz-tizenöt trükkös étrend-kiegészítő kapszula hatását, még ha jó minőségűnek nyilvánítják is azokat. Mert valójában nem tartalmaznak mást, mint tucatnyi és tucatnyi és tucatnyi tippet arról, hogy mi lehet jó neked, amivel

csak összezavarják és túlterhelik a májad és az immunrendszered más területeit.

Lényegében arról van szó, hogy az orvosi közösségek számára rejtélyt jelentenek a könyvben tárgyalt tünetek és betegségek. Hogyan segíthet egy szakértő által ajánlott kevert étrend-kiegészítő, ha a szakértőnek fogalma sincs arról, hogy mi okozza a betegséged? Csak az egészségügyi probléma valós gyökerének ismeretében - amelyeket te is megismerhetsz a Gyógyító médium sorozatból - tudhatod, hogy pontosan mit kell bevenned. Az itt felsorolt gyógynövényekkel és étrend-kiegészítőkkel a te kezvedbe kerül a hatalom, amellyel gondoskodhatsz a májadról és sajátságos tüneteidről, betegségeidről.

A következő oldalakon javasolt étrendkiegészítők opcionálisak az itt, a Negyedik részben bemutatott ajánlásokon túl. Ha szívesebben koncentrálnál a gyógyító ételekre, akkor tedd azt! Nem kell ellátogatnod az étrend-kiegészítők birodalmába, ha nem akarsz - a zsírfogyasztás mérséklése és a gyógyító ételek bevonása elég a gondjaid orvoslásához. A következő útmutató azokhoz szól, akik többre vágnak, mert nem értik a helyzetüket, és alternatívákat keresnek. Ha te is közéjük tartozol, akkor olvass tovább, és a lehetőségek kincsesára tárul eléd. A fejezet végén még specializált étrend-kiegészítőket tartalmazó listát is találsz minden betegségre és tünetre, amit a könyvben érintettünk.

A növényi tinktúrák esetében keresd az alkoholmentes változatot (kerüld az etanol szót is). A különféle oldatok rendszerint kukoricából készült alkoholt tartalmaznak, ezért GMO-szennyezettek, még akkor is, ha organikusak. Ez pedig (1) semlegesíti a gyógynövény előnyeit, és (2) a növényesszenciába szivároghatva megváltoztatja azt. Arról nem is beszélve, hogy az alkohol árt a májnak. Ha nem találsz alkoholmentes tinktúrát, akkor legyen az elsődleges választásod a szőlőalkohol, a második pedig a tartósítószerként használt brandy.

Sokszor megkérdezik tőlem, hogy egy adott étrend-kiegészítőnek melyik a leghatásosabb formája, és számít-e, hogy milyen formában vesszük magunkhoz? Igen, nagyon sokat számít! Halvány, néha pedig egyenesen létfontosságú különbségek vannak a különféle rendelkezésre álló kiegészítők között, amely befolyásolhatja a vírusok vagy baktériumok

kiürülésének idejét a szervezetedből, valamint a tüneteid és betegséged gyógyulási idejét is. A választott étrend-kiegészítőn múlhat az előrehaladásod. A gyógyulási folyamat meggyorsításához a megfelelő kiegészítőkre van szükséged. Emiatt a nagyon fontos okok miatt a rendelkezésedre bocsátom az internetes honlapom címjegyzékét (www.medicalmedium.com), amelyen megtalálod a következő lista tagjainak a legjobb alkalmazási módját.

Amikor végigolvasod az ábécésor-rendben felsorolt étrend-kiegészítőket tartalmazó listát, emlékezz arra, hogy az egészségügyi kutatás és az orvostudomány ma még nem látja át, hogy ezek mit tesznek a testedért, és különösen a májadért. Noha néhányról már tudnak, sokról még csak nem is sejtik, hogy hozzájárulnak a májad egészséges működéséhez, és az előnyeik messze felülmúlják a legbátrabb elképzeléseket is.

Adok egy hatékony és nem közismert tippet is az alkalmazásukhoz! Egy darabka gyümölcs - banánnal, krumplival, édesburgonyával, sütőtökkel, nyers mézzel, juharsziruppal vagy kókuszvízzel - vedd be azokat. Ahogy korábban már olvastad, a cukor szállítja a vitaminokat, ásványi anyagokat és tápanyagokat a véráramban, így találhatnak el a rendeltetési helyükre. A szerveid cukor nélkül nem hasznosítják a vitaminokat, ásványi anyagokat és a tápanyagokat. A természetes cukorral bevett étrend-kiegészítők gondoskodnak arról, hogy a májad és a többi testrészed valóban hasznosítani tudja azokat.

- 5-MTHF (5-metil-tetrahidrofolát): Az emelkedett biotikumok által a csípőbélben termelt B₁₂-vitaminhoz kapcsolódik. A májban felvillanyozza és életre kelti a B₁₂-raktárakat, ahol a máj a vésztartalékait tárolja, és egyúttal segít neki bioaktív formájúra konvertálni a vitamint, hogy az a véráramba kerülhessen, mégpedig az egyes szerveknek szánt üzenetekkel bekódolva. A máj által termelt kémiai vegyületek az 5-MTHF-hez és a B₁₂-vitaminhoz kapcsolódnak, hogy a szervek könnyebben azonosíthassák és felszívhassák a vitamint.
- ALA (alfa-liponsav): Könnyen behatol az összes májsejtbe, és extra antioxidáns-védelmet nyújt nekik a nagyon toxikus bajkeverők okozta sérülésekkel szemben. Erősíti a májba érkező idegeket, javítja a

máj glükóztároló képességét, és mély rétegeiben növeli a glikogéntárolási kapacitást. Az ALA felélénkíti és egyúttal méregteleníti is a májat

- Aloe vera: A friss Aloe vera-levelek zselészerű anyaga összekapcsolódik a bélcsatorna toxikus törmelékével, es kiürüléskor a vastagbélben keresztül kivezeti azokat. Csökkenti a bélrendszerben lévő mérgeket és toxinokat, Így azok el sem jutnak a májig. Elősegíti, hogy a májkapuérrendszeren keresztül tisztább vér érkezzon a májba, amely az aloétól hozott kémiai vegyületekkel megbénít bizonyos baktériumokat és vírusokat. Az Aloe csökkenti és kihajtja a bélrendszerből a kevés sósav és epetermelés hatására megrothadó ételekből felszabaduló ammóniát, amely máskülönben a májba kerülne.
- Amla bogyó (indiai egres): Sok antioxidánst tartalmaz, amely a régi, örökölt toxinoktól és az új mérgektől is megvédi a májat. Magas C-vitamin-tartalma táplálja a máj személyes immunrendszerét, védi a máját a fertőzésektől, és segít az immunrendszernek felkutatni és elpusztítani a májban megbújó és ott táborozó kórokozókat. Az amla bogyó erősíti a máj kémiai funkcióit, és elősegíti glükózraktárai feltöltését.
- Ashwagandha (álombogyó, indiai ginszeng): Erősíti, szabályozza a mellékveséket, és kiegyensúlyozza a stressz hatására szélsőséges működésüket. Az ashwagandha megvédi a májat a túl sok adrenalintól, és segít neki több tucatnyi hormon elállításában és tarolásában.
- B₁₂-vitamin (metil-kobalamink'ént és/vagy adenzil-kobalaminként): Segíti a májsejtek közötti gördülékeny kommunikációt és védi a máj idegszöveteit. A B₁₂-vitamin sokat segít a máj több mint kétezer funkciójának ellátásában, és kiemelkedően aktiválja a májnak azt a képességét, amellyel az összes többi benne lévő vitamint hasznosítja, feldolgozza és elosztja.

A hagyományos gyógyászat egyik legfontosabb felfedezése volt a B₁₂-vitamin. Kiemeli a májat a stagnálásból, megerősíti a májlebensyeket, a

hepatocitákat és az összes többi májsejtet, és megakadályozza a vérerek atrófiáját.

- Bojtorjángyökér: Tele van a tudomány által még nem ismert gyulladásgátló vegyületekkel.

A friss bojtorjángyökér leve rendkívül jól gyógyítja a májat, a szükségletei szempontjából pedig sokoldalú: a glükóztárolástól kezdve a vitamin- és ásványianyag-tároláson keresztül egészen a vér szűréséig és megtisztításáig javítja a májfunkciókat. A mélyen lerakodott, örökölt toxinoktól és az újonnan szerzettektől is megtisztítja, segít a májat eltömő régi vörösvérsejtek eltávolításában, és elősegíti az epetermelést.

A szárított bojtorjából kiváló gyógytea készíthető. A bojtorján lényegében gyökérnövény. Mélyen behatol a földbe, ezért fitokémiai vegyületeinek erőteljes a földelő hatásuk. A májnak szüksége van a bojtorjángyökérre, mert emlékezteti arra a kizárólagos feladatára, hogy a test stabil bástyája legyen.

- B-komplex-vitamin: A máj a B-vitaminok tárolásának nagymestere, és ugyanilyen kiválóan alakítja át a test más szervei és szövetei számára hasznosíthatóbb tápanyaggá.

Noha ínséges időkben a máj képes B-vitamint termelni, egyszerűbb a dolga, ha a B-vitaminok jelen vannak az ételekben és a jó minőségű étrend-kiegészítőkben, így a többi, fontosabb feladatára koncentrálhat. A máj az egyes B-vitaminokat címkével látja el, amellyel a szükséglet szenvedő szervhez rendeli; az intelligens máj vállvetve dolgozik együtt a B-vitaminokkal. A B-vitaminok csodálatos hatása akkor érvényesül igazán, amikor a máj viszonylag tiszta és toxinmentes.

- Borsmenta: Erősíti a gyomor sósavminőségét, valamint megnyugtatja a bélrendszer idegeit és görcseit. Mindez csökkenti a bélrendszer toxinmennyiségét, így a máj könnyebben felszívhatja a tápanyagokat. A borsmenta a máj görcseit is enyhíti, mérsékeli a toxinok okozta májhőt, megtisztítja a májat, és segít neki újraépíteni glükóz- és glikogénraktárait.

- Chaga gomba (hamvaskéreg gomba): Megerősíti és mindeközben mérsékeli a túlhajszolt, bajkeverőtámadásoktól terhelt toxikus máj hőjét. Támogatja és erősíti a mellékveséket, amelyek cserébe segítenek a máj megerősítésében, és ellenségesebb környezetet teremtenek a kórokozóknak, például vírusoknak és baktériumoknak.

A gomba fitokémiai vegyületei stabilan, kiegyensúlyozottan móregtelenítik a májat.

- Cikóriagyökér (a katáng gyökere): Mérsékeli az epekő-termelődést, mert az epéhez adott fitokémiai vegyület sava megakadályozza azok növekedését. Gyengéden méregteleníti a testet, amely elfogadható a szervezet és a mellékvesék számára is. Fokozza a máj sok kémiai funkciójának a hatékonyságát.

- Cink (folyékony cink-szulfát formájában): A máj összes, több mint kétezer kémiai funkcióját segíti, köztük a májad kialakulását az anyaméhben, és a fejlődését, amíg felnősz. A máj sok cinket raktároz, mert tudja, hogy az emberek cinkhiányosak, részben azért, mert nem sokat tartalmaznak belőle az elfogyasztott ételeink. Cink nélkül a májad nem tudja a testedet védő funkcióit ellátni, így a cinkraktárak ellenére mindig szüksége van rá, mert csak sok cink segítségével tudunk reagálni a ránk nehezedő mentális és fizikai követelményekre.

A vírusok, baktériumok és más kórokozók különösen megcsapolják a cinkraktárakat. A cink egyik speciális feladata, hogy kiküszöbölje a májban mindig nagy arányban jelen lévő toxikus rezet, amely máskülönben károsítaná ezt a szervünket. Ha valaki olyannyira cinkhiányos, hogy még a cinkraktárai is kritikusan alacsony szintre ürültek, akkor nála könnyebben alakulnak ki vírus okozta autoimmun betegségek, amelyekről sokat olvashatsz a Gyógyító médium sorozatban. A cink segít a májnak elhessegetni minden barátságtalan mikroorganizmust, amely bekerül hozzá. Ha túl erősnek találod az ízt, mérsékeld számodra kellemes nagyságúra a dózist. Az is elég, ha csak néhány apró cseppet veszel be.

Citromfű: Megöli a májban tanyázó vírusokat, baktériumokat és más patogén mikroorganizmusokat. Jobbá teszi a bélrendszer környezetét, aminek hatására a belekből tisztább tápanyagok érkezik a májba. A citromfű megnyugtatja a máj idegeit, ennek hatására a görcsös, feszült és haragos szerv ellazul. A bélfalak idegeit is megnyugtatja, ez pedig mérsékli a máj toxikus hőjét. Erősíti a mellékveséket, amivel szintén elősegíti a máj méregtelenítését.

C-vitamin: A máj személyes immunrendszerének minden szintjét erősíti. Felgyorsítja a fehérvérsejtek regenerációját és energetizációját a vírusokkal és baktériumokkal folytatott háborúk között; meggyengíti az útjába eső kórokozókat. A máj az összes funkciójában hasznosítja a C-vitamint. Méregteleníti és megtisztítja a májat, megszünteti a lassúságát, és szétoszlatja a benne tárolt zsírségeket. Megerősíti a mellékveséket, és segít felépülni a stressz által kiváltott adrenalin-löketek hatásából. Megállítja a hegszövetképződést, és helyreállítja a heges területeket a máj mély, belső magjában.

- Csalánlevél: Erősíti a gyomorban a sósavat, amelytől enyhülnek a máj terhei. Az epetermelést is javítja a májban, megnyugtatja a terhelt, gyulladt epehólyagot, megakadályozza az epekövek kialakulását, és erősíti a májban lévő epeutakat. A csalánlevél az összes sejtfunkciót javítja, mérsékli a toxinok okozta májhőt, és gyengéden elvezeti a régi, örökölt toxinokat és az újonnan szerzett bajkeverőket is. Kiegyensúlyozza a mellékvesék működését, és javítja a máj alkalmazkodóképességét.

- Csipkebogyó: Újabb földelő erő a májnak. A csipkebogyóbokor gyökerei ásványi anyagot és más tápanyagot keresve mélyen szerteágaznak a talajban, amelyek a virágzás után

a csipkebogyótermésben koncentrálódnak. A csipkebogyóban lévő C-vitamin újabb biohasznosuló forrás a máj számára, amikor vírusok és baktériumok okozta betegségeket kell legyűrnie. A máj személyes immunrendszere egyszerűbben és erőteljesebben hasznosítja a csipkebogyó C-vitaminját az étrend-kiegészítőkben található változatoknál, ezért ha lehet, fogyassz csipkebogyóteát is azokon a napokon, amikor bekapsz egy C-vitamin-kapszulát; a csipkebogyóban lévő C-vitamin aktiválja és erősíti az étrend-kiegészítő C-vitaminját.

- D₃-vitamin: A májban tárolt D-vitamin idővel inaktívvá válhat.

Az egészségügyi kutatás és az orvostudomány ma még nem tudja, hogy a D-vitamin-pótlás felpezsdítheti az eltárolt D-vitamin-készlet aktivitását, amikor a máj lassú, stagnáló vagy rendkívül toxikus. (A viszonylag jó állapotban lévő máj képes kiegészítő nélkül is aktiválni a régi D-vitamin-tartalékait.) Ne szedj nagy dózisban D-vitamint! Mindenkinek a mája tárol ebből a vitaminból, még ha tizenöt évvel ezelőtt gyűjtötte is be. A túl sok D-vitamin akár ellentétes hatást is eredményezhet, mert túl nagy mennyiségben toxikus a máj számára. Ahelyett, hogy aktiválná a D-vitamin-készleteit, a máj esetleg kiüríti azt is az újonnan érkező nagy mennyiségű D-vitaminnal együtt.

Az egészségügy világával szemben én ezért nem szoktam ajánlani a D-vitamint - mert tudom, hogy milyen hatást gyakorol a májra. A kis mennyiségben szedett D₃-vitamin hasznos lehet a májad számára, ha nem működik megfelelően.

Ne szedj azonban túl sokat belőle; mert pont a kívánt hatás ellenkezőjét éred el vele.

- D-mannóz: A húgyúti vezetékben lévő baktériumokhoz kapcsolódik. Kiváló a húgyúti fertőzésekre.

- Egérárpalépor: Fitotápanyagai életre keltik az alultáplált májat, amely így el tudja végezni több tucat múltból örökölt és jelenben szerzett toxin és mérleg semlegesítését. Felelősségteljes méregtelenítő szer, amely annyit ad, amennyit elvesz; a bajkeverőket létfontosságú tápanyagokkal helyettesíti.

- EPA és DHA (eikozapentaénsav és dokozahexaénsav): Ezek a telítetlen ómega-zsírsavak azzal erősítik

a máj személyes immunrendszerét, hogy megakadályozzák a toxikus plakkok és törmelékek lerakódását a májereken, a májverőéren és a májkapuéren. Ezeknek a csatornáknak a tisztán tartásával a vér szabadabban áramolhat ki és be a májba, amely védi és tehermentesíti a

szívet. Figyelj arra, hogy növényi (nem pedig hal) alapú változatot válassz.

- Édesgyökér: Megtizedeli a májban megtelepedő vírusokat, és lehúti a küszködő, rendkívül toxikus májat. Enyhíti a máj görcseit, és elősegíti az elraktározott toxikus hormonok kiürítését. Az édesgyökér fokozza a gyomor sósavtermelését is, amely szintén enyhíti a máj terheit, mert megnyugtatja az irritált, gyulladt epehólyagot és bélfalakat.
- Fekete dió: Azokban a ritka esetekben, amikor parazita vagy féreg kerül a szervezetedbe, a fekete dió ártalmatlanítja ezeket a barátságtalan vendégeket, akiket néha elég kifüstölni a májból.

Ne feledkezz meg arról, hogy a fekete dió nem árt a vírusoknak vagy a baktériumoknak, csak néhány parazita ellen hatásos.

- Fodros lórom: Ez a kiváló májtisztító gyógynövény kiűzi a májban szabadon lebegő zsírvány toxinokat. Segít tisztán tartani az epevezetéseket, és kitisztítja az üledéket az epehólyagzsákból. Rendkívüli fanyarsága és keserősége szivacs módjára összehúzza a májat, így lényegében kipréseli belőle a régi vért. Ezzel egy időben behúzza a májkapuén keresztül az új, friss vért. Segíti az epetermelést, és kivezeti a rossz savakat a testből.
- Glutation: Gyorsan és könnyedén átjárja a májat, amelynek minden egyes sejtjét és funkcióját támogatja. Olyan gyógyír a májnak, mintha csak bekopogtatna hozzád valaki, és egy kézmozdulattal számúzná az összes problémádat. Ugyanilyen gyorsan távozik is, noha a máj rendkívül nagyra értékeli a rövid látogatást, mert segít neki kétezernél is több funkcióját mindegyikének ellátásában.
- Gyermekláncfűgyökér: Kivezeti a raktáregységekbe még nem elszortírozott erős toxinokat, amelyek elősegítik a máj szűrőkapacitásának helyreállítását. Megtisztítja a májat, így az kilökheti ezeket a szabadon lebegő bajkeverőket. Lényegében fellélegezhet, és jobban összpontosíthat szűrési feladataira. Támogatja a máj alkalmazkodóképességét is. A gyermekláncfű gyökerének fogyasztásával helyreáll a máj tápanyag-átalakító képessége, és erősödik az epefolyadék is.

- Gyömbér: Segít megnyugtatni a máj görcsös összerándulásait, és szabályozza a májhót - fel is tudja melegíteni, amellyel kilöki a stagnáló állapotából, de a nagyon forró májat le is képes hűteni. Attól függően, hogy mire van szükség, kiegyensúlyozza a hőmérsékletét. Hatékony a lassú máj, a stagnáló máj és piszkos vér szindróma esetén. Javítja az epietermelést és az epefolyadék-erősséget, és elősegíti a gyomor sósavtermelését.

Több tucatnyi fitokémiai vegyülettel táplálja a májat, amelyeket az felhasznál kémiai funkciói során.

A gyömbér néhány fitokémiai vegyülete kihajtja az ammóniát, valamint a rothadó ételeket, törmelékét és toxinokat a vékony- és a vastagbélből, így a bélrendszerből tisztább formában érkehetnek a tápanyagok a májba. A gyömbér a májban lévő zsírsejteket is feloldja, így az elszabaduló zsírsejtek az epén és az emésztőrendszeren keresztül, néha az epehólyagon keresztül kiürülhetnek.

- Hibiszkusz: A hibiszkusz vörös színét adó egyedülálló antocián vegyület elősegíti a máj megújulását, letakarítja a nyákot a sejtmembrán falairól, ezzel életre kelti a májat, és javítja teljesítőképességét. Ez a gyógynövény az epehólyagot is megfiatalítja - szinten a falai letisztításává! -, és erősíti a máj személyes immunrendszerét.

- Kanadai aranygyökér: Amikor aranygyökér kerül a májba, gyorsan megfojtja és elpusztítja a kórokozókat, baktériumokat és vírusokat egyaránt. A máj szomszédságában lévő nyirokrendszer kórokozóit is semlegesíti. Az aranygyökér gyengéd tisztító hatásával távolítja el a bakteriális törmelékét, a virális mellékterméket és a többi kórokozó hulladékot.

- Kardamom: Fokozza az epietermelést, valamint visszahozza az életet és a hasznos, egészséges hőt a stagnáló, lassú májnak, amely a korábbi évek túlhevültsége után épp lehülési szakaszban van. A kardamon hője homeosztázist teremt.

- Kurkuma (táplálékkiegészítő formájában): Csökkenti a toxikusán felhevült máj duzzanatát. Segít kifacsarni a nyákmaradványokat az epevezetékekből és a máj tasakjaiból, miközben felébreszti és stimulálja a májsejteket; újult energiával látja el az egész májat. Segíti a máj hormontermelő folyamatait, miközben eltávolítja és kitisztítja a nemkívánatos, toxikus hormonokat. Átfogóan javítja a májműködést.

- Kurkumin: A kurkumának ez az alkotóeleme olyan fitokémiai vegyületeket tartalmaz, amelyek megnyugtadják a májat, így annak görcsös összerándulásai is mérséklődnek. Segít megtisztítani a vért, így az kevesebb toxint tartalmaz, amikor megérkezik a májba. Előnyös tulajdonságai gyógyító hőt keltenek a stagnáló, lassú májban, ami kevesebb betegséget eredményez.

- L-lizin: A májba lépve füstfátylat képez minden májbetegségért és autoimmun rendellenességért felelős vírus előtt. A vírusok utálják az L-lizint. Olyan, mint a tűzoltókészülék pora - vírusgátló, amely megakadályozza a vírusok szaporodását. Az L-lizin megerősíti a máj immunrendszerét, és segédkezik legfontosabb funkcióinak ellátásában.

- Macskakarom: Nem annyira a májat méregteleníti, hanem inkább a májon kívül tanyázó vagy a májat támadó vírusokat, baktériumokat és más barátságtalan mikroorganizmusokat pusztítja el. Segít a máj személyes immunrendszerének, mert megadja a lehetőséget, hogy megerősödjön, újrarendezze a sorait, és felkészüljön a következő csatára. Stabilizálja a máj környezetét.

- Magnézium-glicinát: A máj véreireit támogatja: szabadabbá, rugalmasabbá és hajlékonyabbá teszi azokat, így javul a máj vérellátása.

A magnézium gyengéden kiöblíti a toxinokat a májból, és egyúttal enyhíti a máj görcseit és feszültségét. Több tucat májfunkció ellátásában segít, többek között az adaptációs készségben. A bélrendszert is tisztítja, így a májba már tisztább, kevésbé toxikus vér érkezik.

- Málnalevél: Segít eltávolítani a májban lakozó toxikus, nemkívánatos hormonokat, továbbá javítja a máj hormontermelési képességét. Gyengéden megtisztítja a májat, és hatástalanítja a benne állomásozó

bajkeverőket. Az epehólyag számára hasznos tonik, csillapítja az epehólyag görcseit, és javítja a gyomor sósavminőségét. Megerősíti a máj fehérvérsejtjeit, és megakadályozza a májbetegségek kialakulását.

- Máriatövis: Segít kitoloncolni a régi vörösvérsejteket a májból, valamint hatástalanítja a májerekben szabadon lebegő toxint, piszkot és törmeléket. Fokozza az epetermelést, és megtisztítja a májban futó epevezetéseket. Megfiatalítja és felrázza a stagnáló májat.

- Melatonin: Csökkenti a májban lévő daganatokat és cisztákat, de elsősorban megakadályozza a kialakulásukat. Természetes gyulladásgátló, amely nem zavarja össze a máj immunrendszerét, mi több, megerősíti azt. Ha a máj lassú, stagnáló és emiatt nem képes melatonin előállítására, akkor melatonin-tabletta segítségével újra beindíthatod a májad. Noha az egészségügyi kutatás és az orvostudomány az agyhoz kapcsolja a melatonin termelését, a máj is termeli és kiválasztja ezt a hormont. Mindig kis dózissal kezd a kúrát!

- MSM (metil-szulfonil-metán):

Fellazítja és kivezeti a májban felhalmozódó zsírokat. A máj minden sejtjét erősíti, így az ellenállóbbá válik a betegséget hozó baktériumok és vírusok támadásával szemben. Felébreszti a stagnáló, lassú májat, mérsékeli a toxikus májhőt, és finoman megtisztítja a mélyrétegeket a toxinoktól. Az epehólyagból is gyengéden távolítja el a parányi törmelékszemcséket. Javítja a máj és a körülötte lévő területek immunrendszerét.

- NAC (N-acetil-cisztein): Építőként segíti a májsejtek megújulását. Segíti a máját az adaptációban, javítja a szűrő- és válogatóképességét, miközben hozzájárul több száz kémiai funkciójához. Az NAC erősíti a mellékveséket is, amelyek cserébe tehermentesítik a májat.

- Naszcens jód: Fertőtleníti a májat, megakadályozza a vírusoktól, baktériumoktól és más barátságtalan mikroorganizmusoktól eredő betegségeket. A máj minden sejtjébe behatol, hogy több száz májfunkció elvégzésében segédkezzen. Megvédi az epehólyagot, és

fokozza az epetermelést. Segít a májnak megvédeni magát a rákos sejtburjánzástól.

- **Olajfalevél:** A máj számára kiváló antivirális és antibakteriális gyógynövény. Gyengéden megtisztítja a májat a szabadon lebegő toxinoktól, bár a mélyen gyökerező vagy a májban elraktározottak ellen nem hatásos. Az olajfalevél fitokémiai vegyületei a máj néhány kémiai funkciója számára is biztosítanak különféle tápanyagokat.
- **Oregoni szőlőgyökér:** Segít elpusztítani a májban lévő vírusokat és baktériumokat, és megakadályozza, hogy azok eljuthassanak a szívbe. Elősegíti az epetermelést, és mérsékeli a bélrendszerben zajló kórokozói tevékenységet, ez pedig a tápanyagok jobb felszívódását eredményezi a májban.
- **Ökörfarkkóró:** Kiváló antivirális és antibakteriális májtámogató gyógynövény. Csökkenti a gyulladást, a májgörcsöket és a toxikus májhőt. Megnyugtatja a kínlódó májat, valamint mérsékeli és eltávolítja a máj véreibe és sejtjeibe képződött nyákot.
- **Q10-koenzim:** Gyengéd antioxidáns, amely a máj minden funkcióját támogatja, és megvédi a sejtjeit az oxidatív stressztől.

A máj feladataihoz tartozik, hogy megváltoztasson, hozzáigazítson és saját szükségleteinek megfelelően formáljon bizonyos antioxidánsokat azokban a speciális esetekben, amikor szüksége van rájuk. A Q10-koenzim ebben segít neki; a máj antioxidáns építőelemnek használja. Segít megelőzni a szélsőséges sejtkárosodást.

- **Schisandra bogyó (életbogyó, kínai kúszómagnólia):** Erősíti a máj alkalmazkodóképességét. Fel nem fedezett antioxidánsokat tartalmaz, amelyek megvédik a májsejteket a szélsőségesen sok adrenalin károsító hatásától és a nagy mennyiségű toxintól. Fokozza a máj oxigénellátottságát, és a toxikus májhő csökkentésével csillapítja a májgörcsöket. Ásványi anyagait és tápanyagait a máj elraktározza.

- Spirulina: A vitaminokban és aminosavakban gazdag spirulina segít feltölteni a máj tápanyagraktárait, amelyekből az könnyen átalakítja az éppen szükséges anyagokat, és elszállítja a test megfelelő részére. Megállítja a vírusok és baktériumok szaporodását a májban; több száz toxinhoz és mérleghez kapcsolódik, amelyeket elszállít a máj legmélyebb rétegeiből is; erősíti a máj immunrendszerét, és segít a több mint kétezer funkciójának ellátásában.

Különösen a glükóztartalékok képzésében és a fehérjeátalakítási folyamatokban hasznos. A korábbi könyveimben azt olvashattad, hogy a hawaii spirulinát ajánlom. Azóta rábukkantam egy hasznosabb, jobb minőségű termékre. A honlapom címjegyzékében megtalálod.

- Szelén: Segít a májnak a vitaminok és más tápanyagok hatékonyabb feldolgozásában, szükséges a májban lévő aminosavak felhasználásához és átalakításához. Erősíti a májsejteket, és támogatja a máj személyes immunrendszerének fehérvérsejtjeit. Segít fenntartani az optimális albuminszintet a májban.
- Szemvidítófű: Erős antibakteriális hatású, a májellenes elemek hatékony gyomlálója. Az eredetileg a virágából és a leveleiből származó kémiai vegyületekkel a máj több száz kémiai funkcióját erősíti, különösen az epetermeléssel kapcsolatosakat. Egy fitokémiai vegyülettel erősíti meg a máj fehérvérsejtjeit, amelyek kimossák a kórokozókat, hogy más immunsejtek elpusztíthassák azokat.
- Vadáfonya-por: Erősen felgyorsítja az egészséges májsejtek termelődését, tisztulását és regenerálódását.
- Vörös lóhere: Még a májba lépés előtt megtisztítja a toxinoktól a vért, amivel javítja a máj szűrő- és válogatóképességét. Fitokémiai vegyületei több száz toxin megkötésére képesek, majd a veséken és a bélrendszeren keresztül ki is vezetik azokat a szervezetből. Mindez lehetőséget ad a májnak a mélyebb szintű tisztításra, mert nem ostromolja minden szögből a toxikus vér.

A vörös lóhere magas ásványianyagtartalma ugyanakkor táplálja a májat, erősíti a sejtjeit, köztük a vörösvérsejteket is, ugyanakkor segít eltávolítani belőle a régieket.

EGYÉNI TÁMOGATÁS

Ha a könyvben tárgyalt specifikus tünetekkel vagy betegséggel küzdesz, vagy ha általános máj- és egészségmegőrzésre törekszel, akkor talán hasznosnak találsz az egyes állapotokra ajánlott étrendkiegészítőket, amelyek egyéni támogatást nyújtanak neked. A következő oldalak pontosan ezt a listát tartalmazzák. Ha úgy látod jónak, kezd sokkal kisebb adagokkal! Még azok is sokkal nagyobb mértékben javítják az egészségi állapotod, mintha bekapnál egy gyulladásgátló kapszulát, amelyben húsz hozzávaló található ugyan, de mindegyikből csak egy-egy apró szem. Ha érzékeny vagy, kérdezd meg az orvosodat, hogy a te szervezeted mekkora adagokat bír el. Akkor is konzultálj az orvosoddal, ha nem vagy érzékeny, és szeretnéd növelni a betegségedre ajánlott étrendkiegészítőnek az üvegen vagy dobozon feltüntetett dózisait. A gyermekmáj és a PANDAS kivételével a következő oldalakon feltüntetett adagok felnőtteknek szólnak. Ha a gyermekedet szeretnéd gyógyítani, beszélj meg az orvosával, hogy mekkora adag biztonságos és megfelelő számára.

Ha több betegség, tünet is kínoz, akkor kezd azzal, amelyik a legtöbb problémát okozza. Ha például ekcémád vagy pikketysömöröd van, összpontosíts azokra, és ne foglalkozz a puffadással. Időve! észreveszed, hogy ha az egyik problémádat kezeled, az megoldhat egy másik problémát is, vagy ha nem, akkor az egyik kúra után némi szünet beiktatásával elkezdhetsz dolgozni egy másik étrend-kiegészítő listával.

Ha megtaláltad a következő oldalakon a téged érintő betegséget vagy tüneteket, nem kell azonnal az összes felsorolt étrend-kiegészítővel kezdened! Ha érzékeny vagy, próbálj ki naponta egyet. Ha nem, akkor összeállíthatsz belőlük egy mindennap alkalmazott kombinációt. Középutas megoldásként válassz ki először csak néhányat, és kezd el azokkal a kúrát! Később, ha nem hozzák meg a várt eredményt, hozzáadhatod a többit is. Talán már most is szedsz étrend-kiegészítőket,

amelyeket jónak vélsz. Beszélj az orvosoddal, hogy melyeket tartsátok meg közülük, és egészítsd ki azokat a lista néhány elemével.

A teljes májregeneráló étrend-kiegészítő-s listáról bármely elemet beemelhetsz a sajátodba, olyanokat is, amelyek nem szerepelnek a téged érintő betegségek (istáján - akkor tedd ezt, ha tökéletesen érzed, hogy mire van szüksége a szervezetednek, vagy ha az orvosod ezt ajánlja. A lista minden eleme segít a májad egészségének helyreállításában és a krónikus betegségek legyőzésében.

Az orvosod talán javaslatot tesz arra, hogy mennyi ideig használj bizonyos étrend-kiegészítőket. A májad érdekében tett további intézkedések - tehát a gyógyító ételek beiktatása az étrendedbe, a zsírfogyasztás mérséklése, a bajkeverők elkerülése és az Egészséges májműködés reggel, valamint az Egészséges májműködés 3:6:9 eljárások alkalmazása - nagymértékben felgyorsítja a gyógyulási folyamatot. Mint ahogy az is, hogy milyen állapotban volt a májad, és mennyire voltál beteg a kúra kezdetén. Mindenkinél más a gyógyulási folyamat és a gyógyulási idő hossza.

Végül, néhány tanács a következő oldalak étrend-kiegészítőihez.

- A csepegtetőnyi kifejezés annyi folyékony étrend-kiegészítőt jelent, amelyet a palack cseppszámtálójával fel tudsz egyszerre szívni, ha megnyomod az üvegcső gumitetejét. Talán félig telik meg a cső; attól az még egy csepegtetőnyi adag.
- Vannak olyan étrend-kiegészítők, amelyeknek a dózist cseppekben adom meg. Figyelj oda, hogy az útmutató a csepp vagy a csepegtetőnyi szót használja-e.
- A következő lista legtöbb folyadék- és poralapú étrend-kiegészítőjét vízzel kell bevenni. Ellenőrizd a használati utasítást az üvegcső címkéjén.
- Amikor egy lista többféle gyógynövénytinktúrát tartalmaz, nyugodtan öntsd bele mindet ugyanabba az adag vízbe!

- Ugyanez érvényes a teákra is. Ha többféle teát is találsz a betegséged vagy tüneted listájában, akkor kombináld össze a gyógynövényeket, és készítsd el a saját teakeverékedet, vagy tegyél bele többféle teafiltert a kannába.
- Néhány esetben milligrammban lesznek megadva a dózisok. Ha nem találsz pont akkora kiszerezést, vedd meg azt, amelyik a legközelebb esik hozzá. Kérd ki az orvosod tanácsát, ha tudni szeretnéd, hogy hogyan korrigálj egy adagot.
- Ne feledkezz meg arról, hogy szinte minden feltüntetett dózis felnőtt adag! Kérd ki az orvosod véleményét a gyerekeknek megfelelő adagokról!
- A naponta kifejezés azt jelenti, hogy az adott étrend-kiegészítőtől szükséges mennyiséget a nap során kell beszüdned, és rajtad áll, hogy miként teszed ezt meg. Az is jó, ha egyszerre veszed be. Ha azonban érzékeny a szervezeted, talán több adagban érdemes bevenned. Ha például az utasítás szerint napi két teáskanál egérárpaléport kell bevinned, akkor eldöntheted, hogy hozzáadod-e a teljes adagot a smoothie-dhoz, vagy egy teáskanál adagot adsz a reggeli smoothie-hoz, és beveszel egy teáskanálnyi adagot este, vízzel.
- Ha eldöntötted, hogy mely tételket szeretnéd bevinni az életedbe, akkor nézd át a fejezet első részében megadott leírásokat, hogy tudd, milyen csodálatos hatásokat fogadsz majd be.

1

A májtályog nagyon veszélyes betegség, ha már kialakult, a kezelése orvosi feladat! - a Szaklektor.

Mindennapi máj- és egészségmegőrzés

Ha a következő tünetek és betegségek közül egyet sem tapasztalsz, ez a gyógynövény- és étrend-kiegészítő-lista akkor is segíti az általános jó egészségi állapotod megőrzését.

- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- Aloe vera: napi 5 cm friss gél (növényi héj nélkül)
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi 2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi maximum 1 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi 3 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 4500 mg Ester-C kapszula, vagy napi 1 evőkanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi 2 csésze tea, 3 kapszula vagy 3 csepegtetőnyi
- Egérárpalépor: napi 2 teáskanál
- Kurkuma: napi 2 kapszula vagy frissen reszelve, levesítve
- Kurkumin: napi 2 kapszula
- L-lizin: napi 3500 mg kapszula
- Magnézium-glicinát: napi 2 kapszula
- Spirulina: napi 2 teáskanál

Akne

- Aranygyökér: napi kétszer 2 csepegtetőnyi vagy napi kétszer 3 kapszula (két hét használat után két hét szünet)
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi kétszer 1 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 1 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi kétszer 2 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 2000 mg Ester-C kapszula, vagy 2 teáskanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi kétszer 2 kapszula vagy 2 csepegtetőnyi
- Egérárpalépor: napi kétszer 1 teáskanál
- Kurkumin: napi kétszer 2 kapszula
- Macskakarom: napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Naszcens jód: napi kétszer 3 apró csepp
- Ökörfarkkóró: napi kétszer 2 csepegtetőnyi
- Spirulina: napi 1 teáskanál
- Vörös lóhere: napi kétszer 1 csésze tea vagy 1 csepegtetőnyi

Arcüregi fertőzések

- Amla bogyó: napi kétszer 2 teáskanál
- Aranygyökér: napi kétszer 4 csepegtetőnyi
- Borsmenta: napi 1 csésze tea dupla filterrel

- Chaga gomba: napi 2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 3 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi kétszer 4 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 6500 mg Ester-C kapszula vagy 1 evőkanál folyékony liposzómás
- Csipkebogyó: napi 2 csésze tea
- Dg-vitamin: napi 1000 IU
- Gyömbér: napi kétszer 2 csésze tea vagy 4 kapszula vagy frissen reszelve/levesítve
- Hibiszkusz: napi 2 csésze tea
- Kurkuma: napi kétszer 3 kapszula
- L-lizin: napi kétszer 4500 mg kapszula
- NAC: napi kétszer 1 kapszula
- Olajfalevél: napi kétszer 3 csepegtetőnyi
- Oregoni szőlőgyökér: napi kétszer 2 csepegtetőnyi
- Ökörfarkkóró-levél: napi kétszer 4 csepegtetőnyi
- Q10-koenzim: napi 1 kapszula

Autoimmun máj (vírus okozta autoimmun betegségek és rendellenességek)

- 5-MTHF: napi kétszer 1 kapszula
- ALA: napi 1500 mg kapszula

- B₁₂-vitamin (metii-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi kétszer 2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 2 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi kétszer 2 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 3000 mg Ester-C kapszula vagy 1 evőkanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi kétszer 2 csepegtetőnyi
- Édesgyökér: napi 1 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)
- Egérárpalépor: napi kétszer 2 teáskanál
- Glutation: napi kétszer 1 kapszula vagy 1 teáskanál folyadék
- Hibiszkusz: napi 1 csésze tea
- Kurkuma: napi kétszer 1 kapszula
- Kurkumin: napi kétszer 2 kapszula
- L-lizin: napi kétszer 4500 mg kapszula
- Macskakarom: napi kétszer 2 csepegtetőnyi
- Naszcens jód: napi kétszer 3 apró csepp
- MSM: napi kétszer 1 kapszula
- Oregoni szőlőgyökér: napi kétszer 1 csepegtetőnyi vagy 1 kapszula
- Ökörfarkkóró: napi kétszer 2 csepegtetőnyi

- Spirulina: napi kétszer 1 teáskanál
- Szelén: napi 1 csepegtetőnyi vagy 1 kapszula
- Glutation: napi 1 kapszula vagy 1 teáskanál folyadék
- Hibiszkusz: napi kétszer 1 csésze tea
- Kurkuma: napi kétszer 2 kapszula
- L-lizin: napi kétszer 2500 mg kapszula
- Naszcens jód: napi 6 apró csepp
- Schisandra bogyó: napi kétszer 1 csésze tea
- Spirulina: napi kétszer 2 teáskanál

Cukorbetegség (1-es, 1,5-ös és 2-es típus) és vércukor-ingadozás

- 5-MTHF: napi kétszer 1 kapszula
- Amla bogyó: napi kétszer 2 teáskanál
- Ashwagandha: napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi kétszer
2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 1 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi kétszer 1 csésze tea vagy 2 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 4500 mg Ester-C kapszula vagy 2 teáskanál folyékony liposzómás

- Csalánlevél: napi kétszer 2 csepegtetőnyi, 1 csésze tea vagy 2 kapszula
- Csipkebogyó: napi kétszer 1 csésze tea
- Egérárpalépor: napi kétszer 2 teáskanál Ekcéma és pikkelysömör (és a 22. fejezetben tárgyalt összes bőrbetegség)
- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi kétszer 1 kapszula
- Cink (folyékony cink-szulfát): maximum napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi kétszer 2 csepegtetőnyi vagy 1 csésze tea
- C-vitamin: napi kétszer 6500 mg Ester-C kapszula vagy 1 teáskanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi kétszer 1 csepegtetőnyi, 1 csésze tea vagy 2 kapszula
- Édesgyökér: napi 1 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)
- Egérárpalépor: napi 1 teáskanál
- EPA és DHA (halmentes): napi kétszer 1 kapszula
- Kurkumin: napi kétszer 1 kapszula
- L-lizin: napi kétszer 4500 mg kapszula
- Macskakarom: napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Ökörfarkkóró: napi 1 csepegtetőnyi

- Spirulina: napi 1 teáskanál
- Szelén: napi 6 kicsi csepp vagy 1 kapszula

Energiaproblémák és fáradtság

- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- Ashwagandha: napi 1 csepegtetőnyi
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi 2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi 1 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi 2 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 4500 mg Ester-C kapszula vagy 2 teáskanál folyékony liposzómás
- Édesgyökér: napi 1 csepegtetőnyi (két heti használat után két hét szünet)
- Egérárpalépor: napi 2 teáskanál
- Gyömbér: napi 1 csésze tea, 2 kapszula vagy frissen reszelt/friss gyömbérlé
- Kurkuma: napi 2 kapszula
- Naszcens jód: napi 6 apró csepp
- Oregoni szőlőgyökér: napi 1 csepegtetőnyi
- Ökörfarkkóró-levél: napi 2 csepegtetőnyi
- Spirulina: napi 2 teáskanálnyi

Epehólyag-fertőzések

- Aranygyökér: napi kétszer 3 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)
- Borsmenta: napi kétszer 1 csésze tea dupla filterrel
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 1 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi kétszer 3 csepegtetőnyi vagy 1 csésze tea dupla filterrel
- C-vitamin: napi kétszer 5500 mg Ester-C kapszula vagy naponta 1 evőkanál folyékony liposzómás
- Édesgyökér: napi kétszer 1 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)
- Gyömbér: napi kétszer 1 csésze tea vagy két kapszula vagy frissen reszelve/levesítve
- Macskakarom: napi kétszer 2 csepegtetőnyi
- Oregoni szőlőgyökér: napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Ökörfarkkóró-levél: napi kétszer 2 csepegtetőnyi

Epekő

- Borsmenta: napi 1 csésze tea
- Cikóriagyökér: napi 1 csésze tea
- C-vitamin: napi kétszer 2500 mg Ester-C kapszula vagy naponta 1 teáskanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi 1 csésze tea, 2 kapszula vagy 2 csepegtetőnyi
- Csipkebogyó: napi 1 csésze tea
- Gyermekláncfűgyökér: napi 1 csésze tea

- Gyömbér: napi 1 csésze tea, 2 kapszula vagy frissen reszelve/ levesítve
- Hibiszkusz: napi 1 csésze tea
- Kardamom: napi 1 csepegtetőnyi
- Spirulina: napi 2 teáskanál

Érzelmi máj és hangulatingadozások

- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Borsmenta: napi kétszer 1 csésze tea
- Cink (folyékony cink-szulfát): maximum napi 1 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi kétszer 1 csésze tea vagy 2 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 2 kapszula vagy 1 teáskanál
- Csalánlevél: napi kétszer 1 csepegtetőnyi, 2 kapszula vagy 1 csésze tea
- D₃-vitamin: 1000 IU naponta
- Hibiszkusz: napi kétszer 1 csésze tea
- Magnézium-glicinát: napi kétszer 2 kapszula
- Schisandra bogyó: napi kétszer 1 csésze tea

Gyermekmáj

- Amla bogyó: napi V2 teáskanál
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi 10 csepp

- Cink (folyékony cink-szulfát): napi maximum 6 kis csepp
- Citromfű: napi 1 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi 500 mg Ester-C kapszula vagy 1 teáskanál folyékony liposzómás
- Gyömbér: napi kétszer 1 csésze tea vagy naponta frissen reszelt/ levesített
- Egérárpalépor: napi teáskanál
- Magnézium-glicinát: napi 1 kapszula vagy V[^]-Vz teáskanál por
- Máriatövis: napi 6 apró csepp
- Spirulina: napi Vz teáskanál

Gyulladás

- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- Aloe vera: napi 5 cm friss gél (növényi héj nélkül)
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi 2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 2 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi 2 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 6500 mg Ester-C kapszula vagy 1 evőkanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi 3 kapszula vagy 2 csepegtetőnyi

- Édesgyökér: napi 1 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)
- Egérárpalépor: napi 2 teáskanál
- Kurkuma: napi 2 kapszula
- Kurkumin: napi kétszer 3 kapszula
- L-lizin: napi kétszer 4500 mg kapszula
- Macskakarom: napi 2 csepegtetőnyi
- Magnézium-glicinát: napi 2 kapszula
- MSM: napi 2 kapszula
- Naszcens jód: napi 4 apró csepp
- Olajfalevél: napi 2 kapszula vagy 1 csepegtetőnyi
- Ökörfarkkóró-levél: napi 2 csepegtetőnyi
- Spirulina: napi 2 teáskanál Hepatitis
- Aranygyökér: napi kétszer 2 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)
- Chaga gomba: napi kétszer 1 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 2 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi kétszer 2 csepegtetőnyi vagy 1 csésze tea dupla filterrel
- C-vitamin: napi kétszer 4500 mg Ester-C kapszula vagy 1 teáskanál folyékony liposzómás

- Édesgyökér: napi kétszer 1 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)
- Ökörfarkkóró-levél: napi kétszer 2 csepegtetőnyi
- Macskakarom: napi 1 csepegtetőnyi
- Szemvidítófű: napi kétszer 1 csepegtetőnyi

Hormonális problémák

- Ashwagandha: napi 1 csepegtetőnyi
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi 2 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi 2500 mg Ester-C kapszula vagy 1 teáskanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi 4 csepegtetőnyi vagy 4 kapszula
- Egérárpalépor: napi 2 teáskanál
- Hibiszkusz: napi 1 csésze tea dupla filterrel
- Málnalevél: napi kétszer 1 csésze tea 3 filterrel
- Máriatövis: napi 1 csepegtetőnyi
- Naszcens jód: napi 6 apró csepp
- Schisandra bogyó: napi 1 csésze tea
- Spirulina: napi 2 teáskanál Hőhullámok
- Amla bogyó: napi 2 teáskanál

- Ashwagandha: napi 1 csepegtetőnyi
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi 2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi maximum 1 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi 2 csepegtetőnyi vagy 1 csésze tea dupla filterrel
- C-vitamin: napi 4500 mg Ester-C kapszula vagy 1 teáskanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi 2 csepegtetőnyi, 2 kapszula vagy 1 csésze tea dupla filterrel
- Málnalevél: napi 1 csésze tea dupla filterrel vagy 2 csepegtetőnyi
- Naszcens jód: napi 4 apró csepp
- Q10-koenzim: napi 1 kapszula
- Schisandra bogyó: napi 2 csepegtetőnyi
- Spirulina: napi 2 teáskanál

Húgyúti fertőzés, gombás fertőzések és bakteriális hüvelygyulladás ¹

- Olajfalevél: napi kétszer 2 csepegtetőnyi
- Oregoni szőlőgyökér: napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Ökörfarkkóró-levél: napi kétszer 3 csepegtetőnyi

irritábilis bél szindróma

- Aloe vera: napi 5 cm friss gél (növényi héj nélkül)

- Bojtorjángyökér: napi 1 csésze tea
- Citromfű: napi 1 csepegtetőnyi vagy 1 csésze tea
- Csalánlevél: napi 1 csepegtetőnyi vagy 1 csésze tea
- Édesgyökér: napi 1 csepegtetőnyi vagy 1 csésze tea dupla filterrel (két hét használat után két hét szünet)
- Gyermekláncfűgyökér: napi 1 csésze tea
- Gyömbér: napi 1 csésze tea, 2 kapszula vagy frissen reszelve/ levesítve
- Hibiszkusz: napi 1 csésze tea
- Macskakarom: napi 1 csepegtetőnyi

Kontaminált vékonybél szindróma (SIBO)

- Aloe vera: napi 5 cm friss gél (növényi héj nélkül)
- Aranygyökér: napi kétszer 4 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Bojtorjángyökér: napi kétszer 1 csésze tea vagy 1 friss gyökér leve
- Chaga gomba: napi 2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 1 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi kétszer 4 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 4500 mg Ester-C kapszula vagy 2 teáskanál folyékony liposzómás

- Édesgyökér: napi kétszer 1 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)
- Egérárpalépor: napi 2 teáskanál
- Gyömbér: napi kétszer 2 kapszula vagy 1 csésze tea vagy frissen reszelve/levesítve
- Kurkuma: napi 2 kapszula
- Macskakarom: napi kétszer 2 csepegtetőnyi
- Olajfalevél: napi kétszer 3 csepegtetőnyi vagy 3 kapszula
- Oregoni szőlőgyökér: napi kétszer 2 csepegtetőnyi
- Ökörfarkkóró-levél: napi kétszer 4 csepegtetőnyi
- Spirulina: napi 2 teáskanál

Ködös agy

- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- Ashwagandha: napi kétszer 1 csepegtetőnyi vagy 1 kapszula
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- B-komplex-vitamin: napi 1 kapszula
- Chaga gomba: napi kétszer 1 teáskanál

Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 1 csepegtetőnyi

Citromfű: napi kétszer 1 csepegtetőnyi

C-vitamin: napi kétszer 2500 mg Ester-C kapszula, vagy napi 1 teáskanál folyékony liposzómás

Csalánlevél: napi kétszer 1 csepegtetőnyi vagy 1 kapszula

Édesgyökér: napi 1 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)

Egérárpalépor: napi kétszer 1 teáskanál

L-lizin: napi kétszer 2500 mg kapszula

Macskakarom: napi kétszer 1 csepegtetőnyi

Spirulina: napi kétszer 1 teáskanál

Köszvény

- Amla bogyó: napi 2 teáskanál
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi 2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 1 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi kétszer 2 csepegtetőnyi vagy 1 csésze tea dupla filterrel
- C-vitamin: napi kétszer 4500 mg Ester-C kapszula vagy 1 teáskanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi kétszer 2 kapszula, 2 csepegtetőnyi vagy 1 csésze tea dupla filterrel
- Csipkebogyó: napi 1 csésze tea
- Egérárpalépor: napi 2 teáskanál
- EPA és DHA (halmentes): napi 1 kapszula
- Kurkuma: napi kétszer 2 kapszula

- Kurkumin: napi kétszer 2 kapszula
- L-lizin: napi kétszer 3500 mg kapszula
- Macskakarom: napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- MSM: napi kétszer 2 kapszula

Magas koleszterinszint

- Aloe vera: napi 5 cm friss gél (növényi héj nélkül)
- Amla bogyó: napi 2 teáskanál
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Borsmenta: napi 1 csésze tea
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi maximum 1 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi 4500 mg Ester-C kapszula vagy 2 teáskanál folyékony liposzómás
- Egérárpalépor: napi 2 teáskanál
- EPA és DHA (halmentes): napi 1 kapszula
- Gyömbér: napi 2 kapszula, 1 csésze tea dupla filterrel vagy frissen reszelve/levesítve
- Kurkumin: napi 2 kapszula
- Máriatövis: napi 1 csepegtetőnyi
- Q10-koenzim: napi 2 kapszula
- Spirulina: napi 2 teáskanál

Magas vérnyomás

- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- Ashwagandha: napi 1 csepegtetőnyi
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- B-komplex-vitamin: napi 1 kapszula
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi maximum 1 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi 2 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi 6500 mg Ester-C kapszula vagy 1 evőkanál folyékony liposzómás
- Egérárpalépor: napi 2 teáskanál
- EPA és DHA (halmentes): napi 1 kapszula
- Kurkuma: napi 2 kapszula
- Magnézium-glicinát: napi 4 kapszula
- Máriatövis: napi 1 csepegtetőnyi
- Q10-koenzim: napi 2 kapszula
- Spirulina: napi 2 teáskanál

Máj eredetű álmatlanság

- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- Ashwagandha: napi 1 csepegtetőnyi
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi

- Citromfű: napi 4 csepegtetőnyi vagy 2 csésze tea dupla filterrel
- Édesgyökér: napi 1 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)
- Hibiszkusz: napi 1 csésze tea dupla filterrel
- Magnézium-glicinát: napi 2 kapszula
- Melatonin: fokozatosan emelve az adagot napi 20 mg
- Q10-koenzim: napi 1 kapszula

Májdaganatok és májciszták

- ALA: napi 1 kapszula
- Amla bogyó: napi 2 teáskanál
- Ashwagandha: napi 2 csepegtetőnyi
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Bojtorjángyökér: napi kétszer 1 csésze tea vagy napi 1 friss gyökér leve
- Chaga gomba: napi 3 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 2 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi 2 csepegtetőnyi vagy 1 csésze tea dupia filterrel
- C-vitamin: napi kétszer 6500 mg Ester-C kapszula vagy 1 evőkanál folyékony liposzómás
- D₃-vitamin: napi 2000 IU
- Egérárpalépor: napi 3 teáskanál

- EPA és DHA (halmentes): napi 1 kapszula
- Glutation: napi 1 kapszula vagy 1 teáskanál folyadék
- Hibiszkusz: napi 1 csésze tea dupla filterrel
- Kurkumin: napi 2 kapszula
- Macskakarom: napi kétszer 2 csepegtetőnyi
- Málnalevél: napi 1 csésze tea dupla filterrel
- Melatonin: fokozatosan emelve az adagot napi 20 mg
- Naszcens jód: napi 6 apró csepp
- Q10-koenzim: napi 2 kapszula
- Schisandra bogyó: napi kétszer 1 csésze tea dupla filterre]
- Spirulina: napi 2 teáskanál

Májférgék és paraziták

- Bojtorjángyökér: napi kétszer
1 csésze tea vagy 1 friss gyökér leve
- Chaga gomba: napi kétszer 2 teáskanál
- Citromfű: napi kétszer 5 csepegtetőnyi
- Fekete dió: napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Fodros lórom: napi kétszer 1 csésze tea
- Gyermekláncfűgyökér: napi kétszer 1 csésze tea
- Macskakarom: napi kétszer 3 csepegtetőnyi

- Olajfalevél: napi kétszer 4 csepegtetőnyi vagy 4 kapszula
- Oregoni szőlőgyökér: napi kétszer 3 csepegtetőnyi
- Szemvidítófű: napi kétszer 2 csepegtetőnyi

Májhegszövet

- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- ALA: napi 1 kapszula
- Aloe vera: napi 5 cm friss gél (növényi héj eltávolítva)
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- B-komplex-vitamin: napi 1 kapszula
- Chaga gomba: napi 2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 1 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 6500 mg Ester-C kapszula vagy 1 evőkanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi 2 csepegtetőnyi vagy 2 kapszula
- Egérárpalépor: napi 2 teáskanál
- Kurkuma: napi 2 kapszula
- Kurkumin: napi 3 kapszula
- L-lizin: napi 4500 mg kapszula
- Macskakarom: napi 2 csepegtetőnyi
- Máriatövis: napi 1 csepegtetőnyi

- MSM: napi 2 kapszula
- NAC: napi 1 kapszula
- Spirulina: napi 2 teáskanál

Májöregedés

Az ebben a fejezetben megadott összes étrend-kiegészítő elősegíti a májöregedés megelőzését. Ha ez olyasmi, amire különösen oda szeretnél figyelni, válaszd a következőket:

- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi kétszer 1 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 1 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 1000 mg Ester-C kapszula vagy 1 teáskanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi kétszer 1 kapszula vagy 1 csepegtetőnyi
- Egérárpalépor: napi kétszer 1 teáskanál
- Glutation: napi 1 kapszula
- Kurkumin: napi kétszer 1 kapszula
- Spirulina: napi kétszer 2 teáskanál

Máj rák

ALA: napi 1 kapszula

Aloe vera: napi 5 cm friss gél (növényi héj nélkül)

Amla bogyó: napi 2 teáskanál

B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi

Chaga gomba: napi kétszer 2 teáskanál

Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 2 csepegtetőnyi

Citromfű: napi kétszer 4 csepegtetőnyi

C-vitamin: napi kétszer 8500 mg Ester-C kapszula vagy VA evőkanál folyékony liposzómás

Csalánlevél: napi kétszer 4 kapszula vagy 3 csepegtetőnyi

Csipkebogyó: napi kétszer 1 csésze tea

Egérárpalépor: napi 2 teáskanál Glutation: napi 1 kapszula Kurkuma: napi kétszer 3 kapszula Kurkumin: napi kétszer 3 kapszula

Macskakarom: napi kétszer 3 csepegtetőnyi

Máriatövis: napi kétszer 1 csepegtetőnyi

Melatonin: fokozatosan emelve az adagot napi kétszer 20 mg

Naszcents jód: napi kétszer 6 apró csepp

Oregoni szőlőgyökér: napi kétszer 1 csepegtetőnyi

Q10-koenzim: napi kétszer 1 kapszula Spirulina: napi kétszer 2 teáskanál

Szelén: napi 1 csepegtetőnyi vagy 1 kapszula

Májtályog²

- Aranygyökér: napi kétszer 3 csepegtetőnyi (három hét használat után két hét szünet)

- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 2 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi kétszer 4 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 6500 mg Ester-C kapszula vagy 1 evőkanál folyékony liposzómás
- Macskakarom: napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Olajfalevél: nap: kétszer 2 csepegtetőnyi vagy 2 kapszula
- Oregoni szőlőgyökér: napi kétszer 2 csepegtetőnyi
- Ökörfarkkóró-levél: napi kétszer 3 csepegtetőnyi

Májzsugor és pericirrózis

A májzsugorra ajánlott étrend-kiegészítők mennyisége az eseted súlyosságától függ. Különösen akkor egyeztess az orvosoddal, ha késői stádiumban vagy.

- Amla bogyó: napi kétszer 2 teáskanál
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Bojtorjángyökér: napi kétszer 1 csésze tea vagy 1 friss gyökér leve
- Chaga gomba: napi kétszer 1 teáskanál
- Cikóriagyökér: napi kétszer 1 csésze tea
- Citromfű: napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 2500 mg Ester-C kapszula vagy 1 teáskanál folyékony liposzómás

- Egérárpalépor: napi kétszer 2 teáskanál
- Glutation: napi 1 kapszula vagy VI teáskanál folyadék
- Hibiszkusz: napi kétszer 1 csésze tea
- MSM: napi kétszer 1 kapszula
- NAC: napi 1 kapszula
- Q10-koenzim: napi kétszer 1 kapszula

Mellékvese-problémák

- Amla bogyó: napi kétszer 1 teáskanál vagy 2 kapszula
- Ashwagandha: napi kétszer 1 csepegtetőnyi vagy 2 kapszula
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- B-komplex-vitamin: napi 1 kapszula
- Cikóriagyökér: napi 1 csésze tea
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 1 csepegtetőnyi
- Citromfű: naponta kétszer 2 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 2000 mg Ester-C kapszula, vagy 2 teáskanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi kétszer 1 csepegtetőnyi vagy 2 kapszula
- Édesgyökér: napi kétszer 10 kicsi csepp (két hét használat után két hét szünet)
- Hibiszkusz: napi 1 csésze tea

- Magnézium-glicinát: napi kétszer 2 kapszula
- Schisandra bogyó: napi 1 csésze tea
- Spirulina: napi kétszer 1 teáskanál

Metilációs problémák

- 5-MTHF: napi kétszer 1 kapszula
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- B-komplex-vitamin: napi kétszer 1 kapszula
- C-vitamin: napi kétszer 4500 mg Ester-C kapszula vagy 2 teáskanál folyékony liposzómás
- Egérárpalépor: napi kétszer 2 teáskanál
- Glutation: napi kétszer 1 kapszula vagy 1 teáskanál folyadék
- NAC: napi 1 kapszula
- Spirulina: napi 2 teáskanál
- Szelén: napi 1 kapszula vagy 1 csepegtetőnyi

PANDAS

- Aranygyökér: napi kétszer 10 csepp (két hét használat után két hét szünet)
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi 10 csepp
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 6 kis csepp
- Citromfű: napi kétszer 10 csepp

- C-vitamin: napi kétszer 2500 mg Ester-C kapszula vagy 1 teáskanál folyékony liposzómás
- Édesgyökér: napi kétszer 10 csepp (két hét használat után két hét szünet)
- Macskakarom: napi kétszer 4 csepp
- Olajfalevél: napi kétszer 10 csepp
- Ökörfarkkóró-levél: napi kétszer 10 csepp
- Spirulina: napi 1 teáskanál
- Szemvidítófű: napi kétszer 4 csepp

Piszkos vér szindróma

- Amla bogyó: napi kétszer 1 teáskanál
- Bojtorjángyökér: napi kétszer 1 csésze tea vagy 1 friss gyökér leve
- Cikóriagyökér: napi kétszer 1 csésze tea
- C-vitamin: napi kétszer 4500 mg Ester-C kapszula vagy 2 teáskanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi kétszer 1 csepegtetőnyi, 2 kapszula vagy 1 csésze tea
- Egérárpalépor: napi kétszer 1 teáskanál
- Fodros lórom: napi kétszer 1 csésze tea
- Gyermekláncfűgyökér: napi kétszer 1 csésze tea
- Kurkuma: napi kétszer 2 kapszula
- Máriatövis: napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Vörös lóhere: napi kétszer 1 csésze tea vagy 1 csepegtetőnyi

Puffadás

- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Bojtorjángyökér: napi 1 csésze tea vagy 1 gyökér frissen facsart leve
- Borsmenta: napi 1 csésze tea
- Chaga gomba: napi 1 teáskanál
- Citromfű: napi 1 csepegtetőnyi
- Gyömbér: napi kétszer 1 csésze tea vagy 2 kapszula vagy naponta frissen reszeit/facsart
- Édesgyökér: napi 1 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)
- Egérrápalépor: napi 1 teáskanál
- Hibiszkusz: napi 1 csésze tea
- Macskakarom: napi 1 csepegtetőnyi
- Magnézium-glicinát: napi 1 kapszula
- Málnalevél: napi 1 csésze tea
- Máriatövis: napi 1 kapszula

Raynaud-szindróma

- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- Amla bogyó: napi 2 teáskanál
- Ashwagandha: napi 1 csepegtetőnyi

- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi 2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi maximum 2 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi 2 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi 6500 mg Ester-C kapszula vagy 1 evőkanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi 2 csepegtetőnyi vagy 2 kapszula
- Egérárpápor: napi 2 teáskanál
- Édesgyökér: napi 1 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)
- L-lizin: napi 6500 mg kapszula
- Macskakarom: napi 1 csepegtetőnyi
- Olajfalevél: napi 2 csepegtetőnyi vagy 2 kapszula
- Spirulina: napi 2 teáskanál

Rejtélyes éhség

- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Cikóriagyökér: napi 1 csésze tea
- Gyömbér: napi 1 csésze tea, 2 kapszula vagy frissen reszelve/ levesítve
- Egérárpápor: napi 2 teáskanál

- Édesgyökér: napi 1 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)
- Kardamom: napi 1 csepegtetőnyi
- Spirulina: napi 1 evőkanál

Sárgaság

Kérlek, figyelj arra, hogy noha a 28. fejezetben az újszülöttkori sárgaságról olvashattál, a következők felnőtt adagok.

- Amla bogyó: napi kétszer 1 teáskanál
- Borsmenta: napi kétszer 1 csésze tea
- Citromfű: napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 2500 mg Ester-C kapszula vagy 1 teáskanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi kétszer 1 csepegtetőnyi vagy 1 kapszula vagy 1 csésze tea
- Egérárpalépor: napi kétszer 1 teáskanál
- Hibiszkusz: napi kétszer 1 csésze tea
- Vörös lóhere: napi kétszer 1 csésze tea vagy 1 csepegtetőnyi

Streptococcus okozta torokgyulladás, vírusos torokgyulladás és rejtélyes torokgyulladás ³

- Gyömbér: napi kétszer 2 csésze tea vagy 4 kapszula vagy frissen reszelve/levesítve
- Édesgyökér: napi kétszer 1 csepegtetőnyi (két hét használat után két hét szünet)

- L-lizin: napi kétszer 4500 mg kapszula
- Olajfalevél: napi kétszer 3 csepegtetőnyi
- Ökörfarkkóró-levél: napi kétszer 3 csepegtetőnyi
- Szemvidítófű: napi kétszer 2 csepegtetőnyi

Súlygyarapodás

- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- Aloe vera: napi 5 cm friss gél (növényi héj nélkül)
- Ashwagandha: napi 1 csepegtetőnyi
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi 2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi maximum 2 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi 2 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi 6500 mg Ester-C kapszula vagy 1 evőkanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi 2 csepegtetőnyi vagy 2 kapszula
- D₃-vitamin: napi 2000 IU
- Egérrápalépor: napi 2 teáskanál
- Málnalevél: napi 1 csésze tea dupla filterrel
- Naszcens jód: napi 6 apró csepp
- Schisandra bogyó: napi 1 csésze tea

- Spirulina: napi 2 teáskanál

Szem alatti sötét karikák

- ALA: napi 1 kapszula
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- B-komplex-vitamin: napi kétszer 1 teáskanál
- Bojtorjángyökér: napi kétszer 1 csésze tea vagy 1 friss gyökér leve
- Cink (folyékony cink-szulfát): maximum napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 4500 mg Ester-C kapszula vagy 2 teáskanál folyékony liposzómás
- Édesgyökér: napi 1 csepegtetőnyi vagy napi kétszer 1 csésze tea (két hét használat után két hét szünet)
- Egérárpalépor: napi kétszer 1 teáskanál
- Gyermekláncfűgyökér: napi kétszer 1 csésze tea
- Hibiszkusz: napi kétszer 1 csésze tea
- Kurkuma: napi kétszer 2 kapszula
- Spirulina: napi kétszer 1 teáskanál
- Vörös lóhere: napi kétszer 1 csésze tea vagy 1 csepegtetőnyi

Szezonális affektív zavar

- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- Ashwagandha: napi 1 csepegtetőnyi

- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi 2 csepegtetőnyi
- B-komplex-vitamin: napi 1 kapszula
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi maximum 2 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi 2 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi 6500 mg Ester-C kapszula vagy 2 teáskanál folyékony liposzómás
- D₃-vitamin: napi 2000 IU
- Egérárpalépor: napi 2 teáskanál
- EPA és DHA (halmentes): napi 1 kapszula
- Kurkuma: napi 2 kapszula
- Melatonin: napi 5 mg
- Naszcens jód: napi 6 apró csepp
- Spirulina: napi 1 evőkanál
- Vörös lóhere: napi 1 csésze tea

Szívdobogás

- 5-MTHF: napi 1 kapszula
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenzil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi 2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi maximum 1 csepegtetőnyi

- Citromfű: napi 3 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi 4500 mg Ester-C kapszula vagy 1 teáskanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi 2 csepegtetőnyi vagy 2 kapszula
- Egérrápalépor: napi 2 teáskanál
- Magnézium-glicinát: napi 3 kapszula
- Málnalevél: napi 1 csésze tea
- Naszcens jód: napi 4 apró csepp
- Q10-koenzim: napi 2 kapszula
- Spirulina: napi 2 teáskanál

Szorulás

- Amla bogyó: napi kétszer 2 teáskanál
- Borsmenta: napi kétszer 1 csésze tea
- C-vitamin: napi 4500 mg Ester-C kapszula vagy 2 teáskanál folyékony liposzómás
- Csalánlevél: napi kétszer 1 csepegtetőnyi vagy 1 csésze tea vagy 2 kapszula
- Csipkebogyó: napi kétszer 1 csésze tea
- Édesgyökér: napi 1 csepegtetőnyi vagy napi kétszer 1 csésze tea (két hét használat után két hét szünet)
- Egérrápalépor: napi kétszer 1 teáskanál
- EPA és DHA (halmentes): napi kétszer 1 kapszula

- Gyermekláncfűgyökér: napi kétszer 1 csésze tea
- Macskakarom: napi kétszer 1 csepegtetőnyi
- Magnézium-glicinát: napi 1 teáskanál por
- Máriatövis: napi kétszer 1 csepegtetőnyi

Vegyianyag- és ételintolerancia

Mindenkinél máshogy jelentkezik a vegyianyag- és ételintolerancia. A következők közül bármely étrend-kiegészítő kiváló a májad számára; ez csupán a kiindulópont az érzékenységgel küzdők számára. Kezdd napi egy kiegészítővel, majd folytasd másnap a következővel, és így tovább! Néhány nap alatt vedd sorra az összes elemet, amit ki szeretnél próbálni, ne egy nap alatt szedd be mindet! Ha úgy döntesz, hogy a lista valamennyi elemét kipróbálsz, akkor egy nyolcnapos ciklusba vágysz bele. Az érzékenység újabb ok arra, hogy tartózkodj az ötven alapanyagot tartalmazó vitaminoktól.

- 5-MTHF: 1 kapszula
- Citromfű: 1 csepegtetőnyi
- Borsmenta: 1 csésze tea
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként): 1 csepegtetőnyi
- C-vitamin: 2500 mg Ester-C kapszula
- D₃-vitamin: 1000 IU
- Egérárpalépor: Vfe teáskanál
- L-lizin: 500 mg

Visszér és seprűvéna

- ALA: napi 1 kapszula
- B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenoszil-kobalaminként): napi 1 csepegtetőnyi
- Bojtorjángyökér: napi 1 csésze tea vagy 1 friss gyökér leve
- Citromfű: napi 2 csepegtetőnyi

C-vitamin: napi 4500 mg Ester-C kapszula vagy 2 teáskanál folyékony liposzómás

Csalánlevél: napi 2 kapszula vagy 2 csepegtetőnyi

Egérárpalépor: napi 2 teáskanál

EPA és DHA (halmentes): napi 1 kapszula

Gyermekláncfűgyökér: napi 1 csésze tea

Máriatövis: napi 1 csepegtetőnyi MSM: napi 2 kapszula

Schisandra bogyó: napi 1 csésze tea

Spirulina: napi 1 teáskanál Vörös lóhere: napi 1 csésze tea

Zsírmáj és lassú máj

- Aloe vera: naponta 5 cm vagy több a friss gélből (növényi héj nélkül)
- Amla bogyó: napi 2 teáskanál
- Bojtorjángyökér: napi 1 csésze tea
- Cikóriagyökér: napi 1 csésze tea
- Fodros lórom: napi 1 csésze tea
- Gyermekláncfűgyökér: napi 1 csésze tea

- Gyömbér: napi 1 csésze tea, 2 kapszula vagy frissen reszelve/ levesítve
- Kardamom: napi 1 csepegtetőnyi
- Máriatövis: napi 1 csepegtetőnyi
- Spirulina: napi 3 teáskanál

1

Aloe vera: napi 5 cm friss gél (növényi héj nélkül)

- Amla bogyó: napi kétszer 2 teáskanál
- Aranygyökér: napi kétszer 4 csepegtetőnyi
- Chaga gomba: napi 2 teáskanál
- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 2 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi kétszer 4 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 6500 mg Ester-C kapszula vagy 1 evőkanál folyékony liposzómás
- Csipkebogyó: napi 2 csésze tea
- D-mannóz: napi négyszer
1 teáskanálnyi por
- Hibiszkusz: napi 2 csésze tea
- Macskakarom: napi kétszer 2 csepegtetőnyi

2

A kialakult májtályog életveszélyes állapot, kezelése orvosi feladat, ezek a szerek csak a kezelés kiegészítésére használhatók! - a Szaklektor.

3

Aranygyökér: napi kétszer 5 csepegtetőnyi

- Cink (folyékony cink-szulfát): napi kétszer maximum 3 csepegtetőnyi
- Citromfű: napi kétszer 4 csepegtetőnyi
- C-vitamin: napi kétszer 8500 mg Ester-C kapszula vagy Vk evőkanál folyékony liposzómás
- Csipkebogyó: napi kétszer 2 csésze tea

38. FEJEZET

Egészséges májműködés

3:6:9

Képzeld el, hogy egy gyerek életében először áll az ugrópalánkon. A lábujjaival a palánkba kapaszkodik, a két karját egyensúlyozva széttárja, a tekintetével a mélyben lévő hullámokat pásztázza; fel kell készülnie az ugrásra. Noha nem segít, ha túl sokat időzik ott, az sem használ, ha sietteti az ugrást. Először hozzá kell szoknia az elengedés kihívásához, és csak azután lesz kész, hogy háromra beugorjon a vízbe.

Mi történe, ha egy jó szándékú felnőtt, aki meg van győződve arról, hogy a gyermek egészségtelen félelemből habozik, odalépne hozzá és meglökné? A deszkáról lebillenő kicsinek nem lenne ideje sem felkészülni, sem visszatartani a lélegzetét, amikor belesapódik a medencébe. Köpködve, prüszkölve emelkedne a felszínre - víz menne az orrába vagy akár a légutaiba is -, fogalma sem lenne arról, hogy mi történt, és csak nagy nehezen tudna a felszínen maradni, majd kievickélni a medence széléhez. Ott köhögögörcsöt, esetleg pánikrohamot kapna, mert megfosztották a lehetőségtől, hogy mentálisan, testileg és lelkileg felkészüljön és alkalmazkodjon.

Nemcsak a gyermek reagálna így, hanem senki, semmilyen korú felnőtt, de még a legelismertebb bűvár sem szeretné, ha lelöknék, mielőtt készen állna. Mindenki megrendült bizalommal mászna ki a medencéből, és attól a pillanattól fogva soha nem lépne ügy az ugródeszkára, hogy fél szemmel ne figyelné, ami a háta mögött zajlik.

A máj számára a tisztítóóra pont olyan, mint a műugrás. Bármely ugrás lehet csodálatos - esély a megvilágosodásra vagy szinte a repülésre -, vagy ha nem megfelelően történik, a máj szinte belefulladásba, hogy előzetes figyelmeztetés nélkül túl mélyre taszítják.

A máj nem szereti, ha bármire is kényszerítik. Nem szereti, ha nehéz ételeket kell feldolgoznia; nem szeret rengeteg toxinnal dolgozni. A mindennapi életünkben mégis kötelességtudóan ellátja ezeket a feladatokat. Meghúz egy határvonalat a szerv működéséről alkotott emberi elképzelések által gyártott tisztítófolyamatok számára. Akármennyire epekedik is a májad azért, hogy legalább pillanatnyira fellélegezhessen a mindennapi taposómalomból, a helyzete olyan, mintha otthoni nagytakarítást végeznél: ha valaki megállás nélkül egy hétig az ajtóban állva parancsolgatná, hogy szórd ki a holmijaidat, és neked esélyed sem lenne előtte átnézni, hogy azok közül mire van szükséged, fellázadnál. Szándékosan elrejténél néhány dolgot, hogy a lomta-lanítók ne találhassanak rájuk, amikor elszállítják a negyed tonna szemetet. Vagy talán leküldenél mindent az épület szemécsúszdáján, majd a nagy részét visszahordanád, mert felismernéd, hogy veszélyes helyzetet teremtett az utcán a túlszorduló konténer. Akárhogy is, végül ott állnál kimerülve, zsémbesen és a hét eredményeivel elégedetlenül.

Ahogy már említettem, sok tisztítás nemkívánatos helyzetbe taszítja a májat. Ezek a tolokodó ugrásoktatók vagy a nagytakarítás-felügyelők. Nem a májműködés mélyreható megértése és a máj szükségletei vezérlik a cselekedeteiket. A máj erre válaszul sokkot kap vagy fellázad. Bizonyos esetekben, ha számodra vagy számára egészségtelen ütemben kénytelen kiüríteni a toxinokat, akkor lezárja a kapuit, és a védelmed érdekében szándékosan visszatartja azokat - mindeközben minden korábbinál keményebben dolgozik, akkor, amikor pont szünetet kellene tartania.

Ha a májnak a szándéka ellenére rengeteg toxint kell felszabadítania, mert nincs elég ereje bizonyos zsilipek lezárására, a véred olyannyira telítődhet toxinokkal, hogy a máj kénytelen lázas riadalommal visszaszívni azokat, mielőtt egyáltalán esélyük lenne elhagyni a tested. Az erőszakos mentalitástól vezérelt tisztítóórák gyakran a visszájukra sülnek el. Nem is beszélve arról, hogy gyakran nagyon mogorva, zsémbes takarítókat eredményeznek, hiszen a májuk nem szabadítja meg őket attól, ami valójában visszafogja őket. Még ha nem ismerik is ezt fel, akkor is kihat a kedélyállapotukra.

A máj ki akarja üríteni a toxinokat. Meg akar szabadulni a mindennapi zsírterhek-től, az életen át támadó kórokozóktól és a toxinoktól. A májad meg akarja szüntetni a tüneteidet és a betegségeidet -valamint azok

háttérrokkait -, hogy végre tiszta legyen a bőröd, stabil a hangulatod, megszabadulj a felesleges kilóktól és a fáradságtól. Esélyt akar kapni arra, hogy ledörzsölje magáról a felhalmozódott trutyit, megújuljon és fényes legyen - te pedig egészségesebb. Csak azt nem akarja, hogy mindez veszélyes vagy természetellenes módon valósuljon meg.

Ha végigolvastad a könyvet, akkor egymás után értek a felismerések a máj működéséről és tevékenységeiről; tudod, hogy az általános egészségi állapotod a májad állapotán múlik, és azon morfondírozol, hogy hogy a csudába fordítsd vissza azt a több évnyi kárt, amit szándékosan ellenére ennek a szervnek okoztál. Nos, ha mindez foglalkoztat, akkor jó helyen jársz. Végül itt a válasz.

Minden azon múlik, hogy együttműködsz-e a májaddal. A hatékony és megfelelő tisztításhoz finomságra és törődésre van szüksége. Mely megértésre arról, hogy hogyan működik; nem akarja, hogy gépként bánjanak vele. Ezért olyan erőteljesek ennek a fejezetnek az Egészséges májműködés reggel (gyors, könnyű tisztítás, amit bármikor elvégezhet) és az Egészséges májműködés 3:6:9 (egy semmihez sem fogható kilencnapos májgyógyító terv) szekciói: a májműködéssel összhangban dolgoznak, nem pedig önkényes tippeléseket és becsléseket végeznek a működési folyamatairól.

Az Egészséges májműködés reggel programmal a mindennapi életben tudod visszaállítani a máj stabilitását. Próbáld ki néhány napig csak ezt, néhány hetet az Egészséges májműködés 3:6:9 előtt vagy után; vagy iktasd be a mindennapi életedbe, és a májad sokszorosan meghálálja majd a törődést. Elképesztően nagy esélyt adsz neki ezzel arra, hogy szabályosan elláthassa rendszeres feladatait, és ne kelljen állandóan versenyt futnia önmagával. Ekképpen ő is segít neked megőrizni az egészséged.

Az Egészséges májműködés 3:6:9-cel a májad végre megkapja a megérdemelt megújulást: először felszabadul, hogy felkészülhessen, majd mértékletes ütemben elkezd a kibocsátást, végül pedig mélytisztító üzemmódba kapcsol, amely nagyon sokféle módon tehermentesít téged. Az ugródeszkán álló gyermekhez hasonlóan a májadnak együttérzésre és támogatásra van szüksége, és az Egészséges májműködés 3:6:9 pont ezt kínálja neki.

Néhány tisztítókúrával ellentétben az Egészséges májműködés reggel és az Egészséges májműködés 3:6:9 nem hátráltatja a májad. Nincs még egy olyan program, amely ehhez hasonlóan összhangban lenne a májad valódi szükségleteivel - szünetet tarthat a modern élet mindennapi taposómalmában, tehermentesítheti magát a törmeléktől és szeméttől, amely oly sokáig lehúzta, és a saját tempója szerint engedhet el és indíthat újra. Ez a két technika együtt a májadnak adható legnagyobb és bármikor elérhető kedvesség - a májad pedig a megújult egészséggel és vitalitással több százszorosán hálálja ezt meg neked.

TÉVHITEK AZ ÉTELÉRŐL

Megesett már veled, hogy megpróbáltál valamit elvégezni, de valaki, aki elvileg veled egy csapatban volt, hátráltatta a munkád? Bármilyen feladról volt is szó - iskolában, munkahelyen, otthon vagy a helyi lakóközösségben -, bármit próbáltál meg elvégezni, találkozta már tamaskodóval, áruolóval, olyasvalakivel, aki ahelyett, hogy segített volna, csak konfliktust teremtett? Akadályozta veled a vállalkozásodat, a feladatodat vagy azt, amiért felelős voltál? Még ha el tudtad is végezni a munkád egy részét, érezted, hogy akadályoznak, hátráltatnak vagy visszafognak a hatékony munkavégzésben? Így érez a máj is, amikor olyan módszerekkel harcolunk ellene, amiket nem szeret.

A májad rendkívül intuitív szerv. Ahogy már korábban megvizsgáltuk, megtanulja a viselkedési mintáidat, és előre számítja a szükségleteidre. Ezenkívül rendkívül érzékenyen reagál a gondolataidra és érzéseidre. Megérzi, ha hadilábon állsz vele. Ha tehát megpróbálsz ráerőltetni a dolgokat, a májad megérzi a konfliktust a között, amit el akarsz végeztetni vele és a között, ahogy el akarsz a kívánt dolgot végezni. Nemcsak arról van szó, hogy a májadnak fizikailag is szüksége van arra, hogy esélyt adj neki a tisztulásra, hanem a folyamathoz hozzá kell igazítanod a gondolataidat és az érzelmeidet is.

Számos megközelítés részben azért korlátozó, mert olyan elméleti ételhiedelmek köré épülnek, amelyek kibillentenek bennünket az egyensúlyunkból. Minden merev nézőpontra alapozó étkezési terv esetében jó eséllyel elmondható, hogy nem látja a tágabb, összetett képet arról, ami a testet táplálja és gyógyítja. Mégpedig azért, mert emberi nézőpontból operál, és mindnyájan tudjuk, hogy néha milyen nehéz embernek lenni. Megteszünk minden tőlünk telhetőt a világ megértésére, tényeknek gondolt dolgokra alapozva hozunk

döntéseket. Ám hamarosan újabb információk érkeznek - amelyeket vagy kizárunk a kényelmetlenség elkerülése érdekében, vagy nézőpontot változtatunk, és az újabb információk megérkezésével egész életünkben módosítunk rajta.

Bármely adott pillanatban garantálható, hogy nem értjük meg a maga teljességében a helyzetet. Emberi lényként folyamatos felfedezők vagyunk, ami azt jelenti, hogy folyamatosan a nem biztos tudás állapotában vagyunk. Mindig van valami új a nap alatt.

Ezért hagyatkozom a Szellemi vezetőre az általam megosztott egészségügyi információ kapcsán. Ha jómagam, An-thonyként próbálnám felkutatni a májam számára legjobb étrendet, minden odakint lévő érvelést meggyőzőnek találnék. Mindenki máshoz hasonlóan elfogadnám az aktuális bölcsességet, később pedig szomorúan felismerném, hogy önmagámnak okoztam kárt azzal, hogy nem téptem ki abból a skatulyából. Az életem küldetése, hogy megkíméljelek téged attól a találgatástól, hogy mi a legjobb az egészséged számára - így nem kell éveket elvesztegetned olyan hitrendszerekre, amelyek csak visszafognak. A Szellemi vezető útmutatásával nem hitrendszerről, nézőpontról, véleményről, elméletről, trendről vagy bármely más világi értékelési módszerről beszélünk. A Szellemi vezető csak az igazsággal foglalkozik: a test működésének igazságával, a tünetek és betegségek kialakulásának igazságával és a gyógyulás igazságával - olyan igazságokkal, amelyeket az esetek többségében a tudomány még nem vizsgált meg. A Vezető nem részesíti egyik hitrendszert sem előnyben egy másikkal szemben, nem zár ki és nem emel fel egyetlen speciális gondolkodásmódot sem. A Szellemi vezető egyenesen a probléma közepébe vág: azzal foglalkozik, ami neked jó.

Emlékezz erre, ha egy adott szemléletmóddal érkeztél ehhez a fejezethez az ételekkel, a tisztítással vagy a máj szükségleteivel kapcsolatosan. Akár abban hiszel, hogy az egész napos böjtölés után vacsorára bedobott magas fehérjetartalmú fogás a tested megújításának módja, akár abban, hogy a cukor zsírmájat okoz, vagy hogy a méregtelenítés badarság, a továbblépéshez talán el kell hagynod a korlátozó hiedelmeidet. Ha azonban félsz a szabályozott étkezésektől, és attól tartasz, hogy az Egészséges májműködés reggel vagy az Egészséges májműködés 3:6:9 csak egy újabb napirenden lévő divatos étrend, akkor nyugodtan dobd el az aggodalmadat. Ez itt nem egy propagandaétrend. Még csak nem is egy újabb versengő koncepció az étrenddivatok világában, ahol újrahazsnosítják és újracsomagolják a korábban már milliószer hallott gondolatokat.

De az is előfordulhat, hogy most először olvasol egészségtémájú könyvet. Nem ültél még az újracsomagolt információ körhintáján, amely fő yamatos keresésre készíti az embereket. Ha ez vagy te, akkor egyedülálló lehetőséget kaptál arra, hogy nyitott szívvel fogadd be azt, ami neked jó.

Most rólad és a májadról van szó. Pont. A májadnak arra van szüksége, hogy a csapatotok együttműködő tagja legyél. A májadnak tudnia kell, hogy nem fogod lelökni őt az ugródeszkáról, mert feliratkoztál egy adott gondolati iskola tanaira.

Nem lenne szabad azt érezned, hogy a poklok poklát éled meg egy tisztítás során. Az egyrésről túi nagy terhelésnek teszi ki a mellékveséidet - és következtetésképp a májad. Amikor aláveted magad a világban keringő szuperintenzív tisztítókúrák valamelyikének, akkor adrenalinnal működsz - a mellékveséid adrenalinnal árasztják el a tested a káosz kiegyensúlyozására, ami arra kényszeríti a májad, hogy a védelmed érdekében mindet felmossa -, ezzel azonban magával a méregtelenítési tervvel megy szembe, hiszen a túl sok maró adrenalin pont azok közé a tényezők közé tartozik, amely eredetileg is a máj problémáját okozta.

Noha a böjtnek megvan a maga helye, az Egészséges májműködés reggel és az Egészséges májműködés 3:6:9 nem böjt. Mégpedig azért, mert a májad helyreállításához nincs szükség böjtre. (Különösen nem száraz böjtre! Bármilyen tünetből vagy betegségből is szeretnél felépülni, az étel és a folyadék egyidejű kiiktatása nem segíti elő a gyógyulást. A víz- és az ivóléböjtnek megvan a maga helye a gyógyítás világában. A száraz böjtnek nincs.) A böjt nemcsak gyors méregtelenítést eredményez, amely sokak számára túl megterhelő, hanem az esetek többségében nem is praktikus. Talán egyszerre kell megállnod a helyed a mindennapokban, és meggyógyítanod a májad; nem mindenki engedheti meg magának az elvonulást. A májtisztításnak két felet kell szolgálnia: téged és a májad.

Ezért van itt neked az Egészséges májműködés reggel és az Egészséges májműködés 3:6:9. Azért, hogy megkíméljék a mellékveséidet, izletes és tápláló ételekkel töltsék fel a raktáraidat, és minden más korábban próbált eljárásnál hatékonyabban tisztítsák meg a májad -kivezetnek minden olyan étellel kapcsolatos gondolkodási sémából, amelyek a múltban visszafogtak. Végre együtt tudsz működni a májaddal - korábban soha nem tapasztalt harmónia vár rád.

EGÉSZSÉGES MÁJMŰKÖDÉS REGGEL

Este a májad veled egy időben alszik el. Néhány órán keresztül pihen, majd hajnali három vagy négy körül (mindenkinél más az időpont) felébred, és szép lassan újra munkába áll. Szereti ezt az időszakot, amíg te alszol; mintha ő lenne az első ember a családban, aki felkel, mielőtt megkezdődik a napi káosz. Pontosan tudja, ez a béke azt jelenti, hogy ebben az időszakban nem fogsz nehéz ételeket enni, nem kávézol, és nem árad szét benned az adrenalin különféle érzelmi vagy drámai kitörések hatására; ezeknek a dolgoknak bármelyike arra kényszerítheti a májad, hogy csapot-papot hátrahagyva rohanjon orvosolni a problémát. (Noha az álmok is kiválthatnak adrenalintermelést, az álom egyúttal gyógyít is, és az adrenalinlöketek rövidebb ideig tartanak annál, semmint hogy károsíthatnák a májat.) A hajnali, alvással töltött órák felzárkózási időt biztosítanak a májnak - esélyt a kosz felsikálására, a nap szemetének összegyűjtésére és kihordására a járdaszegélyhez. Ébredéskor hatalmas gyógyerővel ajándékozod meg magad, ha hozzájárulsz a májad normális, istenadta tisztítófunkcióihoz - erről szól az Egészséges májműködés reggel.

A májad először is hidratálásra vágyik a legjobban ébredéskor. Amikor felébredsz, a véred tele van azokkal a toxi-nokkal és más hulladékokkal, amelyeket a májad kirakott a hajnali műszakban. Ha sok folyadékkal nem mosod ki a hulladékot, a máj kénytelen lesz újra felszívni, ami lassítja vagy megakadályozza a gyógyulási folyamatot. Ha ismered a munkásságomat, akkor tudod, hogy azt javaslom, reggel, üres gyomorral igyál citromos, lime-os vizet, zellerlét vagy uborkalét. Soha ne becsüld alá ennek az erejét! Sokkal hatásosabb, mint bárki gondolná.

Ez még nem minden: az ébredéskori hidratálás beindítja a májat, és további méregtelenítésre készíteti - ha tudod, hogy miként védelmezd a méregtelenítési folyamatot. Amikor a testednek gyógyulásra van szüksége, a májad a délelőtti folyamán tovább takarít, ha nem kény-szeríted zsírfeldolgozási üzemmódba. Megfordult már a fejedben, hogy „De jó lenne reggel ébredés után azonnal és frissen nekiállni a munkának, mert akkor tényleg a csúcson lehetnék”? Bármilyen lehet ez a munka: ház körüli teendők, munkahelyi munka vagy gyógyító eljárás. Így érez a májad is. Imádja a reggeli különleges figyelmet. Abban a pillanatban, amikor radikális zsírt vesz el magadhoz (diót, mogyorót, dióféléből készült vaját, olajat, avokádót, kókuszdiót, tojást, szalonnát, tejet, sajtot, vaját, joghurtot, fehérjeport, pulykát, csirkét, kolbászt, sonkát és a többi), megszakad a méregtelenítési folyamat. A májad elkezd épít termelni a zsírok megemésztéséhez, és attól a pillanattól fogva a nap hátralévő részében a többi feladatára koncentrálni. Bezárul a méregtelenítési ablak, és a lehetőség elszáll.

Az Egészséges májműködés reggel programmal nyitva tartod a méregte-lenítési ablakot. Támogatod a májad, így megőrzi az egyensúlyát, és folytatja mindennapi tevékenységeit. Ezt a technikát bármikor beiktathatod a napodba, mert elősegíti a májsejtek megújulását, így a máj - és te - egészségesebbek lehettek.

De miről is szól az Egészséges májműködés reggel? Hogyan végezd? Amikor összecsapnak a fejed felett a hullámok és elsodor az élet pörgése, elég a következő két útmutatást felidézned.

- Hidratálj jól, különösen reggel
- Ne fogyassz radikális zsírokat ebéd előtt

Ennyi. Egyél továbbra is - egyél egész délelőtt, ha úgy tetszik-, de kerülj a zsír-tartalmú ételeket, és figyelj a sok folyadékfogyasztásra. Sokat tehetsz a délelőtti egészségügyi hatások felerősítéséért, amit egy pillanat múlva részletesen is átveszünk. Az Egészséges májműködés reggel program alapja azonban nagyon egyszerű. Lényegében a leírt két pontról szói, amihez újra és újra visszatérhetsz. Amikor egy olyan nap virrad rád, amikor kóvályog a fejed a sok teendőtől, tudd, hogy ennek a két pontnak a betartásával - a hidratálással és a zsírok kerülésével -már győztél. Testhosszal!

Az embereket nem dicsérik meg eléggé az egészségük védelméért. Arra tanítanak bennünket, hogy minden mást a saját jóllétünk elé helyezzünk, ami azt jelenti, hogy amikor lépéseket tesznek az egészségük érdekében, szinte büntudatuk támad emiatt, mintha az nem valódi munka volna. Úgy érezhetik, hogy a piacra látogatás, az ivólékészítés, a gyümölcsök előkészítése vagy az étrend-kiegészítők megrendelése nem olyan hatékony vagy fontos, mintha ezt az időt e-mailek írásával, csekkek befizetésével vagy más teendőkkel töltenék. Ne ess te is bele abba a csapdába, hogy azt hiszed, nem számít az önmagaddal törődés! Tudd, hogy minden egyes gyógyulás irányába tett lépés nagy horderejű tett. Amikor azon dolgozol, hogy formába hozd a májad, még akkor is, ha olyan egyszerű dologról van szó, mint az, hogy ébredés után citromos vizet iszol, és nem eszel délig zsírt, nem csupán az életedet teszed jobbá. A teted nagyobb léptékben is fontos: meggyógyítja a májad. Megerősíti a májad immunrendszerét. Megszabadít az előző oldalakon bemutatott betegségektől és tünetektől. Azt jelenti, hogy jobb, beteljesedettebb életet élhetsz, amely láncreakciót indít el, és mások is észreveszik a gyógyulásod. Mélységes a hatás; megváltoztathatja a világot. Érezd át a legapróbb, májadnak tett szolgálat esetében is, hogy nagy tettet hajtottál végre.

Mi történik akkor, ha fel akarod tur-bósítani az Egészséges májműködés reggel programot? Nos, beszéljünk még egy keveset a hidratálásról. A Gyógyító ételekben írtam a zöldségekben és gyümölcsökben lévő kétféle vízről: a biológiailag aktív és a társeleniumvízről. Az első életradó tápanyagokkal támogatja a testi egészségedet és hidratálja a sejtjeidet, mégpedig minden más megivott víznél hatékonyabban. Egy facsarásnyi citrom, lime vagy néhány szelet uborka aktiválni tudja, amitől az elfogyasztott víz sokkal hatékonyabbá válik. A kókuszvíz, az aloés víz, a turmixok és a friss gyümölcs- és zöldséglevelek szintén erősen hidratálnak, ezért kiválóak a véráram kitisztítására, csakúgy, mint a vízben gazdag ételek - a dinnye, az alma, az uborka, a zeller, a szőlő, a narancs, a mandarin, a bogyók, a körte, a cseresznye, a sárgabarack, az őszibarack, a nektarin és a papája. Ezeknek az ételeknek és italoknak a délelőtti fogyasztásával rendkívüli módon segíted a májad munkáját.

És érzelmi előnye is van a dolognak. A zöldségekben és gyümölcsökben lévő másik víztípus, a kofaktor víz tápanyagai lélekszinten táplálnak, így a reggeli hidratálás nemcsak fizikai megkönnyebbülést hoz a májadnak, hanem mentális és spirituális támogatást is biztosít számodra. (A Gyógyító ételek című könyvemben többet megtudhatsz az élő vízről.)

És mi a helyzet a fehérjével? - kérdezhetsz. Nem hiányzik egy fő alkotóelem a sok reggeli zöldség és gyümölcs mellől? Hogyan töltöd fel energiával egész délelőttre, ha nem tömöd tele magad mandulavajas turmixszal, joghurttal, avokádós pirítóssal vagy szalonnás omlettel? Jogos a kérdés, hiszen annyi táplálékszakkértő mutogat a fehérjére, a reggelek Szent Gráljára.

Ez azoknak a pillanatoknak az egyike, amikor fontolóra kell vennünk azt, amire a májadnak valójában szüksége van, és elvetnünk minden olyan hiedelmet, amely megakadályoz bennünket abban, hogy gondoskodhassunk róla. Először is, a zöldségek és a gyümölcsök tartalmaznak olyan aminosavakat és fehérjéket, amelyek nagymértékben támogatják az egészségünket - igazság szerint a világ legjobban biohasznosuló és beépíthető fehérjéit a zöld leveles zöldségek adják. Amire oda kell figyelnünk az Egészséges májműködés reggel programban, az a magas fehérjetartalmú ételek, mert ahogy a 35. fejezetben is olvashattad, szinte minden magas fehérjetartalmú élelmiszerforrásnak magas a zsírtartalma is, így ha tojásfehérjével, mogyoróvajjal vagy pulykakolbásszal indítod a napod, mert mindennél jobban hiszel a fehérjében, akkor a májad móregtelenítési folyamatait is megakasztod. Nincs ezzel semmi gond, a te döntésed. Csak tudnod kell arról, hogy meghoztad ezt a döntést, így később, ha jelentkeznek a tünetek, azt is tudni fogod, hogy milyen változtatásokat kell beiktatnod a gyógyuláshoz - a nap későbbi szakaszaira kell hagynod a fehérjés fogásokat. A mogyoró, a magvak, az avokádó, a fehérjepor, a joghurt, a kefir, a tej, a vaj, a tojás, a sajt, a füstölt lazac, a szalonna, a kolbász - ezek az általános és közkedvelt reggeli ételek nem segítik a májad a délelőtti tisztításban. Még a helyi, sovány, füvel táplált, legelőn nevelt állatokból származó fehérjék is visszafogják a zsírtartalmuk miatt a gyógyulásodat, ha reggel eszed azokat. Emlékezz: a magas fehérjetartalmú ételeknek magas a kalóriatartalma, és ennek a zsír a forrása.

Azt hisszük, hogy fehérjével kell kezdenünk a napot, mert attól elvileg telítődünk, és órákon keresztül ellát bennünket energiával. Az a helyzet, hogy a reggeli teltségérzet csalóka lehet. Függetlenül attól, hogy mennyire van tele a gyomrod, függetlenül attól, hogy éhes vagy-e vagy sem, a vércukorszinted étkezés után másfél-két órával le fog esni. Sok meggyengült máj vagy más érzékenységek, például idegi tünetek esetében a vércukorszint akár negyvenöt perc múlva is elkezdhet csökkenni. Ha leesik a vércukrod, a májad glükózraktáiraiban pedig kevés a készlet, vagy teljesen üresek, mint sok ember esetében, akkor a mellékvesék kényszerülnek

rengeteg adrenalin termelésével kompenzálni - a maró adrenalin kimeríti a mellékveséidet, és megterheli a májad és az idegrendszered. Így valójában még jó is lehet, ha néhány óránként megéhezel, mert azzal jelzi a szervezeted, hogy kapj be valamit, és töltsd fel magad.

A teltségérzetet szintén nem garantálja a magas fehérjetartalmú délelőtt. Sokakkal beszéltem, akik arról számoltak be, hogy magas fehérjetartalmú étrend mellett folyamatosan éhesek voltak. Ahogy a 13. fejezetben is láthattuk, akkor kezd el kízó éhség mardosni, amikor a szervezeted nem jut elég glükózhoz; vagy azért, mert nem fogyasztasz eleget, vagy azért, mert a folyamatos zsírfogyasztással megakadályozod a megfelelő glükózfeiszívódást és -tárolást. Amikor azonban elkerülsz reggel a radikális zsirokat, esélyt adhatsz a májadnak arra, hogy friss, glükózgazdag gyümölcsökkel begyűjtse és elraktározza a tested működéséhez szükséges drága cukrot. Néhány embernél beletelhet némi időbe, amíg az agya és a mája üres glükóz- és glikogénraktárai feltöltődnek, így légy türelmes, ha azt érzed, hogy az első pillanatban még nem csattan ki a szervezeted az erőtől a gyümölcsfogyasztás után.

Akkor se félj az Egészséges májműködés reggel programtól, ha megszoktad, hogy sűrű, gazdag és nehéz ételeket fogyasztasz reggelire. Emlékezz arra, hogy a zsírok elhagyása nem egyenlő a reggeli elhagyásával! Továbbra is kell enned! Annyian mondták már, hogy miután elkezdtek reggelente hidratálni, ásványi sókat és jó minőségű glükózt fogyasztani, minden korábbinál elégedettebbek lettek. A vízben gazdag gyümölccsel és zöldséggel a májadba és az idegrendszeredbe vitt tápanyagok nagyon erősen hatnak. Amikor zöld leveles zöldségekből készült ivólével, turmixszal, almával, dinnyével, narancssal, papájával és más gyümölcsökkel táplálkozol, nem kell odafigyelned az elfogyasztott adagok méretére úgy, ahogy mondjuk a szalonnánál - annyit ehetsz, amennyit csak akarsz, majd néhány órával később megismételheted az egészet, amikor elkezdsz csökkenni a vércukorszinted. Késő délelőtt akár még némi párolt burgonyát, édesburgonyát vagy sütőtököt is beiktathatsz, amellyel igazán kielégítő, glükózban gazdag, májgyógyító finomsággal jutalmazod a szervezeted. A Receptek a máj egészségéért című 39. fejezetben találsz majd néhány jó ötletet a reggelihez és az étkezések közti falatozáshoz.

Végül pedig az Egészséges májműködés reggel program idején érdemes kerülni a koffeint és a feldolgozott élelmiszereket. Ha mellőzöd ezeket a tételeket azokon a reggeleken, amikor pihenőt szánsz a májadnak, hatalmas szívességet teszel neki.

Az Egészséges májműködés reggel nem csupán az első lépés a májad transzformációjában. Hanem a második és a harmadik is. A következő részben te is meglátod majd, az Egészséges májműködés 3:6:9 magában foglalja az Egészséges májműködés reggel programot; ez az alap. Ha szeretnéd, az egész életen át tartó túlterhelés után a mindennapjaid részévé teheted ezt a kis tisztítást, és minden reggel nyaralni küldheted a májad, akár alkalmazod az Egészséges májműködés 3:6:9 programot, akár nem. Ha szeretnéd, úgy használhatod, mint egy mindig a hátsó zsebedben lapuló multifunkcionális csavarkulcsot, amit bármikor elővehetsz, ha szükségét érzed. Amire mindig számíthatsz, bárhogyan alkalmazd is, hiszen ez nem egy divatos elképzelés; jövőre, tíz vagy akár száz év múlva is hasznos lesz. Mégpedig azért, mert az Egészséges májműködés reggel nem csupán egy ötlet. Nem elmélet. Nem trend. Hanem bizonyosság, amely a májad működésének valódi természetével és a májad szükségleteivel van összhang-ban. Kapcsold be, ha némi segítségre szorulsz, vagy fordulj hozzá a legnagyobb szükség idején. Bármi történjék is, az Egészséges májműködés reggel most már egész életedben veled marad.

MONOTÁPLÁLKOZÁS

Ha az emésztőrendszered nagyon kínlódik, és komoly hiperérzékenységekkel kell megbirkóznod, talán nem érzed még késznek magad a következő oldalakon bemutatott Egészséges májműködés 3:6:9 program elkezdésére. Inkább próbálnál ki egy olyan technikát, amit évtizedek óta javasolok. A monotáplálkozást, melyben egyszerre csak egy típusú ételt fogyasztasz. (A mono itt „egyre” utal, nem mononukleózisra.) Rendkívül hasznos lehet például a csak banánt és zellerlét tartalmazó nap azoknak, akik gyorsan reagálnak az étellekkel kapcsolatos tünetekre. Vagy beiktathatsz egy csak papáját és zellerlét tartalmazó napot is. Láttam már, hogy a párolt burgonya és a zellerlé csodákat tesz azokkal, akiknek a beleiben barátságtalan baktériumok tanyáznak, vagy akiknek a bélrendszere sérült ételmérgezés vagy gyomorinfluenza miatt. Heteken, de akár hónapokon keresztül is alkalmazhatod a monodiétát, amíg a májad és a bélrendszered fel nem épül.

A monotáplálkozás azonban nem mindenkinek megfelelő. Azok számára hasznos, akiknek a májában bizonyos vírusok által létrehozott bizonyos toxinok találhatóak, vagy akiknek az emésztési problémák miatt rendkívül érzékennyé vált a bél- és idegrendszere. A bélfalakhoz kapcsolódó idegek hiperérzékennyé válhatnak, amiktől szorongás, puffadás és görcsök alakulhatnak ki az emésztőrendszeren áthaladó étel okozta szélsőséges kellemetlenségéreten túl. Ezeknek az embereknek végtelenül sokat segíthet a monotáplálkozás.

Gyerekkoromban még az én életemet is megmentette, amikor ételmérgezés kaptam. Talán emlékszel te is a Gyógyító médiumból a történetre. A Szellemi vezető azt tanácsolta, hogy egyek kizárólag körtét, ami visszahozott az életbe. A monotáplálkozás több évtizeddel ezelőtti, egyik eredeti megalkotójaként több ezer embernek javasoltam már ezt a megközelítést, és szemtanúja lehettem náluk ennek a technikának a gyógyerejével.

Az évek során mások is tudomást szereztek erről a technikáról, noha azt nem feltétlenül tudják, hogy mitől lesz valaki érzékeny. Ebben a könyvben elolvastad, hogy a máj vírusfertőzése neurotoxinok megtapadását eredményezheti a bélfalakon - amit a kintiek közül senki sem tud -, és hogy a túl sok adrenalin hiperérzékennyé teheti ezeket az idegeket. Az ételintolerancia kialakulásáról is olvashattál. Ezzel a tudással felvértezve nem kell örökre megrekedned a monotáplálkozás világában. Noha rengeteget segíthet neked ez a technika, a gyógyulás ösvényét is tisztán látod magad előtt - azt, hogy miként jutottál ide, és hogyan juthatsz tovább.

EGÉSZSÉGES MÁJMŰKÖDÉS 3:6:9

Mire számíthatsz, amikor befogadod az Egészséges májműködés reggel program előnyeit, majd az eredményeket egy teljesen új szintre emeled, aztán a következőre, és végül a végső szintre? Az Egészséges májműködés 3:6:9-re, egy háromszor három napos fázisban növekedő kilencnapos étkezési tervre, amely fokozatosan szoktatja hozzá a májad az elengedéshez. Amíg az Egészséges májműködés reggel önmagában arról szól, hogy megbirkózzunk a mindennapokkal, az Egészséges májműködés 3:6:9 a dolgok mélyére ás le. Ez az az étrend, amihez akkor nyúlsz, ha gond van az egészségeddel, a Második és a Harmadik részben vizsgált tünetekkel és betegségekkel küszködsz, foglalkoztat a megelőzés, vagy helyre akarod hozni az életednek azokat az éveit, amikor nem tudtad, hogyan gondoskodj a májadról. Ez a gyógyulás ajtaját nyitó kulcs.

Az Egészséges májműködés 3:6:9 egy háromnapos előkészítéssel indít, amit A 3-nak nevezek, és ez fontos! Nem segítesz magadon, ha kihagyod az első lépéseket, és az étkezési terv későbbi szakaszaira ugrasz, mert a májadnak szüksége van erre a felkészülési időre ahhoz, hogy profitálni tudjon a következő napok történéseiből.

A rá következő három nap A 6, amikor elkezdődik a belső tisztulás. Ez az az időszak, amikor a májad elkezd kibontani a hónapok, talán évek óta őrzött, toxinok-ból, zsirokból és virális hulladékból álló régi „raktárait”. Ezúttal mélyebbre nyúl, mint a mindennapok működése során.

Majd következik a végső három nap, amikor A 9-ben vagy. A májad megkezdi az elengedést, és rengeteg bajkeverőt bocsát ki a véráramodba, hogy azok kiürülhessenek a testedből. Ez az Egészséges májműködés 3:6:9 befejező szakasza, az a stádium, amely végre elmozdítja az egészségi állapotod mutatóját.

A tisztítóóra számszerkezete nem önkényes. Anatómiailag és fiziológiailag a májat a hármas számrendszer uralja, ahol a szerv sejtsomói lekerekített csúcsú háromszögekbe rendeződnek. A májlebenyek hatszögletűek, és ezt az egészségügyi kutatás és az orvostudomány is tudja. (A hatoldalal lebeny a halandóságunk emlékeztetője, ugyanis a máj az élő, lélegző emberi test kulcsfontosságú, kritikus aspektusa. A lebenyek azért nem hétoldalúak, mert a hetes szám az emberi szervezeten kívül lévő dolgokat képviseli.) A máj továbbá egy máig fel nem ismert kilenc szívdobbanásos ciklusban működik: minden kilencedik lüktetésre elég vér halad át a májon ahhoz, hogy friss adag tápanyagot vigyen be, és kimossa egy halom hulladékot. Mindez azt jelenti, hogy a májad magasabb szinten is hármasokon, hatosokon és kilenceseken keresztül kommunikál, azokra rezonál. Erről A májjal kapcsolatos mítoszok eloszlátása című 34. fejezetben olvashattál. Ahhoz hasonlóan, ahogy a máj megjegyzi a rossz étkezési szokásaidat (például azt, ha minden pénteken koktélt és olajban sült ételt fogyasztasz), mert ezzel megvédhet és megmentheti az életedet, azt is érzékeli, amikor igazi segítséget nyújtasz neki. Amikor például három napig tehermentesíted, a májad megjelöli és feljegyzi a hármas mintát, és óvatosan felkészíti magát az elengedésre. A következő három napon regisztrálja, hogy esélyt kapott a belső tisztítás végrehajtására. A legutolsó három napban pedig igazán rákap a méregtelenítés ritmusára, és

ráhangolódik az addig a védelmed érdekeiben elraktározott toxinok kibocsátására. Azokat a jeleket is érzékeli, amikor három-, hat- és kilencévente segítséget kínálsz neki.

Ezzel a háromnaponta erősödő, és kilenccel végződő tisztítási struktúrával egy olyan melytisztítási állapotba engedted a szervet, amit hét-, tizenkét, tizen négy, tizenhét, huszonegy (vagy bármely más véletlenszerű) napos tisztítókúrával nem érhetnél el. Senki nem ismeri fel, hogy a tisztítás a májnak szóló tisztelet, és a hármas szám köré kell rendezni ahhoz, hogy biztonságosan kibocsát hassa a modern világban felhalmozott toxinokat. Ha erről a Gyógyító médium 28 napos tisztítókúrája jut eszedbe, akkor tudd, hogy az nagyon-nagyon gyengéden tisztítja a májad, és rugalmas menetrend szerint enyhít számos egészségügyi problémát. Az a protokoll semmilyen számon nem alapul, ezzel szemben az Egészséges májműködés 3:6:9 igen - mert ez a máj kódjának feltöréséről szól, az összehangolódásról annak igaz esszenciájával, és zsílipkapuinak felemelésével biztonságos módon teszi lehetővé a szerv mélyen ható megtisztulását.

Ha hétfőtől péntekig dolgozol, akkor érdemes szombaton elkezdni a kúrát, így a következő hét vasárnapján fejezed majd be. Így az első hétvégén belesimulhatsz az új étrendbe, és bevásárolhatsz a következő hétre. Ezután lesz elég időd és tered ahhoz, hogy a szervezeted a második hétvégén elvégezhesse az erősebb tisztítást. Ha az életed máshogy szervezed, vagy ha másik napon szeretnéd elkezdni, rajta, indítsd az Egészséges májműködés 3:6:9 programot akkor, amikor a legmegfelelőbb neked. Az a fontos, hogy a te életedbe illeszkedjen, és téged támogasson.

A támogatásról jut eszembe, hogy az Egészséges májműködés 3:6:9 egyik szépségét az adja, hogy védi a mellékveséidet. A legtöbb tisztítókúrával ellentétben, amelyektől éhes leszel, és extra adrenalin kipréselésére kényszerítik a mellékveséidet, és amelyek emiatt még nagyobb terhelésnek teszik ki a májad, az Egészséges májműködés 3:6:9 nem gyötri meg ezeket a drága mirigyeket, mert nem éheztesd ki téged. Ha attól félsz, hogy esetleg éheznél ennek a tisztítókúrának a során, engedd el a félelmed! Nem kell korlátoznod az ételadagokat, a nassolás pedig nemhogy megengedett, hanem kifejezetten a program részét alkotja! Noha az Egészséges májműködés 3:6:9 a májad tehermentesítése érdekében mérsékeli a zsírfogyasztást, fokozatosan teszi, és a folyamat kiegyensúlyozására más finomságokat iktat be. Egyél sokat az Egészséges májműködés program során! Spájzold be, hogy bőségesen el legyél látva a friss, gyógyító ételekkel. Egyél sokat. Ez szolgálja a legjobban a mellékveséidet, a májadat, téged.

Az Egészséges májműködés 3:6:9 programhoz nincs szükség az előző fejezet gyógyító étrend-kiegészítőire. Ha már most szedsz néhányat, és folytatni szeretnéd a használatukat, tégy így! Máskülönb tud, hogy a tisztítás szinte olyan, mint a máj saját étrend-kiegészítője, mert minden támogatást megad a feladatai teljes körű elvégzéséhez, így ez alatt a kilenc nap alatt elhagyhatod az étrend-kiegészítőket. Ha ennek ellenére a fogyasztásuk mellett döntesz, akkor a kilencedik napon mégis hagyd el azokat, mert ezen a napon fogyasztod majd a legtöbb folyadékot. (Ha gyógyszert szedsz, kérlek, konzultálj az orvosoddal a használatáról!)

A májad nagyon felelősségteljes, és nem fogja egyetlen tisztítási ciklusban kiengedni az életed során felhalmozott toxinokat és zsírokat. Azzal túlterhelné a szervezeted és végső soron önmagát is, így pedig értelmet veszítené a tisztítókúra. A biztonság szempontjából maximális mennyiséget engedi ki, a többit pedig visszatartja, hogy később szabaduljon meg tőlük. Ha nagyon rosszul érzed magad, és azt szeretnéd, hogy ez a később mielőbb bekövetkezzen, akkor az első Egészséges májműködés 3:6:9 ciklus befejezése után azonnal elkezdheted a következőt, az első naptól. Annyiszor ismételheted meg egymás után a ciklust, ahányszor csak szeretnéd, vagy amíg a tüneteid múlni nem kezdenek. Ha azonban fokozatos változást szeretnél az egészségedben, akkor havonta egyszer végezd el az Egészséges májműködés 3:6:9-et, és a köztes napokon pedig alkalmazd az Egészséges májműködés reggel programot. Ahogy a bajkeverőkről szóló fejezetben is említettem, ha azt gyanítod, hogy a májadban nagy számban tanyáznak a bajkeverők, érdemes két-háromhavonta elvégezni a tisztítóprogramot. De az is elképzelhető, hogy az első kör megad mindent, amit a jelenlegi életszakaszodban kerestél. A tiéd a választás.

Tedd az életed részévé az Egészséges májműködés 3:6:9 és az Egészséges májműködés reggel programokat, és azonnal meglátod és megérzed az előnyeiket. Ha többször is visszatérsz hozzájuk, akkor idővel elősegíted a sejteid hatékonyabb megújulását is. Kilenc évvel azután, hogy elkezdted törődni a májaddal, teljesen újjászületsz - önmagad egy egészségesebb, élettelibb változata leszel.

	1. NAP	2. NAP	3. NAP
ÉBREDÉS	1/2 liter citromos vagy lime-os víz	1/2 liter citromos vagy lime-os víz	1/2 liter citromos vagy lime-os víz
REGGELI	Tetszőleges reggeli és tízórai, tetszőleges desszerttel (az irányelvek követésével)	Tetszőleges reggeli és tízórai (az irányelvek követésével), 1 alma (vagy 1 adag almaszószt)	Tetszőleges reggeli és tízórai (az irányelvek követésével), 2 alma (vagy 2 adag almaszószt)
EBÉD	Tetszőleges fogás (az irányelvek követésével)	Tetszőleges fogás (az irányelvek követésével)	Tetszőleges fogás (az irányelvek követésével)
UZSONNA	2 alma (vagy 2 adag almaszószt), 1-4 datolya (vagy tetszőleges helyettesítő a felsoroltakból)	2 alma (vagy 2 adag almaszószt), 1-4 datolya (vagy tetszőleges helyettesítő a felsoroltakból)	2 alma (vagy 2 adag almaszószt), 2-4 datolya (vagy tetszőleges helyettesítő a felsoroltakból)
VACSORA	Tetszőleges fogás (az irányelvek követésével)	Tetszőleges fogás (az irányelvek követésével)	Tetszőleges fogás (az irányelvek követésével)
ESTE	Alma (ha szeretnéd), liter citromos vagy lime-os víz, hibiszkusz-vagy citromfűtea	Alma (ha szeretnéd), VS> liter citromos vagy lime-os víz, hibiszkusz-vagy citromfűtea	Alma (ha szeretnéd), % liter citromos vagy lime-os víz, hibiszkusz-vagy citromfűtea
IRÁNY ELVEK	<ul style="list-style-type: none"> • Kövesd az Egészséges májműködés reggel programot • Kerüld a következőket: glutén, tejtermék, tojás, bárányhús, disznóhús, canola olaj • Mérsékeld 50%-kal az eddigi radikáliszsír-fogyasztásodat (diófélék, magvak, olajok, kókuszdió, állati fehérje stb.), és zsírt csak vacsorára fogyassz • Ha szereted az állati eredetű termékeket, akkor napi egy adagot egyél, este • A délutáni datolya helyettesítői: szeder (friss vagy szárított), mazsola, szőlő, füge (friss vagy szárított) • Iktass be mindennap minél több gyümölcsöt, zöldséget és zöld leveles zöldséget az étrendedbe 		

Ez az első szakasz olyan, mintha víz-szaszámlálnál az ugródeszkáról leugrani készülő embernek. De nem drasztikus mélységbe veti magát. Hanem inkább egy ciklust kezd meg. E nélkül a ráhangoló-dási időszak nélkül nem lehet hatékony vagy sikeres a teljes ciklus.

Az A 3 kihagyása olyan, mintha tanulás nélkül mennél el vizsgázni. Olyan hiba, amit a sok ember gyártotta, próbaszerencse alapon működő tisztítókúra elkövet; villamosszékbe ültetik a májat, és felkészülés nélkül arra kényszerítik, hogy nagy nyomás alatt teljesítsen. A máj ilyen helyzetekben nem működik magabiztosan. Amikor eljön a dolgozat beadásának ideje, habozik, mert tudja, hogy a tanár befejezetlen feladatok után kutatva végiglapozza majd az oldalakat. Ha jó eredményeket akarunk - tehát azt, hogy a tisztítás későbbi szakaszában a mérgek és a kórokozók hatékonyan eltávozzanak a testből -, akkor eleinte különösen kedvesen kell bánnunk a májjal. Nem adhatunk neki azonnal túl sok feladatot, és olyan pozícióba sem kényszeríthetjük, amikor egyszerre túl sok munkát kell adnia az agyadnak és a szívednek.

Egyszerűen indul mind a három nap: fél liter citromos vagy lime-os vízzel, amely kimossa a szervezetedből az éjszaka során a máj által kiválasztott hulladékot. (Ha a reggeli zellerlő elkötelezett rajongója vagy, várj fél órát a citromos/ lime-os víz elfogyasztása után, majd nyugodtan idd meg.) A nap többi részében lényegében azt eszel-iszol, amit szeretnél, feltéve, hogy követed a megadott irányelveket, elvégzed az Egészséges májműködés reggel programot, és bekapod a hidratáló, glükózban gazdag, májtisztító almadarabokat.

Beszéljünk egy keveset az almáról! Az 1. nap délutánján két almát iktatsz be egy-négy datolyával. A 2. napon további egy almát eszel délelőtt, majd délutánra marad a két alma és az egy-négy datolya. A 3. napon pedig már két almát eszel reggel, amit délután újabb két alma követ, ezúttal kettő-négy datolyával. Nem kell egészben megenned sem az almát, sem a datolyát. Turmixot készíthetsz befőlkük, vagy olyan finom fogásokat, mint a Gyógyító ételekből az alma karamellmártoga-tóssal vagy az Egészséges pajzsmirigyből a fahéjas-mazsolás almakása, esetleg ennek a könyvnek a következő fejezetében található karameltás almakarikák vagy egészséges májműködés almaszós, Ha a szervezeted reagál a nyers almára, vagy nehezen tudod megrágni, a főtt atmaszós tökéletes helyettesítő. Csak arra figyelj, hogy ha nem házilag készült, akkor kiváló minőségű organikus almaszószt válassz, ami nem tartalmaz olyan adalékanyagokat, mint a trükkös citromsav, hozzáadott cukor vagy a természetes ízfokozók.

Azért becsüljük alá az alma erejét, mert mindenütt elérhető. Ha gyerekként az ebédesdobozba alma került, vajon megetted? Vagy megpróbáltad elcserélni valami más finomságra, esetleg kidobtad? Mikor ettél meg utoljára egy egész almát? Talán úgy érzed, hogy a napokban, pedig valójában sokkal régebben. Az élelmiszerüzletekben csillogó almahalmokkal és az alma mindenütt jelen lévő képével annyira megszoktuk a látványát, hogy jobban az életünk részének gondoljuk, mint amennyire ténylegesen megengedjük neki, hogy közénk tartozzon. Mintha csak kitennéd az íróasztalra a pohár vizet, de elfelejtenéd meginni, a folyamatos közelsége miatt elhittetjük magunkkal, hogy szoktunk almát fogyasztani. A „napi egy alma” mondás ellenére ritka, hogy valaki mindennap megegyen egy teljes almát, a kettő, három vagy négy almáról nem is beszélve - így esélyünk sincs megtapasztalni, hogy mire képes ez a gyümölcs. Mindez azonban megváltozik, ha elvégezted az Egészséges májműködés 3:6:9-et, és kilenc nap alatt elfogyasztottál minimum 21 almát. Az alma nagy mennyiségű bevonása az étrendbe átalakító hatású.

A datolya az alma délutáni utánfutójaként különleges szerepet lát el ebben az étrendben, mert jó értelemben turbózza fel a máj motorját. Kétféle májhő létezik: az improduktív hő a toxikus, lassú, túlterhelt és egészségtelen étellekkel táplált májban keletkezik, a produktív májhő pedig gyengéden felmelegíti a szövetet, és felkészíti a méregtelenítésre. A datolya ezt a második típusú májhőt termeli, a gyógyító hatásút, amire szükséged van, és ezért találsz meg az A 3 és az A 6 blokkban is, amikor a lehető legtöbb támogatást adod a májadnak, hogy A 9-es blokkhoz érve a lehető legnagyobb eredményeket érhesse el. Ha neked nem válik be, hogy egy időben fogyaszod az almát és a datolyát, semmi gond. Csak ügyelj rá, hogy megedd mindkettőt. Ha pedig nem szereted a datolyát, nem tudod beszerezni, vagy változatosabb étrendre vágysz, akkor a friss vagy szárított szeder, a mazsola, a szőlő vagy a friss vagy szárított füge - ebben a sorrendben - mind beugorhat hasznos májmelegítőként a datolya helyett. Egy maréknyi bármelyikből megteszi.

Ha vacsora után még éhes maradnál, fordulj ismét az almához vagy az almaszószhoz. Egy órával lefekvés előtt igyál meg újabb fél liter citromos vagy lime-os vizet, és egy csésze hibiszkusz- vagy citromfűteát. Az esti folyadékok miatt talán felkelsz néhányszor éjszaka, hogy kimenj a mosdóba; ám a szervezetünk kitisztítása érdekében megéri a plusz hidratálás.

Most pedig vegyük szemügyre az A 3 átfogó irányelveit. Bármilyen típusú radikális zsírt fogyassz is, minimum felezd meg az adagot. Ezt lényegében már megtetted az Egészséges májműködés reggel programban. Már azzal is nagyon sokat mérsékeled a zsírfogyasztásodat, ha kihagyod a megszokott reggeli zsírokat: a joghurtot, a magvas granolát, az avo-kádós pirítást, a vajas pirítást, a kókusztejes vagy fehérjeporos turmixot, a szalonnát, a tojást, a kolbászt, a palacsintát, a gofrit és a krémes kávéitalokat. Mi több, egy lépéssel továbbviszed a helyzetet, ha vacsoráig egyáltalán nem fogyasztasz radikális zsírokat. Ha a napközbeni zsírfogyasztás mellőzése önmagában nem felezi meg a zsírfogyasztásodat, akkor talán felezd meg az esti adagot, és egyél hozzá több gyümölcsöt, zöldséget, krumplit, sütőtököt, zöld leveles zöldséget, lencsét, quinoát vagy kölest. Ha megszoktad például, hogy olívaolajjal ízesítéd a salátákat, felezd meg a meny-nyiséget, és adj inkább hozzá némi csicseriborsót és paradicsomot. Ha szeretsz grillezett lazacot fogyasztani vacsorára, szervírozz a szokásos adagnál kevesebbet, és tegyél mellé a tányérra lencsetacót vagy ratatouille-t (francia lecsó). Ügyelj az öntetekre, szószoakra, mártásokra és olajokra is, mert sokkal magasabb az olajtartalmuk, mint gondolnánk. Használj belőlük

kevesebbet! A Receptek a máj egészségéért című 39. fejezetben alacsony zsírtartalmú, finom fogásokat és desszerteket találsz majd.

Az A 3 szakaszában azért fontos visz-szafogni a zsírfogyasztást, mert ezzel fellélegezhet a májad a könyörtelen epetermelés terhe alól, és így helyreállíthatja az epetartalókat. Mivel felszabadul a rengeteg zsír feldolgozásának kényszere alól, az energiáját a méregtelenítés előkészítésébe fektetheti. Ahogy már megvizsgáltuk, a kevesebb zsírfogyasztás jobb glükózfelszívást tesz lehetővé, a glükóz-és glikogénraktárak feltöltése pedig lét-fontosságú A 9 szakaszhoz, amelyben a máj kipréseli magából a mérgeket.

Mint ahogy az Egészséges májműködés reggel programban, a burgonya, az édesburgonya és a sütőtök az A 3 szakaszban is kiváló, glükózban gazdag étefor-rás, amely felhalmozza az üzemanyagot a májában.

Ha szereted az állati termékeket, akkor csak egy adagot válassz belőlük, és csak vacsorára. Ügyelj arra, hogy sovány, organikus, háztáji gazdaságban tenyésztett vagy vadon élő szárnyast vagy halat fogyassz, mert ezzel támogatod a legjobban az egészségedet az átmeneti napokon.

Ha nyers növényi étrenden élsz, továbbra is fogyaszthatod azokat a tisztítókúra mind a kilenc napján.

Végül pedig van néhány olyan étel, amit teljes mértékben mellőznöd kell ez alatt a kilenc nap alatt: a glutént, a tejterméket, a tojást, a bárányhúst, a canolát és a disznóhústermékeket. Lapozz visz-sza a 36. fejezethez, és frissítsd fel, hogy miért nem előnyösek ezek az egészséged számára.

Vannak, akiknél az első három nap nem különbözik lényegileg a megszokott étrendjüktől. Másoknak némi módosítást kell véghezvintük. Ha irritálónak érzed a megszokottól eltérő táplálkozást, emlékeztess magad, hogy csak ideiglenes állapotról van szó. Keressetek másokat online, akik ugyanezt a diétát végzik, vonjátok be a barátaitokat és a családtagjaitokat, és akárhányszor megkívánsz egy zsíros pizzát, hamburgert és sajtot, olvasd el újra ezt a részt, hogy felidézd, „miért” kezdted bele. És hogy miért fontos. Észre sem veszed, és már el is telik a kilenc nap, le pedig az Egészséges májműködés 3:6:9-re visszatekintve csak arra emlékszel majd, hogy milyen csodálatosan érzed most magad tőle.

A 6

	4. NAP	5. NAP	6. NAP
ÉBREDÉS	1/2 liter citromos vagy lime-os víz	1/2 liter citromos vagy lime-os víz	1/2 liter citromos
REGGELI	1/2 liter Egészséges májműködés zellerturmix	1/2 liter Egészséges májműködés zellerturmix	1/2 liter Egészséges májműködés zellerturmix
EBÉD	Párolt spárga Egészséges májműködés salátával	Párolt spárga Egészséges májműködés salátával	Párolt spárga és kelbimbó Egészséges májműködés salátával
UZSONNA	Legalább 2 alma (vagy 2 adag almaszós), 1-4 datolya (vagy tetszőleges helyettesítő), szárzellerfalatok	Legalább 2 alma (vagy 2 adag almaszós), 1-4 datolya (vagy tetszőleges helyettesítő), szárzellerfalatok	Legalább 2 alma (vagy 2 adag almaszós), 1-4 datolya (vagy tetszőleges helyettesítő), szárzellerfalatok
VACSORA	Párolt spárga Egészséges májműködés salátával	Párolt kelbimbó Egészséges májműködés salátával	Párolt spárga és kelbimbó Egészséges májműködés salátával
ESTE	Alma (ha szeretnéd), 1/2 liter citromos vagy lime-os víz, hibiszkusz-vagy citromfűtea	Alma (ha szeretnéd), 1/2 liter citromos vagy lime-os víz, hibiszkusz-vagy citromfűtea	Alma (ha szeretnéd), 1/2 liter citromos vagy lime-os víz, hibiszkusz-vagy citromfűtea
IRÁNY	<ul style="list-style-type: none"> Teljesen kerülj a radikális zsírokat (diófélék, magvak, olajak, kókuszdió, állati fehérjék stb.) 		

ELVEK	<ul style="list-style-type: none"> • Csak a táblázatban megadott ételeket fogyasztsd • Egyél annyit, hogy jóllakj! • Ha nyerszöldség-diétán élsz, kérlek, olvasd el a főtt ételek alternatíváiról szóló teljes tisztítási leír
-------	---

Most, hogy a program közepére értünk, a májad elkezd a nagytakarítást. Mindegyik napot pont úgy kezded, mint az A 3-ban, fél liter citromos vagy lime-os vízzel, hogy átöblítsd a szervezeted. Fél órával később felhajtod a fél liter tiszta zellerlét is. (Hacsak nincs problémád a zel-lerrel, mert ebben az esetben helyettesítheted uborkalével.) Készítsd el te magad, vagy rendeld meg a helyi iebárban.

Zellerlé: Hogy tudnám még jobban dicsőíteni ezt az alkalizáló, életadó toni-ot? Önmagában, éhgyomorral fogyasztva, kiegészítő vagy adalék nélkül hatékonyabbá teszi az emésztést, bármit egyél is a továbbiakban aznap. Idővel helyreállítja a gyomor sósavszintjét, ami hosszú távon is javítja az emésztést. Segít kiegyensúlyozni a vérnyomást, a vércukor-szintet, a testedet pedig értékes vitaminokkal, ásványi anyagokkal, elektrolitokkal és emésztőenzimekkel látja el, miközben mély sejtszinten hidratál. Kiegyensúlyozza a kórokozót, és máig felfedezetlen fertőtlenítő tulajdonsággal rendelkező ásványi sókat tartalmaz, amely elpusztítja a szervezet nemkívánatos vírusait és baktériumait. A zellerlé tartalmaz továbbá különösen a máj számára hasznos klasztersókat és nátrium alcsoportokat, amelyek a neuro-toxinokhoz, dermatoinokhoz, más virális hulladékhoz, valamint nem kórokozótól származó bajkeverőkhöz kapcsolódnak, és kivezetik azokat a májból. A máj személyes immunrendszerének fehérvérsejtjei szintén hozzáadják a klasztersókat a sejtmembránjuk külső rétegéhez, amelytől azok erősebbé, tartósabbá és a vírusok számára toxikussá válnak - a zeller klasztersói lényegében védőpajzzsal vonják be azokat a kórokozók ellen. Ezért ajánlott az Egészséges májműködés 3:6:9 további napjaiban ezzel az életmegtartó tonikkal indítanod a napod.

A zellerlé gyógyital, nem tápláló ital, ezért ügyelj arra, hogy reggelizz utána - egy Egészséges májműködés turmixot. Készíts több adagot, attól függően, hogy mennyire vagy éhes, és fogyaszd bátran az egész délelőtt során. Azonban mindenképp adj legalább húsz percet a zellerlének, hogy előtte kifejthesse vázslatos hatását. A vörös pitája és egy másik gyógyító gyümölcs ízletes elege biohasznosuló glükózzal és létfontosságú antioxidánsokkal látja el a májad. A máj imádja a mélyvörös pitáját (és a vad áfonya lilás-vöröses-kékjét, ha az A opciót választod); a mély színek azt jelentik, hogy ezek a növények tele vannak felfedezetlen antioxidánsokkal, amelyek életre keltik a májat. A legtöbb élelmiszer-áruházban lehet kapni fagyasztott pitáját (más néven sárkánygyümölcsöt) és vad áfonyát, de por formátumban online is megrendelheted mindkettőt.

Ha nem lelkesedsz a banánért, akkor helyettesítsd a papájával, vagy hagyd ki teljesen a plusz gyümölcsöt, és készítsd el a turmixot a többi gyümölcshezaválóból. Ha nem tudsz beszerezni papáját vagy nagyon nem szereted, akkor használj helyette vad áfonyát, vagy egy kevés szedret, hagyományos áfonyát vagy fagyasztott cseresznyét. Annak érdekében, hogy az A 6 során a májad megkapja a szükséges gyógyhatásokat, ilyen vagy olyan módon, de reggelente mindenképp be kell vinned azokat az antociánokat a szervezetedbe.

Ebédre Egészséges májműködés salátát fogsz enni párolt zöldséggel - egész pontosan párolt spárgával a 4. és az 5. napon, és párolt spárgával, valamint párolt kelbimbóval a 6. napon. A vacsora nagyon hasonló lesz: saláta és párolt spárga a 4. napon, párolt kelbimbó az 5. napon, és párolt spárga és párolt kelbimbó a 6. napon. Ha úgy jobban szereted, eheted ezeket nyersen is, csak arra figyelj, hogy párolva vagy nyersen fogyasztsd, a tisztítási időszak alatt ne olajban készítsd el. Az előző fejezetből már tudod, hogy a spárga és a kelbimbó kiemelkedően májgyógyító ételek. Az ilyen nagy mennyiségű fogyasztásuk mélyebb tisztítást enged: a kelbimbóban található kén erős májtisztító vegyület. Az elfogyasztott kelbimbó kénje a bélcsatornából egyenesen a májba kerül át, hogy ott kifejthesse gyógyhatását. A spárga hasonló, bár nem azonos kémiai vegyülettel rendelkezik, ami szintén azonnal a májba siet, hogy elkezdhesse tisztítani.

Ha nem tudsz friss spárgát és kelbimbót beszerezni, akkor a fagyasztott részlegen biztosan rájuk bukkanasz, és spájozj be belőlük, hogy mindig kéznél legyenek. Ne aggódj, ha csak hagyományos fajtát találsz; olyan hasznosak a májnak, hogy az minden tekintetben felülmúlja az esetleges nem organikus eredetet. Akár közvetlenül vagy jóval az étkezés előtt is elkészítheted őket, és ha úgy tetszik, keverd nyugodtan a salátához. Ismétlem, nyersen és párolva is fogyaszthatod őket, a spárgának még a levét is ki tudod facsarni. Nem kis salátástálnyi adagokról beszélünk most, hanem nagy, kiadós adagokról. Készíts egy szép

nagy Egészséges májműködés salátát, majd halmozd rá a párolt spárgát és/vagy kelbimbót, facsarj rá friss citrom-, lime- vagy narancslevet. Lakj jól!

A tisztítókúra során talán ez lesz az a pont, amikor a leginkább jóllakottnak érzed magad. Ennek részben az az oka, hogy a spárga és a kelbimbó is csökkenti az étvágyat. Ha ezeket eszed, a májad tudja, hogy az ő érdekeit szolgálod, mivel ezek a növények elküldik az üzenetet a tisztításra. Amikor a máj megkapja az üzenetet, egy ismeretlen, hormonalapú kémiai vegyületet bocsát ki a véráramba, majd onnan elküldi az agyba. Ezzel egy időben üzen a mellékveséknek is, hogy minden rendben, és ne fűjjanak riadót, így a máj elkezdheti a megfelelő tisztítást. Ez ismét egy a máj több mint kétezer, ma még ismeretlen kémiai funkciói közül. A tisztítókúra alatt semmilyen körülmények között ne kényszerítsd magad evésre, ha tele vagy. Csak arra figyelj, hogy éhes se legyél.

Ebéd és vacsora között egyél almát (vagy almaszószt) és datolyát (vagy a helyettesítőit); ezúttal egészsítsd ki a menüt egy kis zellerrel is, ami tovább támogatja a vér- és májtisztító tevékenységet. (Ha te készíted el a zellerlét, tegyél félre néhány darabot reggel, így időt spórolsz meg délutánra.) Ha éhes maradsz, délután majszolj más zöldségeket és növényeket is - a recepteket tartalmazó fejezetben sok inspiráló ötletet találhatsz.

Vacsora után, ha megéheznél, ugyanaz az opció áll rendelkezésedre, mint az A 3-nál. Egyél meg egy almát vagy némi almaszószt. Lefekvés előtt egy órával pedig igyál meg újabb V2 liter citromos vagy lime-os vizet, és egy bögre hibisz-kusz- vagy citromfűteát.

Ugyanúgy, mint az első három napon, az A 6 alatt is követed majd az Egészséges májműködés reggel programot, hogy a szervezeted részesüljön abból a különleges, korai támogatásból. Napközben és éjszaka továbbra is kerül a radikális zsírokat. Diófélék, magvak, olajbogyó, kókuszdió, avokádó, állati termékek: tartogasd ezeket a tisztítás utáni időszakra. Ha ebben az időszakban fogyasztanád a zsírokat, azzal megtörnéd a tisztulási folyamatot. Mintha mosogatás közben valaki egy jó nagy adag zsírt lötytyintene a mosogatóba - előlről kellene kezdened mindent, ha tiszta tányérokat szeretnél. Ahhoz, hogy a májad sikeresen átnavigáljon az A 6 (és az A 9) fázisokon, nem szabad megszakítani a tevékenykedését azzal, hogy visszakényszerítjük a radikális zsírok feldolgozásához. Továbbra is állít majd elő epét, hogy a tested tovább működhessen a tisztítás idején; csak épp nem kelt olyan erős epét termelnie, mint a radikális zsírok lebontásához. A zsírok mellőzésével lehetőséget adsz a májnak arra, hogy olyan mélytisztítást végezzen el, amelyre máskülönben nem lenne képes. Emlékezz: a máj csak nagy nehézségek árán képes mélyebb szintű tisztításra, ha az étrendben sok a zsír.

Az A 3-mal ellentétben ahelyett, hogy a szokásos kedvenc ételeid közül válogatnál, ezúttal hagyatkozz az A 6-ban megadott zöldségekre és gyümölcsökre. A szervezetednek pont erre a sűrűségű gyógyító üzemanyagra van szüksége ezen a ponton. Nagyon megéri elkerülni a nehezebben emészthető ételeket a tisztításnak ebben a szakaszában.

Enned azonban keli, ezt nem győzöm elégszer hangsúlyozni. Emlékezz arra, hogy az apró porciók nem avatnak hőssé, tehát ne fogd vissza magad az A 6 során. Senkinek nem teszel azzal szívességet, ha egy kis pohár turmixszal vészeled át a délelőttöt. Nem váltod meg a világot azzal, hogy bebizonyítod, életben maradsz két kelbimbóval és egy salátalevéllel. Ne éhezz! Ha megteszed, a májadat éhezteted ki - a májnak pedig ebben a szakaszban óriási szüksége van az üzemanyagra. Az A 3-ban növelted a glükózbevitelt, hogy beinduljon a máj motorja. Most az A 6 táblázat ételeire van szüksége, hogy mélyre ásson, és felkészülhessen a tündöklésre: A 9-re.

A 9

	7. NAP	8. NAP
ÉBREDÉS	1/2 liter citromos vagy lime-os víz	1/2 liter citromos vagy lime-os víz
REGGELI	1/2 liter Egészséges májműködés zellerturmix	1/2 liter Egészséges májműködés zellertu

EBÉD	Spenótleves uborkatésztával	Spenótleves uborkatésztával
UZSONNA	1/2 liter zellerlé, legalább 2 alma (vagy 2 adag almaszós), uborkaszeletek és zellerfalatok	1/2 liter zellerlé, legalább 2 alma (vagy 2 adag almaszós), uborkaszeletek és zelle
VACSORA	Párolt sütőtök, édesburgonya vagy sima burgonya párolt spárgával és/vagy kelbimbóval, opcionálisan Egészséges májműködés salátával	Párolt spárga és/vagy kelbimbó, opcionálisan Egészséges májn
ESTE	Alma (ha szeretnéd), Vi> liter citromos vagy lime-os víz, hibiszkusz-vagy citromfűtea	Alma (ha szeretnéd), Vz liter citromos v hibiszkusz-vagy citromfűtea
IRÁNY ELVEK	<ul style="list-style-type: none"> • Továbbra is teljesen kerüld a radikális zsírokat (diófélék, magvak, olajok, kókuszdió, állati fehérjé • Csak a táblázatban megadott ételeket fogyasztsd • Egyél annyit, hogy jóllakj! • Ha nyerszöldség-diétán élsz, kérlek, olvasd el a főtt ételek alternatíváiról szóló teljes tisztítási leír 	

íme, itt vagyunk: a májad lényegében egész életében erre a pillanatra várt. Ez pedig azt jelenti, hogy te is erre a pillanatra vártál, mert ami a májadat boldoggá teszi, az téged is boldoggá tesz. Ámulva tapasztalod majd meg azt a testedre és hangulatodra gyakorolt hatást, ami ebben a szakaszban ér majd, amikor a májad ledobja magáról a terheit. A hatás mostantól fogva továbbgyűrűzik - az emberek észreveszik majd a benned lezajló változást, és az inspirációt, amellyel további változásokat akarsz majd létrehozni az életedben -, mélyre és messze ható lesz. Ki tudhatja, hogy kinek az életére hat majd pozitívan az egészségi állapotod javulása? Ki tudhatja, hogy mit viszel majd mostantól véghez?

Az elmúlt hat nap során bemelegítetted a májad motorját, feltöltötted a raktárait, és felkészítetted arra, hogy itt, az A 9-ben kivethesse magából: azt a sok szemetet, piszkot és mérget, amit évek óta őrizgetett. Ez a folyamat sokkal mélyrehatóbb az Egészséges májműködés reggel programnál, amely a mindennapi salakanyagtól foszt meg bennünket. Ez a folyadékban gazdag három nap egy teljesen más szintű birodalom.

A 7. és a 8. nap ugyanazt a reggeli rendszert követi, mint a 4., az 5. és a 6. nap: a citromos vagy lime-os vizet zellerlé, majd Egészséges májműködés turmix követi. A 7. és 8. napon ízletes és tápláló spenótlevest fogyasztasz majd uborkatésztával. Noha más napokon a cukkinitészt a búza népszerű és remek alternatívája, ebben a fázisban a szervezetednek az uborkatészt tesztet jó. mert ezt könnyebb megemészteni. A nyers cukkini megterhelő lehet a gyomornak, és az A 9 szakaszában nagyon kíméletesen kell bánnunk a belekkel, hogy a szervezeted a méregtelenítésre fordíthassa az energiáit. Ezen a három napon a májad összeállítja a kiürítendő hulladékcsomagjait, ezért mindent ennek a szolgálatába kell állítani. Az uborkatésztára öntött spenótleves tökéletes erre a célra, hiszen támogatja a mellékveséidet. Az Egészséges pajzsmirigyben megtalálhatod a teljes receptet. Ha szereted az egyszerű dolgokat, akkor csak turmixolj össze nyers spenótot, paradicsomot,

fokhagymát, némi zellert és frissen facsart narancslevet. Tetszés szerint fűszerezd gyógy- és fűszernövényekkel. Figyelemre méltóan gazdag és izletes fogást kapsz.

Mivel a máj motorja ekkor már szépen átmeiegedett, az uzsonnából kimarad a datolya. Ezúttal a hidratálásra és a toxinok kimosására koncentrálj majd az újabb fél liter zellerlé megiszogatá-sával, majd húsz perccel később egyél meg legalább két almát is (vagy két adag almáit), uborkaszeletekkel és zellerdarabokkal. Készítsd el reggel az összes zel-leriét, majd ezt a második adagot tedd be a hűtőbe, ha nincs kedved naponta kétszer az ivólével bajlódni. Egy közeli lébárból is megrendelheted egyszerre mindkét adagot.

A 7. napi vacsora tafán meglep: párolt burgonya, édesburgonya vagy sütőtök, párolt spárgával és/vagy kelbimbóval és tetszés szerint Egészséges májműködés salátával. (Ha kizárólag nyers ételt fogyasztasz, akkor sok gyümölcsel készítsd el a salátát, például papájával, mangóval vagy akár banánnal. Ha banánt is teszel bele, akkor mellőzd a paradicsomot; a jobb tápanyag-felszívódáshoz kell némi szünet ennek a két ételnek a fogyasztása között.) Azért iktatjuk be ezeket a különleges kényelmi ételeket - a burgonyát, az édesburgonyát vagy a sütőtököt -, mert némileg visszafogják a tisztítási folyamatot. Itt, az A 9 elején már elkezdődik a toxinkibocsátás, és ez a főtt ételekből álló fogás épp csak annyira fogja vissza a folyamatot, hogy ne terhelje túl a szervezeted a méregtelenítési tünetek. Emlékezz: nem vad tisztítást végzünk. Tiszteletben tartjuk a máj eddig hordozott terheit, és nem erőltetjük túl azzal, hogy egyszerre akarunk mindent kiüríteni vele. A 8. nap vacsorája már visszatér a spárgához és/vagy a kelbimbóhoz, lehetőleg mindkettőhöz (párolva vagy nyersen) és opcionálisan Egészséges májműködés salátával, hogy miután a testnek volt ideje megszokni a változást, ismét serkentse a tisztítást.

A 7. és a 8. nap esti nasija továbbra is az alma vagy az almaszósz, ha még nem vagy rosszul tőle. Lefekvés előtt ismét citromfű- vagy hibiszkusztea következik, további fél liter citromos vagy lime-os vízzel, de akár sima vizet is fogyaszthatsz.

Majd elérkezik a 9. nap, a folyadék-nap, amikor minden maradékát kimosod azoknak a mérgeknek, amelyeket a májad az A 6 során felszínre hozott. Fél liter citromos vagy lime-os vízzel indítasz, amit fél órával később 5-6 dl zellerlé követ. Majd a nap hátralévő részében fogyassz kétszer 5-6 dl uborkás-almás levet; tetszőleges mennyiségű dinnyeturmixot, papájaturmixot vagy frissen facsart narancslevet, ha megéhezel; kora este pedig 5-6 dl zellerlét. Készítsd el vagy vásárolj meg az összes ivóit reggel, és a későbbre tervezett adagokat tedd be a hűtőbe. Ha pedig kistermetű vagy, és nem tudsz ennyi folyadékot meginni, mérsékelj az adagokat, de arra ügyelj, hogy bőséges mennyiségben fogyassz folyadékot. Biztosan elegendő mennyiséget akarsz a szervezetedbe juttatni ezekből az értékes tápanyagokból, hogy támogathassák a szervezeted ebben az erőteljes méregtelenítési szakaszban.

Az egyes ivólevelek között kortyolgass vizet, ideális esetben néhány cseppnyi citrommal vagy lime-mal ízesítve, de fogyaszthatod önmagában is, ha úgy jobban esik. Nem szabad azonban túlzásba vinni a vízivást, mert olyan sok más folyadékot viszel már amúgy is be a szervezetedbe; háromóránként kortyolgass el 2,5 dl-t. (Egy szó a vízről: Kerüld a magas pH-tartalmú vizet! Noha csodaszernek reklámozzák, valójában kibillentli az egyensúlyából a szervezeted. Fúsd át emlékeztetőül a 34. fejezetet!)

Ami az uborkás-almás levet illeti, felefele arányban készítsd el, hacsak ki nem állhatod valamelyik hozzávalót. Ebben az esetben 75-25%-ra módosítsd az arányt, ahol az általad kedvelt ételből teszel többet az ivólébe. Tetszőleges almafajtát használj; ne aggódj amiatt, hogy esetleg a Granny Smiths-hez kellene ragaszkodnod. Noha az egy kiváló almatípus, számos más fajta is kiváló gyógyhatást biztosít a piros héjával: Braeburn, gála, jonatán, Red Delicious, fuji, Honeycrisp, Pink Lady és a többi. Térképezd fel, hogy a te környékeden melyek kaphatók, és kísérletezz a különféle fajtákkal! És ne félj a héjától; héjastól préseld le, mert az adja a maximális eredményt. Nem a világ vége, ha a szervezeted nem bírja a nyers almát; igyál akkor tiszta uborkalevet. Noha kalóriatartalma nem lesz, a turmixolt gyümölcsökből megszerezheted a szükséges glükózt és kalóriákat.

Az a nagy különbség a 9. nap folyadékai és más, korábban talán kipróbált léböjtök vagy tisztítókúrák között, hogy a zeller, az uborka és az alma itteni kombinációja a megfelelő arányban tartalmazza a méregtelenítési folyamathoz szükséges glükózszintet stabilizáló ásványi anyagokat, káliumot és természetes cukrot. Ezen az utolsó napon, amikor a tested keményen dolgozik a jóllétedért, mindennél fontosabb a mellékveséid védelme - a 9. nap ivólevelei pedig pontosan ezt teszik.

Ha teheted, lazíts ezen a napon! Csoportosítsd át a teendőidet egy másik napra! Talán szent pihenőnapnak nyilváníthatod a 9. napot, de legalább némi pihenőt iktass be. Légy tekintettel arra,





RECEPTEK
A MÁJ
EGÉSZSÉGÉÉRT



EGÉSZSÉGES MÁJMŰKÖDÉS DZSÚSZ

2 adag

A dzsúszokkal gyors és könnyen emészthető módon vihetjük be a legerőteljesebb májgyógyító alapanyagokat. Még jobb hír, hogy egészen addig módosíthatod ezt a receptet, amíg fel nem fedezed a kedvenc íz kombinációd. Talán egy váratlan összeállítás jön be a legjobban, például a pluszban hozzáadott gyermekláncfű zöldje vagy retek!

2 alma

2 csésze durvára vágott ananász 2,5 cm gyömbér 1 csomó zeller 1 laza csésze petrezselyem

LEHETSÉGES HOZZÁVALÓK

Gyümölcsprésszel futtasd át az almákat, az ananászt, a gyömbért, a zellert és a petrezselymet.

Az opcionális hozzávalók közül válaszd ki bármelyiket, és futtasd át azokat is a gépen. A legjobb ízélmény érdekében fagyaszd azonnal, a maradékot pedig légmentesen zárható edényben tárold, a hűtőben.

1 csésze kelbimbó 4 kis retek

1 laza csésze gyermekláncfűzöld

TIPP

- Nagy sebességű turmixgépben is összedolgozhatod az alapanyagokat, amíg cseppfolyós állagú nem lesz, majd szűrd át növényitej-szűrőn vagy tiszta konyharuhán.



HIBISZKUSZOS LIMONÁDÉ

2 adag

Ez a hibiszkuszos limonádé pont olyan pompás, mint amilyen finom. Ez a tökéletes, mindenkit lenyűgöző ital a következő part/ra, és elég egyszerű ahhoz, hogy bármikor elkészíthesd. Próbáld meg jégkockába fagyasztani, és tartsd kézközeiben, hogy egy szempillantás alatt gyönyörű, hibiszkusszal átitatott vizet varázsolhass elő.

4 csésze víz szétosztva

2 teáskanál szárított hibiszkusz (lásd a Tippeket)

Vfe csésze friss citromlé

4 evőkanál nyers méz (lásd a Tippeket)

Kis lábasban forralj fel egy csésze vizet! Vedd le a vizet a tűzről, majd szórd bele a szárított hibiszkuszt. Hagyd legalább 10 percig ázni, majd szűrd le egy bögrébe a teát, és tedd be a hűtőbe hűlni.

Egy közepes lábasban addig keverd a maradék 3 csésze vizet a citromlével és a mézzel, amíg ez utóbbi teljesen feloldódik, és sima limonádét kapsz.

A lehűlt hibiszkuszteát lassan kevergetve öntsd bele a limonádés alapba. Egészségedre!

TIPPEK

- Az üzletekben kapható hibiszkuszos teafilter is jó, ha nem tudsz szárított hibiszkuszt beszerezni. Egy teáskanálnyi szárított hibiszkusz helyett használj 1 hibiszkusz teafiltert.
- A mézet juharsziruppal is helyettesítheted. Kezdd 2 evőkanál juharsziruppal, majd fokozatosan adagold tovább, amíg el nem éred a kívánt édességi szintet.
- Ezzel a recepttel könnyed limonádét készíthetsz, amelyet bárki fogyaszthat.

Ha erőteljesebb gyógyhatásra vágysz, adj hozzá még 2 evőkanál hibiszkuszt az erősebb teáért és a fanyarabb, gyümölcsösebb ízért.



LIME-OS VIZ

2 lime

2 csésze víz

1 adag

Noha egyszerűnek tűnik, ne becsüld alá a lime-os víz hatását a mindennapokban. Alig néhány másodperc alatt elkészítheted ezt az erőteljesen hidratáló folyadékot, amely mindenkinek rendkívül előnyös. Nemcsak étellel telíti meg a vizedet, de az íze is remek!

Facsard mindkét lime levét a vízbe! Kortyolgasd és élvezd!

TIPP

- A lime bírja az utazást. Ha sokat utazol, dobj bele néhányat a táskádba, így bármikor rendelkezésedre áll ez a hidratáló üdítő!



AFONYÁS VIZ

4 csésze víz

1 csésze friss áfonya 3 evőkanál lime-lé

2 evőkanál nyers méz

2 adag

Ez az áfonyás víz egyszerű és tökéletes harmóniát teremt a fanyar és az édes ízek között. Könnyű elkészíteni, gyönyörű látvány és ízletes megoldás az áfonya hasznos tulajdonságainak beiktatására a mindennapokba.

Keverd össze alaposan a vizet és az áfonyát. Egy közepes tálba szitával szűrd le az így keletkezett áfonyás levét.

Keverd a lime levét és a nyers mézet az áfonyás vízhez, amíg a méz teljesen fel nem oldódik. Tálald és élvezd!

TIPP

- Friss áfonya helyett fagyasztottat is használhatsz. Olvaszd fel először, és a fagyasztott változathoz csak fél csészényit használj.



EGÉSZSÉGES MÁJMŰKÖDÉSTEA

1 adag

Ez a robusztus tea csak annyira erős, hogy egyesítse a bojtortján, a lóhere, a gyermekláncfű és a csalán hihetetlen tulajdonságait, ám enyhe is annyira, hogy bárki fogyaszthassa. Tetszés szerint adj hozzá annyi mézet, amennyi szükséges. Érdemes reggel elkészíteni, majd a hűtőben tárolni, hogy egész nap kortyolgathasd melegen vagy hidegen.

Kis lábasban vagy vízforralóban forralj vizet!

Vedd le a vizet a tűzről, és szórd bele a gyógynövényeket. Legalább 15 percig hagyd ázni.

Szűröd le a teát egy bögrébe. Keverd bele a nyers mézet és fogyaszd egészséggel!

2 csésze víz

1 teáskanál szárított bojtorjángyökér

1 teáskanál szárított vörös lóhere

1 teáskanál szárított gyermekláncfű

1 teáskanál szárított csalánlevél

2 teáskanál nyers méz (elhagyható)

TIPP

- Az üzletekben kapható filteres tea is jó, ha nem áll rendelkezésre szálal tea. Használj egy fiiternyi bojtorjángyókeret, vörös lóherét, gyermekláncfűvet és csalánlevelet.



EGÉSZSÉGES MÁJMŰKÖDÉS ZÖLDSÉGLEVES

2-4 adag

Ez a leves testet-lelket átmelegítő folyékony arany, amelyet egész nap kortyolgathatsz. Néha bonyolultnak tűnhet a zöldségleves elkészítése, különösen, ha azokat a csodálatos zöldeket szemlőíed, amelyek a végén megmaradnak. Ez a recept egy bonusz kókuszos curryt is tartalmaz, amit a maradék zöldségekből elkészíthetsz, így semmi nem vesz kárba. Olvasd el a Tippek részt is! Alternatívaként turmixold össze a zöldségeket, és finom krémlevest kapsz.

Helyezd az összes hozzávalót egy nagy levesesfazékba.

Fedd le, majd nagy lángon forrald fel. Vedd vissza takaréklángra, majd 1-4 órán keresztül főzd lassú tűzön.

Szűrd le a meleg, tápláló zöldség levest, és fogyaszd egészséggel a nap bármely szakában!

1 csomag zeller felaprítva

6 sárgarépa felkockázva

1 hosszúkás sütőtök felkockázva

2 vöröshagyma felkockázva

2.5 cm gyömbér meghámozva, lereszelve

2.5 cm kurkumagyökér meghámozva, lereszelve 1 csésze bojtorjángyökér meghámozva és felszeletelve 1 laza csésze koriander

6 gerezd fokhagyma meghámozva 12 csésze víz

TIPPEK

- Sűrű zöldséglevesként is nagyon finom, ha nem veszed ki a zöldségeket.

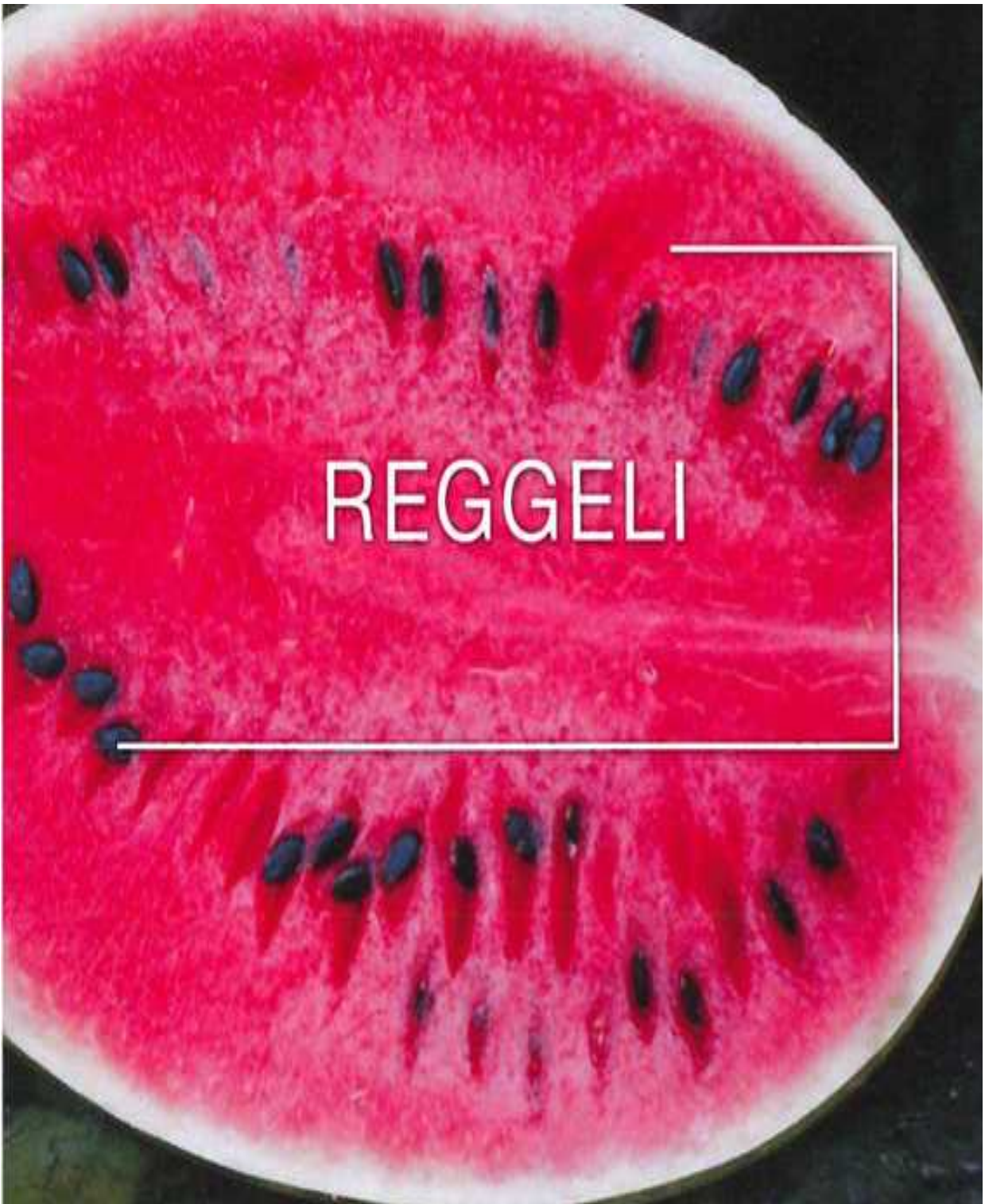
- Készíts egy nagyon nagy adagot a levesből, majd a maradékot fagyaszd le, így egész héten fogyaszthatod. Ha teheted, jégkockatartóban fagyaszd le a levét, így később könnyebben kiolvasztod.

- Miután leszűrted a zöldségeket, ínycucc currys krémlevest is készíthetsz belőle a barátaidnak, családodnak. Tedd vissza a fazekat a tűzre, és adj hozzá

2 csésze kókusztejet, 2 teáskanál curryport, 1 evőkanál juharszirupot és 1 teáskanál tengeri sót. Rottyantsd össze a hozzávalókat, majd turmixold össze a zöldségeket, és már kész is a sűrű, sárga curryleves. Jó étvágyat!







EGESZSEGES MAJMUKODES SMOOTHIE

1-2 adag

Az első smoothie gyors, egyszerű, antioxidánsban gazdag tonik, amely mélyen tisztítja a májad. A második változat az első könnyű, vidám alternatívája, amely összehozza a zöldeket és a gyümölcsöket. Ha eddig még nem jutott eszedbe kelbimbót adni a turmixodhoz, hát itt az ideje kipróbálni! Egyszerre erős és gyengéd, tökéletesen illik ehhez a selymes, trópusi ínycsészehez.

A VÁLTOZAT 2 banán vagy

Vz maradói papája felkockázva Vz csésze friss, 1 csomag fagyasztott vagy 2 evőkanál porított vörös pitaja (sárkánygyümölcs)

2 csésze friss vagy fagyasztott vagy 2 evőkanál porított vad áfonya Vz csésze víz (elhagyható)

B VÁLTOZAT 1 banán vagy

V< maradói papája felkockázva 1 mangó

Vz csésze friss, 1 csomag fagyasztott vagy 2 evőkanál porított vörös pitaja (sárkánygyümölcs)

1 szárzeller

Vz csésze kelbimbó (bármilyen fajta) Vz lime

Vz csésze víz (elhagyható)

Turmixold össze az alapanyagokat.

Akkor állítsd csak le a gépet, ha teljesen sima az elegy. Ha szükséges, hígítsd % csésze vízzel, vagy amíg el nem éred a kívánt sűrűséget.

TIPPEK

- Ha nem tudsz beszerezni pitáját és/vagy vad áfonyát, helyettesítsd szederrel, természetett áfonyával vagy cseresznyével.

- Próbáld meg legalább egy fagyasztott elemmel kiegészíteni a turmixodat! Ettől szép és hűvös lesz az italod.

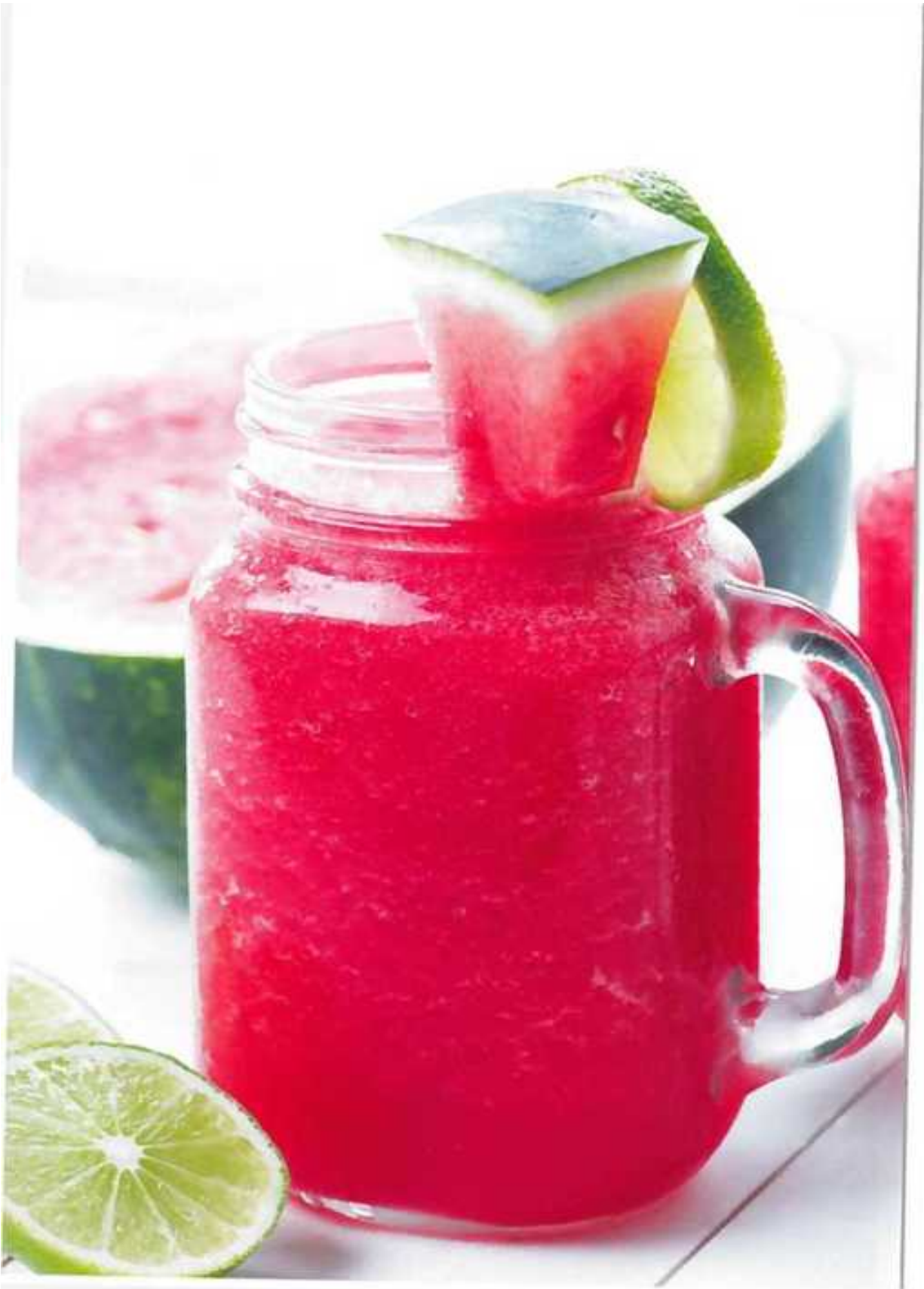


GÖRÖG DINNYEKASA

2 adag |

Ez a kása hideg és ízletes, kiváló reggelindító ital. A barátaid és a családtagjaid is imádni fogják. Fagyassz le egy kevés dinnyét előző este, így ezzel kezdheted a reggelt, vagy darabolj fel néhány szeletet, és tedd be 2 órára a hűtőbe.

2 csésze friss görögdinnye felkockázva 2 csésze fagyasztott görögdinnye felkockázva 1 lime leve	Turmixoid simára a friss és a fagyasztott görögdinnyét! Tálald és élvezd!
	TIPP <ul style="list-style-type: none">• Ha nem vágysz túl jeges üdítőre, akkor több friss dinnyével készítsd a kását.



KARAMELLAS ALMAKARIKÁK

4 adag

Néha nem könnyű vicces és könnyű családi receptötleteket kitalálni, és ez az a pillanat, amikor segítségül hívhatod a karamellás almakarikákat, Kiváló reggeli gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt. Próbáld ki amolyan „csináld magad” stílusban a különféle díszítéseket, és engedd meg a többieknek is, hogy a kedvencükkel díszítsék a karamellás almakarikákat!

1 citrom leve kettéosztva 3 piros alma

1 csésze kimagozott medjoul datolya

2,5 cm vaníliarúd kikapart magja (elhagyható)

V2 csésze víz

VÁLASZTHATÓ FELTÉTEK

1 csésze málna

¹A csésze mazsola ¹A csésze szárított szeder ¹/4 csésze kókuszreszelék

2 evőkanál nyers méz

Tölts meg egy nagy tálat hideg vízzel, és öntsd bele a citromlé felét.

Fordítsd mindegyik almát az oldalára, és óvatosan szeleteld fel azokat mintegy V2 cm vastagságúra. Kis süteményvágóval vagy egy üveg kupakjával nyomd ki a szeletek közepét. A karikákat azonnal tedd bele a citromos vízbe, hogy ne bámuljanak meg.

Turmixold össze a datolyát, a vaníliát, a V2 csésze vizet és a maradék citromlevet, amíg sűrű, sima „karamell” nem képződik.

Vedd ki a vízből az almakarikákat. Kend be mindegyiket karamellel és bármelyik feltéttel.

TIPP

- Ha túl száraz a datolya, áztasd be néhány percre vízbe, mielőtt összeturmixolnád a többi hozzávalóval.

VAD ÁFONYÁS MINIMUFFINOK

16 muffin

Ezek a falatnyi áfonyás muffinok melegen, puhán és finoman kerülnek ki a sütőből, és alig várják, hogy a nap bármely részében bekapd őket. Remek desszert ebédre vagy uzsonnára. A tészta percek alatt elkészül a turmixgépben, amitől gyors és könnyű fogás lesz, bármikor lesz is rá szükséged.

¹A csésze fehér chia mag

1 csésze banánpép

¹/2 csésze gluténmentes zabliszt

¹/2 teáskanál szódabikarbóna

¹/4 teáskanál tengeri só

¹/4 teáskanál juharszirup

1 evőkanál citromlé

¹/2 csésze fagyasztott vad áfonya

Melegítsd elő a sütőt 190 °C-ra!

Tedd a chia magot a turmixba, és őröld finomra.

Add hozzá a banánpépet, a zablisztet, szódabikarbónát, a tengeri sót, a juharszirupot és a citromlét, majd a hozzávalókat turmixold sima tésztává.

Tedd át a tésztát egy tálba, és keverd bele a vad áfonyát.

Bélelj ki egy kis muffinsütő formát 16 muffin-sütő papírral, majd mindegyikbe kanalazz egy púpozott evőkanál tésztát.

Csúsztasd a sütőformát a tepsibe, és süsd 20 percig, vagy amíg a muffinalatkák teteje aranybarna nem lesz. Végezz villapróbátí Akkor kész, ha tisztán ki tudod húzni a tésztából. Vedd ki a minimuffinokat a sütőből, és fogyasztás előtt várd meg, amíg lehűlnek. Hűlés közben a belsejük is jobban megszilárdul.

TIPP

- Alumíniummentes szódabikarbónát válassz, amelyet bioboltokban, online vagy az élelmiszerüzletek biotermékeket forgalmazó részlegében tudsz beszerezni.



CSICSERIBORSÓ QUICHE

6-8 adag

Ez a csicseriborsó quiche jól szállítható és kiválóan hűthető. Készíts egyet vasárnap, és a hét többi napjára már kész is a szuper reggeli vagy ebéd. Önmagában is nagyon finom, de gyógy- vagy fűszernövényes paradicsomszósszal is feldobhatod, például a 400. oldalon található ratatouille-hoz ajánlott paradicsomszósszal.

4 csésze kis brokkolivirág

4 csésze félbevágott cseresznye- vagy koktélpáradicsom

4 csésze vöröshagyma felkockázva

8 gerezd fokhagyma a héjával

2 csésze víz

3 csésze csicseriborsóliszt

4 evőkanál friss citromlé

2 teáskanál szárnyas fűszer 2 teáskanál tengeri só

Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra.

Terítsd szét a brokkolivirágokat, a paradicsomot, a hagymát és a fokhagymagerezdeket két sütőpapírral letakart sütőlapra, és süsd 15-20 percig, vagy amíg meg nem puhulnak.

Hámozd meg az immár sült fokhagymagerezdeket (óvatosan, nehogy megégesd az ujjad!), majd a vízzel együtt tedd be őket a turmixgépbe. Önts hozzá a csicseriborsólisztet, a citromlevet, a szárnyas fűszert és a tengeri sót, majd addig keverd az alapanyagokat, amíg sima tésztát nem kapsz.

Önts át a tésztát egy nagy keverőtálba, és keverd bele a sült zöldségeket.

Helyezd a mixet egy sütőpapírral kibélelt quiche formába vagy más sütőformába. Ha úgy tetszik, a quiche-tésztát hagyományos, 12 muffinos sütőformába is öntheted, és egyéni mini quiche-eket is készíthetsz.

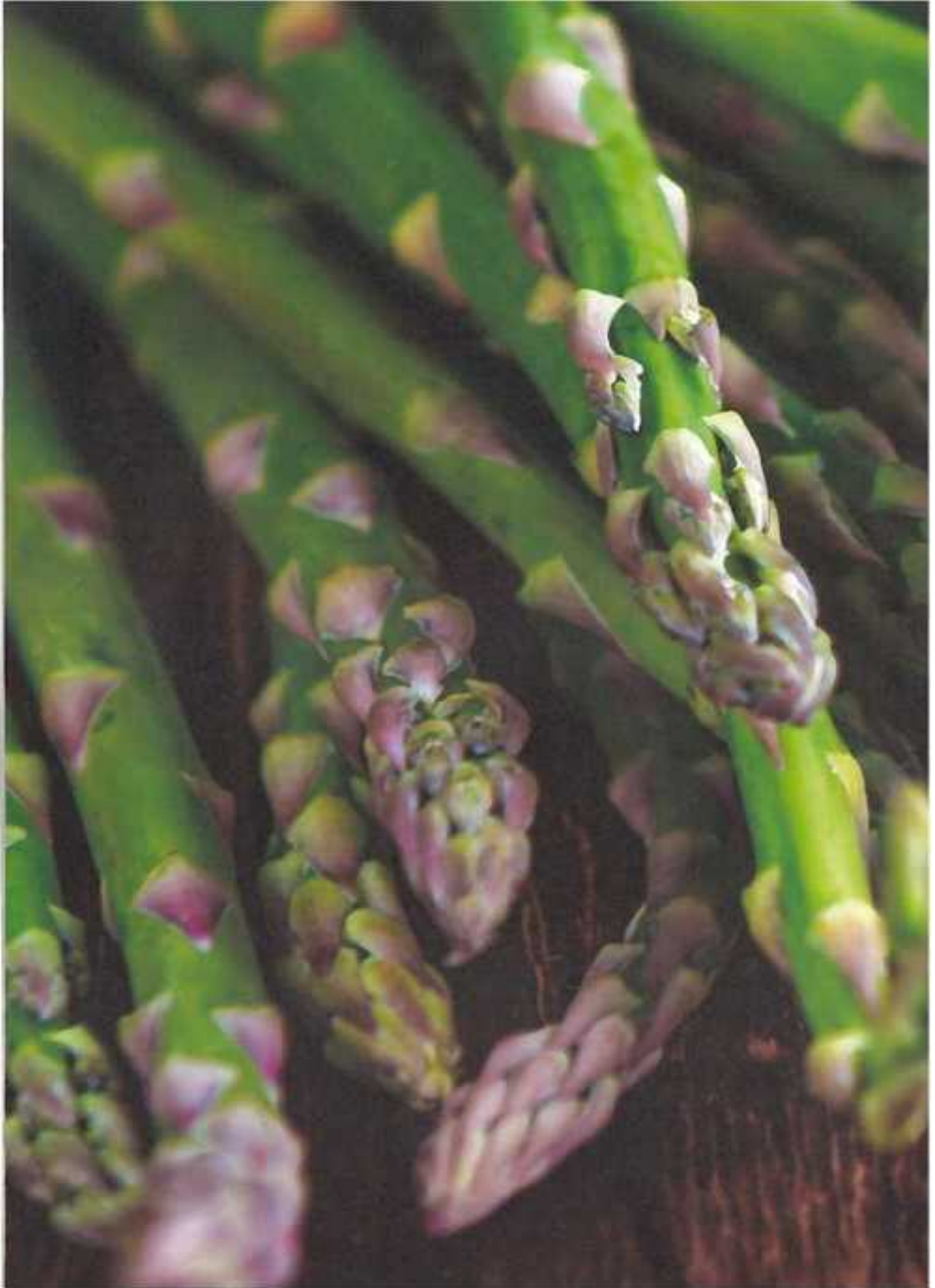
Süsd 30-35 percig, félidőben nyisd ki a sütőt, hogy kiengedd a gőzt. Akkor kész a quiche, amikor a teteje szépen megbámult, és a közepébe szúrt villát tisztán húzod ki.

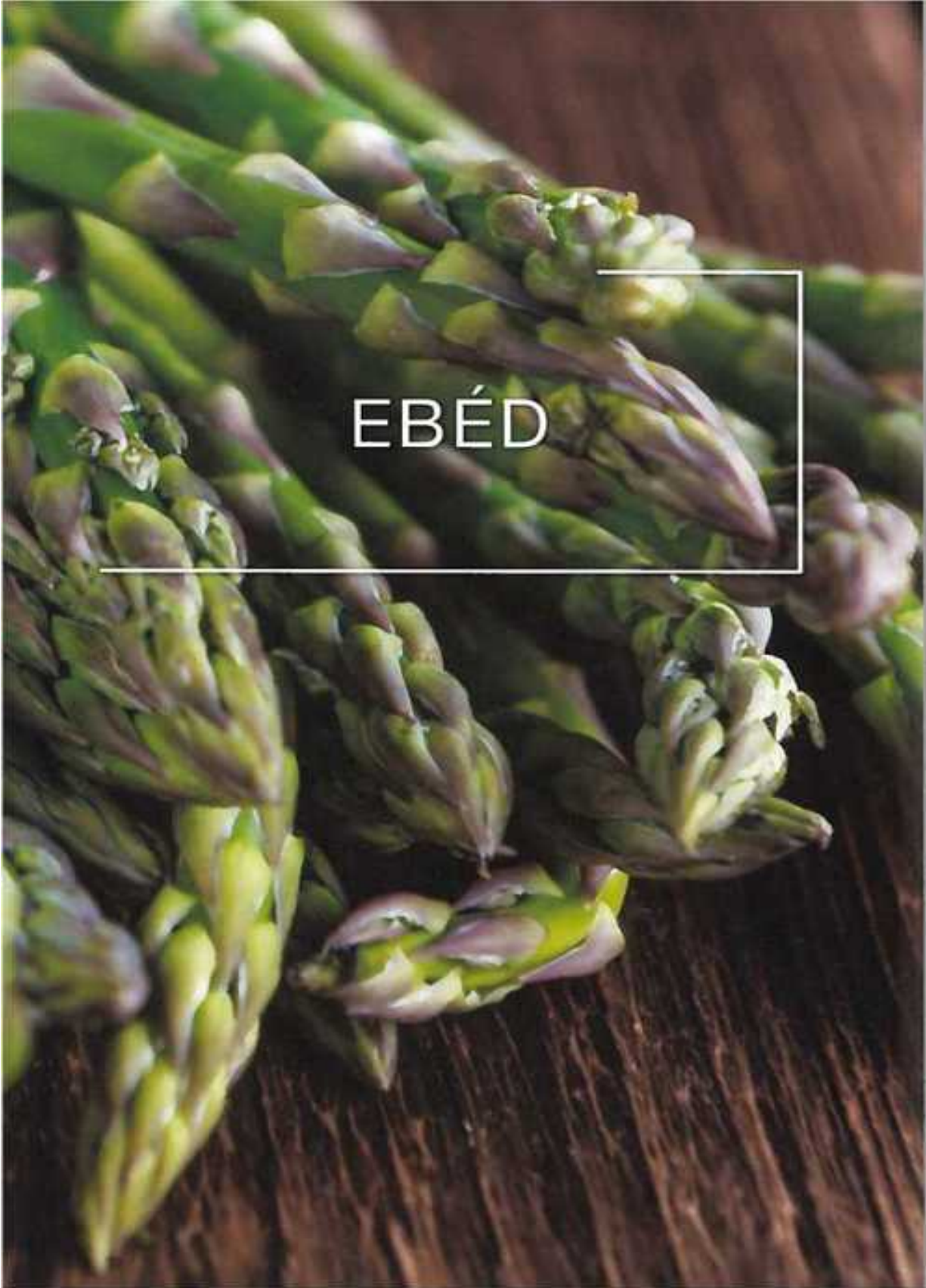
Vedd ki a sütőből, és tálalás előtt hagyd lehűlni.

TIPP

- Ez a quiche jól fagyasztható, így bármikor kéznél van, csak elő kell kapni a hűtőből. Fagyasztás előtt szedd le róla a sütőpapírt.







EBÉD

EGÉSZSÉGES MÁJMŰKÖDÉS

SALÁTA

1-2 adag

Ez a két saláta bővelkedik a májadat éltető gyógyhatásokban. Kiváló választás, ha könny-nyebb ételre vágysz, és a főtt fogásokat is remekül kiegészítik, például az Egészséges májműködés 3:6:9 párolt zöldségeit. Az előző fejezet bármelyik májgyógyító ételével egyénivé varázsolhatod a salátád, így soha nem unod meg. Ha kipróbálsz a zsírmentes „narancsecetöntetet”, akkor biztosan a konyhád állandó nyersanyaga lesz. Ízgazdag, édes és bárki számára megfelelő.

A VÁLTOZAT 3 csésze paradicsom felkockázva 1 uborka felszeletelve 1 csésze zeller felkockázva 1 csésze koriander felkockázva (elhagyható)

Vz csésze petrezselyem felaprítva (elhagyható)

Vz csésze mogyoróhagyma felkockázva (elhagyható)

8 csésze tetszőleges zöldleves zöldség mix (spenót, rukkola, vajsaláta stb.)

1 citrom, lime vagy narancs leve

B VÁLTOZAT

2 csésze vékonyra szeletelt lila káposzta 1 csésze sárgarépa felkockázva 1 csésze spárga felaprítva

1 csésze retek felaprítva

2 csésze alma felkockázva

Vz csésze koriander felaprítva 8 csésze tetszőleges zöld leveles zöldség (spenót, rukkola, vajsaláta stb.)

1 citrom, Nme vagy narancs leve

VÁLASZTHATÓ

„NARANCSECETÖNTET”

1 csésze narancslé 1 gerezd fokhagyma 1 evőkanál nyers méz ¹A csésze víz

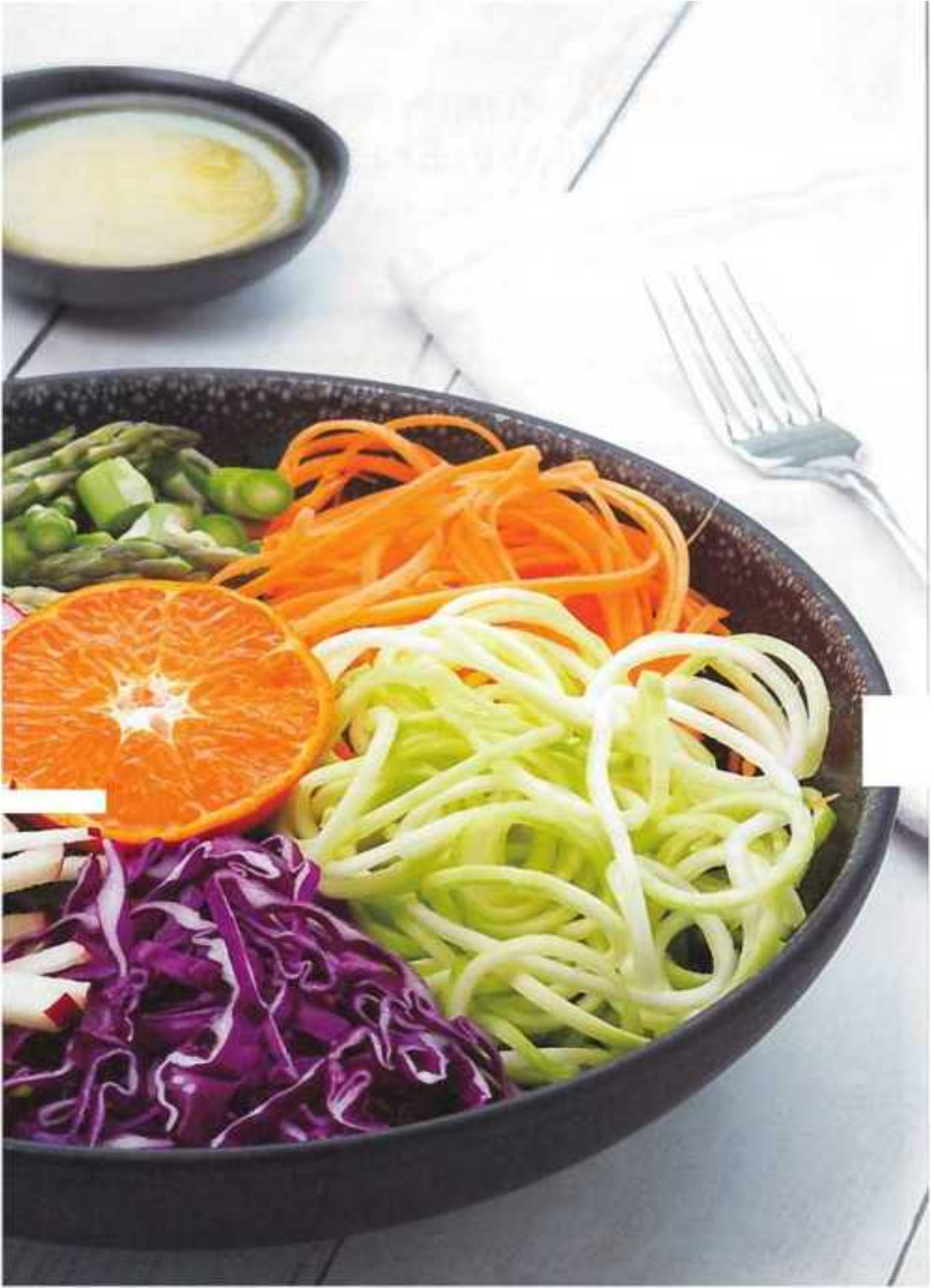
V_B csésze tengeri só (elhagyható)

V_S csésze Cayenne-bors (elhagyható)

Helyezd a választott zöldségeket és a zöld leveles zöldeket egy tálba, majd keverd össze őket, hogy egy vegyes salátaalapot kapj.

Csepegtesd a levelekre a friss citrom-, lime- vagy narancslevet. Vagy ha úgy tetszik, készítsd el a „narancsecetöntet”. Ehhez turmixold simára az összes hozzávalót.

Ha megosztod valakivel, vagy félretennél későbbre, öntsd át a saláta felét egy másik tálba. Jó étvágyat!



SARGA CURRYS TÉSZA KÉTFÉLEKÉPP

2 adag

Manapság ezek azok a receptek, amelyek formálhatóságukkal mindenki igényeit kielégítik. Ezt a currys tésztát nyersen vagy főtten is eheted, zsírinteszen vagy kókuszszír hozzáadásával, és bárhogya készítsd is el, ez a fogás mindig könnyű és ízletes. Ideális választás, ha másokra kell főznöd.

2 cukkini meghámozva 1 sárgarépa

1 kaliforniai paprika vékonyra szeletelve

Va hagyma vékonyra szeletelve

3 csésze kelpspagetti

V/2 csésze kókusztej (elhagyható)

Vi teáskanál tengeri só (elhagyható) 1 lime

Va csésze bazsalikom Va csésze koriander

SÁRGA CURRYS SZÓSZ

3 csésze cukkini felszeletelve

4 medjoul datolya kimagozva

1 gerezd fokhagyma

¹/₂ csésze korianderlevél

2 evőkanál lime-lé

2 evőkanál kókuszaminó szósz (elhagyható, lásd a Tippet)

¹/₂ evőkanál reszelt, érett jalapeno paprika

1/2 teáskanál curry por

Julienne-szeletelővel vagy spiráivágóval készíts „tésztát” a cukkiniből és a sárgarépából. Helyezd a tésztát egy nagy tálba, majd add hozzá a kaliforniai paprikát, a hagymát és a kelpspagettit.

Készítsd el a sárga currysószt: turmixold simára és langyosra a hozzávalókat.

A nyers currys tésztához öntsd a sárga currys sószt a zöldségre és a kepltésztára, majd rázd össze az egészet.

A főtt currys tésztához öntsd egy nagy lábasba a sárga currys sószt, az előkészített zöldségeket és a kelptésztát, a kókusztejet és a tengeri sót. Közepes lángon főzd 10-15 percig, amíg a növényi tészta megpuhul, és szépen összeérik a többi hozzávalóval.

A sárga currys tésztát bazsalikommal, korianderrel és néhány csepp friss lime levével tálald.

TIPP

- Kókuszaminót sok bioboltban és ökoáruházban vásárolhatsz, valamint az Interneten is. De akár ki is hagyhatod; ebben az esetben helyettesítsd 1/3 csésze pálmamoszattal vagy Va teáskanál tengeri sóval.

FEKETEBAB-SALÁTA FŰSZERES LIME-ECETTEL

ÉDESBURGONYÁS

2-4 adag

Ez a saláta kiadós, a koriander, a lime és a tetszőlegesen hozzáadható jalapeno pedig élénk ízt ad neki. Jól eláll a hűtőben, ezért készíts dupla adagot, és egész héten át élvezheted. Salátalevélbe vagy glutén- és kukoricamentes tortillába csomagolva is fogyaszthatod.

2 édesburgonya felkockázva

Melegítsd elő a sütőt 220 °C-ra!

6 gerezd fokhagyma a héjában $\frac{1}{1}$ vöröshagyma apróra kockázva

1 kaliforniai paprika felkockázva

2 csésze főtt fekete bab

14 csésze koriander felaprítva

8 csésze zöld leveles zöldség (elhagyható)

só ízlés szerint

FÜSZERES LIME-ECET laza csésze koriander 2 evőkanál lime-lé 2 evőkanál nyers méz $\frac{1}{4}$ teáskanál tengeri só 2 gerezd fokhagyma $\frac{1}{2}$ jalapeno paprika (elhagyható) $\frac{1}{2}$ csésze víz

Fedj le sütőpapírral egy sütőlapot, majd terítsd szét rajta az édesburgonyát és a fokhagymagerezdeket. Tedd be a sütőbe, süsd 20-30 percig, vagy amíg az édesburgonyába könnyen bele tudsz szúrni egy villát.

Flámozd meg és aprítsd fel a fokhagymagerezdeket (óvatosan, ne égesd meg az ujjad).

Tedd a sült édesburgonyát, a vöröshagymát, a kaliforniai paprikát, a felaprított sült fokhagymát és a fekete babot egy keverőtálba. Rázd össze a hozzávalókat!

A fűszeres lime-ecethez tedd az összes öntethozzávalót a turmixgépbe, és mixeld sima, híg állagúra.

Melegen és hidegen is eheted a salátát. Közvetlenül a tálalás előtt forgasd meg az édesburgonyás, fekete babos keveréket a fűszeres lime-ecetben. Zöld leveles zöldségágyon és aprított korianderrel díszítve tálald. Fia szeretné, szórd meg egy csipetnyi tengeri sóval.

TIPP [1](#)

SÜLT FALAFEL MENTÁS TAHINISZÓSSZAL

2-4 adag

Ettől a recepttől még a legéhesebb salátafogyasztó is jóllakik. A puha sült falatéit salátába csomagoljuk, és szivárványszínben pompázó zöldségekkel töltjük meg, majd belemártjuk a mentás tahiniszósz komplex ízvilágába. Fia nem szereted a mentát, helyettesítsd bármilyen más friss fűszernövényvel, például bazsalikommal, korianderrel, petrezselyemmel vagy tárkonyal.

3 csésze főtt csicseriborsó

1 csésze durvára kockázott vöröshagyma

4 gerezd fokhagyma

Vz laza csésze petrezselyem Vz laza csésze koriander Vz teáskanál tengeri só

2 teáskanál kömény

2 fej vajsaláta (elhagyható, lásd a Tippetet)

VÁLASZTHATÓ FELTÉTEK Vz uborka szeletelve Vz csésze félbevágott cseresznye- vagy koktélpáradicsom Vz csésze reszelt lila káposzta Vz csésze reszelt sárgarépa

MENTÁS TAHINISZÓSZ

1 csésze cukkini felkockázva Vz csésze medjoul datolya kimagozva

2 gerezd fokhagyma 2 evőkanál tahini

2 evőkanál citromlé 2 evőkanál friss kapor 2 evőkanál friss menta 'A teáskanál tengeri só Vfe csésze víz

Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra.

Tedd a csicseriborsó felét a konyhai robotgép aljára, és helyezd rá a hagymát, a fokhagymát, a petrezselymet, a koriandert, a köményt és a tengeri sót, végül pedig a csicseriborsó másik felét. Alaposan dolgozd össze.

Fedj le két sütőtálcát sütőpapírral. Evőkanálnyi csicseriborsós mixből formázz gombócokat, és egymástól 5 cm távolságra helyezd a sütő-tálcára. Gyengéden nyomkodd le a tetejüket, hogy falafelaiakúak legyenek. Süsd 35-40 percig, amíg aranybarnára pirul a tetejük. A külsejük legyen ropogós, a belsejük maradjon puha.

A mentás tahiniszószhoz turmixold össze valamennyi hozzávalót.

A falatéit szervírozd vajsalátán vagy különálló vajsalátaleveleken, a tetejére pedig szórj zöldséget, és öntsd nyakon a mentás tahi-niszósszal.

TIPPEK

- A falatéit tálalhatod gluténmentes és kukoricamentes tortiliában is.
- Ha teljesen zsírmentesen szeretnéd elkészíteni a receptet, akkor a mentás tahiniszósz helyett fűszeres lime-ecettel (430. oldal) ízesítsd a falatéit.



JAPÁNSÜTŐTÖK-KRÉMLEVES

2-4 adag

Ez a leves olyan, mint egy levestálba zárt ölelés. A japán sütőtök tápláló, gazdag íze gyönyörűen párosul a fokhagyma, a hagyma és a curry melegével. Sokáig eláll, és fagyasztani is kiválóan lehet, ezért azonnal kéznél lesz a laktató finomság, amikor csak szükséged van rá.

1 közepes japán sütőtök (lásd a Tippeket)

3 csésze zöldségleves (lásd a Tippeket)

1 csésze hagyma felkockázva

4 gerezd fokhagyma felaprítva

1 teáskanál currypör Vi teáskanál tengeri só % lime leve

teáskanál piros paprika pehely (elhagyható)

Forralj fel egy nagy lábas vizet, és helyezd bele az egész sütőtököt szárastól, mindenestől. Forrald 10 percig, és félidőben fordítsd meg. Tíz perc elteltével óvatosan vedd ki a vízből, és tedd félre száradni.

Amikor eléggé lehűlt, hogy kezelhető legyen, hámozd meg, vágd félbe és magozd ki. Kockázd fel; körülbelül 4 csészényi adagot kapsz.

Tedd a felkockázott sütőtököt egy fazékba a zöldséglevessel, a felkockázott hagymával, a fokhagymagerezdekkel, a curryporral, a tengeri sóval és a lime levével. Forrald fel a levest, majd vedd vissza takaréklángra. Gyakran keverd meg.

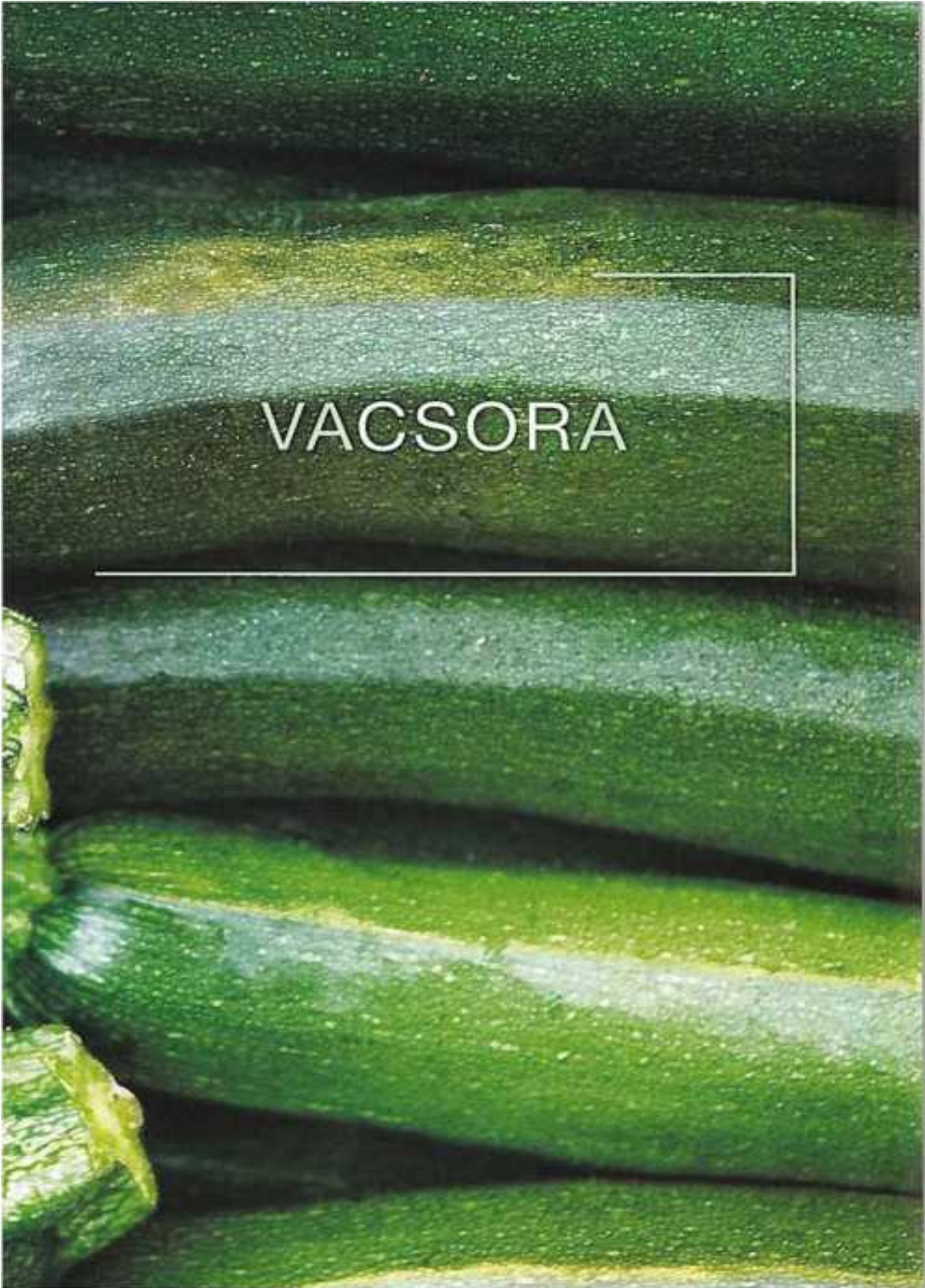
Kis lángon főzd még 15-20 percig, vagy amíg a sütőtök teljesen megfő.

Öntsd a fazék tartalmát turmixgépbe, és először kis fokozaton kezd el összeturmixolni. Néha vedd le a mixer tetejét, hogy eltávozhasson a gőz.

Tálald melegen, és ha úgy tetszik, díszítheted piros-paprika-pehellyel.

TIPPEK

- Készítsd el a saját zöldséglevesedet a 410. oldalon található Egészséges májműködés zöldségleves alapján. Vagy a helyi élelmiszerboltban is kereshetsz alacsony nátriumtartalmú zöldséglevest (ellenőrizd, hogy ne tartalmazzon canola olajat, citromsavat, természetes ízesítőket vagy más rejtve becsempészett adalékanyagokat). Ha megszorulsz, vízzel is helyettesítheted.
- Ha a környéken nem kapható japán sütőtök, használj bármilyen más fajtájú sütőtököt, de akár az édesburgonya is megteszi. Bármilyen változatot választasz, körülbelül 6 csészényire lesz szükséged.



VACSORA

LENCSÉS TACO

1 csésze hagyma felkockázva 'A csésze zöldségleves (lásd a Tippeket)

1 csésze gomba felkockázva (elhagyható)

4 gerezd fokhagyma felaprítva 3 csésze főtt lencse (lásd a Tippeket)

1 teáskanál szárnyas fűszer 'á> teáskanál chilipor

1 teáskanál kömény 'A teáskanál paprika

'k teáskanál chipotle chilipor \k teáskanál méz vagy juharszirup (elhagyható)

'A teáskanál tengeri só 'A teáskanál Cayenne-bors (elhagyható)

2 fej római vagy vajsaláta

VÁLASZTHATÓ FELTÉTEK 1 csésze cseresznye- vagy koktélpáradicsom felszeletelve 1 avokádó felszeletelve 'ál csésze koriander felkockázva 'A csésze retek felszeletelve 'A csésze reszelt lila káposzta 'A csésze reszelt sárgarépa

3 fél lime

1 érett jalapeno paprika vékonyra szeletelve

3 adag

Ki ne imádná a tacót? Ezt a lencsés töltelékkel töltött rómaisaláta-tacót tetszés szerint melegen vagy hidegen is fogyaszthatod. Ha kiadósabb változatot keresel, nyugodtan próbáld ki a glutén- és kukoricamentes tortillát. Ha pedig igazán meg szeretnéd boton-dítani, nagyon jól illik hozzá a 430. oldal fűszeres lime-ecetje és a 432. oldal mentás tahiniszsza.

Közepes lángon két evőkanál zöldséglevesben süsd a hagymát 5 percig, vagy amíg megpuhul. Kanalanként adj még hozzá levest, ha kell, hogy ne égjen le.

Add hozzá a gombát, a fokhagymát, a lencsét, a szárnyas fűszert, a chiliport, a köményt, a paprikát, a chipotle chilit, a mézet és a tengeri sót. Ha erősen fűszerezve szereted, borsozhatod is. Közepes lángon főzd még 5 percig vagy amíg a gomba megpuhul és alaposan átfő.

Római saláta levelén - a „tacón” - tálald a lencsés mixet, és díszítsd a tetszőleges feltétek bármelyikével.

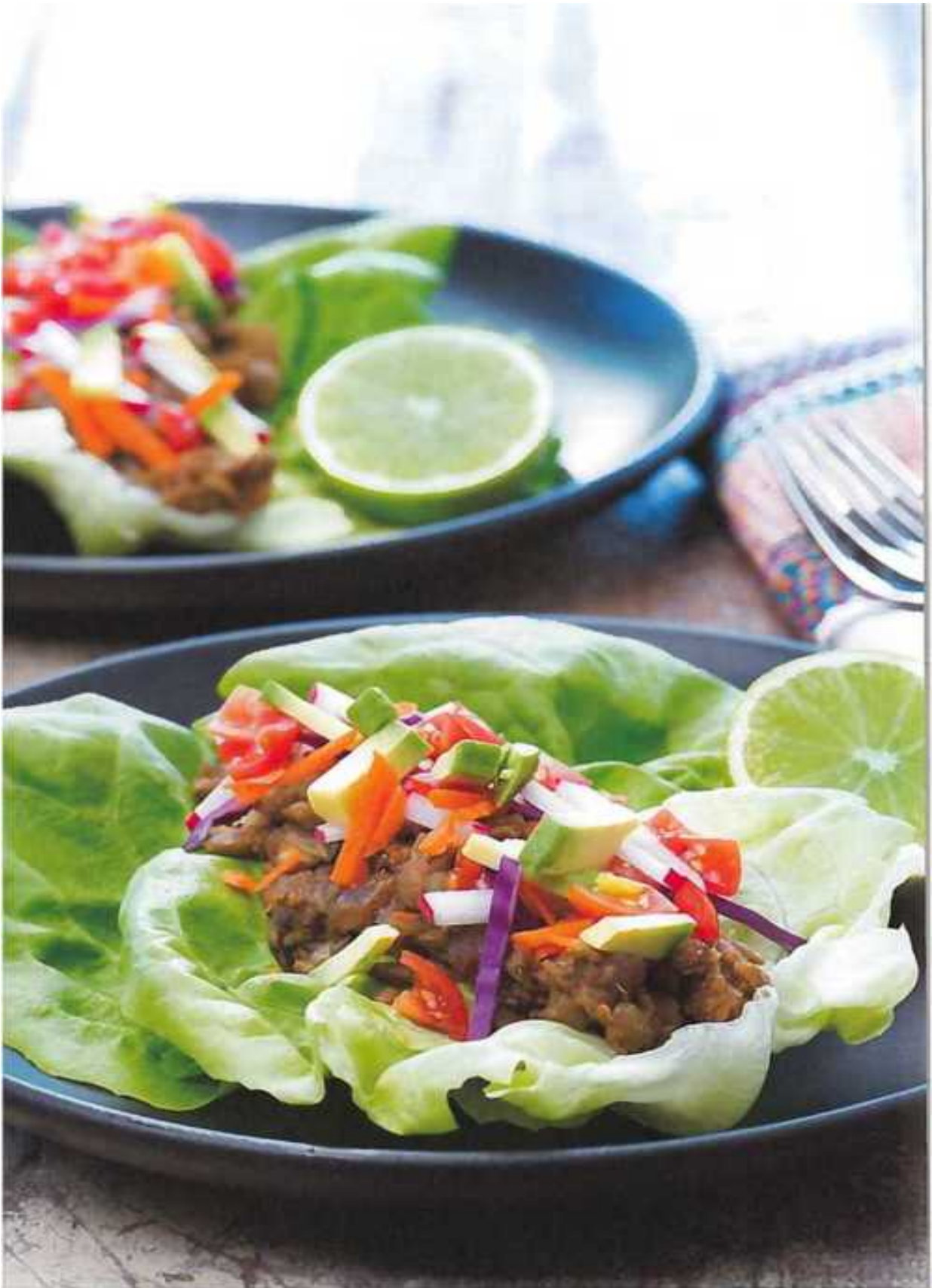
TIPPEK

- A 410. oldalon található Egészséges májműködés zöldséglevest is használhatod ehhez a recepthez, de boltban vásárolt változatot is. Ezúttal is figyelj arra, hogy ne legyen benne canola olaj, citromsav, természetes ízesítők vagy más adalékanyagok. Ha sehol nem tudsz beszerezni zöldséglevest,

a víz is megfelelő helyettesítő.

- Ehhez a recepthez a barna vagy a zöld lencse a legmegfelelőbb. A csomagoláson lévő útmutatót követve készíts el

1 csésze száraz lencsét,



KARFIOLOS SZUSI THAI CHILISZÓSSZAL

% karfiol 6 pirított norilap

VÁLASZTHATÓ TÖLTELÉKEK 1 uborka vékonyra vágva 1 sárgarépa vékonyra vágva 1 kaliforniai paprika vékonyra vágva

1 csésze vékonyra vágott lila káposzta

1 avokádó vékonyra vágva Vz csésze víz

THAI CHILISZÓSZ

1 csésze cseresznye- vagy

koktélparadicsom

1 csésze hideg víz vagy frissen

facsart narancslé

'A csésze napon szárított

paradicsom

1 gerezd fokhagyma

2 evőkanál citomlé 2 evőkanál méz

¹A teáskanál piros paprika-pehely 1 evőkanál thai vörös chili vagy érett jalapeno paprika

2 adag

Ezt a fogást nyers vagy főtt karfiolrizsból is elkészítheted. A szusi elkészítése sokkal könnyebb, mint gondolnád. Nem kei tökéletes formájúnak lennie ahhoz, hogy nagyon ízletes legyen! A szusitöltelék variációjának száma gyakorlatilag végtelen. Próbálj meg friss fűszernövényeket is beletenni, például mentát, bazsalikomot és

koriandert, mert ezektől friss ízhatásuk lesz, vagy válaszd a májgyógyító ételeket, például a retket, a spárgát vagy a kelbimbót. Még főtt zöldséget is tehetsz bele: édesburgonyát vagy sütőtököt.

Vágd fel rózsákra a karfiolt. Helyezd konyhai robotgépbe, és dolgozd össze annyira, hogy rizsszerű textúrát kapj. Öntsd át egy közepes tálba, és tedd félre.

Ha inkább főtt karfolrizst szeretnél, akkor serpenyőben közepes lángon 6-7 percen keresztül főzd meg a robotgépből kivett rizsállagú karfiolt, vagy amíg megpuhul. Nem kell olajat vagy vizet tenned a serpenyőbe, a karfiolnak elég magas a nedvességtartalma ahhoz, hogy ne ragadjon le. Amikor megpuhult, közepes tálba öntsd át, és tedd félre hűlni.

Helyezz vágódeszkára egy norilapot. Kanalazz körülbelül ³A csésze karfiolrizst a norilap hozzád közelebb eső végére, és egyenletes rétegben terítsd szét a norilap alsó felén.

A választott töltelékeket egyengesd el a karfiolrizs közepén. Óvatosan fogd meg a norilap hozzád közelebb eső végét, és szorosan kezd el felgöngyöltetni.

Mielőtt teljesen feltekernéd, mártsd az ujjad a vízbe vagy a narancslébe, és futtasd végig a norilap peremén. Ettől könnyebben összetapad a fap két széle. Éles késsel vágj egyenlő szélességű szusikarikákat.

A tahi chiliszószt hozzávalóit turmixold össze.



RATATOUILLE

1 nagy cukkini 1 nagy sárga tök 1 padlizsán 1 kaliforniai paprika 4 csésze főtt quinoa (elhagyható)

PARADICSOMSZÓSZ 4 paradicsom durvára kockázva

1 vöröshagyma durvára kockázva

4 gerezd fokhagyma felaprítva

2 evőkanál paradicsompüré (lásd a Tippetet)

$\frac{1}{2}$ teáskanál tengeri só

$\frac{1}{2}$ teáskanál szárított

bazsalikom

$\frac{1}{2}$ teáskanál szárnyas

fűszer

$\frac{1}{2}$ teáskanál currypor

4 adag

A ratatouille vagy más néven francia lecsó az a recept, amely tele van találékonyssággal. Nyár végén nem is tudjuk, hogy mit kezdünk a kertben lévő sok cukkinivel, tökkel, padlizsánnal és paradicsommal. Ez a recept megnyugtató, rusztikus fogást ad ezekből a nyári zöldségekből, és tökéletesen fagyasztható, így ősszel is élvezheted. Próbáid ki a saját verziódat a környékeden található szezonális zöldségből.

Melegítsd a sütőt 190 °C-ra!

Szeleteld fel vékony karikákra a cukkinit, a tököt, a padlizsánt és a kaliforniai paprikát. Tedd félre.

A paradicsomszószhhoz tedd az alapanyagokat lábasba, majd nagy lángon főzd össze azokat. Két-három percig főzd, közben keverd meg gyakran, vagy amíg a paradicsom kiengedi a levét.

Tedd takaréklángra, majd alkalmanként megkeverve főzd további 15-20 percig, vagy amíg a paradicsom elkezd szétfőni. Kézi mixerrel pürésítsd a paradicsomot, amíg sűrű szószt kapsz. De turmixgépet is használhatsz, csak figyelj oda, hogy vedd le néhányszor a tetejét, hogy eltávozhasson a gőz.

Önts egy csésze paradicsomszószt egy sütőforma aljára, és egyenletesen oszlasd szét. Rétegekben helyezd rá a cukkinit, a tököt, a padlizsánt és a kaliforniai paprikát. Sütőpapírral fedd le a sütőformát, majd helyezd a sütőbe 45-60 percre, vagy amíg a zöldségek megpuhulnak.

Tálaláskor öntsd a ratatouille-re a maradék paradicsomszószt. Ha szeretnéd, egy adag quinoaréteggel is megalapozhatod a fogást.

TIPPEK

- A paradicsomszószt jól fagyasztható, és bármikor jól jöhet, ha gyors, könnyű ételt szeretnél enni.
- Ha bolti paradicsomszószt használasz, ellenőrizd, hogy citromsavmentes terméket válassz.
- Még gyorsabban elkészítheted, ha nagy darabokra aprítod a cukkinit, a tököt,

a padlizsánt és a kaliforniai paprikát, hozzáadod a paradicsomszószt, majd egy lábasban 40-60 percig főzöd, vagy amíg a zöldségek meg nem puhulnak.



BURGONYAPALACSINTA UBORKÁS RETEK SALÁTÁVAL

2 adag

A sütőből tökéletesen ropogósán és ízletesen kikerülő burgonyapalacsintára könnyű, frissítő uborkás retek saláta kerül, amitől ellenállhatatlan lesz. De bármilyen más feltétet is készíthetsz! Ha éhes gyerekek is vannak körülötted, talán jobban örülnek majd az avokádópürés vagy fekete babos palacsintának.

2 nagy burgonya meghámozva és lereszelve

1 evőkanál nyílgyökérpor

Vz teáskanál tengeri só kettéosztva

1 uborka vékonyra szeletelve 6 retek vékonyra szeletelve

2 teáskanál nyers méz 1 evőkanál citromlé

1 evőkanál kapor felaprítva

Va csésze metélőhagyma felaprítva

Va teáskanál pirospaprika (elhagyható)

Melegítsd elő a sütőt 220 °C-ra!

Egy tálban keverd össze a burgonyát, a nyílgyökérport és Va teáskanál sót.

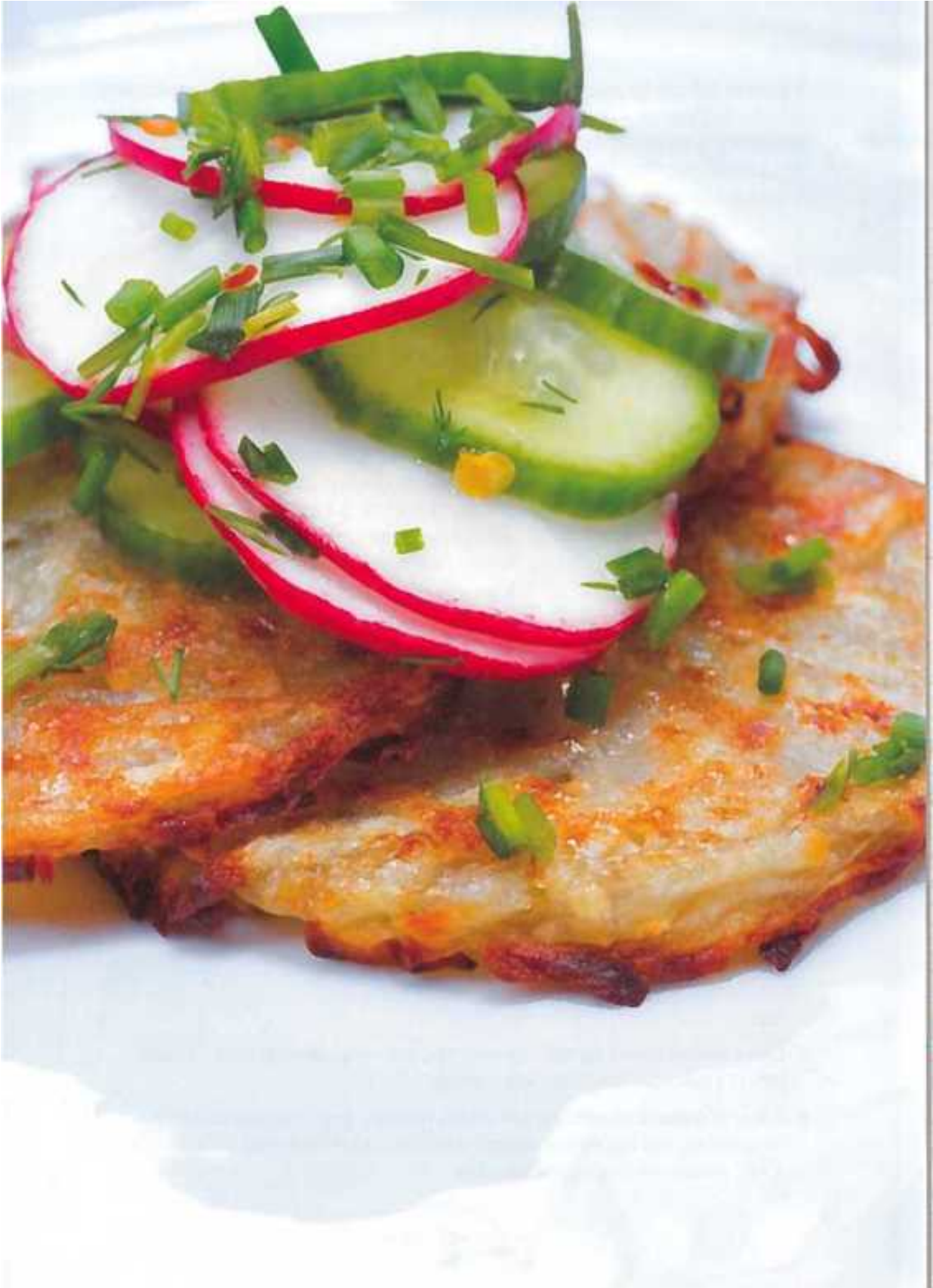
Sütőpapírral boríts le két sütőtálcát. Pottyants Va csészényi burgonyamasszákat a sütőpapírra, majd formáld őket körülbelül 8 cm átmérőjű korongokká; formázhatod kézzel vagy süteményvágóval. Körülbelül 0,5 cm vastagok legyenek.

Húsz percig süsd a palacsintákat. Vedd ki a sütőből, majd óvatosan fogd meg a sütőlap szélét, és a lappal együtt billentsd át a palacsintákat a másik oldalukra. Ha kell, óvatosan hámozd le a sütőpapírra tapadt

darabokat, majd immár sütőpapír nélkül tedd vissza azokat még 5 percre a sütőbe.

Amíg sül a burgonyás palacsinta, készítsd el az uborkás retksalátát. Egy közepes tálban gyengéden rázd össze a felszeletelt uborkát és a retket a mézzel, a citromlével, a kaporral, a metélőhagymával és a maradék Va teáskanál sóval.





SÜLT ZÖLDSÉGES TÉSZTA

2-4 adag

A puhára sült zöldségekből álló színes tésztaótelet a könnyű paradicsomszósz teszi lédússá és ízletessé. Kiváló fogás vendégfogadáskor a barátok és a család számára, még akkor is, ha különböző étkezési szokásokkal ültök egy asztalhoz. Ha te szervírozod a fogásokat, közvetlenül a tálalás előtt hintsd meg egy csepp olívaolajjal a tésztát a tökéletes ízhatásért!

3 csésze cseresznye- vagy koktélpáradicsom

1 csésze lila hagyma felszeletelve 1 csésze cukkini felkockázva 1 csésze sárgarépa felkockázva 1 csésze spárga felkockázva 10 gerezd fokhagyma a héjával

Vi teáskanál citromlé ¹A teáskanál tengeri só V* teáskanál pirospaprika-pehely (elhagyható)

35 dkg gluténmentes tészta (lásd a Típpeket)

4 csésze rukkola (elhagyható) tengeri só, vörös pálmamoszat és/vagy fekete bors az ízesítéshez

Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra.

Fedj le két sütőlapot sütőpapírral, majd terítsd szét rajtuk a paradicsomot, a lila hagymát, a cukkinit, a sárgarépát, a spárgát és a fokhagymát. Tedd be őket a sütőbe 15-20 percre, vagy amíg a zöldségek megpuhulnak.

Hámozd meg a fokhagymát (óvatosan, nehogy megégesd az ujjad), majd tegyél 4 darabot a turmixgépbe, adj hozzá 1 csésze sült paradicsomot, a citromlevet, a tengeri sót és pirospaprika-pehelyt, ha szeretnél. Addig turmixold az összetevőket, amíg könnyű, sima paradicsomszószot nem kapsz.

A csomagoláson lévő útmutatót követve készítsd el a tésztát. Szűrd le, majd öntsd át egy tálba.

Öntsd a tésztát a paradicsomszósra. Ha a megadott mennyiségeket követed, épp annyi szószod lesz, amely könnyedén befedi a tésztát. Add hozzá a maradék sült paradicsomot, lila hagymát, cukkinit, spárgát és fokhagymát. Óvatosan rázd össze,

Ha szeretnéd, rukkolaágyon is tálalhatod a tésztát. Szórd meg egy csipetnyi tengeri sóval, vörös pál-mamoszattal és/vagy fekete borssal.

TIPPEK

- Gluténmentes tésztát keress: rizs-, quinoa-, bab- vagy lencsetésztát. Próbáld kerülni a kukoricát tartalmazó változatokat.
- A tésztát ebben a receptben csak vékony rétegben fedi a paradicsomszósz, ha szeretnél még egy kiadós adaggal a tetejére, akkor kombináld ezt a receptet a 442. oldalon lévő Ratatouille-recepttel.



NASSOLNIVALÓK

ANANASZ- ES ALMASZIROM FŰSZERES MANGÓSALSÁVAL

2 adag

A chips és a salsa klasszikus étkezések közötti étel, ebben a változatban azonban a gyümölcszirom és az ízletes mangósalsa egyedülálló csavart ad az eredeti receptnek. Megtudod, hogy miként készíts sült almaszirmot vagy nyersen szárított ananászchipset. Mindkettő nagyon ízletes.

4 piros alma vagy 1 ananász 2 csésze mangó felkockázva

% csésze piros kaliforniai paprika

¹A csésze lila hagyma felkockázva

¹/_i csésze apróra vágott koriander

V* csésze finomra vágott bazsalikom

2 evőkanál lime-lé 1 gerezd fokhagyma felaprítva ¹/_{fe} teáskanál chilipor

¹/_{vi} teáskanál érett jalapeno paprika felaprítva (elhagyható)

Az almasziromhoz melegítsd elő a sütőt 90 °C-ra. Szeleteld fel vékonyan az almákat - ne legyen vastagabb 0,5 cm-nél majd helyezd őket két sütőpapírral leborított sütőtálcára. Két órán keresztül süsd, majd vedd ki a sütőből. Az almaszirom hűlés közben még ropogó-sabb lesz.

A nyers ananászziromhoz vágd fel az ananászt vékony, 0,5 cm-es szeletekre, majd terítsd szét a szeleteket két aszaló-szárító tálcán. (Ha érzékeny a gyomrod, az ananász alsó kétharmadát használd fel.) Szárítsd körülbelül 16 órán át - az idő attól függ, hogy milyen vastagra szeletelted az ananászt, és milyen nyirkos a környezet - 40 °C-on.

A salsához egy közepes tálban keverd össze a mangót, a piros kaliforniai paprikát, a lila hagymát, a koriandert, a bazsalikomot, a lime levét, a fokhagymagerezdet és a chiliport. Tetszőleges mennyiségben add hozzá a jala-penót.

Az alma- vagy ananászsirom mellé tálald a salsát, és jó étvágyat hozzá!



EGESZSEGES MAJMUKODES

ALMASZÓSZ

1 adag

Ne tévesszen meg ennek a receptnek az egyszerűsége - az almaszósz az egyik legmélyrehatóbban regeneráló étet a májsejtjeid számára. És mindennek tetejében még ízletes is, és bármikor egy pillanat alatt összeüthető.

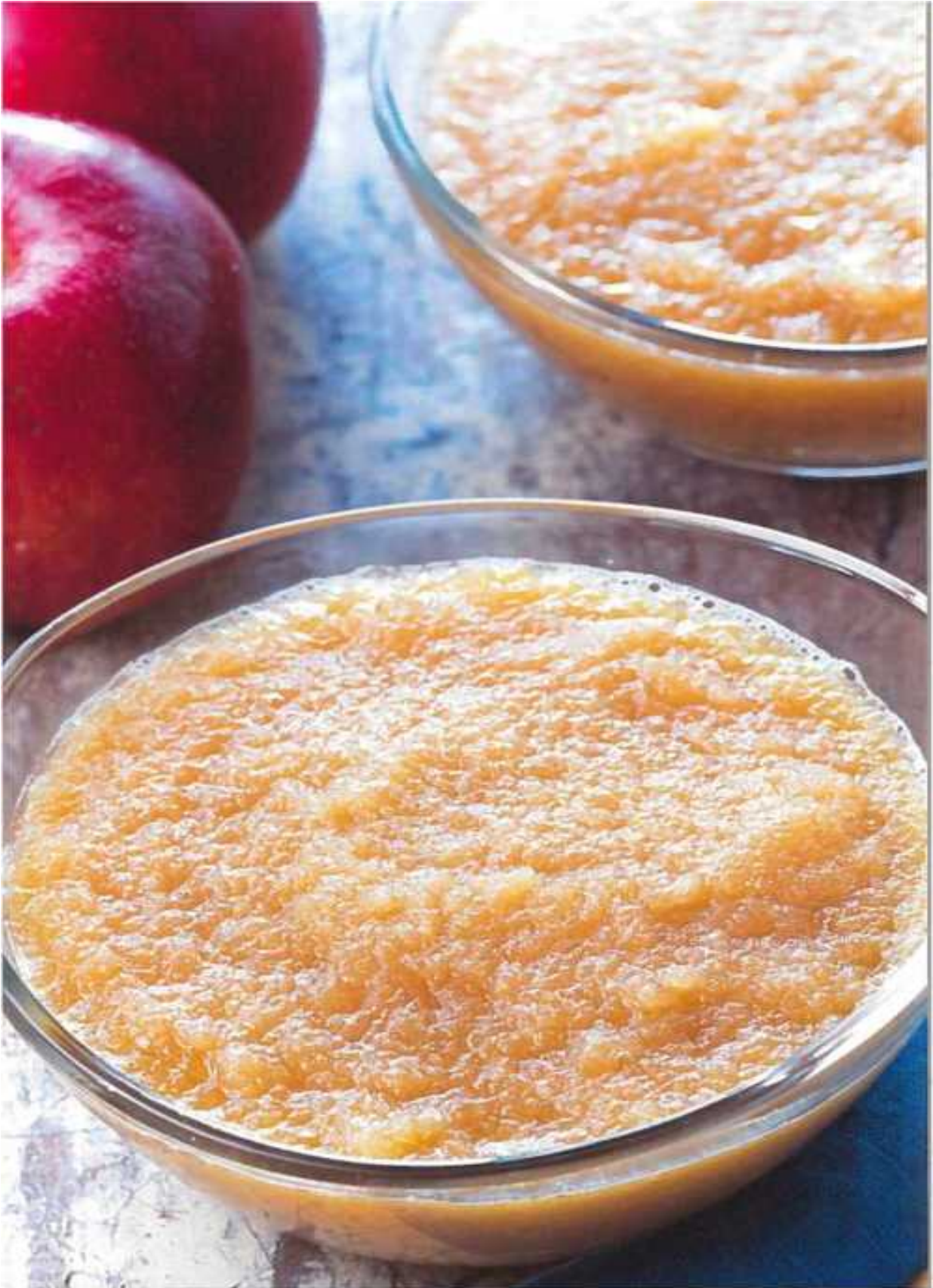
1-2 piros alma felkockázva

1-4 datolya kimagozva (elhagyható)

1 szárzeller feldarabolva (elhagyható)

$\frac{1}{4}$ teáskanál fahéj (elhagyható)

Mixeld össze a felkockázott piros almát a többi tetszőleges hozzávalóval turmix- vagy robotgépben, amíg sima, egyenletes almaszószot kapsz. Tálald és fogyaszd azonnal, vagy facsarj egy kevés citromlevet a tetejére, és zárd le légmentesen, ha későbbre is szeretnél eltenni.



JUHARSZIRUPOS SÜLT KELBIMBÓ

- 1 kg kelbimbó
- 2 evőkanál citromlé
- 3 evőkanál juharszirup 1 gerezd fokhagyma

Va teáskanál Cayenne-bors Va teáskanál paprika Va teáskanál pirospaprika-pehely

Vt teáskanál tengeri só kettéosztva

4 adag

Ez a kelbimbórecept rendkívül vonzó. Édes és fűszeres, illatos és gazdag ízvilágú. Ha nem szereted a fűszeres ételeket, hagyd ki a fűszereket, és készíts egy édes-sós finomságot, amely mindenkit odacsalogat majd a konyhádba.

Melegítsd elő a sütőt 230 °C-ra!

Készítsd elő a kelbimbót: távolítsd el a tövét, majd vágd féibe. Körülbelül 6 csészényi kelbimbód lesz.

Tedd a turmixgépbe a citromlevet, a juharszirupot, a fokhagymagerezdet, a Cayenne-borsot, a paprikát, a pirospaprika-pehelyt és Va teáskanál tengeri sót, majd addig mixeld, amíg sima pácot kapsz.

Öntsd át egy nagy keverőtálba, majd borítsd a kelbimbót a pácba.

Sütőpapírral fedj le két sütőlapot, és terítsd szét rajta a marinált kelbimbót. A megmaradt pácot hagyd a tálban!

Süsd a kelbimbót 15-20 percig, vagy amíg aranybarnára pirul. Extra ropogós lesz, ha egy percig meg is grillezed, mielőtt kiveszed a sütőből.

Azonnal öntsd vissza a kelbimbót a pácos tálba, és forgasd meg a megmaradt lében. Szórd meg a maradék Va teáskanál tengeri sóval, és

azonnal tálald. így a legfinomabb!

TIPP

- Ne öntsd ki a megmaradt pácot. Arakor megforgatod benne a sült kelbimbót, felszívja a maradék ízt, és ettől lesz szuper finom!



BURGONYÁS BRUSHCETTA

4 adag

Senkinek nem hiányzik majd a crostino, ha megkóstolja a burgonyás bruschettát. Minél ízletesebb a paradicsom, annál vakmerőbb és csodálatosabb lesz ez a recept. A fokhagymával, a bazsalikommal és a tengeri sóval ez a paradicsom a nyár dalát zengi majd az omlós burgonyaszeleteken.

2 nagy vagy 4 kicsi burgonya

2 csésze cseresznye- vagy koktélpáradicsom felkockázva

2 gerezd fokhagyma felaprítva 5 friss bazsalikomlevél felaprítva %
teáskanál tengeri só Vz citrom leve

1 teáskanál méz (elhagyható)

tengeri só, vörös pálmamoszat és/vagy fekete bors az ízesítéshez

Melegítsd elő a sütőt 220 °C-ra!

Hosszában szeleteld fel a burgonyát körülbelül 0,5 cm vastagságúra, majd helyezd a szeleteket sütőpapírral bélelt sütőlapra.

Süsd 25-30 percig, vagy amíg aranybarnára pirul a teteje.

Kis tálban dolgozd össze a citromlevet, a tengeri sót, a fokhagymát és a mézet (ez utóbbit csak ha szeretnéd). Öntsd hozzá a felkockázott paradicsomot, és rázd össze.

Helyezd a megsült krumpliszeleteket a tálalótálcára, és igazgasd el rajtuk a felkockázott paradicsomot és a felaprított bazsalikomot. Csipetnyi tengeri sóval, vörös pálmamoszattal és/vagy fekete borssal ízesítsd.





ŐSZIBARACKOS-GYÖMBÉRES

SÖRBET

4 adag

Ezt a sörbetet az év bármely szakában elkészítheted bolti vagy saját fagyasztott őszibarackból. A barack édessége tökéletesen passzol a gyömbér intenzitásával és a Meyer citrom frissességével. Ha nem tudsz Meyer citromot beszerezni, helyettesítsd hagyományos citrommal, és adj hozzá egy kis mézet, amíg el nem éred a kívánt édességi fokot.

$\frac{1}{2}$ hüvelykujnyi gyömbér Konyhai robotgépben aprítsd nagyon kicsire meghámozva a gyömbért.

4 csésze fagyasztott, szeletelt őszibarack

1 evőkanál Meyer citrom leve

1 evőkanál nyers méz (lásd a Tippeket)

$\frac{1}{2}$ csésze víz

Add hozzá a fagyasztott őszibarackot, a citromlevet és a mézet, majd a robotgépben dolgozz mindent össze 2-3 percig, amíg sima masszát kapsz. Fokozatosan adagold hozzá a vizet, csak annyit, ami még mozgásban tartja a masszát. Kapcsold le néha a gépet, és told le az aljára a falra tapadt masszát.

A kész sörbet sírna, egyenletes textúrájú. Ez a recept a fágyabb változatok közé tartozik. Ha szilárdabb állagút szeretnél, tedd át egy ételtárolóba, majd tálalás előtt fagyaszd le 3-4 órára.

TIPPEK

- Ha üzletben vásárolod a fagyasztott őszibarackot, figyelj arra, hogy ne legyen benne citromsav.

- Ha édesszájú vagy, nyugodtan adj hozzá több mézet, amíg el nem éred a kívánt édességi szintet!



SÜLT BANANOS FAGYLALTKEHELY

3 banán

2¹/₂ evőkanál juharszirup kettéosztva

Vz teáskanál fahéj 2 teáskanál juharcukor

Vb teáskanál tengeri só (elhagyható)

3 fagyasztott banán 2 evőkanál meleg víz

3 adag

Talán úgy érzed, hogy nehéz olyan zsírmentes, egészséges desszertrecepteket kapni, amelyek egyúttal gazdag ízelményt is adnak. A sült banános fagylaltkehely pontosan olyan dekadens, mint az eredeti, ám tele van a test és a lélek számára legjobb alapanyagokkal. Nagyon finom önmagában is, vagy tálald a banános fagylalttal. Akárhogy döntesz is, készülj fel arra, hogy levesz a lábadról.

Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra.

Vágd félbe a banánokat, majd tedd őket sütőpapírral lefedett sütőlapra.

Egy kis tálban alaposan keverd össze a Vz evőkanál juharszirupot a fahéjjal, a juharcukorral és a tengeri sóval.

Kend végig a banánok mindkét oldalát a maradék 2 evőkanál juharsziruppal.

Simítsd el egyenletesen a fahéjas elegyet a banánszeletek tetején, majd 15-18 percre tedd be a sütőbe, vagy amíg a banán megpuhul és aranybarna lesz.

Vedd ki a banánt a sütőből, és tálald a banános fagylalttal.

BANÁNOS FAGYLALT

3 adag

Vágd nagyobb darabokra a banánt, majd tedd a konyhai robotgépbe. Turmixold össze, és ha elkezdene összetapadni, evőkanalanként adj hozzá némi meleg vizet. Akkor jó, ha a banánpép sima, lágy állagú.

Fogyaszd azonnal, vagy 2-4 órára fagyaszd le.



SÜLT ALMAROZSA

4 piros alma

4 evőkanál juharszirup kettéosztva

1 evőkanál friss citromlé % teáskanál fahéj kettéosztva

4 adag

A sült almarózsa olyan, mint az almás lepény a külső tézszakéreg nélkül. Gyönyörűen mutat a csészében, és sütés után azonnal fogyasztható. Amúgy is a töltelék a legfinomabb, nem igaz?

Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra!

Egy nagy keverőtálban alaposan dolgozd össze a 3 evőkanálnyi juharszirupot, a citromlevet és a Vi teáskanál fahéjat.

Késsel vagy mandolinszeletelővel vágd fel vékony szeletekre az almákat, majd alaposan forgasd meg azokat a juharszirupos elegyben.

Négy kis méretű ramekin szufléformában rendezd el esztétikusán az almaszeleteket. A maradék 1 evőkanálnyi juharszirupot oszd el egyenletesen a szufléformák tetején, majd szórd meg egy kis fahéjjal.

Süsd a sütőben 20-25 percig, vagy amíg az alma megpuhul és enyhén megbámul. Vedd ki a sütőből, és fogyaszd melegen!

TIPP

- Ez a gyógyító desszert a 462. oldalon található banános fagylalttal kombinálva még finomabb ínycséség.



1

Használat előtt érdemes megkóstolni a jalapehót, hogy tudd, mennyire erős.

A fűszeresebb öntethez használj nagyobb jalapenót, a gyengébbhez pedig kisebbet, és vedd ki belőle a magokat, mert azok teszik annyira erőssé. Ha nem találsz piros, érett jalapenót, helyettesítsd egy másik fajta érett erőspaprikával.

40. FEJEZET

Meditációs gyakorlatok a máj egészségéért

Kis lépés, nagy hatás - áll a mondás, ha a májadnak tett szolgálatról van szó. Amikor elismerésre, figyelemre van szükséged, az is elég, ha egy barátod, kollégád, főnököd, oktatód, tanárod, mentorod vagy valaki, akit szeretsz, néhány bátorító szóval biztat - száznolcvan fokos fordulatot vesz a világ, amikor egy általad nagyra becsült személy meglát a tömegben és elismer, ha csupán egy másodpercre is. Az ötperces szünet, amikor kiugrasz némi friss levegőt szívni, kitisztítod a fejed és megnyugszol - újabb példa, amikor egy lélegzetvételnyi szünet elég ahhoz, hogy továbblépj. Egy olyan szerv számára, amely az esetek túlnyomó részében semmilyen figyelemben nem részesül - mindenki az agyra figyel oda -, egy pillanatnyi összekapcsolódás az ebben a fejezetben bemutatott meditációk segítségével rendkívül erőteljes lehet. Hatalmas változást hoz az életedbe annak felismerése, hogy melyek a májad szükségletei, felelősségei, küzdelmei, és hogy milyen keményen dolgozik érted. Amint ez tudatosul benned, a következő meditációk egy teljesen új szintre emelhetik a gyógyulásod.

Ha szeretnéd, hallgass zenét a meditációk gyakorlása közben, amelyek ellazítják a májad. Ami téged megnyugtat, az a májadat is megnyugtatja. A májidegfeszültségre senki nem figyel oda. Pedig nagyon sokat számít! Ennek az az egyik oka, hogy a máj nagymértékben kihat az emésztésre. Ha még jobban meg szeretnéd könnyíteni a májad helyzetét, hallgass naponta legalább egyszer zenét, amikor főzöl. Egészen addig, amíg relaxálónak találod a zenét, az megnyugtatja az emésztőrendszeredet, mérsékeli a konfliktust és a feszültséget a májadban, elősegíti a könnyed emésztési folyamatokat és gyógyító ciklusban ápolja a májad.

Ezek a technikák abban segítenek, hogy ezúttal te szolgálj a téged napi 24 órában kiszolgáló májad. Elképesztő eredményeket hozhat, ha elkezdesz meditálni a májadnak, aki rendkívül értékesnek találja azt. Ha csupán néhány percen keresztül végzed őket, már azzal is megadod neki

azt a figyelmet, tudatosítást, elismerést, törődést és tiszteletet, amelyre olyannyira vágyakozik; ezzel egy időben pedig stabilizálod, kiegyensúlyozod és megerősíted. Amikor megértéssel fordulsz a küzdelmei felé, azzal megadod neki a szükséges békét, amelyre szüksége van a gyógyuláshoz, és amely neked is megengedi végre, hogy fellélegezz.

BÉKÉS MÁJFÜRDŐ MEDITÁCIÓ

Töltsd meg a fürdőkádad számodra kellemes hőmérsékletű vízzel, de ne legyen se túl forró, se túl hideg. Tegyéél bele egy-három evőkanál tengeri só és két evőkanál kelpport, majd csúsztass egy természetes tengeri szivacsot a vízbe. Merülj el a fürdőben, hunyd le a szemed, és képzelj el magad az óceán hullámaiban; békés, sós vizű örvénylésben egy eldugott tengerparton, ahol szabadon ellazulhatsz. Ha kalandos természetű vagy, képzelj el, hogy a májadbán történik mindez, noha ez egyáltalán nem követelmény. A kelp óceáni környezetet teremt a fürdőszobádban, életre kelti a vizet, és olyan gyógytomkos fürdőt hoz létre, amelyet a májad lényegében tengervíznek érzékel majd. Nyúlj a szivacs után - amikor megérinted, a májad azonnal érzékeli, hogy valóban az óceánból származik.

A máj mindig a test egyensúlyát keresi. Megvívja értünk a harcokat, és minden lehetséges módon megvéd bennünket - ezzel a fürdővel most te adsz neki pihenőt. Noha a meditáció célja a májad szolgálata, mindez úgy történik, hogy lecsendesíted a tested, az elméd és a lelked, ezért a máj is leengedheti a védőbástyáit. Csaták közti szünet ez mind neked, mind a májadbán. Esély arra, hogy a májad ellazuljon és felsóhajtszon: „Hű, egy pillanatra leteszem a lantot. Hadd pihenjek egy keveset!”

A fürdő egy másik fontos aspektusa az, hogy rendkívül erőteljes földelő hatásával az egész testből kiszívja a negativitást, többek között a májból is. Amikor elmerülsz az óceánszerű vízben, magadhoz szorítod a szivacsot, és elképzeled magad a békés óceánban, elcsendesül a májadbán élő harag, és elengedi a negatív érzelmeket.

Ez a kis vakáció, amely végül békét hoz a májadbán, a hosszú élethez is hozzájárul. Mi több, felkészíti az általad elért kívánt gyógyulásra, és olyan üzemmódba kapcsolja, amellyel befogadóbbá válik a következő

meditációkra. Még ha csak havonta vagy félévente egyszer végzed is el ezt a meditációt, az is remek - az óceáni fürdő ugyanis mozgásba lendíti a többi meditációt. Öt-negyvenöt perc között bármennyit eltölthetsz a kádban, noha a húsz-harminc perc az ideális. Ez a technika nem a mennyiségről szól.

Ha nem áll rendelkezésedre fürdőkád, akkor lábfürdővel is elvégezheted ennek a meditációnak a mini változatát. Tölts meg meleg vízzel egy nagy lavórt, tegyél bele egy teáskanálnyi tengeri sót és egy teáskanálnyi kelpport, mártsd bele a lábad, és képzelj el, hogy az óceánban tapicskolsz. Mártsd a tengeri szivacsot a lábfürdőbe, és dörzsöld át vele a lábfejed (vagy kérj meg valakit, ha nem éred el).

Akkor se aggódj, ha bármilyen oknál fogva egyiket sem tudod elvégezni. A többi meditáció továbbra is sokat segít a májad békéjének elérésében.

MÁJMEGÚJÍTÓ SÉTÁLÓ MEDITÁCIÓ

Menj el sétálni, és haladj a neked kényelmes tempóban. A belégzésekkor képzelj el, hogy az oxigén egyenesen a májadba kerül. Rendszerint a légzéssel csak a tüdőt kapcsoljuk össze. Ezúttal a májad tekintsd a tüdőnek: képzelj el, hogy megkapja és átítatódik azzal a sok friss oxigénnel.

Ez a meditáció javítja a májad vérellátását, és fokozza a májsejtnövekedést, így a szerv könnyebben megújul a több egészséges sejttel. Különösen a minden harmadik születésnap előtti három hónapban hatásos, amikor a májsejtjeid amúgy is megújulnak. Ez azonban ne tartson vissza tőle máskor; mindig hasznos meditáció.

Ennek a sétáló meditációnak nincs időkorlátja. Azok számára is kiváló, akik csak harminc másodpercig, egy percig vagy öt percig képesek sétálni; majd amikor elvégzed a fejezet következő oldalain található Betegség-visszafor-dító esti meditációt, kérd meg a veled együtt dolgozó angyalokat, hogy ők is segítsék elő májsejtjeid megújulását. Ha nem esik nehezedre a járás, sétálj olyan nagyot, amilyet csak szeretnél. Nem kell tökéletesen békés környezetben, egyedül sétálnod. Elvégezheted például akkor is, amikor egy barátoddal visszafelé sétálsz ebédből, majd

elköszöntök egymástól, te pedig az autódhoz immár egyedül ballagva iktatod be a sétáló meditációt. Ha dohányzol, és még nem érzed kész magad arra, hogy teljesen letedd a cigarettát, próbáld meg legalább ekkor elhagyni.

MÁJHÚTÓ MEDITÁCIÓ

A májat ösztönösen zavarja, hogy nem is tudunk a létezéséről, mivel tőle elvágva éljük az életünket, szándékunk ellenére újra és újra bántjuk és fogalmunk sincs arról, hogyan törődjünk vele. Mutasd meg a májadnak, hogy milyen nagyra értékeled: beszélj vele! Akár hangosan, akár gondolatban, úgy beszélj vele, mint a barátoddal, a szerelmeddel vagy akár a lelki társaddal. Mondd el neki, hogy vigyázni akarsz rá. Még akkor is, ha most nem ezt teszed, biztosítsd arról, hogy a jövőben ez a feltett szándékod. Mondd el neki, hogy mellette állsz és támogatsz. Mondd el neki, hogy szereted.

Ez megnyugtatja és lehűti a májad. Olyan sok hőt halmoz fel a mindennapi munkahelyi konfrontációktól, az összes felelősségtől és küzdelemtől! Ez a toxikus hő - nem szabad összetéveszteni az előnyös méregtelenítési hőtől - folyamatosan görcsközeli állapotban tartja a májat. A méregtelenítési hővel a máj felszabadíthatja a toxinokat; a toxikus hővel úgy marad forró, hogy nem tudja kibocsátani azokat. A toxikus hő felhalmozódik - senki nem tudja például, hogy milyen forró lesz a máj autóvezetés közben. A forgalommal való birkózás folyamatosan konfrontációs határmezsgyén tart bennünket, és ez önmagában is görcsközeli állapotba taszíthatja a májat. (Ugyanez a hő játszik szerepet az epekőképződésben.) Az életünket beárnyékoló sok stressz és nyomás azt eredményezi, hogy a májunk áhítozik erre a megerősítő, megnyugtató és hűsítő meditációra.

Bármikor és bárhol beszélgethetsz a májaddal. Végezz teljes meditációt, ha úgy tetszik, talán ebédszünetben, amikor egy kicsivel több az idő, vagy útközben, egyik helyről a másikra, hogy a májad tudja, nem felejtetted el.

EPETERMELÉS-ERŐSÍTŐ

MEDITÁCIÓ

Segíti ezt a meditációt, ha hangfelvételt tudsz készíteni valamilyen természetes folyóvízről, például patakról. De anélkül is elvégezhető. Akárhogy is, feküdj hanyatt - az ágyon, a kanapén vagy a padlóra terített jógamatracon. Bárhol legyenél is, az a fontos, hogy biztonságban érezd magad! Hunyd le a szemed, és képzelj el, hogy odalépdelsz egy folyóhoz vagy patakhoz. A vize enyhén, megnyugtatóan hullámzik. Belelépsz, és hamarosan azt veszed észre, hogy derékig elmerülsz benne. A víz kellemesen hűvös, és te jól érzed magad.

Elindulsz a túlpárt felé, a két kezeddal végigsimítasz a vízfelszínen. Ráérősen haladsz. A víz nem mélyül tovább, te pedig minden lépésnél elidőzöl, érzed a csupasz talpadat masszírozó iszapot és köveket a folyómederben. A patak a közepén elkezd mélyülni, a víz pedig egyre magasabbra kúszik a törzseden, fel egészen a bordákig. Immár elfedi a testednek azt a részét is, ahol a májad lakik. Ez a legmagasabb pont. Lassú léptekkel folytatod az utad, egyenletes tempóban. Legalább húsz percbe telik átkelni a folyón. Ha szeretnéd, tovább is végezheted a meditációt; bármeddig, ami azt illeti. Lásd magad előtt, ahogy a túlpárt felé haladsz, ahol fás, füves terület vár téged.

Végül ismét derékmagasságig ér a víz. A parthoz közeledve egyre sekélyebb lesz, te pedig a következő mozdulattal kitépsz a fűre. Látod, amint lefekszel a zöldre, és hallgatod a víz csobogását. Amikor végeztél, gyere ki a meditációból. Épp most segítettél a májadnak az epertermelésben, így most már könnyebben emészti meg a zsírokat, és építi fel az eperaktárakat.

MEDITÁCIÓ A VÍRUSOK ÉS MÁS KÓROKOZÓK ELPUSZTÍTÁSÁRA

A napfénynek rejtélyes ereje van, és amikor a mindennapi életben ér bennünket, néhány szervünk eltárolja, hogy a későbbiekben hasznosítsa. A napsugár komplex minőség. Végtelen mennyiségű információt hordoz, amelyhez az emberi test kapcsolódik. Az egészségügyi kutatásnak és az orvostudománynak fogalma sincs arról, hogy a napsugarak sokkal több gyógyító erőt és életerőt tartalmaznak, mint amit a jelenlegi ismereteik alapján hisznek. Ha a napsugarakat megmérhetnék, felmérhetnék és elemezhetnék, mélységes, de akár hihetetlen felfedezésekre bukkannának.

Azt sem tudják például, hogy az életed során befogadott napsugarak egy része egyenesen a májába került. Amikor jól érezte magát, elraktározta azokat a napsugarakat, amelyekre pillanatnyilag nem volt szüksége. Még ha nem túl egészséges is most a máj, és nem tudja elraktározni az új sugarakat, a régieket továbbra is őrzi. Ez a meditáció a májában tárolt és még fel nem használt napsugarakat aktiválja, és nyers, valós erejükben szabadítja fel azokat.

Válassz ki egy nyugalmas időszakot, majd feküdj vagy ülj le egy árnyékos helyre. Akármilyen hasznos is a nap az immunrendszerünknek és nekünk máskor, több oka is van annak, amiért nem ajánlott ezt a meditációt napon végezni. Először elképzeld majd, hogy a napon vagy, és tágra nyílt szemmel belenézel. Ha valóban ezt tennéd, akkor elterelné a figyelmedet az a feladat, hogy kiküszöböld a valós napsugarakat; ráadásul előfordulhat, hogy véletlenül kinyitod a szemed, amit károsíthat a közvetlen napfény. Be akarod fogadni ennek a meditációnak a legutolsó vizualizált napsugarát is, és a tényleges napsugarak megakadályoznának ebben. Másodszor, könnyű elaludni és megégni, ha a napon fekvé meditálsz. Amúgy pedig a képzelőerőd végzi majd el ezt a munkát; nem arról van hát szó, hogy a maximumra kellene feltekerni a fűtést, vagy be kellene ülnöd a szaunába ahhoz, hogy túltegyél az igazi napsugarak melegén. Hagyd az elmédet dolgozni - az majd megnyomja azt a kapcsológombot, amely felszabadítja a májában elraktározott napsugarakat.

Feküdj fe, vagy helyezkedj el kényelmes ülőpozícióban, és képzelj el, hogy egy védett helyen fekszel a napsütésben. Ha úgy tetszik, tengerpartot is elképzelhetsz. Vagy talán jobban örülnél egy füves mezőnek. Bármit elképzelhetsz, az a fontos, hogy jól érezd magad. Engedd meg, hogy előbújjon a naturalista éned; képzelj el, hogy meztelenül fekszel a te biztonságos, privát területeden. A szemedet tartsd csukva, és képzelj el, hogy a képzeletbeli éned kinyitja a szemét, és felnéz a napra. A nap pedig visszamosolyog rá odafentről az égből, és a sugaraival gyengéden végigsimít a májdon. Most figyelj meg, ahogy azok az elképzelt napsugarak összekapcsolódnak a májában tárolt múltbeli napsugarakkal, és étellel töltik meg azokat. Képzelj el, hogy elfordul egy kapcsoló, amely aktiválja az elraktározott sugarakat, így azok olyan erőssé és sugárzóvá válnak, hogy elpusztítják a májban lakozó

kórokozókat, például a vírusokat. Ahogy a fény átragyogja a szövetet, lásd, hogy fegyver azok ellen a tüneteket és betegségeket keltő kórokozók ellen, amelyek az aknét, a kon-taminált vékonybél szindrómát (SIBO), az autoimmun betegségeket, a daganatokat, a cisztákat és az elrákosodó szöveteket okozzák. Képzeld egy kicsi, mikroba méretű bacilust, majd azt, hogy a belép fény, átragyogja, körbeöleli és végül elpusztítja. Minden mély be- és kilégzésnél lásd, ahogy a fény egyre erősebben, feltartóztatlanabbul járja át a májad, beragyogja annak sötét, rejtett réseit, és kimos mindent, aminek nincs ott helye. Belélegzésnél és kilélegzésnél is lásd a fény erősödését.

Ez a meditáció ideális esetben 25-45 percig tart - ha tovább maradsz a napon, leégsz! (Csak vicceltem - ha jól vógzed ezt a meditációt, nem éghetsz le!)

REGGELI MEDITÁCIÓ A MÁJ

IMMUNRENDSZERÉNEK

MEGERŐSÍTÉSÉRE

A következő meditációt reggel vagy délelőtt végezd! Ha teheted, hason fekve kezd el. (Ha nem, feküdj az oldaladra.) Belégzésre képzelj el, hogy hátulról ametiszt- vagy ibolyaszínű fény érkezik hátulról a testedbe. Lélegezd ki ugyanezt a színt.

Folyamatosan lélegezd ki és be a választott színű fényt. Ne erőltess magadra szokatlan légzéstechnikát. Ahhoz, hogy stimulálni tudj a máj immunrendszerét, normális, természetes légzést kell követned. Körülbelül öt perc múlva gördülj a hátadra. Folytasd az ametiszt- vagy ibolyafény ki és belélegzését, ezúttal a májad elülső felén keresztül. Öt perc múlva gördülj vissza a hasadra, ha megy. Folytasd az ametiszt- vagy ibolyaszínű fény ki- és belélegzését, de most már hozd azt teljesen be a májadba, és vezesd ki elől. Öt perc múlva gördülj vissza még egyszer utoljára a hátadra, lélegezd be a színes fényt, és hagyd, hogy teljesen átjárja a májad. Nem baj, ha nem pontosan öt perccel töltöttél el egy testhelyzetben.

Végül lassan állj fel (vagy ülj fel, ha nem tudsz felkelni), vegyél egy mély ametszt- vagy ibolyaszínű lélegzetet, és lásd, ahogy előlről és hátulról egyszerre hatol be két fénysugár a májadba. Kilélegzéskor mindkét irányba küldd vissza a fényt. További egy vagy két percig maradj még állva (vagy ülve) és lélegezd ki-be a fényt, minden alkalommal egyre mélyebben. Ha végeztél, menj nyugodtan, folytasd a napi teendőidet, mert már megerősítetted a májad immunrendszerét - ami nagyon fontos védelmet nyújt a kórokozók és a toxikus kitétségek ellen, amelyek gyengítik a májad immunrendszerét és a maximális teljesítőképességét.

REGGELI MEDITÁCIÓ A ZSÍRSEJTEK FELLAZÍTÁSÁRA

Ezt a meditációt ébredés után kell végezni; minél korábban, annál jobban hat. Feküdj hanyatt, majd óvatosan hajlítsd be a jobb lábad, és hozd fel a jobb térded a mellkasodhoz. Ha duzzadtak az ízületeid, reumatoid artritiszed van, problémás a gerinced vagy más korlátozó tényező van jelen, akkor nem kell egészen a mellkasodig felhúznod a térded

- csak akkor alkalmazd ezt a pozíciót, ha megszoktad már, és működik neked. Máskülönben addig emeld csak a lábad, ameddig kényelmes, talán addig a pontig, ahol a kezded eléred. Ha egyáltalán nem tudod megmozdítani, az sem gond. Csak annyit tegyél, amire képes vagy. Tartsd a kiválasztott testhelyzetet harminc másodpercig. Engedd vissza a lábad a talajra, majd feküdj harminc másodpercig mozdulatlanul. Most a bal lábad emeld a mellkasodhoz, és tartsd ott harminc másodpercig. Helyezd vissza a talajra, és feküdj mozdulatlanul harminc másodpercig. Ez egy lábumpasorozat. Összesen négyszer ismételd meg. A meditációnak ebben az első részében fellazítod a májad körül megrekedt és visszatartott folyadékot, a folyadék kipumpálásávat pedig enyhíted a nyirokereidre nehezedő nyomást. Ha nem tudod elvégezni ezeket a mozdulatokat, gondolatban végezd el a gyakorlatot.

A lábumpá után feküdj lazán és nyugodtan a hátadon. Pihentesd mindkét kezéd (akár össze is kulcsolhatod őket) a májad területén. Ne erőlködj; lazítsd el a könyököd. Képzeld el, hogy a kezéd mágnes vagy szívókorong, amely fellazítja és felfelé szívja a májadból a zsírsejteket. Képzeld el, hogy a kezéd felfelé húzza az energiát a májad felől, mintha csak visszafordított gravitációs erő működne vagy valamilyen más erő,

amely felszabadítja a májban rekedt stagnáló energiát, és magához rántja. Úgy képzelj el a folyamatot, ahogy tudod, ahogy sikerüli

- talán homokszemek áradnak majd felfelé a kezed felé, talán egy saját mentális képet alakítasz ki. Tíz percig végezd a gyakorlatot.

Most pedig térj vissza a lábpumpához, és végezz el újabb négy sorozatot (összesen nyolc lábpumpát, mindkét oldalon négyet, köztük szünettel, mindezt megközelítőleg harminc másodperces időintervallumokban). Ha végeztél, fekédj még további tíz percig. A két kezed a májdon nyugtatva képzelj el, hogy az energia kibontakozásával felébrednek a zsírsejtek, és elkezdenek ide-oda cikázni. Négy lábpumpasorozattal fejezd be. Ez a meditáció kiváló a zsírmáj előtti állapotra, a zsírmájra, a stagnáló és a lassú májra, mert elősegíti a nyirokfolyadék áramlását és a zsírok kioldódását a májból a véráramba, majd magából a szervezetből is.

BETEGSÉG-VISSZAFORDÍTÓ ESTI MEDITÁCIÓ

Ebben az esti meditációban a Rend angyalait fogod segítségül hívni. Ők azok, akik rendet és békét hoznak a beteg, begyulladt vagy más módon meggyengült májnak. Ez az angyali erő minden májproblémára érvényes. Ugyanaz a szabály most is, mint amit az előző könyveimben már megosztottam veled: hangosan kell kérned a segítségüket, A suttozás is elég és a jelbeszéd is jó, ha nem tudsz beszélni. Mielőtt ágyba bújnál, mondd a következőt: „Angyalok rendje, kérlek, gyertek és gyógyítsátok meg a májamat!” Amikor felkészültél, fekédj le, hunyd le a szemed, és képzelj el három angyalt az ágyad körül. Mindenki máshogy képzei el az angyalokat. Néhányan fényt és szárnyakat látnak. Mások magát a fényt. Vannak, akik egy alakot látnak a fényben. Mások teljes női alakot szárnyakkal; megint mások női alakot szárnyak nélkül. Bármilyen is meg neked, hármat képzelj el belőlük. A betegség-visszafordítás angyalai nőneműek, nem férfiak; ennyit tudnod kell. Képzelj el, hogy ez a három angyal az ágyad körül járkaí egyenletes tempóban. Ha más is van melletted az ágyban, a párod vagy egy barátod, semmi gond. Gondolj továbbra is az angyalokra. Fókuszálj az ágyad körüli suhanásukra.

Lásd, hogy a Rend angyalai a kezükkel fénynyomást képeznek a körben, majd ezt a fénynyomást a testedre irányítják, így az behatol a májba. A

fény a többi testrészedet is átjárja, de elsősorban a májad gyógyítására keletkezett, ahol el tudja oszlatni a betegséget. Összezsugorítja a cisztákat és a tumorokat, megjavítja a károsodott sejteket. A szervezeted minden májjal kapcsolatos részét éri ez az angyali fény. Ha a könyvben felsorolt tünetek és/vagy betegségek bármelyikétől szenvedsz, az autoimmun betegségtől kezdve az aknáig, ez a meditáció segít. A fény akkor is segít, ha nincs más bajod, csak lelassult a májad.

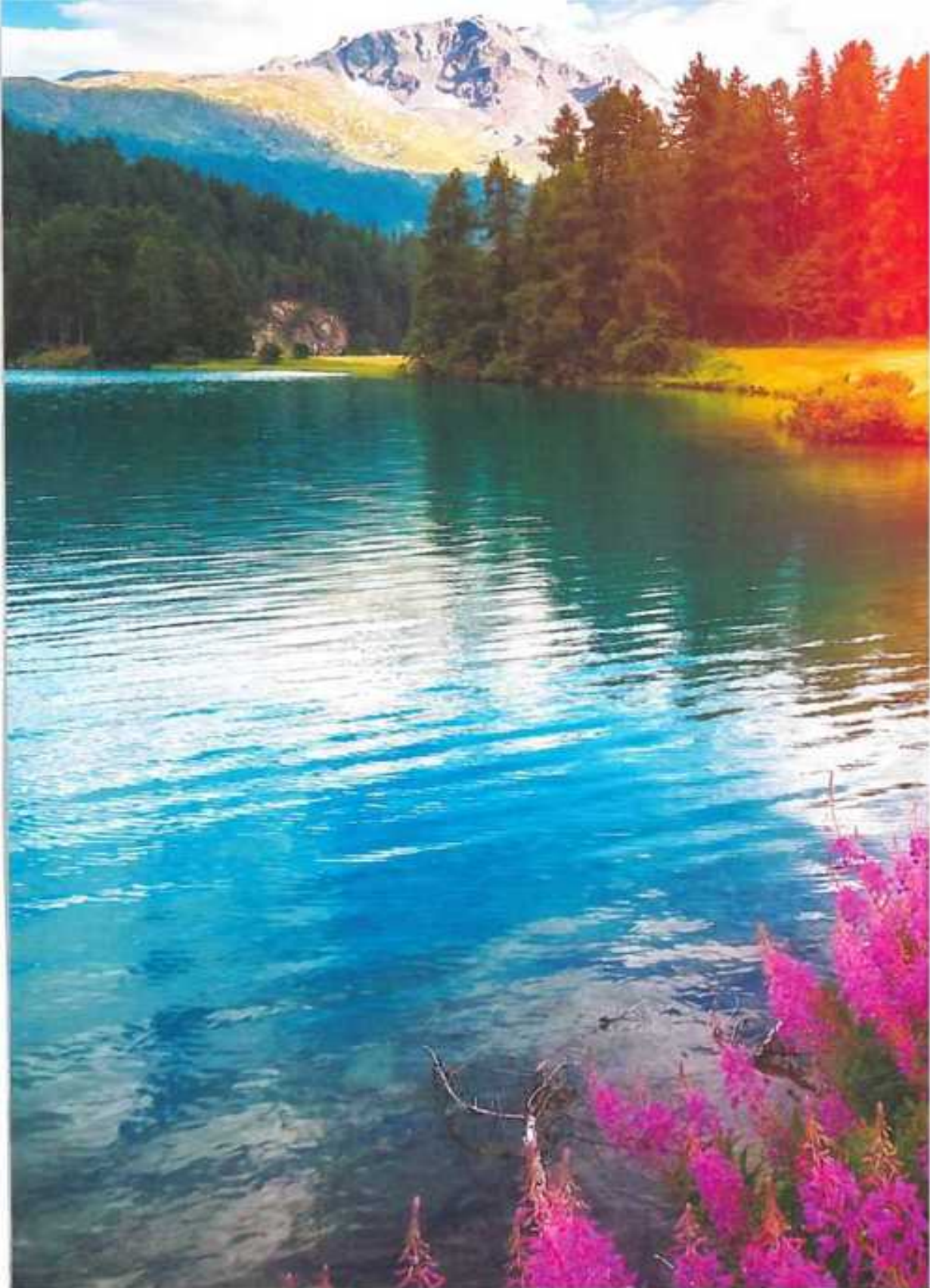
TOXINELTÁVOLÍTÓ MEDITÁCIÓ

Ez a meditáció enyhíti a máj feszültségeit vagy görcseit, és egyidejűleg elég biztonságérzetet nyújt neki ahhoz, hogy elkezdjen méregteleníteni, és ne aggódjon amiatt, hogy bármely pillanatban munkába szólítja egy váratlan helyzet. Megesett már veled valamilyen feladatnál, munkánál vagy kötelezettségnél, hogy mindennél nagyobb szükséged volt egy pillanatnyi szünetre és némi friss levegőre, mielőtt újra fejest veted magad a pillanat hevébe és a káoszba, amikor bármikor szólhatnak, hogy be kell ugrani valahova? Biztos veled is előfordult már, hogy rövidre kellett fognod egy szünetet, mert váratlanul teljesítened kellett valahol; talán értékesítőként egy autószalonban, állatorvosként egy állatkórházban, ápolónőként egy gondozóotthonban, pénztárosként egy teli étteremben vagy akár kisgyerek szü-lőjeként? A májadnak szüksége van arra a teljes pillanatra, amikor biztosan tudja, hogy nem nehezedik rá a teljesítmény nyomása. Ez a meditáció segít a májadnak kibocsátani a bajkeverőket, amikor neki és neked is sűrű az élet.

Szánj néhány pillanatot erre a meditációra; bármikor elvégezheted, délelőtt, délután vagy este. Képzeld el egy falat magad körül! Olyan falat válassz, amely biztonságot nyújt, de nem érzed bebörtönözve magad tőle - lehet fényfal, fák, élő sövény, rózsabokor, egy szeretett otthon falai vagy szent épület. Ahogy elképzeled ezt a falat, érezd, hogy egyedül vagy és béke vesz körül. Érezd, hogy az egyedüllét nem terhes, bárhol végzed is a meditációt - egy zajos étteremben vagy egy csendes, békés térben. Tartsd nyitva a szemed, állj, ülj vagy fekdj le, ahogy kényelmes.

Miután elképzelted, hogy kizárod a világot a tudatodból, de legalábbis a nyüzsgést és a káoszt és egy biztonságos helyen vagy, kérd meg a májad, hogy kezdjen el méregteleníteni. A májad megkapja az üzenetet, és azt is

megérzi, hogy az ereidben nem száguld az adrenalin, ami átítatná és túldolgoztatná. Cserében a májad hatékonyan, ám kis mennyiségben ki fog bocsátani toxinokat egy kémiai vegyülettel, amely biztonságosan kivezeti a mérgeket a testedből. Ez a meditáció általában öttől húsz percig tart, de tovább is végezheted. A kibocsátott különleges kémiai vegyület még akkor is cipeli magával a toxinokat, amikor már abbahagytad a gyakorlatot, és visszatértél a pezsgő mindennapokba; és teszi mindezt a nap hátralévő részében és egész éjszaka, hogy te szabadon élhesd az életed.





A VIHAR
ELCSENDESEDIK
BÉKE VELED!

„Amikor a könyv élő szavaihoz kapcsolódva megtalálod a békéd, fáklyává válhatsz, amely megvilágítja mások előtt az utat.”

41. FEJEZET

A vihar elcsendesedik

Béke veled!

Talán a legnehezebb feladatok közé tartozik békére lelni akkor, ha az egészségeddel baj van. Noha most már tudod, hogy a máj a test békefenntartója, és azt is, hogy a máj békéje az életedet változtathatja meg, nagyon távolinak tűnhet ez a béke, ha épp szenvedsz. Elég hozzá egy álmatlan éjszaka, egy egyhetes megfázás vagy egy hónapon át tartó sérülés, és a békének lőttek. Amikor kettő, három, öt, tíz vagy még több éve fennálló krónikus betegséggel kell szembenézned, sokkal nehezebb megtalálni ezt a békét. Különösen megnehezíti a helyzetet, hogy pont ebben az időszakban van a legnagyobb szükséged a békére. Ez az oka annak, hogy sok krónikus beteg spirituális útkereséssel támogatja a jóllétét, mivel a testük rejtély marad számukra.

Többféleképpen is békére lelhetsz, ha beteg vagy. Az egyik tényező az, ha tudod, hogy mi a bajod - ez a tudás megszünteti a rejtély tényezőt, és megadja azt a felismerést, hogy a tested nem hagyott cserben. A másik tényező az, ha tudod, mit kell tenned a gyógyulásod érdekében. A harmadik tényező pedig annak a tudása, hogy képes vagy meggyógyulni, különösen most, hogy ismered az igazságot. A Szellemi vezető szavai ezt a három tényezőt kínálják neked. Annak felismerése, hogy a küszködő máj áll a rengeteg szenvedés mögött, hogy miként gondoskodhatunk róla megfelelően, és hogy igenis megmenthetjük a májunkat - ez a három felismerés azonnal elindít bárkit a békéhez vezető úton.

Ha tünetekkel, sérüléssel vagy betegséggel küzdesz, emlékeztess magad arra, hogy a tested aktívan dolgozik a békédért. A májad még a gyengélkedésed idején is békeküldetéseket szervez, kommunikál a többi sejttel, szervvel, az immunrendszerrel, de még az aggyal is; megpróbálja megőrizni a testben köttetett szövetségeket, és békés belső

birodalmat kialakítani számodra. Ennek a könyvnek a tudásanyagával minden eszközt megadhatsz a májadnak azért, hogy megőrizhesse a békét. A testünk természetesen keresi a békét. Csupán annyi a dolgunk, hogy támogassuk ebben.

A BÉKE LELKE

A békének van egy másik eleme is, ez pedig az önmagunk iránti együttérzés. Az együttérzés a béke lelke, a béke ereje, a békéhez vezető út, a béke élete, a béke forrása, a válasz a békére, a béke teremtője. Hajlamosak vagyunk hiányként tekin-

teni a békére - mint a fájdalom, a szenvedés, a betegség, a gyűlölet, az erőszak és a háború hiányára -, pedig valójában az együttérzés jelenlétéről van szó.

Miért önegyüttérzés és miért nem önszeretet? Az önszeretet jó dolog. Arról szól, hogy szereted azt az embert, aki vagy, értékeled önmagad, és odáig kinyúlhat, hogy elfogadod önmagad és a kinézeted. De aztán... mi történik, ha nehézséged támad? A játékszabályok akkor változnak meg, amikor küszködsz és szenvedsz. Az önszeretet nem azt jelenti, hogy úgy garantálod magadnak a gyógyulást, ahogy az önegyüttérzés. Az önszeretet önmagában nem garantálja a békédet. Amikor a figyelmed önmagad szeretetére irányul, akkor óhatatlanul is átcsaphat abba, hogy jobban szereted magad, mint bárki más a környezetben. Az együttérzés az, ami felnyitja a szemünket a tágabb világra.

Nem is a szeretet tart két embert együtt. Amikor lángol az új szerelem, az anyagiak is jól alakulnak, az élet pedig rózsás, bőségesen áradhat a szeretet. A kihívások viszontagságában azonban a szeretet nem elég, mert nem az emberi szeretet teremti a békét. Hány kapcsolat szajkózza azt, hogy „szeretlek, szeretlek, szeretlek”, egészen addig, amíg balul nem üt ki valamit, és a két fél egyszerre halálos ellenségé válik? A szeretet nagyon gyorsan átfordulhat gyűlöletbe, ha nem szerepel együttérzés is az egyenletben. Az együttérzés a kapcsolat habarcsa. Ez tartja életben és ez lélegezteti a szeretetet; ez akadályozza meg a szeretet meg-keseredését és gyűlöletbe átfordulását. Ha a szeretet alma, akkor az együttérzés az alma magháza.

Ugyanez érvényes az önszeretetre is - az önegyüttérzés nélküli önszeretet nagyon gyorsan átfordulhat önutálatba. Ha váratlanul krónikus betegséggel vagy érzelmi kihívással kerülsz szembe, az önszeretet köddé válhat, és önutálat kúszhat a helyére. Az önutálat pedig a béke egyik legnagyobb akadályozója. Amikor megsérül egy atléta, gyorsan kialakulhat nála az önutálat, mert elveszíti a kapcsolódást atléta énjével és korábbi teljesítményével. A korábban mindenről gondoskodó anya, aki most a tünetei miatt képtelen erre, elkezdhet kételkedni önmagában, és kudarcnak élheti meg az életét. Az alkalmazott, aki korábban mindenre tudta a választ, de most a betegsége miatt nem tud a korábbi szinten teljesíteni, talán elkezd utálni önmagát, mert azt hiszi, hogy ettől kevesebb lett, és többé már nincs is rá szükség. Nem csak a belső monológunk hozza fel ezeket az érzéseket. Külső forrásokból is azt halljuk - bármilyen formában, akár nyíltan kimondva, akár utalással -, hogy a betegség a mi hibánk. A félresiklott autoimmun elmélet az önmaga ellen forduló testről, a félresiklott génelmélet a betegséget okozó hibás génekről, a téves próbálkozások, amelyek azt akarják elhitetni veled, hogy te hoztad létre a betegséget - ezek mind kiszívják belőled az életerőt. Ezek a test, a lélek, a szív és a szellem végső békerombolói, ha nincs jelen a béke mélyen gyökerező erődítményeként álló önegyüttérzés.

Nem tudjuk, hogy a májunkt kisbabaként lát bennünket; csecsemőként, akire vigyáznia és akiről gondoskodnia kell, és hogy együttérző természetével vigyáz ránk. Elveszítjük a kapcsolódást az önmagunk iránti összes együttérzéssel, még akkor is, ha eleinte rendelkezünk vele; szertefoszlik, amikor túl sokáig van velünk a fájdalom. Minél régebb óta van jelen a tünet vagy betegség az életünkben, annál távolabb siklik az önegyüttérzés. Ehelyett azt firtatjuk, hogy mi velünk a baj, hol rontottuk el. Az együttérzés valójában nem hagy el bennünket. Noha úgy tűnhet, hogy elment, igazából közelebb van, mint valaha, és arra vár, hogy kinyúljunk utána és megtaláljuk végre.

Az önutálat önálló életre kelhet. Ez olyan fenevad, ami csak együttérzéssel szelídíthető meg. Az önegyüttérzés mögött azonban igaz jelentésnek, szándéknak kell lennie; nem lehet üres, ide-oda vetett szó. Az együttérzésnek finom, éteri lényege van, és nekünk ezt kell meg-éreznünk és megértenünk. Az önmagunk iránti együttérzés megkönnyebbülés -

az ítékezés elengedése, az adósság elengedése, az engedélycódula, hogy emberi lényként megbocsátást nyerhess.

A megbocsátásnak két formája létezik: a rendes megbocsátás és az együttérző megbocsátás. A rendes megbocsátás nem hoz békét. Az együttérző megbocsátás az igazi megbocsátás; az önmagad iránti együttérzés a megbocsátás valódi jelentése - megbocsátás különösen azokért a dolgokért, amelyekért hibáztattad önmagad, noha nem te teremtetted azokat. Csak az együttérzés szabadíthat fel az önmagunkra kirótt ítéletektől. Még ha azt hisszük is, hogy hibáztunk, az együttérzés ebben az esetben is megszabadíthat az önutálat mohó szörnyetegétől. Az elkövetett hiba jó eséllyel nagyon kicsi a tágabb képben. Mindnyájan hibázunk. Ha úgy érzed, hogy börtönbe zár az egyik hibád az önvád fenevadával, maga az önegyüttérzés szó nem fog megszabadítani. Az önmagad iránti igazi együttérzés fogja kinyitni a zárka ajtaját, megszabadítani téged és elűzni a fenevadat.

Az önegyüttérzés nagyon erőteljes reveláció. Ez az a pillanat, amikor térdre hullasz, és megérezed a legfelsőbb forrás végső áldását: „Kegyelmet kaptál.” Ez az az érzés, hogy számít az, hogy önmagad legyél, de még ennél is több: kapcsolódás ahhoz a tudáshoz, hogy Isten és a meny-nyek törődnek veled. A végső kedvesség megérezése, amely egyszerre van odakint és benned. Ez a reveláció kisöpri az önutálatot, kimossa a gyilkos mérget az ereidből és a lelkedből.

Azt mondják, hogy „Isten a szeretet”, pedig Isten nem csak szeretet. Isten a feltétlen szeretet. Az emberi elme azonban mindig feltételeket támaszt az önmaga és mások iránti szeretetnek. Nem tehetünk róla, ilyenek vagyunk. Azt hisszük, hogy képesek vagyunk a feltétlen szeretetre; valójában annyit tehetünk, hogy a szeretetünk mellé alkalmazzuk az együttérzést is. Együttérzés és szeretet: ez a feltétlen szeretet emberi verziója. Isten feltétlen szeretete nagyobb és erősebb. Ha ehhez hasonlót akarunk érezni önmagunk vagy mások iránt, ha meg akarjuk tapasztalni a békét, akkor az együttérzést kell felkutatnunk.

Az emberek gyakran összetévesztik az önbizalmat az együttérzésből fakadó erővel. Erre építjük ma a világunkat: maga-biztosságra, nem együttérzésre. Abban a pillanatban, hogy valami balul sül el, az önbizalom a szeretethez

hasonlóan elillan. Egy egész életet építhetsz a maga-biztosság köré, hihetsz magadban az elért eredményeid kapcsán, majd végül, amikor már nem tudsz nagyobb vagy jobbat elérni, vagy ha kudarc ér, az önbizalom és az önmagadba vetett hitt cset-tintésre elszáll. A csettintéssel a kétkedés sötétsége is megérkezik. Az önbizalom fontos; amikor csak lehet, használni kell. De nincs olyan ereje, mint az együttérzésnek. Az önbizalom nem űzi el az önutálatot. Nem ad otthont a békének. Az önbizalom jön és megy, illékony, mint a délibáb. Ha nincs benned együttérzés, amikor megcsappan az önbizalmaid, a lelked és a tested egészségében keletkező kár szélsőséges mértékeket ölthet. Ha azonban együttérzés lakozik benned, elröppenhet a magabiztosság, és te meg sem rezdülsz. Talán kudarcot vállalsz egy területen, talán megbetegszel, talán csalódnod kellett valakiben, akiben addig megbíztál, de az együttérzés megmarad. Akár hiszel önmagadban, akár elveszíted a hited, az együttérzés összefogja a helyzetet és megőrzi a békét. Az önmagad iránti együttérzés gyógyít. Mélységes gyógyhatása kihozhat a betegségből, te pedig visszanyerheted az önbizalmaid, és egyre erősebbé válik az önmagadba vetett hited is.

A világot azonban nem kontrollálhatjuk. Mindig lesz odakint viszály. Nem kontrollálhatjuk a bolygónkon élő több milliárd lélek szabad akaratát. Csak a saját békénk felett lehet hatalmunk. Azon tudunk dolgozni, hogy a saját testünkben teremtsünk békét, mégpedig úgy, hogy törődünk a májunkkal, a testünk fizikai békefenntartójával. Ha megszállottan próbálsz mindenki más szabad akaratát irányítani, azzal sem magad, sem a környezetedben élők számára nem hozol békét.

Mondjuk, hogy egy ikontkus személy egész életét a világbékének szentelte, ugyanakkor a gyermekének nem tudott együttérzést és békét nyújtani. Az elismerésre és elfogadásra vágyó gyermek pedig csak szenvedett és szenvedett, miközben az apja világmegváltó terveinek élt. Ez a téves irányra fókuszálás klasszikus példája. A vízvezeték-szerelő, aki képtelen az otthoni csöveket karbantartani - nem az ő hibája; biztosítania kell a család megélhetését, kénytelen mindenki más vécéjével foglalkozni. Vagy a közmondásbeli cipész, akinek a gyerekei mezítláb járnak, ezért a léptéik nem békések - igazolható helyzet; a cipésznek dolgoznia kell és az utolsó bórdarabot is eladni, hogy legyen étel a családi asztalon. Az azonban semmilyen körülmények között nem igazolható, hogy a

békefenntartó gyerekeinek ne legyen békéje. A hobbi békefenntartó, a szenvedélytől hajtott ember, aki azt az illúziót követi, hogy ő majd képes lesz kontrollálni több mint hétmilliárd ember szabad akaratát - és hogy ez a fennkött és gőgös cél felmenti őt a hozzá legközelebb állók iránti kötelezettsége alól -, homlokegyenest a saját álmai ellen dolgozik.

Mégpedig azért, mert különbség van a szenvedély és az együttérzés között. A szenvedély az, amit ünnepelünk és felmagasztalunk. Ugyanúgy, mint a szeretetnek, ennek is megvan a maga értéke. Mégis eltévedünk, mert mindent a szenvedélyünk alá rendelünk, vagy azt hisz-szük, hogy a szenvedély mindenhova belépőt jelent. Hát nem. Nem ugyanaz szenvedéllyel vagy együttérzéssel fordulni egy másik ember felé. Mi mégis folyton-folyvást összekeverjük a kettőt, egy kalap alá vesszük őket. Ha szenvedéllyel képviselsz egy jótékonyági ügyet, az még nem jelenti automatikusan azt, hogy együttérzéssel is fordulsz felé és azok felé, akiket szolgál. Talán erzed azt az együttérzést, de nem kövei kezik egyértelműen a szenvedélyből. Ez a különbség - és noha a szenvedély nagyon gyakran tűnik együttérzésnek, két különböző hajtóerőről van szó. Ha a szenvedélyed egy bizonyos időtöltés vagy küldetés, az nem jelenti feltétlenül azt, hogy együttérzéssel végzed, és azt sem, hogy eszedbe jut az egyhegyű fókuszról elszakadva emlékezni az önmagadról való gondoskodásra. Olyannyira az adott szenvedély megszállottjává válhatsz, hogy elfelejtesz együttérzést nyújtani otthon, hogy a szeretteid a béke cipőjében járhassanak. Nem szabad összetéveszteni a szenvedélyt az együttérzéssel, abszolút katasztrófát eredményez. Nézd csak meg a történelemben azoknak a példáit, akik szenvedéllyel hajtották a világbékét, de közben megfélekeztek az együttérzésről. Akkor kerülünk közelebb egy jobb és szebb világhoz, ha a szeretet, a magabiztosság, a megbocsátás és a szenvedély együtt, vállvetve cselekszik.

A SZABADSÁG AKARÁSA

Térjünk vissza egy gondolathoz: a szabad akarathoz. Bármilyen fontos is a hit, önmagában ez sem teremt békét. Hanem a mindenki számára megadatott szabad akarat teszi lehetővé a léleknek, hogy tetszése szerint válasszon, és ha ez a választás nem egy békés állapotra esik, akkor nem arra esik és kész. Nincs ráhatásunk másokra. Nem befolyásolhatjuk őket abban, hogy törődjenek a májukkal, törekedjenek a belső békére, vagy az

élet békés ösvénye mellett tegyék le a voksukat. A szabad akarat mégis szükséges. Ez garantálja számunkra a lehetőséget, hogy szabadok legyünk mások elképzeléseitől a saját életünkre vonatkozóan. Lehetőséget ad a hibázásra, amelyből aztán tanulhatunk. A szabad akarat a személyes békekeresésünkben is fontos tényező. Noha azt is megengedi, hogy valaki a béke ellentettjét válassza, szabad akarat nélkül nem állna módunkban a belső békénk keresésére. Ebben a világban talán nem áll módunkban megszabadulni minden aggodalomtól, félelemtől és problémától. De mindnyájunknak a szabad akaratában áll megpróbálni megtalálni a belső békénket és szabadságunkat.

Még csak spirituálisnak sem kell lenned ahhoz, hogy vágyj a belső békére; nem kell megvilágosodott lénynek lenned ahhoz, hogy megkeresd a béke felé vezető út alapvető, felelős irányát. Attól, hogy esetleg nem érzed magadhoz közelállónak a spiritualitást, még nagyon könnyen rendelkezhetsz azzal az erővel és ragyogással, amellyel felismered önmagadban és a környezetekben azt, ami helyes, és ami nem az. Talán dolgozó anyuka vagy, akinek nincs ideje spirituális könyvekre vagy tanfolyamokra, és akinek arra sincs ideje, hogy rendszeresen eljárjon a kedvenc templomába vagy szentélyébe imádkozni - ne hagyd, hogy ez azt a képzetet keltse benned, hogy nem vagy elég megvilágosodott. Akkor se aggódj, hogy ha körbenézve azt látod, hogy a spirituális úton elinduló szomszédokban talán nagyobb a lelki béke. Nem kell körbezarándokolnod a Földet vagy egy hegy tetején imádkoznod ahhoz, hogy megtaláld vagy fenntartsd a békéd. A spirituális beállítottság egy sokak által választott szemléletmód, de nem jelenti azt, hogy a szívük is igazán ott van benne. Néhányan egy egész életet szentelnek az elvonulásoknak és más vállalkozásoknak, mégsem találják a békéjüket. Láttam embereket egy vagy hat hónap után visszatérni a hegyi elvonulásukról, és mégsem találták meg a keresett békét. Vannak, akik a vagyonukból fényűző környezetet teremtenek maguk köré, és az utazókhöz hasonlóan, ha rábukkannak is a békére, ez csak néhány pillanatra történik meg. Nem tartós. Fogalmuk sincs arról, hogy rossz helyen keresték.

A békéhez az együttérzést kell keresni. Élhetsz szalmakunyhóban, alhatsz szalmaágyban, pizsokban, éhezve úgy, hogy minden porcikádat átjárja a fájdalom, és talán több a béke benned, mint a legfestőibb, leggyönyörűbb környezetben élőben, aki pedig a világ összes szentélyében imádkozhatna,

mert annyi a pénze. Arról szól minden, hogy meg tudod-e szólítani az együttérzést önmagad és mások iránt. Számodra is elérhető ugyanaz a békéhez vezető út, mint bárki más számára, aki hónapokig tartó elvonulásokon vesz részt, vagy megmászta a legmagasabb hegyeket: az együttérés.

Gyakran megfélekedünk a saját testünkről, a szerveinkről, és inkább a külső környezetre koncentrálunk. A túlélés érdekében arra kényszerülünk, hogy folyamatosan naprakészek legyünk a kinti világ történéseiről. Különösen akkor kényszerülünk éber és állandó figyelemre, amikor kihívással nézünk szembe, vagy amikor valaki más állít kihívás elé bennünket. Ha azonban az egész életünket azzal töltjük, hogy mások miatt aggódunk, akár körülöttünk élnek, akár távol tőlünk, akkor elveszítjük önmagunkat. Eladjuk a szívünk, a lelkünk és a fizikai testünk békéjét, amikor olyan tüzet akarunk kioltani, amely felett nincs irányításunk. Ez nem azt jelenti, hogy narcisztikusnak kellene lennünk. Nem azt jelenti, hogy csak önmagunkkal kellene törődnünk, vagy csak saját magunkat szeretnünk. Nem azt jelenti, hogy ne kellene harcolnunk az ügyért, amelyben hiszünk, vagy ne kellene harcolnunk a szeretteinkért. Hanem azt jelenti, hogy tudatosságot viszünk abba az útba, amit választunk. Minél inkább azt hiszed, hogy irányíthatod a világ történéseit, annál inkább elveszíted önmagad, és annál inkább feladod a belső békéd. Az elkerülni vágyott dolgok többsége elkerülhetetlen. A szabad akaratodat kell használnod, hogy meríts az együttérésből, és ezzel az együttéréssel bölcsen dönts el, hogy melyik tüzet oltod ki - azt, amelyiket valóban ki tudod oltani -, ha egészséges, békés testi és érzelmi állapotot szeretnél fenntartani.

MINDEN VIHAR ELMÚLIK

Önegyüttérés - hogy találjuk meg? Hogy lehetsz kedves magadhoz, ha előítélet övez, krízisbe vagy nehézségbe kerülsz, elveszíted az egyik szerettedet, beteg a barátod vagy egy családtagod, pénzügyi nehézségeid támadnak, megsérülsz vagy megbetegszel, vagy utolér az élet bármely más vihara? Először is, lásd annak, ami: vihar. Bármilyen pusztító is tud lenni egy hurrikán, hóvihar vagy bármely más vihar, de ahogy jön, úgy el is megy. Amikor a mi életünkbe köszön be a „rossz idő” és a békénk elrablásával fenyeget, felismerjük, hogy bármi történjék is, előbb-utóbb

minden vihar véget ér, és belekapaszkodhatunk egy kis békébe, miközben végigsöpör rajtunk a vihar. Bármit gondoljunk, higgyünk vagy bármitől féljünk, akár tetszik, akár nem, minden vihar elmúlik, minden megváltozik, semmi nem marad ugyanolyan. Ez törvény.

Gyakran az a legfelkavaróbb az élet viharában, hogy nincs irányításunk a radaron végiggomolygó sötét felhők felett. Az időjárást vagy az időjárás viharait a szabad akarat nem irányíthatja. És mégis, a kontrollnak ebből a hiányából meríthetjük a békénket. Még ha hosszú is a vihar és évekig eltart, akkor is elmúlik, mert semmi nem marad ugyanolyan. Semmi. Ez a tény, hogy erre a törvényre nincs ráhatásunk - ez adja a békét.

Ha viharban vagy, és azt hiszed, hogy a dolgok rosszabbak lesznek, tudd, hogy megváltozhat a szélirány - és talán jobbra fordul minden. Ha még nem lett jobb, akkor majd jobb lesz, mert... találj ki, hogy miért? Minden megváltozik. Ha pedig az életed vihara pillanatnyilag enyhülés helyett erősödik, találj békét abban a tényben, hogy nem erősödhet örökké, mert meg kell változnia, nem maradhat ugyanolyan. Még ha akarnád is, hogy erősödjön, akkor sem lenne így. Még ha olyannyira utálnál is valakit, hogy azt kívánnád, hogy rosszabbodjon az állapota, akkor is megváltozna a helyzet. Még ha tudat alatt azt kívánnád, hogy megbetegedj - ilyesmi amúgy sem létezik -, pusztán a vággyal nem lennél képes fenntartani a rosszulléted. De még ha bevonzanád is a betegséget - amit nem tudsz -, nem vonzhatnád örökké. Hogy miért? Mert minden vihar elcsendesedik, és semmi nem marad ugyanolyan.

Azért veszítjük el a békénket, mert azt hisszük, hogy valami rossz történik majd velünk. Azért veszítjük el a békénket, mert tényleg történik valami rossz velünk. Elveszítjük a békénket, amikor azt hisszük, hogy mi okoztuk azt a rosszat, ami történt velünk. Mégis látóknak kell lennünk. Túl kell látnunk a viharon még akkor is, ha tart, és tudnunk kell, hogy a vihart a törvény uralja, tehát előbb-utóbb véget ér. Át és túl kell látnunk a vihar sötétségén. Előre kell tekintenünk. Ha attól tartasz, hogy rossz dolog történik veled vagy körülötted, vigasztaljon az a tudat, hogy még ha megtörténik is, nem határozhat meg téged, mert elmúlik. Te nem az vagy, ami rossz! Nem számít, mit gondolsz vagy hiszel, a rossz nem te vagy.

Túl gyakran hisszük azt, hogy megérdemeljük a rosszat, mert valahogyan rosszak vagyunk. Amikor felismerjük, hogy a vihar a rossz, azt is meglátjuk, hogy nem vagyunk a vihar része. Még ha a vihar ítélkezve és rád mutogatva is kiabálja a neved - például egy diagnózis formájában, amely a testedet vádolja azzal, hogy önmaga ellen fordul, vagy egy trendi elmélet képében, amely az anyát vádolja azzal, hogy rossz lépéseket tesz a beteg gyermeke meggyógyítása érdekében -, tudd, hogy a vihar nem te vagy. Találj önegyüttérzést ebben a felismerésben, majd használd az ebből nyert békét arra, hogy elkülönítsd magad a vihartól. Tudd, hogy a vihar akkor sem maradna, ha ezt szeretnéd, és hogy nincs hatalmad ezt megváltoztatni, mert a vihar nem te vagy, a rossz nem te vagy, a rossz nem határoz meg téged, és a pillanatnyilag jelen lévő küszködés sem te vagy. Ha a te viharod a betegség, találj együttérzést és békét abban a tudásban, hogy a tested soha nem támadja meg önmagát, és feltétel nélkül szeret téged. Még ha túlterhelődik is a májad, nem te vagy a probléma. Nem tudad, hogy mire van a májadnak szüksége. Nem kaptál elég segítséget a világtól a májad támogatására.

Mindezt felismerve és megértve átnavigálhatod a hajót a viharon és a sötétségen. Amikor elkezd zuhogni az eső, a hullámok pedig ide-oda taszigálják a hajódat, légy látnok, tapasztald meg a felszín alatt létező csodákat, és tudd, hogy újra biztonságos révbe érsz majd. Mindeközben a hajó védelmet és békét ad - ez annak a tudásnak a hajója, hogy a vihar elmúlik. Valaki pikkelt rád? Minden megváltozik; semmi nem marad ugyanolyan. Összetörték a szíved? Minden megváltozik; semmi nem marad ugyanolyan. Elveszítetted a lelki társad és azt hiszed, hogy most már örökre lelki társ nélkül maradsz? Minden megváltozik; semmi nem marad ugyanolyan. Minden vihar elmúlik. Ebből a bölcsességből láthatod, hogy nem te vagy a szenvedésed forrása. Az élet vihara ért utol, neked pedig lépéseket kell tenned azért, hogy megvédd magad.

ÉLŐ SZAVAK

Mivel a szavak, amelyeket ebben a könyvben olvastál, a Legmagasabb Szellemi vezetőtől, az Együttérzés Szellemi vezetőjétől származnak, élők. Igen, vannak halott és vannak élő szavak. Bárki, aki szívvel-lélekkel ír, élő szavakat ír. Ha szívből és lélekből beszélsz, élnek a szavaid. És aztán

ott vannak a visszaszajkózott vagy másoktól ellopott vagy manipulálni akaró szavak - azok a szavak halottak lehetnek.

És aztán ott vannak az örökké élő szavak. Ennek a könyvnek a szavai élő szavak. Nem csupán azért, mert beletettem a szívemet és a telkemet a megírásukba; hanem azért, mert spirituális forrásból származnak. Ezek a szavak mindig itt lesznek, a következő generációk számára is; mindig ragyogni fognak, nem számít, hogy mennyi idő telik el. Soha nem évülnek el, mert a Szellemi vezetőtől kapott dokumentáció az egészség szentírása, a Szellemi vezető pedig az együttérzés szó óló esszenciája. Még ha akad is néha egy-két olyan pillanat, amikor úgy érzed, hogy nem bírod tovább, ezek a szavak itt lesznek, és segítenek kitartani. Azért vannak, hogy beléjük kapaszkodj; ezek a szavak azok a kezek, amelyek felrántanak, amikor már csak fél kézzel lógsz a szikla pereméről.

Az élő szavak fényt hordoznak; a halott szavak sötétségét hozhatnak. A forrásuk miatt ennek a könyvnek a szavai fényt hordoznak és kitisztítják a betegségeket - a sötétséget - az emberekből. A halott szavak a sötétségbe vihetik az embereket. Előbb-utóbb zsákutcába vezetnek, akár felismerjük ezt, akár nem. Néha megtévesztenek bennünket, füsttel, tükörrel és káprázattal. Ha követjük őket, az illúziók fogságába esünk. Nem arról van szó, hogy a halott szavaknak ne lenne jelenlétük. Tanulhatunk belőlük, ugyanúgy, ahogy egy préselt virágot is tanulmányozhatunk, óvatosan, nehogy megérintsük, mert akkor elporlad. Az élő szavak olyanok, mint a mezőn viruló vadvirágok.

Még ha szétzúzzák is a bizalmadat, ha a szívedben és a telkedben élő remény meg is fogyatkozik az út viszontagságaitól, az élő szavak reményt adnak, amikor elveszettnek hiszed magad. Amikor elvakít a küszködés, az élő szavak láthatnak helyetted, amíg készen nem állsz arra, hogy a saját szemeddel lásd a fényt. Amíg a halott szavak - bárhonnan származzanak is, egészségügyi irodalomból vagy máshonnan - idővel az éned téged lehúzó részévé válhatnak, az élő szavak felemelnek. Rendelkeznek azzal az erővel, amely megszabadít téged.

LÉGY A FÉNYHOZÓ FÁKLYA!

Amikor összevissza dobálózunk a béke szóval anélkül, hogy a valódi jelentésére koncentrálnánk, olyan mértékben elértéktelenítjük, hogy rongyszőnyegnek tűnik, elhasznált papír zsebkendőnek, használt papírpohárnak. Hangosan kiabálva nem jut el a másik ember szívéhez vagy telkéhez; lepattan rólunk, mert nem hordozza az egykori mély jelentést.

Amikor újra összekapcsolódunk a béke jelentésével, azt tapasztaljuk, hogy egy pillanatra szétárad bennünk, és ettől a lélegzetünk is eláll - az ilyen béke a meleg takaró érzetét kelti, a bőrön végigsimító napsugárét, a meleg otthoni étel ízét egy hideg éjszakán. Mind egy magasabb rendű jóindulatú erőhöz kapcsolódik, amely valamilyen módon azt súgja, hogy bármi történjék is, végül minden jóra fordul. Az igazi békének ereje van és megkönnyebbülést hoz, ablakot nyit a szabadulásra attól, aminek ez a világ kitesz bennünket, és amit néha elvesz tőlünk - olyan szabadságot kínál, amelyet gyógyulásra is használhatsz.

Abban a pillanatban, amikor együttérzéssel fordulsz önmagad felé, kapcsolódsz a csillagok mögött lévőhöz. Összekapcsolódtál a mennyekkel. Összekapcsolódtál Istennel. Innen fakad a béke.

Talán nehézségeket megtapasztalva most még küszködsz, mélyebb békét nyerhetsz, mint az az ember, aki látszólag a teljes szabadságot élvez, akit még soha nem gáncolt el az étet, akinek még nem kellett megállnia és önmagába néznie. Amit a szívedben, a szellemedben, a telkedben, testedben és egész lényedben elviseltél, olyan helyre vitt, ahol lefoszlik a külső máz, és ahol felismered, hogy az együttérzés a lényünk legigazabb része. Megtapasztaltad, hogy a megpróbáltatások és a nehézségek ellenére értékes vagy.

Noha az együttérzés nem azt jelenti, hogy csettintésre helyrehozhatod az egész világot, azt jelenti, hogy megváltoztathatod mások világát - nem azzal, hogy megpróbálsz irányítani őket, hanem az egyszerű létezéseddel. Amikor a könyv élő szavaihoz kapcsolódva megtalálsz a békéd, fáklyává válhatsz, amely megvilágítja mások előtt az utat. Hadd mondjam ki: a kezdedben tartott fény eloszlatja a sötétséget, mivel a sötétség nem létezhet fény jelenlétében.

Az együttérzéssel békét áramoltathatsz a szeretteidbe és a hozzád segítségért fordulódba. Még ha nem értek is az érzelmi, testi vagy spirituális küszködésük végére, a tőled kapott együttérzés élménye a béke azonnali pillanatait garantálja, amely talán megmarad és a részükké válik. Ezt a benned élő erőt az Együttérzés Szellemétől és a Béke angyalától kapod, hogy isteni, szent munkát végezz ezen a bolygón. Hadd mondjam el: hatalmas erő lakozik benned.

Béke veled.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönöm nektek Patty Gift, Anne Bar-thel, Reid Tracy, Margarete Nielsen, Diane Hill, a Hay House Radio munkatársainak és a Hay House csapat minden tagjának a hiteteket és elkötelezettségeteket azért, hogy a Szellemi vezető bölcsessége tovább terjedhessen a világban és a jövőben is megváltoztathassa az emberi életeket.

Helen Lasichanh és Pharrell Williams, kivételesen kedves szívű látók vagytok.

Gwyneth Paltrow, Elise Loehnen és a ti odaadó GOOP személyzetetek, a törődésetek és a nagylelkűségetek mélységesen inspiráló.

Dr. Christiane Northrup, kimeríthetetlen odaadásod a nők egészségéért önmagában is a világegyetem egy csillaga.

Dr. Prudence Hall, önzetlen munkád, amellyel felvilágosítást adsz a válaszokat kereső betegeknek, új tartalmat ad az orvos szó valódi, hősi jelentésének.

Craig Kallman, köszönöm a támogatásod, a pártfogásod és a barátságod ezen az úton.

Chelsea Field és Scott, Wil és Owen Bakula, mivel érdemeltem ki az áldást, amellyel az életem részesei lehettek? A Gyógyító médium ügyének igazi keresztes lovagjai vagytok.

Kimberly és James Van Dér Beek, ti és a családok különleges helyet foglaltok el a szívemben. Végtelenül hálás vagyok azért, hogy ebben az életben keresztezik az útjaink egymást.

Nanci Chambers és David James, Stephanie és Wyatt Elliott, nem lehetek elég hálás a drága barátságotokért és szüntelen támogatásotokért.

Lisa Gregorisch-Dempsey, kedves megnyilvánulásaid nagyon sokat jelentenek.

Grace Hightower De Niro, Robert De Niro és a családok, drága, nagylelkű lények vagytok.

Liv Tyler, hatalmas megtiszteltetés, hogy a világod részese lehetek.

Jenna Dewan, harcos szellemiséged lekötelezően inspiráló.

Lisa Rinna, köszönöm, hogy a hírneved az ügyem szolgálatába állítottad és terjesztet az üzenetet.

Marcela Valladolid, ajándék, hogy ismerhetlek.

Kelly Noonan, köszönöm, hogy mindig vigyázol rám; nagyon sokat jelent.

És köszönettel tartozom a további különleges lelkeknek is, akiknek a hűségét nagy becsben tartom: Jennifer Aniston; Calvin Harris; Michael Bernard Beckwith; LeAnn Rimes Cibrian; Hana Hollinger; Sharon Levin; Nena, Robert és Urna Thurman; Jenny Mollen; Jessica Seinfeld; Jennifer Meyer; Kelly Osbourne; Demi Moore; Kyle Richards; Caroline Fleming; India.Arie; Kristen Bower; Taylor Schilling; Kerri Walsh Jennings; Rozonda Thomas; Peggy Rometo; Debbie Gibson; Carol, Scott és Christiana Ritchie; Peggy Lipton, Kidada Jones és Rashida Jones; Naomi Campbell; Jamie-Lynn Sigler; Amanda de Cadenet; Marianne Williamson; Gábriellé Bernstein; Sophia Bush; Maha Dakhil; Bhavani Lev és Bharat Mitra; Woody Fraser, Milena Monroy, Midge

Hussey és a Hallmark's Home & Family minden dolgozója; Morgan Fairchild; Patti Stanger; Catherine, Sophia és Laura Bach; Annabeth Gish; Robert Wisdom; Danielle LaPorte; Nick és Brenna Ortner; Jessica Ortner; Mike Dooley; Dhru Purohit; Kris Carr; Kate Northrup; Kristina Carrillo-Bucaram; Ann Louise Gittleman; Jan és Panache Desai; Ami Beach és Mark Shadle; Brian Wilson; Robert és Michelle Colt; John Holland; Martin, Jean, Elizabeth és Jacqueline Shafiroff; Kim Lindsey; Jill Black Zalben; Alexandra Cohen; Christine Hill; Carol Donahue; Caroline Leavitt; Michael Sandler és Jessica Lee; Koya Webb; Jenny Hutt; Adam Cushman; Sonia Choquette; Colette Baron-Reid; Denise Linn és Carmel Joy Baird. Nagyra becsüllek benneteket.

Hálával tartozom a világ könyörületos orvosainak és más gyógyítóinak, akik olyan sok életet változtattak meg. Végtelen tisztelettel nézek fel rátok; dr. Alejandro Junger, dr. Habib Sadeghi, dr. Carol Lee, dr. Richard Sollazzo, dr. Jeff Feinman, dr. Deanna Minich, dr. Ron Steriti, dr. Nicole Galante, dr. Diana Lopusny, dr. Dick és Noel Shepard, dr. Aleksandra Phillips, dr. Chris Maloney, dr. Tosca és dr. Gregory Haag, dr. Dave Klein, dr. Deborah Kern, dr. Darren és Suzanne Boles, dr. Deirdre

Williams és a néhai dr. John McMahon és dr. Robin Kariin - megtiszteltetés, hogy a barátainak tudhatlak titeket. Köszönöm az egészségügy iránti végtelen odaadásotokat.

Köszönettel tartozom David Sche-merlernek, Kimberly S. Grimsley-nek és Susan G. Etheridge-nek, hogy mindig számíthatok rájuk.

Fogadjátok szívből jövő, hálás szere-tetemet: Muneeza Ahmed; Lauren Henry; Tara Tórn; Bella; Gretchen Manzer; Kimberly Spair; Stephanie Tisone; Megan Elizabeth McDonnell; Ellen Fisher; Hannah McNeely; Victoria és Michael Arnstein; Nina Leatherer; Michelle Sutton; Haily Cataldo; Kerry; Amy Bacheller; Michael McMenamín; Alexandra Laws; Ester Horn; Linda és Robert Coykendall; Tanya Akim; Heather Coleman; Glenn Klausner; Carolyn DeVito; Michael Monteleone; Bobbi és Leslie Hall; Katherine Belzowski; Matt és Vanessa Houston; David, Holly és Ginnie Whitney; Olivia Amitrano és Nick Vazquez; Melody Lee Pence; Terra Appelman; Eileen Crispell; Bianca Carrillo-

Bucaram, Jennifer Rose Rossano; Kristin Cassidy; Catherine Lawton; Taylor Call; Alana DiNardo; Min Lee és Eden Epstein Hill.

Köszönettel tartozom annak a rengeteg embernek, köztük a Gyógyító médium közösség tagjainak, akik abban a megtiszteltetésben részesítettek, hogy láthattam, amint meggyógyulnak, átalakulnak és virágoznak.

Köszönöm a Practitioner Support Group munkáját. Áldás rátok, amiért megosztjátok az értékes tapasztalataitokat és elviszitek másokhoz a tudásotokat. Ti változtatjátok meg a világot.

Sally Arnold, köszönöm, hogy ilyen fényesen ragyogsz, és megajándékozod a mozgalmat a hangoddal.

Ruby Scattergood, mesteri türelmed és megszámlálhatatlan órányi odaadásod hősies transzformációt hozott ennek a könyvnek a létezésébe. A Gyógyító médium sorozat a te írástudásod és szerkesztői tehetséged nélkül nem jöhetett volna létre. Köszönöm neked az irodalmi tanácsadást.

Vibodha és Tila Clark, a ti kreatív génuszotok ámulatba ejtően lendíti előre a mások megsegítésének ügyét. Köszönöm, hogy az elmúlt években mellettünk álltatok.

Friar és Clare: A város főútjának közepén, a folyó két ága között van az élet fája, amely tizenkétszer hoz termést, minden egyes hónapban megadja termését, és a fa levelei a népek gyógyítására szolgálnak.¹

Sepideh Kashanian és Ben, köszönöm melegszívű, szeretetteljes gondoskodásokatokat.

Ashleigh, Britton és McClain Foster és Sterling Phillips, köszönöm a megfeszített munkátokat és odaadásotokat. Áldottak vagyunk, hogy mellettünk álltok.

Jeff Skeirik, köszönöm, te készíted a legjobb fotókat, barátom!

Jón Morelli és Noah, csupaszív barátok vagytok.

Robby Barbara és Setareh Khatibi, a belőletek rendületlenül áradó pozitív hozzáállás mindenkit felvidít.

Mint mindig, most is hálásan köszönöm a családomnak a támogatásokat és a szereteteket: az én ragyogó feleségemnek; apának és anyának; a fivéreimnek, unokahúgaimnak, unokaöcsémnek, nagynénéimnek és nagybátyáimnak; a bajnokaimnak, Indigónak, Rubynak és Great Blue-nak. Köszönöm nektek Hope; Marjorie és Robert; Laura; Rhia és Byron; Alayne Serle és Scott, Perri, Lissy és Ari Cohn; David Somoroff; Joel, Liz, Kody, Jesse, Lauren, Joseph és Thomas; Brian, Joyce és Josh; Járod; Brent; Kelly és Evy; Danielle, Johnny és Declan; és minden szerettemnek odaát.

És végül, köszönöm neked Legmagasabb Szellemi vezető, hogy a rendelkezésünkre bocsátod a mennyek együttérző bölcsességét, amely arra inspirál, hogy felemelt fejjel, büszkén hordozzuk a szent ajándékokat, amelyeket kedvesen nekünk adtál. Köszönöm, hogy velem voltál az elmúlt években, készségesen válaszolsz az igazság keresésében a kérdéseimre, és végtelen türelmeddel emlékeztetsz arra, hogy őrizzem meg könnyednek a szívemet.

MERTEKEGYSEG-ATVALTO TÁBLÁZATOK

A könyvben található receptek az Amerikai Egyesült Államokban használt standard mértékegységeket használják a folyékony, száraz vagy szilárd alapanyagok kiméréséhez (teáskanál, evőkanál és csesze). A következő táblázat segít abban, hogy más országokban is könnyű legyen elkészíteni ezeket a fogásokat.

Standard csésze	Finom por (pl. liszt)	Szemes (pl. rizs)	Granulált (pl. cukor)	Folyékony - szilárd (pl. vaj)	Folyadék (pl. tej)
1	140 g	150 g	190 g	200 g	240 ml
3/4	105 g	113 g	143 g	150 g	180 ml

2/3	93 g	100 g	125 g	133 g	160 ml
1/2	70 g	75 g	95 g	100g	120 ml
1/3	47 g	50 g	63 g	67 g	80 ml
1/4	35 g	38 g	48 g	50 g	60 ml
1/8	18 g	19 g	24 g	25 g	30 ml

A folyékony alapanyagok hasznos megfelelője térfogatban (fi oz = folyadék uncia)

1/4 teáskanál				1 ml	
1/2 teáskanál				2 ml	
1 teáskanál				5 ml	
3 teáskanál	1 evőkanál		1/2 fi oz	15 ml	
	2 evőkanál	Vb csésze	1 fi oz	30 ml	
	4 evőkanál	Va csésze	2 fi oz	60 ml	
	5 ^{1/3} evőkanál	Vb csésze	3 fi oz	80 ml	
	8 evőkanál	% csésze	4 fi oz	120 ml	
	10%	% csésze	5 fi oz	160 ml	

	evőkanál				
	12 evőkanál	% csésze	6 fi oz	180 ml	
	16 evőkanál	1 csésze	8 fi oz	240 ml	
	1 pint	2 csésze	16 fi oz	480 ml	
	1 kvart	4 csésze	32 fi oz	960 ml	
			33 fi oz	1000 ml	1 liter

A száraz alapanyagok hasznos megfelelője súlyban		
(Az uncia grammra váltásához szorozd meg az uncia számát 30-cal.)		
1 uncia	$\frac{1}{16}$ font	30 g
4 uncia	$\frac{1}{4}$ font	120 g
8 uncia	$\frac{1}{2}$ font	240 g
12 uncia	$\frac{3}{4}$ font	360 g
16 uncia	1 font	480 g

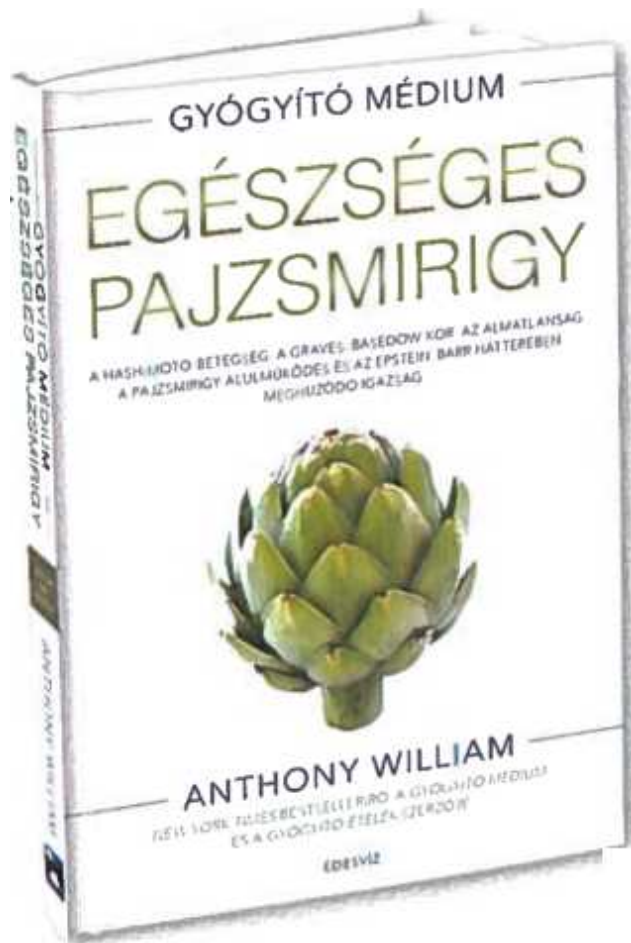
Hasznos megfelelők a tűzhely/sütő hőmérsékletének beállításához

Eljárás	Fahrenheit	Celsius	Sütőfokozat
Fagyáspont (víz)	32 °F	0°C	
Szobahőmérséklet	68 °F	20 °C	
Forralás (víz)	212 °F	100 °C	

Sütés	325 °F	160 °C	3
	350 °F	180 °C	4
	375 °F	190 °C	5
	400 °F	200 °C	6
	425 °F	220 °C	7
	450 °F	230 °C	8
Roston sütés			Grill
Hasznos hosszúsági váltószámok			
(Az inch centiméterre váltásához szorozd meg az inchek számát 2,5-tel.)			
1 in		2,5 cm	
6 in	% láb	15 cm	
12 in	1 láb	30 cm	
36 in	3 láb 1 yard 90 cm		
40 in		100 cm	1 m

ANTHONY WILLIAM

TOVÁBBI KÖNYVEI



EGÉSZSÉGES

PAJZSMIRIGY

A Gyógyító médium című világsikerű könyv szerzője, Anthony William saját pajzsmirigyed szakértőjévé avat, és olyan eszköztárat ad a kezébe, amellyel megváltoztathatod az egész életedet, megmentheted a pajzsmirigyedet, és visszanyerheted az egészségedet, vitalitásodat.

305 oldal

Keress a weboldalainkon!

www.edesviz.hu

1

Jelenések könyve 22,2

Table of Contents

---GYÓGYÍTÓ MÉDIUM---

MÁJMŰKÖDÉS

— ANTHONY WILLIAM —

A Gyógyító médium közösség tagjainak,
akik minden reggel azzal a szándékkal
kelnek,

hogy a szívükben könyörülettel és a kezükben életet adó
fénnyel terjesszék a Szellemi vezető üzenetét.

A múlt, a jelen és a jövő orvosainak és terapeutáinak,
akik az életüket a szeretett betegeiket gyógyító igazság
keresésének szentelik.

És Anyának és Apának, akik világra hoztak.

TARTALOM

ELŐSZÓ

ÜZENET AZ OLVASÓNAK

A KRÓNIKUS ÉS REJTÉLYES
BETEGSÉGEK JÁRVÁNYA
EGY FELSŐBB FORRÁS
MI, KÉRDEZŐK

ELSŐ RÉSZ

-A MÁJ VALÓDI HIVATÁSA -

1. FEJEZET

Mit tesz érted a májad?

EGY IGAZI HIÁNYZÓ LÁNCSEM

A VESZÉLYEZTETETT MÁJ

ALAPISMERETEK A MÁJRÓL

LEGJOBB BARÁT EGY ÉLETEN ÁT

2. FEJEZET

Az alkalmazkodó máj

Lebontja a zsírokat és megvédi a
hasnyálmirigyet

ZSÍRFELDOLGOZÁS

A HASNYÁLMIRIGY

VÉDELME

SZABADÍTSD FEL A
MÁJAD!

3. FEJEZET
Az életadó máj

Glükóz- és glikogénraktár
VÉRCUKOREGYENSÚL
Y
A MÁJAD KEDVENC
ÜZEMANYAGA
VALÓDI
RESTAURÁCIÓ

4. FEJEZET
A gyógyító máj

Vitamin- és ásványianyag-raktár
A B TERV
MINDEN, AMI KELL

5. FEJEZET
A védelmező máj

A káros anyagok visszatartása és
hatástalanítása

A BAJKEVERŐK
HATÁSTALANÍTÓJA
A BAJKEVERŐK
RAKTÁRA
MAGUNKRA VESSZÜK
A VILÁG HIBÁIT
VISSZA A SZAKADÉK
PEREMÉRŐL

6. FEJEZET
A tisztító máj

Vérvizsgálat és -szűrés
A TISZTÍTÁS
EVANGÉLIUMA
EGYETLEN BECSES
MÁJ
BALJÓS JELEK

GYÓGYÍTÁSAKTIVÁL
ÁS

7. FEJEZET

A hős máj

A máj immunrendszere

MÁSODIK RÉSZ

A LATHATATLAN VIHAR

MI TÖRTÉNIK A MÁJUNKBAN?

8. FEJEZET

A lassú máj

KÜZDELEM _____ A
SZÍNFALAK MÖGÖTT
LASSÚ MÁJ MÁS
NÉVEN
ÉLETMENTŐ
TÜNETEK
A _____ LASSÚ
MÁJMŰKÖDÉS _____ ÖT
VÁLTOZATA
A KÓD FELTÖRÉSE

9. FEJEZET

Májenzimtotó

AZ ENZIMEK VALÓDI
JELENTÉSE
MIRE _____ JÓK _____ AZ
ENZIMTESZTEK?
KI _____ KORÁN _____ KEL,
EGÉSZSÉGES MÁJRA
LEL

10. FEJEZET

Piszkos vér szindróma

ENERGIAHIÁNY
SZEM ALATTI SÖTÉT
KARIKÁK
RAYNAUD-
SZINDRÓMA
KÖSZVÉNY

VISSZÉRTÁGULAT
GYULLADÁS
ÁLMATLANSÁG
GYÓGYÍTÓ KÚT

11. FEJEZET

Zsírmáj

LÉTEZÉS ÉS
LÉLEGZÉS
SŰRŰBB, MINT A VÍZ
ÁLDOZAT A
TÚLÉLÉSÉRT

12. FEJEZET

Súlygyarapodás

A MÁJ SZTÁRSZEREPE
A pajzsmirigy-máj
kapcsolat
A mellékvese-máj
kapcsolat
A MÁJ RAKTÁRA:
A HIÁNYZÓ
LÁNCSZEM
KORRAL JÁRÓ
SÚLYGYARAPODÁ
S
A REJTÉLY
MEGOLDÁSA

13. FEJEZET

Rejtélyes éhség

LÉTFONTOSSÁGÚ
TISZTA
SZÉNHIDRÁTOK
MÁJSTRESSZOROK
AKADÁLYOK A
GLÜKÓZ ELŐTT
VÁLASZOLJ A
SEGÉLYKIÁLTÁSRA!

14. FEJEZET

Öregedés

AZ ÉRTED VÍVOTT
HARC
DNS-INDIKÁTOROK
A KULCS A KEZEDBEN

15. FEJEZET

A cukorbetegség és az ingadozó
vércukorszint

TOTÓ
HŐSÖD, A MÁJ
VÉGZETED, A ZSÍR
A VÉRCUKOR IGAZI
TÁMOGATÓJA
A PROBLÉMA SZÍVE
A MELLÉKVESE-
TÉNYEZŐ

16. FEJEZET

A titokzatos magas vérnyomás

A HIPERTENZIÓ
REJTETT TÉNYEZŐI
AZ EGYENLET
MEGOLDÁSA

17. FEJEZET

A titokzatos magas koleszterinszint

A MÁJ KAPCSOLATA A
KOLESZTERINNEL
LEGYEN JOBB!

18. FEJEZET

A titokzatos szívdobogás

ELDUGULT
CSATORNÁK
SZABAD FOLYÁST
ENGEDVE

19. FEJEZET

Mellékvese-problémák

AZ EXTRÉM
TISZTÍTÁS HATÁSAI

20. FEJEZET

ADRENALINSEMLEGE
SÍTÉS
ERŐSÍTSD MEG!

Vegyszer- és élelmiszerintoleranciák
EGY MÁR VILÁG

Δ
VEGYSZERÉRZÉKENY
SÉG TITKAI

AZ
ÉTELÉRZÉKENYSÉG
TITKAI
NEM BENNED VAN A
HIBA!

21. FEJEZET

Metilációs gondok

A METILÁCIÓ
GÉNVIZSGÁLAT:
NEM AZ, AMINEK
LÁTSZIK
HOGYAN SIKLANAK
FÉLRE A DOLGOK?
KORRELÁCIÓ, NEM
OKSÁGI VISZONY
MINDIG ATE
PÁRTODON

22. FEJEZET

Ekcéma és pikkelysömör

KÉRETLEN
MÁJLAKÓK
Δ
DERMATOXINHATÁS
MI ÁLL A
BŐRBETEGSÉG
MÖGÖTT?
TÜNETCIKLUSOK
NAGYTAKARÍTÁS

23. FEJEZET

Akne

MINDIG AZ
ANTIBIOTIKUM AZ
ELSŐ
A HORMONOK
HIBÁZTATÁSA
HOGYAN KELETKEZIK
AZ AKNE?
KARNYÚJTÁSNYIRA
AZ ENYHÜLÉS

24. FEJEZET

Kontaminált vékonybél szindróma (SIBO)

GYOMORNEDVEK
AZ ANTIBIOTIKUM-
DILEMMA
AZ EMÉSZTÉS
REJTÉLYE
VISSZA AZ
EGYENSÚLYI
ÁLLAPOTHOZ

25. FEJEZET

Puffadás, székrekedés és irritábilis bél szindróma (IBS)

A PUFFADÁS OKAI
A SZORULÁS OKAI
AZ IGAZSÁG AZ
IRRITÁBILIS BÉL
SZINDRÓMÁRÓL
A GYOMOR
GYÓGYULÁSA

26. FEJEZET

Ködös agy.

A PROBLÉMA
LÉNYEGE
A KÖDÖS AGY
JELENSÉG VALÓDI

OKAI
LE A ZÚRZAVARRAL!
A KÖD ELOSZLATÁSA

27. FEJEZET

Az érzelmi máj -hangulatingadozások és szezonális affektív zavar (SAD)

A SZEZONÁLIS
AFFEKTÍV ZAVAR
TÖRTÉNETE
AZ ÉRZELMES MÁJ
EGY VÁRATLAN
TÉNYEZŐ
MINDIG MEGBOCSÁT

28. FEJEZET

PANDAS, sárgaság és gyermekkori májbetegségek

A GYERMEKKORI
MÁJBETEGSÉG JELEI
ÉS TÜNETEI
MI OKOZZA
VALÓJÁBAN A
SÁRGASÁGOT?
EGY
DARÁZSFÉSZEKNYI
VÁLASZ
A GYERMEKMÁJ
JELEI ÉS TÜNETEI
PANDAS
AZ IGAZSÁG A
MÁJBAN ÉL

29. FEJEZET

Autoimmun májbetegségek és hepatitis

MÁJGYULLADÁS
DIAGNOSZTIKAI
TORZÍTÁS
MI OKOZZA
VALÓJÁBAN A

HEPATITIS?
A HEPATITIS JÖVŐJE
AZ AUTOIMMUN MÁJ
A LÉPGYULLADÁS
AZ IRÁNYÍTÁS
VISSZASZERZÉSE

30. FEJEZET

Májzsugor és májhegszövet
A PERICIRRÓZIS
HEGSZÖVET A
MÁJBAN
MÉG TÖBB
ÓVINTÉZKEDÉS
EGY ADAG
EGYÜTTÉRZÉS

31. FEJEZET

Májrák
VÍRUSPARADICSOM
HOGYAN ALAKUL KI
A MÁJ RÁK?
ELSŐDLEGES, NEM
ÁTTÉT

32. FEJEZET

Epehólyag-betegség
EPEHÓLYAG-
FERTŐZÉSEK
AZ EPEKŐ
EPEHÓLYAG-
ÁTMOSÁS
A TESTED TITKAI

33. FEJEZET

Megbékélt test
MENTS MEG A
MÁJAD!
A BÉKÉS MÁJAK
VILÁGA

34. FEJEZET

A májjal kapcsolatos mítoszok eloszlata

HÉTÉVENKÉNTI

TELJES

SEJTMEGÚJULÁS

ÖKÖREPE

MÁJ FOGYASZTÁS

MÁJÖBLÍTÉS

MÁJ KÖVEK

FRUKTÓZINTOLERAN

CIA

LEKTINGONDOK

ALMABORECET

KÁVÉBEÖNTÉS

CÉKLA

LÚGOS VÍZ

35. FEJEZET

A magas zsírtartalom trendje

HOGY JUTOTTUNK

IDÁIG?

NAPJAINK HIBRID

ÉTRENDJEI

CUKOR, SZÉNHIDRÁT,

FEHÉRJE ÉS REJTETT

ZSÍROK

A HOSSZÚ ÉLET

ELVESZTÉSE

GYÜMÖLCSFÓBIA

HAMIS CSÚCS

LÁSSUNK TISZTÁN

36. FEJEZET

Bajkeverők a májban

A MÁJ HÁROM

SZINTJE

A BAJKEVERŐK

LISTÁJA

Petrolkémiai csoport

[Vegyí neuroantagonista csoport](#)

[A problémás élelmi vegyi anyagok csoportja](#)

[A problémás ételek csoportja](#)

[A kórokozók csoportja](#)

[A vegyipari háztartási szerek csoportja](#)

[A gyógyszerek csoportja](#)

[A toxikus nehézfémek csoportja](#)

[Sugárzás](#)

[Túl sok adrenalin](#)

[Esővíz](#)

[37. FEJEZET](#)

[Májat erősítő ételek, gyógynövények és étrendkiegészítők](#)

[GYÓGYÍTÓ ÉTELEK](#)

[EGYÉNI TÁMOGATÁS](#)

[Mindennapi máj- és egészségmegőrzés](#)

[Akne](#)

[Arcüregi fertőzések](#)

[Autoimmun máj \(vírus okozta autoimmun](#)

[betegségek és rendellenességek\)](#)

[Energiaproblémák és fáradtság](#)

[Epehólyag-fertőzések](#)

[Epekő](#)

[Érzelmi máj és hangulatingadozások](#)

[Gyermekmáj](#)

[Gyulladás](#)

[Hormonális problémák](#)

[irritábilis bél szindróma](#)
[Kontaminált vékonybél szindróma \(SIBO\)](#)
[Köszvény](#)
[Magas koleszterinszint](#)
[Magas vérnyomás](#)
[Máj eredetű álmatlanság](#)
[Májdaganatok és májciszták](#)
[Májférgék és paraziták](#)
[Májhegszövet](#)
[Májöregedés](#)
[Májtályog2](#)
[Májzsugor és pericirrózis](#)
[Mellékvese-problémák](#)
[Metilációs problémák](#)
[PANDAS](#)
[Piszkos vér szindróma](#)
[Puffadás](#)
[Raynaud-szindróma](#)
[Rejtélyes éhség](#)
[Sárgaság](#)
[Súlygyarapodás](#)
[Szem alatti sötét karikák](#)
[Szezonális affektív zavar](#)
[Szívdobogás](#)
[Szorulás](#)
[Vegyianyag- és ételintolerancia](#)
[Visszér és seprűvéna](#)

[38. FEJEZET](#)

[Egészséges májműködés](#)

[3:6:9](#)

[TÉVHITEK AZ](#)
[ÉTELRŐL](#)
[EGÉSZSÉGES](#)
[MÁJMŰKÖDÉS](#)

REGGEL
MONOTÁPLÁLKOZÁS

EGÉSZSÉGES

MÁJMŰKÖDÉS 3:6:9

EGÉSZSÉGES

MÁJMŰKÖDÉS

DZSÚSZ

TIPP

HIBISZKUSZOS

LIMONÁDÉ

LIME-OS VIZ

TIPP

AFONYAS VIZ

TIPP

EGÉSZSÉGES

MÁJMŰKÖDÉSTEA

TIPP

EGÉSZSÉGES

MÁJMŰKÖDÉS

ZÖLDSÉGLEVES

TIPPEK

EGESZSEGES

MAJMUKODES

SMOOTHIE

GÖRÖG DINNYEKASA

KARAMELLAS

ALMAKAR IKAK

TIPP

VAD AFONYAS

MINIMUFFINOK

TIPP

CSICSERIBORSÓ

QUICHE

TIPP

EGÉSZSÉGES

MÁJMŰKÖDÉS

SALÁTA

[SARGA _____ CURRYS](#)
[TÉSZTA KÉTFÉLEKÉPP](#)
[TIPP](#)
[SÜLT _____ FALAFEL](#)
[MENTÁS](#)
[TAHINISZÓSSZAL](#)
[JAPÁNSÜTŐTÖK-](#)
[KRÉMLEVES](#)
[LENCSÉS TACO](#)
[KARFIOLOS _____ SZUSI](#)
[THAI CHILISZÓSSZAL](#)
[RATATOUILLE](#)
[BURGONYAPALAC SIN](#)
[TA _____ UBORKÁS](#)
[RETEKSALÁTÁVAL](#)
[SÜLT _____ ZÖLDSÉGES](#)
[TÉSZTA](#)
[ANANASZ- _____ ES](#)
[ALMASZIROM](#)
[FÚSZERES](#)
[MANGÓSALSÁVAL](#)
[EGESZSEGES](#)
[MAJMUKODES](#)
[ALMASZÓSZ](#)
[JUHARSZIRUPOS SÜLT](#)
[KELBIMBÓ](#)
[BURGONYÁS](#)
[BRUSHCETTA](#)
[ŐSZIBARACKOS-](#)
[GYÖMBÉRES](#)
[SÖRBET](#)
[SÜLT _____ BANANOS](#)
[FAGYLALTKEHELY](#)
[SÜLT ALMAROZSA](#)

[40. FEJEZET](#)

[Meditációs gyakorlatok a máj egészségéért](#)

BÉKÉS MÁJFÜRDŐ
MEDITÁCIÓ
MÁJMEGÚJÍTÓ
SÉTÁLÓ MEDITÁCIÓ
MÁJHŰTŐ MEDITÁCIÓ
EPETERMELÉS-
ERŐSÍTŐ
MEDITÁCIÓ
MEDITÁCIÓ A
VÍRUSOK ÉS MÁS
KÓROKOZÓK
ELPUSZTÍTÁSÁRA
REGGELI MEDITÁCIÓ
A MÁJ
IMMUNRENDSZERÉNE
K
MEGERŐSÍTÉSÉRE
REGGELI MEDITÁCIÓ
A ZSÍRSEJTEK
FELLAZÍTÁSÁRA
BETEGSÉG-
VISSZAFORDÍTÓ ESTI
MEDITÁCIÓ
TOXINELTÁVOLÍTÓ
MEDITÁCIÓ

41. FEJEZET

A vihar elcsendesedik
Béke veled!

A BÉKE LELKE
A SZABADSÁG
AKARÁSA
MINDEN VIHAR
ELMŰLIK
ÉLŐ SZAVAK
LÉGY A FÉNYHOZÓ
FÁKLYA!

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS