
GYÓGYÍTÓ MÉDIUM

EGÉSZSÉGES PAJZSMIRIGY

A HASHIMOTO-BETEGSÉG, A GRAVES-BASEDOW-KÓR, AZ ÁLMATLANSÁG,
A PAJZSMIRIGY-ALULMŰKÖDÉS ÉS AZ EPSTEIN-BARR HÁTTERÉBEN
MEGHÚZÓDÓ IGAZSÁG



ANTHONY WILLIAM

NEW YORK TIMES BESTSELLERÍRÓ, A GYÓGYÍTÓ MÉDIUM
ÉS A GYÓGYÍTÓ ÉTELEK SZERZŐJE

ÉDESVÍZ

GYÓGYÍTÓ MÉDIUM

EGÉSZSÉGES
PAJZSMIRIGY

ANTHONY WILLIAM

— GYÓGYÍTÓ MÉDIUM —

EGÉSZSÉGES PAJZSMIRIGY

A HASHIMOTO-BETEGSÉG, A GRAVES-BASEDOW-KÓR, AZ ÁLMATLANSÁG,
A PAJZSMIRIGY-ALULMŰKÖDÉS ÉS AZ EPSTEIN-BARR HÁTTERÉBEN
MEGHÚZÓDÓ IGAZSÁG

— ANTHONY WILLIAM —



ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Anthony William / *Medical Medium Thyroid Healing*
Hay House Inc., USA, 2017

A Hay House-rádió a www.hayhouseradio.com internetes oldalon érhető el.

Fordította
Kovács Zsuzsa

Szaklektor
Dr. Csornai Zita

Szerkesztette
Barsi Nikoletta

Copyright © Anthony William, 2017
Hungarian translation © Kovács Zsuzsa, 2018
Hungarian edition © Édesvíz Kiadó Kft., 2018
Cover design © Édesvíz Kiadó Kft., 2018

Original cover design: Vibodha Clark
Interior illustration design: Vibodha Clark
Interior design: Bryn Starr Best
Recipe photos: Ashleigh & Britton Foster

A könyvben olvasható információk csupán tájékoztató jellegűek, nem pótolják egyetlen egészségügyi probléma diagnózisát, kezelését sem. Nem helyettesíthetik a képzett egészségügyi szakemberrel folytatott konzultációt. E könyv tartalma csupán segítséget nyújt egy egészségügyi szakember által előírt ésszerű és felelős kezelési programhoz. A szerző és a kiadó semmiféle felelősséget nem vállal a könyv tartalmának félreértelmezéséért vagy téves alkalmazásáért.

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST
Felelős kiadó Novák András igazgató
Főszerkesztő és műszaki vezető Melher Viktor
Tipográfia Alinea Kft.
Borítót készítette Édesvíz Kiadó Kft.
Nyomta Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető György Géza vezérigazgató

ISBN 978-963-529-848-8

*Mindazoknak, akik küszködtek és szenvedtek, és cserbenhagyták,
elfelejtették, félretolták, figyelmen kívül hagyták
vagy becsapták őket. Mindazokért, akik harcoltak és csatáztak,
kitartottak, meggyógyultak, vagy még nem gyógyultak meg.
Mellettetek állok. Tudással, bölcsességgel, az igazsággal,
szeretettel, és mindenekelőtt együttérzéssel
mindezekben felülemelkedhetünk.*

TARTALOMJEGYZÉK

<i>Előszó</i>	9
<i>Útavaló</i>	11

ELSŐ RÉSZ: A pajzsmiriggyel kapcsolatos felismerések

1. fejezet:	A pajzsmiriggyel kapcsolatos igazság	19
2. fejezet:	A pajzsmirigyvírus kiváltó okai.....	27
3. fejezet:	A pajzsmirigyvírus működése	35
4. fejezet:	A pajzsmirigyed valódi célja	51
5. fejezet:	A tüneteid és az állapotod magyarázata	57
6. fejezet:	Pajzsmirigyrák	93
7. fejezet:	Találgatós pajzsmirigytesztek.....	99
8. fejezet:	Pajzsmirigygyógyszerek	105

MÁSODIK RÉSZ: Az utadban álló óriási tévedések

9. fejezet:	A jobb egészség felé vezető híd	117
10. fejezet:	1. óriási tévedés: A zűrzavaros autoimmunitás	125
11. fejezet:	2. óriási tévedés: A rejtélyes betegség tévképzet.....	129
12. fejezet:	3. óriási tévedés: A címkék mint válaszok.....	131
13. fejezet:	4. óriási tévedés: A gyulladás mint ok.....	133
14. fejezet:	5. óriási tévedés: Az anyagcseremítosz.....	137
15. fejezet:	6. óriási tévedés: A genetika hibáztatása.....	141
16. fejezet:	7. óriási tévedés: A könyörtelen négy semmibe vétele.....	145
17. fejezet:	8. óriási tévedés: Csak a fejedben létezik.....	149
18. fejezet:	9. óriási tévedés: Te hoztad létre a betegségedet.....	151

HARMADIK RÉSZ: A pajzsmirigy feltámasztása

19. fejezet:	Ideje újraépítened a szervezetedet.....	157
20. fejezet:	Élet pajzsmirigy nélkül.....	161
21. fejezet:	Gyakori félreértések és kerülendők	165
22. fejezet:	A gyógyulást elősegítő ételek, gyógynövények és étrend-kiegészítők.....	175
23. fejezet:	90 napos pajzsmirigy-rehabilitáció.....	189
24. fejezet:	Pajzsmirigygyógyító receptek.....	201
25. fejezet:	Pajzsmirigygyógyító technikák.....	265
26. fejezet:	Végre gyógyultan - egy nő története.....	269

NEGYEDIK RÉSZ: Az alvás titkai

27. fejezet:	Az álmatlanság és a pajzsmirigy	277
28. fejezet:	Az alvás forrása.....	281
29. fejezet:	Az alvászavarok azonosítása	285
30. fejezet:	Az alvászavarok gyógyítása	293
31. fejezet:	Miért jók a rossz álmok.....	299

Utószó: A lelked aranya..... 301

Köszönetnyilvánítás 303

ELŐSZÓ

Mit várj ettől a kezekben tartott becses könyvtől? A pajzsmirigybetegség fantasztikus és innovatív megközelítését. Anthony Williamnek és a közvetlenül hozzá szóló hangnak köszönhetően a könyvből áradó információkból megismerheted a pajzsmirigybetegséget, valamint a gyógyulás biztonságos és hatékony módját.

A Dél-Kaliforniai Egyetemen végzett nőgyógyászként és a nők számára készített bioidentikus hormonok úttörő kutatójaként mindig is a betegség és hanyatlás gyökerét, „eredendő okát” kerestem. Több ezer páciensem kezeltem pajzsmirigybetegséggel, és meggyőződésem, hogy az Egyesült Államokban élő betegeknek csak mintegy a felét diagnosztizálják. A saját szakmai véleményem szerint lehetséges, hogy az országunkban tíz emberből hetet érint a pajzsmirigybetegség. Ezt a nagy jelentőségű könyvet olvasva sokkal jobb rálátásod lesz a saját diagnózisodra, és megkapod a szükséges erőforrásokat ahhoz, hogy megállíthasd a bajt. Az biztos, hogy amikor elolvastam Anthony *Egészséges pajzsmirigy* című könyvét, új meglátásokat és megoldásokat viszek a nehezebb eseteim kezelésébe. Anthoynak tényleg teljesen igaza van, amikor azt írja, hogy nem minden beteg reagál a pajzsmirigyhormonokra az elvárások vagy a reményeik szerint.

Ha én orvosként hallanék egy bölcs és pontos megállapításokat tevő hangot, aki a pácienseim betegségéről beszél nekem,

ahogyan az Anthony Williammel történik, szintiszta csodának tekinteném. Hozzám hasonlóan sok kollégám hálás lenne egy ilyen belső segítségért, bár nem hiszem, hogy az orvosszakma jól fogadná ezt a dolgot. Egyébként nem igazán értem, hogy miért? Az Egyesült Államokban az elhalálozások egyik vezető oka a receptre felírt gyógyszerekre és a jelenlegi orvosi kezelésekre vezethető vissza. Agyonbomlazzuk a betegeinket antibiotikummal, majd végignézzük, hogy ennek eredményeképpen évente ezrek halnak meg antibiotikum-rezisztencia miatt. A rák betegek immunitását olyan gyógyszerekkel ássuk alá, amelyek később aztán még több rákot okoznak. Nap mint nap találkozom a fogamzásgátló tabletták fiatal nők hormonszintjeire tett káros hatásai-val. *Ááá! Ez engem is ugyanúgy frusztrál, mint téged!*

És ez még nem minden - tudtad, hogy az orvosi kezelések huszonöt évvel kullognak a tudományos orvosi vívmányok mögött? Az információs technológia (IT) területén ez azt jelentené, hogy az emberek ma még mindig az ormóttlan, negyed évszázados Apple II számítógépeket vennék, mert nem lennének elérhetőek mai, kifinomult utódai. Ki gondolna erre jó vásárlásnak? Az egyik ismerősöm egy vezető high-tech cég elismert vezérigazgatója volt, aki világszerte több ezer embert irányított és számos gyárért felelt.

A karrierje csúcán agresszív agytumor alakult ki nála. Annak ellenére, hogy az Egyesült Államok legjobb orvosi intézményeiben ápolták, sokkolta az innovatív megközelítések égbekiáltó hiánya. Míg az IT-iparág hihetetlenül összetett és látszólag lehetetlen problémákat oldott meg, annak a típusú ráknak a kezelése, ami nála kialakult, több mint egy évtizede majdnem egy helyben toporgott. Csodálatos, kedves ember volt, és igazán frusztrálta, hogy ha ő úgy vezetné a cégét, ahogyan az orvosok az orvoslást gyakorolják, kevesebb mint egy hónap alatt csődbe ment volna. Amikor látom, hogy betegeket diagnosztizálnak és kezelnek félre a hagyományos, „régiságú” orvoslásban, ugyanígy hitetlenkedem.

Ezért olvastam lenyűgözve és nyitott elmével Anthony *Gyógyító médium* című könyvét és ezt az újat, az *Egészséges pajzsmirigyet*. A betegeknek most kellenek a válaszok - nem tudnak olyasmire vární, ami talán csak két évtized múlva derül majd ki. Ráadásul pontosan tudom, hogy a válaszok nem csak úgy egyszerűen kipattannak a laboratóriumokból vagy a klinikai kísérletek során. Nevezd *Tudatosságnak, Istennek, a Hangnak, a Mezőnek* vagy ahogy akarod... Anthony ennek a tudásnak, bölcsességnek és hatalmas értékű gyógyulásnak a forrására csatlakozott rá.

A kutatók, az orvosok és más tudósok is rettenetesen kíváncsiak a vírusok és a betegségek lefolyása közötti összefüggésekre. Évekig bújtam a szakirodalmat arról, hogy a vírusok hogyan vesznek részt a váratlan betegségek és a későbbi rákos megbetegedések kialakulásában. Az 1960-as évek elején például egy ritka limfóma okaként azonosították az Epstein-Barr-vírust, ma pedig

orvosi bizonyítékok utalnak arra, hogy ugyanez a vírus összefüggésbe hozható a Hodgkin-limfómával, az autoimmun betegségekkel, az szklerózis multiplexszel (SM) és évente több százezer rákos megbetegedéssel. Ennek ellenére még mindig nagyon keveset tudunk arról, hogy *hogyan* vesznek részt a vírusok ezekben a betegségekben, és hogyan kezelhetők hatékonyan ezek a vírusból eredő problémák.

A könyvben Anthony a pajzsmirigybetegség innovatív megközelítését mutatja be, melynek során kiderül, hogy alapvetően az Epstein-Barr-vírus okozza a problémákat. Sok olyan pajzsmiriggyel kapcsolatos mítoszt rombol le, amelyeket talán te is hallottál már, és zseniális, egyenesen megvilágosodott válaszokat kínál helyettük. Az étrend-kiegészítők, étkezési tanácsok, gyógynövények és pajzsmirigygyógyító technikák mind egyediek és felbecsülhetetlen értékűek. Elmondja, hogy nem kell elszenvetnünk a pajzsmirigybetegséget, és én tiszta szívvel egyetértek ezzel. Amióta elolvastam az *Egészséges pajzsmirigy* című könyvet, tágult a pajzsmirigybetegségekkel kapcsolatos felfogásom és kezelési módszerem, és ez mérhetetlenül hasznosnak bizonyult a betegeim számára. Az eredmények több mint kielégítőek.

Köszönöm, kedves Anthony, hogy kivételes és áldásos képességedet a szenvedők megsegítésének szenteled. Hálás vagyok a bátorságodért, az elkötelezettségédért és a nagylelkűségédért, mellyel az emberiséget szolgálod. Bár csak eljutna a hangod és a hang, amely vezérel, a tömegekhez - a teljes orvosi kart is beleértve!

*Dr. Prudence Hall, a The Hall Center
alapítója és orvos igazgatója*

ÚTRAVALÓ

A krónikus betegségek soha nem támadtak ilyen nagy erővel. Csak Amerikában több mint kétszázötven millióan betegek vagy küszködnek rejtélyes tünetekkel. Ezek az emberek nem élnek teljes életet, és nem kapnak magyarázatot arra, hogy ez miért van így - vagy semmitmondó magyarázatot kapnak, esetleg olyat, amittől még rosszabbul érzik magukat. Talán te is közéjük tartozol. Ha így van, tanúsíthatod, hogy az orvostudomány még ma sem látja tisztán, hogy mi áll a rejtélyes tünetek és a szenvedés járványának hátterében.

Hadd szögezzem le, hogy a jó orvoslást mélyen tisztetem. Hihetetlenül tehetséges és jó képességű orvosok, sebészek, nővérek, műszaki munkatársak, kutatók, kémikusok és más területeken működő szakemberek dolgoznak mind a hagyományos, mind a természetgyógyászatban. Abban a privilégiumban van részem, hogy néhányukkal együtt dolgozhatom. Hálát adok Istennek ezekért az együttérző gyógyítókért. Az elképzelhető legmagasabb szintű törekvések egyike a világunk precíz, szisztematikus feltárása és megismerése.

Minden egyéb emberi kereséshez hasonlóan az orvostudomány is folyamatosan alakul. Állandóan fejlődik, ezért azok az elméletek, amelyek ma látszólag mindenre, de mindenre magyarázatot

adnak, holnap elavultnak bizonyulhatnak. Ez pedig annyit jelent, hogy a tudomány sem tudja még a választ minden kérdésre.

Máris több mint száz éve várunk az orvosok valódi felismeréseire a pajzsmirigyproblémákra vonatkozóan, de mind ez idáig hiába. Nem kellene még tíz, húsz, harminc évet vagy akár még többet várnod arra, hogy a tudományos kutatások végre valódi válaszokat hozzanak. Ha ágnak döntél, ha csak vonszolod magad napról napra, vagy úgy érzed, hogy oda az egészséged, nemhogy évtizedekkel, de egyetlen nappal sem kell tovább tőröd ezt az állapotot! És azt sem kellene végignézned, hogy a gyerekeid is átmennek ugyanezen - mégis millióan tanúi ennek.

Ez az oka, hogy a Legmagasabb Szellem, az együttérzés isteni kifejeződése négyéves koromban belépett az életembe: hogy megtanítson meglátni az emberek szenvedésének valódi okait, majd hogy a világ tudomására hozzam ezt az információt. Ha többet szeretnél tudni arról, hogy honnan ered a tudásom, elolvashatod a történetemet a *Gyógyító médium: A krónikus és gyógyíthatatlan betegségek mögött rejlő titkok* című könyvben. Íme, a rövid változat: a Szellemi vezető folyamatosan, tisztán és pontosan beszél a fülemben, mintha egy

barátom állna mellettem, és tájékoztat a körülöttem lévők tüneteiről. Emellett a Szellemi vezető már gyerekként elkezdte megtanítani nekem, hogyan „világíthatom át” az embereket, mint valami szupertöltésű MRI-berendezés, hogy meglássam a blokkokat, betegségeket, fertőzéseket, problémás területeket és régi bajokat.

Látunk téged. Tudjuk, hogy mivel küzdesz éppen. Azt szeretnénk, hogy egy perccel se kelljen tovább szenvedned. Az én életfeladatom az, hogy eljuttassam hozzád ezt az információt, hogy a zavaros tenger - a mai egészségőrületek és -trendek zaja és szónoklatai - fölé emelkedhess, visszanyerhesd az egészséged, és a saját feltételeid szerint járhasd az életutadat.

A könyv anyaga autentikus - igazi tudás, és a javadat szolgálja. Más, mint a többi egészségügyi témájú könyv. Annyi minden van benne, hogy esetleg vissza is térsz majd egy-egy részhez, hogy biztosan a magadévá tegyél minden információmorzsát. Lesz, hogy amit megtudsz, ellentétesnek tűnhet mindazzal, amit eddig hallottál, néha pedig - finom és kritikus különbségek mellett - közelít más információforrásokhoz. Az egésznek a közös vezérszála az, hogy ez az igazság. Nem valami újracsomagolt vagy visszaforgatott elmélet, amelyet kipofoztak, hogy újdonságnak hasson a pajzsmirigyegészség szakterületén. Az itt található információ nem vezethető vissza érdekcsoportokra, irányított orvosi finanszírozásra, összecsapott kutatómunkára, lobbistákra, belső összecsapásokra, az embereket győzködő hitrendszerre, véleményvezérekre, hasznot ígérő egészségügyi területekre vagy trendi csapdákra.

Ezek az akadályok mind az orvosi kutatás és a tudomány útját állják, és ezzel erősen hátráltatják a krónikus betegségek megértéséhez szükséges kutatófolyamatot. Amikor külső források-

nak pénzügyi érdeke fűződik ahhoz, hogy bizonyos igazságok ne kerüljenek napvilágra, a becses kutatási idő és pénz nem a haladást szolgáló területekre összpontosul. Bizonyos felfedezéseket, amelyek valóban előrevinnék a krónikus betegségek kezelését, figyelmen - és finanszírozáson - kívül hagylnak. Az általunk abszolútnak képzelt tudományos adatok valójában torzok - szennyezettek és manipuláltak - lehetnek, amelyeket aztán más szakértők tényként kezelnek annak ellenére, hogy eredendően hibásak.

A könyv lapjain olvasott, pajzsmirigybetegséggel összefüggő tényekhez és adatokhoz nem találsz idézeteket vagy nem produktív forrásokból eredő tudományos tanulmányok referenciáit. Nem kell amiatt aggódnod, hogy erről az információról is kiderülhet, hogy helytelen vagy idejétmúlt, ahogyan az általában az egészségügyi témájú könyvekkel történni szokott, mert minden itt átadott tudás tiszta, hajlíthatatlan, haladó, makulátlan forrásból - egy magasabb forrásból - ered: az Együttérzés Szellemétől. Az együttérzésnél nincs nagyobb gyógyító erő.

Ha csak abban hiszel, amit a tudomány mondhat, elárulom, hogy én is szeretem a tudományt. És azt is elárulom, hogy a tudomány és a pajzsmirigy a mai korban egyelőre nagyon is távol marad egymástól. A pajzsmirigy még ma is orvosi rejtély. Az ezzel a miriggyel foglalkozó tudományos tanulmányok homályosak és nem szolgálnak meggyőző erejű válaszokkal a pajzsmirigybetegség okával kapcsolatban. A tudomány számos egyéb területével ellentétben, melyek szigorúan számokon és méréseken alapulnak, a pajzsmirigyre vonatkozó tudományos gondolkodás még mindig teljesen elméleti - a mai elméletek pedig igen messze állnak az igazságtól, ezért küzdenek még mindig annyian a pajzsmirigybetegséggel. A tudományos tudás és a pajzsmirigy

még nem igazán közelítettek egymáshoz; határozott szakadék választja el őket egymástól.

Hol volt, hol nem volt, volt idő, amikor a tekintély szabályai szerint éltünk. Azt mondták nekünk, hogy a Föld lapos, és hogy a Nap a Föld körül kering, úgyhogy elhittük. Ezek az elméletek nem tényeken alapultak, az emberek mégis úgy kezelték őket. Az akkori emberek nem érezték úgy, hogy az élet visszafelé halad; az élet akkor egyszerűen így zajlott. Aki szót emelt a status quo ellen, bolondot csinált magából. Aztán megtörtént a tudomány paradigmaváltása. A kérdésfeltevők - az elkötelezett kutatók és gondolkodók -, akiket egész idő alatt nem elégített ki az, hogy a „tényt” késpénznek vegyék, végül bebizonyították, hogy az elemzés a világunk egy sokkal mélyebb, valódibb megértéséhez vezethet.

Most a tudomány lett az új hatalom. Vannak esetek, amikor ez életmentő. A sebészek például ma már steril eszközöket használnak, mert megértették a fertőzés kockázatát, amit a régi korok sebészei nem. Pusztán némi haladás miatt azonban nem szabad leállnunk a kérdésfeltevéssel. Eljött az ideje egy újabb paradigmaváltásnak. A „mert ezt mondja a tudomány” válasz nem kielégítő, amikor a krónikus betegségről van szó. Jó tudomány ez? Milyen finanszírozás állt mögötte? A mintavétel elég változatos területről történt? Elég nagy volt ez a terület? Etikusan kezelték a kontrollcsoportot? Elég tényezőt vettek figyelembe? Elég fejlettek voltak a mérési eszközök? Az eredményekre ültetett elemzés mást mond, mint maguk a pusztá számok? Elfogulatlan volt a vizsgálat? Nem nyomta rá a mérlegre a hüvelykujját egy véleményvezér?

Legyünk őszinték! Még ma is vannak repedések a tudomány talapzatán ott is, ahol azt hisszük, hogy szilárd betonba öntötték. Ha hallottál már olyanról, aki-

nél csípőprotézisrészeket vagy sérvhálót kellett cserélni, tudod, miről beszélék. Ezeket a kézzel fogható eszközöket szigorú tudományos szabványok szerint terveztek meg, majd gondos tudományos tesztelésnek vetették alá, mielőtt használni kezdték volna, és még ez a magas fokú tudományos eljárás sem jelentett garanciát. Bizonyos termékeknél előre nem látható problémák jelentkeznek, és kiderül, hogy egy addig megkérdőjelezhetetlennek vélt tudományág is megbukhat. Gondolj akkor bele, hogy milyen tudományos bizonytalanságot hagy maga mögött a pajzsmirigy és tényleges funkciói. Ez nem egy eszköz, amit a kezvedbe foghatsz, megmérhetsz és elemezhetsz. Az emberi szervezet aktív része, és mind tudjuk, hogy az emberi test az élet egyik legnagyobb csodája és misztikuma. Ismétlem, a tudomány folyamatban lévő emberi keresés, különösen, ha ez a munka az emberi szervezet megfejtésére irányul. Folyamatos éberséget, fogékonyságot és rugalmasságot igényel az, hogy a kutatási munka valóban haladjon.

Ha még soha nem küszködtél az egészségeddel és gyötörtek éveken át titokzatos egészségügyi gondok, vagy ha úgy érzed, hogy bebetonoztad magad egy bizonyos orvosi, tudományos vagy táplálkozási hitrendszerbe a pajzsmirigyvel kapcsolatban, remélem, hogy kíváncsian és nyitottan olvasod majd a következő fejezeteket. A pajzsmirigybetegség mai elterjedtségének sokkal nagyobb a jelentősége, mint amire eddig bárki rájött. Ez a rád váró olvasmány semmilyen egyéb eddig megismert információhoz nem fogható a pajzsmirigyvel kapcsolatban. Az elmúlt évtizedek alatt több tízezer emberen segített.

Amióta elkezdtem átadni a Szellemi vezetőtől kapott információt, abban a kegyben részesültem, hogy tanúja lehettem, amint megváltozik az életük. A *Gyógyító médium* sorozat kiadásával

még tovább léptem; láthatom, amint ez a tudás még szélesebb körben terjed a világban, és további ezreknek segít.

Megfigyeltem, hogy néhány ilyen üzenetet manipuláltak, miközben bizonyos karrierista egyének megpróbálták felkapaszkodni a hírnév és dicsőség létráján. Ez a hozzáállás az emberek szenvedésének mélyére, a nyers idegig hatol, és a saját malmukra hajtja a vizet.

Az én istenadta képességem nem ilyen kihasználásra hivatott! Szeretjük, ha az emberek szakértővé válnak az általam átadott egészségügyi információk köszönhetően, és ha mindenütt terjesztik ezt az együttérző üzenetet azért, hogy valóban segítsenek másokon. Annyira hálás vagyok ezért. Veszélyessé akkor válik, ha mindezt meghamisítják - ha trendi téves információval keverik össze, vagy égbekiáltó szemtelenséggel hirdetik olyan látszólag hihető forrásokra hivatkozva, amelyek messze állnak az igazságtól. Azért mondom ezt, hogy meg tudd védeni magadat és a szeretteidet a veszélyes félrevezetésektől.

Ez a könyv nem azt ismétli, amit már olvastál itt-ott. Nem magyarázza meg, hogy a pajzsmirigy áll minden egészség-

ügyi probléma hátterében, és nem is egy divatos, magas fehérjetartalmú étrenden csavar egyet, hogy elkendőzze a tüneteket. Ez friss információ, mely teljesen új perspektívába helyezi azokat a tüneteket, amelyek oly sok ember életét akasztják meg, és a gyógyulás lehetőségét is teljesen új nézőpontból mutatja meg.

Megértem, ha óvatos vagy. Reagálunk és ítélkezünk - ilyenek vagyunk. Bizonyos körülmények között életmentő lehet ez az ösztönös megérezés; van, hogy ez vezet végig az életen. Ez esetben mégis azt remélem, hogy átgondolod ezt az óvatosságot. Lehet, hogy ezzel elzárnád magad elől az igazság megismerésének lehetőségét, és ily módon elszalaszthatod a lehetőséget, hogy segíts magadon vagy valaki másan.

Úgyhogy... biztonsági öveket becsatolni! Azért vagyunk itt, hogy az emberek meggyógyuljanak, és én azt szeretném, ha a saját pajzsmirigy-egészségügyi specialistáddá válnál. Köszönöm, hogy részt veszel velem ezen a gyógyító utazáson, és hogy időt szánsz a könyvem elolvasására. Ha megismered az igazságot, az mindent megváltoztat majd a saját és a körülötted lévők életében.



ELSŐ RÉSZ

A PAJZSMIRIGGYEL KAPCSOLATOS FELISMERÉSEK



A pajzsmirigyeddel kapcsolatos igazság

A nagy napon korán felébredsz. Gondosan öltözködsz, bőségesen megreggelizel, és üzenetet hagysz a főnöködnek, melyben emlékezteted, hogy késni fogsz. Az orvosi rendelő felé haladva előnt a remény a gondolatra, hogy a legközelebb, amikor ismét volán mögé ülsz, már egy kicsivel jobban irányítod a saját életedet.

Talán végre választ kapsz arra, hogy miért nem tudsz aludni, tartani a normál súlyodat, hogy miért olyan makacsul kuszák a gondolataid, hullik állandóan a hajad vagy küzdesz a folyamatos kimerültséggel. *Végre - gondolod - valamilyest megértheted a hőhullámokat és azt, hogy miért olyan hideg a kezed és a lábfejed, töredeztetek a körmeid, száraz a bőrod, szabálytalan a szívdobogásod, hogy miért nem bír nyugton maradni a lábad, vagy hogy mi az oka a memória-zavarodnak, az üvegtesti homálynak a szemedben, az izomgyengéségeknek, a hormonkilengéseknek, a szédülésnek, a bizsergéseknek és zsibbadásnak, a füledben hallott zúgásnak vagy csengésnek, a fájdalomnak, a szorongásnak és a depresszióknak. A váróteremben alig tudsz az öledben tartott magazinra figyelni, mert azt lesed, hogy mikor hívnak be.*

Ez a pillanat is elérkezik. Bevezetnek

a rendelőbe, ahol helyet foglalsz, és próbálsz lassan venni a levegőt. Néhány perc múlva bejön az orvos, és egy rövid, barátságos beszélgetés után előrukkol az ítélettel:

- Önnek Hashimoto-betegsége van.

Okoz némi megkönnyebbülést, hogy van neve annak, amitől szenvedsz... a név azonban nem árul el sokat a probléma valódi mibenlétéről.

- És az micsoda? - kérdezed.

- A vérvételi eredményéből azt látni, hogy megemelkedett a pajzsmirigyellenanyagok vagy más néven antitestek száma. Amellett, hogy a vérében magasabb a pajzsmirigyserkentő hormon, más néven thyreoidestimuláló hormon vagy TSH szintje, hogy a legutóbbi vizsgálaton a pajzsmirigy megnagyobbodását észleltem, és hogy a pajzsmirigy-alulműködés tüneteit mutatja, minden más is azt jelzi, hogy az immunrendszere kissé összezavarodott. Ezt autoimmun reakciónak nevezzük, és azt jelenti, hogy a szervezete idegen anyagnak tekinti a pajzsmirigyét, és rátámad. Ettől a pajzsmirigy begyullad, idővel pedig - fokozatosan csökkenő működés mellett - tönkremegy.

Amint elképezeled, hogy az immunrendszered megtámadja ezt a kis, ártatlan mirigyet a nyakadban, az imént érzett

megkönnyebbülés nyom nélkül elpárolog. Már-már azt kívánod, hogy olyan legyen ez a diagnózis, mint az interneten megrendelt cipő, amelyet azonnal visszaküldhetsz, amint kiderült, hogy nyomja a lábujjaidat. Egyszerűen csak jelzed a visszaküldő nyomtatványon, hogy *nem passzol rád*, és már meg is szabadultál tőle, és szabadon keresheted tovább a neked megfelelő cipőt. Ehelyett itt szembe kell nézned a valósággal.

- Hogyan történhetett ez?

- Lehetséges, hogy örökletes hajlama van az autoimmunitásra, amelyet környezeti tényezők válthatnak ki, például baktériumok, az étrend vagy a stressz.

- De mégis miért támad a szervezet önmagára? Mitől zavarodik össze?

- Nos - feleli erre az orvos, és együttérzőn rád mosolyog -, az autoimmun betegségek okát még nem ismerjük pontosan. A kutatások azonban nap mint nap újabb eredményekkel szolgálnak. És most beszéljünk a gyógyszerezésről.

Az orvostól távozva nem azt érzed, hogy átvetted az irányítást - úgy érzed, hogy elárultak. Hogyan hagyhatott így cserben a saját tested? Mi rosszat tettél, mivel érdemelted ki, hogy az immunrendszered megbokrosodott? Már azt sem tudod, hogy ettől kezdve miben bízatsz, ha a saját tested sem áll feltétlenül a te oldaladon.

Lehetséges, hogy a leírt forgatókönyv nem egészen fedi a saját pajzsmirigysztoridat. Lehet, hogy téged a Graves-Basedow-kór diagnózisával szembesítettek. Ez egy olyan autoimmun betegség - magyarázza az orvosod -, amely túlműködésre sarkallja a pajzsmirigyedet.

Vagy azt mondták neked, hogy elsődleges pajzsmirigy-alulműködésed van, azaz alacsony a pajzsmirigyhormon-termelésed, ami vagy a vérvételi eredményedből derült ki, vagy egy funkcionális orvoslással foglalkozó szakember érzett

rá a jelekből. Az is lehet, hogy göböt, cisztát vagy akár tumort diagnosztizáltak a pajzsmirigyedben. Arra a kérdésre, hogy miért történhetett ez, az orvosod azt válaszolhatta, hogy a korai öregedés lehet az oka - ami kijózanító erejű üzenet, különösen a húszas vagy harmincas éveidben járva.

Lehetséges, hogy az orvosod nem éri be egy pajzsmirigyre vonatkozó diagnózissal. A Hashimoto-betegség vagy Graves-Basedow-kór, a pajzsmirigy-alulműködés vagy pajzsmirigygyulladás, illetve -magnagyobbodás mellett még azt is kijelentheti, hogy Lyme-kórod, illetve reumás ízületi gyulladásod (RA) vagy mondjuk fibromialgiád van, és/vagy a perimenopauza vagy menopauza szakaszaiban jársz. Lehetnek, akik viccesen „reménytelen esetnek” vagy „hipochondernek” titulálhatnak, ami jobban fáj, mint képzelhetik, hiszen semmi másra nem vágysz, mint hogy megszabadulj a problémádtól. Úgy érezheted, hogy soha nem hallgatnak meg igazán.

Lehet, hogy amikor először orvoshoz mentél, sem a leleteidből, sem az orvosi vizsgálati eredményeidből nem derült ki semmi rossz. Aztán a válaszokat keresendő sorra jártad az orvosokat egymás után, de mégsem találtál egyet sem. Kezdted elveszíteni a bizalmat mind az orvosokban, *mind* önmagadban. Mivel egy ideig még arról is sikerült meggyőződnöd magad, hogy a tüneteid csak a saját fejedben léteznek, végigolvastad a legújabb kutatásokról szóló irodalmat, és a saját következtetéseidet is levontad azzal kapcsolatban, hogy mi történik az egészségeddel. Megpróbáltál változtatni az étrendeden, és egy kicsit jobb lett, bár még mindig minden egyes nap küzdelmes; még mindig nem igazán érzed jól magad a bőrödben.

Vagy az is lehet, hogy nem volt lelki-erőd orvoshoz menni azzal, hogy kimerült

vagy, szorongsz, ködös a gondolkodásod és szédelepsz. Jó néhány cikket elolvastál a pajzsmirigről, és elgondolkodtál rajta, hogy esetleg a te problémádat is ez okozhatja.

Az is előfordulhat, hogy egy szerettedet kínozzák makacs, megmagyarázhatatlan tünetek, vagy akár pajzsmirigybetegséget állapítottak meg nála. Az oldalvonalról figyeled, hogy mennyire megnyomoríthatja az embert ez a krónikus betegség, és azt kívánod, hogy bárcsak elmulaszthatnád, hogy visszakaphasd azt az egészséges, életerős barátodat vagy rokonodat, akit azelőtt ismertél.

Vagy lehet, hogy orvos vagy, akinek a szíve szakad meg attól, hogy a pácienseit ilyen krónikus fájdalom vagy kellemetlenség kínozza. Nyomon követed az autoimmun betegséggel és a pajzsmirigy egészségével foglalkozó legújabb elméleteket. A sorok között olvasol a tüneteket látva, nem a vérvételi eredménytől várod a végső választ, a krónikus betegség kezelésének legújabb eszközeit adod a pácienseid kezébe, és figyeled, hogy a gyógyszerek mikor nem hoznak enyhülést, miközben folyamatosan egy áttörést hozó tanulmányra vársz, amely végre fellebbenti a fátylat a pajzsmirigy titkairól.

Ha a leírt foratókönyvek bármelyikéhez hasonlót éltél át, nem vagy egyedül - több millió emberrel együtt nézel szembe azokkal a rejtélyes tünetekkel, amelyeket az orvosok mostanában kezdtek el összefüggésbe hozni a pajzsmirigy betegségével. Míg a saját történeted csak a tiéd, és annak a részletei, amin keresztül éled, egyediek és személyesek, egy olyan bátor és fáradhatatlan csapat egységéhez tartozol, akik nem elégszenek meg semmivel, amíg ki nem derítik a pajzsmirigy átfogóbb titkát.

A saját egyéni élményed nehézségei ellenére valami vezet, hajt előre. Nem szá-

mít, hogy hányszor hallod azt, hogy az autoimmun betegség a test saját maga ellen fordított támadása, nem számít, hogy milyen sok szakember állítja, hogy a pajzsmirigyproblémák genetikusak, nem számít, hogy hányán kételkednek a szenvedéseidben, vagy hogy te magad kételkedsz-e magadban és azt hiszed, hogy hibás vagy. És az sem számít, ha felmerül benned, hogy esetleg nem küzdesz elég keményen az életben - téged is mindenképpen hajt az az ösztönző érzés, hogy itt valami nincs teljesen rendjén.

Miért támadná meg a szervezeted saját magát? Ha a pajzsmirigyproblémák genetikusak, akkor miért csak az utóbbi generációknál lettek ennyire elterjedtek? Hogyan lehetséges, hogy minden fizikai szenvedés csak a fejedben létezik, vagy hogy az egész valamiféle kozmikus fizettség valamiért?

Úgy okoskods, hogy kell lennie ennél jobb magyarázatnak. Kell lenniük olyan feltárandó tényeknek, amelyek mindezt megmagyarázzák - a szíved mélyén ezt pontosan tudod.

És igazad van.

HIBÁZTATÓS JÁTÉK

Nyugodj meg, a tüneteid és a betegségéd nem a te hibád.

Érted? Elmondom újra, mert nagyon erős az ezzel ellentétes kondicionálás: a *tüneteid és a betegségéd nem a te hibád*.

Nem te hoztad létre a betegségédet. Nem te vonzottad be vagy jelenítetted meg. Nem te képzelted be. Nem azért vagy beteg, mert bolond, lusta vagy gyenge akaratú vagy, vagy mert hibás lennél, illetve unatkozol. Nem te hoztad magadra a tüneteidet azzal, hogy rossz gondolatokat dédelgettél, vagy túlságosan a félelemre koncentráltál. Nem hibás a családod vérvonala. Nem tartod vissza

tudat alatt a gyógyulását azért, mert titokban a betegeknek kijáró figyelemre pályázol. A szenvedésed nem Isten vagy az univerzum büntetése, és nem a rád visszaszálló karma valamiért, amit ebben vagy egy korábbi életedben tettél.

És a tested sem hagyott cserben téged. A pajzsmirigy tünetei és betegségei nem arra utalnak, hogy a tested ellened lázad. Soha nem árulna el téged. A szervezeted éjt nappallá téve azon dolgozik, hogy segítsen neked - mert a *teszted feltétel nélkül szeret téged*.

A pajzsmiriggyel kapcsolatos leghaladóbb információkból is kimaradnak ezek a lényeges tények. Miért? Mert a hibáztatás társadalmában élünk. Akár van jó megoldásunk, akár nincs, mi, emberek mindig megpróbáljuk kitölteni az üres rubrikákat. Az univerzum rejtélyessége az egy dolog - ha nem ismerjük az idő vagy a tér titkait, általában képesek vagyunk ezzel élni generációkon át is arra várva, hogy kitisztuljon a kép. Ha azonban az ismeretlen a mindennapi életünket érinti - mondjuk fájdalmak képében -, akkor a válaszok hiánya csüggesztően hat ránk.

Úgyhogy kitöltjük a hiányzó részeket; amikor valami elromlik, arra a lehető leggyorsabban magyarázatot szeretnénk kapni. Ha például egy munkahelyi megbízás nem a megfelelő módon teljesül, mindenki azonnal tudni akarja, hogy ez kinek a hibája. Mindez nemes alapelveken nyugszik: a felelősségen és az elszámoltathatóságon. Úgy érvelünk, hogy minél gyorsabban megkapjuk a válaszokat, annál inkább bebiztosíthatjuk magunkat, hogy a jövőben elkerüljük a hasonló kalamajkát.

De mi van akkor, ha végül nem a megfelelő forrást hibáztatjuk? Mi van akkor, ha abbéli sietségében, hogy kiderítse, miért tévesek az adatok a táblázatban, az egyik menedzser arra jut, hogy vezérigazgatóként eleve te adtál ki rossz utasítást? Mi van akkor, ha ezt követően éveken át min-

denki bizalmatlanul fogadja a megbízásaidat, és már te sem bízol saját magadban? Furcsa módon mindenki jobban érezheti magát attól, ha választ kap arra a kérdésre, hogy miért vallott kudarcot egy adott megbízás.

Csak éppen... mi van, ha nem az a helyes válasz? Mi van akkor, ha egész idő alatt, míg mindenki rád mutogatott, az igazság az volt, hogy te hibátlan instrukciókat adtál, az embereknek pedig arra kellett volna időt fordítaniuk, hogy kiderítsék, milyen számítógépes vírus okozta valójában a problémát?

Éppen ez a helyzet jelenleg a pajzsmirigybetegség frontján. A gondolat, hogy ne legyen magyarázat arra, hogy miért szenved a népesség jelentős szegmense hosszan tartó fájdalom vagy kellemetlenség miatt, ellentétes azzal az irányadó képpel, mely szerint az orvosi kamara kötelességének érzi, hogy támaszt nyújtson. Válaszok hiányában ezért aztán a kutatók olyan elméleteket dolgoznak ki, mint a szervezetedet hibáztató autoimmunitás. Ezek a téves orvosi elképzelések a krónikus betegség *óriási hibái*, melyekkel a könyv Második részében foglalkozunk majd részletesebben. A jóindulat szüleményei ezek: az orvostudomány azért akarja megokolni az álmatlanságodat, a megfékezhetetlen súlygyarapodásodat vagy a letaglózó kimerültségedet, hogy ne kelljen a rejtélyek homályában élned.

A gond ezzel az, hogy ezek az elméletek sokszor nagyon gyorsan megragadnak, miután kiöltötték őket - és amint egy elméletet túl gyakran ismételnék és túl sokáig alkalmaznak, azt hajlamosak leszünk tényként kezelni. Ennélfogva az orvosi kutatások azon feltételezés alapján működnek, hogy az autoimmunitás elmélete helytálló, és azzal foglalkoznak, hogy megpróbálják kideríteni az immunrendszer pajzsmirigy ellen intézett támadásának különböző okait. Ez nem

vezet válaszokhoz, mert az autoimmun betegség nem a test maga ellen irányuló támadása - a pajzsmirigybetegség pedig nem egyszerű öregedési vagy genetikai kérdés, és nem azzal függ össze, hogy rossz gondolatokat ápolunk, bizonyos érzelmeknél leragadtunk vagy gyulladást-keltő ételeket eszünk.

A pajzsmirigybetegség diagnózisát bármilyen korban nehéz elfogadni. Nagy teher egy halom diagnózissal szembesülni és azt érezni, hogy valamilyen módon alapjaiban romlott el a működésed. Ugyanilyen nehéz rejtélyes tünetektől szenvedni úgy, hogy még nevesítve sincs az, ami az elmédvel és a testeddel történik.

Idősebb korban igazságtalan akadálynak érződhet mindez. Pont, amikor kezdenek csökkenni a kötelezettségeid, és arra számíatsz, hogy elkezdheted élvezni az életet, jönnek ezek a tünetek, és az utadba állnak.

A harmincas, negyvenes vagy ötvenes éveidben járva a pajzsmirigyproblémát idő előtti öregedésként élheted meg. Az élet - a saját családod és a karriered amelynek felépítésén olyan keményen dolgoztál, hirtelen mintha szét hullhatna. Azon aggódsz, hogyan fogod tudni ezután is a gondját viselni mindenkinek, akinek kell, és hogyan tudod elvégezni minden tennivalódat.

Ha pedig éppen most váltál felnőtté, a tünetek megjelenése életfogytiglani büntetésként hathat. Egy házasság vagy karrier kezdetén, vagy mielőtt egyáltalán lehetőséged lett volna családot alapítani vagy elkezdeni dolgozni a szakmádban, hirtelen a kispadra kerülsz, és azon tanakodsz, hogy hogyan leszel képes eltartani magad és megtartani a párkapcsolatodat.

Akármiilyen életszakaszban jársz is, máris van elég dolgod. A legkevésbé arra van szükséged, hogy úgy érezd, a betegségedet magadnak köszönheted - különösen azért, mert ez igen messze jár az

igazságtól. Úgyhogy kezdjük rögtön azzal, hogy a hibáztatást kihúzzuk az egyenletből, majd adjuk össze a pajzsmirigybetegség háttérében álló valódi tényezőket, hogy végre megtalálhasd a gyógyuláshoz vezető megoldást.

VÍRUSOS PAJZSMIRIGYBETEGSÉG

Az orvosoknak remélhetőleg két-három évtizeden belül a kezükben lesznek a vizsgálatok és a válaszok ahhoz, hogy valódi enyhülést hozhassanak neked. Ha azonban már most ezzel a problémával küzdesz, kétkem, hogy lenne kedved húsz-harminc évet várni. Máris elég régóta vársz. Elég régóta szenvedsz. Eleget voltál türelmes. Itt az idő, hogy végre felfegyverezd magad az igazsággal, hogy megtudd, mi tartott vissza eddig valójában.

Ha Hashimoto-betegséggel, pajzsmirigy-aluműködéssel vagy más pajzsmirigyzavarral diagnosztizáltak, igen nagy esélyed van rá, hogy nem a leghatékonyabb kezelést kapod - mert a pajzsmirigybetegség valódi okának ismerete nélkül az orvosok nem ajánlhatnak gyógyírt a háttérben húzódó probléma gyógyítására.

Ha pedig pajzsmirigyproblémára gyanakodva végeztek rajtad vizsgálatokat, és az eredmény negatív lett, még mindig előfordulhat, hogy alul- vagy túlműködő pajzsmirigy rejlik a szenvedésed háttérben, és nem tudod meg - mert a pajzsmirigyvizsgálatok nem teljesen pontosak.

Néhány megvilágosodott orvos most kezd ez utóbbinak a fényében gondolkodni. Olyan sok beteggel volt már dolguk, akik klasszikus pajzsmirigy-aluműködési tüneteket mutattak annak ellenére, hogy a teszteredményeik nem jelezték a rendellenességet, hogy arra

a helyes következtetésre jutottak, hogy sokkal több embernek van pajzsmirigy-problémája, mint amit a hagyományos diagnosztikai módszerekre támaszkodva gondolnánk. Ezeknek a haladó szellemű orvosoknak a szemében a pajzsmirigybetegség kezd járványként megmutatkozni.

Sajnos a ma hozzáférhető pajzsmirigy-gyel kapcsolatos információk közül még a leghaladóbb szelleműek sem kielégítők. És nemcsak hogy nem elegendők, hanem nagyrészt hibásak is. Mivel a pajzsmirigybetegséget még mindig félreértelmezik, a pajzsmirigy egészségéről szóló legfrissebb könyvek is idejétmúltakká válnak, még mielőtt kikerülnének a könyvesboltok polcaira. Az ebben a pillanatban elérhetővé váló legújabb programokkal kapcsolatban megkérdezett szakértők még ma is azt a pajzsmirigyelméletet osztják, amely felett már réges-régen eljárt az idő.

Bárcsak nyilvánosak lennének már a válaszok, hogy jobban lehess! De nem azok - fontos, hogy ezt tudd, hogy ne pazarold a drága idődet a meglévő források átnyálazására, mert ezek a krónikus betegségek régóta idejétmúltak tekintendő elméletein alapulnak. Ha egy könyvben az áll, hogy a Hashimoto-betegséget vagy a Graves-Basedow-kórt az okozza, hogy a tested önmaga ellen fordult - mert ezt mondják a legújabb kiadású szakmai munkák -, jobban teszed, ha elavultnak tekinted. A pajzsmiriggyel kapcsolatos elméletek értelmezését akár az antik cikkek vásárlásához is hasonlíthatnánk. Kedves, gyűjteni való elméletek ezek, melyek egy régi gondolkodásmódba nyújtanak betekintést. A jelenben azonban nem nyújthatnak neked segítséget.

Annak ellenére, hogy a máshol fellelhető információk is segíteni akarnak neked, szeszélyesen kanyargó ösvényre terelnek. Miért szeszélyes, ha ezek a források végső soron a pajzsmirigyre összpontosítanak? Ennek két oka van: (1) ezek a munkák még mindig arra a feltevésre

alapoznak, hogy az autoimmun betegség a szervezet saját maga ellen irányuló támadása - ami, amint azt hamarosan részletesen feltárjuk majd, igen messze jár az igazságtól, és (2) minél több figyelmet kap a pajzsmirigy maga, annál kevésbé hajlanak az emberek arra, hogy hátralépjenek egyet, és távolabbról gondolják át a nagyobb egészet.

Mert létezik egy sokkal átfogóbb kép!

A mai elméletek csak a csalit követik - mint egy fakacsát, amelyet a vadászok tesznek ki a tóra, mert az ennek köszönhetően letelepedő madárraj sokkal könnyebb prédá. Ez a csali - a hibás elképzelés arról, hogy a pajzsmirigy a ludas számtalan betegség kialakulásában - csak elterelő hadművelet. Ha eltesszük a távcsvet, és keresünk egy magasabb kilátópontot, meglátjuk, hogy azok a madarak, akik tudják, mit keressenek, biztonságos búvóhelyre találhatnak - ahogy te is megkímélheted magadat és a szeretteidet is azáltal, ha megkeresed azt a tisztást, ahol a pajzsmiriggyel kapcsolatos valódi igazság lakozik.

Támadás alatt van az emberek pajzsmirigye? Igen. A pajzsmirigy fontos az egészségünk szempontjából? Fontosabb, mint sejtiük. A rossz pajzsmirigy az oka annak, hogy milliók betegek? Nem.

Íme, a sarkalatos igazság, mely elkerüli az orvosi szaklapok, az internet és a legfrissebb szakirodalom figyelmét: nem a pajzsmirigyprobléma a betegség végső oka. **A pajzsmirigyprobléma is csak egy újabb tünet.**

A pajzsmirigybetegségeknél sokkal többről van szó, mint erről a kis mirigyről a nyakunkban. A pajzsmirigy betegségével nem magyarázható a számtalan probléma, amelyet az ember átélhet: nem a pajzsmirigy a végső láncszem, amely rávilágít a dolgokra. Valami sokkal áthatóbb dologról van szó a szervezetben, egy olyan *invazív* problémáról, amely a pajzsmirigybetegségnek tulajdonított

hosszú tünetlista minden eleméért felel: a *pajzsmirigyvírusról*.

Akinek a szervezetében benne van ez az igen gyakori vírus, az vagy máris tapasztal pajzsmirigyproblémákat, vagy afelé halad. És ez a vírus nem csak a pajzsmirigyre vadászik. Mire a pajzsmirigyedbe jut, már a hármaskorában jár, de - akár érzékelted a hatását, akár nem - már a legkorábbi stádiumaitól kezdve egészségügyi problémákat okozott neked. A vírus számos tünetet és betegséget okoz azontúl is, amit összekapcsoltak a pajzsmiriggyel, így az is előfordulhat, hogy gyakorlatilag minden egészségügyi problémád erre az egyetlen forrásra vezethető vissza. A vírus akkor sem áll le, amikor bejutott a pajzsmirigybe. A célja az, hogy még tovább haladva az idegrendszeredet is megtámadja - ezáltal rejtélyes tünetek sokaságát okozva -, és tovább folytassa egészségromboló dühöngését.

De azzal, hogy most már ennek a könyvnek a lapjain hozzáférhetsz ehhez az általánosabb igazsághoz, a hatalmadban áll megállítani.

Az Első rész következő fejezeteiben, melyekben a pajzsmiriggyel kapcsolatos felismerésekről lesz szó, részletesen megnézzük a pajzsmirigyvírus működését, azt, hogy hogyan okoz tüneteket, és hogy mit kell tudnod, ha vizsgálták már a pajzsmirigyedet, illetve gyógyszereket is szedtél rá. A Második részben, mely az utadban álló óriási tévedésekről szól, azt a jelentős hibás értelmezést vizsgáljuk meg, amely kialakította a ma uralkodó félreértést a krónikus tünetekkel és betegséggel kapcsolatban - és ráállunk a gyógyulás útjára. A pajzsmirigy feltámasztásáról szóló Harmadik részben pedig a gyógyulás eszköztárát fedezheted fel. Megnézzük, mit kell tudnod, ha a pajzsmirigyedet részben vagy egészben eltávolították, hogy hogyan állíthatod meg a vírust, és elárulom a pajzsmirigyed

- és az egész szervezeted - egészsége és vitalitása visszaszerzésének a titkait. Ehhez tartozik a külön erre a célra kidolgozott 90 napos pajzsmirigy-rehabilitáció, valamint a pajzsmirigy gyógyulását elősegítő receptek gyűjteménye.

Végezetül, az alvás titkait fejtegető Negyedik részben a végére járunk az alvásproblémáidnak attól kezdve, hogy felébredsz éjszaka, egészed addig, hogy miért nem érzed kipihentnek magad reggel, és hogy egyáltalán miért nem tudsz elaludni. Az alvászavarokat gyakran sorolják fel a pajzsmirigyproblémák tünetei között, pedig az az igazság, hogy az álmatlanság jóval túlmutat a pajzsmirigy megromlott egészségén. Az alvás még mindig rejtély az orvosok számára, és a pajzsmirigyvírusból való gyógyulásnak és az egészséged jövőbeli megőrzésének olyan lényeges eleme, hogy részletes, feltáró, önálló fejezeteket érdemel. Mindnyájunknak rengeteg pihentető alváshoz van szükségünk, és ha ismerjük a kódfejtés titkát, ez is elérhetővé válik számunkra.

ÚJ PAJZSMIRIGY-SPECIALISTÁD: TE MAGAD

A könyv régóta keresett, határozott válaszokat tartalmaz. Ezekből a magasabb forrásból származó válaszokból megtudhatod, hogy mi vezetett idáig az életedben, és hogyan fordíthatod vissza a folyamatot. Máris ráálltal a gyógyulás útjára. Az első nagy lépés az igazság kiderítése.

Mire eléred a könyv utolsó lapjait, magas szintű szaktudásra teszel szert a pajzsmiriggyel kapcsolatban - olyan tudásra, mely túlszárnyalja a jelenlegi, nyilvánosan hozzáférhető elméleteket. Mindenki másnál többet fogsz tudni a pajzsmirigy témaköréről. Végteére is ki lehet pajzsmirigy-specialista? Az, aki jól ismeri a felállított elméleteket? Vagy esetleg az, aki teljes mértékben érti azt, ami

van? Hamarosan megismered és megérted a pajzsmirigyedben - és a szervezeted többi részében - valójában zajló folyamatokat, és képes leszel arra, hogy a saját gyógyulásod érdekében alkalmazd ezt az igazságot. Te leszel a pajzsmirigyed specialistája.

És mindez nem ér véget ezzel. Az átalakulásodnak mások is tanúi lesznek;

kíváncsiak lesznek a titkaidra. Az élelmszerüzletben, a könyvesboltban, online vagy baráti és családi körben is te leszel az, aki rávezetheti a többieket a pajzsmirigy igazságára. Részt veszel az igazi gyógyulás mozgalmában. A szakértelmeddel sokakon segítesz majd - sokkal több emberen, mint képzeled.

Most pedig vágjunk bele!

A pajzsmirigyvírus kiváltó okai

Ha pajzsmirigyproblémád van, valószínűleg felmerültek benned bizonyos kérdések: *Hogyan történhetett ez? Miért éppen velem? Miért most?*

Biztosra veszem, hogy így vagy úgy már azelőtt sem voltak előtted ismeretlenek a nehézségek, hogy a tüneteid jelentkeztek. Nagyon sok minden történik velünk az életünk során. Szakítások, áruházasok, a szeretteink elvesztése, beteg családtagok ápolása, pénzügyi nehézségek, sérülések és a többi - fiatal korom óta figyelem, amint az emberek átmennek ezeken a próbatételeken, küzdelmeken és veszteségeken. Sokak szenvedését láttam. Tudom, hogy milyen nehéz.

Aztán egyszer csak, mindezeknek a tetejébe, elkezdted rosszul érezni magad. Csökkenni kezd az energiád, nehezebben húzod fel a farmeredet, ok nélkül zakatolni kezd a szíved, a hajad csomókban hullik a zuhany alatt, ráz a hideg és hőhullámaid vannak, az izmaid fájnak, és már nem tudsz úgy koncentrálni, vagy nem jól működik az emlékezeted.

Lehet, hogy fel kellett mondanod, ott kellett hagynod az iskolát, már nem tudod úgy ellátni a gyerekeidet, ahogyan szeretnéd, barátságokra és lehetőségekre mondasz nemet, és a kétségbeesésbe kerget, hogy nem tudod ellátni a felada-

taidat, mert a mindennapi működésed is pusztá küzdelemmé vált.

A pajzsmirigybetegséged időzítését már-már kegyetlennek érezheted. Pont, amikor amúgy is különösen nehezen tudtad fenntartani az egyensúlyt az életedben, még a betegség is rátett egy lapáttal, és az egyensúlynak még a gondolatát is eleve kidobta az ablakon.

Vagy mintha a tüneteid a semmiből tűntek volna elő. Minden jól ment, amíg végül hirtelen, minden előzetes figyelmeztetés nélkül egy csapásra megváltozott az életed. Egyszer csak már nem az voltál, aki azelőtt.

Mindkét esetben - amikor úgy érzed, hogy a betegség volt az utolsó csepp a pohárban, és amikor olyan, mintha hirtelen kihúzták volna a dugót a kádából - meg lehet fejteni, hogy hogyan jutott el idáig a különböző *kiváltó okok* keresztül. Ezek olyan események, érzelmi kibillenések, környezeti tényezők és egyéb körülmények, amelyek biztosíthatják a pajzsmirigyvírusnak azt a táptalajt, amelyre éppen szüksége van ahhoz, hogy a fejlődése aktív szakaszába lépjen - más szóval, hogy egészségügyi válsághelyzetbe sodorjon.

HOGYAN MŰKÖDNEK A KIVÁLTÓ OKOK?

Amikor valaki elkapja a pajzsmirigyvírust, annak az a célja, hogy a véráramból a nyirokcsomókon és olyan szerveken keresztül, mint a máj és a pajzsmirigy, végül bejusson a központi idegrendszerbe. A folyamatra jellemző a leállás és újraindulás, ezért lehetséges, hogy a betegséged alatt jobb időszakokat és rosszabbra fordulásokat is megtapasztalhattál. Vándorútja során a vírus elrejtőzik a szervezetben, sereget épít, és várja a megfelelő pillanatot, hogy megtehesse a következő lépést. És mi határozza meg ezeket a „megfelelő pillanatokot”? A kiváltó okok.

Emlékszel az első olyan alkalomra, amikor nem érezted igazán jól magad, vagy arra a pillanatra, amikor az addig kezelhető tüneteid rosszabbra fordultak? Akkor jelentkezett, amikor éppen erősen aggódtál a pénzügyeid miatt, vagy esetleg a válásod vagy egyéb trauma, illetve gyerekszülés után? Ezen példák mellett számos hasonló gyakori kiváltó okot ismerünk, amely a pajzsmirigyvírust alvó állapotból támadásba lendítheti, és pajzsmirigyproblémát okozhat - kicsit ahhoz hasonlóan, amikor a grizzly medvét felébresztik a téli álmából.

Nem véletlen egybeesés, hogy a pajzsmirigybetegség akkor üti fel a fejét, amikor amúgy sem érzed kiemelkedően magad. Ez nem azt jelenti, hogy te vonzottad be a betegséget a stresszes lelkiállapotoddal - távolról sem! És nem is te vetted rá tudat alatt a folytonos negativitásoddal a szervezetedet a megbetegedésre. Sokkal inkább arról van szó, hogy a leírt kiváltó okokhoz hasonló intenzív tapasztalások fiziológiai válaszreakciókat indítanak el a testedben - például elárasztanak hormonokkal, többek között túl sok adrenalinnal -, ami aztán üzemanyagként szolgál a vírus számára. Ugyanakkor ezek

a tapasztalások és események jelzik a vírusnak, hogy az immunrendszered nem olyan erős, mint általában, ami azt jelenti, hogy eljött a pillanat számára, amikor előnyre tehet szert.

Aztán léteznek olyan kiváltó okok is, amelyeknek semmi közük az érzelmi állapotodhoz. Lehet, hogy kicserélttétél egy halom amalgámtömést, amitől higany (a pajzsmirigyvírus egyik kedvenc csemegéje) került a véráramodba. Vagy lehet, hogy a pajzsmirigyvírus más üzemanyaggal érintkeztél - idetartoznak a rovarölő vagy növényvédő szerek, vagy az olyan immunrendszeret kimerítő anyagok, mint a penész.

Más forrásokból azt hallhattad, hogy a vírusok egyszerűen csak osztódnak. Ha ezt hallottad, félrevezettek. Annak ellenére, amit az orvosi kutatások és tudomány ez idáig feltárt, az az igazság, hogy a vírusoknak üzemanyagra van szükségük - akár hormonok, akár mérgeanyagok, akár valamilyen konkrét élelmi-szerek formájában, amit fogyasztasz (lásd a 21. fejezetben a gyakori tévhiteket azzal kapcsolatban, hogy mit kell kerülnöd) - ahhoz, hogy szaporodhassanak.

Míg egy-egy kiváltó ok önmagában is képes felébreszteni a pajzsmirigyvírust, az is gyakran előfordul, hogy akár éveken át több kiváltó ok is összejátszik ehhez. Tegyük fel például, hogy a nehézségeid gyerekként kezdődtek, amikor átvetted a stresszt a szülőidtől vagy gondozóidtól. Később aztán egy-két problémásabb kapcsolatot is lehetett, érhetett autóbaleset, lehetséges, hogy rosszul étkezted, vagy keveset aludtál. Ezek a nehézségek együttesen olyan terhet róhattak a szervezetedre, hogy aztán egy bizonyos pillanatban a pajzsmirigyvírus - amit az életed során a születésedtől az iskolán át egészen a közelmúltban elköltött éttermi ebédig bármikor összeszedhettél - lehetséget látott a kibontakozásra.

A KIVÁLTÓ OKOK LISTÁJA

Amint végigolvasod a pajzsmirigyvírus leggyakoribb kiváltó okainak felsorolását, figyeld meg, hogy vonatkozik-e rád valamelyik. Esetleg logikussá válik-e a tüneteid időzítése ennek az új nézőpontnak köszönhetően?

Ne feledd, hogy sok kiváltó ok olyan, hogy talán nem is tudtál róla, hogy jelen voltak az életedben akkoriban. Érintkezhetél növényvédő szerekkel anélkül, hogy tudtál volna róla, élhettél olyan tápanyaghiánnyal, amelyet a vértesztek nem mutattak ki, vagy hathattak rád egyéb kiváltó okok, például egy szőnyegtisztítás alkalmával, amit nem könyveltél el jelentős életeseményként.

Miközben végiggondolod ezeket a kiváltó okokat, elkezdheted összerakni a kizáró darabkáit. Végül összeáll a kép, és megkapod a válaszokat arra, hogy miért az adott időpontban csapott le rád a betegség. A kiváltó okokat a gyakoriság sorrendjében olvashatod, a leggyakoribbtól haladva a legkevésbé gyakoriak felé.

- **Penész:** Ha hosszan ki vagy téve a penész hatásának egy olyan épületben, ahol naponta több órát eltöltesz - például otthon vagy a munkahelyeden -, az legyengítheti az immunrendszeredet, és ezáltal a pajzsmirigyvírus előnyös helyzetbe kerülhet.
- **Higany alapú amalgámtömés:** Ha vannak amalgámtöméseid, légy óvatos az eltávolításukkal kapcsolatban. A bennük lévő higany általában stabilan elvan ott, ahol van, míg az eltávolítása során ez a mérgező anyag végül bekerülhet a véráramodba, és ezáltal a vírust

táplálja. Ha ki szeretnéd cseréltetni az amalgámtöméseidet, kérd meg a fogorvosodat, hogy egyesével tegye.*

- **Higany más formában:** Mivel a higany a pajzsmirigyvírus egyik kedvenc tápláléka, minden formájában kerül! Ha például gyakran eszel halat (vagy a tenger egyéb gyümölcseit), különösen olyan nagytestű halakat, mint a tonhal vagy a kardhal, amelyek gyakran jelentős mennyiségű higanyt tartalmaznak, az végül eljuttathatja az immunrendszeredet a töréspontig, és ez vírusfertőzéshez vezethet. A higany hajlamos továbbá arra, hogy a vérvonalon végighaladva generációról generációra egészségügyi problémákat okoz, amelyeket aztán tévesen az öröklődésnek tudnak be. Mindig figyelj oda a higannyal való érintkezésre - a mai modern időkben is érzékenyen reagálunk erre az anyagra. Járj utána, és kérdőjelezd meg, amit ajánlanak neked, a gyerekeidnek és a többi családtagodnak.
- **Cinkhiány:** A cinkhiány is öröklődhet, ráadásul generációról generációra rosszabbodhat. Ha az életed adott pontján különösen alacsony a cink mennyisége a szervezetedben, az fogékonnyá tehet a pajzsmirigyvírusra.
- **B₁₂-hiány:** Még ha a vérvételi eredményeid azt mutatják is, hogy normális a B₁₂-vitamin-értéked, az nem jelenti azt, hogy az mind olyan hasznos B₇, ami ott szívódik fel,

* Érdeemes biológiai fogászatot keresni, ahol nagyobb gondossággal, kiegészítőkkal távo ltják el az amalgámtöméseket. Fontos, hogy várandósán ne cseréltessen ki senki amalgámtömést, mert a felszabaduló higany a magzat szervezetébe is bejut - a *lektor*.

ahol a szervezetednek szüksége van rá. A központi idegrendszered, a májad vagy más szerveid még mindig szenvedhetnek a hiányától, aminek köszönhetően a pajzsmirigyvírus gyorsan fejlődhet.

- **Kártevők elleni és gyomirtó szerek, például DDT:** Ha olyan pázsitból, parkból vagy golfpályából származó toxinoknak vagy kitéve, ahol permeteznek, az egyszerre okoz kárt a szervezetedben és eteti a pajzsmirigyvírust a számára éltető mérgeanyagokkal. A kártevők elleni és gyomirtó szerek, különös tekintettel a DDT-re, szintén átadódhatnak az újabb generációknak - egy újabb örökség, amelyet tévesen szintén genetikusnak tartanak.
- **Rovarirtók a lakásban:** A repülő rovarok, hangyák, csótányok elleni sprayk és egyéb, rovarirtásra használatos mérgek a végén téged is megmérgeznek. A mérgeanyagok felhalmozódhatnak a szerveidben, és hozzájárulhatnak például a depresszió kialakulásához, valamint a pajzsmirigyvírus számára is táplálékot jelentenek.
- **Haláleset a családban:** Mindenfajta érzelmi trauma gyengítheti az immunrendszert és olyan hormonok kibocsátására készítheti a mellékvesét, amelyek a vírusokat tápláló „negatív” érzelmekkel kapcsolhatók össze. Egy szerettünk halála különösen erős kiváltó oka lehet a pajzsmirigyvírusnak.
- **Összetört szív vagy áruulás:** Egy nehéz válás, szakítás vagy áruulás szintén olyan immunrendszer-gyengítő és hormontermelő esemény, amely megfelelő körülményeket teremt a vírusnak ahhoz, hogy előnybe kerüljön.

- **Beteg szerettünk ápolása:** Különös súlya van annak, amikor tanúja vagy egy hozzád közel álló személy szenvedésének, ugyanakkor az ápolásával járó munkát is elvégzed, miközben néha egyenesen te is érzed az ő fájdalmát. Ez a tapasztalás is egyszerre gyengíti az immunrendszert és erősíti a pajzsmirigyvírust.
- **„Vírusbarát” gyógyszerek:** Az antibiotikumok és benzodiazepinek remek táptalajt biztosítanak a vírusok számára, ugyanakkor gyengíthetik az immunrendszert. Ha gyanítod, hogy vírusfertőzésed van, menj orvoshoz, és beszélj meg vele újra, hogy milyen gyógyszereket szedj.
- **Túl sok receptre felírt gyógyszer:** A magas dózisban szedett gyógyszerek - különösen, ha többet is szedsz egyszerre - erős kórtétként teperhetik le az immunrendszeredet, és ezáltal kaput nyithatnak a támadó vírus előtt. Ha különböző orvosok írják fel a gyógyszereidet, mindenképpen tájékoztasd őket a többről is, és inkább kétszer is kérdezz rá, hogy valóban a legjobb adagolást állították-e be a számodra.
- **Hormonális változások:** Az erős hormonális változással járó időszakok, mint például a pubertás, a terhesség vagy a gyerekszülés is táplálhatja a pajzsmirigyvírust az egyik kedvenc üzemanyagával: a hormonokkal. Amikor ezek a hormonok bőségesen elárasztják a véredet, olyan tápot adhatnak a pajzsmirigyvírusnak a fejlődésre, amire vadul szomjazik. Amikor a hormonális váltás tetőzik, az immunrendszer is legyengülhet, ez pedig előnyt jelent a pajzsmirigyvírus számára. Ez a kiváltó ok magyarázza, hogy néhány serdülőkorú fiatal vagy

újdonsült anyuka miatt érzi magát hirtelen betegnek.

- **Drogfogyasztás:** Az illegális, mérgeanyagokat tartalmazó szerek egyszerre borítják fel az immunrendszeredet, és ágyaznak meg a pajzsmirigyvirus számára.
- **Pénzügyi nyomás:** Ha amiatt kell aggódnod, hogy elveszítheted az otthonodat vagy az állásodat, nem tudod kifizetni a rezsit, vagy pluszmunkát kell vállalnod a váratlan kiadásaid miatt, elemi erővel csaphatnak le rád a negatív érzelmek. A kudartól való félelem, a halálfélelem, az énkép elvesztése és a szégyen mind felütheti a fejét ilyenkor, és gyengíthetik az immunrendszered azon képességét, hogy kivédje a pajzsmirigyvirus által okozott fertőzést.
- **Fizikai sérülések:** Ha kificamítod a bokádat, eltöröd a lábadat, autóbaleset ér vagy más fizikai sérülést vagy traumát szenvedsz el, az annyira legyengítheti a testedet, hogy ezt a pajzsmirigyvirus kitűnő alkalomnak tekintheti arra, hogy kilépjen az alvó szakaszából, és megfertőzzön. Ez fokozottan igaz, ha műtetre van szükséged, mert a műtétek általában megkövetelik, hogy antibiotikumot szedj.
- **Professzionális szőnyegtisztítás:** Sok hagyományos szőnyeg tartalmaz mérgeanyagokat, ráadásul a szőnyegtisztító szerekben igen mérgező szintetikus vegyszerek vannak - úgyhogy a szőnyeg „tisztítási” folyamata csak tovább mérgezi azt, ami már amúgy is mérgező. Ha mindennap több órán át belélegzed ezeket az anyagokat, az legyengítheti az immunrendszeredet, és emellett

a pajzsmirigyvirus is felébresztheti és táplálhatja. Ha nagyon érzékeny vagy erre, fontold meg, hogy megszabadulsz a szőnyegeidről. Különben vásárolj „zöld” szőnyegeket és organikus tisztítószeret, és/vagy vedd igénybe a modern, „zöld” szőnyegtisztítók szolgáltatásait.

- **Friss festék:** A legtöbb friss festék mérgező kipárolgást bocsát a levegőbe. Ha a frissen festett és rosszul szellőztetett lakásodban vagy irodában sok időt töltesz, a mérgeanyagok végül legyengíthetik az immunrendszeredet, és ezáltal pajzsmirigyvirus-fertőzést válthatnak ki. Mindig azokat a festékeket válaszd, amelyeknek nulla vagy alacsony a VOC- (illékony szerves vegyület) tartalma, és még ez esetben is mindenképpen alaposan szellőztess, mielőtt huzamosabb időt töltenél az adott helyen.
- **Vízparti nyaralás:** Meleg időben rengeteg vörös alga halmozódhat fel a tavak vizében vagy az óceánparton, és az általuk előidézett oxigénhiányos környezet kedvez a baktériumok szaporodásának, ami legyengítheti az immunrendszeredet, és ezáltal kiválthatja, hogy a vírus kilépjen a szunnyadó állapotából. Ha úszást tervezel, figyelj a „vörös dagályra” figyelmeztető jeleket.
- **Mérgeanyagok kiszivárgása a környezetbe:** A régi személtlerakókból kiszivárgó anyagokkal toxikus vegyületek és nehézfémek, illetve más káros vegyületek kerülhetnek a közeli tavakba, különösen a nyári hőségben. Ilyen tavakban úszva toxinok hatásának vagy kitéve, ez pedig csökkenti az immunrendszered védekezőképességét a pajzsmirigyvirus elleni harcban.

- **Álmatlanság:** Minden tartósan fennálló alvásprobléma megzavarja a szervezetet, ami idővel lehetőséget teremt a vírusnak arra, hogy életre keljen. (A vírusproblémák eleve *okozhatnak* is alvászavarokat. Az álmatlanság okait és leküzdését részletesen taglaljuk az alvás titkairól szóló Negyedik részben.)
- **Rovarcsipések:** A pókok, méhek, kullancsok és más hasonló ízeltlábúak csipéseivel alkalmanként mérgező vagy a rovar kisebb részei maradhatnak a bőrödben, ami fertőzést okozhat. Ez legyengítheti az immunrendszert, és ha már jelen volt a szervezetben a pajzsmirigvírus, és megfelelő az időzítés, kihasználhatja az alkalmat, hogy zavart okozzon.

A KIVÁLTÓ OKOKKAL KAPCSOLATOS IGAZSÁG

Remélem, hogy az iménti felsorolás végigolvasása máris megvilágította a konkrét helyzetedet. Ha megérted a betegségéd miérettjeit, a felismerés ereje elindíthat a gyógyulás útján. Amikor megoldódik a rejtély, hogy miért éppen az életed adott pontján jelentkezett a betegség, újra a saját kezvedbe veheted a gyeplőt.

Ha volt már részed az orvoshoz járás kálváriájában, vagy rengeteget olvastál a pajzsmirigy egészségéről, talán máris rájöttél, hogy a szakértők gyanúja szerint ezek közül bizonyos tényezők összefüggésben állnak a pajzsmirigybetegségekkel - talán azt is hallottad, hogy a pajzsmirigybetegséget alapvetően az imént olvasott kiváltó okok valamelyike okozhatja. Azt szeretném, hogy világosan lásd: ezeket a kiváltó okokat semmiképpen sem szabad a pajzsmirigvírus tüneteinek okaiként kezelni. Akármit hallottál is

máshol, akármilyen kiváltó okról legyen szó, nem ez az alapvető oka a betegségnek. Továbbá, ezekért a kiváltó okokért nem szabad magadat hibáztatnod. Nem azért váltják ki a tüneteket, hogy a betegségért valahogyan magadat vagy az életviteledet hibáztasd.

A kiváltó ok nem egyéb, mint kiváltó ok. Ismétlem: *a kiváltó ok nem egyéb, mint kiváltó ok*. Ahhoz, hogy táplálhassa a pajzsmirigvírust, annak a vírusnak már eleve jelen kell lennie a szervezetedben. (Arról, hogy milyen könnyen elkaphatod ezt a vírust, a következő fejezetben lesz szó.) Fogalmazzunk így: a pajzsmirigvírus olyan, mint a tűz. A pajzsmirigvírust kiváltó ok csak a gázolaj, amit a lángokra öntesz, hogy forróbban égjen és gyorsabban terjedjen.

Ezért van az, hogy míg egy házaspár ugyanolyan mértékben ki van téve a penész hatásának - mindennap ugyanabban a lakásban élnek, lélegeznek és esznek -, a férj mégis makkegészséges lehet, míg a felesége ágyának dőlhet miatta, ami előtt mind a penészszakértők, mind az egészségügy szakemberei értetlenül állnak. Ebben a példában a feleség szervezetében jelen van a pajzsmirigvírus, a penész pedig kiváltó okként lép fel, míg a férj vírusmentes. Vagy lehet, hogy egy öttagú családban mindenki naponta érintkezik a penésszel, és csak hárman betegszenek meg. Az ő szervezetükben ott lapul a pajzsmirigvírus, melyet a penész felébresztett, azaz aktivált, és ez egészségügyi problémákat okozott nekik. Ha azonban a családban mindenki megbetegszik, az arra utal, hogy mindnyájuk szervezetében ott van a pajzsmirigvírus. Az az igazság, hogy van olyan toxikus penészfajta is, amely mindenkinek az egészségét meggyengíti valamelyest. Ha pedig valaki (vagy akár többen) ilyen toxikus penész hatásának van kitéve otthon, a munkahelyén, az autójában vagy más helyen, és ettől rosszabbul van,

mint a többiek, az általában azt jelzi, hogy benne megvan a pajzsmirigyvírus, a penész pedig annyira legyengítette őt vagy az immunrendszerét, hogy a vírus ebből előnyt kovácsolhatott magának.

Míg a vírus, amelyet én „pajzsmirigyvírusnak” nevezek, néha felmerül a pajzsmirigyproblémákat taglaló orvosi szakirodalomban, ezt a hihetetlenül gyakori kórokozót mégsem azonosították az orvosok a *pajzsmirigy vírusaként*. Még ma is másodlagosnak tekintik a pajzsmirigybetegség mellett; senki sem jött rá, hogy a vírus a pajzsmirigyet pécézi ki magának, és minden ottani rombolást az okoz. Általában annyi történt, hogy megfigyelték, hogy néhány pajzsmirigyproblémákkal küzdő beteg szűrővizsgálati eredménye pozitív erre a vírusfertőzésre is, és azért megjegyezték, hogy a kettő között lehet valamiféle homályos összefüggés. Az elméleti kutatók néha úgy találgatnak, hogy a vírus lehet a kiváltó oka az autoimmun reakciónak, pedig egyáltalán nem erről van szó. *Te* vagy most a kiváltó okok valódi szakértője.

Míg igen felszabadító lehet megismerni a kiváltó okok listáját, megértem, ha ez ugyanakkor túl sok is lehet egyszerre. Hiszen végső soron azt nem irányíthatod, hogy összetörik-e majd a szívedet, vagy

sem. Nem adhatsz örök életet a szeretteidnek. Nem védheted ki az összes sérülést és balesetet az életedben. Vajon ez azt jelenti, hogy minden alkalommal meg kell majd betegedned, ha egy-egy ilyen esemény következik be az életed során?

Egyáltalán nem. Nem szeretném, hogy ezt a listát látva megijedj az élettől. Mert az igazság ez: alapvető, isten adta jogunk karcolások nélkül átküzdeni magunkat a nehézségeinken. Szabadon átélhetjük a megpróbáltatást jelentő tapasztalásainkat - át is *kell* esnünk ezeken a kihívásokon -, és ez nem jelenti azt, hogy bele kell betegednünk. Alapvető jogod, hogy ne kelljen rettegned a kiváltó okoktól. Arra születél, hogy szabadon, betegség nélkül megtapasztalhasd az életet.

Tehát hogyan léphetsz tovább ezzel az új tudással? A kiváltó okok listáját ismerve növelheted a tudatosságodat, hogy magadat és a családodat is megvédhesd az *elkerülhető* kiváltó okokkal szemben. Majd elvégezheted a könyvben megismert lépéseket a pajzsmirigyvírus megszelídítése, az immunrendszered felerősítése és a pajzsmirigyed újraaktiválása érdekében, hogy úgy vigyázhass magadra, ahogyan mindig is megérdemelted, és hogy a legjobb formádban találkozhass az életben rád váró tapasztalásokkal.

A pajzsmirigyvírus működése

Először is, mennyire könnyű elkapni a pajzsmirigyvírust? Nagyon. Összeszedheted, miközben a főiskolán megosztotál egy sörön egy barátoddal, egy csókkal egy randevún, egy étteremben vacsorázva, ahol a fertőzött szakács elvágta az ujját, vérátömlesztéssel, közös fürdőszoba-használattal, vagy ha rád tüsszentettek az általános iskolában - de még a szüleidtől is elkaphattad a fogamzásod pillanatában, mert egyáltalán nem ritka dolog, hogy a vírus végighúzódik a családok vérvonalán.

Míg a pajzsmirigyvírus korai, nyersebb változatai közül sokat nehezebb volt elkapni, és általában csak vér és alkalmanként nyál útján terjedtek, az újabb mutációkat (eddig több mint hatvan törzse ismert) ugyanolyan könnyen össze lehet szedni, mint egy megfázást vagy influenzát. Vér, nyál, könny, orrfolyás és a többi - akár szándékosan, akár véletlenül érintkezel egy a vírus fertőző szakaszát élő embernek ezekkel a testnedveivel, elkaphatod azt. A vírus csak egy tüsszentésnyire vagy közösen használt pohármýra van tőled.

És nagyon is lehetséges, hogy amikor elkaptad, ez nem is tudatosult benned - mert a korai szakaszaiban a pajzsmirigyvírus gyakran nem okoz komoly tüne-

teket. Jelentkezhet például mýló, enyhe torokkaparás és egy kis fáradtság formájában. Előfordulhatott, hogy gyerek-, tini- vagy felnőttkorodban - vagy akár csecsemőként - egy vagy két héten át minden beazonosítható ok nélkül kicsit nyamvadtabbul érezted magad, aztán elmúlt. Annyira jelentéktelen is lehetett, hogy te vagy a családod fel sem vette, ezért még emléke sem maradt.

Vagy az is lehet, hogy a vírus erőteljesebben éreztette a hatását az inkubációs szakasza után, és egy-két hónapnyi kimerültséget, lázas állapotot, torokfájást, fejfájást okozott, megduzzadtak a mirigyek, és akár még kiütésed is volt - ez már tartósabb, emlékezetesebb betegség volt, ami aztán végül lecsengeni látszott.

A helyzet az, hogy miután a kezdeti tünetek elhalványodtak, a vírus folytatta a munkáját, és egyre jobban berendezkedett és bejárta az útját a szervezetedben, miközben tovább szaporodott, míg aztán egyszer csak - lehet, hogy hetekkel, de akár évtizedekkel később, miután a megfelelő kiváltó okok és körülmények összeváltak - egészen a pajzsmirigyig juthatott. Számára ez a hely ideális - itt erősödhet meg a legjobban ahhoz, hogy gyulladást okozzon, vagy hogy felkészüljön az idegrendszered elleni támadásra.

MI A PAJZSMIRIGYVÍRUS?

A leírtakat részben ismerősnek találhatod. Egy vírus, amelyet könnyen elkaphatsz a kollégiumi hálószobákon és az italokon osztozva fiatal korodban, amelyet összefüggésbe hoztak a csokolózással, és amely hónapokon át tartó kimerültséggel, lázzal és kaparó torokkal jár... Hát nem úgy hangzik, mint a mononukleózis (más néven Pfeiffer-féle mirigyláz vagy „csók-betegség”)? Hát mert ez az.

Így van; a kórokozó, amelyet eddig „pajzsmirigyvírusnak” neveztem, ugyanaz, mint amelyik a mononukleózist okozza: az *Epstein-Barr-vírus* (EBV). Az a felfedezés még az orvosok előtt áll, hogy a mono csak a kettes stádiuma ennek a vírusnak - és hogy valójában négy stádiuma van, melyek közül a harmas veszi célba a pajzsmirigyet, és a pajzsmirigyproblémák kilencvenöt százalékára magyarázattal szolgál. (A pajzsmirigyproblémák maradék öt százalékát a sugárhatással való érintkezés okozza a mellkas, fog és egyéb röntgenek, CT-vizsgálatok, az étel vagy az ivóvíz sugárfertőzöttsége, repülőutak, mobiltelefonok, a szüléinktől vagy nagyszüléinktől örökölt fertőzöttség vagy a korábbi nukleáris katasztrófák miatti állandóan fennálló légköri sugárzás miatt.)

AZ EPSTEIN-BARR-VÍRUS TÍPUSAI

Az Epstein-Barr-vírus a jóval több mint száz éve létező herpesz család sarja. Ez alatt az idő alatt számos emberi generáción áthaladt, mutációkon esett át, és menetközben számos különböző hibridje és törzse alakult ki. Ezeket a törzseket - amint már említettem, hatvannál is több van - hat, egyre súlyosabb lefolyású betegséget okozó csoportba sorolhatjuk, és csoportonként körülbelül tíz törzssel számolhatunk. Az orvoskutatók és tudó-

sok ez idáig csak egyetlen csoportba tartozó törzseket fedeztek fel. Amikor Anthony Epstein, Yvonne Barr és Bért Achong 1964-ben beszámolt az EBV felfedezéséről, nagy valószínűséggel arra bukkanhattak, amit én a 2. csoport hatos számú Epstein-Barr-vírusának nevezek. (Ezt nem szabad összetéveszteni az orvosszakma emberherpesz-vírus számozásával, mely az Epstein-Barr *HHV-4* névvel illeti (a HHV a humánherpesz-vírusra utal). Ez a kifejezés pusztán a vírus egésként történő azonosítására szolgál.) Nem sokkal az EBV nagy horderejű felfedezését követően leállították a további kutatásokat, és ennyi, emberek! Sok évtizeddel ezután az orvosok még mindig nem tudják, hogy ennek a vírusnak rengeteg különböző csoportja és mutáns törzse létezik.

Az EBV néhány (1. csoportba tartozó) törzse nagyon enyhe, és lassan halad; ezek nemigen okoznak hátfájásnál súlyosabb tüneteket, és talán soha nem jutnak el a pajzsmirigyig. Az EBV más törzsei agresszívebbek és gyorsabbak; ezek felelnek korunk néhány legsúlyosabb betegségéért, a szklerózis multiplexet és különböző rákos megbetegedéseket is ideértve. Ha szeretnél többet tudni az EBV-nek ezen csoportjairól, részletesen foglalkozom velük az első, *Gyógyító médium* című könyvem Epstein-Barr-vírus, a krónikus fáradtság szindróma és fibromialgia című fejezetében.

Az EBV különböző típusai magyarázzák, hogy miért jelentkezik ez a vírus olyan eltérően az egyes embereknél. Emellett a pajzsmirigyproblémák széles skálájával kapcsolatban is magyarázattal szolgálnak. A golyva például az 1. csoport első vírustörzsének eredményeképpen alakul ki. A pajzsmirigy-túlműködés és a Graves-Basedow-kór ezzel szemben kifejezetten a 4. és 5. csoportba tartozó EBV-variánsok következményei. Ezek az agresszív törzsek önvédelemből plusz

pajzsmirigyszövet termelésére készítetik a pajzsmirigyet, ami aztán a pajzsmirigyhormonok többlettermelését idézi elő. A 4. és 5. csoportba tartozó EBV-törzsek felelnek továbbá a pajzsmirigyért is (a pajzsmirigy kialakulásáról részletesen lesz szó a 6. fejezetben). Emellett a 2-6. csoportokba tartozó EBV-variánsok okozhatnak jóindulatú tumorokat, göböket és cisztákat is. Hashimoto-pajzsmirigygyulladást és pajzsmirigy-aluműködést pedig bármelyik csoportba tartozó bármelyik EBV-törzs okozhat.

Az Epstein-Barr-vírus jelenleg olyan járványszerűen terjed, hogy húsz éven belül közel száz variánssal kell majd számolnunk - és a legtöbb új törzs a fiatalokat fogja célba venni. Elég baj, hogy száz főiskolás közül máris körülbelül tizenhét hagy fel a tanulmányaival az első vagy második év után az EBV újabb mutációi által okozott egészségügyi problémák miatt. Otthon maradnak a vírus súlyos tüneteivel küzdve, elveszeten, miközben sokukat Lyme-kórral diagnosztizálnak - erről még lesz szó később a könyvben. Mivel nem kapnak igazi válaszokat arra a kérdésre, hogy mi történik velük, ezek a diákok kétségbeesetten próbálják kitalálni, hogyan tarthatnák el magukat egyáltalán, vagy élhetnek a korábban elképzelt életüket. Most pedig gondold bele, hogy mennyivel több gyerek és fiatal felnőtt fog a kispadra kerülni húsz éven belül, ha a vírus mutációi úgy fejlődnek, ahogyan most.

Ez az oka annak, hogy minden korábbanál jobban oda kell figyelnünk erre a vírusra. Ideje hát, hogy a könyvet elolvassva magad válj szakértővé a témában. Csak úgy védekezhetsz és védheted meg a szeretteidet a pajzsmirigyvírus által potenciálisan okozott problémáktól, ha megismered a működését.

VÍRUSMÉRGEK

Van néhány kifejezés, amelyeket jó lesz ismerned, amikor majd a következő részben az EBV stádiumairól olvasol. Ezek a vírus által a szaporodása közben termelt és hátrahagyott toxikus anyagok elnevezései, melyek általában a hármass stádiumban (amikor a vírus a pajzsmirigyet tűzi ki célul), majd a négyes stádiumban (ahol már a központi idegrendszer a célja) okoznak gondot. Nagyrészt ezek teszik annyira problémássá az EBV-t.

Vírusmelléktermék: Ezt a toxikus hulladékot akkor választja ki a vírus, amikor hozzáfér a kedvenc tápjaihoz, ideértve a nehézfémeket, a túlzott mennyiségű adrenalin és még a tojást is, amennyiben szerepel az étrendedben. Minél több vírussejt képződik, annál több a kiválasztott melléktermék, és annál több problémát okoz, többek között például a mitrális szívbillentyű eldugulását és szívdobogást.

Vírusetekem: A vírussejtek életciklusa körülbelül hat hét, ami azt jelenti, hogy sok az elhullott sejt. Ezek a vírussejtetek is toxikusak, és amint az EBV szaporodik a testben, egyre több és több lesz belőlük. Úgy képzelheted el ezeket, mint a partra kimosott apró rákteteket, ahol a páncél (vírustok) lehet üres, de még benne lehet a rothadó rákhús is. Mivel az EBV-sejtek alakja változatos, ezek a tetemek is különböző formát ölthetnek. Ha a vírusetekem felhalmozódnak a májban és a nyirokrendszerben, olyan nehézkességet okozhatnak, amely gyakran hozzájárul a kimerültség, a súlygyarapodás, a folyadék-viszszatartás, a székrekedés, a puffadás, a hőhullámok, a szabálytalan szívdobogás és a ködös gondolkodás által okozott problémák kialakulásához, valamint a perimenopauza/menopauza tüneteéhez. Amikor az emberi szervezetben élénk az EBV aktivitása, a vírusetekem végül eljut-

nak az emésztőrendszerbe. Ha ilyenkor székletmintát vesznek, az abban található több száz, vagy akár több ezer vírus teteme gyakran megzavarja az orvosokat és laboránsokat, akik emiatt parazitátévkenység téves diagnózisát állíthatják fel.

Neurotoxinok: Későbbi stádiumaiban az EBV neurotoxinokat, azaz az idegműködést romboló mérgeanyagokat termel. Ezek a neurotoxinok a ragacsos melléktermék salakrészeként kerülnek ki, majd eloszanak a szervezetben. Gyakran okoznak gyulladást az idegekben, ami nagyon fájdalmas állapotokat idézhet elő. (A vírus tetemekben is van neurotoxin, ha még hátramaradó „hús” is van a tokban, ami aztán kiszivároghat, miközben a tetemek a testben hánykolódnak.) Ezek az EBV által kiválasztott anyagok abból vannak, amivel a vírus táplálkozik, például higanyból és egyéb toxikus nehézfémekből, de mire ezek az üzemanyagok „kijönnek a vírus másik végén”, önmaguk még torzabb változataivá válnak, azaz még roncsolóbbak és fokozottan allergének, melyeket szinte a mérges pókok vagy kígyók mérgéhez lehet hasonlítani. Az EBV újragyártja ezeket az egyéb mérgeanyagokat, hogy az új formájukban még hatásosabb vírus-neurotoxinokká váljanak, és olyan erősek legyenek, hogy meg tudják sebesíteni és ölni a szervek és kötőszövetek egészséges sejtjeit. Ha a vírus útközben megtalálja és bekebelezi az általa kiválasztott neurotoxinokat, újra legyártja azokat a mérgeanyagokat, és a mérge erőssége újfent fokozódik, és még nagyobb károsodást okozhat a sejtekben, még nagyobb erővel képes irritációt és gyulladást okozni az idegekben. Ezt a speciális mérgeanyagot a hármas stádium stratégiai időszakaiban bocsátja ki, majd a négyes stádiumban folyamatosan, és ezáltal megakadályozza, hogy az immunrendszer ráállhasson a vírusra, és megtámadhassa.

Dermatoxinok: A neurotoxinokhoz hasonlóan ezeket a mérgeket is az EBV választja ki, ha a korábbi generációk által hátrahagyott réz és növényvédő szerek, például DDT ücsörög a májban, és így meg tudja kínálni a vírust ezzel a speciális üzemanyaggal. (Amint a neurotoxinoknál láttuk, a dermatoxinok is megmaradhatnak a vírus tetemekben, hogy aztán idővel kiszivárognak onnan.) Mivel az EBV hajlamos elnehezíteni a májat és a nyirokrendszert, és akadályozni a működését, itt általában problémát fog okozni ezeknek a mérgeknek a kiszűrése, ezért a mérgeanyagok kijuthatnak a bőrön keresztül, ahol aztán irritációt, fájdalmat, viszketést és/vagy kiütéseket okozhatnak. Ezek a belső dermatoxinok nagyon eltérnek az általunk ismert dermatoxinoktól, azaz a bőrt kívülről roncsoló káros vegyi anyagoktól. Az EBV dermatoxinjai belülről jönnek, áthaladnak a bőrszöveten, és olyan állapotokat eredményezhetnek, amelyeket aztán ekcémaként, pikkelysömörként vagy pszoriázissal járó ízületi gyulladásként (arthritis psoriatica) diagnosztizálnak. Mivel a réz és a DDT az egyéb mérgeanyagokhoz hasonlóan generációkon keresztül átadódhat, még az újszülöttek májában is előfordulhat - így alakulhat ki a csecsemőnél ekcéma, pikkelysömör és sárgaság, amittől aztán az orvosok csak vakarják a fejüket.

AZ EPSTEIN-BARR-VÍRUS STÁDIUMAI

Amint említettem, az EBV-nek négy stádiuma van, a pajzsmirigybetegség pedig a hármas stádiumban alakul ki. Ha részletesebben megismered az egyes stádiumokat, jobban megértheted azt is, amin keresztül - és hogy hogyan védheted ki.

Egyes stádium: A bébikorszak

Amikor valaki elkapja az EBV-t, vagy ha a vírussal a szervezetében születik, az jelen van a véráramban, és általában szunnyadó állapotban marad. Ha EBV-d van, akkor ebben a korai stádiumában valószínűleg nem is tűntél betegnek. A legsúlyosabb tünetek között észlelhetted esetleg fásultságot, nagyon enyhe kimerültséget, és egy kissé fogékonyabb lehettél a megfázásra, influenzára, torok- és fülfájásra. Az enyhe EBV-esetek között, vagy azoknál, akik igen erőteljes immunrendszerrel rendelkeznek, előfordulhat, hogy a vírus ebben a szunnyadó bébistádiumban marad a véráramban az egész hátralévő élet során, és csak igen enyhe, vagy semennyi kellemetlenséget sem okoz.

Azoknál azonban, akiket olyan erőteljesebb EBV-törzsek fertőztek meg, amelyek végül pajzsmirigyproblémákat okoznak majd, ez csak a kezdet. Ezekben az esetekben a vírus csendesen szaporodik a vérben, és napokon, heteken, hónapokon vagy akár sok-sok éven át építgeti a hadseregét a megfelelő körülményekre és kiváltó ok(ok)ra várva, hogy a kettes stádiumba léphessen: ez a mononukleózis időszaka, melyet olyan szervek fertőzése követ, mint a máj és a lép.

Szerencsére ennek nem kell így lennie. El lehet kerülni, hogy a nagy erőssel fellépő, koncentrált Epstein-Barr-vírus bemasírozzon ezekbe a szervekbe, és még tovább haladjon a szervezetben. Ebben az egyes stádiumban a vírus még sebezhető. Ha tudod, hogy érintkezted olyan emberrel, aki a fertőző mono szakaszban járt, és megismered a Harmadik, a pajzsmirigy feltámasztásáról szóló részben található vírusellenes lépéseket, ezen a ponton a legkönnyebb megszabadulni a legtöbb vírustól, és kordában tartani az esetleges hátramaradó sereget.

Kettes stádium: A háború kora

Az EBV gyakran akkor kel életre és lép be a mononukleózissal induló kettes stádiumba, amikor az ember különösen leharcolt állapotban van. Ez az oka annak, hogy a felsőoktatási-kollégiumi időszak tökéletes alkalmat biztosít a diákok esetében a mono fertőzésre, hiszen késő éjszakába nyúlóan buliznak és tanulnak, és esetleg rosszabbul is étkeznek, amióta eljöttek otthonról. A főiskolákon és egyetemeken átvonuló összes betegség közül egy sem olyan elterjedt vagy féktelen, mint a mononukleózis, vagy más szóval az Epstein-Barr-vírus kettes stádiuma. Nem ismert tény, hogy a felsőoktatásban részt vevő diákok hetven százaléka kapja el a monót valamikor négyéves tanulmányai alatt.

Persze a főiskola előtt vagy után is leverheti a lábáról az embert. Ha jelenleg pajzsmirigyproblémákkal küzdesz, és nem emlékszel rá, hogy kaptál-e valaha mononukleózis fertőzést, gondold arra is, hogy esetleg kiscyerekként eshettél át a betegségen. Bár ma már az orvosok a kisebb, hat-, hét- vagy nyolcéves gyerekeknél is kezdik diagnosztizálni a monót, hagyományosan csak nagyobb gyerekek megbetegedéseire aggatták rá ezt a „címkét”. Ennek legnagyobb részét az az oka, hogy úgymond ellentmondott a „szabályoknak” a hat évnél fiatalabb gyerek mono diagnózisa még akkor is, ha a vérvételi eredmények ezt mutatták. Ez a klasszikus szabályozási kérdés is hátráltatja a haladást az orvosszakmában. Csecsemők és kiscyerekek esetén a monót sokszor hívják és hívták „reumás láznak” vagy „mirigyláznak”, holott az gyakorlatilag ugyanaz a betegség: az aktív EBV-fertőzés kettes stádiuma.

Felnőttként is elkaphattad azonban a monót, és ha enyhébb lefolyású volt, azóta sem jöttél rá, hogy az volt az. Vannak, akik csak a torok enyhe kaparását és

némi kimerültséget tapasztalnak mondjuk egy hétig; ez aztán el is múlik, és soha nem jönnek rá, hogy a mono volt az.

A vírus ebben a stádiumban fertőző - ha EBV-d van, és nem örökölted (azaz nincs benned születésedtől fogva), akkor olyan valakitől kaptad el a mindennapi életedet élve, akinek - akár tudott róla, akár nem - mononukleózisa volt. Amikor az végül a te szervezetedben is a mono stádiumba ért, az orvosok nem diagnosztizálták egykönnyen. Az erre irányuló vértesztek nem teljesen megbízhatók; lényegében az egyes orvosok egyéni értelmezésén múlik, vagy a véredben megjelenő antitestek vagy a fehérvérsejtszámod olyan finom ellentmondásai alapján, amelyeket nem tanítanak az orvosi egyetemeken. Nagyon is könnyen lehetséges tehát, hogy egyszerűen soha nem állapították meg nálad.

A mono stádiumban az történik, hogy a szervezeted immunrendszere háborúzik az Epstein-Barr-vírussal. Ezen a ponton ahelyett, hogy titokban lopakodna, mint az egyes stádiumban, amikor semmiféle gondot nem okozott, az EBV elkezd olyan vegyületeket kibocsátani, amelyek azt jelzik az immunrendszered számára, hogy betolakodóval van dolga - mintha megfújnák a harci kürtöt. Az EBV célja ekkor a nyirokrendszered leigázása, mert ez a szervezet védekezőmechanizmusa. Az immunrendszered azonosítósejteket küld ki a vírussejtek „felcímkezésére” egy olyan hormonnal, amely jelzi, hogy betolakodók jelentek meg a véredben és a nyirokban. Ezután katonasejteket küld ki a felcímkézett vírussejtek felkutatására és elpusztítására.

Amíg zajlik a csata, a fertőzött személy a mono enyhétől a súlyosig terjedő tüneteit tapasztalhatja attól függően, hogy éppen melyik vírustörzssel vagy -változattal van dolga. Ezek a tünetek - kaparó torok, láz, fejfájás és kiütés - nem azt jelzik, hogy a saját tested ellened fordult,

hanem pont a védelmedre siető immunrendszered erejét. Ezek a tünetek néha futólag megjelennek, majd elmúlnak. Ennek az az oka, hogy bizonyos időszakokban az immunrendszer képes a vírus megfékezésére, amelynek ezután újra össze kell verbuválnia a csapatait a csatározás folytatásához.

Aztán egy ponton a vírus megérti, hogy nem maradhat folyamatosan aktív állapotban, ezért elkezd helyet keresni magának, ahol hosszú távra berendezkedhet a szervezetben. Végül aztán - lehet, hogy csak egyetlen hétnyi vagy akár néhány hónapig is elhúzódó mono fertőzés után - a vírus kiválaszt egy vagy több szervet, ahol elkezd fészket rakni, és ahová visszavonulhat a véráramból. A vírussal folytatott háborúnak vége szakad, és az EBV a kettes stádium második szakaszába lép, melynek során a vírus általában szunnyad és visszavonul, de nagyon is él és résen van - a táborhelyén heverészve várja a kiváltó okok megjelenését.

Ez a rejtőzködő üzemmód azonban sajnos nem akadályozza meg a vírust abban, hogy problémákat okozzon. Az EBV kettes stádiumában mindenkinél - hacsak nem folytat alapos vírusölő protokollt, például amelyet a könyvben később bemutatok - eljut a vírus a májba ebben a szunnyadó szakaszban. Miért a májba? Mert a máj a test szűrője, ezért itt halmozódnak fel bizonyos mérgeanyagok, például higany, dioxinok, egészségtelen zsírok, korábbi generációtól ránk maradt mérgek és más hulladékanyagok - ezek pedig éppenséggel az EBV kedvenc táplálékai, amelyeken életben tartja és regenerálja magát.

Ha megpróbálsz visszagondolni és megérteni, hogy a vírus hogyan hathatott rád ebben a szakaszban, tedd fel magadnak a kérdést, hogy volt-e olyan pont az életedben, amikor elkezdted meghízni annak ellenére, hogy egészségesen

étkeztél és mozogtál, vagy éltél-e át olyan periódust, amikor a normálisnál fáradtabb és nyugtalanabb voltál, amit esetleg némi motivációhiány és ködös gondolkodás kísért. Valószínűsíthetően ez volt az, amikor az EBV kényelmesen berendezkedett a kettes stádium második szakaszában. Az EBV és toxikus hulladéka a májat terheli meg és nehezíti el, és a lelassult és túlterhelt májnak nagyon is sok köze van a rejtélyes súlygyarapodáshoz és az energiaszint és a mentális tisztaság megváltozásához (lásd részletesebben az 5. fejezetben).

Az orvosod vagy az edződ talán nem tudta megmondani, hogy a májában jelen lévő EBV az oka annak, hogy a mérleg egyre többet mutat, mert a ma használatos EBV-teszteket úgy tervezték meg, hogy a véráramban mutassa ki a vírust, ne a szervekben. Az orvosod ehelyett nagy valószínűséggel a perimenopauzára vagy a hormonokra fogta a súlygyarapodást - vagy, ha lépést tart a legújabb elméletekkel, a pajzsmirigyre. Az edződ mindeközben persze az edzés iránti odaadásod hanyatlásában vagy az esti csokinasi-rohamokban láthatja a hízásod okát. És egyiküknek sem lenne igaza. Soha nem te tehetted róla.

Ha egyszer az EBV továbbhaladt a szervekig, a vérvételi eredmények a régi EBV-fertőzést fogják jelezni, nem a mostanit. Az orvosi képzések anyaga szerint ez azt jelenti, hogy a vírus már nem okoz problémát. Senki nem jön rá, hogy a vírus ekkorra már egyszerűen csak mélyebbre hatolt a szervezetben, és kilépett a teljes csatározási üzemmódból; ennek ellenére azonban - más szinteken és más módokon - él és virul. Az EBV-vértesztek ezen félreértelmezése miatt csúsztatott át a vírus a repedéseken, és ezért nem ismerik fel még mindig az orvosok az *

EBV által okozott károk teljes spektrumát. Minden tiszteletem, de ez a történelem és egyben a modern idők egyik legnagyobb orvosi baklövése.

Hogy ez megváltozhasson, ahhoz még több finanszírozás és kutatás szükséges a limfociták, bazofil sejtek, neutrofil sejtek, monociták" és akár a vérlemezkék értékeinek értelmezését illetően az EBV-antitestek száma mellett, és az, hogy meghatározzák, mit jelentenek ezeknek az értékeknek a nüansznymi eltérései a laboreredményeken. Gyakorlatilag tehát alaposan át kellene vizsgálni azt, ahogyan az orvosok megtanulják értelmezni a véreredményeket. A „régii fertőzés" valószínűleg nagyon is jelen van és aktív valahol a szervezetben, ha ezek a fehérvérsejtértékek annak a jeleit mutatják, hogy valahol ellenálló harcot folytatnak. Történik például valami szokatlan a limfocitákkal, miközben egy „régii fertőzés" EBV-antitestei is kimutathatók? Ez remekül jelzi, hogy az EBV a szervekben munkálkodik, és az okozza a beteg tüneteit. Ne feledd, hogy mivel a vérkép-elemzés még mindig nem tökéletes, amint azt a „Találgatás pajzsmirigytesztek" című 7. fejezetben olvasod majd, nagyon gyakori, hogy annál, aki EBV-vel él, a vérvételi eredmények nem mutatnak ki problémát. Máskor azonban ott van a vérképben, és csak az orvosok megfajtására vár. Az EBV arra készül, hogy a májból átköltözzön a pajzsmirigybe? Már ott van a pajzsmirigyben, és éppen göböt képez vagy alulműködést okoz? Úton van éppen, hogy valamilyen egyéb betegséget okozzon az 5. fejezetből? Sok esetben megvannak az ezekre utaló jelek. Csak akkor kerülhetünk lépéselőnybe az EBV-járvánnyal szemben, ha az orvosok megértik ezt.

Egyéb problémák, amelyek kialakulhatnak annak következtében, hogy az

* A fehérvérsejtek különböző típusai - a *lektor*.

EBV megtelepedett a májban: emelkedett A1c szint, 2-es típusú cukorbetegség, magas koleszterinszint, hepatitis A, B, C és D; fibrózis, májgyulladás, érzékenységi kialakulása olyan élelmiszerekkel szemben, amelyek azelőtt nem okoztak gondot, és alacsony sósavszint a gyomorban. Ez utóbbit érzékeljük puffadás, székrekedés, emésztési nehézségek és a bélutak toxikusságának formájában. Ezt gyakran az áteresztő bél szindrómának tudják be, mely olyan téves egészségelméletet takar, amelyről részletesebben írok a *Gyógyító médium* című könyvemben.

Néhányanknál a vírus ilyenkor kizárólag a májban tartózkodik. Sokanknál azonban ezzel egy időben a lépbe és/vagy a szaporítószervekbe is beássa magát. A lépbe (a test egy másik szűrőberendezése) jutva az EBV idővel gyulladást okoz. Ennek eredménye a lép megnagyobbodása (splenomegália) és a lép egyéb olyan rendellenességei, melyeket puffadásként és a bal oldali bordakosarad alatti terület érzékenységeként élsz meg.

Ha az EBV időközben bejut a női szaporítószervekbe, fibrózishoz, policisztás ovárium szindrómához (PCOS) és a terhesség alatti komplikációkhoz vezethet. A férfiaknál az EBV egyik gyakori célszerve a prosztata, ahová a vírussejtek elsáncolhatják magukat, és ott hosszasan időzve végül rákot okozhatnak. Így van: az EBV áll a prosztatarák rejtett hátterében.

A kettes stádium szunnyadó szakasza durván egy hónap és húsz év között bármennyi ideig tarthat. Ez függ az adott vírustörzstől és attól, hogy melyik csoportba tartozik, valamint az adott személy életkörülményeitől és hogy milyen kiváltó okok hatásának van kitéve. Az EBV sokanknál évtizedeket tölt el a májban „takaréklángon”, és esetleg csak az ötvenes éveik beköszöntével lép a következő stádiumba - különösen, ha a vírus egy enyhébb változatával állunk szemben. Másoknál az EBV akár három hónap alatt

is befuthatja a monótól a májfertőzésig, majd a rákövetkező stádiumig, a pajzsmirigyfertőzésig ívelő pályát. A szunnyadó szakasz hossza nagyon gyakran négy-öt év.

Akár mennyi ideig tart is azonban, a vírus kívárja. Végezetül, amikor a megfelelő kiváltó ok vagy okok megjelennek - ha például mély gyászt vagy sérülést él át az ember vagy hatalmas dózisban kap új gyógyszereket, illetve a kiváltó okok listájáról bármi egyéb dolog történik vele -, a vírus érzékeli a stresszhormonok túlzott jelenlétét, amely ezt az immunrendszert érő kihívást kíséri. Azonosítja a sebezhető pontot, és akcióba kezd - végre készen áll rá, hogy rajtaüssön a következő célszerven: a pajzsmirigyen.

Hármas stádium: A pajzsmirigy állomás

Ekkor néhányan olyasmint élhetnek át, mint a mono egy újabb, enyhe kitörése. Ez a vérképen nem mutatkozik meg mono fertőzésként, mert azt egyszer már átvészelted, ezért az orvosok minden bizonyonnyal észlelik a régi fertőzés antitesteit, és arra jutnak, hogy az nem lehet ezzel párhuzamosan aktív.

Pedig mindeközben a vírus igenis újra nagyon aktív, és teletölti a májat mérgeanyagokkal, amelyek a nyirokrendszerbe és a véráramba kerülve megzavarják a pajzsmirigyet védő limfocitákat. Ezek a limfociták kifejezetten a pajzsmirigy (és, ha kell, a mandulák) területén állnak szolgálatban. Az orvoskutatók és az orvostudomány még nem fedezte fel, hogy a pajzsmirigynek megvan a saját „személyre szabott” immunrendszere, és hogy ezek a pajzsmirigyre szakosodott limfociták ennek fontos részét képezik. A vírus idővel eléggé megzavarja és leharcolja az általános immunrendszert ahhoz, hogy az a pajzsmirigy saját immunrend-

szerét is behívja, és egyéb testrészekhez küldje szét kiegészítőként, ami végső soron oda vezet, hogy ezeknek a speciális pajzsmirigy-limfocitáknak el kell hagyniuk a pajzsmirigy területét. Ez olyan, mintha a tábornok tisztjeit elhívnák a táborból a csatába, akiknek ezért védtelenül hátra kellene hagyniuk a tábornokot a sátrában. Ha a pajzsmirigy limfocitái másra összpontosítanak, az EBV-sejtek lépéselőnybe jutva behatolhatnak a pajzsmirigybe.

Amint a vírus táborot üt a pajzsmirigyben, majd ott egyre mélyebbre fészkei magát a pajzsmirigy szövetébe, a mono tünetei elhalványodnak, és elkezdik felütni a fejüket azok a pajzsmirigy-problémák, amelyeket olyan gyakran tévesztenek össze az öregedéssel, az autoimmunitással és a menopauzával. Ezek az érett vírussejtek ezen a ponton gyakorlatilag alakot váltanak, és ezáltal szó szerint fúróként pörögve áthatják be magukat a pajzsmirigybe, a folyamat során pedig pajzsmirigysejteket ölnek, és felkarcolják a szövetet.

Amikor ezek a fúrószerű vírussejtek elhalnak és lecserélődnek, a régi vírustokok bekerülnek a véráramba, ahol aztán az alakjuk miatt a laborban igen gyakran spirochaetáknak, például *Borrelia* baktériumoknak nézik őket. Sokaknál állítják fel ennek köszönhetően tévesen a Lyme-kór diagnózisát.

Minél mélyebben rejtőzik el a vírus a pajzsmirigyben, annál nehezebben tudja pusztításra megjelölni az immunrendszer. Ráadásul az EBV neurotoxinjai, dermatotoxinjai, vírusemelléktermékei és toxikus tetemei megpróbálják megzavarni az immunrendszert azzal, hogy annyi feladatot adnak neki egyszerre, hogy nem tudja a teljes állományát bevetni az aktív vírussejtek leállításához - különösen akkor, ha az ember mindeközben

a standard amerikai étrend néven ismert étkezésformát követi, vagy ezzel párhuzamosan a 2. fejezetben megismert valamely kiváltó okkal is küzd. (A hármastádiumban alakulhat ki ilyenkor lupus* is a neurotoxinok, melléktermékek és főleg a szervezetbe bocsátott dermatotoxinok túlzott mennyisége miatt. Ezt a problémát az 5. fejezetben részletesen kifejtem majd.)

Mielőtt még mélyebben belemennénk a pajzsmiriggyel kapcsolatos részletekbe, ne feledd, hogy néhány vírussejt mindig hátramarad - és ott pihen továbbra is a májban, a lépben és/vagy a szaporítószerv-rendszerben - azt követően is, hogy a vírus már továbblépett és belefogott a pajzsmirigy meghódításába. A maradék EBV-sejtek továbbra is az ezekben a szervekben található élelmiszerforrásokat használják, ami azt jelenti, hogy még jóval a pajzsmirigyben okozandó katasztrófák elindítása után is folytatja a vírus a közreműködését olyan szervi problémák kialakulásában, mint például a máj elnehezülése, stagnálása vagy elzsírosodása, terméketlenség, szívdobogás, emésztőrendszeri zavarok, illetve ködös gondolkodás. Ráadásul miközben a vírus a pajzsmirigyben szaporodik, melléktermékeket, mérgeanyagokat és egyéb hulladékokat szór szét, és mivel ezt a fajta üledéket is a máj és a lép szűri meg, ezekre a szervekre a hármastádiumban minden korábbinál nagyobb terhek nehezednek.

Néhány esetben a pajzsmirigybetegség során a pajzsmirigyét ért vírustámadás enyhe marad, aminek gyakran az az oka, hogy az adott EBV törzs kevésbé agresszív, az ember nem érintkezett túl sok mérgeanyaggal az élete során, illetve az egyéb kiváltó okok is csak mérsékelten jelentkeztek nála. Ha veled is ez a helyzet,

* SLE vagy bőrfarkas autoimmun betegség - a *lektor*.

lehetséges, hogy csak enyhe pajzsmirigy-aluműködést tapasztalsz, ami annak az eredménye, hogy a vírus beeszi magát a pajzsmirigy szövetébe, és ezáltal csökkenti a pajzsmirigy hormontermelési képességét. Mivel ez lassú folyamat, és évekbe is beletelhet, a pajzsmirigy-aluműködést gyakran félreöprük az „örege-dés velejárója" diagnózissal.

Amint a következő két fejezetben meglátod, ez a pajzsmirigy-aluműködés önmagában nincs komolyabb hatással az egészségedre, mert a szervezet jól felkészült a pajzsmirigyhormonok hiányának pótlására. A helyzet az, hogy több millió nő él rejtett pajzsmirigy-aluműködéssel - azaz fogalmuk sincs róla, hogy a pajzsmirigyük alulteljesít -, mert ez egymagában nem borítja fel az életüket. **A pajzsmirigy-aluműködés csak az EBV egy újabb tünete.** Azok, akiknél az Epstein-Barr-vírus eléri a pajzsmirigyét, szinte mindnyájan átélnek egy ponton a pajzsmirigy alacsonyabb aktivitását. Ezért globális szinten ez az egyik legelterjedtebb rendellenességünk - a kutatások, illetve az orvostudomány pedig még mindig nem tárta fel a valódi okát.

Akiknél a pajzsmirigy aluműködése mellett több egyéb kimerítő tünet is jelentkezik, annak az az oka, hogy a vírus az ő testükben aktívabb. A legújabb egészségügyi források kijelentéseivel ellentétben a pajzsmirigy-aluműködéssel összefüggésbe hozott tünetek legtöbbször nincs köze a pajzsmirigy károsodásához, hanem sokkal inkább maguk is az EBV tünetei. Nagy erőt adhat, ha a magadévá teszed ezt az igazságot.

Idővel, és ha a vírus adott törzse agresszívebb, az EBV megerősödhet, és új intenzitással fúrhatja be magát a pajzsmirigybe. Ez okozza a gyulladást (pajzsmirigygyulladás), és ez felel a pajzsmirigy sokaknál jelentkező megnagyobbodásáért. Az utadban álló óriási tévedésekről szóló Második részt olvasva kiderül, hogy

a gyulladás nem azt jelzi, hogy a szervezeted megbokrosodott, és nem is oka vagy magyarázata semmilyen betegségnek. A gyulladás mindig valamilyen idegen jelenlét által okozott sérülés és/vagy megszállás tünete.

Itt, a pajzsmirigyben a gyulladásért mindkét említett tényező felel: a szövetbe befűrődő vírussejtek pusztítása (sérülés) és magának a vírusnak a jelenléte (betolakodó megszállás). Erre reagálva termel az immunrendszer antitesteket azért, hogy elkapják az EBV-sejteket - ezekről az antitestekről állítják tévesen az orvosok, hogy az ember saját immunrendszere termeli őket a pajzsmirigy elpusztítására. Ez igen messze jár az igazságtól. Ezek az antitestek nem a pajzsmirigy szöveteit rombolják, hanem a vírussejteket - pontosan azt, amit magát a gyulladást okozza. Ezek az antitestek az ellenkezőjét jelzik annak, hogy az immunrendszer rosszul működne és a test ellen fordulna. Azt bizonyítják, hogy a szervezeted érted dolgozik, és a végsőkéig elmegy annak érdekében, hogy megvédjen ettől a betolakodó vírustól.

A Hashimoto-pajzsmirigygyulladás pedig a pajzsmirigy-aluműködés előrehaladottabb formája. Bár bizonyos források szerint ez pont fordítva van, azaz a Hashimoto-betegség okozza a pajzsmirigy-aluműködést, nem ez az igazság. És az, hogy éppen mi történik az életedben - az immunrendszeredet érő egyéb nyomástól az étrendeden keresztül a 2. fejezetben megismert kiváltó okokig -, meghatározza, hogy milyen gyorsan jut el a vírus a pajzsmirigy-aluműködéséig (a pajzsmirigy enyhe károsodása és aluműködése) a teljes erővel tomboló Hashimoto-betegségig (súlyosan gyulladt, nagyobb mértékben károsodott pajzsmirigy). A gyerekszülés különösen gyakran szerepel a Hashimoto-betegség kiváltó okaként, ezért hallhatod azt, hogy sokszor alakul ki újszülöttek anyukájánál.

A pajzsmirigybetegség természetesen más irányba - a pajzsmirigy-túlműködés és/vagy a Graves-Basedow-kór felé - is elmozdulhat. Amint már említettem, ezeket az EBV olyan specifikus változatai okozzák, amelyek a hármas stádiumban több szövet termelésére - és ezáltal több pajzsmirigyhormon termelésére - készítetik a pajzsmirigyét. Ennek is megvan a maga sajátos egészségügyi hatása, amelyekről a könyvben később még lesz szó. Egyelőre azt nagyon fontos fejben tartani, hogy - ismétlem! - a szervezeted a te oldaladon áll. Az Epstein-Barr-vírus - a pajzsmirigyvírus - a felelős ezekért a problémákért, és nem az, hogy bármi baj lenne a testeddel vagy az immunrendszereddel.

A hármas stádiumú EBV minden ilyen esetében a vírus nagyon gyorsan továbbléphet, és elindulhat a következő célpontja felé, vagy éveken át folyhatnak, enyhülhetnek/élénkülhetnek a csatározások a pajzsmirigyben olyan tényezők - kiváltó okok, tápanyag hiányok, mérgeanyagok és a többi - függvényében, amelyekről folyamatosan szó van. Ahogyan a monónál láttuk, ebben a hármas stádiumban is nagyon gyakori, hogy a tünetek időszakos felerősödését csendesebb időszakok váltogatják, amint a vírus és az immunrendszered folyamatosan próbálnak fogást találni egymáson. A teljesség igénye nélkül íme néhány tünet, amelyeket ebben a szakaszban észlelhetsz: kimerültség, ködös gondolkodás, heves szívdobogás, puffadás, zavarodottság, hőhullámok, szorongás, alvászavarok, fájdalmak, krónikus torokkaparás, hőemelkedés, bizsergés és zsibbadás, hajhullás, törékeny köröm, száraz bőr és szédülés. (Az 5. fejezetben találsz egy sokkal részletesebb listát, az egyes tünetek magyarázataival.) Ezek mind a vírus tünetei - néhányukat a még hátramaradt, más szervekben élő vírusok váltják ki -, és nem a pajzsmirigy okozza őket.

A folyamatos háborúzás során az immunrendszer elsődleges célja végig a pajzsmirigy védelmezése. Ha a vírus egy ideje már jelen van a pajzsmirigyedben, akkor nem ritka, hogy göbök (kis csomók) alakulnak ki benne. A szervezet ezekkel az általa készített kalciumbörtönökkel próbálja kívül tartani a vírust. Idővel, ha a csapdába került vírussejtek különösen aktívak maradnak, ezek a göbök cisztákká alakulhatnak. Az is előfordulhat, hogy néha kis ciszták keletkeznek a pajzsmirigyben lévő hegzsövevényekben, amelyek aztán jóindulatú tumorrá fejlődhetnek. Az EBV 4-es és 5-ös csoportba tartozó agresszívabb változatainak a jelenlétében pedig rákos daganatok alakulhatnak ki a pajzsmirigyben - ez általában azt jelzi, hogy az ember szerveiben nagyon magas a mérgeanyagok szintje.

A vírus azért támadja a pajzsmirigyét, mert le akarja gyengíteni az endokrin rendszert. A gyengélkedő pajzsmirigy túlműködésre készíti a mellékvesét, ami jó ideig eltarthat, és az a sok-sok adrenalin-többlet igazi lakomát jelent a vírus számára. Az EBV adrenalinon és korizolon hízik és erősödik, és ezen a szinten egyszerűen csak a megfelelő kiváltó okra (például szakításra vagy válásra) vagy tápanyagra (jó neki az adrenalin-többlet vagy a bőségesen fogyasztott tojásos-sajtos szendvics) vár, hogy megindulhasson végső célja, a központi idegrendszer felé. De mindez nem elkerülhetetlen - mindez megállítható, visszafordítható vagy kordában tartható, mielőtt tovább fejlődne.

Négyes stádium: A rejtélyes betegség kora

Ahogy a kettesből a hármas stádiumba való átlépésnél, itt is maradnak hátra sejtek, amelyek a már addig megtámadott ponton folytatják a bajkeverést amellet,

hogy a frontvonalon lévő vírussejtek már újabb problémákat okoznak. Más szóval, miközben a vírus elkezd neurológiai szinten támadni, általában tovább folytatja a pajzsmirigy károsítását és még a kettes stádiumban megszállt szervek terhelését is. Az Epstein-Barr a hármas stádiumból a négyes stádiumba akár egyetlen nap alatt is átválthat, ami azt jelenti, hogy szinte teljesen egyszerre is elkezdheti ostromolni a pajzsmirigyet és a központi idegrendszert.

Szerencsére sokaknál nem kerül sor erre a szakaszra. A könyvben megismert információ segítségével te magad is kordában tarthatod az egyes, kettes vagy hármas stádiumé EBV-fertőzésedet, hogy ne léphessen tovább ebbe a leg súlyosabb, komoly szenvedést jelentő stádiumba. Akkor se félj, ha nálad már bekövetkezett ez az állapot - megvan rá a lehetőség, hogy jobban legyél. Megnyerheted a csatát.

Amint egyre több mutáció éri el a Föld lakosságát, egyre többen, egy fiatalabb korban érhetnek el a négyes stádiumba - ha nincs mellettük valaki, aki megosztja velük a könyv lapjain feltárt igazságot. Nagyon sok tinédzser és a húszas éveiben járó fiatal küzd olyan rejtélyes tünetekkel, mint kimerültség, zavarodottság, szorongás, depresszió, csüggedtség, gyomorfájás és gondolatlululás. Van, hogy nem vesznek tudomást ezekről a problémákról, néha egyszerűen csak felírják a többi serdülőkori panasz közé, és az is előfordul, hogy olyan különböző címkéket aggatnak rájuk, mint figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (ADHD), bipoláris zavar, *Candida* vagy deperszonalizáció. Ezeket a diagnózisokat gyakran kísérik receptek, bár ezek a gyógyszerek gyakran nem segítenek, mert nem a valódi, háttérben húzódó alapvető vírusos problémára irányulnak. Számos esetben kapnak téves diagnózist fiatal emberek, akik közül sokaknak

a szenvedését valójában a háttérben zajló négyes stádiumú EBV okozza.

Az ADHD téves diagnózisával is előfordulhat például, hogy valójában a vírus okozza a páciens ködös gondolkodását és zavarodottságát, amitől nehezebben koncentrálni, az EBV neurotoxinjai miatt pedig a gondolatlululás és a nyugtalan-ság állapotai között vergődik. Ez nem a „valódi” ADHD esete, amit egyébként a higany okoz. Hasonló a helyzet a tévesen megállapított bipoláris zavar diagnózissal: a páciens valójában állandósult idegkimerültséget és a neurotoxinok által kiváltott depressziót élhet át az olyankor bekövetkező intenzív aktivitási szakaszokkal váltogatva, amikor a vírus egy kicsit lepihen, és hagyja, hogy az embernek annyi energiája legyen, hogy az ilyenkor felbukkanó vírusos szorongás nyughatatlanságba hajszolja. A *Candida*-val az a helyzet, hogy gyakran az EBV és az ennek következtében megjelenő rendellenes májműködés okoz gondokat az emésztőrendszerben, nem pedig ez a jóindulatú gomba, és nem is valamiféle parazita vagy a félreértelmezett „szívargó bél”. (Ha szeretnél többet tudni az igazi - nem vírus által okozott - ADHD-ról és arról, hogy mi a helyzet valójában a *Candida*-val és az emésztőrendszer egészségével, valamint szeretnéd mélyebben beleásni magad a depresszió témájába, ajánlom figyelmedbe a *Gyógyító médium* idevágó fejezeteit.)

A deperszonalizációval kapcsolatban pedig az az igazság, hogy ami a felszínen megjelenik ezeknél a fiataloknál, az a csüggedtség, az eltávolodás és a meg-gondolatlanság. Ami pedig gyakran ez *alatt* a felszín alatt zajlik, az az, hogy az EBV neurotoxinjai rövidre zárják a neurológiai kommunikációt, és zavarják a még fejlődni próbáló agyat. Mivel az agy nem fejlődik ki teljesen addig, amíg jól benne nem járunk a húszas éveinkben, a négyes stádiumú EBV ezen következménye igen

széles körben fennálló probléma, és nagyon sok fiatal érzi magát elszigeteltnek, a szeretteik pedig tehetetlennek, amikor segíteni szeretnének. A mai világ egyik éppen zajló katasztrófája ez - ami teljességgel elkerülhető lenne, ha végre napvilágra kerülnének az EBV titkai.

Nem számít, hány éves vagy, ha már most küzdesz ezek közül valamelyik nyavalyával vagy egy olyan rejtélyes betegséggel, mint a fibromialgia, a krónikus fáradtság szindróma (CFS), a reumás ízületi gyulladás, a fülzúgás, a szédülés, a Ménière-szindróma, a tüdőfibrózis, a cisztás fibrózis, az interstitialis tüdőbetegség, az Ehlers-Danlos-szindróma vagy más kötőszöveti rendellenességek, a szarkoidózis, a nyugtalan láb szindróma vagy a szklerózis multiplex, akkor máris szakértőként ismered, hogy a négyes stádiumú EBV milyen törést okoz az életben - mind fizikai, mind érzelmi szinten.

Gyakran a négyes stádiumú EBV az, aminek köszönhetően az ember úgy érzi, vagy azt mondják neki, hogy őrült, lusta, hazug és/vagy tévképzetei vannak. Sem a vértesztek, sem a röntgenek, sem az MRI és CT képalkotó eljárások nem mutatják ki, ami erősen összezavarja az orvosokat a tömegesen jelentkező, rejtélyes tünetektől szenvedő betegekkel kapcsolatban. A családnak és a barátoknak is nehéz egy olyan hozzátartozó megerősítése, aki nem tud felmutatni orvosi magyarázatot arra, hogy miért nem képes az addigi normál működési szintjén teljesíteni. Az EBV áldozatai gyakran ilyenkor érzik magukat a legmagányosabbnak, hiszen a szívük mélyén jól tudják, hogy soha nem találnának ki maguknak ilyen fájdalmakat, ködös gondolkodást, szédülést, szélsőséges kimerültséget és a többi tünetet - és mégis csak azon kell mérnegeniük, hogy talán valóban ők csapják be magukat valahogyan, és hogy tényleg csak ők találják ki vagy okozzák a saját betegségüket.

Ne gondolkodj ezen többet! Nagyon is valódi, fizikai magyarázata van mindennek. A négyes stádiumú EBV-nél a vírus neurotoxinjai elárasztják a véráramot és felutaznak az agyba, ahol kiiktatják a neurotranszmittereket; ráadásul a vírus gyulladást okoz, vagy nekitámad az idegeknek a testben mindenütt, és ezáltal érzékennyé és akár allergiássá is teszi őket a neurotoxinokkal szemben. Ennek eredményeképpen nagyon gyakran válik még ködösebbé a gondolkodás, és erősödik az emlékezetvesztés, a zavarodottság, a depresszió, a szorongás, a migrén, az ízületi fájdalom, az idegfájdalom, a szívdobogás, a szemben úszkáló üvegtesti homály, a lábak nyugtalan-sága, a csengés a fülben, az álmatlanság, a sérülések utáni gyógyulás és a többi. Az 5. fejezethez érve te magad fogod felfedezni ezeknek a tüneteknek és állapotoknak a jellemző részleteit.

Amikor az idegek megsérülnek, akár egy balesetben, akár az EBV támadása következtében, „riasztó” hormont küldenek ki a szervezet értesítésére, hogy az idegek szabadon vannak, és regenerálódniuk kell. A négyes stádiumban lévő EBV kiszűrja ezt a hormont, és a helyszínre rohan, hogy rákapaszkodjon a sérült idegekről lógó gyökérszálakra.

Miközben a vírus berendezkedik a központi idegrendszerben és a környékén, gyulladást okoz az idegekben. Az EBV-nek az a terve, hogy lelassítja a szervezetedet, hogy a vaszkuláris rendszered (a vérereid) ne tudjanak elég oxigént szállítani a szervekhez. Az oxigén jó erőben tartja az idegrendszert, ráadásul vírusölő parancsot hordoz a gyógyulás érdekében. Amikor nincs elegendő oxigén a testben, az remek táborhellyé változik az EBV számára, ahol jól tud növekedni és szaporodni, ezzel párhuzamosan pedig hozzájárul a kötőszövetek zavaraihoz. Ez az oka annak, hogy a manapság oly divatos magas zsírtartalmú étrendek pusztító

hatással vannak a neurológiai tünetekkel és betegségekkel küzdőkre, mert a véráram magas zsírtartalma csökkenti az oxigénszintet, és megfelelő körülményeket teremt a vírusok szaporodásához.

Az EBV a összes többi stádiumhoz hasonlóan négyesben is mindig készen áll egy olyan adrenalinral feltöltött pillanatra az ember életében, ami az általa imádott stresszhormonokkal árasztja el a szervezetet. Minden olyan tapasztalás, amely üss vagy fuss vagy egyéb félelem tényezőt tartalmazó reakciót vált ki - például ha autóbaleset ér, rossz hírt kapsz, érzelmi támadás vagy hátbatámadás áldozata vagy, váláson vagy traumás szakításon mész át, esetleg szülsz -, üzemanyagként szolgálhat ahhoz, hogy a négyes stádium még inkább előrehaladjon.

Ha például azt veszed észre, hogy egy szörnyű veszekedés után újult erővel támad a fibromialgiás fájdalom, arra következtethetsz, hogy te magad jelentetted meg a betegséget azzal, hogy az eseményhez kapcsolódó negatív érzelmekben dagonyáztál. Ne hagyj, hogy ez a gondolkodás csak egy perccel is tovább kínozzon! Most már új, igaz fényben láthatod a betegségedet: ha a veszekedés traumáját a kétségbeesés, a gyász és a depresszió lerázhatatlan időszaka követte az életedben, nem az történt, hogy nem tudtál lábra állni és „normális” emberként folytatni az életedet, és ily módon te magad találtad ki vagy jelentetted meg valahogyan az izomfájdalmat és a ködös gondolkodást. A traumára teljesen emberi, biológiaiag beléd kódolt választ adtál - amin nem segített a vírus, mely végig jelen volt a véredben és az idegrendszeredben. Majd, tovább rontva a dolgokat, amikor a vírus tünetei az általánosnál is erősebben jelentkeztek, az saját traumával és - nem melleleg - fizikai megterheléssel sújtott. (A rejtett, mindennapi poszttraumás stressz szindrómával vagy PTSD-vel kapcsolatban még

több részletet találsz a *Gyógyító médium* idevágó fejezetében.)

Fontos, hogy tudj: nem számít, hogy milyen adrenalinral elárasztó események hozták az életedben a különböző tünetbelobbanásokat, nem egy olyan ördögi körben ragadtál benne, amelyben te tetted beteggé saját magadat azzal, hogy folyamatosan „negatív” energiát árasztottál vagy „rossz” gondolataid voltak. Az egész levezethető fiziológiaiag.

Fellobbanások az immunrendszered és a vírus közötti csatározások részeiként is jelentkezhetnek. Ha a szervezeted nehezen elérhető pontjain pusztítod az EBV-t, az néha megpróbálja egyensúlyba hozni az őt ért veszteséget azzal, hogy új szaporulatot küld ki, és a vírus második vagy harmadik ciklusát is elindítva visszahozza a frusztráló tüneteidet.

Az orvosok nagyon gyakran összetévesztik a négyes stádiumé EBV-t a mellékvese-kimerültséggel. Míg a mellékvese-kimerültség valóban létezik, és komolyan próbára teheti az embert (az első könyvemben egy egész fejezetet szenteltem ennek is), az orvosok még nem fedezték fel a kirakós igazi hiányzó darabját. Mindegy, hogy mit hallasz arról, hogy mennyire elterjedt a mellékvese-kimerültség, nem ez az egyetlen és végső egészségügyi felismerés, amelyre esetleg rávezethetnek. A mellékvese-kimerültség (vagy, ha már itt tartunk, a pajzsmirigy-problémák) nem adnak pontos magyarázatot a világ problémáira.

A legrosszabb, az életet súlyosan korlátozó kimerültség hátterében az *idegkimerültség* áll - ez pedig a négyes stádiumé EBV egyik tünete, amelyet az EBV következtében jelentkező más tünetekkel és állapotokkal együtt később még részletesebben megvizsgálunk. Ezt a tünetet az orvosi kutatások még a felszínen is csak most kezdik azonosítani. Az orvosok még nem értik az idegkimerültség okát vagy területét, illetve az EBV végső

stádiumával való kapcsolatát - nem elhanyagolható mértékben azért, mert még azt sem tudják, hogy *létezik* végső stádiumú EBV. Ez az idegkimerültség az első számú oka annak, hogy minden száz főiskolai/egyetemi hallgató közül körülbelül tizenhét nem tudja folytatni a tanulmányait - és sok esetben a normális életüket sem, mert a túlélésért küzdenek.

A négyes stádiumú EBV nem életfogytiglani büntetés. Ha megtudod, hogy valójában mi okozza a betegségedet, és megtanulod alkalmazni az ebben a könyvben megismert eszközöket, hogy helyreállítsd az egészségedet, hatalmadban áll visszaépíteni az immunrendszeredet és viszszaanyerni az irányítást. Nemcsak pusztán arról van szó, hogy szerezd vissza a májadat vagy a szaporítószerv-rendszeredet vagy a pajzsmirigyedet vagy az idegrendszeredet - hanem arról, hogy szerezd vissza az életedet!

AZ AUTOIMMUN ÖSSZEFÜGGÉS

Foglaljuk össze az eddigieket: nem a saját immunrendszered a felelős a pajzsmirigy-alulműködésért, a pajzsmirigy-túlműködésért, a pajzsmirigygyulladásért vagy a göbökért, tumorokért, cisztákért, illetve a pajzsmirigy szövetét ért károsodásért. Az előrehaladott stádiumú pajzsmirigyvírus - az EBV - tehet róla. És az autoimmun címként viselő Hashimoto-pajzsmirigygyulladást vagy a Graves-Basedow-kórt sem az immunrendszered okozza. Ezért is ez a vírus felel. Az immunrendszered a te oldaladon áll. A gyógyulásod érdekében elengedhetetlen, hogy ezt tudd. Ez az egyik legfontosabb tényező abban, hogy jobban legyél.

Az Epstein-Barr-vírus nemcsak a pajzsmirigy „autoimmun” betegségeire szolgál magyarázattal; ez áll számos egyéb autoimmun zavar hátterében is. Ha aggasztott valaha a gondolat, hogy

a Hashimoto-betegség vagy a Graves-Basedow-kór diagnózisa miatt általában hajlamos lehet az autoimmunitásra, és ezért nagyobb az esélye, hogy további autoimmun betegségek alakulnak ki nálad - vagy ha máris van valamilyen autoimmun problémád a két betegség egyike mellett - nyugodj meg! Nagyon nagy valószínűséggel a többi bajod is ugyanabból a forrásból táplálkozik, mint a pajzsmirigy-problémáid, tehát a vírus okozza. Ez azt jelenti, hogy bár esetleg tíz tüneted vagy tíz betegségcímkéd is van, valószínűleg nincs tíz különböző betegséged - lehet, hogy csak ez az egy dolog, az EBV a baj. Ha ezt kezeled, minden megoldódhat. Ezt is nagyon fontos észben tartanod a gyógyulásodon munkálkodva.

Az Epstein-Barr a felelős rengeteg úgynevezett autoimmun betegség kialakulásáért. Ilyen például a krónikus fáradtság szindróma, a fibromialgia, az ekcéma és a pikkelysömör, a pszoriázissal járó ízületi gyulladás, a hepatitis A, B, C és D, a szklerózis multiplex, a reumatoid artritisz és a lupus. Ezeknek a betegségeknek semmi közük a szervezeted hibáihoz; egy olyan immunrendszerhez van közük, amely élet-halál küzdelmet folytat ezzel a betolakodóval. Az 5. fejezetben néhányat részletesen is megnézünk ezek közül a betegségek közül. Egyelőre azt kell tudnod, hogy az EBV megismeréséhez meg kell értened az autoimmunitás lényegét. A könyvben olvasottak erre fognak fényt deríteni.

Minden, amit a most következő fejezetekben olvasol majd, segít jobban megértened, hogy hol tartasz most, és hogy hogyan haladhatsz egy jobb, ígéretesebb jövő felé. Első lépésként ismerd és becsüld meg a pajzsmirigyedet a maga valódi és eddig felfedezetlen képességeiért.

A pajzsmirigyed valódi célja

Ez a nyak elülső részében lévő kis mirigy nem az az anyagcsere-irányító, aminek mindenki gondolja. Az eddig felfedezett - és még felfedezésre váró - pajzsmirigy-hormonok nem közvetlenül kontrollálják a súlyodat, szabályozzák az éhségedet, tüzelik fel a libidódat, vagy emelik meg az energiaszintedet. Ez az anyagcsere-központú felfogás túlságosan leegyszerűsített és idejétmúlt. Az *anyagcsere* csak annak a réges-régi felfedezésnek a fedőneve, hogy a test a belső változás és mozgás folyamatos állapotában van. Annak a felfedezésnek, hogy élünk. Ez is egy olyan gyűjtőfogalom, amely elmaszatozza a tényt, hogy nagyon sok mindent nem tudunk még ezen a téren.

A pajzsmirigyed igazi funkciója és célja valójában sokkal érdekesebb, mint a mai modern orvosi értelmezés. A helyzet az, hogy a pajzsmirigyed a tested adatközpontja. *A második agyad.* És ami még meglepőbb: ha tönkreteszi is az Epstein-Barr-vírus vagy műtéti úton eltávolítják, a pajzsmirigyed akkor is el tudja végezni a fő feladatát. És mivel az endokrin rendszer fennmaradó része szintén annyira fejlett, át tudja venni a pajzsmirigy többi feladatát.

Adatközpontként a pajzsmirigy katalogizálja a homeosztázis összes markerét a szervezetedben. (A homeosztázis a különböző szervrendszerek között

fennálló fiziológiai egyensúly állapota - ez a legfontosabb, ha az egészségedről van szó.) A pajzsmirigyed feljegyezi, hogy hogy néz ki, milyen érzést kelt és mit tesz ez az egyensúly a te személyes, egyedi esetekben. A pajzsmirigybe - szükség szerint, panasz formájában - minden szervből és minden mirigyből érkeznek be üzenetek. A vállalatoknál működő emberi erőforrások osztályához hasonlóan a pajzsmirigyed osztályozza a jelentéseket, begyűjti és rögzíti az arra vonatkozó adatokat, hogy mi működik jól a szervezetedben, mi nem működik, mi toxikus és mi nem toxikus.

Majd nap nap után arra használja a homeosztázisról szóló emlékeit, hogy a rádiófrekvenciákhoz hasonló hullámokat küldjön ki (ezt még nem mutatta ki és nem mérte be sem az orvostudomány, sem a kutatások), amelyek a testen mindenütt delegálják a szervezet egyensúlyban tartását célzó feladatokat. A pajzsmirigyed, ez a saját magát üzemeltető és ellátó szerv a személyes homeosztázisodra vonatkozó információit használva állítja elő újra és újra számodra, úgyhogy amikor az egyik szervezetedre túl sok feladat hárul, vagy valami hiba történik benne, egy másik beugorhasson a kiesés kompenzálására. Miközben a pajzsmirigy szükség szerint különböző frekvenciákkal látja el a test különböző részeit, energiát is adhat nekik

- olyan energiát, amelyet még semmilyen formában nem mértek meg a tudományos kutatások során.

Ha például a máj valamilyen betegséget, miatt veszít az erejéből, a hasnyálmirigynek kell keményebben bevetnie magát. A pajzsmirigy veszi ezt az üzenetet, és többlet rádiófrekvenciát küld a májba, hogy újrakalibrálja és segítse a működését, ezzel párhuzamosan pedig plusz energiatámogatással látja el a hasnyálmirigyet.

Ha a pajzsmirigyben magában lép fel valamilyen károsodás, még akkor is el tudja látni ezeket a létfontosságú feladatokat.

PAJZSMIRIGYHORMONOK

A pajzsmirigy összes feladatai közül a tiroxin (T4) és a trijód-tironin (T3) hormonok előállítására a legkevésbé lényeges. Ne feledd, hogy az orvosi kutatások és az orvostudomány csak elméleteket gyárt a T4 és T3 egészségügyi hatásairól. Ezeknek a hormonoknak a funkcióját még nem tudják mérni sem a laborok, sem a tanulmányok. A T4 és T3 fizikai célja ma is olyan orvosi rejtély, amit sem bevallani, sem vitatni nem engednek senkinek. Ez is egy olyan elmélet, amelyet igazsággként és tényként fogadnak el, és lezárták előtte a felfedezés útját - ezt nevezem én *zárt ajtós elméletnek*. Bár az orvosoknak a mai napig meggyőződésük, hogy ez a hormontermelés a pajzsmirigy legfontosabb funkciója - arra az elméletre alapozva, hogy ezek a hormonok minden sejt anyagcseréjében szerepet töltenek be -, ez nem így van. Igen, a pajzsmirigynek van szerepe a sejtek szabályozásában a homeosztázisfenntartási munkáján keresztül, bár ez nem egészen a T4 vagy a T3 függvénye.

Nem az ismert pajzsmirigyhormonok a legjelentősebbek. Gondolj csak bele:

ha a pajzsmirigyhormonok alultermelése valóban olyan sok pajzsmirigybetegség meghatározó tényezője lenne, akkor miért nem múlik el a betegség, amint valaki hormonpótló gyógyszeres kezelést kap? Kérdezd azt a több millió nőt, aki pajzsmirigygyógyszereket szed, hogy amióta elkezdte a hormonkezelést, megszűnt-e a súlygyarapodása, a hajhullása, a láza/hőemelkedése, az álmatlanság és a többi gondja. Vannak, akiknél érződött némi javulás a gyógyszerek hatására - a legtöbbször azért, mert ugyanakkor az étrendjükét és a mozgásprogramjukat is átgondolták. Ezek az emberek azonban rettenetesen nagy számban arról számolnak be, hogy a tüneteik nem szűntek meg. Ennek pedig az az oka, hogy ezeket a tüneteket vírus váltja ki, azaz nem hormonálisak, tehát hormonokkal nem is lehet elmulasztani őket.

A T4 és T3 valóban szerepet játszik az egészséged fenntartásában. A tudomány előtt még rejtély, hogy a valódi feladatuk az immunrendszer egyensúlyban tartása annak érdekében, hogy kivédje az ingerekre adott elégtelen vagy túlzott reakciókat, hogy a megfelelő szinten tartsa a testhőmérsékletet, és hogy segítse a hasnyálmirigy munkáját. Nagyon kevés konkrét tünettel jár azonban, ha a pajzsmirigy nem termel eleget ebből a két hormonból.

A T4 és a T3 lényegében szteroid vegyületek, és a pajzsmirigy alacsony aktivitása vagy gyengesége esetén a szervezetnek megvannak a beépített mechanizmusai erre a hiánypótlásra. A pajzsmirigyed vészhívást küld az endokrin rendszer többi egységének és egyéb szerveknek, hogy segítsék ki. Először is egy egészséges, jól működő májnak megvan a maga „T4-raktára” - amit T3-má is tud alakítani -, tehát a pajzsmirigy alulműködése és kimerültsége esetén felszabadítja ezeket a hormonokat. Sőt, a T4-T3 átalakítás egyébként is

sokkal inkább a máj, mint a pajzsmirigy feladatkörébe tartozik. Ha azt hallottad, hogy T4-T3 átalakítási problémád van, tudd, hogy ennek a májához van köze - valószínűleg túlságosan leterhelte az EBV a különböző méreganyagokkal, például növényvédők szerekkel és nehézfémekkel vagy receptre felírt gyógyszerekkel együttműködve. Egy rosszul működő máj valóban okozhat pajzsmirigyhormon-átalakítási gondokat.

Ha a máj az EBV vagy egyéb tényezők miatt gyengén teljesít, a hasnyálmirigy fokozza az inzulinhormon-kibocsátást, hogy besegítsen a T4 T3-má alakításában, valamint az enzim termelését, hogy felélénkítse az emésztési folyamatot. Emellett a mellékvese is beszáll a saját személyre szabott szteroidkeverékével, hogy segítse a csökkent mennyiségű pajzsmirigyhormonok helyettesítését és leutánzását. (Ezt a mellékvese-hormonkeveréket a vérlaboreredményeken nem tüntetik fel pajzsmirigyhormonként, mert az összetételük némiképpen eltérő. Mivel a szervezetnek erről a hormonpótlási rendszeréről senki nem tud, a vérkép sem mutatja ki, ezért az egész a radarok hatókörén kívül marad.) A végeredmény pedig az, hogy ezzel a védelmi rendszerrel alig veszed észre az alacsonyabb pajzsmirigyhormon-termelés hatásait.

A pajzsmirigyhez kapcsolódó, úgynevezett pajzsmirigyserkentő (TSH) és tireotropinfelszabadító (TRH) hormonoknak szintén megvan a maguk szerepe - és a szervezetünk itt is erőteljesen beszáll a helyettesítésbe, ha valami hiba történik. A TSH az a hormon, ami iskolai becsengetésként jelzi, hogy mindenki menjen be az osztályterembe. Ennek az agyalapi mirigy által termelt hormonnak az a feladata, hogy jelezze a pajzsmirigynek, ha T4- és T3-termelésre van szükség. A hipotalamusz hormonja, a TRH pedig az agyalapi mirigyét szólítja fel hormonkibocsátásra.

Ez esetben a hipotalamusz a szervezet biztonsági mechanizmusa. Ha az agyalapi miriggyel történik valami, a hipotalamusz le tudja utánozni a TSH-t, hogy felszólítsa a pajzsmirigyet a T4- és T3-termelésre. Ez egy újabb tartalék, helyettesítő és feladatátvételi rendszer a testünkben. Bizonyos - igen ritka! - esetekben az Epstein-Barr-vírus a hipotalamuszt is megtámadja, és ezzel megzavarja ezt a folyamatot.

Ami *tényleg* igazán fontos a pajzsmirigy működésében, az az, hogy intézményes memóriatárként és békefenntartóként dolgozik a sok-sok szerv és mirigy között - ehhez pedig nem kell sem a T4 vagy T3, sem az ezek jeladóiként funkcionáló TRH vagy TSH. A pajzsmirigy viszont termel két további hormont, amelyeket az orvosi kutatás és tudomány még nem fedezett fel, és amelyeknek én az R5 és R6 elnevezést adtam. (A kutatók is jó eséllyel fogják így nevezni őket, bár attól, hogy más nevet kapnak, még ugyanazok a hormonok maradnak.) Ezek sarkalatos szerepet játszanak azokban a rádiófrekvencia-szerű hullámokban, amelyeket a pajzsmirigy kibocsát a testnek szóló üzeneteiben és a nyomon követésben.

Itt is be vannak iktatva bizonyos biztonsági eljárások: ezeknek a hormonoknak a készletei gyakorlatilag kimeríthetetlenek, ráadásul a máj is tart raktáron belőlük, hogy legyen plusz tartalék. És amint a többi pajzsmirigyhormonnál láttuk, a mellékvese ehhez is termelhet olyan hormonkeveréket, ami igény esetén képes az R5 és R6 utánzására.

Hajlamosak vagyunk abba kapaszkodni, amit tudunk, és erre összpontosítani. Ez nagyon hasonló ahhoz, hogy bár a napfénynek rengeteg egészségügyi jótéteménye van, mi mégis egyedül a D-vitaminra figyelünk oda. Az orvosok jelenlegi figyelme, mely a pajzsmirigygyógyszerekre és a már ismert T4, T3, TSH és TRH hormonokra fókuszál, hal-

vényül és más irányt vesz majd, amint az újabb kutatások felfedik a további pajzsmirigyhormonok létezését és a pajzsmirigy valódi elsődleges funkcióját a szervezetben. Jelenleg azonban még mindig ott tartunk, hogy „tessék, felírok Önnek egy sertés- vagy szintetikus pajzsmirigygyógyszert, és mehet a dolgára”. Száz év alatt idáig jutottunk. Egyszer összeáll majd az orvoskutatók szeme előtt a teljes kép a pajzsmirigy valódi céljáról. Addig azonban *neked* kell tudnod, mert ez is kritikus fontosságú a gyógyulásod szempontjából.

A MELLÉKVESE-ÖSSZEFÜGGÉS

És most térjünk vissza a pajzsmirigyvírus-hoz. Mit jelentenek az eddig olvasottak az EBV viszonylatában? Hogy nagyon is rugalmas vagy. Minden rombolás ellenére, amit a vírus a pajzsmirigyet támadva el akar érni, nem képes legyűrni azt. A pajzsmirigyed és az őt támogató tartalékos rendszer túl fejlett az EBV számára. Még ha nincs is már pajzsmirigyed, mert a vírus annyira leharcolta, hogy műtéti-ileg eltávolították vagy „kiölték” radioaktív jóddal, akkor is teszi a dolgát, amint azt a szervezeted újjáépítéséről szóló 19. fejezetben részletesen olvashatod majd.

Na már most, mindez a kompenzációs erőfeszítés, amelyet a szervezetednek meg kell tennie, amikor az EBV be akarja venni a pajzsmirigyet, máshol okoz problémákat. Először is az EBV támadása megtépázza az immunrendszert, majd elkezdi lemeríteni. Éppen ez az EBV egyik célja: hogy megpróbálja tönkretenni a homeosztázist, és kiiktatni az immunrendszert.

Amikor aztán a pajzsmirigyhormon termelése alábbhagy, a mellékvesének (az endokrin rendszer legfontosabb részének) kell kipasszíroznia magából a már korábban említett helyettesítő szteroidot.

Ez igazán fantasztikus folyamat: gondolj a mellékvesére úgy, mint a bolygó leg-haladóbb séfjére vagy vegyészére, aki el tudja készíteni a pontos receptet azzal, hogy leutánoz egy hiányzó hozzávalót. Ez tényleg lélegzetelállító - ezek a hamis pajzsmirigyhormonok gyakorlatilag olyan alakváltó vegyületek, amelyek pontosan be tudják tölteni azt a feladatot, amelyre a szervezetben éppen szükség van. Ezért képesek az emberek végezni a dolgot a pajzsmirigy alulműködése esetén mindenféle tünet nélkül - még a háttérben lévő EBV tüneteit sem tapasztalva. A mellékvese képes helytállni mind az alacsony pajzsmirigyhormonszint pótlásában, *mind* abban, hogy egy kis extra „kakaóval” lásson el, hogy működőképes maradj, miközben a vírus próbál legyengíteni. Függetlenül attól, hogy milyen leharcolt vagy kimerült lesz ettől a mellékvese, mindig beveti magát a pajzsmirigy megsegítésére. Ez a beépített mechanizmus az emberi szervezet része, és az egyetlen tényező, ami megzavarhatja, az, ha valami borzasztó dolog történik a mellékvesével, aminek következtében teljesen elveszíted.

A mellékvesének erre a kompenzációs folyamatára teljességgel szükség van. Enélkül működésképtelen lennél. A hátránya az, hogy, amint már említettem, az Epstein-Barr-vírus imádja az ezzel járó adrenalinrepetát - hiszen ez az egyik kedvenc tápláléka. Tehát annak ellenére, hogy a szervezeted szó szerint csodálatos munkával fenntartja a saját egyensúlyát, hogy te végig tud csinálni a napjaidat, az EBV még mindig nem akarja feladni. Még mindig éhes, és még mindig a szeme előtt lebeg a központi idegrendszer mint hadicél - hacsak nem tudod, hogyan állítsd le.

Ha eléggé meg akarod ismerni az EBV-t ahhoz, hogy véget vess neki, fontos lépés a saját egyéni tüneteid és állapotod hogyanjának és miértjének felfedezése. Most, hogy ismered az EBV kiváltó

A pajzsmirigyed valódi célja

okait, típusait és stádiumait, és tudod azt is, hogy milyen erős a pajzsmirigyed és az azt támogató rendszer - most, hogy már tudod: soha nem a pajzsmirigyed állt a betegséged háttérében ideje rész-

letesen feltérképezned, hogyan bujkált mindvégig a vírus a tüneteid és az állapotod háttérében. Hamarosan megismered a végső gyógyulásod mikéntjének egyik legfontosabb elemét.

A tüneteid és az állapotod magyarázata

Az 1800-as évek végén az Epstein-Barr-vírus még nagyon gyengécske volt. Akkoriban nem volt sem borzasztóan fertőző, sem agresszív kórokozó; ahhoz, hogy elkapd, a testnedvek közvetlen érintkezésére volt szükséged egy olyan emberrel, aki éppen az EBV aktív fertőző szakaszában járt - ezek az aktív fertőzések pedig elég ritkák voltak. Az EBV végigaludhatta valakinek az egész életét a szervezetében anélkül, hogy problémákat vagy tüneteket produkált volna.

Ennek az az oka, hogy az EBV a „karrierje” elején még produktív vírus volt. Az orvostudomány még csak most kezdte dokumentálni a jótékony vírusok létezésének lehetőségét. A jövőben a kutatók rá fognak jönni, hogy ez sokkal több pusztasághoz vezet, mint az eshetőségnél - ez maga a valóság. Így igaz: ahogyan vannak az egészségünket támogató és védő „jó” baktériumok, ugyanúgy „jó” vírusok is léteznek. Ezek a tanulékony, jóindulatú lények, amelyeket magunkban hordozunk, segítenek formában tartani az immunrendszerünket. Az EBV is egy ilyen vírus volt hajdanán. A legegyszerűbb, alapvető állapotában az EBV olyan gyenge kis kórokozó volt, amely a mi oldalunkon állt, és nem ártott nekünk. Sőt, még segített is eltávolítani a mérgező anyagokat a szervezetünkben.

Az 1700-as évek végéig a természetes testi funkciók melléktermékei képviselték a szervezetünkben lévő hulladékok nagy részét; a többi az elfogyasztott ételekből és néhány nehézfém-ből származott, melyek a korai, érintetlen formájukban voltak jelen. Az EBV a barátunk volt, mely megszabadította a szervezetünket a benne található mérgező anyagoktól mindenütt, a májunktól, a lépünktől, az emésztő- és nyirokrendszerünktől, valamint a véráramunkat is beleértve, kívül és belül, hogy ne árthassanak nekünk. Csakhogy aztán az EBV átállt a sötét oldalra - bár nem a saját hibájából.

Az EBV mai alakjának kialakulásáért a modernizáció két hulláma felel. Az első az ipari forradalommal érkezett. Az 1700-as évek végén és az 1800-as évek elején, amikor az emberiség addig soha nem tapasztalt módon kezdte átalakítani a kémiai vegyületeket, új módokon alkalmazni a toxikus nehézfémeket, létrehozni nagy erejű kémiai reakciókat, majd elérni a vegyületeket és megszabadulni tőlük, különböző szennyezőanyagok kerültek a levegőbe és a vizekbe. Amint ezek a mérgező anyagok bejutottak az emberek szervezetébe, az EBV új táplálékokhoz jutott. A vírus még mindig engedelmes és jótékony hatású volt, és

méreganyagokra vadászott, hogy megvédjen minket, bár ezek az új, ipari forradalmi méreganyagok egy kicsit a vírust is megmérgezték. *Önvédelemből* kezdte tehát kiválasztani ezeket - még toxikusabb alakban, hiszen a vírusban zajló folyamatok fokozták az erejüket. Az EBV-sejtek bekerültek ezeknek a mérgeknek az újrafelhasználási ciklusába, és végül az egész egyfajta „csak a legrátermettebb éli túl” típusú versengéssé vált. Azok az EBV-sejtek lettek a túlélők és szaporodtak tovább, amelyek tolerálták a feldolgozott és újra feldolgozott mérgeket, a gyengébb vírussejtek pedig elhaltak. Bár még mindig igyekezett a te pártodon maradni, az EBV-nek most már magára is vigyáznia kellett, ráadásul páratlanul meg erősödött.

Aztán az 1800-as évek végén és az 1900-as évek elején megérkezett a kísérleti gombaölő szerek, gyomirtók és (a penicillin felfedezését és a robbanásszerű fejlődést megelőző) antibiotikumok hulláma. Ezek a „kotyvalékok” olyan kockázatos hozzávalókat tartalmaztak, mint az arzén, a réz, az ólom és a kőolaj - korai, nyers kémiai vegyületek voltak, melyeket újonnan szintetizáltak ipari célokra a laborokban -, valamint az olaj- és gázipar kőolajhulladékán tenyésző gomba és penész, melyek mind-mind az EBV-t életre keltő táplálékként szolgáltak. Ezek közül a nyers antibiotikumok közül néhányan korai gyógyszerekként futottak be. Erről azért nem tanultál soha a történelemórákon vagy az orvosi egyetemen, mert nem nyilvánosan hozzáférhető adat, hogy a hanyag, kudarcba fulladt, toxikus hozzávalókkal végzett laborkísérleteknek évtizedekbe tellett, mire végre a penicillin felfedezéséhez jutottak. Ráadásul hordószám osztogatták ingyen a veszélyes vegyületeket a gazdaságoknak országszerte ahelyett, hogy üzletben árulták vagy magazinokban hirdették volna őket. Bár ezt nem dokumentálták, ez volt az

általános permetezés hajnala a földeken. (Ez jóval a hagyományos élelmiszertermelést hirdető zöld mozgalom előtt történt; ez az ismeretlen vegyi korszak a zöld mozgalom legkorábbi kutatási és fejlesztési szakaszát is megelőzi vagy ötven évvel.)

Akármilyen rejtett, mégis igen elterjedt volt az emberek illetén érintkezése ezekkel a kemikáliákkal. Bekerült az étellekbe, a gyógyszerekbe és a vízellátásba is, és ennek köszönhetően a szervezetünkben lévő EBV hatalmas adagokban kapta, amire a növekedéséhez szüksége volt - és nemcsak az EBV, hanem egyéb kórokozók is, például az EBV első számú segítő tényezője, a *Streptococcus* baktérium. Más szóval, ezek a veszélyes keverékek adták meg a vírusnak, amire szüksége volt ahhoz, hogy Darth Vaderré változva háborút indítson az immunrendszerünk ellen, és megjelenjenek az első mirigyfázis esetek. Amellett, hogy néhány egyedi esetben az EBV ártalmatlanságból problémássá vált, amint rákapott az ipari, laborokban fejlesztett anyagokra, ez a most már felerősödött, mutációkon áteső vírus sokkal gyorsabban kezdett terjedni a lakosság körében. Az EBV, mint egy hirtelen ellenünk forduló barát, az ellenségünké vált.

Évtizedekbe tellett, mire ennek a váltásnak a hatásai széles körben érzékelhetővé váltak. Az EBV le-leálló és újrainduló taktikájának köszönhetően, melynek során éveket tölthet szunnyadó állapotban és csendben szaporodva, miközben a tökéletes kiváltó okra vár, hogy a következő szintre lépjen, ezeknek a korai, nem produktív EBV-törzseknek meglehetősen hosszú időbe telt, hogy bemutatkozhasanak. A Hashimoto-pajzsmirigygyulladás felfedezéséhez néhány jódelégtelenségtől kísért, a még mindig enyhe EBV-től megduzzadt pajzsmirigy vezetett az 1900-as évek elején (nem mintha az orvosok okozóként azonosították volt az EBV-t).

Egészen az 1940-es évek beköszöntéig kellett várni az első hóhullámokról, fájdalomokról, ködös gondolkodásról, titokzatos termékeltenségről, hajhullásról és túlzott kimerültségről szóló panaszáradatra, mely annyira jellemző a szunnyadó állapotból kilépő EBV-re. Körülbelül 1950-re érték el az EBV-tünetek a járványos szintet - az én elnevezésem szerinti *járványos* szintet a társadalomra és a közegészségügyre rótt súlyos hatása miatt. Azok szenvedtek ezektől a tünetektől, akik az 1800-as évek végén és az 1900-as évek elején születtek, mert az EBV ebben a lakossági csoportban vett új lendületet. Elkezdtek érezni a hatását, és fogalmuk sem volt a tünetek valódi okáról.

A nők tömegesen keresték fel az orvosokat, hogy választ kapjanak a kérdéseikre. A tudományos orvosi kutatások azonban nem rendelkeznek a megfelelő diagnosztikai eszközökkel vagy kerettel ahhoz, hogy elmagyarázhassák akár maguknak, akár a betegeknek, hogy miről is van szó. Ijesztő idők voltak. Senki nem értette, hogy miért érzi magát hirtelen rosszul olyan sok középkorú nő - akkor született meg az úgynevezett „örült nő szindróma” és a „mindez csak a fejében zajlik” szlogen, melyek a több ezer éve a nőkre aggatott „hisztéria” címkét visszhangozták.

Amint azonban a nők rejtélyes tünetei tovább erősödtek és alakultak, már nem volt olyan könnyű lustaságként vagy túlságosan élénk képzelőerőként elhessegetni ezt a szenvedést. Véletlen egybeesés, hogy a gyógyszerészeti tudományos kutatások akkoriban éppen a hormonokra fókuszáltak, a szakértők így aztán összekapcsolták a kettőt. Néhány nőnél tévesen a menopauza hormonigadozásaként diagnosztizálták az EBV-tüneteket. Másoknál - szintén tévedésből - a pajzsmirigyhormonok ingadozását állapították meg ugyanezeknél a tüneteknél. Volt nő, aki mindkét diagnózist megkapta.

Mivel azonban ezek nem a helyes válaszok voltak, a kezelésektől nem lettek jobban a páciensek. Évtizedeken keresztül bukkantak fel folyamatosan a rejtélyes tünetek a lakosság körében, és egyre kapták az újabb és újabb címkéket, amint próbálták értelmezni őket: ilyen a szklerózis multiplex, a perimenopauza, a Lyme-kór, a krónikus fáradtság szindróma (vagy „yuppie flue”) vagy a fibromialgia. A krónikus betegségek szakértői ma azzal próbálják megoldani az esetet, hogy azt mondják, a pajzsmirigy volt a probléma gyökere, amit mindenki keresett. Nem így van. Mindvégig az Epstein-Barr-vírus volt a hunyó.

A legtöbb esetben egy orvos nem fogja tudni EBV-ként azonosítani a problémát, mert a leghaladóbb hozzáférhető orvosi információk szerint, ha egy teszt nem mutatja ki az aktív EBV-t a véredben, akkor a vírus már nem hibáztatható a betegségedért. De ha kimutatják, akkor is nagy az esélye, hogy nem azonosítják az EBV-t az egészségügyi problémáid forrásával, mert az orvosok még mindig nem tanulták meg, hogy mi lehet EBV-tünet. Addig jutottak el, hogy be tudják azonosítani a mono olyan influenzaszerű tüneteit, mint a kimerültség, a láz és a duzzadt mirigyek. Nincs is ellenőrzőlistájuk az EBV mono szakasza *után* következő tüneteire, mert még nem ismerték fel, hogy vannak tünetek a mono után. Fogalmuk sincs arról, hogy a gondjaid egy vírussal állnak összefüggésben.

Nagyon gyakran hallani, hogy a vérképen olyan antitestek azonosíthatók, amelyek egy *régi* EBV-fertőzésre utalnak, és hogy a vírus többé már nem okoz problémát. Ne hagyj, hogy ez félrevezessen! Az EBV-tesztek egyszerűen nem fejlettek annyira, hogy kimutathatnák a vírust, amint az túllépett a mono szakaszon. (Erről lesz még szó a pajzsmirigyteszteléssel foglalkozó 7. fejezetben.) És amint a 3. fejezetben már olvastad a pajzsmi-

rigyvírus működésénél, a vírus a mono szakasz után kezd igazán bajt okozni.

Igen, a pajzsmirigybetegetség járványa valószínű - országszerte és a világon mindenütt problémák vannak az emberek pajzsmirigyével. Ez azonban nem ad magyarázatot az emberek szenvedésére. Nem magyarázza azt a rengeteg tünetet, amely megnyomorítja az életüket. A pajzsmirigyprobléma inkább óriási nagy nyíltnak tekintendő, mely a probléma sokkal hatalmasabb forrására mutat: az EBV-re. A pajzsmirigy ebben a helyzetben áldozat; tévesen hibáztatják.

Tekinthetsz rá úgy, mint egy bohócra egy születésnapon, aki egymás után durrantja el a lufikat a gyerekek orra előtt. Amikor a gyerekek sírni kezdenek az egymás után következő *pukkanások* miatt, az egész cirkusz rosszul sül el, pedig te csak egy vidám bohócot akartál, aki vicces lufimutatványokkal szórakoztatja a srácokat. De miről van szó - undok a bohóc? Azt hiszi, vicces dolog felzaklatni a gyerekeket? Ösztönösen rögtön a bohócot hibáztatnánk, nem fizetnénk ki, és elzavarnánk. Eleve tartunk a bohóctól, nem igazán tudjuk, hogy mi lapulhat a vicces felszín alatt, és megfélemezünk róla, hogy a jelmez egy emberi lényt takar. Ugyanolyan ez, mint ahogyan a testünkkel kapcsolatban - különös tekintettel a pajzsmirigyre - is óvatosságra intettek minket, mondván, hogy bármikor ellenünk fordulhat anélkül, hogy tekintettel lenne a benne lakozó lélekre. Ha azonban alaposan megvizsgálánk a bohócos esetet, rájövünk, hogy ő mindent jól csinált, próbálta szórakoztatni a kis közönséget, és éppenséggel a lufigyártó szállítója követte el a hibát. A gyár egy adag rossz latex lufianyagot kapott, és ez nem csak a bohóc lufiállatait érintette. A szállítótól érkező szennyezett latex bolygószerte mindenféle gondokat okozott - egy sokkal hatalmasabb problémát jelezve.

Az EBV olyan, mint egy romlott latex-szállítmány - a pajzsmirigycirkusz problémáinak valódi okozója. Ha az emberek tudnák, hogy nem a pajzsmirigyük a hibás, nagyon más perspektívából láthatnának rá a testük csodáira és a gyógyulás kilátásaira. Ahelyett, hogy gyűlölnék a pajzsmirigyüket, kincsként becsülnék meg.

Ez nagyon fontos információ, ezért kapaszkodj bele erősen, mert a hormonális egyensúly felborulásáról és a pajzsmirigybetegegeről szóló mai modern orvosi magyarázatok számtalan emberben keltik azt az érzést, hogy nem bízhatnak a saját testükben. A pajzsmirigybetegeknek nem ritkán van számos egyéb egészségügyi problémájuk, és sokszor elhiszik, hogy ezek szerint valami alapvető baj van velük, mert még nem tudják, hogy mindennek az EBV a gyökere. Becsapottnak, hibásnak és gyengének érzik magukat - pedig ennek éppen az ellenkezőjéről van szó. A szervezeted érted harcol. A tested a te oldaladon áll. A tested feltétel nélkül szeret téged. Kitar egy igen vérszomjas ellenséggel, az EBV-vel szemben - melyet azonban a könyvben leírt módszerrel meg lehet szelídíteni.

Ha képes vagy magadra értelmezni ezt az igazságot és mindent, amit eddig megtudtál a pajzsmirigybetegetség valódi mibenlétéről, kialakulásáról és működéséről, azzal máris hatalmas lépést teszel a gyógyulás irányába bármilyen pajzsmirigyproblémából és a hozzá kapcsolódó bajokból. Nem te okoztad a betegségedet. A szervezeted nem hagy cserben téged. Nem te tehetsz róla. Képes vagy továbblépni. Meg tudsz gyógyulni.

MIT JELENTENEK A TÜNETEID?

Amint mondtam, maguk a pajzsmirigy-gondok nem járnak olyan mértékben tünetekkel, ahogyan azt a szakértők

gondolják; gyakorlatilag nem ezek jelentik a problémát. Csak egy rávezető jelet képviselnek: a kirakós, a teljes kép - azaz az EBV - egy darabkáját. Ezért van az, hogy a következő listán a pajzsmirigybetegségeknek megfelelő címkéket mind ennek a pajzsmirigyvírusnak a *tüneteiként* sorolom fel. Elsőre ez meglepőnek tűnhet. Az információt befogadva meglátod majd, hogy az egész teljesen logikus.

A listán azokat az egészségügyi problémákat is ott találod, amelyeket eleve inkább tünetekként ismerünk, mint például emlékezetvesztés, testhőmérséklet-ingadozás, hidegrázás, éjszakai veritékezés és heves szívdobogás. Amint meglátod, ezek szinte mindig az EBV tünetei. Bár némelyiknek más magyarázata is lehet (izomgörcsök például tápanyaghiány következtében is kialakulhatnak, illetve a súlyos dehidratáltság is okozhat hőemelkedést), ha azért olvasod a könyvet, mert pajzsmirigyproblémád van, vagy a listán található több tünet is jellemző rád, akkor az adott tünet magyarázata jó eséllyel helyesen írja le a helyzetet. Mielőtt tovább olvasnál, van valami, amit nem szabad elfelejtened: az itt leírtak nem téves elméletek vagy haszontalan információval tűzdelt szabványmagyarázatok. Új területre készülsz belépni azzal kapcsolatban, hogy mi okozza egy-egy tünetedet vagy az állapotodat.

Pajzsmirigy-aluműködés

A pajzsmirigy-aluműködés a pajzsmirigygyulladás enyhe, korai fázisa. Amikor az EBV befúrja magát a pajzsmirigy szövetébe, a mirigy megsérül és hegesedik, ami hátráltatja a működését. Ebben a gyengült, kevésbé aktív állapotban csökken a pajzsmirigy T4 és T3 hormontermelő hatékonysága. A pajzsmirigy-aluműködés okozhat testhőmérséklet-ingadozást, némi kimerültséget vagy

enyhe fásultságot és bőrszárazságot - és ennyi. És mi a helyzet az alacsony pajzsmirigyhormonszinttel összefüggésbe hozott egyéb tünetekkel? Azok az EBV tünetei, ami tombol a májban és a test egyéb részein, miközben a pajzsmirigy is érinti, de nem jellemzők az alacsony pajzsmirigyhormonszintre.

Még a veleszületett pajzsmirigy-aluműködés is - amikor egy kisbaba nem megfelelően aktív pajzsmiriggyel születik - az EBV miatt van. Az anyaméhben fejlődve a magzat ugyanúgy fogékony, mint mi, és egy mutáns vírustörzs bejuthat a baba májába, majd onnan a pajzsmirigyébe, ami már a születésétől kezdve pajzsmirigyproblémákat okoz.

A pajzsmirigy-aluműködés a mellékvese nélkül több gondot jelentene. Amint az előző fejezetben láttuk, az orvosi kutatások és az orvostudomány még nem fedezte fel, hogy a mellékvese olyan hormonkeveréket állít elő, ami kompenzálja a csökkent T4- és T3-szintet - olyan keveréket, amely szinte teljesen azonos a pajzsmirigyhormonjaiddal, mégis elég eltérő ahhoz, hogy az említett néhány tünet felültesse a fejét. Ha a mellékvese nem szállna be ebbe a csapatmunkába, a pajzsmirigy által termelt kevés T4 megzavarná a menstruációs ciklust, csökkentené a motivációt, valamint erős fásultságot és szomorúságot okozna - amelyek még mindig nem a „klasszikus”, (helytelenül) a pajzsmirigy-aluműködéssel összefüggésbe hozott tünetek. Ismétlem, azok a bizonyos „klasszikus” tünetek mind vírusosak vagy a vírushoz köthetők.

Ha a pajzsmirigy aluműködik, az nem jelenti automatikusan azt, hogy a teljes mirigynek befellegzett. A pajzsmirigy nagy része még mindig szépen dolgozik. Ahhoz, hogy teljesen a padlóra kerüljön, olyan valódi sérülést kell elszenvednie, ami teljesen tönkretesz és leszereli a belső működését. Most talán azt gondold, hogy veled pontosan ez a helyzet.

Ha így van, akkor se feledd, hogy csak *nagyon* ritka kevesek esetében az a helyzet, hogy maga az alulműködő pajzsmirigy okoz valódi tüneteket. Ehhez párhuzamosan kellene átélned a következőket: a pajzsmirigy fizikai sérülése (fojtogatásra gondolj, vagy a torokra mért súlyos ütésre), nagyon jelentős lelki problémák, tragikus veszteség és rengeteg-rengő stressz, ami lerombolja a pajzsmirigy szellemét. (Ha valóban e szélsőségesen kevesek közé tartozol, bízz benne, hogy akkor is felgyógyulhatsz.) A nagy többség esetében azonban a pajzsmirigy, akármilyen mértékben sérült is, képes folytatni a nyomkövetési munkáját a szervezetben; a test többi része ráadásul beugrik, és kompenzálja az alacsony hormontermelést, aminek köszönhetően minden megtapasztalt tünet a vírusnak tudható be.

Pajzsmirigy-túlműködés és Graves-Basedow-kór

Néhány esetben az EBV - ahelyett, hogy csökkent pajzsmirigyhormon-termelésre készítené - túlhajtja a pajzsmirigyet. Ezt nevezik pajzsmirigy-túlműködésnek, és ilyenkor sokakat diagnosztizálnak Graves-Basedow-kórral, mely betegséget autoimmun állapotnak neveznek, és ezzel nagyon sok beteggel éreztetik, hogy a testük cserbenhagyta őket. Ennél meszebb nemigen járhatnánk az igazságtól! A Graves-Basedow-kór nem azért alakul ki, mert az immunrendszer összezavarodott, és megtámadta a pajzsmirigyet.

A Graves-Basedow-kór és a pajzsmirigy-túlműködés oka sokkal inkább az, hogy egy bizonyos EBV-törzs - amely egy kicsit agresszívabb és gyorsabb azoknál, amelyek az alulműködést okozzák - rohant indít a pajzsmirigy ellen, ami arra készíti a mirigyet, hogy ezt gyorsan új sejtek és szövetek létrehozásával kom-

penzálja. Ez a túlzott pajzsmirigytermelési probléma több hormon előállításával jár, aminek a tünetei: dülledt szem, megnagyobbodott pajzsmirigy, duzzadás a torokban, egy kis fáradtság és a testhőmérséklet ingadozása. Ahogy a pajzsmirigy-alulműködésnél megtudtuk, a Graves-Basedow-kórral összefüggésbe hozott tünetek - veritékezés, magas vérnyomás és idegesség - legtöbbször is a vírus okozza, nem a túlműködő pajzsmirigy következményeként alakulnak ki.

Bár ez nem annyira gyakori, a Hashimoto-betegség mellett is megállapíthatnak pajzsmirigy-túlműködést. Ennek az az oka, hogy az emberben egyszerre az EBV két változata is jelen lehet, melyek közül az egyik fokozza a sejt- és szövettömegnövekedést, míg a másik roncolja a pajzsmirigy-szövetet. Ez vadul ingadozó pajzsmirigyhormonszint-eredményekhez vezethet, mert az egyik vírus egy adott időpillanatban aktívabb lehet az ember szervezetében, mint a másik, aszerint, hogy éppen alulteljesít vagy túlműködik-e a pajzsmirigyhormon termelése.

Gyulladás, a pajzsmirigy megnagyobbodása, Hashimoto-pajzsmirigygyulladás

Ha az EBV a pajzsmirigyre támad, az immunrendszer teljes erővel reagál, aminek gyulladás a következménye. A gyulladás a szervezet természetes reakciója a behatolásra és/vagy sérülésre. Történt már veled, hogy szálla ment a bőröd alá, majd hamarosan vörös és meleg lett a környező területen a bőröd, és meg is duzzadt? Ez a szervezet gyulladási reakciója a sejtkárosodást (sérülés) okozó idegen testre (betolakodás). Ugyanez történik a pajzsmirigyednél. Ha az EBV belép a pajzsmirigyed szövetébe, az immunrendszered azonnal tudja, hogy jelen van (betolakodás), és sejtkárosodást

(sérülés) okoz, ezért a mirigy begyullad. Ezt kísérheti kaparás vagy nyomás érzése a torokban, vagy furcsa érzés a nyakban. A pajzsmirigy is megnagyobbodhat. Az is előfordulhat, hogy a begyulladt pajzsmirigy egyáltalán nem okoz tünetet, mert minden ember és minden gyulladáshoz eset más. Minden attól függ, hogy a pajzsmirigy melyik része - az első, hátsó, felső vagy alsó része, illetve valamelyik oldala - gyulladt be, és milyen mértékben.

Ha pajzsmirigygyulladást diagnosztizáltak nálad, tudnod kell, hogy az azt jelzi, hogy az immunrendszered keményen dolgozik érted, és minden tőle telhetőt megtesz, hogy legyőzze a vírust; nem azt jelenti, hogy valami rosszul működik a szervezetedben. A gyulladást nem az okozza, hogy az immunrendszered „autoantitesteket” termel, amelyek a saját sejtjeidet és szövetedet támadják. A pajzsmirigytesztekben kimutatott antitestek azért vannak jelen, mert a pajzsmirigyedben csata zajlik az EBV-sejtek és az immunrendszered között. Vagyis az immunrendszered a pajzsmirigy-károsodást vagy -gyulladást okozó Epstein-Barr-vírus felkutatására és megsemmisítésére termeli az antitesteket.

Gondolkodjunk csak el egy picit a „Hashimoto-pajzsmirigygyulladás” elnevezésen. Míg óriási és félelmetes dolognak tűnhet, amely árnyékot vet az életedre, ha lebontod, veszít a feletted gyakorolt hatalmából. Először is, a *pajzsmirigygyulladás* egyszerűen a pajzsmirigy gyulladása. A *Hashimoto* pedig nem más, mint annak az orvosnak a neve, aki eredetileg azonosította a duzzadást a betegek pajzsmirigyében. Míg abban a korban ez nagy horderejű felfedezésnek számított, a gyulladás hátterét nem fedte fel. Arról volt szó, hogy az orvos megtapogatta a betegek nyakát, beazonosította, hogy a pajzsmirigy megduzzadt, felismerte, hogy a jódhiány nem egészen magyarázza a problémát, majd

azt mondta: „itt valami nem stimmel” - de nem mutatott rá, hogy mi. A címke csak a gyulladáshoz nevezte meg, a háttérben húzódnak okok. Amint a fejézet elején már említettem, ezek a korai Hashimoto-betegséges esetek gyakorlatilag a legkorábbi EBV-esetek voltak (miután az önmaga kártékony változatává alakult), mely a jódhiányt és a legyengült immunrendszert használta ki. Amikor a Hashimoto-betegség kezd félelmetes címkévé válni, jusson eszedbe, hogy a konkrét felfedezés több mint száz évvel ezelőtt történt. Ideje megtenni a következő lépést, és megkeresni a válaszokat.

Egészen az első könyvem, a *Gyógyító médium* megjelenéséig - melyben egy egész fejezetet szentelek a pajzsmirigy-aluműködésnek és a Hashimoto-betegségnek - nem jutott el az EBV-vel mint valódi, rejtett okkal kapcsolatos igazság a lakossághoz. Ideje visszakövetelni az erődöt, és ideje, hogy megértsd: a Hashimoto-betegség csak egy címke, nem ítélet vagy életfogytiglani büntetés. A szenvedésed forrása nem belülről fakad. Az immunrendszered nem bokrosod meg vagy fordult ellened. A vírus - ez a betolakodó - okozza a károsodást, emiatt érzed szörnyen magad, és ez tart vissza attól, hogy az életedet élhesd. A szervezetednek egyszerűen csak az ebben a könyvben bemutatott megfelelő támogatásra van szüksége ahhoz, hogy győzedelmeskedhessen a vírus felett.

Pajzsmirigygöbök, -ciszták és -tumorok

Ha találtak már a pajzsmirigyedben göböt vagy cisztát, valószínűleg nyugtalanítóan találtad ezt a diagnózist. Végtére is senki sem akarja azt hallani, hogy daganata van, főleg nem olyan, ami ennyire rejtélyes, és amelynek elmulasztására nincsenek módszerek. Íme, az igazság ezekkel

a csomókkal kapcsolatban: ezek is csak annak a jelei, hogy a szervezeted keményen harcol az Epstein-Barr-vírus ellen.

Ha az immunrendszered nem tudja egészében legyőzni a vírust, megpróbálkozik a B tervvel: megpróbálja kalciumfalakkal megállítani a vírust. Mert a pajzsmirigyöbök pontosan ezek: kalciumtömlőcök az EBV-sejtek számára. Sajnos azonban ezzel nem szabadulsz meg a vírustól, mert (1) a legtöbb EBV-sejtnek sikerül elkerülnie a befalazást, és (2) azok az EBV-sejtek, amelyeket sikerül csapdába ejteni, otthonosan berendezkednek a kalciumfalakban, és a pajzsmirigyen tovább lakmározva folytatják az energiája leszívását. Ha a vírussejtek túlságosan elszaporodnak a göbben, az élő daganatszerű képletté - cisztává - változik, ami még jobban megterheli a pajzsmirigyet. Az is előfordulhat, hogy keloid heg alakul ki a pajzsmirigyen, bár ezt az orvosok nem fogják ekként azonosítani. Ezek a keloidok akkor keletkeznek, amikor az EBV extra szövetet hoz létre egy pajzsmirigysérülés területén - történjen az külső hatásra, vagy magától a vírustól.

Ha nagyobb, rákos pajzsmirigy-tumorokkal volt dolgod, tudnod kell, hogy ezeket az EBV ritka, konkrét törzsei okozzák. Ezeknek a kialakulása általában azt jelzi, hogy az adott személy szerveiben rengeteg mérgeanyag - például nehézfémek és rovarirtó szerek - halmozódott fel. (A pajzsmirigyrákkal kapcsolatban lásd a 6. fejezetet.)

Mindeközben a vírusokat elfalazó kalciumnak valahonnan származnia kell. Ha pajzsmirigyöb vagy -ciszta esetén az ember vérében nincs elegendő kalcium, mert nem eszik elég kalciumban gazdag ételt, az immunrendszere a csontokból fogja kivonni azt, ami osteopeniához (csontgyengülés állapota), majd végül osteoporosishoz, azaz csonttritkuláshoz vezethet. Ne tévesszen meg, amikor azt hallod, hogy a pajzsmirigyproblémák

okozzák a csonttritkulást. Ha a pajzsmirigy-aluműködés és a csontsűrűség-problémák párhuzamosan jelentkeznek, mindkettő hátterében a vírus áll. (A gyógyulást nagy erővel elősegítő élelmiszereket, gyógynövényeket és étrend-kiegészítőket bemutató 22. fejezetben olvashatod a kalciumvesztés ellensúlyozására alkalmas legjobb étkezési források meglepő listáját.)

Anyagcsere-problémák

Az anyagcsere mint a súlygyarapodás, fogyás és éhségérzet hajtóerejének elgondolása pusztán mítosz. Olyan nagyon tág és idejétmúlt kifejezés ez, mely eltereli a figyelmünket arról, hogy az orvosok még mindig igen keveset tudnak arról, hogy miért szenvednek az emberek ezektől. Ha azt mondják neked, hogy anyagcsere-problémád van, ne hagyd, hogy ezzel vakvágányra tereljenek. Nem hibás az anyagcsered, és te sem vagy hibás. A szenvedéseid hátterében valódi ok található, mégpedig az, amellyel ebben a könyvben foglalkozunk. Hogy végre a problémád valódi forrására fókuszálhass, olvasd el figyelmesen a következő néhány tünet magyarázatát.

Rejtélyes súlygyarapodás

A rejtélyes súlygyarapodás tünete gyakran okoz mérhetetlen frusztrációt. Figyeled, hogy mit eszel, rendszeresen mozogsz, és mégis egyre többet mutat a mérleg. Talán azt is hallhattad, hogy ez a pajzsmirigy aluműködésének az eredménye - hogy nem elég aktív a pajzsmirigyed, ezért nem termel elég anyagcsere-serkentő hormont, ami kordában tartaná a testsúlyodat. Ez nem így működik. Amint az 5. számú óriási tévedésről, az anyagcsere mítoszlól szóló részben olva-

sód majd, az *anyagcsere* az egyik olyan igen tág fogalom, amely azt leplezi, hogy igen keveset tudunk a súlygyarapodás mechanizmusáról. Ha valóban az magyarázná a dolgot, hogy kevés pajzsmirigy-hormont termel a szervezet, akkor hogyan magyarázod azt a sok-sok pajzsmirigy-alulműködéssel élő embert, akik nem tapasztalnak ilyen tünetet?

Valójában ez történik ilyenkor: régebben, amikor az Epstein-Barr-vírus még a kettes stádiumban volt és a májában bujkált, legyengítette ezt a szervet, és olyannyira megterhelte, hogy lelassította a működését. Majd amikor a vírus már átköltözött a pajzsmirigybe, a májban akkor is maradt néhány EBV-sejt, ahol továbbra is bajt keverhetett, miközben az itt található antibiotikumon, egyéb régi gyógyszermaradványokon, növényvédőszeren, gyomirtón, toxikus nehézfémeken, oldószeren és egyéb csemegéken vidáman éledgett. Ráadásul az, hogy az EBV jelen van a szervezetben, vírusos melléktermékek, elpusztult vírussejtek, neurotoxinok és dermatoxinok folyamatos jelenlétét eredményezi a szervezetben, ami állandó tisztogatási munkával látja el - és ezáltal kimeríti - a májat és a nyirokrendszert. Mindennek a tetejébe a mellékvese, mely az alulműködő pajzsmirigyet kompenzálva túl sok adrenalin árasztja el a szervezetet, szintén fokozza a toxikus terhelést. Ez lényegében mérgező anyagokkal fűszerezi és adrenalin ízesíti a májat, amely már nem tudja megfelelően végezni a dolgát, és amit csak tud, rásóz inkább a nyirokrendszerre. (Nem kell mellékvese-kimerültség ahhoz, hogy a májad adrenalin telítődjön.)

A túlterhelt, lelassult máj és nyirokrendszer tehet arról, hogy a pajzsmirigy-alulműködéssel küzdő betegeknek nehézséget okoz a fogyás, vagy nem tudják kordában tartani a kilóik gyarapodását. Tehát *mind* a pajzsmirigy-alulműködést, *mind* a súlygyarapodást a vírus

okozza. *Nem* a pajzsmirigy-alulműködés maga okozza a súlygyarapodást.

Annál sem szokatlan a hízás, akinek túlműködő pajzsmirigye van. Az az igazság, hogy a túlműködő pajzsmirigy gyakrabban okoz súlygyarapodást, mint fogyást. A tény, hogy pajzsmirigy-túlműködésben szenvedő betegek is lehetnek túlsúlyosak, annyira megdöbbeníti az orvosokat, hogy egyszerűen nem veszik komolyan, és ezért figyelmen kívül hagyják, mivel ellenkezik a pajzsmirigy-túlműködés meghatározásához alkalmazott „szabályokkal”. A valóság azonban az, hogy ez nagyon is érthető. Az EBV azon típusai, amelyek pajzsmirigy-túlműködést okoznak, ugyanolyan kárt okoznak a májban, mint azok, amelyeknek köszönhetően a pajzsmirigy alulműködését tapasztaljuk. Végző soron a túlműködő pajzsmirigy esetében is fennáll a máj elzáródása és túlterhelése, ami miatt aztán a beteg küzdhet a kilókkal.

A rejtélyes súlygyarapodás nagy része a folyadék-visszatartáson múlik. Ha például úgy gondolod, hogy harminc kilogramm súlyfelesleged van, abból valószínűleg csak húsz kilót tesz ki a testzsír, a többi pedig folyadék, amelyet a szervezeted magában tart - ezt az arányt azonban az orvosok még nem ismerték fel. Mi az oka ennek a folyadék-visszatartásnak? Az, hogy amikor a máj eljut odáig, hogy már nem tud megvédeni a véráramban lévő mérgező anyagok ellen, a nyirokrendszernek kell beugrania, hogy kiszűrje azt, amit a májnak kellene. A nyirokrendszer arra van kitalálva, hogy utánszűrje, amit a máj már megszűrte, azaz a mérgező anyagok és hulladékanyagok mikro- és nanomennyiségeivel foglalkozik. Amikor azonban a máj elzáródik, elnehezül, stagnál vagy akár megbetegszik - mely állapotokat az orvos nem feltétlenül vesz észre -, és nem tudja megfelelően végezni a dolgát, a nyirokrendszernek kell feldolgoznia azt a tel-

jes makromennyiségű hulladékanyagot, amit a máj nem képes kezelni. Mivel ez az „iszap” sűrűbb, mint amivel a nyirokrendszernek rendesen dolga van, eldugítja a nyirokereket és a nyirokcsomókat, és ezáltal a nyirokáramlás sem olyan, mint normális esetben lennie kellene. Ehhez próbál alkalmazkodni a nyirokrendszer: nyirokfolyadékkal akarja körülyomni, hogy a nyomást növelve kimoshassa ezt a hatalmas szemétmennyiséget; a nyirok azonban általában még mindig nem képes akadálytalanul áthaladni az úton, ezért „tölcsárba” kezd gyűlni. Ez eredményezi azt, hogy folyadékot tart vissza a szervezet, ami centikkel növelheti a derékbőséget, és további kilókat jelenthet a mérlegen, miközben a háttérben - észrevétlenül - nyirokódéma alakul ki.

Érdeemes tudni, hogy akkor is előfordulhat, hogy a pajzsmirigyvírus fertőzése és az itt leírt hatása áll annak háttérben, hogy nehézséget okoz a számodra a fogyás, ha nem állapítottak meg nálad pajzsmirigyproblémát. Amint már említettem, és amint azt a 7. fejezetben még részletesebben megnézzük majd, a pajzsmirigytesztek nem kielégítőek, ezért a pajzsmirigyre fókuszáló vérvizsgálat nem feltétlenül mutatja ki az alacsony hormonszintet.

Sok alternatívan gondolkodó orvos, a funkcionális vagy integratív orvosokat is ideértve, ma minden eddiginél alaposabban vizsgálja a pajzsmirigyet, mert úgy gondolja, hogy ez áll a rejtélyes súlygyarapodás hátterében. Alaposan átböngészi a vérvételek eredményét, és még ha a vérkép nem mutatja is, hogy gondok lennének a pajzsmiriggyel, akkor is ajánl pajzsmirigygyógyszereket bizonyos betegeknek az egészségügyi vizsgályaik során begyűjtött más bizonyítékok alapján. Ez egy lépés afelé, hogy a betegek megkapják a megérdemelt figyelmet ahelyett, hogy azt mondanák nekik, hogy azért túlsúlyosak, mert lusták, vagy hogy

egy gyaloglópad majd megoldja a problémáikat. Ennek ellenére a súlygyarapodás pajzsmirigygyógyszerrel való megoldása nem válasz - mert eleve nem az alulműködő pajzsmirigy problémájából kellene kiindulni.

Ha pajzsmirigyproblémád van és gyógyszer szedsz rá, de még mindig a testsúlyoddal küzdesz, és nem érted az okát, az azért van, mert az adott szer nem kezeli a háttérben zajló vírusfertőzést, pajzsmirigy-károsodást vagy májproblémát. Ráadásul a pajzsmirigygyógyszerek nem tesznek jót a májnak és a mellékvesének; túlórára kényszerítik a mellékvesét, ami telíti a májat, pedig az már amúgy is azon dolgozik, hogy megpróbálja feldolgozni magát a gyógyszert. Ez tovább lassítja a májat, azaz a páciens testsúlya idővel még tovább gyarapodhat a pajzsmirigygyógyszert szedve, vagy a gyógyszer maga válthat ki súlygyarapodást, ha az addig még nem is volt probléma. (A pajzsmirigygyógyszerekről a 8. fejezetben még lesz szó.)

Néhányan azért fogynak, amikor pajzsmirigygyógyszereket kezdenek szedni, mert átvizsgálják az addigi étrendjüket, új mozgásprogramot indítanak, ugyanakkor elkezdenek étrend-kiegészítőket is szedni (ez a kombináció nagyban elősegíti a kimerült máj felélénkítését), és közben néhány olyan élelmiszert is elhagynak, amelyek az EBV táplálékául szolgálnak. (Van néhány, nagyon kevés, olyan ember, aki fogyást tapasztal a pajzsmirigygyógyszerek szedése mellett anélkül, hogy bármilyen egyéb lépést tenne. Ez annak a testet ért kezdeti sokkhatásnak köszönhető, amely az idegen szteroid hormonkészítmény szedését kíséri. Végül ezek az emberek is visszanyerik a súlyukat, mert a kezelés során a vírussal nem foglalkoznak.) Ha nem veted be a könyvben leírt technikákat a háttérben húzódozó vírus- és májprobléma orvoslására, a súlygyarapodás folytatódik - a nők

nek végül általában azt mondják, hogy erről a menopauza tehet, ami egyáltalán nem igaz. (A menopauza teljes történetét megismerheted a *Gyógyító médium* Premenstruációs tünetegyüttes és menopauza című fejezetéből.)

Rejtélyes fogyás

A pajzsmirigyproblémákkal küszködők közül néhányan rejtélyes fogyást tapasztalnak, de erről nem a túlműködő pajzsmirigy tehet. Emberek ezrei élnek pajzsmirigy-túlműködéssel, akik híznak vagy túlsúlyosak. Így van - míg előfordulhat, hogy a pajzsmirigyed túl sok pajzsmirigyhormont termel, nem ezek a hormonok tehetnek arról, hogy nem tudod megtartani vagy növelni a testsúlyodat. Ez is a vírusfertőzés tünete. Az EBV bizonyos változatai olyan mérgeket választanak ki, amelyek allergének a szervezet számára, ami állandó adrenalináramlással jár - néhány embernél ez fogyást okoz, mert a hormon alapvetően amfetaminként működik. (Emellett a gyors súlycsökkenés mellett az alvási nehézség is igen gyakori a szervezetben lévő túl sok adrenalin miatt.) A fogyással küszködők közül a legtöbben végül az ellentétét is megtapasztalják akár egy, akár tíz évvel később, amint beüt a mellékvese-kimerültség, és a fogyási tünet átcsap súlygyarapodásba.

Folyamatos éhség

Bár ezt a tünetet általában a túlműködő pajzsmiriggyel hozzák összefüggésbe, a legtöbb pajzsmirigy-alulműködéssel bajlódó páciens is átéli a gyötrő, folyamatos, szinte csillapíthatatlan éhség időszakait. Ez azért van, mert a tünet nem a pajzsmirigyhez kapcsolódik; a glikogén (tárolt glükóz) hiányához van köze a májban és/vagy az agyban - ebben pedig az

EBV a ludas. Ha az EBV hosszasan időzik a májban, nagyon sok energiát vesz el a szervtől, ami azt jelenti, hogy a máj elégeti az üzemanyagot, és könnyen lemerítheti a glikogénkészleteit. A vírus a központi idegrendszert is kikezdi, és mivel ennek a működéséhez is cukor kell, az gyorsan feléli a glükózt - és hamar követeli a repetát. Az agy és/vagy a máj glikogénhiánya eredményeképpen kialakuló éhségérzet a test segélykiáltása, mert többre van szüksége. (Tudnod kell, hogy a magas zsír- és alacsony szénhidráttartalmú étrend csak ront a helyzeten, mivel az egészséges szénhidrátokban megvannak azok a cukrok, amelyekre szükséged van, míg a túlságosan zsíros étrend amellett, hogy hátráltatja a szervezetben ezeknek a természetes cukroknak az átalakítását és felszívódását, a máját is gyengíti.)

Rejtélyes hajhullás és kopaszodás

A rejtélyes hajhullás és kopaszodás szintén az EBV káros jelenlétére utaló tünet. Nem az elégtelen pajzsmirigyhormon-termelés okozza, hogy csomókban marad a hajad a kezekben, hanem a túlzott mennyiségű adrenalin és koritzol. A mellékvese az endokrin rendszer legfontosabb mirigyszerve. Emellett közvetítői funkciója is van a szervezetben. Amint láttuk, ha a pajzsmirigy problémákkal küzd, a mellékvese plusz hormontermeléssel besegít. Ez néha-néha rendben is van. Ha azonban a pajzsmirigy folyamatosan harcol a vírusfertőzés miatt, és emiatt a mellékvese folyamatos igénybevételnek van kitéve, a stresszvegyületek ismétlődő áradása rossz hatással van a testünkre, és ez okozhatja a hajhullást és/vagy kopaszodást.

Ezek a hajat érintő változások nem mindig következnek be azonnal. Mivel

időbe telik, mire észleled a stresszhormonokkal telített hajhagymák hatását, a hajon látható változások hat vagy kilenc hónappal, vagy akár egy évvel azután is jelentkezhetnek, hogy az EBV elérte a pajzsmirigyet.

Ha más tüneted nincs, lehetséges, hogy nincs pajzsmirigyvírus-fertőzésed, a rejtélyes hajhullás vagy kopaszodás pedig egy olyan hónapokkal korábbi tapasztalás eredménye, amely akkor stresszvegyületekkel árasztotta el a szervezetedet. A szakítások, más kapcsolati problémák és a gyerekszülés gyakori példák arra, amikor hónapokkal később észlelheted a hajhullás tünetét. Lehetséges, hogy teljesen elégedett vagy, és már rég elült a vihar, mire a hajad elkezd eltömíteni a lefolyót a zuhanyban. Ennek ugyanaz az időkülönbség az oka, amire a hajhagymáid legyengüléséhez szükség van.

Másrészről, ha folyamatosan túl sok stressz ér, vagy állandó tápanyaghiánnyal élsz, a hajhulláshoz vagy kopaszodáshoz szükséges idő (akár vírus okozta, akár stresszhez köthető, akár mindkettő egyszerre) lényegesen lerövidülhet. Aki ekcémára hajlamos (erről a bőrproblémáról később még lesz szó), annál általában súlyosabb a hajhullás, mivel itt a fejbőr eleve irritált állapotban van.

A hajhullást szintén gyakran okozhatják pajzsmirigygyógyszerek, antibiotikumok vagy egyéb gyógyszerkészítmények. Százzával találkoztam olyan esetekkel, amikor a nőknek nem sokkal azután kezdett hullani a haja, hogy pajzsmirigygyógyszereket kezdtek szedni - még akkor is, ha ezeket részben éppen egyfajta pajzsmirigyproblémának tulajdonított hajhullás miatt írták fel nekik.

Néha úgy tűnik, mintha a pajzsmirigygyógyszerek először megállítanák a hajhullást. Ez csak véletlen egybeesés. Amint már említettem, nem ritka eset, hogy egy nő olyan stresszes időszakot

él át, ami hónapokkal később - ekkor már látszólag a derült égből - egyszer csak hajhullást eredményez. Az orvosa, pajzsmirigyproblémára gyanakodva, pajzsmirigyhormonokat ír fel neki, és - lássatok csudát! - a hajhullás abbamarad. A helyzet az, hogy ez nem a gyógyszer hatására történik. A beteg hajhullása csak azért szűnt meg, mert a mellékveiséje, a hajhagymáival egyetemben, végre kezdett magához térni az akkori stressz után. A hajhullás gyógyszerzedés nélkül is megállt volna; a gyógyszer miatt azonban nem lehetett észrevenni a test saját természetes gyógyulási folyamatát. Ha a beteg tovább szedi a neki felírt gyógyszert, a haja néhány hónap elteltével jó eséllyel újra hullani kezd majd, ami összezavarja mind őt, mind az orvosát, hiszen azt hitték, hogy a gyógyszer bevált, és ez hozta a megoldást.

Néhány esetben az is okozhat hajhullást, ha az adott személy sugárhatásnak volt kitéve. Egyetlen fogröntgen is okozhat hajhullást egy vagy két hónappal később.

Változás a haj szerkezetében

A hajszerkezet megváltozása, aminek köszönhetően törekenyebb vagy durvább tapintása lesz, mint általában, gyakori tünete a májban élő és a fejbőrbe jutó belső dermatotoxinokat eregető EBV-nek, melyhez hozzáadódnak az éveken át fennálló különböző tápanyaghiányok és adrenalinlöketek. A haj fényének elvesztését az is okozhatja, hogy miközben a szervezeted az EBV-vel harcol, az olyan tápanyagforrásokat, mint például nyomelemek, vitaminok és antioxidánsok, amelyeket általában a haj egészsége védelmében oda irányítanak, most inkább a szervezeted támogatására küldenek a vírus ellen.

Álmatlanság

Amint a felsorolásban lévő más tünetek esetében láttuk, úgy az álmatlanság sem a pajzsmirigyprobléma tünete. Annak ellenére, hogy ezt olvashatod az ezzel a pajzsmirigytrenddel foglalkozó legfrissebb szakirodalmi cikkekben, az igazság az, hogy a károsodott pajzsmirigy nem zavarja meg az alvást. Álmatlanság *kísérheti* a pajzsmirigyproblémákat, ha a vírus egyszerre károsítja mind ezt a belső elválasztású mirigyet, mind a neurotranszmittereket - ami nem ritka. Az alvási nehézségeket okozhatja emellett az álmatlanság és alvászavar számos egyéb rejtett oka, például érzelmi sérülés, emésztési érzékenység, májproblémák, obszesszív-kompulzív zavar (OCD), szorongás, illetve nátrium-glutamát-mérgezés. A könyv utolsó, Negyedik része teljességgel az alvás titkaival foglalkozik, hogy segítsen kiderítened a saját egyéni alvásproblémád okát, és elkezdhesd az alvást a gyógyuláshoz használni - részben azért, hogy megismered az alvás eddig feltáratlan törvényeit.

Kimerültség

Ez a gyakori tünet az EBV különböző stádiumaiban megjelenhet. Az elején, a mono szakaszban okozhatja a kimerültséget az, hogy az immunrendszered ezzel az első aktív, a vérben jelen lévő és tettere kész vírusfertőzéssel folytatott harcra fordít energiát.

Amint az EBV a szervekbe jut, a kimerültség második típusát, idegkimerültséget tapasztalhatsz a vírus által kibocsátott neurotoxinok miatt. Az idegkimerültséget gyakran tévesztik össze a mellékvese-kimerültséggel, pedig a kettő teljesen más. Az idegkimerültség és a mellékvese-kimerültség felléphet külön-külön vagy egyszerre is, mert az egyik az ideg-

rendszerhez, míg a másik az endokrin rendszerhez kapcsolódik.

A mellékvese-kimerültség valódi betegség, mely önmagában indokolt - nem véletlen, hogy a *Gyógyító médium* című könyvemben külön fejezetet szenteltem neki. Ennek ellenére óvatosan kell eljárunk, hogy ne azonosítsuk a kimerültséget minden esetét a mellékvese-kimerültséggel - ma ugyanis sok orvos esetében ez a helyzet. Az orvosok és természetgyógyászok, valamint a legfrissebb könyvek is sokféle nyavalya magyarázataként mutogatnak a mellékvese túlhajszoltságára. Nem olyan vadonatúj felfedezés ez, mint amilyennek tűnhet; olyan újrahajszosított és újracsomagolt információ, amelyet gyakorlatilag több évtizede próbálnak bevetni arra keresve magyarázatot, hogy miért siklik félre oly sok emberi élet. Az általános válaszként **használt** mellékvese-kimerültség eltereli a figyelmet az igazságról, azaz arról, hogy a késői stádiumú Epstein-Barr-vírus rengeteg embernél a központi idegrendszert veszi ostrom alá. Vírusos neurotoxinok árasztják el a szervezetüket, ami **kimutathatatlan** vírusos encephalitist (agyvelőgyulladás) okoz, ennek következtében pedig az egész szervezetben irritáltak, zsibbadtak és érzékenyek lesznek az idegek, és számtalan megsemmisítő csapást mérve állhatnak az élet útjába.

A kétféle kimerültséget gyakorlatilag úgy lehet megkülönböztetni, hogy a mellékvese-kimerültséggel az ember képes a mindennapi működésre. El tudja látni a munkáját, a feladatait, képes a társas kapcsolatokra és testedzésre, és gondoskodik a családjáról, bár mindeközben nem érzi magát kicsattanó formában. Az idegkimerültség ezzel szemben tényleg a padlóra küldhet. Ez a kimerültség olyan hangsúlyos, hogy akit sújt, az búcsút mondhat a normál társas működésnek. **Míg** a mellékvese-kimerültségnek is lehetnek súlyos esetei és előfordulhat egy-

szerre mellékvese-kimerültség és idegkimerültség (ezek az emberek szenvednek a leginkább), az idegkimerültség az, ami gyakran kíséri önmagában az előrehaladott EBV-fertőzést.

Enyhe idegkimerültséggel attól is iszonyúan elfáradhatsz, hogy elmentél egy rövid útra a kocsiddal, úgy érezheted, hogy tonnányi téglá van a lábaid helyén, többféle gyengeséget észlelhetsz a karodban, súlyos zavarodottsággal küszködhetsz, és a fürdéshez vagy egy étel elkészítéséhez is nehezen tudsz erőt gyűjteni. Az idegkimerültség előrehaladottabb esetében, amikor a neurotoxinok az agyadat is elárasztották és telítették, úgy érezheted, hogy akkor sem tudnál kikelni az ágyból, ha az életed múltna rajta. Ahogy korábban említettem, ez a súlyos idegkimerültség az, ami százból körülbelül tizenhét egyetemistát készítet a tanulmányai félbehagyására és kerget kétségbeesésbe.

Fáradtság

Az a fáradtságérzet, amit sem a túlóra, sem a stressz nem magyaráz, és amit elegendő alvással sem tudsz lerázni, az EBV által okozott kimerültség egy enyhébb formája. Ez esetben egy alacsonyabb szintű vírusfertőzés terheli az immunrendszeredet és a szerveidet, miközben elszívja az energiádat.

Energiaszint-változások

A kimerültség és a fáradtság néha jön és megy. Ez általában jelezheti azt, hogy egy enyhébb vírusfertőzés elején jársz, aminek még nem volt ideje rendszeren megvetni a lábát a szervezetedben, vagy hogy elég jól méregtelenítesz. Egy-egy rosszabb napon telítik a szervezetedet az EBV neurotoxinjai és egyéb

vírushulladékai, ami aztán megnehezíti a működésedet. A jobb napokon azonban, amikor a szervezeted megszabadult a toxikus anyagtól, szabadon élheted az életedet. Ez a legtöbbször a mellékvese alul- vagy túlműködését kíséri, amit okozhat a stressz, vagy a mellékvese bizonytalanságát fokozó kiváltó okok az életedben. Ez általában arra csábítja az orvost, hogy minden egyéb rendelleneségtől eltekintve mellékvese-kimerültséget vagy kortizolgondokat állapítson meg fő problémaként. Ha már rosszabb állapotban lennél egy stagnáló májjal és toxikus emésztőrendszerrel, nem tapasztalnál nagy ingadozásokat az energiaszintedben; az következetesen alacsony maradna.

Ködös gondolkodás és koncentrációs nehézség

A homályos vagy ködös mentális közérzet, amely nem engedi, hogy világosan gondolkodj, akkor fordul elő, amikor az EBV a kedvenc táplálékait kapja - többek között toxikus nehézfémeket, például higanyt, valamint tejtermékeket, tojást, búzát, kukoricát, túl sok adrenalin és vényre kapható gyógyszereket. Az EBV ilyen tivornyákon hívva egyre több hulladékot bocsát ki, ezek a neurotoxinok pedig feljutnak az agyba, ahol aztán kiiktatják a neurotranszmittereket. Amikor a ködös gondolkodást koncentrációs problémaként határozhatod meg, annak általában az az oka, hogy a neurotranszmitterek ezen kiiktatása mellett rengeteg nehézfém is felhalmozódott az agyadban. Ez gyakran vezet figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar, szivárgó bél, parazitafertőzés, Lyme-kór vagy pajzsmirigy-rendellenesség téves diagnózisához.

Emlékezetvesztés

Az emlékezettel kapcsolatos gondokat alapvetően ugyanaz okozza, mint a ködös gondolkodást - az EBV a kedvenc táplálékain dőzsöl a szervezetedben, és ennek megfelelően még több károsító hulladékkal terheli meg azt. Ez esetben az ember szervezetében magasabb a higany és az egyéb toxikus nehézfémek mennyisége, melyek egyaránt további táplálékot jelentenek a vírus számára, ami a neurotranszmitter-aktivitást leállító plusz neurotoxikus mérgeanyag-kibocsátást jelent. Ráadásul, amikor ezek a nehézfémek oxidálódnak az agyban vagy a májban, a toxikus melléktermékek az elektromos impulzusokat elfojtva telítik az agyszövetet, és akadályozzák a megfelelő emlékezeti működést.

Fokozott érzékenység a hidegre

A „kihűlésre” való hajlamot és azt, hogy plusz rétegekkel kell melegen tartanod magad, az okozza, hogy rengeteg vírusos neurotoxin kerül a szervezetedbe, ami érzékennyé teszi az idegeket az alacsonyabb hőmérsékletre. Ezt gyakran tévesztik össze anyagcsere-problémákkal, pedig valójában az idegek érzékenységéről van szó.

Hideg kéz és láb

Ha gyakran érzed azt, hogy a végtagjaid hidegek, a vírus neurotoxinjai okozzák az érzékenységedet az alacsony hőmérsékletre, *ráadásul* a máj elnehezülése kerिंगési problémákkal jár.

Hidegrázás

Ha krónikus szinten, gyakran ráz a hideg és vacogsz, de ez nem kapcsolható megfázáshoz, influenzához vagy dehidratált-sághoz, az annak a jele, hogy az immun-rendszered olyan EBV-fertőzéssel küzd, amely túl mélyre ásta magát a szerveidben ahhoz, hogy az orvosok vértesztel kimutathassák.

Hőhullámok és éjszakai veritékezés

Amikor a semmiből, rohamszerűen tör rád a forróság és a veritékezés, azt a toxikus máj okozza - nem a pajzsmirigy vagy a menopauza. A hőhullámoknak és éjszakai veritékezésnek semmi köze a hormonokhoz. Valójában ez történik ilyenkor: amikor a májat telítik bizonyos mérgeanyagok, például vírusmérgek, nehézfémek, növényvédő szerek, gyomirtók és akár vényre kapható vagy lejárt szavatosságú gyógyszerek, az a túlterheltség állapotában túlságosan felmelegszik - ezért a test megpróbálja lehűteni. A folyamat részeként a szervezet hőt von el a májból, amit aztán átkeringet a testen, és ez okozza a kellemetlen túlhevülés érzését. Ezt gyakran élik át mind nők, mind férfiak, a dolog stigmatizáló jellege miatt azonban a férfiak hőhullámait nem ezzel a címkével látják el. A férfiak tehát inkább a „munkában” vagy „idegességükben” izzadnak ki.

Áthevülés

A túlmelegedett májra és az ezt a hőt kiengedő testre utal az is, amikor az ember hajlamos a túlhevülésre. Az áthevülés és a hidegérzet között is ingadozhatsz - ez egyáltalán nem szokatlan, és azzal kapcsolatos, hogy a test a saját

lehűtésén dolgozva a lépből von el energiát.

Túlzott veritékezés

Amikor az EBV alattomos vírusterhelése olyan neurotoxinokat szabadít fel, amelyek nagy mennyiségben tartalmaznak higanyt, az kimeríti és érzékennyé teszi a központi idegrendszert. A higannyal teli neurotoxinok kiiktatják a neurotranszmittereket, és blokkolják az agyban mindenütt különböző üzeneteket hordozó elektromos impulzusokat. Ennek következtében az ember idegesnek érzi magát. Ha érzelmileg nem érez idegességet, a test akkor is azt az üzenetet kapja, hogy adjon ideges válaszreakciót, és ez váltja ki a sok veritéket.

A testhőmérséklet ingadozása

Ha az orvosod vagy gyógyítód pajzsmirigyproblémát állapított meg nálad a testhőmérsékleted ingadozása miatt, és nincsenek gondok a mellékveséddel, és nincs hipoglikémiád vagy inzulinrezisztenciád sem, akkor enyhe formájában ez az egyike azon ritka tüneteknek, amelyek tényleg a pajzsmirigyhez kapcsolhatók (és a nagyon kevés vagy túl sok pajzsmirigyhormon következtében alakul ki). Amint az előbb olvastad, a markánsabb hidegrázásokat és hőhullámokat általában az EBV okozza.

Ödéma

Hacsak nem mutatkozik valódi szív- vagy vesebetegség az orvosod radarján, ezt a duzzadást is az EBV-nek és a véráramban, a nyirokrendszerben található „iszapos” lerakódásainak köszönheted. Amint azt a rejtélyes súlygyarapodásnál láttuk,

az ilyen vírusos EBV-hordalékkal telített máj lelassul vagy akár stagnálhat is, és ezáltal a nyirokrendszerre sózza a szűrési feladatait, ahol aztán itt-ott felgyülemlik a folyadék, mert ez a rendszer nincs felkészülve ilyen hatalmas hulladékmennyiségek feldolgozására.

Puffadt arc és/vagy szem

Ennek a tünetnek az egyik leggyakoribb oka egyfajta nyiroködéma, mikor is a folyadék szintén az előbbi okokból az arc és a szem környékén összegyűlve marad meg. A legtöbbször az a tapasztalat, hogy ez a puffadás jön-megy. Ennek az az oka, hogy a szervezet mérgeanyaggal való telítettsége is változik - újak jelennek meg, miközben néhány régebbi toxin a vizelettel, illetve egyéb méregtelenítő utakon távozhat.

A puffadást vírushoz köthető allergiás reakció is okozhatja. Ha az étrended az EBV-t tápláló üzemanyagokat is tartalmaz (lásd a 21. fejezetben a gyakori téves értelmezéseket és kerülendő élelmiszereket), allergia alakulhat ki benned arra a toxikus melléktermékre, amelyet a vírus az adott élelmiszerek elfogyasztása után kiválaszt. Mivel ez a melléktermék még erősebb allergén - az adott élelmiszer Frankenstein-szörnyeteggé alakult változata - erre a hulladékra akkor is allergiás lehetsz, ha magára az élelmiszere nem reagálsz. Megemeli a homocisztein- és gyulladásszintedet (és bármilyen allergiatesztet megbolondíthat), és ez okozza a puffadtságot. Ismétlem, ezt a tünetet sem a pajzsmirigy okozza.

Puffedt kéz és láb

A kézfej és lábfej puffadásának két oka lehet: (1) hisztamin típusú ödéma, melynek során a szervezet úgy reagál

az EBV neurotoxinjaira, hogy megemeli a hisztaminszintet, ami elárasztja a nyirokrendszert és a véráramot, és/vagy (2) a vírus által kibocsátott melléktermékek és egyéb mérgeanyagok, például nehézfémek miatt túlterhelt máj és nyirokrendszer lelassulása. Az ilyen problémával küzdő páciens nagyon gyakran diagnosztizálják idiopátiás (ismeretlen okból kialakuló) lupusszal vagy Lyme-kórral.

Hangulatingadozások

Amikor az EBV a kedvenc élelmiszereink dőzsölhet, úgymint búzaglutén, tejtermékek és tojás, valamint a szervezetben lévő nehézfémek, az általa kiválasztott neurotoxinok elárasztják a véráramot, megzavarják a neurotranszmittereket, és általában csökkentik a vitalitásodat. Ennek eredményeképpen addig romolhat a hangulatod, amíg a vírus lakmározásának vége szakad, és visszatér az életkedved.

Ezekért a hangulatingadozásokért a mellékvese „fizet”, ami aztán a májat és a hasnyálmirigyet terheli. Ez a véráramban lévő vírusos hulladék ráadásul a vércukorszintre is kihathat egészen a hipoglikémia állapotáig, ami tovább fokozza a hangulatingadozást, és ezáltal olyan ördögi körbe taszít, amelyből csak akkor szabadulhatsz, ha feltöröd az EBV kódját, és felfedezed, hogyan állíthatod le a vírus táplálását. Ez a hipoglikémia olyan enyhe is lehet, amely a mai diagnosztikai eszközökkel kimutathatatlan. Az is előfordulhat, hogy a hangulati problémák miatt tévesen bipoláris zavart állapotának meg.

Ingerlékenység

Nőknél ezt a tünetet szinte mindig valamilyen hormonprobléma számlájára írják. Pedig valójában erről van szó: amikor az

EBV neurotoxinjai kiiktatják az agyban a neurotranszmittereket, az általában ingerlékenységhez, nyugóssághez, vagy akár megmagyarázhatatlan haraghoz vagy szomorúsághoz vezet, aminek következtében a legtöbb nő a depresszió diagnózisával távozik az orvosi rendelőtől. Ha emellett a neurotoxin-aktivitás mellett toxikus, elnehezült májról is beszélhetünk, az ingerlékenység fokozódhat. Ha pedig különösen nagy mennyiségű nehézfém, például higany rakódott le az agyadban, még súlyosabb tünetek jelentkezhetnek.

Szorongás

Túlságosan sok ember hallja azt, hogy a szorongás áll az egészségügyi problémái háttérében - és hogy ha meg tudnák tanulni kontrollálni a szorongásaikat, sokkal jobb formában lennének. Valójában azonban ez pont fordítva van: éppen hogy fizikai gondok állnak szinte a teljes szorongásjárvány háttérében. Ha a szorongás nem önmagában merül fel, hanem egyéb tünetek is kísérik a listánkról, akkor a fizikai ok legalábbis részben általában egy jó nagy adag EBV-neurotoxin - ami telíti (az agyba futó) bolygóideget, és gyulladást okoz benne - a megemelkedett mennyiségű toxikus nehézfémek mellett.

Míg az érzelmi trauma önmagában is okozhat szorongást, ez a szorongás nagyon gyakran jóval a traumát követően is fennmarad, és egy az EBV-vel összekapcsolt ördögi kör miatt krónikussá válik: a szorongásos időszakok félelemalapú adrenalinlöketeket váltanak ki, ami táplálja a vírust, ez pedig ennek köszönhetően bőségesen bocsátja ki a neurotoxinokat, ami még tovább fenntartja a szorongást. A szorongásról bővebben szólok majd az alvásproblémákat taglaló 29. fejezetben.

Depresszió

A szorongáshoz hasonlóan a depressziót is gyakran nevezik meg a fizikai szenvedés okaként, pedig az igazság az, hogy a depresszió vezethető vissza elsődleges fizikai okokra. A depresszió nem az elme vagy a jellem gyengeségére utal, hanem nagyon is valós tünet, mely fontos dolgokat árulhat el az egészségről. Ha a depresszió a listán található más tünetek mellett jelentkezik, az EBV a ludas. Amikor az EBV a szervezetedben rendelkezésére álló bőséges toxikusnehézfém-lakomán hízik, az ennek következtében megjelenő rengeteg neurotoxikus hulladékanyag telíti az agyat, és megváltoztat és megzavar bizonyos neurotranszmittereket, például a dopamint és szerotonint, ami aztán depressziós állapotot eredményez. Ez azt jelenti, hogy a depresszió nem olyasmi, amit bárki csak úgy „kikapcsolhat” vagy elhessegethet - az azonban mindenképpen enyhülést hozhat, ha mind a vírust, mind a táplálékait (a nehézfémeket is!) és a hulladékot kiüríted a szervezetedből. A depresszióval kapcsolatos további részleteket találsz a *Gyógyító médium* című könyvem idevágó fejezetében.

Nyugtalanság

Arról az érzésről, hogy nem tudsz lenyugodni vagy ellazulni, sokszor megint csak az EBV méréganyagai tehetnek. Ha ezek a mérgek a szerveidben vannak, ott olyan allergiás érzetet kelthetnek, ami fizikai eredetű rossz közérzet, például szorongás, nyugtalanság és a „nem tudok nyugton ülni” érzés formájában jelentkezhet.

A lábak nyugtalansága

A gyakran idiopátiásként, rejtélyes szorongásként diagnosztizált nyugtalan láb

szindróma valójában az agyban vagy az idegrendszer egyéb területein jelen lévő toxikus nehézfémek és vírusterhelés következtében alakul ki. Ez a neurológiai tünet, mely gyakran az alvást is zavarja, akkor alakul ki, ha ezek a nehézfémek és az EBV neurotoxinjai megzavarják a neurotranszmittereket és az idegsejteket, és az elektromos impulzusokat olyan utakra kényszerítik, amelyeket nem kellene bejárniuk, azaz gyakorlatilag rövidre zárják őket. Az ennek eredményeképpen félrement üzenetek okozhatják ezt a kényelmetlen érzést a lábban - de a karokban és a törzsben is okozhat nyugtalanságot.

Fájdalmak

Az EBV neurotoxinjai igen gyakran okoznak fájdalmas érzéseket a test bármely táján. Az EBV dermatoxinjaival társulva pszoriázissal járó ízületi gyulladás is kialakulhat, amikor a neurotoxinek által okozott ízületi fájdalmat a dermatoxinok miatt a bőrön kialakuló pikkelysömör kíséri.

Fejfájás és migrén

Amikor az EBV neurotoxintokat termel, azok gyakran feljutnak az agyba, ahol megzavarják az elektromos impulzusokat, ez pedig fejfájást okozhat. Ha igazán erőteljes az EBV vírusterhelése a szervezetedben, ráadásul toxikus nehézfémek is vannak a testedben, a migrént kiválthatja az EBV-fertőzés fellobbanása a rekeszidegben és/vagy a bolygóidegben. Ha övsömör-vírusfertőzésed is van (az övsömör és a pajzsmirigyvírusok jelen lehetnek egyszerre a szervezetedben), az gyulladásba hozhatja a háromszatú ideget, ez pedig a fület, az állkapcsot, az arcot vagy a fej oldalát érintő migrént

válthat ki. (Ha a migrénes fejfájások ennél részletesebben érdekelnek, lásd a velük foglalkozó fejezetet a *Gyógyító médium* című könyvemben.)

Ízületi fájdalom

Az EBV késői stádiumai gyakran specifikusan az ízületeket, porcokat és/vagy a kötőszövetet támadja, miközben gyulladást okoz az adott területen lévő idegekben. Az eredmény: merev, fájdalmas, duzzadt vagy akár eltorzult ízületek (mint a reumás ízületi gyulladásnál).

Izomgörcsök

Ha a máj lelassult és elzsírosodott az EBV és bizonyos egyéb tényezők, például növényvédő szerek, antibiotikumok és egyéb gyógyszerek, toxikus vegyületek, egészségtelen élelmiszerek és toxikus nehézfémek következtében, az magnézium-, kálium-, glükóz- és glikogénhiányt okozhat, mert ezeket a májnak kellene raktároznia, ha azonban legyengül, már nem tudja megtartani őket. Ezek mind az izmok tápanyagai, ezért a hiányuk izomgörcsként jelentkezhet.

Izomgyengeség

Az izomgyengeség a fejezetben korábban már említett idegkimerültség része. Amikor az EBV neurotoxinjai elérnek az agyba, nagyon enyhe, kimutathatatlan agyvelőgyulladást okozhatnak, ami kiható az idegrendszerre, és elgyengíti az izmokat. Ez az orvosi rendelőben aztán sok esetben a szklerózis multiplex vagy a Lyme-kór diagnózisát eredményezi. Ha valakit egyszerre sújt a mellékvese-kimerültség és az idegkimerültség, ez súlyosabb gyengeség formájában jelentkezhet.

A tünetet azonban pusztán az idegkimerültség is kiválthatja.

Bizsergés és zsibbadás

Amikor az EBV neurotoxinjai ideggyulladást okoznak, annak bizsergés és zsibbadás lehet a következménye. Ha ez a tünet a nyelven vagy az arcon jelentkezik, a bolygóideg gyulladt be. Ha a kéz vagy a kar zsibbad-bizserog, akkor a mellkason átfutó rekeszidegek gyulladásáról lehet szó. Ha a bizsergés és/vagy zsibbadás a lábfejen és a lábban jelentkezik, a neurotoxinok az ágyéki idegekben, a térd idegében és/vagy az ülőidegekben okoztak gyulladást. Bár gyakran összetévesztik a neuropátiával vagy akár az átmeneti iszkémiás rohammal (TIA), ez a tünet ritkán jelent tartós idegi károsodást.

Rángatózás és görcsök

Ha az EBV higannyal tömi magát, és ennek következtében az általa kiválasztott neurotoxinokban sok a metil higany tartalmú melléktermék, azok a neurotoxinok hajlamosak lesznek kiiktatni az agyban lévő neurotranszmittereket, ez pedig csökkenti az idegsejtek erejét, és megzavarja az agy elektromos impulzusait. Ezek a neurotoxinok olyan szintre csökkentik továbbá a magnézium, a nátrium, a glükóz és a B₁₂ mennyiségét, hogy súlyos hiányállapotok alakuljanak ki az idegrendszerben, amelyeket azonban mégsem lehet vértesztekkel kimutatni.

Kézremegés

Az EBV neurotoxinjai megkötik és szétosztatják a neurotranszmittereket, ami végül hiányállapothoz vezet, és ez okozza a remegéseket. A magasabb mennyiség-

ben jelen lévő toxikus nehézfémek gyakran váltják ki ezt a tünetet, amelyet néha tévesen a Parkinson-kór jeleként diagnosztizálnak. Neurotranszmitter-hiány kialakulhat az EBV neurotoxinjai következtében is. Ez a leginkább a mellékvese-túlműködést kiváltó higanytartalmú vegyületekre igaz, mert a túl sok adrenalin kiégetheti a neurotranszmittereket.

Heves szívdobogás, ektópiás szívverések, szívritmuszavar

A rejtélyes szívdobogások, kihagyott ütések és rendszertelen szívdobbanások nagyon gyakran nem a szívre vezethetők vissza. Ilyenkor jobban tesszük, ha az Epstein-Barr-vírusnak és a májra tett hatásainak járunk utána. Így igaz: az EBV melléktermékei és vírustetemei ragacsos, nyúlós, zselészerű „iszapot” termelnek, amely lerakódik a májban - egészen addig, amíg ez a szervünk telítődik, majd ekkor ez az anyag elkezd leszakadozni, és bekerül a vérárammal a szívbe. Ennek az eredménye, hogy a szívbillentyűket, elsősorban pedig a mitrális billentyűt bevonhatja ez az anyag, és ettől elkezdhet összeragadni ahelyett, hogy szabad folyást engedne a véráramnak.

Heves szívdobogás az EBV négyes stádiumában is előfordulhat, ha rettenetes mennyiségű olyan neurotoxin termelődik, amely kihat az agyra és a bolygóidegre, ami aztán idegi eredetű szívritmuszavarok formájában mutatkozik meg.

Ezek a szívritmuszavarok egyik esetben sem életveszélyesek, és nincs közülük a pajzsmirigyhez - ezt a bosszantó kis tünetet is az EBV okozza.

Pulzusszámváltozás

Ha a központi idegrendszer az EBV késői szakaszaiban hiperérzékenyvé válik

a gyilkos neurotoxin-támadások következtében, az agy mellékveséhez intézett üzenetei jelentős mértékben következtelenné válnak. Ennek köszönhetően a mellékvese változó üzeneteket kap azzal kapcsolatban, hogy teljes erővel kapcsoljon rá a termelésre vagy lassuljon cammogássá, és ennek megfelelően gyorsul vagy lassul a pulzusod is, mert az adrenalin és a szívverés összefügg. Mivel ez nem külső inger, mint a stressz vagy a pihenés, ami keményebb munkára vagy lazításra készíteti a mellékvesét, a pulzusodra mért hatását véletlenszerűnek és spontánnak érezheted. Ezeket a pulzusváltozásokat nagyon gyakran kísérik egyéb mellékvese-problémák, például Cushing-szindróma és Addison-kór (mindkettőt az EBV okozza), illetve poszttraumás stressz szindróma (PTSD).

Mellkasi szorítás

A bolygó- és rekeszidegekben gyulladást okozó EBV és/vagy neurotoxinjai okozhatnak szorító érzést a mellkasban, amit gyakran megmagyarázhatatlan szorongásként vagy pánikzavarként diagnosztizálnak.

Hipertónia (magas vérnyomás)

Ha magas vérnyomást állapítottak meg nálad, és az orvosod nem talált ezt okozó szív- és érrendszeri problémát, akkor jó eséllyel a lelassult-elizaposodott vagy stagnáló májban keresendő a magyarázat. Ennek az az oka, hogy a szív a májból szívja magába a tiszta vért, és ez mindaddig zökkenőmentesen működik, amíg a máj - a szervezet szűrője - jó állapotban van. Ha azonban a máj egészsége megromlik - elmerevedik az EBV károsító hatása következtében kialakuló hegszö-

vettől, eltömődik a magas zsírtartalmú étrendtől, túlterhelt állapotba kerül az EBV hulladékszubsztanciái és egyéb mérgezőanyagok miatt, vagy mindezekből együtt -, már nem tud olyan jól szűrni, ezért ahelyett, hogy átpasszolná a szemetet a vesékbe és a bélrendszernek, hogy semlegesítsék, felgyülemlik benne az üledék, és visszakerül a véráramba és a nyirokrendszerbe. Ez azt jelenti, hogy a vér „piszkosabb” és sűrűbb lesz, és ezért a szívnek keményebb munkával kell azt felhúznia.

Hogy jobban el tud képzelni, gondoldj egy pohár vízre. Mennyire könnyű felszívni a vizet egy szívószállal? Eléggő. És egy doboz kólát? Mivel az egy kicsit sziruposabb a víznél, icipicivel nagyobb erőt kell befektetned ehhez. Na és mi a helyzet a turmixszal? Ez a folyadék már sokkal sűrűbb, tehát annyival nagyobb erővel kell szívnod, hogy feljusson a szívószálon a szádba. Pontosan így van ez a szív esetében is, amikor megpróbálja felszívni ezt a sűrű vért - nagyobb nyomást kell kifejtenie.

Magas koleszterinszint

A magas koleszterinszint gyakori oka a lelassult, mérgezőanyagokkal telítődött máj, mely az elzsírosodás küszöbén áll, vagy már el is zsírosodott a fehérjedús vagy zsírban gazdag étrend és az EBV toxikus terhelése miatt.

Tinnitus (a fülben hallott csengő vagy zúgó hang)

Az EBV a négyes stádiumban a belső füllabirintus idegeire támadhat, és az ennek következtében kialakuló gyulladás és rezgés vezethet ehhez a csengő vagy zúgó érzéklethez vagy magyarázat nélküli sükettséghez. Ez a fülzúgás leggyakoribb magyarázata.

Ezenkívül az EBV neurotoxinjai is okozhatnak gyulladást a belső fül idegeiben, és pusztán az is kiválthatja ezt a tünetet, hogy az idegek ki vannak téve a neurotoxinek hatásainak.

Szédülés, Ménière-betegség, egyensúlyzavarok

Ezt a tünetet nem a belső fülben lévő kalciumkristályok vagy -kövek torzulása okozza. Az történik, hogy amikor az EBV a négyes stádiumba lépve elhagyja a pajzsmirigyet, általában gyorsan halad és szaporodik - és ilyenkor gyakran enged bele hatalmas mennyiségű neurotoxint a véráramba. A bolygó- és még a rekeszidegek is érzékenyebbek és allergiássá válnak a neurotoxinkra, amiktől begyulladnak, és ez okozza a „forog a világ” érzését és más zavaró egyensúlyproblémákat. Ha a bolygóideg így megduzzad, az befeszíti a mellkast és a nyakat, és mivel az ideg befut a koponyába, még az agy alsó részében is enyhe gyulladást okoz. Magának az agynak a megduzzadása (melynek mértéke olyan parányi, hogy még az MRI- vagy CT-vizsgálatok sem mutatják ki) közrejátszhat az egyensúlyzavarok kialakulásában akár olyan mértékig is, hogy krónikus egyensúlyproblémát okozzanak, és úgy érezd, mintha állandóan egy csónakban vagy egy légörvényben leszállni készülő repülőgépen ülnél.

Golyva

A mai golyva a pajzsmirigy olyan EBV-fertőzése, amelynek következtében folyadék gyülemlik fel, és a szerv megduzzad. Golyvát nagyon ritkán okozhat egyszerű jóddhiány is, mint hajdanán.

A torok feszülése

Gyakran ez is a bolygóideg gyulladását okozó EBV tünete. Mivel a bolygóideg átfut a torok területén, amikor az EBV neurotoxinjai miatt begyullad, vagy ha a vírussejtek rátapadnak a lecsupaszított idegyökérszálakra, az kellemetlen, szorító érzéssel járhat.

Előfordul, hogy a torok feszülését az EBV miatt különösen erősen begyulladt és megnagyobbodott pajzsmirigy okozza.

A nyelv megduzzadása

A bolygóideg-gyulladás láncreakció-szerűen további idegyulladásokat okozhat - ez azt jelenti, hogy az EBV a nyelvben lévő idegekben is gyulladást válthat ki, és ez okozza a szerv duzzadását.

Megváltozott íz- és szagérzékelés

Megint csak az EBV neurotoxinjai vagy a vírussejtek által okozott bolygóideggyulladás gyűrűzhet tovább a belőle elágazó idegekbe. Ez kihathat a nyelvre és az ízlelőbimbókra, és/vagy az orrüregre is.

Fémes íz a szájban

Amikor az EBV rengeteg toxikus nehézfém, például higanyon tivornyázhat a szervezetben, és ezáltal a véráramban lévő vírus neurotoxinokban is sok a nehézfém, az fémes ízt okozhat a szájban. Akkor is jelentkezhet fémes íz, ha aktív nehézfém-méregtelenítést végzel, de ehhez nem vedet be a „nehézfém-felszámoló” élelmiszerek és étrendkiegészítők teljes csapatát. (A nehézfém-méregtelenítéssel kapcsolatban további

részleteket találsz a 90 napos pajzsmirigy-rehabilitációval foglalkozó 23. fejezetben.)

Rekedtség vagy a hang megváltozása

Az EBV miatti enyhe pajzsmirigygyulladás is elegendő ehhez a tünethez. Egy másik gyakori oka a szintén az EBV-hez kapcsolható krónikus savas reflux (erre nem sokára visszatérünk). Harmadrészt pedig a tejtermékek, a tojás és a búza erős nyálkatermelő élelmiszerek, és az EBV-t is táplálják; ha ilyet eszel, azzal plusz hulladékanyag termelésére készíted a vírust, ami túlságosan leterheli a nyirokrendszert, ez pedig rekedtséget okozhat.

Törékeny vagy barázdált köröm

A cink az EBV elleni küzdelem egyik legfontosabb forrása. A test gyorsan felhasználja a cinkellátmányt és még a mélyen elraktározott készleteket is, ez pedig azt jelenti, hogy EBV-fertőzés esetén nagyon gyakori állapot a cinkhiány - ha nem áll fenn már előbb. Ez a cinkhiány felel azért, ha problémáid vannak a körmöddel.

Száraz, repedezett bőr

Ha az EBV-fertőzés miatt a máj már nem tud megfelelően működni, gyakran oda jut, hogy már nem tudja kezelni a zsírokat - nem képes feldolgozni őket, vagy nem tudja megakadályozni, hogy túlzott mértékben bekerüljenek a véráramba. A vér magas zsírtartalma csökkenti a bőrszövetekhez szállított oxigén mennyiségét, a csökkent oxigéntartalom pedig azt jelenti, hogy a mérgeanyagok nem tudnak kellőképpen távozni a bőrből. Ennek következtében a bőrben elkezdnek felgyülemleni a mérgeanyagok, ami gyulla-

dást okozhat, és abbéli igyekezetében, hogy megszabaduljon ezektől a mérgektől, még be is repedezhet.

Székrekedés

A krónikus székrekedés leggyakoribb oka a lelassult, elzsírosodott vagy stagnáló máj, melyet túlterhelt a zsírban gazdag étrend, valamint az EBV és a nehézfémek jelenléte. Ugyanakkor az EBV-t segítő tényezőként támogató baktérium, a *Streptococcus* is gyakran elszaporodhat az emésztőrendszerben, ami gyulladást okoz a belek különböző részein.

Székrekedés amiatt is kialakulhat, hogy az EBV neurotoxinjai a vérben felúsznak az agyba, majd ott legyengítik a központi idegrendszert és idegkimerültséget okoznak, ami lelassítja az agyból a vastagbélbe küldött, perisztaltikát sürgető jelet.

Krónikus hasmenés

A beteg, elnehezült, stagnáló, elzsírosodott vagy akár heges máj, a gyulladt hasnyálmirigy és a bélben nagy mennyiségben jelen lévő EBV-t támogató *Streptococcus* baktérium együttesen - krónikusan, hosszú ideig fennállva - kiválthatja a testnek ezt az eliminációs reakcióját. Továbbá, ha a máj nagy mennyiségben bocsát ki EBV-mellékterméket és más váladékot a belekbe, az izgatja a bélfalat és gyulladást okozhat benne, és ettől hasmenés útján próbál gyorsan megszabadulni. Az EBV és a *Streptococcus* emellett olyan élelmiszereken lakmározhat, mint tej, sajt, vaj, tojás, kukorica, repce és génmódosított szója, ezért ezeknek a fogyasztása még erőteljesebb izgathatja a belet, ami vezethet például irritábilis bél szindrómához (IBS), Crohn-betegséghez és lisztérzékenységhoz.

A nemi vágy csökkenése

Ezt a tünetet sem a pajzsmirigy okozza. Rengeteg pajzsmirigy-alulműködéssel és Hashimoto-betegséggel diagnosztizált betegnek egészséges a libidója. A helyzet az, hogy a nők szexuális vágyát a mellékvese ereje határozza meg. Ez a test védelmi mechanizmusa; ha a mellékvesének nincs elég erő tartaléka a szüléshez, egy lezáró kapcsoló kiváltásával szünteti meg a vágyat. (A férfiaknak ezzel szemben gyengébben működő mellékvesével is lehet erős libidójuk.)

Abnormális menstruációs ciklus

A menstruáció következtelen időtartamának és ciklusának több különböző oka lehet, de az egyik sem függ össze a pajzsmiriggyel. Az első leggyakoribb ok a petefészekben és a méhben jelen lévő krónikus EBV-fertőzés. Ne feledd, hogy a kettes stádiumban az EBV beléphet a szaporítószervekbe. Akár addig fokozódik, hogy fibrózist okozzon a méhben vagy cisztákat a petefészekben, akár nem, a vírus jelenléte szétdúlhatja a szaporítószerv-rendszer normál működését.

A mellékvese EBV által okozott rendellenes működése a következtelen menstruációs ciklus másik lehetséges magyarázata. Emellett a fehérjében, zsírban, tejtermékekben és tojásban gazdag étrend is okozhat menstruációs problémákat.

Homályos látás és más látásproblémák

Ha a homályos látás olyan rejtélyes tünetet veszed észre magadon, amelyet a szemésznél tett látogatás nem magyaráz és/vagy a felírt szemüveg nem korrigál, lehetséges, hogy az EBV véráramba

jutott neurotoxinjai okozzák azzal, hogy (1) kiiktatják a neurotranszmittereket, és csökkentik a mennyiségüket, valamint (2) gyengítik a látóideget.

Az Epstein-Barr-vírus sejtei bejuthatnak magába a szembe is, hogy ott okozzanak károsodást, ami akár a retina leválásáig vagy zöldhályog kialakulásáig is elmehet. Az övsömörvírus is képes legyengíteni a látóideget.

Üvegtesti homály

A látóideg gyulladását okozó EBV-neurotoxinok délibábszerű élményeket okozhatnak a szemben, például fekete pontokat, fehér pontokat, ragyogást és fehér villanásokat.

Dülledt szem (exophthalmus)

Ezt a tünetet általában a Graves-Baseow-kórral és a pajzsmirigy-túlműködéssel kapcsolják össze, bár érdemes megemlíteni, hogy ilyenkor sem fordul elő minden esetben, és nem a szervezet maga hozza létre a problémát. A háttérben itt is az EBV-vel találkozunk kiváltó okként: amikor a vírus bizonyos agresszív változatai több szövet termelésére készítetik a pajzsmirigyet, ez a plusz szövet több pajzsmirigyhormont termel, és ez a plusz adag szteroid vegyület okozza azt a duzzadtságot, amitől aztán a szem kidülled. Szteroid-válaszreakcióval állunk szemben; ugyanaz történne azzal, aki folyamatosan, nagy dózisban szed emberi növekedési hormont.

A bőr elszíneződése

Ha olyan alattomos EBV-fertőzéssel van dolgod, amely tönkreteszi a májfunkciót, az bilirubin-problémákat eredményezhet,

amelyeket azonban a vértesztek nem mutatnak ki teljes erőből dübörgő sárgaságként. Ehelyett, ha csak enyhe mértékű sárgapigment-többlettel a bőrödben jelensz meg az orvosnál, a pajzsmirigyedet hibáztathatják. De ez ne tévesszen meg: ennek a tünetnek semmi köze nincs a pajzsmirigy-alulműködéséhez. Májproblémára utal.

Amint a tünetek ezen listáját olvasva ismételten észrevehetted, a máj nagyon fontos szerepet tölt be az egészségében. Amikor valakinek a mája már jó ideje szűri át magán az EBV-t, különösen, ha az adott személy jelentős mennyiségű antibiotikumot vagy más gyógyszert is beszedett az élete során, a májat túlságosan megterhelheti a bilirubin - a régi vérésejtek lebomlása során keletkező sárga pigment - megfelelő feldolgozása. Ilyenkor ahelyett, hogy kimosódna, a bilirubin felhalmozódik és visszajut a véráramba; ez okozza a bőr sárgás beütését.

A következő részben a Raynaud-szindrómánál foglalkozunk majd a bőr kerin-géshez kapcsolódó elszíneződésével.

MIT JELENTENEK AZ EGYÉB EGÉSZSÉGÜGYI GONDJAID?

A pajzsmirigy-rendellenességekkel küzdőket gyakran olyan egyéb nyavalyák is gyötörhetnek, amelyeket különböző dolgokkal tévesztenek össze. Nagyon csüggesztő lehet az a sok diagnózis - nemcsak úgy érezheted, hogy eleve valami baj van veled, amiért nem tudsz egészségesebb lenni, hanem ráadásul folyton arra vársz, hogy mikor üt be megint valami, mert aggaszt, hogy ha autoimmun pajzsmirigybetegséggel diagnosztizáltak, akkor az nem tesz-e eleve fogékonyabbá arra, hogy idővel még több autoimmun betegség alakuljon ki nálad.

Ne engedd, hogy tovább terheljék a szívedet ezek az aggodalmak! A való-

ság az, hogy olyan sok egészségügyi probléma - és köztük számos autoimmun betegség - hátterében található meg az EBV, hogy nagyon nagy eséllyel nem sok, egymástól elkülönülő bajod van egyedi, független tünetekkel, amelyekkel foglalkoznod kell vagy amelyektől tartasz. Sokkal valószínűbb, hogy ugyanaz a forrásuk. Minden EBV által okozott probléma, többek között a krónikus fáradtság szindróma, a reumás ízületi gyulladás, a Lyme-kór, a fibromialgia és a lupus is sokszor gyötörhet párhuzamosan a pajzsmirigy gondok mellett, mert mindegyiket ugyanaz a vírus okozza. Mivel éppen azon vagy, hogy megtanuld, hogyan szabadulhatsz meg a vírustól a könyvem segítségével, a kezdedben lesznek azok az eszközök, amelyekkel a gyökerénél ragadhatod meg a problémádat, és végre élheted újra a saját életedet.

És most nézzünk meg néhányat azon leggyakoribb egészségügyi problémák közül, amelyek a pajzsmirigybetegség mellett nehezítik meg az emberek életét. Ne feledd, hogy a következők nem esnek majd egybe a más forrásokban fellelhető standard válaszokkal.

Perimenopauza és menopauza

Hőhullámok, súlygyarapodás, hajhullás, emlékezetvesztés, kimerültség, ködös gondolkodás - rettenetes nagy a kavarodás azzal kapcsolatban, hogy ezeket a tüneteket a pajzsmirigybetegségnek vagy a menopauzának tudják-e be. A nők a pajzsmirigy-diagnózis mellett vagy helyett hallhatják azt is, hogy éppen a „változó korba értek”, ami mindenképpen azt az érzetet kelti bennük, hogy a testük lázad ellenük, és gyorsan öregíti őket.

Az az igazság, hogy ezek a tünetek sem a pajzsmirigy rendellenes működésével, sem a hormonális átalakulással vagy

az öregedéssel nem állnak kapcsolatban. Az esetek többségében az a helyzet, hogy az EBV okozza őket - a fejezet előző részében már olvastad, hogy hogyan képes a vírus kiváltani mindezeket a tüneteket. A sugárhatás vagy a növényvédőszer hatása is hozzájárulhat a klasszikusan a menopauzával összefüggésbe hozott kellemetlen érzetek kialakulásához.

Amint a *Gyógyító médium* sorozat első könyvében részletesen leírom, a menopauza eredendően nem lenne fájdalmas, kellemetlen folyamat, és valójában a lassú tempójú öregedés kezdetét kellene jeleznie. Csak éppen az történt, hogy az EBV inkubációs szakasza, amikor elkezd kihatni a pajzsmirigyre, és bizonyos tüneteket vált ki, történelmileg egybeesett azzal, amikor a nők menstruációs ciklusa leáll, és ezt a véletlen egybeesést könyvelték el tévesen ok-okozati összefüggésnek. Ma már, az EBV agresszívabb, gyorsabban fejlődő törzsei felbukkanásával a nőket az életük korábbi szakaszaiban sújtja a pajzsmirigy-aluműködés, és nem ritka, hogy huszonöt éves vagy akár egyetemista lányoknál állítják fel a perimenopauza diagnózisát. Ez a hiba számtalan fiatal nőnél okoz identitásbeli válságot, akik úgy érzik, hogy idő előtt megöregszenek, pedig valójában a problémájuk vírusos - és kezelhető.

Terméketlenség, vetélés és komplikációk a terhesség alatt

A pajzsmirigy-egészségügyi mozgalom vezetői között az a súlyos félreértés terjed, hogy a pajzsmirigy-aluműködés olyan komoly problémákat eredményezhet, mint vetélés, terméketlenség, preeclampsia (azaz terhességi toxémia) és alacsony születési súly. Még az az elmélet is kering, hogy az anya pajzsmirigy-aluműködése hozzájárulhat ahhoz, hogy a gyereknél már az anyaméhben

figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar alakulhasson ki. Ez a trend oda vezet, hogy az elkövetkezendő években a terhességet érintő bármilyen jellegű és mértékű problémáért szinte minden esetben az anya pajzsmirigyét fogják hibáztatni. E tekintetben a hagyományos orvosok is csatlakoznak az alternatív gyógymódokat alkalmazó orvosokhoz, és bár ez a felfogás haladónak tűnhet, eltereli a figyelmet az arra vonatkozó igazságról, hogy mi okoz valójában annyi fájdalmat és szenvedést. Hiszen ha az orvosok még nem ismerik a pajzsmirigybetegség valódi működését, hogyan kapcsolhatják azt össze ilyen határozottan a terhességet érintő bármilyen problémával?

Ha már hallottad, hogy a pajzsmirigy-aluműködésed felel azért, hogy elvetéltél, hogy nehezen fogantál meg vagy nehezen hordtad ki a terhességedet, illetve a szülés volt nehéz, és ez a magyarázat megnyugtató, semmiféleképpen sem szeretnék elbizonytalanítani. Létezik nagyon is valódi és érvényes magyarázat arra, amin keresztülmentél, és nem te vagy a hibás. Igen, nagyon gyakran fordul elő, hogy a terhesség előtt vagy alatt aluműködik a pajzsmirigy. Ez az időzítés azonban nem jelenti azt, hogy a nem elég aktívan dolgozó pajzsmirigyét kell kikiáltanunk a reprodukív egészséget és a termékenységet érintő problémák okozójának. A pajzsmirigyproblémára ehelyett a valódi gondra utaló árulkodó jelként, rávezetőként kellene tekintenünk, és nem ebben kellene keresnünk a bajok forrását.

Az a valódi forrás valami teljesen más dolog - valami, amire nem fordítanak elegendő pénzt, figyelmet és kutatást. Ugyanaz a kórokozó, amelyik a pajzsmirigybetegség hátterében megbújik - az EBV - számtalan szaporítószervi nyavalyát is okoz. Ismétlem, ez is annak a példája, amikor a szervezetet hibáztatod a szenvedésedért, pedig azt valójában ez a kórokozó okozza. A helyzet az, hogy

a pajzsmirigy soha nem felelős a vetélésekért. Rádiófrekvencia jellegű hullámait fenntartják a szaporítószerv-rendszert és segítik a bébi fejlődését még akkor is, ha maga a mirigy bajban van; a pajzsmirigy olyan fejlett szerv, hogy akkor is képes megakadályozni a terhességgel kapcsolatos problémákat, ha a pajzsmirigyhormonok szintje alacsony. Ráadásul, amint azt korábban megnéztük, ahhoz, hogy az aluműködést kompenzálja, a mellékvese olyan hormonkeveréket bocsát ki, amely utánozza a pajzsmirigyhormonokat (bár ez a mai pajzsmirigy-vérvizsgálati eredményeken nem jelenik meg, mert az egyedi kémiai összetételük nem ad pontos egyezést, ezért egyelőre nem mutatható ki).

A valódi gondot az jelenti, amikor az EBV a szaporítószerv-rendszert célozza meg. Amint már olvastad, az EBV a kettes stádiuma felé haladva gyakran lép be a szaporítószervekbe. Ez fekteti le a későbbi termékenységi és terhességi problémák körülményeit. Mire a vírus a harmadik stádiumába ér, és belép a pajzsmirigybe - ilyenkor indítja el gyakran a pajzsmirigy-aluműködését -, a petefészkek és/vagy a méh egy ideje már harcol a vírussal, ezért ezek a gondok pontosan akkor ütnek fel a fejüket, amikor a pajzsmirigy is másképpen kezd viselkedni. Egyszerűen sok esetben az történik, hogy ez éppen a nők gyerekvállalási éveitől kezdődik, amikor a legerősebb hatással léphet fel.

Ráadásul a terhesség és a gyerekszülés az ezzel járó, EBV-t tápláló hormonokkal az alattomos vagy szunnyadó EBV-fertőzés esetében elindíthat egy előbbre lépési és osztódási szakaszt. A terhesség emellett energiát vesz el az immunrendszerből, és ezáltal a nő még fogékonyabbá válik a szervezetében jelen lévő EBV-re. Ez azt jelenti, hogy egy olyan vírusfertőzés, amely éveken át nem okozott tünetet, egy hirtelen „ugrással” a pajzsmirigybe

léphet vagy felébredhet szunnyadó állapotából, és a nő terhessége alatt tüneteket és problémákat okozhat.

Ha például egy nő valamikor a főiskolai éve elején mono fertőzést kapott, az EBV már a diplomaosztóra bejuthatott a méhébe. Ott fészkelve a vírus máris okozhatott fibrómákat - bár azt semmiképpen nem találhatta ki, hogy ezeknek közül lehet az első évben elkapott mono fertőzéshez. Miközben a vírus élte a maga aktívabb és szunnyadó ciklusait a húszas éve alatt, majd esetleg eljutott a pajzsmirigybe vagy még tovább, egyéb múlt EBV-tünetek is felléphettek nála - például súlygyarapodás, ködös gondolkodás, ízületi fájdalom, kimerültség, hajhullás és száraz, repedezett bőr -, bár ismétlem: megint csak nem bizonyította semmi, hogy ezek összefüggenek az egyetemi éveivel vagy a fibrómákkal, úgyhogy fogalma sem lehetett róla, hogy ez egy és ugyanaz az egészségügyi történet. Majd a harmincas éve elején, a terhessége alatt elkezdtek teljes erővel jelentkezni ezek a korábbi tünetek - és a baba elvesztésével is fenyegették. Ekkor az orvos vért vehetett tőle és pajzsmirigy-alumíniumkódást állapíthatott meg, majd elmagyarázta neki, hogy az alacsony pajzsmirigyhormon-szintek felelnek mind a tüneteikért, mind azért, hogy majdnem elvetélt. Valójában azonban végig az EBV volt a ludas.

Tehát nem a megtépázott pajzsmirigy okozza a termékenységi problémákat; a szaporítószerv-rendszerbe beköltözött vírus okozza a cisztákat, a fibrómákat, a rendszertelen menstruációt, a petevezeték-elzáródását, a terhességi magas vérnyomást és/vagy a méh hirtelen és kimutathatatlan gyulladását, ami megzavarhatja az egészséges fogamzást és terhességet.

Ez utóbbi probléma, a méhgyulladás áll számos rejtélyes vetélés hátterében. Amikor az EBV a méhet támadja, gyulla-

dást okoz a szervben, és olyan görcsöket hoz létre, amelyek - annak ellenére, hogy nem lehet kimutatni őket - véget vehetnek a terhességnek. Az ilyen vetélés azoknál a nőknél a leggyakoribb, akiknek magas a vírusterhelésük, és magas koncentrációban vannak jelen a szervezetükben az EBV-t tápláló toxikus nehézfémek. (Az anyaméhben lévő és a spermával átadott toxikus nehézfémek is problémákat okozhatnak a fejlődő magzatnál. Az egyik példa erre az ADHD - a rendelkezés teljes magyarázatát megtalálod a *Gyógyító médium* című könyv ADHD-nak és autizmusnak szentelt fejezetében.)

Van, hogy a nőt a gyerekszülés után gyengíti le az EBV. Amint A pajzsmirigyvírus kiváltó okai című 2. fejezetben láttuk, ennek az az oka, hogy az a sok-sok hormon, ami szülés közben a véráramba kerül, mind táplálékot jelent az Epstein-Barr-vírus sejtjei számára. A folyamat során kiválasztott adrenalin mennyisége majdnem egy egész életre elég azoknak, akik nem szülnék gyereket - bőven elég ahhoz, hogy legyengítsék az immunrendszert, és a következő, magasabb sebességfokozatba kapcsolják az EBV-t. Ennek eredményeképpen a nő hihetetlen kimerültséget, depressziót, szorongást, súlygyarapodást és ködös gondolkodást tapasztalhat, amit az orvosa tévesen szülés utáni depresszióként, pajzsmirigyproblémaként vagy akár Lyme-kórként is diagnosztizálhat. (Ha a frissen szült anyukát nem dönti is le a lábáról az EBV-fertőzés, egy rövid ideig - amíg a hormonrobbanásból felépül - átélhet legalább némi enyhe mellékvese-kimerültséget, nyugtalanságot, egy kis depressziót és kimerültséget.) Az EBV aktívabb, agresszívabb jelenléte azt is jelenti, hogy a nő nehezebben fog tudni megfoganni, vagy nehezebb lesz kihordania a babát a későbbi terhességeknél. A leírtakkal sem szeretném azt sugallni, hogy kerülnöd kellene a fogamzást és

a gyerekszületést. A terhesség és a gyerekszületés az élet szépséges, csodálatos részei. Egyszerűen csak jobban oda kell figyelned a mellékvesékre és az általános egészségedre ahhoz, hogy anyaként is erős maradj.

Sok nő termékenységi problémájához az is nagyban hozzájárul, hogy alacsony a szaporítószerv-rendszerünk „töltöttsége”. Ez önállóan is előfordulhat akkor is, ha a szervezetben nem zajlik vírusos aktivitás, de annak következtében is kialakulhat, hogy az EBV elszívja a szaporítószervek energiáját és forrásait. Ez esetben jól teszed, ha a vírusterhelés csökkentésén és az „elemek feltöltésén” dolgozol. Ha részletesebben érdekel ez a téma, lásd a *Gyógyító ételek* című könyvem A termékenység és a jövőnk című fejezetét.

Policisztás ovárium szindróma (PCOS)

Amint láttuk, az EBV akár a petefészket is kiválaszthatja magának táborhelyül, miközben végigvonul a testen. Ott aztán, miközben az immunrendszer próbálja megállítani a vírus szaporodását, az ciszták kialakulását válthatja ki, amelyeknek a belsejében vígan él és szaporodik tovább. A ciszták növekedése megterheli az immunrendszert, és azáltal lehetővé teszi az EBV számára, hogy gyorsan átlépjen a hármas stádiumba, melynek a célja a pajzsmirigy megfertőzése és tönkretétele. Ez az oka annak, hogy a PCOS és a pajzsmirigyproblémák olyan sokszor járnak kéz a kézben.

A súlygyarapodást szintén gyakran hozzák összefüggésbe a PCOS-sel. Nem a PCOS miatt fordul elő azonban, és nem is a hormonális egyensúly felborulása az oka - azzal, hogy a PCOS-t hibáztatják a hízásért, az egészségügyi hatóságok figyelmen kívül hagyják a valódi problémát. Amint azt a súlygyarapodással

kapcsolatban a fejezetben korábban már láttuk, minden a májban és a nyirokrendszerben dől el. A helyzet az, hogy a PCOS-eseteknek körülbelül a felénél a nők nem tapasztalnak súlygyarapodást. Azok a nők, akiknek csak petefészkecisztaik vannak, de súlyproblémákkal nem küzdenek, általában fiatalabbak, a májuk viszonylag kevésbé terhelt, és a nyirokrendszerük is jobb formában van. Ezzel szemben azoknál a nőknél, akik már évek óta élnek az EBV árnyékában, és ezért a vírus hulladéka és egyéb mérgeanyagai, valamint az egészséget nem támogató élelmiszerek túlterhelik a májukat és plusz munkára kényszerítik a nyirokrendszerüket, a hízás hangsúlyos lehet. Mindemellett véletlenül ugyanakkor okoz náluk az EBV PCOS-t.

Mellrák

A mellrák valódi okozója az Epstein-Barr-vírus. Amikor az EBV a májból a pajzsmirigybe kerül, a nyirokrendszer megpróbálja mellkasi területen legyűrni - az EBV itt elcsípett bizonyos változatai pedig tumorokat, cisztákat vagy más elváltozásokat képeznek. Ez az oka annak, hogy a mellrák sokszor nem korlátozódik a mellekre - az is gyakori, hogy a hónaljat és a nyirokcsomókat is érinti.

MTHFR-génmutáció

Ha diagnosztizáltak nálad MTHFR-génmutációt, tudnod kell, hogy mindegy, mit hallottál máshol, ez gyakorlatilag mégsem génmutáció. Ilyenkor valójában az történik, hogy egy vírusterhelés, amelyet legalább az EBV (és az adott személytől függően esetleg még egy további vírus) okoz, idővel kihatott a májra, ami megzavarta a szervezettedben a B₁₂-vitamin és más kulcsfontosságú tápanyagok létreho-

zási és felszívódási folyamatát. Ez megemeli a homociszteinszintet, ami pozitív MTHFR-génmutáció-eredményt hoz ki a mai rettenetesen instabil, új, trendi szűrőteszteken. Lényegében ez csak egy újabb (hibás) gyulladásteszt, mint azok, amelyeket majd a negyedik (gyulladást okozó) óriási tévedésnél megnézünk majd az adott fejezetben. Amint a vírusfertőzést megzaboláztuk vagy megszüntettük, a génmutációt kimutató teszt eredménye is megváltozik, és most már azt mutatja, hogy nincs génmutáció - ami bizonyítja, hogy eleve nem is azzal volt dolgod. Kényes téma ez ma, amikor egyre inkább „divatba jönnek” a génmutációs diagnosztikák, és kítűnő orvosok és más gyógyászok fektetnek sok-sok időt és energiát ebbe a ma még zavaros elméletbe. Erről később még bővebben lesz szó.

Nem gyógyuló sérülések

Ha egy sérülés, amelynek már jó ideje gyógyulnia kellene, még mindig fájdalommal és szenvedéssel jár, igen ijesztő lehet, hogy az orvosok nem tudják megmondani, miért nem érzed jobban magad, és a szeretteid sem értik, hogy miért nem tudsz visszatérni a régi önmagadhoz. Ebben a helyzetben az ember nagyon gyakran szembesül azzal, hogy mások szerint ő maga találja ki a fájdalmat, hogy figyelemre vágva vagy a gyógyulástól félve kapaszkodik a sérülésébe, vagy hogy nem akar eléggé meggyógyulni. Ne hagyd, hogy lehúzzon ez a fajta gondolkodás! Ezek nem magyarázzák a folyamatos szenvedésedet.

Amikor megsérülsz, a sérülés területén lévő idegeket védő mielinshüvely kirojtosodik, mint a fonal, és ezáltal kilazulhatnak és lóghatnak a kis ideggyökérszálak, vagy akár le is ugorhatnak az idegekről. Az ily módon sérült idegek „véshormon” termelésére késztetnek, azaz a megmenté-

sedre hívják a tested gyógyító folyamatait. Ha azonban az EBV jelen van a szervezetben, ő is észleli ezt a hormont, és odarohan, hogy a bajt kihasználva megtámadhassa az idegeket. A leszakadt gyökérszálak olyan nyílást hagynak az EBV számára, amelyeknél rákapaszkodhat az idegekre, és hosszú ideig - olykor, ha nem kezelik megfelelően az EBV-re összpontosítva, akár évekig is - gyulladásban tarthatja őket.

Ha már régóta az EBV négyes stádiumában jársz, a vírus neurotoxinjai rekordmennyiségben ürülnek ki a szervezetbe, és soha addig nem tapasztalt idegi problémákat okozhatnak - akár baleset vagy sérülések nélkül. Amint azt a korábbi tüneteknél - szorongás, bizsergés és zsibbadás és szédülés - olvastad, a véráramban nagy mennyiségben jelen lévő neurotoxinok olyan érzékeny és allergiássá és gyulladtá teszik az idegeket, hogy már a pusztán közelség is elegendő a fájdalomhoz. Ennek köszönhetően különösen nehezen gyógyulsz, ha az EBV aktív állapotban van jelen a szervezetben. Amint megszabadultál a vírustól, tovább tudsz lépni.

Fibromialgia

A fájdalom, az érzékenység, a kimerültség és a fibromialgia miatti merevség a négyes stádiumú EBV neurotoxinjainak az eredménye, melyek krónikus gyulladást okoznak mind a központi idegrendszerben, mind a test más részein lévő idegekben. Ez finomabb repedéseket, szakadásokat és lecsupaszított gyökérszálakat eredményezhet, amelyek aztán érzékeny pontokat hoznak létre az idegekben. Az EBV néhány agresszívabb változata arra is képes, hogy rákapcsolódjon ezekre a gyenge pontokra, és ezzel még több gyulladást és fájdalmat okozzon.

Krónikus fáradtság szindróma, krónikus fáradtság immun-diszfunkció szindróma (CFIDS), mialgiás encephalomyelitis (ME), szisztémás megerősítés-intolerancia betegség (SEID)

Miközben az orvosok egyre inkább igyekeznek megérteni ezt az epikus kimerültséget, amelyet valaha egyszerűen lustaságnak tituláltak, egyre több nevet aggatnak rá. Az az igazság, hogy a krónikus fáradtság szindróma - vagy amelyik neve szimpatikus neked - olyan idegkimerültség, amelyet a folyamatos és krónikus négyes stádiumú EBV-fertőzés vált ki. A vírus neurotoxinjai begyullasztják és lecsapolják a központi idegrendszert, és ezáltal olyan kimerültséget idéznek elő, amelyet gyakran tévesztenek össze a mellékvese-kimerültséggel (a kettő megkülönböztetésével kapcsolatban lásd a Kimerültség című részt a fejezet korábbi részében). Agresszívabb formában a neurotoxinek enyhe (MRI vagy CT képalkotó eljárásokkal kimutathatatlan) agyvelőgyulladászt okoznak, ami még mélyebb kimerültséget eredményez.

Ekcéma és pikkelysömör

Ezek a bőrproblémák lényegében mind a máj eddig felfedezetlen egészségügyi gondjaira vezethetők vissza. Nem a májenzimek okoznak gondot, ahogyan az orvosok a kezdetleges, ma rendelkezésre álló vértesztek alapján megállapítják, mert ezek a vizsgálatok sok mindent nem mutatnak ki abból, ami ebben az összetett szervben lezajlik. Nem, az ekcéma és a pikkelysömör kialakulásának az az oka, hogy valamilyen kórokozó - általában az EBV - van a májban, amely az ott nagy mennyiségben található toxikus rézből, valamint régi DDT- és egyéb növényvédőszer-raktárakból táplálkozik.

Ha a vírus ezeken a mérgeken él, olyan erős dermatoxint bocsát ki, amely felúszik egyenesen a bőrbe, majd ott súlyos kiütéseket, hámlást, repedezést, imitációt és viszketést okoz.

A máj ideális esetben minden más szemméttel együtt ezeket a dermatoxinokat is kiszűrné, hogy aztán azok a bélcsatornán és a vesén keresztül távozzanak a szervezetből. Amikor azonban az EBV túlterheli a májat és a szervezet többi részét, a normál méregtelenítési folyamatok elakadnak, és emiatt próbálják ezek a mérgeanyagok végül a bőrön keresztül elhagyni a testünket. Minél rosszabb állapotban van a máj, annál súlyosabb lesz az ekcéma vagy a pikkelysömör, mert az akadályozott májműködés miatt egyre több dermatoxin jut ki. A súlyosabb ekcémától vagy pikkelysömörtől szenvedő betegek egyúttal a hajhullásra is hajlamosabbak.

Lupus

Az orvosok még nem tudták beazonosítani, hogy mi okozza ezt a gyulladásos állapotot, ezért tévesen az autoimmun címkét aggatták rá. Pedig egyáltalán nem erről van szó - a lupus nem azt bizonyítja, hogy az immunrendszer megbokrosodik, és a saját szervezetünk ellen fordul. A lupus valódi oka az EBV. A lupus gyakorlatilag allergiás reakció a vírus hulladékanyagát képző dermatoxinokra (ezért kötik össze olyan gyakran a bőrproblémákat a lupusszal), neurotoxinokra, melléktermékekre és vírusstetemeire. Ha ebből az üledékből idővel túl sok halmozódik fel, mire az EBV eléri a hármas stádiumot, a szervezet fokozottan érzékenyvé válhat vele szemben, ami különböző gyulladásos tüneteket vált ki. Ez ráadásul a homocisztein szintjét is megemeli, ami téves pozitív eredményt hoz ki a génmutációs teszteken. (Ha megszabadulsz az

EBV-től, ezek a génmutációs tesztek újra normál eredményt hoznak.)

Mivel a lupus a hármaskor stádiumban kezdődik, amikor az EBV a pajzsmirigyet is célba veszi, akinek lupusa van, annak - akár tud róla, akár nem - a pajzsmirigyével is gondok vannak.

Szklerózis multiplex

Az SM rejtett oka az Epstein-Barr-vírus. Az EBV két típusa eredményez ilyen diagnózist: (1) Ennél az EBV változatnál olyan neurológiai tünetek jelentkeznek, mint a lábak és a karok gyengesége, enyhe remegések és súlyos bizsergés és zsibbadásérzet. Ezeket az okozza, hogy az EBV neurotoxinjai gyulladáshoz hozzák a test különböző idegeit. Gyakran diagnosztizálják SM-ként (vagy Lyme-kórként) annak ellenére, hogy a képalkotó vizsgálatokon nem mutatkoznak léziók. (2) Az EBV-nek ez a típusa eljut az agyba, ahol léziókat, enyhe agyvelőgyulladást és az előző változathoz nagyon hasonló tüneteket vált ki. Ha léziókat diagnosztizáltak is az agyban, ne félj tőlük; emberek százai járnak különböző, kisebb-nagyobb agyi léziókkal, és élnek változatlanul az életüket. Sok esetben az ezzel az EBV-típussal járó tünetek nem is magukból a léziókból adódnak, hanem az EBV neurotoxinjai váltják ki őket.

Mivel az SM az EBV négyes stádiumában alakul ki, ezeknek a betegeknek pajzsmirigyproblémáik is vannak, akár diagnosztizálták őket, akár nem. Bármelyik SM-diagnózist - és a pajzsmirigyproblémát is - úgy a legjobb kezelni, ha az EBV-vel foglalkozunk, és közben erősítjük az idegrendszert. (Az SM-mel kapcsolatban lásd az idevágó fejezetet a *Gyógyító médium* című könyvemben.)

Lyme-kór

Attól függően, hogy milyen orvoshoz mész, bizonyos tüneteket diagnosztizálhatnak szklerózis multiplexként, fibromialgiaként, krónikus fáradtság szindrómaként, reumás ízületi gyulladásként, amiotrófiás laterálszklerózisként (ALS), parazitafertőzésként, lupusként vagy Lyme-kórként - hiszen ezeket mind vírus okozza, és ezért a címkék közötti határmezsgye könnyen elmosódik. Igen, jól értetted: amint az első könyvemben feltártam, a Lyme-kórt vírus okozza, nem baktérium. Nem azért mondom, hogy cáfoljam az orvosok által elért haladást azzal, hogy elismerték, sokan szenvednek a Lyme-kór tüneteitől, és minden erejükkel válaszokat szeretnének adni a pácienseik kérdéseire. Az orvosi kutatások következő lépése az lesz, hogy rájönnek a Lyme-kór-tünetek vírusos eredetére - miközben a baktériumok éppen csak jelen vannak. Sok ember Lyme-kór-tüneteit okozza az EBV, bár a herpesz családban található összes vírus - például a HHV-6-tól egészen a még felfedezésre váró HHV-9, HHV-10, HHV-11 és HHV-12-ig - képes ilyen tünetek kiváltására. Meglepetés! Ha az itt olvasottak sokkolnak, keresd meg és olvasd el a *Gyógyító médium* című könyvem Lyme-kórral foglalkozó, részletes magyarázatokat tartalmazó fejezetét. Ha már olvastad, akkor feltűnhetett, hogy a Lyme-kórt kiváltó okok listája nagyon hasonló a pajzsmirigyvírusnak a könyv 2. fejezetében található kiváltó okaihoz. Ennek az az oka, hogy mind a Lyme-kórt, mind a pajzsmirigybetegséget ugyanaz a vírus okozza, így aztán a tüneteket kiváltó okok több helyen átfedik egymást.

Reumás ízületi gyulladás

Az ízületek duzzadtsága, fájdalma, merevsége és olykor eltorzulása nem

autoimmun rendellenesség - az RA ezen magyarázata nem is járhatna messzebb az igazságtól. A szervezet nem zavarodik össze, és nem kezd az ízületekre támadni. Van az EBV-nek egy speciális változata, amelyik a négyes stádiumban a kötőszövetekbe, az ízületekbe és a szalagokba férkőzik be, és ott gyulladást okoz, ami azt bizonyítja, hogy a szervezeted próbálja feltartóztatni a betolakodót. Az ujjizületek, a nyaki csigolyák és hasonló ízületek duzzanatai mind azt jelzik, hogy az immunrendszer küzdelmes harccal próbálja megakadályozni, hogy a vírus mélyebbre fúrja magát, és ezáltal állandó idegi és szöveti károsodást okozzon. Enyhébb formáiban ez rejtélyes fájdalmak formájában mutatkozhat meg. Előrehaladottabb állapotait az ízületek súlyos duzzadása és az RA diagnózis kísérli.

Kötőszöveti rendellenességek (például Ehlers-Danlos-szindróma)

Ezeket a betegítő állapotokat a négyes (vagy néha akár a hármast) stádiumú EBV okozza, mely a májban lévő különböző mérgeanyagokkal, például régi DDT-vel és egyéb növényvédő szerekkel, higanyal és bizonyos oldószerekkel táplálkozik. Sokuk örökölhette, amint a régi generációk átadják őket az újabbnak. Amikor a vírus ezen a tápkeveréken dőzsöl, neurotoxinokat és egy speciális kötőszöveti mérgeanyagot is kibocsát - ez a keverék egyszerre gyengíti a kötőszövetet és okoz gyulladást az idegekben. Mivel ez az EBV késői stádiumaira jellemző állapot, annak ellenére, hogy nem pajzsmirigyfűnef, mindenképpen azt jelzi, hogy pajzsmirigyproblémád is van.

Szarkoidózis

Az EBV néhány verziója kevésbé összpontosít a központi idegrendszerre, és inkább a nyirokrendszer és szervek felé veszi az irányt. Ezekben az esetekben, amint a vírus a későbbi szakaszai és stádiumai felé halad, sok vírussejt marad hátra és a tüdő, szív, máj és nyak körüli nyirokcsomókat támadja és gyullasztja be, ami duzzadást és hegszövetet eredményez az egész nyirokrendszerben, valamint a szervek körül és bennük. Ez egészen a szarkoidózisig vezethet a vírus négyes stádiumában - ami azt jelenti, hogy a szarkoidózis is annak a jele, hogy az embernél eddigre már pajzsmirigybetegség (hármast stádiumú EBV) is kialakulhatott, de ezt újfent nem a pajzsmirigy okozta.

Tüdőfibrózis, cisztás fibrózis, interstitialis tüdőbetegség

Ezeket a betegségeket, amelyek gyakran veszik célba a tüdőt, mind az EBV, mind az EBV segítő tényezőinek antibiotikum-rezisztens törzsei, azaz *Streptococcus* baktériumok okozzák - ugyanaz a kórokozó, amely olyan sok gyakori nyavalya háttérében megtalálható, ideértve a krónikus húgyúti fertőzéseket és a torokgyulladás is. Ezeknél a betegségeknél elengedhetetlen a tojás, a tejtermékek, a búza és a sertéshús kerülése.

Hipoglikémia és 2-es típusú cukorbetegség

A pajzsmirigyproblémákat nagyon gyakran kíséri 2-es típusú cukorbetegség, mert az EBV, egyéb mérgeanyagok és a zsírban gazdag étrend úgy megterheli a májat, hogy az lelassul vagy stagnál, és képtelen glikogénként raktározni a glü-

közt, hogy megvédje a hasnyálmirigyet, ahonnan az inzulint kapod. Ugyanakkor, mivel a mellékvese túlkompenzálja a pajzsmirigy kiesését, a sok-sok plusz adrenalin károsítja a hasnyálmirigyet, ami tovább csökkenti az inzulin-előállító képességét. Ennek következtében vércukorszint-ingadozásokat tapasztalsz. (A hipoglikémia és a 2-es típusú cukorbetegség részletesebb magyarázatát megtalálod a *Gyógyító médium* idevágó fejezetében.)

Savas reflux

Amikor az embernek gyomorégése van, a problémát félig a gyomor, félig pedig a máj okozza. Ez azért van, mert a savas reflux oka konkrétan a gyomor alacsony sósavtartalma (a sósav egy jótékony sav), ami gyakran előfordul, ha a máj az EBV miatt nem működik jól, és ezért nem termel elég epét az emésztéshez. Ennek köszönhetően rossz savak jelennek meg a gyomorban. A gyomorégés érzete akkor áll be, amikor ezek a savak felkúsznak a nyelőcsőbe. Az orvosi kutatások és az orvostudomány számára ismeretlen tény, hogy az EBV nemcsak hozzájárul a savas reflux kialakulásához, hanem ez az állapot konkrétan hátráltatja a pajzsmirigy gyógyulását. Amikor az alacsony sósavtartalom (a jó sav) miatt megemelkedik a nem hasznos savak szintje a gyomorban, azok a rossz savak hajlamosak lesznek alvás közben felkúszni a nyelőcső falán egészen a torokig, ahol ammóniát bocsátanak ki, ami egyenesen a pajzsmirigybe szivárogva akadályozza a mirigy gyógyulását.

Streptococcus

Mivel a *Streptococcus* baktériumok segítik az EBV működését, ezek is akkor érzik

jól magukat, amikor a vírus. Ezért nem ismeretlenek a pajzsmirigybetegségben szenvedők számára a homlok-, orr- és arcüregproblémák, a húgyhólyag-érzékenység, a húgyúti fertőzések, a kontaminált vékonybél szindróma (SIBO), az irritábilis bél szindróma (IBS), az akne és a torokfájás - melyek mind összefüggésbe hozhatók a *Streptococcus*szal.

Cöliákia

A cöliákia vagy lisztérzékenység sem autoimmun betegség, és nem is kapcsolható össze a gluténérzékenységgel. A búzaglutén inkább kiváltó oka ennek a bélgulladásnak, amit valójában az EBV segítő tényezőjeként fellépő *Streptococcus* okoz. A *Streptococcus* egyéb kedvenc táplálékai, amelyekre a belekben bukkanhat, a tojás, a tejtermékek és a kukorica, valamint a biofilm, a neurotoxinok, a vírustokok, az EBV más hulladékai és a máj által az emésztőrendszerben letett toxikus nehézfémek. Ezek adják a *Sfrepfococcus*nak az üzemanyagot ahhoz, hogy szaporodjon és irritáljon.

Raynaud-szindróma

A bőr ezen elszíneződésének az az oka, hogy a májat részben eltömíti az EBV, a hulladék anyaga pedig visszajut a véráramba. A legtöbb Raynaud-szindrómás esetben régi, a gyerekkor óta fennálló EBV-fertőzésről van szó, és bár a legtöbb vírus már átköltözött a pajzsmirigybe és még tovább lépett, valamennyi ott maradt a májban, és tartós problémákat okoz. Ha a vér megtelik ezekkel a vírustól származó mérgeanyagokkal, besűrűsödik és toxikussá válik, és végül lerontja a végtagok keringését, amitől ezek elszíneződnek. A legtöbb Raynaud-szindrómás tapasztal bizsergést vagy akár zsibbadást

is, mert a véráramba visszajutó üledékben neurotoxinok is vannak.

Cushing-szindróma

Ezt a betegséget az orvosok a mellékvese rendellenes működéséként értelmezik, ami bizonyos mértékig igaz. Csak a teljes háttérkot nem ismerik még: ha az EBV miatt valakinél hosszú ideje fennáll a pajzsmirigy valamilyen betegsége, a mellékveséje éveken át túlhatotta magát, hogy ellássa a pajzsmirigy hormontermelő és kiegyensúlyozó szerepét. Emellett az EBV-től kimerült máj is nyomást gyakorol a mellékvesére. A mellékvese illetően igénybevétele mellett a Cushing-szindrómás páciensek rendszerint igen stresszes életet élnek, és más tényezőkkel is szembe kell nézniük, például a rossz étkezéssel, ami elgyengíti a mellékvesét. A mellékvese működése a több irányú maximális hajszaltság miatt leromlik, ami a test bizonyos részein súlygyarapodást eredményez, miközben a karok és lábak vékonyak maradnak. Bár talán mást hallottál, a Cushing-szindróma általában a negyvenes éveik közepétől a hatvanas éveik közepéig támadja meg az embereket, mert a mellékvesének ennyi ideig tart, hogy ilyen súlyos mértékben elveszítse az egyensúlyt.

Hepatitis C

Ezt a krónikus májgyulladást az EBV okozza azzal, hogy hegszövetet képez a szervben - az orvosi kutatások és a tudomány hamarosan szintén el fog jutni erre a felfedezésre. Mivel az EBV-nek évekre telik, mire ezt a roncsoló hegesedést végigviszi, mire Hepatitis C-vé érik, más EBV-sejtek már eljutottak a pajzsmirigybe vagy még tovább - ami azt jelenti, hogy akinek Hepatitis C-fertőzése van,

annak a pajzsmirigyével is baj van. Ez a kialakulásához szükséges idő az oka annak is, hogy a Hepatitis C általában idősebb embereket érint.

A talpi fascia gyulladása

Ha az EBV nagy mennyiségben bocsát ki neurotoxinokat a szervezetben mindenütt, ezek szétoszlanak, és a test gyengébb idegeit megkeresve letelepszene. Aki valamikor nagyon aktívan igénybe vette a lábfejét, vagy volt lábfej-, illetve bokasérülése - mindegy, hogy ezt tánc, atlétika, bokaficam vagy baleset okozta a neurotoxinok mindig megtalálják ezeket az érzékeny idegeket, mintha csak céltabla lenne rajtuk, és ennek következtében lép fel a gyulladás és a fájdalom az olyan idegekben, mint a térd- és az ülőideg. A talpi fascia gyulladása sokaknál jóval az eredeti sérülés után alakul ki, mert előfordulhat, hogy a sérülés évekkal azelőtt érte az adott személyt, hogy az aktív, késői stádiumú EBV-fertőzés felléphetett nála.

A mellékpajzsmirigy betegsége

Bár a mellékpajzsmirigy néven ismert négy pici mirigyszerv a pajzsmirigytól függetlenül működik, amikor problémák alakulnak ki náluk, arról ugyanaz a bűnös tehet, mint a pajzsmirigy betegségeiről: az EBV. Ezek a nagyjából egy-egy hámozott napraforgómag méretű mirigyek együtt felelnek a test kalciumszintjének egyensúlyáért - azaz lényegében ők szabályozzák a vérben lévő kalcium mennyiségét. A mellékpajzsmirigy betegsége általában azt jelenti, hogy a négy mirigy közül egy vagy több begyullad, megnagyobbodik, elmeszesedik, illetve ciszták vagy tumorok alakulnak ki benne az adott EBV-fertőzéstől függően (a tudományos

kutatások még nem derítették ki, hogy ez az oka), és ennek következtében rossz irányba tereli a test kalciumtermelési és -figyelési rendszerét.

A pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy összekapcsolódik: amikor a szervezet pajzsmirigygöböket hoz létre, hogy lefalazza az EBV-sejteket, abban a mellékpajzsmirigy is részt vesz. Ne feledd, hogy a göbök kalciumbörtönök - ezért a mellékpajzsmirigy (hogy segítse az építómunkát) több mellékpajzsmirigy-hormon termelésével reagálhat erre a göbképződésre, vagy néhány esetben (a kalciumkészleteket óvva) alultermeléssel, az adott ember egyedi szükségleteitől függően. Ha a mellékpajzsmirigy ilyen körülmények között túlzott aktivitást produkál, az általában nem mutatkozik meg a teszteken, mert a többletkalcium azonnal be is épül.

A mellékpajzsmirigy számára fizikai védelmet is nyújt a pajzsmirigy - ezeknek a mirigyeknek védekezniük kell a napsugárzás ellen, és a pajzsmirigy szárnyra emlékeztető szerkezete adja ehhez a „napernyőt”.

Ahogy a pajzsmirigy problémáinál láttuk, a mellékpajzsmirigy bajai sem feltétlenül mutatkoznak meg a teszteken, ezért sok embernél nem diagnosztizálják a fennálló mellékpajzsmirigy-aluműködést. Gyakran az vezet ehhez az állapothoz, hogy az EBV a hármadik stádium végén elhagyja a pajzsmirigyét, és elkezd célba venni a központi idegrendszert. Ekkor az agynak több elektrolitra lesz szüksége a neurotranszmitter-működés és az elektromos impulzusok támogatásához, ami arra készteti a mellékpajzsmirigyét, hogy jelezze a többletkalciumigényt a központi idegrendszer megnövekedett elektromos működéséhez az EBV leverésére. A vírus magát a mellékpajzsmirigyét is célba veheti, ami rendellenes működést válthat ki, és közvetlenül megbetegítheti a mellékpajzsmirigyét. Az orvostudo-

mány és a kutatás ezt még mind nem fedezte fel.

MIÉRT A NŐK?

Mi az oka annak, hogy az imént olvasott tünetek és állapotok nagyobb számban szedik áldozataikat a nők, mint a férfiak köréből? Miért halljuk olyan gyakran, hogy a pajzsmirigyproblémák és a rejtélyes krónikus betegségek női nyavalyák?

Először is, ez a felfogás kissé torz. A történelem során a férfiakat erősebben megbélyegezte, ha bevallották a fizikai korlátjaikat. Az 1940-es és '50-es években, amikor a nők orvoshoz fordultak az egészségügyi panaszjaikkal, férfiak is tapasztalták a depresszió, a szorongás, a hangulatingadozások, a túlzott verítékezés, a testhőmérséklet-ingadozás, a ködös gondolkodás, a szívdobogás és a többi hirtelen rájuk törő tüneteit. A sztoicizmus azonban nagy érték a férfiak szemében. Őket arra nevelték, hogy erősnek és szilárdnak kell lenniük, ezért nagyon sokan nem mentek orvoshoz, és hallgattak a tüneteikről azt az illúziót keltve, hogy csak a nők szenvednek. Aztán amikor a nők tünetei elég felbolydulást okoztak az orvosszakmában ahhoz, hogy a menopauza hatalmas címkéjét aggaszák rájuk, a hasonló tünetektől szenvedő férfiakra még erősebb megbélyegzés várt. Egy férfi ma már nemcsak tétovázna, hogy bevallja-e a „gyengeségét”; ha megtenné, még abban a megaláztatásban is része lehetne, hogy rásűtnék; „változó korba” ért.

Annak ellenére, hogy ez nem volt annyira látványos, az EBV a férfiakat sem kímélte, és ebben nincs semmi szégyennivaló. A májproblémák, a súlygyarapodás, a lábak nyugtalansága, a hipertónia, a magas koleszterinszint és a székrekedés csak néhány példa azon tünetek közül, amelyekre nagy valószínűséggel

te is ráismeresz legalább egy férfi ismerősödnél. A prosztatatarák gyökerei is az EBV-hez nyúlnak vissza.

Mindezek ellenére sok igazság van abban a megfigyelésben, hogy a nők magasabb arányban szenvednek bizonyos krónikus tünetektől, például a pajzsmirigy problémáitól, mint a férfiak. Ez nagymértékben a női reprodukciós ciklussal áll összefüggésben. A nők szervezete minden hónapban hatalmas energiát és forrásokat fektet abba, hogy felkészítse a testet egy kisbaba megfogadásának lehetőségére. A menstruáció alatt a nők aktív immunrendszerének és tartalékainak nyolcvan százaléka az anyaméh megújítására irányul, ami arra az időre jelentősen megcsappantja a szervezetünk arra fordítható energiaforrását, hogy elhessegesse a betegséget. A peteérés alatt pedig az immunrendszer és a tartalékok negyven százaléka irányul erre a folyamatra - ami újfent nyitva hagyja a lehetőséget a betegségek számára, hogy kihasználják a helyzetet. Emellett ilyenkor a kortizol és adrenalin szintje is megemelkedik, azaz a véráram táplálékkal dúsul az EBV számára. Mindez azt jelenti, hogy a nők havonta kétszer hajlamosabbá válnak az egészségüket célzó olyan fenyegetésekre, mint az EBV. Ezért csaphat le a nőkre olyan gyakran megfázás, influenza, migrén vagy torokfájás a menstruáció előtt vagy közben - hiszen csökken az immunvédelmük.

Ráadásul a nőkkel szemben ma minden eddiginél magasabbak az elvárások. Minden irányból nyomás nehezedik rájuk - munkahelyi kötelezettségek, háztartás,

párkapcsolat, baráti kapcsolatok, család és mindeközben az elvárt szépség és csinoság -, ami miatt a nők gyakorlatilag tíz, húsz vagy harminc poszton állnak helyt egyszerre. Mindamellett a fizikai és mentális „vám” mellett, amit ezért fizetnek, a mindezek működtetéséhez szükséges tudatosság, intuíció és együttérzés is leszívhatja az energiájukat, ha nincs honnan töltekezni. Nagyon könnyen ki lehet merülni mindebben, és a lemerült immunrendszer az EBV egyik kedvenc sugárútja, amelyen előrenyomulhat.

Ez azt jelenti, hogy a nők nem úszhatják meg, ha nem figyelnek oda magukra. Ha nő vagy, és érezted már azt, hogy jóváhagyásra van szükség ahhoz, hogy az egészségedet a prioritások közé sorolhasd, tekintsd ezt hivatalos engedélynek! Különösen menstruáció, peteérés és terhesség, valamint gyermekágy idején tegyél meg mindent, amire szükség van ahhoz, hogy fenntartsd az egyensúlyodat. Ez a legtöbb, amit megtehetsz azokért, akik rád vannak utalva - különben túlsúly kerül a mérleg másik serpenyőjébe.

Légy bárki, megérdemled, hogy olyan hozzáállással ismerjék el az egészségügyi problémáidat, ami nem vet rossz fényt rád. Ha férfi vagy, ne feledd: a fejezetben olvasott tünetek és állapotok nem kizárólag női gondok; az EBV olyan kórokozó, amely mindenkinek egyenlő esélyeket biztosít. Te is megérdemled, hogy odafigyelj magadra! Most, hogy az EBV-t már a maga igaz valójában láthatod, a saját szenvedéseid is teljesen új fényben mutatkoznak meg.

Pajzsmirigy-rák

Négyévesen mutatkozott be nekem a rák, ugyanakkor, amikor a Szellemi vezető első ajándékát megkaptam. Éppen együtt vacsorázott a család a nagy asztal körül, amikor megjelent nekem a Szellemi vezető, és utasított, hogy tudassam a nagyanyámmal, hogy tüdőrákja van. Bár akkor még nem tudtam, mit jelent ez a szó, az asztalnál ülők nagy megrökönyödésére hangosan elismételtem. Az orvos hamarosan igazolta a kinyilatkoztatás igazságát.

Később megkérdeztem a Szellemi vezetőt, hogy hogyan történt. Hogy miért lett rákos a nagyanyám. A Szellemi vezető erre azt válaszolta, hogy egy vírus, az EBV és több mérgező anyag, köztük nehézfémek, DDT és egyéb növényvédő szerek, oldószerek, műanyagok és kőolaj okozták együttesen. Akkor még idegenek voltak a számomra ezek a szavak, de a súlyukat jól értettem. Azóta - egész életemben megvolt ez a képességem - személyes ügyemnek tekintem a rákot. Az évtizedek alatt számtalan rákkal küszködő embernek segítettem utat találni a válaszok, a biztonság és a gyógyulás felé.

Feltették nekem a kérdést, hogy az előző könyveimben miért nem foglalkoztam a rákkal. A helyzet az, hogy a rák témája nagyon is megjelenik mindkét könyvemben, különös tekintettel a *Gyógyító ételekre*, ahol több tucat ételnél

jelzem, hogy felveszik a küzdelmet a rákkal, és ahol a rák különböző formáihoz - a pajzsmirigy-rákot is ideértve - specifikus gyógyító élelmiszereket kapcsolok. Megértem, hogy az emberek ennél is többre vágnak. A rák nagy és félelmetes téma, és továbbra is rejtély az orvosi kutatások és az orvostudomány számára. Ma még nincsenek válaszok arra, hogy miért létezik egyáltalán, vagy hogyan védekezhetsz ellene és védheted meg a szeretteidet, ezért az emberek a sötétben tapogatóznak.

Minden könyvemben a lehető legtöbb gyógyító információt szeretném átadni. Mindig úgy kezdem, hogy azonnal a lehető legnagyobb betekintést engedjek, és utána szembesülök a valósággal: hogy ez csak egy könyv, és nem passzírozhatom bele minden mondanivalómat. A mai napig egyszerűen nem volt helye annak, hogy részletesebben foglalkozzam a rákkal. Azt hiszem, végre itt az ideje, hogy ezen változtassak.

A NEM ANNYIRA TÁVOLI MÚLT

Más forrásokból azt fogod hallani, hogy a rák már korábban is mindig emberi történelmünk része volt. Ezek szerint, ha visszamegyünk ötszáz vagy ezer évvel, vagy még régebbre, akár az őskorba,

a rák már akkor is az élet útját állta. Azt mondják, hogy a múmiákban is megtalálható, és egyszer azt is hallod majd, hogy a több tízezer éve a jég fogságában fennmaradt ősemberi maradványokban is rákot találtak.

Az igazság mégis az, hogy az igazi, rosszindulatú rákos daganat viszonylag új dolog a fejlődésünkben. Míg a régi korokban a tumorok akkor veszélyeztethették az életet, ha akkorára megnöttek, hogy megakadályozták a szerv működését, azokat nem rákos sejtek okozták; azok a tumorok jóindulatúak voltak. Amikor az ókori görögök azt a szót használták, ami végül a latin nyelvekbe a *cancer* alakban eljutott, azzal nem arra utaltak, amire ma gondolunk, ha azt mondjuk, hogy „rák”, ők általános kifejezésként használták ezt minden olyan megbetegedésre, amitől valaki rosszul volt, nem gyógyult meg, és akár magyarázat nélkül bele is halt. A tumorok - a nem rákos tumorok - csak egy töredékét fedték le ennek a meghatározásnak. Akkoriban a tumorok a sérülések régi hegszöveiteiből és az élő szövetet átjáró toxikus nehézfémekből alakultak ki. Az igazi, rosszindulatú rák valódi eredete csak az ipari forradalom idejére nyúlik vissza.

Miért hallunk erről mást? Miért akarják elhiteni velünk, hogy a rák a történelem előtti időkből nyúlik vissza? Mert ha úgy hisszük, hogy az emberiség hajnala óta mindig is velünk volt, akkor azt fogjuk gondolni, hogy a hajlam bele van kódolva a génjeinkbe, és ezért csak magunkat hibáztathatjuk. Ha meggyőződésünk, hogy mi hozzuk létre a rákot saját magunkban, vagy hogy a rák a mi hibánk, mert törekeny emberi lények vagyunk, akkor nem fogjuk még szorgalmasabban keresni a válaszokat arra, amit nem lenne szabad megtudnunk.

Nos, megérdemled a válaszokat - úgyhogy most rántsuk is le a leplet a pajzsmirigyrákot övező rejtélyről.

A PAJZSMIRIGYRÁKVÍRUS

Az esetek kilencvennyolc százalékában a rákot egy vírus és legalább egyféle mérgeanyag okozza. Sok olyan vírus van, amelynek köze lehet a rákhoz; az EBV is ezek közé tartozik, és mérgeanyagokkal kombinálva ez a vírus felel a pajzsmirigyrák kialakulásáért. (Az EBV a ludas továbbá a mellrák, a májrák, a tüdőrák szinte minden fajtája, a hasnyálmirigyrák, a vastagbélrák, a prosztatarák, a női szaporítószerveket érintő rákos megbetegedések és még számos egyéb rák kialakulásáért.)

Könnyű azt hinni, hogy egy anya és a lánya, akik hasonlítanak egymásra, hasonló a hangjuk, és mindkettőjüknél kialakul az életük során a pajzsmirigyrák, a génjeik miatt esnek bele ugyanabba a betegségbe. Ezt kell gondolnunk, mert ha ezt gondoljuk, akkor nem keresünk külső forrásokat.

Míg az arcvonások és a hangszálak kialakulása természetesen genetikus eredetű, a betegségé nem. Íme, a valódi képlet: **Vírus + Mérgeanyagok = Rák**

Ha egy adott vírusnak a neki megfelelő konkrét mérgeanyagok formájában a rendelkezésére áll a helyes üzemanyag, az rákot eredményez. Látod, hogy mennyire nincs szerepe ebben a géneknek? Amit az orvosszakma genetikai fogékony-ságként értelmek a rákkal kapcsolatban, annak a háttérben valójában az áll, hogy generációról generációra adják át egymásnak a vírusokat és mérgeanyagokat, vagy az együtt élő családtagok ugyanazokkal a vírusokkal és mérgeanyagokkal érintkeznek. Azaz anya és lánya megörökölhette az EBV-t a korábbi generációtól, majd valamikor a lány gyerekkorában a vírust tápláló ronda mérgeanyagok hatásának lehettek kitéve.

Hogy megvizsgáljuk, hogyan válhatott az Epstein-Barr-vírus a rákegyenlet részévé, tekintsünk vissza az EBV tör-

ténelmi fejlődésére. Először jött az ipari forradalom, és olyan vadonatúj, nehézfémekkel terhelt vegyületek fejlesztését hozta magával, amelyek elkezdtek szennyezni a világunkat és a testünket. Hűségese, jó vírusként, amilyen akkor még mindig volt, az EBV azért zabálta fel ezeket a mérgeket, hogy próbáljon megvédeni minket tőlük, a feldolgozásuk során azonban a vírussejtek gyakorlatilag még toxikusabb formában újragyártották ezeket, majd, immár önvédelemből, az éppen körülöttük lévő szövetekbe - a májba, a tüdőbe, a hasnyálmirigybe, az emlőbe, a pajzsmirigybe vagy más szervbe - bocsátották őket. Amint EBV-melléktermékként kikerültek a szervezetbe, ezek az újragyártott mérgek megint csak táplálékként szolgáltak a vírus számára. Ez aztán folyamatosan, újra és újra megtörtént, és csak a legerősebb vírussejtek - amelyek az egyre erősebb mérgeket is kibírták - maradtak életben és szaporodtak tovább.

Amikor az EBV elsőként alakult át ily módon, még nem volt rákkeltő. Az EBV mérgező, újragyártott melléktermékei által elpusztított emberi szövetekből jóindulatú tumorok alakulhattak ki, és a legtöbb esetben mindössze ennyi történt. (Rosszindulatú EBV-tumorok még mindig rettenetesen ritkán fordultak elő. Amelyek mégis kialakultak, azokat a nagyon korai, kísérleti vegyületekkel érintkező legelső mutáns EBV-törzsek okozták.) Ebben a korszakban lényegében annyi történt, hogy bizonyos EBV-törzsek számára megalapozottá vált a lehetőség, hogy ha a megfelelő üzemanyaggal találkoznak, rákkeltővé válhassanak.

Teltek, múltak az évtizedek, és a 19. század második felére a vírus még jobban megerősödött. Aztán jöttek sorra az újabb és újabb ipari vegyi kreálmányok - ezúttal kísérleti gombaölő szerek, gyomirtók és a késő 19. századi antibiotikumok, melyek új szintre emelték az

EBV-t, és ezáltal olyan mutációkra készítettek a vírust, amelyek ettől kezdve már káros hatással voltak a szervezetünkre. Ezekkel az új vegyületekkel táplálkozva az EBV toxikus hulladéka sokkal mérgezőbb lett, mint a történelem során addig bármikor. Amikor ez a vírusos melléktermék telítette az éppen adott testrészek - például a pajzsmirigy - szöveteit, egyre gyakrabban képződtek keloidok és jóindulatú tumorok a sérült, heges szövetekből és elpusztult emberi sejtekből. Az EBV ezzel párhuzamosan azért is átesett több mutáción, hogy jobban tűrje a saját újragyártott, mérgező hulladékát. Most már csak magára „gondolt”.

A 20. századba lépve az EBV bizonyos változatai a rákkeltés mintapéldányaivá váltak. Az elmúlt több mint száz év alatt pedig ezek az EBV-törzsek az egyre haladóbb, újabb és újabb mérgefőzeteket fogyasztva további mutációkon estek át.

A PAJZSMIRIGYRÁK KIALAKULÁSA

Amikor valaki elkapja az EBV egyik rákkeltő mutáns törzsét, az - amennyiben mérgeanyagok formájában a megfelelő üzemanyaghoz jut - további mutációkon esik át a szervezetében. A vírus bekebelezi az útjába eső mérgeanyagokat, és átmege az újragyártási folyamaton, melynek során a kibocsátott mérgek mérgezőbbek, mint amikor bekerültek a vírusba - úgy, mint amikor a vegyipari cégek sorozatos kísérletezéssel újabb és erősebb vegyületeket állítanak elő. Ha mindezt hasonlónak találod ahhoz, amit a 3. fejezetben a neurotoxinok és dermatotoxinok termelődéséről olvastál, igazad is van. A különbség mindössze annyi, hogy a rákkeltő EBV-törzsek általában kevesebb neurotoxint és dermatoxint termelnek, mint néhány egyéb EBV-változat; ahelyett arra „koncentrálnak”,

hogy a méreganyagok újragyártása során egyre hatékonyabb és általánosabb sejtpusztító mérgeket állítsanak elő. Ha a vírus ekkor éppen a pajzsmirigyben van, az újragyártott mérgek elkezdik telíteni a mirigynek a vírussejtek által megszállt területét, és ezáltal károsítják a pajzsmirigyszövetet. A vírus felfalja az újragyártott mérgekkel telített elhalt szöveti sejteket, és sok vírus maga is elhal ettől a mértékű toxicitástól - sőt, a vírusterhelés ebben a szakaszban akár ötven-hetven százalékkal is csökkenhet a pajzsmirigyben belül.

Új ciklus kezdődik. A túlélő EBV-sejtek lesznek a legjobban felkészülve a mérgek kezelésére. Ezeket az adott személy szervezetében lévő bármilyen régi vagy új méreganyag táplálni fogja. Ráadásul a vírusmelléktermék - mely most, egy újabb újragyártási ciklus után még erősebb lett - újra eltelteti a pajzsmirigyszövetet, kiöl néhány egészséges pajzsmirigysejtet, és a vírus ezeket a méreggel telített szöveti sejteket is elfogyasztja. Azok az EBV-sejtek, amelyek nem képesek tolerálni ezt a fokozott toxicitást, elhalnak, és az új kör túlélői minden eddiginél erősebben keverednek ki a dologból.

Kezdődhet a harmadik ciklus. Ezúttal, amint a vírus egy újabb adag mérget szintetizál és gyárt újra, megint csak telíti a környező pajzsmirigyszövetet, és befalja az ennek következtében elhullott, toxikus pajzsmirigysejteket. A vírussejtek normál elhalása helyett, amint azt a korábbi, hat-huszonnégy hónappal ezelőtti ciklusoknál láttuk, a mérgezett vírussejtek mostanára a teljes mutációs kapacitásukat kihasználják. Mivel ennél tovább már nem tudnak mutálódni, ezek a haldokló vírussejtek a túlélés utolsó eszközét megragadva egy olyan enzimes kémiai vegyületet hoznak létre, amely élő rákos sejtekké alakítja őket. Most már, ahelyett, hogy a halál küszöbén táncolnának, túlvilági életet élnek.

Ezek az új szerkezettel felvértezett sejtek azért falják az újragyártott, méreggel telített pajzsmirigysejteket, hogy ezúttal már rákként szaporodjanak. Mindeközben a rákos sejtek újfajta enzimes biokémiai vegyületet bocsátanak ki a környező pajzsmirigyszövetbe, és ezáltal lassan ezeket az emberi sejteket is rákos sejtekké változtatják.

Mind a korábbi vírusos ráksejtekben, mind korábban a korábbi emberi rákos sejtekben élet van, és összefogva küzdenek a saját túlélésükért. Ezeknek a csoportokba rendeződött sejteknek táplálékra van szükségük. Elkezdődik az angiogenezis folyamata, melynek során parányi véredek képződnek - mint a levelek apró erei -, hogy áthozzák a tápanyagot a rákos sejtek csoportjait összetartó mikroszkopikus hátyán. (Az angiogenezis fogalmát az orvosi kutatások során fedezték fel, bár az ebben a fejezetben vizsgált részletek még nem ismertek.)

Közben még mindig vannak olyan aktív EBV-sejtek a pajzsmirigyben, amelyek még nem változtak rákos sejté. Ezek folytatják a méreganyagok elfogyasztásának és újrafogyasztásának ciklusait, a hulladékanyaguk pedig tovább pusztítja az élő pajzsmirigyszövetet. A rákos sejttömeg véreire mind az újragyártott mérgeket, mind az elhalt emberi sejteket üzemanyagként szívják fel, ami lehetővé teszi, hogy rosszindulatú pajzsmirigy-tumor vagy -ciszta alakuljon ki, ami aztán növekedhet és terjedhet.

KETTEN KELLENEK HOZZÁ

Szeretném, hogy világosan lásd: az EBV nem változik át automatikusan pajzsmirigyrákká. Először is, csak a 4-es és 5-ös EBV-csoportokba tartozó bizonyos mutáns törzsek képesek rákos sejtek létrehozására. Másodszor, egy konkrét, erős „mérgefőzet” is mindenképpen kell

az egyenletbe. Amint az imént vizsgált folyamat során láthatad, az EBV-nek minden egyes lépéséhez üzemanyagra van szüksége ahhoz, hogy eljuthasson a rákképződésig.

Nem akarják, hogy túl sokat gondolkodjunk a rák kialakulásában részt vevő mérgeanyagokon. Nem akarják, hogy tudjuk, hogy ezek örökölhetők. Ehelyett, amint már említettem, azt szeretnék, hogy gondoljuk, hogy a rák genetikus. Ha öröklődik, akkor a mi hibánk, és ha a mi hibánk, akkor senki másnak nem kell fizetni érte. Gondolj a mezoteliomára - ezt a rákot az azbeszttel való érintkezés okozza (ez az egyike azon ritka rákos megbetegedéseknek, amelyekhez nem szükséges vírus). Amikor a mezotelioma oka napvilágra került, a cégeknek több milliárd dolláros alapot kellett létrehozniuk a rák által érintett betegek és családjuk részére. És ez csak egy a sok ipari mérgeanyag közül. Most képzeld el, mi lenne, ha lelepleznék, hogy mely iparágak felelnek az EBV táplálékként szolgáló különböző mérgeanyagok gyártásáért. Csak az EBV és mutációi kutatására dollármilliárdokat kellene költeni. Ez katasztrofális következményekkel járna - tömegesen követnék a jogi perek, több *billió* dolláros alapok tucatjait kellene létrehozni, és a különböző iparágaknak kellene fizetniük a rák több mint százötven évnyi virágzásáért.

Ezért ahelyett, hogy fény derülhetne az igazságra a rákos megbetegedések kialakulásával kapcsolatban, azt mondják nekünk, hogy mi hozzuk létre őket a DNS-ünkkel vagy akár a gondolatainkkal. Az orvosi kutatások arra koncentrálnak, hogy mely gének felelnek a rák kialakulásáért, és hogyan kezeljék, ha már kialakult, míg az a folyamat, ahogyan a rák konkrétan elkezdődik, szépen a homályban marad.

De te most már tudod az igazságot, és tudod, hogy mérgeanyagok kellene hozzá. Nagyon sok változó hat ki az EBV (vagy bármilyen egyéb vírus) által elindí-

tott rákos megbetegedések kialakulására és fejlődésére. Valakinek több dioxin van a szervezetében? Több nehézfém, több növényvédőszer, több gyógyszer? Milyen fajta? Milyen mérgeket örökölt a felmenőitől? Aztán ott a vírus - melyik törzshöz tartozik? Milyen mutációkat élt át? Ha valakinek a szervezetében kevesebb a mérgeanyag, és kevésbé agresszív vírustörzssel fertőződött meg, a rák talán nem lesz annyira veszélyes - míg ha másképpen alakulnak a dolgok, sokkal gyorsabban kialakulhat. És ott van az immunrendszerünk - károsodott, vagy még mindig ereje teljében van? Ha társadalmi szinten hajlandók lennénk hatalmas lépéseket tenni a rák megértése felé, az orvosi kutatásoknak ezekre a kérdésekre kellene irányulniuk.

A GYÓGYULÁS RECEPTJE

Félelmetesen hangozhat ez a vírus + mérgeanyagok egyenlet. Ne hagyd, hogy elcsüggedj! Ez még mindig sokkal kevésbé ijesztő, mint ha nem tudnád, hogyan vagy miért támad a rák.

Mondjuk, hogy azt hallod, hogy egy kilencvenéves ember hetven évig dohányzott, és soha nem kapott tüdőrákot. Míg a dohányzás rengeteg más negatív egészségügyi hatása érhető, a rák nem volt köztük. Aztán eszedbe jut egy olyan valaki, akinek tüdőrákja lett, pedig egész életében soha még csak rá sem gyújtott, bár egyéb típusú toxikus keverékek hatásának ki volt téve. Mi különbözteti meg ezt a két embert? Egészen mostanáig valószínűleg azt mondtad volna, hogy ez rejtély, és nagy valószínűséggel a genetika lehet a ludas. Ennek a fejezetnek a fényében már mondhatod azt, hogy annak, akinél nem alakult ki a rák, nem volt vírusfertőzése.

Ez a tudás a saját kezvedbe adja az életet irányítását - ami sokkal-sokkal ked-

vezőbb opció, mint félelemben élni. Akár a pajzsmirigyrák kialakulását szeretnéd megelőzni, akár a már meglévő pajzsmirigyrákkal kell foglalkoznod, most már tudod, hogy mi a teendő: (1) a vírusterhelés csökkentése, és (2) a méreganyagok

eltávolítása a szervezetedből. A könyv mindkettőre megtanít.

Most pedig, hogy még teljesebb képet kaphass az egészséged történetéről, nézzük meg, hogyan működnek valójában a pajzsmirigyet vizsgáló tesztek.

Találgató pajzsmirigytesztek

A nők évtizedek óta próbálják elérni, hogy meghallgassák őket, amikor a tüneteikről beszélnek. Nem volt könnyű menet. Hosszú ideig azt éreztették velük, hogy az 5. fejezetből megismert egészségügyi problémáik közül sok csak a fejükben létezik. Majd végül, amint az orvosok elkezdték elterjedt kórként beazonosítani a pajzsmirigyproblémákat, ezeknek a tesztelése is bekerült az orvoslás fő áramlatába. Ez nagyon sok beteget igazolt, akiknek végre bizonyíték került a kezükbe arról, hogy valami tényleg nincs rendben a szervezetükben.

Másrésztől mi lenne, ha te lennél az egyike azoknak a nőknek (vagy férfiaknak), akiknek a szűrővizsgálat eredménye „normál” értékeket mutat? A hagyományos orvosi gyakorlat régóta az, hogy minden pajzsmiriggyel kapcsolatos megállapításukban a páciens TSH, vagyis pajzsmirigyserkentő hormon eredményére hagyatkoznak.

Ennek a normál tartománya 0,5-5,0, és ha az eredmény ezen belül van, akkor az orvosok azt mondják, amit tanultak: hogy a beteg pajzsmirigyének kutya baja. Durva gyomrosként élheti meg az ember, hogy ezt hallja, hogy minden a lehető legjobban fest, amikor pedig tudja, hogy valami nincs rendben.

Most már vannak olyan orvosok, akik ennél egy kicsit mélyebbre mennek a keresgélésben. Sok olyan beteggel találkoznak, akiknek a TSH-szintje a normál tartományban van annak ellenére, hogy a tüneteik egészen másra utalnak, ezért, mivel átfogóbb képet szeretnének kapni a pajzsmirigy működéséről, ugyanakkor a szabad T4 és szabad T3 értékét is vizsgálják. Ez haladás a tekintetben, hogy a nőket most már komolyabban veszik, mint eddig bármikor.

Annak ellenére azonban, hogy erre ráébredtek, még ma is a pajzsmirigyvizsgálat „régiségkereskedésében” járunk, hiszen minden pajzsmirigyteszt arra az idejétmúlt feltételezésre épül, hogy az emberek egészségét a beteg pajzsmirigy kezdte ki. És amint mostanára már jól tudod, a bajba került pajzsmirigy nem maga a probléma; csak jelzi, hogy valami sokkal nagyobb baj van, nevezetesen az Epstein-Barr-vírusterhelés. Ha a legújabb információ szerint, amelyhez hozzájutottál, nem így van, akkor azt a forrást a sötét középkor - sőt, a dinoszauruszok kora - maradványának, azaz az idejétmúlt gondolkodás relikviájának kell tekinteni.

Amíg az orvosok rá nem ébrednek, hogy az EBV az igazi hunyó a pajzsmirigy gondok hátterében - és nem csak

betársult a többi olyan tényező közé, amelyeket tévesen a leromlott egészség okainak tudnak be a pajzsmirigy tesztelése továbbra is csak korlátozott hasznot hozhat. Még ha új, úttörő jelentőségű pajzsmirigytesztek jelennek is meg - mert így van az sem lesz elég. Előállhatnak az orvoskutatók a pajzsmirigy működését mérő legjobb, legmodernebb módszerekkel, és mégis teljességgel el fognak siklani a lényeg mellett. Amire az orvosoknak és a laboroknak valóban szükségük lenne, az az EBV haladóbb mérése - olyan tesztek, amelyek nyomon követik, hol tart a vírus az ember szervezetében, milyen útvonalon haladt odáig, milyen mennyiségben ásta be magát a különböző szervekbe és mirigyekbe, és hogyan táplálkozik és mutálódik.

Tehát a pajzsmirigyhormon termelését mérő tesztek alaptétele máris hibás. Ezeknek a teszteknek az eredménye félrevezeti az orvosokat és a beteget, mert mindenki a vírus egyetlen hatására összpontosít (a pajzsmirigy problémájára) ahelyett, hogy a nagyobb képet néznék, vagyis a vírust, amely a károsodást okozza, és amely ugyanakkor valamely más testrészben tombol. Éppen ezért itt most nem fogom részletesen ismertetni a különböző tesztelési módszereket.

PAJZSMIRIGYHORMON- TESZTEK

Ezeket olvasva tehát ma T4, T3 és pajzsmirigyserkentő (TSH) hormonokat mérő tesztek állnak rendelkezésre, és ezek a kirakós darabkái. Ha te és az orvosod azzal a beállítottsággal értelmezték őket, hogy a pajzsmirigyre ható vírusról árulkodnak, és nem arról, hogy a pajzsmirigyed legyengül és cserben hagy téged, akkor a helyes irányba terelhetnek - már ha a tesztek azt mutatják, hogy a pajzsmirigyed teljesítménye nem megfelelő.

Amint már említettem, sok megvilágosított orvos és beteg kezdte észrevenni, hogy a tesztek akkor is normál eredményt mutathatnak, ha minden egyéb jel valamilyen problémára utal. Hogy miért? Ezeknek a vérteszteknek a pontossága sajnos nem megfelelő - ezért nevezem őket *találgató teszteknek*. Először is, a pajzsmirigyhormon-értékek nagymértékben eltérhetnek attól függően, hogy a nap mely szakában mérték őket, illetve hogy a beteg mennyire volt éppen stresszes. Ez nagyon hasonló az úgynevezett „fehér köpeny szindrómához”, amelyet sokan átélnek, amikor az orvosi rendelőben megméri a vérnyomásukat. Pusstán attól, hogy ott ülnek és figyelik őket, megizzadhat a tenyerük és a normálisnál magasabbra szaladhat a vérnyomásuk, ami eleve rontja a mérés pontosságát.

Ugyanígy az, hogy vérvételre vársz, fokozhatja a mellékvese-funkciódat, ami teljesen megváltoztatja a véred összetételét - mert ilyenkor hirtelen az adrenalin és kortizol (hidrokortizon) nevű szteroidok árasztják el a véráramodat, hogy felkészítsenek az „üss vagy fuss” reakcióra, ami megzavarja a homeosztázis folyamatát. A magas adrenalin- és kortizolszint miatt a vérképed úgy nézhet ki, mintha bőven elegendő pajzsmirigyszteroidot, azaz T4-, T3- és TSH-hormont termelnél - akár valóban így van, akár nem. Vagy az adrenalin és a kortizol telítheti az agyadat, és túlpörgetheti a TSH-t termelő agyalapi mirigyét - ami megint csak átrajzolja a vérképedet ahhoz képest, ahogyan normálisan festene.

De ha a tú látványa esetleg teljesen hidegen hagy, a homeosztázis zavara akkor is befolyásolhatja a véred összetételét. Ha krónikus stresszben élsz, akkor folyamatosan magasabb lehet az adrenalin- és kortizolszinted, vagy, amint már említettem, attól is magasabbak lehetnek ezek az értékek, hogy az alulműködő pajzsmirigyed kompenzálja a szervezetet,

illetve mellékvese-kimerültség is lehet. Mellékvese-kimerültség esetén a mellékvese hibásan termelheti az adrenalint és a kortizolt, úgy, hogy ezek néha elárasztják a véráramodat, míg máskor nincs belőlük elegendő. Ez esetben a mellékveséd túlpöröghet a vérvétel alatt még akkor is, ha az orvosi rendelő a kedvenc helyed a világon, és ezáltal megint csak pontatlan eredmény születhet.

Láttam már olyanokat, akikről az egyik héten vért vettek a pajzsmirigyvizsgálathoz, a rá következő héten pedig valami teljesen más céllal, és a két vérkép pajzsmirigyprofilja teljesen eltérő eredményeket mutatott. Egyetlen pajzsmirigyteszt eredményeit értékelni hatalmas korlátozást jelent; az orvosok figyelmét könnyedén elkerülheti, hogy a betegnek pajzsmirigyproblémája van. Ami a vérnyomást illeti, sok orvos és nővér felismerte, hogy a pontatlan méréseket úgy küszöbölhetik ki a legjobban, ha egy találkozás alkalmával többször is megméri a páciens vérnyomását, és átlagot számolnak. Ez a módszer a pajzsmirigytesztelést is előbbre vinné - bár a legjobb az lenne, ha harminc napon keresztül naponta vizsgálnák a hormonszinteket, és a hónap végén néznék meg az átlagot.

Ez sokat segítene, bár még mindig nem lenne megoldás mindenre, hiszen maguk a tesztek is idejétmúltak. Az orvosok néhány évtizeden belül remélhetőleg megtalálják a pajzsmirigybetegség valódi, vírusos okát, és a tesztek is javulni fognak. Addig azonban mind a gyógyászoknak, mind a betegeknek olyan pajzsmirigytesztekkel kell beérniük, amelyek túl tág tartományban mérnek, és nincsenek ráhangolva azokra a finom hormonális eltérésekre, amelyek pajzsmirigybetegségre utalhatnak. A találgató hormontesztek annyira instabilak, hogy az is pontosabb eredményt hozhat, ha tíz másodpercre összeszorítod az öklödet, majd elengeded, és figyeled, hogy három

másodpercnél tovább tart-e, hogy visszatérjen a szín a tenyeredbe, ami pajzsmirigyproblémát jelezhet.

Nők milliói élnek úgy, hogy fogalmuk sincs a pajzsmirigy-aluműködésükről, amit a mai tesztek ki sem mutatnának. Néha hónapokba vagy évekre is telhet, mire a nem elég aktív pajzsmirigy oda jut, hogy az már a laboreredményeken is megmutatkozik. Mindeközben az ember úgy él, hogy az egészségét folyamatosan és egyre jobban kikezdi a vírus térhódítása - de nem kap válaszokat a kérdéseire. Míg úgy teszünk, mintha minden rendben lenne, ettől senki nem lesz jobban.

Ezeket egyáltalán nem azért mondom, hogy leírd a pajzsmirigyteszteket. Egyszerűen csak szükségem van erre a háttértudásra ahhoz, hogy az eredményeket perspektívába helyezve értékelhesd. Ha a pajzsmirigyed fogják vizsgálni, kérd, hogy TSH-, szabad T4- és szabad T3-szintre, valamint pajzsmirigy-antitestre is szűrjenek.

A reverz T3 tesztelése olyan jelenlegi hóbort, amelynél nem érdemes elidőzni. Míg tényleg rámutat valódi problémákra, annyi mindent akar egyszerre megragadni, hogy nehéz megmondani, mit is mutatnak az eredmények. Ha az orvosod megrendeli a vizsgálatot, semmi baj; csak lehet, hogy nem segít igazán megbízható eredményt kapnod.

PAJZSMIRIGYANTITEST- TESZTEK

A pajzsmirigyantitest-tesztek megérdemelnek itt egy kis plusz figyelmet, mert a pajzsmirigytesztek közül ezek állnak a legközelebb ahhoz, hogy rámutassanak a vírusaktivításra. Persze itt is nagyon fontos, hogy perspektívába helyezd a dolgokat. Az ezekkel a tesztekkel kimutatott antitesteket az orvosok jelenleg autoantitesteknek (egyéb elnevezései:

pajzsmirigy elleni autoantitestek vagy anti-mikroszomális antitestek) tekintik, azaz olyan antitesteknek, amelyeket az immunrendszered azért hoz létre, hogy a saját pajzsmirigyedre támadjanak. Az antitesteket arra utaló bizonyítéknak tekintik, hogy a szervezeted a pajzsmirigyedre támadt, aminek eredményeképpen autoimmun diagnózissal távozol az orvostól. A valószínűségben azonban nem ez történik; ez az értelmezés teljességgel feltételezésen alapul. Amikor a tudósok először fedezték fel az antitest-aktivitást, és nem tudták kitalálni, hogy mi az oka, azzal a kényelmes elmélettel álltak elő, hogy biztosan a test működik rosszul. A gond az, hogy sem a hagyományos, sem az alternatív orvosok nem léptek még tovább ettől az elmélettől. Így ez továbbra is kiaknázatlan tudományterület maradt.

Ne feledd, hogy a tested nem támad önmagára. A tesztekben felbukkanó TPO- (tiroperoxidáz enzim) antitestek éppenséggel téged próbálnak menteni. Nem a pajzsmirigyedet akarják elkapni - semmilyen szinten nem okoznak károsodást a mirigyben. Az antitesteket az immunrendszered hozta létre, hogy elkapják a bajkeverőt: az EBV-t.

Az orvosokat részben az zavarja meg, hogy az orvosi kutatások során még nem fedezték fel a pajzsmirigy saját, teste szabott immunrendszerét, amelyet a tüneteid és az állapotod magyarázata című 5. fejezetben vizsgáltunk.

Azokat a speciális limfocitákat, amelyekről szó volt, és amelyeket még nem katalogizáltak, a pajzsmirigy területén vetik be a pajzsmirigyet oltalmazó katonákként. Bár ideiglenesen kivezénylik őket a pajzsmirigyből a kettes stádiumból a hármas stádiumba való áttérés alatt, amint világossá válik a pajzsmirigy - ez a rettentően intelligens mirigy - számára, hogy őt éri támadás, vészjelet küld a szakosodott limfocitáért, hogy térjenek vissza. Amint hazatértek, a limfociták váll-

elve harcolnak az immunrendszered által termelt antitestekkel, és beengedik őket a pajzsmirigybe, hogy ott támadhassanak az EBV-re, és kipucolhassák a vírust a szervezetedből. A zavar oka az, hogy az orvosok az antitest-aktivitást látva arra következtetnek, hogy az a probléma forrása. Ez nem pontos értelmezés. A speciális limfociták és ezek az antitestek együtt harcolnak, hogy téged védjenek.

Amikor tehát a pajzsmirigyantitest-tesztek eredményét látod, mindig jusson eszedbe, hogy ha antitestek jelennek meg, azok a pajzsmirigyedben jelen lévő vírusos aktivitás miatt vannak ott, és nem azért, mert a szervezeted hibásan reagál, ha pedig a teszt nem mutatja ki az antitesteket, az még nem jelenti azt, hogy az EBV ne lenne jelen a pajzsmirigyedben. A többi teszthez hasonlóan ezek is gyerekcipőben járnak még. A pajzsmirigyhormon-tesztekkel ellentétben az antitesttesztek nem a vér összetételén dőlhetnek meg. Ezeknek a teszteknek a gyenge pontja az, hogy még nem elég tág a tartományuk vagy nem elég érzékenyek ahhoz, hogy a kisebb mennyiségben megjelenő antitesteket is kimutathassák. Ha az EBV még nem régóta van jelen a pajzsmirigyben, az immunrendszered még nem vetette be minden katonáját, ezért az antitest-aktivitás nem feltétlenül elég jelentős ahhoz, hogy a vérképen megjelenjen.

Ráadásul az EBV-nek nagyon sok változata van, és mutációkon keresztül is fejlődik, ez a sokszínűség pedig azt jelenti, hogy a lehetséges antitest-reakciók és létrejött antitestek is nagyon sokfélék lehetnek, melyek között olyan, a mutációkra kiélezett antitestek is megjelenhetnek, amelyeket nem figyelnek a vérlaborokban. A mai tesztekkel csak részben mutathatók ki ezek a reakciók és antitest-képződmények. Magyarul: nagyon is lehetséges, hogy antitestek vannak a szervezetedben annak elle-

nére, hogy a vérvételi eredményed nem ezt mutatja. Ezek az antitestváltozatok azért nem jelennek meg a „radarokon”, mert még nem térképezték fel őket - azt pedig, amit még fel sem fedeztek, a vérképen sem tüntethetik fel. Ha a vérlabor nem tud egy adott antitest létezéséről, azt nem fogja keresni. Pénzre és engedélyre volna szükség ahhoz, hogy az ismert dolgok területén kívül kezdjenek keresgéljni - de nyilván nem tőlem hallasz először a bürokráciáról és az előírásokról. Biztos vagyok benne, hogy így vagy úgy belefutottál már ezekbe a kérdésekbe.

A SAJÁT PAJZSMIRIGY-SPECIALISTÁD

Mivel ezek a tudományos diagnosztikai módszerek még fejlesztés alatt állnak, a pajzsmirigybetegség meghatározásában te vagy a saját legjobb szakértőd. Ha a teszteredmények nem adnak

elég rálátást, tudd, hogy ha az 5. fejezetben vizsgált késői stádiumé tünetek bármelyikét tapasztalod, az erősen arra utalhat, hogy az EBV máris megcélozta a pajzsmirigyedet, és továbbra is hatni fog rá, miközben a szervezetedben halad előre.

Mindenekelőtt azt tartsd szem előtt, hogy a pajzsmirigyed csak egy szelete annak, ami az egészségeddel történik. Bár az orvosszakma pajzsmirigytesztekre összpontosító figyelme mást mutathat - és az eddigi eredményeid alapján talán úgy érezted, hogy vagy te találd ki az egészet, vagy te vagy a felelős valahogyan azért, hogy a pajzsmirigyed ilyen rossz formában van ne hagyj, hogy mindez lelemboszon. A mai találgatós pajzsmirigytesztek nem hivatottak leásni a panaszaid gyökeréig, és nem adják meg a keresett válaszokat. Azt hivatottak megállapítani csupán, hogy kell-e szedned pajzsmirigygyógyszereket, vagy sem - ami a következő fejezetünk témája.

Pajzsmirigygyógyszerek

Évszázadokon át népszerű volt az elképzelés, hogy ha valamilyen testrészed megbetegedett, azt ugyanannak az állati szervnek a fogyasztásával kezelték. Ha például valami baja lett a lábadnak, báránycombiétával próbálták meg lábra állítani. Ha az agyad vagy a veséd betegedett meg, ennek megfelelően agyat vagy vesét kellett fogyasztanod. Szemtünetek esetén azt javasolták, hogy valamilyen formában állati szemgolyót vigyél be a szervezetedbe. Ja, és mindez nem korlátozódott a népi gyógymódokra. Ez képezte az orvosi tudás fő vonalát, ezt tanították a medikusoknak a legrangosabb egyetemeken tananyaga szerint.

Ezzel a kezelési módszerrel csak az volt a baj, hogy soha nem működött. A lábad, az agyad, a veséd, a szemed vagy bármilyen egyéb szerveid tovább makrancoskodott, amíg más gyógymódra nem bukkantál - nem mintha ezt elismerték volna. A felszínen annyira logikusnak tűnt ez az elmélet, hogy a középkortól kezdve évszázadokon át tartotta magát. (És, akár hiszed, akár nem, még ma is tartja magát a táplálékkiegészítők területén, ahol a mai napig hiszik, hogy ha olyan kapszulát szedsz, amelyben agy- vagy májkivonat van, az valahogyan jó hatással lesz majd az agyadra vagy a májadra.) Mire a golyva a lakosság széles körében problémát kezdett jelenteni az ipari for-

radalom idején, ez az elmélet még mindig jelen volt az orvosok trükkárában. Az egyikük úgy határozott hát, megnézi, hogy ha szárított, porított sertéspajzsmirigyet ad egy golyvás betegének, az lehúzza-e a pajzsmirigyduzzanatát. És a trükk - a szervekkel történő szervgyógyítás történelmében először - bevált! Az 1800-as években a szárított pajzsmirigy kezelés a golyva olyan általános gyógyszere lett, amit a patikákban te is beszerezhetél. Senki nem tudta, hogy miért húzza le a golyvát, de boldogan alkalmazták.

Csodagyógymód volt? Nem. A pajzsmirigy fogyasztása csak azért vált be ezeknél a korai pajzsmirigybetegknél, mert akkoriban a golyvát súlyos jódszűrés okozta (az iparosított élelmiszer-feldolgozás során jelentősen megcsappant az élelmiszerek tápanyagtartalma), amihez a szennyezett környezet toxikus terhelése társult, és a sertéspajzsmirigy olyan gazdag jódforrást kínált, amely helyrebillentette az egészséget.

Ahogy telt-múlt az idő, az elterjedt jódszűrés megnyitotta az utat a korai, nyers Epstein-Barr-vírus első hulláma előtt a pajzsmirigy felé - bár a vírus akkor még annyira gyengécske volt, hogy elég volt egy kis jódszűrés - egy kis fertőzésgátló szer - a problémás EBV legyűrésére, ami a szárított sertéspajzsmirigyben éppen rendelkezésre állt.

Idővel azonban, amint az EBV a mutációk során megerősödött, már komolyabb gondokat okozott, már jódhányos golyva és a kevésbé agresszív, alacsony szintű vírusos golyva - most már olyan tüneteket váltott ki, amelyekről azt mondtuk, hogy pajzsmirigyproblémákkal téveszthetők össze. A szárított pajzsmirigy ennek ellenére mintha még mindig sok ilyen beteg állapotán javított volna. Miért? Nem azért, mert a gyógyszerben T4 vagy T3 volt - ennek semmi köze a pajzsmirigyhormon pótlásához. Inkább annak tudható be, hogy a szárított pajzsmiriggyel együtt az orvosszakma tudattalanul belebotlott az első szteroidkészítménybe. Az állati pajzsmirigyben koncentráltan jelen lévő hormonok egyfajta immunszuppresszív, gyulladáscsökkentő gyógyszerként hatottak néhány betegnél - ami azt jelenti, hogy a pajzsmirigyduzzanat lelohadt, az egyéb vírusos tünetek enyhültek, és úgy *tűnt*, hogy a beteg jobban van. A szer valójában csak leállította az immunrendszerük EBV-re adott reakcióját.

A PAJZSMIRIGYHORMONOKKAL KAPCSOLATOS IGAZSÁG

A mai pajzsmirigygyógyszerek egyáltalán nem állnak olyan messze a pajzsmirigyproblémákra szedett hajdani orvosságoktól. Sőt, néhányukat még ma is szárított sertéspajzsmirigyből készítik; a többi szintetikusán állítják elő. Akárhogy is, a jelenlegi pajzsmirigygyógyszerek ugyanúgy szteroidként működnek, mint a régebbiek, bár ez sok orvosban nem tudatosodik - azt pedig senki nem tudja, hogy a szteroid hatására tapasztalhatják a betegek, hogy valamivel több az energiájuk, világosabban gondolkodnak és jobban alszanak, amikor elkezdik szedni ezeket a szereket. Ez azonban csak átmeneti megkönnyeb-

bülést kínál az alattomos vírusfertőzésből - ennyi.

A másik tényező, amelynek köszönhetően néhányan enyhülést vagy fogyást tapasztalnak a pajzsmirigygyógyszerekkel, egyáltalán nem függ össze magával a gyógyszerrel. Amint már említettem, azoknak, akik javulást tapasztalnak, a nagyon nagy többségét olyan betegek teszik ki, akik a gyógyszereszedéssel egyidejűleg változtattak az étrendjükön is, elkezdtek étrend-kiegészítőket szedni, és/vagy többet mozognak. Ezek az emberek attól lettek jobban, hogy amellet, hogy megfosztották az EBV-t a kedvenc táplálékaitól, immunerősítő tápanyagokat vittek be, és az életmódjukon is változtattak. (A pajzsmirigygyógyszerek éveken át tartó szedése hozzájárul a máj lassulásához, és - a gyógyszerek szteroidtartalma miatt - a mellékvese alulműködéséhez. Ezek a tényezők jelentkeznek aztán végül úgy, hogy az ember a hasi területekre és egyéb testtájakra hízik.)

Az orvosok tévesen azt hiszik, hogy a javulás a pajzsmirigyhormon pótlásának köszönhető - pedig, ismétlem, ennek semmi köze ahhoz, hogy olyan hormonokat szedetünk valakivel, amelyeket a szervezete nehezen tud létrehozni vagy átalakítani. Akár állati, akár szintetikus készítmények, az ezekben a gyógyszerekben lévő hormonok nem bioidentikusak az emberi pajzsmirigyhormonokkal, azaz olyan fontos, eddig még felfedezetlen vegyületek hiányoznak belőlük, amelyek megkülönböztetik az emberi pajzsmirigyhormonokat. (Ráadásul a pajzsmirigygyógyszerekben lévő tiroxin gyakorlatilag kicselezi az agyalapi mirigyet, mivel azt az üzenetet küldi ki, hogy a pajzsmirigy elegendő hormont termel a szervezet ellátására.)

A szintetikus tiroxin, a szárított állati tiroxin és az emberi tiroxin közötti különbséget jobban megértheted, ha belegondolsz, hogy miben különbözik

a csecsemő táplálása gyári tápszerrel, tehéntejjel vagy anyatejjel. Mostanára elég kutatás került napvilágra ahhoz, hogy tudjuk: akármilyen jól megközelíti is egy-egy külső forrás, az anyatej utánozhatatlan marad. Eljön majd a nap, amikor az emberi pajzsmirigyhormonokat kutató tudósok is megállapítják ugyanezt. (Az egyetlen forrás, ahonnan pótolhatók ezek a hormonok, a testen belül kerekendő - ez az a speciális keverék, amelyet a mellékvese állít elő az alulteljesítő pajzsmirigyét kompenzálódnak.) Amikor valaki rosszul reagál a pajzsmirigygyógyszerekre - ezekkel történik ez - annak az az oka, hogy a szervezete annyira rá van hangolódva ezekre a finom eltérésekre, hogy nem tűri meg a nem emberi forrásból származó hormonokat.

Azt kell tudnunk, hogy akár jobban lesz valaki egy adott pajzsmirigygyógyszert szedve, akár rosszabbul, azt nem magára a pajzsmirigyre írták fel; a pajzsmirigyét nem gyógyítja meg. Sok beteg nem tudja ezt. Azt hiszik, hogy mivel elmentek az orvoshoz, és ott fel is írták nekik egy gyógyszert a pajzsmirigytüneteik kezelésére, az a szer magát a problémát orvosolja. Közben azonban az EBV tovább károsítja a pajzsmirigyét (és egyéb betegítő tüneteket okoz), és a pajzsmirigybetegség tovább rosszabbodik. Ha pajzsmirigy-aluműködésre kapsz gyógyszert, a pajzsmirigyed attól még továbbra is aluműködik, és az EBV-fertőzésed is megmarad, hacsak nem végzed el a pajzsmirigy felélesztéséről szóló Harmadik részben bemutatott expressz eljárást, amellyel megszabadulhatsz a vírustól, és valóban kezelheted a pajzsmirigyedet.

Ez megmagyarázza, hogy miért hízhatsz, miért hullhat ugyanúgy a hajad, miért lehetsz kimerült és szenvedhetsz tovább a pajzsmirigypanaszokra kapott gyógyszert szedve is. Több millió ember gyakori tapasztalata: szorgalmasan szedik a felírt gyógyszert nap mint nap, és

annak ellenére, hogy a gyógyszerrel a pajzsmirigytesztjeik eredménye normál hormonszinteket mutat, az évek során a pajzsmirigyük egyre rosszabb állapotba kerül, mert senki sem tudja, hogy mélyebben kellene keresni a problémát, hogy a valódi okot kezelhessék.

Láttam már olyanokat, akiknek eltávolították a pajzsmirigyét, és akik semmilyen pajzsmirigygyógyszert nem szedtek, mégis kitűnően érezték magukat, miután megszabadultak az EBV-től. És olyanokat is láttam, akik pajzsmirigygyógyszert szedtek, és vagy megvolt a pajzsmirigyük, vagy nem, de nem szabadultak meg az EBV-fertőzéstől, és pocskék voltak. Ha csak a pajzsmirigyhormonoknak lenne köze ahhoz, hogy jobban éri-e magát az ember, ilyen esetek nem létezhetnének - a pajzsmirigyüket nélkülöző betegeknek pajzsmirigygyógyszerekre lenne szükségük ahhoz, hogy működjenek, és mindenkinek, aki gyógyszereket szedne, helyreállna az egészsége. A helyzet az, hogy mindennek a pajzsmirigyvírushoz, azaz az Epstein-Barrhoz van köze. Ha az EBV jelen van a szervezetben és aktív, akkor le fogja rontani az egészséget függetlenül attól, hogy szed-e az ember pajzsmirigygyógyszert vagy sem.

Ugye emlékszel a mellékvese utánzó hormonjaira, amelyekkel A pajzsmirigyed valódi célja című 4. fejezetben foglalkoztunk? Mivel a mellékvese képes olyan hormonkeveréket előállítani, amely az aluműködő pajzsmirigy hormonjait utánozza, a szervezeted gyakorlatilag legyártja a saját orvosságát. Bár ez a keverék nagyon közel jár azokhoz a valódi pajzsmirigyhormonokhoz, amelyeket a szervezet használ, enyhén, de eléggé eltérnek azoktól ahhoz, hogy a vérteszteken ne pajzsmirigyhormonokként jelenjenek meg. Emiatt aztán az orvosok felírják a pajzsmirigygyógyszereket, mert nem tudják, hogy az endokrin rendszered legyártja a saját receptjét, hogy ellássa

a pajzsmirigy helyett annak feladatait. A szervezetnek valójában abban lenne szüksége segítségre, hogy a vírusterhelés csökkentésével megtámogassuk az immunrendszer munkáját.

Mialatt a könyvből megismert lépéseket követve próbálsz megszabadulni az EBV-től, a pajzsmirigyhormonjaidat is támogathatod azzal, ha elkészíted a saját erősítő pajzsmirigytonikodat a pajzsmirigygyógyító technikákat leíró 25. fejezetben található instrukciók szerint.

PAJZSMIRIGYGYÓGYSZEREK ÉS A TSH-ÉRTÉKEK ELEMZÉSE

Nagyon fontos, hogy megértsd a TSH-értékek elemzése és a pajzsmirigygyógyszerek közötti valódi összefüggést - mert ezt nagyon gyakran félreértelmezik.

Nézzünk meg ehhez egy igen gyakori forgatókönyvet: a vérképed azt mutatja, hogy a TSH-értéked 10,0, amit az orvosod kezdődő pajzsmirigy-alulműködési problémaként értelmez, tehát gyógyszert ír fel rá. Miután elkezded szedni, megint elmész egy vérvételre, és az eredmény most 4,0 és 5,0 között lesz. Könnyű arra a következtetésre jutni, hogy ezek szerint a pajzsmirigyed jó kezelést kap.

Valójában annyi történt, hogy a gyógyszer miatt a szervezetedbe került pajzsmirigyhormonok kicselezik az agyalapi mirigyet, mert azt üzenik neki, hogy elég hormont termelsz, ezért az agyalapi mirigy kevesebb pajzsmirigyserkentő hormont fog előállítani. Ezért alacsonyabb a TSH-értéked, ami hamis biztonságérzettel tölt el; maga a pajzsmirigy nem lett jobban a gyógyszertől. A szervezet valódi működése alapján a TSH-szintednek még mindig 10,0-nek kellene lennie. A gyógyszer csak elmaszkírozta a helyzetet.

Idővel aztán, mivel az EBV-vel nem foglalkoztunk, és az továbbra is igen aktívan jelen van a pajzsmirigyedben, nagy

valószínűséggel - miután kiváltó okok léptek fel az életedben - a pajzsmirigy-működésed tovább rosszabbodik majd. Vagyis ha egy ideje már szeded a gyógyszert, visszamész az orvoshoz, ahol kiderül majd, hogy a TSH-értéked ismét felszökött. Nagyon valószínű, hogy az orvos erre egyre magasabb és magasabb dózisban írja majd fel neked a gyógyszereket. (Ha te pont nem élsz át túl sok pajzsmirigyvírust aktiváló okot az életed során, hosszabb ideig maradhat állandó a pajzsmirigygyógyszered adagolása, mielőtt újra emelni kell majd.) Az évek során aztán a TSH-szinted megint eléri a 10,0-es értéket - ami azt jelenti, hogy ha nem lenne a gyógyszer, ami elkendőzi az eredményt, most már 20,0-es értéket mutatna a vérképed. A pajzsmirigy-alulműködést a gyógyszer nem gyógyítja meg; csak ezt a látszatot kelti.

A pajzsmirigygyógyszer úgy hat a TSH-értékre, mintha ragtapaszt tennél egy kard ejtette mély, piszkos seb tetejére. A seb tovább fertőződik, ha nem kezelik megfelelően, azaz ha valaki nem teszi fel a kérdést, hogy „hahó, eleve hogy kerül ide ez a kard ejtette seb?”.

Vagy gondolhatsz rá úgy is, hogy a gyógyszer úgy befolyásolja a TSH-értéket, mint amikor kiveszed az elemet a füstjelzőből: megnyugodhatsz, hiszen végre nem sípol - de a tüzet nem oltottad el, csak annyit tettél, hogy kikapcsoltad a vészjelzőrendszert.

A PAJZSMIRIGY ELSORVADÁSA

Nem árt, ha tudod, hogy van egy olyan mellékhatása a hosszan tartó pajzsmirigygyógyszer-szedésnek, ami az orvostudomány előtt teljesen ismeretlen: néhány betegnél a pajzsmirigygyógyszer megtaníthatja a pajzsmirigyet arra, hogy kevesebb hormont termeljen, aminek következtében az idővel sorvadás-

nak indulva lassan zsugorodni kezd. A gyógyszer tehát lényegében legyengíti a pajzsmirigyet.

Ahogy az izmokat is használni kell ahhoz, hogy erősek maradjanak, úgy a pajzsmirigynek is szüksége van a rendszeres működésre, ha formában akar maradni. Tudod, milyen frusztrálóan éled meg először, ha egy hóvihár miatt bent kell maradnod a lakásban? Ha azonban a hóvihár eltart egy ideig, napról napra egy kicsivel jobban hozzászoksz ehhez a kényeszerű lustasághoz. Egyre kényelmesebb és természetesebb érzés lesz otthon, pizsamában maradni, úgyhogy mire a vihar eláll, úgy érzed, hogy nagyon sok energia kell majd ahhoz, hogy kiásd magad, és visszatérj a való világba. Ez történhet idővel a pajzsmiriggyel is a hosszsan tartó gyógyszerzedés következtében. A pajzsmirigy egyre kevésbé vágyik majd arra, hogy hormonokat termeljen - szinte lelki akadályba ütközik -, mert a gyógyszerek azt mondják az agyalapi mirigynek, hogy elég T4 és T3 termelődik, így a pajzsmirigy nem kapja meg a TSH-jelzést, ami formában tartaná.

Nem mintha aggódnod kellene emiatt. Ez a pajzsmirigysorvadás csak néhány olyan embert sújt, akik éveken át túl sok pajzsmirigyhormon-gyógyszert szedtek - nem mindenkiel történik meg, aki gyógyszeres pajzsmirigykezelést kap. És még ha a pajzsmirigygyógyszerek miatt a pajzsmirigy kevesebbet dolgozik is, erre fittyet hányva azért, akármi történjen is, *valamennyi* pajzsmirigyhormont termelni fog. Ráadásul a pajzsmirigy rádióhullám-szerű frekvenciái, amelyek a homeosztázist figyelik és segítik fenntartani, a sorvadással dacolva is folytatja a működését. (Ne feledd, hogy a még felfedezésre váró R5 és R6 pajzsmirigyhormonok szerepet játszanak ezekben a frekvenciákban, és gyakorlatilag lehetetlen lemeríteni őket.) Ennek ellenére ez is egy lehetséges mellékhatás, amiről nem árt, ha tudsz.

Amint a könyvben újra és újra olvasható, a pajzsmirigy rugalmas szerv. Tehát azt is tudnod kell, hogy amikor megteszed a lépéseket az EBV féken tartására és a pajzsmirigyed felélesztésére, az a pajzsmirigy információbankját is visszahozza az életbe. A pajzsmirigyed jól felszerelt adatbázisa a sorvadás állapotát is legyőzheti, és a pajzsmirigyed újra úgy fog tudni működni, mint „új korában”.

MIT KELL TUDNI A PAJZSMIRIGYGYÓGYSZEREK ELHAGYÁSÁRÓL?

Ha az orvosoddal a pajzsmirigygyógyszered dózisének csökkentése vagy teljes elhagyása mellett döntesz, van néhány fontos dolog, amiről tudnotok kell.

Először is, amikor valaki olyan szert szed, mint például a pajzsmirigygyógyszerek, a mája automatikusan felszívja és feldolgozza azt, mert a máj minden külső anyagtól védi a szervezetet. Minél nagyobb dózisokban szedted és minél hosszabb ideig, annál több gyógyszer került a májadba, és van még mindig ott. Erre az orvosi rendelőben nem szoktak gondolni; az orvosi kutatások és az orvostudomány még mindig figyelmen kívül hagyja ezt a tényt. Ha fognád egy olyan ember máját, aki éveken át pajzsmirigygyógyszereket szedett, majd kicsavarnád, és minden belőle kipréselt gyógyszert kiszáritánál, majd újra kapszula-kba töltenél, több száz üveg pajzsmirigygyógyszert kapnál.

Ha csak most kezdtél pajzsmirigygyógyszert szedni, a vérképeden először talán még nem is látszik a hormonszintjeid különbsége, mert a májad olyan gyorsan magába szívja a nagyját. Emiatt az orvosod idővel végül nagyobb dózisban írja majd fel a szert, amit a máj nagy valószínűséggel továbbra is felszív. Egy bizonyos ponton aztán - ez mindenképp más,

és akár tíz évbe is telhet - a májban felgyűlt pajzsmirigygyógyszerek terhe miatt és toxikussá válhatnak a szerv számára, és a máj emiatt a túlterheltség miatt lassan, néha szakaszos kitérésekben, elkezd visszahúzódnia a gyógyszerrel a véráramba. Amikor ez megtörténik, megzavarja a vérképet, ami azt mutathatja az orvosoknak, mintha több hormont termelnél a valóságosnál - ez az egyik oka annak, hogy lényegében találgató tesztekről van szó, és ezért kapják magukat az orvosok azon, hogy sok páciensnél folyton állítgatják az adagolást.

Sokszor kapnak vissza az orvosok olyan leleteket, amelyeken jobb a pajzsmirigyeredmények, ezért azt hiszik, hogy a pajzsmirigyed jobban működik, pedig valójában csak arról van szó, hogy a máj végül megtelt, és elkezdte visszahúzódnia a gyógyszerrel a véráramba. A vérbe visszahúzózott gyógyszer azonban nem olyan aktív és hatékony, mint amikor először bevetted. Már csak öt százalékos átmeneti hatása van a szervezetedben.

És mivel ez így történik, hogy visszahúzódnak a véráramba - ahelyett, hogy bevennéd, a gyomrod lebontaná, majd az emésztés során felszívódna és beépítené a szervezeted ellenségesen reagálhat rá, és intolerancia alakulhat ki benned a gyógyszerrel szemben. Ez gyakran eredményez valamilyen allergiás érzést - puffadást, gyors szívdobogást vagy alvásproblémát - ott, ahol azelőtt nem volt ilyen gondod. Ilyen reakció esetén gyakran állítanak át szintetikusról természetes előállítású készítményekre vagy fordítva, de az is előfordulhat, hogy teljességgel leállítják a pajzsmirigygyógyszerek szedését emiatt a szervezetben kialakult érzékenység miatt. Még e nélkül is „túlszűzölés” hatás nélkül is előfordulhat, amikor valaki hosszú ideig szedett pajzsmirigygyógyszert - vannak, akik több mint húsz éven át szedik -, hogy az további nyomást fejt ki az EBV-től amúgy is lelassult és stag-

náló májra, ami más tünetek mellett idővel fokozottabb hízáshoz vezethet.

Ha régóta szedsz pajzsmirigygyógyszereket, esetleg beszélj meg az orvosoddal, hogy tartsa alacsonyan az adagolását, hogy a máj méregteleníthessen valamelyest. Ezen a téren nagyon óvatosan járj el, és ne dönts egyedül. Van, hogy az emberek hirtelen, teljesen fel akarnak hagyni a pajzsmirigygyógyszerek szedését. Ennek elsősorban hatása lehet, hiszen bizonyos tünetek, például a kimerültség, azonnal újra jelentkezhetnek. Ilyenkor gyakran azt a következtetést vonják le, hogy mégiscsak szükségük van a gyógyszerre, úgyhogy újra szedni kezdik, és úgy érzik, hogy ennek már egész életükben így kell maradnia.

Elárulom, hogy mi történik ilyenkor valójában a tünetekkel: először is ott vannak az elvonási tünetek. Ha valaki éveken át szteroidot szed, a szervezetet sokkolhatja, ha hirtelen megfosztják ettől a szertől - ez pedig számos kellemetlen fizikai érzetet eredményezhet. Az orvosok éppen ezért nagyon lassan állítják le a betegeiket a többi szteroidgyógyszerekről, és a pajzsmirigygyógyszerekkel sem lenne szabad másképpen eljárniuk.

Másodszor, ha hirtelen leállsz a pajzsmirigygyógyszerekkel, a máj azonnali megkönnyebbülésében elkezd kivenni az évek alatt felszívott régi pajzsmirigygyógyszereket a véráramba, ami néha nagyon gyorsan megtörténik. Erre a véredben hirtelen megjelenő rengeteg hormonra rosszul reagálhat a szervezeted, ami olyan - valójában a méregtelenítéssel kapcsolatos - tüneteket eredményezhet, amelyeket gyakran összetévesztenek azzal, hogy szükség van a pajzsmirigygyógyszerre. Ha valaki három-tizenkét hónapig szedett pajzsmirigygyógyszert, ez a méregtelenítési folyamat talán nem olyan rettenetes - a szedett dózistól függően kicsit fáradtabb lehetsz egy napig vagy egy hétig.

Ha azonban már több mint egy éve szedsz ilyen gyógyszert, nagyon fontos, hogy lassan hagyd el, hogy ne terheld túl a szervezetedet. Ez a májméregtelenítés végső soron hasznos, mivel megszabadítja a szervet a sok terhertől, és megállítja a hízási folyamatot.

Amikor kiszámolják, hogy mennyi ideig tartson ez a „leszoktatás”, az orvosoknak mindig figyelembe kell venniük, hogy a beteg mennyi ideig szedte a pajzsmirigygyógyszert - mind az egészségére, mind a közérzetére nagy hatással lesz a dózisos csökkentése. Kettő-öt évnvi pajzsmirigygyógyszer-szedés után a dózisosokat alkalmanként a negyedével lehet csökkenteni, és legalább két hónapra kell nyújtani a folyamatot. Öt-tíz év után a teljes elhagyás előtt legalább négy hónap elvonási időszakot kell hagyni. Tíz-húsz évnvi gyógyszer-szedés után ugyanehhez legalább hat hónapra van szükség. Ha pedig valaki húsz évnél is tovább szedett ilyen gyógyszert, az elvonási szakaszhoz legalább egy évre lesz szüksége. Nagyon fontos, hogy attól eltekintve, hogy meddig szedte egy adott páciens a gyógyszert, az érzékenységét is figyelembe kell venni. Lehet, hogy az adott személy már idegkimerültséggel vagy az EBV egyéb neurológiai tünetével vagy állapotával is küzd, ami felfokozhatja a gyógyszer elvonására adott reakcióját. Ha te magad szedsz gyógyszert, és szeretnéd csökkenteni az adagolását, mindenképpen beszélj meg az orvosoddal, hogy mi lenne a számodra legjobb megoldás.

Mindeközben a pajzsmirigyed még mindig termel valamennyi saját pajzsmirigyhormont, és a mellékveséd is előállítja azokat a hormonokat, amelyek a vérképen nem mutatkoznak meg tartalékként. Azzal segítheted őket, ha proaktívan viszonyulsz az EBV kipucolásához a szervezetedből, és a könyvben található eszközök segítségével visszadod a pajzsmirigyed egészségét, hogy

visszanyerhesse az egyensúlyát, és újra biztosíthassa a szükséges hormonszinteket. Ez segít majd, miközben a gyógyszer távozik a szervezetedből, hogy a lehető legnagyobb eséllyel érezhesd újra makkgészségesnek magad.

A FELISMERÉS SZINTJEI

Néhány haladó gyógyász máris megértette a pajzsmirigytesztelés korlátait. Észrevették, hogy bizonyos betegeknel, akik klasszikus pajzsmirigy-alulműködési tüneteket produkálnak, mégis a normális tartományban vannak a pajzsmirigyértékek. Ezek az orvosok ennek ellenére írtak fel pajzsmirigygyógyszereket a betegeknek, és ők néha el is kezdték jobban érezni magukat. A pajzsmirigybetegek számára előrelépést jelent, ha végre komolyan veszik és igazán meghallgatják őket.

Ma már sokkal jobb a helyzet, mint régen, amikor egy nő krónikus rejtélyes tünetekkel ment el az orvoshoz, ahol aztán azt hallotta, hogy nincs semmi baja. Az összes tanács, amit kaphatott, annyi volt, hogy „mozogjon talán egy kicsit többet”, vagy „keressen magának valami hobbijt, mert egyszerűen túl sok a szabadideje”. Ez a fajta antidiagnózis a felelős azért, ha valaki teljesen elveszíti a saját érzékelésébe vetett bizalmát.

Az új megközelítés sokkal felvilágosultabb, mint amikor a nő fájdalokkal, szívdobogással, súlygyarapodással, hajhullással, emlékezetvesztéssel és zavarodottsággal ment orvoshoz, ahol azt mondták neki, hogy ez mind a hormonális egyensúly felborulása miatt van, és hogy a menopauza vagy a perimenopauza szakaszába lépett. Ettől a diagnózistól sok nő úgy érezte, hogy idejekorán megöregedett, és hogy a szenvedés a korosodás természetes velejárója. (Nem az.)

Ha egy orvos a pajzsmirigyét is tekintetbe veszi a betegek krónikus egészsé-

ügyi problémái értékelésekor, az haladás. Ha az orvos felismeri, hogy a pajzsmirigynek akkor is lehet szerepe a beteg állapotában, ha a tesztek nem mutatnak ki problémát, vagy hogy egy gyógyszerkészítésre specializálódott gyógyszertár készítménye jobb, mint egy szintetikus szer, még felvilágosultabb úton halad.

Ezek a felismerések azonban még mindig nem tapintottak rá a lényegre. Ezek a haladás történelemből való példái. Az igazság, amit az imént kifejtettem - hogy az EBV bújjik meg a pajzsmirigyproblémák és számos egyéb nyavalya hátterében, hogy mit is jelentenek a tüneteid valójában, hogy hogyan működnek a pajzsmirigytesztek, és hogy a pajzsmirigygyógyszerek nem vesznek észre és teljes mértékben kikerülnek a betegség valódi okát - most változtathat az életeden. A felismerés, hogy a pajzsmirigy hírvivő, nem pedig maga a probléma, olyan szakértői szintű tudás, amelyre egy fényesebb jövő érdekében szükség van.

Az egészség felé haladva könnyedén letéríthetnek az útról. Új elméletek bukkannak fel, régi elméletek kapnak új életre és öltenek új ruhát, és felmerülhet benned, hogy nem a televízióban hallott vagy a szakirodalomban olvasott legújabb pajzsmirigyre vonatkozó információkat kellene-e inkább megszívlelned. De ne feledd: amíg a pajzsmirigyelmélet téged, a szervezetedet vagy kizárólag a kiváltó okokat hibáztatja, nem lehet helyes. Amíg a kezelés nem a háttérben szorgoskodó vírust célozza, nem oldhat meg semmit.

Most pedig nézzük meg a krónikus betegségekkel kapcsolatos óriási tévedéseket, hogy felvértezzelek a világban keringő egymással versengő és zavaró téves információk ellen. Ha megismered ezeket a hatalmas baklövéseket, amelyek hátráltatják az orvosszakma fejlődését, az tisztánlátást, bizalmat és szabadságot hoz neked - hogy végre meggyógyulhass.





MÁSODIK RÉSZ

AZ UTADBAN ÁLLÓ
ÓRIÁSI
TÉVEDÉSEK

A jobb egészség felé vezető híd

Hogyan jutsz el onnan, ahol vagy, oda, ahol lenni szeretnél? Hogyan juttathatjuk el magunkat innen, ahol állunk, oda, az akadályon túlra? Amióta emberek élnek a bolygón, mindig feltettük ezeket a kérdéseket - és hídépítéssel adtuk meg rájuk a választ.

Valószínűleg akkor kezdődött, amikor az őseink egy természetes hídba botlottak - mondjuk egy a folyó két partját összekötő kidőlt fára -, és onnan jött az ötlet: nem kell, hogy a szakadék az út végét jelentsen! Létrehozhatunk saját szerkezeteket, amelyek segítenek átkelnünk és átvinnünk egymást az új földre.

Az építők és mérnökök több ezer éven keresztül fejlesztették a modern hídépítés technikáit és technológiáit, mire az elérte mai helyét a legmagasabb tudományok között. Ma már olyan világban élünk, ahol ezeknek a találmányoknak a csodája hétköznapivá vált. Anélkül kelünk át rajtuk gyalog, kerékpárral vagy autóval, hogy nem is feltétlenül gondolunk bele ebbe. És mégis... ha egy pillanatra elgondolodsz rajta, minden híd hihetetlen gondosságról tesz tanúbizonyságot. Gondolj a sok matematikára, fizikára, designra, tervezésre és a konkrét felépítésre, mely minden híd sajátja. Kivételes képességeket igényel a természet törvényeinek

megértése és megszelídítése, és végül egy olyan stabil híd felépítése, amelyen majd százak, ezrek vagy milliók kelhetnek át biztonsággal.

A hídépítést az határozza meg, hogy jónak kell lennie. A végtermékben nincs helye hibának - mert a tétet emberi életek képviselik. Ha valakinek van egy új hídizájra vonatkozó nagy ötlete, vagy szeretne javítani a már elfogadott gyakorlaton, azt próbára kell tenni. Prototípusokat, majd még fejlettebb modelleket kell létrehozni. Minden vonalnak konkrétnek, minden szögnek pontosnak kell lennie, minden számítást négyszeresen ellenőrizni kell, és minden anyagot tesztelni kell, és igazinak kell lennie. Minden elemmel számolni kell, és az alapozásnak az adott konkrét talajra kiszámítva kell pontosan megfelelőnek lennie.

Amikor arról van szó, hogy a mai orvoslás hogyan kezeli a krónikus betegségeket - hogy hidat verjen a betegekben tátongó szakadék fölé a rossz közérzet és a kicsattanó egészség mint ígérlet földje között -, nem végeznek hasonló számításokat. Az orvosok nem tudják felmérni, megmérni vagy beméretezni a krónikus betegséget; nem tudják bedobni az egyedi jellegzetességeket egy haladó szoftverbe, ahogyan a mérnökök teszik,

hogy megkapják a látványtervet a beteg gyógyulásának útjához. Egyszerűen még nincs meg az az alapozás, amely az orvosi kutatásokat és az orvostudományt elvezetné a legkorrektebb és leghaladóbb diagnózisokhoz és javallatokhoz. Az orvosokra hagyják, hogy kitöltsék ezt a hiányt. Ők részben azokra az orvoslási területekre hagyatkoznak, amelyek rendelkeznek alapokkal, és megpróbálják mindazt alkalmazni, amit ezekből az érintőlegesen odavágó tanulmányokból tudnak.

Amikor krónikus betegségekről, például a pajzsmirigybetegségről van szó, az orvosok főként elméletekre hagyatkozhatnak - olyan, a korábbi fejezetekben már említett elméletekre, mint az autoimmunitás, a genetika hibáztatása vagy az anyagcsere. Valószínűleg egy kissé furcsán hangzik számodra, hogy „elméleteknek” nevezem ezeket, mert a mai orvoslásban tényként kezelik őket. És mégis, amint egy kicsit jobban megkapargatod a felszínüket, rájössz, hogy milyen sok ismeretlennel vannak alátámasztva. Olyan típusú teóriák ezek, amelyeket a hídépítésben szigorú tesztelésnek vetnének alá, mielőtt bekerülhetnének a gyakorlatba. A tesztelés során pedig elkezdenének morzsálódni, repedések keletkeznének rajtuk, és sorra megmutatkoznának a gyenge pontjaik. A szakértők rájönnének például, hogy a Hashimoto-pajzsmirigygyulladás azon elmélete, mely szerint az immunrendszer a pajzsmirigyre támad, nem található a betegeknek a szenvedéseikre adott válaszként, mert nem igazán segítené őket. Ha azt hallja a beteg, hogy a szervezete önmagára támad, az nem viszi őt át a jobb egészség földjére, mert nem igaz.

A szakértők is megtanulnák, hogy ha celluxszal akarják megragasztani a repedéseket - például a gyulladást okolják azzal nem akadályozhatják meg, hogy ezek a repedések elmélyüljenek, vagy, hogy a híd a darabjaira hulljon.

Ez a krónikus betegségek érdekessége. Ezen a téren egyedi kifejezés a „szakértő”. Nagyon sok más tudományterületen - még az orvoslás egyéb területein is, például a sebészetben - az a szakértő, aki ismeri a baj mélyén meghúzódó okot. A sebész szakember tudja, hogyan kell helyesen használni a szikét és összeolteni a szívet, ha meg kell javítani egy nem jól zárt szívbillentyűt. A jog szakértője ismeri azt a törvénykezési hézagot, amelyen keresztül a vádlott megúszhatja az emberölést. A mérnök szakember tudja, hogy amikor egy híd összedől, hogyan ismerje el azt, hogyan dokumentálja és tanulmányozza, és hogyan derítse ki, hogy mi okozta a bajt - hogy talán nem a megfelelő minőségű acélt használták majd végül hogyan védje ki ezt a problémát minden jövőbeli tervben.

Ennek ellenére, ha valaki a pajzsmirigybetegség vagy más krónikus betegség szakértőjének kiáltja ki magát, annak nem kell a végére járnia, hogy miért jelentkeznek ezek a tünetek, ahhoz, hogy elnyerhesse a „szakértő” titulust. A kereskedelmi és szakmai világban ez egyike azon kevés területeknek, ahol ez ennyire homályos. Akármilyen jó szándékúak ezek az emberek, mégis visszafogott elképzelések alapján működnek azzal kapcsolatban, hogy mi *néz ki* úgy, mintha javulást okozna *néhány* betegnél, és olyan régi elméletek mentén haladnak, amelyeket réges-régen tartottak elfogadható orvosi tanácsnak.

Ezért ideje, hogy *te* válj a valódi pajzsmirigy-specialistáddá a saját életedben. Máris elég messzire jutottál a pajzsmirigyvírus és működése vizsgálatában, valamint a pajzsmirigy valódi célját, a pajzsmirigyproblémáknak és kapcsolódó betegségeknek tulajdonított tünetek okát és a mögöttük rejlő titkokat, valamint a pajzsmirigy vizsgálata és gyógyszerzése mögött rejlő tényeket illetően. Most néhány szarvashibát fogunk megvizsgálni

a krónikus betegségekkel kapcsolatban. Ha tudod, hogyan kerülheted el ezeket, máris a magadévá tetted a jobb egészség felé vezető biztonságos, szilárd hídépítés egyik legfontosabb elemét.

ÓRIÁSI TÉVEDÉSEK

Tévedni, ahogy a mondás tartja, emberi dolog. Néha még csak nem is tudjuk, hogy tévedünk - csak tesszük a dolgunkat a másoktól kapott helytelen információ alapján, mert hiszünk nekik. Senkit nem lehet hibáztatni értük, de ettől még ugyanolyan nagy slamasztikába kerülünk miattuk.

Tegyük fel például, hogy vásárolni mész. A fiad barátja egy időre hozzátok költözött, mert a családjukra nehéz idők járnak, és ő ebben a gyötrelmes állapotában csak a kukoricapelyhet képes megenni. Ez az egyetlen lehetőséged, hogy az amúgy is zsúfolt napodba beszuszakold a bevásárlást - és amikor a gabonapelyhes sorhoz érsz, azt látod, hogy a kukoricapehely helye üres. Keresel egy eladót.

- Elnézést, van még esetleg ebből az üzletben? - kérdezed.

- Máris megnézem a raktárban - mondja, és elsiet. Majd üres kézzel tér vissza: - Sajnos kifogytunk. Várnunk kell a következő áruszállításig.

Ez nagyon nem stimmel. Egy szupermarket kukoricapehely nélkül? Beszélned kell az üzletvezetővel. Amikor az eladó odakísér hozzá, elmagyarázod neki a helyzetet.

- Biztos, hogy egyetlen árva doboz sincs az egész üzletben?

- Jón már megnézte a raktárban - mondja, majd meglátja a szemedben rejlő kétségbeesést, és hozzáteszi: - Megnézem még egyszer.

Az eladó és az üzletvezető együtt hátramennek a raktárba. Elég sokáig kell

várnod, hogy visszatérjenek, de végül, amikor megjelennek, mindkettőnek a kezében egy-egy halom kukoricapelyhet látsz.

- Nagyon sajnálom - mondja az eladó, - nem is értem, hogy mondhattam, hogy kifogytunk belőle. A raktár teljesen ellentétes sarkában voltak egy jelöletlen raklapon.

- Igen, elnézést kérjük - teszi hozzá az üzletvezető. - Nem értjük, hogyan történhetett, de nem szeretnénk kifogásokat gyártani. Elkísérem a kasszához, és megkérem az ott dolgozót, hogy adjon rá kedvezményt a hibánkat kompenzálандó.

Néhányan tehát öntudatlanul tévednek. Neked ez némi plusz idődbe került az élelmiszerüzletben. És talán senki nem volt igazán hibás - vagy az az ember, aki általában elpakolja a szállítmányt, megbetegedett, a helyettese pedig nem tudta pontosan, hogy mit hová kell tenni. Végül is nem történt nagy baj. Észrevetted a hibát, és nem távoztál üres kézzel. Ráadásul csak egy doboz gabonapehelyről volt szó. Nem múlt rajta emberélet.

A mindennapi életben elkövetett tévedések, még a tényleg nagyok is, amelyek kigyűrűzve másokat is érintenek, normálisak. Az emberi tapasztalás velejárói. Amennyire fájnak az adott pillanatban, próbálhatunk tanulni belőlük, majd az újonnan szerzett bölcsesség birtokában léphetünk tovább.

Az óriási tévedések azonban nem a kukoricapehelyről szólnak. Olyan tévedések ezek, amelyekhez nincs közöd, és mégis neked kell megfizetned értük - mégpedig súlyos árat. Az óriási tévedés súlyos dolog. Nem egyvalaki tehet róla, ettől azonban nem lesz kevésbé veszélyes. Ráadásul olyan, amit nem is ismernek el tévedésként.

Volt már, hogy megvicceltek? Lehetett ez kellemetlen, zavaró vagy akár csüggesztő élmény is. Végül aztán rájöttél, hogy tréfát űztek veled. Rájöttél, hogy

ki volt az a családból, a munkahelyéről vagy a barátaid közül, aki feltette azt a vödör vizet az ajtó fölé, hogy amikor belépsz, automatikusan jól nyakon öntsön. Amint tisztázatok, talán már te magad is neveltél rajta. Vagy az is lehet, hogy nem is derült ki, hogy ki tette, ami nem is baj, mivel legalább azt tudod, hogy konkrétan megvicceltek, és már vége.

De mi van, ha úgy üznek veled tréfát, hogy nem tudsz róla? Mi van akkor, ha az egész életed egy folyamatos tréfa, csak neked nem szólt róla senki? És ha a szüléiddel is ugyanígy a bolondját járatták, és ők sem tudták meg soha? Mi van, ha már a nagyszüleiddel is elsütötték ezt a viccet, de még a déd és ük és ük-ük nagyszüleiddel is? Akkor már nem is annyira mulatságos ez a kis tréfa, de legalább az elhunyt őseidet már nem zaklatják vele.

De mi van akkor, ha a tréfa még most is zajlik - ha ugyanezt eljártsszák a gyerekeiddel és az ő gyerekeikkel? Az már egyáltalán nem vicces. Bele sem lehet gondolni. Az már hatalmas hiba lenne.

A mai társadalomban arra nevelnek minket, hogy mindig van választásunk az életben. Azt halljuk, hogy mindegy, mi a helyzet, a hatalmunkban áll megválasztani, hogy merre menjünk. Hát, egy olyan tréfa, amelyre te soha nem adtál engedélyt, megfoszt ettől a döntési szabadságtól. Egy olyan tréfa, amellyel szép csendben folyamatosan hátrátnak az életben, és amellyel most már a gyerekeidet is hátrátnak, megfoszt attól a jogodtól, hogy valami jobbat keress - mert még arról sincs fogalmad, hogy egyáltalán korlátokba ütközöl.

Régen, még az amerikai szüfrazsettmozgalom előtti időkben, amikor a nők nem szavazhattak, számos körben elismerték, hogy ez rossz. A változást végül az tette lehetővé, hogy nem titkos szabály állt a háttérben. Nyíltan kimondták, mindenki számára világos volt, hogy a törvény nem ad szavazati jogot a nőknek.

A nők és az őket támogató csoportok tudták, hogy ennek nem lenne szabad így lennie, ezért dönthettek úgy, hogy kiállnak, és harcba szállnak azért, hogy a nők is leadhassák a voksukat.

Mivel azonban az óriási tévedések elvannak rejtve, neked nem adatik meg ez a választási lehetőség. Nem tudod, hogy milyen lehetőségekkel nem élhetsz - csak ha felfedezed az igazságot.

A KRÓNIKUS BETEGSÉGGEL KAPCSOLATOS ÓRIÁSI TÉVEDÉSEK

A krónikus betegség mára olyan járványos szinteket ért el, hogy én egyenesen *epidemiának*, *járványnak* nevezem. A krónikus betegséggel kapcsolatos óriási tévedések esetén pedig ugyanolyan nagy a tét, mint a szüfrazsetteknél volt. Emberek milliói élnek korlátozott életet és tartják vissza őket attól, hogy éljenek egy alapvető emberi joggal - ez esetben a jó egészséghez való joggal -, bár ezt eddig titokban tartották. Nem mondják el nekünk, hogy emberek millióit ilyen óriási tévedések tartják vissza ettől, ezért senki nem tudja, hogy mi ellen kellene kiállnia. Annakra belénk vésődtek, hogy az élet fényeiként kezeljük őket. Bízunk bennük, ahogyan abban is, hogy ha egy út egy hídon át vezet, mi biztonsággal áthajthatunk rajta. Ha nincsenek narancssárga, úthibát jelző bóják vagy visszafordító táblák, akkor meggyőződésünk, hogy a hatóságok mindent elrendeztek, és mi szépen mehetünk arra, amerre már mások is haladtak előttünk.

Az igazság azonban az, hogy az óriási tévedéseket felépítő orvosi elméletek, trendek és téves elképzelések csakugyan hibásak. Néhányuk már generációk óta visszatart minket és további generációk életében fog még visszatartani, hacsak le nem állítjuk őket. Sokukat indított el

az emberek iránti őszinte segítő szándék vagy a vágy, hogy lenyűgözzék a kollégákat a magas eszmefuttatással, majd - mint a félresiklott tréfák vagy elszabadult vonatok - lendületbe jöttek. Mára mindenki felszállt ezekre a trendvonatokra, amelyek már annyira gyorsan száguldanak, hogy a sebességük mintha megerősítené, hogy csak a helyes pályán futhatnak. Senki nem ébred rá, hogy a vonatok vezetői és a tervezőmérnökök már régen elveszítették az irányítást, és a vonatok ma már a saját útjukon dübörögnek előre.

Néhány ilyen hiba, mint például az a meggyőződés, hogy a betegséget te magad hozod létre, elég új ahhoz, hogy még be lehessen húzni a vészféket, ami megállíthatja a vonatot. Mások viszont - ilyen például az autoimmun elmélet - annyira veszélyes sebességgel száguldanak, hogy csak úgy mentheted meg magad, ha átugrasz egy megmentésre siető kocsira a sínek mellett, mielőtt a vonat végleg kisiklik. Ha megérted az óriási tévedéseket, azzal olyan biztonsági mechanizmusra tehetsz szert, amellyel megóvhatod magadat és a szeretteidet, és visszanyerheted azt a szabadságot, amelyről azt sem tudtad, hogy elveszett.

A kilenc krónikus betegséggel kapcsolatos óriási tévedés, amelyet a Második részben sorban feltárunk majd:

- A zűrzavaros autoimmunitás
- A rejtélyes betegség tévképzet
- A címkék mint válaszok
- A gyulladás mint ok
- Az anyagcsereműtös
- A genetika hibáztatása
- A könyörtelen négy semmibe vétele
- Csak a fejedben létezik
- Te hoztad létre a betegségedet

Ezek a tévedések sok-sok embernek okoznak szenvedést, megfosztanak a választástól, a szabadságtól és bizonyos jogoktól, és miattuk érzed úgy, hogy te tehetsz róla. Ezeket a tévedéseket nem ismerik el; itt nem hívhatod oda a vezetőt és kérheted meg, hogy menjen vissza, és ellenőrizze még egyszer a készletet. Ha egy óriási tévedés téged is elér, senki nem jön majd vissza később, hogy beismerje: nem jó helyen keresgéltek a válaszokat. Az óriási tévedéseket nem is hívják vissza, pedig ezt kellene tenni - mint például egy olyan adag örölt marhahússal, amelyről kiderült, hogy *E. coli*-val fertőzött. „Elnézésüket kérjük - szólna a bejelentés -, ezeknek az elképzeléseknek a fogyasztása nem biztonságos. Aki visszahozza, annak teljes mértékben visszatérítik a mentális egészségét.”

Volt már rá példa, hogy beszéltél valakivel a pajzsmirigypanaszaidról, aztán egy idő után azt láttad a szemében, hogy már nincs teljesen veled? Akár először osztod meg a történetedet, akár századszor, valami finom, vagy nem is annyira finom szkepticizmus jelenhet meg annak a gondolataiban, aki megpróbál egy krónikus betegséggel küzdő barátja, betege vagy családtagja mellett állni. Ez a szkepszis a gondolataikat elhomályosító óriási tévedésekből ered. *Miért nem lett még jobban, hiszen rengeteg választ találhat a panaszaira?* - merül fel bennük a kérdés. És ahelyett, hogy ezt az a gondolat követné, hogy *valami biztosan nincs rendben azzal a sok információval, az jut az eszükbe, hogy valami biztosan nincs rendben ezzel az emberrel.* Ez a gondolkodás kezd bekúszni a saját fejedbe is bármilyen tünettől vagy állapottal kapcsolatban, amely gyötör, és ez nagyon káros lehet.

Azt máris tudod - valamilyen szinten, akármilyen mélyre kellett is temetned ezt a tudásodat -, hogy te nem teszel semmi

rosszat, és hogy az óriási tévedések nem válaszok. Többet - ha nem az összesét - végigéltél már. Ha válaszok lennének, nem kellene még mindig az egészség útját keresgéljed.

A krónikus betegség téves elméleteire nem mutat rá senki. Amint említettem, mindnyájan követünk el hibát. És mindnyájan megtapasztaltuk már, hogy milyen a tudunkon kívül hibát véteni, ami nem is a sajátunk. A haladás valódi jele nem az, hogy milyen kevésszer kanyarodunk be rossz helyen, hanem az, hogy milyen ügyesen és gyorsan korrigáljuk az útvonalunkat, amint rájöttünk, hogy rossz irányba tartunk.

Az útvonal kiigazításához pedig tudnunk kell, hogy mit csináltunk rosszul. Képesnek kell lennünk a térképre mutatva azt mondani: „Látod? Ilyen messze vagyunk onnan, ahová menni szeretnénk. Ezekon a pontokon értelmeztük rosszul az útjelző táblákat.” Különben hogyan találhatnánk rá a helyes útra?

Az óriási tévedések leggyakrabban az orvosi tagadás eredményei. És mint minden tagadás, ez is a haladás útjában áll. Fenntartja a működés illúzióját, miközben valójában széthullanak a dolgok. Azok, akik a krónikus betegség valóságával küzdenek, úgy érzik, hogy eldobhatók... hogy összegyűrték és kihajították őket, mint valami használt papír zsebkendőt. Lehet, hogy kellemetlen szembenézni ezzel a valósággal - nincs ezzel semmi baj. Sokkal, sokkal jobb egy kicsit kellemetlennek érezni az igazságot, mint ugyanazokat a hibákat ismételtetni még ötven évig - mert ha ezek a tények nem kerülnek napvilágra, ez fog történni.

Ha szeretnél még egy óriási tévedés referenciasztorit, gondolj a Nagytavakra, melyek az 1960-as években annyira szennyezettek voltak, hogy az Erie-tóról egyenesen kijelentették, hogy „haldoklik”. Ezt a tragédiát is emberi hiba okozta. A környezetvédők végül körbejár-

ták az ügyet, törvényt hoztak, megtették a szükséges lépéseket a trágya és egyéb szennyezőanyagok korlátozására, és a tó új életre kelt. Az elmúlt években ismét halálzónákról érkeztek bejelentések, és az emberek megint csak a környezetszennyezés féken tartását követelik.

Ezt a történetet használhatjuk a következő óriási tévedések próbakövének. Ahogyan az Erie-tó vízgyűjtő területén élők valaha hatalmas haladást értek el és visszahozták a tavat az életbe, úgy az orvosok is irányt válthatnak azzal kapcsolatban, hogy hogyan tekintenek az olyan krónikus állapotokra, mint a pajzsmirigybetegek - ha elegendően kiállnak az ügy mellett. Az emberi hibák miatti útvonal-módosítás állandó éberséget igényel. Nem engedhetjük, hogy a haladás látszata az elégedettségbe csalogasson. Ahogyan ma is folyamatos odafigyelés és az igazság képviselője szükséges ahhoz, hogy a köz a tó legjobb érdekeit szem előtt tartsa, mi is odafigyelhetünk egymásra, hogy így biztosítsuk a haladásunk folyamatos, előre mutató irányát.

HAGYJUK EL A RÉGISÉGEKET

Ha perspektívából szeretnénk rálátni a krónikus betegséggel kapcsolatos mai óriási tévedésekre, azt kell észben tartanunk, hogy egyszer majd a történelem egy pillanataként tekintünk vissza a jelenre. A tudomány védjegye, hogy az ágazatai folyamatosan fejlődnek, hogy egyre mélyebb, szerteágazóbb és igazibb képet alkothassunk a világról. Az új kísérletek javítanak a régiek eredményein; tisztánlátás lép a téves hipotézisek helyébe, a nem megfelelő okok miatt rossz irányba fordult „haladást” pedig visszagombolyítják és a helyes irányba terelik. Ami tehát ma a tudományos gondolkodás arcvonalának tűnik, arra egyszer, amint új tények kerülnek napvilágra, idejétmúltként

tekinthetnek majd. Ez az a perspektíva, amelyet észben tartva a mai, modern orvosi elméleteket elemeznünk kell: van, ami kiállja az idő próbáját, és van, ami nem.

Vegyük például azt az időszakot, amikor először kezdtek mandulaműtéteket végezni. Sok gyereknek volt mandulagyulladás, és az vált az uralkodó orvosi felfogássá, hogy azokat a mandulákat el kell távolítani. Annyira eluralkodott ez a gondolkodás, hogy senkinek nem jutott eszébe feltenni a kérdést, hogy nem kellene-e először megpróbálkozni a mandulagyulladás okának felderítésével és kezelésével. Az, hogy a mandulaműtét eljárásának orvosi tökéletesítésére fókuszáltak, teljesen maga alá temette az igen elterjedt mandulagyulladás rejtélyét. Amint a mandulaműtétek egyre mindennapibbá váltak, már nem is biztatták a medikusokat az alapvető probléma kivizsgálására, mert ez lett a bevett általános gyakorlat. Úgy gondolkodtak, hogy a mandula eltávolításával a problémától is megszabadulnak. Miért fecserélnének több időt ezen gondolkodva?

Az orvosok ma már tudják, hogy a mandulák az immunrendszerhez kapcsolódnak, ezért az eltávolításuk nem az első és legjobb lehetőség, amint valamilyen fertőzést kapnak. Mára antibiotikumokat állítottak az első védelmi vonalba. Ez problémás, mert bár a segítő tényezőként működő baktériumok további mandulagyulladást okozhatnak, nem a baktériumok állnak a mandulagyulladás hátterében... hanem az EBV. Az egész idő alatt a gyerekkori Epstein-Barr-vírus okozta azt a sok begyulladt mandulát. Gyerekeknél az EBV nagyon nehezen állapítható meg, mert gyakran nem is leng az a piros zászló, ami a vérképen a jelenlétére utal. Közben az a nyirokterület, ahol a mandulák találhatóak, elfertőződhet a vírussal harcolva, és ez okozza a rejtélyes mandulafertőzést. Ez is a rejtett

mononukleózis példája - és az orvostudomány helytelenül fog hozzá a probléma megoldásához.

Vagy nézzük azt a kort, amikor a kismamákat lebeszélték a szoptatásról. Néhány évtizeddel ezelőtt úgy vélték, hogy a szoptatás nem annyira jó, mint a vadonatúj, tudományosan létrehozott bébitápszerek, amelyek éppen berobbantak a piacra. A nőknek azt mondták, hogy hagyják abba a szoptatást, mert a tudomány jobban tudja, mi a jó, mint az emberi szervezet. (Perspektívából szemlélve ez éppen egybeesik azzal az időszakkal, amikor az autókban nem volt fejtlámpa, hogy megelőzzék a nyaksérülést, és a biztonsági öv csak az emberek ölét fogta át - és azok az autók mégis modernnek számítottak.) A családok megszívlelték ezt a tanácsot, és istenként tisztelték a tápszert... amíg az újabb kutatások évekkal később kimutatták, hogy az anyatej értéke felbecsülhetetlen. Elkezdődött egy paradigmaváltás, amint egyre többen döbbsentek rá, hogy az emberi szervezetben *lehet* bízni, és hogy voltaképpen a tudomány van lemaradva - bár ez a felismerés sajnos a mai napig is csak erre az egy területre szorítkozik.

A lényeg az, hogy egyszer majd egy teljesen más nézőpontból tekintünk vissza a pajzsmirigybetegség és az egyéb krónikus betegségek mai orvosi megközelítésére is, ahonnan majd elavultnak fog tűnni. A mai hagyományos orvoslásban három fő kezelési módszer alkalmaznak a krónikus problémáknál: szteroidokat (a hormonkezelést és az immunszuppresszív kezelést is ideértve), antibiotikumokat és az észlelt problémát eltávolító eljárásokat. Lehet, hogy nálad mind a hárommal megpróbálkoztak. És ha sem az egyikőtől, sem az összetől nem lettél jobban, nagy valószínűséggel arra jutottak a végére, hogy te magad vagy a probléma. Egy szép napon ez is meg fog változni. Az orvoslás elmélete és gyakorlata fejlődni fog.

Mert az igazság az, hogy nem te vagy a probléma, és te nem tettél semmi rosszat. Az óriási tévedésekről szóló részből megtudod, hogy miben *rejtett* a tévedés egész idő alatt - hogy milyenfajta gondolkodást és milyen csapdákat kell kerül-

nöd. Meglátod majd, hogy újra bízatsz magadban, és hogy ennek a bizalomnak a segítségével onnan, ahol most vagy, egy sokkal jobb egészségi állapotba juthatsz.

1. óriási tévedés: A zűr-zavaros autoimmunitás

Az autoimmun-elmélet a legalapvetőbb szinten téves. Így igaz - már maga az *autoimmun* kifejezés is óriási tévedés. Az *autó* a görög „én” szóból ered, a kifejezés tehát azt jelenti, hogy az immunrendszer téged támad - a saját énedet! Emiatt az *autoimmun* szó csak egy címke, amely a te és a szervezeted hibáztatását hivatott hirdetni. Olyan hibás elnevezés ez, ami miatt nem is beszélhetünk az autoimmun betegséggel kapcsolatos igazságról anélkül, hogy ne állandósítanánk ezt a félreértést. Sokkal jobban illene rá a *vírusimmun* kifejezés, mert az immunrendszer a betolakodókat támadja. Az *autoimmun* nem csak a hagyományos orvosszakma téves fixációja. Az alternatív, funkcionális és integratív körök is átvették ezt a téves elképzelést.

Miért létezhet ez az elmélet? Mert az 1950-es években az orvosokat frusztrálni kezdte, hogy nem találnak magyarázatot arra, hogy az olyan nyavalyák, mint a Hashimoto-pajzsmirigygyulladás, a Graves-Basedow-kór, a lupus, a reumás ízületi gyulladás, a Crohn-betegség, a cöliákia, a fekélyes vastagbélgyulladás és a szklerózis multiplex miért betegítik meg az embereket és korlátozzák az életüket. A betegek alapos vérképelemzéséből kiderült, hogy antitestek vannak

jelen a vérükben. Kimerítő találgatási játék kezdődött, és az az elmélet nyert, amelyik a legjobban óvta az orvosi kart: „Csak az történhetett, hogy a szervezet megzavarodott, és saját magára támadt.” Hirtelen bolygószerre ezt kezdték rebesgetni - és ahelyett, hogy az üzenete egyre zsugorodott és töpörödött volna, dicsőségessé és hatalmassá nőtt, és kiszorította a fel nem fedezett igazságot.

Az autoimmun problémák magyarázatának megkísérlésével az az őszinte szándék vezérelte a tudósokat, hogy válaszokat adjanak az embereknek, csak éppen az előző fejezetben olvasott kukoricapelyhes történettel szemben itt nem szólt közbe az üzletvezető azzal, hogy „nézzük meg még egyszer”, és hogy „kiderült, hogy eddig rossz helyen kerestük”. Ehelyett törvényerejűvé emelkedett az üzenet, hogy autoimmun betegség az, amikor a test maga ellen fordul.

Az autoimmun-elmélet mára szörnyetegcunamivá változott - vagy hóviharrá, mely mindenkit elvakít, így nem láthatjuk az igazságot. Olyan vonat ez, mely féket veszítve, örült sebességgel száguld a síneken.

Ideje hátralépni és újraértékelni a kérdést. Ideje összefogni, és hangot adni az igazságnak: az elmélet, mely szerint

autoimmun betegség az, amikor a test maga ellen fordul, téves. *A test nem támad önmagára.* A kórokozókkel veszi fel a harcot. (A tudományos tesztek, amelyekkel pontosan ki lehet mutatni, hogy mely kórokozók okozzák a bajt, még nem találták fel.) Ha nem fogadják el ezt az igazságot, az autoimmun betegség kutatása nem fog jó irányba haladni. Ez a terület továbbra is kusza marad, és ennek azok az emberek fizetik meg az árát, akiket ezek a borzalmas tünetek gyötörnek. Nem egy kukoricapehely-kérésére fecsérelt fél óráról van szó; pusztító következményekkel jár, ha nem látjuk be ezt a tévedést. Életek mehetnek tönkre - ahogyan máris történik, és ez ugyanígy folytatódik majd a jövőben is.

Lesz, ahol azt fogod hallani, hogy a szervezet akkor ad autoimmun válaszreakciót, amikor valamilyen kiváltó ok (például kórokozó vagy glutén) védekezésre készíteti, és a folyamat során összezavarodva nem tudja megkülönböztetni az idegen betolakodót a saját szöveteidtől. Amint azt a kiváltó okokkal foglalkozó fejezetben láttuk, a kiváltó okok *nem* így működnek. Az antitest-aktivitás oka az, hogy az antitestek a vírust támadják, nem a saját testedet. Ne feledd, hogy a tested feltétel nélkül szeret téged.

Azt is nagyon fontos észben tartani, hogy míg a tudomány sok szempontból egyre jobban érti a fizikai működést, a pajzsmirigy nagyrészt ma is kész rejtély. A pajzsmirigy ma nem sokkal ismerjük jobban orvosi szempontból, mint száz éve, ezért sokkal könnyebb az orvosoknak az autoimmun címkét használni - mivel igen nehéz felmérni, hogy mi a baj egy adott szervvel vagy miriggyel, ha az maga is rejtély, az „autoimmunitás” pedig mindig kéznél van, ha az a helyzet, hogy „nem tudjuk, hogy mi bajod lehet, tehát nyilván te tehetsz róla”.

De nem is az orvosok hibája, ha ilyesmiről van szó. Az orvosok és egyéb

gyógyászok hősök, akik önzetlenül mások segítésének szentelik az életüket. Egyszerűen csak nem adták még a kezükbe a legjobb diagnosztikai eszközöket vagy hátteret ahhoz, hogy megnézzék, mi is zajlik valójában azokban, akik Hashimoto-betegségben, Graves-Basedow-kórban, illetve egyéb autoimmun betegségekben szenvednek.

Az orvostudományt nem átkozták meg, hogy a világ végezetéig félreértelmezze az autoimmun betegséget. A kutatók még áttörést érhetnek el ezen a területen, és felfedezhetik azokat a titkokat, amelyeket ebben a könyvben tárgyaltunk - de csak akkor, ha először kiselejtezik az autoimmunitás téves elméletét, és új alapokra kezdenek építkezni. Amint az orvostudomány rátapint az autoimmunitás hátterében rejlő igazságra, a pajzsmirigy-betegség és egyéb krónikus betegségek kutatása és kezelése terén végre valódi haladásra számíthatunk majd.

Csak akkor ébrednek majd rá az orvos-kutatók, hogy a test soha nem támad önmagára, csak a kórokozókra. Az antitestek azt jelzik, hogy valamilyen vírus (vagy egyéb antigén) van a szervezetben, aminek a semlegesítéséért az immunrendszer mindent beleadva küzd. Amikor a kórokozó sejteket foglal el, gyulladás keletkezik. A tested felveszi a harcot a kórokozóval. Az orvostudomány egyszer számításba veszi majd, hogy mire egy vírus krónikus betegséget okoz az emberben, az már általában olyan mélyen beásta magát a szervekbe, hogy nem mutatható ki a hagyományos vértesztekkel - ezért tűnik az egész a szervezet működési zavarának. Remélhetőleg hamarosan - bár az nagy valószínűséggel még mindig nem holnap lesz - olyan új tesztek fejlesztenek majd ki, amelyek képesek lesznek rámutatni a vírus bűvőhelyére.

Ne feledjük, hogy az orvostudomány számos területen máris rengeteget

haladt előre. Ugrásszerű fejlődést értek el a szervátültetések és a mikrosebészet terén és hasonló egyéb területeken, amelyeket nem hátráltatott a tagadás, ahol fel lehet állítani a helyes diagnózist, és világosak a soron következő lépések. Mint amikor szervizbe viszed a kocsidat, és a szerelő a megfigyelései vagy a számítógépes diagnosztika alapján pontosan meg tudja mondani, hogy mi baja van. Ha elkoptak a fékek, ki lehet cserélni őket. Ha kilazult a bowden, meg lehet húzni a csavarokat. Ha azonban olyan baja van a kocsinak, ami kívül esik a könnyen kimutatható gondokon, a javításhoz hibakeresésre van szükség. Ez hosszan elhúzódó találgatás játékká változhat. Ha a szerelő nem ad bele komolyan mindent, hogy megtalálja a probléma gyökerét, az kicsúszhat a szerelőműhelyben a „réseken”, és amikor visszakapod, és újra vezeted, ugyanúgy hallhatod azt a kis furcsa kopogást.

Érezted már úgy az autoimmun címke miatt, hogy a problémád kicsúszott az egészségügy világának falán található réseken? Jártál már specialistáról specialistára, próbálkoztál akár alternatív terápiákkal is, és mégis úgy érezted, hogy csalódást okozol, amikor nem tudod azt mondani a gyógyásznak, hogy igen, javult az állapotod a hibakeresésüknek köszönhetően? Érezted már, hogy egy bizonyos ponton feladják az emberek az érted folytatott harcot? Ha igen, nem vagy egyedül.

Nagyon sok Hashimoto-betegségben és Graves-Basedow-kórban szenvedő betegnek mondják azt, hogy az immunrendszerük rejtélyes módon olyan antitesteket termel, amelyek úgy célozzák és károsítják a pajzsmirigyet, mintha idegen betolakodó volna. Ez a hipotézis nem fogja kiállni az idő próbáját, mert nem ad valódi választ.

Ha eleve lehangoltan mennék az orvoshoz amiatt, hogy borzasztó kimerültséget érek, bedagadt a torkom és

érzékeny vagyok a hőmérséklet-ingadozásra, és az orvos azt mondaná erre, hogy ez azért van, mert a szervezetem megzavarodott, és összetéveszti az egészséges sejteimet a betolakodókkal, magamon kívül lennék és azon gondolkodnék, hogy mi rosszat tettem, amittől a szervezetem így megbokrosodott. Hibásnak, selejtesnek, alkalmatlannak érezném magam. Az „autoimmun” címke minden idők egyik legnagyobb baklövése. A diagnosztikai háttér a rossz irányba mutogat bűnbakot keresve. Elhítheti az emberekkel, hogy a testük elárulta őket. Ha már nem bíznak a testükben, a gyógyulásba vetett hitüket is elveszítik.

Mi lenne akkor, ha az orvos, akihez az előbbi tünetekkel mentél, ezt mondaná neked: „A szervezeted elképesztő harcot vív egy vírussal, amely már évek óta bujkál benned úgy, hogy nem vették észre, és most egy következő, haladóbb stádiumba lépett. A torokgyulladás azt jelzi, hogy a tested próbálja elhárítani azokat a vírussejteket, amelyek a pajzsmirigyre akarnak támadni. A kimerültségedet és azt, hogy könnyen »kihúlsz«, az okozza, hogy a vírus neurotoxinjai szó szerint tépázzák az idegeidet. Tudom, hogy nehéz ezekkel a tünetekkel élni. Légy bátor, mert ez azt jelzi, hogy a szervezeted neked segít. Ne feledd: a testünk értünk dolgozik. Minket véd. Feltétel nélkül szeret minket.

Mivel ez vírusos probléma, küzdünk ellene olyan természetes eszközökkel, amelyekkel ki lehet irtani. Állítsunk össze egy vírusölő étrendet sok-sok gyógyító étellel, gyógynövennyel és étrend-kiegészítővel, hogy kiirtsuk ezt a kórokozót, és ezzel párhuzamosan ápoljuk az idegeidet és a pajzsmirigyszövetedet. Ha közben nagyon nagy szenvedést okoz a testi fájdalom, még mindig bevethetünk ideiglenesen valamilyen immunszuppresszív gyógyszert vagy szteroidot, hogy ezekkel kihúzd, amíg a gyógyító protokolltól jobban nem kezded érezni magad."

Hát nem nagyon más, ahogyan ezt a plusz haszna is, hogy Isten valódi igaz-
hallva a betegségedet látod és a gyógy- ságát tartalmazná - ez az út vágja át az
gyulásodra tekintesz? És meglenne az autoimmunitás zűrzavarát.

2. óriási tévedés: A rejtélyes betegség tévképzet

A rejtélyes betegség olyan súlyos tévedés, hogy a teljes első könyvemnek szenteltem. Röviden: a krónikus betegség széles körben elterjedt rejtély. Ne dőlj be annak a népszerű meggyőződésnek, mely szerint a „rejtélyes betegség” elnevezés csak olyan ritka esetekre vonatkozik, amikor néhány srácot megmagyarázhatatlan kiütés és láz dönt ágyuk egy távoli kisvárosban.

Rejtélyes betegség minden olyan megbetegedés, ami bárkit bármilyen okból zavarba ejt. Nem számít, hogy van-e neve vagy nincs. A pajzsmirigy-alulműködés, Graves-Basedow-kór, a Hashimoto-betegség, a valamint a pajzsmirigygöbök, -ciszták és -tumrok ugyanolyan titokzatosak a modern orvoslásban, mint az olyan megmagyarázhatatlan bémulások, amelyekre nincs kész címke. Ha az orvostól úgy jössz el, hogy nem kaptál logikus válaszokat és olyan protokollt, amelytől végül meggyógyulsz (és nem csak a tüneteket tartotta kordában), akkor a betegségged orvosi rejtély.

A sok tünet és betegség között legalább ötezer olyan egészségügyi probléma található, amelyeket még ma is

titokzatosnak talál az orvostudomány. Úgy tenni, mintha a migrén, a depresszió, a Lyme-kór, a reumás ízületi gyulladás, a kimerültség, a *Candida*, a hőhullámok, a heves szívdobogás, a cukorbetegség és sok egyéb kór nem hozná zavarba a szakembereket, az olyan, mintha nem vennénk tudomást a jéghegyről, amelynek a *Titanic* neki fog ütközni. Ez az összes óriási tévedésre igaz - ha úgy teszünk, mintha nem léteznének, attól nem lesznek kevésbé veszélyesek.

Csodálkoznak az emberek, hogy miért betegek annyian, és miért nincsenek még meg a gyógymódok. Nem az az oka, hogy az orvosok rosszul teszik a dolgukat. Az orvosok a legokosabb, legtisztességesebb emberek közé tartoznak - eleve emiatt választották az egészségügyi pályát. A gond az, hogy egy olyan rendszerben kell dolgozniuk, amely rossz és tisztességtelen lehet, amely tagadásban van, amely nem képes mindig bevallani, ha nincsenek válaszai, mert attól fél, hogy a „nem tudom” tönkreteszi a hitelességét. Rettenetes félreértés úgy cselekedni, mintha a krónikus betegségek, például az autoimmun betegség nem lenne hatalmas

rejtély a világ előtt. Ezért nem kérhetnek a betegek válaszokat, nem kutathatják őket a kutatók és nem finanszírozzák a kutatásokat, és ezért nem férnek hozzá a gyógyászok az információhoz, amivel többeknek tudnának segíteni.

A helyzet az, hogy itt az lenne a megoldás, ha beismernék, hogy az emberi egészség milyen hatalmas rejtély még ma is a tudomány szemében - ez hozná el a tudatosságot és vezetne a válaszok megtalálásához. Csak az igazság elismerésével változtathatunk a haladás irányán.

3. óriási tévedés: A címkék mint válaszok

Ne akard, hogy belekezdjek a címkeelőadásomba! Rengeteg olyan elnevezést aggat az orvostudomány a krónikus betegségekre, amelyek aztán letérítik az embert a válaszkeresés helyes útjáról. Amint már említettem, az egyik legnagyobb az „autoimmun” - amelynek már maga a neve is helytelen. A következő szintre lépve, ahol az összes különböző autoimmun betegségekre további címkéket aggatnak, a helyzet még kezelhetetlenebbé válik.

Lehet pozitívuma is a „Hashimoto-betegség”, a „Graves-Basedow-kór”, a „lupus”, a „reumás ízületi gyulladás” és a többi címkének. Ha kapsz egy nevet a tüneteid mellé, úgy érezheted, hogy visszaigazoltak, és ez segíthet, ha a betegséged nagyon előrehaladott stádiumban jár, és ahhoz, hogy támogatást kaphass, szükséged van a munkaképtelenséged megállapítására. Amikor valamilyen autoimmun betegséggel vagy egyéb krónikus betegséggel küzdesz, minden parányi elismerés számít.

A gond az, amikor válaszként tekintünk ezekre a címkékre - márpedig ez gyakran előfordul. A címkék megvezetnek. Amikor azt mondják valakinek, hogy a betegsége Addison-kór, szarkoidózis, pikkelysömör, alopecia, Castleman-betegség,

endometriózis, Guillain-Barré-szindróma, gyulladásos bélbetegség, Sjögren-szindróma vagy ilyesmi, akkor úgy tűnik, hogy „na, hát ez az, megvan”, és nyilván mindent tudnak róla. A beteg nem érzi úgy, hogy jogában állna további kérdéseket feltenni, például hogy „Miért?”, és „Mi okozza?”, és hogy „A tanulmányok eredményei vajon meggyőzőek a betegséggel kapcsolatban?”, hogy kiállhatna az egészséggel kapcsolatos jogaiért.

Tudod, hogy a középiskolában hogyan tartanak vissza a címkék mindenkit attól, hogy a felszín alá nézzen! Hogy amikor valakit elkönyveltek azzal, hogy kiegészített, Depeche Mode-rajongó, hiszter, metálos, különc, stréber, lúzer, pózer, hazug, csaló, álszent, puskázó, hipochonder, anyámasszony katonája, beszari, burzsuj, kocka, sportoló, műszaki zseni, ribanc, emós, kleptomániás, szívós, hippi és a többi, a következő négy évre ezzel be is skatulyázták.

Nem számított, hogy csak azért kosszarozol, mert az apád akarta, hogy utána sportösztöndíjat kaphass, de a szabadidőben verseket írtál és régészeti ásatásokon önkénteskedtél. Azzal, hogy rád ragasztották a buta sportoló címkét, a személyiséged feltárása véget is ért. Nem volt nehéz úgy érezned, hogy talán

mégis az vagy, akit látnak benned, és nem az, akinek belülről érezted magad.

Ne hagyj, hogy egy diagnózissal beskatulyázzanak, mintha még mindig a gimiben lennél. Először is, a téves diagnózis rettenetesen gyakori a krónikus betegségek körében. Mivel ezek a betegségek rejtélyesek, és szűrővizsgálatokkal gyakran nem is mutathatók ki, sokszor az orvos megfigyelésein alapul, hogy éppen milyen nevet kapnak a gyötrelmeid. Ez a név tévedés eredménye is lehet.

Másodszor, a diagnózisok mögött álló nevek lényegében súlytalanok. Végül is mit tudunk meg például abból, hogy „Hashimoto-pajzsmirigygyulladás”?

Hogy egy Hashimoto nevű férfi megfigyelte, hogy néhány ember pajzsmirigygyulladásban volt. Ezt a megfigyelést egyébként az 1900-as évek elején tette, mégpedig úgy, hogy kézzel kitapintotta a gyulladt pajzsmirigyeket - ez a gyakorlat nagyon hasznos volt abban a tekintetben,

hogy az orvos érintkezésbe lépett a beteg tüneteivel, de mára sajnos kiesett a pikszisből. Száz évvel később még mindig a sötét középkorban járunk a Hashimoto-betegséget kialakító valódi ok megszüntetése tekintetében - hacsak el nem olvasod a *Gyógyító médium* Pajzsmirigyalulműködés és Hashimoto-betegség című fejezetében található részletes információt. Ebben a könyvben derült fény elsőként a valódi magyarázatra.

Ha aggattak már címkét a krónikus egészségügyi nyavalyádra, és ettől valamennyire elkeseredtél, ne csüggedj! Akkor nem indokolták meg teljesen alaposan a szenvedéseidet. Ha eléd tárul a valódi oka annak, hogy miért nem vagy csúcsmódban - és nem csak nevedet aggatnak a korlátáidra -, eloszlik a reménytelenség, mert a gyógyuláshoz vezető első lépés megtudni, hogy mi a baj.

4. óriási tévedés: A gyulladás mint ok

A „gyulladás” a saját maga címkéje, melyet túl szabadosán ragasztgatnak. Azt látni, hogy a gyulladás okoz minden nyavalyát a ráktól az elhízáson át a szívbetegségig, és a pajzsmirigybetegség és az autoimmun betegség kapcsán is hatalmas teret kap. Akárhová nézel, mindenütt azzal reklámozzák az étrend-kiegészítőket és egészséges ételeket, hogy gyulladáscsökkentő hatásuk van. Olyan általános kifejezésként használjuk, amelyet már senki nem kérdőjelez meg.

A hiba nem a gyulladás megfigyelésében vagy az enyhítésére tett kísérletekben rejlik. A hiba abban áll, amikor azt hisszük, hogy a „gyulladás” önmagában válasz. Nem az! Könnyű megoldás, lusta fedőnév. A gyulladás nem spontán alakul ki, és nem is magányos farkas. Inkább jelzésnek kell tekintenünk. A figyelmünket valójában a gyulladás hátterében álló valódi okokra kellene irányítani - ezek között az okok között található az Epstein-Barr reneteg változata és törzse, az övsömör, a HHV-6 és egyéb olyan még felfedezetlen törzsek, mint a HHV-10 és a HHV-12, valamint olyan antibiotikum-rezisztens baktériumok, mint a *Streptococcus* és a *H. pylori*. Amint A tüneteid és az állapotod magyarázata című 5. fejezetben láttuk, a gyulladás

valamilyen betolakodó és/vagy sérülés eredménye, és ezek a kórokozók mindkettőt kiválthatják.

Ehelyett az úgynevezett gyulladáskeltő élelmiszereket hibáztatjuk. Itt van például a gabonafélék fontos példája. A természetgyógyászatban különös hangsúlyt fektetnek arra, hogy a gabonafélék gyulladást okoznak, és akár autoimmun betegséget is kialakíthatnak. A legújabb felkapott szakkifejezés a *mikotoxinok* (a gabonatermést megfertőző parányi gombák): sok forrás ezzel magyarázza a gabonafélék problematikus voltát. Ezzel a logikával az a gond, hogy rengetegen esznek gabonaféléket, mégis tökéletesen jól vannak. Hogyan magyarázod azt a kilencvenéves embert, aki egész életében gabonaféléket és feldolgozott élelmiszereket evett, és soha nem volt panasza? Valójában az történik, hogy azoknak, akiknek autoimmun betegségük van, vírusok vannak a szervezetében, ezek a kórokozók táplálkoznak a gabonaféléken és gombán, és ettől alakul ki a gyulladás. Ezért az, akinek a szervezetében nincsenek kórokozók, nem fog így reagálni a gabonafélékre, mert azok nem invitálják benne lakomára a vírust. Akinek azonban Hashimoto-betegsége, Sjögren-szindrómája, szisztémás szkle-

rózsza, szklerózis multiplexe vagy reumás ízületi gyulladása van, annak valószínűleg összezavarodik a gondolkodása és kimerült lesz, ha például kenyeret vagy péksüteményt eszik.

A gyulladás jó kezdet annak a szenvedésnek az elismeréséhez, amelyet a krónikus betegségek áldozatai átélnek. Muszáj megtenni ezt a lépést, mint ahogy azelőtt, hogy az Erie-tó kezdeti szennyezettségével foglalkozni kezdtek volna, valakinek rá kellett mutatnia az algásodásra. Az Erie-tó megtisztítása felé vezető következő lépésben azt a kérdést kellett feltenni, hogy milyen algával van dolguk - mert ez árulhatta el, hogy valójában mi zajlik a tó felszíne alatt.

Ehelyett az orvosszakma továbbra is magára a gyulladásra összpontosít. Régen minden orvos más-más véleményen volt azzal kapcsolatban, hogy milyen címkével illesse a betegnél megfigyelt gyulladást. Ma mind a hagyományos, mind az alternatív orvosi kutatások megrekedtek a gyulladásszint mérés ciklusában, és még ma is csak találgatással dolgoznak az elnevezéseken. A lupus és a pszoriázissal járó ízületi gyulladás remek példák erre.

Tudnod kell, hogy az olyan szűrővizsgálatok, mint a vérsüllyedés (vörösvérttest-süllyedés), a C-reaktív protein (CRP), a plazmaviszkózitás (PV), az immunoglobulin A (IgA) és az antinukleáris antitestek (ANA) mérése közel sem meggyőző - a laborok pedig pénzügyi érdekekből reklámozzák az egyre „haladóbb” gyulladásteszteket. Ezek a vizsgálatok valójában nem képesek meghatározni, hogy mi a beteg baja. Egyszerűen csak táblázatokat gyártanak, amelyeken önkényesen társítanak bizonyos betegségeknek a gyulladás különböző szintjeihez. Ez azt jelenti, hogy pusztán azon az alapon, hogy a gyulladásmarkereid elérnek egy bizonyos szintet, diagnosztizálhatnak Lyme-kórral a reumás ízületi

gyulladással szemben. A pajzsmirigyzigálatokhoz hasonlóan ezek is csak találgatás tesztek, amelyek a gyulladásod alapján tesznek bele egy-egy kalapba és címkéznek fel - ahelyett, hogy a gyulladásodat a gyógyulásod elősegítése érdekében értelmeznék.

A laborokban a vérvételi eredmények elemzésére használt táblázatokon mostanában kórokozók neveit is feltüntetik a gyulladás különböző szintjei mellett. Magukra a kórokozókra nem szűrnek, és azokat a valódi kórokozókat sem azonosították, amelyek megfelelnek a különböző krónikus gyulladással betegségeknek. A vérlabor nem mondja el az orvosodnak, hogy nem szűrte magára a kórokozóra, az orvos azonban ezt feltételezi, és ez vezet oda, hogy a beteg elhiszi, hogy szisztematikusan teszteltek benne egy adott kórokozót, és ki is mutatták. Az orvos és a vérlabor kapcsolata nem szoros.

Ezért van az, hogy Lyme-kórra szűrhetnek, majd azt hallod, hogy az eredményeid határesetet mutatnak - mert a véredben lévő gyulladásmarkerek szintje alapján határmezsgyébe tartozol, ahol egy vagy több olyan trendi baktérium is fel van sorolva, amelyek a modern orvoslás szerint Lyme-kórt okoznak. (Amint az első könyvemben olvashattad, a Lyme-kórt nem baktériumok okozzák; a Lyme-kór vírusos. Ha ez a téma éppen most érzékenyen érint, kérlek, olvasd el a *Gyógyító médium* Lyme-kórral foglalkozó fejezetét, mielőtt túlságosan felhúzd magad.) De a baktérium kontra vírus kérdést félretéve, ha valamilyen kórokozó van a szervezetedben, akármilyen legyen is az, az vagy ott van, vagy nincs. Igen, amint a Találgatás pajzsmirigyteszt című 7. fejezetben megállapítottuk, a tesztelés még ma is rengeteg hibalehetőséget rejt, ezért lehet, hogy egy szervezetben lévő kórokozót nem is tudnak kimutatni. De ha ki lehet mutatni, akkor az nem lehet határeset. Ebben a tekintetben nem kaphatsz

„határeset” eredményt. Vagy látod, vagy nem látod. Ezek alapján tehát a Lyme-kór és egyéb hasonló, gyulladásmarkereken alapuló tesztek eredménye teljességgel ingatag.

A Lyme-kórt azért említem, mert kitűnően ábrázolja, hová vezet ez a gyulladásőrület az egyéb krónikus betegségek esetében. Az elkövetkezendő években a gyulladás kapja majd a figyelmet, és ez elkendőzi az igazságot - azt, hogy senki nem mondja meg, eleve miért alakult ki a gyulladás a szervezetben. A Lyme-kór diagnózis ma annyira trendi, hogy ha egy betegben bármilyen kórokozó miatt a legkisebb rejtélyes gyulladást kimutatják, nagy valószínűséggel kaphat Lyme-kór-diagnózist már azelőtt, hogy a laborból egyáltalán megérkezik a teszteredmény. Végezetül a gének fogják elvinni a balhét a Lyme-kór miatt is, és számtalan beteg fogja úgy érezni, hogy a pusztá létük - a DNS-ük - a hibás a szenvedéseikért.

Érdemes megjegyezni, hogy szinte minden Lyme-kóros betegnek van pajzsmirigyproblémája is - akár kimutatták, akár nem. Ennek az az oka, hogy, amint említettem, a Lyme-kór vírusos megbetegedés. Annak, akinek Lyme-kórja van,

általában egyszerre több vírus van jelen a szervezetében, és ezek között szinte mindig szerepel az EBV is. Mire ez oda jut, hogy Lyme-kór-tüneteket okozhat, addigra már a pajzsmirigy működését is kikezdte. Azaz nem ritka, hogy egyszerre több diagnózist is kap a beteg egyszerre (például Hashimoto-betegség, pajzsmirigy-alulműködés, Lyme-kór), amikor a valóságban csak egy bajjal - a vírusfertőzéssel -, nem pedig több különböző problémaforrással kell szembenéznie. Ha aláveti magát egy vírusölő kezelésnek, az minden baján segít.

Ha tudod, hogy a rejtélyes gyulladás nem azt jelenti, hogy a saját szervezeted pusztítja önmagát és hozza létre a betegséget - hogy a gyulladás valójában azt jelzi, hogy betolakodó került a testedbe, és a szervezeted ez ellen küzd - a teljes egészségfelfogásod megváltozhat. A helyett, hogy a saját szervezetedet tekintened problémának, magabiztossá tesz a tudat, hogy létezik egy tágabb igazság a krónikus tüneteid okozójával kapcsolatban, amely még felfedezésre vár. Ne ess bele ebbe az óriási tévedésbe, hogy meg tud védeni magadat és a családot annak a veszélyeitől, ha elterelik a figyelmedet a valódi problémáról.

5. óriási tévedés: Az anyagcseremítosz

Az *anyagcsere* kifejezés felett jól eljárt az idő. Bár úgy tűnik, hogy a modern tudomány teljesen átlátja ezt a kérdést és hatalmas adattömeg támogatja ebben, a helyzet az, hogy az *anyagcsere* szó csak arra a réges-régi felfedezésre utal, hogy a testünk élő organizmus, mely beépíti az ételt, és energiaként használja fel azt. Az azóta eltelt több száz évben, hogy ezt felismerték, az orvoslás még mindig nem fejtette meg, hogy az emberek miért küszködnek a testsúlyukkal. Ennek ellenére ezzel a kifejezéssel válaszolják meg és magyarázzák a jelenséget - egy újabb címkével, ami csak arra jó, hogy az emberek úgy érezzék: a lényük lényegét kell hibáztatniuk az egészségi gondjaik miatt.

Csak mítosz, hogy a „lassú anyagcsere” felel azért, ha valaki nem tudja leadni a felesleges kilókat. Olyan ez a fogalom, mint egy régi automobil, amely a maga idejében a szépség és kifinomultság csúcsát képviselte, és éveken át hurcolt téged. Idővel azonban kiöregedett. Eljárt felette az idő. Amikor rozsdásodni kezdett, valaki beállt vele a hátsó udvarra. A padló átrohadt, a motor besült, és a család egészségét veszélyeztetve olajat és fémes oldatokat erget a pázsitba. Csak éppen senki nem képes elengedni.

Annyira jól ismerik, hogy túl magas lett az érzelmi értéke.

Az anyagcsere fogalma azokból a régi időkből érkezett a modern orvoslásba, amikor az első orvosi egyetemeket alapították, és ehhez hasonló elméleteket vettek be a tananyagba. (Több óriási tévedés ugyanezen okból állandósult.) Az anyagcsere fogalmához kényelmes ragaszkodni, mert *úgy tűnik*, hogy magyarázattal szolgál a beteg szenvedéseire. Az ilyen elméletek egy idő után saját életet kezdenek élni, mégpedig olyan erőteljes és domináns életet, amely a kétkedőket örültnek állítja be pusztán amiatt, hogy megkérdőjelezik őket. Ha azonban megállsz és elgondolkodsz rajta, az anyagcsere elmélete nem túlságosan tudományos, és elég nyilvánvaló sebből vérzik: az anyagcsere ugyanis nem mérhető pontosan körülírt módon. De hát nem alapul a tudomány teljességgel az objektív mérhetőségen? Ha csak olyan kezdetleges tesztek állnak a rendelkezésünkre, amelyek pontatlan becsléseket adnak az ember napi kalóriaégetéséről (az ember által elégetett kalóriamennyiség pontos mérése lehetetlen), akkor hogyan állíthatja bárki felelősséggel, hogy az anyagcsere áll a rejtélyes súlyproblémák hátterében?

Ha ezeket a testsúllyal kapcsolatos rej-

télyes kérdéseket valóban meg lehetne oldani kevesebb elégetendő kalória bevitelével vagy a pulzus mérése révén, már nem is lenne problémánk. Ez az ajánlás annyira általános - mindenki hallott róla - és annyira konkrét, hogy mindenki, akinek súlyproblémája van, mostanára már kipróbálta és meg is oldotta volna a gondját. Mégis sokan követik a kalória-csökkentés tanácsát, de mégsem érnek el eredményt, vagy azonnal visszahízzák, amit leadtak, és ezért vagy lustának kiáltják ki őket, vagy azt mondják nekik, hogy nem jól csinálták.

Ha tehát a súlyproblémák nemcsak a bevitt és leadott kalóriák kiegyensúlyozásáról szólnak, akkor miről? Néhány esetben az agyalapi mirigyhez, a veséhez, a bélszövetekhez vagy akár a szívhez is köztük lehet. Nagyon-nagyon sokszor köthetők össze ezek a gondok a májjal és a nyirokrendszerrel. Amikor valakinek a szervezetében túlságosan sok környezeti mérgezőanyag halmozódik fel a túl magas zsírtartalmú étrend vagy a sok egészségtelen élelmiszer, vagy - amint azt az 5. fejezetben láttuk - valamilyen vírusos támadás, például az EBV miatt, az túlterhelheti a májat és a nyirokrendszert. Ezért nem tudnak megfelelően méregteleníteni, és ha a szervezet nem méregtelenít, akkor azok a mérgezőanyagok nemkívánatos vendégként ott maradnak, és akadályozzák a helyes működést. A szervezetet mintegy védelmi mechanizmusként visszatartja a folyadékot, hogy megállítsa valahogyan a mérgezőanyagokat, és ennek az eredménye a súlygyarapodásként jelentkező ödéma. Ahelyett, hogy mindezt megvizsgálják és feltárnák, sokkal könnyebb azt mondani az embernek, hogy lassú az anyagcseréje - annak ellenére, hogy ez nem vezet sehová.

Sokszor úgy vélik, hogy alapvetően pajzsmirigy-gondok állnak a krónikus súlyproblémák hátterében. Talán neked is mondták már, hogy a pajzsmirigy-alul-

működésed a hibás a plusz kilókért, amelyeket sehogy sem tudsz leadni, mert az alulteljesítő pajzsmirigy nem termel elég anyagcsere-serkentő hormont, amelyek kordában tartanák a testsúlyodat. Ne hagyd, hogy ez a teória félrevezessen! Ez egyszerűen csak egy újabb téves értelmezés arra a mítoszra támaszkodva, hogy az anyagcsere gyorsasága határozza meg, hogy az ember mennyire képes kordában tartani a testsúlyát. Olyan, hogy lassú anyagcsere, a szó szoros értelmében nem létezik - ezért amikor a lassú anyagcsereért a pajzsmirigyet hibáztatják, azzal csak tovább rontják az elméletet. Ezzel csak újabb bűnbakot neveznek ki - azaz *menekülnek* a válaszkeresés elől - az EBV és az ehhez hasonló többi fel nem tárt egészségügyi probléma okozójaként.

A súlyproblémák azért esnek gyakran egybe a pajzsmirigy gondjaival, mert mindkettőt - egymástól függetlenül - az EBV okozza. Nem dominójátékról van szó, ahol az EBV meglöki a pajzsmirigyet, ami aztán felborítja a testsúly egyensúlyát. Sokkal inkább számháborúról, ahol az EBV a szervezet több pontját elfoglalja, és ezeken a helyeken többféle úton-módon problémákat okoz.

Ha valaki pajzsmirigygyógyszert szed, a súlyproblémája attól még nem oldódik meg. Ennek az az oka, hogy a pajzsmirigyhormonoknak nincs testsúlyszabályozó szerepük. Sőt, a pajzsmirigygyógyszert szedők gyakran panaszkodnak hízásra, mert a májnak több tiroxint kell felvennie a gyógyszerekből, ami tovább terheli a szervet. Amint azt a pajzsmirigygyógyszerekkel foglalkozó 8. fejezetben megnéztük, azoknak, akik pajzsmirigygyógyszereket szedve fogynak, a túlnyomó többsége az étrendjén is változtatott, elkezdett többet mozogni, és/vagy ezzel párhuzamosan étrend-kiegészítőt is szed. A fogyást nem a pajzsmirigyhormonok okozzák az anyagcsere felturbózásával.

Míg a pajzsmirigy főszerepet játszik a test homeosztázisának fenntartásában, a homeosztázis pedig elengedhetetlen a kiegyensúlyozott testsúly eléréséhez, a pajzsmirigy és az endokrin rendszer többi része akkor is betöltik ezt a szerepüket, amikor a mirigy sérül. A homeosztázis megtalálása - a hazatérés a szervezetben - nem a pajzsmirigyről szól, hanem teljes mértékben a méregtelenítésről. Ha EBV-d van, akkor arról, hogy a pajzsmirigy feltámasztásáról szóló Harmadik részben megismert technikák segítségével kiűzd a szervezetedből a vírust és hulladékanyagait, és megtisztítsd azoktól a mérgeanyagoktól és élelmiszerektől, amelyek üzemanyagként táplálják azt. Ezek a technikák arra is nagyszerűen alkalmazhatók, hogy ha nincs is EBV-d, kitarítsd a mérgeanyagokat, és úgy alakítsd át az étrendedet, hogy az kedvezőbb legyen a májad és a nyirokrendszered számára. Nem kell egy hónapra visszavonulnod és tisztító léböjtkúrát tartanod - a módszernek az a lényege, hogy a mindennapi, aktív életedbe építsd be a méregtelenítést. Mindez nagyon távol áll azoktól a multivitaminoktól, amelyeket azzal reklámoznak, hogy támogatják az anyagcserét. Ha azt nézzük, hogy ennek mennyi a valóságos alapja, ezek a reklámok azzal is hanceghetnének, hogy segítenek megtalálni a jetit.

Fontos tudni, hogy az anyagcseréd a mérgeanyagok kitisztítása előtt és után

ugyanaz marad. Akár elnehezült a májad és a nyirokrendszered, akár tökéletesen működik, és akár alulteljesít a pajzsmirigyed, akár túlműködik, akár jól funkcionál, az anyagcseréd továbbra is automata üzemmódban marad. Ennek az az oka, hogy amikor az anyagcseréről beszélünk, lényegében csak annyit mondunk, hogy élő, lélegző emberi lények vagyunk egy mozgásra képes testben. Aki mást mond - aki azt mondja, hogy az anyagcsere magyarázza az ember éhségérzetét és testsúlyát -, az nincs tisztában a krónikus tünetek és betegségek valódi okaival. És ez jól van így. Erről senki nem tehet, csak a réges-régi úti térképek.

Megértem, hogy az anyagcserét igen nehéz lehet óriási tévedésként elfogadni, mert annyira beépült a hétköznapi nyelvbe. Részben azonban ez a köznapiság tehet arról, hogy ilyen nagy kárt tehet - mivel a fogalmat annyira elfogadták, senki nem érez készletét a megkérdőjelezésére. Azzal, hogy az „anyagcsere” mindenki szókincsében helyet kapott, még sokkal megalapozottabbá vált magát a beteget okolni a tüneteiért, és ezért az is rendben van, ha a kutatók leállnak, és nem keresik tovább az igazi válaszokat. Ha azonban annak látod az anyagcsere elméletét, ami, változtathatsz a világon. Leteszed ezt a nagy, nehéz poggyászt, és ezáltal szabadon segíthetsz másoknak is megérteni, hogy a súlyproblémáikról nem ők maguk tehetnek.

6. óriási tévedés: A genetika hibáztatása

Ha voltak már olyan krónikus tüneteid vagy betegséged, amelyekkel ebben a könyvben foglalkozunk, valószínűleg beléd nevelték a meggyőződést, hogy a tested elárult - amitől könnyen úgy érezhetted magad, mintha valami kozmikus büntetést követél volna el, amivel kiérdemelted ezt a büntetést. Amikor (ahogyan néhány új keletű teória teszi) a génjeidet hibáztatják a krónikus betegség kialakulásáért, azzal is tovább erősítik ezt a büntetést.

Az, hogy a genetikát hibáztatják a krónikus betegségért, klasszikus példa arra, amikor vesznek egy tudományos igazságot - például azt, hogy mindnyájan rendelkezünk DNS-sel, és az nagyon fontos szerepet tölt be az életünkben -, majd kiforgatják. A gének természetesen valóságosak, és mindennap a bizonyítékokat látjuk az apa és fia mosolyának a hasonlóságában, az újszülöttnél, aki a nagyanyja orrával jött a világra, vagy amikor az unokahúgod veszi fel a telefont, pedig esküdni mertél volna rá, hogy a nővéred az.

De nem vehetnek rá, hogy azt képzeljük, a gének intéznek *mindent*. Nem határozzák meg az egész életünket. A testünk beállításai szerint jól kellene működnünk, és a krónikus problémák fordulata, mely

olyan sokak életét megakasztja, külső tényezőknek köszönhető. A krónikus betegség előfordulása végtére is megkétszereződött a lakosság körében az elmúlt harminc év alatt. Ha a genetika logikáját követjük, ez nem ezt jelentené, hogy a gének az elmúlt három évtizedben megbolondultak? Ez nagyon nem stimmel. Amikor el akarják hitetni veled, hogy a mutáns, torzult és rosszul működő géneid miatt szenvedsz, az olyan erős üzenetet hoz létre a lényed tudatában, amely visszatarthatja a gyógyulást. Ha azt mondják neked, hogy a betegség alapvetően hozzád tartozik, mégis hogyan remélhetnéd, hogy jobban érezheted magad?

Akár pajzsmirigy-alulműködéssel, pajzsmirigy-túlműködéssel, Hashimoto-betegséggel, Graves-Basedow-kórral, pajzsmirigygyöbökkel, -cisztákkal vagy -tumorokkal, akár bármilyen más krónikus problémával küzdesz, tudnod kell, hogy az állapotod nem a családfádra vagy egyenesen rád mint egyénre mért ítélet, és nem is börtönbüntetés. A genetikának *lehet* szerepe a betegség kialakulásában. Az autoimmun és más krónikus rendellenességek esetében azonban a gének a kirakós egyetlen darabkájának csak egy parányi szegletét fedik le. Rengeteg olyan

oka van az emberek megbetegedésének, ami semmilyen szinten nem nevezhető genetikainak.

Annak ellenére, hogy a genetikára való hivatkozás nagyon meggyőző tud lenni, ne dőlj be neki. Ne hagyj, hogy elhittessék veled, hogy te vagy a felelős a betegségéért. Ha pedig máris régóta ezt a sötét utat járod, miközben évek óta keresed a válaszokat, gyere vissza a fényre! Annak, hogy olyan sok betegség tűnik örökletesnek, az az oka, hogy a kórokozókat és szennyezőanyagokat a szülők átörökíthetik a gyerekeiknek. Ráadásul a család tagjai gyakran ugyanazon környezeti tényezők hatásának vannak kitéve egyszerűen azért, mert együtt élnek és együtt utaznak.

Ha tehát neked és az édesanyádnak is Hashimoto-betegsége van, annak nem az az oka, hogy a pajzsmirigygyulladás „családi vonás” - de legalábbis nem a szó hagyományos értelmében. Sokkal közelebb áll a valósághoz az a forgatókönyv, hogy az anyád valamikor, mielőtt még megszülettél, elkapta az EBV-t. Amikor te fogantál, átadta neked ezt a pajzsmirigyvírus-törzset, az apádtól pedig megkaptad azt a régi higanyadagot, amelyet ő is a szüleitől örökölt. Kiskorodban aztán otthon az anyukáddal egyformán érintkeztek ugyanazokkal a növényvédő szerekkel, aminek az immunrendszeretek fizette meg az árát. És mivel téged és őt is elég sok stressz ért mondjuk a család nehéz pénzügyi helyzete miatt, magas volt a toxikus nehézfémek mennyisége a szervezetekben, és ugyanolyan, az egészséget nem támogató ételeket - például sonkás tojást és repceolajban kisütött kukoricapuffancsot - tartalmazó étrenden éltetek, a vírus esélyt kapott rá, hogy tovább dőzsöljön a májatokban, majd végül eljusson a pajzsmirigyetekbe is. Édesanyádnál korábban jelentkezhetek a pajzsmirigyproblémák és az EBV más tünetei, mert az ő szervezetében

régebben jelen volt a vírus. A te bajaid később alakultak ki, annak megfelelően, ahogyan a vírus a saját tempójában haladt előre a szervezetedben, ezért nem volt egyértelmű, hogy ti ketten egyszerre találkoztatok ugyanazokkal a kiváltó okokkal. A genetika egyáltalán nem kap szerepet ebben az egyenletben.

Amíg az orvosok el nem fogadják a kórokozók és környezeti tényezők itt játszott szerepét, nem fognak tudni valódi segítséget nyújtani a pajzsmirigy és más krónikus betegségekben szenvedők gyógyulásához. Erről az elkövetkezendő években sem szabad majd megfeledezned, amikor a genetikaelmélet igazán berobban. Ami azt a részét illeti, hogy az egészségügyi problémákat a lényünk lényegén próbálják levetni, még be sem indultak igazán a dolgok. Ha tíz év múlva újra előveszed ezt a könyvet, úgy fog tűnni, hogy ami benne áll, az mind idejétmúlt, mert addigra a genetikusok adják majd meg a krónikus betegségek uralgó magyarázatát.

Amilyen meggyőzően hangzik majd, amit állítanak, az nem a valódi válasz lesz - amit itt most olvasol, az akkor is jóval haladóbb lesz az éppen uralkodó nézetnél. A gének hibáztatása olyan hamiskártyás játék, ahonnan mindenki vesztésként kullog haza. Amikor a jövőben azt halod majd, hogy a gének magyaráznak mindent, csak nézz körül, és meglátod, hogy minden addiginál jelentősebb mértékben emelkedik a betegség és szenvedés aránya. Nem csak a kutatást tartja majd vissza az igazságkereséstől; a gének hibáztatása számos eljövendő generáció számára maga válik az immunrendszer pusztításának a magjává. Persze hacsak a könyvemben leírt igazság napfényre nem kerül. Csak akkor számíthatunk valódi haladásra, ha a szakértők elkezdik elismerni a valóban hibás kórokozók és szennyezőanyagok szerepét. (A betegség hátterében álló valódi tényezőkkel kap-

csolatban lásd a könyörtelen négy semmibe vételét, azaz a 7. óriási tévedést.)

A finanszírozás lényeges szerepet játszik abban, hogy merre haladunk tovább. Nézd csak meg, hogy mit értek el pénzzel az élet bizonyos területein. A gyerekeink ma például a pénzeső alatt álló cégek által fejlesztett legészbontóbb, szupermodern videojátékokkal játszhatnak, miközben ugyanezeket a gyerekeket olyan nyavalyák gyötörhetik, mint rejtélyes asztma, pattanások és egyéb bőrproblémák, homlok-, arc-, orrűregi gondok, álmatlanság, cöliákia, gyomorfájás, szorongás, depresszió, fájdalom, allergiák és akár pajzsmirigybetegségek és krónikus orrdugulás - csupa olyan kérdés, amelyre még nem tudjuk a választ, mert a pénzt nem ilyesmikre költik.

A genetikai kutatásokat azért finanszírozzák ilyen bőkezűen, mert ez vonzó, csalogató terület, ezért ezt látjuk a vezető hírekben. Az egyik nagy hír, amiről talán te is olvastál már az, hogy a gének a környezeti hatásoktól függően ki- és bekapcsolhatók. Ez az elmélet nem teljesen pontatlan - csak éppenséggel nem magyarázza a krónikus betegségeket. Ha a környezet szerepet játszik a betegség kialakulásában, annak nem az az oka, hogy az adott tényező kihat a génekre, és ez tüneteket okoz. A környezetnek úgy van szerepe ebben, hogy az adott hatások gyengíthetik az immunrendszert és táplálékot jelenthetnek a vírusok, például az EBV számára. Amint már említettem, az ember azért betegszik meg, mert az immunrendszerét túlterhelik a külső tényezők - akár a család vérvonalán keresztül örökölte őket, akár az anyaméhben találkozott velük, akár a születése után volt kitéve a hatásuknak. Akár be-, akár kikapcsolod vagy oldalra fordítod a géneket, az

a könyörtelen négy tényező áll a krónikus betegségek járványának a hátterében, amelyekről a következő fejezetben fogsz olvasni. A gének világa olyan megállíthatatlan szörnyeteggé válik, amely minden józan ész fel fog zabálni.

És mivel a betegségről külső tényezők tehetnek, ez azt jelenti, hogy azok ellen védekezhetsz is - ez volt a témája a *Gyógyító ételek* című könyvemnek. A genetika hibáztatása másfelől azt az érzetet kelti az emberekben, hogy a saját elpusztításuk belülről, magukból ered. Ha valaki valamilyen betegségben szenved, és azt mondják neki, hogy az örökletes, azzal az ember szinte abban a pillanatban fel is adhatja, és attól kezdve csak ölebe tett kézzel várja a hírt, hogy megtalálták a gyógyírt. Ez sötét, reménytelen utat mutat neki, melyen a tudományhoz imádkozva várja a csodálatos gyógyulást hozó genetikai áttörést, ami soha nem jön el, mert a valódi felismerések nem itt várnak ránk.

Gondolj a sok nőre, akit genetikai vizsgálatnak vetettek alá, hogy megnézzék, örökletesen magasabb-e az esetükben a mellrák kialakulásának kockázata. Az elmélet, mely szerint a BRCA1 és a BRCA2 gének azt jelzik, hogy az embernek esélye van a mellrák kialakulására, számos nőt vezetett arra, hogy egy hihetetlenül fájdalmas folyamat, kettős masztektómia* alá vesse magát, amikor az igazság az, hogy sokkal több BRCA génmutáció nélküli nőnek van mellrákja. A mellrákot nem a gének okozzák, hanem - amint az Első részben láttuk - szinte minden esetben az EBV. A mellrákjárványt - és a pajzsmirigybetegség-járványt - az fogja végül megzabolózni, ha nem a genetikai irányt, hanem az EBV-kutatásokat finanszírozzák.

' Mindkét oldali emlő teljes eltávolítása - a *lektor*.

Nagyon könnyen megvezetheti az embert a krónikus betegség genetikai elmélete, mert a DNS-nek és az öröklődésnek van néhány valóban káprázatos aspektusa. Ne engedd azonban, hogy ellened fordítsák ezeket a lélegzetelállító felfedezéseket! Amikor odáig mennek, hogy a végén már azt érzed, hogy egy

bizonyos egészségügyi végzet vár rád, melyből a gyógyulás esélye egy a millióhoz, vagy hogy te tehetsz az állapotodról, ne feledd: a genetika hibáztatása is egy olyan szökevény vonat, amely megszire visz attól a helytől, ahová el kellene jutnod.

7. óriási tévedés: A könyörtelen négy semmibe vétele

Az a négy külső tényező, mely valójában a krónikus és rejtélyes betegségek hátterében áll - ezeket a tényezőket nevezem én „könyörtelen négynek” - a sugárzás, a vírusok robbanásszerű terjedése, a DDT és a toxikus nehézfémek. Ezeknek a figyelmen kívül hagyása megbocsáthatatlan tévedés. (Mindezekkel kapcsolatban részletesebb információt találsz a *Gyógyító ételek* című könyvemben.)

A világ nukleáris katasztrófáiból - például Fukushima, Hiroshima és Csernobil - származó **sugárszennyeződés** nem szűnt meg. Ez a sugárzás ma is ugyanúgy hullik a fejünkre az égből, és ez még hosszan folytatódik a jövőben is. Ráadásul az olyan történelmi hibák, amelyeket a sugárzással elkövettek - például a pedoszokópok, ezek a röntgensugárzás használatával működő, cipőméretet meghatározó gépek - továbbra is kihatnak ránk az átadott sugárzás révén.

Ma is még mindig aggasztó az újonnan átélt expozíció. Sokkal több óvintézkedésre lenne szükség például a röntgenvizsgálatok alatt - ezen a területen még mindig nem vagyunk elég konzervatívak. Ráadásul attól, hogy a röntgen hirtelen

digitálissá vált, fel kellene húznunk a szemöldökünket, és feltenni a kérdést, hogy ugyan mit fedeztek fel a régi röntgenberendezések hatásában, ami mellett a digitális módszer biztonságosabb opciót kínál. A jövőben még jobb, egyre haladóbb technikákra lesz szükség, és egyre újabb fejlesztések fognak megjelenni.

De a sugárzás problémája nem korlátozódik pusztán a röntgenezésre. Repülés közben például ma már minden eddiginél többféleképpen ki vagyunk téve a sugárhatásnak. Először is ott a fukusimai atomerőmű sugárszennyeződése a légkörben. A sugárzást mint az egészségünket fenyegető tényezőt mindezek ellenére mégis a szőnyeg alá söpörték, és gyakorlatilag mindenütt semmibe veszik.

Amint a könyvem korábban már említettem, a pajzsmirigybetegségek valamivel kevesebb mint öt százalékát a sugárhatás okozza. Ennek az az oka, hogy az erősebb sugárhatás túlmelegíti és gyakorlatilag megsüti magát a mirigyet - azaz lényegében sugárzásból adódó égési sérüléseket okoz a pajzsmirigyen.

És akár elmege ez addig, hogy sérü-

lést okozzon a mirigyszerven, akár nem, a sugárhatás elnyomja az immunrendszert - mind a pajzsmirigy saját egyéni, mind az ember általános immunrendszerét -, ami lehetőséget teremt az EBV számára, hogy rajtaüssön a pajzsmirigyen, valamint mindenféle egyéb nyavalyát eresszen rá a szervezetre.

A **vírusrobbanással** magyarázható rengeteg mai krónikus betegség. Amint az EBV pusztító hatásairól már olvastad a könyvben, a humánherpesz-vírus család egyéb vírusstajjai, például az övsömör, a cytomegalovírus (CMV), a HHV-6, a HHV-7 és a még felfedezésre váró HHV-10, HHV-11 és HHV-12 szintén tombol a világban, és rengeteg áldozatot szed.

Korunk neurológiai tünetei - úgymint kódös gondolkodás, emlékezetvesztés, fülzúgás, „fagyott váll”, migrénes fejfájások, bizsergés, zsibbadás, neuropátia, neuralgia, izomgörcsök, rángatózás és görcsök, nyugtalan láb szindróma, szorongás, depresszió -, valamint számos más egészségügyi probléma, mint Hashimoto-betegség, Graves-Basedow-kór, krónikus fáradtság szindróma, Lyme-kór, fibromialgia, reumás ízületi gyulladás, szklerózis multiplex, lupus, Ehlers-Danlos-szindróma, szarkoidózis, ödéma és Hepatitis C, hogy csak egy párat említsek, mind visszavezethetők a vírusok robbanásszerű terjedésére. Amint a pajzsmirigyirakkal foglalkozó 6. fejezetben láttuk, a rákos megbetegedések kilencvennyolc százalékban szintén visszavezethetők egy vírus és legalább egyfajta mérgeanyag kombinációjára.

Ezek a vírusok a terjedésük közben mutációkon esnek át, és még veszedelmesebbé válnak. Vagyis nem a génmutációk okozzák a járványszerűen terjedő egészségügyi problémákat, amint a kutatók gyanítják, hanem a vírusok mutációinak száza.

Ezek a vírusok közel sem kapnak annyi figyelmet, amennyit kellene, mert

nehéz kimutatni, és nagyon könnyű félreértelmezni őket. Mivel például a Lyme-kóról úgy vélik, hogy baktérium okozza, az ezirányú kutatások nem foglalkoznak a vírusokkal - pedig éppen azzal segítenének. A vírusok robbanásszerű fejlődése semmibe vételének az az ára, hogy nem találják a választ a krónikus betegségek talányára.

A **DDT** ugyanígy kiesik a képből - bár ez épp azért, mert elhítetik velünk, hogy csak a múltban jelentett veszélyt. Az az igazság, hogy ez a valaha oly népszerű növényvédő szer azóta sem hagyott el minket, hogy a világ számos részén betiltották. Nemcsak a környezetben marad fenn, ami azt jelenti, hogy még mindig bekerülhet az élelmiszer-ellátásba, hanem generációról generációra magunkban hordozhatjuk. Amilyen felvilágosodottan tekintünk a káros kemikáliákra, a DDT kuzinjait még mindig aktívan bevetik olyan mai, modern növényvédő szerekben, gyomirtókban és gombairtó szerekben, amelyekkel a hagyományosan termesztett növényeken, a kertjeinkben és még a lakásban is találkozhatunk - annak ellenére, hogy néhány szer flakonján a keresztbe tett lábszárcsontokon trónoló koponya ikonját is feltüntetik.

A DDT azért veszélyes, mert roncsolhatja a májat, olyan vírusok táplálékul szolgálhat, mint az EBV, és az immunrendszert gyengítve kaput nyitva a kórokozók és más szennyezőanyagok egészségroncsoló hatásának. Bár, ismétlem, mivel a családok korábbi generációi átadhatják az utánuk jövőeknek, genetikailag kódolt gyengeségnek álcázza magát, és magára a DDT-re már nem figyelünk oda.

A könyörtelen négy témája tehát a látó körünkön kívül marad, és ezért nem is gondolunk rá. **A toxikus nehézfémek** sem kivételek ez alól. **A** rovatirtókon, növényvédő szereken és gombaölő szereken, DDT-n, különböző gyógyszerké-

szítményeken, például antibiotikumokon, illetve a vérvonalunkon át a szervezetünkbe bekerülő rezet, arzént, kadmiumot, ólmot, nikkelt, higanyt, alumíniumot, acélt és ezek ötvözeteit sem látjuk, ezért nyilván nem árthatnak nekünk - legalábbis így érvelünk. Bárcsak tényleg így lenne!

A toxikus nehézfémek önmagukban is katasztrófákat okozhatnak a szervezetünkben, ha nem méregtelenítünk. A kórokozók szupertápjai ráadásul az immunrendszert is lemerítik. Idővel aztán ezek a fémek oxidálódnak, és melléktermékeket és maradványokat hagynak maguk után a test szöveteit összekelve és károsítva. Toxikus „lefolyásaik”, melyek még a nyers állapotukban lévő fémeknél is finomabbak és feldolgozottabbak, még könnyebb táplálékot jelentenek a kórokozók számára. (Úgy képzelj el a nehézfém „lefolyásokat”, mint amikor kifolyik a moslék a vályúból.)

Egymással kombinálva a nehézfémek még rosszabbak - olyan reaktív ötvözeteket alkotnak, ahol két vagy több fém egyszerre kötődik egymáshoz és engedik el egymást. Az ellenjavallt gyógyszerekhez hasonlóan rosszat jelent a szervezet számára, ha reakcióba lépnek, mert tovább gyengítik az általános immunrendszeredet - és ezzel párhuzamosan a pajzsmirigy immunrendszerét is -, és ezáltal az EBV és egyéb hasonló vírusok könnyebben alkotnak olyan betegségeket okozó és fenntartó hadseregeket, mint például a pajzsmirigybetegség.

Amilyen kijózanító ez az információ, a könyörtelen négy mégsem a végzet varázsigéje - közel sem. Ezeknél a tényezőknél minden csak tudatosítás kérdése, és ezért nagy hiba, ha nem veszünk tudomást róluk. Ha tudod, hogy mit keress a mindennapjaidban, és tudod, hogyan méregtelenítsd ezeket a *Gyógyító médium*-könyvekben átadott technikákkal, nem kell félelemben élned.

8. óriási tévedés: Csak a fejedben létezik

Ha krónikus tünetek betegítenek meg, máris őrjítőnek érezheted ezt. A könyörtelen négy megismerése előtt talán te is feltetted magadnak a kérdést, hogy a te életed miért siklott félre, miközben látod, hogy a barátaid és szeretteid rendszeresen haladnak előre. Mi marasztalt az ágyban egy-egy napsütéses szombaton, hogy a szomszédodnak kellett kivinni a gyereket a fociedzésre, mert te nem érezted elég jól magad a vezetéshez? A krónikus betegségek okainak rejtőzködő természete már-már olyan érzést kelt benned, mintha egy láthatatlan kerítésen belül élnél.

Ez a rejtőzködés és láthatatlanság mások előtt is rejtélyesnek mutatja a helyzetet az orvosoktól kezdve a kollégákon át a rád támaszkodó családtagokig. Ez csak tovább rontja a helyzetet. Mivel arra vonatkozóan, hogy mi okozza az olyan krónikus egészségügyi problémákat, mint a pajzsmirigy-alulműködés és a Hashimoto-betegség, még nem közismertek a válaszok, amikor eredménytelenül érkeznek vissza a labortesztek, szkennelő és egyéb vizsgálatok, az emberek sokkal ritkábban kérdőjelezik meg a diagnosztikai eljárásokat, mint téged.

Miért vagy még mindig beteg? - kér-

dezhetik. *Mikor leszel jobban?* Majd jönnek a még nagyobb próbatételt jelentő kérdések: *Biztos vagy benne, hogy nem csak valami gyerekkori trauma, ami most a figyelemkeltés céljával bukkant fel? Próbáltál már másra is összpontosítani magadon kívül, például van hobbid? Nem tudnál egyszerűen csak vidámabb lenni? Egy kicsivel jobban megerőltetni magadat az életben?* És amit mindezzel mondani akarnak: *Mindez csak a fejedben létezik. Pszichoszomatikus. Képzeltbeli. Rázd le magadról.*

Bárcsak ismernék a szenvedéseid mélységét, és tudnák, hogy milyen nagyon szeretnél jobban lenni! Az az igazság, hogy valószínűleg megijeszti őket, hogy betegnek látnak. Eszükbe jut, hogy ez velük is megtörténhet, vagy hogy elveszíthetnek - ezért, egyfajta önmaguknak szánt biztatásul mondják, hogy csak kitaláltad. Csak sajnálni lehet őket ezért, mert azt mondani neked, hogy te találtad ki a betegségedet, minden idők egyik leg-hatalmasabb tévedése.

A gondolat valójában az 1940-es évek végén fogant meg, amikor a nőknek az a csoportja, amelyet korábban már említettem, olyan tünetekkel kezdett orvoshoz járni, mint kimerültség, alacsony energiaszint, depresszió, ködös gondol-

kodás, fájdalmak, hajhullás, természetellenes súlygyarapodás, hőhullámok és szorongás. Mivel erre a járványra nem találtak magyarázatot az orvosi könyvekben, „őrült női tünetegyüttesként” gondoltak rá. Azokat a szegény nőket, akik arról számoltak be, hogy nem érzik jól magukat, örültek tekintették; gazdag sorstársaikról pedig egyszerűen csak azt gondolták, hogy unatkoznak. Ezzel csak egy újabb verziója született a nők „hisztériás” címkéjének - nem viccből mondom. (Különbösen az a sok történelmi hisztériás eset, amelyet mind az anyaméhben vertek le, valójában az akkori higanytartalmú orvosságok miatt kialakult mérgezés volt.) Körülbelül egy évtizeddel azután, hogy az „őrült női tünetegyüttes” felfogás uralkodott, megjelentek a hormonális egyensúly felborulásáról és menopauzáról szóló teóriák, és kezdetét vette a hormontrend.

Bárcsak azt mondhatnám, hogy a „csak a fejedben létezik” okoskodás ezzel hátramaradt. De, amint te is pontosan tudod, még mindig divatban van. Nők és férfiak, fiatalok és idősek kapják meg továbbra is, hogy valamilyen módon ők találják ki a saját tüneteiket. Néha még csak nem is mondják ki hangosan, csak a nézésükkel vagy a hanglejtésükkel közvetítik ezt. A kételkedésük mindenestre félreérthetetlen.

Ez vezeti az embereket pszichiáterhez, mert tudni szeretnék, hogy miért hátráltatják saját magukat az életben, és kíváncsiak, hogy van-e valamilyen, a szemé-

lyiséget érintő rendellenességük, amitől úgy tesznek, mintha betegek lennének. Ezek az emberek nagyon gyakran hallják azt, hogy a szorongásuk és a depressziójuk okozza a tüneteiket. A szorongás és a depresszió valójában maguk is gyakori tünetei (nem okozói) a krónikus betegségnek - mert, amint azt az 5. fejezetben láttuk, a vírus neurotoxinjai és a nehézfémek zavarják az agytevékenységet.

Még ha mostanára találtál is egy együttérző gyógyászt, aki hisz benne, hogy a tüneteidnek valóságos, fizikai oka van, a régi seb, hogy valaha azt mondták neked, hogy te találd ki a szenvedésedet, ma is kísérthet - és ez érthető. Van mit gyászolni azon, amibe ez az üzenet kerülhetett neked - pszichológiai gyógyszerek szedése éveken át, a méltóságod a kapcsolataidban, vagy akár maguk a kapcsolatok. Óriási tévedés ez, mely házasságokat dúlt fel és gyerekeket fordított a szüleik ellen (és fordítva) az afelett érzett frusztráció és értetlenség miatt, hogy miért nem képes a másik jobban lenni. A „csak a fejedben létezik” stigma a végső intuíciónövekedés, melynek hatására az emberek elveszítik a saját józan eszükbe vetett bizalmat.

Ha ez az elképzelés megmarad a körforgásban, minden érintettnek fájdalmat okoz. Elszigeteli a szenvedőket, és akadályozza a körülöttük élőket abban, hogy a valódi válaszokat keressék. Nagyon remélem, hogy ez a tévedés hamarosan a múlté lesz.

9. óriási tévedés: Te hoztad létre a betegségedet

Apropó, intuíciónrombolás! Ha veled is éreztették valaha, hogy te hoztad létre, vonzottad be vagy jelenítetted meg a betegségedet a saját gondolataiddal, karmáddal vagy energiáddal, ideje, hogy egyszer s mindenkorra megszabadulj ettől az elképzeléstől. Nem te hoztad létre a betegségedet. Nem te jelenítetted meg a betegségedet. Nem te vonzottad be a betegségedet. Nem azt érdemied, hogy beteg legyél. Nem a félelmeid és a komplexusaid hozták rád a szenvedést. A betegséged nem a te hibád. Amikor elhiszed, hogy te vagy a hibás, leválsz az életben való eligazodáshoz - és a gyógyuláshoz - szükséges önbizalomról.

A „te hoztad létre a betegségedet” a „csak a fejedben létezik” szlogen új, divatos, újracsomagolt verziója. Emellett becsapósabb is, mert ez az elmélet elismeri, hogy a fizikai tüneteid igenis valódiak. Tehát az igazságot és az igazolást (szenvedsz) olyasmivel keveri, ami nem igaz és téged hibáztat (te hoztad a saját fejedre), és itt nagyon nehéz megmondani, hol végződik az egyik, és hol kezdődik a másik. De ne feledd: nem te vonzottad be a saját életedbe!

Nézd, senki nem akar beteg lenni. Ez egyszerűen nem így működik. Bárki, aki mást mond, valójában ezt mondja: „Fogalmam sincs, mi bajod van. Bár csak tudnám. Bár csak segíthetnék rajtad. A legtöbb, ami telik tőlem, az, hogy elmondom ezt az elméletet.”

A gyógyulástól senki nem fél. Ha igaz lenne az érvelés, hogy a félelmeid valóssággá váltak a számodra, akkor egyetlen egészséges ember sem lenne a világon - mert a betegségtől mindenki fél. Senki nem vágyik tudat alatt arra, hogy bénító kimerültség és izomfájdalom szegezze a kanapéhoz. Senki nem vágyik arra titokban, hogy meghízson, kihulljon a haja és heves szívdobogás, láz, depresszió, szorongás, be nem gyógyuló sérülések, álmatlanság és szédülés gyötörje, és ne tudjon világosan gondolkodni.

Mégis, különös tekintettel a fiatalabb nemzedékre, ma nagyon sokan kapják meg azt, hogy ők hozták létre a saját valósságukat a gondolataikkal és az érzéseikkel, és ezért ők felelnek minden negatív dologért, amivel találkozhatnak. Azt hallják, hogy ha az életük nem tökéletes, annak az az oka, hogy valamit rosszul

csinálnak, és hogy nem elég spiritualitás a beállítódásuk. Olyanokat is mondanak nekik, hogy egy előző életben elkövetett rossz cselekedet lehet az, amiért most, ebben az életben fizikai szenvedés formájában fizetnek. Mit is mondhatnék erre? Ez egyszerűen nem igaz.

Én itt nem szeretnék a gondolat, a szándék és a megerősítések csodálatos erejéről szólni. A pozitív gondolkodás fontos. Teljes mellszélességgel kiállók a pozitív gondolkodás mellett. Azt szeretném, hogy a kellemes emlékekre gondolj, hogy újra és újra végigéld őket, hogy a jelenbe gyújtsd azokat a meleg és simogató érzéseket. Azt szeretném, hogy találd meg a hangodat, hogy fejezd ki az érzéseidet, és álmodj a jövőről, lásd magad előtt a karrieredet és a kapcsolataidat és a bőséget, ami mind segít beteljesítened a célokat. Azt szeretném, hogy egészségesnek, boldognak és gyógyulnak lásd magad. És azt szeretném, hogy a jelenben is találd meg azokat a pillanatokot, amelyekért hálás lehetsz - akkor is, ha ma tűnékenyek, és a legtöbb idődet a múltban és a jövőben kell töltened, hogy tartsd magad, amíg jobban nem leszel. A vidám, optimista irányultság ezen különböző formái mind a gyógyulás, mind a magadnak elképzelt élet kialakításának hihetetlenül fontos lépései.

A határt a betegség manifesztálásánál kell meghúznod. Nem lehet, hogy fogjuk a gondolatok befogásának ezt a fantasztikus elképzelését, és jóra használjuk, majd hirtelen mások vagy magunk ellen fordítjuk azt állítva, hogy minden negatív dolog, ami szembejön valakivel az életben, az ő hibája, csak mert a krónikus betegség valódi okaira még nem tudjuk a választ. Egyszerűen csak nézz meg egy azon pityergő anyukát, hogy nincs energiája vagy ereje enni adni a gyerekeinek, és azonnal megérted, hogy a kozmikus büntetés formájában jelentkező fizikai szenvedés elképzelése egyszerűen nem helyes.

Csak egyetlen olyan fiatal párt nézz meg, ahol a nőt Hashimoto-betegséggel diagnosztizálták, a férj pedig nem érti, hogy miért nem tud örülni és egészségesen élni a felesége, és máris tökéletesen megérted, hogy senki nem választaná magának ezt a fajta szenvedést.

Azok, akik egy kicsit jobban benne vannak a korban, és több különböző elmélettel találkoztak a krónikus betegségekkel kapcsolatban, egy kicsit könnyebben tudják perspektívába helyezni a dolgot. Azoknál azonban, akik a tízes és húszas éveikben járnak, veszélyes és akár katasztrofális is lehet, ha korán találkoznak ezzel a gondolkodással. Mondjuk, hogy például egy spirituális vezető inspirált, akinek a felismerései nyomán rácsodálkozik az életre - az egyetlen csapda azonban ebben a gondolkodásban az, hogy el kell hinned: azért kínoz krónikus migrén, mert egy gyerekkori trauma miatt, amelyet már évekkel ezelőtt el kellett volna engedned, megragadtál az áldozati mentalitásban. Ez a fajta gondolkodásmód nem igazán vezet gyógyuláshoz. Épp ellenkezőleg: ha magadat hibáztatod a betegségédért, az hatalmas akadály lesz előtte a gyógyulás útján.

Igaz, hogy az érzelmi károsodás, a nehézségek és sérülések toxikusak lehetnek a lélek, a szív és a szellem számára, és megtörhetik az embert. Amint A pajzsmirigyvírus kiváltó okai című 2. fejezetben láttuk, az ilyen események és tapasztalások kiváltó okokként lehetőséget kínálhatnak bizonyos háttérben meghúzódó egészségügyi problémáknak, például az EBV-nek arra, hogy a maga hasznára fordítsa a helyzetet. Ezért, hogy a legnagyobb eséllyel fenntarthassuk az egészségünket, sokat segít, ha minden erőnkkel támogatjuk az érzelmi állapotunkat. A pozitív gondolatok pozitív érzésekkel töltenek el, ami megnyugtatja a testet és elősegíti az immunrendszer megerősödését - ezt mind jó fejben tartanod.

Ami nem segít, az az, ha összetéveszted a *kiváltó okot* a valódi okkal.

Az *nem hoz tétre betegséget*, ha valamilyen megpróbáltatáson mész keresztül. A negatív gondolatok és érzések nem okoznak vagy varázsolnak elő betegséget. Ezek természetesek. Istenadta jogunk félni, vagy dühösnek, illetve szomorúnak lenni. Az életre adott „negatív” válaszok, például ha beazonosítasz egy fájdalmat vagy veszélyt kiáltasz, a fajként belénk kódolt biztonsági és életben tartási mechanizmusaink részei. Az embereket valójában a magukban hordozott kórokozók és mérgeanyagok terhelése betegítik meg.

Találkoztál már olyan emberrel, aki kifejezetten boldogtalan volt és csüggedt, és mégis kicsattant az egészségtől? Ez azért van, mert ha valakinek a szervezetében nincsenek vírusok vagy mérgeanyagok, akkor annyi negatív gondolata lehet, amennyit csak akar, és az mégsem fog tumorokat kialakítani. Ezek az érzelmek nem manifesztálnak varázslatos módon betegséget. Valószínűleg tudsz olyan áldott lélekről is, aki egész életében mindig csak törődő és együttérző volt, és mégis leverte a lábáról a betegség. Vajon ez az érzékeny ember is a saját hibájából betegedett meg? Ő hozta létre a saját állapotát, mert volt három negatív gondolata? Olyan sok sebből vérzik ez a „te

hoztad létre a saját betegségedet” teória, hogy az már viccnek is rossz. A szélsőséges stresszterhelés és nehézségek csak akkor válhatnak ki betegséget, ha van jelen olyan kórokozó, amit aktívválhatnak.

Az sem számít, hogy a kutatások és a tudomány nem támasztják alá ezt a betegség bevonzása elképzelést; ez az óriási tévedés valahogyan mégis megerősödött annyira, hogy kitartóan kísérhet. Az a jó benne, hogy még nem tudott akkora lendületet venni, mint a többi óriási tévedés. Amint már mondtam, bizonyos tévedések, például az autoimmun-elmélet, olyan gyorsan száguldanak előre, hogy a szabadulásoad egyetlen reménye abban lehet, hogy esetleg át tudsz ugrani egy a sínek mellett haladó autóra. Ezt azonban még meg lehet állítani - csak meg kell ragadnunk a vészféket, mielőtt teljesen elszabadul - és akkor megakadályozhatjuk, hogy a mai fiatal szülők ezt tanítsák a gyerekeiknek, és így tovább nemzedékről nemzedékre. Ajándékozuk meg egymást az igazsággal: azzal, hogy a könyörtelen négy tényező az, ami az élet útjába állhat; hogy ha tudjuk, hogy mire figyeljünk, akkor tudunk vigyázni magunkra; és hogy a testünk elképesztő gyógyulási kapacitással rendelkezik, ha megadjuk neki, amire valóban szüksége van.





HARMADIK RÉSZ

A PAJZSMIRIGY
FELTÁMASZTÁSA

Ideje újraépítened a szervezetedet

Mostanra eljutottál oda, hogy ahhoz, hogy továbbléphess az életben, meg akarj szabadulni a pajzsmirigyvírustól: a pajzsmirigyed és a szervezeted egészének a gyógyulása mind arról szól, hogy búcsút kell mondanod az EBV-nek. Az immunrendszered visszaszerzése arról szól, hogy túl kell jutnod az EBV-n. A tüneteidtől való megszabadulás arról szól, hogy ki kell irtanod az EBV-t.

De biztos? Most jön a dolog érdekessége: akármennyire vágysz is arra, hogy lejjebb vidd az EBV szintjét, és hatástalanítsd a vírust, nem az a cél, hogy minden egyes EBV-sejtet kiűzz a szervezetedből. Bizony! Csak a vírus kilencven százalékától kell megszabadulnod.

A szunnyadó EBV szervezetben maradó tíz százaléka folyamatos emlékeztetőként szolgál az immunrendszered számára, hogy maradjon résen. Amint A pajzsmirigyvírus működése című 3. fejezetben láttuk, a vírusnak több mint hatvan változata létezik. A pusztá tény, hogy egy adagon túljutottál, még nem jelenti azt, hogy nem kaphatsz el egy másikat - és ez nem az, amiből a teljes sorozatot be szeretnéd gyűjteni! Biztosra veszem, hogy mindenki egyetért velem, amikor azt mondom, hogy egy kör EBV bőven elég. Tehát minden új környezetben, ahol

megjelsz, minden új meghitt kapcsolat kezdetén - azaz valahányszor az EBV különböző törzseivel találkozhatasz - jól teszed, ha biztosítod a szervezeted elszántságát és készenlétét minden új Epstein-Barr-vírussejt elpusztítására. Ezt pedig azáltal biztosíthatod, ha a már úgysis meglévő legyőzött, alvó EBV sereg egy parányi egységét egyszerűen megtartod a szervezetedben.

Gondolj az immunrendszeredre úgy, mint egy tűzoltóállomásra, ahol mindenki készenlétben áll, és készségesen és gyakorlottan kezeli az egészségedet veszélyeztető problémákat. És most képzeld el, hogy ezeket a tűzoltókat soha nem hívják ki. Eltelik néhány év úgy, hogy nincs tüzeset, amelyhez igény lenne rájuk. Ha ez történik, a tűzoltók önelégültté válnak, és ellustulnak. Kezdenek arra *berendezkedni*, hogy nem hívják őket. Napokra szabadsággolják magukat, elhanyagolják az edzést, és minden energiájukat chilisbab-receptek és rántottcsirke-panírkeverékek fejlesztésére fordítják.

És mi történik, ha hirtelen egy éjszaka, miután későig és túl sokat ittak és hatalmas adag fűszeres, rántott csirkeszárnyat tömtek magukba, a vészjelző hangjára ébrednek a tűzoltók? Először nehézkesen próbálják sorra felidézni, hogy mit is

kell ilyenkor tenni, pedig ennek a vérükben kellene lennie. Egy kicsit még mindig az ital hatása alatt és a vészhelyzettől sokkos állapotban lassan, botladozva dobálják össze a felszerelést, aminek pedig tökéletes rendben kellene várnia az indulást a maximális hatékonyság érdekében. Amint felszálltak a tűzoltóautóra, azt veszik észre, hogy a hosszas állás következtében lemerült az akkumulátor. Mire végre sikerül feltölteniük és elindulhatnak a tűzhöz, akkor veszik észre, hogy a víztartály kilyukadt, és csontszáraz a tömlő. Mostanára már tombol a tűzvész. Ha készenlétben lettek volna, csőrájában elkaphatták volna a tüzet, kiolthatták volna a lángokat, és simán megmenthették volna a házat és a benne élőket.

Az immunrendszered pont így működik - fontos, hogy formában és készenlétben legyen. A levert EBV maroknyi kis csapata tartja edzésben és talpon az immunrendszeredet ahelyett, hogy minden este csak pizzázna a televízió előtt.

HOGYAN FOGJ HOZZÁ?

Semmi extra manőver nem szükséges ahhoz, hogy biztosan megtartsd a szunnyadó EBV egy kis részét. Továbbra is a vírus megszelídítésére kell összpontosítanod, és a könyvnek ez a része pont ezzel foglalkozik. Az a fontos, hogy tudd, mi zajlik a kulisszák mögött, mert akkor nem kell aggódnod amiatt, hogy a régi EBV-fertőzés antitestei még mindig megjelennek a vérképeden. Ha hűen követtél a könyvnek ebben a részében leírtakat, a szervezetedben lévő legyőzött EBV szunnyadó állapotba kerül - péppé verve hever az általad elvégzett vírusölő eljárásnak köszönhetően. (Akkor se aggódj, ha a vérteszt eredménye nem mutatja ki az antitesteket; amint megbeszéltük, ez a fajta tesztelés nem igazán pontos.)

Ha jó ideig eltart, mire újra a régi-nek érzed magad, akkor se ijedj meg! A gyógyuláshoz szükséges idő mindenkinél más. Ha nem nagyon régóta vagy beteg, előfordulhat, hogy akár három hét alatt visszatérsz a régi önmagadhoz. Ha azonban hosszabb ideje gyötörnek a tünetek, számíts rá, hogy három vagy hat hónapba, vagy akár évekre is telhet, mire teljesen talpra állsz.

Ez alatt az idő alatt is egyre jobban leszel; bizonyos tüneteket hamarabb elhagysz, míg mások egy kicsivel ragaszkodóbbak lesznek, úgyhogy mindenképpen érezni fogod, hogy javulsz. De ha úgy zajlik is az egész, hogy amint két lépést tettél előre, egyet hátrálsz, ne feledd, hogy ez a gyógyulás természetes velejárója. A sziklamászók sem mindig csak fel, fel, felfelé másznak. Néha muszáj oldalra vagy egy kissé lejjebb lépniük, hogy jobban meg tudják vetni a lábukat ahhoz, hogy végül feljussanak a csúcsra. Keress egy együttérző gyógyászt, akinek beszélhetsz erről a küldetésről.

Akkor se csüggedj, ha harminc éve beteg vagy, és tudod, hogy rengeteg gyógyulási munka vár rád. Már pusztán az, hogy megismered a könyvben átadott információt, elindít felfelé az úton. Menet közben egyszer-egyszer szánj rá néhány pillanatot, hogy megállj és visszanezz - emlékeztess magad rá, hogy máris megnyit haladtál!

Amikor természetes módszerekkel dolgozol az egészségeden és a megfelelő élelmiszerekkel és egészséges gyakorlatokkal erősíted az immunrendszeredet, amint az EBV visszahúzódik, a pajzsmirigy saját magától jobban lesz. És ami még jobb: a szervezeted egésze is javulni fog. A májad, a nyirokrendszered, az idegeid és a keringésed is - a megfelelő szerető gondoskodással újraépítheted a szervezetedet, és visszakövetelheted az életedet.

MOST TE GYÓGYÍTS!

A vértesztek megbízhatatlanságát tekintve még mindig lehet benned némi bizonytalanság azzal kapcsolatban, hogy a pajzsmirigyvírussal élsz-e. A jó hír az, hogy a pajzsmirigyed védelme semmiképpen nem árthat. Akár az derül ki, hogy az Epstein-Barr támadta meg a mirigyedet és okozza a tüneteidet, akár más okból szenvedsz, a következő lapokon leírtak mindenképpen csodát tehetnek az egészségeddel. Mindig jól jön a nehézfémek és egyéb mérgeanyagok, a kórokozók és hulladéktermékeik kipucolása, az immun-

rendszered megerősítése és a pajzsmirigyed megtámogatása. A sok szeretet és védelem után, amellyel a szervezeted megajándékozott a sok év alatt, ideje, hogy most már te is éreztesd vele a szeretetedet.

Egy külön fejezet után azok számára, akik műtét vagy radioaktívjód-kezelés miatt elveszítették a pajzsmirigyüket, nézzük meg, hogyan szabadulhatsz meg a tünetektől, győzedelmeskedhetsz a betegség felett, szelídítheted meg az EBV-t és keltheted új életre a pajzsmirigyedet - és ezáltal hogyan kaphatod vissza egészséges önmagadat.

Élet pajzsmirigy nélkül

És mi van akkor, ha már nincs meg a pajzsmirigyed? Akiknek nincs pajzsmirigyük, úgy érezhetik, hogy egy pajzsmirigyről szóló könyv semmit nem adhat nekik - mintha nekik nem kellene minél többet megtudniuk a pajzsmirigy gyógyításáról, mert az rájuk már nem vonatkozik. Itt szeretném elmondani nekik, hogy ez nem így van!

Az évtizedek során sok olyan emberrel találkoztam, akik kizárólag múlt idejű történetként tekintettek a pajzsmirigyűkre. Más egészségügyi gondokkal kerültek hozzám, de én azért megkérdeztem tőlük, hogy beszélhetünk-e egy kicsit a pajzsmirigyükről.

Szinte mindig sokként érte őket a kérdés. Mit lehet még erről mondani? A mirigynek vége, már semmit sem lehet tenni, és ennyi - így gondoltak rá. Az egészségügyi dolgozók és azok a specialisták, akikkel konzultáltak, azt sem tudták elmondani nekik, hogy eleve mi okozta náluk a pajzsmirigyproblémákat; gyakran maradtak válaszok nélkül, így soha nem értették meg, hogy mi miatt kellett elveszíteniük egy darabjukat. Ezek az emberek azt sem hitték el, hogy egyáltalán újra szóba kerülhet a pajzsmirigyük oly módon, hogy annak bármi köze lehet az egészségük javulásához.

Ahogy többet beszéltünk róla, rájöttek, hogy mi is történt valójában a testükben,

ami azt a pajzsmirigygöböt, -cisztát, -rákot vagy pajzsmirigy-túlműködést eredményezte, ami miatt az orvosok végül arra jutottak, hogy eltávolítsák vagy „kiöljék” ezt a mirigyet. Megértették, hogy a pajzsmirigyvírus még a pajzsmirigyük nélkül is aktív lehet és tüneteket okozhat, mert az EBV a testük más részeibe is bekvártélyozhatta magát. És ezzel még nincs vége... azt is megtudták, hogy a pajzsmirigyűknek még mindezek után is van célja és értelme. A pajzsmirigy továbbra is olyan részük maradt, amelyben erő van. Ha műtéti úton teljesen vagy részben eltávolították a pajzsmirigyedet vagy radioaktívjódd-kezelést kaptál, hogy elpusztítsák, akkor se érezd úgy, hogy mindemből kimaradsz, mintha számodra már nem vezetne út az egészséges életbe.

Először is, van néhány fontos részlet, amiről nem szabad megfeledkezned: az „alulműködő pajzsmirigy tüneteiként” felcímkézett problémák szinte mindig vírusosak, és nincs köztük a pajzsmirigyhormonok hiányához. Tehát amikor visszaszorítod az EBV-t, a tünetek is elmúlnak - akkor is, ha nincs már pajzsmirigyed.

És van még egy kritikus fontosságú dolog, amit tudnod kell: a szervezeted még mindig azt hiszi, hogy az egész pajzsmirigyed megvan.

Ezt így kell elképzelned: ha kirabolják a házat, az azért továbbra is ott áll. Benne vannak a falak - az otthonod nem szűnt meg. Ugyanaz a helyzet a pajzsmiriggyel. Ha egy részét eltávolítják, akkor is marad valamennyi szövet a széleken; a „falak” még állnak. A szervezet még mindig úgy gondolja, hogy van pajzsmirigyed.

És ha a házat ledöntik - ha a pajzsmirigyműtét invazívabb volt, vagy ha a radioaktív jód kiöli a szövetet az épület alapjai akkor is megmaradnak. Építhetsz arra, amid van.

De még ha az alapokat is kiássák, az otthonod szelleme akkor is megmarad. Még megvan a címed; még mindig kaphatsz oda levelet - hogyan a szervezet is úgy működhet, mintha a pajzsmirigy a helyén lenne, annak ellenére, hogy részben vagy egészben megszüntették.

Muszáj tudatosan rákapcsolódnod erre az igazságra, mert a szervezeted így segít túlélned, alkalmazkodnod és felgyógyulnod. Ez azt jelenti, hogy az endokrin rendszered többi része megfelelően, a homeosztázis állapotában működik, és továbbra is kisegíti a pajzsmirigyed.

Miért akard, hogy a tested tovább segítse a pajzsmirigyed, ha az már nincs is meg? Mert még ha azt mondták is neked, hogy műtėti úton teljesen eltávolították vagy a radioaktívjód-kezelés teljesen kiirtotta azt, nagyon nagy eséllyel még mindig maradt valamennyi működő pajzsmirigyszöveted. Sokaknak, akiknek azt mondják, hogy a pajzsmirigyük teljesen megszűnt, valójában harminc-negyven százalék pajzsmirigyszövetük maradt. És ha csak egyetlen százaléknyi pajzsmirigyszöveted van, még az is képes valamennyi T4 és T3 pajzsmirigyhormon termelésére, ami elősegíti a gyógyulósodat, valamint a még felfedezetlen R5 és R6 pajzsmirigyhormonok termelésére, amelyek a pajzsmirigy azon funkciójában játszanak szerepet, hogy rádióhullám-szerű

frekvenciákat küld ki a homeosztázis fenntartására a test minden részébe. Ráadásul, amint azt a 4. fejezetben láttuk, a mellékveséd is termel egy olyan saját, testre szabott szteroidkeveréket, ami segít a csökkent mennyiségű pajzsmirigyhormonok helyettesítésében.

Akármilyen kevés pajzsmirigyszövet maradt is, az neked dolgozik. Még az is lehet, hogy jobban dolgozik ez a kis szövet nálad, mint annak az embernek az egész pajzsmirigyé, akinél a mirigy csak a munka negyven százalékát tudja ellátni egy olyan régóta tartó pajzsmirigyvírus-fertőzés miatt, amely idővel tetemes mennyiségű hegesedéssel járt. Ha valamennyi pajzsmirigyszöveted hiányzik, a maradék élő pajzsmirigyszöveted még jobban bedobja magát. A sejtek megtanulnak alkalmazkodni, megerősödnék, és egyre több feladatot vállalnak, védve magukat az EBV további támadásaitól, mert korlátozott a létszámuk. Ezt a pajzsmirigy saját, testre szabott immunrendszerével kommunikálva érik el úgy, hogy sajátos rádióhullám jellegű frekvenciákat küldenek a speciális limfocitáknak azt jelezve, hogy extra védelemre van szükségük.

Ha kaptál radioaktívjód-kezelést, dolgozhatsz rajta, hogy gyógyító ételekkel kitakarítsd ezt az anyagot a szervezetedből. Ha csak kis mennyiségben, de rendszeresen szeded, az atlanti-óceáni vörös pálmamoszat és a hawaii spirulina segítségével idővel eltávolíthatod a radioaktív jódot a pajzsmirigyedből, és ezáltal kiegyensúlyozottan visszahozhatod az életbe azt, ami maradt belőle; nem hajszolják túl a mirigyed a hiperaktivitásba. A vörös pálmamoszat és a spirulina algákban lévő jótékony hatású, bioaktív jód meg tudja kötni a maradék radioaktív izotópokat, és kivezeti őket a pajzsmirigyből. Ezzel párhuzamosan kipucolja a pajzsmirigybe vagy egyéb testrészekbe napi érintkezéssel bejutott régi,

nemkívánatos sugárzást is. Ez a jódnivelemtartalom az egész pajzsmirigy számára hasznos. (A jódról lesz még szó bővebben a következő fejezetben.) Ezeket az étrend-kiegészítőket a legjobb más sugárzásmentesítő élelmiszerekkel fogyasztani; ezek közül néhányat megtalálász a gyógyulást elősegítő élelmiszerekről, gyógynövényekről és étrend-kiegészítőkről szóló 22. fejezetben, és még többet a *Gyógyító médium* című könyvben.

Ha megfelelő ápolást kap, a pajzsmirigyszövet képes annyira regenerálódni, hogy idővel javulhat a pajzsmirigyműködésed. Tehát a könyvnek ezt a részét olvasva tudatosítsd magadban, hogy mindez rád is vonatkozik. Tedd magadévá azt a gondolatot, hogy van pajzsmirigyed, és keményen dolgozik érted. Véd és ápol, és ezáltal te is a gyógyulás útjára léphetsz.

Gyakori tévedések és kerülendők

Amint azt Az utadban álló óriási tévedések című Második részben láttuk, az egészségmegőrzés nagyon nagy részben abból áll, hogy tudnod kell, mire *ne* hallgass. A krónikus betegségek megelőzésének és gyógyításának útját keresve az egészségügyi hatóságok rengeteg elméletet tettek közzé azzal kapcsolatban, hogy mi nyújthat enyhülést. Ezeknek az elképzeléseknek a nagyja sajnos csak eltereli a figyelmet a lényegről, és legrosszabb esetben még betegébbé is tehet.

Ha a pajzsmirigy egészségével kapcsolatos összes hozzáférhető tanácsot követed, kusza labirintusban éled az életedet - először erre szaladsz, aztán arra, zsákutca zsákutcát követ, és soha nem fogod tudni tágabb perspektívából látni, hogy merre tartasz. Ez nemcsak kimerítő, de csüggesztő is; a drága, gyógyulásra fordítandó idődet fecséri. Erre a fejezetre tekints úgy, mint azokra az útlezárásokat jelző narancsszínű bójákra és figyelmeztető szalagokra. Ha tudod, mit kerülsz, könnyebben kitalálsz az útvesztőből.

JÓD-AGGODALMAK

Sokakat aggaszt a jód kérdése a pajzsmirigy-alulműködéssel és a Hashimoto-

pajzsmirigygyulladással kapcsolatban. Hogy megállapíthassuk, jótékony vagy pusztító hatású-e a jód valakinél, akinek alulműködő és/vagy gyulladt a pajzsmirigye, abba kell belegendolnunk, hogy eredetileg milyen ismeretlen probléma okozta a pajzsmirigy-rendellenességet: az Epstein-Barr-vírus.

A jód fertőtlenítő hatású, és hatékonyan pusztítja mind a vírusokat, mind a baktériumokat. Valószínűleg te magad is használtad már vagy hallottál róla, hogy ezt használják fertőzésgátló szerként a sebek tisztítására és a fertőzés megelőzésére. Amikor jó minőségű jód kerül az ember szervezetébe akár ételek, akár étrend-kiegészítők formájában, az ott is ugyanezt a csíraölő tevékenységet folytatja. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy az, aki *jódhiányban* szenved, sebezhetőbb a bakteriális és vírusfertőzésekkel szemben. Ha tehát olyan EBV által okozott pajzsmirigyfertőzésed van, amelyik pajzsmirigy-alulműködést és/vagy Hashimoto-betegséget okoz, nem jó, ha jódhiányod van, mert az fogékonyabbá tesz az EBV-fertőzésre, és ezzel párhuzamosan a pajzsmirigybetegségekre is.

Miért olyan nagy a zavar mégis a jóddal és a pajzsmiriggyel kapcsolatban? Mert amint a jód bejut a pajzsmirigybe,

gyorsan ölni kezdi a vírussejteket, ami pedig ideiglenesen fokozza a gyulladást. Azok a betegek, akiknél az EBV csak enyhe pajzsmirigy-aluműködést okoz, gyakran jól reagálnak a jódra, ami hasznos, mert segít megfékezni a vírust, mielőtt odáig jutna, hogy Hashimoto-betegséget okozzon. Másrészt ha egy olyan beteg, akinek súlyos pajzsmirigy-gyulladás (EBV által okozott pajzsmirigy-fertőzése) van, hirtelen túl sok jódot kap, az túl heves hatást válthat ki, mert a jód egyszerre olyan sok vírussejtet pusztít el olyan gyorsan, hogy az erre adott gyulladásos reakció fokozott és kellemetlen lehet.

Ezt a gyulladást sokszor tévesen autoimmun reakciónak vélik. Sokan ilyenkor amiatt aggódnak, hogy a jód pajzsmirigy-hormon-túltermelést okoz, amit a szervezet idegen betolakodóknak néz, ez pedig a pajzsmirigy ellen irányuló immuntámadást vált ki. Ez az elmélet nem állja meg a helyét. Éppen a legfontosabb tényezőt hagyja ki a számításból, vagyis azt, hogy a Hashimoto-betegség vírushatás eredménye.

Azoknak, akiknek a pajzsmirigye aluműködik, éppen az az egyik legfontosabb dolguk, hogy kerüljék a jódhányt. A jódhányt elkerülve könnyebben megelőzhető továbbá a pajzsmirigyrák, a mellrák, az agytumor, a tüdőrák, a májrák, a gyomorrák, a hasnyálmirigy- és többek között a száj, valamint az állkapocs rákos megbetegedései. Mivel a legtöbb rákos megbetegedést kórokozó váltja ki, a jód a szövetségesed, mert antiszeptikus hatása van a kórokozókkal szemben. A jód, melynek a test több mint ötezer - eddig az orvostudomány által többnyire felfedezetlen - funkciójában van szerepe, elengedhetetlen támogatást jelent a pajzsmirigy és az immunrendszer számára.

Ha orvos vagy valamilyen természetgyógyász vagy, soha ne feltételezd automatikusan, hogy az, aki hozzád

jön segítségért, nem jódhányos, csak mert modern időkben élünk. Miközben te, aki a szakmából adódóan jobban odafigyelsz az egészségedre, és nagyobb valószínűséggel követsz olyan tápanyagdús étrendet, amelyben némi természetes jódforrás is megtalálható, és valószínűleg alkalmazol stresszűző technikákat is az életed védelmében, egyáltalán nem biztos, hogy az a másik ember nem fogyaszt szénsavas üdítőitalokat és eszik cukorkát, fánkot és fehér kenyeret napi szinten mindamellett, hogy tetemes stresszmennyiséggel is meg kell birkóznia. Az egészséget nem támogató tényezők rendszeres dózisa - gondolj a szénsavra, koffeinre, kukoricaszirupra, finomított lisztre és a folyamatos adrenalin-többletre - lerabolja a szervezet olyan értékes nyomelemraktárait, mint például a jódkészlet. A jódhányt akár örökölhetjük is.

A jódozott só feltalálása nem szüntette meg a jódhányt. Az a jód, amit az asztali sóhoz adnak, csak részben használható a pajzsmirigyed és az immunrendszered számára; az is lehet, hogy soha el sem jut a pajzsmirigyedig. Ahogyan nem hisszük, hogy vitaminnal dúsított fehér kenyeret enni egyet jelent a táplálkozási védelemmel, az olcsó, „dúsított” sóval megszórta, silány minőségű ételre sem tekinthetünk a problémáink megoldásaként. Ha jódozott sóval akarod fedezni a jódforrásodat, az olyan, mintha mindössze ezer dollárra feleznéd az autód biztosítását. Egy esetben az ezerdolláros kárfedezettel nem sokra mérsékel - ahogyan a jódozott sóból származó jód sem igen segít, ha válságba kerül az egészséged.

A világ jódigénye ma már más, mint régen volt. A lakosság nagy részének probléma van az immunrendszerével; többé már nem úszhatjuk meg a jódhányt. A mai kórokozók, amelyekkel élünk - mutáns baktériumok és vírusok, mint a *Streptococcus* vagy az EBV, és olyan

szuperkórokozók, mint az MRSA - nem hasonlíthatnak a régebbiekhez, ráadásul tömkelegével kísérik őket a mérgeanyagok, és néha a mindent elsöprő stressz is. Aztán ott van a sugárzás egyre növekvő mértékű tényezője. Még egy fogróntgen vagy a mobiltelefonokból áradó sugárzás is képes lemeríteni az ember jódkészletét. Most, amikor annyi mindennel küzdünk, és több az elvárás, mint eddig bármikor, az immunrendszerünknek erősnek kell lennie, és ezért a szervezetünk minden eddiginél gyorsabban felhasználja a jódot. Már nem elég az, hogy a legtöbb esetben egy kicsivel több jód van a szervezetünkben, mint valaha. A megnövekedett igénybevétel és ennek fizikai hatásai miatt egy mai jódhányknak súlyosabb egészségügyi következményei vannak, mint egy az 1950-es, '60-as vagy akár a '70-es években elszendvedett jódhányknak.

Bár a vértesztek néha kis mennyiségben ki tudják mutatni a jódot a vérben, ez nagyon csalóka, ezért ez nem egészen megbízható módszer. Az egyik gyors nyomravezető a körmök elszíneződése. Ha az ujjaidon nem egészséges a körmök színe, jó eséllyel jódhányod van. A jódhány valódi jelei közé tartoznak a krónikus húgyúti fertőzések, a krónikus üregi fertőzések, a mitesszerek, a *H. pylori* fertőzés, a fekélyek, a kelések, az, ha könnyen megfázol és elkapod az influenzát, a bronchitis, a tüdőgyulladás, a mandulagyulladás és a gégegyulladás. Rengeteg finomabb tünete is van továbbá a jódhánytól gyengébb immunrendszernek - ilyenek a náthakiütések, az afták, az árpa, a szemviszketés, a fülviszketés, az allergiák, az orrgaratfolyás, a torokfájás, a krónikus köhögés, az aranyerek, a benőtt lábköröm megduzzadása, a láb- és kézkörömgomba, illetve az elfertőződő vágások és karcolások. Ma minden eddiginél fontosabb, hogy megadjuk az immunrendszerünknek azt a támogatást, amire szüksége van.

Ez nem jelent feltétlenül jódos étrendkiegészítőket; az atlanti-óceáni tengeri zöldegek, mint a vörös pálmamoszat, a kelp és a hólyagmoszat nagyon hasznos lehet, ha fel szeretnéd turbózni az immunrendszeredet, hogy leküzdj egy pajzsmirigyfertőzést. Jó választás a hawaii spirulina, a leveles zöldek (például madársaláta, rukkola, spenót, római saláta, vörös levelű saláta és bármilyen fejes saláta), a hagyma, a csirák, a mikrozöldek, a petrezselyem és a gyermekláncfű. Ha azon gondolkodsz, hogy jól teszed-e, ha jódos étrendkiegészítőt szedsz, és melyik lenne a legjobb választás, beszélj meg a természetgyógyászzal, hogy milyen jó minőségű nashozadék jód szedését ajánlja. Mivel ez nyomelem, nem kell belőle sok, tehát ne adagold túl. Különösen fontos, hogy ha előrehaladott pajzsmirigygyulladásod van, mindenképpen lassan vezesd be a jódot az étletedbe, hogy ne borítsd ki a szervezetet azzal, amiről a pajzsmirigy-specialisták még nem tudják, hogy az elhaló vírussejtek okozta tünet.

Arról se feledkezz meg, hogy függetlenül attól, hogy hogyan viszed be a jódot, a cink kelti életre azt. A cink „indítja be” a jódot, és teszi bioaktívabbá és biológiai jobban hozzáférhetővé, hogy a szervezeted fel tudja használni. Ha cinkhiányod van, nem tudod felvenni a jódot, ami ilyenkor nagyon gyorsan elhagyja a szervezetet, ezért még akkor sem tudod kihasználni a gyógyhatását, ha bőségesen a rendelkezésedre áll. Ha azonban elegendő cinket viszel be, az lehetővé teszi, hogy a szervezeted felvegye, megtartsa és munkára fogja a bevett jódot.

CINKAGGODALMAK

Félelmekről hallani azzal kapcsolatban, hogy ha cinket tartalmazó étrendkiegészítőt szedsz, az lemerítheti a szervezetet

rézkészleteit. Ne engedd, hogy ez a téves elképzelés megakadályozzon ebben. Amint A pajzsmirigyvírus kiváltó oka című 2. fejezetben láttuk, a cinkhiány az egyik kiváltó oka az olyan vírusos problémáknak, mint például a Hashimoto-betegség. A világ jelenleg cinkhiányos, ami éppen megadja az EBV-nek azt az előnyt, amire szüksége van a lakosság legyűréséhez. Ha te magad is cinkhiányban szenvedsz, sokkal fogékonyabb leszel a könyvben tárgyalt tünetekre és állapotokra.

Ha megfelelő típusú cinket - azaz folyékony cink-szulfátot - szedsz, nem kell aggódnod amiatt, hogy rezet veszítesz. Ez a cink nem távolítja el az egészségedet támogató esszenciális réz nyomelemet; a *toxikus* rezet azonban igen, és ez nagyon nagy különbség! A helyzet az, hogy még egy alacsonyabb minőségű cink étrend-kiegészítéssel sem kell a rézvesztés miatt aggódnod, mert a réz nyomelem nagyon jól felszívódó, és a leghétköznapiabb táplálékforrásokból is hozzáférhető, tehát ebben mind bővelkedünk, gyorsan tudjuk pótolni, és nem áll fenn a hiányállapot kockázata. A toxikus réz magas mennyisége is elég gyakori állapot, és ha a cinket tartalmazó étrend-kiegészítő ettől pont megszabadít, azzal csak szívességet tesz neked. Mindemellett természetesen az a legjobb, ha jó minőségű, tartósítószer-mentes, folyékony cink-szulfátot szedsz.

Van egy másik, mostanában igen felkapott cinktrend is. Eszerint ha kiérzed a cink ízét egy étrend-kiegészítőben, akkor a szervezetednek nincs szüksége több cinkre. Ez nem így van. Ha néhány hete vagy hónapja szeded a cinket, és hirtelen elkezded érezni az ízét, az nem jelenti azt, hogy már nincs rá szükséged. Vagy ha fáj a torkod, és kipróbálsz, hogy a cink jót tenne-e, majd amiatt, hogy nagyon erős az íze, úgy döntesz, hogy nincs rá szükséged, megfosztod magad attól a lehetőségtől, hogy mihamarabb leküzd

ezt a tünetet. Ha egy kis folyékony cink-szulfát-kiegészítést adsz a bakteriális vagy vírusfertőzés által kikezdett torkodnak, azzal véget vethetsz a szenvedés alagútjának, és megláthatod a gyógyulás fényét.

Számos tényező befolyásolhatja, hogy milyen ízű a cink egy adott időpillanatban - idetartoznak bizonyos receptre kapható gyógyszerek és sok-sok étel, ital, valamint ezek kombinációi. A citrommal és mézzel ízesített herbatea például a fogyasztása után legalább négy-hat órán keresztül felerősíti a bevitt cink ízét. A kávé ellenkezőleg hat; a keserősége annyira elborítja az ízelembimbókat, hogy csökken a cink ízére adott érzékenységük. Tehát akár érzed a cink ízét, akár nem, az nem jelzi pontosan, hogy hiányzik-e a szervezetedből. Sokkal jobban jelzi ezt például az, ha olyan pajzsmirigyproblémád vagy más krónikus tüneted, illetve betegségged van, amellyel orvoshoz fordulsz segítségért. A cinkhiány nagyon elterjedt. És amint a jódnál említettem, a cink hiánya is átadható a születéssel.

Ma már nem könnyű elegendő cinkhez jutni pusztán az elfogyasztott ételekkel. Még a legjobb organikus gazdaságok talajából is könnyedén hiányozhat ez az ásványi anyag, aminek részben az égből aláhulló toxikus nehézfémek magas szintje az oka. Ez megváltoztatja a talaj pH-egyensúlyát, és kiirtja a benne élő mikroorganizmusokat, ami negatívan hat az olyan nyomelemekre a talajban, mint a cink. Ez azt jelenti, hogy míg a tökmag, melyet kifejezetten a magas cinktartalma miatt dicsérnek, jót tehet bizonyos egyéb élelmiszerek mellett, melyeket a cinkkel foglalkozó részben a 22. fejezetben leírok, a jó minőségű, folyékony cink-szulfátos kiegészítés mindenképpen hasznos immunerősítés. Beszélj meg a természetgyógyászzal, hogy milyen adagolást tart megfelelőnek számodra. És ne feledd: a cinkkel kapcsolatos félelmek csak a gyógyulás útjában állnak.

A „GOLYVAKÉPZŐKRE” VONATKOZÓ FÉLELEM

A keresztes virágú zöldségeknek - fodoros kel, karfiol, brokkoli, káposzta, amerikai kel és a többiek - mostanában rossz hírért keltik. Ugyanez vonatkozik néhány más, teljesen ártatlan ételre is, mint az őszibarack, a körte, a földi eper és a spenót. Ne higgy a híresztelésnek, hogy ezek az ételmiszerek a pajzsmirigyre ártalmas, úgynevezett golyvaképző vegyületeket tartalmaznak.

A golyvaképzőkről szóló teóriát alaposan felfújták mostanában. Először is, egyik felsorolt ételre sincs annyi golyvaképző vegyület, hogy aggódnod kellene az egészségedért. Másodsor, az ezekben lévő golyvaképzők olyan más növényi vegyületekkel és aminosavakkal kapcsolódnak össze, amelyek minden károsító hatást leállítanak. Még ha ötven kiló brokkolit burkolnál is be naponta (ami lehetetlen), akkor sem ártanának neked a benne lévő golyvaképző vegyületek.

A pajzsmirigyed éppen hogy támaszkodik ezekre az ételmiszerekre. Ugyanis olyan tápanyagok vannak bennük, amelyekre a mirigynek nagyon nagy szüksége van - ezért kapnak a keresztes virágú zöldségek kiemelt figyelmet a következő fejezetben. Ezzel a golyvaképző örülettel tehát egyáltalán ne foglalkozz! Különböző hatalmas egészségjavító lehetőséget hagysz ki az étledből.

MIT NE EGYÉL

Akármilyen étkezési rendszerben hiszel, legyen az magas fehérjetartalmú, vegetáriánus vagy bármilyen ilyesmi, nagyon jól teszed, ha kihúzod az étrendedből a tojást, a tejtermékeket, a glutént, a repceolajat, a szóját, a kukoricát és a sertéshúst, amíg valamilyen pajzsmirigyproblémával kell foglalkoznod. Nem azért,

mert ezek az ételmiszerek gyulladást okoznak - ez az elmélet már ismerősen csenghet -, hanem inkább azért, mert ezek az ételmiszerek az EBV - a pajzsmirigyvírus - táplálékai is, és az EBV az, ami a gyulladást létrehozza. Amíg ezek az ételmiszerek szerepelnek az étrendedben, a vírus vidáman szaporodhat, ami azt jelenti, hogy a pajzsmirigybetegséged és a vírusos tüneteid nem fognak elmúlni. (Azzal kapcsolatban, hogy miért jelentenek gondot ezek az ételmiszerek azoknál, akiket krónikus betegség vagy tünetek gyötörnek, még többet megtudhatsz a *Gyógyító médium* sorozatom első két kötetéből.)

Egy tojásnyira...

Tudod, hogy milyen finom a rántotta? Akkor egyezik az ízlésed az EBV-vel. A tojás az első számú kerülendő étel, ha EBV-d van, mert ez a vírus kedvenc tápanyagforrása. Ha beleütsz egy tojást egy Petri-csészébe, és aktív EBV-sejteket adsz hozzá, a vírus gyors szaporodásnak indul. Nem számít, hogy a tojás organikus, szabad tartású tyúktól származik-e - mindenképpen gondot okoz, ha EBV-d van. És ne zavarjon össze, ha a címkén azt látod, hogy az adott tojás hormonmentes. Ez csak annyit jelent, hogy nem kapott plusz hormonokat; eredetileg is dúskál az EBV kedvenc természetes hormonjaiban.

A vírus egyes stádiumában járva egyetlen omletten vagy rántottán is múlhat, hogy mikor lép be az EBV a kettes stádiumba, a mononukleózis fertőzésbe. És ez a vírus minden stádiumára igaz - bármelyik pillanatban csupán egyetlen tojásnyira lehetsz attól, hogy az EBV a támadás következő szakaszába lépjen.

Figyelj, én tudom, hogy micsoda kísértés a tojás, és hogy milyen sok forrás szerint ez a tökéletes étel. Ismételtem,

ez nem arról szól, hogy ki milyenfajta étrendben hisz. Nem vagyok tojásellenes; vannak benne bizonyos tápanyagok, amelyek néhány embernek jót tesznek. Egyszerűen csak azt mondom, hogy ha bármilyen pajzsmirigy gondod vagy egyéb vírusos nyavalyád van, a tojás problémás aspektusai túlsúlyba kerülnek a jótékony hatásaival szemben, és a gyógyulás érdekében megtett lépéseiddel ellentétes irányba húznak. Ha nagyon csábít a lehetőség, hogy rávesd magad egy tükörtojásra, jusson eszedbe, hogy részben a tojás felel azért, hogy az EBV ilyen erős és elterjedt lehet a lakosság körében. Míg az egészséged visszaszerzésén dolgozol, tartózkodj ettől az ételtől.

Nemet a sajtra, ha lehet!

A tejtermékekben lévő fehérje az EBV második kedvence az ételeid közül. Ha olyan tünetekkel vagy betegséggel küzdesz, amelyeket a könyvben érintettünk, az a legjobb, ha kerülsz minden tejterméket, amíg jobban nem leszel. Idetartozik a sajt, a tej, a vaj, a joghurt, a tejszín, a kefir és a gí, az indiai tisztított vaj is - tehát a tejtermékek. Bárcsak ne kellene ezt mondanom neked, hiszen tudom, milyen finomak. Bárcsak azt mondhatnám, hogy a sajtos pizza tükörtojással a legjobb, amit pajzsmirigyproblémák esetén ehetsz. De még jobban szeretném, ha meggyógyulnál. Nekem az a dolgom, hogy ebben támogassalak, és hogy megmondjam neked az igazat - ami ez esetben az, hogy még a legjobb forrásból, a legboldogabban legelésző tehenektől származó tejtermékek is visszahúznak, ha éppen az EBV és a pajzsmirigybetegség ellen küzdesz.

Rejtélyes gluténmizéria

Szerencsére kezdenek ráébredni az emberek, hogy a glutén problémás azoknál, akiket krónikus egészségügyi gondok gyötörnek. Ma már annyival több gluténmentes termék és recept áll a rendelkezésünkre, mint akár néhány évvel ezelőtt, hogy többé már nem szigetel el az, ha nemet mondasz a búzára. A glutén azonban nem azért kerül le egyre az étlapokról és az összetevők listáiról, mert széles körben világos, hogy mi a baj vele. Nem. Az az oka, hogy az elhagyási folyamatnak köszönhetően sok orvos és beteg belátta, hogy a búzamentes étrend jelentősen javíthat az emberek egészségén.

A búzaglutént nem azért kell kerülni, ha a könyvben tárgyalt valamilyen krónikus problémád van, mert a glutén mikotoxinokat tartalmaz, vagy egyszerűen csak gyulladáskeltő élelmiszer, ahogyan a köztudatban keringő elméletek sugallják. Ahogyan a listámon szereplő más élelmiszerekkel, a gluténnal is az a gond, hogy üzemanyagként szolgál a kórokozók, többek között az EBV számára. (A génmódosított búza gluténtartalma még rosszabb!) Ha EBV-fertőzösed van, és megeszél egy szelet kenyeret, az EBV dőzsölésbe kezd, ami rengeteg neurotoxikus hulladék kibocsátásával jár, melynek során olyan tünetek jelentkezhetnek, mint bizsergés és zsibbadás, fejfájás, migrén, kimerültség, ködös gondolkodás, elhomályosodott szem, fájdalmak és hangulatingadozások. A glutén elhagyásával az EBV kiéheztetése felé teszel egy lépést, ezért látod majd olyan sok egészségügyi előnyét annak, ha elkerülöd.

Nem kerüljön repce a müzlibe!

Ez is egy bajkeverő, és a bajt csak tetézi, hogy sokszor egészséges élelmiszerként tüntetik fel. Valószínűleg te is hallottad

már, hogy a repce hasznos. Tudnod kell, hogy ha EBV-d van, akkor a repce ellened dolgozik. Nem csak a saját konyhádból kell kiüznöd; arra is nagyon oda kell figyelned, hogy ha nem otthon eszel, ne rendelj teljesen vagy részben repceolajjal készült ételeket. A csomagolt élelmiszerek címkéjét is olvasd el, és tedd vissza a polcra azokat, amelyek tartalmazznak repcét. Máskülönb az immunrendszered, a szerveid és a szerveid felületének károsodását kockáztatod - és mindkét esetben még az EBV-t is üzemanyaggal látod el.

Ne kukoricázz!

Hajdanán a kukorica a barátunk volt. Egészséges, elképesztő tápanyagforrást biztosított a számunkra. Aztán, a növényvédő szerek, gyomirtók és gombaölő szerek használatának köszönhetően az 1930-as évek végén és a '40-es évek elején a kukoricatermés növekedése rémisztő arányokat öltött. Amint a könyvben olvashatod, ezek a vegyi oldatok üzemanyagként táplálják az EBV-t, amikor tehát az emberek megették ezt a toxikus anyagokkal, például DDT-vel terhelt kukoricát, az az EBV-t kezdte hizlalni. Mivel a kukoricát továbbra is nagy mennyiségű kemikáliával kezelték, az EBV elkezdte magát a kukoricát azonosítani ezekkel a mérgezőanyagokkal - hiszen mindig együtt jártak.

Ez így ment évtizedeken át: a hagyományosan termelt kukorica táplálta az EBV-t... majd eljött a génmódosított kukorica kora. Akkor indult csak be igazán a kukoricajátszma, mert a kukoricát megváltoztató genetikai módosítások még inkább a vírusok malmára hajtották a vizet. Ekkorra sajnos már az organikus, nem génmódosított vetőmagból nevelt kukorica is szennyezett lett, ezért ugyanúgy kiválthatja azokat a problémákat.

Nem kell félned a kukoricától. Csak légy óvatos, és amikor kukoricát és olyan ételeket kínálnak neked, amelyekben kukoricaolaj, kukoricadara vagy ilyesmi van, fontold meg, hogy hol tartasz a tünetekkel és a betegségeddel. Amennyire lehet, kerüld a kukorica különböző formáit, mindig mondj nemet a hagyományos természetű kukoricára, és figyelj oda azokra a „sunyi” hozzávalókra, mint a citromsav, a magas fruktóztartalmú kukoricaszirup és gabonaalkohol (a gyógynövénytinktúrák gyakran használt tartósító anyaga). Ha nem vagy beteg, teljesen rendben van, ha megeszel egy-egy cső organikus főtt kukoricát, de ezt se vidd túlzásba! Ha gondolod, a káros hatásait ellensúlyozandó fogyszd a 22. fejezetben felsorolt gyógyító élelmiszerek valamelyikével együtt.

A szója nem is annyira jó ötlet...

A szója viszonylag egészséges élelmiszereknek számított az elmúlt években - nem annyira, mint a kukorica volt hajdanán, de azért volt jótékony hatása bőven. Itt is a kártevők elleni és gyomirtószerek túlzott használata, valamint a génmódosítás-kontárkodás tette a szóját megbízhatatlanná. A mai szójabab már nem ugyanaz, mint régen. Ma már a régi önmaga módosított, kórokozótápláló mellékterméke. Míg a szója maga nem táplálja a vírusokat és baktériumokat ugyanolyan mértékben, mint a kukorica, megvan benne a lehetőség, hogy elérje azt a szintet.

Az egyik legnagyobb probléma a szójával az, hogy viszonylag magas a zsírtartalma, ami tárolja a génmódosított információt és a rengeteg rovarirtó és gyomirtó szert. Az organikus, nem génmódosított szóját keresd, bár nincs rá garancia, hogy tiszta árut kapsz. Ha szereted a szóját, próbáld elérni, hogy ne uralja az étrendedet, és csak ritkábban engedj az élvezet-

nek. Ha lehetséges, a csíráztatott szóját válaszd, mert ennek alacsonyabb a zsírtartalma, és ezért a toxikus vegyületek mennyisége is.

A röfi nem tuti

A sertéshústermékekkel az az egyik probléma, hogy általában magasabb a zsírtartalmuk a többi állati termékénél még akkor is, ha az állat „sovány” vagy „fehér” húsából készülnek. A másik probléma a sertéshúsban lévő zsír típusa. Bár tipikus állati zsírnak tűnhet, valójában órákkal tovább tart, amíg egy étkezés után eloszlik a véráramban - ez az idő átlagosan tizenkét-tizenhat óra, míg más állati zsírok három-hat óra alatt eloszanak.

Mivel a sertézsír túl sok ideig marad a véráramban, ha szalámis pizzát vacsorázol, majd másnap szalonnás rántotta a reggelid, az előző esti sertézsíradagnak még esélye sem lesz kilépi a véráramból, mielőtt a reggeli újabb dózissal kínálja meg a szervezetedet. Ez azt jelenti, hogy a véred nem tud oxigénnel dúsulni az étkezések között. Az egyéb forrásokból, például más állati fehérjékből származó zsírnál a vacsora és a reggeli között eltelt idő elég ahhoz, hogy legalább egy kicsit pihenjen a szervezeted.

Az oxigénellátás nagyon fontos. Ha pajzsmirigybetegséged vagy más egészségügyi problémád van, nem jó, ha magas a véredben a zsír mennyisége - és különösen nem jó, ha ez hosszú ideig fennáll. Minél magasabb a zsír szintje a véráramban, annál kevesebb oxigén lesz a véredben - a baktériumokat és vírusokat pedig, például az EBV-t, az oxigén segítségével tudod kiirtani. A magasabb zsír- és alacsonyabb oxigénszint nagyobb esélyt ad az EBV és kórokozó kuzinjai számára, hogy a te kontódra virágozzanak. Az alacsonyabb zsír- és magasabb oxigéntartalom pedig a szer-

vezetnek kínál jobb lehetőséget az EBV elleni harcban.

A sertézsír ráadásul a máját is megterheli, ez pedig gyakorlatilag ellehetetleníti a testedben lévő bármilyen nehézfém, növényvédő szer, EBV-sejt vagy vírus-hulladékanyag kiürülését. Ezek a mérgező anyagok ehelyett visszaszívódnak a szerveidbe, és ott akadályozzák a különböző testi funkciókat; a májban például a pajzsmirigyhormonok átalakítását.

Ha meg akarod adni a szervezetednek a legjobb esélyt arra, hogy felépüljön, akkor a gyógykúrád alatt - akármilyen ínycsiklandozó fogások is - tartsd távol magad a szalonnától, kolbásztól, sonkától, szalonnabörtől, sertéssülttől, bécsi szelettől, szüzérmétől, pácolt lapockától, feldolgozott sertéshústermékektől és a pecsenyészírtól.

EGYSZERRE EGY NAP

Jól tudom, hogy a gyógyulásodon dolgozva milyen nehéz lehet lemondani a jóleső, biztonságos érzésről, amelyet bizonyos élelmiszerek adnak. Ne feledd, hogy nem kell egyszerre és örökre búcsút mondanod a sonkának és a sajtos szendvicsnek (vagy bármelyik itt szereplő ételnek). Fokozatosan, kis lépésekben távolodj ezektől az élelmiszerektől. Tegyél ki a hűtőre egy emlékeztető listát arról, hogy mit próbálsz meg kerülni. Kezdd azzal, hogy kipróbálsz egy vagy két receptet a 24. fejezetből, hogy meglásd, milyen az élet ezek nélkül az ételek nélkül.

Úgy tudsz a legjobban haladni, ha olyan rengeteg gyógyító ételt viszel bele az életedbe a következő fejezetből, hogy egyszerűen sem a hűtőszekrényedben, sem a tányérodon nem marad helye azoknak, amelyek régebben rendszerebben szerepeltek az étrendedben. Sok embernél láttam már, hogy olyan nagy örömeiket lelték abban, hogy ezekre az

új ételekre koncentráltak, hogy elmúlt minden veszteségérzetük a régi kedvenceikkel kapcsolatban. Ha mégis veszteségként éled meg és vágysz a régi ízekre - ami teljesen jogos talán nyújthat némi vigaszt előző könyvem, a *Gyógyító ételek* A lélek táplálékai című fejezete.

Mindenekfelett tudnod kell, hogy ott vagyok melletted, amikor nekilátsz ezeknek a változtatásoknak az életedben. Száz százalékosan hiszek benned. Száz százalékosan veled vagyok. Meg tudod csinálni - nem vagy egyedül!

A gyógyulást elősegítő ételek, gyógynövények és étrend-kiegészítők

A szerveidet és mirigyeidet táplálnod kell. Valamilyen szinten tudjuk ezt - végül is folyton hallunk olyan kifejezéseket, hogy az *agy ételei* mégpedig jó okkal. Ahhoz, hogy bírjuk ezt a rohanó életformát, az agyunknak üzemanyagra van szüksége.

A pajzsmirigynek is táplálékra van szüksége. Különösen, ha lemerült azt követően, hogy heteken, hónapokon vagy éveken át harcolt a pajzsmirigyvírus ellen, a pajzsmirigyed - a tested második agya - készen áll egy kiadós tápanyag-kúrára, hogy helyreállhasson. Emellett az idegeid, az immunrendszered, a májad, a nyirokrendszered, a mellékveséd, és igen, az agyad is igényli a támogatást, miután a pajzsmirigyvírus - vagyis az EBV - elleni küzdelemből kivette a részét. Ehhez jön nagyon jól ez a fejezet. Az egész arról szól, hogy hogyan láthatod el a szervezetedet azokkal az eszközökkel, amelyekre a vírus kiirtásához, a vírus által okozott károk helyrehozatalához és a regenerálódáshoz szüksége van, hogy holnap a lehető legjobb formát nyújthasd.

Lehet, hogy most az a kérdés motoszkál benned, hogy *máról holnapra kell-e megváltoztatnod az étletedet*. Egyáltalán

nem. Nem feltétlenül valamiféle kódexként kell erre a fejezetre gondolnod; inkább úgy, mint egy katalógusra, amelyben minden számodra rendelkezésre álló opciót megtalálsz. Ezeket a gyógyító tételket úgy tudod a legkönnyebben beépíteni az étletedbe, ha egy *számodra* fenntartható menutrendet alakítasz ki. Az a legfontosabb, hogy a haladásod valóban téged szolgáljon, hogy ne add fel három nap után - vagy akár azelőtt, hogy elindulnál - azzal, hogy te erre nem vagy képes. Tökéletesen alkalmas vagy rá. Kitartás! Fel a fejjel, menni fog! Nem az a lényeg, hogy egy újabb étkezési hitrendszert sajátíts el, hanem az, hogy mi a legjobb neked személy szerint.

Az EBV-ből való gyógyulás egyik nagy próbatétele az, hogy amint a test bizonyos részein elkezd kipusztulni, a vírus azzal vág vissza, hogy megpróbál egy második és harmadik fertőzési ciklust elindítani. Ez az oka annak, hogy miután egy ideig jól érezted magad, újabb tüneteket vagy a kimerültség friss hullámát tapasztalhatsz. Ne ijedj meg! Ez a gyógyulás természetes velejárója, és minél többet bevezetsz az étletedbe ezek közül a gyógyító

tételek közül, annál jobban le fogod tudni rövidíteni vagy meg fogod tudni akadályozni a további vírusos ciklusokat.

Nagyon fontos, hogy ne feladatnak tekintsd ezeknek a dolgoknak a bevonását az étrendedbe. Ezek az ételek, gyógynövények és étrend-kiegészítők lesznek az új legjobb barátaid. Nem olyan barátok ezek, akik lemerítenek és bedarálnak, nem olyanok, akiket kerülnöd kell az egészséged érdekében. Ezek az élelmiszerek, gyógynövények és étrend-kiegészítők azok a barátaid, akik vigyáznak rád és mindig melletted állnak - akármi történjék is. Miközben azon dolgozol, hogy megszabadulj az EBV-től és helyreállítsd a pajzsmirigyed és az egész szervezeted egészségét, ezek a vírusölő, antibakteriális, szövet-helyreállító, immunerősítő, hormonstabilizáló, hangulatfokozó, tisztító és átalakító erejű egészségépítők lesznek az elképzelhető leghűségesebb, legodaadóbb segítőid. Valóban meg fogják változtatni az életedet.

GYÓGYÍTÓ ÉLELMISZEREK

Mivel mostanára a saját egészségspecialistáddá váltál, te tudod a legjobban felmérni, hogy a most következő élelmiszerek közül melyek jöhetnek szóba az állapotod és tüneteid kezelésénél. Ha mindegyiket belevennéd az étrendedbe, csak rajta! Ha valamivel kimértebb, realitább megközelítést céloznál meg, találd ki, hogy az első héten mely három élelmiszerre szeretnél koncentrálni. Tedd ki a listádat a hűtőszekrényre emlékeztetőnek, hogy mindennap mindegyikből bekerüljön egy jó adag az étrendedbe. A következő hétre válassz ki újabb három élelmiszert, add hozzá a listádhoz ezeket is, és szintén vedd bele őket a napi étkezésedbe. Ne egy-egy salátalevélben vagy itt-ott egy almászeletben gondolkodj! Ahhoz, hogy változást érz el, rendes

menyiségeket kell fogyasztanod ezekből a gyógyító élelmiszerekből.

Meglátod, hogy az előző fejezetben átvett „nem produktív” élelmiszerek mennyire kiszorulnak majd az étrendedből, amikor ezekkel a gyógyító élelmiszerekkel töltekezel. A következő fejezetben azt nézzük meg, hogy milyen rendszer szerint viheted be őket az életedbe maximális eredménnyel. A rá következő fejezetben olyan pajzsmirigygyógyító recepteket találsz, amelyek segítségével ízletes fogásokat készíthetsz belőlük. Ha szeretnél még többet megtudni ezeknek az élelmiszereknek a különleges tulajdonságairól és hasznáról, még több recept kíséretében részletesebben bemutatom őket a *Gyógyító ételek* című könyvemben. Ha pedig a gondolat, hogy a gyümölcsévés jót tesz az egészségednek, ellenkezik azzal, amit korábban hallottál, olvasd el a *Gyógyító médium* A rettegett gyümölcs című fejezetét. Tudnod kell, hogy ha megtagadod a gyümölcsöt, azzal a gyógyulást tagadod meg.

Vértezd fel a pajzsmirigyedet articsókával

A pajzsmirigyvírusból való gyógyulás során az articsóka az egyik legnagyobb szövetségesed. A szíve tele van magát a pajzsmirigyet támogató és helyreállító tápanyagokkal, nevezetesen olyan növényi vegyületekkel, amelyek a pajzsmirigy frekvenciakiadó rendszerével kommunikálnak. Ezek a fitokémiai vegyületek az izocianátok egyik még felfedezetlen alcsoportjába tartoznak, és kimondottan az enzimekkel és aminosavakkal dolgoznak együtt a testünkben azon, hogy belépjenek az immunrendszerünkbe és a pajzsmirigyünkbe, és segítsék a működésüket. Ezek a vegyületek azon pajzsmirigyhormonoknak a termelését is támogatják, amelyekkel kapcso-

latban korábban említettem, hogy még nem fedezte fel őket az orvostudomány. Ezek az izocianát alcsoportok emellett az emberi sejtekben, még magukban a göbökben, tumorokban és cisztákban is meglévő antitumor hormonok kiválasztásával segítik a göbök, tumorok és ciszták zsugorodását, és ezáltal leleplezik az ezeket a képleteket létrehozó EBV-t az immunrendszer előtt, továbbá tirozinnal, a pajzsmirigyhormonok termeléséhez szükséges vegyülettel, látják el a pajzsmirigyet. Mindezekon túl még a máj méregtelenítését is segítik, hogy megszakadulhasson a dermatoxinoktól és a könyörtelen négy néven ismert tényezőktől.

Az articsóka levelei - azaz a „húsa”, melyet az articsókapikkelyek tövéből lerágcsálunk - a pajzsmirigy páncélját építik fel. Ennek az az oka, hogy az articsókalevelek ehető része (szakkifejezéssel élve a fellevelek) olyan alkaloida vegyületeket tartalmaz, amelyek az immunrendszer konkrét részeinek üzenve óvják a pajzsmirigyet az olyan betolakodóktól, mint az EBV. Ha az EBV már bejutott a pajzsmirigybe, az articsóka tápanyagai egyfajta sejtburjánzásgátlóként segítenek lelassítani a vírus ottani szaporodását. Azzal, ha bevezeted az articsókát az étletedbe, saját pajzssal látod el lágy és értékes pajzsmirigyedet.

A 24. fejezetben található receptekből megtudhatod, hogyan készítsd elő és építsd be az ételeidbe az articsókát. Figyelj oda arra, hogy a konzerv, az üveges, de még a fagyasztott articsókaszív is gyakran tartalmaz citromsavat, ezt a kukoricából kivont irritáló anyagot, ezért áztasd be egy éjszakára fogasztás előtt, hogy lemosd róla a tartósítószeret.

További ételszövetségek

Ha a következő listán található élelmiszerekkel kombinálsz az articsókát,

fantasztikus gyógyító arsenállal látod el a szervezetet.

- **Alma:** Gyulladáscsökkentő a pajzsmirigy számára, mert kiéhezteti az EBV-t. Amikor a pektintartalma bejut az emésztőrendszerbe, növényi vegyületeket bocsát ki, amelyek az EBV-hez kötődve olyan erősen beburkolják a vírussejteket, hogy azok sem táplálkozni, sem szaporodni nem tudnak.
- **Aloe vera:** A friss Aloe vera-levél zselétartalma csodálatos vírusölő, mely ráadásul a méreganyagokat is kimossa a véráramból és a testből, és elősegíti a máj tisztulását elsősorban az olyan méreganyagoktól, mint a növényvédő szerek. Emellett támogatja a mellékvesét, és kitisztítja a sugárszennyeződést a pajzsmirigyből.
- **Atlanti-óceáni tengeri zöldség (különösen a vörös pálmamoszat és a kelp):** Ahogyan a sebeinket jóddal kezeljük, ugyanúgy antiszeptikus hatást fejt ki a tengeri zöldségek, például a vörös pálmamoszat nevű alga jódtartalma a pajzsmirigyben - ha beszívárog a szervbe, a pajzsmirigy egyik legnagyobb harci mechanizmusává válik a cink mellett. Szerencsére a vörös pálmamoszat és más tengeri zöldségek valamennyi cinket is tartalmaznak. Ez a két értékes ásványi anyag együttműködve állítja meg a vírusfertőzést a pajzsmirigyben, miközben a pajzsmirigygyulladás is leviszi. A tengeri zöldségek a sugárhatástól is védik a pajzsmirigyet, kitarítják belőle a sugárszennyeződést, és megakadályozzák a pajzsmirigy alakulását.

- **Avokádó:** Olyan növényi vegyületeket tartalmaz, amelyek védik az emésztőrendszer belső bélését az EBV-t segítő *Streptococcus* baktériumoktól. Emellett könnyen felszívható formában tartalmaz rezet, amivel a T4 és T3 pajzsmirigyhormon termelésének egyensúlyát segít fenntartani. Az avokádóban található természetes glükóz a test minden táján csillapítja a vírus neurotoxinjai által irritált érzékeny idegeket.
- **Banán:** Aminosavakat és a megfelelő formában megjelenő káliumot tartalmaz a neurotranszmitterek újjáépítéséhez, miután az EBV neurotoxinjai kiégették őket. Emellett erős vírusölő, gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik. Csodálatos kalciumforrás, mert maga a fa kalciumban gazdag talajon nő, és a hipoglikémia kezelésében is nagy segítség, mert részt vesz a vércukorszint kiegyensúlyozásában. Ne foglalkozz azzal a modern örülettel, hogy a banán túlságosan sok cukrot tartalmaz. A gyümölcs-cukor létfontosságú agyi táplálék, ráadásul olyan aminosavakhoz és ásványi anyagokhoz kötődik, amelyek miatt a banánt életminőség-javító tápanyagforrásnak tekintjük.
- **Bazsalikom:** Ennek a gyógynövénynek a vírusölő képességét részben azok a fitokémiai vegyületek adják, amelyek a pajzsmirigybe lépve lelassítják az EBV-sejtek „fűrőtevékenységét”. A bazsalikom segít a göbök, ciszták és tumorok méretének csökkentésében, és rákellenes vegyületek segítségével vesz részt a pajzsmirigyrák megelőzésében.
- **Bogyós gyümölcsök:** A pajzsmirigyre tett mélységes hatásukat elsősorban igen magas antioxidáns-tartalmukkal érik el, mert ezáltal lassítani tudják a pajzsmirigyszövetek felgyorsult károsodását. Az egyes bogyós gyümölcsök további, jellegzetes gyógyhatásokkal is rendelkeznek. A földi szeder például csökkenti a göbök növekedését, miközben támogatja és erősíti a pajzsmirigyszövetet. A málna a teljes szervezet méregtelenítésében vesz részt. Gazdag antioxidáns-tartalma különösen az EBV-melléktermékek és más vírusos hulladékok kipucolását segíti elő a véráramból, és ezzel a teljes tisztulást is megkönnyíti. Hajlamos továbbá a vírusos hulladékanyagtól megterhelt máj által az emésztőrendszerbe továbbított szennyeződésekhez kötődni, és ily módon eltávolítani azokat a szervezetből. (A vadon termő kék áfonyának is megvannak a saját jótékony „specialitásai”.)
- **Burgonya:** A gyakran minden tápértékét nélkülöző, „fehér” élelmiszerként megbélyegzett burgonya valójában az egyik legjobb étel az EBV elleni harcban. Magas a lizintartalma, és tirozin is van benne, mely a pajzsmirigyhormonok termeléséhez szükséges vegyület.
- **Citrom és lime:** A sósav (jó sav) szintjének növelésével javítja az emésztést a béltraktusban. Ionizálja a bífal belső részét, tisztítja a májat, és a csontritkulás megelőzésére kalciummal látja el azokat a területeket, ahol az EBV a kalciumkészleteket lemerítő göbök kialakulását váltja ki a testben. A citrom és a lime kiegyensúlyozza a vér nátriumszintjét, ami aktivizálja az elektrolitokat, és ezáltal javítja az EBV neurotoxinjai által megtépzott

és ködös gondolkodást, valamint egyéb neurológiai tüneteket okozó neurotranszmitter-aktivitást.

- **Csírák és mikrozöldek:** Magas cink- és szeléntartalmukkal erősítik az immunrendszert az EBV-vel szemben, és további kritikus fontosságú mikrotápanyagokkal támogatják a pajzsmirigyet, és csökkentik a göbnövekedést.
- **Datolya:** Az endokrin rendszert támogató káliumot, magnéziumot és glükózt tartalmaz. A datolya segít megtisztítani a májat a gyakran az EBV hulladékai által okozott szeméttől. Beindítja továbbá a perisztaltikus működést, és ezáltal segít az emésztőrendszernek előre préselni-tolni a sok különböző hulladékanyagot, amelyek mind megterhelik a gyógyulni vágyó szervezetet.
- **Diófélék (különösen a dió, a paradíó, a mandula és a kesudió):** Nyomelemtartalmuk - például cink, szelén és mangán - hasznos támogatást nyújt a pajzsmirigynek. A dió például olyan vírusölő és antibakteriális fitokémiai vegyületeket tartalmaz, amelyek megakadályozzák az EBV szaporodását a májban, a lépben és a pajzsmirigyben.
- **Édesburgonya:** Segíti a máj tisztulását és méregtelenítését az EBV-melléktermékektől és -méreganyagoktól. Elősegíti a bőr táplálását, és támogatja a mellékvese működését. Csökkenti az EBV miatt kialakult fibrózist és cisztákat a test minden részén, a policisztás ovárium szindrómát eredményező méhcisztákat is ideértve.
- **Édeskömény:** Magas C-vitamin-tartalma és egyéb erős vírusölő

vegyületei segítik az EBV elleni harcot. Az édesköménymag aszpirinhoz hasonló vegyületének csillapító ereje gyulladáscsökkentő hatást fejt ki az EBV-től lobot vetett pajzsmirigyre. Ez a pajzsmirigyre tett nyugtató hatás javítja a hormontermelést.

- **Fejes saláta (különösen a vajsaláta és a római saláta):** Stimulálja a belek perisztaltikus mozgását, és segíti kitisztítani az EBV-t a májból és a nyirokrendszerből. Vértisztító és vérképző hatású. A mellékvese működést elősegítő - és végső soron a pajzsmirigyet támogató - nyomelem ásványi sókat tartalmaz.
- **Fodros kel:** Gazdag olyan speciális alkaloidokban, amelyek védelmet nyújtanak az EBV-hez hasonló vírusok ellen. Növényi vegyületei a pajzsmirigybe lépve kiirtják az EBV „fészkeket”, melyeket a vírus a mirigy megszállásának korai szakaszában alakított ki.
- **Fokhagyma:** Vírusölő és antibakteriális hatásával véd az EBV ellen; pusztítja a vírussejteket. Az EBV működését segítő *Streptococcus* is kiöli, és ezáltal csökkenti a húgyúti fertőzések, üregi fertőzések és a kontaminált vékonybél szindróma kialakulásának esélyeit. Segít kimosni a toxikus vírusos és bakteriális hulladékokat a nyirokrendszerből.
- **Füge:** Megragadja a méreganyagokat az emésztőrendszerben, és kiüríti őket a testből, hogy elősegítse a gyógyulást. A májat is megtisztítja a növényvédő szerektől, régi (például pajzsmirigy) gyógyszerektől és egyéb hulladékanyagoktól, és ezáltal csökkenti a máj „otthonosságát” az EBV számára.

- **Gránátalmag:** Detoxikálja és tisztítja a vért és a nyirokrendszert. Akadályozza az EBV és más vírusok tevékenységét, a szervezetben mindenütt lebontja a göböket, tumorokat és cisztákat, és revitalizálja és megfiatalítja a pajzsmirigyszövetet. Segíti a mellékvese működését. Védi és tisztítja a mellékpajzsmirigyet.
 - **Gyömbér:** Elősegíti a tápanyagok beépülését, és enyhíti az EBV-vel összefüggésbe hozott görcsöket, valamint a túlzott stresszt. A rá jellemző sajátságos, biológiai jól hozzáférhető C-vitaminnal megpakolt gyömbérnek erős vírusölő hatása van az EBV-re. Az egyik különleges tulajdonsága az, hogy az idegek és izmok csillapításával megszünteti a szervezet reaktív - az EBV jelenlétében könnyen kialakuló - állapotát. A gyömbér - az alultermelést fokozva, a túltermelést pedig csillapítva - elősegíti a pajzsmirigy egyensúlyának és homeosztázisának kialakulását.
 - **Hagymafélék és zöldhagyma:** Újabb fantasztikus élelmiszerforrás, mely kéntartalmának köszönhetően képes összezavarni és leverni az EBV-t, és mindeközben táplálni magát a mirigyszervet. A keresztes virágú zöldségekhez hasonlóan ezeknek is éppen a szaganyagában rejlik az értéke. A hagyma nagyon sokat segít az EBV elleni harcban - a lényeg az, hogy erős vírusölő.
 - **Juharszirup:** Több tucat olyan nyomelemet tartalmaz, amely erősíti az agyat és az idegrendszer többi részét, és véd a nehézfém-károsodás és az EBV neurotoxinok következtében fellépő oxidációtól. Elősegíti a glikogénraktárak felépítését a májban és az agyban
- a vércukorszint kiegyensúlyozásához, ami erősíti és stabilizálja a pajzsmirigyet támogató mellékvesét.
- **Kakukkfű:** Hihetetlen vírusölő erő, mely minden pajzsmirigybetegség kitakarításában fontos szerepet tölt be. Tápanyagvegyületei bejutnak a pajzsmirigybe, elpusztítják az ott lévő EBV-t, és lehetővé teszik, hogy a pajzsmirigy újra a kezébe vegye az irányítást. Ez a csodálatos élelmiszer mindeközben csökkenti az egész test vírussterhelését, és tucatjával számolja fel a tüneteket.
 - **Karfiol:** A „golyvaképző” megbélyegzés miatt sok pajzsmirigybeteg által került karfiol minden híresztelés ellenére a pajzsmirigy egyik legjobb barátja, mivel segíti a pajzsmirigy EBV ellen folytatott küzdelmét, bór nyomelemtartalma pedig a teljes endokrin rendszer működését támogatja. A karfiol olyan növényi vegyületeket is tartalmaz, amelyek leállítják a pajzsmirigy sorvadás miatti zsugorodását, ami a hosszú távon, receptre felírt túlzott mennyiségű pajzsmirigyhormon szedése miatt előfordulhat.
 - **Kendermag:** Mikrotápanyagokkal és létfontosságú aminosavakkal látja el a pajzsmirigyet. Remekül védi a szívet az EBV biofilmet létrehozó mellékterméke ellen, amelytől ragacsossá válhatnak a szívbillentyűk, ami heves szívdobogást okozhat. Erősíti továbbá a szív- és érrendszert. Az EBV által megszállt más testrészek védelmét is elősegíti, a szemet is ideértve - csökkentheti például az üvegtesti homályt.
 - **Keresztes virágú zöldségek:** Ezek a kénben gazdag élelmiszerek fertőtlenítő és megelőző

hatást tejtene ki az EBV ellen a pajzsmirigyben. A kénnek megvan az a szellemszerű tulajdonsága, hogy telíti a mirigyet és egyfajta füstös szűrőhatást fejt ki a vírus működését megnehezítve. Ezzel párhuzamosan ugyanez a kén elősegíti a mirigy revitalizálódását - azzal a népszerű meggyőződéssel szemben, hogy a *káposztafélék* családjába tartozó zöldségek problémásak a pajzsmirigy számára. Íme, fontossági sorrendben a legjobb keresztes virágú zöldségek, amelyeket bevezethetsz az étledbe (az első ötöt részletesen is megtalálsz a felsorolásban): karfiol, fodros kel, retek, rukkola, vízitorma, kelbimbó, káposzta, brokkoli, karalábé, amerikai kel, virágos brokkoliszár (rapini vagy nem fejes brokkoli) és mustárlevél.

- **Koriander:** Csodákat tesz az EBV-vel. Kritikus szerepet tölt be az olyan toxikus nehézfémek megkötésében, mint a higany és az ólom, melyek a vírust táplálják. Emellett az EBV neurotoxinjait is megköti, melyek a szervezetben elszabadulva bizsergést és zibbadást, fájdalmakat, gyulladást, depressziót és szorongást okozhatnak.
- **Kókuszdíó:** A vírusölő és gyulladásgátló hatással rendelkező kókuszdíó megöli az EBV-sejteket, és visszafogja a göbök növekedését. Védi a központi idegrendszert az EBV neurotoxinjai által kifejtett hatások ellen. Fogyaszd kókuszolaj, kókuszvaj, szárított (édesítetlen és nem kénezett) kókuszdíó, kókusztej és kókuszvíz formájában.
- **Körte:** Revitalizáló és tápláló hatású a májra, miközben megtisztítja a szervet a növényvédő szerektől és az EBV hulladékaanyagaitól.

Elősegíti továbbá az elnehezült máj helyreállítását, és ezáltal megindítja a fogyást. Nagyon hasznos az inzulinrezisztencia csökkentésében, a vércukorszint kiegyensúlyozásában és a mellékvese működésének támogatásában.

- **Kurkuma:** Segíti a pajzsmirigyszövet helyreállítását, és ezáltal a pajzsmirigy regenerálódását és újraépítését. Az egész testben kezeli a vírusos problémákat, gyulladáscsökkentőként veri le az EBV-t, és csökkenti a vírusterhelést.
- **Mangó:** Jelentős karotintartalma elősegíti a lép és a máj helyreállítását, az agy táplálását, valamint a nyirokrendszer megtisztítását az EBV hulladék- és mérgeanyagaitól. Emellett bioaktív magnéziumot és glükózt biztosít, amely az idegeket csillapítva enyhíti az EBV által okozott alvász problémákat.
- **Narancs és mandarin:** A citromhoz és lime-hoz hasonlóan ezek a gyümölcsök is gazdag kalciumforrást jelentenek, ami életbevágó, amikor a szervezeted ezzel az ásványi anyaggal tudja megállítani az EBV pajzsmirigy-károsító hatását. A biológiaiailag jól hozzáférhető kalcium nagy mennyiségű bevitelével - melyek legjobb forrása a citrusfélék - elkerülheted, hogy a szervezeted a csontjaid kalciumkészletéhez nyúljon. A narancs és mandarin C-vitamin-tartalma is jó fegyver az EBV ellen, segít az EBV károsító hatásától szenvedő máj felélesztésében, valamint a zsírtól és az EBV szemetétől való megtisztításában, mindeközben elősegíti a fogyást.
- **Nyári tökfélék (különösen a cukkini és az istengyalulta tök):** Segíti

a pajzsmirigy stabilizálódását és a T4- és T3-hormonok termelését. Segíti a máj helyreállítását, és támogatja a pajzsmirigyhormonokat átalakító képességét. Könnyen felszívódó glükózt biztosít az agy és az idegrendszer többi része számára, hogy elősegítse az EBV miatt kialakult ideggyulladás gyógyulását.

- **Nyers méz:** A legjobb, bőséges töltekezést biztosító üzemanyag a pajzsmirigy táplálásához és revitalizálásához. A nyers mézben található glükóz és egyéb tápanyagok gyakorlatilag egyenesen a pajzsmirigybe kerülnek, hogy táplálékot nyújtsanak a mirigy számára. Az orvostudomány még nem tapintott rá a méz és a pajzsmirigy között fennálló szimbiotikus kapcsolatra. Vírusölő tulajdonsága és cinktartalma révén további segítséget nyújt az EBV ellen.
- **Paradicsom:** A nyirokrendszer és a máj számára biológiailag hozzáférhető sajátos C-vitamin-változatával támogatja és erősíti az immunrendszert az EBV ellen, és megnehezíti a vírus „utazgatását” a szervezetben. Ez a C-vitamin-változat a pajzsmirigy saját immunrendszerét is támogatja a nyaki területen. Növekedés közben éjjel a paradicsom magába szívja és begyűjti a holdfény frekvenciáját - ugyanúgy, ahogyan nappal a napfényét. (Erről még lesz szó a pajzsmirigygyógyítás technikáit ismertető 25. fejezetben.) Ez azt jelenti, hogy az elfogyasztott paradicsom erősíti a pajzsmirigy rádióhullám-szerű frekvenciáit, és ezáltal elősegíti az egyensúly és a homeosztázis létrejöttét a test minden szervében és mirigyében.
- **Papája:** Helyreállítja a központi idegrendszert a neurotoxin-károsodás után. Erősíti és megújítja az emésztőrendszer sósavtartalmát. C-vitamin-tartalma titkos fegyver az EBV ellen, és elősegíti a máj tisztulását és helyreállítását. A papája fitokémiai vegyületei, melyek a dús, ragyogó, vörös-narancs gyümölcshús fényét adják, képesek még több napfényt bevinni magába a pajzsmirigybe, ha egy-egy szép napon kint vagy a levegőn. Ez a plusz napfénybevitel megállítja az EBV fejlődését, és akadályozza abban, hogy befúrja magát a pajzsmirigybe. A papája a pajzsmirigy sorvadásának leállításában is segít.
- **Petrezselyem:** Kivonja az EBV táplálékául szolgáló nagy mennyiségű rezet és alumíniumot, melyek ily módon problémákat okoznak. A pajzsmirigy táplálása és helyreállítása révén fokozza a T3 pajzsmirigyhormon termelését.
- **Retek:** Olyan vírusölő élelmiszer, mely a mágikus kén segítségével állítja le az EBV-t a füstös szűrőhatása révén. Segítség a pajzsmirigyrák megelőzésében és csökkentésében, és eltávolítja a sugárszennyeződést a pajzsmirigyből. Amikor az EBV kimeríti és leveri a pajzsmirigyét, az nyomelemekre éheznek. A retek még a természetlennek tűnő talajból is harminc nyomelemet képes beépíteni, melyek különösen jó hatással vannak a pajzsmirigy vitalizálására és megerősödésére. A retek a pajzsmirigysorvadás megelőzésében is nagy segítség.
- **Rukkola:** Csökkenti a pajzsmirigyben lévő (mind rákos, mind jóindulatú) göböket, tumorokat és cisztákat,

és alapvetően segít megelőzni az EBV-vel összefüggésbe hozható pajzsmirigy-rák kialakulását. A rukkola fitokémiai vegyületei a pajzsmirigybe jutva megfiatalítják a szöveteket, és mindeközben csökkentik a hegszövetet. Ezek a vegyületek segítenek továbbá eltávolítani a májból a pajzsmirigygyógyszerek régi raktárait.

- **Spárga:** Tisztítja a májat és a lépet, erősíti a hasnyálmirigyet, és hihetetlen támogatást nyújt a pajzsmirigy számára. A spárga nemcsak egyszerűen akadályozza az EBV fejlődését, hanem le is állítja. A spárga héjában és csúcsában lévő növényi vegyületek visszaverik a vírust, és segítenek megállítani a szaporodását. A spárga tartalmaz továbbá egy olyan fájdalomcsillapító alkaloidát, amely enyhe aszpirin jellegű hatást fejt ki az egész testre. Próbáld ki nyersen a levét, vagy gőzölve.
- **Spenót:** Lúgos környezetet teremt a testben, és jól felszívódó mikrotápanyagokat biztosít az idegrendszer számára. A rejtélyes súlygyarapodást és rejtélyes szívdobogásokat okozó zselészerű vírusos hulladékanyaghoz kapcsolódva eltávolítja azt a májból. Különösen jól alkalmazható a bőr megújítására és olyan bőrpertélmák visszafordítására, mint az ekcéma és a pikkelysömör.
- **Szezámag:** Erősíti a központi idegrendszert, míg biológiailag nagyon könnyen hozzáférhető, nyomelem formában megjelenő aminosavakkal, például tirozinnal és lizinnel látja el a szervezetet, amelyek könnyedén belépnek a pajzsmirigybe, hogy ott felszívódjanak, majd javítsák a működést és elnyomják az EBV-t.
- **Uborka:** Erősíti a mellékvesét és a vesét, és kimossa az EBV neurotoxinjait a vérből. Hidratálja a nyirokrendszert, különös tekintettel a nyak körüli részre (ahol a pajzsmirigy saját immunrendszere található az EBV-sejteket felkutató speciális limfocitákkal), és elősegíti a pajzsmirigy tisztulását. Az uborka hidratáló hatása lassíthatja, és végül le is állíthatja a friss mononukleózis fertőzést.
- **Vadon termő kék áfonya:** Segít helyreállítani a központi idegrendszert, és kimossa az EBV neurotoxinjait a májból. Különlegesen erős antioxidánsokat tartalmaz, amelyek segítenek a pajzsmirigyszövet helyreállításában és a göbnövekedés akadályozásában. Segít eltávolítani a toxikus nehézfémeket az agyból és a májból. Végső soron ez mind azt jelenti, hogy a vadon termő kék áfonya leállítja az agy és a pajzsmirigy zsugorodását. Ne keverd össze nagyobb szemű, természetett rokonaival; a vadon termő kék áfonyát a nagyobb élelmiszerüzletek mélyhűtőiben keresd!
- **Vízitorma:** Segít az EBV miatt kialakult hegszövet növekedésének leállításában a májban és a pajzsmirigyben. Kiűríti a régi (pajzsmirigy) gyógyszerraktárakat a májból, és ezáltal - az üledéktől megszabadítva a szervet - segíthet a fogyásban.
- **Zeller:** Erősíti az emésztőrendszer sósavtartalmát, és segíti a máj epetermelését az ételek lebontásához. Az EBV ellen ható ásványi sókat tartalmaz, melyek elektrolitjai a központi idegrendszer segítik, miközben a mellékvese stabilizálásában és támogatásában

is részt vesznek. A zeller tisztító hatása a pajzsmirigyben található EBV-méreganyagokra is kiterjed. Mindemellett támogatja a pajzsmirigy T3-hormon termelését.

GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

Nagyon nem szeretném, hogy ez a hosszú felsorolás elijesszen. Jól tudom, hogy elég nehéz beilleszteni egy teljes jegyzéknyi étrend-kiegészítőt a mindennapjaidba. A gyógynövények és étrend-kiegészítők ráadásul elég drágák lehetnek, és neked sem feltétlenül feneketlen a pénztárcád. Ha csak néhányat engedhetsz meg magadnak, kezd az azzal, hogy a listán szereplő első öt étrend-kiegészítőt bevezeted az életedbe. Ha valamivel rugalmasabb az anyagi helyzetted, azokkal a további étrend-kiegészítőkkel tágítsd a repertoárdot, amelyeknek a leírásából úgy érzed, hogy jobban megfelelnek a saját egészségügyi igényeidnek. Ha érzékeny vagy néhány étrend-kiegészítőre, vagy szereted, ha az intuíción vezérel ebben a kérdésben, csak nézd át a listát, és gondold át, hogy hogyan alkalmazhatod azokat, amelyeket megfelelőnek érzel.

Nagyon sokszor megkérdezik tőlem, hogy egy-egy étrend-kiegészítő mely formában a leghatékonyabb, és hogy ez valóban számít-e. Igen, nagyon sokat számít. Vannak finom, és vannak néha igen jelentős különbségek a sokféle rendelkezésre álló étrend-kiegészítő között, ami befolyásolhatja, hogy milyen gyorsan pusztul az EBV, ha egyáltalán sikerül elérned; hogy a központi idegrendszered képes-e regenerálódni, és milyen gyorsan; és hogy mennyi időt vesz igénybe a pajzsmirigyed gyógyulása. Az adott étrend-kiegészítő, amit választasz, segíthet a haladásban, de akadályozhatja is

azt. A gyógyulás felgyorsításához megfelelő étrend-kiegészítőkre lesz szükséged. Mindezeket figyelembe véve feltehem egy jegyzéket a honlapomra (www.medicalmedium.com), amelyből kikeresheted az itt felsorolt étrend-kiegészítők leghatékonyabb formáit.

- **B₁₂-vitamin (adenozil-kobalaminként metil-kobalaminnal):**

A megfelelő B₁₂-bevitel kritikus fontosságú, mert ez a vitamin - melyből szinte senkinek a szervezetében nincs elegendő - az egész testedet védi az EBV neurotoxinjai által okozott károsodástól. A B₁₂ különleges támogatással látja el a központi idegrendszert és az endokrin rendszert, és segít a helyreállításukban, és erősíti a neurotranszmitter vegyületeket az agyban, hogy ellenálló maradjon az EBV-vel szemben. Ez a vitamin erősíti továbbá az immunrendszeredet, a mentális és érzelmi állapotodat, és segít a metilációs problémák helyreállításában és a homocisztein szintjének csökkentésében. A megfelelő B₁₂ idővel vissza is fordíthatja az MTHFR génmutáció diagnózisát, mert helyreállítja a szervezetben azt a károsodást, ami a génmutációs tesztek fals pozitív eredményét kiváltotta.

- **Cink (folyékony cink-szulfát formájában):**

Ez az étrend-kiegészítő erőteljes serkentő hatást tesz az immunrendszerre azon fehérvérsejtek - limfociták, bazofil sejtek, neutrofilek, eozinofilek, makrofágok és monociták - megerősítése révén, amelyek felkutathatják és elpusztíthatják az EBV-sejteket. A cink maga továbbá antiszeptikus hatással van az EBV-re, ezért a szedésével elnyomható

a vírus fejlődése a testben, miközben ezzel párhuzamosan csökken a gyulladás és a (mind a rákos, mind a jóindulatú) göbök, tumorok és ciszták növekedése. A cink erősíti továbbá a pajzsmirigyét, és stabilizálja a mellékvesét. Amint az előző fejezetben láttuk, nem kell attól tartanod, hogy a cink szedésével lemeríted a rézkészletedet. A cinkhiányra nagyon oda kell figyelni, ha meg akarsz szabadulni az EBV-től, és a kerülésével hátráltatod a gyógyulást.

- **C-vitamin:** A C-vitamin az egész immunrendszert erősíti, különös tekintettel azokra a gyilkos sejtekre, amelyek az EBV-re és egyéb hasonló kórokozókra szakosodtak. Az EBV egyik célja - különösen a négyes stádiumban - az, hogy lemerítse a szervezet C-vitamin-készleteit, ezért nagyon fontos, hogy eleget vigyél be ebből a tápanyagból a vírusos aktivitás ellensúlyozására. A C-vitamin elpusztítja az EBV-t a májban, kimossa az ott felgyűlt mérgeanyagait, egyensúlyba hozza a vérlemezké-termelést, és elősegíti a központi idegrendszer helyreállítását a neurotoxin-károsodás után. Mindezzel párhuzamosan csökkenti a (mind rákos, mind jóindulatú) pajzsmirigygöböket, -tumorokat és -cisztákat, és támogatja és helyreállítja a mellékvesét.
- **Spirulina (elsősorban Hawaiiról):** Ez az algafajta, mely por vagy kapszula formában is beszerezhető, fantasztikus szövetséges a központi idegrendszer helyreállítása és bizonyos nehézfémek, például a higany és a toxikus réz eltávolítása során a májból, a szaporítószerv-rendszerből, az emésztőrendszerből,

a pajzsmirigyből és az agyból. Ha ezektől a fémektől megszabadulsz, néhány kedvező üzemanyagától fosztod meg az EBV-t. A spirulina kétféleképpen segít a pajzsmirigy feltámasztásában: (1) kritikus mikrotápanyagai táplálják az egészséges pajzsmirigyszövetet, és segítik a mirigy helyreállítását, míg (2) a jódtartalma nagyon hatékonyan, antiszeptikus szerként vesz részt az EBV-sejtek elleni harcban a pajzsmirigyben, ami a vírusterhelés csökkenése révén gyógyító hatású. A spirulina csökkentheti továbbá a (mind a rákos, mind a jóindulatú) göbök, tumorok és ciszták méretét.

- **Macskakarom:** Ennek a gyógynövénynek csodálatos gyulladáscsökkentő hatása van, mivel a benne lévő növényi vegyületek kifejezetten a gyulladást okozó vírusok és baktériumok - elsősorban az EBV és segítő tényezője, a *Streptococcus* - elpusztítására specializálódtak. Az EBV-sejtek számát csökkentve elősegíti a megnagyobbodott máj, lép és pajzsmirigy méretének csökkentését, valamint zsugorítja az EBV által okozott (mind a rákos, mind a jóindulatú) göböket, tumorokat és cisztákat a pajzsmirigyben és a májban.
- **Édesgyökér:** Ha ki akarsz pusztítani az EBV-sejteket a pajzsmirigyedben, a májadban, a lépvedben és a szaporítószerv-rendszeredben, az édesgyökert keresd. Nemcsak elképesztő tehetséggel szelídíti meg az EBV-t a mononukleózis stádiumában, hanem ő lesz az egyik legjobb barátod az EBV második és harmadik ciklusának leverése során is, ahol új ösvényeket hódíthat meg a szervezetedben, miközben te a régi szellemtelepeken próbálsz kiölni

a vírust. A mellékvese helyreállítását és a vese támogatását célzó egyik leghatásosabb gyógynövény, mely megtizedeli az EBV-t segítő *Streptococcus* is, és ezáltal enyhíti az olyan *Streptococcus* által előidézett gyulladásos állapotokat az emésztőrendszerben, mint például az irritábilis bél szindróma.

- **Citromfű:** Ez a kellemes és enyhe ízű gyógynövény erős segítőtárs az EBV és az őt támogató *Streptococcus* ellen. Alkaloidák és más növényi vegyületek segítségével elpusztítja és visszaveri a vírus- és baktérium-sejteket a pajzsmirigyben, a májban és a lépben, miközben támogatja a limfociták megerősödését, hogy az immunrendszer le tudja győzni a vírust. Míg a vírus mono stádiumában először berobbanó EBV-tünetekre elképesztő hatást tesz, a citromfű az EBV akármilyen fázisában hatalmas segítség, és remek szövetséges a göbnövekedés megfékezésében.
- **L-lizin:** Az EBV-terhelés gátlásával és csökkentésével ez az aminosav az egész idegrendszer gyulladását csökkenti, különös tekintettel a központi idegrendszerre és a bolygó-és rekeszidegekre, melyeket az EBV neurotoxinjai támadnak.
- **Chaga vagy hamvaskéreg gomba:** Elpusztítja az EBV-t, és kivetzi a májból és a pajzsmirigyből. Ugyanakkor serkentőleg hat a májra, felrázza a stagnálásból és lassult állapotból, a pajzsmirigyét pedig felébreszti, és javítja a működését. Segít a mellékvese erősítésében. Emellett részt vesz az EBV biofilm melléktermékének - számos rejtélyes szívdobogásos eset okozójának - lebontásában és feloldásában.
- **5-MTHF (5-metil-tetrahidrofolát):** Ez az étrend-kiegészítő, mely hihetetlenül sokat tesz az EBV által fenyegetett szaporítószervek egészségéért, fontos szövetségesed lesz az olyan, EBV által okozott problémák megszüntetésében, mint a termékletlenség, a policisztás ovárium szindróma és az endometriózis. Részt vesz továbbá az endokrin rendszer és a központi idegrendszer megerősítésében, a metiláció elősegítésében és a homociszteinszint csökkentésében.
- **Árpafüie italpor:** Fantasztikus módon elősegíti a higany és más toxikus nehézfémek kiűrtését a szervezetből. Olyan különleges alkaloidákat tartalmaz, amelyekkel kivédik a pajzsmirigy sorvadását, és egyúttal megakadályozzák az EBV-t abban, hogy kedvenc táplálékain, például toxikus nehézfémeken dőzsölgjön a pajzsmirigyben.
- **Monolaurin:** Ez a vírusölő bontja az EBV-terhelést, és megtizedeli a segítő tényezőit, például a *Streptococcus*
- **Kolloid ezüst:** Ez a szintén hatásos vírusölő segít csökkenteni az EBV-terhelést, amikor az EBV aktívan jelen van a véráramban - különösen a krónikus mono stádiumban.
- **L-tirozin:** Ez az aminosav akkor is táplálja az egészséges pajzsmirigyszövetet, amikor a pajzsmirigyét az EBV támadás alá veszi, hogy a mirigy folytathassa a pajzsmirigyhormonok termelését.
- **Ashwagandha (álombogyó, indiai ginszeng):** Míg ez a gyógynövény élénkíti a pajzsmirigyét, ennél is fontosabb oka van annak, hogy bevezesd az életedbe, ugyanis minimálisra csökkenti az EBV-t tápláló adrenalinlöketeket.

Az ashwagandha a mellékvese stabilizálásával segít megelőzni annak a félelemre épülő hormonkeveréknek a túltermelését, amely az EBV egyik kedvenc üzemanyaga. (A mellékvesével kapcsolatban részletesebb információt találhatsz a *Gyógyító médium* című könyvben.)

- **Vörös-tengeri alga:** Ez az erős vírusölő segít eltávolítani a nehézfémetek, például a higanyt a szervezetből, és csökkenti az EBV-terhelést.
- **Csalánlevél:** A vér és a központi idegrendszer (különösen az agy) számára tartogatott létfontosságú mikrotápanyagai mellett ez az adaptogén gyógynövény gyulladáscsökkentő hatást is kifejti az EBV-vel fertőzött mirigyekre. Hihetetlen segítséget jelent a homeosztázis helyreállításában - újra egyensúlyba hozza a szervezetet, hogy minden jobban működjön, ideértve a nyirokrendszeredet, a májadat és a véredet is.
- **B-komplex-vitamin:** Ezek a vitaminok létfontosságúak az endokrin rendszer számára, de igazán kritikus szerepet az EBV neurotoxinjai által bombázott központi idegrendszer támogatásában játszanak.
- **Magnézium:** Ez a homeosztázist elősegítő ásványi anyag teljességgel a pajzsmirigyhormon-termelés kiegyensúlyozásának szenteli magát, hogy se túlműködés, se alulműködés ne következzen be. Az 5. fejezetben vizsgált neurológiai tünetek enyhítésében is segítséget nyújthat.
- **EPA és DHA (eicosapentaénsav és docosahexaénsav):** Ezek az omega-3-zsírsavak erősítik az endokrin rendszert, és segítséget nyújtanak a központi idegrendszer megerősítésében is, hogy kevésbé

legyen fogékony arra a túlzott adrenalinmennyiség által okozott károsodásra, ami lehet valamilyen pajzsmirigyprobléma, a túlzottan stresszes élet vagy mindkettő együttes eredménye. Ne feledd, hogy az EPA/DHA csak egy kis adalék az agy egészségéhez. Dacára a mai trendnek, mely szerint az omega-3 a minden, az az igazság, hogy az agyat a legnagyobb részben olyan egészséges szénhidrátokkal támogathatod, amelyeket az ebben a fejezetben tárgyalt élelmiszerek biztosítanak. Arra is figyelj oda, hogy növényi, ne halalapú készítményt vásárolj!

- **Hólyagmoszat:** Egy újabb tengeri növény, mely könnyedén beépíthető nyomelemeket tartalmaz a pajzsmirigy számára, valamint jót is, mely az EBV-re irányuló antiszeptikus szerként segíti a vírussejtek pusztulását, és végső soron fokozza a pajzsmirigyműködést. Kitarítja a toxikus nehézfémeket az emésztőrendszerből, és ezáltal elősegíti az EBV kiéheztetését.
- **Szelén:** Az EBV pusztítása helyett ez az étrend-kiegészítő a pajzsmirigyszövet erősödését segíti elő, hogy védje a vírus okozta hegesedéstől. Emellett az egész immunrendszerre serkentőleg hat, erősíti és támogatja a központi idegrendszert, és - a pajzsmirigyet támogatva - stimulálja a T4 és T3 pajzsmirigyhormonok termelését.
- **Kurkumin:** A test központi és perifériás idegrendszerének erősítése révén a kurkuma ezen alkotóeleme gyulladáscsökkentőként hat, és csökkenti az EBV neurotoxinjai által okozott duzzadást az idegeken.

- **Króm:** Ez a mellékvesét, a pajzsmirigyet és az endokrin rendszer egészét támogató étrend-kiegészítő a hasnyálmirigy és a máj működését is segíti, és ezáltal részt vesz az EBV ellen küzdő szervezet stabilizálásában.
- **D₃-vitamin:** Ennek a vitaminnak a szedése segít az immunrendszer stabilizálásában, és megelőzi, hogy az túlreagálja az olyan betolakodók megjelenését, mint az EBV. Mindenesetre ne adagold túl! Amint a *Gyógyító ételek* című könyvemben leírom, a D-vitamin megadózisai nem segítenek.
- **Mangán:** Nagyon fontos étrend-kiegészítő a T3 pajzsmirigyhormon-termelés és az endokrin rendszer agyalapi mirigyének támogatásához.
- **Fekete bodza:** Csodálatos immunerősítő!
- **Vöröshere (réti here):** Ez a bőségesen rendelkezésre álló gyógynövény fantasztikus módon takarítja ki az EBV neurotoxinjait a májból, a nyirokrendszerből és a lépből.
- **Eleuthero gyökér (szibériai ginszeng):** Akárhogyan működik is jelenleg a mellékveséd, ez a gyógynövény abban és úgy segít, ahogyan szükség van rá. Segít csökkenteni az EBV-t tápláló és a neurotranszmittereket kiegészítő adrenalinlöketeket, ami azt jelenti, hogy részt vesz az olyan tünetek kialakulásához hozzájáruló neurotranszmitter-károsodás megelőzésében, mint a ködös gondolkodás.
- **Csillagánizs:** Ez a vírusölő fűszer segít kiölni a májból az EBV-t.
- **Réz:** Ennek a szedését nem javaslom gyakran, mert az emberekben általában amúgy is túl sok a réz mind nyomelem, mind toxikus nehézfém formájában. Ha azonban úgy gondolsz, hogy elég alacsony a toxikusréz-terhelésed, és elvégezd a következő fejezetben bemutatott nehézfém-méregtelenítést, valószínűleg nem árt, ha nagyon kis mennyiségben szedsz ionos rezet az EBV visszaszorításához. Ha nagyon jó minőségű ionos ásványi rezet szedsz nagyon kis dózisban, az a vírus üzemanyagaként szolgáló toxikus nehézfém réz fellazításában és eltávolításában is segíthet.
- **Rubídium:** A rubídium szedése segít a pajzsmirigyhormon termelésének stabilizálásában, és támogatja a mellékvesét.
- **Bacopa monnieri (bakopa):** Ez a gyógynövény támogatja a pajzsmirigyhormon termelését és a T4 T3-má alakulását.

90 napos pajzsmirigy-rehabilitáció

Miközben azon dolgozol, hogy visszanyerd az egészségedet, úgy érezheted, hogy elsőre igen sok mindenre kell fókuszálnod, ha be akarsz építeni az előző fejezetben megismert gyógyító élelmiszereket és étrend-kiegészítőket. Ha készen állsz rá, hogy egy szintet előre lépj, ez a tisztítókúra itt lesz - megvár.

A 90 napos pajzsmirigy-rehabilitáció csak rólad szól. Nem számít, hogy magas fehérjetartalmú, gluténmentes, vegetáriánus vagy vegán étrendet követsz-e, vagy ha egyáltalán nem rendezed az étkezésedet semmilyen trend vagy hitrendszer köré. Ez a tisztítókúra az EBV elpusztításának, a szervezet helyreállításának és a pajzsmirigyed gyógyításának olyan kritikus módszere, mely bármilyen életmódba beépíthető.

Így működik: 90 napon át kövesd a fejezetben leírtakat. Minden hónap elején a saját egyéni igényeid, forrásaid és menetrended szerint válaszd ki, hogy melyiket fogod követni a három 30 napos terv közül. Lényegében bárhogyan variálhatod és kombinálhatod őket.

Sokan meggyógyulhatnak egyedül az A tervet (máj-, nyirok- és emésztőrendszer-tisztító hónap) követve, míg másoknak csak egy hónapra van szükségük a teljes 90 nap helyett. Sokan döntenek

a B terv (nehézfém-méregtelenítő hónap) ismételtetése mellett a teljes 90 napon keresztül, és ezzel szüntetik meg a tüneteiket és lesznek egyre jobban. Másoknál - akik régóta betegek vagy az EBV egy agresszív változata gyötri őket - a C terv (pajzsmirigyvírus-tisztító hónap) kínálja a legjobb gyógyulási esélyeket. Minden ember más.

Fokozatos változásokat szeretnél? Akkor valószínűleg a kedvedre lesz az a természetes haladás, amelyet az A, majd a B, végül a harmadik hónapban a C terv követése jelent.

Alig várod, hogy belevethesd magad? Akkor lehet, hogy egyenesen a C tervbe szeretnél fejest ugrani, és úgy haladni a B, majd az A terv felé.

Kétségbeesetten várod, hogy végre beálljon valami drámai változás az egészségedben? Lehet, hogy neked akkor az lesz a jó megoldás, ha a teljes 90 napot a C terv ismételtetésével töltöd - és akár még tovább is folytatod.

Vedd úgy, ahogy jön. Írd le, hogy mi az, amit hozzáadsz az étkezésedhez, és mi az, amit kerülni fogsz, hogy legyen emlékeztető mankód, amikor úgy érzed, hogy elsodornak a lehetőségek. Ha nagyon elfoglalt életet élsz, és akármelyik hónap során nehezen tudod tartani

a napi menetrendet, annyit tegyél, amennyit tudsz. Ha például egész nap rohangalsz, kapd fel reggel az erősítő italokat egész napra, és vidd magaddal őket egy hűtőtáskában. Vagy igyál meg munka előtt annyit, amennyit bírsz, a többit pedig majd ha este hazaérsz. Ha utazol, esetleg vigyél magaddal utazó turmixolót, és dobj be a bőröndödbe néhány citromot is. Az az ideális, ha lefekvésig mindenből be tudod vinni a teljes adagot, de nem veszélyezteted a teljes gyógyulási folyamatot, ha előfordul, hogy egyszerűen nem tudod ezt tartani. Ne ess pánikba, ha egy napon eltérsz a tervtől. Gondold újra a stratégiádat, hogy mi működhet nálad, és együttérzéssel tereld vissza magad a helyes útra.

Minden hónap elején tarts önvizsgálatot. Az volt a terved, hogy a C tervvel fogsz haladni, de nem érzed úgy, hogy készen állsz rá? Az volt a szándékod, hogy visszalépsz az A tervhez, de túl jól érzed magad ahhoz, hogy leállj? Mindkét esetben próbálkozz inkább annak a hónapnak az ismétlésével, amelyiket kényelmesnek érzed. Az újabb hónap elteltével ismét nézd meg, hogy hol tartasz, és tervezd újra a haladást.

A 90 nap leteltével is úgy érezheted, hogy tovább folytatnád. Sokaktól hallottam, akik végigcsinálták a *Gyógyító médium* 28 napos gyógyító-tisztító kúráját, hogy a négy hét leteltével annyira jól voltak, és minden tünetük megszűnt, hogy folytatni akarták. Neked is megvan a lehetőséged erre. Kedved szerint alakíthatod át 120 vagy akár 365 napos pajzsmirigy-rehabilitációvá is.

Ne szontyolodj el, ha egy vagy másfél évre is szükséged van a gyógyuláshoz. Ne csüggedj! A gyógyulás azonnal elkezdődik még akkor is, ha a tüneteid maradnak még egy ideig. Egyszerűen csak időbe telik a helyreállítás, ha a pajzsmirigvírus sok éven át aktívan jelen volt a szervezetedben, vagy ha olyan változattal állsz szemben, amely kifejezetten gyötrelmes

tünetekkel jár. Tudd, hogy én vigyázok rád. Kitartás! A jutalom - hogy visszakapod az életedet - nagyon is megéri.

Ha gyorsan méregtelenítesz, és az ezzel járó tünetek letepernek, kezdetben nem kell végigvinned semelyik tervet. Válassz ki inkább egy pontot az A tervből, amit bevezetsz az életedbe, tartsd be azt, amit el akarsz kerülni, és egy ideig figyeld, hogy ez a kétlépcsős folyamat hogyan hat rád. Amikor aztán úgy érzed, hogy készen állsz rá, fokozatosan bevezetheted a többi pontot is.

Amint említettem, az egész arról szól, hogy mire van szükség a te életedben - nem valami zsarnoki hitrendszer vagy trendet kell követned.

A pajzsmirigy-rehabilitáció egyáltalánról kifejezetten nem híres - arról, hogy megfoszd valamitől vagy éheztesd magad. Sokszor tapasztalom, hogy amikor az ember megpróbálkozik valamilyen tisztítással, hajlamos azonnal fogyókúra üzemmódba kapcsolni, és kevesebbet enni. Ne kövesd ezt az utat! Ezáltal nemcsak nehezebb lesz fenntartanod a változásokat, hanem a mellékvesét is megterheled azzal, hogy éheztesd magad. A mellékvese optimális támogatásához az kell, hogy a gyógyulásod során másfél-kétóránként próbálj enni valamit. A kis étkezések, a „nassolás” itt kulcsfontosságú.

Ne feledd: a vírust kell kiéheztetned, nem magadat! Az egészsnek az a lényege, hogy finom tápanyagokkal töltsd fel a pajzsmirigy és az egész szervezeted támogatására, hogy lerázhasd magadról a tüneteket, és visszakaphasd az életedet. Ez különösen igaz a C tervre, amikor a legtöbb olyan változást fogod bevezetni, amely talán kívül esik a normális rutinodon - itt se feledkezz meg arról, hogy annyit egyél, hogy jóllakj! Az főétkezéseket egészítsd ki kis étkezésekkel, és tervezz előre, hogy az utazások vagy társas események során se maradj éhen!

Amint a tisztítókúra során egymás után zárod ki a nem produktív ételeket, a szükséges érzelmi támogatáshoz hasznos lehet, ha átnézed a *Gyógyító ételek* című könyvemben A lélek táplálékai című fejezetet. Ha pedig élettől vibráló, finom és gyógyító fogások után kutatsz, ajánlom figyelmedbe a pajzsmirigygyógyító recepteket kínáló következő fejezetet, valamint a *Gyógyító ételek* című könyvben található ötven receptet.

A könyv most következő lapjait olvasva, melyeken a három tervet mutatom be, meglephet a havi tervek egyszerűsége. Ne hagyj, hogy ez az egyszerűség félrevezessen! Van, hogy éppen a legelemibb lépések - amelyeket az emberek azzal hessegetnek el, hogy túlságosan szimp-lák ahhoz, hogy változást hozhassanak - teszik ezt a hatást. A zellerlé például - egyszerű, sima zellerlé minden szuper-étel-turbó vagy beleturmixolt por nélkül - minden terv sarokköve. Ennek az az oka, hogy a zellerlé önmagában olyan eddig fel nem fedezett szuperélelmiszer, mely igen összetett tápanyagtartalommal bír. És csak önmagában tesz a zellerlé csodát. Ez a lúgosító, enzimekben gazdag, elektrolitfokozó, DNS-javító, vércukorszint-kiegyensúlyozó, antiszeptikus és a többi erősítő ital olyan „egyszerű” lépés az egészség felé vezető úton, amit nem szabad szem elől téveszteni.

Ugyanez vonatkozik az összes többi lépésre. A legtöbben, akik hosszú ideje kínlódnak a tüneteikkel, és sokféle különböző gyógymóddal próbálkoztak már, érzékenyvé váltak. Érzékeny az emésztőrendszerük, érzékeny a központi idegrendszerük - érzékeny a teljes szervezetük. A fejezetben található technikák a legjobbak mind az érzékenyebb, mind az erősebb szervezetű emberek számára. Ha komolyan veszed és helyesen alkalmazod, hatalmas erő rejlik ezekben a technikákban.

És most készülj! Új fejezet indul az éle-

tedben; beköszönt a gyógyulás, az ébredés, az újjászületés időszaka. Kívánom, hogy a következő 90 nap az öröm és az átalakulás jegyében teljen!

A TERV: MÁJ-, NYIROK- ÉS EMÉSZTŐ- RENDSZER-TISZTÍTÓ HÓNAP

Mit vegyél be az étrendedbe?

A következő erősítő italokat kell belevned a normál életmenetedbe, bedolgoznod a fő- és kis étkezések rutinjába. *Nem kell, hogy egész nap csak ezeket az italokat idd.* Figyeld oda rá, hogy elég legyen egyél az italok között, hogy ne legyél éhes. Arról se feledkezz meg, hogy akármilyen étkezési filozófia híve vagy is, jó, ha az előző fejezetből megismert gyógyító ételek és étrend-kiegészítők közül néhányat mindenképpen bevezetsz a mindennapjaidba, hogy a gyógyulásod a lehető leggyorsabban és leghatékonyabban történjen.

- Minden reggel igyál meg közel **fél liter zellerlevet** éhgyomorra. (Ügyelj rá, hogy friss, sima zellerlé legyen, amiben semmilyen egyéb hozzávaló nincs. Hogy hogyan kell elkészítened, megtudhatod a következő fejezetből. Ha érzékeny vagy rá, és a fél liter túl sok, kezd kisebb pohárral, és fokozatosan növeld a mennyiséget. A zellerlé gyógyító, nem kalóriadús ital, ezért kell reggelizned is utána, hogy legyen energiád az ebédig. Ha megittad, várj legalább tizenöt percet, mielőtt bármi mást fogyasztanál.)
- Délben vagy kora délután iszogass meg körülbelül **fél liter citromos vagy lime-os vizet**. (Facsard ki fél

citrom vagy lime levét, és keverd bele fél liter vízbe.)

- Késő délután iszogass meg körülbelül **fél liter citromos vagy lime-os vizet.**
- Minden este igyál meg körülbelül **fél liter Aloe verás vizet vagy uborkalevet.** (A friss Aloe verás víz elkészítési módját megtanulhatod a következő fejezetből. Ha az uborkalé mellett döntesz, ihatod simán, de tehetsz mellé a présbe egy kis petrezselymet vagy korianderzöldet is. Ha utazol éppen, és nem tudsz Aloe verás vizet vagy uborkalevet készíteni, este is igyál meg helyette még egy adag citromos vizet.)

Mit kerülj?

- Húzd ki az étrendedből a Gyakori tévedések és kerüendők című 21. fejezetben található nem jótékony hatású élelmiszereket, azaz a tojást, a tejterméket (ideértve a tejet, a tejszínt, a joghurtot, a sajtot, a kefirt és a gít is), a glutént, a repcét, a kukoricát, a szóját és a sertéshúst.

Hogyan gyógyulsz?

Ebben a hónapban a májadat, a nyirokrendszeredet és az emésztőrendszeredet támogatod, miközben a kezeléssel az EBV-t is irtod, és pihenteted a pajzsmirigyedet.

Bár talán nem feltétlenül gondold úgy, hogy a belek egészsége fontos lehet a pajzsmirigyed szempontjából, nagyon is lényeges: ha a gyomorban alacsony a sósav (jó sav) szintje, a nem jótékony savak könnyen felkúsznak a nyelőcsőbe alvás közben, ami kihát a pajzsmirigyre,

és akadályozza a mirigy gyógyulását. A zellerlé a sósavszint felhozatalának legjobb eszköze, amellyel elérheted, hogy a rossz baktériumok miatt keletkező nem jótékony hatású savak „nyugton” maradjanak.

A zellerlé emellett olyan ásványi sókat tartalmaz, amelyek még fel nem fedezett fertőtlenítő jellegük miatt vírusölő hatásúak, és ezáltal az egész testben pusztítják az EBV-t, illetve antibakteriális csapást mérnek az EBV-t segítő *Streptococcusra* is, és ezáltal csökkentik a vírusterhelést.

A hidratálás is nagyon fontos. Jó eséllyel élsz krónikusan dehidratált állapotban - mint a legtöbb ember. Ilyenkor a szervezeted nem tudja megfelelően kiöblíteni a szemetet, és az agyad összes szelepe sem képes megfelelő működésre. A listán található friss levek és víz a bolygó legjobb hidratáló tonikjai közé tartoznak. Élő vízzel és nyomelemsókkal látnak el, amelyek újraélesztik a sejteidet, és segítenek kitisztítanod a májadból és a nyirokrendszeredből az EBV-t és hulladék anyagait. A citromos/lime-os víz további előnyei közé tartozik, hogy segít lebontani az epehólyagban lévő üledéket és köveket, ami fokozza a máj epetermelését, növeli a sósavszintet az emésztőrendszerben, és csökkenti a refluxot okozó rossz savak mennyiségét. Ha könnyedén megfeledezel a vízvásról, meglátod, milyen elképesztő helyreállító hatással lesznek rád ezek a tonikok. Ha pedig odafigyelsz rá, hogy mindennap megigyál bizonyos mennyiségű vizet, ezekkel helyettesítheted a normál, sima vízfogyasztásod egy részét.

Ne feledd, hogy ha hajlamos vagy a gyors és kimerítő tisztulásra, lassan, fokozatosan vezesd be ezeket a változtatásokat. Ha pedig azt tapasztalad, hogy nehezen megy neked a méregtelenítés, vagy azt mondták, hogy nem vagy rá képes (általában ezt kapják az emberek a lupus vagy Raynaud-kór diagnózisza

mellé), tudd, hogy ez gyakran a különösen eldugult máj és nyirokrendszer jele, amit a rengeteg vírusos hulladékanyag okoz. Ezt az állapotot - akár diagnosztizálta az orvosod, akár nem - a legjobban ennek a hónapnak az ajánlásait betartva tudod enyhíteni. Ezekkel a lépésekkel finoman, hidratálva szabadíthatod fel a szervezeted szűrőrendszerét anélkül, hogy busásan meg kellene fizetned érte a méregtelenítés tüneteivel.

B TERV: NEHÉZFÉM-MÉREGTELENÍTŐ HÓNAP

Mit vegyél be az étrendedbe?

A következő tételeket kell belevenned a normál életmenetedbe, bedolgoznod a fő- és kis étkezések rutinjába. Bár a smoothie helyettesíthet egy fő- vagy kis étkezést, *egyáltalán nem kell egész nap csak ezeken kibírnod*. Figyelj oda rá, hogy elegendő egyéb ételhez juss, hogy ne legyél éhes. Arról se feledkezz meg, hogy akármilyen étkezési filozófia híve vagy is, jó, ha az előző fejezetből megismert gyógyító ételek és étrendkiegészítők közül néhányat mindenképpen bevezetsz a mindennapjaidba, hogy a gyógyulásod a lehető leggyorsabban és leghatékonyabban történjen. *

- Minden reggel igyál meg közel **fél liter zellerlevet** éhgyomorra. (Ügyelj rá, hogy friss, sima zellerlé legyen, amiben semmilyen egyéb hozzávaló nincs. A következő fejezetben megismerheted az elkészítési módját. Ha érzékeny vagy rá, és a fél liter túl sok, kezd kisebb pohárral, és fokozatosan növeld a mennyiséget. A zellerlé gyógyító, nem kalóriadús ital, ezért kell reggelizned is utána, hogy legyen energiád az

ebédig. Ha megittad, várj legalább tizenöt percet, mielőtt bármi mást fogyasztanál.)

- Mindennap igyál **nehézfém-méregtelenítő smoothie-t**. (A receptet lásd a következő fejezetben. Nagyszerű választás reggeliként. Ha nem szereted az összes nehézfém-méregtelenítő élelmiszert egyetlen itallal bevinni, a hozzávalókat építsd be külön-külön az egyéb ételekbe a nap során. Spirulinát tablettá formájában is beszerezhetsz, ha nem szereted az ízét.)
- Délben vagy kora délután iszogass meg körülbelül **fél liter citromos vagy lime-os vizet**. (Facsard ki fél citrom vagy lime levét, és keverd bele fél liter vízbe.)
- Késő délután iszogass meg körülbelül **fél liter gyömbéres vizet**. (A friss, gyömbéres víz elkészítési módját megtanulhatod a következő fejezetből. Ha utazol, és ezért nem tudod frissen elkészíteni, vigyél magaddal teafiltert, és készíts helyette gyömbértea.)
- Minden este igyál meg körülbelül **fél liter Aloe verás vizet vagy uborkalevet**. (A friss Aloe verás víz elkészítési módját megtanulhatod a következő fejezetből. Ha az uborkalé mellett döntesz, ihatod simán, de tehetsz mellé a présbe egy kis petrezselymet vagy korianderzöldet is. Ha utazol éppen, és nem tudsz Aloe verás vizet vagy uborkalevet készíteni, este is igyál meg helyette még egy adag citromos vizet.)

Mit kerülj?

- Húzd ki az étrendedből a Gyakori tévedések és kerülendők című

21. fejezetben található nem jótékony hatású élelmiszereket, azaz a tojást, a tejterméket (ideértve a tejet, a tejszínt, a joghurtot, a sajtot, a kefirt és a gít is), a glutént, a repcét, a kukoricát, a szóját és a sertéshúst.

- Kerüld ezek mellett ebben a hónapban a tonhalat, a kardhalat és a tengeri sügért is.

Hogyan gyógyulsz?

Ebben a hónapban megkapod a máj-, nyirok- és emésztőrendszer-tisztító hónap minden gyógyerejét, amelyhez hozzájön a gyömbér görcsoldó és vírusölő támogatása, plusz távoznak a szervezetedből azok a toxikus nehézfémek, amelyek az EBV kedvenc üzemanyagai közé tartoznak.

Ha egymáshoz képest huszonnégy órán belül fogyasztod, az árpafüűé italpor, a spirulina, a korianderzöld, a vadon termő kék áfonya és az atlanti-óceáni vörös pálmamoszat a bolygó leghatékonyabb nehézfém-kiürítési módszerét adja ki. (Ha még jobban fel akarod turbózni a folyamatot, a bojtorjángyökeret is hozzáveheted a kúrához.) Ezeknek az élelmiszereknek megvan a maguk egyedi ereje, és mind-mind valamelyest eltérő szerepet töltenek be a méregtelenítő folyamat során. A „takarítás” folyamatában a fémek „visszapottyanhatnak” vagy visszaszivároghatnak a szervekbe, ahol a csapat egy másik tagja odaugrik, megragadja a fémszökevényt, és tereli tovább a célvonal felé. Én ezt csak „adogatásnak” nevezem, mint a futballban. Egymagában az egyik játékos sem százszázalékosan hatékony; csapatként azonban ők a saját nehézfémirtó titkos fegyvereid!

Ha próbálkoztál már azelőtt másfajta nehézfém-méregtelenítési módszerekkel, és nem voltál elégedett a folyamattal, ne feledd, hogy ez a „labdaadogatás”

megközelítés nagyon más. A többi nehézfém-méregtelenítési technikák esetén a fémek „kihullanak a kosárból”, vagy újra eloszlanak az út során, és ez kellemetlen tüneteket okozhat. A B hónap nehézfém-méregtelenítése teljességgel eltér ezektől - a legérzékenyebb emberekre vannak szabva nulla mellékhatással, mert az élelmiszerek kombinációja olyan, hogy mindegyik megragadják ezeket a fémeket, és kivezetik őket a szervezetedből.

Ráadásul plusz ajándékokkal is ellátanak. Amellett, hogy megszabadítanak a fémektől, ezek az erős élelmiszerek olyan létfontosságú tápanyagokat hagynak hátra, amelyek rögtön nekilátnak a nehézfémek okozta károsodás helyreállításának. Ha a toxikus nehézfémek a szerveidben és a tested más pontjain időznek, kis, üres, rozsdás üregecskéket hoznak létre, a méregtelenítő élelmiszerek tápanyagai pedig feltöltik, megerősítik és helyrehozzák ezeket.

Ha a felsorolt élelmiszerek közül mindennap mindegyiket be szeretnéd iktatni az étrendedbe, a nehézfém-méregtelenítő smoothie-val ezt gyorsan, könnyedén és ízletesen megteheted, és egyúttal hihetetlenül hatékony segítséget nyújtasz a szervezetednek az EBV elleni harchoz, hogy a pajzsmirigyed feltámaszthassa magát. Ha nincsenek nehézfémek a közelében, az EBV nem érzi jól magát és nem tud elszaporodni, és a neurotoxin-termelése is drasztikusan alábbhagy. Ne feledd, hogy az EBV olyan nehézfémekkel táplálkozik, mint a toxikus réz, az arzén, a kadmium, az ólom, a nikkell, a higany, az alumínium, az acél és ötvözetek, és az általa kiválasztott neurotoxinok is tele vannak ezekkel a fémekkel, ezért aztán különösen mérgezők, így ők felelnek számos olyan tünetért, amelyeket A tüneteid és az állapotod magyarázata című 5. fejezetben megismertünk. Azáltal lehet a legjobban megakasztani ezeknek a borzalmas neurológiai tüneteknek a súlyosbodását,

ha a nehézfémeket kivonjuk az egyenletről.

Ne feledd, hogy sok embernek vannak a testében mélyen eltemetett toxikus nehézfémek - néha a szervek és mirigyek (például a pajzsmirigy) mélyén, néha a kötőszövetben vagy akár a csontokban. Időbe telhet mindet kivezetni a szervezetedből, ezért légy türelmes, és próbáld addig bevinni ennek a hónapnak a nehézfém-méregtelenítő adagját, amíg csak tudod, hogy a szervezetedben mélyre temetett fémrétegeket is ki tud üríteni.

C TERV: PAJZSMIRIGYVÍRUS-TISZTÍTÓ HÓNAP

Mit vegyél be az étrendedbe?

Ahogy a többi hónap során, itt is a következő tételeket kell belevenned a normál étlenetedbe, bedolgoznod a fő- és kis étkezések rutinjába. Bár a smoothie kitehet egy fő- vagy kis étkezést, és egy nagy tál vírusölő leves a zöldséggel elég laktató lehet ahhoz, hogy egy másik étkezés alapjául szolgáljon, *nem kell az egész napot pusztán ezekkel az ételekkel és italokkal kihúznod*. Figyelj oda rá, hogy elegendő egyéb ételhez juss, hogy ne legyél éhes. Arról se feledkezz meg, hogy akármilyen étkezési filozófia híve vagy, jó, ha az előző fejezetből megismert gyógyító ételek és étrend-kiegészítők közül néhányat mindenképpen bevezetsz a mindennapjaidba, hogy a gyógyulásod a lehető leggyorsabban és leghatékonyabban történjen. *

- Minden reggel igyál meg közel **fél liter zellerlevet** éhgyomorral. (Ügyelj rá, hogy friss, sima zellerlé legyen, amiben semmilyen egyéb hozzávaló

nincs. A következő fejezetben megismerheted az elkészítési módját. Ha érzékeny vagy rá, és a fél liter túl sok, kezd kisebb pohárral, és fokozatosan növeld a mennyiséget. A zellerlé gyógyító, nem kalóriadús ital, ezért kell reggelizned is utána, hogy legyen energiád az ebédig. Ha megittad, várj legalább tizenöt percet, mielőtt bármi mászt fogyasztnál.)

- Mindennap igyál **pajzsmirigygyógyító smoothie-t**. (A receptet lásd a következő fejezetben. Nagyszerű választás reggeliként. Ha nem szereted turmixolt italként fogyasztani, az összetevőit külön-külön is beviheted a nap során a többi étellel.)
- Délben vagy kora délután iszogass meg körülbelül **fél liter citromos vagy lime-os vizet**. (Facsard ki fél citrom vagy lime levét, és keverd bele fél liter vízbe.)
- Iszogass meg egy bögre **gyömbéres vizet** a nap során bármikor. (A friss, gyömbéres víz elkészítési módját megtanulhatod a következő fejezetből. Ha utazol, és ezért nem tudod frissen elkészíteni, vigyél magaddal teafiltert, és készíts helyette gyömbérteát.)
- Iszogass meg egy bögre **pajzsmirigygyógyító teát** a nap során bármikor. (A receptet lásd a következő fejezetben.)
- A nap során bármikor vagy este egyél meg legalább **egy bögre pajzsmirigygyógyító levest**. (A receptet lásd a következő fejezetben. Ha úgy szereted, tálald a levest a sok-sok zöldségre, de akár össze is turmixolhatod az egészet krémlevesnek.)

- Minden este igyál meg legalább **fél liter pajzsmirigygyógyító dzsúsz**. (A receptet lásd a következő fejezetben. Ha muszáj, máskor is megihatod a nap során.)
- Minden este igyál meg körülbelül **fél liter Aloe verás vizet vagy uborkalevet**. (A friss Aloe verás víz elkészítési módját megtanulhatod a következő fejezetből. Ha az uborkalé mellett döntesz, ihatod simán, de tehetsz mellé a présbe egy kis petrezselymet vagy korianderzöldet is. Ha utazol éppen, és nem tudsz Aloe verás vizet vagy uborkalevet készíteni, este is igyál meg helyette még egy adag citromos vizet.)

Mit kerülj?

- Húzd ki az étrendedből a Gyakori tévedések és kerülendők című 21. fejezetben található nem jótékony hatású élelmiszereket, azaz a tojást, a tejterméket (ideértve a tejet, a tejszínt, a joghurtot, a sajtot, a kefir és a gít is), a glutént, a repcét, a kukoricát, a szóját és a sertéshúst.
- Kerüld ezek mellett a tonhalat, a kardhalat és a tengeri sügért is.
- Legalább huszonöt százalékkal csökkentsd a zsírbevitelledet. Ha eszel állati fehérjét, akkor ez valószínűleg annyit tesz, hogy csökkented a steak-, hamburger-, csirkemell- és a többi adagjaidat. A pajzsmirigyvírustól való szabadulás alatt talán azt is érdemes megfontolnod, hogy naponta csak egy adag állati fehérjét fogyassz. (Ez nem jelenti azt, hogy teljességgel el kell hagynod az állati fehérjét.) Ha növényi alapú vagy vegán étrendet követsz, az olajak, magvak és diófélék bevitelét érdemes csökkentened. Talán

észrevetted, hogy a kókuszdió, a magvak és diófélék a gyógyító élelmiszerek között vannak felsorolva az előző fejezetben. Rengeteg speciális jótékony hatásuknak köszönhetően odatartoznak. Itt most az a lényeg, hogy gyógyulás közben semmiképpen se ezek az élelmiszerek uralják az étrendedet. Láttam már olyan vegetáriánust és vegánt, akik minden fő- és kis étkezést ezekre az élelmiszerekre alapoztak. Annak ellenére, hogy ezek egészséges zsírok, elengedhetetlen, hogy a többi gyógyító élelmiszernek is hagyjanak helyet.

Hogyan gyógyulsz?

Ha az A terv a kezdő modell, melyet a B terv egy felsőbb szintre léptet, akkor ez a C terv a pajzsmirigy-rehabilitáció delux verziója, mely ott célozza a pajzsmirigyvírus megszelídítését, ahol a finomabb eljárások nem válnak be. Ezt a magasabb szintet a pajzsmirigygyógyító tea, az ásványi anyagokban gazdag pajzsmirigygyógyító leves és a pajzsmirigygyógyító dzsúsz hozzáadásával és a zsírbevitel csökkentésével éred el.

Mivel ebben a hónapban a vírusmérgetelenítésre koncentrálsz, a nehézfém-detoxikálást mérsékled, miközben továbbra is fogyasztasz kelátképző élelmiszereket, például atlanti-óceáni vörös pálmamoszatot, petrezselymet, kelpet és korianderzöldet. Ha belefér, nagyon jól teszed, ha ebben a hónapban is iszod a nehézfém-méregtelenítő smoothie-t, vagy a hozzávalóit nap mint nap beépíted az étkezéseidbe. Akármilyen irányban indulsz el, a lényeg az, hogy mindenképpen folytasd a vadon termő kék áfonya fogyasztását.

Miután az előző fejezetben megismer- ted a kakukkfű, az edesköménymag és

a citromfű jótékony hatásait, most már tudod, hogy milyen fontosak ezek a pajzsmirigyvírussal folytatott harcban - ezért jó, ha bevezeted az étletedbe a pajzsmirigygyógyító teát. Ha a pajzsmirigygyógyító leves is a mindennapi rutinod részévé válik, könnyen emészthető és beépíthető módon vezetheted be a szervezetedbe az értékes vírusölő tápanyagokat. A pajzsmirigygyógyító dzsúszfogyasztva megfelelően hidratáltan zárod a napot ezzel a fontos gyulladáscsökkentő itallal, hogy a szervezeted mindent megkapjon, amire szüksége van ahhoz, hogy legyűrhesse a pajzsmirigvírust, és helyreállíthassa az általa okozott károsodásokat.

És miért kell csökkenteni a zsírbevittet? Mert ezáltal optimális méregtelenítéssel támogatod a szervezetedet. Amint a Gyakori tévedések és kerürendők című részben láttuk, a magas vérzsírszint csökkenti az EBV elleni harchoz elengedhetetlen oxigén mennyiségét a véráramban. Minél magasabb a zsír mennyisége a szervezetedben, annál kevesebb az oxigén, ami védelmet nyújt a pajzsmirigvírus ellen. (Az oxigénnel való telítés a te oldaladon áll - ne keverd ezt össze az oxidációval, amivel az EBV él nagy mennyiségben a négyes stádiumában. Az oxidáció a test szervi szöveteinek kémiai reakciója az olyan betolakodókkal, mint az EBV. Ez akadályozza az oxigénellátást, és ez a folyamat vezet az öregedéshez - ezért fogyasztunk antioxidánsokat az oxidáció elleni küzdelem során. Az oxigénellátás ezzel szemben az, amikor a vérben megvan az az oxigénmennyiség, amelyre szüksége van az EBV és hasonló kórokozók elleni harchoz.)

A zsír sűrűbbé teszi a vért, és lassítja a méregtelenítés folyamatát, azaz a mérgeanyagok, például nehézfémek ürülési sebességét a szervezetedből. Ez talán meglep, mert a mai trend éppen az ellenkező irányba halad, és azt üzeni, hogy fogyassz rengeteg fehérjét is zsírt.

Hasznos volt ez az irányzat - tudom, hogy sok olvasóm, és talán te is tartottál olyan magas zsírtartalmú étrendet, amely kizárta a feldolgozott élelmiszereket, és meg is volt az eredménye. Büszke vagyok rád! Jót tettél a testeddel, amikor visszatértél a teljes értékű élelmiszerek alapjaihoz.

Most, hogy testsúlyproblémákkal, pajzsmirigyproblémákkal, májproblémákkal vagy a pajzsmirigvírus más tüneteivel bajlódsz, ideje egy kis vérhígításnak a gyógyulás érdekében. Ha még mindig gyötörnek a pajzsmirigvírus tünetei, akkor minél magasabb a zsírbevitel, annál jobban tud védekezni a vírus az ellen, hogy kivezessz a szervezetedből. Akár magas fehérjetartalmú, akár növényi alapú, vegán vagy egyéb étkezési protokollt követsz, ha meg akarsz szabadulni a pajzsmirigvírustól, akkor a magas zsírtartalmú étrend - akármilyen egészségesek legyenek is azok a zsírok - pluszmunkával látja el a májadat, amire éppen nagyon nincs szükséged, amikor az már amúgy is le van terhelve az EBV és a szervezetedben lévő más mérgeanyagok kivezetésével.

Ha ki akarod mosni az EBV szemetét, fel akarod támasztani a pajzsmirigyedet, el akarod távolítani a nehézfémeket a szervezetedből, és el akarod pusztítani a pajzsmirigvírust, nagyon fontos a zsírbevitt csökkentése. Ezzel hígul a vér, ami lehetővé teszi, hogy a vírus hulladéktermékei, a vírus maga, a baktériumok és a toxikus nehézfémek mind elhagyják a véráramot, utat találjanak a vese és az emésztőrendszer felé, és végül kikerüljenek a szervezetedből. Ez nem jelenti azt, hogy teljesen el kell hagynod a zsírokat, csak azt, hogy a lehető legjobb eredmény érdekében *csökkentsd* a bevittet.

A C terv a teljes szervezet helyreállítását jelenti azáltal, hogy fantasztikus segítséget nyújt az immunrendszerednek ahhoz, hogy megszabadulhasson

a vírustól, miközben a pajzsmirigyednek is megad minden esélyt a feltámadásra. Ha ebben a hónapban a szupertöltekezés mellett döntesz, jól teszed, ha ebédig csak élő élelmiszereket (nyers gyümölcsöt és zöldséget) fogyasztasz, vagy a pajzsmirigyvírus-tisztító kúrában javasolt lépéseket a *Gyógyító médiumból* megismert 28 napos gyógyító-tisztító kúra alapelveivel kombinálsd.

Ha meg akarod tölteni a bendődöt, miközben kevesebb zsírt fogyasztasz és kerülöd az olyan élelmiszereket, mint a búza és a szója, meglátod, hogy a gyümölcs milyen jó erre. Egészséges szénhidrát-tartalmával és a sok esszenciális agyi és májtáplálékot jelentő glükózzal, mely létfontosságú növényi vegyületekhez kapcsolódik, a gyümölcs a természet betegséggűző ajándéka. Lehet, hogy az ezzel kapcsolatos téves információ évekre eltántorított a gyümölcsfogyasztástól, de ideje, hogy letegy végre ezt a batyut.

A gyümölcstől való rettegés abból a meggyőződésből ered, hogy a gyümölcsben túl sok a cukor - ez a gondolatmenet azonban teljességgel figyelmen kívül hagyja azt a tényt, hogy a gyümölcsben lévő cukor nem ugyanaz, mint a finomított kristálycukor vagy a magas

fruktóztartalmú kukoricaszirup. A gyümölcs annyira könnyen emészthető, hogy a cukortartalma percekben belül elhagyja a gyomrodat, miután megetted - a bélcsatornába el sem jut. Mindazon egészségeséletmód-hóbortokkal szemben tehát, amelyek ezzel ellentétes dolgokat állítanak, nem járul hozzá az olyan problémák kialakulásához, mint a *Candida*. A gyümölcsben olyan sok minden van: gyümölcshús, rost, víz, vitaminok, ásványi anyagok... és mindez csodálatosan jótékony hatással van a gyógyulásodra. Ha részletesebben érdekelnek a gyümölcsökkel kapcsolatos mítosz tévedései, olvasd el A rettegett gyümölcs című fejezetet az első, *Gyógyító médium* című könyvemben. Egyelőre most elég, ha annyit tudsz, hogy a gyümölcs - főleg leveles zöldekkel együtt - az egyik legerősebb fenntartó szövetségese, amit a bolygón találhatsz.

A következő fejezetben rengeteg ötlettel töltekezhetsz fel azzal kapcsolatban, hogy hogyan készíthetsz gyümölcsökből - és más gyógyító élelmiszerekből - finom, tápláló ételeket, amelyek a saját, testre szabott pajzsmirigy-rehabilitációd alatt támogatják a gyógyulásodat.



24. fejezet

PAJZSMIRIGY-
GYÓGYÍTÓ
RECEPTEK



DZSÚSZOK, TEÁK, VIZEK ÉS LEVES



ZELLERLÉ

1 adag

A sima, frissen préselt zellerlé az egyik legerősebb gyógyhatású dzsúsz, amit elkészíthetsz. Ez a tiszta, zöld ital a legjobb napindító. Válgjon a mindennapi meneted részévé, és hamarosan nem is akard majd kihagyni!

1 csokor szárzeller

Öblítsd le a zellert, és nyomd át a gyümölcsprésen. Azonnal idd meg.

Azt is megteheted, hogy turmixgépben dolgozod homogénre az összeaprított zellert. Nyomkodd ki, szűrd le, és fogyaszd azonnal.

TIPPEK

- Ha lehetséges, organikus zellert használj. A hagyományosan termelt zellernél figyelj oda rá, hogy préselés előtt különös gonddal mosd meg.
- Ha a sima zellerlé ízét túl erősnek találod, egy uborkát és/vagy egy almát is tehetsz a zeller mellé a présbe. Ez nagyszerű lehetőség, amikor még szoknod kell az ízét, de hatásosabb és jobb, ha tisztán iszod a zellerlevet.
- Ha a recept szerinti fél liter dzsúsz kezdetben túl sok neked, kezd néhány korttyal, és fokozatosan növelj az adagodat.



UBORKALÉ

1 adag

Egy kis pohár uborkalének is hatalmas hidratáló ereje van. Ez a világ legjobb fiatalító frissítője! A finom és édes dzsúszról könnyen kiderülhet, hogy egyenesen a kedvenced.

2 nagy uborka

Öblítsd le az uborkát, és nyomd át a gyümölcsprésen. Azonnal idd meg.

Azt is megteheted, hogy nagy sebességű turmixgépben dolgozod homogénre az összeaprított uborkát. Nyomkodd ki, szűrd le, és fogyaszd azonnal.

TIPPEK

- Ha lehetséges, organikus uborkát használj. A hagyományosan termelt uborkánál figyelj oda rá, hogy préselés előtt különös gonddal mosd meg.
- Ha a sima uborkalé ízét túl erősnek találod, egy almát is tehetsz az uborka mellé a présbe, hogy hozzászokj. Ettől valamit veszít a hatékonyságából. Nemsokára azt veszed majd észre, hogy egyenesen vágysz a sima uborkalére.
- Ha a recept szerinti fél liter dzsúsz kezdetben túl sok neked, kezd néhány korttyal, és fokozatosan növelj az adagodat.



PAJZSMIRIGYGYÓGYÍTÓ DZSÚSZ

1 adag

Ezt a dzsúszt kizárólag olyan összetevők alkotják, amelyek támogatják a pajzsmirigyed egészségét. Az a legjobb az egészben, hogy könnyedén a saját ízlésedre alakíthatod. Szabadon helyettesítheted a zellert uborkával vagy a korianderzöldet petrezselyemmel. Akárhogyan készítsd is, nagy adag gyógyitalal támogatod meg a pajzsmirigyedet!

1 csokor szárzeller

2 felszeletelt alma

1 csokor korianderzöld

5-10 cm friss gyömbér

Az összes hozzávalót nyomd át a gyümölcsprésen. A legjobb hatás érdekében azonnal, éhgyomorra idd meg a dzsúszt.

Az is jó, ha a durván felaprított zellert és almát az összes többi hozzávalóval nagy sebességű turmixgépbe teszed, homogén állagúra dolgozod, majd kinyomkodod-leszűröd. Azonnal fogyaszd el a kész dzsúszt.

TIPPEK

- Amint említettem, ezt a levet a saját ízlésedhez igazíthatod, ha például 2 uborkával helyettesíted a zellert, vagy 1 csokor petrezselyemmel a korianderzöldet.
- A gyümölcspréstől függően több-kevesebb gyömbérré lehet szükség. A mennyiségét igazítsd az ízlésedhez.



PAJZSMIRIGYGYÓGYÍTÓ TEA

1 adag

A teák segítségével csodálatosan bevihetjük a csendet a mai rohanó világunkba. Ez a gyógytea ugyanolyan jót tesz a szellemeknek, mint a pajzsmirigyeknek és a szervezeted egészségének. Ivás közben tarts egy kis szív- és elmelecsendesítő szünetet. Csodálatos dolog, hogy ezek a gyógyító élelmiszerek itt teremnek nekünk a Földön!

2 bögre víz

1 teáskanál kakukkfű

1 teáskanál édesköménymag

1 teáskanál citromfű

**2 teáskanál nyers méz
(elhagyható)**

Forralj fel 2 bögre vizet egy kis lábosban. Add hozzá a kakukkfűvet, az édesköménymagot és a citromfűvet. Kapcsold ki a lapot, és legalább 15 percig hagyd ázni a teát. Szűrd le, és öntsd ki egy nagy bögrébe. Ha szereted, keverd bele a mézet! Egészségedre!

TIPPEK

- Ha nem áll rendelkezésre szálás tea, készen vásárolt teafiltert is használhatsz. Ilyenkor egy-egy filter kakukkfű-, édesköménymag- és citromfűteára lesz szükséged.
- A friss és a szárított kakukkfű és citromfű is jó.



CITROMOS VAGY LIME-OS VÍZ

1 adag

Egy nagy pohár citromos vagy lime-os víz a hidratálás és méregtelenítés egyik legjobb módszere. A 22. fejezetben megismert gyógyhatásaik mellett a citrom és a lime aktiválják az ivóvizet, így az ezáltal jobban meg tudja kötni a szervezetében lévő méreganyagokat, hogy aztán kimossa őket. Ezt az elixírt fogyasztva azt érzed majd, hogy a tested minden egyes sejtjét feltölti és átjárja ez a gyógyító nektár!

1/2 citrom vagy lime
2 bögre víz

Csavard bele egy frissen felvágott fél citrom vagy lime levét a vízbe. Kortyolgasd egészséggel!

TIPP

- A citrom és a lime jól utaztatható. Ha úton vagy éppen, és hiányzik a konyhád, csomagolj magaddal néhány citromot és lime-ot, hogy az otthonodtól távol is élvezhesd ennek a frissítőnek a jótékony hatásait!



GYÖMBÉRES VÍZ

1-2 adag

Akár forró gyömbérteát iszol reggeli előtt, akár egy pohár hideg, gyömbéres vizet ebéd után, ez az érted dolgozó ital könnyen testre szabható.

2,5-5 cm friss gyömbér
2 bögre víz
1/2 citrom (elhagyható)
2 teáskanál nyers méz
(elhagyható)

Reszeled bele a gyömbért 2 bögre vízbe, és add hozzá 1/2 citrom levét. Hagyd legalább 15 percig - ideális esetben még hosszabban - ázni. A hűtőszekrényben egész éjszaka is ázhat. Szűrd le a vizet. Ha szereted, ízesítsd citrommal és mézzel, és iszogasd egész nap melegen vagy hidegen.

TIPPEK

- A gyömbért nem csak reszelheted; próbáld meg kisebb darabokra aprítva átpréselni egy fokhagymanyomón. Pont olyan hatást érhetsz el így, mintha lenne egy zsebrésed. A maradék „húst” is szedd ki utána a nyomóból, aprítsd fel, és azt is tedd bele a vízbe ázni.
- Jól teszed, ha előre elkészítesz egy nagy adag gyömbéres vizet, hogy kéznél legyen, ha kedved támad hozzá. Úgy a legjobb, ha a mézet és a citromot csak közvetlenül fogyasztás előtt adod hozzá.



ALOE VERÁS VÍZ

1 adag

Míg az Aloe vera ízéhez egy kis időbe telhet hozzászokni, nagyon is megéri az erőfeszítés! Az Aloe verés vizet iszogatva gondoldj arra a rengeteg fantasztikus jótékony hatásra, ami a májadat, a mellékvesédet és az egész szervezetedet eláraszthatja ennek a hihetetlen gyógyító élelmiszernek köszönhetően.

5 cm friss Aloe vera-levél

2 bögre víz

Kanalazd ki a zselét a friss Aloe vera-levél belső részéből, és tedd turmixgépbe a vízzel. Dolgozz rajta 10-20 másodpercig, vagy amíg teljesen el nem keveredik. A legjobb hatás érdekében azonnal, éhgyomorral idd meg.

TIPPEK

- Több szupermarketben tartanak friss Aloe vera-leveleket a zöldség-gyümölcs részlegen.
- A maradék levelet akár két hétig is eltarthatod a hűtőszekrényben, ha a végét nedves papírba vagy folpackba tekered.
- Ha szükséges, smoothie-ba - például pajzsmirigygyógyító smoothie a 230. oldalon - is keverheted az Aloe verát.



PAJZSMIRIGYGYÓGYÍTÓ LEVES

1-4 adag

Néha próbára teheti az embert az egészségesebb étkezéshez való ragaszkodás, amikor úgy látja, hogy körülötte mindenki csak úgy tömi magába a nem annyira produktív ételeket. Ezzel a vírusölő, ásványi anyagokban gazdag levessel - mely az előző fejezetben bemutatott pajzsmirigyvírus-tisztítókúra sarokköve - bármikor te is megadhatod magadnak ezt a tápláló, vigasztaló kényeztetést. Ha úgy tartja kedved, egész nap ott lehet egy bögrényi a kezed ügyében, amelyet bármikor újratölthetsz.

2 édesburgonya kockákra vágva

2 szárzeller kockákra vágva

2 hagyma kockákra vágva

6 gerezd fokhagyma

2,5 cm kurkumagyökér meghámozva és apróra vágva

2.5 cm gyömbér meghámozva és apróra vágva

1 bögre petrezselyem finomra vágva

4 kakukkfű-ágacska

2 evőkanál atlanti-óceáni vörös pálmamoszat

1 evőkanál kelppor

8 bögre víz

Az összes hozzávalót tedd bele egy nagy fazékba. Forrald fel, majd vedd le alacsonyra a hőfokot, és főzd gyöngyözve 1 órán keresztül. Szűrd le, és iszogasd bármikor ezt a gyógyító, az egészségedet helyreállító levest.

TIPPEK

- Ha a zöldségeket benne hagyod, izletes, „harapható” zöldséglevesként is fogyaszthatod.
- Vagy készíthetsz belőle krémlevest is, ha éppen ehhez van kedved. Botmixerrel (vagy kisebb adagokban a turmixgépbe kanalazva) pürésítsd az egészet homogén állagúra. Figyeld oda rá, hogy ha turmixgépbe teszed, el tudjon távozni a gőz a fedőn lévő lyukon keresztül!
- Ha jó nagy adagot előre elkésztesz, a nagyját a mélyhűtőbe teheted, és így egész hétre megvan a levesed. Ha jégkockatartó tálcában fagyasztod meg, később könnyű lesz kiolvasztani.
- Ha valamivel dekadensebb levesre vágysz, amellyel másokat is szívesen kínálsz, minden tányérba tegyél egy-egy csipet sót és egy kis kókuszolajat tálalás előtt.





REGGELI



FAHÉJAS-MAZSOLÁS ALMAKÁSA

1 adag

Nagyon jó dolog egy tálka olyan egyszerű, laktató finomsággal kezdeni a napot, ami külön a te gyógyulásodat szolgálja. Ebből a változatból hagyd ki a gabonaféléket, és tankold fel magad egy jó nagy adag gyümölcssel.

3 alma felszeletelve

1/4 teáskanál fahéj

1 csipet őrölt vanília

2 datolya kimagozva

**1 teáskanál nyers méz
[elhagyható]**

1/2 citrom

1/4 bögre mazsola

2 evőkanál dió (elhagyható)

**2 evőkanál kókuszreszelék
[elhagyható]**

Tedd aprítógépbe és dolgozd el az almát a fahéjjal, az őrölt vaníliával, a datolyával, a mézzel és a citrom levével. Addig folytasd, amíg éppen összekeverednek a hozzávalók. Öntsd ki az almás keveréket egy tálba, és ha szereted, keverd össze mazsolával, dióval és kókuszreszeléssel. Jó étvágyat hozzá!

TIPP

- A feltétekkel kapcsolatban bátran engedj szabadjára a kreatitásodat és a fantáziádat! Cserélgess és próbálgassd őket, hogy változatosabb legyen az étel ízvilága és a bevitt tápanyagok is.



BOGYÓS GYÜMÖLCSÖS PAPÁJAHAJÓ

2 adag

A finom reggelit nem kell túlbonyolítani! Ezeket a szín- és ízrobbanással kényeztető bogyós gyümölcsös papájahajókat percek alatt összeállíthatod. Ez a tökéletes hidratáló, éhségcsillapító reggeli könnyen emészthető, és jól indítja a napodat.

1 nagy papája

2 banán felszeletelve

3 bögre vegyes bogyós gyümölcs

1 lime (elhagyható)

Vágd ketté hosszában a papáját, és vágd ki belőle a magokat. Tedd a két fél papájacsónakot egy tányérra a vágott felükkel felfelé. Rendezd el bennük a banánszeleteket és a bogyós gyümölcsöket. Ha szereted, facsard rájuk egy kis lime-levet, és fogyaszd azonnal

TIPPEK

- Sok szupermarketben árulnak papáját. Ha még zöld és éretlen, olyat keress, amin legalább halványan látszik a sárga-narancsszínű héj ígérete. Hagyd kint a konyhapulton, és addig érleld, amíg be nem tudod nyomni a héját, mint egy érett avokádóét.
- Ha nem annyira ismered még a papája trópusi ízét, a lime-lé a tökéletes, neked való kiegészítő - ezért adtam meg elhagyható összetevőként. Az egyszerűen a papájára facsart lime olyan kombináció, amit megéri megismerni.



VADÁFONYÁS PALACSINTA

4 adag

Ki ne szeretné a palacsintát - különösen, ha kizárólag a legjobb összetevők alkotják? Ez a finom palacsinta olyan potenciális kedvenc, amelyet családi és baráti körben is bevethetsz. A tészta máshogyan viselkedik, mint a hagyományos változat, ezért figyelmesen kövesd a receptet, és fogyaszd élvezettel az eredményt!

2 érett banán

4 evőkanál nyers méz

1 teáskanál sütőpor

1/2 teáskanál tengeri só

1/2 bögre víz

2 bögre mandulaliszt

1/4 bögre

burgonyakeményítő

1 evőkanál kókuszolaj

1 bögre vadon termő kék áfonya

1/2 bögre juharszirup

A tésztához turmixold homogén állagúra a banánt, a mézet, a sütőport és a tengeri sót a vízzel. Add hozzá a mandulalisztet és a burgonyakeményítőt, és turmixold tovább sűrű, sima masszává.

Ha serpenyőben sütöd: hevíts egy kis kókuszolajat egy nagy, tapadásmentes kerámiaserpenyőben közepes-alacsony hőfokon. Púpozott evőkanálnyi adagokban öntsd a masszát a serpenyőbe, hogy kis palacsintákat kapj. Szórd meg a tetejüket néhány szem vadon termő kék áfonyával. Egy kanál hátuljával egyengesd szabályosabb köralakokba a masszát. Két és fél-három perc múlva fordítsd meg a palacsintákat, majd süsd őket tovább még 4 perccig.

Ha sütőben sütöd: Melegítsd elő a sütőt 160 °C-ra. Kókuszolajjal vékonyan kenj meg két sütőpapírral kibélelt tepsit. Kanalazd bele a masszát, hogy 7-8 centis, egyenletes vastagságú köröket alkosson. Szórd meg a tetejüket néhány szem vadon termő kék áfonyával. Süsd 8-10 perccig a palacsintákat, amíg a szélük aranybarna lesz, majd fordítsd meg őket, és süsd meg 2 perccig.

Öntsd rá a juharszirupot a maradék áfonyára egy kis lábasban, és közepes hőfokon, gyakran kevergetve melegítsd át és jól keverd össze. Locsold meg vele a palacsintát, és fogyaszd azon melegében!

TIPP

- Ha a serpenyővel nem igazán boldogulsz, próbáld ki a sütőben sütést!



NEHÉZFÉM-MÉREGTLENÍTŐ SMOOTHIE

1 adag

Ebben a smoothie-ban tökéletesen keveredik a nehézfém-méregtelenítés öt kulcsfontosságú összetevője. És ez még nem minden - a végeredmény fantasztikusan finom!

2 banán

2 bögre vadon termő kék áfonya

1 bögre korianderzöld

1 teáskanál árpafűlépor

1 teáskanál hawaii spirulina

**1 evőkanál atlanti-óceáni vörös
pálmamoszat**

1 narancs

1 bögre víz

Nagy sebességű turmixgépben dolgozd homogén állagúra a banánt, az áfonyát, a korianderzöldet, az árpafűléport, a spirulinát és a vörös pálmamoszatot egy narancs kifacsart levélével. Ha hígabban szereted, adj hozzá 1 bögre vizet. Egészségedre!

TIPPEK

- Ha az árpafűlépor és a spirulina ízét túl erősnek érzed, kezd kisebb adagokkal, és fokozatosan növeld a mennyiségüket.
- Kész művészet elegendő érett banánt tartani készleten. Próbálg megvenni egy egész rekeszt a zöldségesnél (akár kedvezményt is kaphatsz), majd ha elérte a megfelelő érettséget, fagyaszsd le a nagyját. Ily módon mindig lesz otthon fagyasztott banán azokra a napokra, amikor nincs kéznél friss gyümölcs.



PAJZSMIRIGYGYÓGYÍTÓ SMOOTHIE

1 adag

A smoothie-kkal csodálatosan bevihetünk egyszerre több gyógyító erejű hozzávalót. Ezt a pajzsmirigygyógyító italt a saját ízlésed szerint alakíthatod azokkal a gyógyító ételekkel, amelyeket szeretsz, és heti vagy havi bontásban rotálhatod is őket, hogy sokféle tápanyaghoz és ízhatáshoz juss.

**2 bögre mangó
[friss vagy fagyasztott]**

1 banán

1 bögre víz

JAVASOLT TOVÁBBI ÖSSZETEVŐK

2 bögre spenót

1/2 bögre rukkola

1 teáskanál kelppor

1,5 cm gyömbér meghámozva

1 narancs kifacsart leve

1/2 bögre korianderzöld

1/2 bögre Aloe vera-zselé

1/2 bögre málna

Tedd bele a mangót és a banánt az 1 bögre vízzel egy turmixgépbe. Adj hozzá egyéb összetevőket bármilyen kombinációban. Ha éppen kalandos kedvedben vagy, tegyél hozzá mindegyikből! Keverd homogén állagúra. Egészségedre!

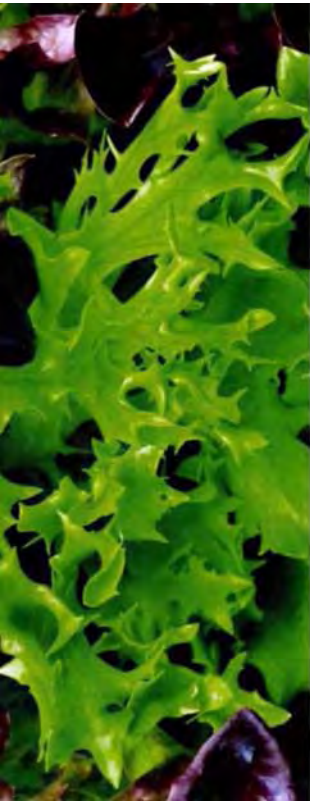
TIPP

- A változatosság kedvéért könnyű, de tápláló smoothie-tálat is készíthetsz belőle, ha szeletelt banánnal vagy őszibarackkal, felkockázott mangóval vagy papájával, körtével, gránátalmamagokkal, friss vagy akár fagyasztott bogyós gyümölcsökkel, mazsolával vagy vágott datolyával, fügével, illetve szárított kajszibarackkal szórod meg a tetejét.





EBÉD



PESTÓS CUKKINITÉSZA

2 adag

Ebben a cukkinitésztában vidám és élvezetes módon vegyítheted a sok szépséges Hozzávalót. A pesto ismerős ízei keverednek az édes kókteleparadicsom és a finoman szerény tészta ízével ebben a könnyű, laktató, és egyszerűen csodálatos fogásban!

3 közepes cukkini meghámozva

2 lazán megrakott bögre bazsalikomlevél

1/4 bögre kendermag

1/4 bögre dió

1 teáskanál olívaolaj (elhagyható)

1/2 datolya

2 gerezd fokhagyma

1/4 teáskanál tengeri só

citrom

1/4 bögre víz

2 bögre kókteleparadicsom

Készíts tésztát a cukkiniből egy spirálvágó, hámozó vagy julienne hámozó segítségével. Tedd bele a tésztát egy nagy keverőtálba, és tedd félre. Addig turmixold a bazsalikomleveleket, a kendermagot, a diót, az olívaolajat, a datolyát, a fokhagymagerezdeket, a tengeri sót és a citrom levét vízzel, amíg homogén pesto állagú lesz. Öntsd rá a pestót a cukkinitésztára, és finoman emelve-kevergetve oszlasd el rajta egyenletesen. Oszd szét két tálkába. Szeletelt kókteleparadicsommal díszítve fogyasztd!

TIPPEK

- Kelpet vagy uborkát is használhatsz cukkini helyett, ha gondolod.
- Tökéletes fogás lehet a legközelebbi pikniked alkalmával. Készíts dupla adagot, hogy mások is megkóstolhassák!



SALÁTA BEFŐTTESÜVEGBEN KÉTFÉLE VÁLTOZATBAN

2 adag

Ha bőséges adag gyógyító élelmiszert szeretnél bevinni az étrendedbe, ennek az egyik legjobb módja az, ha előre gondolkodsz. Ezt a két salátát előre elkészítve akár három napig is eltarthatod a hűtőszekrényben. Legyen szem előtt, hogy bármikor könnyedén előkaphasd, ha megéhezel!

VEGYES ZÖLDSÉGSALÁTA RUSZTIKUS ÖNTETTEL

- 2 bögre vöröskáposzta lereszelve**
- 2 bögre sárgarépa lereszelve**
- 2 bögre spárga felaprítva**
- 1 bögre retek felaprítva**
- 1 bögre édeskömény felaprítva**
- 1 bögre zeller felaprítva**
- 1 bögre korianderzöld felaprítva**
- 1/2 bögre petrezselyem felaprítva**
- 1/2 bögre zöldhagyma felszeletelve**
- 1 citrom félbe vágva**
- 1 avokádó kockára vágva (elhagyható)**
- 8 bögre spenót vagy rukkola**

RUSZTIKUS ÖNTET:

- 1/4 bögre paradió**
- 1/4 bögre kesudió**
- 15 cm szárzeller**
- 1 gerezd fokhagyma**
- 1 evőkanál szárított petrezselyem**
- 1 evőkanál friss kapor**
- 1/2 evőkanál fokhagymapor**
- 1/4 teáskanál zellermag**
- 1/4 teáskanál tengeri só**
- 1 citrom**
- 1/2 bögre víz**

A spenót vagy rukkola kivételével rétegesen rakd le az összes hozzávalót két nagy (literes) befőttesüvegbe. A hűtőszekrényben három napig is eláll. Fogyaszd a zöldségeket leveles zöldekre tálalva, a rusztiikus öntettel meglocsolva.

Turmixgépben dolgozd homogén állagúra a paradiót, a kesudiót, a zellert, a fokhagymagerezdeket, a szárított petrezselymet, a friss kaporot, a fokhagymaport, a zellermagot, a tengeri sót és a citrom levét. Apránként adj hozzá $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ bögre vizet, amíg el nem éred a kívánt sűrűséget. Egy kisebb befőttesüvegben a hűtőszekrényben három napig is eláll.



GYÜMÖLCSSALÁTA LEVELES ZÖLDEKKEL

- 2 bögre cikkekre szedett narancs**
- 2 bögre málna**
- 2 bögre mangó felkockázva**
- 2 bögre uborka felkockázva**
- 1 bögre gránátalmamag**
- 1 bögre korianderzöld felaprítva**
- 1/2 bögre bazsalikom felaprítva**
- 1 lime**
- 8 bögre leveles zöldség**

Rétegező bele a gyümölcsöket két nagy (lites) befőttesüvegbe. Szedd cikkekre a lime-ot, és tedd a teli üvegek tetejére. A hűtőszekrényben három napig is eltarthatod. Fogyaszd a gyümölcssalátát leveles zöldekre szedve, lime-ot facsarva a tetejére.

TIPPEK

- Ha éppen nincs kéznél befőttesüveg, bármilyen edényben elteheted a salátákat.
- Mielőtt elrohansz otthonról, kapj fel egy befőttesüveget egy előre csomagolt zacskós vagy dobozos leveles zölddel, és már mehetsz is. Ne hagyd, hogy bármi megakadályozzon a gyógyulásban - ez mindig kéznél lehet!



SPENÓTLEVES

1 adag

Az egyik legfantasztikusabb dolog abban, hogy több gyümölcsöt és zöldséget viszünk az étrendünkbe az, ahogyan az ízelembimbóink változnak, és idővel elkezdünk egyre inkább ezekre a friss hozzávalókra vágni. Ha azon kapod magad, hogy leveles zöldekre és a jótékony hatásukra vágysz, ezzel a könnyen elkészíthető, gazdagon ízesített levessel ügyesen, könnyen emészthető formában illesztheted be őket a napodba. A spenótban lévő rengeteg ásványi anyag segítségével megfékezheted a vágyakozásodat azok után az ételek után, amelyekről tudod, hogy most nem éppen az egészségedet szolgálják.

1,5 bögre koktélpáradicsom

1 szárzeller

1 gerezd fokhagyma

1 narancs

4 bögre bébispenót

2 bazsalikomlevél

1/2 avokádó (elhagyható)

Turmixold simára a paradicsomot, a zellert és a fokhagymát a narancs kifacsart tevével. Add hozzá a spenótot maréknyi adagonként, amíg teljesen homogénre dolgozod. Most jöhet bele a bazsalikom és az avokádó (ha szereted) - turmixold krémesre. Azonnal tálald és fogyaszd!

TIPPEK

- Bazsalikom helyett 1/4 bögre korianderzöldet is tehetsz bele.
- Ha az első falat után nem ugrálsz örömdben a levest megízelve, próbálkozz vele újra néhány hét elteltével. Ahogy az ízéled változik, a végén kiderülhet, hogy annyira imárod ezt a levest, hogy az étrended egyik jellemző fogásaként tartod majd számon!



NAPON SZÁRÍTOTT PARADICSOMOS ÉS ARTICSÓKÁS MÁRTOGATÓS NYERS ZÖLDSÉGEKKEL

2 adag

Ez a krémes mártogatós másodpercek alatt elkészíthető, és a vakmerő ízeket vigasztaló melegséggel elegyíti. A napon szárított paradicsom, a fokhagyma és a petrezselyem íze tökéletesen keveredik a gyenge articsókaszívvvel egy olyan mártogatósban, amelyből biztosan mindenki repetázni szeretne majd!

**2 bögre gőzölt articsókaszív
(lásd a Tippeknél)**

**3/4 bögre olajmentes, napon szárított
paradicsom 5 percre forró vízbe áztatva**

2 evőkanál nyers tahini

1 lazán megrakott bögre petrezselyem

2 gerezd fokhagyma

1 citrom

1/4 teáskanál tengeri só

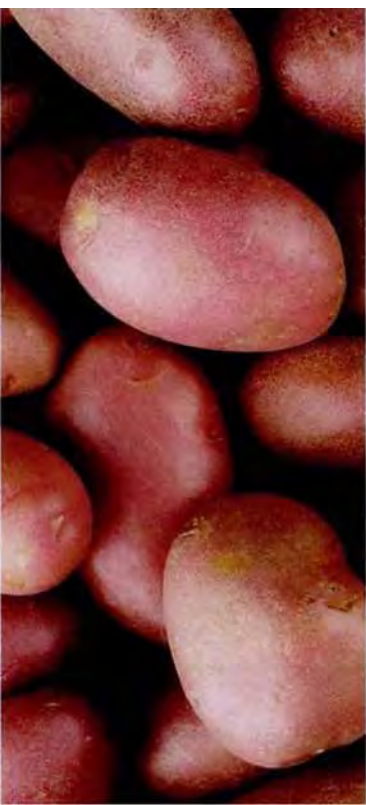
**A kedvenc zöldségeid a mártogatáshoz
(például kaliforniai paprika, uborka,
karfiol, retek, spárga)**

Tedd aprítógépbe az articsókaszíveket, a napon szárított paradicsomot, a tahinit, a petrezselymet, a fokhagymagerezdeket a citromlevet és a tengeri sót. Jól dolgozd össze a hozzávalókat. Kínáld a mártogatóst bármilyen nyers zöldség mellé!

TIPPEK

- Az articsókaszívek előkészítéséhez kövesd a teljes articsóka gőzölésének a leírását a 250. oldalon. Hagyd kihűlni az articsókát, majd távolítsd el a kemény, zöld leveleket, hogy csak a puha, sárgák maradjanak rajta. Vágd félbe az articsókát, és egy kanállal vágd ki belőle a selymes, pici, fehér és lilás leveleket, valamint az alattuk lévő szálakat.
- Ha nem kapsz nyers tahinit, használhatsz helyette normált. A nyers tahininek enyhébb, a pirítottnak erősebb az íze. Mind a kettő jó.
- A recept szerinti nyers vagy bármilyen főtt zöldséggel is fogyaszthatod ezt a mártogatóst. Sütőben sült burgonyába is töltheted!





VACSORA



NACHOS” STÍLUSÚ SÜTŐBEN SÜLT BURGONYA

2-3 adag

A hagyományos chipsalapú nachossal szemben ezek a puha, aranyszínűre sült burgonyaszirmok semmi kívánnivalót nem hagynak maguk után. A sütőben kívül tökéletesen ropogósra sült, belül puha burgonya a megszokott avokádó, paradicsom, hagyma és koriander ízekkel megpakolva olyan gyorsan elfogy, hogy nagyon ajánlott rögtön dupla adagot készíteni belőle! Ha tovább szeretnéd fokozni az élvezeteket, fejed meg a 250. oldalon található fokhagymás-kesus aioli szósszal!

6 közepes burgonya

2 teáskanál kókuszolaj

**te teáskanál tengeri só
megosztva**

1 avokádó felkockázva

1 bögre paradicsom felkockázva

1 bögre hagyma felkockázva

**1/2 bögre korianderzöld
összevága**

**1/2 apróra vágott jalapeno
[elhagyható]**

2 lime

**1/4 bögre fokhagymás-kesus aioli
szósz (elhagyható, recept
a 250. oldalon)**

Melegítsd elő a sütőt 190 °C-ra. Hámozd meg és durván 1 cm vastag, kör alakú szeletekre vágd fel a burgonyát. Locsold meg a kókuszolajjal, és szórd meg te teáskanál tengeri sóval. Rendezd el a szeleteket egy sütőpapírral kibélelt tepsiben. Figyelj oda, hogy sehol ne érjenek egymáshoz. Süsd 20 percig, majd fordítsd meg, és a másik felükkel felfelé is süsd még 10 percig.

Miközben a burgonya sül, tedd bele az avokádót, a paradicsomot, a hagymát, a korianderzöldet, a jalapenót és mindkét lime levét egy keverőtálba. Tedd a burgonyaszeleteket egy kínálótálra. Halmozd rá az avokádó salsát, és ha szereted, finoman locsold meg fokhagymás-kesus aioli szósszal. Szórd meg a nachos tálat a maradék tengeri sóval. Jó étvágyat kívánok!

TIPPEK

- Kísérletezz bátran különböző burgonyafajtákkal, és fedezd fel a tápanyagok, ízek és textúrák sokféleségét.
- Ha szeretnél előre dolgozni, a meghámozott és felszeletelt burgonyát tarthatod a hűtőszekrényben egy tál hideg vízben. Így akár három napot is kibír, csak naponta cseréld rajta a vizet. Jóleső érzés, hogy akármikor lecsaphatsz a konyhakész burgonyaszeletekre.



SÜLT KARFIOLRIZS

2-3 adag

Elég sok kihívást jelenthet, ha a gyógyulás során az elfoglalt napireneddel és a szeretteid igényeivel is zsonglörködöd kell. Ez a sült karfiolrizs egy kicsit megkönnyítheti az életet a maga éttermi minőségű ízvilágával és minimális elkészítési idejével. Főtt vagy nyers ételként is fogyasztható, és könnyedén személyre szabható a családod kedvenc zöldségeivel és zöldségfűszereivel.

**1 közepes karfiol
(körülbelül 6 bögre karfiolrőzsa)**

1 teáskanál kókuszolaj

1/2 lila hagyma kockára vágva

2,5 cm gyömbér apróra vágva

3 gerezd fokhagyma összezúzva

1 nagy sárgarépa felkockázva

**1 piros kaliforniai paprika
felkockázva**

2 szárzeller felkockázva

1 bögre zöldborsó

1 teáskanál piritott szezámolaj

2 evőkanál kókusz aminó szósz

**1/2 teáskanál nyers méz
(elhagyható)**

1 teáskanál tengeri só

1/2 jalapeno (elhagyható)

1 bögre korianderzöld

**1/4 bögre mandula felvágva
(elhagyható)**

2 teáskanál szezámmag

1 lime

Vágd fel a karfiolt rőzsákra, és tedd aprító-gépbe. Pulzáló üzemmódban addig dolgozz rajta, amíg durva, rizsre emlékeztető textúrát kapsz. Egy magtejszűrőzsák vagy túrőzsák segítségével facsard ki a plusz nedvessége a „rizsből”, majd tedd félre.

Forrósíts fel egy 1 teáskanál kókuszolaja egy nagy serpenyőben, és közepes-magas hőfokon párold üvegesre a hagymát. Evőka nalanként adj hozzá vizet, hogy ne kapjon le. Add a hagymához a gyömbért, a fokhagymát a sárgarépát, a kaliforniai paprikát, a zellert és a borsót, és párold tovább 5-7 percig, amíg a zöldségek puhulni kezdenek. Add hozzá a karfiolrizst, a piritott szezámolajat, a kókusz aminó szószot, a mézet és a tengeri sót, és jól keverd össze. További 5-7 perc alatt főzd roppanósra.

A sült karfiolrizsre jalapenót is tehetsz (ha szereted) a korianderzölddel, a vágott mandulával és a szezámmaggal, majd bőségesen facsard rá lime-levet!

Nyers változat: kövesd a karfiolrizs készítés első lépését, majd tedd egy nagy tálba a rizst a lila hagymával, a gyömbérrel, 1 gerezd zúzott fokhagymával, a sárgarépával a kaliforniai paprikával és a zellerrel. Keverd bele a karfiolrizsbe a szezámolajat, a kókusz aminó szószot, a tengeri sót és a jalapenót, és marináld legalább 15 percig. Korianderzölddel vágott mandulával, szezámmaggal és lime lével tálald.



GŐZÖLT ARTICSÓKA FOKHAGYMÁS-KESUS AIOLI SZÓSSZAL

2 adag

A gőzölt articsóka nagyon finom magában vagy egy kis citromlével és tengeri sóval - különösen, ha tudod, hogy milyen gyógyító hatással van a pajzsmirigyedre. A recept újabb szintre emeli az articsókát a dekadens élvezetet nyújtó fokhagymás-kesus aioli szósszal. Hihetetlenül egyszerűen elkészíthető fogás, és könnyen kivívhatod vele a vendégek csodálatát a legközelebbi vacsorád alkalmával.

4 articsóka

1 bögre kesudió

2 evőkanál olívaolaj

3 gerezd fokhagyma

2 citrom

1/4 teáskanál tengeri só

1/2-1 bögre víz

Vágj le 1-1,5 cm-t az articsókák tetejéről és majdnem ugyanennyit a tövéről. A megmaradó leveleket is kurtítsd meg ugyanennyivel. Tegyd fel forni egy fazék vizet. Tedd az articsókákat a fazékba egy gőzölőkosárban. Gőzöld őket 30-40 percig a méretüktől függően. Akkor kész, ha könnyen ki tudod húzni a leveleket, és megpuhultak.

Tedd bele a kesudiót, az olívaolajat, a fokhagymát, két citrom kifacsart levét és a tengeri sót egy turmixgépbe 1/2 bögre vízzel. Homogénre keverve sűrű aioli szószot kapsz. Ha hígabban szeretted, tegyél bele apránként, turmixolás közben még 1/2 bögre vizet.

Kínáld az articsóka mellé a kesus aioli szószot mártogatni. Ha szeretted, megszórhatod friss zöldfűszerekkel.

TIPPEK

- A maradék szószot felhasználhatod gőzölt burgonya vagy brokkoli mellé, Nachos stílusú sütőben sült burgonyához (a recept lásd a 246. oldalon), vagy akár fodoroskel-levelekbe masszírozva egy kiadós salátához.



TÖKSPAGETTI „BOLOGNESE”

2 adag

Az istengyalulta tök vagy más néven laskatök puha, sárga szálai elképesztően hasonlítanak a spagettire - különösen ha gazdag, ízes paradicsomszósszal, paradió-bazsalikom „parmezánnal” megszórva tálalod. Ez az étel azonnal bevonul a család és a barátok kedvenc fogásai közé, ezért jól teszed, ha eleve dupla adagot készítesz. Egy adag szószt fagyassz le, hogy mindig kéznél legyen, amikor rád tör a spagettiéhség!

- 1 nagy istengyalulta tök**
- 2 bögre lila hagyma felkockázva**
- 4 gerezd fokhagyma összezúzva**
- 2 bögre koktélpáradicsom**
- 1 bögre szeletelt gomba (elhagyható)**
- 1 teáskanál chilipor**
- 1 teáskanál szárnyas fűszerkeverék**
- 1 teáskanál fokhagymapor**
- 1/4 teáskanál currypor**
- 1/4 teáskanál tengeri só**
- 1/2 bögre napon szárított paradicsom 5 percre forró vízbe áztatva**
- 1/4 bögre paradió-bazsalikom „parmezán” (lásd lent)**

- PARADIÓ-BAZSALIKOM „PARMEZÁN”**
- 1/4 bögre paradió**
- 1/4 teáskanál tengeri só**
- 1/4 teáskanál szárított bazsalikom**
- 1 gerezd fokhagyma**

Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra. Óvatosan vágd félbe a tököt, és szedd ki a magokat. Tölts meg egy tepsit 1,5 centi vízzel, és tedd rá a tökfeleket a vágott felükkel lefelé. Süsd 30-40 percig - akkor jó, hogy ha az ujjaddal finoman benyomod a héját, és behorpad. Vedd ki a sütőből. Ha már eléggé kihűlt, hogy hozzányúlhass, egy villával kapard ki a tök belsejéből a „spagettit”. Oszd szét két tálkába.

A „bolognese” szószhoz forrósítsd fel a kockára vágott hagymát 2 evőkanál vízen, és közepes-magas hőfokon párold üvegesre. Evőkanalanként adj hozzá vizet, hogy ne kapjon le. Ha kész, tedd rá a fokhagymát, a koktélpáradicsomot és a gombát, és add hozzá a chiliport, a szárnyas fűszerkeveréket, a fokhagymaport, a curryport, a tengeri sót és a napon szárított paradicsomot. Párold tovább 5-7 percig gyakran kevergetve, amíg a paradicsom megpuhul. Botmixerrel turmixold jól össze a szószt, de csak annyira, hogy darabos, „harapható” maradjon. Átkanalazhatod egy turmixgépbe is, és finoman pulzálva dolgozhatsz rajta, csak figyelj oda, hogy legyen rés a fedőn, hogy a gőz távozhasson.

Egy turmixgépben vagy aprítógépben pulzálva dolgozd darabos-morzásúra a paradiót, a tengeri sót, a bazsalikomot és a fokhagymát.

A tökspagettire halmozva tálald a szószt. Szórd meg paradió-bazsalikom „parmezánnal”. Jó étvágyat hozzá!





NASSOLNIVALÓK



ÉDESBURGONYACHIPS ÉS GUACAMOLE

1-2 adag

A chipseknek rossz híruk van, mert sok bolti chipset tartósítószerekkel és nemkívánatos hozzávalókkal tömnek tele. De igenis lehet nagyon finom, tiszta chipset készíteni otthon, a saját sütőnkben! A következő csípős, ízletes chipsrecept rengeteg fűszert sorakoztat fel, de ha akarsz, ki is hagyhatod őket. Szuperfinom, és nem kell hozzá semmi más, mint egy pici só, vagy egy ínycsiklandozó guacamole mártogatós.

2 nagy édesburgonya

1/4 teáskanál tengeri só

1/4 teáskanál fokhagymapor

1/4 teáskanál római kömény

1/4 teáskanál pirospaprika

1/4 teáskanál chiliport

**1/4 teáskanál Cayenne-bors
(elhagyható)**

**2 teáskanál kókuszolaj
(elhagyható)**

GUACAMOLE

2 avokádó

1/2 citrom

1 lime

**1 kis paradicsom
apró kockákra vágva**

1/4 lila hagyma apróra vágva

**1/2 bögre korianderzöld
felvágva**

**1 gerezd fokhagyma
apróra vágva**

**1/4 jalapeno apróra vágva
(elhagyható)**

**1/4 teáskanál tengeri só
(elhagyható)**

Melegítsd elő a sütőt 120 °C-ra. Egy zöldséggyaluvál vagy késsel vágd vékony körszeletekre az édesburgonyát - ha lehetséges, körülbelül 1,5 milliméteresre, de 3 milliméternél ne legyenek vastagabbak a szeletek. Az a lényeg, hogy egyenletesen vékonyak legyenek, de ne lehessen átlátni rajtuk. Tegyd fel forni egy fazék vizet. Tedd bele az édesburgonyaszleteket a lobogó vízbe, majd vedd vissza a hőfokot közepesre, hogy csak gyöngyözzön. Öt perc múlva vedd ki az édesburgonyát, és önts ki a vizet. Keverd össze a tengeri sót, a fokhagymaport, a római köményt, a pirospaprikát, a chiliport és a Cayenne-borsot egy kis tálban. Finoman olajozz ki két tepsit kókuszolajjal. Rendezd el a szeleteket a tepsikben úgy, hogy ne fedjék egymást. A tetejüket finoman kend meg még egy kis kókuszolajjal. Hintsd meg őket bőkezűen a fűszerkeverékkel.

Süsd 25 percig. Vedd ki a tepsiket a sütőből, szedd le róluk a már ropogós szeleteket, és tedd vissza még 5 percre, majd megint ellenőrizd, hogy vannak-e kész chipsek. Ha szükséges, a maradékot süsd még 3-5 percig. Lehetséges, hogy amikor kivesszed a sütőből, még nem tűnnek ropogósnak a szeletek, kint azonban ropogósra hűlhetnek.

Törd össze az avokádót a citrom és a lime tevével egy kis tálban. Keverd bele a többi hozzávalót. Kínálhatod bármilyen aprított zöldség mellé, salátaöntetként vagy akár főtt zöldségek feltétjeként. Kínáld az édesburgonyachipset guacamoléval, vagy fogyaszd csak magában, ahogy van. Úgy a legjobb, ha az elkészülése után nem sokkal elfogyasztod!



VADÁFONYÁS, BANÁNOS JÉGKRÉM

2 adag

Olyan ez a desszert, mint egy valóra vált jégkrémálom: krémes, édes és hideg. És az a legjobb benne, hogy bármikor adózhatasz ennek az élvezetnek, és mégsem kell attól félned, hogy visszavet a gyógyulásban. Jégkrém reggelire? Igeeeen! Jégkrém vacsorára? Miért ne? És természetesen nassoláshoz is tökéletes. Mindegy, mikor eszed a banánjégkrémet, a pajzsmirigyed és az egész szervezeted meg fogja köszönni ezt az élvezetes gyógymódot.

3 nagy, fagyasztott banán
2 bögre kiolvasztott, vadon termő kék áfonya, megosztva
2 evőkanál nyers méz elhagyható)

Az egyik bögre vadáfonyát a levélvel együtt tedd aprítógépbe a 2 evőkanál nyers mézzel együtt, ha szereted. Nyomj rá ötször pulzáló üzemmódban, hogy éppen csak elkeveredjen. Sok áfonyaszemnek egészben kell maradnia. Tedd félre a szószt.

A fagyasztott banánokat durván felvágva tedd be az aprítóba a maradék bögre kék áfonyával. Addig dolgozz rajta, amíg a puha jégkrémállagot eléred. Ha kell, tedd vissza a mélyhűtőbe 2 órára szilárdulni, mielőtt feltálalod.

Kínáld kis tálkákban, az áfonyaszósszal nyakon öntve. Egészségedre!

TIPP

- Könnyedén fagyaltkehelyé alakíthatod a kedvenc gyógyhatású feltétjeiddel. Megszórhatod darabolt datolyával vagy fügével, friss bogyós gyümölcsökkel, szeletelt banánnal, kókuszreszelékkel, kendermaggal vagy vágott dióval.



MÁLNÁS UJJLENYOMATSÜTI

4-6 adag

A gyógyulás nem jelenti azt, hogy ne élvezhetnél egy-egy édes finomságot, ha éppen erre vágysz! Ezek a málnás ujjlenyomatok finomak, és semmi olyan káros hozzávaló nincs bennük, mint a készen kapható társaikban. A gazdag, mandulás tésztában megülő élénkpiros málnalekvár teszi ezeket a csinos kis falatkákat valódi ajándékká.

1 bögre és 2 evőkanál mandulaliszt

1/2 teáskanál szódadibikarbóna

1/2 teáskanál tengeri só

1/2 bögre tahini

1/2 bögre kókuszcukor vagy juharcukor

1/2 teáskanál alkoholmentes vaníliaaroma

1/2 bögre fehér szezámag

**1/2 bögre málnalekvár
(lásd a Típpeknél)**

Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra. Keverd össze a mandulalisztet, a szódadibikarbónát és a tengeri sót egy keverőtálban, és tedd félre. Aprítógépben jól dolgozd össze a tahinit, a kókuszcukrot és a vaníliaaromát. Add hozzá a mandulalisztet a keverékhez, és pulzáló üzemmódban elegyítsd. Ha morzsás, adj hozzá vizet szükség szerint, evőkanalanként, amíg homogén tésztát kapsz.

Formázz belőle 2,5 cm-es golyókat, egyesével forgasd bele őket a szezámagba, majd helyezd el egy sütőpapírral bélelt tepsiben. A sütik között maradjon legalább 2,5 cm hely! Nyomd bele a hüvelykujjadat a közepükbe, és mehet is a tepsi a sütőbe. Nyolc-tíz perc alatt megsülnek.

A sütőből kivéve töltsd meg őket egy-egy teáskanál málnalekvárral. Szedd ki őket egy fémrácsra hűlni.

TIPPEK

- Ha bolti lekvárt használsz tölteléknek, figyelj oda a tisztaságára, hogy ne legyenek benne káros hozzávalók vagy tartósítószer.
- Ha magad készíted a tölteléket, nyomkodd össze a friss, érett málnát (vagy a fagyasztott málnát, miután kiolvadt) nyers mézzel vagy juharsziruppal, amíg a kívánt állagot el nem éred.



Pajzsmirigygyógyító „kapd fel és fuss” variációk

Van, hogy éppen az egyszerűsége van szükséged - vagy erre van időd. Ha éppen rohansz, vagy túl elfoglalt vagy ahhoz, hogy egy recepttel bajlódj, akkor sem kell feláldoznod a tápanyagdús étkezést vagy az ízhatást a kényelemért. Inkább szedd össze ezeket a gyors és könnyű ételkombinációkat, melyek különösen jó hatással vannak a gyógyulási folyamatodra. Még jobb, ha előre össze tudod párosítani őket, hogy amikor az idő a szűk keresztmetszet, tényleg csak fel kelljen kapnod őket, mielőtt továbbmennél.



- **Karfiolrózsák + almaszeletek:** Ez a páros lehúzza a pajzsmirigygyulladását, és egyben új emlékekkel látja el a pajzsmirigysejteket, hogy függetlenségre tanítsa őket, miután a pajzsmirigygyógyszer-függőség következtében ellustultak.



- **Paradicsom + spenót:** Ez a két élelmiszer együtt májerősítő hatású, kiöblíti a nyirokrendszert, és építi az immunrendszert, hogy el tudja hártani a pajzsmirigyedet is célba vevő vírusterhelést.

Pajzsmirigygyógyító „kapd fel és fuss” variációk



zeller



datolya

- **Zeller + datolya:** Ez a kritikus ásványi sókat jó minőségű, biológiailag könnyen hozzáférhető glükózzal párosító kombináció helyreállítja a mellékvese működését, hogy az szupererővei támogathassa a pajzsmirigyet.



banán



vörös pálmamoszat

- **Banán + vörös pálmamoszat:** Az ebben a párosban együtt jelen lévő jód, kálium és nátrium az egész endokrin rendszert és a központi idegrendszert erősíti a neurotoxinnal és minden káros hatással szemben.



fodros kel



mangó

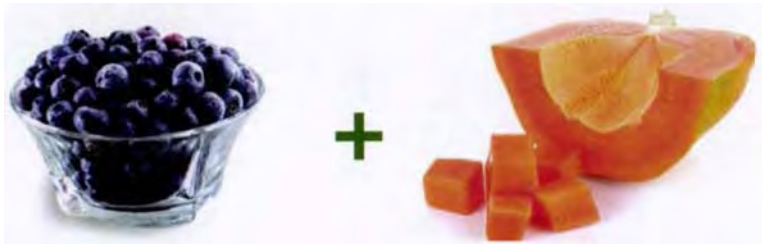
- **Fodros kel + mangó:** Az itt szereplő alkaloidák és karotinok kombinációja elősegíti a könnyed belépést a pajzsmirigybe, és segít megállítani az ott lévő göbök és ciszták növekedését.



körte

rukkola

- **Körte + rukkola:** Csodálatos védelmet nyújtanak a pajzsmirigy sorvadása és zsugorodása ellen. A két élelmiszer együtt élénkíti a pajzsmirigy frekvenciakiadási képességét.



vadon termő kék áfonya

papája

- **Vadon termő kék áfonya + papája:** Együtt erőt adnak a pajzsmirigy-tumorok (mind a rákos, mind a jóindulatú daganatok) leállításához, zsugorításához és megelőzéséhez. Helyreállítják a pajzsmirigyszövetet, miután a mirigy egy részét műtéti úton eltávolították, vagy radioaktívjód-kezeléssel kiölték. •



mandarin

málna

- **Mandarin + málna:** Ez a páros segít az olyankor kialakuló kalciumvesztés megelőzésében, amikor a pajzsmirigyvírus rákényszeríti a testet a kalciumraktárak felhasználására, a vírus bezárására szolgáló göbök és ciszták esetében, mind magában a pajzsmirigyben, mind a szervezet más pontjain. Segít a csontritkulás megelőzésében.

Pajzsmirigygyógyító technikák

Ha abban a meggyőződésben éltél, amikor rábukkantál erre a könyvre, hogy a pajzsmirigyed cserbenhagyott, vagy a tested valahogyan ellened fordult, a gyógyulási folyamat szempontjából kulcsfontosságú, hogy minden egyes napon emlékeztess magad: a tested a te oldaladon áll.

Minden tőled telhetőt tegyél meg annak érdekében, hogy valóban beépüljön ez az üzenet. Ragaszd ki a fürdőszobátükörre, minden este írd be a naplódba, vagy használd napi megerősítésként. Nem tettél semmi rosszat. A tested nem tett semmi rosszat. Fizikailag, érzelmileg és spiritualitáson is szinkronban vagy a gyógyulási szándékkal. Amikor valóban így fogod ezt fel - amikor megérted, hogy a gondolataid és az érzéseid soha nem fogtak vissza, hogy a tested soha nem támadt rád -, minden szinten aktíválod a gyógyulást.

A pajzsmirigy feltámasztásáról szóló Harmadik részben olyan tudásra lertél, és olyan technikákat ismertél meg, amelyek segítenek kigyógyulnod a pajzsmirigyvírusból. A most következő részben olyan technikákat találsz majd, amelyekkel kifejezetten a pajzsmirigyedben aktiválhatod a gyógyulást. Ezek mind fizikailag, mind a lélek szintjén segítik a pajzsmirigyed - mert a pajzsmirigyednek is saját

lelke van, és ha táplálsz ezt a lelket, akkor a pajzsmirigy kivirul és jól lesz, ahogyan a nagyobb, saját lelked gondozása és táplálása is elengedhetetlen a jó közérzethez.

FÉNNYEL FELTÖLTÖTT ITALOK

A pajzsmirigybetegségeknel az egyik hatásos technika, amellyel enyhülést és támogatást nyújthatsz az, ha az ivóvizet gyógyító fénnel töltöd fel. Ehhez tölts ki egy pohár vizet, és tedd le magad elé. Emeld az öklödet a fejed felé, és vizualizáld, hogy megtelik fehér fénnel. Most nyisd ki a kezedet, és a kinyújtott ujjaiddal a pohár felé mutatva mondd ki fennhangon, hogy „Fény”, miközben elképzeled, hogy a fény beáramlik a vízbe. Ismételd meg - szorítsd öködbe a kezedet, gyűjts bele fényt, majd nyisd ki az ujjaiddal a pohár felé, és mondd, hogy „Fény”. A hétszeri ismétlés hoz ideális eredményt. A körülötted lévő angyalok tudni fogják, hogy min dolgozol, és segíteni fognak neked a „fénytöltésben”.

A fény minden újabb ismétléssel még több gyógyító energiával tölti fel a vizet - átalakítja a szerkezetét, hogy az isteni, átalakító erejű itallá változzon. Hogy még konkrétan a pajzsmirigyedre has-

son, gargalizálj a vízzel, mielőtt lenyelled. Közben képzelj el, hogy a víz fénybe beáramlik a pajzsmirigyedbe, és kiöli az ott lévő, a mirigyet támadó EBV-sejteket, és egyidejűleg a szöveti károsodást is helyreállítja.

A víz fényvel feltöltése az együttérzés cselekedete lehet, ha egy olyan szerettednek akarsz támogatást nyújtani, akit valamilyen pajzsmirigyprobléma gyötör. Végezd el a leírt folyamatot, majd ajánld fel a társadnak, barátodnak vagy rokonodnak.

Akár magad töltöd fel fényvel a vizet, akár más teszi meg érted, ha a fényvel telt vizet beépíted a pajzsmirigygyógyításod rutinjába, az az együttérző támogatás meleg takarójával vonja be a pajzsmirigyedet. Ez a fény ugyanakkor a pajzsmirigy saját, személyre szabott immunrendszerét - nevezetesen a limfocitákat - is serkenti, és külső töltő akkumulátorként hathat a mirigyre.

Ha szeretnél egy kis plusz, gyengéd pajzsmirigyhormon-támogatást, készíts saját homeopátiás italt úgy, hogy először porított L-tirozin aminosav étrend-kiegészítőt, majd egy kis jódot keversz a vízbe. Az L-tirozin üvegen található ajánlott adagolás negyedét tedd bele 2,5 dl vízbe, és adj hozzá egy picit magas minőségű naszcensz jódot. Jól keverd el, majd végezd el a fénytöltést a megismert módszerrel.

PILLANGÓ-NAPFÜRDŐZÉS

Talán hallottad már, hogy a pajzsmirigy a formája miatt pillangóhoz hasonlították. Két-két szárnyserű oldallebenyével valóban van némi hasonlóság. Azt azonban senki nem tudja igazán, hogy ez nem merül ki a kinézetben.

Az a helyzet, hogy a pajzsmirigy, a pillangókhoz hasonlóan, ezekkel a „szárnyakkal” gyűjti be a napfényt. (És a pil-

langók is rádiófrekvenciákat adnak ki repülés közben, mint a pajzsmirigy.) Amikor magadba szívod a napfényt, különösen, ha a nyakad első részét is éri - akár csak néhány percig -, a pajzsmirigyed begyűjti azt, mintha a mirigy egyenesen két napelemből állna. Ez a napfény segít feltölteni a pajzsmirigyet, kiegyensúlyozza a hormontermelését, megakadályozza, hogy az EBV ott szaporodjon, és serkenti és erősíti a pajzsmirigyed saját immunrendszerét és a teljes immunrendszeredet is, ami aztán segít elkerülni, hogy a vírus károsodást okozzon a pajzsmirigyben.

Mindezek mellett a pajzsmirigyed a tested napsugárgyűjtő raktáraként is működik. Amikor napok, hetek, vagy akár hónapok is eltelenek anélkül, hogy elég napfény érne, az immunrendszered megkaphatja ezt a fényt és energiát a pajzsmirigy gyűjtőraktárából, hogy megvédhesse a pajzsmirigyed és a szervezeted többi részét az olyan betolakodóktól, mint az EBV.

A pajzsmirigyed ezen gyógyító napfénygyűjtő folyamatát erősítő megpróbálkozhatsz a következő meditációval:

A napon ülve képzelj el a pajzsmirigyedet, amint pillangóként pihen egy kövön. Érezd, amint az egyes lebenyei - vagy „szárnyai” - szétterülnek a melegben. Most lásd és érezd, amint a napsugarakat felszívják a szárnyai, és a gyógyulás energiáit leküldik mélyre, a sejteidhez. Mindeközben lélegezz mélyen és egyenletesen. Érezd, hogy a levegővel együtt fényt is belélegzel a torkodba. Amint már említettem, az elegendő oxigénbevétel nagyon fontos része a pajzsmirigyvírus elleni harcnak. Ez a mély lélegzés elősegíti a vér oxigénellátását, ami pedig az EBV elleni védelmedet erősíti.

Ha a pajzsmirigyed egy része vagy az egész hiányzik, tudd, hogy a pillangó tépett szárnyakkal is tud repülni; a Föld frekvenciája által biztosított „pillangóegység” energiája mozgatja. Amint korábban

már volt róla szó, a szervezet akkor is úgy működik, mintha a pajzsmirigyed érintetlen volna, ha az sérül vagy megszűnik, ezért ez a technika mindenképpen hatásos.

Akkor is jó gyakorlat, ha a pajzsmirigyed tökéletesen egészséges. Tehát ha már régen búcsút mondtál az EBV-nek és minden más egészségügyi problémádnak, és a pajzsmirigyed visszatért az életbe, akkor is folytathatod ezt a meditációt egyfajta hálaadásképpen. Ha időt szánsz rá, hogy megtiszteld a pajzsmirigyedet mindazért, amit érted tett, és támogatod abban, hogy segít téged, arra is lehetőség nyílhat, hogy visszatekints a hosszú útra, amit megtettél.

KÉT PAJZSMIRIGY JOBB, MINT EGY

A pajzsmirigyed rádióhullám-szerű frekvenciái, amelyekről A pajzsmirigyed valódi célja című 4. fejezetben szó volt, nem állnak meg a testeddel való kommunikációnál. Más pajzsmirigyekhez is szólnak, ami azt jelenti, hogy egy egészséges pajzsmirigy képes egy a közelében lévő beteg pajzsmirigynek támogatást nyújtani.

Ez így működik: ha valaki, akinek a pajzsmirigyét megtámadta és megbetegítette a pajzsmirigyvírus, és egy olyan valaki mellett áll, akinek a pajzsmirigye jobban funkcionál, a két pajzsmirigy a rádióhullám-szerű frekvenciáikon keresztül kommunikál egymással úgy, hogy a beteg pajzsmirigy segítséget kér. Amikor az egészségesebb pajzsmirigy fogja ezt a jelzést, először kiküld egy olyan üzenetet, amellyel beindítja a beteg pajzsmirigy segítségfogadását. Amint a bajba került pajzsmirigy felkészült erre, a segítő pajzsmirigy olyan frekvenciát küld ki, amely javítja a másik saját immunrendszere (az adott területen lévő limfociták) azon képességét, hogy meg-

védjék a mirigyet, és segítsenek neki fogadni a limfociták segítségét, ugyanakkor erősíteni magát a pajzsmirigyet. Ha már nincs pajzsmirigyed, akkor is kaphat ilyen segítséget - amint az Élet pajzsmirigy nélkül című 20. fejezetben láttuk, a pajzsmirigyed mindenképpen jelen van valamilyen szinten.

A pajzsmirigy által kibocsátott frekvenciák elképesztően erősek; azokhoz az üzenetekhez hasonlatosak, amelyeket a bálnák és delfinek használnak a kommunikációjukhoz az óceánban. A pajzsmirigy frekvenciái olyan erősek, hogy ha valakinél kialakul a pajzsmirigyrák, a másik ember pajzsmirigye a rák növekedésének a folyamatát lassító és megállítani próbáló üzenetet küld felé.

A pajzsmirigyek kommunikációjához szoros kapcsolat kell - a két ember kartávolságnál nem lehet messzebb egymástól. Egy-egy ölelés nagyszerű - bár nem az egyetlen - módja annak, hogy a pajzsmirigyünk segítséget kapjon vagy adjon. Amíg a másik ember kartávolságon belül van, a pajzsmirigyeitek frekvenciái elérhetik egymást. Ez a pajzsmirigyek közötti támogatás akkor is megtörténik, ha ti éppen nem szeretitek vagy még csak nem is kedvelitek egymást. Ülhetsz a főnököd mellett egy tárgyaláson, aki már megszámlálhatatlanul sokszor megbántott, de ha a pajzsmirigye segítségre szorul, a tiéd pedig jobb állapotban van, segíteni fog a másik emberén - vagy fordítva.

Valószínűleg megtapasztaltad már ezt a pajzsmirigyek közötti kommunikációs jelenséget anélkül, hogy tudtad volna, miről van szó. Emiatt lephetnek meg néha megmagyarázhatatlan érzések egy másik személy jelenlétében. Lehet, hogy az adott ember személyisége taszít, és mégis, amikor egymás mellett álltok a munkahelyeden a pihenőhelyen, valami meleg, vigasztaló, könnyed érzés árad el benned, ami miatt a közelében akarsz

maradni. Az emberek ilyenkor nem tudják, hogy ezek az érzések azért lepik meg őket, mert a pajzsmirigyük éppen segítséget nyújt vagy kap.

És most képzeld el, hogy mit tehet ez a fajta pajzsmirigy-kommunikáció, ha tudatában vagy annak, hogy éppen megtörténik. Önmagában a tudat, hogy ilyen eszköz áll a rendelkezésedre, erősítheti és támogathatja a pajzsmirigyedet. A tudat, hogy a pajzsmirigyed nincs magára hagyva, hogy segítséget kaphat a körülötted lévőktől, olyan kivételes technika, amely kihúzza a magány és a kétségbeesés érzését a betegség egyenletéből. Még ha nem is a legsegítőkészebb emberek vesznek körül az életben, a pajzsmirigyek akkor is segítséget nyújthatnak a tiédnek a gyógyuláshoz. A pajzsmirigyek együttérzők. Feltétel nélkül segítik egymást. A tudat, hogy van egy részünk, mely ilyen feltétel nélküli együttérzéssel működik, felemeli az önismeretünket és egymás ismeretét, reményt ad, és valódi megbecsüléssel áraszt el a belső működésünkkel kapcsolatban.

Ha a barátja, a családtagja vagy a gondozója vagy egy pajzsmirigybetegnek, ez tudatosítja benned, hogy segítesz. Könnyen tehetetlennek érezheti magát az ember, ha szenvedni látja azt, akit szeret. Ha tudod, hogy pusztán azáltal, hogy közel vagy valakihez, akinek baj van a pajzsmirigyével, fizikai támogatást nyújtasz neki, ebben némi békességre lelhetsz.

Nem kell, hogy makkegészséges vagy akár érintetlen legyen a pajzsmirigyed ahhoz, hogy segítséget nyújthasson egy másik pajzsmirigynek. Sőt, az is lehet, hogy te magad enyhe pajzsmirigy-alulműködésben szenvedsz, és a pajzsmirigyed mégis gyógyító frekvenciákat küld egy olyan pajzsmirigy felé, amelynek például előrehaladott Hashimoto-pajzsmirigygyulladás van. Csak annyi kell ehhez, hogy az egyik pajzsmirigy egy kicsivel egészségesebb legyen, mint

a másik. Csak akkor nem tud segíteni egy pajzsmirigy a másikon, ha az őket érintő problémák pontosan ugyanolyan szintűek, ami nagyon ritka. A legtöbbször még a hasonlóan károsodott pajzsmirigyek állapota is eltér valamelyest. Ez azt jelenti, hogy akármennyire szenvedsz is, valószínűleg még mindig vagy abban a helyzetben, hogy támogatást nyújthass annak, aki nálad is rosszabbul van, pusztán azáltal, hogy vele vagy. Amikor egy pajzsmirigy segít egy másikon, ennek a hatása napokig, vagy akár hetekig is eltarthat.

És mindez úgy zajlik, hogy nem meríti le az egészségesebb pajzsmirigyét. Az üzenetküldés nem vesz el az erejéből; az egészségesebb pajzsmirigy nem veszi magára a szükségét szenvedő problémáit. És amint azt A pajzsmirigyvírus működése című 3. fejezetben láttuk, mire az EBV károsítja a pajzsmirigyét, az már nem fertőző, tehát egy olyan ember közelében lenni, akinek pajzsmirigyproblémája van, nem okozhat gondot annak, akiben nem munkál a vírus.

Az orvosi kutatások és az orvostudomány még legalább száz évig nem fogja felfedezni ezt a pajzsmirigyek közti kommunikációt, mivel még alapvető ismeretekkel sem rendelkeznek arról, hogy a pajzsmirigy rádióhullám-szerű frekvenciákkal kommunikál a testben - hát még a testből kilépve. Ahhoz, hogy a tudomány ezt megérthesse, olyan tesztekre lenne szükség, amelyek képesek a frekvenciák kimutatására és nyomon követésére - ilyenek pedig nem léteznek.

Egyelőre marad a hit. Mostanára, minden újonnan szerzett szakértői tudással, máris a gyógyulás útjára léptél. Ennél közelebb soha nem voltál ahhoz, hogy jobban érezd magad. Valahol már vár rád az a nap, amikor nem emlékszel majd arra, hogy milyen volt rosszul lenni. Ne csüggedj! Mutass egy kis együttérzést magaddal szemben. És ne feledd: képes vagy a gyógyulásra.

Végre gyógyultan - egy nő története

Sally Arnold kislánykora óta tudta, hogy az egészségügyben dolgozva szeretne segíteni az embereken, ezért nővérnek tanult. Számára ez nem egyszerűen szakma volt, hanem valódi hivatás. A munkája során egyre több tapasztalatra tett szert, és soha nem volt oka kételkedni a képzésben vagy a kollégáiban. Együttérző, intelligens emberekkel dolgozott, akik jobbá tették a betegek életét.

Sally az évek során néhány egészségügyi problémával is szembenézett; azzal kezdődött, hogy a húszas éveiben eltávolították a méhét, és hormonpótló kezelést írtak fel neki. A következő huszonegynéhány év alatt „autoimmun jellegű” tüneteket észlelt. Küzdött többek között álmatlansággal, súlyos kimerültséggel, ködös gondolkodással (állandóan úgy érezte, mintha hajnali három óra lenne), súlygyarapodással (a rendszeres testmozgás és a csökkent kalóriatartalmú étrendje ellenére) és krónikus mogorvasággal. Hideg volt a keze és a lába, gyötörték kisebb bőrkinövések, ízületi gyulladáshoz hasonló tompa ízületi fájdalom, krónikusan eldugult orr, libidócsökkenés, a lassúság érzése, krónikus székrekedés, melynek következtében hetente csak kétszer volt széklete, körömgomba, amittől szürkésfeketére színeződött a nagylábujja körme,

feledékenységgel, mindent átható szűrkéségerzés, irracionális szorongás és olyan heves szívdobogásrohamok, hogy minden figyelmeztetés nélkül egyszer csak száz-húszra emelkedett a pulzusa, valamint néha ijesztő pánikrohamok, amelyek felébresztették az éjszaka kellős közepén. Mindig vidám, játékos természete volt, ezért úgy képzelte, hogy ha valaki mást sújtana ez a rejtélyes rossz állapot, az akár mély depressziót is okozhatna.

Emellett Sallynek olyan erősen hullott a haja, hogy fényes, csupasz foltok jelentek meg a fejbőrén, mintha leradírozták volna. A fodrásznál megtanították úgy fésülni és tupírozni a haját, hogy eltakarja a kopasz területeket. A szemöldöke is hullott. Aggodalommal töltötte el a gondolat, hogy egyszer kopaszon végezheti. Kétszer - mindössze hathétnyi szünettel a kettő között - volt belsőfül-gyulladás, ami miatt olyan erős szédülést tapasztalt, hogy kórházba kellett mennie; miközben begurították a sürgősségi osztályra, elhányta magát a sok kanyarodástól. A háta kétharmadát olyan kiütések lepték el, amelyekről senki nem tudta, hogyan kellene kezelni; aggódott, hogy tovább fog terjedni. Mindent nagyon nagynak élt meg, míg ő maga sérülékenynek és sebezhetőnek érezte magát.

Sally húsz éven át nem volt önmaga. Hetente ötször járt edzésre, és odafigyelt rá, hogy mit eszik, úgyhogy elképzelni sem tudta, hogy miért nem lesz jobban. Ennek egyszerűen nem volt értelme. Azt mondta, nővérként azt élte meg, hogy a saját egészségét sem tudja helyrehozni. Magányosnak érezte magát a testében.

Ennek ellenére nem volt oka azt hinni, hogy nem áll a rendelkezésére elegendő orvosi válasz. „Honnan is tudhatnád, hogy mit nem tudsz?” - kérdezi visszatekintve. Az egyik orvos meghallgatta a tüneteit, „elhízott, középkorú nőként” írta fel őt a beteglapjára, és kijelentette, hogy Hashimoto-betegsége van. Sally úgy érezte, hogy ítéletet mondtak felette, pedig meg sem hallgatták. Beszédte a receptre felírt szintetikus pajzsmirigy-hormonokat azt remélve, hogy ezek majd segítenek rajta. A gyógyszerekkel viszont a TSH-teszt eredménye 0,24-re ment vissza. Javulást nem tapasztalt, sőt hét göb keletkezett a pajzsmirigyében.

Ezután felkeresett egy holisztikus gyógyítót. Ez az új doki, aki leginkább csak a tüneteit pipálta ki egy ellenőrzőlistán, laborvizsgálatot nem rendelt, megerősítette, hogy tényleg a pajzsmirigyével lehet gond, és átállította egy sertéspajzsmirigyből kivont gyógyszerre.

Sally még mindig nem érezte jobban magát. Újabb orvoshoz ment, aki megint szintetikus pajzsmirigyhormonokat írt fel neki. Később megint a sertéspajzsmirigyből kivont hormonok következtek. Ezt a gyógyszerterápiát járta évekig, és rettegéssel töltötte el a gondolat, hogy mi lenne, ha abbahagyná a szedésüket, miközben a tünetei mindvégig csak erősödtek, a haja hullott, a ruhamérete pedig tovább növekedett. A kanosszája állomásain kapott diagnózisok: pajzsmirigy-túlműködés, pajzsmirigy-alulműködés és Hashimoto-betegség. Válaszokat senkitől nem kapott. Az egyetlen, amit Sally tudott, az volt, hogy az orvosok nem tudják.

Mire ötvenkét éves lett, „belefáradt és belebetegedett abba, hogy fáradtnak és betegnek érezte magát”. Próbálkozott a hagyományos orvosi megközelítéssel, de semmi sem működött nála, és rájött, hogy az orvosszakma nem tud választ adni arra a kérdésre, hogy miért éri olyan pocskékul magát. Ekkor keresett fel engem. Annak ellenére, hogy az, hogy velem beszéljen, elég „idegen terep” volt a számára, és a kórházi nővéri munkáját tekintve egyfajta „ugrás a sötétbe”, késébeesetten vágyott valami válaszra, és kíváncsi volt, hogy én meg tudom-e mondani neki, hogy mi a baja.

A telefonbeszélgetésünk előtt Sally listát készített a kérdésekből, amelyeket fel akart tenni nekem. Elég szkeptikus volt ahhoz, hogy ne árásszon el információval, ezért hagyta, hogy szinte végig én beszéljek. A Szellemi vezetőre hallgatva és a szervezetét „átvilágítva” arra jutottam, hogy az EBV volt a problémái gyökere. Ez mindent megmagyarázott a fájdalomtól a szorongáson és a pajzsmirigy-diagnózisokon át a belsőfűl-gyulladásig, a kiütésig és az álmatlanság miatti ingerlékenységig és így tovább.

Miközben az egészségi állapotáról beszéltem, Sally elmondása szerint tételesen, szép sorrendben végigvettem a kérdéslistáját, mintha csak a papírról olvastam volna. Az „átvilágítás” végén megemlítettem, hogy van a bal mellében egy kis meszesedés, amiről már tizenöt éve tudott. A mammográfiai vizsgálaton derült ki, nem okoz problémát, és csak az orvosai és a családja tudott róla. Amikor felhoztam, azonnal tudta, hogy megbízhat az általam átadott információban.

Hogy kigyógyulhasson az EBV-ből, azt javasoltam neki, hogy egy kis időre próbálja kihagyni az étrendjéből azokat a problémás élelmiszereket, amelyeket a Gyakori tévedések és kerürendők című 21. fejezetben felsorolok. Azt mondtam neki, hogy helyettük egyen sok gyümöl-

csöt és zöldséget, köztük elsősorban sok-sok vadon termő kék áfonyával, fodoros kellel és korianderzölddel. Vírusölő étrend-kiegészítőket is ajánlottam neki, például L-lizint és, mivel tudtam, hogy tolerálja majd a szervezete, kis mennyiségben jódot.

Amint kezdett jobban lenni, Sally úgy döntött, hogy el akarja hagyni azt az öt különböző gyógyszert, amelyet szedett, köztük a pajzsmirigygyógyszerét. A következő egy év alatt fokozatosan csökkentette az adagolásukat, mert jól akarta csinálni. Néhány hónapnyi gyógyszermentes élet után pajzsmirigytesztet kért. A TSH-szintje most 1,52 volt, ami abszolút a normál tartományon belül van, és a többi laborértéke is jó volt a magas koleszterinszintet leszámítva, ami már fiatalon és sportosan is ilyen volt. Az EBV megszelídítésével visszanyerte a pajzsmirigye egészségét.

Most, immár több mint két évvel az első telefonbeszélgetésünk után, Sally azt mondja, hogy az életminősége „sokkal-sokkal harmonikusabb”. Kezdetben nem tudta, hogyan fog tudni átállni egy új étrendre, de most már könnyűnek és normálisnak érzi - ahogyan megfogalmazta, „nem nagy ügy”. A férje - aki mindvégig hihetetlen támogató erőről tett tanúbizonyságot - kezdetben nagyokat nevetett Sally reggeli méregtelenítő turmixainak a színén, de ma már ő is így indítja a napot. Sally kiugrik a bőréből örömben, hogy újra eheth gyümölcsöt, miután évekkorábban elijesztették ettől, és ma már ahelyett, hogy azt kérdezné, hogyan vigye be a kötelező gyümölcszöldség adagokat, minden étkezéshez azzal a kérdéssel közelít, hogy milyen ragyogó színű ételeket fogyaszthat el.

Bár a javulása nagyon nagy részben fokozatos volt, egy problémája azonnal elmúlt: a székrekedés. A telefonbeszélgetésünk óta minden reggel van széklete - amiről úgy beszél, hogy önmagában nagy

változást hozott az ebből adódó rengeteg, hosszan tartó kellemetlenség után. Az olyan tünetek, mint a lábkörömgomba, lassabban múltak el, de végül ezek is megszűntek. A pajzsmirigygöbök felszívódtak, és több mint két éve nem volt pánikrohama sem.

Mielőtt csökkentette volna az EBV terhelését, a dereka rendszerint bedurrant - annyira, hogy néha járni sem tudott. Csontkovács férje mindig mondta, hogy a problémája nem mozgásszervinek tűnt, de a többi tünettől nem tudták összefüggésbe hozni. Sally most már ezeket a problémákat is a vírusos kitérésekhez tudja kötni; a protokoll megkezdése óta nem volt gond a derekával. Az egyetlen változás, ami még mindig nem következett be, a várva-várt fogyás. Azoknak a nemkívánatos kilóknak a ledolgozásáért, és hogy a gyógyulás következő szakaszába léphessen, Sally most kezdett el egy léböjtkúrát, hogy lúgosítsa, és kimossa a szervezetét. (A jó hír az, hogy a testsúlya legalább stabilizálódott, amint elkezdte az EBV elleni harcot. Ha nem vonta volna kontroll alá az EBV-t, az elmúlt két év alatt még jobban meghízott volna.)

A legnagyobb megkönnyebbülést a mentális állapotában bekövetkezett változások okozták. Az elmondása szerint elég nehéz a legjobbat kihozni magadból, ha kimerült vagy. Most, hogy a kimerültsége megszűnt, és újra tud aludni, a mogorvasága is elmúlt. Újra képes érzékenyen válaszolni, és nem pusztán lereagálja a dolgokat, és visszaállt az alap beállítottsága, azaz hogy vidáman fekszik le, és úgy is ébred. Visszatért az energiája és a lelkesedése a család irányításához és a háztartáshoz, a két kávézó vezetéséhez, valamint a sok-sok utazáshoz, amit a hivatása megkíván - nővérként szerzett háttere kiaknázásával idegtudományon alapuló, laikusoknak szervezett ébertudatosság-szemináriumokat tart.

Sally szorongása és a folyamatos szürkeségérzete helyébe a jó közérzet és a békesség érzései léptek. Annyira jól van, hogy könnyen meg is feledkezik róla, hogy azelőtt mennyire borzalmasan és szétszórtan érezte magát, és hogy akkor ez volt a normális. Az elmúlt nyáron egy húszkilós hátzissákkal vágott neki a kaliforniai Emigrant Wilderness nevű

vadonnak, ahol öt napot töltött el. Tizen-nyolc éves kora óta nem volt rajta hátzissák. Úgy érzi, visszakapta az életét. Az átalakulása meggyőzte őt a remény, az ösztönös megérzések, az apró lépetekkel való haladás és a belső iránytű követésének erejéről. „A változás létre fog jönni - mondja. - A testünk bölcs, és tudja az utat.”



NEGYEDIK RÉSZ

AZ ALVÁS TITKAI

Az álmatlanság és a pajzsmirigy

Ha nehezen megy a pihentető alvás, annak nem a pajzsmirigyed az oka. Valószínűleg hallottad már ennek a szöveg ellentétjét, mert a mai trendek szerint a pajzsmirigyproblémák magyarázzák az álmatlanságot. Az igazság az, hogy ez nem így van. Ha azon kapod magad, hogy hánykolódsz az ágyadban éjjelente, ne a pajzsmirigyedet hibáztasd.

Maga az alvás még ma is hatalmas rejtély az orvosok számára, ezért az a kérdés, hogy miért nem tudnak olyan sokan jól aludni, még komolyabb fejtörést okoz nekik. Ezért üthetik fel a fejüket bizonyos elméletek, például az, hogy a beteg pajzsmirigy - az egészségünk újabb misztikus aspektusa - okozza az alvási nehézségeket. Ezért hibáztatni a pajzsmirigyet olyan, mintha egy lángoló házhoz érkezve minden oknyomozás nélkül a kéményre mutogatnánk. A megfelelő megközelítéssel a nyomozók rájönnek, hogy a kandallóban még csak nem is égett a tűz, és a bojler sem volt bekapcsolva, tehát a kémény semmiképpen nem okozhatott tüzet. Mégis, mivel az ott van, ennek tulajdonítják a problémát.

A „pajzsmirigy mint probléma” hóbort sem bizonyítékon vagy tudáson alapul. Mitikus az eredete. Bár amint már említettem, ha elég gyakran ismételtetik őket,

a mítoszokat az emberek hajlamosak tényként kezelni. Az igazság egyetlen vékony fonala sem tudja összekapcsolni az alvást a pajzsmiriggyel. Egyszerűen az történt, hogy olyan sokan küzdöttek alvásproblémákkal és pajzsmirigygonddal egyszerre, hogy az orvosi elméleteket gyártók a kölcsönösségi viszonyt oksági viszonyt nézték. Sok esetben mind a pajzsmirigyproblémákat, mind az alvászavart az EBV okozza - és ez a valódi oka annak, hogy olyan gyakran fordulnak elő egymással párhuzamosan.

Így van; megint csak az EBV a hunyó egy igen gyakori egészségügyi panasz tekintetében. De nem ez az egyetlen bűnös. Számos különböző tényező okozhat alvászavart, és ezek közül egyszerre több is fennállhat. Az EBV neurotoxinjai például megtizedelhetik az ahhoz szükséges neurotranszmitterek számát, hogy megfelelő alvásjelzéseket küldhessenek; ugyanakkor a májad is el lehet tömődve, ami finom görcsrel ébreszt kora hajnalban - amikor végre el tudtál volna aludni. Mindezeknek a tetejébe ráadásul az is lehet, hogy sok nátrium-glutamátot vitted be az évek során az ételleiddel, és az agyadban felhalmozódott vegyület kiégeti azokat az idegsejteket, amelyek az éjszakai lelki nyugalmadat biztosítanák.

Vagy az is lehetséges, hogy abban a stádiumban jársz, amikor az EBV neurotoxinjai fájdalmakat okoznak, ami megnehezíti az alvást, ráadásul a mellékveséd is maximálisan teljesít ahhoz, hogy eleget tudna termelni a mély alvást jelző mellékvesehormon keverékéből, és még némi toxikus nehézfém is bejuthatott a szervezetedbe az évek során, ami akadályozza az agyadban a megfelelő alvással kapcsolatos neurológiai aktivitást.

Nemsokára részletesebben lesz még szó ezekről és egyéb okokról. Tudnod kell, hogy ezek közül egyetlen esetben sem maga a pajzsmirigy jelenti a problémát. Az alvást nem a pajzsmirigyhormonok vezérlik. A pajzsmirigyed nem égeti ki az agyadat, tömíti el a májadat, okoz fájdalmat, ássa alá a mellékvese munkáját, vagy tölti fel a szervezeted mérgeanyagokkal. A pajzsmirigyed ártatlan. Aki mást mond, azt félrevezették. Az a trend, mely szerint a pajzsmirigy magyarázza az alvást, két orvosi rejtélyt kombinál úgy, mintha két ismeretlen létrehozhatna egy ismeretet. Ez az a helyzet, amikor jó szándékú gyógyászok hitrendszerként vesznek át egy elméletet, majd amint továbbadják, az gyorsan saját életre kelhet.

Mondok valamit: az alvás elengedhetetlen, ha meg akarsz szabadulni az EBV-től, és meg szeretnéd gyógyítani a pajzsmirigyed. Amíg ezeket a téves elméleteket követed, nem fogsz tudni az alvásproblémád mélyére ásni, és anélkül, hogy az alvászavarodat pontosan értenéd, nagyon nehéz lesz elhessegetned a problémát.

Ha az álmatlanságot vagy az alvászavart nem is sorolnád fel a krónikus nyavalyáid között, akkor is kritikus szerepet játszhat a gyógyulásodban, ha megtanulod kezelni az alvást, hogy a lehető legnagyobb gyógyerőt jelenthesse. A könyvben eddig felfedezted a pajzsmirigy-rendellenességek túlnyomó többsége háttérben álló vírust, megismerted az egészséggel

kapcsolatos kerülendő téveszméket, olvastál azokról az élelmiszerekről és étrend-kiegészítőkről, amelyek kiölik a vírust és helyreállítják a pajzsmirigyed, és kiválasztottál néhány olyan technikát, amely még közelebb vihet a gyógyuláshoz. Most újabb mérföldkőhöz érkezünk: az alváshoz.

Kiadós alvás nélkül nem gyógyulhatsz meg rendszeren. Ha jól alszol, és ha tudod, hogyan nyugtasd le az elmédet, amikor ébren fekszel az ágyadban, az EBV elleni harcnak és a pajzsmirigy feltámasztásának egyik leghatásosabb fegyverét tartod a kezvedben.

Ez azért van, mert az alvás elengedhetetlen az immunműködéshez - az általános immunrendszerednek és a pajzsmirigyed és a májad saját immunrendszerének működéséhez is. Ez a végső helyreállítás titka, mely hasznos (1) a pajzsmirigy erejének növeléséhez, hogy fenntarthassa a szervezet homeosztázisát, és elháríthassa és kipucolhassa az ott lévő vírussejteket, (2) a máj támogatásához, miközben kitisztítja magából az EBV-t és hulladékanyagait, és (3) ahhoz, hogy a neurotransmitter vegyületek helyreállíthassák magukat, miután a vírusos neurotoxinek kiégették őket.

Az alvás a megelőzésben is fantasztikus. Ha például jól tudsz aludni, amikor az EBV a kettes stádiumában jár (és megkapod a pajzsmirigy feltámasztásáról szóló Harmadik részben megismert támogatást a táplálkozásodon keresztül és megszabadulsz a vírust tápláló élelmiszerektől), a májad megkapja az ahhoz szükséges segítséget, hogy leküzdje a vírusfertőzést, és így az ne haladhasson tovább a pajzsmirigyre.

Ha alvásproblémákkal küzdesz, mindez talán stresszel. Az járhat most a fejedben, hogy *értem, elég már! Persze, hogy aludnék, ha tudnék.* Mivel a helyzet iróniája az, hogy az alvás segítene kigyógyulnod azokból a bajokból, ame-

lyek az alvászavarokat eleve okozzák, joggal aggódhatsz, hogy neked nem áll a rendelkezésedre ez az értékes erőforrás, mert a te szemedre nem könnyen jön az álom. Ez bizony olyan érzést kelthet, mint valami ördögi kör.

De tedd félre csak az aggodalmadat! Először is, ha rájössz, hogy mi okozza az alvásproblémádat, az álmatlanságnak már nem lesz akkora ereje, hogy megismerhetetlen ellenségként felhőzze be az életedet. Ha rájössz, hogy mi miatt nem jutsz hozzá a szükséges alváshoz, felülkerekedhetsz ezen, és máris kevésbé illan el az álom a szemedből. Másodsor, az

alvásnak vannak olyan titkai, amelyeket megtanulhatsz a saját előnyödre fordítani, hogy hozzáférhess a gyógyhatásához.

Ha beelátsz az alvás misztikumába, az ördögi kör átalakul, és ettől kezdve a te kezuredre játszik. Minél több jó minőségű alváshoz jutsz, annál inkább enyhítheted magukat az alvászavarokat okozó problémákat. Ez így megy körbe-körbe a gyógyulásod alatt, míg az alvás lesz a pihenésed fő forrása - olyan forrás, mely vigyáz rád és megújít, hogy az ahhoz szükséges vitalitással indulhasson az új nap, amivel a céljaidért dolgozhatsz és jobbá teheted a világot.

Az alvás forrása

Mind pihentető alvásra vágyunk. Mind *megérdemljük* a pihentető alvást. Attól a pillanattól kezdve, hogy kikerültél az anyaméhből, és először szívtaad tele a tüdődet levegővel, jár neked az alvás. Azóta minden ébren vett levegővel alvást érdemelsz ki.

Amikor rájöttem, hogy milyen képességgel rendelkezem, nagyon igyekeztem sokat aludni. Gyerekként és kamaszként állandóan ébren voltán éjszaka, és aggasztott a rengeteg szenvedés, amelyet a Szellemi vezető feltárt előttem. Még szoknom kellett, hogy akármerre járok, az emberek egészségügyi problémáit látom. Amikor este letettem a fejem a párnára, nem tudtam kiűzni a fejemből a látottakat. Úgy éreztem, hogy nem igazán érdemlem meg a pihenést, miközben a világban gyötri az embereket a fájdalom.

Pokoli volt úgy élni, hogy szinte alig aludtam. Ha küszködtél már álmatlansággal, tudod, hogy miről beszélek. Hogy ezen az időszakon átsegítsen, a Szellemi vezető megosztotta velem az alvás törvényeit, és elárulta, hogyan hozhatom ki a legtöbbet annyi alvásból, amennyihez hozzájutok. Nagyon fontos volt nekem ez az információ, mert segített hozzászoknom a képességemmel járó kihívásokhoz, és amikor megosztottam másokkal, nekik is nagy megkönnyebbülést hozott. Neked is szükséged van erre az információra.

Kering a világban elég sok negatív üzenet az alvással kapcsolatban. Olyanokat hallani, hogy „majd alszol, ha meghaltál”, meg hogy „reggeli lustálkodással még soha senki nem ért el semmit”. Az ezzel kapcsolatos gondolatok másik végén meg azt hallani folyton, hogy ha nem jutunk legalább nyolcórányi alváshoz éjszakánként, nem tudjuk kihozni magunkból a legtöbbet. Az egymással ellentétes elképzelésekre csak kapkodjuk a fejünket, és nem igazán tudjuk, hogy akkor most kevesebbet vagy inkább többet aludjunk, és egyaránt furdal a lelkiismeret, ha sokáig alszunk reggel, és ha nincs ki a nyolc óránk. Nem bízunk benne, hogy az az alvás, amiben részünk van, „megfelelő” alvás.

Az alvás nem pusztán fizikai funkció. Isteni, metafizikai jogunk. Nem kell büntudatot érezned, ha annyit alszol, amennyire szükséged van, még ha ez azt jelenti is, hogy áldozatok árán jutsz ennyi alvásidőhöz. Ez elengedhetetlen a tested és a lelked gyógyulásához és alkalmazkodásához. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy ha problémáid vannak az alvással, alkalmatlannak, hibásnak kell érezned magad. Ez nem a te hibád. Nem úgy van az, hogy „rossz alvó” vagy, és akkor ez már az egész életedben így lesz. Ha álmatlanság gyötör, vagy nem pihentető az alvás, amiben részed

van, olvass tovább! Ebben a fejezetben elárulom neked, hogyan élhetsz az alvási előjogoddal és hozhatod ki a legtöbbet a rendelkezésedre álló pihenőidőből.

Az orvosok még nem értették meg, hogyan működik az alvás. Ez is egy olyan nagy kozmikus rejtély, mint hogy mi történik az étellel, amikor bekerül a gyomorba. Egy törött lábbal vagy beteg vesével ellentétben ez megfoghatatlan. Néha megfelekedünk arról, hogy a tudománynak egyáltalán nincs még mindenre válasza. Olyan kifejezéseket hallunk, mint gyors szemmozgás vagy *RÉM* és *cirkadián ritmus*, alvástanulmányokról és agyhullámokról olvasunk, és ettől egy kicsit haladóbbnak hisszük a tudomány mai állását, mint amilyen.

Az alvás még ma is az orvosok találgatós játéka. Még mindig elég jelentős mértékben félreértelmezik, tehát az alvászavarokat sem értjük még. A mai alvászkezelések két végpontja körülbelül az egy pohár tej elalvás előtt és a veszélyes altatószerek, amelyekkel kiütjük magunkat. A kutatások körülbelül ötszáz évre vannak még attól, hogy tudományosan megértésük az alvás működését. Kicsit a számítógépek hajnalára emlékeztet: 1959-ben, amikor egy számítógép akkora volt, mint egy ház, és csak néhány alapfunkciót volt képes ellátni, azt hittük, hogy elértük a csúcst. Most a zsebünkben hordozzuk az életünket irányító számítógépeket. Visszatekintve már látjuk, hogy milyen nagy utat tettünk meg azóta, amikor olyan fejlettnek hittük magunkat.

Nagyon fontos, hogy teljes legyen a rálátásod az alváásra, mert nagyon sokféle oka lehet annak, hogy valaki nem jól alszik, és ezek mind nagyon is valós okok. Ott van az aggodalom és a szomorúság. Túl sok inger ér minket a képernyők előtt - ez a gondolat egyre nagyobb népszerűségnek örvend az egészségügyi cikkekben. Az alvási apnoé is csak mostanában kezd egyre több figyelmet kapni, de az,

hogy mi okozza néhány formáját, a mai napig rejtély. A szorongás megzavarja az alvást, de arra nincsenek tudományos válaszok, hogy miért lép fel, vagy hogyan fékezhető meg. Aztán ott vannak azok a mélyben húzódó problémák, amelyekre senki sem gondol alvást zavaró tényezőként - ilyen lehet az elnehezült máj, az érzékeny belső bélfal és a mellékvese-kimerültség. A megemelkedett toxikusnehézfém- és nátrium-glutamátszintet sem szabad alábecsülni, mert ezek zavarják az agyi és idegi jelzéseket. És aztán, természetesen, vannak olyan vírusos problémák, mint például az EBV aktivitás. Amint említettem, ez az egyik leggyakoribb oka az alvásproblémáknak. Mindezeket és még egyéb tényezőket is meg fogunk vizsgálni a következőkben, többek között azt is, hogy hogyan kezeljük az éjszakai álmatlanságot, vagy hogy mit jelentenek valójában a rossz álmok. Ha tartani akarjuk a lépést a mai időkkel, amit a Szellemi vezető gyorsulásnak nevez - az élet tempója ma gyorsabb, mint a történelem során bármikor -, elengedhetetlen, hogy megismerjük az alvás titkait. Végtére is az alvás a szent egyesülés ideje az isteni lényvel, aki segítséget nyújt a gyógyulásban és abban, hogy alkalmazkodni tudjunk ehhez az örült világhoz. Mielőtt az alvásproblémádat kezelhetnéd, azt kell megértened, hogy lelki szinten milyen mélységesen kiérdemelted az alvást. Először tehát nézzük meg az alvás alapvető törvényeit. Felejtse el az alvás poklát. Most fogjuk mennyeyé varázsolni az alvásidődöt.

AZ ALVÁS TÖRVÉNYEI

A kiadós éjszakai alvás alapja az, ha magadévá teszed a gondolatot, hogy jogod van hozzá. Ezt valahogyan szem elől tévesztettük. Azt hisszük, hogy az alvás csak a szerencsések privilégiuma,

néhányaké, akik erre érdemesek. Az alvás azonban nem ismer határokat. Egyszerűen azért, hogy emberi lényként létezel, kiérdemied az alvást. Az alvás törvényeit nem lehet megmásítani. Az alvás jogát nem lehet lábbal tiporni, és nem lehet egy bizonyos osztálynak jussul adni. A következő törvényekkel ismerkedve máris elkezdhetsz élni ezzel a születési jogoddal. Idővel aztán véglegesen leülepedhet benned ez a tudás: az alvás a tiéd.

A saját alvásforrásod

Gyakran hallani az *alvásadósság* kifejezést. Már a pusztá emlegetése is ijesztő; lehangoló az érzés, hogy minden alkalommal, amikor néhány órányi alvást veszítünk, egyre jobban eladósodunk. Akinek már volt problémája az alvással vagy azzal, hogy időt találjon rá, ez az elgondolás csak egy újabb stressztényező.

Az az igazság, hogy mindenki saját *alvásforrással* rendelkezik. Isteni törvény, hogy minden egyes ébren beszívott levegővel két másodpercnyi alvást kapsz, amit bármikor felhasználhatsz. Úgy képzeld el ezt az alvássalátmányt, mint ami befolyik egy kútba, amelyből aztán az életed hátralévő részében bármikor felhúzhatsz. Ez nem pénz, szóval soha nem veszítheted el azt, ami felgyűlt. A Szent Forrás és a Földanya örökdió e felett a soha el nem apadó forrás felett, amelyet Isten teremtett neked az életeddel egy időben - az életerőd része.

Aszály sohasem sújthatja. Megmérgezni lehetetlen. Mindössze annyi történhet, hogy belemerítesz, amikor aludni szeretnél, és mivel az ébren töltött órákban továbbra is minden lélegzettel alvásidőt nyersz, folyamatosan töltöd ezt a forrást. Ha alváshiányod van, a kútban megtalálod. Ott várja a napot, amikor felhasználhatod - akkor is, ha erre csak tíz év múlva kerül majd sor.

Ezt az univerzális törvényt soha senki el nem veheti tőled. Az alvástól senkinek nincs joga megfosztani. Ha nézeteltérésed van egy barátoddal, családtaggal vagy kollégával, ami ébren tart éjszaka, az alvás, amit akkor elkölthetnél volna, nem vész el örökre - nem lopták el tőled az alvást. Még az Epstein-Barr-vírusnak sem áll a hatalmában megfosztani az alvástól azzal, hogy megzavarja a neurotranszmittereidet és nem hagyja, hogy egy éjszaka meríthess az alvásforrásodból. Minden kihagyott alvás egyedül a tiéd - máskor bepótolható. Ez nem vezetékvesztés, ami szennyezett lehet, vagy tele lehet klórral és fluoriddal, vagy amit elzárhatnak csőrepedéskor, illetve ha nem fizeted a vízszámlát. Míg a konfliktusok, a betegség és a stressz megnehezítheti a hozzáférést az alvásforrásodhoz egy-egy adott éjszakán, az alvás mindig áramlik a kútadba, és tölti ezt a tiszta, természetes és spirituális forrást, hogy később töltekezhess belőle.

Ideje felhagynunk azzal, hogy alvaskoldusokként gondolunk magunkra. Amikor a főiskolán egész éjszakákat töltöttél ébren, amikor hónapokig nem aludtál a gyerekek csecsemőkorában, vagy amikor beteg voltál, és csak hánykolódtál az ágyadban álmatlanul, nem ástad magad egyre mélyebbre az adósságba. Nem kerültél egyre lehetetlenebb helyzetbe minden egyes alkalommal, amikor nem aludtál végig egy éjszakát. Mindig visszanyúlhatsz és hozzáférhetsz ahhoz az alváshoz, amit korábban nem tudtál „elhasználni”. Gazdagon kijut nekünk az alvásból.

Alvásengedély

Tudni, hogy a rendelkezésedre áll ez a forrás, az egy dolog. Hogy megengeded magadnak a használatát, az megint más

dolog. Előfordulhat, hogy nem engeded meg magadnak, hogy aludj. Sokféle oka lehet ennek: nem bízol abban, hogy megérdemled, nem bízol abban, hogy *tudsz* aludni, meggyőződésed, hogy nem dolgozol elég keményen ahhoz, hogy jogosultságot szerezz rá, vagy félsz a rémálmodtól, vagy attól, hogy nem tudod éberrel figyelni a környezetet, vagy hogy kimaradsz valamiből, ami a világ ébren lévő felében zajlik. Az emberek gyakran érzik úgy, hogy az alvás luxus, és ki kell érdemelni. Vannak olyan kreatív típusok, akiket a szenvedély tart ébren, ha megpróbálnak lefeküdni, és ezért, abbéli félelmükben, hogy elveszítenek egy ötletet, folyamatosan ébren tartják az elméjükben égő tüzet.

Ha gondod van azzal, hogy megengedd magadnak az alvást, nagyon fontos, hogy adj magadnak alvásengedélyt. Törvényesen megérdemled. Nem olyan ez, mint amikor valamit megengedsz egy gyereknek, akinek a rá tett korlátokból a felelősségérzetet kell megtanulnia. Inkább olyan, mintha feltalálnál valami örülten népszerű kutyút, amit vesznek,

mint a cukrot, és mindennap egyre több pénzt hoz, aztán - hogy ne aggódj amiatt, hogy az egész bevételét el fogod tékozolni - napi egy „költésadagot” engedélyezel magadnak. Mivel meghatározta ezt a konkrét összeget, amelyet minden nap elkölthetsz, hátradőlhetsz abban a biztos tudatban, hogy nem fog elpárologni a vagyoned.

Az alvásforrásodból is naponta húzhatsz egy-egy vödörrel - valóban *megérdemled*, hogy használd. Ezért minden este, amikor lefekvéshez készülődsz, végezz el egy kis aktív meditációt, melynek során kitöltesz magadnak egy pohár vizet éjszakára, és ugyanakkor elképezeled, hogy rácsatlakozol az alvásforrásodra. Az alvásnak ugyanúgy kell folynia, mint a víznek a csapból. És amint nem maradhatsz életben, ha felhagysz a vízivással, úgy akkor sem mehetsz tovább, ha nem adsz engedélyt magadnak arra, hogy feltöltekezz ebből a forrásból. Az alvás a tiéd, és nem kell attól félned, hogy kifogysz belőle. A forrás ugyanúgy töltődni fog az életed minden egyes napján.

Az alvászavarok azonosítása

Van, hogy nem nehéz megfejtetni, mi zavarja meg az éjszakai alvást. Ha mondjuk a kamasz gyereked bulizni ment, pontosan tudod, hogy miért nem nyugszanak le a gondolataid akkor, amikor normál esetben leoltod a lámpát. Ha nemrég szakítottál, vagy volt egy nagy vitád a társaddal, ha aggódsz a holnap reggeli témazáró dolgozat vagy munkahelyi megbeszélés miatt, ha gyászolsz, vagy megrendült valakiben a bizalmad, vagy akár csak nagy izgalommal várod a holnap reggelt, máris tudod, hogy mi áll az álmatlanságod hátterében.

Aztán ott vannak azok az éjszakák, amikor ezek közül egyik ok sem áll fenn, vagy eléggé a háttérben marad ahhoz, hogy kizárhasd, amikor lámpát oltasz. És ezzel máris beléptél a rejtélyes alvászavarok területére. Sokszor a legstresszesebb része az egésznek éppen ez, a rejtély maga; az, hogy nem tudod, mi a probléma. A szürkülettel elindul benned egyfajta szorongás, mert nem tudod megmondani, hogy mit tartogat az előtted álló éjszaka. Olyan lesz vajon, amelyen simán átkelsz, amikor belefeledkezhetsz a békés szunnyadásba, amíg fel nem kell kelned? Vagy azok közé a kínzó éjszakák közé sorakozik majd fel, amikor minden egyes ébren töltött óra rettegéssel tölt el

amiatt, hogy egész másnap kába leszel, és nem tudsz majd koncentrálni? Ha nem valamilyen szorongásos zavar tart ébren, az alvásprobléma kiszámíthatatlan jellege máris okot ad a szorongásra.

Rendszerint az alvástanulmányok technikáját alkalmazzák az orvosok annak meghatározására, hogy mi történik az emberrel, amikor valami megzavarja az alvást. Elmész egy alváslaborba, ahol diódákat kötnek rád, majd megpróbálsz elaludni, miközben a másik szobában technikusok követik nyomon a tested aktivitását. Utána az orvos összesíti az eredményeket, hogy megnézzze, látható-e alvászavar.

Az alvástanulmányok sajnos ritkán adnak választ arra, hogy valójában mi a baj, és hogyan lehetne kijavítani. Az alvási apnoé esetében például, amikor a légzés az alvás során akadályoztatott vagy túl felületes, egy alvástanulmány sokat segíthet az apnoé diagnózisával és a súlyossága meghatározásával. Ilyenkor a betegnek felírnak egy CPAP nevű légszinterápiás készüléket, és elmondják, milyen beállítással használja - ennyi az egész. A CPAP változást hoz. Sokat segíthet. Az abbéli különbség, ahogyan a páciens egy kiadós éjszakai alvás után végre érezheti magát, hát... ég és föld.

De mi a helyzet az alvási apnoé *okáva*P
Mi van akkor, ha a páciens szeretné megszüntetni azt a háttérben zajló problémát, ami az alvás közben megjelenő légzésproblémáját okozza? A legjobb tanács, amivel az orvosok ilyenkor elláthatják, sok esetben annyi, hogy próbáljon leadni a súlyából. (Az alvási apnoéa később még visszatérünk.) Az alvástanulmányoknak tehát megvannak a maguk korlátai.

Ha foglalkozni szeretnél egy alvász problémával, az első lépés a jellemzőinek meghatározása. Problémás alvásból nem csak egyfajta létezik, ezért nem lehet mindegyiket ugyanúgy magyarázni és kezelni. Íme, néhány igen gyakori probléma, amellyel az emberek az alvással kapcsolatban találkozhatnak:

- Először nem tudsz elaludni, és ez csak órákkal később sikerül. Amikor felébredsz, nem vagy kipihent.
- Könnyen elalszol, majd nagyon korán megébredsz, és már nem tudsz visszaaludni addig, amíg fel kell kelned. A frusztráció miatt, hogy nem tudsz újra elaludni, felgyorsítja az amúgy is száguldó gondolataidat, és amikor végre pirkadni kezd, az még több szorongást ébreszt benned.
- Ugyanígy könnyen elalszol, majd az éjszaka során felébredsz, de ezúttal vissza tudsz végül aludni a kora reggeli órákban.
- Egész éjszaka csak bóbiskolsz, az ébrenlét és a félálom határán vagy; a mély, pihentető alvás nem jön el. Ezt néha gyakori vizeletürítési inger kíséri.
- Egész éjszaka fent vagy, de nem a saját akaratodból. Nem bulizol, nem szeretsz éppen bele valakibe, és nem is készülsz vizsgára - az ágyadban fekszel,

és végigszenveded az éjszakát az álmatlanság miatt. Reggelre teljesen elmúlik, és napközben többször is összeomlasz, bár úgy érzed, hogy a szunyókálás nem reális lehetőség. Éjjel aztán kezdődik az egész előlről.

- Egész nap kimerült vagy. Végigküzdöd magad a feladataidon, és másra sem tudsz gondolni, mint hogy végre ledőlhess valahol és behunyhasd a szemed. Mire aztán eljön a lefekvés ideje, hirtelen „felébredsz”, és nehezen tudod lenyugtatni magad annyira, hogy időben el tudj aludni.
- El tudsz aludni este, és át tudod aludni az éjszakát, mégis úgy ébredsz, mintha további nyolc órára lenne szükséged. Ez kétféle irányt vehet: (1) a szeretteid azt mondják, hogy éjjel hangosan horkolsz és/ vagy leáll, vagy nagyon felszínes a légzésed. Azt is mondhatják, hogy felébredsz a saját horkolásodra, de azonnal vissza is alszol, és nem emlékszel rá. (2) A légzésproblémákat kizártad, a kimerültség pedig fennáll. Akármilyen korán lefekszel és akármilyen sokáig alszol, soha nem érzed utána kipihentnek magad.
- Már éppen elaludnál, amikor a karod vagy a lábad akaratlan rángása felébreszt. Ez sorozatban többször is előfordulhat.
- Fáradt vagy és aludni szeretnél, de ébren tart valamilyen érzet a háttérben. Lehet ez a neurológiai tünetektől kezdve (fülzúgás, zsebongó érzés, nyugtalan láb szindróma) a bőrproblémákon át a fájdalmakig vagy gondolatlululásig bármi.

Amint rá tudsz mutatni arra, ami meghatározza az alvász problémádat, továbbléphetsz, és elkezdheted keresni a mögöttes rejlő okokat.

AZ ALVÁSPROBLÉMÁK OKAI

Számos tényező létezik, amelyek - néha egymással kombinálódva - hozzájárulhatnak ahhoz, hogy valaki nem tudja jól kialudni magát. Sokat hallani arról, hogy a kutyúink tartanak ébren a természetellenes fényükkel és agyserkentő tartalmaikkal. Ez minden bizonnyal megfontolandó, és valamilyen szinten nyilván foglalkoztál már vele, ha gondjaid vannak az alvással. Tudod, hogy a számítógépeket, telefonokat, tableteket és ébresztőórákat az ágytól távol kell tartani, tudod, hogy az a jó, ha a hálószobában sötét van és csend, és jóval lefekvés előtt elkezded leereszteni.

De mi van akkor, ha ezekkel mind próbálkoztál, az alvásproblémád mégis továbbra is rejtély marad? Nem meglepő módon a könnyörtelen négy - sugárzás, toxikus nehézfémek, vírusok és a DDT - és néhány mellékhatásuk és folyományuk is szerepet játszhat ebben.

Vírusos aktivitás

A vírusos gondok az alvásproblémák egyik fontos okozói. Az Epstein-Barr-vírus, az övsömör, a HHV-6 és néhány baktérium is mérgezhetheti a szervezetünket és ébren tarthat minket éjszaka. Ez azért van, mert az olyan vírusok, mint az Epstein-Barr, neurotoxinokat választanak ki, amelyek háromféle romboló hatással bírnak: (1) hiperérzékenyvé teszik az alvást irányító központi idegrendszert; (2) testi fájdalmakat kelthetnek, amelyek megakadályozzák az alváshoz szükséges ellazulást; és (3) csökkenthetik a szervezetben a neurotransmitter-aktivitást - és mivel a neurotransmitterek teszik lehetővé az agysejtek közötti kommunikációt, ez útját állhatja a kiadós alvási utasító üzeneteknek. Így módon a vírus neurotoxinjai olyan problémákat okozhatnak, amelyek miatt órákon át nem

tudsz elaludni, vagy felébredsz az éjszaka közepén, és ettől kezdve nem tudsz visszaaludni.

A vírusos okra visszavezethető álmatlanságot gyakran nézik pajzsmirigyproblémának, mert, amint már említettem, elég gyakori az álmatlanság és a pajzsmirigyproblémák egyidejű fennállása. Annak ellenére, hogy más forrásokból ezt hallhattad, ez nem azért van, mert az alul- vagy túlműködő pajzsmirigy alvászavart okoz. A helyzet az, hogy a károsodott pajzsmirigy és az alvási nehézség egyaránt az EBV tünete - ez az oka annak, hogy párhuzamosan fennállnak. A pajzsmirigyvírus gyakran a négyes stádiumában okoz álmatlanságot, ami azt jelenti, hogy a pajzsmirigyprobléma addigra már kialakult - akár kimutatták már az orvosok, akár nem.

Toxikus nehézfémek

Az alvást zavaró tényezők toplistáján előkelő helyet foglalnak el a szervezetben lévő toxikus nehézfémek. Ezek a nehézfémek különösen problémásak az agyban, ahol nem maradnak meg egy helyen; oxidálódnak, amivel hullámokban toxikus elfolyásokat hoznak létre, ezek pedig széthordják a fémekeket, és ronszolják az útjukba eső agyszöveteket. A nehézfémek rövidre zárhatják az elektromos impulzusokat, és ezáltal az elektrolitokat és neurotransmitter vegyületeket zavaró problémákat okozhatnak, amiktől a neurotransmitterek leállnak ahelyett, hogy a megfelelő alvási üzeneteket hordoznák az agyban. Ez a működési hiba rengetegféle alvászavart okozhat a szabálytalan alvástól a nem elég alváson át egészen addig, amikor az ember eleve nem tud elaludni. A tizenévesekre különösen erősen hathatnak az alvást zavaró toxikus nehézfémek.

Nátrium-glutamát-toxicitás

Az ország nagy része nátrium-glutamát-toxicitás miatt nem alszik. Ez a gyakori élelmiszeripari összetevő egyenesen az agyba kerül, ahol az agyszövetet kiegészítő toxinokkal és kísérő, úgynevezett kotoxinokkal siklatja ki az elektromos aktivitást. Amint a nátrium-glutamát az agyba jutott, ott is marad (hacsak méregtelenítő technikákkal le nem bontod, és ki nem vezeted onnan), ami hosszasan tartó problémákat, többek között alvászavart is okoz. Ennek az az oka, hogy a nátrium-glutamát a neuronok ellensége. Odatapad az idegsejtekre, és elektromosan hiperérzékennyé teszi őket; ettől aztán túlmelegszenek, amikor áthalad rajtuk az elektromos impulzus, ez pedig hibás, aránytalan mértékű reakciót okoz. Olyan, mintha a nátrium-glutamát szikráztatná a neuronokat. Azok pedig, mint valami apró csillagszórók, melyeken a nátrium-glutamát az éghető bevonat, végül kiégnek.

A nátrium-glutamát idegsejt-antagonizmus gyorsan száguldó gondolatokat, viszketegséget, nehezen lenyugtatható gondolkodást és olyan érzést okozhat, mintha megszállottan rágódnál valamin, amit lefekvéskor sem tudsz lerázni. Azok között, akiknek rengeteg meditációra vagy nyugtató technikákra van szükségük, mielőtt lefeküdnének, vagy akik folyton felébrednek az éjszaka folyamán, sokaknak magasabb a nátrium-glutamát-szintje, és ez telíti az agyszövetüket.

Vigyázz, a nátrium-glutamát mindenütt ott van. Amint az előző két könyvemben leírtam, az egyik legtrükkösebb búvóhelyeül a *természetes aromák* mint összetevők szolgálnak az élelmiszerekben, tehát még a bioboltok polcain ücsörgő, legegészségesebbnek tűnő előre csomagolt organikus élelmiszerekben és étrend-kiegészítőkben is benne lehet. (Hogy a nátrium-glutamát hogyan

álcazza magát az összetevőket felsoroló címkéken és az éttermi ételekben, megtudhatod az első könyvem *Mit ne egyél?* című fejezetében lévő részletesebb listából.)

Májproblémák

A májad egész nap keményen dolgozik érted. Elhárítja a kórokozókat és méreganyagokat azzal, hogy tisztítja a véredet, és epét termel az étkezéssel bevitt zsírtöbblet lebontására. Ahogyan neked, a májadnak is pihennie kell, ezért éjszaka, amikor az ágyadban fekszel, a májad is aludni megy. Egy időre leállítja a motorokat, és automata üzemmódra kapcsol. A máj hajnali 3-4 óra körül ébred újra (ez egyénekenként eltér). A pihentető alvás után, amelyben éppen része volt, újra hozzáfog a mérgek, baktériumok, vírusok és hulladékok (például elhalt sejtek, a halott vörösvérsejteket is ideértve) feldolgozásának - halomba gyűjti őket hasonlóan ahhoz, mint amikor leviszed a szemetet a kukába, hogy amikor reggel szomjasan felébredsz, és iszol egyet, mindet ki tud mosni magadból. Ez a gyógyító, tisztító folyamat a bilirubin felhalmozódását is megelőzi.

Ha a máj a magas zsírtartalmú és sok feldolgozott élelmiszert tartalmazó étrend miatt elnehezül, akkor amint megpróbálja a kora hajnali órákban végezni a dolgát, finom görcsök lepik meg, amelyek szorongatják és megforgatják. A legtöbbször ezt te nem is érzed. A májnak ez a kis tánca azonban elég zavart okoz a testedben ahhoz, hogy felébredsz. Ez felel azokért az éjszakákért, amikor normálisan el tudsz aludni, majd kora reggel hirtelen megébredsz, de aztán egy bizonyos idő elteltével újra el tudsz szunyókálni. Ez magyarázhatja azokat a nyomorult éjszakákat is, amikor végig csak ki-be lépsz az álom kapuján.

Emésztési gondok

Ugyanígy emésztési gondok is megzavarhatják az alvást. Az idegrendszer nagyon érzékeny, és szorosan az emésztőrendszerrel együtt működik. A tested észak-déli (agy-emésztőrendszer) összeköttetése - amit mi bolygó- és rekeszidegek néven ismerünk - azt jelenti, hogy akármi történik is az emésztőrendszerben, arról az agy azonnal jelzést kap. Ha tehát nálad az emésztési folyamatok fájdalommal, puffadással, illetve görcsökkel járnak, vagy érzékeny a gyomrod, azok a tünetek beindíthatják az idegrendszert, és ébren tarthatnak, amikor el akarnál aludni.

Az emésztőrendszer aktivitása még akkor is felébredszhet, ha éppen nem okoz kényelmetlen testi érzést. Az embernek sokszor fogalma sincs arról, hogy tegyük fel a csípőbe (a vékonybél azon része, ahol a vastagbélhez csatlakozik) gyulladásban van a túlzott mennyiségű adrenalinból, és ezért akárhányszor étel halad át ezen a szakaszon, az az agyba futó idegeket indít be. Miközben ébren pislogsz a sötétben, nem tudod rajta-kapni a béltraktusodban zajló folyamatokat, és úgy fogod érezni, hogy minden ok nélkül vagy fenn. Valójában az történik, hogy a vacsorát álmodban emészted, és a bélrendszered perisztaltikája éppen akkor tolta be az ételt ebbe az érzékeny szakaszba.

Érzelmi sérülések

Az életben gyakran ér minket csalódás. Ellenünk fordul a legjobb barátunk, más irányt vesz a lelki társunk élete, elválnak a szüleink, magyarázat nélkül lerobban a testünk, a körülöttünk lévők viselkedése azt sugallja, hogy magunkat kell okolnunk a betegségünkért. Ezzel a sok tapasztalással kialszik bennünk a bizalom. Ha ez a bizalomvesztés elég jelentős, vagy ha

túl sok bizalmi törés halmozódott fel az idők során kiegyensúlyozatlanul, érzelmi sérüléseket élhetünk meg. De ezek nem csak érzelmi szinten jelentkeznek - fizikai aspektusuk is van. Amint azt a *Gyógyító médium* Poszttraumás stressz szindróma című fejezetében írom, a nagy és kis traumák nyomán is éghetnek ki idegsejtek és alakulhat ki agyi hegyszövet. Az eredmény olyan hatalmas csomag, melyet a „nem alvás” piros masnija díszít. Sokan tapasztalják ezt meg az életben, és ez soha nem szórakoztató. Van, akit annyira kikészít, hogy sem magáról, sem a körülötte lévők-ről nincsenek világos elképzelései. Amilyen nehéz lehet az, mégis erőt adhatnak ezek a tapasztalások az életutunk során, újratölthetik a lelkünket, és mi kiemelkedhetünk az érzelmi sérülések és a poszttraumás stressz szindróma hamujából.

Alvási apnoé

Amint már említettem, az alvási apnoé az alvással összefüggő olyan állapot, amelyet az orvosi kutatások már elkezdtek összerakni. Az elmúlt tíz év alatt egyre többen kaptak alvási apnoé diagnózist, és ma már akár televíziós műsorokban is hallhatunk a középkorú, CPAP-felszereléssel alvó szereplők kárára elsütött vicceket. A tudósok rájöttek, hogy a krónikus horkolás nem annyira ártalmatlan. Gyakran olyan légzési problémákat jelez, amelyek miatt az ember nem tud belépni a pihentető alvási ciklusba, ezért az orvosok elkezdtek CPAP-gépeket felírni, amelyek átnyomják a levegőt a betegek légútjain alvás közben.

Nagyszerű módszer ez az olyan obstruktív alvási apnoében szenvedők kezelésére, amely számos fizikai blokk eredményeképpen kialakulhat. Az obstruktív alvási apnoé néhány gyakori oka: túlzott nyálkatermelés, mint például az orrgaratfolyás eseteiben; gyulladt és duz-

zadt nyálkahártyák a torokban; a légcsövek, mandulák vagy mirigyek gyulladása; orrsövényproblémák; krónikus orrmelléküreg-gyulladás; a nyirokrendszer eldugulása; általános puffadás; ödéma; valamint a túlsúly, ami extra nyomást jelent a torokra és a mellkasra. Amint a többi itt vizsgált alvási problémánál láttuk, az obstruktív alvási apnoé sem életfogytiglani ítélet - az enyhülés a vírusölő, nyálkatermelést csökkentő és gyulladáscsökkentő élelmiszerekben keresendő.

Létezik nem obstruktív alvási apnoé is, amelyet én neurológiai alvási apnoénak nevezek. Ilyenkor a CPAP-készülék nem jelent igazi enyhülést, mert nem csak arról van szó, hogy át kell nyomni a levegőt; ebben inkább a központi idegrendszer és az azt támogató idegek vesznek részt. A neurológiai alvási apnoé azzal az alvási rendellenességgel van átfedésben, amelyet az orvosok központi alvási apnoénak neveznek, és ami többé-kevésbé ma is nagy rejtély. Míg a kutatások során külön problémaként azonosították a központi alvási apnoét, még mindig fényévekre vannak attól, hogy megértsék az eredendő okát.

Amikor nem fizikai blokkok okozzák a légzési problémát alvás közben, valójában a következő folyamatok zajlanak a szervezetben: egyrészt az epilepsziás rohamhoz hasonló kisülés zajlik az agyban (ezt szennyezőanyagok okozzák). Nem igazi rohamok ezek, inkább minimális szintű elektromos hullámok keletkezése az agyban. Éppen elegendő a mértékük ahhoz, hogy légzéskihagyást okozzanak. Ez a típusú neurológiai alvási apnoé létrejöhet nátrium-glutamát-toxicitás, magas mennyiségű toxikus nehézfémek, például higany és alumínium keveredése, vagy növényvédő szerekkel, például DDT-vel és/vagy gyomirtókkal való érintkezés következtében. Ezek a tényezők mind hajlamosak felborítani az agy kémiai egyensúlyát, és ez vezet ezekhez az erő-

hullámokhoz. Nagyon gyakran alakul ki ez a fajta alvási apnoé költözés után - és az embernek fogalma sem lehet róla, hogy a korábbi lakók által használt beltéri rovarirtó szerek okozzák. Vírusos aktivitás is okozhat neurológiai alvási apnoét, mert a vírus neurotoxinjai gyulladást idézhetnek elő a mellkason átfutó és a légzésre kiható bolygóidegben.

Mellékvese-kimerültség

Akinek még nem volt dolga mellékvese-kimerültséggel, a *kimerültség* szó hallatán valószínűleg azt gondolja, hogy azoknak, akiket ez sújt, az alvás a legkisebb gondjuk. Hiszen nem pont azt jelenti a kimerültség, hogy hihetetlenül fáradt vagy, és bármikor el tudnál aludni? Akinek már volt része ebben a folyamatos kimerültségben, elmondhatja neked, hogy egyáltalán nem ez a helyzet. A mellékvese-kimerültség éppen hogy *problémákat* jelenthet az alvással kapcsolatban. Erre az állapotra az jellemző, hogy a mellékvese a túl sok és a túl kevés adrenalintermelés között ingadozik.

Igen gyakori forgatókönyv, hogy napközben a mellékvese alumműködik, mert visszafogja a termelést valamilyen válságos állapotra készülve, ezért aztán egész nap úgy érzed, hogy lassú vagy, és bármikor el tudnál aludni. Aztán az este közeledtével, mivel semmilyen vészhelyzet nem adódott, a mellékvese felszabadítja mindazt az adrenalinot, amit visszatartott, és te emiatt „hirtelen felébredsz”, amint lemegy a nap. Az is előfordulhat, hogy amikor a mellékveséd túlzottan aktív, hullámokban bocsátja ki a korróziót okozó adrenalin-többletet, ami kiegészítő és csökkenti a neurotranszmitterek számát, és ezáltal áll az alvás útjába.

Még az éjszaka alumműködő mellékvese is problémássá teheti az alvást, mert azt jelenti, hogy esetleg az elalváshoz

szükséges speciális hormonkeverékből sem állít elő eleget. (így igaz - bizonyos fajta adrenalinra van szükség ahhoz, hogy elaludj, hogy belépj a RÉM-fázisba, és álmodj.)

Szorongás

Azok közé a gyerekek közé tartoztál, akik halogatták a lefekvést, mert nem akartak egyedül maradni a sötétben? Vagy előfordul, hogy azért van bajod az alvással, mert másnap valami kellemetlen dolog vár rád, amit odázni szeretnél? Mindenkiel előfordult már alváshoz köthető szorongás, még ha csak alkalmanként is. Néhányaknál a szorongás rendszeres vendég, és általában nem nehéz rájönni, hogy az álmatlanság hátterében aggodalom és nyugtalanság áll.

A kérdés az, hogy mi húzódik meg a megmagyarázhatatlan alvászorongás mögött? Néha a rémálomtól való félelem. Más esetekben a poszttraumás stressz szindróma vagy az obszesszív-kompulzív zavar is megjelenhet: valamilyen tényező okozhatott már elég gondot ahhoz, hogy az ágyadat ne érezd olyan biztonságos helynek, ahol teljes mértékben ellazulhatsz. Az ilyen helyzeteknél először a háttérben meghúzódó egészségügyi problémával kell foglalkozni, hogy a folyamatos traumát vagy kiváltó okot megszüntessük.

Megint más esetekben azonban a szorongás alaktalan és megnevezhetetlen, és nem lehet visszakövetni egy-egy konkrét kiváltó tapasztalásra. A szorongás ezen típusának, hasonlóan A tüneteid és az állapotod magyarázata című 5. fejezetben ismertetettetekhez, ahhoz van köze, hogy a könnyörtelen négy fiziológiai (gyakran neurológiai) problémákat okoz. A szorongás egyik típusánál az idegek „allergiásak” lesznek a vírus neurotoxinjaira, ami növeli az idegi érzékenységet, és

a szorongás szélsőséges érzéseit váltja ki. Egy másik forgatókönyv szerint az agyat oxidáló toxikus nehézfémek megzavarják az elektromos impulzusokat, és ezáltal eltérítik őket, úgyhogy te pánikot, irracionális gondolatokat vagy nyugtalanságot tapasztalsz, illetve azt éled meg, hogy nem tudsz világosan gondolkodni, mert az agyadban az üzenetek nem érik el a címzettjeiket.

Szorongás az agyban lévő DDT következtében is kialakulhat. Ez a növényvédőszer, amelyre régmúlt történelemként gondolunk, annyira szívós, hogy még ma is köztünk van, és a neuronjaink olyan ellensége, amely önpusztításra készíti őket, ez pedig a szorongás hirtelen rád törő érzéseit eredményezi. A sugárzás is hozzájárulhat az alvástönkretevő szorongáshoz, mert fokozza a szervezetben a hisztaminreakciókat és a gyulladást, ráadásul a klasszikus, gyulladást mérő vértesztekkel - mint a C-reaktív protein és antinukleáris antitesttesztek - kimutathatatlan gyulladást. Akinek sugárzás okozta gyulladás van a szervezetében, az forróságot vagy puffedést érezhet, vagy enyhe égés jelentkezhet a bőrén, ami mind szorongásos, rosszkedvű lelkiállapotot okozhat, ez pedig nem a könnyű álmot titka.

Néha a szorongást az kapcsolja be, ami az emésztőrendszerben zajlik. Amint az emésztési gondoknál láttuk, az idegi kapcsolódások azt jelentik, hogy az emésztőrendszeri érzékenység jeleket küld az agyba. Gyakran ez az oka annak, hogy valaki látszólag minden ok nélkül aggodalommal riad fel az éjszaka kellős közepén. A belek irritációjának szintjétől függően lehet, hogy vissza tudnak aludni, ha ez elmúlik, de az is lehet, hogy ezután sokáig álmatlanul forgolódnak meg.

További neurológiai gondok

Azoknál, akik egy szemhunyásnyi alvást is csak küzdelmek árán tudnak elérni, az ok gyakran a neurotranszmitterek és neuronok súlyos rendellenes működése, melyet a mellékvese túl- vagy alulműködése kísér. Ez vezethet azokhoz a nemkívánatos éjszakázásokhoz, amikor annak ellenére, hogy normális időben lefekszel, a napkelte is ugyanolyan ébren talál. Gyakran szerepet játszik ebben a súlyos magnéziumhiány. Ennek a típusú alvászavarának az alapjait mindemellett általában a PTSD fekteti le. Nem az az álmatlanság által kiváltott PTSD, amelyre néhány oldalal korábban utaltam, hanem inkább egy traumás élmény az élet valamely területén akár a távoli, akár a közeli múltban, amely neurológiai gondokat eredményezett. Ez esetben ahelyett, hogy kimelegednél, mint a nátrium-glutamát-toxicitás esetében, az elektromos impulzusok inkább kihűlnek, és csökken az aktivitásuk. Ha nem fut az idegsejteken keresztül elegendő elektromos áramlás, a neurotranszmitter vegyületek, amelyek ilyen körülmények között máris lemerültek, nem kapnak elég „lökést” ahhoz, hogy alvási üzeneteket küldjenek az agysejteknek.

Egy másik neurológiai tünet - az akaratlan rángás - is megismétlődik ilyenkor. Ez gyakran azt jelenti, hogy az agyszövet

olyan mérgeanyagokkal telítődik, mint toxikus nehézfémek, aszpartám, nátrium-glutamát, DDT és egyéb növényvédőszer, gyomirtók, toxikus nanoanyagok és/vagy egyéb szintetikus vegyületek. Az információnak finoman és simán, folyamatosan kell végighaladnia az agyban. Ez a telítettség azonban azt jelenti, hogy az agyszövet nem képes elég gyorsan fogadni a neurotranszmitterektől jövő információt, így a várakoztatott neurotranszmitter vegyületek kis „kupa-cokban” gyűlnek össze, amíg végül annyi információ halmozódik fel, hogy azt váratlanul, hullámokban engedik ki - ez rántja aztán ébrenlétbe a testet. (Ezeknél az embereknél nappal is zajlik ugyanez a folyamat, csak nem elég nyugodtak ahhoz, hogy észleljék, mert az adrenalin működteti őket. De ha lefeküdnének egy kis délutáni szunyókálásra, valószínűleg megtapasztalnék ugyanezeket a rángásokat.)

Ezek miatt nem kell aggódnod! Minden, amit itt felsoroltam, gyógyítható. A félelmetes, csüggesztő része az, ha nem tudod, hogy mi zajlik benned, és úgy érzed, hogy nem tudod irányítani. Ezen már túl vagy. Most már ismered a válaszokat, és, ahogy mindig mondom, ez az első lépés a gyógyulás útján. És most nézzük meg, hogyan haladhatsz tovább!

Az alvászavarok gyógyítása

Mit kezdünk az előző fejezetben vázolt problémákkal? Hogyan fordíthatjuk az azzal kapcsolatos válaszokat, hogy mi rejlik az alvásmegvonásunk háttérében, megoldásokká, amelyekkel utat engedhetünk az alvásforrásunk folydogálásának? Az ételek természetesen alapvető fontosságúak. Az étetedet javító élelmiszerek az alvás terén is mindent megváltoztathatnak, ezért sorolom fel hamarosan azokat az élelmiszereket (azokkal az étrendkiegészítőkkel együtt, amelyek hatásait fokozzák), amelyeket a legjobb ilyenkor beépítened a mindennapjaidba. Először azonban nézzük meg az alvászavarokból való gyógyulás részleteit. Ha vírusfertőzéssel harcolsz, illetve toxikus nehézfémek, nátrium-glutamát-toxicitás vagy más toxikus túlterhelés jellemzi a szervezetedet, az első és legfontosabb dolog a méregtelenítés kell hogy legyen. Ha egyre több gyümölcsöt, zöldséget, zöldfűszert, fűszert és vadon termő élelmiszereket fogyasztasz, azzal automatikusan elindítod a tested méregtelenítését. Ha az alvászavaraid súlyosak, és magasabb szintre szeretnéd vinni a méregtelenítést, a 90 napos pajzsmirigy-rehabilitáció segíteni fog. Ha az E8V az a vírus, amellyel küzdesz, már tudod, hogyan szelídítheted meg - amitől aludni is jobban fogsz tudni.

Az olyan konkrét problémákat, mint elnehezült máj, mellékvese-kimerültség

vagy emésztési gondok, a legjobban a 22. fejezetben és az ilyen állapotokkal foglalkozó *Gyógyító ételek* című könyvemben megismert élelmiszerekkel kezelheted. Ha például lelassult a májad, a reggel rögtön, éhgyomorra fogyasztott citromos víz hatásos technikájával sokat segíthetsz neki, hogy kiöblítse magából a felhalmozódott üledéket. Ha ezt rendszeresen elvégzed, a májadnak kevesebb munkát hagysz éjszakára, amit azt jelenti, hogy kevesebb eséllyel fog görcsölni, amivel felébredhetne. Emellett a máj eleve olyan tényezők miatt nehezebb el, mint mondjuk az erős vírusterhelés, a túlzottan zsíros étrend és a nehézfém-túlterheltség - ami mind a tápanyagok felszívását és átalakítását nehezíti -, ezért ha csökkent az étkezési zsír mennyiségét, reggelenként citromos vízzel öblíted ki a májadat, valamint gyümölcsökkel, zöldségekkel, zöldfűszerekkel, fűszerekkel és vadon termő élelmiszerekkel kényezteted, azzal segíthetsz neki újra felpörögni.

A mellékvese-kimerültségnél a „legelő” étkezés (azaz másfél-kétóránkénti evés) a kulcs. Ne korlátozd magad napi két vagy három étkezésre, mert a mellékvesédnek a végén el kell ársztania adrenalinnal a szervezetedet, ha lecsökkent a vércukorszinted. Ha így kimerül, a mellékvese sokkal hajlamosabb lesz az éjszakai túl- vagy alulműködésre. Ugyan-

akkor próbáld visszafogni az adrenalin által átítatott ételek fogyasztását (lásd a *Gyógyító ételek* A termékenység és a jövőnk című fejezetét), hogy a lehető legnagyobb eséllyel tarthasd a mirigypáros egyenletes működését, és ezáltal te is pihenhess éjjel. Ha még többet szeretnél megtudni a mellékvese-kimerültségről, a *Gyógyító médium* című könyvemben egy teljes fejezetet szenteltem neki.

Ha pedig emésztési gondok gyötörnek, egyrészt nézd át a *Gyógyító ételekben* vázolt opciókat, másrészt a magas minőségű biotikumokra kell helyezned a hangsúlyt. Ezek a mikroszkopikus, életadó organizmusok fedik a nyers, mosatlan (vagy finoman leöblített) organikus terméyek föld feletti felszíneit (héját és leveleit). A magas szintű biotikumok probiotikus bevonata egyenesen csodákat tesz az emésztéssel, amint valamennyire pótolja a 21. fejezetben a Cinkaggodalmak című részben tárgyalt ásványi anyagokban szegény talaj miatti hiányokat. A gyári probiotikumokkal és a talajban képződött organizmusokkal szemben ezek az emelt minőségű biotikumok képesek túlélni az emésztési folyamatot és eljutni a csípőbélbe, a vékonybél utolsó szakaszába, ahol a testi funkcióidhoz elengedhetetlen B₁₂-vitamin termelődik. Ez nem jelenti azt, hogy mostantól kizárólag nyers ételeken kellene élned. Csak annyit kell tenned, hogy friss, nyers, organikus terményeket viszel be az eddigi étrendedbe. Válogass, és figyelj az ösztönöidre azzal kapcsolatban, hogy milyen terményt egyél meg mosatlanul. Ha viaszbevonatos, hagyományosan termelt almát veszel az étel-miszerületben, mindenképpen dörgöld meg, mielőtt beleharapsz. Ez amúgy sem jó minőségű biotikumforrás, mert a termesztés során használt viasz és növényvédő szerek máris kikezdtek a hasznos mikroorganizmusok természetes bevonatát. Ha viszont van egy vegyszermentes, szennyeződésmentes terményed, amit

meg szeretnél enni, de valamilyen látható kosz van rajta, annak általában elég egy sima vizes öblítés - ettől a minőségi biotikus bevonatnak érintetlennek kell maradnia (hiszen a mikroorganizmusok az esőzéseket is túlélnek). A saját konyhapulton nevelt csírák a biotikumok könnyen hozzáférhető, gazdag forrásai - szórd salátákra, tedd wrap szendvicsekbe, vagy keverd smoothie-kba. Különben a saját organikus kerted vagy egy közeli, megbízható organikus termelő terményei is kitűnő megoldást jelentenek. A *Gyógyító médium* című könyvem Az emésztőrendszer egészsége című fejezetében még több mindent találhatsz az emésztőrendszer gyógyulásával kapcsolatban.

Ha obstruktív alvási apnoéd van, a következőkben felsorolt élelmiszerek mind elősegítik a nyálkatermelést, a gyulladást és a hisztamintermelés csökkentését. Ha neurológiai alvási apnoéd gyötör, ezek az élelmiszerek a neurotranszmittereket is támogatják, mert több könnyen felszívódó és beépülő aminosavat tartalmaznak.

A szorongásos eseteknél az első lépés, amit megtehetsz az, hogy igazi „vigaszételeket” vezetsz be az étledbe. Herbatea nyers mézzel, héjában sült édesburgonya avokádóval... egyszerűen olyan életminőség-javító élelmiszerekre gondolok, amelyek érzelmi megnyugvást is kínálnak, miközben a szorongáskeltő problémákon dolgozol. Ha az alvászavarod mögött rémálmok állnak, nézd meg a következő fejezetet, amelyben arról lesz szó, hogy a rossz álmok miért is jó jelek tulajdonképpen.

Ha a szorongásod forrását nehezebb meghatározni, tudnod kell, hogy arról nem te tehetsz. Nagyon sok szorongással küzdő emberrel éreztetik, hogy nyugtót jelent, és hogy egyszerűen csak meg kellene ráznia magát, és az élet napos oldalát látni. Az igazság az, hogy a szorongás nagyon is valós dolog, amelynek a valódi oka a vírusfertőzéstől a traumákon át

az alacsony elektrolitszintig sok minden lehet. A következő listán található élelmiszerek mellett azokra a *Gyógyító ételekben* felsorolt ételekre is figyelj oda, amelyek segítenek a szorongás enyhítésében.

A neurológiai eredetű alvászavaroknál általában a már említett okokból jó, ha ezeket az élelmiszereket fogyasztod - kipucolják a méreganyagokat, kezelik a tápanyaghiányokat, és lenyugtatják az agyat és a testet. Emellett antioxidánsban és a neurotranszmitter vegyületek hatékony előállításához szükséges glükózból és ásványi sókban gazdagok, és a tehető legjobb módon nyújtanak táplálékot az agynak - hogy alhass végre egy jót.

AZ ALVÁST ELŐSEGÍTŐ ÉLELMISZEREK

A következő élelmiszerek a fejezetben említett minden problémát enyhítenek, és emellett fokozzák az alvászajvító étrendkiegészítők hatékonyságát. A következő listán kívül figyelj oda rá, hogy a bogyós gyümölcsök, a datolya, a citrom, a lime, a burgonya, a retek, a kurkuma, a gyömbér, a kókuszvíz, a csírák, a citromfű, a macskakarom, a nyers méz, az articsóka, az avokádó és a szőlő bekerüljenek az étrendedbe.

Meglátod, hogy az itteni listából sok élelmiszerral találkoztl már a 22. fejezetben. Ez a varázslatos ezekben az életminőségjavító élelmiszerekben: többfunkciósak, és bármikor jól alkalmazkodnak a különböző egyéni igényekhez. Ez azt is jelenti, hogy nem kell attól félned és azért nem enned ezeket napközben, mert esetleg elálmosítanak. Akármikor veszed magadhoz ezeket az éteteket, arra és úgy fognak hatni, ami az adott pillanatban jó neked.

- **Mangó:** Nagyon magas a biológiaihoz hozzáférhető magnéziumtartalma. Egyél meg egyet lefekvés előtt,

hogy megkönnyítsd az elalvást. Ha **L-glutamin** étrendkiegészítőt szedsz, a mangó fokozza a felszívódását, ami a nátrium-glutamát lefegyverzésével csökkenti a toxicitás mértékét.

- **Banán:** Magas triptofán- és fruktóztartalma csillapító hatással van a neurotranszmitterekre. A banán aktiválja az **5-HTP** étrendkiegészítőt, ami fokozza a biológiai hasznosíthatóságát és a felszívódását.
- **Cseresznye:** Csodálatos melatoninforrás. Ez a tápanyagalapú hormon segíti a neurotranszmitterek és gliasejtek munkáját. Ha cseresznyét eszel a **melatonin** étrendkiegészítő mellé, a gyümölcs fokozza az étrendkiegészítő erejét azáltal, hogy elfogadhatóbbá teszi az agy és a test számára, és fokozza az alvással kapcsolatos gyógyhatását.
- **Spárga:** Amellett, hogy segíti a nyálkatermelés csökkentésében és enyhíti a gyulladást, a spárga nyugtató hatású is, mert kipucolja a szervezet homeosztázisát (egyensúlyát) megzavaró antagonistákat, például a szabad gyököket és a pozitív töltésű vegyületeket. **GABA** és **magnézium L-treonát** szedése mellett fogyasztva a spárga fokozza az étrendkiegészítők hatékonyságát.
- **Spenót:** Ez a magas kalciumtartalmú, lúgosító élelmiszer csökkenti az acidózist. A spenót emellett a neurotranszmittereket tápláló ásványi sókat is tartalmaz, és fokozza a neurotranszmitterek teljesítményét növelő **glicin** étrendkiegészítő felszívódását.
- **Zeller:** Magas az ásványianyagtartalma, melyek (1) az elektromos

impulzusokat szállítják az agyban, és (2) a neurotranszmitter-termelés építőkövei. A zeller valóban fokozhatja a **GABA, glicin** és **magnézium L-treonát** étrend-kiegészítők felszívódását az agyban, és segíti a neurotranszmitterek teljesítményét az alvás támogatásában.

- **Fejes saláta:** A salátalevelek szívében lévő „tejnek” idegnyugtató és általános nyugtató hatása van. **Golgotavirággal** párosítva fokozza a gyógynövény étrend-kiegészítő nyugtató hatását az idegrendszerre.
- **Gránátalmag:** Ezek a kis ékkövek megkötik a nemkívánatos savakat a szervezetben a felhalmozódott tejsavat is ideértve, ami a lábban és más testrészekben izomgörcsöket okozhat alvás közben. A gránátalma különösen erősen visszafogja a nyálkaképződést, és gyulladáscsökkentő hatása is van. **Magnézium-glicinát** mellett fogyasztva magasabb szintre emeli az étrend-kiegészítő izomlazító hatását.
- **Édesgyökér:** Ez a gyógynövény gyorsan fiatalítja a mellékvesét, és támogatja a működését. Az édesgyökér begyűjti a **magnézium-glicinát** étrend-kiegészítő vegyületeit, amelyek lenyugtatják a mellékvesét, hogy az édesgyökér gyorsabban vissza tudja hozni az életbe.
- **Vadon termő kék áfonya:** Nagyszerűen kitisztítja a nátrium-glutamátot és a nehézfémeket az agyból, majd kivezeti ezeket a szervezetből. A legjobb adaptogén, nyálkatermelés-csökkentő, gyulladáscsökkentő, antioxidánsban gazdag élelmiszer, amit találhatsz. A vadon termő kék áfonya emellett minden tápanyag, étrend-kiegészítő,

aminosav (amit akarsz) hatását fokozza, hogy a tested a legjobban hasznukat vehesse.

- **Fokhagyma:** Nagyon hasznos a nyálkahártya és a légcsövek gyulladásának csillapításában. A fokhagyma hosszú távú használata megkönnyíti a lélegzést, és ezáltal elősegíti a zavartalan alvást. Ráadásul ha **magnézium-glicinátot** szedsz, a fokhagymában található biológiailag hozzáférhető magnézium nyomelem beindítja az étrend-kiegészítő hatását, hogy még jobb legyen a légzésed és pihentetőbb az alvás.
- **Korianderzöld:** Megköti a toxikus nehézfémeket és nátrium-glutamátot, és kimossa azokat a szervezetből. Ha **L-glutamin** étrend-kiegészítőt szedsz mellé, a korianderzöld fokozza a nátrium-glutamát kipucolását, és elősegíti a nehézfém-méregtelenítést.
- **Édesburgonya:** A glükóznak egy olyan kiritikus formájával lát el, amely stimulálja a neurotranszmitterek - például glicin, dopamin, GABA és szerotonin - kialakulását, és ezáltal támogatja az alvást. **Melatonin** étrend-kiegészítő szedésével egy időben az édesburgonya tápanyagai a melatoninba kapaszkodva elősegítik, hogy az könnyebben eljusson az agyba. Az édesburgonya és a melatonin étrend-kiegészítő emellett erős antioxidáns hatást is kifejti, ami segít leállítani az agyban a toxikus nehézfémek oxidációját.

A SZENT ALVÁSABLAK

Az alvásproblémádat valószínűleg nem fogod máról holnapra megoldani.

Időbe telik, míg a szervezeted megtisztul a mérgeanyagoktól, meggyógyul és helyreáll, tehát közben jó, ha emlékezteted magad az alvás törvényeire: hogy az alvásforrásod mindenképpen megvár, és hogy megérdemled és megengedheted magadnak az alvást. Ráadásul akármilyen jövőbeli rázós éjszakákat segíthet átvészelned, ha fejbent tartod az alvás egyik titkát. Fontos, hogy ezt tudd még akkor is, ha soha nincs gondod az alvással, mert ez a *legpihentőbb* alvás titka is egyben.

Először is tudnod kell, hogy akkor is gyógyulsz, amikor nem alszol. Bizonyos forrásokból azt hallhatod, hogy a test igazán gyógyító működése csak alvás közben kapcsol be. Ne csüggedj! Ha csukott szemmel fekszel este tíz és hajnali két óra között, a tested akkor is folytatja az öngyógyítást, ha ébren vagy közben. Sőt, attól még, hogy tudatos vagy, az agyad egy része alszik. Az agyad ébren lévő része bosszanthat azzal az üzenettel, hogy az alváshiány miatt lemaradsz. Az is lehet, hogy fáradt vagy még, amikor eljön a felkelés ideje. Mindennek ellenére biztos lehetsz benne, hogy az agyadnak az a része, amelyik alszik, lehetőséget nyújt a szervezetednek a töltekezésre. Hadd osonjon ki a szorongás, miközben ellazulsz, tudva, hogy ilyenkor is részesülsz az alvás néhány jótéteményéből.

Ez az este tíz és hajnali két óra közötti időtartam szent ablak. Ez az éjszaka azon része, amikor a tested a legtöbb öngyógyítást végzi. Ha ebben az időszakban képes vagy aludni, a szervezeted gyorsabb tempóban gyógyul. Ha csak tíz percet tudsz elcsípni ebből, annak a tíz percnél erős hatása lesz. A helyreállítás, amelyet a szervezeted ilyenkor végez, ad erőt neked a gyógyulás útján.

Ami a számodra ideális alvásmennyiséget illeti egy adott éjszakán, ez egyénenként eltér. Van, akinek öt-hat óra elegendő, míg másoknak nyolc vagy kilenc óra is kell az ideális működéshez. Nincs

egyetlen érték, ami mindenkinek ideális lenne, bár jól teszed, ha a négy és fél órnyi minimumot azért fejbent tartod. Ami mindenkinél sokat számít, az az, hogy *mikor* kerül sor az alvásra. Ha este tíz-kor elalszol, és reggel ötkor ébredsz, jó eséllyel kipihentebbnek érezheted magad, mintha éjjel egykor kidőlsz, majd nyolc vagy kilenc órát alszol egyhuzamban. Erről az alvásablakról szól az egész.

Ne feledd, hogy a nappali szunyókálások is hasznosak, és nem kell gyerekes dologként leírnod őket. Mindenkinek vannak olyan napjai, amikor szüksége van rá, hogy egy kicsit becsukhassa a szemét akár azért, mert éjszakás volt, akár mert sokáig fennmaradt egy közelgő határidő miatt, vagy egyszerűen csak mert nem tudott eleget aludni az éjjel. A leghasznosabb gyógyulási időszakot kihasználód, délelőtt tíz és délután két óra között próbáld valamikor behunyt szemmel ledőlni. Nappal ez az időszak felel meg az éjszakai szent gyógyablaknak. Ha kihasználod, érezhető lesz a különbség.

SPIRITUÁLIS ALVÁSI TÁMOGATÁS

Az Alvás angyala mindig melletted áll, amikor szükséged van rá. Akár iránymutatásra, akár vigaszra szorulsz, mondd ki fennhangon a nevét, és kérd a segítségét. Segíteni fog, hogy jobban aludj, akár egészségügyi, akár érzelmi probléma tart ébren. Azokon az éjszakákon, amikor valamilyen megoldatlan ügy nem hagy aludni, beszélj az Alvás angyalához. Mondd el neki, hogy olyan problémád van, amit éppen nem tudsz feldolgozni, mert nem hagy aludni. Segít majd kioltani az érzelmi tüzet, hogy megbékélhess, és az alvásforrásodhoz is segít hozzáférned. Az Alvás angyala minden altatótablettánál hatékonyabban vigyáz rád a tudatalatti földjén tett vándorlásod alatt.

Miért jók a rossz álmok?

Az álmok a rejtélyek rejtélyei - sehogyan sem lehet mérni őket. *Mit üzennek nekünk?* - kérdezzük magunkat gyerekkorunk óta. *Mit jelentenek?*

Különösen a rossz álmok jelennek meg kérdésként bennünk. Mi van a rémálmok, a haragos álmok, a frusztrációs álmok, a stresszes álmok, az izzasztó álmok mögött, és mi van azokkal az álmokkal, amelyekből sikítva ébredünk az éjszaka közepén? Hogyan űzhetjük el őket? Büntetések ezek az álmok? Nem lehetne inkább, hogy boldog trópusi vakációkat látunk az álmainkban?

Amint megérted, hogy mi van a hátterükben, már magad sem akarod majd elűzni őket. A „rossz” álmok a lélek gyógy módját mutatják meg. Ébren nem szabad, nem illik ledöntögetnünk az érzelmi sérüléseink falait. Amikor sebet kapunk, az agyunkban egy fizikai elem gátat szab annak, hogy folyamatosan a fájdalom feldolgozásával legyünk elfoglalva, hogy az ébren töltött óráinkban hasznosak lehessünk, és tudjunk haladni. Ezek nem a tagadás falai; isteni védelmet jelentenek. Míg valamennyi tudatos feldolgozás egészséges és szükséges, nem kell kísérteniük minket.

Ennek a fájdalomnak a feldolgozására az alvás a megfelelő idő. Amikor nem vagyunk tudatos állapotban, az érzelmi falak leomlanak, hogy a lélek végezhesse

a maga tisztogatási és helyreállítási munkáját. Ez azt jelenti, hogy mindenféle nehezebben kezelhető érzelem felkavarodik, és az álmainkon keresztül dolgozzák ki magukat. Ha ez nem történne meg, a frusztráció, a harag, a félelem, az árulás, a büntudat és a megaláztatás egyre csak gyűlne és gyűlne és gyűlne bennünk, amíg aztán legyőznék az erős falakat, amelyek a helyükön tartják őket, és bezúdulnának az ébren töltött életünkbe. Ehelyett álmainkban szabadítjuk fel őket. Ez az éjszakai nagytakarítás - melyet az Alvás angyala, az Álmodás angyala és az Ismeretlen angyalok vezényelnek - segít szembenéznünk az élet dolgaival anélkül, hogy megrémülnénk tőlük.

Az álmoknak néha tartós az erejük. Egy-egy álom hatása egész nap vagy még tovább - akár évekre is - veled maradhat. Ezek az álmok zavarosak lehetnek. Gyakran álmodunk például a családkról és más szeretteinkről kavargó érzelmekkel. Ha ébren minden jól megy a kapcsolatban, az álomban akkor is felmerülhetnek a megbántottság vagy a kelletlenség érzései. Vagy ha a kapcsolat olyan, hogy voltak benne kihívások vagy távolságtartás, az álmok felhozhatják a régi sebeket, és ezzel arra készítetnek, hogy átgondoljuk, mi ment félre évekkal ezelőtt, ami a fájdalmat okozta. Felébredhetünk egy álomból azzal az érzéssel, mintha valami

rosszat tettünk volna, vagy nem hallgattak volna meg, vagy adtak volna igazat. Miközben fájdalmasan próbáljuk megfejtetni, hogy mindez mit jelent, az egész az üresség érzését hagyhatja bennünk.

Mindez egészséges. Hallottam már olyat, hogy egy-egy rossz álmot arra készítetett embereket, hogy felvegyék a telefont és feltárcsázzák azt a rokonukat vagy barátjukat, akivel évek óta nem beszéltek, és ezáltal hatalmas gyógyulási folyamat kezdődött. Az üresség érzését az okozza, hogy mérgező sebek és érzelmek hagytak el (vagy kezdtek elhagyni) minket alvás közben, a sérelemraktárunkat csökkentve. Még ha az ellenkezőjét gondoljuk is, a rossz álmok fiatalítanak. Arra emlékeztetnek, hogy vannak emberek, helyek és dolgok az életünkben, amelyekre oda kell figyelnünk, hogy továbbléphessünk. A rossz álmok nem csukják be az ajtókat; nyitogatják őket! Új kezdeteket alakítanak ki. Még ha nem tudod is, hogy mit hoz egy adott új kezdet, megtörténik. Ha már jókora utat megtettél, talán visszatekintve megláthatod, hogy egy-egy rossz álmom milyen lehetőségekhez vezetett.

„Szép álmokat” kívánunk egymásnak, pedig valójában az lenne a helyes, ha „gyógyító álmokat” kívánnánk. A lélek haladásához, a szív gyógyulásához és ahhoz, hogy megszabadulj a káros érzelmektől, nem az kell, hogy minden álmod tökéletes és békés és virágos legyen. Nem az a jó, ha az áloméleted csupa csoda. Az a jó, ha az álmaidban nehézségek is vannak, mert azt szeretnéd, hogy a jó dolgok ébren történjenek veled. Ha az álunkban élt élet csupa szép fantázia lenne, mást sem akarnánk, csak aludni.

A világban mindig is léteztek rosszindulatú emberek. Ezek a hideg szívű emberek úgy kelnek át az életen, hogy egyetlen rémálmuk sincsen. Ez azt jelzi, hogy nem dolgozzák fel a negatív tapasztalásaikat, például a fájdalmat és a szenvedést. Mivel alvás közben nem

foglalkoznak a fájdalmukkal, az ébren töltött idejükben ragaszkodnak hozzá, és másokon akarják kitölteni.

Másfelől ismerhetsz olyan hihetetlenül együttérző, nagylelkű, szeretetteljes embert is, akinek egyetlen éjszakája sem telik el anélkül, hogy kellemetlen álma lenne. Akár hiszed, akár nem, ez utóbbi az egészségesebb. Mivel annyira együttérző, tanúja a többi ember szenvedéseinek. Az emberi szenvedés széles skáláját megtapasztalja, ezért amikor éjszakára „kijelentkezik”, az agyának meg kell védenie őt attól, hogy az ébren töltött életében kísértsék ezek a fájdalmak. Az álmaiban megjelenhetnek az iskolaudvaron az erősebbektől elszenvedett bántalmak, természeti katasztrófák és háborús zónák, és ez mind az ő hasznára van - tehát ahelyett, hogy ébredéskor bosszankodna, hogy egy fantasztikus álmat hagyott ott a nyers való világért, inkább megkönnyebbülten ébred, hogy maga mögött hagyhatja a nehéz álmokat, és folytathatja az együttérzés szent munkáját.

Tisztázzuk: attól, hogy jókat álmodsz, nem vagy rossz ember. Persze, hogy nem! Minden egyensúly kérdése. Azok mellett az emlékezetes „rossz” álmok mellett szép álmok is járnak nekünk. Az angyalok néha a transzcendencia és a remény álmaival ajándékoznak meg. Az álmok néha megérzések vagy üzenetek, vagy kreatív ihlető források. Van, amikor enyhén rossz álmok formájában dolgozzuk fel az érzelmeket, de megkímélnék attól, hogy reggel emlékeznünk kelljen a történtekekre. Máskor egy-egy eltávozott szeretünk látogat meg minket álunkban.

Csak ne feledd azokat az álmokat is szívesen fogadni, amelyek próbára tesznek - hatalmas szolgálatot tesznek neked, míg gyógyul a tested alvás közben. Nem büntetést vagy ítéletet hordoznak. Abban segítenek, hogy a legjobbat hozd ki magadból.

Utószó

A lelked aranya

Amióta az aranyat felfedezték, mágnesként vonz minket, ez a vonzás pedig jóval túlmutat a pénzbeli értékén.

Gyerekként az iskolában te is arra vágytál, hogy a kiosztott dolgozatodon arany csillag díszeljen? Nem azért szeretted volna, hogy aztán a zaciba vágd egy kis készpénzért. Azért vágytál arra az olcsó kis matricára, amit képviselt: az eredményedet, az érdemeidet, a dicséretet.

Ha volt a nagymamádnak egy kedvenc medálja vagy gyűrűje, az szintén nem azért áll olyan közel a szívedhez, mert pénzben kifejezhető értéke van. Spirituális jelentést hordoz: a megbecsültség, a nosztalgia, a hűség és a szeretet érzéseit ébreszti benned.

Hát az olimpikonok talán a fém piaci értéke miatt versengenek az aranyéremért? Nem. Egész életükben azokért a dolgokért edzenek arra, hogy elnyerjék, amit a díj képvisel: vér, veríték, könnyek, akarat, megingathatatlan szándék és áldozat, ami mind együtt adja ki az emberi nagyság pillanatát.

Ha a spirituális és az érzelmi jelentés összekapcsolódik egy darab arannyá vagy más kinccsé, akkor az értéke jóval magasabb lesz, mint amit az árcímke

mutat. A templomos lovagok nem a pénzért keresték a Szent Grált, amit majd az arany kehelyért bezsebelhetnek, hanem a misztikus jelentőségért, amit az hordozott - mert azt állították róla, hogy ez az a kehely, amelyből Jézus az utolsó vacsorán ivott. Bár a lovagok több száz arany kupára bukkantak, értéktelen kacatként tették félre őket, mert nem volt meg bennük az az erő. Az egész a spirituális jelentésről szólt.

Azért vagyok itt, hogy elmondjam: nem kell eposzi keresőútra indulnod, hogy mindenki elismerését megszerezd, hogy megörökölhesd a családi ereklyét, megtanuld a magasugrás technikáját vagy hatalmasra hizlald a bankszámládat, hogy a sajátodnak mondhasd a világ legértékesebb kincsét. Arany, platina, gyémánt, zafír, a Szent Grál, a frigyláda, Noé bárkája, vagy akár a The Beatles elveszett lemezei - egyikük sem ér fel a lelked azon aranyával, drágaköveivel és ékszereivel, amelyeket máris magadban hordozol.

Igen, te. Tudom, hogy küzdelmes volt az egészségügyi problémáidat kezelni, vagy a téged ért nagy veszteségeket és nehézségeket megélni. Tudom, mit állhattál ki, miközben azon gondolkodtál, hogy tényleg megöregszel-e idő előtt, hogy

a pajzsmirigyed bemondja-e az unalmast, és hogy a tested lemond-e rólad - vagy akár egyenesen ellened fordul. Csak elképzeléseim lehetnek arról, hogy min mentél keresztül a választokat keresve.

Időnként valószínűleg legyőzöttnek, magányosnak, kétségbeesettnek érezted magad, és kételkedni kezdted a saját értékedben. Tudnod kell, hogy ez nem a te hibád; egyáltalán nem ezt érdemied. Nem te hoztad létre vagy képzeled be a betegségedet. Nem vagy rossz ember. *Képes vagy meggyógyulni és továbblépni.*

Mind az idő alatt, amíg a tünetek korlátoztak, ugyanakkor adtak is neked valamit. Együttérésre tettél szert a sebezhetőség miatt, bölcsebb lettél attól, hogy távolabbról szemlélted az életet, hogy hittél a válasz létezésében, hogy hihetetlen türelemmel tetted az egyik lábadat a másik elé - ezek az ajándékok az egész hátralévő életedben veled maradnak. Veszteségeket, küzdelmeket, sebeket, szenvedést, fájdalmat, szomorúságot, félelmeket, nehézségeket, próbatételeket, csalódásokat és csatákat senki nem választ magának önszántából. Amikor azonban ezek a dolgok belépnek az életünkbe, mi akkor kapjuk meg a legerősebb eszközeinket és a legnagyobb kincseinket.

Ezek az eszközök és kincsek bizony nehezek lehetnek. Nem könnyű a világ szenvedéséhez kapcsolódni. Ez is húzhatja a válladat, mint egy zsák gyémánt vagy arany. Ezért ideje felismerned az életedben megélt kihívások spirituális jelentőségét - mert ha spirituális jelentést kapsz a kincseidhez, abban a pillanatban pihekönnyűvé változtathatod őket.

Különlegesként választottak ki a tömegeből, aki megváltoztathatja a világot. Mivel van erőd, a betegség megpróbált visszatartani. Valószínűleg érzékelted a tüneteket az út során, és emiatt egy csomó különböző címkét aggathattak rád amiatt, ami feltehetően a bajodat okozza.

A terv azonban, mely szerint kiszemeltek, visszafelé sült el. Ahelyett, hogy visszatartott volna, egyre hajszolt előre, és lelki és szellemi fejlődésre készítetted. Olyan tudásra és felismerésekre tettél szert, amelyek közelebb hoztak Istenhez.

Most meg kell szabadulnod a betegségedtől, a tünetektől és az összes ezzel járó címkétől. Meg kell gyógyulnod, felül kell emelkedned és vissza kell követelned az erődöt - az erődöt, mely nagyobb, mint gondolnád.

A pajzsmirigyed, ez a kis testrészed, amelyről egykor elhitették veled, hogy a leggyengébb pontod vagy akár egyenesen az ellenséged, valójában a legnagyobb erősséged és védelmeződ. Ez a mirigy nem csak a fizikai szinten működik. Spirituális pajzs is, mely őrszemként védi megtalált kincseidet - a páncélod része, amelyben végighaladsz az életeden. A Fort Knoxot védelmező páncélos őrség cserkészcsapat a pajzsmirigyedhez képest.

Mindennek ellenére, ami vele történt, akár műtétről, akár radioaktívjód-kezelésről volt szó, a pajzsmirigyed szelleme fennmaradt. Végig ott volt, és vigyázott rád. Tartja azokat a kincseket, és arra vár, hogy egy szép napon felfedezd őket. Amint a pajzsmirigyed és az egész szervezeted egészségét visszanyered, a lelki gazdagságod gondozásával még jobban támogatod majd - azzal a lelki gazdagsággal, amellyel isteni fénybe borítasz majd mindenkit magad körül.

Nem számít, hogy hol tartasz vagy honnan indultál, hogy mit tettél vagy szerinted mit nem tettél, tudnod kell, hogy ennek a könyvnek az igaz, élő szavain keresztül a Szellemi vezető és én mindig veled leszünk.

Ne feledd: megváltoztatod a világot. A Szellemi vezető és én látunk és hallunk téged. Hiszünk benned. Melletted állunk. És alig várjuk, hogy megéld a soron következő tapasztalásodat.

Köszönetnyilvánítás

Köszönet Patty Gittnek, Anne Barthelnek, Reid Tracynak, Louise Haynek, Margarete Nielsennek, Diane Hillnek, a Hay House Rádió minden munkatársának és a Hay House egész csapatának azért a hitért és odaadásért, amellyel a Szellemi vezető üzenetét eljuttatják a világba, hogy még több életen változtathasson.

Köszönet Gwyneth Paltrow-nak, Elise Loehennek és a GOOP elkötelezett csapatának a törődésért és nagylelkűségért, mely mélységes ihletet ad.

Dr. Alejandro Junger, szavakkal leírhatatlan az irántad érzett elismerésem.

Dr. Prudence Hall, köszönöm, hogy áldásodat adtad a Szellemi vezető szavaira. Őnzetlen munkád, a válaszokra váró betegek felvilágosítása megújítja a *doktor* szó valódi, heroikus jelentését.

Dr. Christiane Northrup, a nők egészsége iránti kimeríthetetlen odaadásod önálló csillagként kel életre az univerzumban.

Dr. Habib Sadeghi, legendás a fény, amelyet erre a világra szórsz.

Dr. Richard Sollazzo, mérhetetlen és hajlíthatatlan a szenvedők felgyógyulása iránti hűség odaadásod.

Craig Kallman, köszönöm a támogatásodat, a tanácsaidat és a barátságodat az utunk során.

Chelsea Field és Scott, Wil és Owen Bakula, mivel érdemelhettem ki, hogy

részei vagytok az életemnek? Ti vagytok a Gyógyító médium ügyének valódi keresztes lovagjai.

Nanci Chambers és Dávid James, Stephanie és Wyatt Elliott, nem tudom eléggé megköszönni a barátságotokat és soha véget nem érő bátorításotokat.

Grace Hightower De Niro, Róbert De Niro és az egész család - drága, bájos lények vagytok!

Nagyon köszönöm a következő jóságos lelkek becses hűségét: Kimberly és James Van Dér Beek; Nena, Róbert és Urna Thurman; Jessica Seinfeld; Demi Moore; Peggy Rometo; Debbie Gibson; Jenna Dewan Tatum; Carol, Scott és Christiana Ritchie; Peggy Lip-ton, Kidada Jones és Rashida Jones; Naomi Campbell; Jamie-Lynn Sigler; Caroline Fleming; Amanda de Cadenet; Sophia Bush; Maha Dakhil; Bhavani Lev és Bharat Mitra; Woody Fraser, Milena Monrroy, Midge Hussey és a Hallmark's Home & Family minden tagja; Morgan Fairchild; Patti Stanger; Catherine, Sophia és Laura Bach; Annabeth Gish; Róbert Wisdom; Kelly Noonan; Dániellé LaPorte; Nick and Brenna Ortner; Jessica Ortner; Mike Dooley; Dhru Purohit; Kris Carr; Kate Northrup; Kristina Carrillo-Bucaram; Ann Louise Gittleman; Jan and Panache Desai; Ami Beach és Mark Shadle;

Brian Wilson; Róbert and 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; valamint Carmel Joy Baird. Nagyon nagyra értékellek mindnyájukat.

Tisztelettel adózom a világ azon együttérző orvosai és gyógyítói előtt, akik olyan sokak életén változtattak: dr. Deanna Minich, dr. Ron Steriti, dr. Nicole Galante, dr. Diana Lopusny, dr. Dick és Noel Shepard, dr. Aleksandra Phillips, dr. Chris Maloney, drs. Tosca és Gregory Haag, dr. Dave Klein, dr. Deborah Kern, dr. Darren és Suzanne Boles, dr. Deirdre Williams és a néhai dr. John McMahon, dr. Jeff Feinman, valamint dr. Robin Kariin - megtiszteltetés, hogy a barátaimnak tekinthettek benneteket. Köszönöm végtelenül odaadó gyógyítói munkátokat.

Köszönöm Dávid Schmerlernek, Kimberly S. Grimsley-nek és Susan G. Etheridge-nek, hogy odafigyeltek rám.

Szívbeli, hálás köszönet nektek, Muneeza Ahmed; Gretchen Manzer; Kimberly Spair; Stephanie Tison; Sepideh Kashanian és Ben; Megan Elizabeth McDonnell; Ally Értei; Victoria és Michael Arnstein; Nina Leatherer; Michelle Sutton; Haily Cataldo; Kerry; Alexandra Laws; Ester Horn; Linda és Róbert Coykendall; Tanya Akim; Heather Coleman; Glenn Klausner; Carolyn DeVito; Michael Monteleone; Bobbi és Leslie Hall; Katherine Belzowski; Matt és Vanessa Houston; Dávid, Holly és Ginnie Whitney; Lauren Henry; Olivia Amitrano és Nick Vazquez; Melody Lee Pence; Terra Appelman; Kate Hall; Eileen Crispell; Bianca Carrillo-Bucaram; Jennifer Rose Rossano; Kristin Cassidy; Catherine

Lawton; Taylor Call; Alana DiNardo; Min Lee; valamint Edén Epstein Hill.

Köszönöm a számtalan sok embernek, köztük a Gyógyító médium közösségek tagjainak, hogy abban a privilégiumban és megtiszteltetésben részesülhettem, hogy a tanúja lehettem a kivirágzásuknak, gyógyulásuknak és átalakulásuknak.

Köszönet a Practitioner Support Group tagjainak. Áldás rátok, amiért megosztottátok másokkal értékes tapasztalásaitokat és elvittétek hozzájuk a tanításaitokat. Ti változtatjátok meg a világot.

Sally Arnold, köszönöm neked, hogy olyan ragyogó a fényed, és hogy a hangodat adod a mozgalomnak.

Ruby Scattergood, a te csodálatos türelmed és számtalan sok órányi odaadásod heroikusán formálta a könyvem igazi gerincét. *A Gyógyító médium* sorozat nem jött volna létre a te írói és szerkesztői segítségével nélkül. Köszönöm az irodalmi tanácsokat.

Vibodha és Tila Clark, a ti kreatív zsenialitásotok hihetetlen erővel járult hozzá mások megsegítésének ügyéhez. Köszönöm, hogy mellettünk álltatok az évek során.

Philip és Casey McCluskey: *A hét csillag titkát, a melyet láttál az én jobb kezemben, és a hét arany gyertyatartót. A hét csillag a hét gyülekezet angyala, és a mely hét gyertyatartót láttál, az hét gyülekezet.'*

Ashleigh, Britton és McClain Foster, nagyon, nagyon köszönöm a törődésedet, kedvességeket és gondviselészerű előrelátásokatokat.

Sterling Phillips, köszönöm a kemény munkádat és odaadásodat. Nagy áldás, hogy mellettünk állsz.

Jón Morelli és Noah, csupaszív emberek vagytok! Robby Barbara, a te megingathatatlan pozitív hozzáállásod mindenkit felemel, amerre megfordulsz.

* Jelenések könyve 1,20 (Károli Gáspár fordítása)

Mint mindig, köszönöm a családomnak a rengeteg szeretetet és támogatást: az én csodálatos, ragyogó feleségemnek; Anyának és Apának; a fivéreimnek, unokahúgaimnak, unokaöcsémnek, nagynéniknek és nagybácsiknak; bajnokaimnak; Indigónak, Rubynak és Great Blue-nak; Hope-nak; Marjorie-nak és Robertnek; Laurának; Rhia Cataldónak és Byronnak; Alayne Serle-nak és Scottnak, Perrinek, Lissynek és Ari Cohnnak; Dávid Somoroffnak; Joelnek, Űznek, Kodynak, Jesse-nak, Laurennek, Josephnek és Thomasnak; Briannek, Joyce-nak és Joshnak; Kellynek és Evynek; Danielle-

nek, Johnynak és Declannek; és minden szerettemnek a másik oldalon is.

Végezetül pedig köszönöm neked, Legmagasabb Szellem, hogy együttérző bölcsességet küldesz nekünk a mennyből, mely arra inspirál, hogy felemelt fejjel hordozzuk szent képességeinket, amellyel oly nagylelkűen felruháztál minket. Köszönöm, hogy kitartottál mellettem az évek során, hogy mindig emlékeztettél, hogy ne csüggedjek, és hogy olyan végtelen türelemmel és segítőkészséggel válaszoltad meg a kérdéseimet az igazságkeresés útján.

ANTHONY WILLIAM

TOVÁBBI KÖNYVEI

GYÓGYÍTÓ MÉDIUM

Anthony William, a gyógyító médium, huszonöt év alatt több tízezer embernek segített meggyógyulni különböző betegségekből, és most ezeket a hittel és égi útmutatással átírt tapasztalatokat szeretné átadni a gyógyulni vagy gyógyítani vágyóknak!

A közismert és sok embert érintő betegségek - mint a migrén és a Candida - mellett, a súlyosabb és krónikus betegségek mögött rejlő valódi okokat, valamint gyógymódokat is felfedi az író, melyek a teljes és természetes módon történő gyógyulás titkait rejtik magukban.

315 oldal

GYÓGYÍTÓ ÉTELEK

Anthony William, a gyógyító médium növények, gyümölcsök és zöldségek gyógyító hatásának feltárásával segít szert tenni betegségektől mentes, egészséges életre.

332 oldal

Keressd a weboldalunkon!

www.edesviz.hu

ÉDESVÍZ+magazin

ÉLETMÓD • ÉLETTEL • ÖNFEJLESZTÉS • EZOTÉRIA • VIDEÓK • HIRLEVEL • WEBARÚHÁZ • MAGYAR SZERKÖNYV • Q



Virágterápia



A Vörös Öregasszonyok



Hogyan építod önbizalmad?

Túl szégyenlős vagy? Hogy megismerkedjél a öklánsított, mert otti felhők, hogy az ember az...
Tovább »

2018. május 2. 10:00 | 1000



Hálaadás

Ime a hála az életünkben a legfontosabb és...
Tovább »

2018. május 2. 10:00 | 1000

Gyakorlat: boldogság és megbocsátás

Itt a szerkesztő utad az életünkben a legfontosabb és...
Tovább »

2018. május 2. 10:00 | 1000



A hála és a fájdalom paradoxona

Ez a hála az életünkben a legfontosabb és...
Tovább »

2018. május 2. 10:00 | 1000



Mért öregsz meg valaki idő előtt?

Itt a hála az életünkben a legfontosabb és...
Tovább »

2018. május 2. 10:00 | 1000



A lélek megtestesülése

Itt a hála az életünkben a legfontosabb és...
Tovább »

2018. május 2. 10:00 | 1000



ÉDESVÍZ+ *magazin*

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL
CIKKEK AZ EZOTÉRIA - ÖNFEJLESZTÉS - ÉLETMÓD TÉMAKÖREIBEN

Keress a www.edesvizkiado.hu címen.

ÉDESVÍZ WEBÁRUHÁZ

AKCIÓK • INFORMÁCIÓK

webaruhaz@edesziv.hu

00-36-1-320-3642

www.edesziv.hu

ÉDESVÍZ KÖNYVESBOLT

1092 Budapest, Ráday utca 14.

konyvesbolt@edesziv.hu

00-36-1-266-3778

ÉDESVÍZ KÖZÖSSÉG

ÉRDEKESSÉGEK • KÖNYVRÉSZLETEK • JÁTÉKOK

A mindennapokra!

ÉDESVÍZ KIADÓ



[facebook](#) / [scribd](#) / [youtube](#) / [instagram](#)

ÉDESVÍZ NAGYKERESKEDÉS

VISZONTELADÓINKNAK

nagyker@edesziv.hu

00-36-1-320-3642

ÉDESVÍZ+ *magazin*

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL
CIKKEK AZ EZOTÉRIA - ÖNFEJLESZTÉS - ÉLETMÓD TÉMAKÖREIBEN

Keress a www.edeszivkiado.hu címen.