

New York Times bestseller

GYÓGYÍTÓ MÉDIUM

A krónikus és gyógyíthatatlan
betegségek mögött rejlő titkok



ANTHONY WILLIAM

ÉDESVÍZ

New York Times bestseller

GYÓGYÍTÓ MÉDIUM

A krónikus és gyógyíthatatlan
betegségek mögött rejlő titkok



ANTHONY WILLIAM

ÉDESVÍZ

ANTHONY WILLIAM
GYÓGYÍTÓ MÉDIUM

A KRÓNIKUS ÉS GYÓGYÍTHATATLAN
BETEGSÉGEK MÖGÖTT REJLŐ TITKOK



ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Anthony William / *Medical Medium*

Hay House Inc., USA, 2015

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

Fordította

Kovács Zsuzsa

Szerkesztette

Barsi Nikoletta

Copyright © Anthony William, 2015

Hungarian translation © Kovács Zsuzsa, 2016

Hungarian edition © Neemtree Corporation AG, 2016

Cover design © Neemtree Corporation AG, 2016

Minden jog fenntartva.

A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

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

Borítót készítette Édesvíz Kiadó Kft.

Elektronikus változat

Békyné Kiss Adrien

ISBN 978-963-529-545-6 (epub)

ISBN 978-963-529-546-3 (mobi)

Indigóimnak, Rubynak és Great Blue-nak

ELŐSZÓ



Honnan tudod, amit tudsz?

A legtöbb dolgot, amit tudsz, tanultad – azoktól, akik gondoztak és neveltek, a barátaidtól, az iskolában, a könyvekből vagy az utcán. Ezek azok a dolgok, amelyekről tudod, hogy tudod őket.

Benned, a bensődben azonban a tudás más fajtái is léteznek. Ott van például az a tudás, hogy vagy, hogy létezel. Hogy te te vagy. Ez a tudás veled született.

Van egy másik fajta tudás is, amiről nehéz beszélni, mert a legtöbben magától értetődőnek tartják. Ez az a tudás, amelyet a tested birtokol a saját működéséről. A szíved tudja, hogyan kell pumpálnia a vért, anélkül hogy kardiológus lennél. Az emésztőrendszered tudja, hogyan eméssze meg és szívja fel a táplálékot, anélkül hogy gasztroenterológus lennél.

Aztán ott van az a tudás, amely érzésként jelentkezik, mint például a zsigeri megérzéseink. Ez a tudás nagyon intelligens, már-már varázslatos. Olyan dolgokat tudat veled, amelyeket soha nem láttál, amelyekről nem hallottál – és megmenthetik az életedet. Ez az a fajta tudás, amelyről azt mondják, bíznod kell benne. De honnan jön ez? És hogyan tudatja veled a dolgokat? Ki dönti el, hogy ez a tudás mikor ér el hozzád?

Mint a tudományok emberének, nekem azt tanították és arra képezték, hogy csak abban bízzak, amit meg tudok nézni, mérni, vizsgálni, és amit újra létre tudok hozni. A szív embereként a feleségem és a gyerekeim iránt érzett szeretetemet azonban nem tudom megmérni – és mégis valóságosabb ez, mint minden sejt, amelyet mikroszkóp alatt tanulmányoztam... és sokkal, sokkal fontosabb is.

Időtlen idők óta lehet hallani kivételes képességekkel, különféle csodás tulajdonságokkal rendelkező emberekről. Bölcekről, akik olyan dolgokat tudnak, amelyekkel a számítógépeknek is meggyűlik a bajuk. Rendkívüli képességekről az emberi élet minden területéről, ideértve a zenét, a festészetet és a sportokat, hogy csak egy párat említsek.

Nemrégiben tudatosult bennem, hogy vannak, akik képesek kommunikálni azokkal, akik már eltávoztak közülünk. Ezek a médiumok olyan elképesztő üzeneteket adnak át, amelyek az érintettek szerint – megesküsznek rá! – csakis elhunyt szeretteiktől származhatnak. Az egyik nagy kedvencem Brian Weiss *Életek, mesterek* című könyve. Dr. Weiss hipnotizálja a pácienseit, akik ezáltal belépnek az előző életeikbe, sőt az életeik közötti térbe is, ahol spirituális mesterek kivételes üzeneteket adnak át nekik. Ezeknek az üléseknek mélységes gyógyhatása van azokra, akik megélik őket.

És aztán ott vannak a gyógyítók. Férfiak és nők – néhányan híresek – rendelkeznek olyan képességekkel, mellyel elérik, hogy a vakok lássanak, a rokkantak járjanak és a betegek teljesen meggyógyuljanak. Ezek a gyógyítók nyűgöznek le engem leginkább. Talán egy kicsit irigykedem is. Én is szeretném megkapni a képességet, hogy egy érintéssel teljes gyógyulást érhessek el. Gyógyítóbulit

csapnék és a gyermekórházakban kezdeném!

Amikor olyan emberről hallok, aki valamilyen különleges, gyógyítással kapcsolatos képességgel rendelkezik, azonnal találkozni szeretnék vele, be akarom venni a kapcsolati hálómba, meg akarom tapasztalni a képességét magamon, ajánlani szeretnék neki betegeket, és reménykedem, hogy esetleg én is megtanulhatom az adottságát. Így kerültem kapcsolatba Anthony Williammel.

Pár éve naponta jelentkező hasi fájdalmaim voltak, és az ultrahangvizsgálat tumort mutatott ki a májamban. Az ezt követő MRI igazolta az eredményeket – duzzadt lágyéki nyirokcsomókkal egyetemben. Megijedtem, és egyeztettem egy nyirokcsomóbiopszia-vizsgálatot. Miközben a kitűzött napra vártam, megkaptam Anthony telefonszámát. Sikerült gyorsan időpontot kapnom, és már a konzultációnk első percében a májamról beszélt – olyannyira, hogy helyesen megelőlegezte a biopszia eredményét. De ami még ennél is fontosabb, rengeteg étrend-kiegészítőt és élelmiszert írt fel nekem, és ezektől azonnal elmúltak a hasi fájdalmaim, amelyeknek semmi közük nem volt a májtumorhoz (ez egy régi, addig felfedezetlen ciszta volt).

Azóta konzultáltam már Anthonyval a feleségemről és a gyerekeimről is, és mindig olyan tanácsot kaptam, ami bevált. Sok kíváncsi és nyitott gondolkodású betegemet is elküldtem hozzá, és mindegyiktől kivétel nélkül csodálatos visszajelzéseket kaptam. Hogy az ő tudása honnan jön, azt fejtse meg magadnak. Én úgy vélem, hogy ugyanarról a frekvenciáról kapja, ahonnan az intuícióink általában származnak, csak nagyobb hangerőn. Anthony maga úgy írja le ezt, mint egy a fülébe beszélő hangot.

Amikor elmesélte nekem, hogy könyvet írt, tapsoltam izgalomban. Végre valaki, aki titokzatos gyógyító képességgel bír, elmeséli, hogyan működik ez, és megismerhetjük a saját történetét és élményeit is. Amikor pedig elolvastam a könyvet, elájultam. Jól megírt, komoly, érdekes, szerény, lenyűgöző. Le sem bírtam tenni, és nagyon örülök neked, mert most hasonló élményben lesz részed. Az út egy igazi gyógyító elméjébe és lelkébe felér egy űrutazással!

Remélem, hogy te is akkora élvezettel olvasod majd, mint én.

Sok szeretettel:

Dr. Alejandro Junger

a *The New York Times* sikerlistás
Clean, Clean Eats és *Clean Gut*
című könyvek írója

BEVEZETŐ



Összezavarnak a világ egymással ellentétes egészségügyi információi, és szeretnél egyetlen világos útmutatást?

Megijeszt sok betegség, például a rák rohamos terjedése, és a megelőzés módjait keresed?

Fogyni szeretnél? Vagy fiatalabbnak kinézni, és úgy is érezni magad? Több energiára vágysz? Segíteni akarsz egy beteg szeretteden? Óvna a családod jóllétét?

Próbálkoztál már mindennel, jártál mindenhol, és az egészséged még mindig nem olyan, mint szeretnéd? Megerősítést szeretnél, hogy nem te képzelted vagy okoztad a saját szenvedésedet?

Újra jól akarsz érezni magad a bőrödben? Vissza szeretnéd nyerni az elméd tisztaságát és a lelki egyensúlyodat? Spirituális támogatásra vágysz, és szeretnél rákapcsolódni a lelked potenciáljára?

Szeretnél felkelni, és szembenézni a 21. század kihívásaival?

Akkor ez a könyv neked szól. Ezeket a válaszokat sehol máshol nem fogod megkapni.

Ez a könyv semmilyen eddigi olvasmányodhoz nem hasonlítható. Ne keress benne idézeteket egymás hegyén-hátán, vagy tanulmányokra való utalást, mert ez friss, a felfedezéseket megelőző információ, amely az égből származik. Ahol számokat és egyéb, statisztikáinak tűnő adatokat említek – például hogy hányan szenvednek egy-egy adott betegségben – azok a tények is a Szellemi vezetőtől származnak; a forrásomtól, melyet A gyógyító médium története című 1. fejezetben elmagyarázok. Azon nagyon kevés esetben, amikor a Szellemi vezető bizonyos részletekhez földi forrásokat ajánlott nekem, látni fogod a jegyzeteket. A tudomány az itt leírtak közül néhány dolgot már tud, míg a nagy részük felfedezésre vár. Minden, amit a könyv lapjain leírok, magasabb forrásból származik; az együttérzés lényegéből, mely azt akarja, hogy mindenki meggyógyuljon, és a lehető legtöbbet hozza ki az életéből.

A könyv leleplezi a Szellemi vezető számos nagyon becses orvosi titkát. Ez a válasz mindenkinek, aki olyan krónikus vagy rejtélyes betegségben szenved, amelyet az orvosok mindeddig nem tudtak megoldani.

A könyvem azonban nem csak a betegeknek szól; a föld minden lakójának hasznos lehet.

Az egészségügyi trendek és hóbortok jönnek és mennek. Egy-egy népszerű divatőrület nagy befolyással van az emberek tudatára. Aztán jön az új szenzáció, a régi elhalványul, és minket megint elvág a csillogó, új csomagolás – ezért aztán nem látjuk, hogy újra és újra ugyanazokat a jól ismert, téves elképzeléseket kapjuk. Minden egyes évtizeddel feledésbe merülnek az előző korszak orvosi hibái, és a történelem egyre ismétli önmagát.

Azoktól az egészségügyi kézikönyvektől eltérően, amelyek fülbemászó új neveken tállalják ugyanazokat a régi elméleteket, az itt következő egészségügyi útmutatót a Szellemi vezető elsőként leplezi le.

A GYORSULÁS

A Szellemi vezető a mai korszakot *gyorsulásnak* nevezi. A civilizáció soha nem változott még ilyen gyors ütemben.

A technológia gyakorlatilag mindent forradalmasított az életünkben. A lélegzetelállító csodák és lehetőségek korszakát éljük.

Ugyanakkor ennek veszélyei is vannak. Mire mentálisan feldolgozzuk, hogy valami történt, az már kifakult hír. Annyira rohanunk, hogy mindig az az érzésünk, hogy egy lépéssel le vagyunk maradva. Azzal, hogy a percenként frissülő információ mindig ott van a kezünk ügyében, nőnek az elvárások, a felelősség – és az egészségügyi csapdák is. Van, hogy a villámgyors haladás ára az előre át nem gondolt sebezhetőség.

Ezek a változások az egész emberiséget érintik – és a női nemnek kell viselnie a nehezét. Ma a nőkkel szemben a legnagyobbak az elvárások, és a nők azok, akiknek a szervezetét gyakran a végsőkhig hajszoják. Azonban a krónikus betegségek is széles körben terjednek mind a férfiak, mind a nők esetében.

Ha nem akadályozzuk meg a téves információ folyamatos áramlását, ha nem ismerjük fel, hogy min mentek keresztül őspanyaink és ősapaink, és nem változtatunk az útirányunkon, akkor az eljövendő generációknak felesleges szenvedésben lesz részük. Ahhoz, hogy lépést tartsunk a változó időkkel – hogy túléljünk –, meg kell tanulnunk alkalmazkodni. Ennek pedig az egészségünk védelme az egyetlen módja.

A mai népszerű megközelítés a könyvekben a krónikus betegségekkel szemben az, hogy az olvasókat letiltják a gyulladást okozó élelmiszerekről – és ennyire futja. A „közkézen forgó” információ nem magyarázza el, hogy mi okozza valójában az autoimmun rendellenességeket vagy krónikus betegségeket, vagy hogy hogyan szabadulhatsz meg az alapvető problémáktól. Ezért maradnak betegek az emberek.

Azokra a betegségekre azonban, amelyek kifognak az orvosokon, létezik valódi magyarázat, és vannak hatásos módszerek a modern korban felmerülő problémák kezelésére.

Ez a könyv segít tényleg felszabadulnod. Azért írtam, hogy valóban meggyógyulhass – és hogy ne kelljen beleragadnod az egészségügyi és jólléti trendekbe, hóbortos örületekbe, tévedésekbe, féligazságokba, hibákba és a figyelmedet elterelő információkba és csalásokba. Azért írtam, hogy segíthessünk a ma gyerekeinek egészséges felnőttekké válni.

Egyáltalán nem vagyok a tudomány ellen. Nem kérdőjelezem meg, hogy atomokból állunk, vagy hogy a Föld több milliárd éves, sem a tudományos módszer értékét. Azokat a titkokat, amiket én tudok és a könyvben leírok, végül a tudományos közösség is el *fogja* ismerni.

De ha egy szeretted beteg, van kedved húsz, harminc vagy akár ötven évet várni arra, hogy választ kapj? Képes lennél végignézni, hogy a lányod vagy a fiad ugyanazokkal az egészségügyi gondokkal küzd, mint te, és az orvoslás ugyanazon korlátjaiba ütközik?

Ezért gondoltam, hogy ideje a könyvet a nagyközönség elé tárni – hogy most már *te* is elolvashasd.

HOGYAN HASZNÁLD A KÖNYVET?

Számos okod lehet, hogy a könyvemet olvasod. Lehet, hogy az orvosod felállította a diagnózisodat, és te tudni szeretnéd, hogy mi rejlik az adott címke hátterében. Lehet, hogy olyan tüneteid vannak, amelyekről nem tudod, mit gondold, és válaszok után kutatsz. Az is lehet, hogy az egészségügyben dolgozol, vagy beteg valakid, és szeretnéd tudni, hogy hogyan ápolhatnád a legjobban. De az is előfordulhat, hogy fenn szeretnéd tartani az optimális egészségi állapotodat és jól akarod érezni magad, és szeretnéd megtudni, hogyan kapcsolódhatsz rá a legjobb énedre és az életcéldra.

A könyv mindenkinek tartogat valamit, függetlenül attól, hogy milyen étrendet vagy diétát követsz, vagy milyen táplálkozási hitrendszert gyakorolsz. Mindenkinek szól, aki szeretne hozzáférni a ma elérhető leghaladóbb tudáshoz a gyógyulásról.

Így működik: az Első részben – Kezdjük az elején – elmondom, ki vagyok és mivel foglalkozom. Ebből megtudhatod, hogy milyen kapcsolatban állok a Szellemi vezetővel, és milyen segítő munkát végzek azért, hogy az emberek felgyógyuljanak a rejtélyes megbetegítő tényezőkből, visszatérjenek az életbe és megelőzzék az esetleges későbbi problémákat. Foglalkozom a *rejtélyes betegségekkel* is, és azzal, hogy ezek miért sokkal elterjedtebbek, mint azt bárki gondolná.

A gyógyulás két nagyon hatásos eszköze az önigazolás és a tudás, ezért a két középső szakasz fejezetei azzal foglalkoznak, hogy milyen valódi dolgok rejlenek több tucat betegség hátterében.

A Második rész – A rejtett járvány – teljes mértékben az Epstein–Barr-vírusról, arról a kórokozóról szól, melyet nem vettek észre, és amely titokban húzódik meg olyan betegségek mögött, mint a fibromialgia, a krónikus fáradtság szindróma (chronic fatigue syndrome, CFS), a szklerózis multiplex (sclerosis multiplex, SM), a reumás ízületi gyulladás (rheumatoid arthritis, RA), a pajzsmirigy-rendellenességek és még sok egyéb betegség. Az Epstein–Barr különböző törzsei és stádiumai számos módon és formában betegítik meg az embereket, elsősorban a nőket – ez a rejtélyes betegségek rejtélyes betegsége.

A Harmadik rész – Az egyéb rejtélyes betegségek mögött rejló titkok – további, széles körben félreértelmezett betegségeket taglal, leleplezve azok meglepő és változatos okait. A könyvben található információ egy pillanattal sem várhat tovább azzal, hogy a közönség elé kerüljön.

A Második és Harmadik rész minden egyes fejezetének végén célzott gyógyulási instrukciókat találsz az adott betegségek legyőzéséhez ajánlott élelmiszerekkel és étrend-kiegészítőkkel. Az étrend-kiegészítők adagolását beszéld meg az orvosoddal.

A Negyedik részben – A végső gyógyulás útján – a viruló egészség valódi titkait bízom rád. Ezek azok a nagy darabkák, amelyek ma még hiányoznak az egészségügyi világ kirakós játékából. A Negyedik rész a gyógyulásról, a megelőzésről és önmagunk kiteljesítéséről szól – tehát akár arra összpontosítasz, hogy legyőzd a betegséget, hogy a jó egészségedet nagyszerűvé változtasd, akár arra, hogy bekapcsolódj a valódi énedbe, itt megtalálod hozzá a szükséges forrásokat. Ezek a források különböző tippeket tartalmaznak az optimális emésztéshez; egy gyógyító-tisztító kúrát; az egészségedet hátráltató, rejtett adalékok listáját; betekintést a föld leghatékonyabb gyógyító élelmiszereibe; a méregtelenítés lehetőségeit; valamint különböző spirituális technikákat, például a lélek gyógyítását különböző meditációk révén, és hogy hogyan kérheted az angyalok támogatását.

A könyvben mindenütt esetleírásokat találsz majd; a pácienseim történeteit arról, hogy hogyan álltak újra lábra – néha szó szerint – bizonyos egészségügyi és spirituális gyötrelmeikből. Bár a neveket és néhány adatot, amelyek túlságosan jellemzők rájuk, megváltoztattam, az egyes páciensek tapasztalatainak lényege megmarad. Kívánom, hogy minden esettanulmány vigasztaljon azzal, hogy nem vagy egyedül, és felkeltse benned egy fényesebb jövő reményét.

A *gyorsulás* kifejezés számomra nem csak azt jelenti, hogy „fokozódik a tempó”. Én ezt arra is értem, amikor valaminek a pulzusa gyorsul fel, vagyis „életre kel”. Mint amikor a magzat először mozdul meg az anyaméhben.

Ezzel pedig azt szeretném mondani, hogy ez a gyorsulás korszak nem csak a rohanóbb életről szól. Hanem az újjászületésről is.

Új világ van születőben. Ha lépést akarunk tartani vele – és nem akarunk a gyors változást kísérő

veszélyek martalékaivá válni –, alkalmazkodnunk kell.

A könyv minden szavával ebben a folyamatban szeretnék segíteni neked.

Azon dolgozom, hogy az emberek jobban érezzék magukat. Több tízezer embernek segítettem teljesen meggyógyulni a betegségéből, elkerülni az esetleges további problémákat és viruló életet élni... és most a nagyvilággal is szeretném megosztani mindezt.

A könyvben gyakran használom az „orvosok” kifejezést. Ez alatt mind a hagyományos orvosokat, mind a természetgyógyászokat értem, és az integratív és funkcionális orvoslás újabb területeit is. Nem állok egyik társaság mellé sem, és az egyiket sem hibáztatom. A könyvben közölt információ semleges, független. A lényeg az, hogy az orvosok és gyógyítók használják fel ezt a tudást, és tanulják meg, hogyan segíthetnének még több emberen. A lényeg az, hogy *te* felhasználd ezt a tudást, és megtanuld meggyógyítani magad. A lényeg az igazság.

Hát nem az igazságot keressük mindnyájan? A világgal, a világegyetemmel kapcsolatos igazságot? Az igazságot magunkról? Az életről? Arról, hogy miért vagyunk itt? Az életünk értelméről?

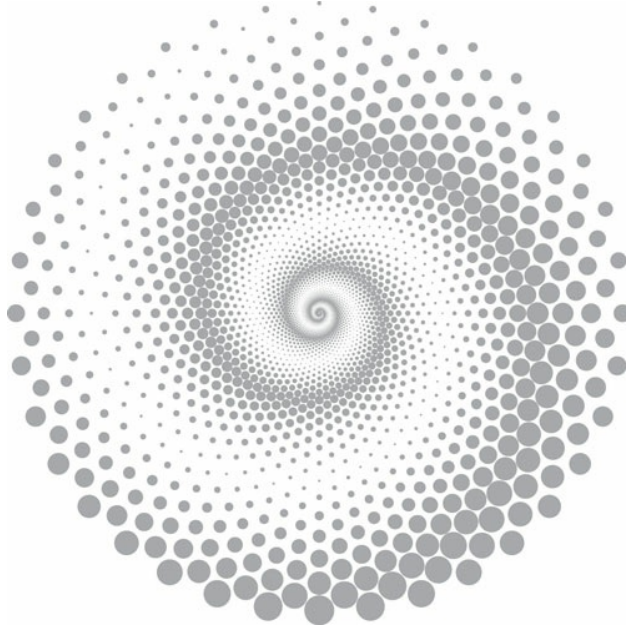
Amikor betegek vagyunk, megkérdőjelezzük magunkat. Úgy érezzük, hogy elvágtak minket az élettől, és attól, amiért megszülettünk erre a földre. Alapvető tényekben, például a testünk gyógyulási képességében kezdünk kételkedni, mert még nem tapintottunk rá arra, ami a betegség hátterében áll. Orvosról orvosra járunk, egyik fajta orvostól a másikig, és a választ keressük. Megrendül a hitünk magában az életben.

Amikor azonban jobban leszünk, a kételyeink eloszlanak. Az energiánkat az igazi életcélunkra tudjuk fordítani. Figyeljük a saját átalakulásunkat, és újra hiszünk az élet jóságában. Rákapcsolódunk az univerzum törvényeire, például a megújulás törvényére.

A világgal, saját magunkkal, az élettel és a célunkkal kapcsolatos igazság végül mind a gyógyulásban összpontosul.

A gyógyulással kapcsolatos igazság pedig most végre hozzád is eljutott.

ELSŐ RÉSZ
KEZDJÜK AZ ELEJÉN



1. FEJEZET



A gyógyító médium története

A könyvben olyan igazságokat fedek fel, amelyekről máshonnan nem értesülhetsz. Nem fogsz ilyeneket hallani az orvosodtól, nem olvashatod más könyvekben, és nem kereshetsz rá az interneten.

Mindeddig felfedetlen titkok ezek, amelyekre most először világítok rá.

Nem vagyok orvos. Nem végeztem orvosi egyetemet. Mégis olyan dolgokat mondhatok neked a saját egészségedről, amelyeket senki más. Olyan krónikus vagy titokzatos betegségekről fedhetem fel előtted a fátylat, amelyeket az orvosok gyakran félrediagnosticsztizálnak, félrekezelnak vagy bizonyos címkékkel illetnek annak ellenére, hogy esetleg nem is tudják pontosan, mi okozza a tüneteket.

Kisgyerekkorom óta segítettem az emberek gyógyulását azokkal a felismeréseimmel, amelyeket most meg fogok osztani veled is. Ideje, hogy te is értesülj ezekről a titkokról.

A Szellemi vezető így tudatta velem, hogy mi a feladatam.

VÁRATLAN VENDÉG

A történetem négyévesen kezdődik.

Vasárnap reggel egy idős férfi hangjára ébredek.

A jobb fülem mellől hallom, egészen közélről. És nagyon tisztán.

Azt mondja: „Én vagyok a Legmagasabb Szellem. Nem áll felettem más, csak Isten.”

Ez megzavar és megijeszt. Van valaki a szobámban? Kinyitom a szemem és körülnézek, de senkit nem látok. Arra gondolok, hogy *talán kint, a rádióban beszél valaki.*

Felkelek és odamegyek az ablakhoz. Nincs ott senki – még nagyon korán van. Fogalmam sincs, hogy mi történik, és nem tudom, mit tegyek.

Kiszaladok a szüleimhez, ahol biztonságban érzem magam. A hangról nem szólok egy szót sem. A nap során azonban furcsa érzésem támad – mintha figyelnének.

Este leülök a megszokott székemre a vacsoraasztalhoz. Velem vannak a szüleim, a nagyszüleim és még néhány rokon.

Évés közben egyszer csak meglátom, hogy egy idegen férfi áll a nagymamám mögött. A haja és a szakála ősz, és barna köpenyt visel. Úgy gondolom, hogy a család barátja, és ő is vacsorázni jött. Ahelyett azonban, hogy leülne közénk, ő csak áll a nagymamám mögött, és nem néz senkire, csakis rám.

Mivel a családból senki nem reagál arra, hogy ott van, lassan rájövök, hogy csak én látom őt.

Félrenézek, hogy meglássam, eltűnik-e. Amikor visszanézek, még mindig ott áll, és merően néz rám. A szája nem mozog, mégis tisztán hallok a hangját a jobb fülem mellől. Ugyanaz a hang, amelyet ébredéskor hallottam. Ezúttal azt mondja:

– Miattad jöttem.

Abbahagyom az evést.

– Mi a baj? – kérdezi anyám. – Nem vagy éhes?

Nem válaszolok, csak nézek a férfira, aki felemeli a jobb karját, és int, hogy menjek oda a nagymamámhoz.

Az ösztöneim félreérthetetlenül azt súgják, hogy kövessem az utasításait, úgyhogy kimászom a székemből, és odamegyek a Nagyihoz.

Megfogja a kezemet, és a nagymamám mellkasára teszi, miközben ő eszik.

A Nagy ijedten hátrahőköl.

– Mit művelsz? – kérdezi.

Az ősz férfi rám néz:

– Mondd, hogy tüdőrák.

Zavarban vagyok. Azt sem tudom, mi az, hogy *tüdőrák*.

Próbálok kimondani, de csak érthetetlen motyogásra telik.

– Na, még egyszer! – mondja nekem. – Tüdő.

– Tüdő – mondom.

– Rák.

– Rák – mondom.

Most már az egész család engem bámul.

Még mindig az ősz férfira figyelek.

– Most mondd, hogy a Nagyinak tüdőrákja van!

– Nagyinak tüdőrákja van – mondom.

Hallom, amint egy villa koccan az asztalon.

Az ősz férfi most elhúzza a kezem a Nagytól, és gyengéden visszavezeti a testem mellé. Aztán megfordul, és felmegy egy lépcsőn, ami azelőtt ott sem volt.

Visszanéz rám, és azt mondja:

– Mindig fogsz hallani felőlem, de lehet, hogy látni nem látsz többé. Nincs okod aggodalomra.

A lépcsőn kaptatva a plafonon át kilép a házunkból – és most már *tényleg* eltűnik.

A nagymamám rám mered.

– Azt mondtad, amire gondolok?

Az asztal körül nagy a riadalom. Ami történt, annak több okból semmi értelme – kezdve azzal, hogy amennyire tudjuk, a Nagy jó van. Nem vett észre semmit, és nem is járt orvosnál.

Másnap reggel felébredek... és újra hallok a hangot: „Én vagyok a Legmagasabb Szellem. Nem áll felettem más, csak Isten.”

Ahogy az előző reggelen, most is körülnézek, de nem látok senkit.

Attól a naptól kezdve kivétel nélkül minden reggel ez történik.

A nagymamámat mindeközben megrázta, amit mondtam. Annak ellenére, hogy jól érzi magát, időpontot kér egy általános kivizsgálásra.

Pár hét múlva elmegy az orvoshoz, és a mellkasröntgen kimutatja, hogy tüdőrákja van.

A HANG

Amint a titokzatos látogató minden reggel köszönt engem, kezdek odafigyelni arra, hogy milyen a hangja.

Kristálytisza hang, valahol a bariton és a tenor között – a skála mélyebb végén helyezném el, de nem *nagyon* mély. Mélysége és rezgése van. Annak ellenére, hogy a jobb fülem mellől szól, olyan, mintha körülvenne a hangzás.

A korát nehéz megsaccolni. Néha úgy hangzik, mint egy kivételesen erőteljes, egészséges nyolcvanéves, ami passzol az ősz férfihoz, akit a vacsoránál láttam. Máskor olyan a hangja, mintha több ezer éves lenne.

Mondhatjuk, hogy megnyugtató hang. Nem tudok hozzászokni a jelenlétéhez.

Más médiumok néha belső hangokat hallanak, de az enyém nem belső. Közvetlenül a jobb fülem mellől szól, mintha valaki mellettem állna. Akarattal nem tudom elűzni.

Fizikailag képes vagyok blokkolni. Ha a fülem elé teszem a kezem, nagyon távoli lesz a hangzása. Amint a kezemet elveszem onnan, ismét teljes hangerővel szól.

Kérem, hogy ne beszéljen hozzám. Először udvarias vagyok. Aztán már nem.

De nem számít, hogy mit mondok. Ha akar, beszél hozzám.

A LEGMAGASABB SZELLEM

Elkezdtem a nevén, a Legmagasabb Szellemlennek nevezni a hangot. Néha röviden csak *Szellemi vezetőnek* vagy *Legmagasabbnak* hívom.

Nyolcéves koromra már folyamatosan, egész nap hallom a Szellemi vezetőt. Tájékoztat mindenki egészségéről, akivel csak találkozom.

Nem számít, hogy hol vagyok vagy éppen mit csinálok, bárkinek a fájdalmairól és betegségéről tájékoztat, aki a közelemben van, és arról is, hogy az adott személynek mit kell tennie ahhoz, hogy jobban legyen. Hihetetlen stresszt okoz ennek a folyamatos és privát információáramnak a kérlelhetetlensége.

Kérem őt, hogy ne mondjon el nekem olyan dolgokat, amelyekről nem akarok tudni.

Erre azt mondja, hogy a lehető legtöbb dolgot meg akarja tanítani nekem, és hogy egyetlen pillanatot sem mulaszthatok el. Amikor azt mondom neki, ez túl sokat követel tőlem, figyelmen kívül hagyja.

Megtanultam azonban, hogy *képes* vagyok párbeszédet folytatni vele. Amikor már elég nagy vagyok ahhoz, hogy bizonyos alapvető kérdéseket feltegyek neki, megkérdem tőle:

– Ki vagy te? *Mi* vagy te? Honnan jöttél? És miért vagy itt?

A Szellemi vezető azt feleli:

– Először elmondom, hogy mi nem vagyok. Nem vagyok angyal. És nem vagyok személy. Soha nem voltam emberi lény. Egy szó vagyok.

Gyorsan pislogok, próbálok felfogni mindezt. Csak az jut eszembe, hogy megkérdem:

– Melyik szó?

– Együttérzés – feleli erre a Szellemi vezető.

Nem tudom, mit mondjak erre. De nem is kell. A Szellemi vezető folytatja.

– Lényegében az *együttérzés* szó élő lényege vagyok. Isten ujjhegyénél ülök.

– Ezt nem értem. *Te* vagy Isten?

– Nem – válaszolja a hang. – Isten ujjhegyénél egy szó ül, és ez a szó: együttérzés. Én az a szó vagyok.

Egy élő szó. Az Istenhez legközelebb eső szó.

Rázom a fejemet.

– Hogyan lehetsz egy szó?

– A szó energiaforrás. Bizonyos szavaknak hatalmas erejük van. Isten olyan fényt önt a szavakba, mint amilyen én vagyok, és az élet leheletét csepegteti belénk. *Több* vagyok egy puszta szónál.

– Vannak mások is, hozzád hasonlók? – kérdezem.

– Igen: Hit. Remény. Öröm. Békesség. És mások. Ők is mind élő szavak, de én felettük ülök, mert én vagyok a legközelebb Istenhez.

– Ezek a szavak is beszélnek az emberekhez?

– Úgy nem, ahogy én hozzád. Ezeket a szavakat az emberi fül nem hallja. Ők minden ember szívében és lelkében élnek. Ahogyan én is. Az olyan szavak, mint az öröm és a békesség, nincsenek egyedül a szívben. A teljességükhöz szükség van az együttérzésre.

– Miért nem elég a békesség önmagában? – kérdezem. Azóta, amióta a Szellemi vezető belépett az életembe, sokszor vágytam békességre és csendre.

– Az együttérzés a szenvedés megértése – válaszolja. – Addig nincs békesség, öröm vagy remény, amíg a szenvedőket nem értik meg. Az együttérzés a lelke ezeknek a szavaknak; nélküle üresek mind. Az együttérzés tölti meg őket igazsággal, méltósággal és céllal. *Én* az együttérzés vagyok. És senki nem ül felettem, csak Isten.

Próbálván megérteni a hallottakat, megkérdezem:

– Akkor micsoda Isten?

– Isten egy szó. Isten a *szeretet*, mely minden egyéb szó felett áll. Isten is *több* egy szónál. Mert Isten mindent és mindenkit szeret. Isten a létezés legerősebb forrása. Az emberek is tudnak szeretni. De az emberek nem szeretnek mindenki mást feltétel nélkül. Isten igen.

Ez túl sok ahhoz, hogy megemésszem. Egyetlen személyes kérdéssel vetek véget a beszélgetésnek:

– Másokhoz is beszélsz? – *Mert ha igen (gondolom), akkor megkeresem őket, hogy ne érezzem ennyire egyedül magam.*

– Az angyalok és más lények tőlem várnak iránymutatást. Mindenkinek, aki meghallgat, átadom Isten leckéit és bölcsességét – feleli. – De a földön közvetlenül csak hozzád beszélek így.

ÉN ÉS AZ ÁRNYÉKOM

Gondolhatod, hogy ez nyolcévesen túl sok az embernek.

Más médiumokkal is történnek sokkoló dolgok fiatalon. Azonban egyikük tapasztalásai sem érnek fel az enyémeikkel.

Az, hogy egy szellem hangját hallom, és bármikor párbeszédet kezdeményezhetek vele, még a médiumok között is kivételes. Az pedig még ennél is szokatlanabb, hogy a hang a fülem mellett, kívülről szól hozzám, tehát független, a gondolataimon kívül álló forrás. Lényegében arról van szó, hogy valaki mindenhová követ – valaki, aki olyan dolgokat mond nekem a körülöttem lévők egészségéről, amit nem igazán akarok hallani.

A jó oldala az, hogy hihetetlenül pontos egészségügyi információval lát el; sokkal pontosabbakkal, mint amihez bármilyen élő médium hozzájuthat. Ráadásul rendszeresen informál a *saját* egészségemről is, ami igazán ritkaság. A történelem során még a leghíresebb médiumok sem fértek hozzá saját magukkal kapcsolatos információhoz.

Ráadásul olyan egészségügyi rálátást kapok, amelyek évtizedekkel megelőzik az orvosok által ismert tényeket.

Nagy hátránya persze, hogy nincs magánéletem. Nyolc évesen egy héten át építék egy gátat a házunk melletti pataknál. A Szellemi vezető szerint ez rossz ötlet, mert el fogja árasztani a szomszéd pázsitját.

– Nem lesz baj – mondom.

Aztán jön egy felhőszakadás, a patak kiönt – és vízzel árasztja el a szomszéd pázsitját. Miközben a szomszéd férfi kiabál velem, a fülem mellől hallom:

– Én megmondtam. De nem hallgattál rám.

Ettől persze a helyzet csak még rosszabb.

A Szellemi vezető állandóan szemmel tartja minden mozdulatomat, és megmondja, mit tegyek, és mit ne. Ez szinte lehetetlenné tesz minden normális gyerekkori tevékenységet. A gátépítés évében pontosan és kimerítő részletességgel ismerem a legjobb barátom – a lány, aki tetszik nekem – fizikai és érzelmi egészségét, de a tanítónőmet is, aki éppen egy borzasztó párkapcsolatban szenved. Minden részletét ismerem, ami gyötrelmes.

A Szellemi vezető nem próbál üres szavakkal vigasztalni, ennél csak rosszabbat ígér a jövőben.

– A legnagyobb megpróbáltatások még várnak rád.

– Hogy érted ezt? – kérdezem.

– Százévente csak egy-két ember kap ilyen ajándékot – mondja. – Nem tipikus ráérző vagy okkult képességről van szó. A legtöbben nem élnek túl. Már-már kibíratatlannak fogod találni, hogy nem élhetsz úgy, mint egy normális ember, nem is beszélve a normális kamaszok életéről. Végezetül szinte semmi mást nem fogsz látni, csak mások szenvedését. Valahogy meg kell találnod a módját, hogy élni tudj ezzel. Különben nagy az esélye, hogy véget vetsz az életednek.

TESTOLVASÁS

A Szellemi vezető lesz a legjobb barátom és albatroszom. Értékelem, hogy kiképez a feladatra, amelyet a magasabb erők választottak nekem. Ennek ellenére rendkívüli a stressz, amit mindez okoz nekem.

Egy nap azt mondja, hogy menjek el a közeli nagy és szép temetőbe.

– Arra kérlek, hogy állj oda a mellé a sír mellé – mondja –, és találd ki, hogyan halt meg, aki oda van temetve.

Elég különös kérés egy nyolc éveshez.

Addigra azonban már annyit bombázott a barátaim és vadidegenek egészségi állapotával kapcsolatos információval, hogy megpróbálom ezt is csak egy ilyen esetnek tekinteni.

A Szellemi vezető segítségével eleget tudok tenni a kérésnek.

Ez a képességem újabb vetületét mutatja meg: a Szellemi vezető nemcsak szóban közöl velem információt az emberek egészségügyi problémáiról, hanem segít az emberek testét fizikailag megjelenítenem és megvizsgálnom.

Éveken át gyakorlom ezt különböző temetőkben, több száz holttesten. Annyira jó leszek benne, hogy szinte azonnal megérezem, ha valaki szívrohamban, stroke-ban, rákban, májbetegségben, autóbalesetben halt meg, vagy akár öngyilkos lett, illetve gyilkosság áldozata volt.

Ezzel együtt a Szellemi vezető megtanítja, hogyan nézzek nagyon mélyre az élők testében. Azt ígéri, hogy a képzés végére képes leszek bárkit megvizsgálni, és hihetetlen pontossággal megfejtetni a problémáját.

Ha elfáradok, vagy szeretném csak simán jól érezni magam, a Szellemi vezető mindig azt mondja:
– Egyszer majd olyan vizsgálatokat végzel az embereken, ami az életet vagy a halált jelentheti számukra. Meg tudod majd mondani, ha valakinek készül összeomlani a tüdeje, vagy éppen el akar záródni egy ütőere, ami miatt megáll a szíve.

Egyszer visszakérdeztem erre:

– Kit érdekel? Mit számít ez? Miért *nekem* fontos?
– *Muszáj*, hogy érdekeljen – felelte a Szellemi vezető. – Minden számít, amit bárki tesz itt a földön. A jó munka, amit végzel, a lelkednek fontos. Komolyan kell vened ezt a feladatot.

ÖNGYÓGYÍTÁS

Kilencévesen, míg a többi srác kerékpározik és baseballozik, én a körülöttem lévő betegekkel szembesülök és a Szellemi vezetőt hallgatom, aki elmondja, hogy mit kell tenniük, hogy jobban legyenek. Megtanulom, milyen hibákat vétenek a felnőttek az egészségük rovására, és hogy pontosan mit kellene tenniük a gyógyulás érdekében... de csak ritkán teszik meg.

Ekkorra annyira telítve vagyok egészségügyi tudással és a képzéssel, hogy nehezemre esik nem alkalmazni.

Az egyik lehetőség akkor adódik, amikor megbetegszem. Egy este, amikor a családommal egy étteremben vacsorázunk, figyelmen kívül hagyom a Szellemi vezető szokásos étrendbeli javaslatait, és az ételtől, amit eszem, ételmérgezést kapok. Két héten át az ágyhoz vagyok kötve, és minden kijön belőlem. A szüleim elvisznek az orvoshoz, és egy éjjel még az ügyeletre is, amikor nagyon rosszul vagyok, de sem a láz, sem a hasi fájdalmak nem szűnnek.

Végül a Szellemi vezető a delíriumomon áttörve közli a diagnózist: *E. coli*. Egyenesen megparancsolja, hogy menjek át a nagyapámhoz, és szedjek le egy doboz körtét az ő ősi géneket hordozó heirloom fájáról. A Szellemi vezető azt mondja, hogy semmit ne egyek ezeken az érett körtéken kívül, és meggyógyulok.

Az utasításait követve gyorsan felépülök.

RÚGD KI, ISTEN!

Tízévesen, a Szellemi vezetőn átlépve, megpróbálok közvetlenül a főnökével tárgyalni.

Rájövök, hogy imádság révén nem tudom elmondani Istennek, amit akarok, mert a Szellemi vezető ezt meghallja.

Ezért felmászok a környéken fellelhető legmagasabb fákra, hogy a lehető legközelebb kerüljek Istenhez, és üzeneteket vések a törzsükre.

Az egyik első üzenetem így szólt: „Isten, én szeretem a Szellemi vezetőt, de ideje, hogy megszabaduljunk a közvetítőtől.”

Ezt néhány őszinte kérdés követte:

„Isten, miért kell az embereknek megbetegedniük?”

„Isten, miért nem *te* hozol helyre mindenkit?”

„Isten, miért *nekem* kell segítenem az embereken?”

Bár számomra nagyon is logikusnak tűnnek ezek a kérdések, válasz nem érkezik rájuk.

Ezért még veszélyesebb, még magasabb fákat keresek, és ezeknek is a legmagasabb ágaira mászom azt remélve, hogy a vakmerőséggel majd felkeltem Isten figyelmét. Ezúttal közvetlen tetteket követelek:

„Isten, kérlek, add vissza nekem a csendet!”

„Isten, nem akarom többé a Szellemi vezetőt hallani. Kérlek, mondd neki, hogy menjen el!”

Az „Isten, szabadíts meg!” szavak karcolása közben rossz helyre lépek, és majdnem leesem az ágról. *Nem arra a szabadságra vágyom!* – gondolom. Legyőzötve, lassan kúszom vissza, le a biztonságba.

Semmit nem érek ezekkel az üzenetekkel. A Szellemi vezető csak beszél hozzám tovább.

Ha tud is róla, hogy megkíséreltem aláásni a tekintélyét, van annyira elnéző, hogy nem dörgöli az orrom alá. Sokkal fontosabb munka vár rám.

AZ ELSŐ PÁCIENSEK

Tizenegy évesen szeretnék valami produktív és szórakoztató dologgal foglalkozni, ami eltereli a figyelmemet a fülembé duruzsoló hangról, ezért állást vállalom egy golfpályán; az ütőket hurcolom.

A képességemet azonban nem ilyen könnyű félretenni. Ütőcipelés közben nem állom meg, hogy felvilágosítsam a játékosokat az egészségügyi állapotukról. Sokszor előbb tudtam merev ízületeikről, rossz térdükről, csípőfájdalmukról, bokasérüléseikről, íngyulladásukról és így tovább, mint ők maguk.

Úgyhogy ilyeneket mondtam: „Kicsit félremennek a lendítései, de ez nem is csoda a maga csuklóalagút szindrómájával”, vagy „Jobban tenné, ha foglalkozna a bal oldali csípőízületi gyulladással”.

Elképedve néznek rám, majd megkérdezik, hogy honnan tudok erről. Aztán tanácsot kérnek, hogy mitől javulhatna az állapotuk. Erre én elmondom nekik, hogy mit egyenek, hogyan változtassanak a viselkedésükön, milyen terápiával próbálkozzanak, stb.

Miután éveken át végzem ezt a munkát, már nagyon vágyom valami változásra. Úgy gondolom, hogy ha gyógyító ételeket és étrend-kiegészítőket javaslok, akár olyan helyen is dolgozhatnék, ahol ilyeneket árulnak. Úgyhogy árufeltöltői állást vállalom egy helyi élelmiszerüzletben.

A pácienseim akkor jönnek, amikor akarnak, én pedig lazítok egy kicsit a polcuk között. A tulajdonos nem bánja, hogy a munkámat időszakosan megszakítják, mert új ügyfeleket hozok neki.

És ő is a páciensem.

Kicsit furcsa dolog egészségügyi tanácsadást tartani egy szupermarketben a polcsorok között. És nem is könnyű, mert nem sok étrend-kiegészítő kapható ott, és az élelmiszer-kínálat is korlátozott. A Szellemi vezető azt magyarázza, hogy pár évtizeden belül az üzletek sokkal jobban el lesznek látva egészséges termékekkel. Addig is segít kreatívan kiötlöni a gyógyulási terveket – én pedig élvezem, hogy egyenesen odavezetem a páciensemet ahhoz, amire szüksége van, hogy jobban legyen.

A NAGY ERŐVEL HATALMAS BÚNTUDAT JÁR

Tizennégy évesen előfordul, hogy a buszon vagy a vonaton ülve ráérezek az előttem álló egészségügyi problémájára, úgyhogy megérintem a vállát, és elmondom neki, amit tudok. Van, hogy hálásan reagálnak erre. Máskor olyanokkal vádolnak, hogy betörök a magánszférájukba, ellopom az orvosi leleteiket és még rosszabb dolgokkal is. Rengeteg gyanakvással és ellenségességgel állok szemben, és ez különösen sok egy pubertáskorban járó fiúnak.

Idővel megtanulom óvatosan megfontolni, hogy kinek segítek kéretlenül. Ha valakivel rendszeresen találkozom, még mindig késztetést érzek, hogy megosszam vele, amit tudok. Ezért rászoktam, hogy először az érzelmi állapotát nézem meg, hogy el tudjam dönteni, megközelíthető-e. Ez jócskán lecsökkenti a kényelmetlen helyzeteket.

Idegenekkel szemben általában megtartom magamnak, amit látok. Ez persze egyben teher is. Tinédzserként még nagyobb felelősséget érzek a tetteimért. Tehát ha valakit vesebetegség veszélye

fenyeget, vagy rákja van, és én nem teszek semmit, egy részem úgy érzi, hogy ha végül komolyan megbetegszik vagy meghal, az az én hibám. Amikor ez naponta több százszor előfordul, a bűntudat és a felelősségérzet mindent elsöprő erővel csap le az emberre.

SZÖKÉSI KÍSÉRLETEK

A tízes éveim második felében az élet még tovább bonyolódik. A legtöbben például tévénézéssel lazítanak és kapcsolnak ki. Én azonban eközben is a képernyőn megjelenők egészségügyi profilját látom. Automatikusan vizsgálom meg mindenkit, akit látok, akár tud a problémájáról, akár nem. Amikor ez történik újra és újra, a televízió nem szórakoztat – csak lecsapol.

Ha moziba megyek, ennél is rosszabb a helyzet. Kontrollálhatatlanul magam előtt látom minden ember egészségi állapotát az én soromban, az előttem lévő sorban, a mögöttem lévő sorban és így tovább.

És ez még nem minden. A *filmben* szereplők egészségéről is mindent tudok. Meg tudom mondani, hogy milyen egészségi állapotban voltak az egyes színészek a forgatás ideje alatt és a jelen pillanatban. Képzeld el, hogy milyen lehet elvinni egy lányt moziba úgy, hogy folyamatosan bombáznak a körülöttem lévőket és a vásznon megjelenő színészek egészségügyi adatai.

Ha belegondolsz, hogy a legtöbb tini a legkevésbé sem szeretné másnak érezni magát, mint a többiek, megértheted, hogy ez az időszak különösen nehéz. Az elidegenedés erős érzései és a mindent elborító felelősségérzet kamaszos lázadáshoz vezetnek. Különböző terveket gyártok a „képeségemtől” való megszabaduláshoz.

Sok időt töltök az erdőben. A természetet megnyugtatónak találom, és különösen nagyra értékelem az emberek hiányát. A Szellemi vezető segítségével nappal megtanulom azonosítani a különböző madárfajokat. Éjjel pedig megtanítja nekem a csillagok neveit – azokat, amelyeket a tudósoktól kaptak, és azokat is, amelyeket Istentől. Ezzel azonban nem szöktem meg igazán, mert a Szellemi vezető arra is megtanít, hogyan ismerjem fel a környezetemben lévő gyógynövényeket és élelmiszereket – a réti herét, az útifüvet, a gyermekláncfüvet, a bojtorjángyökeret, a csipkebogyót és a vadrózsa szirmát, a vadalmát, az erdei bogyókat – és hogyan használjam fel őket a gyógyításhoz.

Az autószerelés is érdekelni kezd. Szeretek tárgyakat megjavítani, mert ehhez nem kell érzelmileg érintettnek lennem. Ha nem sikerül is megjavítanom egy ócska tragacs motorhibáját, az távolról sem olyan rossz érzés, mint amikor azért nem tudok segíteni valakin, mert túlságosan előrehaladott a betegsége ahhoz, hogy meggyógyulhasson.

Azonban ez a hobbim sem a terveim szerint alakul. Az emberek kezdik észrevenni, hogy mit csinálok, és egyre csak jönnek:

– Hú, ez örület! Az *én* kocsimat is megjavítanád?

Képtelen vagyok nemet mondani – különösen, mivel a Szellemi vezető végzi a munka oroszlánrészét, vagyis ő találja ki, hogy mi a baj.

Egyszer tizenöt éves koromban megállunk anyámmal egy benzinkútnál. Bemegyek a műhelybe, ahol több szerelő áll körül egy kocsi, mintha közösen próbálnának megoldani egy rejtélyt.

– Mi a helyzet? – kérdezem.

– Hetek óta dolgozunk a kocsin – válaszolja az egyikük –, már tökéletesen kellene működnie. De nem tudjuk beindítani.

A Szellemi vezető azonnal elmondja, hogy mi a megoldás.

– Nézzétek meg a kábelköteget a karosszéria hátuljában – adom tovább a szerelőknek az információt. –

A sok-sok kábel között találtok egy fehéret, ami elszakadt. Ha összekötitek, minden rendben lesz.

– Ez nevetséges – mondja egy másik szerelő.

– Mi bajunk lehet, ha megnézzük? – kérdez vissza az első. Úgyhogy belenéznek – és igen, bizony ott van egy fehér drót, elszakadva.

Leesett állal merednek rám.

– A tiéd a kocsi? – kérdezi a szkeptikus szerelő. – Vagy egy haverodé?

– Nem – mondom neki. – Csak ráérzek az ilyesmire.

Egy perc alatt összekötik a kábelt, és megpróbálják beindítani a kocsit. Az tökéletesen indul.

Az egyik szerelő táncra perdül örömeiben. Egy másikuk csodát emleget.

Híre megy a környéken, és nemsokára a városunkból – és néhány szomszédos városból is – számos szerelőműhelyből fordulnak hozzám megoldásért a látszólag megjavíthatatlan autók problémáival. Amikor megjelenek, hogy segítek, a szerelők, akik kihívtak – idősebbek nálam, és több évnyi tapasztalattal rendelkeznek –, mindig hitetlenkednek. „Mit akar itt ez a tizenöt éves kamasz?” – kérdezik mindig. Amikorra azonban elvégzem a munkát, megváltozik a véleményük.

Tehát ahelyett, hogy megúsznám a felelősséget, még több rakódik rám. Az emberek gyógyítása mellett most már kocsidoki is lettem.

Az utolsó csepp a pohárban az, amikor rájövök, hogy mennyi érzelmet táplálnak az emberek a kocsijukkal szemben. Nagyon sokszor még a saját egészségüknél is jobban érdeklí őket az autójuké. És ezen a ponton már nem érzem szórakoztatónak az autókkal való foglalkozást.

Egyéb lázadó tevékenységekkel próbálkozom. Csatlakozom például egy rockzenekarhoz, mert a hangos zene segít elnyomni a Szellemi vezető hangját. Neki ez nem tetszik. Türelmesen megvárja, amíg befejezem a ricsajozást, majd folytatja a körülöttem lévők egészségének kommentálását.

Valójában semmivel nem tudok megszabadulni a képességemtől. Egyre világosabbá válik számomra, hogy a Szellemi vezetővel és a képességgemmel kell maradnom – és nem térhetek le az ösvényről, amelyet nekem szántak.

AZ ELKÖTELEZŐDÉS

Fiatal koromra a Szellemi vezető képzésének köszönhetően közvetetten több ezer embert elemeztem, és közben százaknak segítettem.

Egy napon erre jutok: *Jól van, nekem ezt a lapot osztották. Különleges életcélom van. Már csak el kell fogadnom – egyelőre.*

És ezt is gondolom: *Ez nem mehet így örökké. Elérek egy pontra, ahol teljesítettem a kötelességemet, és utána majd szabadon élhetek normális emberi életet.* A Szellemi vezető sohasem mondott nekem ilyesmit, mégis hinnem kellett benne, hogy tovább tudjam csinálni.

A húszas éveim elején kezdem igazán komolyan csinálni azt, amiről a Szellemi vezető ismételt elmondja, hogy ez a sorsom. Megnyitom az ajtót a betegek előtt, akik segítségért jönnek hozzám, felkutatom a betegségük valódi okát, és elmondom nekik, hogy mit kell tenniük az egészségük visszanyerése érdekében.

És a sokféle stressz miatti zúgolódásom ellenére a munka kielégítő. Jó érzés segíteni az embereknek.

Sőt, néha az, amire képes vagyok, annyi erőt ad nekem, hogy engedem a fejembe szállni az érzést, hogy mindentudó vagyok.

Jó példa erre, amikor a szomszédom megkeres a felesége miatt, aki nem tud járni – nem tudja

használni a lábát. Vagy egy tucat orvosnál járt már, de egyik sem tudott segíteni rajta. A szomszédom azt mondta neki, hogy Anthony sok mindent tud ezekről a dolgokról. Adjanak nekem egy esélyt.

Az ápolásom alatt a felesége egy éven belül újra lábra áll.

A kertben vagyok és éppen pár hagymát húzok ki a földből, amikor átjön a szomszéd.

– Csak szeretném újra megköszönni, Anthony – mondja. – Beutaztuk az egész országot, a legjobb szakemberekkel találkoztunk, és semmit nem tudtak csinálni. Te valahogy pontosan tudtad, mi a baj. Nem tudom, hogyan lehetséges ez. Még csak nem is vagy orvos.

Ránézek a hagymával a kezemben, és ezt mondom:

– Ennek az az oka, hogy mindig igazam van. Bármilyen problémát megoldok, mert semmiben nem tévedek. Ezt ne felejtse el soha: mindig igazam van, és ez mindig így lesz.

Majd megfordulok, teszek pár lépést, és rálépek egy gereblyére, ami olyan erősen fejbe vág, hogy azonnal el is terülök.

A földön fekszem, aggódó szomszédom pedig odarohan mellém, és megáll felettem. Kábultan azt hiszem, hogy az állandó társam az.

– Szellemi vezető? – kérdezem.

A Legmagasabb Szellem így válaszol:

– *Nekem van mindig igazam. Te mindig tévedsz. Ne felejtse el. Nekem mindig igazam van. Te mindig tévedsz.*

Amikor a fejembe száll a dicsőség, mindig erre a pillanatra gondolok. Arra emlékeztet, hogy bár néhány dolog, amelyet a Szellemi vezető segítségével gyógyítóként teszek, csodának tűnhet, én még mindig csak egy hétköznapi srác vagyok, aki rengeteg rossz döntést hozhat.

A FORDULÓPONT

Mire fiatal felnőtté érek, a Szellemi vezető feltételezi, hogy átléptem a kritikus ponton, amely másokat, akik szintén rendelkeztek az én becses képességemmel, évszázadokon át arra vezetett, hogy véget vessenek az életüknek. Feltételezte, hogy elfogadtam: egész hátralévő életemben embereken fogok segíteni a gyógyító képességem segítségével.

Ez azt mutatja, hogy a Legmagasabb Szellem sem mondhat meg mindent előre, ha a szabad akarat is benne van a pakliban.

Egy késő őszi napon egy vízparti lelki gyakorlatos házban vagyok a barátnőmmel – aki végül a feleségem lett – és a kutyámmal, Augustine-nal (röviden csak Augustnak hívjuk).

Már egy éve van velem, és nagyon szeretem. Ő lépett a család kutyájának a helyére, akivel 15 évet töltöttem együtt. Ahogyan a régi kutya, Augustine is a lelki egészségem és józan gondolkodóképességem őrzője.

Egy nagy, mély öböl partján ülünk. A víz jéghideg, a sodrás erős.

Ez az utolsó napunk. Kelletlenül készülünk rá, hogy elhagyjuk ezt a békésen elszigetelt helyet.

Hirtelen, minden figyelmeztetés nélkül Augustine a vízbe ugrik. Gondolom, ráhangolódott az érzéseimre. Ő így mondja el, hogy nem kell hazamennünk. Maradjunk itt, és játsszunk!

Sajnos mind a hideg, mind a sodrás sokként éri. Azonnal elkezd távolodni tőlünk.

A parton állva kiabálunk Augustine-nak, hogy jöjjön vissza. Köveket dobálok a vízbe, úgy próbálom visszahívni a kutyát. Ez a mi jelünk – akárhányszor köveket dobok a sekély vizekbe, ahol úszni szokott, ő kijön a partra. Most azonban az áramlás egyre messzebb és messzebb sodorja őt.

Máris 15 méterre van a parttól. Látom, hogy küzd, hogy visszajusson, majd csatát vesz. Aztán a hideg annyira elzsibbasztja, hogy már nem is tapos... és egyenesen elsüllyed.

Ledobom a dzsekimet, a cipőmet és a nadrágomat, és beleugrom a jéghideg vízbe.

Már 50 méterre kiúsztam, amikor a Legmagasabb Szellem azt mondja:

– Ha tovább úszol, nem éled túl.

– Nem számít! – kiáltom vissza. – Nem hagyom cserben Augustot. Meg kell mentenem a kutyámat.

Úszom még 50 métert, és a kegyetlen hideg legyőz. Teljesen elzsibbad a testem.

A Szellemi vezető azt mondja:

– Most megcsináltad. Se előre, se hátra nem tudsz haladni. Ennyi volt.

– Tényleg? Megfosztasz a normális, békés élettől, én az egész lényemet a te gyógyító munkádnak szentelem, és ennyi a viszonzás? Azt mondd, hogy ennyi volt, és hagysz meghalni minket?

Minden szorongás és harag, amit négyéves korom óta elnyomtam magamban, most kitör belőlem. Rázúdítom a Szellemi vezetőre az évek alatt felgyülemlett frusztrációm miatt a folyamatos tortúra miatt, amelyet „ajándékként” kell elfogadnom: hogy mindenkitől elkülönülten élek, hogy mindenkiről túl sokat tudok túlságosan zsenge korom óta, és hogy megmondják, mit kell kezdenem az életemmel, ahelyett hogy legalább egy szikrányi esélyt kapnék.

Azt mondom neki:

– Rengeteg mindenbe beletörődöm: feláldoztam a gyerekkoromat, mindenki fájdalmát és szenvedését megtapasztaltam, idegenek ezreinek a gyógyításáért vállalom felelősséget, és mindennap kimerítem magam fizikailag és szellemileg. És most azt mondd nekem, hogy még a családomat sem védhetem meg?

– Nem, a fenébe is! – kiabálok, miközben jeges hullámok fenyegetnek. – Ha azt akarod, hogy így végezzem, legyen! Vagy visszakapom a kutyámat, vagy én is elmerülök vele együtt.

Eltelik egy nagyon hosszú másodperc. Zsibbadtan és kimerülten konstatalom, hogy ezúttal talán túl messzire mentem. Még pár pillanat segítség nélkül, és követem Augustot az alattam kavargó mélységbe.

A part felé fordítom a fejemet, hogy még egy pillantást vethessek a lányra, akivel az életemet terveztem leélni.

A Szellemi vezető azt mondja:

– Úsznod kell még hat métert.

Magamból kikelve kiabálok:

– Hogyan?

Nagy meglepetésemre érzem, hogy megújul az erőm. Folytatom az úszást. Gondolatban tovább kiabálok vele, hogy megérdemlem, hogy túléljem ezt, a kutyámmal *együtt*. Ha nem, haljunk meg együtt.

A Szellemi vezető azt mondja:

– Elviszlek a kutyához. Cserébe el kell kötelezned magad felém. Úgy éljük le ezt az életet, ahogy meg van írva. Elfogadod, hogy Isten szent hatalmánál fogva azt a sorsot ruházta rád, hogy ezt a munkát végezd egész életedben.

– Rendben! – kiáltom – Megegyeztünk. Segítség megkeresnem Augustot, és ettől fogva panasz nélkül dolgozom neked.

Leúszom a hátralévő hat métert. A Szellemi vezető utasít:

– Vegyél nagy levegőt, és bukj le két és fél méterre, majd nyisd ki a szemed.

Ahogy visszatartom a levegőt, erő áramlik át a testemen. Hirtelen újra érzem a lábamat.

Leúszom érzésre két és fél métert, kinyitom a szemem – és egy angyalt látok.

Soha nem találkoztam angyallal azelőtt. Akit látok, úgy néz ki, mint egy nő, akinek nem okoz gondot lélegezni a víz alatt, dicsőséges fény árad mögüle, fény sugárzik a szeméből, és hatalmas, csodaszép fényszárnyak nőnek a hátán. Nem is kérdés, hogy isteni lény.

A karjaiban tartja Augustot, akit valami gyönyörűséges, békességes fény ölel körül. Egy pillanatra olyan, mintha megállna az idő. Meglepően tisztán látok a víz alatt, és nem félek attól, hogy nehéz visszatartani a lélegzésemet.

Megragadom a kutya nyakörvét. És akkor *valami* felfelé lök minket.

Feljutunk a víz felszínére.

Az öböl még mindig jéghideg, és a sodrás ugyanolyan hevesen próbál elszakítani minket a parttól és az élettől. Erős szél fúj.

Amikor újra kinyitom a szemem, a Szellemi vezetőt látom egy pillanatra, amint közvetlenül a víz felett áll. Azóta, amikor négyévesen megjelent nekem, ez az egyetlen alkalom, hogy látom őt.

– Nincs sok időnk – mondja –, az angyal elmegy.

Amint ismét megállapítom, hogy mindent elveszíthettem volna, még egy erőáram halad végig a testemen. Ahogy kezdek visszaúszni a jéghideg vízben – az élettelennek tűnő Augustot tartva – az egész olyan érzés, mintha valaki végighúzna azon a 15 méteren a biztonság felé.

A kutyámmal hamar visszajutunk a partra – a barátnőmhöz, aki megkönnyebbülésében elsírja magát.

Ahogy felvonszolom magam és a kutyát a köves homokra, sírok gyötrelmében – nem azért, mert a hipotermia kezdeti fázisait érzem, hanem mert félek, hogy elveszítem a kutyát. Csak erre tudok gondolni: *Add, hogy életben legyen!*

Kinyitja a szemét, levegő után kapkod, és életre kel. A nap előbújik a felhők mögül, egy fénypászma rohan át a vízen, és felragyog a kutyámon, Auguston. Belenézek a fénybe, és azt mondom:

– Köszönöm, Szellemi vezető!

Akkor döbbenek rá, hogy amióta a Szellemi vezető megjelent az életemben, ez az első alkalom, hogy bármit megköszönök neki. A Legmagasabb Szellemmel négyéves korom óta vívott csatározásoknak véget kell vetnem. Ideje elfogadnom a lapokat, amelyeket osztottak nekem.

A szükségét szenvedők ezelőtt is csak úgy sereglettek felém.

Az elköteleződéssel teljes mértékben a segítségüknek szenteltem magam – képzettség nélkül, egész hátralévő életemre.

Nem kell úgy tennem, mintha a képességek, amelyeket kaptam, problémamentes áldásként jelentkeznenek. De már nem panaszkodom, és elfogadom, hogy ki vagyok.

Ekkor fogadom el teljes mértékben gyógyító médiumi szerepemet.

A FOLYAMAT

Amint a hivatásomnak szentelem magam, kialakítok egy rutint, amellyel a lehető leghatékonyabban végrehajthatom a feladatot.

Nem kell egy légtérben lennem a páciensekkel, hogy megvizsgáljam őket, ezért úgy intézem, hogy telefonon beszéljek velük. Ezáltal a földrajzi helyzetére való tekintet nélkül a világon bárkinek segíthetek, és a két páciens között eltelt időt is minimalizálom. Több tízezer páciensemnek segítettem már így.

A képpalkotó elemzéshez a Szellemi vezető egy ragyogó fehér fényt hoz létre, hogy beleláthassak a páciensbe. Míg ez szükséges ahhoz, hogy megszerezsem, amire gyógyító médiumként szükségem van, a

fény intenzitása egyfajta „hóvakáságot” okoz, ami rontja a látásomat a való világban, és ez az idő múlásával fokozódik. A munkám végeztével 30-60 percre van szükségem ahhoz, hogy a látásom visszaálljon a normális „üzemmódba”.

(Mellékesen megjegyzem, hogy ha olyan helyre megyek, ahol sok ember és sokféle hang van, mindig magammal viszem az asszisztensem, mert ilyenkor általában jelentős mértékű látásromlást szenvedek el az „automatikus” elemzések miatt. Ha például repülõn utazom, a végén akaratlanul is mindenkit megvizsgálok a gépen. Mire leszállunk, gyakorlatilag vak vagyok, úgyhogy az asszisztensemnek kell vezetnie engem, amíg elmúlik az utóhatás.)

Egy páciens mély, átfogó vizsgálata körülbelül mindössze 3 percet vesz igénybe. Ezután 10-30 percet azzal töltök, hogy elmagyarázom, mit láttam, és tanácsokat adok a gyógyuláshoz, különösen az új pácienseknél.

Néha a páciens lelkileg is meg kell támogatnom vagy helyre kell hoznom, tehát erre is időt kell szánnom. Ennek az az oka, hogy nem csak fizikai betegségekkel foglalkozom.

LÉLEK, SZÍV ÉS SZELLEM

Az elemzés során tovább megyek az adott személy fizikai egészségénél. A páciens lelkét, szívét és szellemét is megnézem. Ez az ember három teljesen különböző alkotórésze, melyek mindig csoportba rendezõdnek.

Az elsõ alkotórész a *lélek*. Ez a személy tudatossága, vagy amit néhányan úgy neveznek, hogy „a szellem a gépben”.

A lélek az agyban lakozik, és a lélek itt tárolja az *emlékeidet* és a *tapasztalásaidat*. Amikor kilépsz ebbõl a halandó világból, a lelked magával viszi ezeket az emlékeket, amint halad az útján. Még ha valakinek olyan agysérülése vagy betegsége van is, ami megakadályozza, hogy bizonyos dolgokra visszaemlékezzen, a lélek akkor is minden emléket továbbvisz, amikor az ember meghal.

A lélek tárolja továbbá a reményt és a hitet; ezek segítenek a jó úton maradnod.

Ideális esetben a lelked ép és egészséges. Az élet nehézségei során azonban a lélek összetörhet, és bizonyos részei el is veszhetnek. Ezt olyan megrázó események okozhatják, mint egy szerettünk halála vagy árulása, illetve ha mi áruljuk el önmagunkat.

Amikor a pácienseimet vizsgálom, a lélek törései a katedrálisok ablakain látható repedésekre emlékeztetnek. Azért tudom megmondani, hogy hol vannak a törések, mert a fény ott ragyog át.

A hiányzó lélekdarabkák olyanok, mint egy ház, amely éjszaka teljesen ki van világítva... néhány sötétben maradt helyiség kivételével.

A lélek sérüléseit energiavesztés vagy akár az életerõ vesztesége okozza. Ezért nagyon fontos, hogy tudjunk róla. Van, hogy egy páciens problémája nem is annyira fizikai, hanem sokkal inkább a lélek csüggedtsége okozza.

Akinek sérült a lelke, sebezhető. Ha hallottál már olyat egy barátnõdtõl, hogy „nem állok készen egy új kapcsolatra, mert még mindig fáj a szakítás”, azzal elismeri, hogy sérült a lelke, és hogy a lelkének idõre van szüksége ahhoz, hogy meggyógyuljon, mielőtt megkockáztatja, hogy újra „megmutatkozzon”.

Ugyanígy, ha például azt látod, hogy valaki mohón keresi a spirituális tanulás bármely formáját – vallás, spirituális tanítók, önségítõ könyvek, meditációs elvonulások –, annak az lehet az oka, hogy sérült a lelke, és most ösztönösen azt keresi, hogyan nyerhetné vissza az egészségét és az épségét. Ez fontos feladat mindnyájunk számára – amikor itt lejár az idõnk, a lelkünknek megfelelõen épnek kell lennie

ahhoz, hogy túlélje a csillagok mögötti utazást, ahol Isten fogadja.

Az ember lényének második összetevője a fizikai *szív*. Itt lakozik a *szeretet*, az *együttérzés* és az *öröm*. Az egészséges lélek nem jelenti feltétlenül azt, hogy teljesen ép vagy. Lehet sértetlen lelked és összetört, sérült szíved.

A szív úgy működik, mint a tetteid irányítóje; ő vezet arra, hogy helyesen cselekedj, amikor a lelked nem találja az utat.

A szív emellett egyfajta védőháló is, mely kompenzálhatja a lélek sérüléseit. Ha a lelked töréseket és veszteségeket szenvedett el, de erős a szíved, akkor kihúzhatod így addig, amíg a lelked meggyógyul.

A szív követi nyomon a jó szándékot is. Ez azt jelenti, hogy ha elnyűtt és viharvert is a lelked, lehet emellett meleg, szerető szíved. Sőt, gyakran előfordul, hogy nagyobbra nő annak a szíve, akinek a lelke küzdelmes hullámvasúton ment keresztül. A nagy veszteségek következtében mélyebben megérthetsz másokat... nőhet benned a szeretet és az együttérzés.

A harmadik összetevő, amikor egy páciensemét vizsgálom, az adott személy *szelleme* – ebben a kontextusban ez az ember *akarátát* és *fizikai erejét* jelenti. A szellemed nem a lelked. Két különböző részedről van szó. A szellemed tesz képessé arra, hogy hegyre mássz, fuss és harcolj. Ha a lelked viharvert, a szíved pedig erőtlenné válik, a szellemed addig is fenntarthatja a fizikai erődet, amíg te a gyógyulás lehetőségeit kutatod. Néha például egy-egy nagyon beteg páciensemnek azt javaslom, hogy kezdjen gyalogolni, vagy menjen és figyelje a madarakat, nézze meg a naplementét. Ez segít visszanyerni a szellemét, ezután pedig már elkezdődhet a szív és a lélek újjáépítése.

Minden emberi lény más a saját, egyéni tapasztalásaival, érzéseivel és lelkiállapotaival. Együtt érő gyógyítóként minden egyéni állapothoz alkalmazkodnod kell, és személyesen kell enyhítened az adott ember fájdalmát és szenvedését. A Szellemi vezető azt mondja, hogy ez az együttérzés a gyógyítás legfontosabb eleme.

AZ EGYETLEN GYÓGYÍTÓ MÉDIUM

Míg vannak nyilvánvaló hátrányai, hogy folyamatosan egy hang beszél az ember fülébe, természetesen hatalmas előnyei is vannak.

Mivel a Szellemi vezető tőlem teljesen különálló lény, nem számít, hogy egy adott napon én éppen feldúlt vagyok vagy unott. Rá nem hatnak az érzelmeim, és minden körülmények között pontos diagnózist ad minden egyes páciensemről.

Nem intuitív módszerrel dolgozom, ami megkövetelné, hogy egy bizonyos állapotba kerüljek, esetleg számítana, hogy rossz vagy jó napom van-e, amikor a munkámat végzem. Néhányan megkérdezik, hogy levegyék-e az ékszereiket, hogy jobban „lássam” őket. Az sem számítana, ha sztaniolba lennének csomagolva; akkor is megkapom a számukra szükséges válaszokat, hogy megtudják, mi bajuk van.

Abban is különbözöm más médiumoktól, hogy nekem nem okoz problémát mindent megtudni a családtagjaim vagy a barátaim, vagy akár a saját egészségi állapotomról. És megint csak azért, mert a Szellemi vezető tőlem független lény, nekem csak kérdezni kell, és ő elmondja, amit tudni szeretnék.

Ez az egyik oka annak, hogy egyedi vagyok.

Egyszer egy szkeptikus riporter azt kéri, hogy állítsam fel a diagnózisát ott helyben:

– Mondja meg nekem, hogy hol érzek fájdalmat! A nagylábujjam fáj? A lábam? A gyomrom? Esetleg a karomban érzek fájdalmat? Vagy a hátsómban? Fáj egyáltalán valamim? Na, mit mond a hangja?

A Szellemi vezető azonnal válaszol:

– *Igen*, van fájdalma. A feje bal oldala fáj. Krónikus migrénes fejfájások gyöttrik.

Kinyújtom a kezem, megérintem a feje bal oldalát, és azt mondom:

– A Szellemi vezető szerint itt fáj.

Kitör belőle a sírás.

A Szellemi vezető ilyen kaliberű azonnali pontossággal dolgozik.

Ha hajnali 2 órakor hív egy páciensem, hogy a lányát most viszik be a műtőbe a sürgősségi ügyeleten, és azt szeretné tudni, hogy jó döntés-e hagyni ezt, nekem egy percen belül meg kell mondanom az orvosnak, hogy a kislánynak egyszerűen súlyos ételmérgezése van-e, vagy perforálni készül a vakbele.

Meg kell tudnom mondani, hogy valakinek belső vérzése van-e, hogy egy gyerek láza influenza vagy agyhártyagyulladás miatt szökött-e fel, illetve hogy az adott páciensem hőgutától szenved, vagy esetleg stroke-ot fog kapni. A Szellemi vezető minden alkalommal átadja a szükséges információt.

Pio atya és Edgar Cayce, a 20. század eme két híres, titokzatos gyógyítója rendelkezett csak olyan szintű együttérzéssel a közelmúlt történelmében, mint amit a Szellemi vezető követel tőlem. Együtt érző gyógyítókként végzett munkájuk bizonyos szempontból hasonló az enyémhez. Erőink és képességeink azonban mindnyájunkat egyedivé tesznek.

Egyetlen médium sem végzi azt a munkát, amit én. Senki másnak nem mond egy szellemi hang egyenesen a fülébe mélyre ható, célzott, kristálytisza egészségügyi információkat.

Ennek a munkának szenteltem az életemet. Én ez vagyok. És ezzel a képességgel adom át neked a könyv következő fejezeteinek orvosi információit.

2. FEJEZET



A rejtélyes betegség titka

Ha úgy érzed, hogy túl régóta keresed a választ az egészségügyi problémáidra, nem vagy egyedül.

Hozzám átlagosan tízévnyi rendelőbe járkálás után érkeznek meg a páciensek, melynek során úgy húszt különböző orvossal találkoztak. Van, hogy az orvosok száma ennyi idő alatt 50-100 között mozog! Egy nő, akivel találkoztam, hét év alatt közel 400 orvosnál járt.

Lehet, hogy ragasztottak is valamilyen címkét az állapotukra – például lupus (bőrfarkas) vagy fibromialgia, Lyme-kór, szklerózis multiplex, krónikus fáradtság szindróma, migrénes fejfájás, pajzsmirigy-rendellenesség, reumás ízületi gyulladás, vastagbélgyulladás, irritábilis bél szindróma, lisztérzékenység, álmatlanság, depresszió és így tovább – de nem lettek jobban.

Vagy talán nem találtak címkét a betegek által felsorolt tünetekre, és azzal a régi, hitvány, viccnek is rossz diagnózissal szűrték ki a szemüket, hogy „mindez csak a fejükben létezik”.

Pedig ezek a páciensek valójában rejtélyes betegséggel küzdöttek.

A rejtélyes betegség nem egyszerűen azonosíthatatlan betegség, és nem is valami új sztori nagyjából nyolc közép-nyugati gyerekről, akiket hirtelen megjelenő, megmagyarázhatatlan tünetekkel vittek kórházba. Voltak olyan pácienseim, akik ilyen helyzetben vártak választ tőlem a kérdéseikre, de ez csak egy szelete annak, amit nap mint nap látok – a rejtélyes betegségek hatalmas kategóriájának egy parányi szegmense.

Nem segít, ha a „ritka, akut megbetegedésekre” korlátozzuk a rejtélyes betegség meghatározását. Ez megvezeti a laikusokat. Azt sugallja, hogy minimális azoknak az orvosi eseteknek a száma, amelyek zavarba ejtik az orvosokat, és a lakosságnak csak egy nagyon vékony rétegét érintik.

Az az igazság, hogy több millióan szenvednek rejtélyes betegségben. A rejtélyes betegség olyan kór, amely bármilyen okból bárkit megakaszt. Lehet rejtélyes azért, mert egy adott tünehalmaznak még nem adtak nevet – ezért aztán leírták mentális egyensúlyhiányként. A rejtélyes betegség lehet ugyanakkor olyan már kialakult, krónikus állapot, amelynek az eredeti okát nem lehet hatékonyan kezelni (mert az orvosok még nem értették meg), vagy olyan állapot is, amelyet gyakran félrediaosztizálnak.

Nem csak a felsorolt betegségekről beszélünk, hanem a 2-es típusú cukorbetegségről, a hipoglikémiáról, azaz alacsony vércukorszintről, az állkapocsízületi szindrómáról (angol rövidítéssel TMJ), a *Candida*-ról, a menopauza során jelentkező komplikációkról, az ADHD-ről, azaz figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarról (attention-deficit hyperactivity disorder, ADHD), a poszttraumás stressz szindrómáról (posttraumatic stress disorder, PTSD), a Bell-féle bénulásról, az övsömörrel, az áteresztő

bél szindrómáról és még sok egyébéről. Ezek pusztá, értelem nélküli címkék – a háttérükben pedig csak zavarodottság és szenvedés található. Ettől rejtélyes betegségek.

És mi a helyzet az autoimmun betegséggel – azzal a téves elképzeléssel, hogy a test bizonyos körülmények között saját maga ellen fordul? Nem igaz. (A későbbi fejezetekben még lesz róla szó.) Ez is csak egy címke, mely eltereli a figyelmet az orvostudomány által még nem felfedezett igazságról – hogy miért áll fenn a krónikus fájdalom. Az autoimmun betegség is rejtélyes betegség.

Ha elmész az orvoshoz azzal, hogy fáj a könyököd, majd azt hallod tőle, hogy reumás ízületi gyulladásod van, ez csak egy címke – nem válasz. Kaphatsz tőle recepteket és beutalhat fizioterápiára, azt azonban nem magyarázza el, hogy *miért* van ez a betegséged, vagy hogy hogyan gyógyulhatsz ki belőle. Mondhatja az orvos, hogy a reumás ízületi gyulladás tulajdonképpen azt jelenti, hogy a tested önmaga ellen fordul – vagyis az immunrendszered bizonyos testrészeket betolakodónak vél, és megpróbálja elpusztítani.

Ez tévedés. *A test nem támad saját maga ellen.*

Mi az igazság? A reumás ízületi gyulladás csak egy adott rejtélyes betegség elnevezése. A *fájdalmas ízületbetegség* címke sokkal pontosabb lenne – épp annyit fed fel, amennyit az orvosi kutatások eddig kiderítettek a rendellenességről.

Van azonban valós magyarázat a reumás ízületi gyulladásra. A válasz ebben a könyvben található.

A rejtélyes betegségek ma minden eddiginél elterjedtebbek. Minden új évtized beköszöntével megduplázódik – vagy akár meg is triplázódik – az autoimmun rendellenességekben és egyéb krónikus rejtélyes betegségekben szenvedők száma. Ideje kiterjeszteni a rejtélyes betegség meghatározást, hogy ráébredjünk: emberek milliói várják a választ.

A következő fejezetekben több tucat ilyen betegség igaz természetét fogom leleplezni, és azt is elmondom, hogy milyen lépéseket kell tenned a gyógyulásod érdekében, vagy azért, hogy védekezz ezek ellen a betegségek ellen.

A rejtélyek megoldódnak.

A GYÓGYULÁS KÖRHINTÁJA

Azt, amikor az emberek a rejtélyes tüneteiket egyik orvosnak mutatják meg a másik után, én a *gyógyulás körhíntájának* nevezem. Akármennyire le akarsz is szállni, csak méssz tovább körbe-körbe.

A legtöbb szakmában feketén-fehéren le van írva a feladat. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a vízvezeték-szerelők, autószerelők, könyvelők vagy ügyvédek könnyű foglalkozást választottak. Mert nem így van. Mégis, egy meghatározott szabálykereten belül működnek. A könyvelő, aki nem tudja egyensúlyba hozni az eszközöket és a forrásokat, végül csak megtalálja a hibát a főkönyvben, és a szabályok szerint javítja azt. A vízvezeték-szerelő, akinek egy rosszul működő mosogatógépet kell megjavítania, még ha az alapprobléma kezdetben zavaros is egy kicsit, végül rájön, hogy melyik alkatrészt kell kicserélni – és ha ez sem működik, beköt egy új készüléket.

Az orvoslásnak is vannak bizonyos tisztán körvonalazott aspektusai. Ha például valakit sibaeset ér, nincs rejtély azzal kapcsolatban, hogy mitől törött el a lába – és azzal kapcsolatban sincs, hogy hogyan kell megoldani a problémát. Egy csonttöréssel vagy hasonló problémával – ahol az ok, az okozat és a kezelés is meghatározott – könnyű a dolgunk: az utazásnak van végpontja, és az nem egészen azonos azzal, ahonnan indultál. Talán ködös az út, ami nehezíti a haladást – a páciens csontja szilánkosan tört, vagy egy toll kupakja beszorul a gipsz alá – de van egy meghatározott kiindulási és végpont, és az

orvosok megtanulták, hogyan juttassák el a beteget az egyikből a másikba.

Az orvostudomány hihetetlen haladást ért el a test sérüléseinek helyrehozatala terén. A fejlett életmentő technológiának köszönhetően a páciensek hamar és szinte teljes mértékben felépülhetnek autóbalesetek, csonttörések, szívátültetések és sok más hasonló trauma után. Hol lennének azok nélkül az elkötelezett emberek nélkül, akik nap mint nap végzik ezeket a rutineljárásokat és forradalmi műtéteket?

A 20. században az orvostudomány a virológia területén is hatalmas áttöréseket ért el... de mindezt a szőnyeg alá söpörték. Mivel azt már nem finanszírozták, hogy ezeket a felfedezéseket a következő szintre vihessék, cserbenhagyták a lenyűgöző orvosokat, és bizonyos vírusokkal kapcsolatban feledésbe is merültek az eredményeik.

A rejtélyes betegségeknél gyakran nem egyértelmű, hogy mi okozza a tüneteket. Nem világos a kiváltó ok, és nincs egyértelmű magyarázat arra, hogy miért szenved a beteg. Az orvosi képzés során nem kapnak térképet ahhoz, hogy hogyan jussanak el A-ból B-be. Itt nincs követendő kódex. A szkeptikus orvos esetleg még annak sem látja egyértelmű jelét, hogy a beteg szenved, és ezzel arra indítja őt, hogy folyamatosan igazolni próbálja, hogy az állapota egyáltalán valóságos.

A krónikus betegségekből szenvedők közül sokan nem lesznek jobban. Néhányuk számára pedig ez a körhinta menet kicsit sem vidám, sokkal inkább kísérteties.

Ideje változtatni a dolgokon.

Azt szeretném megérteni veled, hogy az, hogy a rejtélyes betegségekhöz nincs kódexünk, nem feltétlenül rossz dolog. Vegyük például a jog területét. Sokan azért lesznek ügyvédek, mert vonzza őket az igazságszolgáltatás. Jogi egyetemre járnak, állást kapnak... és csak akkor fogják fel, hogy igen korlátozott az az igazságszolgáltatás, amelyet az ügyfeleiknek nyújthatnak. Minden az emberek által megalkotott, és néha igazságtalan jogszabályok keretei között marad. Nem mindig jó, ha van kódexünk.

Mivel a rejtélyes betegségekhöz nincs ilyen szabálygyűjteményünk, nincs korlátozva a gyógyulás – feltéve, hogy rácsatlakozol a könyvem lapjain feltárt igazságra. A gyógyítás az egyik legnagyobb szabadság, amit Isten felajánlott nekünk. A gyógyulás az univerzum, a fény, a legfelsőbb forrás – akárhogy szeretnéd is megnevezni – törvénye, nem emberi törvény, ezért valódi igazságszolgáltatást biztosít. A rendeletektől érintetlen gyógyulás a rejtélyes betegségek esetében minden képzeletet túlszárnyalhat.

VÁLASZFÜGGŐSÉG

Az orvosi szakma kicsit függő – a fix adagjukat pedig abból szerzik meg, hogy az egészség szaktekintélyei. Tehát mi történhet, ha sem a hagyományos orvosok, sem a természetgyógyászok nem rendelkeznek válasszal? Tagadás.

Ez a tagadás származhat abból, hogy ahelyett hogy azt mondanák, „nem tudom”, félrecímkéznak egy betegséget. Származhat abból is, hogy olyan gyógyszert vagy étrendet írnak elő, amely ahelyett hogy elősegítené, csak gátolja a gyógyulást. Néha egy orvos azzal is kifejezheti a tagadását, hogy a beteget pszichiáterhez irányítja azzal, hogy ő majd „segít” neki az általa pszichoszomatikusnak vélt tünetek elmulasztásában.

Ahogy minden egyéb függőségnél, itt is az az első lépés, hogy be kell ismerni a problémát.

Akár hagyományos, akár alternatív, akár tradicionális, akár nem, ha orvosi körökben nem ismerik el, hogy a járvány, mely fáradtsággal és izomfájdalommal sújtja a nőket, valóságos, és az igazi okát senki sem ismeri, hogyan kaphatnának valaha is a kutatók elegendő finanszírozást a fibromialgia valódi okának

feltárására? És ugyanez vonatkozik minden egyéb rejtélyes betegségre.

Ha beteg vagy, van kedved évtizedekig szenvedni, mielőtt az orvosok előállnak a megoldással?

Sok anya jön hozzám azzal, hogy 20 éve, amikor a rejtélyes tüneteik elkezdődtek, pajzsmirigy-rendellenességgel, migrénes fejfájással, a hormonális egyensúly felborulásával vagy szklerózis multiplexszel diagnosztizálták őket. És most azt látják, hogy a lányaik is pontosan ugyanazon mennek keresztül. Azt mondják, hogy amikor először megkapták a diagnózist, fel sem merült bennük, hogy két évtized elteltével sem lesz orvosi gyógymód – vagy legalább megfelelő magyarázat – az állapotukra. Nem gondolták volna, hogy a krónikus betegségekkel kapcsolatban ilyen csigatempóban halad majd az orvostudomány. Álmukban sem jutott az eszükbe, hogy azt kell majd látniuk, hogy a lányaik is pontosan ugyanabban szenvednek, mint ők.

Nem kellene ilyen rengeteget várni arra, hogy felfedjék az ember fájdalmainak valódi okait, vagy megbízható kezelést találjanak ezekre az alapvető problémákra. A betegeknek nem kellene úgy érezniük magukat, mintha sötétben bukdácsolnának a válaszokat kutatva.

Ideje lenne, hogy az orvosok őszintén és nyitottan elfogadják, hogy az orvosi modell újírtásra szorul és előre kell haladnia, hogy ugyanolyan lépéseket és ugrásokat érjen el a krónikus betegségek területén is, mint máshol, például az életmentő műtétek terén. Ha el akarják kerülni, hogy még évtizedekig értelmetlen nevet ragasztgassanak a rendellenességekre, akkor itt az ideje, hogy az orvostudomány beismerje: a diagnosztikai vizsgálatok néha nem megfelelőek vagy nem csalhatatlanok, és az orvosi képzés gyakran úgy engedi el őket, hogy a pusztá találgatásaikra kell hagyatkozniuk.

Ideje, hogy az orvosok is nekiálljanak választ találni azokra a kérdésekre, amelyeket a könyv hátralévő részében feltárunk majd.

A REJTÉLYES BETEGSÉGEK FAJTÁI

A rejtélyes betegséget három kategóriába sorolhatjuk.

Az első csoportba tartoznak a *meg nem nevezett betegségek*. Előfordulhat, hogy a páciens sorra járja az orvosokat a tüneteit sorolgatva, túri az egymás után következő vizsgálatokat, majd a végén azt hallja, hogy minden rendben van. Sem a vérkép, sem az MRI-vizsgálatok, sem az ultrahang, sem semmiféle egyéb elképzelhető vizsgálat nem adott vészjelzést. A beteg gyakran mindössze annyi magyarázatot kap a fájdalmaira, hogy mindez csak a fejében létezik – hogy hipochonder, hogy szorong, hogy depressziós, túl sokat dolgozik, vagy unatkozik. Ez őrtítő lehet annak, aki valamilyen törvényesen elismert rendellenességtől szenved. Ha pedig az orvos elhiszi, hogy a páciens fájdalma valódi, de az okát nem tudja megmagyarázni, *idiopátiásnak* bélyegezheti azt – ami csak hangzatos szakszó arra, hogy „ismeretlen”.

A rejtélyes betegségek második kategóriája a *hatástalan kezelés*. Ilyenkor orvosi körökben igenis van neve az adott tüneteknek, csak éppen nem ismerik a gyógyulás útját. Az előírt kezelés nem változtat a beteg egészségi állapotán, vagy csak fokozza azt, illetve megmondják neki, hogy egyszerűen ez már egész életében így lesz. A legjobb esetben olyan gyógyszereket kap, amelyek enyhítik a tüneteket – például a szklerózis multiplex esetében –, magán az állapoton azonban nem javítanak.

A rejtélyes betegségek harmadik csoportja, a *téves diagnózis* esetén a betegnek szintén megmondják, hogy mi a baja – csak éppen tévednek. Van, hogy ezért diagnosztikai tendenciák felelnek. A hormonokat „szokás” például jó néhány olyan női betegségért is hibáztatni, amelyeknek semmi közük a menopauzához, a perimenopauzához vagy akár a hormonális egyensúly felborulásához. Az orvosok

azonban segíteni akarnak a betegeknek, ezért ha azt hallják, hogy mások már ragasztottak címkét egy bizonyos tünetegyüttesre, akkor ők is követik ezt az irányzatot. A természetgyógyászok mostanában nagyon „rákaptak” a hormonok hibáztatására, márpedig a hagyományos orvoslás előző évtizedekben érzékelhető mozgalma nyomán. Ez jól példázza, hogy a tendenciák metszhetik egymást, és hogy a természetgyógyászat és a hagyományos orvoslás összemosódhat.

A válaszokat kutató út egy-egy pontján az ember akár mindhárom említett kategóriában ott találhatja magát. Az első orvosnál a páciens azt hallhatja, hogy a tünetei pszichoszomatikusak, és hogy keressen magának egy hobbit, amire összpontosíthat, és ami javíthatja a kedélyét. A második úgy ítélheti meg, hogy a probléma valódi, majd ad neki egy címkét, például hogy lupus, és hozzárendel egy kezelést, aminek nem lesz hatása. Mivel a beteg még mindig nincs jól, egy harmadik orvoshoz is elmehet, csak hogy új diagnózissal – ez esetben téves diagnózissal – lássák el, és olyan „gyógymódokat” írjanak fel, amelyek nemhogy elősegítenék, hanem egyenesen gátolják a gyógyulását.

NEM A HÓBORTOKÉ A JÖVŐ

Az orvoslásban nem azért népszerűek a divathullámok, mert működnek.

Egy-egy kocsi, telefon vagy ruhadarab a minősége vagy a hasznossága miatt válik trendivé, vagy mert jó móka – a diagnózisokat és kezeléseket azonban nem azért kapják fel, mert fellendítik a gyógyulást. Az egy-egy orvosi trend háttérben álló elmélet, gondolatmenet vagy elterjedt kifejezés sokkal erősebb hatással van az emberi tudatra, mint az eredményekre vagy a gyógyulásra.

Az egészségügyi trendek a beetető fázist képviselik. A vibráló egészség csáberejével vonzzák a tömegeket, miközben csak időfecsérlő technikákat ajánlanak, melyeknek következtében az emberek megkérdőjelezzik a saját elkötelezettségüket és képességeiket. Ha kitartóbban követik az adott edzéstervet – mondogatják maguknak –, vagy tovább szedik a fehérjeport, esetleg folytatják a gyümölcsmentes étrendet, ők is elérték volna az ígért eredményeket.

Hogy megértsd az orvosi trendek működését, képzelj el egy éttermet, ahol a hálaadás hetében mindig különleges pulykavacsorát szolgálnak fel. Az évek során annyira nagy volt a felhajtás e körül a fogás körül, hogy már nincs szüksége reklámra. Senki sem vette észre, hogy az étterem valójában soha nem pulykát szolgált fel – a konyhán titokban libahúsból készítik az ételt. Ha az íze eltér attól, amire a vendég számított, úgysem fog mondani semmit, csak azt hiszi majd, hogy rosszul érezte. Ez a tipikus beetető modell, ami a legtöbb orvosi trendre is jellemző.

Az egészségügyi trendek olyanok, mint a császár, aki nem visel ruhát. Hamis magabiztossággal és tagadással próbálják elterelni a figyelmet a hiányosságukról. Ennek az az oka, hogy az egészségügyi trendek saját életerővel rendelkeznek. Ha egy hitrendszer olyan követőkre talál, akik kitartó és vonzó marketinget teremtenek köré, akkor az az évtizedek során hihetetlen erővel küzdi le a józan ész érveit. Ez az örületfolyamat áll a tévhit mögött, hogy a szénhidrátmentes étrend megoldja a *Candida* problémáját, a helytelen meggyőződés mögött, hogy a Hashimoto-thyreoiditis nevű autoimmun betegség olyan állapot, melynek során a test saját immunrendszere a pajzsmirigyet támadja, illetve a céltalan próbálkozások mögött, hogy a Lyme-kórt antibiotikummal kezeljék.

Bizonyos trendek nem teljes mértékben rosszak. Nézzük meg, mi történik pajzsmirigy-alulműködés esetén. Rengeteg nő él – és szenved – ezzel a rendellenességgel, akár kimutatták a diagnosztikai vizsgálatok, akár nem. Az integratív gyógyászatot követő érzékeny orvosok között az az új trend, hogy valódinak ismerik el ezeknek a nőknek a tüneteit, és nem hipochondernek vagy unatkozó

háziasszonyoknak tekintik a pácienseiket. Ezek az orvosok általában ezt mondják: „A vizsgálatok nem mutatják ki, de szerintem leállt a pajzsmirigyműködés” – majd gyógyszerekkel és előírt étrenddel kezelik a betegséget.

Ez haladás azon nők számára, akik folyamatosan úgy érezték, hogy nem törődnek velük. A pajzsmirigy-alulműködés ugyanakkor még mindig a rejtélyes betegség szakaszban tart – mert az orvosok még mindig nem mutattak rá a pajzsmirigy megbetegedését kiváltó okra. Akármilyen gyógyszert szed is, a beteg pajzsmirigy alulműködése nem javul. Sok beteg nem is tudja, hogy a pajzsmirigygyógyszer a pajzsmirigyvel magával semmit nem csinál, és eredetileg nem is pajzsmirigyproblémákra írták fel. A pajzsmirigy-alulműködést nem mulasztja el. A pajzsmirigy még mindig nem elég aktív; a gyógyszerezés csak a tüneteket enyhíti.

Ez nagyon sok betegség esetében így van. Vegyük csak a fejezet elején felsoroltakat: fibromialgia, lupus, Lyme-kór, szklerózis multiplex, krónikus fáradtság szindróma, migrénes fejfájások, vastagbélgyulladás, reumás ízületi gyulladás, irritábilis bél szindróma, lisztérzékenység, álmatlanság, depresszió... Úgy tűnhet, mintha az orvosok csak azért foglalkoznának ezekkel a betegségekkel, mert van nevük, vagy mert ellenállhatatlan teóriák terjedtek el róluk, vagy mert népszerű kezeléseket javasolnak velük kapcsolatban. Mégis fontos tudni, hogy a furcsa fájdalokkal és rejtélyes rendellenességekkel kapcsolatban az orvoslás még mindig a sötét középkorban tart. Azt is tudnod kell, hogy rendszeresek a félrediaosztizálások. Még mindig nagy a kavarodás az orvosok között azzal kapcsolatban, hogy mi okoz mit.

És mindennek az üzenete röviden: a trendek nem jelentenek választ.

NEM CSAK A FEJEDBEN LÉTEZIK

Nagyon gyakori jelenség, különösen a nők körében, hogy egy konkrét, létező betegség szkepszissel vagy legyintéssel találkozunk, vagy olyan téves információval, ami azt jelzi az orvosi kar részéről, hogy van válaszuk. Az orvosok nem tehetnek róla, hogy nem ismerik az okait ezeknek a megbetegítő tüneteknek – vagy hogy nem az igazi „bűnöst” üldözik egy-egy konkrét rendellenesség esetében. Néhány esetben egyszerűen csak nem kapnak pénzt a szükséges kutatásokra, vagy a pillanatnyi szeszélyek rossz irányba terelik a tanulmányokat. Máskor csak idő (bár néha évtizedek) kérdése, hogy elérhetővé váljon a megfelelő diaosztizáló technológia.

Az orvosok gyakran azt tanulják, hogy magyarázatok hiányában tényleg segít, ha azt mondják a betegeknek, hogy az állapotuk pszichoszomatikus. Az egészségügyi vezetés úgy véli, hogy ezzel valamilyen szempontból felébresztik a betegeket, ami igaz is lenne... ha a betegségek tényleg csak az emberek fejében léteznének.

A legtöbbször azonban a rejtélyes krónikus állapotnak konkrét, fizikai oka van; csak az orvosi kar még nem nevezte el, vagy nem jött rá, hogy mivel lehet enyhíteni. Évekbe és több ezer dollárba kerülhet, mire a rejtélyes betegségekkel küzdő emberek eljutnak hozzám. Lehet, hogy a barátaik és a családjuk könyörgött nekik, hogy hagyják abba a keresést, és unszolták őket, hogy fogadják el a diagnózist és a lapot, amit osztottak nekik. De valami miatt mégiscsak mentek tovább: a túlélni akarás, az elhatározás, hogy a legtöbbet hozzák ki az életükből, az ösztön, hogy megérdemlik, hogy egészségesek legyenek.

Szavakkal leírhatatlan a megkönnyebbülés, amelyet a páciensek átélnek, vagy az erő, amely elárasztja őket, amikor végre megtudják, hogy mi okozza valójában a szenvedésüket.

És most te is megtudhatod: nem kell magadat hibáztatnod a betegségedért. Nem te jelenítetted meg

vagy vonzottad be. Nem a te hibád. Nyilvánvalóan nem azt érdeveled, hogy rosszul érezd magad. Isten által rád ruházott jogod, hogy meggyógyulj.

Ha volt már krónikus betegséged, biztos vagyok benne, hogy abban is volt részed, hogy az emberek ezt mondják: „De hát tökéletesen egészségesnek tűnsz!” Nyilvánvalóan felhagytál már azzal, hogy őszintén válaszolj a kérdésre, hogy „hogyan vagy?”, mert már nem bírod hallani, hogy „*még mindig* nem vagy jobban?” Kevesebb érzelmi rombolással jár úgy tenni, mintha jól lennél, mint folyton azt hallgatni, hogy egy bizonyos terápia minden problémádra gyógyírt jelentene – mintha te még nem jártál volna utána a fellelhető összes lehetséges módszernek. Valószínűleg számtalan embert végighallgattál már arról, hogy a rokonaik hogyan küzdenek a betegséggel – mintha az ő tapasztalásaikkal a tiedet tromfolnák meg.

Egészségesen könnyű elméleteket gyártani arról, hogy a betegeknek hogyan kellene változtatniuk a gondolkodásukon. Ha nem ismered a betegség igaz természetét, könnyen azt gondolhatod, hogy az okozza, hogy a beteg a gyógyulástól való félelmével tartja vissza magát, vagy hogy csak szimuláns, aki élvezi a betegsége miatt rá irányuló figyelmet.

Aki azt mondta neked, hogy ezek lehetnek a betegséged hátterében, még soha nem járt a te cipődben. Ezek az elképzelések nagyon sokat rontanak a rejtélyes betegségben szenvedő helyzetén. Emiatt kezdik szégyellni a problémájukat, és már nem is kérnek segítséget – úgy érzik, hogy rejtegetniük kell a bajukat, mert attól félnek, hogy szimulánsnak tartják majd őket.

Tisztázzuk egyszer s mindenkorra: senki nem akar beteg vagy hátrányos helyzetű lenni. Senki nem fél a gyógyulástól.

Az emberek attól félnek, hogy betegek lesznek, és ez mondatja az egészséges emberekkel azokat az érzéketlen megjegyzéseket. Valójában ezt jelenti, amit mondanak: „Nekem soha nem kell majd átmennem mindazon, amin te most keresztülmész, ugye?”

Neked pedig arra van szükséged, hogy ezt halld: „Hallak, látlak, hiszek neked, és hiszek *benne*. Amin most keresztülmész, az létezik, és kell, hogy legyen rá mód, hogy győzedelmeskedj felette. Melletted leszek a nehéz és hosszú munka során.”

A gyógyulás során az, ha ismered a baj okát (és tudod, hogy mi *nem* okozta), máris fél győzelem. A következő lépés az, hogy megtudd, hogyan lábalt ki belőle. Ha követed a következő fejezetek használatához adott instrukcióimat, amelyeket a bevezetőben vázoltam, a könyv mindkét feladatban a segítségére lehet.

A Szellemi vezető tudja a válaszokat. Meg akarja mutatni neked a rejtélyes betegségek mögött rejlő titkokat. Azt akarja, hogy te és a szeretteid jobban legyetek, hogy világosan megértsétek, merre kell haladnotok, és hogy a kezetekbe vehessétek az életetek irányítását.

A Szellemi vezető a legmélyebb együttérzéssel tudja, hogy milyen szenvedések érik az embert a földön. Isten ruházta rám a képességet, hogy a Szellemi vezetőn keresztül hozzáférjek a fejlett gyógyítással kapcsolatos információ hatalmas tárházához. Ennek köszönhetően rengeteg férfi, nő és gyerek talált megoldást rajtam keresztül krónikus rejtélyes betegségére, és nyerte vissza az egészsége feletti uralmat, hogy teljesen meggyógyulhasson. A következő fejezetekben te is megtalálhatod a saját megoldásaidat.

ESETTANULMÁNY

Valódi gyógyulás

Lila [Lila](#) ingatlanügynök volt. Harmincnégy évesen kezdte tapasztalni magán a ködös gondolkodás, a gyengeség, a fáradtság, a fülnyomás és a zsibbadó végtagok tüneteit. Ezek hamarosan akadályozni kezdték a

munkájában. Tudta, hogy a kollégái észrevették, hogy néhány ügyfelénél kezd hibákat véteni – elfelejtett elmenni a találkozókra, vagy másodosztályú ingatlanokat mutogatott néhány kiemelt ügyfélnek. Rendszeresen felejtett el címeket és neveket, és a napi munka után annyira kimerültnak érezte magát, hogy másnap reggel nem ébredt fel a beállított ébresztőre. Az adásvételi szerződéseknél nem tudott odafigyelni, képtelen volt alaposan átgondolni a jelzálogkölcsonök részleteit, és elnézte a számokat, pedig valaha ez volt az erőssége.

Végül magának és a munkaadójának is be kellett vallania, hogy beteg. Leült a felettesével, aki ajánlott neki egy orvost. Az első alkalommal Lila felsorolta a tüneteit, de a vizsgálat után az orvos nem tudott kimutatni semmilyen fizikai okot, ezért makkegészségesnek nyilvánította őt. Azt mondta neki, hogy nagy valószínűséggel depressziós.

Lila ezzel próbálta felvenni a harcot. Eltökélte magában, hogy pozitív hozzáállással elhessegeti a fáradtságot és a ködöt az elméjéről, és visszament dolgozni. Azt mondogatta magában, hogy minden, amit tünetként él meg, csak a kedélyállapotának és a gondolkodásmódjának a megnyilvánulása. Talán csak figyelemre vágyik.

Közben azonban egyre több ingatlant nem tudott megmutatni, mert képtelen volt felkelni az ágyból, a keze túlságosan zsibbadt volt ahhoz, hogy vezessen, vagy zavarban volt amiatt, hogy még megfürdeni sem volt ereje. Hamarosan nyilvánvalóvá vált mind a munkatársai, mind saját maga számára, hogy az életszemléletétől függetlenül képtelen ellátni a munkáját, és muszáj betegszabadságra mennie. Visszavonzolta magát az orvoshoz, és újra vázolta az állapotát. Az ismét megvizsgálta, és újfent kijelentette, hogy teljesen egészséges.

– Nem én leszek az az orvos, aki szépen alkalmatlannak nyilvánítja – mondta neki.

Lesújtva és immár a túlélésért küzdve Lila felkeresett egy másik szakembert. Rengeteg vizsgálati eredménnyel felszerelve érkezett az új orvoshoz, csak hogy tőle is azt a választ hallja, amit az első doktor kijelentett. Ő is visszautasította a kérését, hogy küldje betegállományba annak alapján, hogy nem tudja ellátni a munkáját.

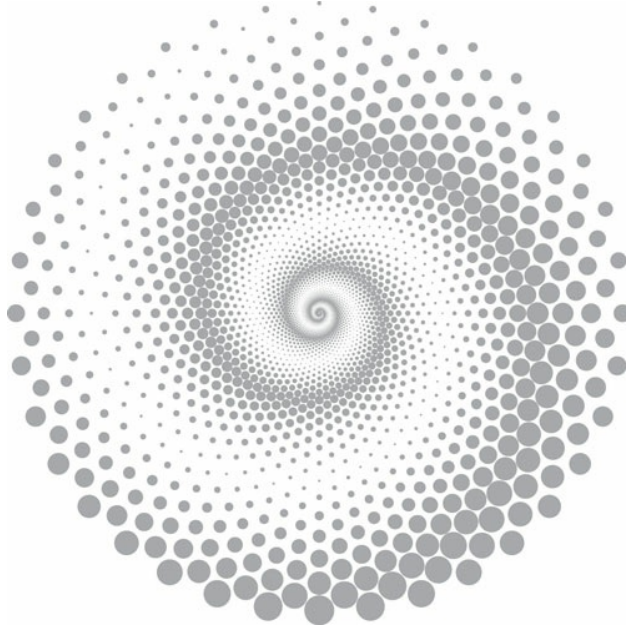
Így kezdődött Lila éveken át tartó kálváriája a hagyományos és a természetgyógyászat világában, ahol magyarázatot keresett rejtélyes betegségére. Mindeközben felvillant néhány reménysugár, de minden alkalommal, amikor azt hitte, hogy megtalálta a címkét az állapotára, vagy kezdett jobban lenni, a végén ugyanott kötött ki, ahonnan indult – vagy még lejjebb.

Amíg el nem jutott hozzám. A Szellemi vezető megadta azt a rég várt információt, amelyről Lila tudta, hogy léteznie kell, ideértve annak az okát is, hogy erre lejtőre került, és instrukciókat azzal kapcsolatban, hogyan nyerheti vissza az egészségét. Nem sokkal ezt követően Lila jobban érezte magát, mint emlékei szerint valaha. Felfrissült energiája megújította az életbe vetett bizalmát és az életörömét, és most már újra a munkájának tudta szentelni magát – és emellett újra tudott örülni a hobbijainak, amelyeket már évek óta hanyagolt.

A könyvben rengeteg ehhez hasonló esetről olvashatsz még. Lehet, hogy észreveszel egy bizonyos mintát, és ezzel együtt beazonosítod a következőket: az éveket tartó, nem „igazol” betegséget, az orvostól orvosig tartó Canossa-járást, az elszigetelődést, zavarodottságot és frusztrációt. Azonosulhatsz azokkal az esetekkel, ahol valaki *igenis* kap magyarázatot a betegségére, de az a magyarázat – akár téves diagnózis, akár egy vakvágányra vezető gyógykúra formájában – tényleg vezet.

Egyik történet sem ér itt véget. Nem kell beleragadnod a találgatás végtelen ingoványába. Ahogy Lila, te is megoldhatod a rejtélyt – és megindulhat az igazi gyógyulás.

MÁSODIK RÉSZ
A REJTETT JÁRVÁNY



3. FEJEZET



Epstein–Barr-vírus, krónikus fáradtság szindróma és fibromialgia

Az *Epstein–Barr-vírus* (EBV) titkos járványt hozott létre. Az Egyesült Államok körülbelül 320 milliónyi lakosa közül^[2] több mint 225 millió emberben van jelen valamilyen formában az EBV.

Az Epstein–Barr-vírus minden kategóriájú rejtélyes betegségért felel: néhány embernél fáradtságot és nem nevesíthető fájdalmat okoz. Másoknál az EBV tünetei arra indítják az orvosokat, hogy hatástalan kezeléseket – például hormonpótlást – írjanak elő. Így aztán nagyon sok ember esetében félrediagnosztizálják az EBV-t.

Többek között azért virul az EBV, mert annyira keveset tudunk róla. Az orvosok csak az egyik formájának vannak a tudatában – a több mint 60 típus közül. Az EBV áll számos olyan betegség mögött, amely zavarba ejti az orvosokat. Amint a Bevezetőben elmondtam, ez a rejtélyes betegségek rejtélyes betegsége.

Az orvosoknak fogalmuk sincs róla, hogyan működik a vírus hosszú távon, és milyen problémákat okozhat. Az az igazság, hogy az EBV számos olyan egészségügyi probléma forrása, amelyet jelenleg rejtélyes betegségnek tekintenek, ideértve a fibromialgiát és a krónikus fáradtság szindrómát is. Az EBV okoz továbbá több olyan betegséget is, amelyeket az orvosok érteni vélnek, valójában azonban mégsem értik – ide tartozik a pajzsmirigybetegség, a szédülés és a fülzúgás.

Ebből a fejezetből megtudhatod, mikor üti fel a fejét az Epstein–Barr-vírus, hogyan terjed, hogyan működik és okoz mindenféle pusztítást a senki által nem ismert stratégiai stádiumokban, és melyek azok a (soha eddig fel nem tárt) lépések, amelyek elpusztíthatják a vírust, és visszaállíthatják az egészségedet.

AZ EPSTEIN–BARR-VÍRUS EREDETE ÉS TERJEDÉSE

Bár a két zseniális orvos 1964-ben fedezte fel a vírust, valójában az már az 1900-as évek elején, közel fél évszázaddal korábban kezdte megvetni a lábát. Az EBV eredeti formája – mely még mindig „él és virul” – viszonylag lassan dolgozik, és időskor előtt nem is feltétlenül okoz észrevehető tüneteket – amelyek néha még akkor is csak enyhén károsító hatásúak. Sokakban vannak jelen ezek a nem agresszív EBV-törzsek.

Sajnos azonban az EBV az évtizedek során fejlődött, és minden újabb vírusgeneráció egyre nagyobb

kihívást jelent.

Ennek a könyvnek a megjelenéséig az EBV-fertőzötteknek általában életük végéig ezzel kellett élniük. Az orvosok ritkán ismerik fel, hogy lényegében az EBV okoz sokmilliónyi problémát; ráadásul arról sincs fogalmuk, hogy – ha egyáltalán felismerik – hogyan kezeljék az Epstein–Barr-vírust.

Az EBV-t rengetegféleképpen el lehet kapni. Megkaphatod például csecsemőkorodban, ha az édesanyád szervezetében jelen van. Megkaphatod fertőzött vérről. A kórházak nem szűrik erre a vírusra, tehát minden transzfúzióval kitesznek ennek a kockázatnak. Úgy is elkaphatod, ha étteremben eszel! Ennek az az oka, hogy a szakácsok hihetetlen nyomás alatt dolgoznak, hogy a fogásokat gyorsan elkészítsék. Így aztán gyakran elvágják az ujjukat, amit csak beragasztanak egy sebtapasszal, és máris folytatják a munkát. A vérük belekerülhet az ételedbe... és ha történetesen fertőző fázisban van a bennük élő EBV, az elég ahhoz, hogy megfertőzzön téged is.

Terjedhet a vírus testnedvek útján, tehát szexuális együttlét révén is. Bizonyos körülmények között még egy csók is elég lehet az EBV átadására.

Az azonban, aki a vírust hordozza, nem mindig fertőz. Az EBV a kettes stádiumban a leginkább fertőző. Ez pedig egy olyan kérdést vet fel, amelyről eddig nem beszélt senki: az EBV-nek négy stádiuma van.

AZ EPSTEIN–BARR-VÍRUS EGYES STÁDIUMA

Ha elkapod az EBV-t, az először egy kezdeti alvó állapotban megy keresztül – a véráramodban nyugodtan utazgatva nemigen tesz egyebet, csak lassan szaporodik, hogy kellő számban jelen legyen, és várja a pillanatot, amikor beindíthatja a közvetlenebb fertőzés fázisát.

Ha például heteken át kimeríted magad fizikailag, és nem engeded meg a szervezetednek, hogy rendesen kipihenje magát, vagy hagyod, hogy kiürüljenek a testedből az olyan nélkülözhetetlen tápanyagok, mint a cink vagy a B₁₂-vitamin, vagy olyan érzelmileg traumás élmény ér, mint egy szakítás vagy egy szeretted halála, a vírus megérzi a stresszhez kapcsolódó hormonok jelenlétét, és ezt a pillanatot használja ki a „cselekvésre”.

Az EBV gyakran akkor lép, amikor jelentősebb hormonális változáson mész keresztül – például pubertáskorban, illetve terhesség vagy a menopauza alatt. Bevett forgatókönyv, hogy szülés közben aktiválódik. Az anya a szülés után különböző tüneteket észlelhet, például fáradtságot, bizonyos fájdalmakat és depressziót. Ez esetben az EBV nem a gyengeségedet használja ki, hanem azt, hogy a hormonok nagyszerű élelemforrást biztosítanak számára – a hormonok nagy mennyisége váltja ki a „cselekvést”. A testedet elárasztó hormonok olyan hatással vannak a vírusra, mint a spenót Popeye tárgyán.

Az EBV embertelenül türelmes. Ez az első fázis, amikor megerősödik és az ideális kitörési lehetőségre vár, számos tényezőtől függően eltarthat hetekig, hónapokig, akár egy évtizedig vagy ennél is tovább.

A vírus ebben az egyes stádiumban különösen sebezhető. Mivel azonban ilyenkor vizsgálatokkal nem kimutatható és tüneteket sem okoz, általában nem tudsz róla, hogy küzdened kellene ellene, hiszen azt sem tudod, hogy benned van.

AZ EPSTEIN–BARR-VÍRUS KETTES STÁDIUMA

Az egyes stádium végén az Epstein–Barr-vírus készen áll arra, hogy harcba szálljon a testeddel. Ekkor mutatja meg magát először... azáltal, hogy *mononukleózisba* fordul, ami egy nyaki nyirokcsomó-duzzanattal, magas lázzal, máj- és lépmeagnagyobbodással járó súlyos betegség. Ez az a bizonyos híres

mono, amelyet mindenki csak „csókbetegségként” ismer. Évente több ezer egyetemista és főiskolás kapja el, amikor a folyamatos bulizással és tanulással legyengíti magát.

Orvosi körökben azonban nincsenek tisztában azzal, hogy minden mononukleózis-eset csak kettes stádiumú EBV.

Ebben a fázisban a legfertőzőbb a vírus. Ezért tanácsos kerülni az érintkezést a monóval ágynak esett személyek vérével, nyálával vagy egyéb testnedveivel... és nem hagyni, hogy bárki érintkezzen a te testnedveiddel, ha *téged* támadott meg.

A kettes stádiumban a tested immunrendszere háborúba kezd a vírussal. Azonosítósejteket küld a vírussejtek „felcímkezésére”, azaz hormont ragaszt rájuk; így jelöli meg a betolakodókat. Ugyanakkor katonasejteket is kiküld, hogy felkutassák és megöljék a felcímkezett vírussejteket. Ez az immunrendszered ereje, mely a védelmedre siet.

Hogy ez a csatározás mennyire lesz komoly, az személyenként változó, mert mindenki más, és attól is függ, hogy milyen EBV-törzset vagy -változatot kapott el a beteg. Lehet, hogy csak egy-két hétre ver le a mono – kicsit kapar a torkod és fáradt vagy, és ilyenkor nagy valószínűséggel orvoshoz sem mész el, hogy megnézzé a véredet, tehát kevés az esélye, hogy rájössz, hogy mi is történik valójában.

De a betegség leverhet kimerültséggel, torokfájással, lázzal, fejfájással, kiütésekkel stb., és akár hónapokig is eltarthat. Ez esetben már nagyobb az esélye, hogy orvoshoz mész és vért vesznek tőled, és akkor kimutatható az Epstein–Barr-vírus a mononukleózis formájában... a legtöbbször.

Ebben a fázisban keresi meg az EBV az otthonát a szervezetedben – ráront valamelyik (vagy egyszerre több) főbb szerveidre, általában a májra és/vagy a lépésre. Szeret ezekben megtelepedni, mert a higany, a dioxinok és egyéb toxinok itt hajlamosak felhalmozódni. A vírus ezeken a mérgeken lakomázva virul.

Az EBV-vel kapcsolatban van még egy fontos titok: a legjobb barátja egy baktérium, az úgynevezett *Streptococcus*. Ilyenkor a tested nemcsak a vírussal, hanem baktériumokkal is küzd, ami még inkább megzavarja az immunrendszert, és persze produkálja a saját magára jellemző tüneteket. Ez az Epstein-Barr első számú *segítő tényezője*.

Az EBV kettes stádiumában a *Streptococcus* felkúszhat, hogy torokgyulladást okozzon, és/vagy megtámadja az orr-, illetve szájüreget. Lefelé is terjedhet, és ilyenkor húgyúti és vaginális fertőzéseket okozhat, de megtámadhatja a vesét és a húgyhólyagot is... ami végezetül hólyaghurutba torkollhat.

AZ EPSTEIN–BARR-VÍRUS HÁRMAS STÁDIUMA

Amint a vírus megtelepszik a májban, lépben és/vagy egyéb szerveidben, ott fog fészkelni.

Ettől kezdve, ha egy orvos tesztekkel ki akarja mutatni az Epstein–Barr-vírust a szervezetedben, antitesteket fog találni, amit úgy értelmez majd, hogy *volt* fertőzésed, amikor az EBV mononukleózis stádiumban volt. Ilyenkor a véráramban már nem mutatható ki az EBV aktív jelenléte. Ez a zavar az orvostudomány történetének egyik legnagyobb baklövése – így jutott át a vírus a „kerítés repedésein”. Hacsak nem végeztél el máris a könyvben leírt lépéseket az EBV kipurítására, a helyzet az, hogy a vírus *még mindig* él, és újabb tüneteket okoz... a teszteket pedig kicselezi. Ennek az az oka, hogy a májban, lépben vagy egyéb szerveidben lakik, és ennek a kimutatására még nem fejlesztettek ki szűrővizsgálatokat.

A szerveidben kimutathatatlanul bujkáló vírussal a tested feltételezi, hogy megnyerte a háborút, és a betolakodó elpusztult. Az immunrendszered visszaáll a normál működésre, a mononukleózis fertőzésnek vége, és az orvosod gyógyultnak nyilvánít.

Az Epstein–Barr-vírus azonban sajnos még alig kezdte meg a vándorlását a testedben.

Ha egy tipikus válfajával találkoztal, az EBV éveken – sőt, akár évtizedeken – át szunnyadhat a szerveidben, anélkül hogy tudnál róla. Ha azonban egy különösen agresszív törzs támadott meg, az EBV a fészékében „alva” is komoly problémákat okozhat.

Gyulladás és megnagyobbodást okozhat például a gazdaszervekben, azáltal hogy mélyen beássa magát a májadba és a lépembe. És ne felejtse el, hogy az orvosod nem tudja összekötni a *régi* EBV fertőzést a *jelenlegi* szervi aktivitásaidal.

A vírus emellett háromfajta mérget termel:

- Az EBV toxikus hulladékot, azaz vírussmellékterméket választ ki. Ez egyre nagyobb jelentőségre tesz szert, amint a vírus több sejtet növeszt, a terjeszkedő hadserege tovább táplálkozik, és egyre bocsátja ki a mérgező melléktermékeket. Ezt a hulladékanyagot gyakran spirochaetaként (baktériumoknak hitt vírus tokokként) azonosítják, melyek hamis pozitív eredményeket hozhatnak például a Lyme-kór szűrővizsgálatán, és azáltal téves Lyme-kór-diagnózist eredményezhetnek.
- Amikor egy vírussejt elpusztul – ami igen gyakori, hiszen a sejteknek hathetes az életciklusuk –, a visszamaradó tetem maga is toxikus, és tovább mérgezi a testet. Az EBV hadseregének növekedésével ez a probléma is egyre súlyosbodik, és kimerültséget okoz.
- Az EBV említett két folyamata során termelt mérgei neurotoxin termelésére képesek – ez azt jelenti, hogy olyan mérget hoznak létre, amely károsítja az idegműködést, és megzavarja az immunrendszeredet. Ezt a speciális mérgeanyagot a hármas stádium stratégiai időszakaiban bocsátja ki, és ezzel megakadályozza, hogy az immunrendszered ráállhasson a vírusra, és megtámadhassa.

Többek között ezek a komoly problémák/betegségek származhatnak abból, ha az EBV befészkei magát a szerveidbe:

- A májfunkciód lelassul, azaz nem, vagy nem megfelelően mossa ki a szervezetedből a mérgeanyagokat.
- *Hepatitis C* (az EBV készíti elő a talajt a hepatitis C számára, ezzel tulajdonképpen a betegség elsődleges okozója).
- A renyhe májfunkció csökkenti a gyomor sósavtartalmát, és a bélcsatornák kezdenek toxikussá válni. Ennek eredményeképpen néhány ételt nem emésztesz meg teljesen, és ezek romlásnak indulnak a bélcsatornában, ami puffadáshoz és/vagy szoruláshoz vezet.
- Olyan élelmiszerekre leszel érzékeny, amelyek azelőtt soha nem okoztak gondot. Ez történik, amikor a vírus elfogyaszt egy kedvére való élelmiszert, például sajtot, majd olyan anyaggá alakítja azt, amelyet a szervezeted nem ismer fel.

A vírus kivárja, amíg eljön az ő ideje, és a stresszhormonok jelzik neki, hogy különösen sebezhető állapotban vagy – mondjuk azért, mert a két végén égted a gyertyát, súlyos érzelmi válságon mentél keresztül, vagy olyan fizikai trauma ért, mint például egy autóbaleset –, vagy ráérez, hogy felborult a hormonháztartásod, például a terhesség vagy menopauza alatt.

Amikor a vírus készen áll a nagy ugrásra, elkezd kiválasztani a neurotoxint. Ezzel tovább terheli az

EBV-melléktermék és vírustetemek által már amúgy is megterhelt szervezetedet. Ez a sok méreg végül stimulálja az immunrendszeredet – és ugyanakkor teljesen meg is zavarja, mert halvány fogalma sincs, hogy honnan jön a méreganyag.

Lupus

A leírtakra adott immunválasz váltja ki azokat a rejtélyes tüneteket, amelyeket az orvosok *lupusként* diagnosztizálnak. Az orvosok nem tudják, hogy a lupus csak a test válasza az Epstein–Barr-vírus melléktermékeire és a neurotoxinra. A testnek ezekre a neurotoxinokra adott allergiás válaszreakciója az, ami megemeli azokat a gyulladást jelző markereket, amelyeket az orvosok keresnek, amikor a lupus diagnózist felállítják. A lupus valójában az Epstein–Barr-vírus fertőzése.

Pajzsmirigy-alulműködés és egyéb pajzsmirigy-rendellenességek

Míg az immunrendszered fel van dűlva, az EBV ezt a káoszt kihasználva elhagyja a fészekszervet, és lerohan egy másik főbb szervet vagy mirigyet – ezúttal a pajzsmirigyedet!

Az orvosok még nem tudják, hogy az EBV okozza a pajzsmirigy legtöbb rendellenességét és betegségét – beleértve a Hashimoto-thyreoiditist, a Graves–Basedow-kórt, a pajzsmirigyrákot és a pajzsmirigy egyéb betegségeit is. (A pajzsmirigy megbetegedésének az oka sugárzás is lehet, 95 százalékban azonban az Epstein–Barr-vírus a bűnös.) Az orvosi kutatások még nem tárták fel a pajzsmirigy-rendellenességek valódi okait, és további évtizedeket kell várni arra, hogy rájöjjenek: az EBV okozza ezeket. Ha az orvosod Hashimotót diagnosztizál nálad, az valójában azt jelenti, hogy nem tudja, mi bajod van. Az állítás e mögött az, hogy a tested megtámadta a pajzsmirigyedet – ez a vélemény pedig egy téves információból ered. Valójában az EBV – és nem a tested – támadja a pajzsmirigyedet.

Amint bejutott a pajzsmirigyedbe, az EBV kezdi befúrni magát a szöveteibe. A vírussejtek szó szerint fúróként csavarodnak-tekerednek, hogy mélyre fúrják magukat a pajzsmirigyben, miközben elpusztítják a pajzsmirigysejteket, és menet közben felkarcolják a szervet, több millió nőnek okozva enyhébb vagy komolyabb pajzsmirigy-alulműködést. Az immunrendszered ezt észreveszi, és megpróbál közbelépni, amivel gyulladást okoz; az EBV neurotoxinja, vírusmelléktermékei és mérgező sejtetemei között azonban elveszíti a fonalat, és mivel az EBV a pajzsmirigyben bujkál, az immunrendszered nem tudja felcímkézni a vírust, hogy elpusztíthassa.

Míg mindez talán félelmetesen hangozik, ne ijedj meg! A pajzsmirigyed képes megújulni és meggyógyítani önmagát, ha megkapja, amire szüksége van. És soha ne becsüld alá az immunrendszered erejét, melyet a fejezet végére aktiválni fogsz, amint megtudod az igazságot.

Mintegy B tervként az immunrendszered kalciumzárványokkal próbálja körülzárni a vírust a pajzsmirigyedben, úgynevezett göböket képezve. Ez azonban nem árt az EBV-nek. A sejtek először is kikerülik ezt a támadást, és szabadon maradnak. Másodszor, az a vírus, amelyet az immunrendszerednek sikerül kalciumkalitkába zárni, általában életben marad, és a celláját kényelmes otthonná alakítja, ahol a pajzsmirigyedből táplálkozik, elszívva onnan az energiát. A vírussejt végül élő, növekedő egységgé alakítja börtönét, melyet *cisztának* nevezünk, és amely további terhelést jelent a pajzsmirigyednek.

Ezek az EBV elleni támadások mindeközben *neked* ártanak, ha nem eszel elég kalciumban gazdag ételt. Mert ha az immunrendszered a véredben nem talál elég kalciumot a vírusok körbezárásához, akkor a csontjaidból fogja elvonni azt... ami aztán csonttritkuláshoz vezet.

Mindeközben az a sok ezer vírussejt, amelyet *nem* zártak göböbbe, gyengítheti a pajzsmirigyedet, és

ezáltal csökkenti a tested működéséhez szükséges hormontermelés hatékonyságát. A pajzsmirigyhormonok ezen hiánya, az EBV méreganyagaival párosítva, súlygyarapodáshoz, kimerültséghez, ködös gondolkodáshoz, memóriazavarhoz, depresszióhoz, hajhulláshoz, álmatlansághoz, töredezett körmökhöz, izomgyengeséghez és/vagy több tucat egyéb tünet megjelenéséhez vezethet.

Az EBV néhány különösen ritka, agresszív törzse ennél is tovább mehet. *Rákot* okozhatnak a pajzsmirigyben. Az Egyesült Államokban meredeken nő a pajzsmirigyrák előfordulási aránya. Az orvosok még nem tudják, hogy ennek az emelkedésnek az oka a ritka, agresszív EBV-törzsekben keresendő.

Az Epstein–Barr-vírus stratégiai okokból foglalja el a pajzsmirigyedet: az endokrin rendszeredet akarja összezavarni és nyomás alá helyezni. A mellékvese terhelésével fokozódik az adrenalintermelés, az adrenalin pedig az EBV kedvenc tápláléka – ettől erősödik, hogy még könnyebben tudja legyűrni végső célpontját: az idegrendszeredet.

AZ EPSTEIN–BARR-VÍRUS NÉGYES STÁDIUMA

Az Epstein–Barr-vírus végső célja az, hogy a pajzsmirigyedet elhagyva gyulladást okozzon a központi idegrendszeredben.

Az immunrendszered normál körülmények között ezt nem hagytná. Ha azonban az EBV a hármas stádiumban sikeresen legyengített azáltal, hogy behatolt a pajzsmirigyedbe, és ha még emellett váratlanul ledarál valamilyen fizikai vagy komoly érzelmi sérülés, a vírus kihasználja a sebezhetőségedet, és rengeteg furcsa tünetet kezd produkálni a szívdobogástól az általános fájdalmon át az idegfájdalmakig.

Gyakran előfordul, hogy az ember balesetet szenved vagy műtéten esik át, vagy egyéb fizikai sérülést szenved el, majd hosszabb ideig érzi rosszul magát, mint azt pusztán maga a sérülés indokoltá tenné. Tipikusan erre szokták mondani, hogy „úgy érzem, mintha átment volna rajtam egy úthenger”.

A vérvizsgálat, a röntgenfelvételek és az MRI semmit nem mutat ki, ezért az orvosok számára nem derül ki, hogy a vírus ideggyulladást okoz. A négyes stádiumú Epstein–Barr-vírus ezért rengeteg rejtélyes betegség forrása – olyan problémákat generál, amelyek komoly fejtörést okoznak az orvosoknak.

Konkrétan az történik, hogy sérült idegeid „vészhelyzethormont” választanak ki, hogy értesítsék a testet: az idegeket veszély fenyegeti, és „javításra” szorulnak. Négyes stádiumban az EBV észleli ezt a hormont, odaküldi a seregeit, és rácsatlakozik a sérült idegekre.

Az ideg olyan, mint egy zsinórköteg, amelyről kis gyökérszálacsókák lógnak le. Ha az ideg sérül, a gyökérszöröcskék leválnak az idegburok oldaláról. Az EBV ezeket a nyílásokat keresi, és megkapaszkodik bennük. Ha ez sikerül neki, éveken át gyulladásban tarthatja az adott területet. Ennek köszönhetően egy viszonylag kicsi, gyulladt sérülés is folyamatos fájdalmat okozhat.

Az ilyen vírusos gyulladás következtében fellépő problémák többek között: izomfájdalom, ízületi fájdalom, fájdalmas lágy pontok, hátfájás, a kéz és láb bizsergése és/vagy zsibbadása, migrénes fejfájások, folyamatos kimerültség, szédülés, üvegtesti homály (úszó homályok a szemben), álmatlanság, nyugtalan alvás és éjszakai veritékezés. Az ilyen problémákkal jelentkező betegeknél néha fibromialgiát, krónikus fáradtság szindrómát vagy reumás ízületi gyulladást állapítanak meg; ezek mind olyan tünetegyüttesek, amelyeket az orvosok bevallottan nem értenek, és amelyekre nem tudnak gyógymódot. Ilyenkor a betegek nem megfelelő kezelést kapnak, ami nem kapja el a valódi bűnöst – mert ezek a rejtélyes betegségek valójában négyes stádiumú Epstein–Barr-fertőzések.

Minden idők egyik legnagyobb baklövése az, hogy a nők Epstein–Barr-tüneteit összetévesztik a perimenopauza vagy a menopauza tüneteivel. Az olyan tüneteket, mint a hőhullámok, az éjjeli verítékezés, a szívdobogás, a szédelés, a depresszió, a hajhullás és a szorongás régen (és ma is) gyakran hormonális változásként értelmezték – és ez indította el a katasztrofális hormonpótló terápia (HRT) mozgalmát. (Erről még lesz szó bővebben a premenstruációs szindrómáról és menopauzáról szóló 15. fejezetben.)

Most pedig nézzük meg közelebbről azokat a krónikus betegségeket, amelyek évtizedek óta megoldatlan rejtélyt jelentenek az orvosok számára, és amelyek mind a négyes stádiumú Epstein–Barr-vírus következményei.

Krónikus fáradtság szindróma

A nők réges-régóta tagadással találkoznak azzal kapcsolatban, hogy a szenvedéseiknek fizikai okai vannak. Azokhoz hasonlóan, akiknél fibromialgiát diagnosztizáltak, a krónikus fáradtság szindrómában (CFS) – más néven *myalgic encephalomyelitis/krónikus fáradtság szindróma*, *krónikus fáradtság immundiszfunkció szindróma* és *szisztémás megerőltetés-intolerancia betegség* – szenvedők sokszor azt hallják, hogy ők csak hazugok, lusták, téveszméik vannak és/vagy egyenesen örültek. Ez a betegség aránytalanul nagy számban érinti a nőket.

A krónikus fáradtság szindróma előfordulása pedig folyamatosan növekszik.

Fiatal egyetemista nők körében egyre gyakoribb, hogy ilyen állapotban térnek haza a szemeszter közepén – semmit nem tudnak csinálni, csak fekszenek az ágyban. Ha a tízes éveid végén vagy a húszas éveid elején kapod el a CFS-t, az különösen kétségbeejtő, mivel azt látod, hogy a barátaid haladnak a kapcsolataikkal és a feladataikkal, míg te úgy érzed, hogy megrekedtél, és nem tudsz élni a lehetőségeiddel.

Azoknak a nőknek, akik a harmincas, negyvenes vagy ötvenes éveikben kapják el a betegséget, szintén megvannak a maguk gátjai: míg ekkorra már elég idős vagy ahhoz, hogy megalapozott életed és védőhálódd legyen, számos felelősséged is van. Valószínűleg mindenki mindenese akarsz lenni, több emberrel törődsz, mint amennyit elbírsz, és ezért érzed a nyomást, hogy normálisan működj, amikor lecsap a CFS.

Az elszigetelődés érzéséhez mindkét korcsoportnál hozzáadódik a téves diagnózissal járó büntudat, félelem és szégyenérzet. Biztos vagyok benne, hogy ha CFS-ed van, megjárta már a fizikai szenvedés poklát, miközben neked is mondták már, hogy „de hiszen makkegészségesnek tűnsz”. Igazán csüggesztő, hogy amikor rosszul érzed magad, azt hallod az orvosoktól, a barátoktól vagy a családtól, hogy a világon semmi bajod nincsen.

A krónikus fáradtság szindróma valóságos. Az Epstein–Barr-vírus okozza.

Amint láttuk, a CFS-sel diagnosztizált betegekben magas az Epstein–Barr-vírus terhelése, ami szisztematikusan kínozza a testet a maga által termelt neurotoxinnal, mely gyulladásban tartja a központi idegrendszert. Ez végül legyengítheti a nyirok- és emésztőrendszeredet, és emiatt érzed úgy, hogy lemerültek az elemeid.

Fibromialgia

Orvosilag több mint hat évtizeden át tagadták, hogy a *fibromialgia* valóságos probléma. Az orvosok most végre elfogadták, hogy valóban létező állapotról van szó.

A kamarák legjobb magyarázata az orvosok számára azonban annyi, hogy a fibromialgia az idegek

túlzott aktivitása. Ami valójában annyit jelent, hogy... halvány fogalmuk sincs. És ez nem az orvosok hibája. Nincs a kezükben varázskönyv, amelyben le lenne írva, hogy mivel segíthetnek a fibromialgiás betegeknek, vagy hogy mi okozza a fájdalmukat valójában.

Az orvostudomány még évekkel le van maradva attól, hogy felfedezze a betegség valódi okát – mert az vírusos, és úgy zajlik idegi szinten, hogy az a jelenlegi orvosi eszközökkel kimutathatatlan.

A fibromialgiában szenvedők mindeközben nagyon is valóságos és megbetegítő támadásnak vannak kitéve. Az Epstein–Barr-vírus okozza ezt a rendellenességet azzal, hogy gyulladásba hozza a központi idegrendszert és a testi idegeket, ami folyamatos fájdalom, érintésre való érzékenység, komoly kimerültség és egyéb problémák formájában jelentkezik.

Fülzúgás

A fülzúgást vagy *tinnituszt* általában az EBV okozza azzal, hogy bejut a belső fül labirintusnak nevezett idegcsatornájába, ott pedig gyulladást és vibrálást kelt az egyensúlyi és hallóidegben.

Szédülés és Ménière-betegség

A *szédülést* és a *Ménière-betegséget* az orvosok gyakran a belső fülben széttöredező kalcium-karbonát *kristályoknak* tulajdonítják. Az igazán krónikus eseteket azonban valójában az EBV neurotoxinjai okozzák azzal, hogy gyulladást okoznak a legnagyobb paraszimpatikus idegben, a bolygóidegben.

Egyéb tünetek

Gyulladást előidézve a bolygóidegben az EBV az említetteken túl okozhat szorongást, szédelgést, mellkasi szorítást, mellkasi fájdalmat, nyelőcsőgörcsöket és akár asztmát is.

Álmatlansággal, valamint a kéz és a láb bizsergésével és zsibbadásával járhat, ha az EBV folyamatosan gyulladt állapotban tartja a rekeszizom idegeit.

Szívdobogást okozhat, ha az EBV mérgező vírusstemei és melléktermékei bekerülnek a szív kéthegyű (mitrális) billentyűjébe.

Ha EBV-fertőzésed van, vagy erre gyanakszol, a négyes stádiumban nagyon finoman fogalmazva is frusztrálónak élheted meg a vírus jelenlétét. Ne keseredj el! Ha követed a helyes eljárást – amelyet az orvosok még nem ismernek, de amelyekkel a fejezet végére te tisztában leszel – felgyógyulhatsz, újjáépítheted az immunrendszeredet, visszatérhetsz a normális állapotodba, és újra átveheted az irányítást a saját életed felett.

AZ EPSTEIN–BARR-VÍRUS TÍPUSAI

Ahogy korábban már említettem, az Epstein–Barr-vírusnak több mint 60 változata van. Azért ilyen sok, mert az EBV már jóval régebb óta létezik száz évnél. Emberek generációin mehetett keresztül folytonosan mutálódva, melynek során kifejlődhettek a különböző hibridjei és törzsei. A törzseket hat csoportba oszthatjuk a súlyosságuk szerint, és csoportonként nagyjából tíz típussal számolhatunk.

Az EBV 1-es számú csoportja a legrégebbi és egyben a legenyhébb. A vírus ezen változatainak általában évekig, sőt akár évtizedekig is eltarthat, amíg egyik stádiumból a következőbe lépnek. A hatását 70-80 éves korodig akár észre sem veszed, és akkor is leginkább csak hátfájásként jelentkezik. Az is előfordulhat, hogy a szerveidben maradnak, és sem a hármas, sem a négyes stádiumot nem érik el.

Az EBV 2-es számú csoportja gyorsabban halad át a stádiumokon, mint az 1-es csoport; a tüneteket az

ötvenes-hatvanas éveidben észlelheted. Ezek a típusok részben a pajzsmirigyben maradhatnak, és csak néhány vírussejtet küldenek ki, hogy ezáltal – viszonylag enyhébb – ideggyulladást okozzanak. Ebben a csoportban található az EBV egyetlen típusa, amelyet az orvosok ismernek.

Az EBV 3-as számú csoportja a 2-es számúnál gyorsabban fejlődik, ezért a tünetek már 40 éves kor körül jelentkezhetnek. Ezek a vírusok ráadásul teljes mértékben eljutnak a négyes stádiumig – azaz mind elhagyják a pajzsmirigyét, és az idegekhez csatlakoznak. Az ebbe a csoportba tartozó vírusok többféle megbetegedést okozhatnak, ideértve az ízületi fájdalmat, a kimerültséget, a szívdobogást, a fülzúgást és a szédülést.

Az EBV 4-es számú csoportjának tagjai korán, már 30 évesen észrevehető problémákat okozhatnak. Agresszív idegi ténykedésük tüneteit fibromialgiával, krónikus fáradtság szindrómával, ködös gondolkodással, zavartsággal, szorongással és hangulatingadozásokkal hozzák összefüggésbe – valamint mindennel, amit az 1-3-as csoportok okozhatnak. Ez a csoport előidézheti továbbá a poszttraumás stressz szindróma tüneteit még olyanoknál is, akiket nem ért trauma azon túl, hogy a vírus gyulladást okozott a szervezetükben.

Az EBV 5-ös számú csoportja igen korán, már 20 évesen észrevehető problémákat okoz. Ez a vírusnak egy különösen ronda formája, mert akkor csap le, amikor a fiatal ember éppen arra készül, hogy elindítsa a saját független életét. A 4-es számú csoportra jellemző összes problémát előidézheti, és az olyan negatív érzelmeken „hízik”, mint a félelem és az aggodalom. Az orvosok, akik semmilyen rendellenességet nem találnak, és fiatalnak és egészségesnek tartják ezeket a pácienseket, gyakran a „mindez csak a fejében létezik!” kijelentéssel pszichológushoz küldik a betegeiket, hogy ő győzze meg őket arról, hogy minden, ami konkrétan a testükben történik, nem a valóság. Kivéve persze, ha az adott orvos éppen behódolt a Lyme-kór-trendnek, mert ez esetben a páciens nagy valószínűséggel téves Lyme-diagnózissal távozik.

A legrosszabb típus azonban az EBV 6-os számú csoportja, mely még a kisgyerekekben is súlyos tüneteket okozhat. Az 5-ös számú csoport által okozott csapásokon túl a 6-os csoport tünetei annyira súlyosak, hogy többek között tévesen leukémiaként, vírusos agyhártyagyulladásaként vagy lupusként is diagnosztizálhatják. Ráadásul elnyomja az immunrendszert, ami rengetegféle tünetet okozhat, ideértve a kiütéseket, a végtagok gyengeségét és a súlyos idegfájdalmat.

AZ EPSTEIN-BARR-VÍRUS LEKÜZDÉSE – GYÓGYULÁS

Mivel nagyon könnyű elkapni és nehéz kimutatni, ráadásul számos rejtélyes tünetet okozhat, érthetően úgy találhatod, hogy az Epstein-Barr-vírus túl erős ellenség, a hatásai pedig csüggesztők.

A jó hír az, hogy ha gondosan és türelmesen követed a következőkben és a könyv Negyedik részében részletezett lépéseket, meggyógyulhatsz. Meggyógyíthatod az immunrendszeredet, megszabadulhatsz az EBV-től, visszanyerheted tested fiatalosságát, teljesen urává válhatsz a saját egészségednek és továbbléphetsz az életedben.

Hogy ez a folyamat mennyi időt vesz igénybe, az mindenkinél más és más, és milliányi tényező befolyásolhatja. Van, aki mindössze három hónap alatt képes legyőzni a vírust. Jellemzőbb azonban, hogy egy teljes évet igénybe vesz. És vannak olyanok is, akiknek 18 hónapra, vagy akár még hosszabb időre van szükségük ahhoz, hogy elpusztítsák a szervezetükben munkálkodó EBV-t.

Gyógyító élelmiszerek

Bizonyos gyümölcsök és zöldségek is segíthetnek abban, hogy a testedet megtisztítsd az EBV-től, és felgyógyulj a hatásaiból. Nagyon jól teszed, ha a következőket beépíted az étrendedbe (a felsorolás nagyjából követi a fontossági sorrendet). Próbáld naponta legalább háromféle ételmiszert enni ezek közül – minél többet, annál jobb – rotálva, hogy egy-két héten belül mindegyiket bevidd a szervezetedbe. Figyeljünk arra, hogy az ételmiszerek biogazdaságból, vegyszermentes környezetből származzanak, mert különben a rajtuk, bennük lévő mérgező anyagok további terhet raknak a szervezetre.

- **Vadon termő kék áfonya:** segít helyreállítani a központi idegrendszert, és kimossa az EBV neurotoxinjait a májból.
- **Zeller:** erősíti a sósavat a gyomorban, és biztosítja az ásványi sókat a központi idegrendszer számára.
- **Csírák:** magas cink- és szeléntartalmukkal erősítik az immunrendszert az EBV ellen.
- **Spárga:** tisztítja a májat és a lépét, erősíti a hasnyálmirigyet.
- **Spenót:** lúgos környezetet teremt a testben, és jól felszívódó mikrotápanyagokat biztosít az idegrendszer számára.
- **Koriander:** eltávolítja a nehézfémeket, például a higanyt és az ólmot, az EBV kedves élelemforrásait.
- **Petrezselyem:** hatékonyan távolítja el az EBV-t tápláló sok rezet és alumíniumot.
- **Kókuszolaj:** vírusölő és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal bír.
- **Fokhagyma:** vírusölő és antibakteriális hatásaival véd az EBV ellen.
- **Gyömbér:** elősegíti a tápanyagok beépülését, és enyhíti az EBV-vel összefüggésbe hozott görcsöket.
- **Málna:** gazdag antioxidáns-forrásként eltávolítja a szabad gyököket a szervekből és a véráramból.
- **Saláta:** stimulálja a bélcsatorna perisztaltikus mozgását, és segíti kitisztítani az EBV-t a májból.
- **Papája:** helyreállítja a központi idegrendszert; erősíti és megújítja a gyomorban a sósavat.
- **Kajszibarack:** immunrendszer-újraépítő és vérerősítő hatása van.
- **Gránátalma:** detoxikálja és tisztítja a vért és a nyirokrendszert.
- **Grépfrút:** gazdag bioflavon- és kalciumforrásként támogatja az immunrendszert, és kimossa a mérgező anyagokat a testből.
- **Fodros kel:** gazdag olyan speciális alkaloidokban, amelyek védelmet nyújtanak az EBV-hez hasonlós vírusok ellen.
- **Édesburgonya:** segít megtisztítani a májat az EBV melléktermékeitől és mérgező anyagaitól; detoxikál.
- **Uborka:** megerősíti a mirigyeket és a vesét, és kimossa a neurotoxint a vérből.
- **Ánizskapor:** erős vírusölő vegyületeket tartalmaz az EBV elleni harchoz.

Gyógyfűvek és étrend-kiegészítők

A következő (fontossági sorrendben felsorolt) gyógynövények és étrendkiegészítők tovább erősíthetik az immunrendszeredet, és segíthetnek meggyógyulnod a vírus hatásaiból:

- **Macs kakarom:** csökkenti az EBV-t és segítő tényezőit, például az A és B *Streptococcus*.
- **Kolloid ezüst:** csökkenti az EBV-terhelést.

- **Cink:** erősíti az immunrendszert, és védi a pajzsmirigyet az EBV gyulladáskeltő hatása ellen.
- **B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként):** erősíti a központi idegrendszert.
- **Édesgyökér:** csökkenti az EBV-termelést, és erősíti a mirigyeket és a veséket.
- **Citromfű:** vírusölő és antibakteriális hatása van. Elpusztítja az EBV-sejteket, és erősíti az immunrendszert.
- **Koenzim F (tetrahidrofolsav):** elősegíti az endokrin rendszer és a központi idegrendszer megerősödését.
- **Szelén:** erősíti és védi a központi idegrendszert.
- **Tengeri vörös algák:** erőteljes vírusölő hatásúak; eltávolítják a nehézfémeket, például a higanyt, és csökkentik a vírusterhelést.
- **L-lizin:** csökkenti az EBV-terhelést, és gyulladáscsökkentő hatást fejt ki a központi idegrendszerben.
- **Spirulina (elsősorban Hawaiiról^[3]):** újraépíti a központi idegrendszert, és eltávolítja a nehézfémeket.
- **Ester-C:** erősíti az immunrendszert, és kimossa az EBV mérgeanyagait a májból.
- **Csalánlevél:** létfontosságú mikrotápanyagokat biztosít az agy, a vér és a központi idegrendszer számára.
- **Laurinsav:** vírusölő; gyengíti az EBV-terhelést, és redukálja a segítő tényezőket.
- **Fekete bodza:** vírusölő; erősíti az immunrendszert.
- **Vöröshere (réti here):** megtisztítja a májat, a nyirokrendszert és a lépet az EBV neurotoxinjaitól.
- **Csillagánizs:** vírusölő; segít elpusztítani az EBV-t a májban és a pajzsmirigyben.
- **Kurkuma:** a kurkuma gyökér hatóanyaga; elősegíti az endokrin rendszer és a központi idegrendszer megerősödését.

ESETTANULMÁNY

Egy karrier, mely hajszál híján az Epstein–Barr-vírus áldozata lett

Michelle és férje, Matthew jól menő cégnél dolgoztak, és jól kerestek. Michelle igazi sztárnak számított a munkahelyén, és fontosnak tartotta, hogy végigdolgozza a terhességét – csak közvetlenül a szülés előtt hagyta ott a munkát.

A szülés után a nő azonnal beleszeretett újszülött fiába, Jordanbe. Ennél nagyobb boldogságot elképzelni sem tudott volna. *Most már mindenem megvan – gondolta –, van munkám, amit nagyon szeretek, és családom, akiket még jobban imádok.*

Michelle fényes jövője azonban halványodni kezdett, amikor olyan kimerültség kapta el, amelyet nem tudott lerázni magáról. Akármennyi vitamint szedett, akármennyit edzett, folyton kimerültnek érezte magát. Végül elment az orvoshoz. Miután alaposan megvizsgálta, a doktor eloszlatta az aggodalmait:

– Én úgy látom, hogy teljesen jól van. Természetes, ha egy újszülött kimeríti az embert. Csak próbáljon többet aludni; nincs oka aggodalomra!

Michelle tehát odafigyelt rá, hogy többet aludjon. Egy hét elteltével még rosszabbul volt, mint valaha. A terhességgel és a szüléssel kapcsolatos problémára gyanakodva Michelle most a szülész-nőgyógyászt kereste fel. Az orvos vért vett tőle, és számos labortesztet elvégeztetett; pajzsmirigybetegsége is szűrt. Amikor megérkeztek az eredmények, a nőgyógyász helyesen Hashimoto-thyreoiditist állapított meg nála – azaz Michelle pajzsmirigye nem termelt annyi hormont, hogy a szükséges szintet elérje.

Michelle pajzsmirigy-gyógyszereket kapott, hogy a hormonszintje visszaálljon a normálisra. Ettől egy kicsit jobban lett... de annyira nem, mint ahogy a terhessége előtt érezte magát. Eredetileg úgy tervezte, hogy a fia születése után egy hónappal visszamegy dolgozni, de most ezt el kellett halasztania.

Körülbelül hat hónap elteltével visszatért a kimerültség – még hozzá sokkal súlyosabb szinten. Ekkor kezdődtek igazán a nő gondoljai. Hamarosan már nem tudta ellátni Jordant. Matthew vállalta, hogy besegít, amíg jobban nem lesz.

Csak hogy Michelle állapota tovább romlott. Amellett, hogy fáradt volt, különböző fájdalmak jelentkeztek a testében, különösen az ízületeiben. A nő visszament a nőgyógyászhoz, aki elvégzett még egy sor vizsgálatot. A laboreredmények szerint minden rendben volt. A pajzsmirigy-gyógyszereknek köszönhetően a pajzsmirigy hormonszintje is tökéletes volt. Ahogyan a vitamin- és ásványianyag-szintjei is. A nőgyógyász vakarta a fejét.

Gyanítva, hogy Michelle tünetei a pajzsmirigyműködésével függnek össze, a nőgyógyász egy jó nevű endokrinológust (hormonproblémákkal foglalkozó specialistát) ajánlott Michelle-nek. A szakorvos gondosan elvégzett minden pajzsmirigyvizsgálatot, és több nézőpontból is megvizsgálta Michelle többi hormonszintjét is. A végén annyit mondott a nőnek, hogy „enyhe mirigykimerültsége” van.

Valami kis igazság volt ebben. Michelle mellékveséit kiszivolyozta az Epstein-Barr-vírus, amit a terhessége indított be, és ami gyulladást okozott a pajzsmirigyében.

Az endokrinológus azt javasolta neki, hogy ne aggódjon, és kerülje a stresszt. A tanácsát megfogadva Michelle leadta azokat a szabadúszó tanácsadói munkákat, amelyeken addig otthonról dolgozott.

A munkájának valójában semmi köze nem volt az állapotához. A stresszt nem a munkája, hanem a betegsége okozta, ami felzabálta az életerejét... a látszólagos tehetetlensége miatt, hogy nem érti, mi zajlik benne, és ezért nem tud tenni ellene.

Michelle egyre rosszabbul lett. A térdé begyulladt és megduzzadt, amitől nehezebbé esett a járás. Térdgumit vásárolt... és eltökélte, hogy mindenáron segítséget keres. Michelle intuíciója azt súgta, hogy betolakodó jelent meg a testében, azért elment egy fertőző betegségekkel foglalkozó szakemberhez. És pontosan ez az, amit ilyenkor tenni kellene – ha a fertőző betegségekre specializálódott orvosok tudnák, hogyan kell felismerni és kezelni a régi EBV-fertőzéseket.

Csak hogy sajnos nem így van. Miután az orvos egy sereg kimerítő vizsgálatot elvégzett, és kiderült, hogy Michelle szervezetében jelen vannak egy korábbi EBV-fertőzés antitestjei, azonnal el is hessegette a problémát. Az orvos kijelentette, hogy a nő fizikailag egészséges. Hozzátette, hogy lehet, hogy depressziós, és szívesen beajánlja egy pszichiáterhez.

Michelle – akit feldühített, hogy azt akarják éreztetni vele, hogy megőrült, csak mert foglalkozni próbál azzal, amiről mélyen belül érzi, hogy valódi fizikai problémát okoz – felállt (fájdalmak közepette), és kiviharzott a szobából.

A nő egyre elkeseredettebben most már mindenféle orvoshoz elment. Ultrahang, röntgen, MRI- és CT-vizsgálatok, valamint számtalan vérvizsgálat következett. A diagnózisok között szerepelt a *Candida*, a fibromialgia, a szklerózis multiplex, a lupus, a Lyme-kór és a reumás ízületi gyulladás is. És egyik sem volt igaz. Immunszuppresszív (az immunrendszert elnyomó) gyógyszereket, antibiotikumokat és egy halom étrendkiegészítőt írtak fel neki. Egyetlen kezelés sem segített.

Michelle most már álmatlanságban és szívdobogásos rohamoktól is szenvedett, és olyan krónikus szédülés alakult ki nála, amitől még folyamatosan émelygett is. Hatvanháromról 52 kilóra fogyott.

Nemsokára a napjai nagy részét ágyban töltötte. Szemlátomást gyengült. A férje, Matthew meg volt rémülve.

Miután Michelle négy évet töltött azzal, hogy minden egyéb orvosi lehetőséget kimerítsen, egy holisztikus természetgyógyász ajánlására Matthew végre – mintegy utolsó lehetőségként – az én rendelőmet hívta fel. Amikor az asszisztensem felvette a telefont, Matthew könnyekben tört ki.

– Mi a baj? – kérdezte tőle a nő.

– Haldoklik a feleségem – válaszolta Matthew.

Az első találkozásunkkor főként Matthew akarta vinni a beszélgetést, miközben az ágyban fekvő Michelle mellett ült. Ahogy elkezdte mesélni Michelle történetét, szinte egy percen belül közbevettem.

– Rendben van – mondtam. – A Szellemi vezető azt mondja, hogy az Epstein-Barr-vírus egyik agresszív formájával van dolgunk.

A vírus neurotoxinja gyulladást okozott Michelle ízületeiben. A rekeszizom idegeinek folyamatos gyulladása okozta nála az álmatlanságot és a fájdalmat a lábában. A szédülés oka az volt, hogy az EBV neurotoxinja gyulladást okozott a bolygóidegben. A szívdobogás pedig azért tört rá időről időre, mert az Epstein-Barr-vírus tetemei és melléktermékei felhalmozódtak a szíve mitrális billentyűjében.

– Ne aggódjanak! – mondtam Michelle-nek és Matthew-nak. – Tudom, hogyan kell legyőzni ezt a vírust.

Michelle összeszedte magát, és a tőle telhető örömteli energiával felkiáltott:

– Tudtam, hogy egy vírus!

Ez volt az első kritikus lépés a gyógyulásában.

Zeller- és papájaturmixot ajánlottam neki, ami csodálatos erőt adó koktél mindenki számára, aki olyan állapotban van, mint Michelle (azaz alacsony a testsúlya, nem tud enni, és rengeteg vírussejt van a szervezetében). Ezt az ebben a fejezetben található gyógyulási javaslatokkal folytattam, beleértve számos jótékony hatású étrend-kiegészítőt, valamint a Negyedik rész ajánlásaival a végleges gyógyuláshoz.

A tisztító diéta azonnal elvágta a Michelle szervezetében lévő EBV táplálását. Egy héten belül láthatóan lepadt a térdén a duzzanat. Az L-lizintől elmúlt a szédülés, a többi étrend-kiegészítő pedig elkezdte pusztítani a vírussejteket és/vagy elvágni az újabb sejtek termelődését.

Három hónapon belül Michelle újra rendszeresen felkelt és járt. Kilenc hónap elteltével már rész munkaidőben dolgozott a régi, számos kihívást jelentő állásában.

Tizenhét hónap múltán pedig már csak emlék volt minden fájdalom és szenvedés; Michelle legyőzte az EBV-t. Mára teljes mértékben visszanyerte az egészségét, energikusan és boldogan végzi a munkáját és rendezi családjá életét.

ESETTANULMÁNY

A krónikus fáradtság szindróma legyőzése

Cynthia kétgyerekes anyuka volt. Nem sokkal kisebbik lánya, Sophie születése után a nő kimerültségre kezdett panaszkodni. Minden erejére szüksége volt, hogy végigcsinálja a napot, és a pusztá működéséhez emelnie kellett a napi kávéadagját. Pár éven belül ott kellett hagynia az állását – rész munkaidőben dolgozott egy ruházati üzletben –, mert a hosszú szunyókálások felemésztették a délutánjait. Muszáj volt pihennie, hogy legyen ereje kimenni a gyerekei elé az iskolabuszhoz, vacsorát készíteni és segíteni a házi feladataikban.

Cynthia észrevette magán, hogy sokszor ingerült, és gyakran vitatkozik a férjével, Markkal, aki nem értette, hogy a felesége miért fáradt folyton. Az orvos által elvégzett vizsgálatok azt mutatták, hogy nincs semmi baja. Az orvos szerint egészséges volt, és azt a következtetést vonta le, hogy talán csak boldogtalan vagy depressziós.

Ez arra készítette Cynthiát, hogy egyetlen szó nélkül távozzon a rendelőből. A hangulatára rátelepedő rosszkedv miatt volt, hogy mindig fáradt, és épp hogy csak működésképes – nem fordítva. A férje mégis az orvossal értett egyet, és egyre jobban neheztelt a nőre.

Ez a folyamatos stressz túl sok volt Cynthiának; úgy érezte, hogy képtelen az életre. Arra sem volt energiája, hogy megfésülködjön, és a porszívózás vagy a mosogatás pusztá gondolata is kimerítette. Kívülről úgy nézett ki, mintha feladná az életet. Mark egyre dühösebb lett – már a válásról beszélt.

– Túl sokat és túl keményen dolgozom egész nap az irodában ahhoz, hogy otthon is én foglalkozzam mindennel – mondta. – Úgy volt, hogy ez a te feladatod lesz.

Cynthia mindennél sürgetőbb nyomást érzett, hogy meggyógyuljon, de a házassága és a gyerekei miatti aggodalom a folytonos kimerültség állapotába kergette. Arra is alig volt ereje, hogy bevásároljon a vacsorához. Csak feküdt az ágyban vagy a kanapén.

Pontosan így fest egy nem diagnosztizált, közepesen súlyos krónikus fáradtság szindróma. Mire Cynthia felhívott engem, az élete darabokra hullott. A férje elhagyta, és a lánya, az akkor már 7 éves Sophie, valamint 9 éves fia, Ryan, elveszítették a családjukat. Amit az orvosa pszichiátriai problémának gondolt, az konkrét fizikai betegség volt: az Epstein-Barr-vírus. Nagyon sok nővel történik meg ugyanez.

Azzal kezdtem a munkát, hogy tájékoztattam Cynthiát az EBV-ről, amelyet az orvosa nem vett észre. Mivel

először is meg kellett fékeznünk a szervezetében tomboló vírust, és foglalkoznunk kellett az alultápláltságával, elmondtam neki mindazt a CFS háttéréről, amit ebben a fejezetben már korábban leírtam, és elmagyaráztam neki az itt és a Negyedik részben vázolt lépéseket. Cynthia úgy követte a Szellemi vezető tanácsait, mintha az élete múlna rajta – merthogy erről volt szó.

Lassan elkezdett javulni az állapota. A mirigyei újra normálisan kezdtek működni, és visszatért az életerejé. Ismét el tudta látni a gyerekeit és a háztartással járó feladatokat, és még a haját is képes volt rendben tartani – a korábban szükséges több liter kávé nélkül is. Cynthia végül annyira erőre kapott, hogy dolgozni is visszamehetett.

Miután a változás a férje, Mark tudomására jutott, felhívta Cynthiát, és elhívta vacsorázni azzal, hogy addig majd az anyja vigyáz a gyerekekre. Amikor megérkeztek abba a menő étterembe, amely régen kis kifőzde volt, ahová egyetemista korukban olyan sokat jártak, Mark elmondta a feleségének, hogy telefonon előre megrendelt neki egy különleges gyógyító menüt – és szolidaritásból magának is. A szárított paradicsomos humusz és a zöldséges noritekercek felett Mark – bár nem sírt (néhány dolog soha nem változik!) – a szemét törölgetve kért bocsánatot a viselkedéséért.

Cynthia sokáig csendben maradt, majd játékos mosollyal a szája körül válaszolt:

– Megpróbálhatod jóvátenni.

Pár hét „tesztüzemmód” elteltével – Cynthia meg akart győződni róla, hogy a férfinak nem csak biztonsági hálóra és takarítónőre van szüksége – újra összeköltözött a család. Mark most minden vasárnap reggel jó korán felkel, hogy elszaladjon a piacra, nehogy kifogyjanak a friss zöldségekből.

ESETTANULMÁNY

A fibromialgiás fájdalom a múlté

A 41 éves Stacy rész munkaidős recepciós volt egy orvosi rendelőben. A férje, Rob már 15 éve egy autókereskedésben dolgozott. A nőnek soha nem volt elég energiája csatlakozni a férje és a lányaik programjaihoz. Sőt, nem is emlékezett rá, hogy valaha jól érezte-e magát annyira. Kicsit mindig jobban fájt valamije, és fáradtabb volt, mint amilyennek a barátnőit látta. Amióta pedig megszülte a most már 11 éves második gyermekét, a kimerültsége és az izomfájdalmai még nyilvánvalóbbak lettek.

Egy hétvégén, amikor Rob a gyerekekkel múzeumba ment, ő valamivel hosszabb sétát tett, mint szokott – elhatározta, hogy rákényszeríti magát a mozgásra, hogy fogyjon egy kicsit, mert az utóbbi évek alatt jó néhány kilót szedett magára. Utána szokatlan fájdalmat érzett a bal térdében. Mivel visszaemlékezett a főiskolai kosárlabdaedző tanácsára, hogy „mozogja ki”, megpróbálta figyelmen kívül hagyni.

De az csak nem múlt el. Két hétre rá időpontot egyeztetett egy orvosi vizsgálatra. MRI-beutalóval bicegett ki a rendelőből – ami aztán kimutatta, hogy a térdében semmilyen látható baj nincs.

Mivel nem volt igazán egyensúlyban amiatt, hogy erőteljesen a „jó” lábára támaszkodott, Stacy nagyon könnyen megbotlott – a lépcsők, a küszöbök és még a szőnyegek csücske is akadályt jelentett számára. Aztán a jobb térde is fájni kezdett, pedig azt az egyik esése során sem ütötte meg, de a vizsgálatok itt sem mutattak ki semmilyen elváltozást. Stacy aggodalma átcsapott félelembe – valami nagyon nem volt rendben. Aztán az orvosok reumás ízületi gyulladást állapítottak meg nála, és arra gondoltak, hogy az a 13-14 kilónyi túlsúly lehet az oka, amit Stacy cipelt magán.

A fájdalmai hamarosan egyéb helyeken is jelentkeztek. Már nem tudta a feje fölé emelni a kezét anélkül, hogy ne fájt volna a karja és a nyaka. Dolgozni sem tudott, és egyre lehangoltabb lett az otthon, a kanapén töltött órák miatt. Esténként Rob készített vacsorát a családnak, és tálcán küldte be a gyerekekkel Stacynek a kanapéra.

Egy specialista kijelentette, hogy Stacynek fibromialgiája van. Amikor a nő rákérdezett, hogy mi az oka, az orvos így válaszolt:

– Nem tudni. Véleményünk szerint az idegek túlérzékenysége okozza. De ennek segítenie kell.

Átnyújtotta Stacynek egy népszerű, depresszióra és fibromialgiára javasolt gyógyszer receptjét. Amikor legközelebb Stacy elment hozzá, és semmilyen javulásról nem tudott beszámolni, az orvos hozzám küldte őt.

Miután elmagyaráztam neki, hogy mi is a fibromialgia valójában, és hogy a valódi ok az Epstein-Barr-vírus, mely gyerekkora óta jelen van a szervezetében, Stacy visszaemlékezett rá, hogy 14 évesen volt egy mononukleózis fertőzése. Végre úgy érezhette, hogy igazi választ kapott a kérdésre. Megértette, hogy a rossz étrend, az elégtelen tápanyagbevitel és a fokozódó stressz indította be az addig szunnyadó EBV-t, hogy fibromialgiaként jelenjen meg nála. Az, hogy nem tudta, mi a baja – az erőtlenség –, félelmetesebb volt a számára, mint ismerni az igazi okot; rejtélyes betegsége rejtélyessége volt a legrosszabb és legnehezebb az egészben. Most már tudta, hogy merre induljon el, és bízott abban, hogy képes lesz meggyógyulni.

Hat hónapon belül – gondosan követve az ebben a fejezetben és a Negyedik részben a végső gyógyulásról szóló javaslataimat – Stacy megszabadult a fibromialgiától, visszament dolgozni, és újra élhette a saját életét. Azt mondta nekem, hogy boldogabb és egészségesebb, mint valaha, és hogy ő tervezte meg a következő családi kirándulást – almaszedést egy organikus gyümölcsösben.

A TUDÁS HATALOM

A gyógyulás folyamatának az első lépése a szenvedés okának – az Epstein-Barr-vírusnak – a megismerése, valamint a felismerés, hogy mindez nem a te hibád.

Az EBV-hez kapcsolódó egészségügyi gondjaid nem azért alakultak ki, mert valamit rosszul csináltál, vagy erkölcsileg megbuktál. Nem te okoztad mindezt, és semmiképpen sem téged kell hibáztatni érte. Nem te jelenítetted meg mindezt; nem te vonzottad be az életedbe. Erőtől vibráló, csodálatos emberi lény vagy, és Istentől kaptad, alanyi jogod meggyógyulni. *Megérdemled*, hogy meggyógyulj.

Az EBV nagyrészt azért ilyen hatékony, mert az árnyékban bujkál, hogy sem te, sem pedig az immunrendszered ne vehesse észre a jelenlétét. Ezáltal nemcsak akadály nélkül folytathatja a pusztítást, hanem olyan negatív érzelmekhez is vezet, mint a bűntudat, a félelem és a tehetetlenség.

Mától máshogy állnak a dolgok. Ha EBV van a szervezetedben, most már minden tekintetben érted, hogy mi okozta az egészségügyi problémáidat. Az immunrendszered már egyedül ettől a tudástól is erősödik, a vírus pedig természetesen gyengülni fog. Az EBV elleni küzdelemben tehát nagyon is valóságos értelemben mondhatjuk, hogy *a tudás hatalom*.

4. FEJEZET



Szklerózis multiplex

Amióta az orvostudomány először azonosította a *szklerózis multiplex* (SM) létezését, komoly zavar lengi körül a betegséget. Évente túl sok ember kap téves SM-diagnózist.

Az 1950-es, '60-as és kora '70-es években növekedett a nők rejtélyes neurológiai tüneteinek előfordulása, az orvosok mégis a menopauzával, a hormonális egyensúly felborulásával vagy egyszerű pszichózissal magyarázták az állapotukat. A nők számára szinte lehetetlen küldetés volt olyan orvost találni, aki valódi tünetként ismerte volna el a fájdalmat, a remegést, a kimerültséget, a szédülést stb., amivel elmentek a rendelésre. Csak a nagyon gazdag vagy elég idős nőbetegek érhatték el, hogy az orvosok komolyan vegyék őket.

Az orvosok valójában csak akkor kezdtek foglalkozni ezekkel a rejtélyes neurológiai tünetekkel, amikor a '60-as és '70-es években férfiaknál is jelentkeztek. Ahogyan azt már sok más betegségnél megfigyelhettük, a férfiak szava többet ért a nőkénel.

Az orvosok számára azonban túl nagy feladatnak bizonyult a diagnózis felállítása, ezért előszeretettel nyúltak az SM-címkéhez.

A szklerózis multiplex közismerten gyulladást és károsodást okozott a központi idegrendszer *velőshüvelynek* (*myelinhüvely*) nevezett védelmi rétegében és üzenethordozójában. Az idegek elektromos jeleket hordoznak, és ezekkel irányítják az összes testrészt; ha a velőshüvely bármely része sérül, az alatta futó idegektől származó üzenetek összekeveredhetnek, és ezzel sokféle károsodást okozhatnak (attól függően, hogy az idegrendszer mely területei gyulladtak be).

Az SM izomfájdalomhoz és görcsökhöz, gyengeséghez és kimerültséghez, mentális, látási és hallási problémákhoz, szédeléshez, lehangoltsághoz, emésztési bajokhoz, illetve húgyhólyag- és bélproblémákhoz vezethet. Emellett a láb részleges vagy teljes bénulását okozhatja, és botra vagy mankóra, illetve adott esetben akár kerekesszékre kényszeríthet.

Évente körülbelül 150 000 amerikai – 85 százalékban nőket – sújt valójában a szklerózis multiplex.

Emellett évente nagyjából további 150 000 embert *diagnosztizálnak tévesen* SM-mel, pedig valójában teljesen más problémájuk van. (Erről nemsokára lesz még szó.) Az SM-diagnózis teljesen felforgathatja az életedet – ha pedig a diagnózis helytelen, ez különösen kétségbeejtő lehet.

Ez a fejezet felfedi az SM-mel kapcsolatos igazságot... és azt is, hogyan léphetsz túl rajta, és nyerheted vissza az életedet.

A SZKLERÓZIS MULTIPLEX FELISMERÉSE

Ha szklerózis multiplexed van, a központi idegrendszered velőshüvelyének károsodása – és az ebből adódó ideggyulladás és sérülések – miatt valószínűleg jelentkezni fog nálad a legtöbb az alábbi tünetek közül. Ennek ellenére tudnod kell, hogy az is előfordulhat, hogy sok ilyen tüneted van, de még sincs szklerózis multiplexed. Csak akkor valószínű, hogy a helyes diagnózis SM, ha a legrosszabb tüneteket produkálod.

- Korán jelentkező szemproblémák, például homályos vagy kettős látás, csökkent színérzékelés, szemfájdalom és/vagy a látás teljes elvesztése – általában egyszerre egy szemnél
- Krónikus gyengeség és kimerültség
- Krónikus fájdalom, különösen izomfájdalom a testben mindenfelé
- Remegések
- A karok és/vagy lábak zsibbadása – először a test egyik, majd másik oldalán
- A lábak gyengesége vagy bénulása, mely problémát okoz járásnál, vagy – súlyosabb esetekben – kerekesszékre kényszerít
- Ködös gondolkodás, például összpontosítási problémák
- Emlékezettel kapcsolatos gondok
- Összefolyó beszéd

A tünetek ellenőrzésén kívül nem áll olyan vizsgálat a rendelkezésünkre, amely határozottan kimutatná az SM-et. Részben ezért is annyira gyakori a betegség téves orvosi diagnózisa.

Ha az említett tünetek közül legalább hat súlyosan és kifejezetten fennáll az esetekben – és az orvosod ezek minden egyéb lehetséges okát kizárta –, megpróbálhatod visszaigazolni a diagnózist azzal, hogy MRI-t kérsz a neurológusodtól a léziók (azaz elváltozások, sérülések) kimutatására a velőshüvelyen az agyi és gerincvelői területeken. Ha kettő vagy több léziót találnak, az bizonyítja, hogy a tüneteidet valóban a szklerózis multiplex okozhatja.

A léziókat mindenesetre nagyon nehéz kimutatni még az orvostudomány új, 3D-s képalkotó eszközeivel is (és nem valószínű, hogy ez 2030-ig sokat fog változni). Ha tehát a neurológusod nem talál léziókat, az még nem jelenti azt, hogy tényleg nincsenek.

Azt is érdemes átgondolnod, hogy volt-e valamilyen fertőzésed, amely a füledet, a torkodat vagy az arc-, illetve homloküregeket támadta meg, esetleg hüvelyi fertőzésed. Ezek tipikusan gyerek- vagy fiatal felnőttkorban lépnek fel, a szklerózis multiplex kialakulása előtt.

Az a másik módja, hogy ráérezz, mi betegít meg, ha jobban megérted, mi is az szklerózis multiplex.

MI IS A SZKLERÓZIS MULTIPLEX VALÓJÁBAN?

Az orvosi szakma úgy véli, hogy a szklerózis multiplex autoimmun betegség, melyet az okoz, hogy az immunrendszered valahogy betolakodókkal téveszti össze az ideghüvely területeit, és megtámadja őket.

Ahogy a többi fejezetben is írom, ez az elmélet évtizedekkel hátráltatja az orvosi kutatásokban, hogy az igazság kiderüljön. Az emberi test *nem* támad önmagára. Kórokozókat kell keresni ebben!

Az orvosok emellett hiszik, hogy az SM problémára nem létezik megoldás. És ebben is tévednek. Az az igazság, hogy a szklerózis multiplex gyógyítható – és valójában ez az Epstein–Barr-vírus egyik alfaja.

Ahogy a 3. fejezetben kifejtettem, az EBV krónikus gyulladást okoz az idegekben. A legtöbb EBV-törzs enyhe és kevésbé agresszív, de a szklerózis multiplex alfajok felzabálják a velőshüvelyt, és ez okozza azt a

világosan körülhatárolt tünetegyüttest, amelyet ezzel a betegséggel hoznak összefüggésbe. (Ami az immunrendszeredet illeti, az nem csak ártatlan, hiszen nem tett semmi rosszat – ő az első számú védelmi vonalad az SM ellen. Ha az immunrendszered megkapja, amire szüksége van, a gyógyulás lehetségessé válik – mégpedig bárki számára elérhető módon.)

Az SM-et az is megkülönbözteti az EBV egyéb formáitól, hogy baktériumok, gombák és nehézfémek egyedi elegye kíséri. Ez azt jelenti, hogy ha SM-ben szenvedsz, a szervezetedben általában megtalálhatók az EBV következő segítői is:

- *Streptococcus A* és *B* baktériumok
- *Helicobacter pylori* baktériumok (vagy legalább a korábbi előfordulására utaló jelek)
- *Candida* gomba
- Cytomegalovírus
- Nehézfémek: réz, higany és alumínium – ezek a fémek gyengítik az immunrendszer képességét, hogy megvédje a testet a vírusos idegsérülésektől

Míg ezek a tényezők segítenek kialakítani az SM adott jellegét, a szklerózis multiplex lényegében csak az EBV egy formája – és ezt tudva a betegséggel kapcsolatos minden homályos titokra fény derül. Míg az EBV bizonyos esetekben veszélyes lehet, a 3. fejezetben részletesen leírom, hogy mit kell tudnod róla – beleértve azokat a lépéseket, amelyeket megtehetsz annak érdekében, hogy véget vess a vírus pusztításának, és kiüzd a szervezetedből mind a vírust, mind az azt segítő tényezőket.

A SZKLERÓZIS MULTIPLEX GYÓGYÍTÁSA

Az orvosok a szklerózis multiplex kezeléséhez tipikusan az immunrendszert elnyomó szereket és szteroidokat használnak, mivel – tévesen – úgy hiszik, hogy a gondot az immunrendszered okozza. Az immunrendszered *nem* támad téged – egy vírus azonban igen. Az egyetlen reményed az EBV elpusztítására egy erős és vibráló immunrendszer – amelyet ezek a gyógyszerek gyengíteni hivatottak. Tehát ezek a szerek nemhogy nem segítenek téged az EBV leküzdésében, hanem konkrétan a vírust támogatják.

A legjobb hozzáállás az, ha elolvasod a 3. fejezetet, hogy teljesen megértsd az EBV működését. Mivel az EBV szklerózis multiplexet okozó törzsei különösen agresszíven támadják a velőshüvelyeket, konkrétan az SM leküzdésére a következő étrend-kiegészítők ajánlottak. Ezek csökkentik a fájdalmat, és védik a velőshüvelyeket az EBV-ből való gyógyulás során:

- **EPA & DHA (eicosapantoténsav és docosahexaénsav):** ómega-3 zsírok, melyek segítenek az idegek velőshüvelyének védelmében és erősítésében. Figyelj oda rá, hogy növényi (pl. lenolaj), ne halalapú készítményt vásárolj.
- **L-glutamin:** ez az aminosav eltávolítja a méreganyagokat, például az MSG-t (mononátrium-glutamát, az egyik legtöbbet alkalmazott élelmiszer-adalékanyag, ízfokozó) az agyból, és védi az idegsejteket.
- **Közönséges süngomba vagy oroszlánsörény-gomba (*Hericium erinaceus*):** orvosi gomba, mely elősegíti a velőshüvely védelmét és az idegsejtek működését.
- **ALA (alfa-liponsav):** segíti a sérült idegsejtek és neurotranszmitterek (ingerületátvivő anyagok) regenerálódását. Segíti továbbá az idegek velőshüvelyének javítását.
- **Laurinsav:** ez a zsírsav elpusztítja a vírussejteket, a baktériumsejteket és az egyéb káros

mikrobákat (például penészgombát) az agyban.

- **Kurkuma:** a kurkuma gyökér hatóanyaga; enyhíti a központi idegrendszer gyulladását, és csökkenti a fájdalmat.
- **Árpafulé italpor:** a központi idegrendszert tápláló mikrotápanyagokat tartalmaz. Segíti továbbá az agyszövetek, az idegsejtek, valamint az idegek velőshüvelyének táplálását.

Tudnod kell, hogy az SM nem életfogytiglani büntetés. Ha az orvosod diagnózisa helyes volt is, nincs okod a félelemre. (És nagyon valószínű, hogy ha azt hallottad, hogy a betegség az SM, te is azon sokak közé tartozol, akikkel téves diagnózist közöltek. A tüneteidért valójában szintén az EBV felelhet, csak nem az a törzs, amelyik léziókat okoz az idegek velőshüvelyén.)

Ha követed az ebben a részben olvasott javallatokat, és főleg betartod a 3. fejezet és a Negyedik rész erre vonatkozó tanácsait a központi idegrendszered és az immunrendszered erősítésére, akkor nagyon valószínű, hogy 3–18 hónap alatt (a gyógyulási idő különböző tényezők, például a jelenlegi egészségi állapotod függvénye) megszabadulsz az ideggyulladást okozó legtöbb vírustól, és képes leszel újra normális és tünetmentes életet élni.

ESETTANULMÁNY

Hogyan állítja vissza Igazság nővér az egészségét?

A 41 éves Rebecca nővérként dolgozott egy kórház sürgősségi osztályán. Egyik délután, a hosszú műszakja végén, amikor egy másik nővér nem jött be dolgozni, Rebeccának még 12 órát le kellett dolgoznia késő éjszakáig.

Miközben hazafelé tartott, hogy leváltsa 10 éves fiára, Nicholasra vigyázó édesanyját, Rebecca jobb arca teljesen érzéketlenné vált. A zsibbadás kezdett lekúszni a karján. Soha nem tapasztalt még ilyesmit magán, de számos betegnél volt tanúja ennek az évek során. Ennek ellenére megpróbálta a túl sok munkára fogni, és amikor hazaért, lefeküdt. Azt remélte, hogy reggelre nyoma sem lesz az egésznek.

Amikor felébredt, a zsibbadás még mindig megvolt – az arca jobb oldalán, az orrában, a szája egy részében, valamint a karjában és a kezében. Mivel stroke-ra gyanakodott, az édesanyja bevitte őt a kórházba. Egy ismerős orvos azonnal megnézte, és elrendelt egy sor vizsgálatot, kontrasztanyagot MRI-vel és EKG-val együtt. Mivel a vizsgálatok nem mutattak ki semmit, az orvos nem gyanakodott stroke-ra. Arra gondolt, hogy a szorongás lehet a bűnös.

– Várjunk egy kicsit, és lássuk meg, hogy enyhülnek-e a tünetek – mondta Rebeccának, és benzodiazepines szorongáscsökkentőt írt fel neki.

A következő hetekben Rebecca nemigen tapasztalt változást. Próbálta megszokni a rejtélyes zsibbadást, de az elterelte a figyelmét a munkájáról. A jobb karja kezdett gyengülni. Végül úgy érezte, hogy nem tudja rendesen ellátni a nővéri munkáját, amihez hozzátartozott a betegek átsegítése a hordágyról az ágyra, és a különböző orvosi műszerek emelgetése. Úgy döntött, hogy betegszabadságra megy – és konzultációt kért a kórház legjobb neurológusától.

Egy újabb sorozat átfogó vizsgálatot követően azt a diagnózist kapta, hogy kezdődő szklerózis multiplexe van – annak ellenére, hogy sem az MRI, sem az agyi CT nem mutatta ki ennek bizonyítékait. A neurológus azt mondta neki, hogy rendszeresen járjon el MRI-vizsgálatra. Ahogy súlyosbodik, az SM idővel meg fog jelenni a képeken. Addig is felírta az SM kezelésére szokásos gyógyszereket – immunszuppresszív szereket és szteroidokat. Rebecca alig tudta visszatartani a könnyeit, amint kiment az anyjához a váróba. Hogyan fogja tudni Nicholas gondját viselni?

A következő 6 hónapban súlyosbodtak a tünetei. A zsibbadást most már szédülések, kimerültség és – a legújabb kontrasztanyagot MRI-t követően – ködös agyműködés kísérte. Egyszer az egyik nővér, Rebecca munkatársa, aki az én páciensem volt, azt javasolta neki, hogy hívjon fel engem, és egyeztessünk időpontot.

A Szellemi vezető először is közölte, hogy Rebeccának vírusfertőzése van – az EBV egy különleges törzse

támadta meg.

- De hiszen engem szűrték az Epstein-Barr-vírusra is - mondta erre Rebecca. - A vizsgálat kimutatta, hogy nincs jelen a véremben, de találtak arra utaló jeleket, hogy évtizedekkel korábban volt fertőzésem. Ez nem okozhatja a mostani problémát.

Elmagyaráztam neki, hogy a vérben talált EBV-antitestek nem feltétlenül jelentik azt, hogy a vírus elhagyta a szervezetet - inkább arra utalnak, hogy az mélyebbre ásta magát a testében. Rebecca esetében az Epstein-Barr-vírus csakugyan ott élt, és most már a központi idegrendszerét támadta. Biztosítottam róla Rebeccát, hogy nincs szklerózis multiplexe.

- Bármit megadnék azért, hogy ezt elhihessem - válaszolta a nő.

- Ez az igazság - feleltem, és elmondtam neki, hogy a központi idegrendszer mellett hogyan okozott gyulladást az EBV a rekeszizom idegeiben és a háromosztatú idegben, és hogy ez a felelős a zsibbadásért. A vírus ráadásul neurotoxint bocsát ki; ettől szédeleg, és ez okozza a kimerültségét, és ködösíti el az agyát.

Végül meggyőztem Rebeccát.

- Mintha egy hatalmas súlyt emeltek volna le rólam! - mondta.

Az ebben a fejezetben és a Negyedik részben leírt protokollt követve Rebecca 6 hónap alatt teljesen felgyógyult. Nem kellett gyógyszert szednie, és a korábbi kórházi állását is visszakapta. Már nem túlórázik, mert érzi, hogy a sok plusz műszak okozta stressz elszívta az erejét, és ezt a gyengeséget használhatta ki az EBV.

Az állapota pusztá megértése - és a felfedezés, hogy ez nem egy egész életre szól - volt a legfontosabb lépés Rebecca gyógyulása felé. Elmondta, hogy ha nem tudja meg, hogy mi áll a rejtélyes betegsége hátterében, biztosan egész életében a téves diagnózisa következményeit hurcolta volna.

5. FEJEZET



Reumás ízületi gyulladás

Orvosi körökben a *reumás ízületi gyulladás* (rheumatoid arthritis, RA) kifejezést úgy használják, mintha ez lenne a krónikusan és fájdalmasan gyulladt ízületekkel leírható állapot diagnózisa. Sokkal jobb lenne a *duzzadtízület-betegség* vagy az *ízületi bántalom* vagy akár a *megmagyarázhatatlan fájdalom* szakkifejezés. Mert hát... legyünk őszinték! Ha az orvosi kutatások még nem derítették fel egy bizonyos tünetegyüttes magyarázatát – ahogyan az RA esetében ez még nem történt meg –, akkor jobb azt arról elnevezni, amit már tudnak róla. Azzal senkinek nem segítünk, ha hangzatos nevek mögé bújunk – legkevésbé a betegeknek.

Az RA legjellemzőbb tulajdonsága, hogy a kéz- és lábízületeket kínozza. De kiterjedhet a hatása a térdre, a könyökre és egyéb nagyobb ízületekre is. A reumás ízületi gyulladás egyéb testrészeket is érinthet, például az idegeket, a bőrt, a szájat, a szemet, a tüdőt és/vagy a szívet. A betegség leghátrébb következménye az ízületi fájdalom és duzzadtság – majd idővel az ízületek és csontok károsodása és/vagy deformálódása is bekövetkezhet. Az orvosok nem tudják, hogy az amerikaiakat sokkal nagyobb számban érinti az RA, mint ahányan orvoshoz fordulnak; valójában nagyjából 2 és fél millió 15 és 60 év közötti emberről van szó. Az RA ötször annyi nőt sújt, mint férfit.

Az orvosok szerint a reumás ízületi gyulladás autoimmun betegség – vagyis olyan állapot, ahol a megzavarodott immunrendszer különböző testrészeket betolakodónak tekint, és erre folyamatos támadással reagál. Ez azt jelenti, hogy a saját tested ellened fordul, és te nem tehetsz semmit.

Az orvosi képzés mindenütt ilyen magyarázatokat ad a medikusoknak a rejtélyes betegségekkel kapcsolatban. Ezzel a bűvésztürrrel próbálják elérni, hogy a beteg biztonságban érezze magát – hogy azt éreztesék, az egészségügyi dolgozók tudják, hogy mi és miért történik velük, és hogy megvan a módszerük a probléma kezelésére. Az autoimmun betegség ezen magyarázata nem akkora segítség, mint ahogy azt az orvosi szakma gondolja. Amikor a páciens azt a mentális képet kapja, hogy sejtek harcolnak egymással, az rossz üzenetet továbbít neki – nevezetesen azt, hogy a teste elárulta őt, és nem bízhat benne, hogy képes a gyógyulásra.

Nagyon fontos tudni, hogy a *szervezetünk nem fordul ön maga ellen*. Íme, az igazság: az ízületek gyulladása hivatott *megvédeni* téged egy különösen gyakori vírus támadása ellen. A tested azon dolgozik, hogy megakadályozza, hogy a kórokozók mélyebbre ássák magukat az ízületeidben és az azokat körülvevő szövetekben. Amikor a gyulladás maradandóvá és krónikussá válik, akkor lesz belőle az RA-

ként elnevezett probléma – de még mindig ugyanarról van szó; a tested keményen küzd a vírusok okozta pusztítás elhárítása érdekében.

Az orvosok arról is meg vannak győződve, hogy a reumás ízületi gyulladás gyógyíthatatlan. És ebben is tévednek.

Ebben a fejezetben kiderül, hogy mi a reumás ízületi gyulladás valójában... és hogy hogyan igazhatod le, és nyerheted vissza az egészségedet.

A REUMÁS ÍZÜLETI GYULLADÁS FELISMERÉSE

Ha reumás ízületi gyulladásod van, valószínűleg tapasztalod magadon az alábbi tünetek nagy részét – mégpedig okkal. Ezek a tünetek az eredményei annak, hogy a tested védelmi rendszere távol akar tartani egy gyakori vírus kórokozót:

- Ízületi fájdalom – különös tekintettel a csukló és az ujjak, a térd és/vagy a talppárna ízületeire, de *bármelyik* ízületben jelentkezhet
- Ízületi gyulladás
- Az ízületek órákon át tartó merevsége, különösen reggelente
- Bizsergés és/vagy zsibbadás, különös tekintettel a kézre és/vagy lábra
- Folyadékgyülem, különösen a bokában és a térd alatt
- Kimerültség, láz és egyéb influenzára emlékeztető tünetek
- Szívdobogás
- Égető vagy viszkető bőr
- Vándorló, égető fájdalom
- Idegfájdalom

Az orvosoknak vannak bizonyos módszereik az RA diagnosztizálására, de egyikük sem igazán pontos. A következőkben felsorolom az alkalmazott szűrővizsgálatokat. Ne feledd, hogy nem csálthatatlanok, mert nem úgy fejlesztették ki őket, hogy az RA valódi, alapvető okát keressék. Nem mutatják ki az RA-t kiváltó vírusos kórokozót. Sokkal inkább értelmezhetőek szintjelként; azt mutatják, hogy a gyulladás mennyire van jelen a testben.

- **Reumafaktort szűrő vérteszt:** ez a szűrővizsgálat olyan antitesteket keres, amelyeket az orvosok összefüggésbe hoznak az RA-val. A teszt azonban pozitív eredményt hozhat teljesen egészséges embereknél, illetve olyanoknál is, akik ettől független betegségben, például lupusban szenvednek. Ugyanakkor negatív eredménnyel járhat olyan betegeknél, akiknek valójában reumás ízületi gyulladásos tüneteik vannak. Ezért aztán nem túl jól használható.
- **Anticiklikus citrullinált peptid (anti-CCP) antitestre szűrő vérteszt:** ez az újabb antitest-szűrővizsgálat jobban bevált a reumás ízületi gyulladásos esetek felismerésénél, mint a reumafaktort szűrő vérteszt, de még ez is messze van attól, hogy végleges és pontos eredményt hozzon.
- **Vörösvérsejt-süllyedést (We) mérő vérteszt:** ez a teszt a magas fokú gyulladást méri. Gyulladást rengeteg dolog okoz, tehát ez a szűrővizsgálat nem alkalmas a reumás ízületi gyulladás kimutatására. Arra használható, hogy megtudjuk, milyen mértékű a gyulladás; ha RA-ban szenvedsz, a teszt segítségével felmérheted, hogy mennyire agresszív a betegség.
- **C-reaktív fehérje (CRP) meghatározása:** ez a vérteszt egy, az aktív gyulladással

összefüggésbe hozott fehérje magas szintjét mutatja ki. Más tényezők – például az elhízás – is előállítják azonban ezt a fehérjét. És, ismétlem, a gyulladás önmagában nem mutat rá, hogy azt reumás ízületi gyulladás okozza-e.

- **Ultrahang- és MRI-vizsgálatok:** ezekkel a vizsgálatokkal lehet kimutatni az olyan gyulladásos aktivitást, amely idővel csontkárosodást okozott.

Úgy is kiderítheted, hogy van-e reumás ízületi gyulladásod, hogy megtudod, mi is ez az állapot valójában.

MI VALÓJÁBAN A REUMÁS ÍZÜLETI GYULLADÁS?

Az orvosok meg vannak győződve arról, hogy a reumás ízületi gyulladás autoimmun betegség, melynek az az oka, hogy az immunrendszered valahogyan betolakodónak „nézi” az ízületeidet és egyéb testrészeidet, és megtámadja őket. Amint már említettem, *a testünk nem fordul önmaga ellen*. A testünk csak arra reagál, hogy *kórokozók* támadták meg.

A reumás ízületi gyulladás az Epstein–Barr-vírus (EBV) egy alfaja.

Az EBV krónikusan kínoz különböző testrészeket, ideértve az ízületeket, a csontokat és az idegeket. Ez a vírus hozza létre a fájdalmat és a gyulladást az ízületeidben. (Ami az immunrendszeredet illeti, az nemcsak ártatlan mindebben, hanem éppen ő az első számú védelmi vonalad az EBV ellen.)

Amint már említettem, az Epstein–Barr-vírusnak több mint 60 változata van. A kutatóorvosoknak még évtizedekre van szükségük ahhoz, hogy fényt derítsenek az EBV RA-t létrehozó feltételeire és vírusmutációira. Ha majd végre időt, energiát és forrásokat szánnak erre – remélhetőleg az elkövetkezendő 20-30 év során –, a kutatók könnyedén felfedezik majd az EBV azon változatait, amelyek több mint száz éve sanyargatják az emberek ízületeit és idegeit. És ha majd az orvosok kicsit mélyebbre ásnak, rá fognak jönni a vírussal valóban elbánó megoldásokra.

A tudat, hogy a reumás ízületi gyulladás az EBV egyik formája, máris felozlatja a betegséget körülvevő sötét rejtélyeket. Bár az EBV tényleg veszélyes, a 3. fejezetben részletesen bemutattam és leírtam azt is, hogy milyen lépéseket kell tenned annak érdekében, hogy megállítsd a rombolását, és szinte minden sejtjét elpusztítsd a szervezetedben.

A REUMÁS ÍZÜLETI GYULLADÁS GYÓGYÍTÁSA

Az orvosok általában – kríziselhárítás gyanánt – különböző gyulladáscsökkentő és immunszuppresszív gyógyszereket írnak fel reumás ízületi gyulladás esetén, mert ennél többet nem tudnak tenni. Ismerve az RA által okozott fájdalom és gyulladás mértékét, ez érthető. Ezzel a stratégiával azonban két baj is van.

Először is, ezzel a gyógyszereléssel nem kezelik az RA alapvető okozóját – vagyis az Epstein–Barr-vírust. Mivel ezek a gyógyszerek semmit nem tesznek az EBV ellen, hagyják, hogy a betegség tovább viruljon benned, ellenben visszatartják a szervezetedet attól, hogy reagáljon a vírusra, mintha az ott sem volna.

Másodszor, az elsődleges védelmed az EBV ellen az immunrendszered – a felírt gyógyszerek pedig konkrétan *gyengítik* az immunrendszeredet. Tehát ezek a szerek nemhogy nem segítenek téged az EBV leküzdésében, hanem jelentős támogatást nyújtanak a vírus számára.

A legjobb hozzáállás az, ha elolvasod az egész 3. fejezetet, hogy teljesen megértsd az EBV működését. Remélem, hogy felszabadítónak találod majd – és meg vagyok győződve róla, hogy hasznodra lesznek az

ott leírt ajánlások.

Mivel az az EBV, amely a reumás ízületi gyulladást okozza, különösen kényelmetlen lehet, és nehéz legyőzni, a következő *természetes gyulladáscsökkentők* szedése is ajánlott, melyek nem gyengítik az immunrendszeredet. A felsorolás nagyjából követi a fontossági sorrendet. Ezek enyhítik a fájdalmat, és elősegítik az EBV-ből való gyógyulást:

- **Kurkumin:** a kurkuma gyökér hatóanyaga, gyulladáscsökkentő hatása van.
- **Csalánlevél:** ez a gyógynövény az EBV-re jellemző gyulladást csökkentő alkaloidákat tartalmaz.
- **Kurkuma:** maga a gyökér, gyulladáscsökkentő hatása van.
- **N-acetil-cisztein:** gyulladáscsökkentő hatású aminosav.
- **MSM (metil-szulfonil-metán):** gyulladáscsökkentő hatású szerves vegyület, mely enyhíti az ízületi fájdalmat.

Használj továbbá hideg és meleg borogatást. Tegyél hideg borogatást naponta körülbelül fél-egy órára a fájdalmas területekre a gyulladás csökkentésére és a gyógyulás felgyorsítására, meleg borogatást pedig ugyanezekre a helyekre naponta nagyjából 10 percre a sérült ízületek miatt esetlegesen kialakult izomfeszülés fellazítására.

Ha megfogadod ezeket a tanácsokat, és, ami még fontosabb, követed a 3. fejezet és a Negyedik rész végleges gyógyulásra vonatkozó javaslatait, akkor pár hónaptól 2 évig terjedő időszakon belül (a gyógyulási idő különböző tényezők, például a jelenlegi egészségi állapotod függvénye) megszabadulhatsz mind az EBV-től, mind az RA-tól, és újra a saját kezébe veheted az egészséged és az életed irányítását.

ESETTANULMÁNY

Janet a saját duzzadt kezébe veszi az irányítást

Janet imádta kozmetikusi munkáját. Minden reggel azzal kelt ki az ágyból, hogy a pácienseit jó érzésekkel tölti majd el az otthonukban nyújtott szépségkezelés és smink, amellyel kényezteti őket. Negyvennyolc éves korára azonban a nő rengeteg felelősséget vállalt. Egyedülálló anyaként tartotta el két nagykaszasz gyereket, és folyamatosan aggódott a lakásuk bérleti díjának kifizetése, utazó kozmetikuscsapata irányítása és amiatt, hogy a nagyobbik fia elvégezze a főiskolát. És mindennek a tetejébe az anyja az utóbbi 2 évben rákbetegségben szenvedett. Minden hétvégéjét és szabad óráját azzal kellett tölteni, hogy segítsen az édesanyjának – felügyelte az orvos látogatásait, fizette a számlákat, bevásárolt, segített a házimunkában és intézte az anyja ügyeit.

Az évek során alkalomadtán érzett bizonyos fájdalmakat, de mindig betudta őket annak, hogy ez természetes, és mindenkivel előfordul. Ebben a nagyon stresszes időszakban egy este, miután sokáig fennmaradt, hogy egy fárasztó, szünet nélküli kozmetikai kezelésekkal telt munkanap után az anyja papírjait rendezze, észrevette, hogy a szokásosnál erősebb fájdalom jelentkezett a könyökében, a csuklójában és a kézében. Majd reggelre elmúlik – mondta magának. De amikor felébredt, a fájdalom még rosszabb volt.

Mivel úgy érezte, hogy nem fogja tudni ellátni a munkájával járó feladatokat – hiszen azokhoz a keze kellett –, azonnal kért egy időpontot az orvosától. A vérvétel és a teljes körű kivizsgálás eredményeit látva az orvosa azt mondta neki, hogy véleménye szerint reumás ízületi gyulladása van. Beajánlotta Janetet egy reumatológushoz, aki újabb vizsgálatot és vérvételt követően arra jutott, hogy a gyulladást olyan fehérjék és antitestek okozzák, amelyeket az ízületi gyulladással szoktak összefüggésbe hozni.

Ez az óvatos megfogalmazás nem tetszett Janetnek.

– De mégis mit *jelent* mindez? – kérdezte.

– Azt, hogy RA-ja van – válaszolta a specialista.

- De mi okozza a gyulladást az első körben?

A reumatológus elmondta neki, hogy a teste immunrendszere megtámadta az ízületeit, és azok ettől begyulladtak. Gyulladáscsökkentő és immunszuppresszív gyógyszereket írt fel neki.

Ez az egész nem állt össze Janet számára. Addig a pillanatig úgy érezte, hogy megbízhat magában. Lehet, hogy másokban nem bízhat, például a volt férjében vagy Mrs. Fergusonban, aki soha nem fizette ki a kezeléseket, de a testében mindig bízhatott – az mindig az ő oldalán állt. Nem értette, hogy a teste miért döntött úgy, hogy saját maga ellen fordul. Árulásnak érezte az egészet.

Félt, hogy az állapota idővel csak romlani fog. Ha ez csak úgy elkezdődhetett a semmiből, akkor mégis mi akadályozhatná meg, hogy a teste így folytassa, és bántsa őt? Rákkal küzdő 82 éves anyjára nézett, és arra gondolt, hogy ebben a korban vajon mennyivel rosszabb állapotban lesz majd ő maga. Amikor 48 éves volt, Janet anyja jó egészségnek örvendett. Az RA-val soha nem akadt gondja. Vajon az ő teste kihúzza egyáltalán 70 évig?

Janet úgy határozott, hogy a saját megduzzadt kezébe veszi a dolgokat, és bejelentkezett egy funkcionális orvos-természetgyógyászhoz, aki megnézte Janet korábbi laboreredményeit, további vizsgálatokat írt elő, majd ugyanazzal a diagnózissal állt elő: RA. Janet megkérdezte dr. Tanakát, hogy mi okozza a reumás ízületi gyulladást. Az orvos elmondta, hogy a betegség autoimmun, azaz a test önmaga ellen fordul. Janet próbált valami jobb magyarázatot kisajtolni dr. Tanakából, de úgy tűnt, hogy ennél többre nem telik tőle. Ehelyett azt javasolta neki, hogy zárja ki az étrendjéből a glutént és a finomított cukrot, és egy sereg étrend-kiegészítőt ajánlott neki, többek között halolajat, D-vitamint és B-komplex-vitamint.

Ettől Janet valamivel jobban érezte magát. A könyökében már nem volt annyira erőteljes a fájdalom, a keze és a csuklója azonban még mindig messze volt a normálistól. Csak az általa „jó napokként” emlegetett időszakokban tudta ellátni a munkáját, és ebből nem jutott neki túl sok. És nem csak a bevétele zsugorodott; segítséget kellett hívnia az édesanyja mellé, és ez teljesen lemerítette a számláját.

Egyszer felhívta az egyik kedves vendége, Olivia – az a hölgy, aki évekkorábban arra biztatta Janetet, hogy vágjon bele a saját vállalkozásába –, hogy felkérje Janetet a lánya esküvői sminkjének elkészítésére. Amikor Janet elmondta neki, hogy valószínűleg valaki mást kell majd küldenie maga helyett a csapatából, és azt is elmagyarázta, hogy miért, Olivia csak ennyit mondott:

- Fel kell hívnod Anthonyt!

Az első elemzésem azt mutatta, hogy Janet idegei és ízületei gyulladásban vannak. De nem azért, mert a teste önmagára támadt. A Szellemi vezető ehelyett azt a vírusos állapotot ismerte fel benne, amelyet mi Epstein-Barrnak nevezünk. Janet immunrendszere éppen harcolt, és az *ő érdekében* próbált megszabadulni a vírustól. Minden tőle telhetőt megtett, hogy megakadályozza a vírus belépését az ízületi kötőszövetbe. Mindeközben az általa szedett immunszuppresszív gyógyszerek elnyomták az immunrendszerét, ezért a szervezete nem tudta megvédeni magát a vírussal szemben.

Amikor elmagyaráztam Janetnek, hogy az EBV a korai stádiumok egyikében mononukleózis formájában támad, a nő visszaemlékezett rá, hogy főiskolás korában valóban elkapta, és akkor is hasonló fájdalmat élt át minden ízületében. Végre egy magyarázat, amelynek volt értelme! Megértette, hogy a vírus az eredeti mono formájából továbbfejlődött, és mélyebbre ásta magát a testében, ahol aztán többé-kevésbé szunnyadó állapotban várt, amíg az elmúlt év terhelése, valamint a stresszevés, amikor olyan ételeket is felfalt, amelyekben ott rejtőztek bizonyos kiváltó hatóanyagok, végül felszínre hozták a betegséget. Mindez tökéletesen logikus volt. És az igazság megismerése révén újra megbízhatott a testében. Érezte, hogy visszatér belé a harci szellem – készen arra, hogy a gyógyulását segítse.

Janet egészségének visszaállításához a gyümölcsök és zöldségek erejére fókuszáltunk, mégpedig főleg azokra, amelyeket vírusölökként fel is soroltam az Epstein-Barr-vírusról, krónikus fáradtság szindrómáról és fibromialgiáról szóló 3. fejezetben. A 21. fejezetben leírt 28 napos gyógyító-tisztító kúrát követően Janet ismét majdnem teljes munkaidőben dolgozott.

Három hónapon belül visszaállította a normális munkabírását és időbeosztását.

Az édesanyja mellé fogadott segítséget részmunkaidőben megtartotta, az anyja háztartásába is elkezdett gyógyító élelmiszereket bevásárolni, és megmutatta az ápolónak, hogyan készítse el neki a különböző gyümölcssmoothie-kat, mangósalsát, spenótlevest és egyéb olyan fogásokat, amelyek segítenek fenntartani az anyja immunrendszerének erejét.

Egy évvel az első beszélgetésünk után Janet még mindig betartotta az EBV-protokollt, és távol tartotta magát a betegséget kiváltó ételektől – azóta egyszer sem tapasztalt fájdalmat. Jobban érezte magát, mint évek óta bármikor. Most már tudja, hogy nem RA-ja volt, és nagyon élvezzi, hogy végre leverte azt a kis kollégiumi mono vírust.

Amikor az ünnepek közeledtével Janet a megszokottnál kétszer elfoglaltabb lett, meg sem rezdült; csak belenézett a kezelésektől hemzsegő naptárjába, és ennyit mondott:

– Állok elébe!

6. FEJEZET



Pajzsmirigy-alulműködés és hashimoto-betegség

A pajzsmirigy-rendellenesség és -betegség megértéséhez vissza kell mennünk az időben. A történetek elvesznek a generációk alatt; az emberi természet velejárója, hogy a mindennapi élet forgatagában elfelejtjük, hogyan is kezdődtek a dolgok. Ha én ezt most nem mondom ki, a pajzsmirigy gondokkal kapcsolatos igazság talán örökre elvész.

A pajzsmirigybetegség viszonylag új csapás. A 19. század beköszöntéig, amikor az ipari forradalom elkezdte megváltoztatni a világ addigi folyását, az embereknek nemigen voltak komoly pajzsmirigyproblémáik. Addig igen ritka betegségnek számított a golyva. Az ásványokban (jódban és cinkben) szegény étrend, valamint a mérgező nehézfémek (például a higany) következtében nőtt meg az ilyen jellegű betegségek aránya.

Majd amint az újonnan kifejlődött iparágak elkezdtek nehézfémekkel mérgezni a folyókat, patakokat és tavakat, és amint a gyárak kezdtek olyan újonnan kifejlesztett mérgező kemikáliákat kibocsátani, amelyekkel addig az emberi szervezet nem találkozott, a pajzsmirigyek kezdtek meginni mindenek a levét. Több méreganyaggal találkoztak, mint addig valaha, és a golyvás esetek száma egyre nőtt.

A 20. század kezdetén az ipar kezdte elvonni a tápanyagokat a gabonafélékből, a zöldségekből és gyümölcsökből – természetesen mindezt a haladás nevében –, és ólomdobozokba csomagolta az élelmiszereket. Az ólom a tökéletes nehézfém, ha a golyva a cél. Az ételek megfelelő tápanyag- és ásványianyag-tartalma nélkül pedig az emberek kétszeresen sebezhetővé váltak.

Ugyanakkor az orvostudomány elért valamit, ami hatalmas áttörések tűnt. Egy, a középkorban népszerű filozófián alapult az egész: azon a gyakorlaton, hogy egy állat bizonyos testrészének elfogyasztása elősegíti az ember megfelelő testrészének gyógyulását. Akkoriban a szívbetegeket arra biztatták, hogy szívet egyenek. A vesebetegekkel kezelésként vesét, az agybetegekkel agyat, azokkal pedig, akiknek a szemét támadta meg valamilyen kór, szárított állati szemgolyókat etettek. A sarlatánság eredménytelen volt, mégis a kor leglogikusabb trendjeként tekintettek rá.

Sokkal később, az 1800-as évek legvégén az orvosi kutatás belebotlott egy olyan esetben, ahol ez az elmélet valóban működött – az emberiség történelmében először. Rájöttek, hogy a disznók szárított és megőrölt pajzsmirigye olyan gyógyszert eredményez, amely enyhíti az emberi pajzsmirigy-rendellenesség, elsősorban a golyva tüneteit.

Ennek egyik oka az volt, hogy a szárított pajzsmirigy olyan tápanyagot tartalmazott, amelynek az

betegek szervezete nagyon is híján volt: jódot. A másik ok az volt, hogy ez a módszer enyhülést nyújtott a betegeknek, hogy az orvosok véletlenül felfedezték az első szteroid alkotórészét – azaz egy olyan koncentrált hormonkeveréket, amely lenyomta a gyulladást és az immunrendszert. Ha a pajzsmirigy bajban van, azt a test gyakran túlreagálja, ami folyadékgyülemet eredményez a mirigy körül; részben ez okozza a golyvát. A szárított pajzsmirigy-gyógyszerben található hormonkoncentráció immunszuppresszív anyagként hatott, azaz lelassította a test abbéli képességét, hogy reagáljon a pajzsmirigy problémájára.

Elsőként fordult elő, hogy valódi gyógymódnak tűnő megoldást kínált a „megfelelő testrészek elfogyasztására” építő filozófia. Más koncentrációban a szárított szarvasmarha-, illetve sertéspajzsmirigy a mai pajzsmirigy-gyógyszerekben is megtalálható – ami a legjobb esetben is csak az elavultságukat jelzi. Ezek a gyógyszerek még mindig nem foglalkoznak az egészségügyi probléma gyökerével. Úgyhogy inkább ne osztogassunk posztumusz díjakat ezért a mázlista felfedezésért.

Fel kell ismernünk, hogy nem az emelkedett tudományos gondolatok vitrinjében kellene mutogatni. Egy szép reggelen egy orvos arra ébredt, hogy *ugyan próbáljuk csak ki ezt a szakállas elméletet*, majd elment a henteshez, vett néhány állati szervet, és nekiállt boncolni a kis laboratóriumában. *Szemet szemért, vesét veséért, pajzsmirigyét pajzsmirigyért – hé, ez az utolsó bejött!* Kivette egy disznó pajzsmirigyét, kikészítette és kiszárította, majd megetette a golyvás betegeivel – akik aztán úgy látták, hogy a kezelés eredményes volt. Semmiképpen sem tekinthetjük kifinomult tudományon alapuló nagy felismerésnek.

A 20. században nekilendült a vírus, és női betegek olyan pajzsmirigyhez köthető tüneteket kezdtek produkálni, amelyek nagyon különböztek az évekkel azelőtt látott strúmáktól. Most, évekkel később, a *thyreoiditis*, azaz pajzsmirigygyulladás címkét ragasztották rá erre az új betegségre. Manapság gyakran diagnosztizálják a betegeket *Hashimoto-betegséggel* és *pajzsmirigy-alulműködéssel* – ettől még azonban ezek rejtélyes betegségek maradnak.

Most egy másik hulláma ért el minket ennek a pajzsmirigybetegségnek. Emberek tízmilliói – túlnyomó többségükben nők – nem is sejtik, hogy pajzsmirigyproblémájuk van, mégis csökkent minőségű életet élnek emiatt. Sok olyan beteg pedig, aki észreveszi, hogy baj van a pajzsmirigyével, még mindig szintetikus vagy szárított állati pajzsmirigyből készített gyógyszereket szed, és amikor ez nem nyomja le kellőképpen a tüneteiket, radioaktív jódkézelést ajánlanak nekik, ami aztán tönkre is teszi a pajzsmirigyét.

Ez nem haladás. Még nincsenek jó válaszok arra, hogy mi okozza valójában ezeket a rejtélyes pajzsmirigybetegségeket, ezért az emberek azt sem tudják, hogy hogyan gyógyulhatnának meg.

A következő részben feltárom annak igazi okát, hogy miért szenvednek annyian pajzsmirigytünetekkel, és hogy mit tehetsz ez ellen, ha te is közéjük tartozol. Ha szenvedsz, annak oka van – és megvan a módja, hogy kigyógyulj belőle.

A PAJZSMIRIGY-ALULMŰKÖDÉS ÉS A HASHIMOTO-BETEGSÉG MEGÉRTÉSE

A pajzsmirigy egy, a nyakban elhelyezkedő kis mirigyszerv, mely fontos szerepet játszik az egészséggedben. Ez szabályozza, hogy milyen sok vagy milyen kevés energiát veszel fel egy adott pillanatban. Ez a test minden sejtjére kihat.

Amikor a pajzsmirigy sok hormont termel, azzal azt jelzi a sejteknek, hogy vegyenek fel glükózt, és alakítsák át energiává a különböző tevékenységekhez, regenerálódáshoz és szaporodáshoz. Ha pedig a

pajzsmirigy kevesebb hormont termel, az azt jelzi a sejtek felé, hogy fogják vissza magukat, és tartogassák későbbre az energiaátalakítást. Ennek segítségével képes a test egyenletes működésre. Idővel azonban az alacsonyabb pajzsmirigyhormon-szint „áramkimaradást” okoz a testedben azáltal, hogy a sejteid nem kapnak hormonális utasításokat a megfelelő működéshez szükséges feltöltésre.

Ha a pajzsmirigyed zökkenőmentesen működik, akkor te is. Ha azonban a pajzsmirigyed már nem működik jól, az egészséged több területen összeomolhat.

A pajzsmirigyhormonok elégtelen termelődését pajzsmirigy-alulműködésnek nevezzük; ez a pajzsmirigygyulladás enyhe, korai fázisa. A pajzsmirigy-alulműködés és a Hashimoto-betegség vagy pajzsmirigygyulladás nem egyenlő a régmúlt golyvás állapotával, melyet a jódhány és a felhalmozódott mérgeanyagok okoztak a pajzsmirigyben. És az elnevezések nem magyarázzák meg, hogy mi zajlik valójában a szervezetben, ami kimerültséget, szívdobogást, hőhullámokat, ködös gondolkodást, súlygyarapodást és sok egyéb ehhez kapcsolódó problémát okoz az embereknek.

Az orvosok véleménye szerint a Hashimoto-betegséget az okozza, hogy az immunrendszer valahogy „megbolondul”, a pajzsmirigysejteket betolakodónak nézi, és háborút indít ellenük.

Ez nem így van. Már említettem, de újra elmondom: a test nem támad önmagára. Az immunrendszerünk nem zavarodik össze és támadja meg a saját szerveinket. És ez ugyanúgy igaz a pajzsmirigyre, mint minden egyéb szervünkre.

Az autoimmun betegség téves elmélete csakis a hibáztatásról szól. A páciens testére mutogatva vonja el a figyelmet az igazságról, hogy az orvosi kutatások még rettenetesen messze járnak a pajzsmirigybetegségek okainak feltárásától.

Igazság szerint a mai pajzsmirigy-rendellenességek – a Hashimoto-betegséget is beleértve – több mint 95 százaléka *vírusos* fertőzésből ered. (A hátramaradó 5 százalékot sugárzás okozza.) Ez a vírus pedig az Epstein–Barr (EBV).

Amint azt a 3. fejezetben elmondtam, egy hosszú – általában a májban töltött – lappangási időszak után az EBV elindul a pajzsmirigy felé, majd belép az ottani szövetekbe. Idővel a vírusterhelés gyengíti a pajzsmirigyét, ezért az már kevésbé hatékonyan termeli a test működéséhez szükséges hormonokat. Az idő múlásával az EBV lassan a pajzsmirigyben is gyulladást okoz, és pajzsmirigy-alulműködésből a Hashimoto-betegség, vagyis pajzsmirigygyulladás felé viszi az esetet. Nem a tested árul el téged. Sőt, az immunrendszered a valódi betolakodóval küzd, és keményen dolgozik, hogy megvédjen téged.

Az egyik fontos zavaró tényező ebben az, hogy a beteg azt hiszi, a pajzsmirigygyógyszerek a betegség valódi okát kezelik. Pedig ezek a szerek nem magát a pajzsmirigyét kezelik. Csak hormonokat visznek a vérbe azt remélve, hogy a test pótolja velük a pajzsmirigy által nem termelt hormonokat. Hogy a pajzsmirigygyógyszerek enyhe szteroidok, és lassítják az immunrendszernek a tüneteidre adott reakcióját, az titok. Olyan titok, amelyet gyakran még az orvosok sem tudnak; egyszerűen nem mondták el nekik. Az orvosok pedig általában nem szokták elmesélni a betegeknek, hogy ők maguk sem ismerik igazán a pajzsmirigy-alulműködést vagy a Hashimoto-betegséget, illetve hogy a gyógyszerek nem a betegséget magát kezelik.

Ha pajzsmirigygyógyszereket szedsz, és ennek hatására pozitív változást észlelsz, az jó. A vírusterhelés következtében kialakuló pajzsmirigyproblémára hathat úgy, mint egy nagyjából ártalmatlan sebtapasz. Ha azonban próbálkoztál már pajzsmirigygyógyszerekkel, de nem hoztak enyhülést, most már érted, hogy okkal ért csalódás.

Több száz nő történetét hallgattam meg, akik elkezdtek gyógyszert szedni a pajzsmirigy-rendellenességeikre, majd 10-15 év múlva, amikor már az ötvenes, hatvanas éveikben jártak, elmentek

pajzsmirigyvizsgálatra. Az eredményeik láttán a nővér vagy orvos pedig azt kérdezte:

– Mi a fene történt a pajzsmirigyével? Borzasztó állapotban van.

És ezek a nők mindvégig azt hitték, hogy felelősen, előrelátón cselekszenek. Azt hitték, hogy a beszedett gyógyszerek vigyáznak a pajzsmirigyükre.

Nem kell neked is erre a sorsra jutnod. A 3. fejezetben bemutatott programot követve megszabadulhatsz az Epstein–Barr-vírustól. A következő tanácsokat betartva pedig meggyógyíthatod, védheted és megerősítheted a sérült pajzsmirigyedet. A végén képes leszel te magad visszafordítani a pajzsmirigybetegséget – ahelyett, hogy azt mondanák neked, foglalkozol és törődsz vele, pedig nem is. Ha pontosan tudod, mi okozza a problémát, és hogyan lehetsz jobban, visszanyerheted az uralmat az egészséged felett.

PAJZSMIRIGY-VÉRVIZSGÁLAT

Ha arra gyanakszol, hogy valamilyen pajzsmirigyproblémád vagy -rendellenességed van, de nem vagy biztos benne, vizsgáltasd meg az orvosoddal a pajzsmirigyhormon-szintjeidet.

Külön kérd meg, hogy TSH-ra, szabad T4- és szabad T3-szintre, valamint pajzsmirigy-antitestre is szűrjenek.^[4] Bár a tökéletestől távol állnak, ezek a labortesztek képviselik ma a csúcsmínőséget.

A természetgyógyászok között elterjedt egyik trend a reverz T3-szint-mérés. A szószólói szerint pontosan jelzi a problémát, míg az ellenlábások szerint csak haszontalan láрма az egész.

Bizonyos tekintetben mindkét tábornak igaza van. A reverz T3-szint *tényleg* valódi problémákat jelez – de egyszerre olyan sok mindenre utalhat, hogy lehetetlen megfejteni az egyes eredmények jelentését. Tehát annak ellenére, hogy a reverz T3-eredmény nem ad pontos értéket, nem árt, ha megkéred az orvosodat, hogy erre is szűressen a laborvizsgálaton.

Végezetül fontos, hogy tudd: ha a pajzsmirigy szűrővizsgálatának eredményei a normális tartományban vannak, még akkor is lehet pajzsmirigyproblémád. Sokan, elsősorban nők éreznek enyhébb, vírusos pajzsmirigy-alulműködéshez köthető tüneteket a jó laboreredmények ellenére is. Van, hogy hónapokig vagy akár évekig is eltart, mielőtt a pajzsmirigybetegség annyira előrehalad, hogy a vérvizsgálat ki tudja mutatni. (Ráadásul a legtöbb labortartomány annyira széles, hogy egy-egy enyhébb rendellenesség ki tud hullani ezen a rostán – és általában ki is hullik.)

Néhány orvos ma akkor is felír pajzsmirigygyógyszert, ha a beteg pajzsmirigy-eredményei a normál tartományban vannak. Így akarják csírájában elfojtani a problémákat, és ez haladás a nők számára, mert végre komolyan veszik és meghallgatják őket. A betegek alacsony szintű vírusfertőzésének ezt az átmeneti javulását azonban csak a gyógyszer enyhe szteroid hatása okozza. A kutatók még mindig messze járnak attól, hogy felfedezzék a pajzsmirigy-rendellenességek valódi okát, és rájöjjenek, hogy mi segítene igazán a betegeken.

Ha a laborleleteid eredményei ellenére pajzsmiriggyel kapcsolatos tüneteket észlelsz magadon, próbálkozz a 3. fejezetben, a Negyedik részben és a következőkben leírtakkal. Ha ok nélkül gyanakodtál, a legrosszabb esetben is csak annyi történhet, hogy megerősíted a pajzsmirigyedet. Ha pedig helyes volt a megérzésed, nemcsak azon dolgozol, hogy elmulaszd a pajzsmirigy-rendellenességedet, hanem egyben meg is gyógyulsz, és megkíméled magad a jövőben esetleg felmerülő bosszantó pajzsmirigyproblémáktól.

A PAJZSMIRIGY BETEGSÉGEINEK KEZELÉSE

Ebben a részben olyan élelmiszereket, gyógynövényeket és étrend-kiegészítőket ajánlok neked, amelyek

meggyógyítják sérült pajzsmirigyed, erősítik az endokrin rendszer többi belső elválasztású mirigyét (a mellékvesét, az agyalapi mirigyét, a hasnyálmirigyét és így tovább), valamint csökkentik a vírusfertőzést – elsősorban a pajzsmirigyedben.

„Golyvaképző” ételek

Terjedőben van egy új trend, amely ijesztgeti az embereket bizonyos zöldségekkel kapcsolatban – ilyen például a karfiol, a kelkáposzta, a brokkoli, a káposzta, az amerikai kel vagy a kínai brokkoli. A szóbeszéd szerint ezek golyvaképző anyagot tartalmaznak.

Egyáltalán ne figyelj oda erre! Ezek az úgynevezett „golyvaképző” élelmiszerek nem tartalmaznak elég ilyen anyagot ahhoz, hogy bármilyen szinten gátolhassák a pajzsmirigyműködésedet. Naponta körülbelül 45 kiló brokkolit kellene megenned ahhoz, hogy egy kicsit is aggódnod kelljen.

Úgyhogy kérlek, edd és élvezd nyugodtan a kedvenc keresztes virágú zöldségeidet! Valójában éppen hogy támogatják a pajzsmirigy egészségét.

Gyógyító élelmiszerek

A pajzsmirigyproblémákat leginkább gyógyító élelmiszerek: az Atlanti-óceánból származó vörös pálmamoszat, a vadon termő kék áfonya, továbbá csírák, koriander, fokhagyma, kendermag, kókuszolaj, paradicsom és vörös áfonya. Különbözőféleképpen segítenek: elpusztítják az EBV-sejteket, mikrotápanyagokat biztosítanak számodra, helyrehozzák a sérült pajzsmirigyszöveteket, csökkentik a göbképződést, kimossák a szervezetedből a nehézfémeket és a vírusok hulladékát, valamint felélénkítik a pajzsmirigyhormon termelését.

Gyógynövények és étrend-kiegészítők

- **Cink:** elpusztítja az EBV-sejteket, erősíti a pajzsmirigyét, és segít megvédeni az endokrin rendszert.
- **Spirulina (elsősorban Hawaiiiról):** fontos mikrotápanyagokat biztosít a pajzsmirigy számára.
- **Hólyagmoszat (barna alga):** könnyen felszívódó jódot és nyomelemeket biztosít a pajzsmirigy számára.
- **Króm:** elősegíti az endokrin rendszer stabilizálódását.
- **L-tirozin:** élénkíti a pajzsmirigyhormon termelését.
- **Ashwagandha (álombogyó, indiai ginszeng):** támogatja a pajzsmirigyét és a mellékvesét, elősegíti az endokrin rendszer stabilizálódását.
- **Édesgyökér:** elpusztítja az EBV-sejteket a pajzsmirigyben, és segíti a mellékvese működését.
- **Eleuthero gyökér (szibériai ginszeng):** támogatja a mellékvesét, és elősegíti az endokrin rendszer stabilizálódását.
- **Citromfű:** elpusztítja az EBV-sejteket a pajzsmirigyben, csökkenti a göbképződést.
- **Mangán:** létfontosságú a pajzsmirigy T3-hormon termeléséhez.
- **Szelén:** stimulálja a pajzsmirigy T4-hormon termelését.
- **D₃-vitamin:** elősegíti az immunrendszer és reakciói stabilizálódását.
- **B-komplex-vitamin:** nélkülözhetetlen vitaminok az endokrin rendszer számára.
- **Magnézium:** segíti a T3 pajzsmirigyhormon stabilizálódását.
- **EPA & DHA (eicosapentaénsav és docosahexaénsav):** erősítik az endokrin rendszert és az

idegrendszer. Figyelj oda rá, hogy növényi (pl. lenolaj), ne halalapú készítményt vásárolj!

- **Bacopa monnieri (bakopa):** támogatja a pajzsmirigyhormon termelését és a T4 T3-má alakulását.
- **Rubídium:** segíti a pajzsmirigyhormon termelését.
- **Réz:** elpusztítja az EBV-sejteket, és fokozza a jó d hatékonyságát.

ESETTANULMÁNY

Erősebben, mint valaha

Sarah barátai csodálattal (és egy picit féltékenyen) figyelték a lány abbéli képességét, hogy soha nem lankadó energiával veti bele magát a világba. Hétfévenként a barátjával, Robbal kirándulni ment a hegyekbe, és amikor hazaért, még mindig volt kedve a barátnőivel kiruccanni valahová. Annyit ehetett, amennyit csak akart, és mégsem hízott soha egy dekát sem. Az edzőként dolgozó Rob imádott felválni vele a konditeremben.

Harminchat évesen Sarah egyszer csak azt vette észre, hogy hálaadás és szilveszter között felszedett 3 kilót. Alig fért bele a kedvenc farmernadrágjába. Először úgy nézett ki, hogy talán a havi ciklusa okozza a felfúvódást. Amikor azonban elmúlt a menzesze, még mindig csak nagy nehezen tudta begombolni a derekán a nadrágot.

Úgy döntött, hogy mindent belead a fitneszteremben, hogy elégeesse a felszedett túlsúlyt. Emellett minden szénhidrátot kihúzott az étrendjéből.

Egy barátnője, Jessica azt mondta neki, hogy ő örömmel látja, hogy Sarah felszedett magára egy kicsit, mert így sokkal egészségesebbnek néz ki. A nő ennek ellenére jobban érezte magát az eredeti alacsonyabb súlycsoportban, és tudta, hogy nem normális, hogy egyszer csak a semmiből hízni kezd. Azt is pontosan tudta, hogy Jessicának más oka is van örülni afelett, hogy ő kigömbölyödött – nevezetesen az, hogy korábban irigy volt vékonyságára.

Amikor Sarah már a második hete keményen edzett, és semmilyen szénhidrátot nem fogyasztott, észrevette, hogy a mérleg nyelve ugyan nem ment lejjebb, az energiaszintje azonban igen. Rob, aki soha nem küzdött súlyproblémákkal, azt mondta Sarah-nak, hogy nem ad bele mindent az edzésekre. Fehérjeturmixokat javasolt neki, hogy növelje az izmait.

Sarah súlya mindennek ellenére kéthetente majdnem fél kilóval növekedett, az energiaszintje pedig folyamatosan esett. Valaha 52 kilót nyomott. Amikor a mérlegen állva azt látta, hogy elérte az 59 kilós lélektani határt, felhívta az orvosát.

Dr. Kiernan a teljes körű kivizsgálást követően elmagyarázta neki, hogy a pajzsmirigyhormon-értékei magasabbak, ami pajzsmirigy-alulműködésre utal. Sarah megkérdezte, hogy ennek mi lehet az oka. Mindig egészséges volt, egészséges étrendet tartott, és állandóan edzett. Dr. Kiernan azt mondta neki, hogy ilyesmi egyszerűen előfordul, ahogy az ember öregszik.

Ez nem állt össze Sarah fejében. Az ő szótárában egyszerűen nem szerepelt az „öregedés” szó. Még mindig a harmincas éveiben járt, még férjhez sem ment és nem szült gyerekeket – és máris az idősebbek betegségeivel kellene foglalkoznia?

Mindenesetre szedte a dr. Kiernan által felírt pajzsmirigygyógyszereket, folytatta a gyakori edzéseket és továbbra is kerülte a szénhidrátokat. A súlya mégis majdnem egy kilóval gyarapodott havonta. Amikor 64 kiló lett, felhívta az anyját, hogy elpanaszolja, Rob mekkorát csalódott benne, amiért meghízott. Már nem szeretett vele mutatkozni az edzőteremben, mert – amint mondta – Sarah a testével az ő edzői képességeit kérdőjelezi meg. Már a barátaival vagy kollégáival szervezett kiruccanásokra sem hívta magával. Amikor egyszer mégis elment velük valahová, a férfi rögtön a megérkezésükkor így szabadkozott:

– Ne aggódjatok Sarah miatt! Csak túl sok szénhidrátot evett.

Az anyja nagyot sóhajtott Rob viselkedéséről hallva, majd ezt mondta Sarah-nak:

– Tudom, hogy beszéltem már neked Anthonyról, de te nem hívtad fel. Szerintem most már tényleg ne halogasd!

Az első vizsgálat alkalmával a Szellemi vezető segítségével megerősítettem, hogy Sarah-nak

pajzsmirigyproblémája van – pajzsmirigygyulladás volt, és kezdődő pajzsmirigy-alulműködése. Még nem gyulladt be teljesen a pajzsmirigye, de már nem sok hiányzott hozzá. Gyorsan elmagyaráztam neki, hogy ez nem az öregedés tünete. Egy vírus – nevezetesen az Epstein-Barr – okozta a betegségét.

Azonnal módosítottuk Sarah étrendjét. Kihúztuk belőle a hormonokat megzavaró ételeket, például a tojást és a tejtermékeket, és napi egyszeri fogyasztásra minimalizáltuk a fehérjebevitelét. Feldúsítottuk az étrendjét vírusölő gyümölcsökkel és zöldségekkel, többek között papájával, bogyós gyümölcsökkel, almával, madársalátával, mangóval, spenóttal, fodros kellel, csírákkal, vörös pálmamoszattal, korianderrel és fokhagymával. Étrend-kiegészítőként a citromfűre, a krómra, a cinkre és a hólyagmoszatra fókuszáltunk. Ezzel a kezeléssel csökkentettük a vírusterhelést Sarah pajzsmirigyében, és az visszaállt a normális szintű hormontermelésre.

Kezdetben Rob gyanakvással fogadta ezt az új diétát. Azt gondolta, hogy a reggeli (fehérje nélküli) smoothie-k, az ebédre evett narancsos és avokádós spenót, a lazacvacsora zöldségkörettel, valamint az étkezések közötti gyümölcsévés túl sok cukrot és nagyon kevés fehérjét tartalmaz.

Sarah azonban az első két hét alatt majdnem 2 kilót fogyott. Az első hónapban pedig több mint 3,5 kilót.

A második hónapban már fokozatosabb volt a fogyás, de az energiaszintje kezdett emelkedni. Sarah anyagcseréje visszaugrott a normális szintre. Extra bónusként kezdte úgy érezni, mintha olyan izmai fejlődnének, amiket azelőtt soha nem érzett.

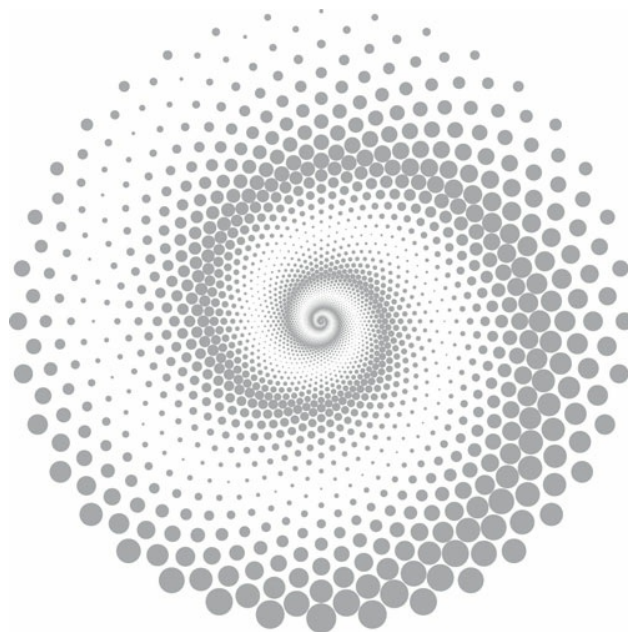
Három és fél hónap múlva visszanyerte 52 kilós „versenysúlyát” – de az izomtömege magasabb volt, mint akkor, amikor legutoljára ugyanennyit nyomott.

Közben Sarah elmondta dr. Kiernannak, hogy el szeretné hagyni a pajzsmirigygyógyszereket. Bár ez mindennek ellentmondott, amit tanítottak neki, dr. Kiernan nem tagadhatta, hogy Sarah pajzsmirigye visszaállt a normális működésre, a nő pedig a szeme láttára kelt újra életre. Sarah hamarosan egyáltalán nem szedett gyógyszert.

Amikor ma Rob olyan emberrel edz, akinek nem megy a fogyás, elmeséli nekik a barátnője történetét (azt éreztetve, hogy ő volt az, aki segített neki), és sok gyümölcsöt és kevés zsírt tartalmazó tisztító diétát ír elő nekik.

Sarah-tól bocsánatot kért a viselkedéséért, és sejtetni engedte, hogy nemsokára talán megkéri a kezét. Sarah elmondta nekem, hogy bár Rob nagyon vonzó, ő mégsem siet elkötelezni magát mellette, miután látta, hogy a nehezebb időkben hogyan viselkedett vele. Azóta sem házasodtak össze.

HARMADIK RÉSZ
AZ EGYÉB REJTÉLYES
BETEGSÉGEK MÖGÖTT
REJLŐ TITKOK



7. FEJEZET



2-es típusú cukorbetegség és hipoglikémia

A tested elsődleges üzemanyaga a *glükóz*, egy egyszerű cukor, mely a működéshez, gyógyuláshoz és növekedéshez szükséges energiával látja el a sejteket.

A glükóztól működünk – és ez tart minket életben. A központi idegrendszert is ez működteti, ahogyan testünk minden szervét, a szívünket is beleértve. A glükóz segítségével építjük és tartjuk fenn az izmainkat, és ez látja el az olyan létfontosságú funkciókat, mint például a sérült sejtek és szövetek helyreállítása.

Amikor eszel, a tested az élelmet glükózzá bontja és a véráramba küldi, hogy eljuthasson minden sejtgedhez. A sejtek azonban nem közvetlenül jutnak hozzá a glükózhoz. Ehhez a *hasnyálmirigy* – egy gyomor mögötti hatalmas belső elválasztású mirigy – segítségére van szükségük.

A hasnyálmirigy folyamatosan figyeli a véráramot. Amikor a glükózsztint emelkedését észleli, erre az úgynevezett *inzulinhormon* termelésével reagál. Az inzulin csatlakozik a sejtekhez, és jelzi nekik, hogy nyíljanak meg és szívják magukba a vérben lévő glükózt. Az inzulin tehát egyrészt lehetővé teszi a sejtek számára, hogy felvegyék a számukra szükséges energiát, másrészt biztosítja a vér egyenletes glükózsztintjét.

Ha a véráramban több glükóz van, mint amit a sejtjeid fel tudnak venni – például egy különösen nehéz fogás (például cukros barbecue-szószban úszó oldalas, egyszóval rengeteg zsír és cukor egyszerre) elfogyasztása után – az inzulin a fennmaradó glükózt a májba küldi raktározásra. Majd később, amikor a glükózsztinted lecsökken – például két étkezés között vagy intenzív fizikai megterhelést végezve –, a máj felszabadítja az ott tárolt glükózt, hogy a sejtjeid felhasználhassák. Feltéve, hogy a májad erős és jól működik.

Ez a rendszer normális esetben biztosítja a glükóz optimális hasznosítását. Borul azonban, ha a hasnyálmirigyed nem termel elegendő inzulint, amikor szükség lenne rá. Akkor is elromlik, ha néhány sejtged nem hagyja, hogy az inzulin rájuk csatlakozzon, és ezáltal nem nyílik meg a glükóz befogadására; ezt nevezik *inzulinrezisztenciának*.

Ha valamelyik vagy mindkét probléma fennáll, a sejtjeid nem vonnak ki elég glükózt a véredből. A tested megszabadul némi felesleges glükóztól a vizelettel, amitől lehet, hogy gyakrabban kell vécére menned, és ugyanakkor dehidratál is, amitől pedig szomjúságot érzel.

Ha a hasnyálmirigyed nem termel elég inzulint, amikor a szervezetednek szüksége lenne rá, és/vagy

inzulinrezisztenciát tapasztalsz, és ha ezek a problémák kivételesen magas vércukorszintet eredményeznek, akkor fennáll nálad a *2-es típusú cukorbetegség* kockázata. Egyedül az Egyesült Államokban 35 millió embert érint ez a betegség. Ezenfelül 95 millióan *prediabétesssel*, azaz csökkent cukortoleranciával küzdenek, ami azt jelenti, hogy a normálisnál magasabb a vércukorszintjük, de az még nem éri el a cukorbetegség szintjét. A prediabéteszes esetek 35 százalékánál hat éven belül kialakul a 2-es típusú cukorbetegség.

Az orvosok még nem tudják, hogy mi okozza a 2-es típusú cukorbetegséget. Ez abból az érendből is nyilvánvaló, amelyet az orvosok és dietetikusok a cukorbetegeknek javasolnak; ha tudnák, hogy mi történik valójában ezeknek a betegeknek a szervezetében, a jelenlegitől teljesen eltérő étkezési tanácsokkal látnák el őket. Bár a kezelés néhány elemét helyesen alkalmazzák, az orvosok nem tudják elmagyarázni, hogy hogyan vagy miért kezdődik el a betegség.

Ebből a fejezetből pontosan megtudhatod, hogy mi okozza a 2-es típusú cukorbetegséget. Az is ki fog derülni, hogy az inzulinrezisztencia hogyan alakul ki, és hogy mi az a hipoglikémia, illetve hogyan állíthatod vissza a szervezeted egyensúlyát ahhoz, hogy a testednek lehetősége legyen a gyógyulásra.

A 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG TÜNETEI

Ha 2-es típusú cukorbetegséged van, a következő tüneteket észlelheted magadon. (Megjegyzés: előfordulhat, hogy a cukorbetegség korai stádiumában még nem jelentkeznek a tünetek.)

- **Szokatlan szomjúságérzet, a száj kiszáradása, gyakori vizeletürítés:** ennek az az oka, hogy a tested a vizelettel hajtja ki a felesleges glükózt a szervezetedből, és ehhez vizet használ fel.
- **Homályos látás:** a folyadékvesztés következményeképpen a szervezeted a szemlencséből próbál vizet elvonni a felesleges glükóz kimosására.
- **Szokatlan éhségérzet:** ennek az az oka, hogy a sejtek nem kapják meg a saját táplálásukhoz szükséges glükózmennyiséget.
- **Kimerültség és ingerlékenység:** mivel nem kapod meg a normális esetben megszokott energiamennyiséget, hogy a sejtek rendszeren működjenek a glükóz segítségével.
- **Emésztési problémák:** a hasnyálmirigyed nemcsak inzulint termel, hanem olyan enzimeket is, amelyek segítik az élelmiszerek lebontását. Ha a hasnyálmirigy nem működik megfelelően, akkor nemcsak inzulin-, hanem enzimhiány is jelentkezik, és emiatt nehezebben emészted meg az ételeket.
- **Hipoglikémia:** ezek az energiahányos állapotok – a vércukorszint gyakran, kétóránként lezuhan – a máj gyengeségének és a mellékvese alulműködésének a következményei.

MI OKOZZA VALÓJÁBAN A 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉGET ÉS A HIPOGLIKÉMIÁT?

Bár az orvosok ezt nem tudják, mind a 2-es típusú cukorbetegség, mind a hipoglikémia kiindulási oka általában a mellékvesében keresendő.

Ha folyamatos stressz ér, és az élet nehéz és elkerülhetetlen megpróbáltatásaival kell szembenézned, a mellékvese erre úgy reagál, hogy elárasztja a testedet *adrenalin*nal; ez a hormon tölt fel a vészhelyzetekhez szükséges energiával. Bár ez a reakció bizonyos szörnyű helyzetekben hasznos, ha folyamatosan válságüzemmódban működsz, és nem tudod fizikailag elégetni a szerveid szöveteit és a mirigyedet elárasztó korrozív adrenalin, ez a hormon végül súlyos károsodásokat okoz.

A hasnyálmirigyed normálisan olyan sima, mint a kisbaba popsija. Ha azonban a félelem vagy egyéb negatív érzelmek következtében termelt adrenalin krónikusan karcolja és „beleeszi” magát a hasnyálmirigybe, ez hegeket képez rajta, amitől keménnyé és merevvé válik.

Egy hasonlat: születésedkor a hasnyálmirigy olyan, mint egy vadonatúj hitelkártya. Van, aki remek megállapodással jön a világra – magas hitelkeret, jó készpénzhitel-fedezeti feltételek és rejtett kilométer-kedvezmények minden repülőút után. Mások nem ilyen szerencsések – alacsonyabb hitelkerettel, magasabb kamatokkal és kevesebb bónusszal születnek meg. Akárhogy állnak is a dolgok, ha nem vigyázol, felélheted a lehetőségeidet. Ha az ember úgy éli az életét, hogy kimeríti magát, és a stresszt olajban sült vagy magas zsírtartalmú ételekkel, fagyalittal és süttikkel enyhíti... akkor hamar kimeríti a hasnyálmirigy egyensúlyát, és felhasználja a bónusz kedvezményeit.

Idővel ez károsítja a hasnyálmirigy azon képességét, hogy elegendő inzulint termeljen, és eltávolítsa a megfelelő glükózmennyiséget a vérből. Ez az alulműködés önmagában is elegendő a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásához.

De ez még nem minden. A negatív érzelmek által krónikusan kiváltott adrenalinlöketek az egész testedet károsítják. Különösen, ha az ilyen érzelmi viharokban eszel – ilyenkor a hasnyálmirigyed inzulint termel, amely összekeveredik a véráramban az adrenalinnal, és ennek következtében a szervezeted összekapcsolja az inzulint a félelmen alapuló és a testedet károsító adrenalinhormonnal. Idővel ez aztán „allergiássá” teszi a sejteket az adrenalin/inzulin keverékére, és azok mindkét hormontól „tartani” fognak. Az orvosi kutatások még nem fedezték fel ezt az általam „Franken-zulinnak” nevezett hibridet, és azt sem tudják, hogy a fizikai test így lázad ellene. Ez a hasnyálmirigy gyengeségének egyik fő oka, és ez vezet a csökkent inzulintermeléshez és ahhoz, hogy a testi sejtek nem fogadják be a glükózt.

A nehéz, kiadós ételek is túlzott adrenalintermelést válthatnak ki. Ez azért van, mert a mellékvese olyan, mint egy tűzoltóállomás, és a zsír beindítja a tűzriadót. Amikor a mellékvese jelzést kap, hogy a véráramban magas a zsírszint – és ezáltal azonnali veszélyt jelenthet a hasnyálmirigyre és a májra –, a tűzoltóállomás (mellékvese) tűzoltókocsikat (adrenalin) küld a helyzet kezelésére. Az adrenalinlöket fokozza az emésztést, hogy átjuttassa a zsírt a szervezeteden és megvédjen, de ennek ára van; mivel ez a folyamat idővel gyengítheti a hasnyálmirigyét.

Másrészről az is előfordulhat, hogy a mellékvese működése elégtelen – azaz túl kevés adrenalint termel. Emiatt a hasnyálmirigynek „túlóráznia” kell, hogy behozza a lemaradást. Ha ez az állapot krónikussá válik, a hasnyálmirigy begyullad vagy megnagyobbodik, és végül az ő működése is elégtelenné válik.

Akkor pedig kialakulhat a *mellékvese-kimerültség*, amikor a bizonytalan mellékvese néha túl kevés, néha pedig túl sok adrenalint termel. Ez tönkretetheti a hasnyálmirigyét, mert az begyulladhat abbéli igyekezetében, hogy kompenzálja az elégtelen adrenalintermelést, majd hegesedik, amikor a hormon elárasztja.

Ha a hasnyálmirigyed működése hibás, akkor már saját *magát* is veszélyeztetheti. Ennek az az oka, hogy az inzulin mellett a hasnyálmirigy emésztést segítő enzimeket is termel. Emellett a hasnyálmirigy enzimgátlókat is előállít, hogy megakadályozza, hogy ezek az erős enzimek ellene forduljanak, mintha ő maga is lebontásra váró étel lenne. Ha azonban a hasnyálmirigyed eléggé meghibásodik, nem termel elegendő enzimgátlót, és ilyenkor az általa termelt enzimek még több kárt okoznak. (És mindennek a tetejébe még emésztési problémákat is kezdesz észlelni...)

A 2-es típusú cukorbetegség előfutára az ingadozó, de alacsony cukorszint – nevezetesen a *hipoglikémia* – amely azt jelzi, hogy a testednek komoly gondja van a glükóz megfelelő kezelésével. Ez

akkor fordulhat elő, ha a máj glükóztárolási és -felszabadítási képessége meghiúsul. Akkor is kialakulhat, ha nem fogyasztasz kétóránként legalább valamilyen könnyű, kiegyensúlyozott ételt – például egy gyümölcsöt (a cukor- és káliumbevitelért) vagy zöldséget (a káliumbevitelért). Ha rendszeresen kihagysz étkezéseket, azzal arra kényszeríted a szervezetedet, hogy felhasználja a máj becses glükózraktárát, és ezzel az adrenalinválgányra tereli a testet; ahogy már említettem, ez károsíthatja a hasnyálmirigyet, inzulinrezisztenciát alakíthat ki és mellékvese-kimerültséghez, majd idővel súlygyarapodáshoz vezethet.

Jelentős tényező az is, hogy milyen *típusú* ételeket eszel. Gyakori tévedés, hogy a cukorbetegséget az okozza, hogy sok cukrot tartalmazó ételt fogyasztasz. Pedig lényegében nem a cukor a probléma. Hanem a cukor és a zsír keveredése – és főleg a zsír. Ehetsz például egész nap és egész hátralévő életed minden napján gyümölcsöt, és soha nem leszel cukorbeteg. (Sőt, a sok gyümölcs fogyasztása az egyik leghatékonyabb módja annak, hogy évekkal meghosszabbítsd az életedet, amint azt majd a gyümölcsökkel kapcsolatos félelmekről szóló 20. fejezetben kifejtem.)

A problémát a *zsír* jelenti. A legtöbben azok közül, akik feldolgozott és gyorsételeket esznek – tortát, süteményt, kekszet, fánkot, jégkrémet stb. –, vagy azok, akik látszólag egészséges főételt, például csirkét fogyasztanak, de aztán desszerttel folytatják, általában rengeteg zsírt és sok cukrot fogyasztanak egyszerre. Míg az a cukor, amelyik nem kötődik tápanyagokhoz (azaz nem gyümölcsből vagy zöldségből származik) kifejezetten egészségtelen, a *zsír* az, ami megterheli a májadat és a hasnyálmirigyed.

Először is az történik, hogy az állati fehérjén alapuló étel – legyen az akár sovány sertéshús, steak vagy csirke, vagy olajban sült, zsírban tocsogó gyorséttermi fogás – következtében beálló magas vérzsírszint miatt azonnal kialakuló inzulinrezisztencia nem hagyja a hasnyálmirigy által termelt inzulinnak, hogy bevigye a sejtjeidbe a cukrot. Ez azt jelenti, hogy rengeteg cukor kerül a véráramba, ami nem megy sehová. Egy egészséges máj segít a lehető legtöbb glükózt összeszedni, hogy félretegye rosszabb napokra. Idővel azonban az állati zsírban és feldolgozott olajokban gazdag étrend a májat is megterhelheti. A máj sebezhető állapotba kerülhet amiatt, hogy folyamatosan a felesleges glükózt kell kitakarítania a véráramból, majd túl sokat kell várnia két étkezés között az „újratanakoláshoz”. Ha a májat ily módon túlterhelik, az a teljes glükózraktárát visszatolja a véráramba. Ez a hipoglikémia kezdeti állapotához vezethet.

Mivel a májat terheli az a feladat is, hogy feldolgozza az általad elfogyasztott zsírt, az állati zsírban gazdag étrend (zsír abban a sovány állati fehérjében is megbújik, amelyet az emberek egészségesnek szoktak gondolni) renyhivé teheti a szervet, mely így képtelenné válik a glükóz megfelelő tárolására és felszabadítására. A kiadós, nehéz ételek és a glükózaszályok (amikor nem eszel az étkezések között) végül 2-es típusú cukorbetegséget okozhatnak.

A hasnyálmirigyednek ugyanakkor enzimeket kell termelnie a zsír lebontására, hogy megemészthesd. A sok zsír igencsak megnehezíti a hasnyálmirigy munkáját; és ha már egyéb tényezőkkel – például súlyosan negatív érzelmekkel és/vagy azzal, hogy a mellékvese folyton adrenalinral árasztja el – amúgy is megterhelted a hasnyálmirigyed, lehetséges, hogy éppen a zsírban gazdag étrenddel méred rá a végső csapást, és bum! Kialakul 2-es típusú cukorbetegség.

A jó hír az, hogy a leírt károsodások mind visszafordíthatók. Most azt fogjuk megnézni, hogyan gyógyíthatod meg a hasnyálmirigyed, a májadat és az inzulintól elkínzott sejtjeidet, hogy véget vethess a hipoglikémiának vagy a 2-es típusú cukorbetegségnek.

A 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG ÉS A HIPOGLIKÉMIA KEZELÉSE

Mivel az orvosok valójában nem tudják, hogy mi okozza a 2-es típusú cukorbetegséget és a hipoglikémiát, nem is tudnak megfelelő iránymutatást adni az étrenddel kapcsolatban. Általában olyan étrendet írnak elő, amely nem, vagy csak kevés cukrot tartalmaz, és a gyümölcsévés teljes elhagyására, valamint arra biztatják a betegeiket, hogy fogyasszanak sok állati fehérjét és zöldséget.

Ha betartod a fenti tanácsot, valószínűleg életed végéig cukorbeteg maradsz – és nem funkcionáló cukorbeteg, hanem igazán beteg cukorbeteg –, mert a húsban lévő zsír csak rontani fog az állapotodon, a gyümölcsfogyasztás pedig elengedhetetlen lenne a cukorbetegség gyógyításához. Muszáj megértened, hogy először és főként az állati zsírok gyengítették le a hasnyálmirigyedet és a májadat.

A cukor csak a hírvivő volt. Ebben az esetben pedig az egészségügyi szakemberek a hírvivőre lőnek. Az a cukor csak jelezte az inzulinrezisztenciát, mely azért alakult ki, mert a hasnyálmirigyet túlterhelték a zsírok.

Nem nehéz állati zsírban gazdag étrenden élni úgy, hogy észre sem veszed. Még egy szép, sovány, 10 dkg súlyú hússzelet is tartalmaz a hasnyálmirigyet és a májat terhelő egy evőkanálnyi tömény zsírt. Ezért ha valakinél inzulinrezisztencia alakul ki (még ha olyan étrendet tartott is, amely hagyományosan „egészségesnek” tűnik) és cukrot visz be a szervezetébe, az a cukor azonnal inzulinproblémákat fog okozni – és hirtelen a cukorra irányul minden figyelem, pedig nem is ő az igazi elkövető.

Gondolj rá úgy, mint a tinilányra, aki a szülei távollétében házibulit rendez. Mondjuk, hogy az öccse megiszik valami italt, és nem tudja, hogy alkohol is van benne. Rosszul lesz, és felhívja anyát és apát. És amikor a szülők hazaérnek, és egy leharcolt házat és ittas vendégeket találnak, a nővér (zsír) megpróbálja az egészért az öccsét (cukor) hibáztatni. Pedig ő nem tett semmi rosszat!

Persze a finomított fehér kristálycukor és rengeteg egyéb édesítőszer sem tesz jót neked – nem azt akarom mondani mindezzel, hogy fogyaszd őket. A 2-es típusú cukorbetegség és a hipoglikémia kezeléséhez azonban *létfontosságú* a zsírfogyasztás csökkentése és a friss gyümölcs és zöldség bevitelének növelése. A máj, a hasnyálmirigy és a mellékvese gyógyítására, valamint a vércukorszint stabilizálására a 21. fejezetben leírt tisztítókúrát javaslom.

Az orvosod talán inzulint írna fel. Míg az inzulin csökkenti a vércukorszintet, a legfontosabb problémákkal – károsodott mellékvese és hasnyálmirigy, elégtelenül működő máj, krónikus negatív érzelmek és/vagy inzulinrezisztencia – nem foglalkozik.

A következőkben egy sokkal inkább a problémára fókuszáló napi programot írok le, mely a 2-es típusú cukorbetegség vagy hipoglikémia minden lehetséges okát kezeli. A végleges gyógyulásról szóló Negyedik részben is találsz segítséget. Hogy mennyi ideig kell ezt a programot követned, az attól függ, hogy milyen mértékű károsodást szenvedtek el eddig a szerveid. Pár hónapon belül javulást kell észlelned, a teljes folyamat pedig általában 6 hónaptól 2 és fél évig terjedő időszakot igényel.

Élénkítsd fel a mellékveséidet!

Az, hogy 2-es típusú cukorbetegséged van, azt jelenti, hogy valószínűleg baj van a mellékveséiddel. Ezért a gyógyulás érdekében először is olvasd el a mellékvese-kimerültségről szóló 8. fejezetet. Az ott található tanácsokat követve stabilizálhatod és erősítheted a mellékveséidet.

Gyógyító élelmiszerek

Ha 2-es típusú cukorbetegséged vagy hipoglikémiád van, a legjobb élelmiszerek, amelyeket a gyógyulás érdekében fogyaszthatsz: vadon termő kék áfonya, spenót, zeller, papája, csírák, fodros kel, málna és spárga. Ezek méregtelenítik a májat, erősítik a glükózsintet, támogatják a hasnyálmirigyet, élénkítik a

mellékvesét és stabilizálják az inzulint.

Arra is figyelj oda, hogy kerülj bizonyos élelmiszereket, különös tekintettel ezekre: sajt, tej, tejszín, vaj, tojás, feldolgozott olajok, valamint a cukrok – kivéve a nyers mézet és a gyümölcsöket.

Gyógynövények és étrend-kiegészítők

- **Cink:** segíti a hasnyálmirigyet és a mellékvesét, és hozzájárul a vércukorszint stabilizálásához.
- **Króm:** hiányában az inzulint nem tud működni; támogatja a hasnyálmirigyet és a mellékvesét, és hozzájárul a vércukorszint stabilizálásához.
- **Spirulina (elsősorban Hawaii-ról):** segíti a vércukorszint stabilizálását és a mellékvese működését.
- **Ester-C:** a C-vitamin ezen formája csillapítja és élénkíti a mellékvesét.
- **ALA (alfa-liponsav):** élénkíti a máj glükóztároló és -felszabadító működését.
- **Kovasav:** segíti a hasnyálmirigy inzulinkiválasztásának stabilizálását.
- **Porcsin:** erősíti a hasnyálmirigyet és annak emésztőenzim-termelését.
- **Eleuthero gyökér (szibériai ginszeng):** fokozza a szervezet reakciókészségét és alkalmazkodását, és ezáltal segít megakadályozni, hogy a mellékvese túlreagáljon a félelmet, a stresszt és az egyéb erős érzelmeket.
- **Panax ginszeng:** szintén fokozza a szervezet reakciókészségét és alkalmazkodását, és ezáltal segít megakadályozni, hogy a mellékvese túlreagáljon a félelmet, a stresszt és az egyéb erős érzelmeket.
- **EPA & DHA (eicosapentaénsav és docosahexaénsav):** segíti az inzulinrezisztencia gyógyulását. Figyelj oda rá, hogy növényi (pl. lenolaj), ne halalapú készítményt vásárolj!
- **Biotin:** segíti a vércukorszint stabilizálását, és támogatja a központi idegrendszert.
- **B-komplex-vitamin:** támogatja a központi idegrendszert.
- **Gymnema sylvestre:** segíti a vércukorszint csökkentését és az inzulinszint stabilizálását.
- **Magnézium:** csillapítja a hasnyálmirigy-alulműködés következtében kialakult emésztési problémákat. Megnyugtatja a stresszelt mellékvesét.
- **D₃-vitamin:** élénkíti a hasnyálmirigyet és a mellékvesét, valamint gyulladáscsökkentő hatású.

ESETTANULMÁNY

A cukor – új nézőpontból

Morgan tinédzserkora óta heves érzelmi hullámzásokkal küzdött. Az anyja, Kim rájött, hogy ha Morgan túl sokáig nem evett, hirtelen dührohamot kaphatott, vagy egyszer csak váratlanul elsírta magát.

Többször is elvitte Morgant a háziorvosukhoz, hogy nézze meg a vércukorszintjét, de Morgan A1c eredményei (a vörösvérsejtekhez tapadó cukor mértéke) és a többi tesztje is mindig normál értéket mutatott. Az orvos Morgan következtelen viselkedését azzal írta le, hogy a lány érzékeny – esetleg bipoláris zavara van.

Morgan húszas éveinek elején Kim talált egy természetgyógyászt, aki azt mondta, hogy a lánynak alacsony a vércukorszintje. Előírta Morgannek, hogy teljes mértékben tartózkodjon a cukortól és egyéb szénhidrátoktól, és hogy szigorúan csak fehérjét és zöldséget fogyasszon – pár óránként keveset, hogy stabilizálja a vércukorszintjét.

Morgan ettől először javulást észlelt. Az anyjával ezt úgy értelmezték, hogy az előírt étrend segít, ezért Morgan fiatal felnőtt élete során tartózkodott a legtöbb szénhidráttól és minden finomított cukortól. Odafigyelt rá, hogy pár óránként fogyassza az orvos által javasolt fehérjéket – úgy mint tojást, csirkét, pulykát,

sajtot, halat és dióféléket –, valamint salátákat paradicsommal és uborkával, mivel ezeknek alacsony a szénhidrát-tartalma. Ettől beállt Morgan vércukor- és energiaszintje.

Ahogy azonban a 30 felé közeledett, újra ingadozni kezdett az energiaszintje. Gáztermelődést és puffadást kezdett tapasztalni, valamint súlygyarapodást és kimerültséget. Edzés után farkaséhség és cukorvágy tört rá.

Elment vérvételre, ahol az A1c-értéke most már egyértelműen azt mutatta, hogy 2-es típusú cukorbetegsége van. Szinte képtelen volt feldolgozni ezt az információt. Az elmúlt hét év során alig evett cukrot. Minden ételmszer csomagolásán elolvasta a címkéket, szisztematikusan kiszűrte a szénhidrátokat, és csak a fehérjét választotta. Régen úgy tűnt, hogy ez beválik.

Kim elmesélte ezt a mizériát a fodrászának, aki történetesen az én páciensem. Azt mondta neki, hogy én a végére tudok járni egészségügyi gondjainak.

A Szellemi vezető a Morgannel és Kimmel folytatott telefonbeszélgetésem első percében igazolta, hogy Morgan vércukorszintje alacsony, és addigra gyakorlatilag kialakult nála a 2-es típusú cukorbetegség.

– Hogy történhetett ez? – kérdezte Morgan. – Szigorúan kerültem a cukrot és a szénhidrátokat, és három óránként fogyasztottam fehérjét.

– Nem a cukor a gond – feleltem –, hanem a zsír. – Sajnálatos módon a fehérjében gazdag étrend álcája alatt egy zsírban gazdag étrendet írtak elő Morgannek.

– Nekem azt mondták, hogy csupa fehérjét eszem – felelte Morgan –, hol volt mindebben a zsír?

– Az *állati fehérjében* volt – válaszoltam. – Mivel nem cukorból vagy szénhidrátból szerezte meg az energiát, hét éven át a zsír volt a fő kalóriaforrása.

– És ezt az orvosok miért nem tudják?

– Még nem jöttek rá – mondtam. – Megrekedtek a magas fehérjetartalmú étrend csapdájában.

Itt Kim közbevágott.

– Akkor miért nevezik ezeket az ételmszereket fehérjében gazdagnak? Miért nem szólnak a zsírról?

– Mert 1930-ban még ez volt a marketingfogás. Ha ezeket az állati termékeket azzal dobták volna piacra, hogy magas a zsírtartalmuk, nem lettek volna ennyire csábítók.

Elmagyaráztam nekik, hogy az állati zsír megterhelte Morgan máját és hasnyálmirigyét.

– Az első pár évben azért érezte úgy, hogy stabilizálta ez az étrend, mert nem hagyott olyan hosszú szünetet az étkezések között, és mert a magas fehérje- és magas zsírtartalom-összetétel miatt a mellékveséjének jobban kellett dolgoznia, és ontotta az energiahormonokat. Most, ahogy idősebb lett, azért produkálta a mellékvese-kimerültség és emésztési bántalmak tüneteit, mert a mája és a hasnyálmirigye renyhe lett. Ez rejlett a súlygyarapodása mögött is. A mája már nem képes a glükóz tárolására, hogy energiával lássa el, a mellékveséje pedig kevés adrenalinot termel. Változtatnunk kell az étrendjén: egyetlen, esti fogásra kell csökkentenünk az állati fehérjebevitelét, ki kell hagynunk a tejtermékeket és a tojást, és el kell kezdenünk gyümölcscsel behozni a természetes cukrokat. El kell engednie továbbá a belé vésődött félelmet a szénhidrátoktól. A banán, alma, datolya, szőlő, dinnye, mangó, körte és bogyós gyümölcsök sokat lendítenek majd az egészségén. Dióféléket és magvakat is ehet változtatva, de ne többet, mint napi egyszer-kétszer egy marékkal.

Kim elbizonytalanodott.

– Azt mondja egy cukorbetegnek, hogy amire szüksége van az életében, az több cukor?

Folyton ezt a kérdést szegezik nekem.

– De csak a természetes gyümölcscukorra – válaszoltam.

Mindkettőjüket megnyugtattam, hogy ha Morgan továbbra is kétóránként eszik, és olyan étrendet tart, amely kiegyensúlyozza a kálium-, nátrium- és cukorbevitelét (ahogyan azt a mellékvese-kimerültségről szóló 8. fejezetben leírom), rendbe fog jönni. Minden gyümölcs és zöldség csodálatosan beleillik a kis és nagy étkezéseibe. A Morgan gyógyulásához javasolt ételmszer-kombinációk: zeller vagy uborka datolyával, almával, dióval vagy egyéb magokkal.

Morgan már az első hónapban több energiának és érzelmi stabilitásnak örvendett, mint az elmúlt 10 év során bármikor. Elkezdett fogyni, és végül már úgy tudott edzeni, hogy nem esett össze a végén. A datolyát, banánt és zellert tartalmazó smoothie-k lettek a kedvenc edzés utáni italai. És bár ez látszólag ellentmondott minden tanácsnak, amelyet addig cukorbetegként kapott, annyira jól érezte magát ettől az étrendbeli változtatásról, hogy már csak hetente egy állati fehérjéből álló fogást kívánt.

Négy hónapon belül Morgan 2-es típusú cukorbetegsége visszafordult. Az orvosa csak a fejét vakarta, amikor meglátta az A1c szűrővizsgálat eredményeit – az értékei visszatértek a normális tartományba. Morgan a rákövetkező hónapokban is folytatta a hasnyálmirigye, a mája és a mellékveséje helyrehozatalát, és azon dolgozott, hogy visszaterelje az életét a rendes kerékvágásba.

8. FEJEZET



Mellékvese-kimerültség

Az endokrin rendszered létfontosságú része a *mellékvese* – két kis szövetsomó közvetlenül a vese fölött. A mellékvese az egészséged szempontjából fontos hormonokat termel – adrenalin, kortizol és olyan egyéb hormonokat, amelyek a nemi hormonok, például az ösztrogén és a tesztoszteron termelését szabályozzák.

A mellékvese működését elsődlegesen a stressz váltja ki – ennek hatására többletet bocsát ki az olyan hormonokból, mint az adrenalin. Ez a testünkbe épített túlélési mechanizmus nagyszerűen működik rövid távú vészhelyzetek esetén, mivel a többlethormon mennyisége nagy valószínűséggel segít átvészelned az adott válsághelyzetet.

Ha azonban a stressz hosszabb ideig folytatódik – például anyagi csőd ér, váláson mész keresztül, meghal egy szeretted vagy valaki komoly érzelmi zűrzavart kavart az életedben –, a mellékvese végül károsodik attól, hogy folyamatos „turbó üzemmódban” működik. Az is kimerítheti a mellékvesét, ha viszonylag rövid ideig nagyon sok stressz ér; erre gyakori példa a gyerekszülés, amihez a nőknek rengeteg adrenalinra van szükségük.

Az orvosok például nem tudják, hogy a szülés utáni fáradtság és lehangoltság oka gyakran éppen az, hogy a mellékvese annyira kimerül a gyerekszülés után, hogy egyszer csak nem képes már elegendő hormont termelni a megfelelő időben ahhoz, hogy az anya erős, boldog és élettől vibráló legyen.

Ha a mellékvese túlhajszolt, olyasmi történik vele, mint az idegösszeomlás – és ettől hibásan működik.

Néhány természetgyógyász szerint a mellékvese ilyenkor részlegesen „kiég”, és egyszerűen nem bocsátja ki a szükséges hormonmennyiséget. Ezzel túlságosan leegyszerűsítik a mirigyek összetett szerepét, melyben a pillanatról pillanatra változó érzelmi és környezeti változásokra reagálnak. Ilyenkor valójában az történik, hogy ahelyett hogy következetesen és pontosan a megfelelő mennyiségű hormont termelné minden egyes új helyzethez szabva, a kimerült mellékvese vagy *túl kevés*, vagy *túl sok* hormont termel – ahhoz hasonlóan, ahogyan a bipoláris zavarban szenvedőknél az érzelmi ingadozások jelentkeznek.

A lehangoltság eredményeképpen például előfordulhat, hogy a mellékvese elszabadul, és az adott helyzetet túlereagálva *túlságosan sok* adrenalinra áraszt el. A túl sok adrenalin ezt követően elégetheti az agy *dopaminkészleteit* – ez egy neurotranszmitter hormon, mely elengedhetetlen a jó kedélyhez –, és ezáltal lehangoltta tesz. Az igazi *mellékvese-kimerültséget* ez a hullámozó viselkedés példázza, mely

bármelyik pillanatban hormontermelési szélsőségeket – vagy túl kevés, vagy túlságosan sok hormonnal – okozhat.

Még a természetgyógyászok sincsenek tisztában a mellékvese-kimerültség minden apró részletével, mégis jóval az akadémikus képzettséget szerzett orvosok előtt járnak, akik még magának a betegségnek a *létezését* sem ismerik el.

Az az igazság, hogy a mellékvese-kimerültség az emberi faj születése óta köztünk van.

Pusztán nagymértékű elterjedtsége az, ami változott. A mai rohanó és stresszes időknek köszönhetően az emberek több mint *80 százaléka* életében többször is elszenvedti a mellékvese-kimerültséggel járó tüneteket.

A MELLÉKVESE-KIMERÜLTÉG TÜNETEI

Ha mellékvese-kimerültségben szenvedsz, a következő tüneteket észlelheted magadon: gyengeség, energiahiány, összpontosítási nehézségek, zavarodottság, feledékenység, rekedt hang, rossz emésztés, székrekedés, lehangoltság, álmatlanság; az eddig könnyen végzett alapvető feladatok elvégzése problémássá válik, ébredés után sem érzed kipihentnek magad és napközben is többször le kell dőlnöd.

Az adrenalinnek nagyon fontos a szerepe az álmokkal kapcsolatban (amikor például álmodban futsz, az stimulálja a mellékvese hormonkiválasztását), ezért a mellékvese-kimerültség szélsőséges eseteiben néhány ember nem tud az elméje, lelke és szelleme igényeihez mérten eleget álmodni. Nagyon szélsőséges esetben az ember annyira legyengülhet, hogy naponta pár óránál több időre ki sem tud kelni az ágyból.

A kimerült mellékvese gyakran más mirigyekre és szervekre is kihat. A hasnyálmirigyed például begyulladhat és/vagy megnagyobbodhat a „túlórázás” miatt, hogy kompenzálja a hasnyálmirigy alulműködését. A szívednek esetleg keményebben kell dolgoznia, miközben a szokatlan kortizol- és vércukorszintet próbálja szabályozni. Ha a felesleges kortizol hirtelen átszáguld a testeden és tönkreteszi a máj glükóz-, glikogén- és vasraktárait, a májadnak még keményebben kell majd dolgoznia azon, hogy újratermelje ezeket. A központi idegrendszered és az agyad pedig különös módon kezdhet működni a hirtelen kortizollöketek miatt.

A túl kevés kortizolnak is megvan a maga kára. A kortizol nagyon fontos szerepet játszik a pajzsmirigyben tárolt T4 hormon használható T3 hormonná alakításában és abban, hogy a T3 bejuthasson a sejtekbe és „feltölthesse” őket. Mellékvese-alulműködés esetén sejtszinten állhat elő pajzsmirigyhormon-hiány. Ez esetben, még ha egészségesnek tűnik és normál eredményeket mutat is a pajzsmirigyed, tapasztalhatsz olyan pajzsmirigy-alulműködésre utaló tüneteket, mint a súlygyarapodás, a lehangoltság, a hajhullás, a töredezett körmök, az érdes vagy megvastagodó bőr, az ingadozó vércukorszint, és rengeteg egyéb problémát.

Ezeket a tüneteket teljesen egészséges mellékvesével, de rosszul működő pajzsmiriggyel is észlelheted magadon (lásd a pajzsmirigy-alulműködésről és Hashimoto-betegségről szóló [6. fejezetet](#)). Aztán itt van az *idegi kimerültség* is, melyet a központi idegrendszer megduzzadása okoz valamilyen vírus, például az Epstein–Barr vagy az övsömör következtében. Mivel az energiavesztésnek százmillió oka lehet, pusztán a tünetek alapján nem könnyű kideríteni, hogy mellékvese-kimerültséged van-e. Szerencsére vannak egyéb jelei is, amelyeket kereshetsz.

A MELLÉKVESE-KIMERÜLTÉG TOVÁBBI JELEI

Ha az előző részben leírt tünetek közül többet is észreveszel magadon, és az állapotod is megfelel két vagy több lehetséges leírásnak a következők közül, akkor lehetséges, hogy a problémádat mellékvese-kimerültség okozza.

- **A nap korai szakaszában és/vagy a nap során „összeomlasz”.** Emellett még ha eleget aludtál is előző éjszaka, ha nincs a szervezetedben elegendő mellékvesehormon, úgy érezheted, hogy muszáj lefeküdnöd és behunynod a szemed ebéd előtt.
- **Egész nap fáradtnak érzed magad munka közben, este otthon azonban energikusabb vagy.** Ez olyankor fordul elő, ha a kimerült mellékvese a stresszes munkanap során vészhelyzet esetére visszatartja a korlátozott hormonmennyiséget, majd amikor hazaértél a megszokott, nyugodt környezetbe, ahol kevesebb eséllyel állhat elő válsághelyzet, kiengedi a tartalékait.
- **Hihetetlenül kimerültnek érzed magad este, de nehezen tudsz elaludni.** Magához az alváshoz, és különösen az alvás REM-szakaszába jutáshoz szükségünk van a mellékvese hormonjaira. Ha ezekből a hormonokból hiány van a szervezetedben, az álmatlanság, a nem kielégítő, túl felületes alvás és/vagy az álomtalan alvás tüneteit tapasztalhatod.
- **Akkor is úgy érzed, hogy nem pihented ki magad, ha egész éjszaka aludtál.** Itt megint az a helyzet, hogy ha nincs elegendő pajzsmirigyhormon a szervezetedben a REM-szakaszhoz és az álmodáshoz, az nem kielégítő pihenés. Az alacsony hormonszint ráadásul olyan sok energiától megfoszthat, hogy akár mennyit alszol is, mindenképpen gyengének érzed magad.
- **Folyamatos verejtékezést tapasztalsz a hónod alatt a könnyebb feladatok elvégzésekor is.** Ezt az okozza, hogy az alacsony adrenalin szintet kompenzáló a teljes endokrin rendszered „túlórázik”.
- **Folyamatos, csillapíthatatlan szomjúságot érzel, vagy folyton ki van száradva a szád, esetleg állandóan sóra vágysz.** Ezt a véráramodban és az idegrendszeredben lévő elektrolitok elégtelen mennyisége okozza, ami annak következtében alakul ki, hogy a hirtelen kortizollöket tönkretette őket. Sem víz, sem szénsavas üdítő, sem alkohol, sem a legtöbb ital nem oldja meg ezt a problémát. Azzal kell helyreállítanod az elektrolitok szintjét, hogy olyasmit iszol, amelyben jó a nátrium, a kálium és a glükóz egyensúlya, például kókuszvizet, frissen préselt almalevet, frissen préselt zellerlevet vagy egy zeller-alma vagy zeller-uborka turmixot.
- **Homályos látás vagy problematikus fókuszálás.** Ez a felesleges kortizollöketnek köszönhető – ami bármely területet hajlamos kiszárítani –, amint kihat egy vagy több érzékenyebb részre a szem közelében, melynek állandóan bőséges folyadékra van szüksége. Erre utaló egyéb tünetek a szem körüli sötét karikák és/vagy a beesett szemek.
- **Élénkítőszer utáni folyamatos vágy.** Ha gyakran érzed úgy, hogy valamilyen élénkítőszerre – cigarettára, kávéra, koffeintartalmú üdítőitalra, édes rágcsára vagy kekszre, fánkra vagy akár olyan receptre kapható szerekre, például amfetaminra – van szükséged ahhoz, hogy folytatni tudd, amit csinálsz, lehet, hogy ösztönösen a hiányzó pajzsmirigyhormonokat próbálsz pótolni ezzel. Míg ezek az élénkítőszer gyorsan felpörgetik az energiádat, hamar „össze is omlasz”, amint kiment a hatásuk. Ráadásul ha rendszeresen túlpörgetik, majd kimerítik a mellékvesédet, ezek a szerek olyan hullámvasutat teremtenek, amitől a máris elégtelen működés idővel csak rosszabbodni fog.

A MELLÉKVESE-KIMERÜLTSG ELKERÜLÉSE

A legegyszerűsebb módja, hogy erősen és egészséges állapotban tartsd a mellékvesédet az, ha kerülöd az elhúzódó és/vagy szélsőséges stresszt és terhelést, mely fokozott adrenalintermelésre hajszolja. Ha például túl keményen hajtod magad fizikailag azzal, hogy többféle munkát vállalsz és kihagyod az alvást, gondolkodj el azon, hogy – ha lehetséges – néhány kötelezettségedet leadd, hogy a mellékvesédnek legyen ideje helyreállni és meggyógyulni.

Ha ez nem lehetséges, kövesd az ebben a fejezetben leírt tanácsokat, amelyek segíthetnek a gyógyulásban.

Kerüld a mesterséges élnévtőszereket, például a pirulákat vagy az örült adag koffeint, melyeknek az a feladatuk, hogy elárasszák a szervezetedet adrenallinnal. Ezekről ideiglenesen jól fogod érezni magad, hosszú távon azonban a mellékveséd kiegészését kockáztatod.

Az erős érzelmek is megterhelik a mellékvesét. Ez nem jelenti azt, hogy *minden* erős érzelmet kerülöd kellene. Amikor például eláraszt a szélsőséges öröm érzése, a mellékveséd olyan hormont termel, ami jó a testednek, és nem adóztatja meg túlzottan a mirigyeidet. Ha azonban a félelem az, ami eláraszt, a mellékvese az adrenallinnak egy destruktív formáját szabadítja fel, amely idővel „leharcolja” mind a mellékvesét, mind egyéb létfontosságú testrészeidet.

Talán most felmerül benned a kérdés, hogy hogyan lehetséges az, hogy bizonyos érzelmek jobbat tesznek a testünknek, mint mások. Hát nem ugyanazt az adrenallint választja ki a mellékvese bármely érzelmre reagálva? Az orvosok így gondolják – de tévednek. A helyzet az, hogy a mellékveséd 56 féle különböző „kocktél” választ ki a különböző érzelmekre és helyzetekre reagálva. Pontosabban az adrenalin 36 változatát termeli a mindennapi helyzetek kezelésére (félelem, gyors gyaloglás, bélmozgás, fürdés/úszás, álmódás), és 20 kevésbé gyakori formáját a kevésbé hétköznapi helyzetekhez (gyerekszülés, fizikai támadás elhárítása, gyász).

Általános szabályként elmondható, hogy ha valamitől érzelmileg rosszul vagy, az valószínűleg károsítja a testedet és fogékonyabbá tesz a betegségre, ha pedig tartós marad, akkor kimeríti a mellékvesédet. Ideális esetben tehát igyekszel megszabadulni az olyan negatív érzésektől, mint a félelem, a szorongás, a harag, a gyűlölet, a bűntudat és a szégyen, és továbblépni, ahelyett hogy elnyomod vagy beléjük temetkezel.

De persze sokkal könnyebb mondani, hogy forduljunk el a fájdalmas érzelmektől az örömteliek felé, mint megtenni. Az érzelmekkel kapcsolatban számos javaslatot találsz a lélekgyógyító meditációkról és technikákról szóló 22. és a legfontosabb angyalokról szóló 23. fejezetben. Ezekben a fejezetekben spirituális egyensúlygyakorlatok is vannak, amelyek jól jöhetnek, ha éppen úgy érzed, hogy csupa rossz dologgal támad az élet.

A MELLÉKVESE-KIMERÜLTÉG GYÓGYÍTÁSA

Ha a fejezetben korábban tárgyalt tüneteket és helyzeteket átgondolva arra a meggyőződésre jutsz, hogy mellékvese-kimerültséged van, ne ess kétségbe! A következőkben és a Negyedik részben leírtak alapján számos konkrét lépést tehetsz annak érdekében, hogy meggyógyítsd a mellékvesédet, és visszanyerd az optimális működéshez szükséges erejét.

Ha enyhe mellékvese-kimerültséged van, 1-től 3 hónapig terjedő időszak alatt visszaállíthatod az egészségedet. Ha az állapotod közepesen súlyos, 6-12 hónapra lesz szükséged ehhez. Ha pedig súlyos, akkor akár 1-2 és fél évbe is beletelhet a gyógyulás. A felépüléshez szükséges időintervallumot befolyásoló egyéb tényezők közé tartozik az általános egészségi állapotod, és hogy éppen mi zajlik az

életedben – ha például válságos helyzetben vagy, mely folyamatosan megterheli a mellékvesédet, sokkal több időre lesz szükség a gyógyuláshoz.

Akármeddig tartson is azonban, minél korábban rálépsz a gyógyulás útjára, annál hamarabb fogod jobban érezni magad, és kezdheted helyreállítani a mellékvesék egészségét.

Külső kortizol: csakis vészhelyzetben

Ha krízishelyzetben vagy, gyors megoldást jelenthet a kortizolpótló gyógyszerek szedése. Ez plusz hormonokat visz be a szervezetedbe azok helyett, amelyeket az alulműködő mellékvese nem bocsát ki.

Bár az orvosok szívesen választják ezt a kezelést, nem ez az ideális megoldás, mert a nap során a különböző helyzetek kezelésére a mellékvese más-más típusú és mennyiségű hormonjaira van szüksége a testednek. A reggeli tabletták bevétele nem hasonlítható össze a mellékvese tevékenységével, mely aktívan, pillanatról pillanatra reagál a test szükségleteire.

A kortizolgyógyszerek ráadásul immunszuppresszív szerek, melyek gyengítik az immunrendszeredet, és így számos egyéb problémával szemben tesznek sebezhetővé.

A gyógyszerelés tehát a legjobb esetben is csak ideiglenes megoldás lehet, amíg újra helyreáll a rendes működésed... időt nyerhetsz vele ahhoz, hogy a könyvben bemutatott technikák segítségével valóban meggyógyítsd a mellékvesédet.

Legelés – másfél-két óránként rágj valamit

A legtöbben három, viszonylag nehéz étkezéssel töltik meg a napot, melyek között elég hosszú idő telik el. Ez megnehezíti a mellékvese dolgát, mert evés után másfél-két órával a véráramban csökken a glükózsztint, azaz kifogysz az elfogyasztott cukrokból. Amint a vércukorszinted leesik, a mellékvesének kortizolt és egyéb hormonokat kell termelniük, hogy „működésben” tartsanak. Ez azt jelenti, hogy ha gyakran töltesz hosszú időt étkezés nélkül, komoly megterhelésnek teszed ki a mellékvesédet, és nem adsz esélyt a regenerálódására.

Ezért a mellékvese gyógyulásához az a legjobb, ha másfél, két óránként elfogyasztasz valamilyen könnyű, kiegyensúlyozott fogást.

Más szóval a *legelés* módszerét alkalmazd az étkezésben. Ezt nagyon fontos tudni – mert a mai diétás trendek éppen az ellenkező irányba vezetnék az embereket. Ha követed ezt a hullámot, megfosztod magad a lehetőségtől, hogy kigyógyulj a mellékvese-kimerültségből.

A legeléses technika lényege, hogy a gyakori étkezések egész nap kiegyensúlyozott szinten tartják a vér cukortartalmát; és amíg nem zuhan le a glükózsztint, a mellékvesének nem kell közbelépnie. Ha sokat pihenteted a mellékvesédet, azzal hagyod, hogy a saját gyógyulására és felépülésére fordíthasson energiát.

Az étkezéseidnek ideális egyensúlyban kell tartalmaznia káliumot, nátriumot és cukrot. Ne feledd, hogy itt természetes, a gyümölcsökben megtalálható cukrokról van szó – azokról, amelyek ásványi anyagokat és tápanyagokat tartalmaznak, és nem a finomított fehér cukorról vagy a tejtermékekben található laktózzal. Íme, néhány példa a mellékvesét csodálatosan gyógyító fogásokra:

- Egy szem datolya (kálium), két zellerszár (nátrium) és egy alma (cukor)
- Egy fél avokádó (kálium), spenót (nátrium) és egy narancs (cukor)
- Egy édesburgonya (kálium), petrezselyem (nátrium) és kelkáposztára facsart citrom (cukor)

Hogy világos legyen: ezek mellett lehetnek nagyobb étkezések is. A felsorolt ételeknek nem kell a reggeli,

ebéd vagy vacsora helyébe lépniük; inkább az a hasznuk, hogy két nagyobb étkezés között egyensúlyban tartsák a vércukorszintedet.

Amellett, hogy gyakran eszel könnyű ételeket, vannak bizonyos konkrét élelmiszerek, amelyeket fogyasztva gyógyíthatod a mellékvesédet.

Gyógyító élelmiszerek

Bizonyos gyümölcsök és zöldségek az idegrendszer erősítésével, a gyulladás csökkentésével, a stressz enyhítésével és a mellékvese működéséhez szükséges tápanyagok biztosításával vagy a mellékvese védelmét segítik elő, vagy gyorsítják a felépülését. A következők azon legfontosabb élelmiszerek közé tartoznak, amelyekkel kigyógyulhatsz a mellékvese-kimerültségből: csírák, spárga, vadon termő kék áfonya, banán, fokhagyma, brokkoli, fodros kel, málna, földi szeder, római saláta és a piros almafajták.

Mit *ne* egyél?

Ha enyhe mellékvese-kimerültségben szenvedsz, elegendő lehet, ha a fejezetben szereplő többi tanácsot követed. Ha azonban közepesen vagy nagyon súlyos az állapotod, a megerősödéedig valószínűleg ideiglenesen plusz lépéseket is kell tenned, és kihúznod azokat az élelmiszereket az étrendedből, amelyek megterhelik a mellékvesét és lassítják a gyógyulását. Tudnod kell, hogy sok dietetikus javasol állati fehérjében gazdag étrendet. Ennek vagy az az oka, hogy nem tudják, milyen sok zsírt tartalmaz még a sovány állati fehérje is, vagy mert azt hiszik, hogy a zsírtartalom jó. Ez a tanács pedig nagyon meggyőző tud lenni, úgyhogy vigyázz! A zsír *mindenkinek* árt, ha pedig mellékvese-kimerültséged van, különösen egészségtelen. A sok zsír megterheli a hasnyálmirigyedet és a májadat, majd végül inzulinrezisztenciát okoz, vagyis megnehezíti a testednek, hogy stabil glükózsintet tartson fenn... ez pedig komoly terhelést jelent a mellékvesének, melynek ezt kompenzáló rengeteg hormont kell termelnie.

A dietetikusok gyakran azt is javasolják a pácienseiknek, hogy vonják ki az étrendjükben a szénhidrátokat. Ez megint csak terhelést jelenthet, mert a testednek szüksége van szénhidrátokra; innen szerzi az energiát. Ha ilyen étrendet tartasz, az lelassít, és nem engedi, hogy kigyógyulj a mellékvese-kimerültségből. Figyelj oda, és ne kövess ilyen meddő étrendeket, hanem inkább fogadd meg az ebben a fejezetben leírt tanácsaimat azzal kapcsolatban, hogy hogyan állíthatod vissza a mellékveséd erejét.

Gyógynövények és étrend-kiegészítők

- **Édesgyökér:** segít egyensúlyban tartani a test kortizol- és kortizonszintjét.
- **Spirulina (elsősorban Hawaiiról):** magas a szuperoxid-dizmutáz- (SOD) és a krómtartalma, mely erősíti a mellékvesét.
- **Ester-C:** a C-vitamin ezen formája gyulladáscsökkentő hatású, és csillapítja a túlterheltségtől megnagyobbodott mellékvesét.
- **Króm:** segít egyensúlyban tartani az inzulinszintet, és fokozza a mellékvese, a pajzsmirigy és a hasnyálmirigy erejét.
- **Eleuthero gyökér (szibériai ginszeng):** fokozza a szervezet reakciókészségét és alkalmazkodását, és ezáltal segít megakadályozni, hogy a mellékvese túlzott reakciót adjon stressz esetén.
- **Schisandrabogyó (kínai kúszómagnólia):** segít a vesegörcsök csillapításában, ezzel csökkenti a mellékvesére ható stresszt.

- **Ashwagandha (álombogyó, indiai ginszeng):** segít egyensúlyban tartani a tesztoszteron-, a dehidroepiandroszteron- (DHEA) és a kortizoltermelését.
- **Magnézium:** csillapítja a szorongást, és megnyugtatja a túlzottan aktív idegrendszert, ezáltal csökkentve a mellékvesére ható stresszt.
- **5-MTHF (5-metil-tetrahidrofolát):** fokozza a központi idegrendszer erejét, és ezáltal csökkenti a mellékvese terhelését.
- **Cordyceps sinensis (kínai hernyógomba):** fokozza az epehólyag és a máj erejét, hogy hatékonyabban feldolgozassák a véráramban lévő felesleges kortizolt.
- **Panax ginszeng:** fokozza a szervezet reakcióképességét és alkalmazkodását, és ezáltal segít megakadályozni, hogy a mellékvese túlzott reakciót adjon stressz esetén.
- **Csipkebogyó:** gyulladáscsökkentő hatású, és csillapítja a túlterheltségtől megnagyobbodott mellékvesét.
- **Árpaféle italpor:** erősíti a gyomorban lévő sósavat, ezáltal pedig a mellékvesét.
- **Baktövis:** erősíti az immunrendszert és a teljes endokrin rendszert.
- **Citromfű:** feltölti az idegrendszert, és segíti az inzulintermelés szabályozását.
- **Rhodiola:** optimalizálja a mellékvese működését.

ESETTANULMÁNY

Az állati zsír kimerítette, a gyümölcs helyrehozta

A 35 éves Mary azzal a panasszal fordult orvoshoz, hogy folyamatosan fáradt. Akármennyit pihent, nem tudta lerázni magáról ezt a kimerültséget. A szállítmányozási cégnél, ahol dolgozott, soha nem érezte teljesen ébernek magát. Az orvos több vizsgálatot elvégeztetett, és amikor meglettek az eredmények, jelentkezett.

– Nincs semmi baj – mondta –, csak egy kicsit túlhajszt. Meglátja, az ünnepek után visszanyeri az erejét.

A kimerültség azonban tartósnak bizonyult, és az új évre kifejezetten rosszabb lett. Ezúttal Mary egy integratív orvoshoz ment el, aki mellékvese-kimerültséget diagnosztizált nála. És igaza is volt. Amellett azonban, hogy felírt egy halom étrend-kiegészítőt, azt javasolta a nőnek, hogy minden szénhidrátot és cukrot zárjon ki az étrendjéből napi egy zöld almán és alkalmanként némi bogyós gyümölcsön kívül. A diéta napi háromszori, állati fehérjén alapuló étkezést írt elő különböző zöldségekkel.

Mary először úgy érezte, hogy megugrott az energiaszintje, és azt hitte, elkezdődött a gyógyulás. A szervezetében pedig valójában ez zajlott: hogy kompenzálja az étrendjében beállt cukorhiányt, ami glükózszintcsökkenést okozott a vérében, a már amúgy is kimerült mellékveséje most ráturbózott, és adrenalinnal árasztotta el a szervezetét. Továbbá az, hogy naponta háromszor fogyasztott állati fehérjét – amely természetesen zsírt is tartalmazott –, megterhelte Mary máját és hasnyálmirigyét, és arra kényszerítette a mellékveséjét, hogy még több hormont adagoljon az egyensúly fenntartása érdekében. Ez jó példa arra, hogy milyen kockázattal járhat egy-egy olyan örült étrend, amelyet nem támaszt alá valódi tudás a test szükségleteivel és működésével kapcsolatban.

Miután 30 napig így étkezett, Mary energiája észrevehetően csökkent. A kimerültség még jobban lenyomta, és még nehezebben vonszolta be magát nap mint nap a munkahelyére. Ráadásul ellenállhatatlan cukoréhségrohamok törtek rá, és elkezdte ezt a vágyát feldolgozott szénhidrátokkal és csokoládéautomatákban kapható édességekkel enyhíteni. A vérében a cukorral keveredő magas állatizsír-szint inzulinrezisztenciát váltott ki nála. A mellékveséje most még több adrenalint bocsátott ki, és elérkezett a szinte teljes kimerültség szintjére.

Ekkor egy náluk dolgozó gyakornok elmesélte neki, hogyan segítettem az édesanyján. Így hívott fel engem. Elsőként azonnal kivontuk az állati zsírokat és fehérjét az étrendjéből, és a napi három étkezésről átállítottuk a kétóránkénti legeléses technikára. Ez aktív és stabil glükózszintet eredményezett, és véget vetett az inzulinrezisztenciának. Emellett nátriumban gazdag zöldségekkel, káliumban gazdag gyümölcsökkel és

fehérjedús zöldekkel egyensúlyoztuk ki az étkezését.

Mary hamar visszajutott arra a szintre, amikor először orvoshoz ment a betegségével. Egy hónapon belül ismét „működőképesnek” érezte magát.

Egy év sem telt el, és tele lett energiával.

Amikor nemrég beszélgettünk, azt mondta, hogy a cégnél másoknál is megfigyelte ezt a vércukorszinttel összefüggő kimerültséget, ezért ő és a gyakornok elkezdtek délutáni smoothie-kat készíteni a kollégáiknak – ami nagyon népszerű lett. Azt mondta, hogy még mindig szeret legelni, és sokkal jobban érzi magát úgy, hogy a Szellemi vezető tanácsait követve étkezik, ezért csak nagyon különleges alkalmakkor tér el a gyógyító étrendjétől.

9. FEJEZET



Candida

A *Candida*-diagnózis népszerűsége olyan korban született, amikor a hagyományos orvoslás teljes tagadásban élt. Az 1980-as évek derekán – gyakorlatilag a krónikus betegségek sötét közepkorában – azt az orvosi modellt követték, hogy nem figyeltek oda a nők egészségügyi aggodalmaira, és szinte minden problémára hormonpótlást vagy antidepresszánt ajánlottak. Nők tízezrei érezték úgy, hogy nem hallgatják meg őket, és torkig voltak ezzel.

Mindeközben a természetgyógyászat mozgalma fordulóponthoz érkezett. Egyre több természetgyógyász és gyógyító indított praxist, vagy csatlakozott egy már meglévő rendelőhöz. Ebben az időben a hagyományos orvosok és a természetgyógyászok mereven elkülönültek egymástól. Nem találkozhattál hagyományos praxisban működő természetgyógyással vagy holisztikus szemléletű orvossal. A természetgyógyászok késztetést éreztek arra, hogy megtiporják a hagyományos orvoslást – kellett nekik valami, amibe belemélyeszhették a fogukat, hogy bizonyíthassák a tudásukat.

A természetgyógyászok várószobáit kezdték megtölteni azok a nők, akiket frusztrált a hagyományos orvosok hozzáállása. A gond az volt, hogy ezek a gyógyítók sem tudták, hogy mi a baj – bár elhitték, hogy ezek a nők szenvednek *valamitől*. Ez volt az 1980-as évek közepétől a '90-es évek elejéig tartó nagy felébredés. Végre komolyan vették a nőket és egészségügyi panaszait. Olyan fontos korszak ez, amelyet a szüfraszettmozgalommal együtt kellene ünnepelni. Ez a nők életét érintő történelmi elmozdulás mégsem vonult be a történelemkönyvekbe.

Ekkorra a hormonmozgalomnak máris nagy hatása lett. A hagyományos orvosok körében bevett gyakorlat volt mindenért a menopauzát és a perimenopauzát okolni. Amikor azonban a természetgyógyászok megkísérelték felállítani a rendelőkbe özönlő betegek rejtélyes tüneteinek diagnózisát, őket még nem sodorta el a hormon-forgószél. Azt gyanították, hogy valami más lehet a dolog mögött.

Ezek a gyógyászok végül a *Candida* gombát tették meg bűnbaknak. Ez a címke friss fuvallatot jelentett a nők számára, akiket elcsüggesztett a hagyományos orvosok évtizedeken át tartó, eredménytelen keresgélése. A *Candida* ettől kezdve ezt jelentette: *végre tudjuk, hogy mitől van rosszul mindenki!* Tévedtek, ennek ellenére mégis hihetetlen áttörés volt!

A természetgyógyász rendelőjében ülve és azt hallva, hogy *Candidájuk* van, a nők végre a rég vágyott, áldásos figyelemben részesülhettek: „Nos, valami *tényleg* megbetegíti.” Azért ők is kaptak egy kis

„letolást”, amikor a természetgyógyász rámutatott, hogy az életmódjukban kell keresni a hibát, de mindez tökéletesen logikusan hangzott. És még az egészségük is javulhatott valamicskét, ha a javaslatokat követve visszavettek az olajban sült és gyorsételek, valamint a gazdag desszertek fogyasztásából.

Az 1990-es évek végére a *Candida*-diagnózis népszerűsége a természetgyógyászat területéről beférkőzött a hagyományos orvoslásba, és ott is elterjedt. Ma már teljesen elfogadott mindenütt, és ez az egyik legegyszerűbb magyarázat arra, hogy az ember miért beteg.

De vajon a nők valóban meggyógyulnak, ha *Candida*-fertőzéssel kezelik őket? Nem. Ráadásul az ajánlott drasztikus étrend – semmi cukor, de sok zsír és fehérje – csak átmeneti enyhülést hoz... ami majd később visszaüt.

A *Candida* valójában a mai idők leghelytelenebbül hibáztatott élesztőgombája. *Mindnyájunkban* ott van a *Candida*, ez a jótékony hatású, belekben élő gomba, mely segíti az élelmiszerek megemésztését és felszívódását. Az is előfordulhat, hogy gyakorlatilag hemzseg valakiben a *Candida*, és mégis tökéletes egészségnek örvend. Vannak, akiknek igen tekintélyes mennyiségben van jelen a szervezetükben, és azt isznak és esznek, amit csak akarnak a kimerültség vagy a gyomorérzékenység leghalványabb jele nélkül. A *Candida* önmagában jellemzően ártalmatlan.

Az orvosok azzal a ténnyel nincsenek teljesen tisztában, hogy a *Candida* egyéb betegségek és organizmusok gyakori kísérője, vagy, ha úgy jobban tetszik, segítő tényezője. Többek között itt sorolhatjuk fel a Lyme-kórt, az övsömört, az EBV-t, a herpeszt, az álhártyás vastagbélgyulladást, a cukorbetegséget, az SM-et, a humán herpeszvírus 6-ot (HHV-6), a cytomegalovírust, a *Streptococcus* és a *Helicobacter pylori* is.

Ha például a Lyme-kór tüneteit észleled magadon (lásd a [16. fejezetben](#)), az azt kiváltó körülmények – antibiotikumok, egészségtelen ételek, alváshiány, stressz, félelem stb. –, plusz egy akármilyen vírus-és/vagy bakteriális fertőzés által okozott gyulladás nagy valószínűséggel eredményezi a *Candida* magasabb szaporodási arányát, ami miatt még nagyobb eséllyel lesz pozitív a *Candida*-vizsgálat eredménye. Arról sem szabad megfeledkezni, hogy a *Candida*-tesztek még mindig megbízhatatlanok és következtelenek. Ha a szűrővizsgálat eredménye negatív, akkor is lehet *Candidád*. A károsodást azonban nem a gomba okozza a testedben, hanem egyéb tényezők.

A *Candidát* okolni olyan, mint a hírnökre lőni. A *Candida* súlyos elszaporodása azt jelezheti, hogy valami baj van, amit ki kell vizsgálni – és *nem* azt, hogy a *Candida* maga a gond.

Az orvosok számára azonban viszonylag könnyű megrendelni egy sor vizsgálatot a *Candida* kimutatására, míg jelenleg szinte lehetetlen kimutatniuk az igazi bűnösöket a fibromialgia, az SM, az Alzheimer-kór, a demencia, bizonyos húgyúti fertőzések, a mellékvese-kimerültség bizonyos típusai, a krónikus fáradtság szindróma, a lupus, a reumás ízületi gyulladás, a Lyme-kór, a pajzsmirigybetegségek és számos egyéb olyan betegség hátterében, amelyet az orvosok még nem ismernek és kezelnek igazán. A *Candida* kényelmes bűnbakká vált.

AZ IGAZSÁG

A *Candidával* kapcsolatban számos téves információ alapuló abszurd elképzelés született az orvosok között, amelyeket aztán az örült trendek évtizedeken át megerősítettek. Kérlek, hogy nyitott elmével olvasd a most következőket, mert mindennek ellentmondanak, amit eddig hallhattál erről a viszonylag ártalmatlan gombáról.

A ritka esetek felismerése

A *Candida*t évente több százezer betegnél diagnosztizálják tévesen súlyosabb egészségügyi problémák okaként. Az az igazság, hogy a *Candida*nak az Egyesült Államok és Európa összesített népességének kevesebb mint 0,1 százalékánál van szerepe a súlyos problémákban.

Abban a 0,1 százaléknál kevesebb esetben, ahol a *Candida* említésre méltó károsodást okoz és kezelést igényel, az elszabadult gombaburjánzás általában – akár krónikusan, hetekre-hónapokra elhúzódó – mérsékelt vagy magas lázat okoz. A vérvétel laboreredménye ilyenkor a véráramban is kimutatja a *Candida* nagyarányú jelenlétét. Ezek a valódi *Candida*-fertőzéses esetek általában műtét utáni szövődmények, és vele egyidőben szinte mindig fellép valamilyen heves bakteriális fertőzés is.

Ha az orvosod azt mondja, hogy a tüneteidet a *Candida* okozza, borzasztó magas az esélye, hogy téved.

A *Candida* és az áteresztő bél szindróma

A *Candida*t megvádolták azzal, hogy kifúrja a vastagbél és a belek falát, ami áteresztőbél-szindrómához vezet.

Ez így nem pontosan igaz.

A legrosszabb az, amit a *Candida* nagy valószínűséggel okozhat, ha nagy mennyiségben van jelen a szervezetben, hogy olyan keményedéseket hoz létre a bélfal irritált szakaszain, amelyek enyhén gátolják az ételek felszívódását. A legtöbb esetben ez a *Candida* legrosszabb hatása. (Az áteresztő bél szindróma valódi okairól a belek egészségéről szóló 17. fejezetben lesz szó.)

Kanári a bányában

A *Candida* otthon van a belekben, de feltűnhet a májban, a lépben, a vaginában és máshol is. Ez nem okoz észlelhető károsodást azonkívül, hogy némi plusz terhelést jelent az immunrendszer számára.

Ahogy azonban a kanári a szénbányában, a *Candida* jelezhet valami valóban aggasztó dolgot, ami a gombaburjánzást elindította. A vaginális *Streptococcus*-fertőzést például nem mindig veszik észre az orvosok, ezért a kényelmetlenségért a szintén jelen lévő penészgombát hibáztatják. Pedig az orvosok jól tennék, ha e helyett jelnek tekintenék a *Candida*t arra, hogy a háttérben meghúzódó *Streptococcus*-baktériumokat keressék.

A valódi okot kell kezelni

A *Candida* túlburjánzása szinte soha nem szorul közvetlen kezelésre. Inkább a tüneteket okozó betegség igazi okával kell foglalkozni. Amint az igazi betegségnek véget vetsz, a *Candida* természetesen visszaáll a normál szintre.

Az egyetlen jó dolog a mai orvoslásban az, hogy a *Candida* népszerű kezelésének bizonyos részei, például az egészséges étkezés, egybevágó számos olyan valódi betegség kezelésével, amelyeket a *Candida* kísér. Amikor valaki úgy változtat az étrendjén, hogy elhagy belőle bizonyos ételeket – például süteményeket, kenyeret és a diétás szénsavas üdítőket –, az immunrendszere természetesen erősödni fog, mert a teste kevésbé lesz befogadó az autoimmun betegséggel és egyéb problémákkal szemben.

A *Candida* kezelésére ajánlott egyéb étrendjavaslatok azonban súlyos károkat okozhatnak...

A rettegett gyümölcs

A *Candida*val kapcsolatos egyik legnagyobb téves elképzelés azzal függ össze, hogy milyen élelmiszerek táplálják. Míg köztudott, hogy a *Candida* tápláléka lehet a cukor, a zavar ott van, hogy milyen *fajta*

cukorról beszélünk.

Az emberek gyakran úgy vélik, hogy a cukor minden fajtája ugyanolyan. Mintha csak azt mondanánk, hogy a víz az víz – és mindegy, hogy friss ivóvízről vagy a vécéartályban található vízről beszélünk.

A helyzet az, hogy a gyümölcsökben természetesen megtalálható gyümölcscukor vagy fruktóz olyan vegyületekkel és anyagokkal van tele – antioxidánsok, polifenolok, antocianin, ásványi anyagok, növényi hatóanyagok és rákellenes mikrotápanyagok –, amelyek majdnem minden betegséget megszüntetnek, és konkrétan elpusztítják a *Candidát*. Ha ezt a cukrot kivonják a gyümölcsből és fruktózzá koncentrálják, akkor sem képes a *Candida* táplálására.

A gyümölcscukor ráadásul 3-6 perc alatt elhagyja a gyomrot, és még csak nem is érinti a bélcsatornát. Ha tehát attól félsz, hogy a gyümölcscukor táplálja a *Candidát*, emiatt nem kell aggódnod. A gyümölcsrost, -velő, -héj és -mag nemcsak a *Candida*, a penészgombák és gombák minden alfaját pusztítja el, hanem a parazitákat, férgeket és nem hasznos baktériumokat is, mint az *E. coli* és a *Streptococcus*. A gyümölcs a *Candida* elleni titkos fegyvered. (A gyümölcstől való félelemről lesz még szó a 20. fejezetben.)

A *Candidát* valóban tápláló cukrok a következők: kristálycukor, finomított nádcukor, finomított répacukor, az agávénektárban található cukor, mindenféle finomított gabonacukrok és a kukoricában található cukor, például a magas fruktóztartalmú kukoricaszirup. Nos, ebben segítettek a természetgyógyászok az embereknek – hogy végre „lejöttek” a csokitortáról.

A zsír és fehérje mítosza

Nagyon nagy tévedés, hogy a magas zsír- és fehérjetartalmú étrenddel kiéheztetjük a *Candidát*. A zsír és a fehérje konkrétan táplálja a *Candidát*.

A gyulladást okozó fehérjék ragacsosak, és rátapadnak a belek belső falára. Ha megemésztetlen fehérjehalmok növekednek valakiben, akinek gyenge az emésztőrendszere, az a *Candida* és egyéb gombák, valamint paraziták és baktériumok táptalajához vezet.

Attól nő a legjobban a *Candida*, ha a fő kalóriaforrásod a zsír. Követheti a beteg az orvos által előírt étrendet az utolsó betűig, és talán úgy is tűnik, hogy minden rendben van. Nagy csendben azonban a *Candida* tovább osztódik a beteg szervezetében, és bőven belakmározik a baromfi húsból, tojásból és olajból. Amint aztán az illető megadja magát, és megeshi azt a nagyon kívánatos fagyaltot a fia születési zsúrján, a *Candida* leleplezi magát – és a beteg még rosszabbul lesz, mint amikor elkezdett diétázni.

A legjobb *Candida*-ellenes diéta kevés zsírt és fehérjét tartalmaz, és rengeteg gyümölcs és zöldség van benne.

A CANDIDA GYÓGYÍTÁSA

A legjobban úgy lehet kigyógyulni a *Candida* rohamából, ha azt a betegséget kezeled, amelyik valójában okozza a tüneteidet.

Ha pedig nincs egyéb rejtélyes betegségre utaló tüneted, nem bomlott fel semmilyen egyensúly a szervezetedben, nincsenek autoimmun vagy egyéb egészségügyi problémáid, és tényleg biztos vagy benne, hogy azon ritka esetek közé tartozol, ahol a *Candida* elszigetelten okoz gondot, kövesd a belek egészségéről szóló 17. fejezet javaslatait. Az ott található információ mindenkinek hasznos – azoknak is, akik csak egy fő egészségügyi probléma mellékszálaként szeretnék kezelni a *Candidát*. A *Candida* kezelésénél az a cél, hogy megemeld az emésztőnedv sósavszintjét, helyreállítsd a bélcsatornát, és

megerősítsd és méregtelenítsd a májat.

Azt is tartsd észben, hogy kerülnöd kell az antibiotikumokat és a gombaölő gyógyszereket. Ezek minden baktériumot kisöpörnek a belekből – a jó baktériumokat is –, ami súlyosan legyengíti az immunrendszeredet. A legyengített immunrendszer hívójel azoknak a vírusoknak, baktériumoknak és/vagy gombáknak, amelyek ott bujkálnak a testedben és igen ellenállók ezekkel a szerekkel szemben, tehát elkezdhetnek szaporodni, és ezzel a te életminőségedet rontják.

ESETTANULMÁNY

Tulajdonképpen nem is *Candida* volt

A 42 éves óvónő, Margaret végtelen kimerültséget kezdett tapasztalni magán. Ha végigaludta az éjszakát, akkor is fáradtan ébredt, és a fáradtság az egész napját végigkísérte.

Hamarosan érzékeny és fájdalmas területté vált a könyöke, a térdje és a bokája, és amikor a gyerekekkel körbeültek a földön, már nem tudott olyan könnyedén leülni és felállni. Olyan ételek, amelyekről azelőtt semmi baja nem volt, most emésztési panaszokat okoztak neki, és folyamatosan úgy érezte, hogy fel van fújódva. Mindezek mellett időszakos hő- és hideghullámok törtek rá, ezért elkezdett rétegesen öltözködni, hogy azonnal tudjon alkalmazkodni, ahogy megérzi a meleget vagy a hideget.

Amikor ásitózva, fekete karikás szemmel tért vissza az óvodába egy hosszú, semmittevésellel töltött hétvége után, a segítő óvónője azt tanácsolta neki, hogy menjen orvoshoz. Margaret el is ment a házi orvosához, aki vért vett tőle, hogy megnézzék, rendesen működik-e a pajzsmirigye. Amikor meglették az eredmények, az orvos felhívta, hogy nincs semmi probléma. Margaret tökéletesen jól van.

Mivel ez az eredmény nem elégítette ki, elkérte a húgától annak a funkcionális orvoslással foglalkozó szakembernek a számát, akiről ő ódákat zengett. Ahogy Margaret ott ült a légkondicionált rendelőben, és egy legyezővel hűtötte magát, az orvos sokat tudón mosolygott.

– A problémái hormonálisak – mondta, és hozzátette, hogy valószínűleg egy olyan rendellenességtől szenved, amely a perimenopauza első időszakában szokott előfordulni. Akárhogy is, az orvos ragaszkodott hozzá, hogy emellett *Candida*-fertőzése is van, és ezek együtt okozzák a tüneteket.

Margaret annyira megkönnyebbült, hogy alig tudta visszafogni magát, hogy meg ne ölelje az orvost. Végre úgy érezhette, hogy választ kapott a kérdésére. Szinte ugrálva hagyta el a rendelőt egy köteg recepttel a kezében – bioidentikus hormonpótló kezelést (BHRT) és gombaölő gyógyszereket kapott, valamint egy tájékoztatót arról, hogy hogyan söpörje ki az eddigi étrendjéből a finomított cukrokat, a feldolgozott olajokat és az olajban kisütött ételeket.

A gombaölő gyógyszer 10 napos kúráját végigcsinálva sem érezte magát jobban. Visszament a funkcionális gyógyászhoz, hogy elmondja, a bélpanaszai valójában rosszabbodtak. Most probiotikumot adott neki, és biztosította, hogy az elmulasztja a kényelmetlen érzést. Egy héttel később a probiotikummal, a BHRT-vel és az új étrenddel Margaret kétrét görnyedt az óvodáscsoport előtt magyarázat közben, annyira görcsölt a gyomra.

A nő ezek után úgy döntött, hogy természetgyógyászhoz megy. A természetgyógyász bólogatott Margaretet hallgatva, majd egyetértett azzal, hogy a hormonális egyensúly felborulása és a *Candida* a hibás. A *Candida* kezelésére vastagbél-tisztító étrend-kiegészítő kúrát írt elő, és meghagyta neki, hogy minden szénhidrátot mellőzzön az étrendjéből. Margaret ezentúl főleg állati fehérjén és zöldségen élt.

Kitört a nyári szünet, tehát óvoda nem volt, úgyhogy odaadón betartotta a természetgyógyász javaslatait – még a kedvenc balzsamecetét és az esti pohár bort is megvonta magától. A becslései szerint a fájdalmi nagyjából 15 százaléknit javultak a változtatásoktól. Úgy tűnt, hogy végre sínen volt... de a kezdeti fellendülés után nem tudott tovább javulni.

A természetgyógyász előírt egy újabb tisztító programot, de most Margaret már csak azt figyelhette, hogyan oszlik köddé az enyhe javulás is. Visszatért az érzékenység és a fájdalom, szélsőségesen sok gázt termelt, és minden eddiginél kimerültebb volt (ami azért volt – amint később elmondtam neki –, mert nem evett energiát adó szénhidrátokat). Vadul vágyott a bogyós gyümölcsökre, a grépfrútra és a banánra – a természetgyógyász azonban elijesztette még attól is, hogy bármilyen gyümölcs közelébe merészkedjen. Pusztán eltökéltségből

még 30 napig semmiféle cukrot és szénhidrátot nem fogyasztott.

Most már attól tartott, hogy még rosszabbul van, mint mielőtt segítségért fordult. Tehetetlennek érezte magát és elszigeteltnek, és egyáltalán nem tudta, képes lesz-e visszamenni dolgozni – az óvoda pár hét múlva kezdődött. Úgy érezte, hogy a *Candida*, amivel diagnosztizálták, lerombolja az életminőségét.

Margaret ekkor talált rám. A Szellemi vezető gyorsan elmondta nekem, hogy egyáltalán nem a *Candida* a problémája. Sőt, a penészgomba szinte jelen sem volt Margaret szervezetében. A szenvedéseit valójában a gyomrában lévő, nem diagnosztizált *Helicobacter pylori* baktérium okozta a cytomegalovírusral együtt (utóbbi a herpesz család egyik tagja). A májműködése renyhe volt – mindössze 40 százalékon működött az ő életkorában lévő nőkre jellemző 65 százalékkal szemben. Emellett nagyon kevés volt a sósav az emésztőnedvében, valamint mérsékelt higany alapú nehézfémmergezés volt.

Amikor ezt elmondtam neki, Margaret visszaemlékezett, hogy 6 hónappal a problémája jelentkezése előtt kicseréltette az amalgám fogtöméseit. Elmagyaráztam neki, hogy az eljárás során higany került a szervezetébe, mely telítette és túlterhelte a máját. Ez táplálta és szaporította el a cytomegalovírust és a *Helicobacter pylorit*, és ez csökkentette a sósavszintjét, amire nagy szüksége lett volna.

A helyzet kezelésére gyorsan változtattam Margaret étrendjén. Csökkentettük az állati zsír és állati fehérje bevitelét, bizonyos gyümölcsöket pedig visszavettünk – többek között a vadon termő áfonyát, a kajszibarackot és még a datolyát is. Az étrendje többi részét zöldségek képezték, ideértve a leveles zöldeket, a burgonyát, az avokádót, többféle gyümölcsöt, továbbá vadon termő lazac – és nagyon nagy hangsúly esett a zsírszegény ételekre. Ezzel a változtatással a szervezetének sikerült rengeteg higanyt kiürítenie a beleiből és a májából. Ez azonnal véget vetett a *Helicobacter pylori* szaporodásának, és a cytomegalovírus-terhelést is csökkentette.

Szeptemberre Margaret elég jól lett ahhoz, hogy új szellemben köszöntse óvodáscsoportját. Az első telefonbeszélgetésünket követő 3 hónapon belül minden tünete elmúlt – amelyeket soha nem is a *Candida* vagy hormonproblémák okoztak – és teljesen visszanyerte az egészségét.

10. FEJEZET



Migrénes fejfájások

Közel 35 millió amerikai szenved a migréntől, azaz olyan intenzív lüktetéssel járó, visszatérő fejfájástól, amely jellegzetesen az egyik oldalon összpontosul. (A *migrén* szó a görög *hemicrania* kifejezésből származik, melynek jelentése: „a koponya fele”.) Bárkit, bármilyen életkorban sújthat migrén, de a nők körében sokkal gyakoribb. Az Egyesült Államokban a nők közel 35 százaléka él át migrénes fejfájást az élete valamely szakaszában.

A migrént ismerők jól tudják, hogy a fájdalmat kísérheti a fényre, hangra és/vagy szagokra való szélsőséges érzékenység, homályos látás, fényvillanások, émelygés és/vagy hányás, akadozó beszéd, valamint szédülés, mely ájulást is okozhat. Egy migrénes roham pár órától akár pár napig is tarthat, miközben az ember leginkább nem vágyik semmi másra, csak arra, hogy egy sötét, csendes szobában feküdhessen, amíg elmúlik.

Ez a rejtélyes betegség annyira elerőtlenítheti az embert, hogy akár az állása megtartása vagy a társadalmi élet élvezete is problémás lehet. A migrénben szenvedők gyakran úgy érzik, hogy az egész életüket a fejfájásukhoz kell igazítaniuk. Folyamatosan próbálják megjósolni, hogy vajon a tárgyalásaikat, megbeszélte találkozásaikat vagy baráti ebédeiket mikor teszi tönkre a betegség.

Néhányaknál akár babona is kialakulhat emiatt – nem mondhatják ki a *migrén* szót, mert félnek, hogy azzal esetleg kiválthatnak egy rohamot. Voltak pácienseim, akik életfogytiglani börtönbüntetéshez hasonlították. A tudattól, hogy a migrén uralkodik rajtuk és minden mozdulatukat szabályozza – a fizikai fájdalom degradáló hatásaival együtt –, hihetetlenül sebezhetőnek érzik magukat, és nagyon érzékenyek lesznek.

Komplex rejtélyes betegség ez. A kiváltó tényezők összetétele pedig mindenkinél más és más. Az orvosok próba-szerencse módszerrel összeállított „koktélokkal” próbálják kezelni a migrént. Ha egy kupac szer nem jön be, az orvosod felír egy másikat, majd még egy újabbat, amíg csak enyhülni nem kezdenek a tüneteid. A gyógyszerek mellékhatásai azonban teljesen új problémákat okozhatnak; ráadásul az is lehet, hogy csak ideiglenesen működnek. Néhány esetben a test idővel ellenállóvá válhat a gyógyszerekkel szemben – ugyanakkor az is kiválthatja a migrént, ha le akarsz szokni róluk.

Ez a fejezet olyan információkat közöl a migrénről, amelyeket ezelőtt még soha nem vitattak meg. Felfedi a migrén hátterében rejlő titkokat, és megmutatja a gyógyulás felé vezető utat.

MIGRÉNT KIVÁLTÓ TÉNYEZŐK

Az orvosok a legtöbb migrén esetében nem ismerik a kiváltó okot. Részben ez az oka annak, hogy vaktában próbálják kezelni. Az eddigi fő elmélet az, hogy egy, a trigeminális rendszerben (kraniális idegek) kiválasztott neuropeptid eredményez fejfájást azoknál, akik érzékenyek erre a vegyületre.

Gyakran azonban nemcsak egyetlen dolog, hanem több tényező kombinációja váltja ki a migrént. A következőkben vázolom a leggyakoribb kiváltó tényezőket. Olvasd el a leírásokat, és próbáld beazonosítani azt az egyet, amelyik rád vonatkozik – majd mindegyikkel foglalkozz megfelelően, hogy beindulhasson a gyógyulási folyamat.

Fontos, hogy ne állj le a kereséssel akkor sem, ha egy kiváltó okot megtaláltál! A migrén gyakran több felhalmozódó kiváltó ok eredménye – ilyenkor két, három, négy vagy akár több dolog *együttesen* működik kiváltó tényezőként. Ha például nem alszol eleget és krónikus stresszhatás ér, de egyébként az egészséged rendben van, valószínűleg nem lesz migréned. Ha azonban emellett érintkezel nehézfémekkel (például higannyal vagy alumíniummal), ráadásul eszel tejterméket és tojást (nyálkaképző, savasító és allergén ételeket), akkor az elégtelen alvás, a stressz, a nehézfémek, valamint az ételérzékenység együttes hatásaképpen a szervezeted eljuthat egy pontra, ahol mindez migrént vált ki nálad.

A szokásos „gyanúsítottak”

Bizonyos körülmények köztudottan kiválthatnak migrénes tüneteket. Egy tisztességes orvos először is átveszi veled az itt felsorolt tételeket, hogy kiderüljön, fennáll-e nálad valamelyik probléma. Ha szokott migréned lenni, nyilvánvalóan több orvosnál jártál már, és számtalan migrénfokozó tényezőt és diagnosztikai vizsgálatot megismertél. Megerősítésképpen íme, a lista:

- **Agyrázkódás:** traumás agysérülés, melyet általában a fejre mért erős ütés, vagy a fej és a felsőtest erőteljes rázkódása okoz. Ha átéltél olyasmit, ami agyrázkódást okozhatott, mondd el az orvosodnak. Ha az agyrázkódásod régen volt, és a migrénes tünetek csak jóval később kezdtek jelentkezni, az érzékenységet akkor is kiválthatta nálad a sérülés.
- **Agyhártagygyulladás:** az agyat és a gerincvelőt körülvevő védőburok súlyos gyulladása és megduzzadása. Ezt általában vírusfertőzés okozza, de kiválthatják baktériumok és bizonyos szerek is. Ha volt agyhártagygyulladásod, akár nagyon régen, akkor is esélyes, hogy ez válthatta ki a későbbi migrénérzékenységedet.
- **Stroke:** agyi katasztrófa, melynek során az agy egy részében gátolt lesz vagy nagymértékben csökken a vérellátás, és ez a tápanyagok és az oxigén hiánya miatt az agysejtek halálát okozza. Ez a stroke könnyen azonosítható, sérülés által kiváltott típusa.
- **Átmeneti iszkémiás roham (transient ischaemic attack, TIA):** ez a stroke-nál kisebb fokú agyi oxigénhiányos állapot eredménye; annyira finoman is bekövetkezhet, hogy észre sem veszed, amikor megtörténik, mégis jelentős hatással lehet az egészségedre.
- **Agyi aneurizma:** egy ér tágulata az agyban.
- **Agytumor:** az agyban lévő rendellenes szövettömeg. A tumor lehet jó- és rosszindulatú, migrént azonban mindkét esetben okozhat.
- **Agyi ciszta vagy mikrociszta:** az agyban képződő levegővel, folyadékkal vagy egyéb anyaggal telt (általában jóindulatú) hólyag.
- **Az idegek zavara vagy gátlása:** nyaki idegek alatt azt a gerincvelőből leágazó nyolc pár ideget

értjük, melyek a különböző testrészek irányítását segítik. Az első két nyaki ideg (C1 és C2) irányítja a fejet. Ezeknek a zavara a migrént is beleértve többféle problémát okozhat.

Ha már számos vizsgálaton átestél, az orvosaidal végigvettétek a kórtörténetedet, és a felsoroltakat mind kizártátok, akkor beléptél a rejtélyek területére. Most a migrént kiváltó tényezők olyan magyarázatait fogod olvasni, amelyeket az orvosok még nem értenek teljesen... és olyan kiváltó tényezőket is megismerhetsz, amelyeket a könyvben tárok fel először.

Az Epstein-Barr-vírus és az övsömör

Az orvosok nem tudják, hogy több millió ember szenved a migréntől az Epstein-Barr-vírus (EBV), vagy akár az övsömörvírus miatt.

Amint a 3. fejezetben leírtam, az EBV folyamatosan gyulladást okoz a központi idegrendszerben – amelynek az agyad is része. Ha az EBV bejut a bolygóidegbe, ez a begyulladt ideg is okozhat migrént.

De az övsömör is okozhat gyulladást a hármás és/vagy rekeszizomidegekben, ami szintén képes arra, hogy migrénes fejfájást okozzon.

Ha tudni akarod, hogy van-e Epstein-Barr-vírus a szervezetedben, olvasd el a 3. fejezetet, hogy kiderítsd, produkálsz-e még legalább néhány EBV-tünetet a fejfájásokon kívül. Amennyiben igen, kövesd a 3. fejezet instrukcióit a vírus leküzdéséhez. Ha azt akarod kideríteni, hogy az övsömörvírus-e a bűnös, olvasd el a 11. fejezetet. Talán csak az EBV vagy az övsömör megfékezésére van szükséged ahhoz, hogy véget vethess a migrénnek.

Mikro átmeneti iszkémiás roham

A *mikro átmeneti iszkémiás roham* hasonló az átmeneti iszkémiás rohamhoz, csak sokkal kisebb jelentőségű. Az orvosok még nem tudnak ezeknek a mini stroke jellegű eseményeknek az előfordulásáról – és hogy ezek migrént okoznak.

Orrmelléküregekhez köthető migrén

Bizonyos migrénes fejfájások az arcüreg nyálkahártyájának krónikus *Streptococcus*-fertőzéséből erednek. Ezen esetekben a fül-orr-gégészek gyakran műtétet javasolnak a heges szövetek eltávolítására. Mivel a *Streptococcus* nagyon nehéz eltávolítani, ha már bejutott a nyálkahártyába, ezért ezek a műtétek akkor is csak ideiglenes enyhülést jelentenek a páciens számára, ha egyáltalán beválnak.

Az ilyen típusú migrénes fejfájásokra jobb megoldás az immunrendszer megerősítése, hogy a test természetes módon küzdhessen a fertőzés ellen. Ezen a jelen fejezet és a Negyedik rész végleges gyógyulásra vonatkozó javaslatai vezetnek végig.

Ammóniaáteresztés

A migrén másik nagy kiváltó oka lehet a bélrendszer tökéletlen működése. Az orvosok nem tudják, hogy amikor az emésztőrendszer nem működik megfelelően, a belekből ammóniagáz kerülhet a bolygóidegbe, a rekeszizomidegbe és/vagy a háromosztatú idegbe. Az ammónia átlépheti a vér-agy gátat, és ily módon a központi idegrendszer bármelyik részébe bejuthat. Mivel a gáz megfosztja az idegeket a szükséges oxigéntől, azok begyulladnak... ez pedig beleszólhat az agy működésébe, és migrént okozhat.

Ahhoz, hogy megtudd, nálad is erről van-e szó – és ha igen, hogyan oldhatod meg a problémát –, olvasd el a belek egészségéről szóló 17. fejezetet.

Alacsony elektrolitszint

Az egészség fenntartásához a testednek szüksége van egy bizonyos *elektrolitszintre* (azaz ionokra, amelyek sókból és a testünkben lévő folyadékok egyéb alkotóelemeiből keletkeznek). Ezek az elektrolitok azért fontosak, mert ők tartják fent és küldik ki a testedet működtető idegi impulzusokat – különösen az agyad szempontjából érdekes ez, mely a test elektromos tevékenységének központja. Ha alacsony az elektrolitszinted, az súlyosan torzíthatja az agyi aktivitást – ez pedig megterheli a központi idegrendszert, és ezáltal migrént okozhat.

Az elektrolitszint elégtelenségének leggyakoribb formája a dehidratáltság. A készletek feltöltéséhez a legjobb elektrolitforrások a friss levek és a kókuszvíz. Mindennap próbálj meginni legalább 3,5 dl uborka-, uborka-alma vagy zeller-alma levet (a keverési arány legyen fele-fele).

A stressz mint kiváltó ok

Valamilyen szinten olykor-olykor mindenki él át stresszt. Néhányan azonban érzékenyebben reagálnak erre, mint mások. Ha tartósan stresszes állapotban vagy, az ezáltal folyamatosan termelt adrenalinlöketek valószínűleg sok kárt okoznak a szervezetedben, főleg az agyadban és számos idegben. Ez magas vérnyomásos reakciót idézhet elő, ami bizonyos területeken, például a háromosztatú idegben szűkületet okozhat, ami pedig migrént válthat ki.

A mentális feszültség enyhítésének módjait megtudhatod a lélekgyógyító meditációkat és technikákat bemutató 22. fejezetből.

Menstruációs ciklus

Sok migrénben szenvedő nő arról számol be, hogy a rohamok közvetlenül a menzesz előtt, közben vagy utána kezdődnek. Ennek az az oka, hogy a menstruáció alatt a nők szaporító szervrendszere a test energiatartalékainak és az immunrendszer működésének 80 százalékát leköti. Ha a testednek egyéb kiváltó tényezőkkel is viaskodnia kell – például stresszel, élelmiszer-allergiákkal, nehézfémekből származó mérgezőanyagokkal vagy vízhiánnyal –, akkor a menstruáció idején *bumm!*, rád törhet a migrén, mert a tartalékok és az immunrendszer erői ilyenkor átállnak a szaporító szervrendszer kiségitésére. Ezért vannak a migrénes betegek között olyan nagy arányban nők.

Ha veled is ez történik, figyelj oda arra, hogy minimalizáld az egyéb lehetséges kiváltó okokat, hogy a havi ciklusodnak kevesebb esélye legyen a szervezeted legyűrésére.

Alvási rendellenességek

Ha nincs részed elegendő tisztességes (azaz zavartalan, álmokkal tűzdelt, teljes) alvásban, akkor ez idővel felboríthatja az agy kémiai egyensúlyát. Nem valószínű, hogy pusztán ettől migrénéd lenne, de erőteljesen hozzájárulhat a kialakulásához, ha egy vagy két egyéb probléma társul hozzá.

Ha álmatlanságban vagy egyéb alvási rendellenességben szenvedsz is, vigasztaljon a gondolat: amikor éberem fekszel az ágyadban az éjszaka kellős közepén, az agyad fele valójában alszik. Ez azt jelenti, hogy a tested közben gyógyul, a központi idegrendszered pedig meg tud újulni – ezért ha lehetséges, ne frusztráljon vagy dühítsen, ha nem tudsz elaludni. Pusztán ennek a titoknak az ismerete is csökkenti a fogékonyságodat az alvási rendellenességekhez köthető migrén kialakulásához.

Ha olyan fizikai betegség okozza az álmatlanságodat, amellyel ez a könyv foglalkozik – tehát például EBV, övsömör vagy Lyme-kór –, nézz utána a javaslataimnak az adott fejezetben, illetve a végleges gyógyulásról szóló Negyedik részben, hogy felépülj belőle.

Ha azért nem alszol eleget, mert a sok kötelezettséged miatt egyszerűen nem jut rá elegendő idő, gondold át, hogy mely területen tudnál időt spórolni. Talán lehetetlennek tűnik. Mivel azonban néhány óra „elvesztésével” az áll szemben, hogy a migrén miatt napokat veszítesz, jó csere, ha mégis kiszorítasz a beosztásodból pár plusz órányi alvást. Megérdemled, hogy tiszteletben tarthasd a tested korlátait.

Nehézfémek és egyéb környezeti kiváltó okok

A nehézfémek, mint a higany, az alumínium, az ólom és a réz megülehetnek az agyban vagy egyéb szervekben, például a májban, és negatív hatással lehetnek a működésükre. A lehetséges következmények között sorolható fel a szorongás, a depresszió, az obszesszív-kompulzív zavar (obsessive-compulsive disorder, OCD) és a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar. És okozhatnak migrént is.

Több ezer olyan kérdéses vagy nyilvánvalóan mérgező vegyszer létezik, amelynek nap mint nap ki vagy téve a munkahelyeden, otthon, amiket megeszel az ételleiddel, megiszol a vízzel, belélegzed a levegővel és így tovább. Ezek a vegyszerek végül bejutnak az agyadba, majd ott megzavarják az elektromos impulzusokat. Sokan nem tehetünk semmit a minket érő környezeti hatások befolyásolására – hogy mit lélegzünk be, mivel érintkezünk –, de arra megvan a lehetőségünk, hogy kimossuk a testünkől ezeket a mérgeanyagokat. Az agy és a test mérgeanyagoktól való megszabadításáról még lesz szó bővebben a 18. fejezetben. Néhány esetben a folyamatos méregtelenítés – megerősítve azzal, hogy lehetőleg kerüljük az újabb mérgeanyagokkal való érintkezést –, elegendő ahhoz, hogy abbamaradjanak a migrénes rohamok.

Az ismertebb migrént kiváltó ételek

Nem valószínű, hogy rád tör a migrén egy bizonyos ételmiszer elfogyasztása miatt, ha különben nem vagy érzékeny rá, vagy nincs valamilyen migrént kiváltó alapbetegséged.

Annak azonban van esélye, hogy *több* probléma járul hozzá a fejfájás kialakulásához. Ilyenkor a következő ételek nagy valószínűséggel kiváltó okként szerepelhetnek:

- **Tejtermékek:** nyálkaképzők, melyek nyomást gyakorolnak a nyirokrendszerre, és végezetül a központi idegrendszerre.
- **Tojás:** legyengült emésztőrendszer mellett (az alacsony sósavtartalmat is ideértve) a tojás növelheti az ammónia mennyiségét, ami nagy töménységben irritálhatja a központi idegrendszert.
- **Glutén (például búza, rozs, árpa, tönkölybúza):** a glutén megzavarja az immunrendszert és megemeli a hisztaminszintet, ami kiválthatja a migrént.
- **Hús (például marha, csirke, disznó):** legyengült emésztőrendszer mellett (az alacsony sósavtartalmat is ideértve) a tömény fehérje ammóniatermelődéshez vezethet, ami nagy töménységben irritálhatja a központi idegrendszert.
- **Erjesztett ételek (például savanyúságok, kimchi, avagy koreai savanyú káposzta, ketchup):** az erjesztett vagy ecetes ételek csökkentik a bélcsatornák pH-értékét, és ezzel elsavasítják a szervezetet, ami migrént válthat ki.
- **Só:** a kelta tengeri só és a Himalája-kősó a legjobb. Ne használj asztali sót!^[5]
- **Olajok:** a repce-, a kukorica-, a gyapotmag- és a pálmaolaj gyulladáskeltő hatású.
- **Adalékanyagok (például nátrium-glutamát vagy aszpartám):** neurotoxikus hatásuk van, agresszív kiváltó okok a migréneseknél.

- **Alkohol:** erősen dehidratáló hatású, és a májat is károsítja.
- **Csokoládé:** túlzottan élénkítő hatású és agresszívan hat a központi idegrendszerre, ezért a csokoládé olyan, mint egy migrénkeltő hatású neurotoxin. Néhányak szerint a csokoládé és a koffein egyéb formái jól tesznek migrén esetén. Azért tapasztalták ezt, mert a koffein hatására a mellékvese adrenalinnal árasztja el a testet, ami ideiglenesen kezeli a migrént kiváltó gyulladást. Idővel azonban a koffeinnek haszontalan utóhatásai vannak.

A gyógyulást elősegítendő azt ajánlom, hogy *legalább* addig ne fogyaszd az imént felsoroltakat, amíg a migrénedtől búcsút nem veszel. Ha ez túl nehéz, kezd azoknak az elhagyásával, amire képes vagy, és erre építsd a továbbiakat. Ha bármilyen előremutató lépést teszel, az már jó!

Allergiás reakciók

Amikor olyasmivel találkozol, amire allergiás vagy, a tested hisztamint termel, hogy megvédjen a potenciális veszélyeket hordozó anyagtól. Néhány esetben a tested ezt túlreagálva túl sok hisztamint termelhet – ez pedig migrént válthat ki. A reakció később, azaz akár napokkal az allergén étel elfogyasztása után is jelentkezhet.

Gondold át, hogy van-e olyan dolog, amit megeszel, megiszol, belélegzel, amihez hozzáérsz vagy akármilyen módon találkozol vele, és felbolygathatja az immunrendszeredet. Ez a passzív dohányzástól a polleneken át a szomszéd új kutyájáig bármi lehet.

Ha csak nemrégiben kezdődött a migréned, szisztematikusan gondold végig, hogy mi az, ami potenciális allergénként az első migrénes eset előtt nem sokkal került be az életedbe. Ha azonosítottál minden lehetséges okot, ami allergiás reakciót válthatott ki, próbáld kizárni ezeket, és figyelj meg, hogy megszűnnek-e a migrénes fejfájások. Az azzal kapcsolatos intuícióid, hogy mire lehetsz érzékeny, sokkal pontosabbak, mint az orvos hivatalos allergiatesztje, mert az hibás – ezért figyelj oda a testedre, és maradj éber!

A MIGRÉN KEZELÉSE

Amint látod, a migrént potenciálisan kiváltó okok száma szédítő. Ha beazonosítottad a fejfájásod lehetséges okait, akkor azzal segíthetsz a legtöbbet, ha kizárod ezeket az életedből.

A gyógyító élelmiszerekként bevetett gyógynövények és étrend-kiegészítők szintén fontosak. Ezek segítenek a fájdalom és a gyulladás csökkentésében, az allergiás reakciók enyhítésében, az idegek csillapításában. Nyugtató hatásúak, javítják a belek egészségét és enyhe méregtelenítőként működnek.

Gyógyító élelmiszerek

Bizonyos élelmiszerek a következő módokon segíthetnek kiküszöbölni és/vagy meggyógyítani a migrénedet: az izmok ellazításával, a méreganyagok kiürítésével, az agyszövetek élénkítésével, az emésztés javításával, az idegek csillapításával és lényeges tápanyagok biztosításával. A friss zellerlé, a koriander, a kendermag, a papája, a chilipaprika, a fokhagyma, a gyömbér, a fodros kel, a fahéj és az alma a migrén kezelésével kapcsolatban legjobbnak tartott élelmiszerek közé tartoznak.

Gyógynövények és étrend-kiegészítők

- **Krizantémtea:** a hisztamint csökkentve csillapítja az allergiás reakciókat.

- **Őszi margitvirág:** segít egyensúlyban tartani a véredények tágulását migrénes rohamok és hasonló krízisek esetén.
- **Acsalapu:** erősíti a bazofil sejteket (a fehérvérsejtek egy típusa) a migrénes roham idején.
- **Magnézium:** csökkenti a háromosztatú idegben és a körülötte fennálló feszültséget.
- **Ester-C:** a C-vitamin ezen formája kivonja a hisztamint a véráramból, hogy több oxigén jusson a kérdéses területekre. Immunrendszer-erősítő hatása is van.
- **Ginkgo biloba:** a hisztamint csökkentve csillapítja az allergiás reakciókat.
- **Fehér fűzfakéreg:** gyulladáscsökkentő hatású.
- **Kava-kava^[6]:** csillapítja a feszült idegeket.
- **Citromfű:** gyulladáscsökkentő hatású, csillapítja a központi idegrendszert. Elpusztítja a vírusokat, amelyek gyulladást okozhatnak az idegekben.
- **Rozmaringlevél:** elősegíti a véregek védelmét.
- **Riboflavin (B₂-vitamin):** segíti az idegműködést.
- **Q10 koenzim (CoQ10):** gyulladáscsökkentő hatású, és fokozza az idegek üzenetküldő képességét.
- **Cayenne-bors:** fájdalomcsökkentő hatású, segít fenntartani a hisztaminegyensúlyt.
- **Vízmelléki csukóka (Scutellaria lateriflora):** csillapítja a feszült idegeket.
- **Macskagyökér:** ellazítja a bolygóideget, és csökkenti a migrénes fájdalomhoz köthető magas vérnyomást.

ESETTANULMÁNY

Vége a sötétségnek!

Erica 10 éves kora óta szenvedett migrénes fejfájásoktól. Az első rohamra világosan emlékszik: egy iskolai színpadi előadáson állt a reflektorok fényében, amikor egyszer csak a semmiből fájdalom keletkezett hátul a fejében, majd azonnal felerősödött és kisugárzott a feje egyik oldalába.

Ezt követően Erica megtanulta, hogy csak úgy tudja kezelni a migrént, ha egy sötét, csendes szobában fekszik. Volt, hogy a fájdalom a feje másik oldalára sugárzott. Volt, hogy annyira felerősödött, hogy hánynia kellett. Mikor nagyobb lett, a migrén gyakran a menstruációja előtt, közben vagy után csapott le. Azt is észrevette, hogy ha utasként ül egy kocsiban, az fejfájást válthat ki – ahogyan az is, ha sokáig kimarad este a barátnőivel. Bármilyen érzelmi konfliktusra szintén megindulhatott a lüktetés a fejében.

Harmincéves korában Erica már 3 éve élt együtt a kedvesével, és a migrén köztük is problémákat okozott.

Derek nem értette, hogy a nőnek több pihenésre és csendre van szüksége.

– Nem bírom, hogy lábujjhegyen kell közlekednem a saját lakásomban – mondta.

Azt sem értette, hogy a barátnője miért nem megy vele esténként a belvárosba, hogy megigyanak pár italt. Erica elmondta neki, hogy ha sokáig koktélozik, az kiválthatja a migrént. Derek eljárt nélküle is, és SMS-üzeneteket küldözgetett neki arról, hogy milyen nemeslelkű ő, hogy nem szedi fel a cuki csajokat a bárban. Ettől Erica mindig bepörgött, és a végén addig küldözgették egymásnak a dühös SMS-eket, amíg az ismerős fájdalom el nem kapta, úgyhogy tényleg le kellett feküdnie.

A nő nem érezte, hogy enyhült volna a problémája az orvosa által felírt bármelyik gyógyszertől. Próbált az elolvasott cikkek alapján változtatni az étrendjén, de ezek egyike sem váltotta be a hozzájuk fűzött reményeket. A gyógyulás reményében felkeresett neurológusokat, ételallergiára specializálódott táplálkozástudományi szakembereket, és még egy pszichoterapeutát is, mivel kezdte elveszettnek és elszigeteltnek érezni magát. Egy integratív orvos *Candida*-túltengést diagnosztizált Ericánál, és azt javasolta neki, hogy minden cukrot zárjon ki az étrendjéből... de ettől sem észlelt semmiféle javulást.

Amikor felhívott, nagyon halk hangon szólt bele a telefonba. Elmondta, hogy Derek a másik szobában van,

és kigúnyolná, ha tudná, hogy még mindig a megoldást keresi arra, hogyan javulhatna az állapota. A barátjának az volt az elmélete, hogy a nő az áldozatmentalitást követi, és hogy a „migrénje” csak a figyelemfelkeltés kifinomult módszere.

A Szellemi vezető először is utasított, hogy mondjam el Ericának, hogy ez badarság. A fájdalma nagyon is valóságos volt.

Aztán elmondtam neki, hogy a Szellemi vezető szerint sok higany halmozódott fel az agyában és a májában részben amiatt, hogy gyerekkorában ki volt téve a nehézfémekkel való találkozásnak. És ezzel még nem volt vége: krónikusan dehidratált állapotban volt, valamint allergiás volt a tojásra, a tejtermékekre és a búzában lévő gluténre. Hiányzott továbbá, illetve elégtelen mennyiségben volt jelen a szervezetében néhány, az idegrendszer működéséhez nagyon fontos tápanyag, többek között a B₁₂-vitamin, a cink, a szelén és a molibdén. Ezek szintén lényeges segítő tényezők az elektrolitok fenntartásában.

Erica gyógyulásának elősegítésére a Szellemi vezető káliumban gazdag élelmiszerek fogyasztását javasolta a hidratáláshoz, koriandert a nehézfémek eltávolításához, és tiszta zellerlevet, mivel ebben rengeteg, a központi idegrendszer számára nélkülözhetetlen ásványi só található. A tanácsokat követve Erica felborult egyensúlya hamarosan helyreállt. Távol tartotta magát a fejezetben már említett allergén élelmiszerektől, odafigyelt a folyadékfogyasztásra, sokat pihent, és elkezdett szedni néhány étrend-kiegészítőt a Gyógynövények és étrend-kiegészítők pontban felsoroltak közül.

Húsz éve most először nincsenek migrénes fejfájásai.

És 3 év után megszabadult Derektől is. Tiszta fejjel újraértékelte a kapcsolatukat, és úgy döntött, hogy ennél többet érdemel.

11. FEJEZET



Övsömör – a vastagbélgyulladás, az állkapocsízületi szindróma, a diabéteszes neuropátia és egyéb betegségek valódi oka

Az orvosok számára az *övsömör* nyilvánvaló, egyszerű eset. Van egy páciensed a nagykönyvben leírt kiütéssel, az oldalán vagy a hátán jelentkező idegfájdalommal, és passz, készen is vagyunk!

Ha ez igaz lenne, erre a fejezetre nem lenne szükség.

Az igazság azonban az, hogy az övsömörvírus a felelős több millió ember rejtélyes tüneteinek a bőrgyógyászokat megzavaró kiütésektől kezdve az olyan neurológiai tünetekig, mint a szurkáló érzések, a bizsergés, az égető fájdalom, a görcsök, a krónikus migrén, a fejfájások és még sokáig sorolhatnám. Az övsömör különböző alfajai felelnek a Bell-féle bénulásért, a diabéteszes idegfájdalomért, a vastagbélgyulladásért, az állkapocsízületi szindrómáért, a Lyme-kórért és még a félrediaosztizált SM-ért is.

Az övsömör lázzal, fejfájással, kiütéssel, ízületi fájdalommal, izomfájdalommal, nyaki fájdalommal, éles vagy égető idegfájdalommal, szívdobogással és egyéb kellemetlen tünetekkel járó betegség. Az első övsömörtörzsek a 20. század beköszöntével születtek meg. Az orvosok szerint az övsömört a herpeszvírusok családjába tartozó úgynevezett *herpes zoster* vírus okozza. És ez így is van – eddig igaz.

Amit azonban az orvosok nem tudnak, az az, hogy az övsömörvírusnak nem csak egyetlen, hanem valójában 31 különböző típusa létezik. Ez fontos, mert az egyes övsömörvírus-típusok más-más tüneteket okoznak. És azért is lényeges, mert az orvosok a legtöbb övsömörretnél nem ismerik fel, hogy az adott állapot is a vírusfertőzés eredménye. Az egyik agresszívebb típusú övsömör okozza például a Lyme-kór tüneteit... az orvosok azonban még mindig úgy hiszik, hogy a Lyme-kórt *baktériumok* okozzák. (A Lyme-kórról még lesz szó a 16. fejezetben.)

Ebben a fejezetben megnézzük azt a 15 övsömörvírus-típust, amelyek a leggyakrabban okoznak tüneteket, és amelyeket szinte mindig helytelenül kezelnek – néha immunszuppresszív szerekekkel, szteroidokkal és antibiotikummal, amelyek a beteg életminőségét ronthatják. Leírom az övsömör tüneteit, hogy hogyan terjed a vírus és mi indítja be, az egyes övsömöralfajok egyedi tulajdonságait, és azt, hogy hogyan lehet a leghatékonyabban kezelni az övsömör két nagy típusát – azt, amelyik kiütéseket okoz, és azt, amelyik nem –, hogy bármelyik vírus támadjon is meg, be tudd azonosítani és le tudd

küzdeni, és újra egészséges életet élhess.

ÖVSÖMÖRTÜNETEK

Azt, hogy övsömörtől szenvedsz, jelezheti láz és hidegrázás, fejfájás vagy migrénes rohamok, különböző fájdalmas viszketés, bizsergés, illetve kiütések és/vagy gennyes pattanások.

Az orvosok szerint az utolsó két tünet – a kiütés és a gennyes pattanás – mindig megjelenik övsömör esetén. Ez azonban pusztán a herpes zoster-vírus egyik típusának klasszikus leírása. Ha a betegen szokatlan területeken jelentkeznek pattanások és hólyagos kiütések, az orvosok gyakran nem is gondolnak övsömörre. Ez gyakori diagnosztikai hiba. Hét övsömörtörzs *igenis* okoz kiütést valahol a testen, csak nem mindig várható helyen.

A nyolc másik törzs pedig *nem* okoz kiütést. Ha tehát az övsömör legtöbb tünetét tapasztalod, de a bőrödön nem jelentkezik tünet, és az orvosod nem jön rá, hogy mi okozza a betegségedet, akkor jó eséllyel egy nem kiütéses övsömörvírusnak vagy az áldozata.

AZ ÖVSÖMÖR TERJEDÉSE ÉS KIVÁLTÓ OKAI

Ahogy a herpesz családba tartozó vírusok bármelyikét, az övsömört is sokféleképpen el lehet kapni. Elkaphatod az édesanyádtól még a méhében, fertőzött transzfúziós vérrel, testnedvekkel érintkezve... és még úgy is, hogy az étteremben, ahol ebédsz, a szakács éppen elvágta az ujját!

A bárányhimlő mítosza

Az orvostársadalom jelenlegi meggyőződésével ellentétben *nem* kapod el az övsömört azért, mert már voltál bárányhimlős. Az orvosod talán azt mondja, hogy ha voltál bárányhimlős, akkor előbb-utóbb elkaphatod az övsömört is. Ez nem így van. A bárányhimlőben és az övsömörben egyedül az a közös, hogy mindkettő a herpesz családba tartozó olyan vírus, amely kiütést okozhat. A bárányhimlő és az övsömör a herpeszvírus két teljesen különböző faja. Alapvetően semmi közük sincs egymáshoz.

De miért mondják, hogy az övsömör a bárányhimlőhöz köthető, ha nem így van? Ez azon téves információk iskolapéldája, amelyeket azért fogadtunk el valamikor, mert logikusan *hangzottak*, majd addig hajtogattuk, amíg belénk vésődött.

Szunnyadó állapot és a kiváltó okok

Ha elkaptad az övsömört, vagy hordozod a vírust, valószínűleg hosszú ideig nem is tudsz róla. Jó eséllyel legalább 10 évig, de akár 50 évig vagy tovább is hordozhatod, mielőtt kitorne rajtad a betegség.

A vírus elrejtőzik valamelyik szerveidben – általában a májában –, ahol az immunrendszered nem fedezheti fel. Ott várja ki a megfelelő pillanatot, amíg aztán egy traumás fizikai vagy érzelmi esemény legyengít és/vagy olyan környezetet biztosít, amelyben a vírus megerősödik. Akár az is elegendő kiváltó ok lehet, ha pénzügyi nyomás alá kerülsz, vagy összetöri valaki a szívedet.

Ha különösen erős immunrendszerrel rendelkezel és/vagy olyan életet élsz, hogy távol tudod tartani magadtól az övsömört kiváltó okokat, a vírus szunnyadó állapotban maradhat akár egész életedben úgy, hogy soha nem okoz észrevehető károkat.

Ugyanakkor, ha az immunrendszered kicsit ingatag, a vírus elhagyhatja a rejtékhelyét, és kisebb portyákra indulhat a testedben addig is, amíg valamilyen kiváltó oknak köszönhetően valóban kitor. Általában a gerincoszlop alsó részébe vonul, és az ülőidegben okoz gyulladást. Ha tehát időszakosan

meg-megjelenő fájdalmat észlelsz a hátad alsó részén, amely aztán minden nyilvánvaló ok nélkül elmúlik, lehetséges, hogy az övsömörvírus utazgatásait érzed a májad és a gerincoszlopod között.

Mind a kisebb, mind a nagyobb övsömörtámadások ellen a megelőzés a legjobb stratégia – vagyis kerül az olyan helyzeteket, amelyek felbátoríthatják a vírust annyira, hogy kitörjön az addigi szunnyadó állapotából.

KIÜTÉSES ÖVSÖMÖR

Az övsömörnek hét olyan törzse van, amely kiütéseket okoz. Míg az ennek köszönhető gennyes pattanások csúnyák és fájdalmasak, ha könnyen észrevehető helyen vannak, és az orvosod összefüggésbe hozza őket az övsömör standard változatával, bizonyos értelemben áldásnak is tekintheted őket – a kiütések miatt ugyanis valószínűbb, hogy az orvos legalább felismeri, hogy övsömöröd van, és nem tekinti az állapotodat idiopátiásnak, azaz ismeretlen eredetűnek. Bizonyos övsömörkiütéseket azonban az elhelyezkedésük vagy mintázatuk miatt nem ismernek fel az orvosok.

Ez a hét törzs igen hasonló tünetekkel jelentkezik. Alapvetően az általuk okozott kiütések típusai és előfordulási helyei szerint különböztetjük meg őket.

Klasszikus övsömör

A kiütések a mellkastól a lábfejekig bárhol előfordulhatnak. Idetartozhat egy-egy kiütés a hát alsó részén vagy a fenék felső részéhez közel, és az is, amikor a test egyik vagy másik oldalán jelennek meg a kiütések, illetve az egyik vagy a másik lábon (de nem mindkettőn). Ezt a változatot lehet látni a televízióban is bizonyos hirdetésekben, és ez az, amelyet (helytelenül) a bárányhimlővel hoznak összefüggésbe. Ez messze a leggyakrabban előforduló övsömörtörzs – és az orvosok abban a tévhitben élnek, hogy ez az egyetlen.

A felsőtesten jelentkező övsömör

A kiütések a mellkastól felfelé jelentkeznek – például a mellkas felső részén, a vállon vagy a nyakon –, de a karokon nem. Kinézetre ezek a kiütések állnak a legközelebb a leggyakoribb övsömörfajtaéhoz.

Mindkét karon jelentkező övsömör

A kiütések kizárólag a két karon és a két kézen jelentkeznek. A kiütés mintázata is eltérő – foltos és kisebb-nagyobb, néha egymástól távol elhelyezkedő gennyes pattanások láthatók rajta.

Egy karon jelentkező övsömör

A kiütések csak az egyik karon jelennek meg. Bármelyiken előjöhetnek, de mindkettőn egyszerre *nem*. Ennek a kiütésnek is eltérő a mintázata – foltos és kisebb-nagyobb, egymástól távol elhelyezkedő gennyes pattanások láthatók rajta.

Fejen jelentkező övsömör

A kiütések kizárólag a fej tetején és oldalán jelennek meg. Ezek a pattanások kisebbek a már említett törzsek pattanásainál, és mintha kis „szarvuk” lenne a tetejükön. Az orvosok ezt gyakran – tévesen – egyfajta gombafertőzőként diagnosztizálják, és gombaölő vagy szteroid tartalmú krémmel kezelik.

Mindkét lábon jelentkező övsömör

Kiütések jelennek meg *mindkét* lábon, de sehol máshol. A standard övsömörtől eltérő a kinézetük – a kísértő gennyes pattanások már-már csillagképekre emlékeztetnek.

Vaginális területen jelentkező övsömör

Ez a törzs csak nőknél fordul elő; a vaginához közel, de azon kívül – például a végbél és a vagina között, a fenék alján, a lábak találkozásánál – jelennek meg kiütések. Ez a törzs külön említést érdemel, mert az orvosok gyakran összetévesztik a szexuális úton terjedő herpeszvírussal... amivel felesleges érzelmi szenvedést okoznak több tízezer nő életében. Alapvetően úgy lehet megkülönböztetni a két betegséget, hogy ez az övsömörvírus komoly fájdalommal jár, míg a nemi herpesz – azaz a herpesz simplex 2 vagy HSV-2 – általában kevésbé fájdalmas. Ez az övsömörvírus ráadásul olyan gennyes pattanásokat hoz létre, amelyek viszonylag elterjedten jelennek meg a genitáliák és/vagy a fenék alsó részének környékén, míg a HSV-2 pattanásai hajlamosak kis területen tömörülni.

Az övsömör neurotoxinja

Az övsömörrel kapcsolatban az az egyik téves elképzelés, hogy a vírus közvetlenül a kiütés alatt rejtőzik. Ez soha nem így van. A vírus sokkal mélyebben van – ott helyezkedik el, ahol a leghatékonyabban tudja gyulladáshoz hozni az idegrendszeredet.

A vírus azonban neurotoxint bocsát ki, és ebben a hét törzsben a vírus által kibocsátott mérget kijut a perifériás idegekre és a bőrre. Ez a mérgező anyag okozza az övsömört jellemző viszkető, érzékeny piros kiütéseket és gennyes pattanásokat.

Bár a törzsek mind a bőrben, mind jóval alatta elég fájdalmas idegi sérülést okoznak, gyakorlatilag mégis ezeket kell az övsömör enyhébb formáinak tekintenünk. Ha erős az immunrendszered, és nem teszel semmit, amivel megerősíted a vírust, a tested magától is képes kilábalni az övsömörből.

KIÜTÉS NÉLKÜLI ÖVSÖMÖRTÍPUSOK

Míg ezt az orvosok egyáltalán nem tudják, az övsömörvírusnak nyolc olyan törzse létezik, amely jellegzetesen *nem* okoz kiütést.

Amint már említettem, az első hét törzs kiütései egy mérgező vagy neurotoxin eredményei, amelyet a vírus termel, miközben kifelé haladva belép a perifériás idegekbe és a bőrbe.

Az a nyolc törzs is termel neurotoxint, amelyik nem okoz kiütést. Ezekben az esetekben azonban a mérgező anyag nem jut el a kis perifériás idegekbe és a bőrbe, hanem *befelé* haladva a nagyobb idegek felé veszi az irányt. Ezeket az idegeket a vírus már addig is károsította, a neurotoxin azonban még jobban begyullasztja őket, és ezáltal még inkább megterheli az immunrendszert.

Ha ilyen, kiütést nem okozó fajta van a szervezetedben, sokkal inkább számíthatsz belső fájdalmakra és idegi sérülésre, mint a kiütéseket okozó törzsek esetében. Továbbá úgy fogod érzékelni a tüneteket, hogy azoknak nem lesz külső jele, ami alapján az orvos tudhatná, hogy az övsömörvírus okozza a gyulladást. Ezért aztán azzal bocsát majd el, hogy fantomfájdalmat érzel, megvádol, hogy képzelődsz, és ajánl egy pszichiátert.

Már ha szerencséd van.

Az is elfordulhat ugyanis, hogy az orvos hisz neked, és segíteni próbál – a leghagyományosabb kezelési módszerektől azonban valószínűleg csak *rosszabbodik* az állapotod.

Az orvos úgy gondolhatja például, hogy az immunrendszered valamely testrészedet betolakodónak nézte, ezért támadni kezdte, és te ettől szenvedsz. Kezelésképpen tehát felírhat neked egy-két immunszuppresszív szert vagy szteroidot, hogy enyhítse a támadás hevesességét. Ahogyan azonban korábban már volt róla szó, az immunrendszered nemcsak hogy ártatlan és nem tett semmi rosszat, hanem ő az egyetlen védelmed a baj valódi forrása ellen. Ennélfogva az immunrendszeredet legyengítő gyógyszerek lehetőséget nyújtanak az övsömörvírus számára, hogy tovább szaporodjon és sokkal jobban megerősödjön.

A helyzet ennél is rosszabb lehet, ha az orvos úgy véli, hogy baktériumfertőzésed van, és antibiotikumot ír fel, amivel kettős csapást mér az egészségedre: egyrészt gyengíti az immunrendszeredet, *másrészt* erősíti az övsömörvírust.

Ha megismered annak a nyolc övsömörtörzsnek a tulajdonságait, amelyek nem okoznak kiütést, védekezhetsz az ilyen katasztrófák ellen.

Neuralgiás vagy idegzsábás övsömör (diabéteszes neuropátia)

Az idegzsábás övsömört – mely elsősorban az alsó végtagokat támadja meg, így a lábban és a lábfejen okoz idegfájdalmat, zsibbadást és/vagy égető érzést – gyakran nevezik *diabéteszes neuropátiának*, és tévesen a cukorbetegség egyik szövődményének tekintik. Ezt a hatalmas orvosi mítoszt meg kell semmisíteni. Az, amit a beteg érez, *nem* neuropátiás fájdalom, ami az orvosok meggyőződése szerint annak a jele, hogy az idegek egy bizonyos területen elhaltak. Ez a fájdalom neuralgiás, tehát az idegek gyulladását jelzi.

A helyzet mindenesetre az, hogy a cukorbetegség és az úgynevezett diabéteszes neuropátia között semmiféle összefüggés nincs. (Sőt, az esetek 50 százalékában ez az övsömörtípus olyan pácienseknél fordul elő, akik *nem* cukorbetegek.) Az orvosok azonban nem tudják, hogy két egymástól független problémával állnak szemben, ezért vagy semmit nem tesznek, vagy még több gyógyszerrel próbálják kezelni az idegi tüneteket – amitől a vírus csak erősödik.

Őrjítő viszketéssel járó övsömör

Ez a vírus olyan folyamatosan vándorló viszketést okoz, amit nem lehet megvakarni. Ennek az az oka, hogy jóval a bőr alatt húzódó idegeket irritál, amelyeket nem érhetünk el az ujjunkkal. Égető érzés nem kíséri, tehát nem kifejezetten fájdalmas; mégis őrjítő lehet a folyton tomboló viszketés, amit lehetetlen enyhíteni. Ha a vírust gyenge immunrendszer és/vagy egyéb kiváltó okok is erősítik, a súlyos viszketés megfoszthat attól, hogy rendesen kialudd magad éjszaka, dolgozz, vagy bármilyen szempontból normális életet élj.

Vaginális övsömör

Ez a vírus csak nőkre hat. Mélyen a vagina falába fúródva okoz gyulladást az ottani idegekben. A hólyagba és a végbélbe jutva további borzalmaknak teszi ki az áldozatait azzal, hogy kínzásnak is beillő égető érzést kelt.

Ha az orvos nem küld el azzal, hogy „mindez csak a fejedben létezik”, általában megint csak téves diagnózist fogsz kapni, és a „hormonális egyensúly felborulására” hormonokat ír fel neked. Mivel az övsömörvírusnak a hormonok táplálékot jelentenek, ezzel a szörnyű helyzet horrorisztikussá fokozódik. Sok nő szenvedett már komolyan a vírusnak ettől a változatától – és eleddig az orvosok nem foglalkoztak vele.

Vastagbélgyulladást okozó övsömör

Az orvosok nem tudják, hogy szinte minden esetben ez a vírus felel a *vastagbélgyulladás* kialakulásáért, mely a vastagbél belső falában súlyos gyulladást és vérzést okozó betegség. A vastagbélgyulladás tünetei közé tartoznak: fájdalom a belekben, véres széklet, gyengeség és súlyvesztés.

A vastagbélgyulladás mindig is rejtélyes betegség volt, és az marad mindaddig, amíg az orvosi kutatások fel nem tárják az övsömör ezen változatát. Még senki nem tud róla! Az emberiségnek ebben az esetben is 3-4 évtizedet kell még várnia az igazságra.

Mindeközben az orvosok általában az immunrendszer elnyomásával próbálják kezelni a vastagbélgyulladást, vagy, ami még rosszabb, antibiotikummal, amitől a vírus erősödik. A szteroidok átmenetileg enyhíthetik a vastagbélgyulladást, de mivel ezek a szerek nem közvetlenül az övsömörre hatnak, a javulás általában nem tartós.

A karban és a lábban égető érzést okozó övsömör

Ez a vírus égető fájdalmat okoz a karban és a lábban. A kart vagy a lábat megtámasztó kiütést okozó törzsektől eltérően ennek a törzsnek az esetében az idegi gyulladás és égető érzés jóval a bőr alatt jelentkezik, ezért sem rámutatni, sem enyhíteni nem tudod.

És mivel kiütés nem jelentkezik, hogy leleplezze az övsömörvírust, az orvosok hajlamosak nem megfelelő gyógyszerelés mellett dönteni, ami csak ront a helyzeten.

A szájon jelentkező övsömör, az állkapocsízületi szindróma és a Bell-féle bénulás

Ez a vírus az íny és/vagy az állkapocs területén támad. Ez felel továbbá a Bell-féle bénulásért (fontos arcidegek vírusos gyulladása) és az állkapocsízületi szindrómáért (melyet a háromosztatú ideg gyulladása és fájdalmas állapota okoz). Gyakran diagnosztizálják tévesen fogproblémaként, ami felesleges gyökérkezeléshez vezet. Ez a fogászati beavatkozás nemcsak hogy nem segít, hanem az e miatt adott gyógyszerek még gyengítik is az immunrendszert, ami lehetővé teszi, hogy a vírus tovább erősödjön.

A száj gyötrelmes vírusfertőzéses állapota évekig eltarthat.

Befagyott váll szindróma

Ez a vírus a vállban húzódó idegeket roncsolja, és ezzel egy hónaptól akár egy évig is húzódó „lefagyást” okoz.

Ezt az állapotot gyakran tévesztik össze a fertőző nyáktömlőgyulladással, és kezelik antibiotikummal... ami csak arra jó, hogy erősítse a vírust. Néha még sürgősségi műtétre is sor kerülhet, mivel az orvosok nem tudják, hogy az övsömör húzódik a betegség hátterében.

„Tüzelő test” övsömör

Ettől a vírustól úgy érzed, hogy minden egyes testrészed – egymással párhuzamosan és csillapíthatatlanul – lángol. A vírus úgy működik, hogy keres egy központi idegdúcot mélyen az idegrendszerben, és ott neurotoxint választ ki, amely aztán szétterjed a testben, és mindenütt gyulladást okoz az idegekben. Mondanom sem kell, hogy ez mérhetetlen szorongást és félelmet generál... ezek a negatív érzelmek pedig mellékvesehormonokat termelnek, amelyek tovább táplálják és erősítik a vírust.

Különösen szörnyű, de szerencsére ritka fajtája ez az övsömörnek. Ne feledd, hogy a test mindig képes a gyógyulásra – még ezzel a nagyon ritka változattal szemben is.

AZ ÖVSÖMÖR GYÓGYÍTÁSA

Az övsömör bármelyik fajtája fájdalmas és stresszes állapotot hoz létre. Akár kiütéses, akár nem kiütéses változattal állsz szemben, örjítő lehet.

Szerencsére egyszerű és nagyon hatásos gyógymóddal kezelhető. Ha nap mint nap rendületlenül betartod a következőkben leírt tanácsokat, visszaküldheted a vírust szunnyadó, és ennél fogva lényegében ártalmatlan állapotába.

Hogy ehhez mennyi időre lesz szükség, az számtalan tényező függvénye – mennyi ideje van a vírus a szervezetedben; egészséges vagy olyan toxikus környezetben élsz-e, amely folyamatosan táplálja a vírust; és hogy az immunrendszeredet gyengítették-e már nem megfelelő gyógyszeres kezeléssel. Nagy általánosságban elmondható, hogy a gyógyulás folyamata minimum 3 hónaptól másfél évig terjedhet.

Vigyázz magadra és az immunrendszeredre: táplálkozz helyesen, mozogj és aludj eleget! További segítségért pedig olvasd el a végleges gyógyulásról szóló Negyedik részt.

Gyógyító élelmiszerek

Bizonyos élelmiszerek csodálatosan segítik a test gyógyulását mind a kiütéses, mind a nem kiütéses övsömörfajtákkal szemben. Támadják a különböző vírustörzseket, támogatják a test gyógyulását a neurotoxin „lerohanásaival” szemben, élénkítik az immunrendszert, gyógyítják az idegeket, stimulálják azok felépülését, csillapítják a bőr gyulladását és méregtelenítik a szervezetet. A gyógyulás érdekében ezeknek az élelmiszereknek a fogyasztására érdemes összpontosítanod: vadon termő kék áfonya, kókuszdió, papája, piros alma, körte, articsóka, banán, édesburgonya, spenót, spárga, fejes saláta (a leveles mélyzöld vagy piros változatok), zöldbab és avokádó.

Gyógynövények és étrend-kiegészítők

- **ALA (alfa-liponsav):** antioxidáns, mely helyreállítja és megerősíti az idegrendszernek azt a területét, ahol az övsömörvírus sérüléseket okozott.
- **Magnézium:** gyulladáscsökkentő hatású és nyugtatja az idegeket, ezáltal megakadályozza a duzzadást és a görcsöket. Támogatja a sérült idegek közelében lévő izmokat.
- **MSM (metil-szulfonil-metán):** visszaállítja a gyulladástól elmerevedett idegek egészséges rugalmasságát és hajlékonyságát.
- **B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként):** helyreállítja és megerősíti az idegrendszernek azon területeit, ahol az övsömörvírus sérüléseket okozott.
- **EPA & DHA (eicosapentaénsav és docosahexaénsav):** helyreállítja és erősíti az idegrendszernek azon területeit, ahol a vírus sérüléseket okozott. Figyelj oda rá, hogy növényi (pl. lenolaj), ne halalapú készítményt vásárolj!
- **Lobélia:** vírusölő hatású.
- **Őszi margitvirág:** csillapítja az idegrendszer gyulladását.
- **Kaliforniai pipacs:** gyulladáscsökkentő hatású és nyugtatja az idegeket, ezáltal megakadályozva a duzzadást és a görcsöket.
- **Édesgyökér:** hatásosan gátolja a vírussejtek mozgását és szaporodását.
- **Cink:** csökkenti az övsömörvírus neurotoxinja által előidézett gyulladásos reakciót.
- **L-lizin:** gátolja a vírussejtek mozgását és szaporodását.
- **Szelén:** helyreállítja a bőr közelében húzódó, sérült idegeket.

- **Csalánlevél:** enyhíti az övsömörkiütések által okozott fájdalmat és gyulladást.

ESETTANULMÁNY

Állkapocsfájdalom

Terence mindig jó egészségnek örvendett. Szeretett teniszezni, kalandtúrákra járni a barátaival és éjszakába nyúlóan dolgozni a saját tanácsadó cégénél. Ötvenegy éves korára azonban a jobb alsó állkapcsa valahogy kezdett érzékenyebbé válni. Ha azon az oldalon rágott, minden alkalommal fájdalom sugárzott az állkapcsából az arcába.

A fogorvosa látott egy régi amalgámtömést az egyik őrlőfogában, és arra gondolt, hogy az lehet a ludas.

– Enyhe bakteriális fertőzés támadta meg az állkapcsát – mondta Terence-nek. Arra gondolt, hogy kiszedi a régi tömést, és gyökerkezeli a fogat.

Az eljárást követően Terence azt vette észre, hogy az állapota rosszabbodott. A fájdalom erősödött, és most már az egész állkapcsára kiterjedt, úgyhogy nem tudott rágni. Enyhe fájdalomcsillapítókkal alig bírta elviselni a kényelmetlenséget. Egy reggel aztán arra ébredt, hogy feszül az állkapcsa. Ez az érzés aztán ettől kezdve minden reggel jelentkezett.

Miután visszament a fogorvosához, a doktornő arra jutott, hogy Terence fogain még több munkát kell végezni. Úgy látta, hogy a gyökerkezelt fog melletti őrlőre is oda kell figyelni. Arra gondolt, hogy ebben a fogban is halódik a gyökér, ezért itt is gyökerkezelt alkalmazott. Terence fájdalma ezután sem csökkent. Sőt, már a nyakába és a vállába is kisugárzott.

A férfi úgy döntött, hogy szájsebészhez fordul. Az orvos először tanakodott egy ideig, végül azonban azt mondta, hogy a probléma Terence temporomandibuláris ízületében gyökerezhet. Bár úgy tűnt, hogy az ízület rendben van, a fájdalom jelezhet kezdődő állkapocsízületi szindrómát. Arra az esetre, ha bakteriális fertőzés állna fenn, a sebész antibiotikum-kúrát írt fel. Terence két hétig szedte a gyógyszert, de még mindig nem enyhült az állapota.

A problémája most már 8 hónapja fennállt. Minden éjjel órákig forgolódott az ágyban, mielőtt el tudott aludni. Egy tízes skálán tízesnek ítélte meg a fájdalom erősségét. Ráadásul a teniszpartnere új csapatársat keresett, és felhalmozódtak a munkájával kapcsolatos kifizetetlen számlák. Már a barátai sem hívták el a szokásos kiruccanásaikra.

Amikor egy napon Terence felhívta az egyik barátját, Jimet, hogy beülhetnének-e valahová egy kávéra, Jim ahelyett, hogy ráérezett volna, hogy a férfinak együttérzésre van szüksége, úgy értelmezte, hogy az a bocsánatát kéri.

– Ne aggódj, haver! – mondta neki – Csak Reggie gondolja úgy, hogy már nem érdeklődsz irántunk.

Terence erre nagyon dühös lett, mire Jim azt mondta:

– Csak vicceltem! Nyugodj meg és szedd össze magad, hogy legközelebb te is velünk tudj jönni kirándulni.

A férfi úgy érezte, hogy alulmaradt, magányos, elveszett és választ kell kapnia.

Ekkor talált rá a weboldalamra és egyeztetett időpontot. A Szellemi vezető azonnal, már az első elemzés alkalmával észrevette a kiütést nem okozó övsömörvírustörzset, amely a gyulladást generálta Terence háromosztatú idegében és a rekeszizomidegben, ami aztán fájdalmat okozott az állkapcsában, az arcán, a nyakán és a vállában. Nem fizikai állkapocsízületi szindróma rejtett a háttérben. Az ideg gyulladása azonban nyomást gyakorolt az állkapocsra, és az okozta a feszültséget, amit éjszaka és ébredéskor mindig érzett.

Elmagyaráztam Terence-nek, hogy a vírus már az első gyökerkezelt előtt is a szervezetében volt – valójában egész életében hordozta azt. Amikor a fogorvos kiszedte az amalgámtömést, a higany mérgezőanyagokat engedett ki a szervezetébe, ami az eljáráshoz használt érzéstelenítéssel együtt táplálta és erősítette az övsömörvírust.

Azonnal a megfelelő gyógynövényekkel és gyógyító élelmiszerekkel kezdtük kezelni. Hogy az immunrendszere felépüljön, kivontuk az étrendjéből azokat az élelmiszereket, amelyek a folyamat ellen dolgoznak, vagyis amelyek kifejezetten erősítik a vírust – a kukoricát és repcét tartalmazó termékeket, valamint azt a tejsavófehérje-port, amelyet az edzője tanácsára fogyasztott naponta kétszer.

A fájdalom valódi okának ismerete eloszlatta a rejtélyt és elhessegette a félelmet, és ezáltal Terence

visszanyerhette a gyógyuláshoz szükséges önbizalmát.

A kúra kezdetétől számított egy hónapon belül Terence fájdalma észrevehetően csökkent, három hónap elteltével pedig teljesen véget ért.

Ráadásul új ismerősökre tett szert a helyi termelők körében, mert sokat járt a boltjukba az organikus termékek beszerzése miatt. Amikor a barátai körlevélben értesítették a következő kirándulásról, már nem ugrott, hogy csatlakozzon hozzájuk. Ehelyett úgy döntött, hogy feliratkozik egy önkéntes napra a termelőknél, hogy segítsen eljuttatni a gyümölcsök gyógyító erejéről szóló evangéliumot mindenkihez, aki meghallgatja.

12. FEJEZET



Figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar és autizmus

Ehhez a témához nem érdemes úgy hozzáfogni, hogy felsorolok vagy egy tucatnyi tünetet, hogy megmondhasd, vajon a gyereked *figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarban* (ADHD) vagy *autizmusban* szenved-e. Máris annyi a zavar és tévedés ezen a téren, annyi könyv, weboldal és cikk szól az ADHD és az autizmus mutatóiról, hogy nem szeretnék én is rátenni egy lapáttal.

Az ADHD vagy az autizmus azonosításának legjobb eszköze az édesanya intuíciója. Az anya és a gyerekei közötti kötelék elszakíthatatlan spirituális erő. Az anyák jobban ismerik a gyerekeiket, mint bárki más. Ők tudják, hogy a gyerekeik figyelemmel kapcsolatos problémái nem abból adódnak, hogy a gyerek önző, makacs vagy érzéketlen. Tudják, hogy a gyerekeik gyakran nem választhatják meg, hogy hogyan viselkedjenek; tudják, hogy valami mélyebben húzódó dologról van szó.

Az anyák ösztönös, zsigeri megérzései felülmúlnak minden klinikai rendszert, amellyel a gyerekeket diagnosztizálják – és persze minden tájékoztató brosúrát, tanári felmérést és a játszópajtások szüleinek ítélezését. Az anya érzékei fogják a legjobban kimutatni, hogy a gyerek szenvedését más is okozza, mint a fokozódó fájdalom.

Több millió gyereket sújt az ADHD és az autizmus, és ez a szám riasztó mértékben növekszik. Ezt a fejezetet elsősorban az ADHD-ban vagy autizmusban szenvedő gyerekek szüleinek és gondozóinak írom – azoknak, akik tudják, milyen frusztráló lehet megérteni a gyerekek bizonyos viselkedésmintáit, és hogy milyen megpróbáltatást jelent az, hogy a külvilág nem adja meg nekik a szükséges válaszokat és támogatást.

Akkor is hasznos lehet ez a fejezet, ha olyan felnőtt vagy, akinek ez a problémája.

Mindenesetre itt azzal segítsek jobban megértened az ADHD-t és az autizmust, hogy messze az orvosok mai tudásán túlmutató információkkal szolgáljak. Emellett pedig lehetséges megoldásokat kínálok a betegségek kezelésére.

AZ ADHD ÉS AZ AUTIZMUS REJTETT „NAPOS OLDALA”

Valószínűleg ismered már az ADHD-hoz és az autizmushoz kapcsolódó jellegzetességeket. Tudod, hogy ezek jóval túlmutatnak az izgő-mozgó nyugtalanságon, azon, hogy a gyermek olykor nem figyel, és hogy alkalmanként nehéz vele kommunikálni.

Valószínűleg sokat olvastál vagy hallottál már az ADHD két típusáról. Az első a *figyelmetlenség*; ez az a

típus, amelyet a klasszikus *figyelemhiányos zavar* (attention-deficit disorder, ADD) kifejezéssel hoznak összefüggésbe. Ezt az állapotot nagyobb valószínűséggel élik át lányok, és gyakran nem is diagnosztizálják őket, mert a megfigyelők ezeket a csendben ADHD-ban szenvedő gyerekeket leírják azzal, hogy „szétszórtak” vagy „álmodozók”. Az ADHD másik típusa a *hiperaktivitás és impulzivitás*. Ez is sújthat lányokat, bár a fiúknál gyakoribb.

A figyelmetlenség, a hiperaktivitás és impulzivitás ezen jellemvonásait akkor tekintik ADHD-nak, amikor annyira szélsőségesek, hogy a gyerek nehezen boldogul az iskolában, otthon és más helyzetekben. Amikor ezek a tünetek túlmutatnak az ADHD-n is, akkor az autizmus spektrumába esnek.

A gyerekeknél gyakran fordul elő az ADHD mindkét típusa – akár úgy, hogy ki-be lépnek a két állapot között, akár úgy, hogy egyszerre juttatják kifejezésre mindkettőt. Egy gyerek például notóriusan az iskolabuszon felejtetheti az uzsonnáját és képtelen lehet nyugton ülni az iskolában a délutáni foglalkozásokon.

Az ADHD-nak és az autizmusnak azonban vannak pozitív oldalai is. Ezek a gyerekek gyakran igen magas szintű intuícióval rendelkeznek, kivételesen kreatívak, rendkívüli képességgel látnak a dolgok mélyére, és – bár ez a hagyományos gondolkodással ellenkezik – könnyedén „olvasnak” az emberekben. Az ADHD-s és autista gyerekek gyakran gyorsabban gondolkodnak, mélyebben érznek és az átlagosnál intuitívabbak és művészebbek – részben azért, mert korlátozott a türelmük ahhoz, hogy a „bevett” módon csinálják a dolgokat. (Fiziológiai okai is vannak annak, hogy ezek a jellemvonások a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar és autizmus jól ismert megpróbáltatásaival párhuzamosan alakulnak ki; erről a következő részben lesz szó.)

Az ADHD és az autizmus valójában olyan új gyerekgenerációt hoz létre, akik jobban fel lesznek készülve a problémáink megoldására és az emberiség számára legjobb út feltérképezésére. A gyerekek ezen új „nemzetségét” 1970-ben el is nevezték: ők az *indigó gyerekek*.^[1] Ezek a gyerekek olyan igen különleges képességekkel rendelkeznek, mint az éleselméjűség és a kivételes intuíció... néhány esetben még paranormális, például telepátias képességeik is vannak.

Míg másságuk megnehezíti az indigó gyerekek – és családjuk – életét, emellett annak is növeli az esélyét, hogy rendkívüli életet élhessenek.

MI OKOZZA AZ ADHD-T ÉS AZ AUTIZMUST?

Népszerű téves elképzelés, hogy az ADHD és az autizmus a rossz bélflóra következménye. Jelenleg úgy gondolják, hogy a túlzott *Candida*-, penészgomba-, penész- és károsbaktérium-termelés felel a gyerekek hiperaktív, figyelmetlen, impulzív vagy antiszociális viselkedéséért, és hogy a bélflóra javításával ezeknek a gyerekeknek az agya is egészségesebbé válik, a tüneteik pedig egyhülnek.

Ez az elmélet elvonja a figyelmet arról, hogy mi is zajlik itt valójában. A belek egészségének javítása mindenkinek a javára válik. Az ADHD és az autizmus esetében azonban a bélflóra javítása probiotikumokkal és probiotikumokban gazdag élelmiszerekkel egyetlen kis lépés parányi mozdulata csupán a jó irányba. Az ADHD és az autizmus hátterében rejlő valódi okot – a toxikus nehézfémek jelenlétét – ugyanis nem kezeli.

Az ADHD és az autizmus (elsősorban) a higany és az alumínium miatt alakul ki, mely megül az agy két féltekéje közötti, az agyat jobb és bal agyféltekére osztó hosszanti hasadékban.

Felmerülhet a kérdés, hogy vajon nem nehéz-e a fiatal élet pár éve alatt ilyen jelentős mennyiségű nehézfémrel találkozni. A higany azonban olyan neurotoxin, mely felett elsiklik az orvosok figyelme. Az

orvostársadalomnak egy jelentőségteljes figyelmeztetésre lenne szüksége, ami végre ráébreszthetné őket a nyilvánvaló higanyfertőzésre.

A higany váltja ki a 21. századi gyerekek ADHD-ját és autizmusát. (Ez felel továbbá a legtöbb rohamokkal járó rendellenességért.) Amíg a higanyterhelést nem kezelik, ezek a betegségek továbbra is több millió gyereket fognak érinteni évente.

A magzat nagyon könnyen a szervezetébe fogadja a nehézfémeket az anyaméhből még a terhesség alatt, illetve az apától a fogamzás pillanatában. Ennek az az oka, hogy a szülők az évtizedek során nagy valószínűséggel halmoznak fel higanyt, ahogyan az ő szülei is őelőttük – a higany pedig hajlamos a testben maradni generációról generációra, akár évszázadokon keresztül is, amíg kifejezett lépéseket nem tesznek a kiürítésére.

Nem a genetika áll az ADHD és az autizmus hátterében. Emlékszel még, hogy az előző fejezetekben szó volt arról, hogy az autoimmun betegség elmélete – nevezetesen, hogy a testünk néha önmagára támad – hamis, és hogy ez is csak a beteg hibáztatásának egy módja? A genetikai elmélet is hasonló bűnbak. A DNS hibáztatása az ADHD-s és/vagy autista gyerek lényegének a hibáztatása, szégyenszemre! Annak, hogy az ADHD és az autizmus néha végigfut egy-egy családon, a higany generációról generációra történő átadása az oka, valamint azok a családi minták, amelyek kiteszik a családtagokat a toxikus nehézfémekkel való érintkezésnek.

Nem nehéz találkozni az ADHD-val és az autizmussal tipikusan összekapcsolódó egyéb mérgező nehézfémekkel. A legtöbb üdítősdoboz alumíniumból készül, az alufólia népszerű konyhai eszköz, és a faházak alumínium oldalfala vagy az alumíniumzsaluzás sem ritkaság. Az alumínium és a higany megtalálható a kártevők elleni szerekben, valamint a gombaölő és gyomirtó szerekben is.

Az is nagyon fontos az ADHD és az autizmus hátterében álló folyamatoknál, hogy ezek a toxikus nehézfémek fizikailag hol telepednek meg.

Az agyféltekéket elválasztó hosszanti hasadék

Az agy hosszanti hasadéka közvetlenül az agy jobb és bal agyféltekéje között húzódik. Úgy néz ki, mint egy nyitott csatorna, de nem víz folyik benne, hanem az energia áramlik itt. Az orvosi kutatások még nem írták le, hogy ez a csatorna alkotja a metafizikai kapcsolatot a két agyfélteke között, és teszi lehetővé közöttük az információcserét. Ennek a felfedezése még sok évtizedet várat magára.

A gyerekek hosszanti hasadékában szabadon zajlik az áramlás. Ez teszi lehetővé számukra, hogy megtanuljanak kommunikálni a többi emberrel és a metafizikai világgal, és hogy olyan dolgokat lássanak, amelyeket a felnőttek már nem – például angyalokat és képzeletbeli barátokat.

Ha toxikus nehézfémek kerülnek ebbe a hosszanti hasadékba – amelynek nyitottnak és akadálymentesnek kellene lennie –, azok gátolják az elektromos és metafizikai energetikai átviteleket a két agyfélteke között. Ez arra indítja a gyerek agyát, hogy alternatív utakat fejlesszen ki, hogy mégis létrejöhessen az átvitel. Az adaptációk rögzülnek, és a gyerek a tudtán kívül olyan területekhez kezd hozzáférni a saját agyában, amelyeket a legtöbben soha nem használunk (legalábbis idősebb korunkig). A metafizikai és elektromos energia eddig fel nem térképezett területekre tör be. Az elektromos idegi impulzusok olyan agyi pályákon kezdenek idegsejteket beindítani és neurotranszmittereket kilőni, amelyeket 18 éves kora előtt nem kellene felfedeznie.

Az autizmus lényegében az ADHD előrehaladottabb és összetettebb formája. A toxikus nehézfémek nagyobb mennyiségben vannak jelen a hosszanti hasadékban, és egyenetlen rétegeket képeznek. Ezt tudva könnyebben megérthetjük, hogy miért van olyan, hogy autizmusspektrum, ahol a szindróma a

gyerektől függően különböző intenzitással nyilvánul meg. Mindennek a hasadékban lévő nehézfém mennyiséghez van köze és ahhoz, hogy az milyen helyeken halmozódott fel. Az autizmusnál (az ADHD-val ellentétben) a ráakódó higanyrétegek még sokkal nagyobb mértékben beavatkoznak a hasadékot átszelni igyekvő metafizikai és elektromos energiaáramlásba.

Az ADHD és az autizmus megértéséhez képzelj magad elé a Grand Canyont. Benne és körülötte szimbiotikus kapcsolat jön létre a fizikai és a metafizikai elemek között. A kanyonban víz folyik, a szél ebből kel életre; az elektromos mezők pedig a földből, valamint a nap fényéből és hőjéből. Mindez úgy vegyül össze, hogy a Grand Canyont látható, energetikai és spirituális erővé tegyék. Az agy hosszanti hasadéka ebből a szempontból erre hasonlít – sok elem egyidejű kölcsönhatása kell ahhoz, hogy pont úgy működjön, ahogy.

Na és mi történik, ha valami módosítja a Grand Canyon eredeti környezetét? Mi van, ha valaki hatalmas kőtömböket és fémhordókat kezd behajigálni? Minden megváltozik. Átalakulnak a széliránymintázatok. A nap fénye más szögben törik meg, többé nem süt be bizonyos területekre, ellenben olyan hasadékokba és zugokba árad be, amelyeket több évezrede nem ért fény. Még a kanyonon belüli és a környező hangok is megváltoznak. A hely frekvenciája egészen más lesz az elemek átalakulása miatt.

Ez történik akkor is, ha toxikus nehézfémek kerülnek be egy gyerek agyának hosszanti hasadékába. Azért látjuk a gyereket számunkra váratlanul viselkedni, mert az agya a belső kommunikációt gátló plusz anyagokhoz alkalmazkodik. Megtanulja, hogyan juthat el a saját különböző területeire.

Különösen fejlett agyi idegsejtek

Az ADHD-s és autista gyerekek különlegesen fejlett agyi idegsejteket is növesztenek, főleg a homloklebenyben. Ez segíti a másokkal való kommunikációt és az intuitív képességeket a „gondolatolvasásra” (vagyis megérik, hogy mire gondol és mit érez valaki). Ez meglepőnek tűnhet, hiszen az ADHD-s és autista gyerekek mutathatnak antiszociális jellemvonásokat, amelyek miatt úgy tűnik, hogy bezárkóznak mások előtt. Azáltal, hogy erőteljesen magukra és a saját érdeklődésükre összpontosítanak, valójában azt kerülik el, hogy elárassza őket a környezetükben lévőkkel kapcsolatos információáradat. Ez a befelé figyelés rejti el ezeknek a gyerekeknek a hatalmas intuitív fejlettségét.

Ezek az új, fejlett idegsejtek nem kizárólag a homloklebenyben nőnek, hanem az agy egyéb részeiben, például a limbikus rendszerben is, a viselkedés, az érzelmek és vágyak feldolgozásának területén. Ezek az új, fejlett idegsejtek könnyen ingerelhetők – és a legnagyobb mértékben ezek okozzák azt, amivel mi az ADHD-val kapcsolatos problémaként szembesülünk. Ez sok autista gyerek esetében még inkább megállja a helyét, hiszen náluk még bőségesebben teremnek ezek a fejlett és alkalmazkodásra képes idegsejtek.

A kor és az agyi fejlődés

Ez az eseménysor – a toxikus nehézfémek felhalmozódása a jobb és bal agyfélteke közötti hosszanti hasadékban, az igyekezet az agy nem használt részeinek elérésére (mert a kommunikációs energia és információ nem jut át a hasadékon), majd a számos fejlett idegsejt kialakulása – általában 4 éves korra megtörténik. Ekkorra a gyerek indigó gyermekké válik.

A higanyhoz hasonló toxikus nehézfémek azonban körülbelül 18 éves korig bármikor eltávolíthatók a gyerek agyából meghatározott étrend és egyéb méregtelenítő technikák segítségével. Ha megtörténik a méregtelenítés, a gyerek indigó „ereje” az után is megmarad, a nehézfémek eltávolításával azonban nagy valószínűséggel elmúlik az ADHD vagy az autizmus. Ez dupla nyereség, hiszen lehetővé teszi a gyerek

számára, hogy különleges legyen, és emellett megkíméli őt a két betegséggel járó nehézségektől.

Tízennyolc éves kor körül az agyféltekék közötti hosszanti hasadék bezárul. A jobb és bal agyféltekék elkezdnek egymáshoz préselődni, és ezzel korlátozzák az energia és a gyermeki, szabad szellemű információ könnyed áramlását az agy bal és jobb oldala között. Ez a felnövés normális folyamata. A test így irányítja az ember fókuszát a felnőttkor feladataira. Ez azonban a toxikus nehézfémeket, például a higanyt is bezárja a két agyfélteke közötti hasadékba.

Ha ADHD-s vagy autista felnőtt vagy, az azt jelenti, hogy valószínűleg valamilyen formában tartósan fennmarad ez az állapot, hacsak nem próbálsz szorgalmasan és folyamatosan eltávolítani a toxikus nehézfémeket a szervezetedből, és ezzel párhuzamosan kerülöd az újabb „találkozásokat”. A legtöbb embernél az ADHD-ra vagy az autizmusra nem negatívumként, hanem a nagy átlagtól eltérő életmódként lehet tekinteni. Persze ha olyan súlyos ADHD-ban vagy autizmusban szenvedsz, amely rontja az életminőségedet és a kapcsolataidat, a következő részben leírt tanácsokat követve csökkentheted a betegség negatív hatásait.

Ha pedig szülő vagy, innen megtudhatod, mit tehetsz annak érdekében, hogy kezeld a gyermeked ADHD-ját és/vagy autizmusát.

AZ ADHD ÉS AZ AUTIZMUS KEZELÉSE

Az orvosok általában amfetaminokat írnak fel az ADHD kezelésére. Ez ellentmond a józan észnek, mert az amfetaminok serkentőszerek; egy túlzottan aktív gyerek esetében pedig, akit le akarunk nyugtatni, vagy akinek segíteni szeretnénk koncentrálni, erre gondolnánk utolsósorban.

Az amfetaminok felírása arra a 19. század végi, 20. század eleji gyakorlatra emlékeztet, amikor a gyerekeknek Mrs. Winslow-féle nyugtató szirupot adtak, ha rosszul viselkedtek. A főzet elég hamar el is csendesítette a gyerekeket – hiszen morfiumot tartalmazott. Végül, amikor úgy határoztak, hogy veszélyes ezt a narkotikumot gyerekeknek adni, a terméket kivonták a forgalomból.

Amikor amfetaminokat írnak fel egy gyereknek, hogy rövid ideig koncentrálni tudjon, az a legtöbb esetben be is válik – bár az orvosok nem tudják, hogy miért.

Ennek a rejtélynek a kulcsa az a kivételes fejlődés, amely a gyerekek agyában zajlik. Az agy normál esetben használaton kívüli területeinek elérése és a számos fejlett, rugalmasan alkalmazkodó idegsejt a normális glükózmennyiség – az agy fő tápláléka – két-háromszorosát igényli. Valószínű, hogy a gyerekek agya nem jut elegendő glükózhoz, és részben ez okozza az ADHD-hoz köthető viselkedésformái nagy részét. Az amfetaminok adrenalintermelésre készítetik a mellékvesét, melyet glükóz hiányában képesek vagyunk az agyi tevékenységek energiaellátására hasznosítani. Az agyban lévő higany és egyéb toxikus nehézfémek leküzdésére az adrenalin arra kényszeríti az elektromos idegi impulzusokat, hogy rémisztő gyorsasággal tüzeljenek. Ez stabilizálja a gyerek ADHD-ját, és ezáltal segít összpontosítani – de csak ideiglenesen.

A gond az, hogy az amfetaminok nagyon megterhelik a mellékvesét (arról nem is beszélve, hogy minden szervet rendszeresen elárasztanak adrenallinnal). Ha évekig szedi valaki, a mellékvese végül nagy valószínűséggel „kiég” és instabillá válik, ami számos problémához vezet. Gyakran beszélek olyan fiatalokkal, akiknek nem működik megfelelően a mellékveséje, súlyos kimerültségben szenvednek és komoly szorongásos rohamok törnek rájuk a felírt amfetamin miatti kiégés hatásaként.

Az ADHD és az autizmus esetén jobb, hosszú távú megoldást jelent a rengeteg friss – lehetőleg organikus – gyümölcs biztosítása a gyerek számára. Így kaphatja meg a lehető legjobb minőségű glükózt.

(Lásd a gyümölcsöktől való félelemről szóló [20. fejezetet](#).) Kreatív trükkökkel segítsd elő, hogy rászokjon a gyümölcsre; fagyasztott banán turmixolásával például fagylalt állagú csemegét kaphatsz.

A mai diétás trend az ADHD és az autizmus kezelésére főleg a gabonafélék és a cukor letiltására szorítkozik. Ez bölcs döntés – de *csak* ha az elhagyott cukrokat gyümölccsel helyettesítjük. Egy másik irányvonal a zsírban gazdag ketogén étrendet támogatja. Ezt megint csak azok az orvosok javasolják, akik félnek a cukortól. Nem tanácsos ezt az utat követni. A gyerek által mutatott javulás ideiglenes lesz, és csak az okozza, hogy a magas zsírtartalom adrenalintermelésre kényszeríti a mellékvesét, és ettől a gyerek időnként jobban tud összpontosítani. Ez a módszer a végén nagy valószínűséggel mellékvesekimerültséghez vezet. Ha a gyerek nem jut gyümölcscukorhoz (a természetes formájában), továbbra is gyötörni fogják az ADHD és az autizmus tünetei.

Erre engedhet következtetni, ha a gyerek rengeteg cukorban gazdag ételre vagy kalóriadús, keményítő ételekre – például sült krumplira és panírozott, olajban kisütött fogásokra – vágyik; az agya üzeni neki, hogy glükózt akar. A gond az, hogy amellet, hogy a legrosszabb fajta, minden tápanyagtól mentes cukrot eszi, a gyorsételekben tipikusan sok a zsír vagy az avas, génmódosított olaj, ami megakadályozza, hogy a cukor eljusson az agyba. Ezek a „csemegék” tehát nem segítenek az ADHD-n vagy az autizmuson.

Az a legjobb, ha amellet, hogy kivonod a gyerek étrendjéből a hagyományos ételeket, az összes búzát és glutént tartalmazó élelmiszert is ezt teszed. Ha lehetséges, a gyerek kerülje az olyan élelmiszereket és adalékanyagokat, amelyek toxikusak lehetnek, tehát a kukoricát, a repceolajat, a nátrium-glutamátot és az aszpartámot. (Lásd a nem ajánlott élelmiszerekről szóló [19. fejezetet](#).)

Az egyéb fajta mérgektől – különösen a toxikus nehézfémektől – is próbáld távol tartani a gyereket. (Lásd az agy és a test mérgeanyagoktól való megszabadításáról szóló [18. fejezetet](#).) Mindig kérdőjelezz meg mindent, amivel a gyerek érintkezik.

Végezetül próbáld meg beilleszteni a gyerek napi étrendjébe a következő gyógynövényeket, étrend-kiegészítőket és élelmiszereket. Őszintén megmondom, hogy az esetek 85 százalékában az ADHD-s vagy autista gyerek nem akar majd együttműködni. Ha tehát úgy érzed, hogy a gyerekednek jót tenne, ha így étkezne, próbáld meg valahogy kreatívan vonzóvá tenni őket (vagy álcázni a tányéron). Vond be a gyereket is a folyamatba azáltal, hogy a saját egyéni vágyaihoz és személyiségéhez mérten beszélsz neki a módszerről. Az anya vagy a gyerek első számú gondozója tudja a legjobban, hogyan mondja el a gyereknek, hogy az ő érdekében történik mindez. Minden gyerek csodálatosan egyéni és minden szempontból lenyűgöző, úgyhogy hagyatkozz az ösztöneidre, és tedd meg, ami tőled telik.

Gyógyító élelmiszerek

Az ADHD és az autizmus gyógyításához elengedhetetlen a helyes étrend. Bizonyos élelmiszerek különösen sokat segítenek a nehézfémek és egyéb mérgeanyagok kimosásában, az agyi szövetek gyógyulásában, a neuronok egészséges jelátvitelének támogatásában, az agy glükózzal való ellátásában, az elme lenyugtatásában és a központi idegrendszer megerősítésében. Ezen ételek között sorolhatjuk fel a vadon termő kék áfonyát, a koriandert, a kókuszolajat, a zellert, a banánt, a szedret, az avokádót, az epret és a lenmagot.

Gyógynövények és étrend-kiegészítők

- **Spirulina (elsősorban Hawaiiiról):** nagyon fontos szerepe van a nehézfémek eltávolításában az agyból. Segíti továbbá az új idegsejtek termelését, és erősíti a neurotranszmittereket.

- **B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenosil-kobalaminként):** támogatja az agyat és a központi idegrendszert.
- **Ester-C:** a C-vitamin ezen formája segít megjavítani a sérült neurotranszmittereket, és élénkíti a mellékvesét. Elősegíti továbbá a máj tisztítását és a mérgeanyagok eltávolítását.
- **Cink:** erősíti az endokrin rendszert – a mellékvesét, a pajzsmirigyet és a talamuszt is beleértve, és ezáltal támogatja a neurotranszmittereket.
- **Melatonin:** csillapítja a gyulladást az agyban. Segíti továbbá az idegsejtek javítását és növekedését.
- **Citromfű:** gyulladáscsökkentő hatású, és csillapítja a központi idegrendszert. Emellett elpusztítja azokat a vírusokat, baktériumokat és gombákat, amelyek ételallergiához vezető gyulladást okozhatnak a bélcsatornában.
- **Magnézium:** segíti a gondolkodási, tanulási, emlékezési és olvasáskészséget, valamint a beszéd-készséget. Lenyugtatja a központi idegrendszert.^[8]
- **Ginkgo biloba:** segít eltávolítani a higanyt az agyból, és csökkenti az ott kialakult gyulladást.
- **GABA (gamma-amino-vajsav):** erősíti a neuropeptideket és neurotranszmittereket, és megnyugtatja a központi idegrendszert.
- **B-komplex-vitamin:** táplálja és fenntartja az agyat és az agytörzset.
- **Ginszeng:** erősíti a mellékvesét.
- **Probiotikumok:** egyensúlyba hozzák és segítik az emésztőrendszert, és ezáltal felélénkítik az immunrendszert. Válaszd ki a neked tetsző természetes és jó minőségű márkát.
- **EPA & DHA (eicosapentaénsav és docosahexaénsav):** segíti az idegsejtek javítását és növekedését. Figyelj oda rá, hogy növényi (pl. lenolaj), ne halalapú készítményt vásárolj!

ESETTANULMÁNY

Egy anya munkájának gyümölcse

Gyerekként Jonathan nehezen kommunikált a barátaival, a családjával és a tanáraival. Nem jött ki a kishúgával. Sosem ült nyugodtan, és az összpontosítás szinte lehetetlen hőstettet jelentett számára. Ötévesen ADHD-val diagnosztizálták.

Az édesanyja, Alberta volt a legfőbb támasza az életben. Az elkövetkező 13 évben a nő mindent megtett annak érdekében, hogy feltárja a probléma gyökerét, és elősegítse fia egészségét és jóllétét. Naplóban jegyezte fel Jonathan minden egyes tünetét, minden egészségügyi szakértőt, akit felkerestek, minden étrendet és minden gyógyszert, amit kapott, például a népszerű amfetaminokat.

Alberta férje szívesen viccelt azzal, hogy akármilyen jól teljesített is egy-egy adott napon Jonathan az összpontosítás terén, mégiscsak olyan volt, mint Rudolf – nem vett részt a rénszarvasok közös játékaiban. Ennek részben nyilván az volt az oka, hogy a többi gyerek kihagyta Jonathant a játékból. És az is hozzájárult, hogy a fiú érdeklődése fejlettebb és intenzívebb volt, mint a többieké a korcsoportjában.

Míg Jonathan viselkedése az ADHD és ez enyhe autizmus között ingadozott, Alberta tudta, hogy a fia zseniális, intuitív és csodálatos lény. Miután egy könyvben találkozott az „indigó gyerek” kifejezéssel, azonnal ekként kezdett beszélni Jonathanról.

Mindig szívesen vette elő azt az emlékképét, amikor Jonathan 7 évesen a kocsis hátsó ülésén ült a farmernadrágjában, kék pulcsijában és kedvenc tornacipőjében, ami a saját elmondása szerint pont jó volt neki. Alberta a kocsis első ülésén ülve az iskolai tanácsadóval való aznapi megbeszélés részleteit rögzítette azon frissiben, amikor Jonathan magában kezdett beszélni.

– Senki nem ért meg engem – mondta –, pedig csak egy kicsivel több időre van szükségem ahhoz, hogy

beilleszkedek ebbe a világba.

Jonathan kora kamaszkorában Alberta talált egy funkcionális orvoslással foglalkozó szakembert, akinek a vizsgálatai hoztak bizonyos eredményeket. Dr. Duval azt mondta, hogy Jonathan ADHD-ra és enyhe autizmusra utaló viselkedésmintáiról bélflóraproblémák tehetnek – azaz túl sok nem hasznos, és túl kevés jó baktérium van benne. Úgy vélte, hogy a gabonafélék is közrejátszanak ebben, ezért azt javasolta, hogy vonjanak ki minden búzát, rozsot, zabot, árpát stb. Jonathan étrendjéből. Úgy érezte továbbá, hogy Jonathannak jót tennie, ha nem fogyasztana finomított cukrokat és tejtermékeket, vagyis tejet, sajtot és vajot. Rengeteg leveles zöldséget javasolt – például fodros kelt –, valamint bizonyos dióféléket és magvakat, és sok húst, csirkét és halat. Emellett Dr. Duval olyan haladó probiotikumokat írt fel neki, amelyek kezelik az általunk egészségtelennek nevezett bélflórát, valamint az immunrendszert támogató étrend-kiegészítőket.

Jonathan azon ritka gyerekek közé tartozott, aki szívesen eleget tett mások kérésének, ha ételről volt szó. Bár Alberta a többi anyukától azt hallotta, hogy a gyerekek étkezési szokásait szinte lehetetlen befolyásolni, Jonathan nem bánta, hogy nem kap búzát, helyette viszont rengeteg leveles zöldséget, például fodros kelt eszik, valamint dióféléket, magokat és egyéb olyan ételeket, amelyekről dr. Duval úgy tartotta, hogy erősítik az agyát.

Az évek során Jonathan összpontosító és kommunikációs problémái olyan szinten javultak, hogy elvégezte az általános, majd végül a középiskolát is. Jonathan bizonyos időszakokban magántanuló volt, később pedig magántanárhoz is járt. Mindkét döntés létfontosságú volt Jonathan iskolai előmenetelét tekintve.

Tizennyolc éves korában azonban Jonathan még mindig szenvedett a tüneteitől. Alberta és ő maga is nagyon szerette volna, hogy főiskolára járjon, és mindketten aggódtak (még ha a fiú nem vallotta is be), hogy hogyan fog az otthonától távol, az anyja állandó segítségével nélkül teljesíteni. Csodát jelentene az életében, ha nem kellene a felírt amfetaminokra és egyéb serkentőszerekre támaszkodnia.

Az elmúlt 18 év kemény időszak volt Alberta életében. Mégsem cserélte volna el semmiért egyetlen percét sem. Amikor valami feldühítette, visszaemlékezett a 7 éves fiúra a hátsó ülésen, aki azt remélte, hogy egyszer majd megérti őt a világ. A szülői értekezleteken Jonathan iskolájában Alberta sokat beszélgetett egy anyukával, akinek a gyereke hasonló cipőben járt. Alberta tőle kapta meg a telefonszámomat; felhívott, és időpontot egyeztettünk.

Az első alkalommal csak Albertával tudtam beszélni, és bár Jonathan nem volt a vonalban, meg tudtam vizsgálni őt. Elmondtam az anyukájának, hogy a nehézfémek, elsősorban a higany a bűnös. A funkcionális orvos és a többi gyógyító Jonathan gyógyulási képességének 40 százalékát tudta kiaknázni. Azért csak ennyit, mert a legfontosabb részletek – a toxikus nehézfémek – hiányoztak a kirakósból.

Jonathannak tetemes mennyiségű higany halmozódott fel a két agyféltekéje között húzódo hosszanti hasadéokban. (Az orvosi kutatások ezt még 2-3 évtizeden át nem fogják feltárni.) Mivel Jonathan már 18 éves volt, az agyféltekéi elkezdtek egymáshoz préselődni és bezárni a hasadékot – de még mindig volt elég hely ahhoz, hogy radikális eredményeket érhessünk el.

Alberta megkönnyebbült, hogy még időben telefonált, és elöntötte a pánik a gondolatra, hogy hogyan alakulhatott volna Jonathan élete, ha mondjuk csak egy év múlva hívnak fel. Megnyugtattam, hogy még ha idősebb lenne, akkor is tudnánk eredményeket elérni Jonathannál bizonyos méregtelenítő módszerekkel.

Mivel a véráramban lévő zsírok elállják a becses glükóz agyba vezető útját, csökkentettük Jonathan zsírfogyasztását, amit állati fehérje formájában vitt be a szervezetébe. Mindezen évek alatt a nehézfémfertőzés Jonathan agyában azt jelentette, hogy kétszer annyi glükózra volt szüksége, mint amihez hozzájutott. Alberta elmonda, hogy Jonathan mindig is szerette az édességet, és néha úgy tűnt, hogy ha ilyesmit eszik, jobban tud koncentrálni, bár ez általában csak rövid ideig tartott, mielőtt a finomított cukrok lenyomták volna.

Megerősítettem a megfigyelését, és biztosítottam róla, hogy valóban nem a finomított cukrok jelentik a megoldást. Dr. Duvalnak valamiben igaza volt: a gabonafélék és a tejtermékek sem segítettek. Jonathannak a leginkább arra volt szüksége, amit valódi agytápláléknak nevezünk: vadon termő áfonyára és egyéb bogyós gyümölcsökre, almára, datolyára, szőlőre és bármilyen egyéb gyümölcsre, amit szívesen fogyasztott. A zöldségek és a leveles zöldek – mint a fodros kel – is fontosak voltak.

Kiegészítésképpen nagy dózis spirulinára összpontosítottunk (melyet kókuszvízzel kevertünk, hogy legyen benne glükóz, és kellemesebb legyen az íze), és megtoldottuk napi két adag korianderrel.

- Ez mindenre kiterjedő változást fog okozni - mondta Alberta. - A sok év alatt Jonathan egyáltalán nem ehetett gyümölcsöt.

- Jó szándékú tendencia, hogy fodros kellel és fehérjével akarják megoldani az élet minden problémáját - mondtam neki. - A fodros kel hihetetlenül jó dolog, de sokkal-sokkal kevésbé hasznos az agy számára, mint a gyümölcs. És nagyon kell vigyáznunk az állati fehérjében megbújó zsírral! Ez az új étrend, melyben antioxidánsokban gazdag gyümölcscukor, alacsony zsírtartalom, plusz a spirulina és a koriander keveredett, át fogja alakítani Jonathan életét azáltal, hogy kimossa a nehézfémeket.

És így is történt. Három hete étkezett így a fiú, amikor Alberta üzenetet hagyott az asszisztensnénél. Életében először tudott valóban, igazán beszélgetni a fiával. Ez végre nem monológ, hanem dialógus volt! Jonathan nem csak *célozgatott*, nem vágott közbe, és nem ment ki hirtelen a szobából. Odafigyelt és válaszolt, és úgy beszélgettek, mint két teljesen jól működő felnőtt. A nő elmondta, hogy napról napra érezte, amint a nehézfémek szépen ürültek Jonathan szervezetéből.

- Teljesen leesett az állam! - mondta az asszisztensnek, és könnyekben tört ki. - Kezd betelni az utolsó füzetem, amelyben Jonathan tüneteit és kezeléseit vezetem. Talán már nem is kell újat nyitnom.

Jonathan is észrevette a különbséget. Az első hónapban anélkül sikerült lezárnia a főiskolai jelentkezéseket, hogy literszámba itta volna a kávéját. Az egyik legjobb egyetemre került be, és azonnal összebarátkozott a szobatársával azon nevetve, hogy milyen anyukás dolog volt Albertától, hogy egy 7 kilós doboz datolyával küldte el őt az iskolába.

Alberta hetente friss gyümölcsszállítmányokat küldött neki egy organikus termelőtől. Jonathan viccesen forgatta a szemét a csomagok láttán - de a szobatársával mindennap lakmározta a finom gyümölcsből. A glükóz segítségével a fiúnak volt ereje teljesíteni az órákon, és még pár egyetemi klub életében is részt vett. A szemeszter közepére képes lett a legjobbat kihozni magából, és tökéletesen teljesített.

13. FEJEZET



Poszttraumás stressz szindróma

A bolygón minden egyes léleknek meg kell küzdenie valamilyen formában a *poszttraumás stressz szindrómával* (PTSD). Ez nem csak a tragédiákra vagy a veteránok által elszenvedett háborús traumára adott „üss vagy fuss” reakciót, azaz a jól ismert és dokumentált PTSD-t jelenti.

Létezik egy rejtett PTSD-járvány is.

A PTSD ezen ismeretlen formája, mely ennek a fejezetnek a témája, annyira eltejedt, hogy szinte mindenkit érint. Olyan kellemetlen helyzeteknek az eredménye, amelyekkel mindnyájunknak szembe kell néznünk, és amelyeket tudatos szinten akár el is felejthetünk – a tudattalanunk azonban nem. PTSD származik az évezredek fájdmából is; a lényege bennünk van az emberi történelemből.

Normális, sőt akár egészséges is, hogy rettegünk, ha a saját életünk vagy valaki másé veszélyben van. A félelem „üss vagy fuss” reakciót vált ki, amely elárasztja a testedet adrenalinnal, és ezáltal ideiglenesen nagyobb erővel ruház fel, és kiélesíti a reflexeidet, hogy kezelni tudd a fenyegetést. Amint a fenyegetés elmúlt, érzelmi utórezgéseket tapasztalhatsz. Ez a PTSD klasszikus formája, amelyet a terapeuták és pszichiáterek felismernek.

Egy páciensem, Jerry egyszer elmesélte a veje, Mike halálközeli élményét, amikor együtt dolgoztak egy építkezésen. Egy nap munka közben Jerry meghallotta, hogy Mike segítségért kiált a telep másik részéről. Odarohant, hogy megnézze, mi történt, és ott találta Mike-ot egy féltonnás vontató alá szorulva. A férfi egy tengelyt próbált megszerelni, amikor a vontató támasztékai kilazultak, ő pedig a teher alá szorult, amely majdnem összeroppantotta a mellkasát.

Jerry tudta, hogy ha elszalad, hogy segítséget hozzon, túl késő lenne. Ezért ahelyett, hogy a tűzoltóságot tárcsázta volna, csak hogy majd este azt kelljen mondania a lányának, hogy a férje meghalt, Jerry túlélésüzemmódra kapcsolott. Adrenalinrobbanás árasztotta el a testét. Nekilátott, hogy megemelje a veje mellkasát a földhöz szegező súlyt annyira, hogy a férfi ki tudjon kúszni alóla. Mike megmenekült.

Bár csoda történt és minden jól alakult, Mike-ot állandóan rémálmok gyötörték – beszorult valami nehéz dolog alá, és segítségért kiáltott. Jerry pedig semmilyen vontatóra nem tudott ránézni émelység nélkül. Évekkel ezután jött el hozzám Jerry azzal, hogy szeretne ebből meggyógyulni. Mindkét férfi olyasmit élt át, amit nyilvánvalóan PTSD-nek lehetett ítélni.

Erre jönnek rá a nap mint nap megélt érzelmi sebek. Bizonytalanság, bizalmi kérdések, félelmek, bűntudat, szégyen és így tovább... Ezek valójában mind régi érzelmi sérülésekből származnak. És mind a

rejtett PTSD eredményei. Tehát például amikor valaki fél elkötelezni magát egy kapcsolatban, az azt mutatja, hogy korábban az életben történt vele valami, ami egy bizonyos szintű poszttraumás stressz szindrómát váltott ki benne. Sohasem tudhatod, hogy mi történt valakivel régen, ami hozzájárulhatott a mostani reakcióhoz.

A PTSD rengeteg szinten jelentkezik. Emlékszem, hogy egyszer kirándulás közben úgy döntöttem, hogy letérek a kijelölt útvonalról. Ahogy letértem a csapásról, a Szellemi vezető figyelmeztetett, hogy ne tegyem. Tudva, hogy a biztonságos úton kellene haladnom, én ehelyett mégis, szabad akaratomból és a kíváncsiságomat követve, egy szakadék felé tartottam. Kikúsztam a szikla szélére, és alatta megláttam egy teraszt, amelyre úgy gondoltam, kiülhetek, ha elég óvatos vagyok. Bármiféle biztonsági kötél nélkül mászni kezdtem. Ahogy a csalóka peremen haladtam az óceán felett 30 méterrel, hirtelen tejfől sűrűségű köd borult a partszakaszra.

A kezemet alig láttam magam előtt. A mélyben a hullámok nyaldosták a sziklát. Tudtam, hogy ha csak 15 centit csúszom előre vagy oldalra, találkozom a teremtőmmel. Ott ragadtam.

A köd megült, teltek az órák. Amikor lement a nap, még mindig ugyanolyan sűrű volt. A hőmérséklet lezuhant, a könnyű ruha pedig, amelyet viseltem, átázott a vízpárában. A sziklaszirten nem aludhattam el, úgyhogy fent maradtam dideregve hajnalig, amikor a ködfátyol végre feloszlott annyira, hogy már láttam magam előtt annyit, hogy biztonsággal lépegethessek. Végre visszaértem a kocsimhoz, hazamentem, és megpróbáltam elaludni.

Ahogy azonban behunytam a szememet, csak a sziklát láttam – ahogy rajta ülök.

Újra és újra ugyanazt a képet láttam, és pánik tört rám – milyen könnyen ott végezhettem volna! Egy olyan embert, akinek vannak vakmerő hajlamai, aki szereti az adrenalinos természeti kalandokat, ez az élmény valószínűleg nem borított volna ki ennyire. Ismerek olyanokat, akiknek arcizma sem rándult volna attól, hogy rájuk száll a köd egy sziklaperemen – sziklamászókat például, akik rendszeresen kockáztatják az életüket, amikor szabadon, biztosító felszerelés nélkül másznak. De ez nem én vagyok. Engem megrázott a dolog.

Szerencsére ismertem a felgyógyulás titkait. Idővel és türelemmel, valamint a Szellemi vezető gyógyító tanácsainak alkalmazásával nemsokára túlléptem a traumás élményen.

FEL NEM ISMERT PTSD

Mostanára olyan társadalommá fejlődöttünk, ahol nyíltan lehet beszélni azokról a dolgokról is, amelyekről valaha hallgatni kellett. Régen sokszor be kellett fognunk a szánkat és hallgatnunk kellett arról, hogy hogyan érezzük magunkat, különben bolondok házába küldtek volna. Ha túlságosan elengedtük magunkat, akár lobotómia, azaz agylebeny-eltávolítás is várhatott ránk.

A háborús veteránoknak évszázadokba telt, míg végre odafigyeltek rájuk, és kezelésben részesülhettek a csatákban elszenvedett traumák után fennmaradó stressz miatt. Kulturális történelmünk során megtanultuk alkoholba, drogokba, ételbe és adrenalin által hajtott tevékenységekbe temetni az érzelmeinket. Az önkifejezésre csak a közelmúltban – az elmúlt 40 éven belül – kaphattunk igazán lehetőséget. Stresszes korban élünk, de ma már szép számmal vannak terapeuták, tanácsadók és életmód-tanácsadók – mi pedig szabadon kiterjeszthetjük a PTSD meghatározását és hatókörét.

A poszttraumás stressz szindróma bármilyen nehéz tapasztalásból kialakulhat. Vannak az általunk is ismert súlyosabb PTSD-esetek, ezekben a betegség attól alakul ki, hogy bántalmaznak vagy tragédiák érnek vagy elrabolnak minket, esetleg tanúi vagyunk egy erőszakos bűncselekménynek.

De vannak fel nem ismert kiváltó okok is. Az a gyerek, akinek elválnak a szülei, felnőtt korában kerülheti a házasságot. A kamasz, akinek nem akad kísérője a végzősök bálján, minden táncos iskolai rendezvényt megutálhat. Elég lehet egy légörvény a repülőgépen ahhoz, hogy az ember soha többé ne akarjon repülni. Sok olyan történetet is hallottam, hogy egy étteremlánc egyik helyszínén összeszedett ételmérgezés utóhatásaként az emberek kényelmetlenül fészkelődnek a kocsiban az ülésükön, ahányszor elhajtának egy ilyen étterem előtt.

A kiváltó okok között szerepel, ha kirúgnak a munkahelyedről, szakítasz a kedveseddel, fizikai sérülés nélküli koccanásos baleset ér, vagy egy olyan pillanat, amikor úgy érzed, hogy valami nem sikerült. A PTSD-t kiváltó okoknak nincs korlátja.

Egy páciensem egyszer azt mesélte, hogy serdülőkorára óta nem bír zöldbabot és fasírtot enni, mert tinédzserként a bentlakásos iskolában megették velük. Ha csak meglátja ezeket az ételeket, vagy megérzi a szagukat, rögtön a szigorú iskolaigazgatót látja maga előtt. Sok olyan női páciensem is volt, aki félt a megtermékenyüléstől egy korábbi, nehéz terhessége után. Ezek is a PTSD megnyilvánulásai.

Az önségítő módszerek, terápiák és érzelmi megértés mai modern korában sincs azonban felkészülve a társadalom arra, hogy a PTSD ezen fel nem ismert kiváltó okaira reagáljon. Az egészségügy a poszttraumás stressz szindrómát nagyrészt az olyan élményekre tartogatja, ahol az ember élete forog kockán. Ezzel figyelmen kívül hagyják azt a sok száz vagy talán több ezer esetet, amelyek negatív irányban változtatják meg az ember életszemléletét.

Mert a PTSD ezt teszi, bármilyen mértékről is legyen szó: negatívan befolyásolja a döntéseinket, és megváltoztatja az énünk szövetét.

Az egyik kiváltó ok, amelyről túlságosan ritkán esik szó, a betegség. Sokaknál egy 2 hetes influenza is kiválthatja a PTSD-t, a 3 hónapig tartó krónikus kimerültséget vagy az éveken át húzódó neurológiai problémákat nem is említve. A fenti tünetek megtapasztalása csak egy része a dolognak. Az orvosról orvosra járás, a tesztek és vizsgálatok tömkelege, a folyamatos MRI-k és CT-k, amelyek nem mutatnak ki semmit, a kétségbeesés, hogy nem találunk enyhülést és megoldást – mindez önmagában rengeteg érzelmi sérüléssel jár.

A PTSD ráadásul hajlamos felhalmozódni, újabb és újabb rétegekben egymásra rakódni. Ha egyszer valamennyi időt betegen töltöttél, és kezded elhinni, hogy a tested cserbenhagy, majd elveszel abban, hogy nincs diagnózis, vagy téves a diagnózis, vagy nem vezet gyógyuláshoz, és ehhez hozzáadódik egy lassanként alakot öltő pénzügyi nyomás, valamint kezded úgy érezni, hogy kicsúszik a kezedből a karriered vagy a párkapcsolatod irányítása... mindez hajlamossá tesz arra, hogy begyűjtsd a poszttraumás stressz szindrómák egyfajta egyedi kompozícióját.

A PTSD egy szeretted betegségére adott nagyon valós válaszreakció is lehet. Sebezhetővé és tehetetlenné tesz, ha tanúja vagy, hogy egy hozzád közelálló elveszíti az életerejét, és már nem képes betölteni az életedben azt a szerepet, amelyet valaha. Az is próbára tesz, ha túlságosan valaki ápolásának szenteled magad. Még ha a szeretted meggyógyul is, ha ezután bármikor bizonytalannak hallod a hangját, esetleg eldugul az orra, az felkorbácsolja benned a régi félelmeket, és te újraéled azokat a rossz időket.

Előfordulhat, hogy PTSD-d van, de nem tudsz róla. Ha tudat alatti emlékekből ered, megmagyarázhatatlanul úgy érezheted, hogy magadra maradtál, vagy bizonyos körülmények között bezárkózhatsz úgy, hogy nem tudod az okát. Talán azon kapod magad, hogy túleszed magad édességgel, vagy direkt keresed magadnak az adrenalinlökéssel járó tevékenységeket. Vagy az is lehet, hogy az emberek bosszantó címkéket ragasztottak rád – például „sértődős”, „tüskés”, „beteges”, „sebzett”,

„nehezen enged el” vagy „túlérzékeny”. Mindezek azt jelzik, hogy történt valami egyszer – vagy egy időszakban –, ami még most is egy bizonyos reakciót vált ki belőled.

Az orvosok ma még nem igazán tudják, hogy mi is a PTSD. Nem ismerik a PTSD hatókörét, és nem tudják, hogyan alakul ki.

Ebben a fejezetben ezekre a kérdésekre derül fény.

Nem tartozol hálával a személyes történeted kellemetlen részeiért. Nem az a sorsod, hogy újra és újra átéld ugyanazokat a traumás mintákat. Azoknak, akik megbántottak, nem áll hatalmukban egész hátralévő életedben kísérteni téged. Nem kell, hogy a szerencsétlen esetek és a krónikus stressz határozzon meg téged. Van kivezető út.

A megfelelő táplálkozási, érzelmi és lélekgyógyító segítséggel visszanyerheted az életerődöt, és újra teljes értékű életet élhetsz.

Gondolj erre úgy, mintha egy olyan számítógéppel dolgoznál, amelyet leharcoltak a vírusok, régi fájlok és elavult szoftverek. Idővel egyre lassabb lett, de te hozzászoktál. Úgyhogy amikor az unokahúgod eljön hozzád látogatóba, és lefuttat egy víruskereső programot, majd letölti a régi fájlokat egy külső merevlemezre, és frissíti minden szoftveredet, meglepődve látod, hogy mennyivel gyorsabban és hatékonyabban is tud dolgozni a géped. Ráadásul lett egy csomó tárhelyed.

Ilyen lehet az, amikor megtisztogatod az elmédet és a tudatodat a finom PTSD sérülésektől. Ha megtanulsz meggyógyulni, növeled a működési kapacitásodat, és megnyílsz mindarra a jóra, amit eddig hely hiányában nem tudtál befogadni.

MI TÖRTÉNIK VALÓJÁBAN?

Mi történik fizikai és érzelmi szinten a PTSD kialakulásakor?

Leegyszerűsítve arról van szó, hogy amikor valaki valamilyen traumát él át, az agyában felborul a kémiai egyensúly. Ha az agyszövetben nem tárolódik elég glükóz a központi idegrendszer táplálására, az érzelmi zűrzavaroknak tartós hatásai lehetnek. A népszerű tudományos meggyőződés ellenére, bár az elektrolitoknak valóban lényeges szerepük van az agy egészségében, a PTSD nem elektrolitvesztés miatt alakul ki. A valódi oka a glükóz hiánya.

Hallottad már azt a kifejezést, hogy „vastag a bőre”, vagy „fát lehet vágni a hátán”, amikor olyan emberről van szó, aki úgy él, hogy látszólag nem zavarják az élet sokkoló és bosszantó dolgai? Valójában az a titka a vérmérsékletének, hogy az agya bőséges glükóztartárakkal rendelkezik. Ezért tud iszonyú mennyiségű traumát kezelni, anélkül hogy az hatással lenne rá.

A glükóz az agy számára létfontosságú vegyület, mert védőburkot borít az érzékeny agyra és idegszövetre. Az orvosi kutatások még nem jártak a végére, hogy mennyi glükózra van szüksége az agynak ahhoz, hogy stresszes időszakban is működni tudjon – és hogy mennyire fontos, hogy legyen elegendő tartalék glükóz az agy raktáraiban. Ha a glükózt átváltanák dollárra, akkor egy jelentős traumás esemény, például egy baleset megfelelne egy új autó megvásárlásának. Egy hosszan tartó trauma pedig, például egy bántalmazó kapcsolat, úgy hathat a glükóztartalékaidra, mint egy új ház megvásárlása a bankszámládra.

A glükóz védőburkára két okból van szükség: először is, ez kell annak megakadályozására, hogy az agysejteket, az agyszövetet és az idegsejteket a harag, a frusztráció, a reménytelenség és a félelem miatt kiválasztott adrenalin és kortizol savas és korrozív anyaga átjárja. Másodszor, a glükóz azért is kell, hogy leállítsa a traumák során keletkező elektromos viharokat az agyban – ilyenkor rémisztő tempóban

tüzelnek az elektromos impulzusok, ami kihat az agyszövetekre, idegsejtekre és a gliasejtekre, az idegrendszer támasztószövetére.

Gondolj az agyra úgy, mint egy kocsis motorjára. Édes fagyálló mossa át a motort. Enélkül a hűtőfolyadék nélkül a motor túlhevülhet és károsodhat. Ugyanígy, ha az agynak nincs meg a szükséges hűtőfolyadék – a glükóz –, akkor a több ezer idegsejtjén átszáguldó elektromos impulzusok túlhevülést és kiegészítést okozhatnak.

Hallottál már arról, hogy cukorral hűtik le a chilipaprika ízét? A cukor ellenszerként működik a paprika forró, csípős íze mellett, és megvédi az ínyt, a nyelvet és a szájpadrást az égéstől. A glükóz (cukor) ugyanígy védi az agyat. Ha az ember glükóztartalékában alig van valami, egy defekt is PTSD-t okozhat. Ugyanakkor az, aki sok glükózt raktároz, egy fegyveres rablásnak is tanúja lehet, és még aznap este vacsora mellett teljesen higgadtan elmesélheti az egészet a barátjának.

Az állatok ösztönösen tisztában vannak a glükóz jelentőségével. Íme, egy adat, amit nem fogsz megtalálni az interneten: ha két csíkosmókus fut át az úton, és az egyiket elüti egy autó, a túlélő egyed visszarohan az útra és iszik a másik véréből, hogy gyorsan feltöltse magát glükózzal. Veszületes, természetes reakció ez, mellyel az agyát védi a károsodástól az adrenalin által kiváltott „üss vagy fuss” válaszreakció közben.

Az ember is ösztönösen ráérez a cukor nyugtató hatására. Ezért ad az orvos a gyerekeknek nyalókat jutalmul az oltás után. Az anyuka ezért viszi fagyizni a gyerekeit egy-egy orvosi vizsgálat után.

A gond az, hogy a mai világban rengeteg rossz cukorral találkozunk. Azoknak a nyalókáknak és fagyaltadagoknak semmiféle tápanyagtartalmuk nincsen.

Sokan mégis édességgel próbálják csillapítani fájdalmas sebeiket. Talán azt hiszik, hogy étkezési gondjuk van, és különösen könnyen megkísértik az édességek – pedig tudat alatt csak egy fizikai adósságot próbálnak törleszteni.

A PTSD másik ellenszerként sokan adrenalinral kezdték helyettesíteni a cukrot. Egyre több adrenalinfüggő van, akik repülőgépekből ugrálnak ki, intenzív sportokat űznek, kötélpályákat használnak, bungee jumpingolnak vagy sziklaszirtekről ugranak a mélyben lévő vízbe, hogy olyan szenvedéssel birkózzanak meg, amiről esetleg nem is tudnak. Aztán ott vannak azok a kapcsolatok, amelyekbe csak úgy beleugrunk – az új barát vagy barátnő, akihez az ember szakítás után adrenalinlöketért fordul. Ezekben a példákban az adrenalin használjuk gyors szerként a glükóz helyett.

Az említett módszerekkel csak az a gond, hogy amit felturbózzunk, annak le is kell esnie. A boltban kapható sütemények cukortöltete egy későbbi zuhanást ígér. És míg pillanatnyilag gyógyerejűnek és erőt adónak tűnhet a dübörgő adrenalin, ez az állapot nem tart sokáig, és a végén leeresztve mész haza. Nem ezek kínálják az igazi megoldást a sebeidre.

Nem kell kockázatot vállalnunk a PTSD-ből való gyógyulás érdekében. Nem kell szerencsejátékot folytatnunk.

A PTSD GYÓGYÍTÁSA

A poszttraumás stressz szindróma a valódi meghatározása szerint az ellenséges találkozások miatti, elnyúló negatív érzések átélése, melyek valamilyen szempontból korlátozzák az embert. Ezek közé az érzések közé tartozik a félelem, a kétely, a veszélyeztetettség, az aggodalom, a pánik, a megsemmisülés, a harag, az ellenségesség, a túlzott óvatosság, az ingerlékenység, a szórakozottság, az önutálat, az elhagyatottság, a védekező hozzáállás, a háborgás, a szomorúság, a frusztráció, a neheztelés, a cinizmus,

a szegyen, az erőtlenség, a sebezhetőség, a bizalmatlanság, a magabiztosság és az önbecsülés hiánya, valamint az az érzés, hogy nem látnak és nem hallanak.

A poszttraumás stressz szindrómát úgy gyógyíthatjuk a leghatékonyabban, ha olyan új élményeket keresünk, amelyek pozitív referenciapontokat hoznak létre az életünkben. Minél több ilyen élményed lesz, annál nagyobb eséllyel lépsz túl a PTSD-n. Minden új pozitív tapasztalás életadó magot ültet a tápanyagtolvaj gyomok kertjébe.

Nem kell nagy élményekre gondolnod. Nem kell, és ne is legyenek veszélyesek vagy kockázatosak. Az sem fontos, hogy mások szemében nagy élmények legyenek. Az is segíthet az agyad helyreállításában, ha békés környezetben sétálsz egyet.

Az egész arról szól, hogy te hogyan *fogod fel* az új kalandokat, akármilyen szelídek is. Írj fel minden egyes új tapasztalást, és vezess róluk naplót; írd le, hogyan érezted magad. Ha például sétáltál, láttál madarakat? Milyen volt az idő? Milyen szögben esett a fény? Milyen hatással volt mindez a lelkiállapotodra? Minden számít. Mind hozzátartozik ahhoz, hogy a jelenben légy.

Vagy próbáld kirakni egy képet. Ahogy a mindenféle heverő darabkákból összeáll az teljes egész, megtanulod magadtól, hogy a káoszról kialakulhat a rend. Fess, skiccelj, rajzolj! Olyan erős gyakorlatok ezek, amelyek segítenek a jelen pillanatba kerülni, és odafigyelni a környező világunk olyan szépséges részleteire, amelyeket máskülönben észre sem vennénk. Hatalmas ereje van a művészeti alkotás katartikus hatásának.

Vagy hívd fel egy barátodat, akivel már évek óta nem találkoztál, és menjetek el ebédelni. Ezáltal újra felveheted a kapcsolatot önmagad lényegi részeivel. Esetleg fogadj be egy kisállatot – minden nap új lesz, és megtelik szeretettel. Keress magadnak egy hobbit. Lepd meg magad; válassz ki egy olyan képességet, amelyre soha nem gondoltál, hogy fejlesztenéd, vagy egy olyan területet, amely mindig is vonzott. Tanulj idegen nyelvet. Menj el nyaralni. Vagy az egyik legjobb megoldás, ha kertészkedni kezdesz.

Akármi mellett döntesz is, vezess naplót. Mindig írd hozzá az újabb és újabb jó élményeidet. Ezáltal tudatosíthatod magadban, hogy az élet akkor is jó dolgokat visz feléd, ha nem keresed, és segít kitisztítanod a negatív tapasztalásokat a tudatodból. A Szellemi vezető mindig azt mondja, hogy ez a gyakorlat egyesével húzkodja ki a nemkívánatos gyomokat, hogy helyet csináljon az elméd kertjében. Nem holmi üres tanács ez. Ha éltél át érzelmi vihart valamikor az életedben, és akár most is jelen van, akár elmúlt már, valószínűleg megrázott, és változtatott a világnézeteden. Azon kaphatod magad, hogy ezeket a régi emlékeket vagy az általuk kiváltott érzelmeket éled át újra meg újra, mintha megint megtörténének, de nem tudod, hogy miért.

Amikor új, építő jellegű fogódzókat alakítasz ki magadnak – és odafigyelsz arra is, hogy ezek milyen pozitív hatást gyakorolnak a lelkiállapotodra –, arra tanítod az agyadat, hogy az egyfajta rádióként, befogja a számodra mindig elérhető gyógyító frekvenciákat. Amikor pedig az élet zűrzavara elborít, ehhez a belső rádióhoz fordulhatsz; megkereshetsz egy erősítő állomást a pozitív élmények aktiválásához, és lejátszhatod őket mint az eredeti adás felvételét.

A PTSD-ből való gyógyulás során képzeld el magad faként, amelyet átültettek. A fa kiásása sokkos élmény a növénynek – ahogy az általad megélt stressztényezők is olyan érzést okozhattak, mintha gyökereitől téptek volna ki a helyedről. Amikor friss, új talajba ülteted a fát, az még mindig a trauma hatása alatt van – az alatt a minden szinten jelentkező hatás alatt, hogy elveszítette a lába alól a talajt. A fának hónapokig tarthat, amíg felépül a változás után, és újra megtelepszik.

Ugyanígy nálad is eltelhet jó 3-4 hónap a PTSD-gyógyító programmal, hogy újra a saját bőrödben érezd magad. És ahogy a faiskolák tápanyagokkal dúsított talajt adnak a fának az új környezetében, te is

táplálhatod a központi idegrendszeredet és kognitív funkciódat, valamint a szívedet és a lelkedet is a fejezetben javasolt tápanyagokkal (azaz gyógyító élelmiszerekkel és étrend-kiegészítővel).

A PTSD-ből való gyógyuláshoz a szereteteid támogatására, idejére, türelmére, valamint néhány fontos tápanyagra is szükséged lesz. A végleges gyógyulásról szóló Negyedik részben még több információt találhatsz erről.

Az imádság, amilyen formában az vigaszt nyújt neked, szintén nagyszerű gyógyeszköz. Név szerint konkrét angyalokhoz is imádkozhatsz, hogy a segítségüket kérj. Az az angyal, aki a legjobban tudja, hogy a szellem és a lélek milyen levert állapotba kerülhet, és hogy hogyan állhat fel mindezek után, a *Jóvátétel angyala*; ő az, akihez a legközvetlenebb segítségért fordulhatsz, ha PTSD-d van. (A legfontosabb angyalokkal kapcsolatban lásd a [23. fejezetet](#).)

A trauma által létrehozott lelki törések gyógyításához pedig próbálkozz a [22. fejezetben](#) található lélekgyógyító meditációkkal és technikákkal. Hihetetlen hatással lehetnek a pszichédre azzal, hogy újra kapcsolatba hoznak valódi önmagaddal, és visszaállítják a hitedet és a bizalmadat.

Többé nem kell ilyen szörnyű lelkiállapotban gyötrődnöd. Van kivezető út!

Gyógyító élelmiszerek

Ahhoz, hogy az agyhoz glükózt juttathass el – és az agy glükózt raktározhasson, hogy az élet szakítópróbái ne alakulhassanak PTSD-vé –, figyelj oda a következő élelmiszerek beépítésére az étrendedbe: vadon termő kék áfonya, dinnye, répafélék, banán, datolya, datolyaszilva, papája, édesburgonya, füge, narancs, mangó, mandarin, alma és nyers méz.

A gyümölcscukor és a nyers méz a maguk háborítatlan, természetes állapotában azon néhány cukor közé tartozik, amelyet a test befogad az agyba a glükóz tárolására.

Gyógynövények és étrend-kiegészítők

- **L-glutamin:** elősegíti az agyfunkciót és az idegrendszer egészségét.
- **5-MTHF (5-metil-tetrahidrofolát):** támogatja a központi idegrendszert.
- **B-komplex-vitamin:** támogatja a kognitív funkciót, és erősíti a neurotranszmittereket.
- **Ginkgo biloba:** táplálja az idegsejteket, és támogatja a neurotranszmittereket.
- **GABA (gamma-amino-vajsav):** erősíti a neurotranszmittereket, és megnyugtatja a túlzottan aktív elmét.
- **Spirulina (elsősorban Hawaiiiról):** elősegíti az agyszövetek helyreállítását, és támogatja a központi idegrendszert.
- **Lonc:** egyensúlyba hozza és beállítja a glükóz szintjét.
- **Csalánlevél:** elősegíti a túlzottan érzékeny endokrin rendszer szabályozását és támogatását.
- **Magnézium L-treonát:** felélénkíti a kognitív funkciót, és segít a magas vérnyomás csökkentésében.
- **Szibériai ginszeng:** erősíti és kiegyensúlyozza az endokrin rendszert.

ESETTANULMÁNY

A rejtett traumától megtépázott lélek csillapítása

Jacquelyn több mint 10 éve dolgozott egy nagyvállalatnál. Ez alatt bebizonyosodott róla, hogy hihetetlenül

hűség és fegyelmezett alkalmazott, akivel könnyű kijönni, és aki törődik a kollégáival. A sok éves odaadó munka jutalmául előléptették, és végre megkapta a projektkoordinátori átomállást.

Jacquelyn az első alkalmazottak közé tartozott, akiket 10 évvel azelőtt felvettek az osztályukra. Mindenki tudta, hogy a munkatapasztalata alapján gyakorlatilag ő a divízió feje, és méltányolták csendes vezetői stílusát. Amint egy-egy feladatot leadtak, a kollégái odamentek hozzá, és megkérdezték, hogy mi a következő dolog, amiben segíthetnének. Minden alkalommal, amikor egy-egy elvégzett projektet prezentált a vállalati ágazat igazgatójának, a munkatársai az irodában drukoltak, hogy jól sikerüljön. És mindig sikere volt.

Jacquelyn főnöke tudta, hogy a nő az egyik legjobb munkaerő a cégnél, hogy lelkesen vállalja az asztalára dobott, tegnapi határidős projekteket is, és nem számolja, hogy mindez mennyi túlórárt fog igénybe venni. Az új állás sokat követelt – és még csak ezután jött a dráma.

Hamarosan új alkalmazottat vettek fel Jacquelyn osztályára, Bridgetet. Ő is a cégnél dolgozott már egy ideje, az emberi erőforrások osztályán. Jacquelyn kérte, hogy adjanak nekik plusz segítséget az év pörgősebb részére, és úgy számított, hogy az új munkaerő ugyanúgy segíti majd a munkájukat, ahogyan a többiek teszik.

Bridget eleinte látszólag nemigen csinált semmi mást, csak halk telefonbeszélgetéseket folytatott, és sokat volt távol az asztalától. Majd a nő harmadik munkahetének péntekjén Jacquelyn arra érkezett vissza az irodába az ebédjéről, hogy Bridget mindenki asztalához odamegy, és sorra azt mondja a kollégáknak, hogy ezentúl ő a felettesük. Ha megkérdezték tőle, hogy miért, azt mondta, hogy neki van a legtöbb tapasztalata.

Ahelyett, hogy a többiek előtt kérdőre vonta volna, Jacquelyn odament az asztalához, és folytatta a munkát, mintha mi sem történt volna. Az alkalmazottak sem tolongtak, hogy a betolakodó Bridget-nek adják le a munkájukat, úgyhogy ők is úgy dolgoztak, ahogyan addig. Bridget a délután folyamán többször is odament Jacquelynhöz fontoskodni és a kifogásait sorolni a futó projekt egy-egy apró részletével kapcsolatban, de Jacquelyn mindig csak bólintott, majd visszatért a saját feladatához.

Miután mindenki más elment, odament Bridget-hez, hogy végre helyre tegye. Mielőtt azonban kinyithatta volna a száját, Bridget azt mondta neki, hogy belenézett a régi projektjeibe, és komoly hibákat fedezett fel bennük. Az osztályukon kivizsgálást kell tartani. Jacquelyn úgy érezte, hogy megfordult vele a világ.

Hétfő reggel, miután a szombatot és a vasárnapot is azzal töltötte, hogy utolérje magát a futó munkafeladatokkal, Jacquelyn arra ért be az irodába, hogy átrendezték a termet. Az íróasztalán talált egy üzenetet, hogy a főnöke várja az irodájában 9 órakor. Amikor odaért, a vállalati ágazat vezetője és Bridget nagy egyetértésben beszélgettek és nevetgéltek. Ahogy Jacquelynt meglátták, lehervadt az arcukról a mosoly.

– Bridget, szerintem kezdj is bele azonnal – mondta a nagyfőnök.

Bridget különös panaszokat kezdett sorolni Jacquelynnal kapcsolatban, majd elmondta, hogy mely feladatait nem teljesítette. Bridget állította, hogy a legközelebbi határidőt, amelyre dolgoztak, nem fogják tudni tartani, és azt mondta az ágazat vezetőjének, hogy az osztályt nem vezeti, nem irányítja senki. A megbeszélés végén a főnök azt mondta Jacquelynnak, hogy kialakítottak egy új menedzseri pozíciót Bridget-nek, ami aznapról érvényben van és hivatalos.

Jacquelyn a könnyeit visszatartva rohant az osztályára, és körbekérdezett a kollégái között a Bridget által a projekttel kapcsolatban említett problémákról. Néhányan megmondták neki, hogy igen, valóban úgy fest, mintha nem tudnák tartani a határidőt – mert Bridget ragaszkodott hozzá, hogy hagyják abba, amit csinálnak, és kezdjék előlről. Az egyik kollégát annyira feldühítette a Jacquelynnal szembeni bánásmód, hogy visszacibálta őt a nagyfőnök elé. Ott elmagyarázta neki Bridget taktikáit Jacquelyn fúrására; a főnök azonban azt mondta neki, hogy ezt nyilván most találta ki. Pár nap múlva ezt a munkatársat kirúgták.

Az elkövetkezendő pár hónap során Jacquelynnak több lelki terrorban volt része az irodában, mint a középiskolában. Bridget egyre több hazugságot agyalt ki Jacquelynről, pletykákat terjesztett, és úgy működött, mint valami munkafelügyelő. Gyakran adott feladatokat Jacquelynnak, aztán mégis elvette őket tőle. Bár Jacquelynban ez nem tudatosult, az agya fizikai károsodást szenvedett az ismétlődő traumáktól.

Úgy határozott, hogy még egyszer a főnökéhez fordul a panaszaival – de a titkárnője elküldte őt azzal, hogy hivatalosan az emberi erőforrások osztályán kell az ilyen jellegű panaszokat benyújtani.

Miközben Jacquelyn hetente beadott panaszai már egy egész dossziét megtöltöttek a HR osztályon, Bridget bántó viselkedésével kapcsolatban senki sem tett semmit.

Egyszer aztán Jacquelyn benézett a HR irodába, hogy megkérdezze, valóban jól jár-e el ahhoz, hogy Bridget fegyelmit kaphasson. A kolléga, akivel beszélt, elmondta neki, hogy a panaszai nem jutottak el az ágazati

vezetőhöz.

- Ezek a leírások nem illenek Bridget-re - mondta.

Hirtelen leesett Jacquelynnak, hogy ez az az osztály, ahol azelőtt Bridget dolgozott, és hogy a HR-essel, akivel beszélt, nyilván jóban van.

Jacquelyn kiment sétálni ebédszünetben, hogy bátorságot gyűjtsön ahhoz, hogy beszámoljon a főnökének Bridget és a HR-osztály konspirációjáról. Gyaloglás közben azonban benézett egy étterem ablakán, és meglátta, hogy Bridget és a főnöke együtt ebédelnek nagy egyetértésben, szélesen mosolyogva.

Megszámlálhatatlanul sokadszor ment most már haza Jacquelyn könnyek között, és öntötte ki otthon a szívét a férjének, Alannek. A férfi tanúja volt a felesége krónikus rémálmainak, szorongásának és álmatlanságának. A nő kimerült volt és kiégett. Ha megpróbált egyetlen békés percet eltölteni, Bridget hangját hallotta a fejében, amint szidalmazza őt. Most már értéktelennek érezte magát, és a munkahelyén töltött minden egyes óra gyötrelme volt számára. Tízéves erőfeszítés és odaadás után lehet, hogy fel kell mondania.

Jacquelyn megkeresett engem, és mielőtt egy szót is kiejtett volna a száján, a Szellemi vezető és én is tudtuk, hogy poszttraumás stressz szindrómában szenved. Ha megszólalt, harag, szomorúság, elhagyatottság és megbántottság érződött ki a hangjából.

A korábbi énképe szerint ő volt a vállalat legkeményebben dolgozó munkatársa. Ettől úgy érezte, helye van a világban. Édesanyja a halála előtt azt mondta Jacquelynnak, hogy büszke rá, hogy kitűnő eredménnyel végezte el a főiskolát, és megkapta az állást, amire vágyott.

Jacquelyn PTSD-je tehát többrétegű volt. Nem csak arról szólt, hogy Bridget kellemetlenné teszi a munkakörnyezetet; az is benne volt, hogy Jacquelyn kezdi elveszíteni az énképét. Gyorsan fogyatkozott az akaratereje és halványult a szelleme, és egyenesen haladt egy súlyos depresszió felé.

Alan is bekapcsolódott a telefonbeszélgetésünkbe, és elmondta, hogy semmi olyat nem tud mondani, ami vizsgáztatást jelentene Jacquelyn számára.

- Mintha az, hogy elmondom neki, nagyszerű képességei vannak, minden alkalommal allergiás reakciót váltana ki belőle.

- Tudna kivenni szabadságot? - kérdeztem Jacquelynt.

Mivel azt mondta, hogy van még két hét szabadsága, javasoltam, hogy azonnal vegye ki.

A következő 14 nap alatt hatalmas munkát végeztünk a szelleme és a lelke újraépítésére.

Először is, megkerestük és felélesztettük azokat a dolgokat, amiket régen szeretett csinálni - jóval azelőtt, hogy a céges énjé átvette volna az irányítást. Listát készítettünk mindarról, amit valaha élvezett az életben. Alan elővette a régi Scrabble-táblát és szókirakóst játszottak, mint amikor még együtt jártak. Az emlékektől hemzsegő játék önmagában hatalmas lépést jelentett Jacquelyn szellemének újraindításában.

Ezzel párhuzamosan elkezdett naplót írni azokról a pozitív élményeiről, amelyekben a szabadsága alatt része volt. Az esti kutyasétáltatás például régen az ő feladata volt, mielőtt még annyira elfoglalt nem lett, hogy Alan átvette tőle. Most leírta, hogy mennyire nyugodt és csendes a környék esténként, hogy az, hogy a kutya minden fánál megáll szaglászni, arra emlékezteti, hogy lélegezzen, és hogy milyen sok emberrel találkozott útközben, akik kedvesen köszöntötték.

Hogy még több pozitív „támaszpontot” építsen ki, Jacquelyn megrendelte olyan televíziós műsorok DVD-it, amelyeket egykor nagyon szeretett. Alan javaslatára elmentek keringőzni tanulni egy tánciskolába. Elmentek vacsorázni a kedvenc éttermeikbe, ahol már évek óta nem jártak. Úgy döntöttek, hogy elutaznak a hétvégére egy olyan panzióba, ahova kellemes emlékek kötötték őket.

Ahogy nőtt a lista és egyre teltek be Jacquelyn naplójának lapjai, kezdte újra úgy érezni, hogy ő nem egy haszontalan, alkalmatlan valaki. Érezte, hogy visszatér a belső ereje, a saját lényege - a lelke. Hogy fizikai szinten is feltöltekezzenek Jacquelyn glükózraktárai, Alan dinnyét darabolt fel neki reggelre, délutánonként pedig gyümölcssmoothie-kat készített.

Ezen a ponton arról is beszéltünk, hogy milyen borzalmas lehet az élet Bridget számára. Nyilvánvalóan súlyosan sérült, aki ennyire gyűlölködő, intrikus és dühös; biztosan nagyon nehéz neki. Kialakítottuk, hogyan lehet sajnálattal viszonyulni Bridget felé. Jacquelyn rájött, hogy a külső látszat ellenére Bridget egyáltalán nem olyan erős. Épp ellenkezőleg. Semmi ereje nem volt - ezért érezte úgy, hogy Jacquelynon kell taposnia. Ennek köszönhetően Jacquelyn most már teljesen új fényben látta Bridgetet.

Megbeszéltük, hogy Jacquelyn munkahelyi pozíciója mindig is az övé volt, és még most is az. A titulusa nem

változott. Ő van ott a legrégebben, és őt tisztelik a legjobban az osztályon. Ahelyett, hogy nap mint nap magába szívna Bridget negatív energiáját, Jacquelynnak meg kellett találnia a módját, hogy törődéssel, szeretettel és pozitív energiákkal árássa el őt.

A két hét elteltével Jacquelyn a munkahelyére érkezve meglátta, hogy Bridget a kocsiában ül és a rádiót hallgatja – kétségtelenül ebbe próbálja fojtani a fejében hallott negatív üzeneteket. Jacquelyn elszomorodott, amint figyelte a rádiót hallgató és homlokát ráncoló Bridget-et, és meglátta, hogy milyen szánalmasak is valójában a nő hatalmi törekvései.

Bekopogott Bridget ablakán.

– Megyünk együtt dolgozni?

Bridget felkapta a fejét.

– Biztos?

Az épület felé lépkedve Jacquelyn átkarolta Bridget vállát.

– Csodálatos ember vagy, ugye tudod? Látom, hogy szenvedsz, és csak tudatni akartam, hogy ha segítség kell, megtalálász.

Bridgetet ez annyira meglepte, hogy nem is tudott mit válaszolni. A nap során Jacquelyn észrevette, hogy a nőnek egyetlen rosszindulatú megjegyzése sem volt.

Pár hónap múlva, amikor átszervezték a céget, Bridget állt ki Jacquelyn mellett, és támogatta a jelölését az új kreatív osztály élére. Bridget valószínűleg magasabb fizetést kapott új, határozatlan vezetői státuszában. Abban a tudatban azonban, hogy ő valószínűleg sokkal elégedettebb ember Bridgetnél, Jacquelyn megtanulta elfogadni a kapott ajándékot, és továbblépett.

14. FEJEZET



Depresszió

Amikor egy autóbaleset miatt elveszítettem a legjobb gyerekkori barátomat, vigasztalhatatlan voltam. Ő volt a lelki testvérem. Komolyan vett, megértette a képességemet, hogy hallom a Szellemi vezetőt, és hogy micsoda nyomást jelent ez nekem. Ő volt az egyike azon keveseknek, akik megértettek. Amikor meghallottam, hogy elment, úgy éreztem, mintha rajtam is átszáguldott volna egy kocsí.

Akármilyen szavakkal próbált is a Szellemi vezető vigasztalni, a fájdalomamon nem enyhített. Fájt, gyászoltam, dühös voltam és félttem. És a barátom családjával is együtt éreztem. Nézttem őket ettől az elképzelhetetlen veszteségtől sújtva, miközben próbáltam az engem ért sokk utóhatásaival foglalkozni, és átmeneti depresszió uralkodott el rajtam. Ehhez fogható nehézséggel még nem kellett megküzdenem az életben – a terhelt gyerekkoromat és serdülésemet is beleértve. Semminek nem volt értelme többé.

Azelőtt azért tudtam segíteni a depressziósoknak, mert a Szellemi vezető megértette a helyzetüket – én azonban személyes szinten nem tudtam azonosulni velük. Most én is az ő cipőjükben jártam. A tapasztalás betekintést nyújtott abba, hogy mit érezhetnek mások a saját megpróbáltatásaikkal szembenézve.

Idővel aztán meggyógyultam. Még mindig nagy szomorúsággal gondolok a barátom elvesztésére, de nem kerülök újra a kétségbeesés lelkiállapotába. Megtanultam, hogy a depresszióval türelmesnek kell lennünk. Ha 5, 10 vagy akár ennél is több éve gyötör, akkor is táplálnod kell a reményt, hogy ez nem lesz mindig így. A hit kulcsfontosságú a depresszióból való kigyógyuláshoz. *Muszáj* kitartanod.

Ha személyesen nem tapasztaltad is meg a depressziót, biztosan ismersz valakit, aki igen. Mindnyájunknak vannak olyan szerettei, barátai vagy kollégái, akik már mondták ki azt a mondatot, hogy „depressziós vagyok”. Akik a klinikai depresszió állapotát nem élték még át, sokszor összetévesztik ezt azzal a mindennapi tapasztalással, hogy egyszer-egyszer szomorúak, és nem értik, hogy azok, akiket a depresszió sújt, miért nem képesek egyszerűen „felderülni”. Az az igazság, hogy a klinikai depresszió és aközött, hogy alkalmanként rossz kedve van az embernek, ég és föld a különbség. Néhány embernél leírhatatlan érzés – az élet általános romlása – formájában jelentkezik. Mások sokkal súlyosabb változatában élék át a depressziót. Bármilyen súlyossági fokon és bármennyi időszakot átöllelhet.

Az orvosok számára a depresszió még mindig olyan állapot, amely mögött hatalmas rejtély lapul. A depresszió az emberiség születése óta gondolkodóba ejt minket. Valószínűleg ez a legmélyebb a bolygó összes rejtélyes betegsége közül, az univerzumot nem is említve, mert a „gép” szellemében lakozik –

azaz a lélekben (ami pedig az agyban).

Ebben a fejezetben a depresszió fő kiváltó okairól lesz szó. Segítek felgöngyölni, hogy mi az oka a bebörtönzésednek, és rávezetlek, hogyan törhetsz ki belőle.

Majdnem 20 évvel ezelőtt egy páciensem ahhoz hasonlította a depresszió támadását, mintha a semmi közepén leszállítanák a vonatról. A vonat elhúzott, ő pedig ott áll teljesen egyedül, és nem vezet út hazafelé. Az állomáson több vonat nem halad át. Azt mondta, hogy a depresszió olyan érzés, mint a soha nem múló magány. Ez a leírás azóta is megragadt a fejemben.

Ha depresszióban szenvedsz, tudnod kell: visszajön érted az a vonat. Többé nem kell egyedül barangolnod. Hadd legyen ez a fejezet a vonat fényszórója, mely azt jelzi, hogy közeledik! Ha követed a javaslatokat, hazatalálhatsz egy egészséges lelkiállapotba.

A DEPRESSZIÓ TÜNETEI

Ha depresszióval küzdesz, ezeket a tüneteket tapasztalhatod: szomorúság, lelassult gondolkodás, beszéd és/vagy mozgás, nem érdekelnek azok a tevékenységek, amelyek azelőtt örömet okoztak, az önkárosítás gondolatai.

Ahogy a tünetek mutatják, a depresszió nagyon súlyos állapot.

Amikor depresszió sújt, akármilyen nehéz is, nagyon fontos, hogy elmondd azoknak, akik szeretnek, hogy min mész éppen keresztül, és engedd, hogy szeressenek és segítsenek. Elengedheted a depresszióval kapcsolatos mindenféle szégyenérzetet. Olyan fontos aspektusai vannak ennek, amelyet az orvosok még nem fedeztek fel. A következő részeket olvasva beleláthatsz, hogy mi áll a tüneteid hátterében – és hogy mit tehetsz ellenük.

A DEPRESSZIÓ FŐBB OKAINAK AZONOSÍTÁSA ÉS KEZELÉSE

A legtöbbször azt feltételezik, hogy a klinikai depressziót olyan érzelmi szenvedés okozza, mint a szomorúság és/vagy az elfojtott harag. Ez pontosan leírja a depresszió egyik fajtáját, de ez igen összetett állapot, és számos különböző kiinduló oka lehet. Míg néhány fajtája alapulhat érzelmekre (ilyen például egy traumás veszteség), másoknak teljességgel fizikai okai vannak (például a nehézfémek vagy az Epstein–Barr-vírus).

A következőkben a depressziós rendellenesség leggyakoribb okait sorolom fel. Ezen problémák mindegyike önmagában is elég erős a depresszió kiváltására. Az is előfordulhat azonban, hogy egyszerre, egymással párhuzamosan több probléma is sújt. Próbáld meg azonosítani a rád vonatkozó kiváltó okokat.

Traumás veszteség

A depresszió legnyilvánvalóbb oka egy komoly vagy több egymást követő érzelmi csapás. Ennek általában köze van valamilyen veszteséghez.

Például meghal egy családtagod (elveszítéd egy szerettedet); megcsal a kedvesed (a bizalom és egy közeli kapcsolat elvesztése); kirúgnak egy olyan állásból, amely meghatározott téged (a biztonság és az énkép elvesztése); olyan eseményt élsz át, amely felborítja a régóta dédelgetett terveidet (az irány és a cél elvesztése); olyan igazságtalanság történik veled, amelynek következtében kegyetlennek tartod az univerzumot (a hit elvesztése); okod van azt hinni, hogy hamarosan meg fogsz halni (a jövő elvesztése).

Az emberek természetesen másképp reagálnak a helyzetekre. Egy olyan veszteség, amely valakit elindít egy depressziós spirálon, téged nem feltétlenül érint ilyen súlyosan, és fordítva. A reakciók

különbözőségét részben a személyiségbeli különbségek, a személyes történetek sokfélesége és az agy kémiai állapotának eltérései okozzák. Ami a legjobban számít, az a veszteség *rád* tett hatása. Ha intenzív érzelmi szenvedéssel, a tehetetlenség és/vagy a reménytelenség érzéseivel tölt el, akkor ez elég lehet egy súlyos depresszió elindításához.

Az orvosok még nem tudják, hogy az ilyen traumás érzelmek *mikrostroke*-okat okozhatnak az agyban – ezek a hagyományos vagy az átmeneti iszkémiás rohamnál (TIA) sokkal kisebb mértékben ugyan, de károsítják az agyszövetet. Ezek a mikrostroke-ok olyan kicsik, hogy sem az MRI, sem a CT, sem egyéb mai képalkotó technológia nem mutatja ki őket. Számos problémát okozhatnak, ideértve a klinikai depresszió tüneteit is. Szerencsére ezek idővel meggyógyulhatnak.

Egy jelentősebb érzelmi sokk konkrét elektromos löketet generálhat az agyban. Nem ok nélkül mondja az, aki éppen rossz hírt fog közölni veled, hogy ülj le, ha gondolod... ösztönösen is tudjuk, hogy az érzelmi sokknak fizikai hatása van. Ez a töltet annyira erőteljes lehet, hogy konkrétan „kisüt egy biztosítékot” az agyban, amitől bizonyos részei kikapcsolnak.

Ez a lekapcsolás az (agyadban lakozó) lelkedet védeni hivatott egyik biztonsági mechanizmus – megvéd attól, hogy túlságosan komolyan megsérülj. Legyen ez áruházi, vagy hogy kirúgtak a munkahelyedről, vagy az, hogy betört szélvédővel találod a kocsidat, egy-egy ijesztő élmény elektromos impulzust válthat ki az agy érzelmi központjában, ami majdnem olyan, mint egy partra kicsapó hullám. Depressziót eredményezhet az is, ha egy sor bosszantó esemény idővel arra indítja a biztonsági mechanizmust, hogy elromoljon és „félrehúzzon”.

Ha több rengés összeadódik, a biztonsági eljárások sokszor leállítják a helyes működést. Képzeld el egy homokvárát a parton. A dagály elleni első védelmi vonalad a vár köré épített fal – ez áll ellen az első erős hullámnak, és tartja távol a vizet az első húsz percben. Aztán jön egy nagy hullám, és ledönti a falat. Ezzel nincs semmi baj, mert körül is árkoltad; a várad még mindig sértetlen. A következő pár percben minden rendben van. Majd érkezik a harmadik nagy hullám – és ez végez a váraddal.

Ha a mentális biztonsági intézkedéseink leállítják a normális működést, az agy bizonyos részei – az „*ezt nem tudom elhinni*” érzelmi központok – talán már nem kapnak új erőre. Ez eredményezheti a zsidbadság vagy pesszimizmus érzését, amelyek olyan gyakran kísérik a depressziót.

Van azonban egy jó hírem: a mentális forrásainkat vissza lehet építeni. Megfelelő táplálással a biztonsági mechanizmusaink meg tudják javítani önmagukat, hogy képesek legyünk újra éber állapotban élni az életet, és a nem várt események után is vissza tudjunk térni a rendes kerékvágásba. Idővel ki tudunk gyógyulni a depresszióból is.

Traumás stressz

A depresszió másik fő oka a súlyos és *tartóan fennálló* stressz. Míg mindnyájan érezzük ezt a nyomást olykor-olykor – hiszen az élethez tartozik –, ha intenzív, hosszan tartó stressz ér, az kiégést idézhet elő.

Ilyen stresszt válthat ki például a hónapokig tartó munkanélküliség és a pénzügyek miatti folyamatos aggodalom, egy pénzügyi katasztrófával fenyegető pereskedés, egy csúnya válás, vagy ha nagyon megbetegedsz, amitől megszáll a rettegés és a tehetetlenség érzése.

Míg ezek a súlyos problémák sok embernek okoznak tartós, traumás stresszt, a kisebb stressztényezőket is érezhetjük traumatikusnak, ha felhalmozódnak. Tiszteletben kell tartanunk, hogy mindenkinek eltérő az érzékenységi szintje. Míg az, ha egy levél elvész a postán, az egyik ember számára nem nagy ügy, valaki mást arra emlékeztethet, amikor egy fontos törlesztés összege valahogyan elveszett utalás közben, és nem jutott el a hitelezőhöz – vagy talán csak hozzáadódik azokhoz a dolgokhoz,

amelyekkel nincs ideje törődni.

Mondta már neked valaki nálad idősebb, hogy csak perspektívába kellene helyezned a dolgokat? Esetleg kamaszként, amikor a fontos bál estéjének délutánján elhoztad a ruhádat a varrónőtől, és kiderült, hogy az 10 cm-rel rövidebb, mint kellene, a nagyapád nem volt elég együtt érző:

– Afrikában gyerekek éheznek, te meg itt zokogsz egy *ruha* miatt?

Vagy mondjuk eltört a csuklód, és arról panaszkodsz egy kollégádnak, hogy milyen nehézkes a gipszben a zuhanyozás, mire ő ezt mondja:

– Neked legalább még *megvan* a karod.

Elég valószínű, hogy ezek a kijelentések (sőt, inkább dorgálások) nem nyújtottak sok segítséget.

Persze hasznos lehet távlatokból szemlélni a szenvedéseinket, időről időre kiszállni a fejünkől, és a dolgok hatalmas szövedékében látni a saját életünket. A racionális gondolkodás azonban nem mindig segít egy-egy adott helyzet érzelmi megélésében. Földi életünk során súlyos és kevésbé súlyos stresszhatások érnek minket, amelyek mindenképpen nehézségek elé állítanak. Tiszteletben kell tartanunk, hogy mind másképpen reagálunk a dolgokra.

Ezek az események fizikai szinten „üss vagy fuss” reakciót váltanak ki, mely a mellékvesét arra indítja, hogy adrenalinnal áraszsa el a szervezetet. Ez jó is lenne, ha az életedért kellene harcolnod, mondjuk egy tigris ellen, vagy végig kellene futnod egy sikátorban egy kocsni előtt, mert üldöznek. Ha azonban fizikailag nem tudod elégetni a létfontosságú szerveid – és elsősorban az agyad – szöveteit átítató adrenalint, az végül súlyos depresszióhoz vezető károsodást okozhat. Az adrenalin kiváltja a neurotranszmitterek károsodását és a melatonintermelés csökkenését, és ettől érzed úgy magad, mintha egy lehangelő ködben vesztegelnél, elveszve, az óceán közepén.

A mellékvese rendellenes működése

Depresszió tisztán fizikai okok miatt is kialakulhat. Ez esetben a semmiből törhet rád, és még csak azt sem tudod, hogy miért érzed ilyen borzasztóan magad.

Például, ahogyan már említettem, az intenzív és/vagy hosszan tartó érzelmek korrozív adrenalinnal áraszthatják el az agyadat. Hasonlítsd ezt ahhoz, amikor a benzinkúton megtankolod a kocsidat: az autódnak benzin kell ahhoz, hogy menjen, de ha túltöltöd a tankot, az üzemanyag lemarja róla a fényezést.

Ha soha nem ráztak meg még ilyen érzelmek, az agyad akkor is elszenvedheti ezt a káros „áradást” a mellékveséd esetleges rendellenes működése miatt, és ez ugyanúgy depressziós kiégéshez vezethet.

Ha ki akarod deríteni, hogy nálad fennállhat-e ez a probléma – és ha igen, hogyan gyógyíthatod meg a károsodott mirigyszervet –, olvasd el a mellékvese-kimerültségről szóló 8. fejezetet.

Vírusfertőzés

Az orvosok nem tudják, hogy több millió embert sújt a depresszió olyan vírusok fertőzése miatt, mint az Epstein-Barr (részletesen lásd a [3. fejezetben](#)) vagy a Lyme-kór (lásd a [16. fejezetben](#)). A vírus rákapcsolódik az idegeidre, és folyamatos gyulladásba hozza őket. Mérget vagy úgynevezett *neurotoxint* is kibocsát, ami tovább fokozza az idegek és az agysejtek gyulladását. Ez megszakítja az agyadba tartó és onnan jövő jeleket... ami aztán depresszióhoz vezethet. Még egy enyhe, a testben egyéb tüneteket nem okozó vírusterhelés is előidézhethet depressziót.

Nehézfémek és egyéb mérgező anyagok

A depresszió másik típusa a „*minden tökéletes*” változat. Lehet az embernek szerető családja, tökéletes állása, szép háza, és még hálás is lehet mindezért. Egy sötét, megmagyarázhatatlan felleg mégis megtelepedhet az érzelmi tájképe felett. Ennek következtében az ember máshogy érzi magát, szomorú, már nem önmaga – mintha valami hiányozna. Az is előfordulhat, hogy emiatt fel sem akar kelni reggel.

A környezetében élők ezt gyakran nem értik.

– Hiszen mindened megvan! – mondják neki. – Akkor meg mi a bajod?

A depresszióknak ezt a fajtáját mérgező anyagok – és nem a rossz hozzáállás! – okozzák.

A normál modern életforma következtében idővel mérgező nehézfémek – különösen higany, alumínium és réz – halmozódnak fel a szervezetben. A tonhal és a tenger egyéb gyümölcsei például higanyt tartalmaznak. A legtöbb üdítőitalos doboz alumíniumból készül. A csapvíz pedig valószínűleg rézcsöveken jut el az otthonodba, ráadásul még fluoridot – mérgező alumínium mellékterméket – is tartalmaz.

Ezek a fémek végül megtelepedhetnek az talamuszhoz, valamint a tobozmirigyhez, az agyalapi mirigyhez és a hipotalamuszhoz közeli agyi területeken. Ha a fehérjében és zsírban gazdag étrend savas környezettel párosul, a fémek oxidálódni kezdenek, ami az agysejteket szennyező, mérgező vegyületeket termel, és csökkenti az elektromos impulzusok tevékenységét. Egy ilyen károsodás az agynak kifejezetten ezen a területén depressziós rendellenességet okozhat, mely a legváratlanabb pillanatban csap le az emberre.

Az oxidációnak nem kell folyamatosnak lennie. Ha a toxikus nehézfémek „kiáramlása” alkalmi, szakaszos, akkor elszórtan lephet meg a depresszió úgy, hogy nem is feltétlenül köthető egymáshoz vagy bármilyen okhoz ezek az epizódok.

Nem fémes mérgező anyagok is károsíthatják az idegsejteket és a neurotranszmittereket, ezáltal csökkentve az agy működőképességét. A depressziós rendellenességekért legnagyobb mértékben felelős mérgező anyagok közé tartoznak:

- **Kártevő- és gyomirtó szerek:** érintkezhetsz ilyen vegyszerekkel, ha közel laksz egy permetezett udvarhoz vagy kerthez, gazdasághoz vagy golfpályához; frissen permetezett parkban sétálsz; nem organikus élelmiszert fogyasztasz, stb.
- **Formaldehid:** ezt a vegyszert több ezer háztartási termékhez, valamint élelmiszerek tartósítására is használják.
- **Oldószerek:** a szőnyegtisztításhoz, általános otthoni vagy irodai takarításhoz használt vegyszerek olyan gázokat fejlesztenek amelyeket nap mint nap belélegzel.
- **Élelmiszer-adalékanyagok:** a nátrium-glutamát, az aszpartám, a szulfitek (száritott gyümölcsök, burgonyaszírom stb. tartósítására használják) és az élelmiszerekben használt egyéb nem természetes adalékanyagok felhalmozódhatnak az agyban. Amint ezek elkezdtek depressziós epizódokat kiváltani, még egy diétás dobozos üdítő elfogyasztása is újabb esetet okozhat.

Alacsony elektrolitszint

Az egészségéd fenntartása érdekében a testednek szüksége van egy bizonyos elektrolitszintre – azaz sókból és a testfolyadékod egyéb összetevőiből keletkezett ionokra. Ezek az elektrolitok tartják fent és küldik szét az impulzusokat a testedben mindenütt – különösen az agyban, mely a test elektromos tevékenységének központja. Amikor a higany és az egyéb nehézfémek magasabb mennyiségben vannak

jelen az agyban, a normális értéknél több elektrolitra van szükségünk ezek kiegyensúlyozására.

Úgy képzelj el az agyadat, mint egy autó akkumulátorát. Ha az akkumulátorban túl kevés az elektrolitotdat, megszakad az elektromos áram, és ezért nem indul be a kocsi. Ugyanígy, ha az agyadon (az akkumulátor) átpumpált vérben a szükséges mennyiség alá esik az elektrolitszint, az súlyos törést okozhat az elektromos tevékenységben, ez pedig depressziót válthat ki. De ahogyan a kocsi akkumulátorát, az agyadat is feltöltheted, ha kiegészít – ha elég elektrolithoz jutsz.

A DEPRESSZIÓ GYÓGYÍTÁSA

Amint láttad, a depresszióknak számos kiváltó oka és magyarázata lehetséges. Az a legjobb, amit tehetsz, hogy kezeled az általad azonosított okot vagy okokat, amelyek kiválthatták a depressziódat. Hatalmas jótékony és gyógyító hatással bírhat már az is, ha tudod, hogy mi áll az állapotod hátterében.

Jól teszed továbbá, ha fogyasztod a következőkben felsorolt gyógynövényeket, étrend-kiegészítőket és élelmiszereket. Ha csak természetes módszerekkel küzdesz, máris felélénkíted az agyszöveteket, az idegsejteket és az endokrin rendszeredet; méregtelenítést végzel; és feljavítod a kedélyedet. Ha további táplálkozási információra van szükséged – ami mélyen kihathat a mentális egészségedre – olvasd el a végleges gyógyulásról szóló Negyedik részt.

Itt találod továbbá a lélekgyógyító meditációkról és technikákról szóló 22., és a legfontosabb angyalokról szóló 23. fejezeteket is. Ezeken az oldalakon néhány gyakorlatot is bemutatok, amelyek segítségével békére és megerősítésre lelhatsz, miközben kilábalasz a depresszióból, és visszanyered az életed irányítását.

Gyógyító élelmiszerek

Bizonyos élelmiszerek segítenek az agy megfiatalításában, a nehézfémek eltávolításában, az elektrolitok feltöltésében, az agyi szövetek gyógyulásában és/vagy a depresszióval összefüggésbe hozott tápanyaghiányállapotok megszüntetésében. A tüneteid csillapítására leginkább alkalmas ételek, amelyeket beépíthetsz az étrendedbe: vadon termő kék áfonya, spenót, kendermag, koriander, dió, kókuszolaj, csírák, fodros kel, kajszibarack és avokádó.

Gyógynövények és étrend-kiegészítők

- **B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenozil-kobalaminként):** erősíti az agyat és a központi idegrendszert.
- **Spirulina (elsősorban Hawaiiiról):** nélkülözhetetlen a nehézfémek és egyéb mérgezőanyagok eltávolításához az agyból és a központi idegrendszerből.
- **Naszcents jód:** támogatja az endokrin rendszert, beleértve a pajzsmirigyet és a mellékvesét. Emellett vírusölő hatású, és erősíti az immunrendszert.
- **Melatonin:** csillapítja a gyulladást az agyban. Elősegíti továbbá a friss idegsejtek növekedését.
- **Ester-C:** a C-vitamin ezen formája kijavítja a sérült neurotranszmittereket, és támogatja a mellékvese működését. Elősegíti továbbá a máj tisztítását és a mérgezőanyagok eltávolítását a szervezetből.
- **Édesgyökér:** támogatja az endokrin rendszert, beleértve a pajzsmirigyet és a mellékvesét. Gátolja továbbá a vírussejtek mozgását és szaporodását.
- **Gingkölevél:** erős alkaloidákat tartalmaz, melyek táplálják a neurotranszmittereket, és segítik

a növekedésüket.

- **Citromfű:** gyulladáscsökkentő hatású, és csillapítja a központi idegrendszert. Elpusztítja az idegekben gyulladást okozó vírusokat.
- **Ashwagandha (álombogyó, indiai ginszeng):** támogatja az endokrin rendszert, beleértve a pajzsmirigyet és a mellékvesét.
- **D₃-vitamin:** erősíti az endokrin rendszert, beleértve a pajzsmirigyet és a mellékvesét. Emellett vírusölő és gyulladáscsökkentő hatású.
- **GABA (gamma-amino-vajsav):** támogatja a neuropeptideket és neurotranszmittereket, és megnyugtatja a központi idegrendszert.
- **EPA & DHA (eicosapentaénsav és docosahexaénsav):** javítja és erősíti a központi idegrendszert. Figyelj oda rá, hogy növényi (pl. lenolaj), ne halalapú készítményt vásárolj!
- **5-HTP (5-hidroxi-triptofán):** támogatja a neurotranszmittereket.
- **B-komplex-vitamin:** a test minden területét védi az érzelmi válságok miatt esetlegesen bekövetkező sérülésektől. Támogatja továbbá az agyat és az agytörzset.
- **Magnézium:** megnyugtatja a központi idegrendszert, lazítja az izomfeszültséget.
- **Kaliforniai pipacs:** csillapítja a túlzottan aktív idegsejteket, és támogatja a neurotranszmittereket.
- **Kava-kava^[9]:** megnyugtatja a központi idegrendszert, és csökkenti a stresszt.
- **E-vitamin:** támogatja a központi idegrendszert.
- **Rhodiola:** adaptogén gyógynövény, erősíti az endokrin rendszert, beleértve a pajzsmirigyet és a mellékvesét. Stabilizálja továbbá az érrendszert.

ESETTANULMÁNY

A boldogságra adott váratlan reakció

Ellen egész életében boldog ember volt. A barátok és a család szemében mindig ő volt a buli lelke. Tudta, hogyan vigasztalja meg azt, aki letört vagy szomorú, és ő volt a házassága kősziklája. Alig várta a reggeleket, és imádta megtervezni a hétvégéket, a vakációkat és a három lánya születésnapjait. Becsben tartotta az életet, tökéletesnek érezte, és minden napért hálás volt.

Negyvennégy éves korában közvetlenül azután, hogy a család visszatért egy nyaralásból, furcsán kezdte érezni magát. Megfogalmazni nem tudta, de olyan érzés szállta meg, mintha egy része hiányozna. Emellett hihetetlenül fáradt volt – mintha kiszállt volna belőle a „gyújtós”, az élet szenvedélyes szeretete. Szomorúság lengte körül.

Először elhessegette, mint a nyaralás utóhatását, és úgy gondolta, hogy majd csak elmúlik. Az elkövetkezendő pár hónap alatt volt idő, amikor mintha jobban lett volna, majd fokozatosan újra rosszabbodott az állapota. Úgy érezte, mintha elveszítené önmagát. A férje, Tom komolyan aggódni kezdett.

– Hiányzik az a szépséges, bátorító mosolyod – mondta neki.

Mindig ragyogó fényt árasztott, amely most elhalványult.

A miértek után kutatva Ellen orvoshoz ment, aki le is futtatott egy átfogó hormonvizsgálatot. Amikor az eredmények normális hormonszinteket mutattak, az orvos arra jutott, hogy nyilván depressziós, és antidepresszáns gyógyszert írt fel neki.

– Meglátjuk, hogy ettől javul-e a helyzet.

Ellen még lehagoltabban távozott a rendelőből, mint ahogyan érkezett. Anyyira idegen volt számára a diagnózis és a felírt gyógyszerek. Amikor elmondta a családjának, hogy mi újság, ők is ugyanannyira megdöbbenek. Elkezdte szedni az antidepresszánt, de nem kapott magyarázatot arra, hogy miért lepték meg ezek az új érzések, vagy hogy meddig tarthatnak; úgy érezte, hogy a gyógyszerek börtönbe zárják.

Elhatározta, hogy tanácsadóhoz fordul segítségért. A terapeuta megerősítette, hogy a benne lerakódott érzelmek tartják vissza. Ellen elkezdett a múltjában ásni ezzel a csodálatos, támogató szakemberrel, aki sikeresnek érezte az üléseket, és megadta Ellennek mindazt a segítséget, amelyre érzése szerint szüksége volt ahhoz, hogy a nő ne süllyedjen bele a depresszióba. Ami azonban továbbra sem múlt el.

Egy évvel azután, hogy ez elkezdődött, Tom elhatározta, hogy elviszi nyaralni Ellent, hogy mindentől távol legyenek. Úgy gondolta, hogy ezzel talán előremozdíthatja a dolgot. A család el is utazott tíz napra – és Ellen egy kicsit tényleg jobban érezte magát. Újra csevegett a lányaival, jelmezeket terveztek együtt az iskolai színdarabokhoz, és a napkeltével keltek. Nem volt a régi önmaga, de 50 százalékos javulást érzett. A nyaralás végén a reptéren ülve a hazafelé tartó járatra vártak, amikor Ellen azt mondta Tomnak, hogy pont erre volt szüksége, hogy újra beinduljanak a dolgok.

Amint azonban elkezdett kipakolni, pár óra otthonlét után összeomlott. Bebújt az ágyba, és úgy érezte, hogy a depresszió minden eddiginél erősebb hulláma ragadja magával. Teltek-múltak a napok, de az érzés maradt – mintha már soha nem akarna odébbállni. Gyakran elsírta magát – miközben a fogát mosta, a cipőfűzőjét kötötte, vagy éppen ahogy felébredt. Már nem volt energiája ahhoz sem, hogy a nappaliban üljön a lányokkal és Tommal, és megnézzék a kedvenc vasárnap esti tévéműsorukat.

Mivel ebből a hullámvölgyből nem tudta kihozni Ellent, a terapeuta azt ajánlotta neki, hogy kérjen tőlem egy időpontot. Amint elkezdtem az elemzést, a Szellemi vezető figyelmeztetett rá, hogy nagyon sok rovarölő szer és nyomokban gyomirtó halmozódott fel Ellen szerveiben. Elmondtam neki, hogy mit látok, és ő hirtelen nagyon elcsendesedett.

– Jól van? – kérdeztem tőle.

Erre elmondta, hogy a férje időszakonként kihív egy rovarirtó céget, és a házat kívül-belül kezelte velük. Megkérdeztem, hogy mi a kezelés lényege, mire Ellen Tomot is odahívta a telefonhoz. A férfi elmondta, hogy minden alkalommal, amikor elutaznak, akár az anyósáékhoz egy hétvégére, akár egy hosszabb vakációra, ő megkéri a szomszédokat, hogy engedjék be a rovarirtókat, hogy befújják a szerrel a házat. Emellett havonta kihívott egy kertészeti vállalatot, akik gyomirtóval kezelték a pázsitot és a kertet.

Azt javasoltam nekik, hogy Ellen, Tom és a gyerekek azonnal menjenek el a házból, hogy meglássuk, javul-e ettől az állapota. Míg Ellen édesanyjánál laktak, Ellen elkezdett egy gyógyító ételekből, étrend-kiegészítőkből és méregtelenítésből álló kúrát – az ebben a fejezetben és a könyv Negyedik részében leírtak szerint –, hogy megszabaduljon a szervezetében felgyűlt, depressziót okozó vegyszerektől és nehézfémektől. (Tom is csatlakozott hozzá, és a lányoknak is ajánlottam egy módosított programot a méreganyagok eltávolítására.)

Ellen újra „életre kelt”. A rejtélyes betegség megfejtésével, a gyógyító programmal, a visszanyert magabiztosságával, a kártevők elleni szerektől távol és a terápiának köszönhető munkával egy idő után jobban érezte magát, mint valaha. A férjével elhatározták, hogy eladják a házat, és újrakezdi az életüket.

15. FEJEZET



Premenstruációs tünetegyüttes és menopauza

A *menopauzát* sok nő tekinti pozitív jelnek, annak ellenére, hogy ez a korosodásra emlékezteti őket. De egyben ugyanakkor arra is, hogy finoman és fájdalommentesen véget érnek a *premenstruációs tünetegyüttesel* (premenstrual syndrome, PMS) és a *menstruációval* járó nehézségek és kényelmetlenségek, továbbá gyakran emelkedik a libidó, a nem kívánt terhesség feletti aggodalom nélküli szexszel ajándékozva meg őket.

A nők régen nem fordultak orvoshoz a menopauzával kapcsolatban, mert nem tapasztaltak azzal járó észrevehető fizikai problémákat vagy tüneteket. Szinte mindig *jobban* érezték magukat a perimenopauza, a menopauza és az azt követő időszakban, mint előtte. Az élet normális velejárója volt, és az elfogadáson kívül nem igényelt egyebet.

A 19. század orvosi irodalma nagyon ritkán említi egyáltalán a menopauzát. Amikor pedig szó van róla, szinte soha nem tünetekkel járó vagy nehézségeket okozó, orvosi ellátást igénylő állapotként emlegetik. A hőhullámok és a szívdobogás gyakorlatilag nem létezett.

Mindez a modern korban, az 1950-es évek körül változott meg. A 20. században és azt követően született nők voltak az elsők, akik egy bizonyos kort elérve éjszakai veritékezést, hőhullámokat, kimerültséget, pánikrohamokat, szorongást, hajhullást és ízületi fájdalmat tapasztaltak. A 20. század derekán rengeteg 40-55 éves nő ment orvoshoz ezekkel a tünetekkel – az orvosok pedig nem tudták, hogy mire véljék ezt.

Ekkor született ez a rejtélyes betegség és az autoimmun betegségek miatti zavar is. Az egészségügyi dolgozóknak soha semmi nem okozott még ekkora fejtörést.

Az orvosok jelentették ezt a „járványt” a gyógyszercégeknek, és először arra a konszenzusra jutottak, hogy mindez csak a nők fejében létezik – hogy ez csak egy örült női tünetegyüttes. Nyilván ők találják ki a tüneteket, máskülönben ennek az egésznek semmi értelme. Csak a figyelmet akarják magukra irányítani; nyilvánvalóan unatkoznak. Azt javasolták nekik, hogy vegyenek részt aktívabban a gyerekeik iskolai életében.

Az 1950-as években azonban egyre tovább nőtt azoknak a nőknek a száma, akik emlékezettel és összpontosítással kapcsolatos gondokkal, kedélyingadozással, súlygyarapodással és szédeléssel küzdöttek. A gyógyszercégek és az orvosok újra összeültek, és arra jutottak, hogy ezekben a nőkben a koruk a közös pont. Az orvosi kamarák úgy vélték, hogy az ok a hormonokban keresendő – annak

ellenére, hogy ezzel párhuzamosan férfiak is tapasztalták ugyanezeket a tüneteket. Rengeteg férfinak vannak hőhullámai; egyszerűen csak a „munka verítékének” titulálták (még akkor is, ha az adott férfi éppen nem is dolgozott a hőhullám idején), vagy „ideges verítékezésnek”. Férfiak is küzdöttek további „menopauzatünetekkel” – depresszióval, a derekukra rakódott felesleggel és feledékenységkel, hogy csak egy párat említsek. Ez azonban nem volt nagy újság, mert ebben a korban sztoikus magatartásra nevelték a férfiakat. Nyomta őket a kenyérkereső státusszal járó felelősség súlya, tehát abbéli félelmükben, hogy elveszíthetik az állásukat, titkolták a fizikai problémáikat.

A gyógyszercegek azonnal rákaptak arra, hogy kiaknázzák a nőket, és tőkét kovácsoljanak maguknak a női hormonális problémák hamis felfedezéséből. Az 1950-es évek végére világszerte elterjed a hír, hogy ezek a nők nyilvánvalóan hormonális elégtelenség miatt szenvednek. Amint ez a „női kérdés” egyre közismertebbé vált, a férfiakra még nagyobb nyomás nehezedett, hogy eltitkolják az őket sújtó hasonló tüneteket.

A nők addig a pillanatig rengeteg nehézséggel szembesültek. Elnyomták őket, és azt mondták nekik, hogy rejtsek el az érzelmeiket, és szavazati jogot – ami egyet jelent azzal, hogy emberi lénynek tekintsék őket – is csak a közelmúltban nyertek. A század derekán még mindig úgy érezték, hogy harcolniuk kell azért, hogy szavuk lehessen. Könnyű volt tehát azáltal kihasználni a nőket, hogy éreztették velük, hogy meghallgatják őket.

Az orvosokat elgondolkodtatták a nők rejtélyes tünetei, de a nők úgy érezték, végre legalább hisznek nekik. Tehát annak ellenére, hogy az orvoslás a rossz irányban kezdte keresni a válaszokat, az elméleteik jó fogadtatásra leltek, mert legalább nevet adtak a nők egészségügyi problémáinak.

És a mai orvosok tovább dolgoznak ezen téves hormonális információk alapján. Számtalan nő hallja, hogy a tüneteit a hormonális egyensúly felborulása vagy a menopauza okozza.

De nem így van. A menopauza valójában a te oldaladon áll. Akár hiszed, akár nem, a korosodás folyamata a menopauza után lelassul. A világban nem ez az üzenet kering. A nők azt hiszik, hogy a menopauza a korosodás és az egészségügyi gondok kezdete – pedig valójában ennek épp az ellenkezőjéről van szó!

A nők öregedése a pubertáskor és a menopauza között a leggyorsabb. Gondolj bele, hogy egy lány teste milyen gyorsan kifejlődik az első menstruációs ciklusa után: ennek az az oka, hogy a nemi hormonok szteroid vegyületek, melyek gyorsítják az öregedési folyamatot. Azáltal, hogy csökkenti a nők ösztrogén- és progeszteronszintjét, a menopauza egyben erősíti a védelmet a rákkal, a vírusokkal és a baktériumokkal szemben, amelyeket a nemi hormonok vonzanak és táplálnak.

És mi az igazság a *csontritkulással* kapcsolatban? Nem az, hogy a menopauza után a nők hajlamosabbá válnak a csontok porózussá válására. A csontritkulás évtizedeken át alakul ki, ezért mutatkozik meg olyankor, amikor a nők egy bizonyos korba lépnek. Az orvosok ezt a véletlen egybeesést tévesen okozati összefüggésnek vélik; azt mondják, hogy a női szervezet csökkent ösztrogénszintje hozzájárul a csonttömeg-vesztéshez. A valóság az, hogy éppen a *nemi hormonok* járulnak hozzá a csontritkuláshoz: szteroidok, és mint ilyenek, csontoldó hatásuk van. Ha olyan kórokozó-fertőzéssel párosul, mint az Epstein–Barr-vírus, és ehhez elégtelen táplálkozás és kevés vagy nulla testmozgás járul, az ösztrogén és a progeszteron kiválthatja a nőknél a csontritkulást – jóval a menopauza előtt.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a nemi hormonok rosszak. Nekik köszönhetjük, hogy a nők gyerekeket szülhetnek. Ezek nélkül a hormonok nélkül megállna az emberi élet.

A test azonban ismeri a maga korlátait. Hajlandó megfizetni az árát annak, hogy életet hozhat létre, amíg a terhességet – a saját biztonságá érdekében – a pubertás és a menopauza közötti évekre

korlátozhatja.

A nőknek azt mondják, hogy a nemi hormonok jelentik a fiatalság kútját. Ennek iróniája az, hogy a fiatalságod nem a húszas, harmincas vagy negyvenes éveidben volt jelen. Az igazi fiatalság a pubertáskor előtt létezik, a menopauza elérése pedig azzal a korszakkal köt össze. A menopauza véget vet a szaporító szervrendszer ciklusának (és a testedre kivetett adóinak), és leviszi a nemi hormonok szintjét. A test így lassítja le a maga természetes módján az öregedés folyamatát, hogy hosszú és egészséges életet élhess.

A menopauzától és a menopauza utáni élettől nincs okod félni. A menopauza önmagában nem kell, hogy nehéz fizikai folyamat legyen, az a rengeteg fiatalabb nő pedig, aki hormonálisnak titulált tüneteket kezd tapasztalni, nem korai menopauzán megy át. Teljesen más tényezőkről van itt szó – és hathatósan lehet kezelni őket. Igenis *visszatérhetsz* az egészséges életedhez, és minden szakaszát örömmel fogadhatod.

MI ÁLL VALÓJÁBAN A MENOPAUZATÜNETEK ELSŐ HULLÁMÁNAK HÁTTERÉBEN?

Íme, a valódi történet: amikor a nők az 1950-es években elkezdtek olyan tüneteket észlelni magukon, amelyeket az orvosok és a gyógyszercégek az élet változásának tudtak be, három egyéb közös pont mellett siklottak el.

Az első a vírusos fertőzés. Ezek a nők mind az 1900-as évek elején születtek, amikor az Epstein–Barr-vírus és egyéb vírusok kezdték megvetni a lábukat az emberek szervezetében.

Az EBV tipikusan fiatalon lép be a nők testébe, majd évtizedeken át építgeti magát mindaddig, amíg végül készen áll rá, hogy valamilyen gyulladással járó betegség formájában megmutatkozzon. Az történt, hogy azok a nők, akiket az első, nem agresszív EBV-törzsek megtámadtak, éppen a negyvenes-ötvenes éveikben jártak, amikor a vírus inkubációs ideje lejárt, és megjelentek a tünetek. (Ugyanabban az időben kezdett nagy számban mutatkozni a pajzsmirigygyulladás a nők körében. Ezzel kapcsolatban még többet megtudhatsz a pajzsmirigy-alulműködésről és a Hashimoto-betegségről szóló 6. fejezetben.)

Ha tehát 1905-ben születtél, és kisgyerekkorodban kaptad el ezt az új Epstein–Barr-vírust, 1950-re 45 éves lettél, és pont beleestél abba az első generációba, akik elkezdtek észlelni ennek a vírusfertőzésnek a tüneteit. Pusztán véletlen, hogy ez egybeesett a perimenopauza vagy menopauza időszakával. Ennek ellenére valószínűleg azt hallottad, hogy a hóhullámaidnak, az éjszakai verítékezésnek és a kimerültségnek hormonális okai vannak. Ha a vírusos gyulladás korábban vagy később jelentkezne, a perimenopauza vagy a posztmenopauza címkék egyikét kapnád.

A második közös pont azoknál a nőknél, akik az 1950-es években a menopauza címkét kapták az, hogy sugárzásnak voltak kitéve. A pedoszkópnak nevezett kolosszális történelmi baklövés ugyanis – melyet aztán gyorsan a szőnyeg alá söpörtek – ebben az időszakban minden eddiginél nagyobb sugárhatásnak tette ki a nőket. Akkor is nagyobb biztonságban lettek volna, ha 1986-ban a csernobili evakuációs zóna határán laktak!

A pedoszkóp vagy fluoroszkóp (ez a röntgensugárzás használatával működő, cipőméretet meghatározó gép) feltalálása után az 1920-as évektől egészen az 1960-es évekig minden cipőbolti látogatás azzal járt, hogy az ember bedugta a lábát ebbe a röntgendobozba. Az az elképzelés állt emögött, hogy a készüléknek köszönhetően a vevők lábfejszontozatának szerkezetét ismerve a bolti eladók mindenkinek a neki legmegfelelőbb cipőt tudják javasolni. A sugárzás dózisének azonban nem mérték és nem szabályozták, és az üzletekben nem voltak jelen orvosok. Csak a cipőbolti eladó nyomkodta a halálos gombot a saját kedve és szeszélyei szerint.

És minden egyes cipőbolti látogatáskor ez történt, újra meg újra meg újra. Számtalan nőnek jelentett egyfajta terápiát a cipőpróbálgatás, ezért akár kéthetente jártak a cipőboltba. Ez az életükben akár 800 sugárkezelést is jelenthetett, ami összességében több millió nőnek okozott súlyos sugárfertőzést.

Az 1960-es évekre a pedoszatópokat szép csendben elvitték az üzletekből, mintha soha nem is lettek volna ott. A modern orvoslás addigra kezdett ráébredni a sugárzás veszélyeire, és biztos vagyok benne, hogy a színfalak mögött összefüggésbe hozták a nők addig soha nem tapasztalt egészségügyi problémáit azzal, hogy évtizedeken át ismételten röntgensugárzásnak tették ki magukat – mert az nyilvánvaló volt, hogy több tízezer nőnek kellett amputálni a lábát vagy lábfejét rákos megbetegedés miatt.

Ahelyett azonban, hogy a sugárzásra mutattak volna, a döntéshozók a menopauzát választották bűnbaknak – annak ellenére, hogy a menopauza ezen nők anyja, nagyanyja és dédanyja életében sima átmenetet jelentett.

Mindezek mellett egy harmadik betegségkiváltó ok is fennállt: diklór-difenil-triklór-etánnal, azaz a rovarölő DDT-vel való érintkezés robbanásszerű elterjedése. Az 1940-es években mindenütt használták a DDT-t. Permetezték vele a termést, a parkokat, de a gyerekek csak úgy brahiból még magukra is kenték a kártevők elleni szer habját a külvárosban körbejáró és permetező DDT-s kocsik nyomában. DDT-ügynökök kopogtattak az emberek ajtaján, és palackokban adták el a háziasszonyoknak a szert, hogy azt használják a virágaikhoz és a kertjükben. Hogy bizonyítsák a veszélytelenségét, a DDT-ügynökök még egy-egy almát is befújtak vele, és hozzátették, hogy nagyszerű tápanyag-kiegészítő. 1950-re a DDT-használat elérte a csúcspontot, és számtalan nő központi idegrendszere és mája lett csordultig tele ezzel a mérgező anyaggal.

Hihetetlen, hogy olyan sokáig nem vették észre a kockázatát. Ha Rachel Carson *Néma tavasz* című könyve nem jelenik meg 1962-ben, és nem hívja fel a figyelmet a kártevők elleni vegyszerek veszélyeire, ami végül a DDT betiltásához¹⁰ és az Amerikai Környezetvédelmi Hivatal megalakulásához vezetett, a világ talán továbbra sem veszi észre a kártevők elleni szer által okozott károkat. A kritikusok persze támadták Carsont, és hisztérikusnak nevezték – pont azt a kifejezést használták ők is, amellyel a nők rejtélyes tüneteit akkoriban elintézték. Végül azonban igazat adtak neki. Minden, amin keresztülment azért, hogy fényt derítsen az igazságra, megérte, ha az általa megmentett életeteket nézzük.

(Egyébként nem véletlen, hogy amikor a DDT mögött álló masszív vegyipart megrázta, hogy a széles tömegek is megismerték a sötét oldalát, új iparág született és jutott uralomra: a hormonkezelés.)

Mindeközben a menopauzára fogtak több tucat olyan tünetet, amelyet valójában teljesen más dolgok okoztak. A tévesen a menopauzának betudott tünetek közé tartoztak: éjszakai verítékezés, hőhullámok, kimerültség, szédülés, súlygyarapodás, bizonyos emésztési gondok, felfúvódás, inkontinencia, fejfájások, kedélyingadozás, ingerlékenység, depresszió, szorongás, pánikrohamok, szívdobogás, koncentrációs nehézségek, emlékezettel kapcsolatos gondok, álmatlanság és egyéb alvási rendellenességek, hüvelyszárazság, a mellek érzékenysége, ízületi fájdalom, bizsergés, hajhullás vagy a haj elvékonyodása, száraz vagy repedezett bőr és száraz vagy töredezett körmök.

Nem lenne szabad logikusnak tartani, hogy egy egészséges és természetes életfolyamat ilyen problémákat okozzon – különösen mivel azelőtt nem ez volt a helyzet. De miért is vacakolnánk azzal, hogy felmérjük 30 évnél szabályozatlan, intenzív sugárzás, DDT és vírusterhelés hatásait?

Amikor a nők olyasmit kezdtek tapasztalni, ami valójában autoimmun állapot vagy vírusos fertőzés volt – olyan betegségek, mint a krónikus fáradtság szindróma, a fibromialgia, a mellékvese-kimerültség, a pajzsmirigy-alulműködés és az Epstein-Barr-vírus egyéb megnyilvánulásai, a lupus, a nehézfémmergezés, a máj rendellenes működése és tápanyagelégeltelenség, amelyet mind ez a vírusos, sugárfertőző és DDT-mérgező modern kor váltott ki –, az orvosok nem ismerték a valódi

válaszokat. (Általában még ma sem veszik figyelembe ezeket a tényezőket.)

Ekkor született meg a *mindez nyilván csak a fejedben létezik* érv, és amikor ellenállást mutattak ezzel a nem-diagnózissal szemben (mert ekkorra már egyre erősödött a nőmozgalom), a hormonok indokával tökéletesen le lehetett csendesíteni őket. Az orvosoknak könnyebb volt azt mondaniuk, hogy „a hormonok okozzák”, mint azt, hogy halvány fogalmuk sincs, hogy mi zajlik a beteg szervezetében. 1950 előtt egy orvos véleményéről nem gondolták, hogy ezzel a végére is értek a keresésnek. 1950 óta azonban a modern orvoslás a markában tartja a társadalmat. A történelem során először kiáltottuk ki Istennek az orvosokat.

A HORMONPÓTLÓ KEZELÉSEKKEL KAPCSOLATOS IGAZSÁG

Amikor rájöttek, hogy milliárdokat kereshetnek azzal, hogy démonizálják a menopauzát és szereket hoznak létre a „gyógyítására”, a gyógyszercégek aktívan a hormontrend mellé álltak. Az 1960-as évek elején nagyszabású PR-kampányt indítottak azzal a kijelentéssel, hogy az „alacsony ösztrogénszint” okozza a nőknél a menopauza előtt, közben és után tapasztalt kellemetlenségek nagy részét. Nagyot hasítottak olyan termékek eladásával, amelyek a feltételezetten hiányzó ösztrogént helyettesítik – ezt hívják *hormonpótló kezelésnek* (hormone replacement therapy, HRT).

A HRT valójában akkor már egy ideje benne volt a képben. Amikor az orvosok elkezdtek hormonproblémákkal diagnosztizálni a nőket, a gyógyszercégek addigi szteroidos laboratóriumi kísérleteinek hirtelen meglett a haszna. Ezt az üzenetet sugározták a betegek felé: „Látjuk, hogy fáj, ezért fejlesztettük ki neked ezt a forradalmi kezelést.” Valójában csak kihasználták a tökéletes pillanatot azon termékeik piacra dobására, amelyeket már fejlesztettek, és addig nem tudták hol eladni.

A HRT-termékek azonban aligha hoztak valaha is pozitív eredményeket. Néhány ritka esetben minimalizáltak bizonyos tüneteket. Ezt azonban a kezelés nem azzal érte el, hogy valóban egy, a szervezetben fennálló egyensúly-eltolódást kezelte, hanem azzal, hogy szteroidként lépett fel – azaz elnyomta az immunrendszer reakcióját a vírusos gyulladásra, a tápanyagok hiányára, valamint az olyan mérgezőanyagokkal való érintkezésre, mint a DDT.

Összefoglalva: a HRT-től senki nem lett egészségesebb. Épp ellenkezőleg, bizonyos esetekben elrejtette a betegségeket azáltal, hogy ideiglenesen megakadályozta, hogy az immunrendszer rendesen reagáljon rájuk és küzdjön ellenük. Tehát míg néha enyhítette a tüneteket, a HRT hagyta, hogy a rák, a vírusok, a baktériumok és az egyéb problémák folytassák a nők teste elleni támadásaikat, és a tudtuk nélkül gyorsan öregítse őket – legalábbis addig, amíg a baj annyira komollyá nem vált, hogy már nem lehetett leplezni.

Az orvosok hirtelen észrevették a rák- és stroke-esetek emelkedését a HRT-t kapó nők körében. Ez csak egy parányi részletére világított rá a hormonpótlás okozta valódi problémáknak, de ez is elegendő volt a figyelem felkeltéséhez. A hírek terjedésével az eladás csökkent – egy ideig. Hamarosan azonban újabb PR-kampány indult, melyben közölték, hogy egy módosítással kiküszöbölték a problémát, és a HRT újra népszerűvé vált.

Majd 2002-ben egy hatalmas, több mint egy évtizeden át folyó és 160 000, a posztmenopauza szakaszában járó nőt vizsgáló klinikai tanulmány, a Women’s Health Initiative (WHI) még többet felderített a pusztításból, amelyet a HRT engedett szabadjára, és kijelentette, hogy a hormonpótló kezelés lényegében növeli a rák, a szívinfarktus és a stroke előfordulásának esélyeit.^[4] Azaz a hormonpótló kezelés nagymértékben felgyorsította az öregedési folyamatot. A HRT eladási görbéje ismét

lefelé vette az irányt.

Amikor a HRT veszélyeivel kapcsolatos adatok napvilágra kerültek, be kellett volna tiltani a kezelést. Ennek arra kellett volna ösztönöznie az orvosi kutatásokat, hogy megnézzék, mi áll valójában a nők rejtélyes tüneteinek hátterében – el kellett volna indítani őket az úton afelé a felfedezés felé, hogy soha nem is a hormonok okozták a bajt.

Ehelyett újabb stratégiát vontak be a játékba: a *bioidentikus hormonpótló kezelést* (bioidenical hormone replacement therapy, BHRT).

A BHRT biztonságosabb, mint a korábbi, HRT-ben használt szerek. Hogy mennyivel? Azt senki sem tudja. Minden orvos elég okos ahhoz, hogy tudja: a BHRT ma még csak kísérleti fázisban jár. Annak a 30 évet felölelő, nyilván rengeteg tévedést is magában foglaló kísérletsorozatnak a fázisában, ahol valaha a HRT tartott. Az egészségügyi trendek annyira erőteljesek, hogy néha semmi sem képes megállítani őket. Az orvosok számára egy-egy trend olyan lehet, mintha a hamelni patkányfogót követnék – azaz a legjobb esélyüket arra, hogy békében éljenek a kollégáikkal, védjék a megélhetésüket, és reményt keltsenek a válaszokat kereső betegekben. Érzékeny egyensúly ez. A nők számára, akik egy olyan társadalomban élnek, ahol a fiatalság előnyt élvez a bölcsességgel szemben, erős a nyomás, hogy bármilyen trendet vagy krémet, melyet a fiatalság kútjának kiáltanak ki, a keblükre öleljenek. Még az sem állíthatja le ezt a hormonvonatot, ha fény derül az igazságra.

Akármilyen ügyesen megfogalmazott okfejtéssel vagy csábítással támasztották is alá a BHRT-t, az alapszabály ugyanaz: a menopauza az élet természetes része, amely nem szorul „gyógyításra”. Nem éri meg kockázatot vállalni egy veszélyes elképzelés kedvéért, mely eddig is rettenetes károkat okozott.

Ennek ellenére, ha lehetséges kezelésekként eléd tárják a HRT-t és a BHRT-t, és még mindig ki akarod próbálni valamelyiket, én a BHRT-t javasolnám egy olyan gyógyszerértől, ahol személyre szabottan készítik el a gyógyszereket. Keress egy nagy tudású és a holisztikus egészségügyben is járatos orvost, aki okosan, precízen szabályozza és egyensúlyozza ki az adagolást – és aki a BHRT-t ideiglenes „sebtapaszként” szemléli, ahelyett hogy végső megoldásnak tekintené. Vagy keress egy fitoterapeuta specialistát, aki gyógynövényekkel egyensúlyozza ki a hormonok hatását.

Vannak nők, akik HRT-t kapnak, és nem enyhülnek a tüneteik, és vannak, akik BHRT-t kapnak, és szintén nem tapasztalnak javulást. Az elmúlt 25 év során olyat is láttam, aki mindkettőt kapta, eredménytelenül (a felgyorsult öregedéstől eltekintve, annak ellenére, hogy minden reklám azt hirdeti, hogy a kezelés visszahozza a fiatalságot), és tanúja voltam több száz frusztrált orvos kétségbeesett igyekezetének, hogy segítsen a betegein a hormonkezeléssel – mindhiába. Ennek az az oka, hogy a terápia egyik formája sem kezeli azokat a háttérben húzódó egészségügyi gondokat, amelyeket tévesen a menopauzának tudtak be. Amikor az ember úgy érzi, mintha javulást tapasztalna a hormonkezelés hatására, az azért van, mert soha nem önmagában írják fel; számos étrend-kiegészítővel és egy alaposan átgondolt étrenddel együtt ajánlják, és a nők a kiegészítőktől és ettől az új étrendtől érzik jobban magukat.

A hormonkezelés, mivel szteroidokról van szó, immunszuppresszív szerként hat. A beteg vírus által okozott tüneteinek – például a szívdobogás és a hőhullámok (amelyeket az orvos nem vírusfertőzésként azonosít) – csillapodhatnak a BHRT hatására, és ezáltal mindenkivel elhitetik, hogy működik. És gondolj csak a hüvelyszárazságra, amelyet a BHRT szintén „orvosol”. A hüvelyszárazság a mellékvesekimerültség, és nem a perimenopauza vagy a menopauza tünete – ezért okozhat gondot ez a kellemetlenség 20-30 éves nőknél is. A BHRT szteroidjai rábírják a mellékvesét, hogy adrenalint köpüljön magából; ez az, ami az ideiglenes enyhülést hozza a nők számára – a hosszabb távon jelentkező

mellékvese-problémák mellett.

Igen, van olyan, hogy felborul a hormonális egyensúly. Az orvosok által menopauzának nevezett tüneteknek azonban nem kell, hogy köze legyen a nemi hormonokhoz. Ezek általában a mellékvese és a pajzsmirigy hormonjaihoz kapcsolódnak.

A nyál-, a vér- és a vizelettesztek nem a legpontosabb eszközök a nők hormonális egyensúlyproblémáinak kimutatására. Nem csálthatatlan módszerek ezek, és gyakran durván pontatlan eredményeket mutatnak. Ha a pajzsmirigy nem termel elég hormont (vagyis alulműködés áll fenn), azt a mellékvese úgy kompenzálja, hogy fokozza a saját hormontermelését. A túlzott adrenalintermelés a károsító jellegének köszönhetően rontja a progeszteron-, ösztrogén- és tesztoszteronszintet vizsgáló vértesztek kivitelezhetőségét és pontosságát.

A testhőmérséklet ingadozása, a felfúvódás, a szédelés, az éjszakai veritékezés, a szívdobogás, a kimerültség és egyéb, az előző részben felsorolt problémák – mindezek a tünetek együttesen csupán az elmúlt 60 évben jelentkeztek a nőknél. Nem a nemi hormonokat kell hibáztatnunk értük. A teljes képet valahogy nem láttuk még meg. Semmiképpen sem szeretnék ünneprontó vagy bajkeverő lenni, és nem akarom a jóakarató orvosokat azzal vádolni, hogy nem a legjobb szándékkal jártak el a betegek érdekében. Mindnyájan ugyanazért dolgozunk: a nők egészségéért. Mind azt szeretnénk, ha a nők igazán meggyógyulnának. Mindössze erről szól ez az egész.

Sokkal könnyebb lenne a dolgom, ha én is a bevett és elfogadott okfejtéseket és tanácsokat osztogatnám. Ezt azonban jó lelkiismerettel nem tehetem. Csak úgy alhatok nyugodtan éjszaka, ha tudom, hogy meghallgattam a Szellemi vezetőt, és igazi válaszokat adtam az embereknek. Az ebben a fejezetben átadott információ felfedése akkor éri meg nekem, ha az megvédhet téged. Segíteni szeretnék az egészséged fenntartásában és abban, hogy elkerüld a krónikus betegségeket, a rákot és a stroke-ot, ahogy sok év alatt más nőknek is sikerrel segítetttem ebben. Azt akarom, hogy 90-100 évig élj. Azt szeretném, hogy boldog és szabad légy.

Az élet annyira értékes! A lelked értékes. Minden nőnek meg kell ismernie a menopauzával kapcsolatos igazságot. A választás, az információon alapuló döntéshozás a lényeg. Mert ha az igazi történetet nem ismered, hogyan ítélnéd meg, hogy mi a jó neked?

A választás jogát veszik el azzal, ha megtagadják tőled a megfelelő lehetőségeket, az információt és az igazságot. Azt mondják, hogy mindig van választás. Ha azonban nem férsz hozzá minden opcióhoz, akkor nincs! Ha az igazság olyan széfben rejtőzik, amelyhez vagy nincs kulcsod, vagy régen elveszett és feledésbe merült, akkor hogyan hozhatnád meg a helyes döntést?

Az ebben a fejezetben közölt információk hivatottak kinyitni azt a széfet.

Ha csak egyetlen ember érez rá ennek a fejezetnek a lényegére, és használja az itt leírt titkokat – melyek eddig rejtve voltak a nők előtt – arra, hogy vigyázzon magára és óvja magát a nyomástól, hogy a tömeggel haladjon, akkor legalább az az egy ember jobb életet élhet.

A MENOPAUZA MAI ÉRTELMEZÉSE

A közelmúltban, amint a mai kor női betegségei egyre agresszívabbá váltak, kezdtek ráébredni, hogy a menopauza és az ebben a fejezetben leírt tünetek között nincs összefüggés. Ahelyett, hogy évtizedeket várnának azzal, hogy lecsapnak, amikor a nők belépnek a negyvenes-ötvenes éveikbe, néhány vírustörzs és toxikus hatás ma már a harmincas és húszas éveikben járó nőket, vagy akár tinédzsereket is sújt. Ha az 1940-es és kora '50-es években ez lett volna a helyzet, ha a nők minden korosztályában megjelentek

volna a rejtélyes tünetek, az egészségügyi klérus talán kétszer is meggondolta volna, hogy a menopauzára fogja a bajaikat. Vagy lehet, hogy a gyógyszercégek és a kutatók más játékot eszeltek volna ki.

De az orvosok miért kötik össze a tüneteket még mindig a menopauzával? Arra nincs magyarázatuk, hogy egy 18 éves lánynak – vagy akár egy 25, illetve 30 éves nőnek – miért vannak „perimenopauza tünetei”. Mégis riasztóan nagy arányban fordul elő ez ma fiatalon; ugyanazokat a problémákat tapasztalják, amelyek eddig csak a 40-50 éves nőknél jelentek meg. A tüneteket az Epstein–Barr-vírus, a pajzsmirigy-rendellenességek és egyéb problémák okozzák – ugyanazokról a kellemetlen állapotokról van szó, amelyekre a hormonokat, a perimenopauzát és a menopauzát hibáztató játszma épült az 1950-es években. Soha nem is a menopauzáról volt szó.

Ez világos abból, hogy ugyanazok a tünetek egyre fiatalabb és fiatalabb nőknél jelentkeznek. Míg a pedoszóópok és a DDT ideje lejárt, a nőket ma is körbeveszik a környezetkárosító mérgegyanyagok, kártevők elleni szerek, gyomirtók, nehézfémek és a mai technológiájú kor egyéb szennyező anyagai – ráadásul emellett a korábbi generációktól átvett régi mérgegyanyagok is még mindig bennünk vannak. Ugyanakkor újfajta rákos megbetegedések, vírusok, baktériumok és egyéb, a modern kor mérgező mivoltának köszönhető járványos megbetegedések terjednek. Az igazságot mégis mélyen eltemetjük az egónk, a mohóságunk, a státuszunk és a hülyeségünk mögé.

Amúgy az orvosok a 18 éves lányoknak nem írják fel HRT-t vagy BHRT-t. *Felírnak* nekik azonban fogamzásgátló tablettát – ami hasonló, szteroidos hatásánál fogva szintén úgy nyomja el a tüneteket, hogy az okukkal nem foglalkozik. (Ezeknek a mai 18 éveseknek a későbbiekben valószínűleg felírnak majd HRT-t vagy BHRT-t is. Ma már azoknak a kora harmincas éveikben járó nőknek is felajánlják a BHRT-t, akiknek a vérvétel alapján nem kimutatható mellékvese-kimerültségük vagy pajzsmirigybetegségük van.)

Amit szintén fontos lenne megérteni, az az, hogy amíg a leírt tünetektől szenvedsz, az orvosod a tesztekkel nem tudja pontosan kimutatni a hormonszintjeidet, mert addigra a szervezeted már teljesen megbolondult. Az alulműködő mellékvese is letéríti a hormontesztet a helyes útról. Ezért nem lesz pontos a mérés során kimutatott ösztrogén- és progeszteronérték. Több millió mellékvese-alulműködéssel küszködő nő kap vissza pontatlan hormonszintvizsgálati eredményeket.

Amikor egy nőnek BHRT-t írják fel, és az állapota javulni kezd, az bizonyos fokig a BHRT javára írható. Az az orvos azonban, aki BHRT-t javasol, gyakran alapvetően holisztikus beállítottságú, ezért ugyanakkor jobb étrendet és rengeteg étrend-kiegészítőt is fel fog írni, hogy pótolja a hiányokat. Ismétlem: a javulást valójában általában az idézi elő, hogy a páciens egy egészségesebb életmódra vált. Ha a fejezet elején leírt tüneteid vannak, próbáld leleplezni a betegséget, amelyik a tüneteidet okozza. A könyv egyéb fejezetei valószínűleg segítenek majd ebben. A gyógyulásra vonatkozó tanácsokat pedig a következőkben találod. Megérdemled, hogy megszabadulj a betegségtől! Megérdemled, hogy visszakapd az életedet.

A PREMENSTRUÁCIÓS TÜNETEGYÜTTES

Gyakran hibáztatják a PMS-t az olyan tünetekért, mint a depresszió, a hasmenés, a puffadás, a szorongás, az álmatlanság, a migrénes fejfájások és a kedélyingadozás.

Ez helytelen.

Ezeket a tüneteket a menopauza vélt tüneteivel hasonlóan, valójában, egy a háttérben húzóó

egészségügyi probléma, például a központi idegrendszer érzékenysége, irritábilis bél szindróma, ételallergiák vagy nehézfémmergezés okozza. A nők havi ciklusának azért éppen ebben a szakaszában jelentkeznek, mert a menstruációs folyamat a nők testében lévő tartalékok mintegy 80 százalékát feléli. A megmaradó 20 százalék pedig nem tudja kezelni azt az állapotot, amelyet amúgy az immunrendszer általában féken tart.

Ez is szépen példázza, hogy az orvosok még mindig milyen messze járnak a női egészség megértésétől. Ahelyett, hogy a szaporító szervrendszerre mutogatnánk a nők szenvedésének okozójaként a hónap bizonyos napjain, sokkal inkább a hírnököt kellene látnunk benne.

Ha olyan tünetek gyötörnek, amelyekről mindig azt hitted, hogy a PMS miatt vannak, a könyv segítségével feltárhatod, hogy mi okozza valójában a szenvedésedet, és nekiláthatsz az igazi okok kezelésének. A kezedbe adtam a stresszmentes menstruációs ciklus kulcsát.

A PREMENSTRUÁCIÓS TÜNETEGYÜTTESSEL, A PERIMENOPAUZÁVAL, MENOPAUZÁVAL ÉS POSZTMENOPAUZÁVAL ÖSSZEFÜGGÉSBE HOZOTT TÜNETEK KEZELÉSE

A fejezetben bemutatott tünetek, amelyeket általában – és helytelenül – a menopauza rovására írnak, olyan széles skálát ölelnek fel, hogy szinte bármilyen betegség okozhatja őket. Idesorolhatjuk a mellékvese-kimerültséget, az ételallergiákat, a vírusfertőzést, a máj rendellenes működését és a pajzsmirigy-alulműködést. Ezek a hormonális problémánál sokkal átfogóbb képet nyújtanak. Az ebben a részben felsorolt gyógynövények, étrend-kiegészítők és élelmiszerek számos olyan vírus, baktérium, gomba és egyéb mérgező anyag ellen alkalmazhatók, amelyek között *valószínűleg* ott van az is, amelyik a te tüneteidet okozza.

Továbbá olyan gyógynövényeket és étrend-kiegészítőket is ajánlok, amelyek segítségével stabilizálhatod a nemi hormonjaidat és a szaporító szervrendszeredet, amennyiben ezen a területen van szükséged támogatásra.

És ne feledd, hogy az étrend nagyon fontos szerepet játszhat az ebben a fejezetben tárgyalt tünetek minimalizálásában. A végleges gyógyulárról szóló Negyedik részben további információt találsz azzal kapcsolatban, hogy hogyan segítheted a szervezetedet és győzheted le a betegséget, a méregtelenítést is ideértve.

Gyógyító élelmiszerek

Az immunrendszer élénkítésére és a szaporító szervrendszer támogatására a következő ételeket javaslom: vadon termő kék áfonya, tahini (szezámpaszta), avokádó, fekete bab, spárga, alma, spenót, fekete szőlő és uborka. Antioxidáns-tartalmukkal, a hõhullámok megakadályozásával, a létfontosságú szerveket erõsítõ fontos tápanyagok biztosításával, gyulladáscsökkentõ hatásukkal és azzal segítenek, hogy egyensúlyban tartják a hormonszintet.

Gyógynövények és étrend-kiegészítõk az általános tünetek csillapítására

- **Kolloid ezüst:** elpusztítja a vírusokat, baktériumokat és egyéb kórokozókat, és támogatja az immunrendszert.
- **Cink:** elpusztítja a vírusokat, élénkíti az immunrendszert, és segít megvédeni az endokrin rendszert.
- **Édesgyökér:** támogatja a mellékvesét, és segít egyensúlyban tartani a test kortizol- és

kortizonszintjét.

- **L-lizin:** gátolja a vírussejtek mozgását és szaporodását.
- **B₁₂-vitamin (metil-kobalaminként és/vagy adenosil-kobalaminként):** erősíti a központi idegrendszert.
- **Naszcents jód:** stabilizálja és erősíti a pajzsmirigyet és az endokrin rendszer többi részét.
- **Ashwagandha (álombogyó, indiai ginszeng):** erősíti a mellékvesét, és segít egyensúlyban tartani a kortizoltermelést.
- **Árpafehérje itálpör:** tisztítja a májat, segíti az emésztést és lúgosít.
- **Olajfalevél:** elpusztítja a vírusokat, baktériumokat és gombákat. Emellett segíti a vérkeringést.
- **Laurinsav:** elpusztítja a vírusokat, baktériumokat és egyéb kórokozókat.
- **Spirulina (elsősorban Hawaiirol):** biztosítja a szükséges mikro tápanyagokat az endokrin rendszer élénkítésére.
- **Ginszeng:** élénkíti a mellékvesét.

A szaporító szervrendszert segítő gyógynövények és étrend-kiegészítők

- **Csalánlevél:** csillapítja a szaporító szervrendszerben lévő gyulladást.
- **Jamgyökér:** segíti az ösztrogén- és progeszteronszint stabilizálódását.
- **Schisandrabogyó (kínai kúszómagnólia):** segít kiüríteni a felesleges ösztrogént a szervezetből.
- **Galagonyabogyó:** támogatja a petefészkeket.
- **Vitex (barátcserje):** elősegíti a menstruációs ciklus stabilizálódását (ha még menstruálsz).
- **Vöröshere (réti here):** segít kiüríteni a szervezetben tárolt haszontalan hormonokat.
- **Zsálya:** védi a méhnyakat az abnormális sejtburjánzástól.
- **Folsav:** segíti a méh feltöltődését.
- **B-komplex-vitamin:** nélkülözhetetlen vitaminokat biztosít a szaporító szervrendszer számára.
- **D₃-vitamin:** segíti a szaporító szervrendszer és az immunrendszer stabilizálását.
- **E-vitamin:** javítja a vérkeringést és erősíti a központi idegrendszert.
- **EPA & DHA (eicosapentaénsav és docosahexaénsav):** táplálja a mélyszöveteket a szaporító szervezetben. Figyelj oda rá, hogy növényi (pl. lenolaj), ne halalapú készítményt vásárolj!

ESETTANULMÁNY

Nincs több álmatlan éjszaka

Valerie 48 évesen kezdett szokatlan tüneteket észlelni magán. Azzal kezdődött, hogy nem tudta végigaludni az éjszakát. Hajnali 3 órakor felébredt, és csak feküdt az ágyában és nem tudott elaludni fél 6-6-ig, amikor néha végre újra sikerült elbóbiskolnia. Ezenkívül alkalmanként szívdobogás lepte meg, nappal hőhullámokat, éjszaka pedig veritékezést tapasztalt, és mindezek mellett kedélyingadozást is érzelt. Azon kapta magát, hogy undok az asszisztensével és a kollégáival a lakberendező cégénél, és egyszer meghallotta, amint a 17 éves lánya, Molly a nővérével beszélget telefonon, aki főiskolára járt egy másik városba.

- Anya elképesztően érzéketlen lett. Olyan, mintha mindig dühös lenne, és esküszöm, hogy nem tehetek róla.

Valerie úgy döntött, hogy időpontot kér a háziorvosától, dr. Fitzgeraldtól. Az orvos mindenre kiterjedően

megvizsgálta, és vért is vett tőle. Valerie pajzsmirigyhormon-szintjét kivéve minden értéke a normális tartományban volt. Dr. Fitzgerald kijelentette, hogy szinte biztosra vehető, hogy Valerie a perimenopauzával beálló tüneteket észleli magán. Beutalta a nőt egy átfogó hormonvizsgálatra, amelynek az eredményei némi egyensúly-eltolódást mutattak a férfi nemi hormonok, a tesztoszteron és a DHEA (dehydroepiandrosteron) értékeknél, valamint kimutatták a progeszteron- és az ösztrogénszint csökkenését.

Valerie nem örült a hormonpótlás felmerülő lehetőségének. Emlékezett rá, hogy az édesanyja beteg lett az 1980-as években kapott HRT-től. Úgy tűnt, mintha nagyon rövid időn belül 15 évvel öregítette volna meg az anyukáját. Dr. Fitzgerald azonban ismerte a HRT történetét, és biztosította Valerie-t arról, hogy ő csak egy gondosan és egyénre szabottan dolgozó gyógyszerész BHRT-termékeit írja föl. Valerie belement, hogy kipróbálja, és 3 hónapig szedte a bioidentikus hormonokat – eredménytelenül. Dr. Fitzgerald módosított a recepten, és még egy 3 hónapos kúrát javasolt.

Bár beleegyezett a BHRT folytatásába, Valerie eldöntötte, hogy még egy orvoshoz elmegy, hogy össze tudja vetni a két véleményt. Ez az orvos azt javasolta Valerie-nek, hogy szedjen pajzsmirigygyógyszereket – annak ellenére, hogy a pajzsmirigyhormon-szintjei a normális tartományban voltak. Valerie úgy gondolta, hogy megpróbálkozik egy 6 hónapos kezeléssel, de nem sokkal ennek kezdete után különböző tüneteket – kimerültséget, lehangoltságot, ködös gondolkodást, még több álmatlan éjszakát és még gyakoribb szívdobogásokat – észlelt.

Ekkor javasolta neki egy barátnője, hogy hívjon fel engem. Az elemzés során először is az derült ki számomra, hogy Valerie-nek valóban pajzsmirigyproblémája van. A pajzsmirigygyógyszer azonban nem a problémát kezelte – mert az vírusos eredetű volt.

A *vírus* okozta a kimerültségét, és azt is, hogy a nő ködösnek érezte az agyát. Túlterhelte a máját, és ezzel okozott alvási problémákat, hőhullámokat és éjszakai veritékezést. Lecsapolta az idegrendszerét, emiatt bolydultak fel az érzelmei. A vírus mellékterméke pedig a véráramba jutva egy biofilm nevű anyagot hozott létre, amely elakadt a mitrális billentyűben, és ez okozta Valerie szívdobogását. Klasszikus esete a perimenopauzaként leírt vírusterhelésnek.

Valerie azonnal leállt a BHRT-vel és a pajzsmirigygyógyszerekkel. Elkezdett egy erőteljes vírusölő kúrát – ennek részét képezte, hogy kizárta az étrendjéből a tojást és a tejtermékeket –, és kiegészítőkként pótolta az olyan ásványianyag-hiányait, mint a cink és a jód, ami valóban fontos volt az állapotában.

A változások beiktatása után egy hónappal Valerie egészsége 80 százalékos javulást mutatott.

Három hónap múlva újra úgy érezte magát, mint régen.

Mivel azokkal a problémákkal foglalkoztunk, amelyek a tüneteket okozták nála, Valerie egészsége magától helyreállt.

Az orvosok túl gyakran nem tudnak az emberek betegségeit okozó alapvető okokról, ezért megragadnak a hormonkezelés divatos trendjénél. Valerie úgy döntött, hogy nem vesz tudomást a hormonvizsgálat eredményeiről, hanem csak azt veszi figyelembe, ahogy érzi magát. Ő és a családja is nagyon örül ennek.

16. FEJEZET



Lyme-kór

Olyan régen szeretném már feltárni a Lyme-kórral kapcsolatos igazságot a nagyközönség előtt!

De még most is, hogy több évtizede segíték az embereknek kigyógyulni belőle, szinte vonakodom megírni ezt a fejezetet. Ennek az az oka, hogy a Lyme-kór hatalmas csomaggal – téves elképzelésekkel, klinikai tévedésekkel és trendi téveszmékkel telepakolt bőröndökkel – érkezik.

Amit most feltárni készülök, az vitához vezethet. Nekem pedig nem az a célom. Én csak azt szeretném, hogy az emberek megtudják, mi is a Lyme-kór valójában, és hogyan lehetnek jobban, akik ebben a betegségben szenvednek. Olyan régóta dolgozom és várok türelmesen, rengeteg orvosnak és páciensnek magyarázva a Lyme-kórt, és mindeközben azt remélem, hogy a kutatások csak felfedik végre az igazságot. De telnek-múlnak az évek, és az orvosok egyre több hamis nyomot követnek.

Senki nem tud évtizedeket áldozni az életéből arra, hogy megvárja, kap-e választ arra, hogy mitől beteg.

Ha az igazság nem derül ki hamarosan, mielőtt a Lyme-kór a következő szintre lép, örökre elvesz az esélye annak, hogy eljusson az emberekhez. Afelé haladunk, hogy az elkövetkező két évtized során bárkit, aki olyan tünetekkel jelentkezik az orvosnál, amelyeket a reumás ízületi gyulladással, a szklerózis multiplexszel, a fibromialgiával, a krónikus fáradtság szindrómával, az Epstein-Barr-vírussal, a mellékvese-kimerültséggel, illetve bélrendszeri vagy pajzsmirigy-rendellenességekkel hoznak összefüggésbe, Lyme-kórra is szűrni fognak olyan megbízhatatlan vizsgálatokkal, amelyek ki is fogják mutatni a Lyme-kórt.

Hogy a Lyme-kórral kapcsolatos zavart megértsd, képzelj el egy hógolyót. Sok évvel ezelőtt elkezdett legurulni a hegyoldalon, és közben egyre nagyobb és nagyobb lett. Hamarosan fákat, állatokat, telefonpóznákat és -fülkéket – bármit, ami az útjába esett – sodort magával, és eközben egyre nőtt a sebessége is. A tudatlanság és a zűrzavar által táplált hatalmas, szinte megállíthatatlan lendület felzabálta a jó szándékú orvosokat és azokat is, akiket a tünetek sújtanak – és csak halad tovább. Most már kész lavinaként fenyegeti az emberiség városát.

Számomra az lenne a legkönnyebb, ha egyszerűen félreállnék az útjából. De én nem így működöm.

Annak a több millió embernek a kedvéért, akiket a következő 20 év során elnyelhet ez a Lyme-kór-őrület – a fiaink és lányaink és azon gyógyászok, orvosok és gyógyítók új nemzedékeinek a kedvéért, akik idejétmúlt elméletekkel folytatják a munkát –, muszáj mindent megtennem a lavina megállítása

érdekében.

Ebben a fejezetben el fogom árulni a Lyme-kórral kapcsolatos igazságot – te pedig megtudod, hogyan védekezhetsz a 21. század Lyme-kór-csapdája ellen.

VISSZATEKINTÉS

Utazzunk vissza az időben 1975 novemberére, amikor Connecticut Állam Egészségügyi Minisztériuma először jelentett „több Lyme-beli gyereknél fellépő ízületi gyulladást”. A megnevezés Old Lyme, Lyme és East Haddam lakosaira utalt Connecticut államban – a Lyme-kór erről a területről kapta a nevét.⁽¹²⁾

Először is, ne feledkezzünk meg az akkori technológiáról: tárcsázós telefonok a konyhafalon, az üzenetrögzítőnek még nyoma sincs, és a Sony akkor dobja piacra az első videomagnókat az Egyesült Államokban. Az egészségügyben a gyerekeknek úgy szedték ki a manduláját, mintha csak almát szüretelnének, mert nem tudták, hogy valójában mi okozza a mandulagyulladást. Az orvosok között még ma sincs egységes klinikai elképzelés a mandulagyulladás hátteréről. Miközben a technológia ugrásszerűen fejlődött, a krónikus és rejtélyes betegségek terén szinte semmi sem történt. A gyerekek és pár felnőtt által Lyme körzetében ekkoriban tapasztalt tünetek – krónikus kimerültség, fejfájás, ízületi fájdalom és így tovább – olyanok voltak, amelyek évtizedek óta Connecticut minden egyéb városában is megjelentek, hogy az ország minden egyéb államát ne is említsük. Itt, Lyme körzetében azonban mégis valami új és felismerhetetlen dologként kezdték kezelni a betegséget. Az orvosok, a kutatók és a városiak elkezdtek keresni a bűnöst – és kiszúrták a szarvaskullancsot, mert az egyik beteg jelentette, hogy pár héttel a megbetegedése előtt látott egyet. Ez olyan, mint amikor ismeretlen okból egy vonat kisiklik, majd az egyik utas elmondja, hogy 80 kilométerrel korábban egy szarvast látott legelészni. Egyik helyzetben sem illenek össze a nyomok. Annak ellenére, hogy senki nem tudta megmagyarázni, hogy miért okozna egy kullancs Lyme-kórt, igazi 17. századi boszorkányüldözés vette kezdetét. Pusztaszóbeszéd alapján a szarvasok és a rajtuk éldegélő kullancsok váltak ennek célpontjává.

1981-ben egy rovartudós bejelentette, hogy megtalálta a hiányzó láncszemet – egy *Borrelia burgdorferi* nevű baktériumot, amelyet a kullancsok a csípéseikkel átadnak az embereknek. Felfedezését, mely számos baktériumra célzott szűrővizsgálathoz és a Lyme-kór bakteriális kezeléséhez vezetett, az egekig magasztalták.

Ez volt a tökéletes „pipa” az orvosi kamarák számára. A kullancsokat amúgy sem szereti senki, és a kullancs által átadott betegség jól beleillett a társadalomban már amúgy is jelen lévő félelembe a természettől. Az orvosi hatóságok úgy érezték, hogy végre feladhatják a kutatást.

Csak hogy mindezek a „felfedezések” sajnálatos módon helytelenek.

Most jön az, amit sehol máshol nem fogsz hallani: a Lyme-kórt *nem* kullancsok okozzák.

És *nem is a Borrelia burgdorferi* baktériumok.

Azt gondolnád, hogy az 1970-es és '80-as években, amikor a kutatások zajlottak, a kutatók felismerték, hogy a probléma országszerte – és világszerte – jelentkezik. Ma pedig feltételeznéd, hogy valaki végre felébredt, és leesett neki, hogy több százezer olyan Lyme-kórral diagnosztizált ember létezik, aki soha, de soha nem került szarvaskullancs közelébe.

Ami pedig a *Borrelia burgdorferi* illeti, az a környezetünknek olyannyira szerves része, hogy a bolygón minden egyes emberben és állatban megtalálható – a teljesen egészségeseket is beleértve. A helyzet az, hogy ez a baktérium semmilyen egészségügyi veszélyt nem jelent... és a világon semmi köze nincs a Lyme-kórhoz. Az, hogy valakinek, akit Lyme-kórra szűrnek, pozitív a *Borrelia burgdorferi*-tesztje, nem

jelent semmit.

Akárhogy is, az elmúlt évtizedekben az orvosok minden arra irányuló erőfeszítése, hogy kidolgozzák a Lyme-kór diagnosztizálásának és kezelésének módját, azon a téves feltételezésen alapul, hogy azt kullancsok és baktériumok okozzák.

Amikor egy téves elmélet már a saját életet kezd élni, senki nem akarja beismerni és bizonyítani a hibát. Olyan ez, mintha egy nagyon rosszul megrajzolt alaprajzból kiindulva akarnánk házat építeni. A munkás esetleg felismeri, hogy baj van a tervekkel, de leállítja magát, mert nem akar gondot okozni, vagy az állását kockáztatni. Dolgozhatsz ilyenkor bármilyen ügyes építőmunkásokkal, és akármilyen kifinomult és gyönyörű is a belső kialakítás, az első erős szél szétkaphatja a házadat.

Az, hogy az orvosok elfogadták az 1970-es és '80-as évek téves feltételezéseit, ugyanígy vezetett számos beteg elmondhatatlan szenvedéséhez, akiken nemcsak hogy nem segítenek a jó szándékú orvosok, de sok esetben még ártanak is nekik azzal, hogy tragikusan pontatlan információk alapján járnak el.

Amit az orvosok szintén nem tudnak, az az, hogy számos oka lehet annak, hogy az emberek a Lyme-kórral összefüggésbe hozott tüneteket észlelnek magukon. A legkorábbi változat, amely egészen 1901-ig nyúlik vissza, viszonylag enyhe tüneteket okozott. Az 1950-es évekre a betegségnek mutációk során több változata és törzse alakult ki. Akkor kezdtek a mutációk még agresszívabb változatokat kialakítani, amelyek már az 1970-es évek Lyme-kór tüneteire vezetnek el minket.

Addigra a betegség már 60 éve nyomorította meg az emberek életét világszerte, de a tüneteit vagy mindig más betegségeknek tudták be, vagy egyszerűen „rejtélynek” tekintették.

Ma is kínlódunk ezekkel a betegségekkel, és sokuknak már nevet is adtunk – ezek közé tartozik a krónikus fáradtság szindróma, a fibromialgia, az Epstein–Barr-vírus, a szklerózis multiplex, az amiotrófiás laterálszklerózis (ALS), a pajzsmirigy-rendellenesség, a lupus, a Parkinson-kór, a Crohn-betegség, az Addison-kór és még sorolhatnám. Ezek azonban még mindig fejtörést okoznak, és gyakran adnak alapot a Lyme-kór diagnózisára.

A LYME-KÓR TÜNETEI

A Lyme-kór tüneteivel kapcsolatban hatalmas a zűrzavar. Mostanára a könyvben tárgyalt és minden egyéb létező autoimmun betegségnek és rejtélyes betegségnek van olyan tünete, amelyet a Lyme-kórral hoznak összefüggésbe.

Ha *bármilyen* tünetteddel Lyme-kór-specialistához fordulsz, de még akkor is, ha diagnosztizálták nálad a szklerózis multiplex, a lupus, a fibromialgia, a reumás ízületi gyulladás, a krónikus fáradtság szindróma, a myalgias encephalomyelitis/krónikus fáradtság szindróma (és itt az enyhétől a szélsőségesig terjedő és/vagy állandó kimerültségről beszélünk) előfordulását, vagy izomfájdalmat, gyengeséget, szurkálást vagy görcsöket, nyugtalan láb szindrómát, ködös mentális működést, ízületi fájdalmat vagy duzzadást vagy a kéz és a láb bizsergését, akkor akár pozitív, akár negatív laboreredményekkel térsz vissza hozzá, ítélni lehet úgy, hogy Lyme-kórod van. Ha pedig olyan orvoshoz mész, aki nem a Lyme-kórra összpontosít, valami ettől teljesen eltérő diagnózist kaphatsz. Minden attól függ, hogy az adott orvos mi iránt érdeklődik, mire figyel.

Én mindig azt mondom a pácienseimnek, hogy egy Lyme-kór-specialistához elmenni olyan, mint bemenni egy seprűüzletbe – anélkül, hogy tudnád, hogy ott csak seprűt árulnak. Elmondod az eladónak, hogy a fürdőszoba követ akarod felsikálni, a konyhában kiömlött dolgokat feltakarítani, és el akarod

tüntetni a koszcsíkokat a nappali ablakáról. Nem számít, hogy ezek a feladatok mind kívül esnek azon, amit a bolt árukészletével el lehet végezni; te egy seprűvel fogsz távozni.

MICSODA VALÓJÁBAN A LYME-KÓR?

Amint már említettem, az orvosok eredetileg azt hitték, hogy a Lyme-kórt a *Borrelia burgdorferi* nevű baktérium okozza, amelyet a csípésével a szarvaskullancs terjeszt.

Az orvosok és kutatók mostanában kezdenek ráébredni, hogy az utóbbi három és fél évtizedben talán nem a megfelelő baktériumra koncentráltak. Az új betegek most már más dolgokról hallanak, úgymint a *Bartonelláról* és a *Babesia* nevű mikroszkopikus parazitákról. Arról pedig nem mesélnék nekik, hogy előttük mások a *Borrelia* címkével milyen hosszan járták a csapdákkal teli tévutakat. Ez a rálátás nem adatik meg a betegeknek.

Egyébként nem árt, ha tudod, hogy a *Bartonella* és a *Babesia* szintén ártalmatlan, és a legtöbb emberben ott van. Ez megint csak a beetetés, amely választ ígér, de a végén csak találgatásokat kapsz. És ha esetleg felmerült volna benned a kérdés: igen, a *Bartonellát* és a *Babesiát* még ki kell mutatni klinikailag a kullancsokban.

Az az igazság, hogy a Lyme-kórt nem kullancsok, paraziták vagy baktériumok okozzák. A Lyme-kór valójában *vírusos* betegség. Ha majd az orvosok végre ráébrednek erre a tényre, felvirrad a remény a Lyme-kóros betegek számára is.

Az igazi okozója annak, amit Lyme-kórnak hívnak, minden emberben más és más. Különböző fajta Epstein–Barr-vírussal, illetve a HHV-6 herpeszvírussal és különböző törzseivel fertőzött betegek is mutathatnak Lyme-kór-tüneteket. Azok, akik az övsömör bármely törzsét hordozzák, szintén produkálhatják a Lyme-kór tüneteit – ezen a téren a nem kiütéses esetekben mutatkozhatnak a legsúlyosabbak tünetek, például akár agyi gyulladás és a központi idegrendszer egyéb gyengeségei. Megszámíthatatlan vírus esetében történhet ugyanez. Tehát nagyon sok Lyme-kóros beteg vérképe ugyanígy hoz pozitív eredményt EBV-re vagy cytomegalovírusra – és nagyon sok betegben vannak olyan vírusok, amelyeket a tesztek ki sem mutatnak. Ezeknek a vírusoknak bármely agresszívabb változata okozhatja a páciens Lyme-kórra utaló tüneteit. A felsorolt vírusok mindegyike a herpesz családba tartozik, és okozhatnak lázt, fejfájást, ízületi fájdalmat, izomfájdalmat, kimerültséget, nyaki fájdalmat, égető idegfájdalmat, szívdobogást, szinte bármilyen neurológiai tünetet és/vagy olyan egyéb tüneteket, amelyeket az orvosok az úgynevezett Lyme-kórnak tudhatnak be. Ezek jelentősen leronthatják a beteg életminőségét, és ha nem kezelik megfelelően, komoly próbatételt jelenthetnek.

Ha bármelyik vírusfertőzés tüneteit észleled is ezek közül, szunnyadó állapotban tartva őket elkerülheted, hogy egy teljesen kifejlett rejtélyes betegség kapjon el, ami miatt majd rád tűzik a „Lyme-kóros” címkét. Ha pedig máris súlyosabb, Lyme-kórnak titulált tüneteid vannak, rengeteg mindent tehetsz annak érdekében, hogy leküzdöd a betegséget.

HOGYAN KEZDŐDIK A LYME-KÓR?

Ha azt észleled, hogy valamilyen vírus támadja meg a szervezetedet, és az immunrendszered különösen gyenge, előfordulhat, hogy pár nap leforgása alatt a Lyme-kór tüneteit mutatod. Sokkal tipikusabb azonban az, hogy a szervezetedben akár évekig – vagy évtizedekig – hordozol egy vírust, mielőtt lecsapna, anélkül hogy tudnál róla.

A könyvben tárgyalt bármelyik vírus hajlamos arra, hogy a májadbán, a lépvedben, a vékonybeledben, a

központi idegrendszer dúcaiban vagy egyéb olyan helyeken bujkáljon benned, ahol az immunrendszered nem talál rá. A vírus kivárhatja az idejét, amíg valamilyen traumatikus fizikai vagy érzelmi esemény, rossz étrend vagy egyéb kiváltó ok (amelyekről rövidesen olvasol majd) legyengíti és/vagy a vírust erősítő belső körülményeket alakít ki. Akkor aztán felébred, és gyulladást okoz a központi idegrendszeredben – amivel legyengíti az immunrendszered védekezőképességét.

Ha nehézfémet, mondjuk higanyt halmozol fel a szervezetedben, az megmérgez, és ezáltal gyengíti az immunrendszeredet. Ráadásul az olyan vírusok, amelyek Lyme-kóros tüneteket okozhatnak, *imádják* a nehézfémek mérgeanyagait; ezek a kedvenc erősítő táplálékaik. Ez a dupla csapás idézi elő, hogy a vírus kilépjen szunnyadó állapotából, és elkezdje felnevelni a maga „vírussejt-hadseregét”.

A másik tipikus példa erre, ha a családban meghal valaki – a stresszes és fájdalmas érzelmek ilyenkor legyengítik az immunrendszered védekezőképességét. Ugyanakkor olyan hormonok termelésére készítetik a mellékvesédet, amelyeket a vírus szintén nagyon szeret. A komoly stressz ezért nagyon gyakori kiváltó oka a Lyme-kórnak.

A gyakori kiváltó tényezők – *nem* okok – listájának a *legalján* szerepel a kullancscsípés, mely a Lyme-kór-esetek kevesebb mint 0,5 százalékáért tehető felelőssé.

Azt is érdemes tudni, hogy az általános egészségi állapotod fontos szerepet játszhat ebben. Ha van két ember, akiknek ugyanolyan típusú vírusfertőzése van, és ugyanaz a kiváltó ok áll fenn náluk, az, aki helyesen táplálkozik, rendszeres testmozgást végez és eleget alszik, lehet, hogy nem tud kellőképpen legyengülni ahhoz, hogy a vírus aktiválódhasson, míg azt, aki nem igazán törődik az egészségével, gyorsan ledönthetik a lábáról a Lyme-kór tünetei.

Világszerte több millióan a következő (gyakoribb sorrendben felsorolt) kiváltó okoknak köszönhetően szenvedik el a Lyme-kór tüneteit. Mindezen kiváltó okok miatt elindulhatsz az orvoshoz járás kálváriáján, amelynek a végén egy Lyme-kór-specialistához kerülve – a szűrővizsgálati eredményeidtől függetlenül – megkaphatod a Lyme-kór címkéjét, anélkül hogy pontosan megtudnád, mi is az valójában.

A Lyme-kórt leggyakrabban kiváltó tényezők

Az itt felsorolt anyagok és körülmények nem okoznak Lyme-kórt. Azt a már meglévő vírusos állapotot *ébreszthetik fel*, amely már azelőtt is ott volt a szervezetben szunnyadó állapotban – a vírusfertőzés ekkor olyan tünetek formájában tör felszínre, amelyet az orvosok együttesen Lyme-kórnak neveznek. Ezeket a kiváltó okokat a gyakoriság sorrendjében olvashatod, a leggyakoribbtól haladva a legkevésbé gyakoriak felé.

- **1. Penész:** ha penészes a lakásod vagy az irodád, nap mint nap több órán át lélegzed be a gombát. Ez fokozatosan rongálja az immunrendszeredet, amíg be nem üt valami.
- **2. Higany alapú amalgám fogtömés:** ha vannak régi amalgámtöméseid, egy jó szándékú fogorvos úgy dönthet, hogy a biztonságod érdekében egyszerre kicseréli őket. Ez hiba. Túlságosan nagy stresszt jelent az immunrendszered számára; egyesével kellene foglalkozni velük, mert a higany általában stabilan elvan ott, ahol van, míg az eltávolítása során ez a mérgező anyag nagy eséllyel bekerülhet a véráramodba.
- **3. Higany bármilyen más formában:** *bármilyen* forrásból származik, a higany mérgező. 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. Mindig nagyon figyelj oda arra, hogy ne tedd ki magad higanyfertőzésnek. Még a mai modern időkben is súlyos károkat okozhat nekünk, különösen egészségügyi területen. Járj utána, és kérdőjelezd meg, amit ajánlanak neked, a gyerekeidnek és a többi családtagodnak.

- **4. Kártevők elleni és gyomirtó szerek:** ha mérgeket szórsz ki a pázsitodra vagy a kertedben, vagy közel laksz egy olyan gazdasághoz, parkhoz vagy golfpályához, ahol permeteznek, akarva-akaratlanul mindennap belélegzed ezeket a kipárolgó szereket. Ez nagyon káros, mert a méreganyagok táplálják a vírusfertőzést.
- **5. Rovarirtók a lakásban:** a repülő rovarok, hangyák, csótányok elleni sprayk és egyéb, rovarirtásra használatos mérgek a végén téged is megmérgeznek, miközben táplálják a vírusfertőzést.
- **6. Haláleset a családban:** a szeretteid elvesztésével járó érzelmi trauma egyszerre gyengíti az immunrendszeredet, és erősíti a vírusfertőzést – ezt aztán az ebből adódó „negatív érzelmi hormonok” táplálják, amelyeket a mellékvese termel.
- **7. Összetört szív:** ha elárul a szerelmed, vagy váratlanul szakít veled, csúnya váláson mész keresztül, vagy bármi olyasmi történik, ami hasonló érzelmi traumát okoz, az gyakran kiváltja a vírusok támadását.
- **8. Egy szeretted ápolása:** itt ismét arról van szó, hogy az ezzel járó érzelmi trauma egyszerre gyengíti az immunrendszert, és erősíti a vírusokat.
- **9. Pókcsepés:** a pókcsepés valójában sokkal gyakrabban szerepel a Lyme-kór tüneteinek kiváltó okaként, mint a kullancscsepés – a listánkban felsorolt esetek körülbelül 5 százalékában tehető felelőssé. Ha a csepés után a pók mérge a bőrödben marad, az olyan fertőzést okozhat, amely gyengíti az immunrendszeredet. Körülbelül 5 esetből egyszer ez is körkörös bőrpírt okoz.
- **10. Méhcsepés:** a pókcsepéshez hasonlóan a méhcsepés is sokkal gyakrabban – a listánkban felsorolt esetek körülbelül 5 százalékában – szerepel a Lyme-kór tüneteinek kiváltó okaként, mint a kullancscsepés. Ha a csepés után a méh fullánkja vagy egyéb része a bőrödben marad, az olyan fertőzést okozhat, amely gyengíti az immunrendszeredet. Körülbelül 5 esetből egyszer ez is körkörös bőrpírt okoz.
- **11. „Vírusbarát” gyógyszerek:** az antibiotikum a vírusok számára remek táptalajt biztosít, mely ugyanakkor gyengíti az immunrendszert. A benzodiazepine és egyéb hasonló gyógyszerek is így hatnak. Ha gyanítod, hogy vírusfertőzésed van, menj orvoshoz, és beszélj meg vele újra, hogy milyen gyógyszereket szedj.
- **12. Túl sok receptre felírt gyógyszer:** még ha egy adott gyógyszerre szükséged is van mérsékelt adagolásban, ha túl sokat írnak fel belőle, az megbolondíthatja az immunrendszeredet, és utat nyithat a vírusok támadásának. Vagy ha több orvoshoz mész el, és ők különféle gyógyszereket írnak fel neked, azok olyan koktélt alkothatnak, amely kiüti az immunrendszeredet.
- **13. Drogfogyasztás:** az illegális, méreganyagokat tartalmazó szerek egyszerre borítják ki az immunrendszeredet, és ágyaznak meg egy vírusfertőzés számára.
- **14. Pénzügyi nyomás:** ha aggódsz amiatt, hogy elveszítheted az állásodat, nem tudod kifizetni a rezsit, vagy még akár az is előfordulhat, hogy hajléktalanná válsz, az számtalan olyan negatív érzelmet kelthet benned – ideértve a kudartól való félelmet, a halálfélelmet, az énkép elvesztését, a stresszt és a szégyent –, amely gyengíti az immunrendszered azon

képességét, hogy kivédje a vírusfertőzést.

- **15. Fizikai sérülések:** ha kifocimítod a bokádat, autóbaleset ér vagy egyéb fizikai sérülést szenvedsz el, az annyira legyengítheti a testedet, hogy a vírus ezen felbuzdulva megtámadhat. Ez kétszeresen igaz, ha a sérüléseid helyrehozatalához műtétre van szükséged – mert a műtétek általában megkövetelik, hogy antibiotikumot szedj.
- **16. Vízparti nyaralás:** meleg időben rengeteg vörös alga keletkezik a tavak vizében vagy az óceánparton. Az általuk előidézett oxigénhiányos környezet kedvez a baktériumok növekedésének, ami legyengítheti az immunrendszeredet, és ezáltal kiválthatja, hogy a vírus kilépjen a szunnyadó állapotából.
- **17. Méreganyagok kiszivárgása a környezetbe:** a nehézfémek és egyéb méreganyagok átszivároghatnak a régi szemétkukákából a közeli tavakba, különösen a nyári hőségben. Ilyen tavakban úszva toxinok hatásának vagy kitéve, ez pedig csökkenti az immunrendszered védekezőképességét a vírusfertőzés ellen.
- **18. Szőnyegtisztítás:** a hagyományos szőnyegtisztító szerek igen mérgező vegyszereket tartalmaznak. Ráadásul sok szőnyeg önmagában is tartalmaz méreganyagokat, tehát a „tisztítással” csak még több mérget adunk hozzá. Ha sok időt töltesz bent, minden egyes nap legnagyobb részében ezeket a mérgező kipárolgásokat lélegzed be, ami egyszerre gyengíti az immunrendszered, és táplálja a vírusokat. Ezt elkerülendő, vásárolj „zöld” szőnyeget és organikus tisztítószereket, és/vagy a modern „zöld” szőnyegtisztítók szolgáltatásait vedd igénybe. De még ezek is kérdésesek. Ha nagyon érzékeny vagy erre, fontold meg, hogy megszabadulsz a szőnyegeidről.
- **19. Friss festék:** a legtöbb friss festék mérgező kipárolgást bocsát a levegőbe. Ha otthon vagy az irodában nem szellőztetsz eleget, ez végül legyengítheti az immunrendszeredet, és ezáltal vírusfertőzést válthat ki.
- **20. Álmatlanság:** minden alvási rendellenesség megzavarja a szervezetet, ami idővel vírusfertőzést válthat ki.
- **21. Kullancscsípés:** bár az orvosok abban tévednek, hogy azt hiszik, a kullancsok *okoznak* Lyme-kórt, a kullancscsípés *kiválthatja* a Lyme-kór tüneteit. Ahogyan a pók- és méhcsípések esetében, a kullancscsípés után is benne maradhat valami a bőrödben az állatból, ami fertőzést eredményezhet, és ezáltal legyengítheti az immunrendszeredet. Ha pedig van benned valamilyen vírus, és az időzítés is megfelelő, előfordulhat, hogy már csak ez az egy csípés kellett ahhoz, hogy a vírusfertőzés kitörhessen. Ennek a fertőzésnek a világon semmi köze nincs a *Borrelia burgdorferi*hez; *nem* a *Borrelia* az a baktérium, amelyiknek szerepe van a fertőzésben. Ismétlem, a népszerű meggyőződés ellenére a kullancs a *legkevésbé* gyakori kiváltó ok ezen a listán, és a Lyme-kóros eseteknek csupán a 0,5 százalékáért felel.

Még ha valamelyik kiváltó ok felébreszti is a szunnyadó vírust, beletelhet egy időbe, amíg az felkészül a háborúra – azaz felépíti a vírussejtkatonákból álló hadseregét –, és elindítja az első ostromát. Az említett kiváltó okok egyike sem képes megfertőzni olyan vírussal, amely Lyme-kóros tüneteket okoz, sem azokkal a baktériumokkal, amelyeket tévesen összefüggésbe hoznak a Lyme-kórral.

Ha az gyötör, amit az orvosok Lyme-kórnak neveznek, akkor nagyon valószínű, hogy már évekkal a megbetegedés előtt befészkelte magát egy vírus a szervezetedbe. Körülbelül 75 százalék az esélye annak, hogy a tünetek megjelenése előtt 3-12 hónappal a leírt kiváltó okok közül egy vagy több

jelentkezett az életében.

ANTIBIOTIKUMOK

Az orvosok azon téves meggyőződése, hogy a Lyme-kórt baktériumok (illetve újabban paraziták) okozzák, a modern orvoslás történelmének egyik legnagyobb tévedése. Ez tartott vissza számos vírusfertőzött generációt attól, hogy megkapja azt a segítséget, amelyre valóban szüksége lett volna. Én ezt a Lyme-kór csapdájának neveztem el.

Az orvosok általában úgy kezelik a Lyme-kórt, hogy antibiotikumot írnak fel, mert a *Borrelia burgdorferi* és egyéb baktériumokat (például a *Bartonellát*) és a parazitákat (például a *Babesiát*) akarják elpusztítani – amelyeknek valójában semmi közük nincs a Lyme-kórhoz, és nem fenyegetik az egészségünket. A *Borrelia*, a *Bartonella* és a *Babesia* nem támadják a központi idegrendszert, márpedig a központi idegrendszer gyulladással járó tünetei jelentik az első és legfontosabb problémát minden Lyme-kóros betegnél. Amíg az orvosok ezt nem tudják, továbbra is antibiotikumokat fognak felírni, amivel nem érnek el pozitív eredményeket, és nem hártják el a veszélyt. Ez nemcsak hatástalan kezelés, hanem veszélyes is.

Az erős antibiotikumok dupla csapással terítik le a Lyme-kóros páciensét. És mivel ezeknek a betegeknek általában valamilyen herpeszvírus-fertőzés miatt gyulladásban van az idegrendszerük, ezek a kemény antibiotikumok megsértik az idegeiket. Néhány orvos tévesen azt hiszi, hogy a beteg fájdalmai és egyéb tünetei ezen körülmények között azt jelzik, hogy javul az állapota – jóindulatú *Herxheimer-reakciónak* tudják be mindezt, azaz annak, hogy hat a gyógyszer, mert a test méregtelenítése során fokozódik a baktériumpusztulás. Pedig ezek a tünetek valójában azt jelzik, hogy valami nagy baj van.

Az antibiotikumok *minden* baktériumot elpusztítanak – nemcsak azokat, amelyek ártanak neked. A belekben lévő jó baktériumok fontosak az egészséged szempontjából, és a pusztulásuk örült csapást mérhet az immunrendszeredre és az emésztésedre is. Ha az orvos két vagy több hetes agresszív antibiotikum-kúrát ír fel neked, akkor – még ha mindennap probiotikumot szedsz is – a bélrendszerednek egy évre vagy még több időre lesz szüksége ahhoz, hogy felépüljön ebből. Bizonyos bélszakaszok soha nem lesznek többé ugyanolyanok, még akkor sem, ha az antibiotikumot intravénásan kaptad. (A belek egészségével kapcsolatban lásd a [17. fejezetet](#).)

Azok a vírusok, amelyek Lyme-kór-tüneteket okozhatnak, *imádják* az antibiotikumokat. Az agresszív antibiotikumok pedig olyanok a vírusok számára, mint az anyatej a csecsemőknek: csak még nagyobbra és erősebbre nőnek tőle.

Mivel a Lyme-kór tüneteit okozó vírusfertőzések egyetlen jelentős természetes ellensége az immunrendszer, az antibiotikumok szedésével – amelyek egyszerre mérnek csapást az immunrendszerre, és töltik fel szuperenergiával a vírust – úgy járunk el, mintha egy jó hordó gázolajat öntenénk a tűzre. Mégis ez a bevett módszer, amellyel az orvosok mindig is kezelték a Lyme-kórt. Ha nagy dózisban szedsz agresszív antibiotikumokat, azzal egy viszonylag enyhe Lyme-kóros megbetegedést súlyos egészségügyi válsággá növelhetsz... ami idővel nagyon veszélyessé válhat. Tragikus módon ez nap mint nap megtörténik.

Az integrált orvoslásban járatos Lyme-kór-specialisták, akik ma már felismerik a veszélyt, amelyet az agresszív antibiotikumos kezelés jelentett az elmúlt 25-40 évben, kezdik csökkenteni az antibiotikumok adagjait, és természetes táplálékkiegészítővel, például intravénásan adott természetes vitaminokkal párosítják azokat. Mielőtt azonban kitüntetnénk őket a felismerésért, tudnunk kell, hogy az orvoslás még

mindig évtizedekre van attól, hogy megértse: *nem* antibiotikumra van szükség – hiszen a Lyme-kór-vírusos eredetű. Bizonyos népszerű alternatív kezelések – mint például a vér ultraibolya-besugárzása – sem segítenek, mert azon a téves elméleten alapulnak, hogy a probléma bakteriális és a véráramban van. A Lyme-kór- tüneteket okozó vírusok leggyakrabban idegi területen „munkálkodnak”, és soha nem okoznak Lyme-kór-tüneteket, amíg a vérben vannak. Akkor okozzák a bajt, ha bejutnak a szervekbe és a központi idegrendszerbe.

Amíg az orvosok azt hiszik, hogy a Lyme-kór tüneteinek hátterében bakteriális probléma áll, továbbra is a tenger közepén vesztegelnek a ködben, és szellemhajókat üldöznek – valószínűleg milliók kárára. Érdeemes tudni, hogy a Lyme-kór-tüneteket előidéző vírusoknak számtalan segítő tényezője van. Ezek közé tartoznak: *Streptococcus A* és *B*, *E. coli*, *Mycoplasma pneumoniae*, *Helicobacter pylori* és/vagy *Chlamydomphila pneumoniae*; valamint toxikus penészgombák és a *Candida* gomba. A *Bartonella* és a *Babesia*, melyek csak nemrég lettek népszerűek a Lyme-kórral kapcsolatban, és amelyek nem károsabbak, mint a *Candida*, szintén rásegítő tényezők.

Ezek a tényezők nem *hozzák létre* a Lyme-kórként ismert tüneteket. Hogy jobban megértsd, hogyan lehetséges, hogy az orvosok tévesen a betegség okaiként tekintenek ezekre a rásegítő tényezőkre, képzelj el két harcban álló sereget, ahol az egyik sereg (orvosok) üldözik a visszavonuló hadat (baktériumok). Amikor az első gyalogos osztagok végre elérik az üzött sereget, és minden oldalról körülveszik, felfedezik, hogy azok nem is a távolból látott szuronyosok – hanem zászlórudak, trombiták és dobverők. A hadsereg nem azokat üldözte, akiket kellett volna. A gyalogság mindvégig, amíg azt hitte, hogy az ellenséget űzi, egy gyalogsági zenekar után rohant. Ugyanígy történhetett, hogy az orvosi kutatások során a hírnököket (baktériumok) üldözték, míg a valódi ellenség (vírusok) észrevétlenül lopakodott.

A valódi károk legnagyobb részét azok a vírusfertőzések okozták, amelyeket nem fedeztek fel a betegekben – ha pedig igen, akkor nem vették komolyan azokat. Nem a rásegítő tényezők jelentik a fenyegetést.

Ráadásul azok a baktériumok, amelyek rásegítő tényezőkként „munkálkodtak” a Lyme-kór-tüneteket okozó vírusok hátterében, általában ellenállnak az antibiotikumoknak, és idővel még ellenállóbbak lesznek. Ha a Lyme-kór tüneteit veszed észre magadon, ezek alapján minden okod megvan rá, hogy kerülj az antibiotikumokat.

Egyetlen kivétel létezik ez alól: a fertőzés leküzdésére lehet enyhe antibiotikumot szedni. Ha például egy olyan pók-, méh- vagy kullancscsípés következtében, ahol az állat valamilyen része benne marad a bőrödben, normál bőrfertőzést kapsz, a szervezeted úgy küzd a fertőzés ellen, hogy az adott terület körül kör alakú (kokárda jellegű) bőrpírt hoz létre. (Ez a piros kör vagy ovális a Lyme-kórral kapcsolatos végső tévképzet.)

Nem baj, ha egy ilyen helyzetet valamilyen kevésbé agresszív antibiotikummal kezelsz; az antibiotikumok hosszú távú kockázatait tromfolják a fertőzés rövid távú veszélyei. De fogalmazzunk világosan: a fertőzés maga nem Lyme-kór! És a *Borrelia burgdorferi* sem az a fertőzésen belül. Ezek a kerek bőrfertőzések normál *Staphylococcus*-fertőzések, amelyek úgy alakulnak ki, hogy egy parányi szúrás okozta seben keresztül idegen hulladék kerül a bőrfelszín alá. És ha már itt tartunk: *Borrelia*t még soha nem találtak és tenyésztettek ki ilyen kokárda alakú bőrpírban, de *Babesia*t vagy *Bartonella*t sem.

A LYME-KÓR SZŰRÉSE NAPJAINKBAN

Az orvosok két fő tesztet használnak a Lyme-kór diagnosztizálására: az *enzimhez kötött ellenanyag-*

vizsgálat (enzyme-linked immunosorbent assay, ELISA), mely a *Borrelia burgdorferi* baktériumra reagáló antitesteket mutatja ki; és az úgynevezett *Western-blot* eljárás, amely a *Borrelia burgdorferi* különböző fehérjéinek antitesteit hivatott keresni. Mindkét vizsgálat azon a téves feltételezésen alapul, hogy a Lyme-kór tüneteit a *Borrelia burgdorferi* okozza... pedig nem így van. Ezért gyakori a Lyme-kór-tüneteket mutató betegek között, hogy ezek a tesztek negatív eredményt hoznak.

A fejlett laboratóriumok kezdik felfedezni, hogy ezek a tesztek soha nem is működtek. A tesztek továbbfejlesztése során azonban még mindig ugyanarra a régi elméletre alapozzák a munkájukat, vagyis hogy a Lyme-kórt baktériumok és/vagy paraziták okozzák. Ha visszatérünk a hibás alaprajz analógiájához, ez olyan, mintha most egy teljesen új házat ugyanúgy a korábbi tervek alapján akarnánk felépíteni – anélkül, hogy javítanánk a tervek alapvető hibáit.

Ha mostanában diagnosztizált Lyme-kórral egy integratív vagy funkcionális orvos, akkor jó eséllyel elmondta, hogy már nem az ELISA-ra vagy a Western blotra támaszkodnak. Lehet, hogy tájékoztatott, hogy fejlettebb Lyme-kór-laborba kell küldeniük a vérmintát. Majd amikor az eredmények megérkeztek, az orvosod minden bizonnyal elmondta, hogy a véreden elvégzett Lyme-teszt antitesteket mutatott ki, vagy hogy pozitív eredményeket hozott baktériumokra, például *Bartonellára* vagy valamilyen parazitára, mint a *Babesia*. (Ha influenzás vagy, *Staphylococcus*- vagy akár *Candida*-fertőzésed van, jó eséllyel kapsz hamis pozitív eredményt a Lyme-kór-szűrésen.)

Ilyen ravaszul terelik el a figyelmet arról, hogy a betegeket évtizedeken át félrekezeltek, mert az orvosok nem a valódi bűnöst üldözték. Az orvosok éppen csak azt nem értik meg, hogy ez az új *Bartonella*- és *Babesia*-irány nem vezet valódi fejlődéshez – mert ugyanabból a téves alapvetésből indul ki, mint eddig. Ahelyett, hogy ártalmatlan ráségitő tényezőkként tekintenének ezekre a baktériumokra és parazitákra, úgy mutogatnak rájuk, mintha ezek lennének maga a betegség.

És mivel hihetetlenül ritka, hogy egy Lyme-kór-tünetekkel rendelkező beteget valóban ért is kullancscsípés, az orvosok most azt mesélik, hogy a Lyme-kórt okozhatta akár szúnyog- vagy bögölycsípés is a megbetegedés előtt egy évvel.

Csekély a valószínűsége, hogy egy bögölycsípés valóban kiválthatja a vírusos tünetek felszínre jutását úgy, ahogyan erre a már korábban említett egyéb rovarcsípések képesek. Az azonban, hogy ezekre a rovarokra mutogatnak a Lyme-kór okozóiként, megint csak azt jelenti, hogy a régi, téves elméletre alapoznak – és tetézik az emberek félelmét azzal kapcsolatban, hogy kint legyenek a természetben. Ez sem előrehaladottabb annál, mint amikor a kullancsokat okolták.

Ezeknek a fejleményeknek az egyetlen előnye az, hogy az orvosok egyre szélesebb körben keresgélnek Lyme-kór-ügyben. Kezdenek rájönni, hogy nem csak egy dologról van szó, és hogy a *Borrelia burgdorferi* téves hipotézis volt. A kutatók azonban szó szerint még mindig nem a megfelelő erdőben keresgélnek. Megjósolom abból, ahogyan most haladnak, hogy még egyéb baktériumok is sorra fognak kerülni a Lyme-kór bűnbakjaiként, míg az igazi víruselkövetőket figyelmen kívül hagyják.

És ha téged Lyme-kór-tünetek betegítenek meg, vajon van még 20 évéd arra, hogy megvárd, amíg megtalálják végre az igazi okot?

A helyzet az, hogy az orvosok még a Lyme-kór valódi ráségitő tényezőinek leg többjét sem fedezték fel. A *Babesia* és a *Bartonella* esetében pedig, túl azon, hogy az orvosok még nem értették meg, hogy minimális szerepük van a Lyme-kór-tünetek kialakulásában, a tesztelés maga is rettenetesen problémás.

Először is, előfordulhat, hogy van olyan vírusfertőzésed, amely Lyme-kór-tüneteket okoz, de ezek a ráségitő tényezők nincsenek a szervezetedben, mely esetben a teszted negatív eredményt hoz. Másodsor, az is lehet, hogy megvannak benned ezek a ráségitő tényezők, de a tesztek – melyek messze

nem megbízhatók – nem mutatják ki őket, és akkor ismét csak negatív eredményt hoznak.

A legnagyobb probléma azonban mégiscsak az, hogy az amerikaiak 60 százalékának a szervezetében megtalálható a *Babesia* és a *Bartonella* (melyek önmagukban általában ártalmatlanok). Ebből adódóan akkor is mutathat a vérteszted pozitív eredményt, ha teljesen egészséges vagy. Mivel ezek a tesztek a Lyme-kór-tünetekkel rendelkező betegek esetében sokszor negatív, míg az ilyen tüneteket nem mutatók esetében pozitív eredményeket hoznak, nem igazán hasznosak.

Ha alávetnél 100 egészséges embert a legújabb, leghaladóbb Lyme-kór-szűrővizsgálatnak a legjobb laborokban, több mint 50 százalékuknál pozitív eredményt kapnál Lyme-kórra. Ennek az 50-nél több alanynak a mérései olyan antitesteket mutatnának ki a szervezetükben, amelyek az orvosok szerint a Lyme-kór hátterében álló baktériumokra utalnak.

A leghatékonyabban a kórtörténetedre és a tüneteidre összpontosítva deríthető ki, hogy van-e Lyme-kór-tüneteket okozó vírusfertőzésed. Ha a vírusfertőzést aktivizáló gyakori kiváltó okok közül egyet tapasztaltál; és olyan vírusos tüneteket észlelsz magadon, mint szurkálás, görcsök, kimerültség, ködös gondolkodás, emlékezetvesztés, idegi és ízületi fájdalom és egyéb neurológiai tünetek; és kizártad mindennek az egyéb valószínűsíthető okait – akkor erős az esélye, hogy olyan vírus támadott meg, amely Lyme-kór-tüneteket hoz létre. Amint már említettem, a herpesz család egyik törzse a legvalószínűbb, mint az övsömör, a HHV-6, az Epstein–Barr- vagy a cytomegalovírus.

Ezek a vírusok mind hamis pozitív eredményt hozhatnak az új, progresszív laboratóriumi Lyme-kór-teszteken. Ezek a vírusok melléktermékeket, hulladékot és vírusos biofilmet termelnek, és a hírhedt spirochaeták mind megvezetik a Lyme-kór-laborok megbízhatatlan tesztelési rendszereit azzal, hogy a páciens betegségét bakteriálisnak tüntetik fel. A vérlaborok is csak olyanok, mint bármely más cég – nyitottak az üzletre. Fenn akarnak maradni, védik a megélhetőségüket, és ezért bizonyos szinten profitorientált nézőpontok is irányítják a tetteiket. Nem vehetjük biztos ténynek a bámulatos új labortesztekről szóló hirdetőanyagukat. És ott van még a nagy szakadék a vérlaborok és az orvosok között, akik a vizsgálatokat rendelik tőlük; az orvosokat gyakran nem tájékoztatják arról, hogy a labor hogyan kapja meg az eredményeket. Ezt tartsd észben, és figyelj oda arra, hogy milyen „tényeket” hiszel el.

Ha szedtél antibiotikumot, és tapasztaltad, hogy a vírus visszatámad, vagy ha még nem kezelték, de észlelted magadon az ebben a fejezetben bemutatott tüneteket, igen nagy az esélye, hogy türelemmel és a következőkben leírt utasítások pontos betartásával visszanyerheted az egészségedet. Idővel a vírussejtek 90 százalékát vagy még nagyobb részét el tudod pusztítani, és ezáltal lehetővé teszed az immunrendszered számára, hogy visszaküldje a vírusokat a korábbi kómás, szunnyadó állapotukba... te pedig megszabadulhatsz a Lyme-kórtól.

A LYME-KÓR KEZELÉSE

Ha krónikus Lyme-kór-tünetek jelentkeznek az ember életében, az pusztító lehet. A legtöbb ilyen beteg több orvosnál járt, és vagy nem kapott választ, vagy egyéb betegségeket, például szklerózis multiplexet, fibromialgiát, reumás ízületi gyulladást, Sjögren-szindrómát, migrént, lupust, krónikus fáradtság szindrómát vagy myalgias encephalomyelitis/krónikus fáradtság szindrómát diagnosztizáltak nála. Amikor egy ilyen beteg végre elkerül egy Lyme-kór-specialistához, a Lyme-kór-diagnózis egyenesen megkönnyebbülésként érheti; mintha végre lehullna a lepel a rejtélyről!

Csak az Egyesült Államokban évente több mint félmillió embert kezelnek azzal, ami valójában vírusfertőzés, úgy, mintha a betegsége bakteriális eredetű lenne – és ragasztják rájuk végül a Lyme-kór

címkéjét. Kezd ez a mai idők legfájdalmasabban félreértett csapásává válni. És ahogy lendületet vesz, az egyik legnépszerűbb diagnózissá avanszál a jövőben. A betegek és az orvosok mind odáig lesznek a megerősítéstől, amelyet ez a megnevezés biztosítani látszik, még ha nincs is semmi értelme.

A Lyme-kór címke pedig továbbra is olyan rejtélyes betegséget fog jelölni, amelyről senki nem tudja, hogy vírusfertőzés okozza. A címke nem válasz arra, hogy mi betegít meg. A Lyme-kór elnevezést bármilyen névre lecserélhetnénk. Amennyi rálátást ez ad, afelől hívhatnánk *sajt betegségnek*, vagy akár *nem érzem jól magam betegségnek* is.

Amint azt ebben a fejezetben feltártuk, nagyon fontos tudni, hogy mi áll valójában a tünetek hátterében, hogy magadat és a szeretteidet is megvédhesd a Lyme-kór csapdájától.

Ha most 40 éves vagy, 65-70 éves korodig nem fogja megérteni az orvosi kar, hogy mindaddig hibásan fogták fel és kezelték a Lyme-kórt – és akkor még optimista voltam. Ha azonban követed és kivétel nélkül mindennap betartod a továbbiakban leírt összes lépést, visszaszoríthatod a vírusfertőződés a szunnyadó állapotába, és ezáltal ártalmatlannak nyilváníthatod.

Hogy ez a folyamat mennyi ideig tart, az sok mindentől függ: mennyire agresszív a szervezettedben lévő vírustörzs; szedtél-e mostanában antibiotikumot; egészséges vagy toxikus környezetben élsz-e, ami kiváltó ok lehet, és még táplálja is a vírust; a betegség korai, vagy későbbi szakaszában jársz-e. Nagyjából arra számíts, hogy a programhoz a maximális hatékonyság érdekében 6 hónap és 2 év közötti időtartamra lesz szükséged.

És ne hagyd abba azzal, hogy elolvasod a fejezetben található javaslataimat. Olvasd el a végleges gyógyulásról szóló Negyedik részt is, ahol további részleteket találsz a nehézfémek kiürítéséről a szervezetedből, és minden egyébről ahhoz, hogy megszabadulhass a Lyme-kór tüneteitől. Minden információ a rendelkezésedre áll ebben a könyvben ahhoz, hogy kiszabadulj a Lyme-kór csapdájából – vagy teljesen kikerüld azt.

Képes vagy arra, hogy meggyógyulj. A tested igazán meg *akar* gyógyulni, jól akar lenni. Ha megadod a szervezeteknek mindazt, amire szüksége van, és elveszed tőle, ami haszontalan, rácsatlakozhatsz a belső gyógyító erődre, és felépülhetsz.

Gyógyító élelmiszerek

Bizonyos gyógyító élelmiszerek segítségével kivédheted a Lyme-kór-tünetek hátterében álló vírusok támadását, illetve felgyógyulhatsz belőle. A csillagánizs, a spárga, a vadon termő kék áfonya, a zeller, a fahéj, a fokhagyma, a kajsziarack és a hagyma segítenek a leginkább abban, hogy elpusztítsd a vírussejteket, méregteleníts, helyrehozd az agysejtjeidet, meggyógyítsd a központi idegrendszeredet, és irányítsd a gyógyulás egyéb folyamatait.

Gyógynövények és étrend-kiegészítők

- **Kakukkfű:** vírusölő hatása van. A kakukkfű különösen fontos növény, mert képes átjutni a vér-agy gáton – azaz kilépni a véráramból, és megtámadni az agytörzset és az agy-gerincvelői folyadékot megszálló vírussejteket.
- **Citromfű:** elpusztítja a Lyme-kór-tünetek hátterében álló vírusokat segítő tényezőket, ideértve a *Streptococcus*, *E. Coli*, *Bartonella*, *Babesia*, *Mycoplasma pneumoniae* és *Chlamydomydia pneumoniae* baktériumokat és a *Candida* gombát. Ezáltal csökkenti az immunrendszer terhelését.

- **Cink:** csökkenti a herpesz családba tartozó vírusok neurotoxinja által előidézett gyulladásoos reakciót.
- **Édesgyökér:** nagyon hatásosan gátolja a vírussejtek mozgását és szaporodását.
- **L-lizin:** gátolja a vírussejtek mozgását és szaporodását.
- **Lomatium gyökér:** segít kiüríteni a szervezetből a vírusos és bakteriális végtermékeket és mérgeanyagokat, valamint az elpusztult vírusok és baktériumok toxikus sejtmaradványait.
- **Reishi (ganoderma) gomba:** építi az immunrendszert erősítő limfocitákat, trombocitákat és neutrofil granulocitákat.
- **Kolloid ezüst:** vírusölő hatása van.
- **Astaxanthin:** antioxidáns, segít a vírusok miatt sérült agyszövetek és idegek újraépítésében.
- **Naszcents jód:** stabilizálja és erősíti az endokrin rendszert.

ESETTANULMÁNY

A Lyme-kór csapdájában

Stephanie boldogan maradt otthon a szülések után, hogy ellássa férjét, Edwardot és két gyereküket. Amikor a férje elhagyta egy fiatalabb nő kedvéért, Stephanie rákényszerült, hogy dolgozzon – kozmetikai szereket kezdett értékesíteni. A főnöke sajnos imádta azzal a fenyegetéssel gyötörni a beosztottjait, hogy ha nem teljesítik a napi normát, kirúgja őket.

A férje árulása miatti fájdalom, a munkával járó fizikai és érzelmi teher, az, hogy egyedül kell felnevelnie a gyerekeit, valamint a stresszes szorongás, hogy elveszítheti az állását és emiatt az utcára kerülhetnek, többszörös okot biztosított ahhoz, hogy a szervezetében évek óta bujkáló vírusfertőzés megtámadja. Az egy hónapon belül fel is ébredt szunnyadó állapotából.

A vírus elhagyta a bűvőhelyét, Stephanie máját, és támadást indított a központi idegrendszere ellen. Különösen fáradtnak és nehézkesnek kezdte érezni magát, és az elméjére mintha valami köd borult volna.

Mivel ez aggasztotta, elment a házi orvosához. Az orvos megvizsgálta és vérvételre is elküldte, de semmi szokatlant nem talált.

– Csak a sok stressz! – mondta neki – Ne aggódjon többet, és minden rendben lesz!

Stephanie rettenetes kimerültsége és zavaros gondolkodása azonban nem enyhült. És ahogy a vírus szaporodott, és utat talált a lába, karja és válla idegeibe, Stephanie olyan neurológiai tüneteket kezdett tapasztalni magán, amelyekkel azelőtt soha nem találkozott. A csípőjében és a térdében keletkezett fájdalom különösen nagy problémát jelentett neki, mert megakasztotta a napi kocogását. A bal lába hirtelen olyan megbízhatatlanná vált, mintha már nem működne rendesen.

Stephanie visszament a házi orvoshoz, aki még mindig mindent rendben talált. Az ízületi fájdalmaival beutalta egy reumatológushoz.

A specialista gondosan megvizsgálta Stephanie-t, és újra elküldte vérvételre is azzal, hogy reumás ízületi gyulladásra gyanakszik. De ő sem talált semmi rendellenességet.

– Tökéletes egészségnek örvend! – bocsátotta el a reumatológus is. – Ne izgassa fel magát, pihenjen eleget, és a problémái maguktól el fognak múlni.

Akár mennyire szeretett volna hinni ebben, Stephanie tünetei nemcsak hogy kitartottak, hanem terjedtek is. Akár mennyit aludt, mindig fáradt volt. A bal vállában állandósult a fájdalom. A bal csípője és lába egyre gyengült, amitől már sántított. Szorongás vett erőt rajta.

Miközben a nyomorúságát ecsetelte a barátnőinek, az egyikük azt mondta neki:

– Ez nagyon hasonlít ahhoz, ami az enokatestvéremmel, Shellyvel történt. Lyme-kórral diagnosztizálták.

– Lyme-kórral? – csodálkozott Stephanie – De én a városban élek. Évek óta nem jártam sem erdőben, sem szarvasok két kilométeres körzetében. Hogy szedhettem volna össze egy kullancscsípést?

– Fogalmam sincs – mondta a barátnő, – de senki nem tud segíteni, úgyhogy akár egy Lyme-kór-specialistához is elmehetnél. Mit veszíthetsz?

Mivel ebben igazat kellett adnia neki, Stephanie elment egy dr. Nartel nevű, Lyme-kórral foglalkozó szakemberhez.

Dr. Nartel vért vett Stephanie-től, és kétféle laborvizsgálatra is elküldte: ELISA-ra és Western blotra. Alapvetően mindkét teszt olyan antitesteket keres, amelyek a *Borrelia burgdorferi* baktériumok jelenlétére reagálnak. Stephanie problémáját azonban nem a *Borrelia burgdorferi* okozta, hanem egy vírus, tehát mindkét laborvizsgálat negatív eredményt hozott.

Dr. Nartel elég tapasztalt volt ahhoz, hogy tudja: ezek a tesztek megbízhatatlanok – még akkor is, ha ennek nem értette az okát. Ezért a nő korábbi orvosaival ellentétben komolyan vette a tüneteket.

– Amit elmondott nekem, az megfelel a Lyme-kórnak – mondta. – Egy 30 napos antibiotikum-kúrát javasolok, amit naponta, tablettá formájában kell majd beszélnie. Ha valóban Lyme-kórja van, ez elpusztítja a betegséget okozó baktériumokat.

Stephanie ezt érthetőnek találta – végre egy diagnózis és némi megerősítés. Ezért készségesen egyetértett a javallattal.

Az elkövetkező hónap alatt Stephanie nem érzett semmi különbséget. Az antibiotikum viszont elpusztította Stephanie beleiben nemcsak a rossz, hanem a jó baktériumokat is, ami gyakorlatilag hosszú távon *gyengítette* az immunrendszerét. Az antibiotikum gyulladást okozott továbbá Stephanie belső bélfalában, ami fájdalmas gyomorhuruthoz és görcsökhöz vezetett.

Dr. Nartel némiképpen elébe vágott ezeknek a problémáknak azzal, hogy probiotikumokat is felírt, de ez nem volt elég a gyógyszerek mellékhatásának ellensúlyozására. Stephanie nehezen emésztette meg az ételeket, nem volt étvágya, és időszakos gyomorégésre panaszkodott.

Egy újabb hónap elteltével a nő kimerültsége és ízületi fájdalma súlyosabb lett, mint a kezelés előtt volt. És a ködös gondolkodása is... ami most már időszakos emlékezetkiesésekkel is járt.

Stephanie komolyan aggódni kezdett, és kiterjedt kutatásba kezdett – bújta a könyveket és az internetet. Ha nem Lyme-kórja van – gondolkodott –, akkor az is lehet, hogy krónikus fáradtság szindrómával, fibromialgiával, lupusszal vagy akár szklerózis multiplexszel küzd. Mivel dr. Nartel nem tudott segíteni, úgy döntött, hogy felkeres egy másik Lyme-kór-specialistát, dr. Maizont.

Dr. Maizon még több tényezőt megvizsgáltatott a vértesztekben, mint Stephanie korábbi orvosi, és olyan laborral dolgoztatott, ahol alaposabban dolgoztak. Az egyik teszt pozitív eredményt hozott *Babesiára* és *Bartonellára* – ami nem túl meglepő, tekintve, hogy milyen sokfajta baktériumot és parazitát hordozhat magában az ember anélkül is, hogy Lyme-kór-tüneteket produkálna. Stephanie azonban nem tudta, hogy a *Babesia* és a *Bartonella* ártalmatlan, és hogy semmi közük sincs a központi idegrendszerével kapcsolatos problémáihoz, ezért megnyugodott, mert úgy érezte, hogy tapasztaltabb kezekben van.

Amikor dr. Maizon azt mondta neki, hogy 1-3 hónapon át intravénásan kell antibiotikumot kapnia, és most egy lényegesen erősebb gyógyszerrel fognak próbálkozni, Stephanie készséggel beleegyezett.

Az erősebb antibiotikum, ami egyben sokkal agresszívabb is volt, a fájdalom és szenvedés teljesen új szintjét ismertette meg vele. Úgy táplálta és erősítette a vírushajtást, mint a brikett a tüzet a kályhában.

Miután 2 hónapon át kapta ezt az agresszívabb antibiotikumot, Stephanie kimerültsége, ízületi fájdalma, ködös gondolkodása és emlékezetkiesései annyira súlyossá váltak, hogy ki kellett lépnie a munkahelyéről. Emellett idegfájdalom és görcsök sanyargatták a testét mindenütt. A gyerekeket sem tudta rendesen ellátni, mert a napjai jelentős részét ágyban kellett töltenie.

Dr. Maizon megnyugtatta Stephanie-t, hogy az, hogy rosszabbul van, nem ok az aggodalomra.

– Csak dolgozik az antibiotikum – mondta. – Ezt nevezük Herxheimer-reakciónak. Az okozza, hogy a pusztuló baktériumok gyorsabban bocsátják ki a mérgeanyagaikat, mint ahogyan azt a szervezete ki tudná üríteni.

Amiről azonban dr. Maizon nem tudott, az az, hogy ha a probléma valóban bakteriális lett volna, ahogy gondolja, a sok antibiotikum lényegesen javított volna a nő állapotán. A magyarázata trendi okfejtés csupán, melyet az orvosok azért agyaltak ki, hogy megmagyarázzák, miért vannak a betegek *rosszabbul* a kezelés alatt, miközben jobban kellene érezniük magukat.

Amit azonban Stephanie valójában átélt, az az érzékeny, gyulladásban lévő idegek agresszív antibiotikummal való további ingerlése volt, valamint a megnövekedett vírusterhelés. Ennek ellenére még mindig hitt az orvosának... és egyre betegbb lett.

Az antibiotikum-kúra harmadik hónapjában Stephanie-ban valahol mélyen megszületett az érzés, hogy ha tovább folytatja ezt a kezelést, abba bele fog halni. Otthagyta dr. Maizont. Legyengített immunrendszerével és a szervezetében nagymértékben megerősödött vírusfertőzéssel azonban nem tudott kilábalni a krónikus betegségből.

Stephanie elment még egy Lyme-kór-specialistához, aki természetes kezelést írt elő neki: multivitamint, D-vitamint, Q10 koenzimet és rengeteg halolajat. Ez az orvos a régebbi tapasztalatai alapján már tudta, hogy nem szabad olyan bőkezűen bánni az antibiotikummal, ezért amikor Stephanie nem vett észre változást az étrend-kiegészítőktől, azt javasolta neki, hogy nagyon alacsony dózisban szedje az antibiotikumot. Azt mondta, hogy addig túl magas dózisban szedte a gyógyszert, de a 3 hónapon át, napi alacsony dózisban szedett antibiotikum el fogja indítani a gyógyulást.

Stephanie Lyme-kórja enyhe esetnek indult, és talán úgy is maradt volna, ha távol tartja magát az antibiotikumoktól. De minél többet beszedett, annál inkább a kiteljesedésre biztatta a Lyme-kór-tüneteket. Most, hogy még egy lehetőséget adott az antibiotikumnak, azzal gyakorlatilag töltött fegyvert adott az azonosíthatatlan vírus kezébe. Hat hét elteltével Stephanie-nak agyi gyulladása és olyan intenzív idegfájdalma volt, hogy úgy érezte, ez már a válságos állapoton is túlmegy. A pusztá beszéd is hatalmas erőfeszítést igényelt.

Elhagyta ezt az orvost is, és fejvesztve felkeresett egy sor természetgyógyászt.

A tünetek súlyosságát látva az egyikük úgy vélte, hogy egyáltalán nem is Lyme-kórban szenved, hanem Lou Gehrig-kórban (amiotrófiás laterálszklerózis).

Egy másikuk a szklerózis multiplexre voksolt.

Megint másikuk szerint Guillain-Barré-szindrómában szenvedett. (Stephanie-nak tulajdonképpen valóban volt egy bizonyos formájú Guillain-Barré-szindrómája – erről az orvosok azt hiszik, hogy egy konkrétan elhatárolható rendellenesség, pedig csak egy újabb elnevezése annak a vírusos ideggyulladásnak, amely az agyat támadja meg. Ez is szépen példázza, hogy milyen hatalmas káosz és zavar van a Lyme-kór körül.)

Stephanie végül elment egy természetgyógyászhoz, aki történetesen a páciensem volt. Ő ajánlotta be hozzám Stephanie-t sürgősségi esetként.

Az elemzés és vizsgálat után az volt az első dolgom, hogy megnyugtassam Stephanie-t az állapotával kapcsolatban.

– Igen – mondtam neki –, jól ismerem ezt a betegséget. Nem kullancs, bögöly vagy pók csípése okozta – de nem is baktériumok. A Szellemi vezető azt mondja, hogy egy kiütéssel nem járó övsömörvírus a központi idegrendszerében gyulladást okozott az agyában, és a szedett antibiotikum pedig csak még jobban megerősítette a kórokozót.

A pusztá tudás, hogy mi történik velem, hatalmas súlyt vett le Stephanie válláról, és lehetővé tette számára, hogy elinduljon a gyógyulás útján. Ugyanakkor dühös volt az orvosokra, akik egy viszonylag enyhe, azonosíthatatlan vírusfertőzést hagytak úgy elfajulni, hogy majdnem halálos állapotba került. Ha a megfelelő természetes gyógymóddal kezelik, egy teljes év szenvedést megspórolhattak volna neki.

– Joggal dühös – mondtam neki. – De azt is tudnia kell, hogy az orvosok őszintén próbáltak segíteni. Egy hibás feltételezésre alapozva dolgoztak, mely 40 éve született a betegség természetével kapcsolatban. Több ezer ember ment keresztül ugyanilyen megpróbáltatásokon. Most csak az számít, hogy tudja az igazságot, és fel tud épülni, meg tud gyógyulni.

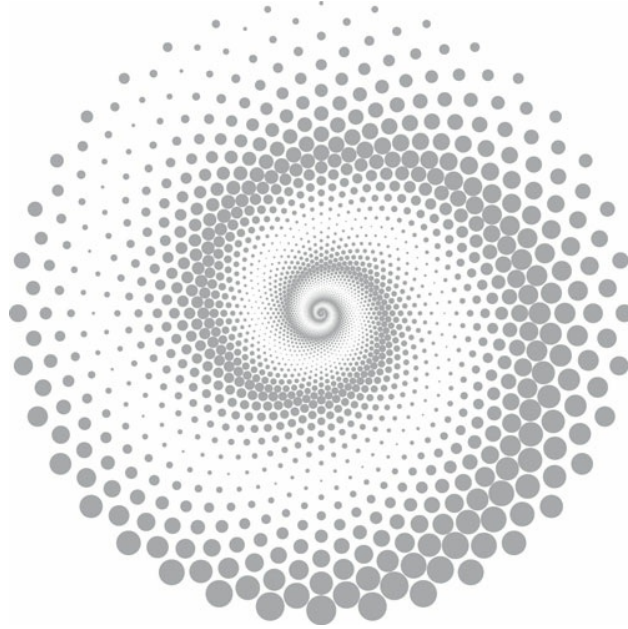
Stephanie a fejezetben ajánlott élelmiszerekre, gyógynövényekre és étrend-kiegészítőkre koncentrálni kezdte a könyvben található 28 napos gyógyító-tisztító kúra utasításait. Rengeteg károsodást kellett helyrehozni a szervezetében. Hat hónap elteltével újra képes volt ellátni a normál háztartási feladatokat, és már csak 2 órát kellett aludnia napközben, hogy visszanyerje az erejét. Kilenc hónap múltán már a házon kívüli rutinját is elkezdte visszaépíteni: sántítás nélkül gyalogolt, fociedzésre vitte a gyerekeket, és óvatosan játszott a kutyával. Miután lassan egy éve dolgozott azon, hogy természetes úton szüntesse meg a Lyme-kór-diagnózis hátterében álló vírusos tüneteit, Stephanie már jobban érezte magát, mint mielőtt belefogott az agresszív antibiotikum-kúrába.

Idővel azután már annál is erősebbnek érezte magát, mint azelőtt, hogy beszédte az első, nagyon enyhe antibiotikumokat. Stephanie végül teljesen visszanyerte az egészségét, újra futni kezdett, és élhette a megszokott életét.

Rémálom, amin keresztülment, és Lyme-kórral küzdő betegek tízezrei mennek át hasonló megpróbáltatásokon évente. Sajnálatos módon nagyon sokan borzasztóan szenvednek közülük.

A jó hír az, hogy gyakorlatilag mindezt a fájdalmat és szenvedést el lehet kerülni, ha megismerjük a Lyme-kór valódi természetét... és a konkrét betegséget végre olyan célzott módszerekkel kezeljük, amelyeket ebben a fejezetben és a könyv hátralévő részében feltárok.

NEGYEDIK RÉSZ
A VÉGSŐ GYÓGYULÁS ÚTJÁN



17. FEJEZET



Az emésztőrendszer egészsége

Senki sem tudja, hogy mi történik valójában, amikor az étel a gyomorba kerül. Az emésztőrendszer kész csoda; olyan jelenség, mely mindenen túlmegy, amit felfoghatunk. Annak ellenére, hogy orvosilag értjük néhány funkciójának működését, az emésztőrendszer hatalmas rejtély marad.

Mindenki tudja, hogy beleharapunk az ételbe, megrágniuk, lenyeljük, az belép a gyomor-bél rendszerbe, ahol valamiféle lebontás zajlik, majd kiürítjük, ami nem kell. Tudjuk, hogy így jutunk tápanyagokhoz. És azt is tudjuk, hogy ez a folyamat néha nem megy olyan jól, és ilyenkor megfájdul a gyomrunk, vagy kellemetlen érzés, vagy még rosszabb zavar támad a bélrendszerünkben.

Az azonban, hogy az orvostudomány felfedezte az emésztőenzimeket, még nem jelenti azt, hogy az emésztést teljes körűen meg is értette. Nem jelenti azt, hogy az orvostudomány meg tudja különböztetni Hasfelmetsző Jacket és a Mikulást, amikor arról van szó, hogy mit eszünk meg, és a testünk azt hogyan dolgozza fel.

Az emésztés az emberi fiziológiai tanulmányok legkevésbé megalapozott része. Miközben úgy teszünk, mintha nyilvánvaló lenne, és a tudomány már minden titkát megfejtette volna, megmarad testműködésünk legtalányosabb részének.

Bizonyos betegségektől eltérően, amelyekkel kapcsolatban meg tudom mondani, hogy a kutatók pár évtizeden belül nagy valószínűséggel felfedezik mindazt, amit tudni kell – azaz amit a könyvemben itt most leírok –, az emésztőrendszerünk egészsége teljesen más történet. Előfordulhat, hogy titkos működését az orvosok soha nem fogják feltárni ezen a földön – ezért nagyon lényeges ez a fejezet.

Az emésztőrendszered képezi az egészséged egyik fontos alapkövét. Ez azt jelenti, hogy ez az a tökéletes pont, ahonnan elindíthatod a gyógyulási folyamatot – belülről kifelé haladva.

Az emésztőrendszerhez tartozik többek közt a gyomor, a vékony- és vastagbél, a máj és az epehólyag. Az emésztőrendszer biztosítja, hogy az elfogyasztott ételekből beépítsd a tápanyagokat, megfelelően kiürítsd a hulladék- és mérgeanyagokat, és jó erőben tartsd az immunrendszeredet.

De nemcsak ezeknek a mindennapi funkcióknak az ellátásához van szükséged rá – az emésztőrendszered saját életerővel rendelkezik. Az étel nemcsak a fizikai lebontás folyamata (melyet a tudományos kutatások még korántsem raktak össze teljes mértékben) révén emésztődik meg; az emésztésnek nagyon fontos spirituális és metafizikai tényezői is vannak. Ezért van az, hogy a bolygó megvilágosodott lényei különböző étkezési technikákat alkalmaznak, többek között a lassú és alapos

rágást, az odafigyelő, jelenben történő evést, az imádságot az ételek elfogyasztása előtt, közben és után, és az étellel való eggyé válást.

Képzeld el, hogy egy folyó folyik végig a vastagbeledben. A folyómeder (a vastagbél fala) mélyén több ezer különböző baktériumtörzs és mikroorganizmus él, hogy fenntartsa a homeosztatikus egyensúlyt, és ezáltal megakadályozza, hogy a folyó vize toxikussá váljon (azaz a belek ne fertőződjenek el és váljanak mérgezővé).

Ahogy a folyónak is van szellemük, úgy ad otthont az emésztőrendszer az emberi szellemnek. Ez a szellem az éned lényege, az akaratod és az intuíciód.

Hallottál már a zsigeri ösztönről? Vagy „zsigeri reakcióról”, „zsigeri megézésről”? Több erre utaló kifejezésünk van, például: „hallgass a zsigereidre!”, „zsigerből visszautasít” és így tovább. Hány ilyen kifejezést használunk nap mint nap? Ennek az az oka, hogy valahol tudjuk, milyen fontos szerepet játszik ez az életünkben a fizikain túl is. Tudjuk, hogy fontos része annak, ami megalapozza, hogy kik vagyunk érzelmi és intuitív szinten.

Az emésztőrendszeredben rejlik az erő. Érzelmi pórusai vannak, és emiatt van az, hogy az érzelmeid konkrét befolyással vannak arra, hogy mennyi jó vagy rossz baktérium virul odabent. Az emésztőrendszer gyenge egészsége akadályozza az intuíciót.

Az emberek olyanok, mint az almák. Lehet, hogy van egy fényes, mosolygó, tökéletes kinézetű almád, ami belül rohadt. Ilyen, ha valakinek az emésztőrendszerében nagyon sok káros baktérium tenyészik, és esetleg erkölcstelen a jelleme, de te ezt nem látod a kinézetén. Van olyan alma is, amelyiken kívül több hibát is látni, a belseje mégis kemény, ropogós, egészséges. Egy ilyen értékes, jóra való embernek talán nem vidám, nyugodt a tekintete, esetleg nem a legújabb divat szerint öltözik, vagy nem tűnik túl szórakoztatónak, de a beleiben jó baktériumok laknak.

Az emberek emésztőrendszerében mintegy 75-125 billió baktérium élhet. Ez utat nyit a fertőzések számára a mérgező vagy haszontalan baktériumok, mikrobák, penész, penészgomba, gomba, mikotoxinok (gombák által termelt méreganyagok) és vírusok révén. Ha nem kezelik őket megfelelően, ezek a kórokozók módosíthatják és blokkolhatják a természetes ösztöneidet, és számtalan betegség táptalaját készíthetik elő – hacsak a beleidben ezt nem ellensúlyozzák jó baktériumok.

Ebben a fejezetben szó lesz arról, hogy mi romolhat el a leggyakrabban az emésztőrendszerben, tehát olvashatsz az áteresztő bél szindrómáról, az elégtelen emésztésről, a savas refluxról, a bélfertőzésekről, az irritábilis bél szindrómáról, a gyomorgörcsökről, a gyomorhurutról és általában a gyomorban vagy a környékén fellépő fájdalokról. Nagyon fontos információkat tudhatsz meg belőle – jóval túl azon, amit az orvosok ma tudnak. Ezenkívül leleplezek jó pár haszontalan trendi „gyógymódot” az emésztőrendszer egészségével kapcsolatban, valamint leírok pár egyszerű lépést, amelyeket követve valóban meggyógyíthatod az emésztőrendszeredet, és visszanyerheted az egészségedet.

MI AZ ÁTERESZTŐ BÉL SZINDRÓMA?

Az orvoslás egyik sok zavart okozó betegsége az *áteresztő bél* vagy *szivárgó bél szindróma*. Már maga az elnevezés összezavarja az embert; ezeket a kifejezéseket más-más orvosok különböző állapotok és elméletek leírására szokták használni.

Ha gondosan megvizsgáljuk a kérdést, az áteresztő bél szindrómának három aspektusa van. Nézzük meg az elsőt: a hagyományos orvoslás értelmezését. A hagyományos orvosok és sebészek a „szivárgó bél” kifejezést egy olyan kritikus emésztőrendszeri megbetegedésre használják, ahol a bél vagy a gyomor fala

perforál, ami súlyos fertőzést okoz a vérben, továbbá magas lázat és/vagy vérmérgezést (szepszist). Joggal nevezik így. Az igazi szivárgó bél nagyon súlyos betegség, mely gyötrő fájdalommal és szenvedéssel jár.

Szivárgó bél alakulhat ki olyan fekélyekből, amelyek mélyen beépültek a gyomorfalba. De okozhatják az *E. coli* baktérium különböző törzsei is, melyek „zsebeket” alakítanak ki a bél falban, vagy olyan szuperkórokozók, mint a *Clostridium difficile*, melyek vastagbél-tágulatot (megacolon) hoznak létre, de okozhatja vérzés, tályog vagy diverticulumgyulladás is. A „szivárgó bél” elnevezést akkor használják, amikor ezen állapotok következtében átlukad a bél fal, és ezáltal lehetővé válik, hogy kórokozók szivárognak be a véráramba.

Szivárgó bél akkor is kialakulhat, ha a vastagbél-tükrözés során valami rosszul sikerül, és kilyukad a vastagbél. (Voltak már olyan pácienseim, akik rengeteg időt töltöttek kórházban emiatt.)

Akármi legyen a kiváltó oka, a szivárgó bél borzalmas tüneteket okoz.

A történet második aspektusa az áteresztő bél szindróma alternatív, integratív és természetgyógyászati értelmezése. Ezek az orvosok azt az állapotot írják le ezzel a kifejezéssel, amikor penész, különböző gombák, mint például a *Candida*, vagy haszontalan baktériumok parányi lyukakat fúrnak a bél falba, és ezáltal mikro mennyiségű méreganyagok szivárognak közvetlenül a véráramba, ami számos tünetet okozhat.

Az elmélet némi kiigazításra szorul.

Bár igaz, hogy a toxikus emésztőrendszeri környezet, a haszontalan baktériumokat és gombákat is ideértve, hozzájárul az egészség leromlásához, a szivárgó bél kifejezést félrevezető erre az állapotra alkalmazni. Ha ezek a kórokozók valóban akár a legcsekélyebb mértékben is átjutnának a bél falon, az olyan súlyos tünetekkel járna, mint magas láz, vérfertőzés, extrém fájdalom és/vagy szepszis. A „szivárgó bél” kifejezést csak a gyomor és bél fal konkrét perforációjára kellene használni.

Akkor miért van az, hogy az a több tízezer ember, aki kimerültséggel, különböző fájdalommal, székrekedéssel, emésztési problémákkal és savas refluxszal fordul az alternatív gyógyászat képviselőihez, azzal a diagnózissal távozik tőlük, hogy áteresztő bél szindrómájuk vagy szivárgó belük van?

Mert valami valóban történik bennük, és ez a félreértelmezett, de bevett kifejezés a legjobb elmélet, amit ajánlhatnak. A hagyományos orvosoktól több millió beteg kap olyan címkéket, mint irritábilis bél szindróma, cöliákia, avagy gluténintolerancia, Crohn-betegség, vastagbélgyulladás, gyomorbénulás (gasztroparézis) vagy gyomorhurut ezekre a tünetekre – az állapot maga azonban ettől még rejtélyes marad. Olyan is előfordul, hogy az emberek emésztőrendszeri tüneteket érzelnek, de diagnózist nem kapnak.

Pedig *van* magyarázat ezekre a rejtélyes emésztőrendszeri problémákra, amelyek mögött nem az áteresztő bél szindróma áll. Én *ammóniaáteresztésnek* neveztem el, és ez a történet harmadik aspektusa.

Ammóniaáteresztés

Nem szabad összetéveszteni az ammóniaáteresztést a mostanában nagyon trendi béláteresztéssel! A béláteresztés csak egy új név, mely a haladás illúzióját ajánlja a régi szivárgóbél-elmülethez.

Az ammóniaáteresztés valóban létezik. Hogy megértsd, mi is ez, először elmondok pár dolgot arról, hogy a szervezeted hogyan dolgozza fel az ételt.

Amikor eszel, az étel gyorsan lejut a gyomrodba, hogy megemészhesd. (Ha elég lassan rágsz, hogy a nyáladdal elkeverd az ételeket, az emésztés első szakasza már a szájban elkezdődik.) A sűrű, fehérjetartalmú élelmiszerek – például állati hús, diófélék és magvak, valamint hüvelyesek – emésztésén

a gyomorban leginkább a gyomor *sósavtartalma* dolgozik a hozzá társuló enzimekkel, amelyek egyszerűbb formákká bontják a fehérjéket, hogy tovább lehessen emészteni és felszívni a bélutakból.

Ez viszonylag sima ügy, ha a gyomrodban a sósavtartalom megfelelő.

Ha azonban a sósavtartalom lecsökken, az ételek nem emészthetők meg kellőképpen a gyomorban. Ez igen gyakori, ha stressz vagy nyomás alatt étkezel. Ilyenkor a fehérjék úgy kerülnek a belekbe, hogy nem lesznek eléggé lebontva ahhoz, hogy a sejtek hozzáférjenek a bennük lévő tápanyagokhoz; az étel pedig csak hever ott és rothad. Ha az emésztőrendszerben *rothadás* – *ammóniagáz* termelődésével járó bomlás – indul, az olyan tüneteket okozhat, mint felfúvódás, kellemetlen érzések, illetve krónikus dehidratáltság, de olyan is van, hogy semmiféle tünettel nem jár. És ez csak a kezdet.

Néhány betegnél a jó sósavtartalom lecsökken, és rossz savak lépnek a helyébe. Az ember évekig élhet így, és észre sem veszi. Végül azonban a rossz savak feljutnak a nyelőcsőbe. (Ha savasreflux-tüneteid vannak, azt ezek a rossz savak okozzák, nem a gyomor rendes sósavtartalma. Ez nagyon gyakori tévesztés; az orvosok minden gyomor- és bélsavat egy kalap alá vesznek.)

Ide kapcsolódó probléma, hogy a gyomor- és bélfalak nyálkát termelnek, hogy így próbáljanak megvédeni téged a rossz savaktól. Ha minden nyilvánvaló ok nélkül túl sok nyálka jön fel a torkodba, az valószínűleg azt jelzi, hogy az emésztőrendszered küzd a saját védelmed érdekében, mert a rossz savak fel akarják zabálni a gyomrod és a nyelőcsőved falát... ez pedig annak a jele, hogy olyan gondod van, amit kezelni kell! A nyálka a bélcsatornába is lekerülhet, és ott akadályozza a tápanyagok megfelelő felszívódását.

Most azonban térjünk vissza az ammóniagázhoz. A legfontosabb, amit tudnod kell: amikor az étel lebomlik az emésztőrendszeredben és ammóniát termel, ez a toxikus gáz mint valami szellem, képes kiszivárogni a bélcsatornából, és egyenesen bekerülni a véráramba. Ezt hívom ammóniaáteresztésnek.

Az ammóniagáz hozza létre az áteresztő bél szindrómával kapcsolatba hozott károsodás nagy többségét. Nem kell, hogy köze legyen a vékony- vagy vastagbélben lévő perforációkhoz vagy fertőzésekhez. És nem is a *Candida* penészgomba szivárogtat át mérgeanyagokat a bélfalakon.

Több millióan élnek olyan emésztési problémákkal, amelyekért az ammóniaáteresztés a felelős. Amint már említettem, amit sok orvos áteresztő bél szindrómaként diagnosztizál, annak semmi köze nincsen az emésztőrendszeredben lévő lyukakhoz vagy egyéb hibákhoz; és nincs köze ahhoz sem, hogy savak vagy baktériumok szivárognak-e.

Sokkal inkább arról van szó, hogy ammóniagáz szivárog a véráramba... ami aztán a testedben mindenhová elszállítja ezt a gázt. A korábban már felsorolt emésztőrendszeri tünetek mellett az ammóniaáteresztés okozhat rossz közérzetet, kimerültséget, bőrproblémákat, nyugtalan alvást, szorongást és sok egyéb kellemetlen tünetet.

Eddigre valószínűleg felmerült benned a kérdés, hogy ha mindez azért van, mert a gyomorban alacsony a sósavtartalom, akkor mi okozza *azt*? A sósavhiány első számú magyarázata az *adrenalin*.

Ugyanis nem tudják, hogy az adrenalinnek nem csak egyetlen formája létezik. Pedig a mellékveséd 56 féle különböző „kocktél” választ ki a különböző érzelmekre és helyzetekre reagálva. Azok, amelyek az olyan negatív érzésekhez kapcsolódnak, mint a félelem, a szorongás, a harag, a gyűlölet, a bűntudat, a szégyen, a depresszió és a stressz, nagyon súlyosan károsíthatják a testedet több területen, ideértve a gyomor sósavellátását. Ha tehát krónikusan sok stressz vagy bosszúság ér, az elég lehet ahhoz, hogy lassan levigye a sósavszintedet – és ezáltal csökkentse az emésztési képességedet. A nap mint nap átélte különböző érzelmek és a változó szintű stressz leállíthatja a jó, és fokozhatja a rossz baktériumok növekedését.

Gyakran az orvosok által *felírt gyógyszerek* idézik elő a gyomor sósavtartalmát érintő pusztítást. Az antibiotikumok, az immunrendszert elnyomó gyógyszerek, az amfetaminok és számos egyéb szer, amelyhez a szervezetünk nem alkalmazkodott, megzavarhatja a gyomorban fennálló kémiai egyensúlyt.

A sósavtartalmat rosszul érintheti, ha bármilyen fehérjéből – legyen az állati hús, diófélék, magvak és/vagy hüvelyesek – túl sokat eszel. (Ha a fehérjebeviteléd leveles zöldekből, csírákból vagy egyéb zöldségekből származik, az nem hat ugyanígy.) Szintén káros hatása lehet a sósavtartalomra, ha sok olyan ételt fogyasztasz, amelyek egyszerre tartalmazznak zsírt és cukrot (sajtok, teljes tej, sütemények, kekszek, fagylalt).

Mindkét típusú ételmszer emésztése sokkal több munkát igényel, mint a gyümölcsöké vagy zöldségeké, és ezzel nagyon megterheli az emésztőrendszert. Ez végül „kiégetheti” a gyomor sósavtartalmát, és gyengítheti az emésztőenzimeket. Ha fehérjében gazdag ételeket eszel (például halat, csirkét vagy más húsokat), és az alacsony sósavtartalom tüneteid észleled úgy, mint felfúvódást, kellemetlen érzéseket a gyomorban, székrekedést, renyhe emésztést és/vagy kimerültséget, akkor fogd vissza az állati fehérjék fogyasztását: korlátozd napi egy étkezésre.

És most jön a jó hír! A sósavtartalom visszaállítható, az enzimek pedig megerősíthetők egy bárhol kapható csodálatos növény segítségével.

A sósavtartalom visszaállítása

Az ammóniaátesztés (melyet, amint elmagyaráztam, gyakran tévesen átesztő bél szindrómának vagy bélátesztésnek címkéznek) gyógymódja – és egyben ez első lépés az emésztőrendszert érintő gyakorlatilag bármilyen egyéb egészségügyi probléma kezelésében – az, hogy vissza kell állítani a gyomor sósavellátását, és meg kell erősíteni az emésztőrendszert.

Van ennek egy elképesztően egyszerű és nagyszerű módja: igyál meg naponta, üres gyomorra fél liter friss *zellerlevet!*

Lehetséges, hogy nem erre a válaszra számítottál. Talán eddig nem gondoltad volna, hogy a zellerlé *ennyire* csodálatos. De vedd ezt nagyon komolyan! Ez az egyik legmélyebbre ható, ha nem *a* legmélyebbre ható mód az emésztőrendszer egészségének visszaállítására. Igen, ennyire hatásos! És ne feledd: míg ma már számtalan lékeveréket lehet kapni, ami fantasztikusan jó tesz az egészségednek, ha az a célod, hogy az emésztésedet helyreállítsd, üres, sima zellerlevet kell innod.

Ne hagyd, hogy tévútra vigyen a módszer egyszerűsége. Gondolj rá úgy, mintha tíz oldalban kellene összefoglalnod egy adott történelmi időszakban a mindennapi élet egyetlen aspektusát. Ha olyan dolgozatot adsz be, amely átfogó leírást ad a korról, és csak két sort írsz az életnek ama kérdéses részéről, a tanárt nem fogja lenyűgözni a többi tény. Azon fog töprengeni, hogy vajon miért nem mélyedtél bele az általa magadott témába.

A gyomrod is így érez majd, ha a sósavtartalmát akarod helyreállítani. Egy olyan lékeverék, amely hús összetevőből áll, és ezek közül a zeller csak egy, felesleges terelés. Van, hogy a legegyszerűbb a legjobb. A gyomor zellerlevet és egyedül csakis zellerlevet kér, hogy elvégezhesse a területen szükséges mélyreható javításokat. Ez a titkos módszer, amellyel megváltoztathatod egy olyan ember életét, aki emésztőrendszeri rendellenességgel küzd.

Íme, a recept:

- Moss meg egy friss csokor zellerszárat. (Reggel, éhgyomorra fogyaszd az italt, de ha később akarod meginni, várj legalább két órát az előző étkezéstől számítva, hogy a gyomrod viszonylag

kiürülhessen. Ha bármi más van a gyomrodban, az akadályozhatja a zeller hatását.)

- Gyümölcscentrifuga segítségével préseld ki a zeller levét. Ne adj hozzá *semmit*, mert bármilyen egyéb adalék akadályozhatja a zeller hatását.
- Idd meg a levét *azonnal*, még mielőtt oxidálódhatna, mert az csökkenti a hatását.

Ez a módszer azért működik, mert a zeller egyéni nátriumvegyületeket tartalmaz, és ezek az ásványi sók rengeteg bioaktív nyomelemet és tápanyagot kötnek meg. Ha reggel az az első dolgod, hogy megidd a zellerlevet, az elősegíti a nap során később elfogyasztott élelmiszerek emésztését. Idővel aztán az ásványi sók, egyéb ásványi anyagok és tápanyagok teljes mértékben vissza tudják állítani a gyomorrendes sósavszintjét.

Azt is tudnod kell, hogy nem ritka, hogy az embernek nemcsak egy emésztőrendszeri problémája van, hanem egyszerre több. A fejezet többi részéből megtudhatod, hogyan kezelheted az egyéb emésztőrendszeri gondokat.

A TOXIKUS NEHÉZFÉMEK ELTÁVOLÍTÁSA AZ EMÉSZTŐRENDSZARBŐL

A mai modern korban gyakorlatilag lehetetlen, hogy ne vegyen fel a szervezetünk bizonyos mennyiségű toxikus nehézfémeket – higanyt, alumíniumot, rezet, kadmiumot, nikkelt és ólmot. Ezek a nehézfémek gyakran felhalmozódnak a májban, az epehólyagban és/vagy a belekben. Mivel a nehézfémek nehezebbek, mint az emésztőrendszeredben és a vérredben lévő víz, lesüllyednek, és megülnek a belekben – ahogyan az arany is megül a folyómeder mélyén.

Amikor ezek a nehézfémek oxidálódni kezdenek, a kémiai „mosadékaik” átalakítják és károsítják a közelükben lévő sejteket. A legnagyobb probléma a nehézfémekkel mégis az, hogy ezek képviselik a rossz baktériumok, vírusok, gombák, paraziták és férgek fő táplálékát. Ez azt jelenti, hogy ezek a fémek valószínűleg odavonzzák magukhoz, és táptalajt biztosítanak a *Streptococcus A* vagy *B*, az *E. coli* és számos törzse, a *Clostridium difficile* és a *Helicobacter pylori* baktériumok és különböző vírusok számára. Amikor ezek a kórokozók elfogyasztják a toxikus nehézfémeket, neurotoxikus gázt fejlesztenek, mely az ammóniagázhoz kapcsolódva átjut a bélfalon. Más szóval az ammóniaáteresztés barátira lel, és ez a barát a nehézfém-szennyeződés. Az ammóniaáteresztés teszi lehetővé a toxikus gáz számára, hogy átjusson a bélfalon.

A gombák méreganyagait, a mikotoxinokat azonban nem szabad összetéveszteni az áteresztéssel. Az orvosok jelenleg még nem tudják, hogy a kórokozók a nehézfémek elfogyasztásakor neurotoxint termelnek – és hogy ezek a neurotoxintok nagyon különböznek a mikotoxinoktól. A mikotoxinok nem képesek olyan tünetek előidézésére, mint a neurotoxintok; a mikotoxinok megmaradnak az emésztőtraktusban, és a székletürítéssel távoznak. Tartsd ezt fejben, amikor majd az elkövetkezendő években egyre többet hallasz a mikotoxinokról. Nem ezek állnak az autoimmun betegség hátterében. Nem akarom, hogy magával ragadjon egy tévúton száguldó trend – a lényeg az, hogy jobban legyél, és ne akasszanak meg a hangzatos frázisok.

Amint a fent említett kórokozók megtelepednek, elkezdnek gyulladást okozni az emésztőrendszeredben – például azzal, hogy megszállják a beleid vagy a vastagbeled falát. Az általuk termelt neurotoxintokon keresztül közvetlenül, a hulladékaikon és elpusztult sejtjeiken keresztül pedig közvetetten mérgeket bocsátanak az emésztőrendszeredbe. A legtöbb emberben így fejlődnek ki az olyan betegségek és rendellenességek, mint az irritábilis bél szindróma, a Crohn-betegség (a gyomor és bélrendszer gyulladása) vagy a vastagbélgyulladás (ez a gyulladás általában a 11. fejezetben bemutatott

övsömörvírus és *Streptococcus*-baktériumok által okozott krónikus fertőzés folyamánya).

Mikroszkóp alatt a halott vírusanyagok ezen melléktermékei és az elhagyott vírustokok gyakran parazitaaktivitásra emlékeztetnek. Ez számos székletminta elemzését tényleg téves diagnózist eredményez, ami azt jelenti, hogy gyakran hibáznak, amikor valakit parazitafertőzéssel diagnosztizálnak. Az emésztőrendszer egészségével kapcsolatban ez ma nagy zűrzavart okoz.

Problémát okozhatnak, ha nem foglalkozunk a nehézfémekkel, de viszonylag egyszerűen meg lehet szabadulni tőlük. Ha tehát van valamilyen emésztőrendszeri betegség, vagy akár krónikus emésztési problémád, jól teszed, ha a biztonság kedvéért feltételezed, hogy legalább valamilyen mértékben nehézfémek okozzák a gondot, és lépéseket teszel a kiürítésükre.

Néhány hatásos módszer a toxikus nehézfémek eltávolítására a bélutakból:

- **Koriander:** fogyassz ebből a fűszernövényből naponta fél csészét tetszés szerint salátákra szórva vagy frissítő smoothie-ba keverve.
- **Petrezselyem:** fogyassz ebből a fűszernövényből naponta negyed csészét tetszés szerint salátákra szórva vagy frissítő smoothie-ba keverve.
- **Zeolit:** folyadék formájában szerezd be ezt az ásványi agyagot.
- **Spirulina (elsősorban Hawaiiiról):** por formájában (ez a legjobb a fémek eltávolításához az emésztőrendszerből) naponta egy teáskanálnyit fogyassz vízbe vagy smoothie-ba keverve.
- **Fokhagyma:** egyél meg naponta két friss gerezdet.
- **Zsálya:** fogyassz naponta két evőkanálnyit.
- **L-glutamin:** por formájában (ez ajánlott a fémek eltávolításához az emésztőrendszerből) naponta egy teáskanálnyit fogyassz vízbe vagy smoothie-ba keverve.
- **Útifülevél:** ebből a gyógynövényből készíts teát, és igyál naponta egy csészével.
- **Vöröshere (réti here):** két evőkanálnyit virágsziromból készíts naponta két csésze teát.

AZ EMÉSZTŐRENDSZER TERMÉSZETES VÉDELME

Az orvosi kutatások a mai napig nem fedezték fel, hogy úgy születünk meg, hogy apró, bolyhos szőrszálak fedik a teljes béltraktusunkat. Ez a szőrszerű képződmény mikroszkopikus – alig nagyobb a baktériumoknál. Ez segít az emésztőrendszer vírusok, rossz baktériumok, gombák és férgek elleni védekezésben. Emellett biztonságos öbölként tárolja a jó baktériumok milliárdjait.

A 19. századig ezek a kis szőröcskék normál esetben kitartottak az ember egész életében.

Az ipari forradalom óta azonban olyan környezeti mérgezőanyagokkal, receptre kapható gyógyszerekkel és egyéb kemikáliákkal érintkezünk folyamatosan, amelyek „kiégethetik” a beleket. Ki vagyunk téve továbbá az előző részben leírt nehézfémeknek, valamint a modern életmóddal járó stressznek és az azt kísérő égető adrenalinnek. Ennek köszönhetően a beleid szőröcskéi valószínűleg 20 éves korodra nagyjából le is perzselődnek a bélfalról. Ez is hozzájárul ahhoz a sok emésztőrendszeri problémához, amellyel az emberek manapság küszködnek.

Az orvostudomány azért nem fedezte még fel ezeket a szőröket, mert a legtöbb bélműtétet 30 éves vagy még idősebb embereken végzik. És az addigra már rég a múlté. A csecsemők belein végzett biopsziás mintavételeknél pedig ez a mikroszkopikus, szőrös réteg egyszerűen nincs fókuszban.

Ha van még ilyen védőszőröd, a megóvását és felélénkítését elősegítheted olyan élelmiszerek fogyasztásával, amelyek különösen egészségesek az emésztőrendszered számára. Idetartoznak a jó minőségű fejes saláták (római saláta, vörös levelű saláta), az olyan ősi gyógy- és fűszernövények, mint az

oregánó, a kakukkfű és a borsmenta, valamint a gyümölcs, különös tekintettel a banánra, almára, fügére és datolyára.

Arra is figyelj oda, hogy tartsd távol magad az egészségkárosító élelmiszerektől. A 19. fejezetben találsz egy részletes listát azokról az élelmiszerekről, amelyeket nem tanácsos fogyasztani.

A BÉLFLÓRA HELYREÁLLÍTÁSA ÉS A B₁₂-TERMELÉS MAXIMALIZÁLÁSA

Az emésztőrendszerben élő jó baktériumok biztosítják a szervezet B₁₂-vitamin-szükségletének nagy részét. De ez nem történik meg bárhol a belekben. A *csípőbél* (ileum), a vékonybél utolsó szakasza a B₁₂ felszívódásának és termelésének fő központja. Itt zajlik továbbá a *metiláció*.^[13]

Amikor szükség van rá, B₁₂-vitamin szívódik fel a csípőbél falán keresztül olyan kapillárisok segítségével, amelyek csak a B₁₂-t képesek felszívni, semmi mást. A csípőbélben termelt B₁₂-t ismeri fel az agy leginkább. Enzimek akadályozzák meg, hogy ezek a kapillárisok a csípőbélben bármely egyéb toxint vagy tápanyagot felszívjanak, és ezáltal azok nem kerülhetnek be a véráramba.

Ez az információ még várat a tudományos felfedezésére.

Az Egyesült Államokban gyakorlatilag mindenki B₁₂-elégtelenséggel és/vagy metilációs problémával küzd. Ezek a gondok különböző formában jelentkeznek. Először is, amikor a metiláció során hiba történik, az gátolhatja a fontos mikrotápanyagok és nyomelemek valódi biofelszívódását. Másodsor, a metilációs probléma megakadályozhatja a nem aktív, nagyméretű vitaminok és egyéb tápanyagok olyan kisebb, bioaktív formába történő átalakítását, amelyet a szervezet hasznosítani tud. Harmadsor, az úgynevezett homocisztein aminosav megemelkedett szintje – melyet a toxikus máj vagy a test súlyos, toxikus mellékterméket termelő kórokozóterhelése okoz – beavatkozhat a metilációba, és megakadályozhatja a tápanyagok megfelelő átalakítását és felszívódását.

Ha a csípőbélben bőségesen jelen vannak a megfelelő jó baktériumok, a szervezeted megtermeli a számodra szükséges B₁₂-vitamint. A megfelelő mennyiségű jó baktérium a metilációt is erősíti, de ezeknek a baktériumoknak – amik olyan mikroprobiotikumok, amelyek természetes módon élnek néhány élelmiszeren, így amikor megesszük őket, bekerülnek az emésztőrendszerünkbe, és megtöltik a csípőbelet – mindenki híján van. Ezeket a bioaktív mikroorganizmusokat nem veheted meg probiotikus étrend-kiegészítő formájában a boltban, és erjesztett ételek vagy italok formájában sem juthatsz hozzájuk.

Ha alacsony a sósavszinted, illetve nehézfémmergezésben és/vagy ammóniaátersztésben szenvedsz, az emésztőrendszeredben lévő jó baktériumok közül valószínűleg rengeteg elpusztul. Ez gyulladást okoz a csípőbélben, ami számos negatív következménnyel jár, többek között súlyosan legyengíti az immunrendszeredet. Ez ráadásul lelassítja, vagy akár teljesen le is állítja a bélrendszer B₁₂-vitamin-termelését.

A B₁₂-vértesztekben nem bízatsz, mert az orvosi laborok még nem tudják kimutatni a B₁₂-vitamin szintjét az emésztőrendszerben vagy a szervekben, a központi idegrendszerben pedig különösen nem. Míg B₁₂-étrend-kiegészítő szedésével feltöltheted a véredet úgy, hogy a B₁₂-vértesztek azt fogják mutatni, hogy megfelelő a szintje a szervezetedben, ez nem jelenti azt, hogy a B₁₂ belép a központi idegrendszeredbe is, melynek létfontosságú ez a vitamin. Ezért tekintet nélkül arra, hogy mit mutatnak a vértesztek, mindig szedj jó minőségű B₁₂-étrend-kiegészítőt. (Inkább metil-kobalaminként keresd – ideális esetben adenosil-kobalaminnal keverve –, mint ciano-kobalaminként. A metil-kobalaminnal és az

adenozil-kobalaminnal a májadnak nem kell dolgoznia azon, hogy a B₁₂-t használható formára alakítsa.) A B₁₂ hiánya nagyon is valóságos hiányállapot, nagyon valóságos egészségügyi következményekkel. Amint már említettem, az Egyesült Államokban valamilyen szinten szinte mindenki B₁₂-hiányban szenved.

Azon is dolgoznod kell, hogy visszaállítsd az emésztőrendszeredben lévő jó baktériumok normális szintjét. A bioboltok polcain ücsörgő, mesterségesen tenyésztett probiotikumok vagy erjesztett ételek, amelyek jó baktériumokkal büszkélkednek, erre a célra nem jók. Ezeknek a mikroorganizmusoknak a többsége – ha nem mind – elpusztul a gyomorban, mielőtt leszállhatnának, hogy elérjék a vékonybelet. A mesterségesen gyártott probiotikumok ráadásul soha nem jutnak el a vékonybél utolsó szakaszába, a csípőbélbe – oda, ahol a legnagyobb szükség lenne rájuk.

Vannak olyan probiotikumok, amelyek életben maradnak a belekben, és képesek visszaállítani az emésztőrendszer bélflóráját, a csípőbelet is ideértve. Alig ismerjük, és magától értetődőnek vesszük őket. Mégis hihetetlen erejük van, és elképzelhetetlen mértékben változtathatnak az egészségeden és az életeden. Amikor az ember emésztőrendszere rendben van, az leggyakrabban annak köszönhető, hogy véletlenül és alkalmanként fogyasztja ezeket a természetesen előforduló, életadó probiotikumokat és jótékony mikroorganizmusokat.

Hogy hol találhatók meg? A friss, élő élelmiszereken.

Azokat a különleges probiotikumokat, amelyek a gyümölcsökön és zöldségeken élnek, én *emelkedett mikroorganizmusoknak*, vagy néha *emelkedett biotikumoknak* nevezem, mert Istentől és a naptól begyűjtött energiát tartalmaznak. Az emelkedett mikroorganizmusokat nem szabad összetéveszteni a talajon élő organizmusokkal és a talajon termő probiotikumokkal. Az emelkedett mikroorganizmusok képesek a leghatékonyabban megújítani az emésztőrendszeredet. Ezek azok a mikroorganizmusok, amelyek a csípőbélben laknak, és amelyek olyan B₁₂-t termelnek, amelyet a test, és különösen az agy felismer.

Az emelkedett mikroorganizmusok legjobb forrása a csírákban keresendő. A lucerna, a brokkoli, a lóhere, a görögszéna, a lencse, a mustár, a napraforgó, a fodros kel és egyéb hasonló magok csírázaskor élő mikrokertecskék lesznek. Ebben a parányi, születő életben csak úgy hemzsegnek azok a jótékony baktériumok, amelyeknek segítségével feljavíthatod az emésztőrendszeredet.

Ismétlem, ezek a jótékony hatású baktériumok nem összetévesztendőek a talajon termő organizmusokkal és „prebiotikumokkal”. Az emelkedett mikroorganizmusok mindig a föld felett találhatóak, a gyümölcsök és zöldségek levelén és héján.

Ha van a közeledben organikus gazdaság, őstermelői piac, vagy van saját kerted, az ott található zöldségek és gyümölcsök fogyasztásával beviheted az emelkedett mikroorganizmusokat az étrendedbe. A lényeg az, hogy frissen, nyersen és mosatlanul kell fogyasztani ezeket a terményeket. (Finoman, sima vízzel leöblítheted.) Ezeknek az élelmiszereknek a felszínén milliós szám találhatóak ezek a revitalizáló probiotikumok és mikroorganizmusok. Természetesen mindig figyelj oda arra, és ítéld meg te magad, hogy hol és mikor biztonságos a mosatlan gyümölcsök és zöldségek fogyasztása. Csak akkor edd őket így, ha ismered a termőhelyüket, és biztos vagy benne, hogy semmiféle mérgezőanyag vagy egyéb szennyeződés nem betegíthet meg.

Amikor felszedsz egy fodros kelt a földről, filmszerű képződményt láthatsz a levelek tövében. Ez nem talaj vagy kosz vagy a talajon termő organizmusok jele. Ezt a filmet az emelkedett mikroorganizmusok hozzák létre – ez egy természetesen előforduló probiotikum, amit még nem mostál le. (Ezt ne téveszd össze azzal, ha a kelen természetes trágyapöttyöket látsz, amit jobb inkább finoman leöblíteni.) A kel

levelét fogyasztva a jó baktériumok a levélbe csomagolva gyakran átkelnek a gyomron. A belekbe ürülve aztán ez a több milliónyi mikroorganizmus elképesztő hatást tesz az emésztésedre és az immunrendszeredre, amint megtalálja az utat a csípőbélhez, felélénkíti a B₁₂-termelésedet és feltölti a raktáraidat.

Egy nyers, mosatlan, egyenesen az organikus kertből származó kellevél – vagy egy marék csíra a konyhai kiskertedből, vagy akár egy friss, kártevők elleni szertől mentes alma, amit most szedtél le a fáról – túlsz minden talajon termő vagy laboratóriumi körülmények között előállított probiotikumon és a rendelkezésedre álló erjesztett ételeken. Ha csak étledben egyszer is ettél már ilyen ételt, amelyet bevontak ezek az emelkedett mikroorganizmusok, az máris valamilyen szintű védelmet nyújtott neked, anélkül hogy tudnál róla. És minél több friss, vegyszer- és viaszmentes, mosatlan terményt eszel, annál jobban kifejthetik jótékony hatásukat.

Tudj róla, hogy a *prebiotikumok* mostanában egyre népszerűbbek. Ez valójában olyan gyümölcsök és zöldségek fogyasztását jelenti, amelyek táplálják az emésztőrendszerben lévő hasznos baktériumokat. Az az igazság, hogy minden nyersen fogyasztott gyümölcs és zöldség táplálja a jó baktériumokat.

Azt is megteheted, hogy jó minőségű bolti vagy talajon termő probiotikumokat szedsz. Mégis az a legjobb, ha mindemellett az élő termények jó baktériumait is fogyasztod, mert ez semmihez sem fogható. Ha egy friss zöldség levelén vagy gyümölcs héján lakozó emelkedett mikroorganizmusokat juttatod be a szervezetedbe, az olyan, mintha 9000 lóerő hajtana – az egyetlen kis számár erejéhez képest, amit a boltban vásárolt probiotikumoktól kaphatsz.

Az emésztőrendszered egészségét a nyers, organikus, mosatlan terményekkel megfiatalítva nyerheted vissza igazán. Így gyógyíthatod meg az úgynevezett MTHFR gén mutációit és egyéb metilációs problémákat is. Tartsd észben mindenesetre, hogy az orvosok „MTHFR génmutáció” címkéje pontatlan. Az ilyen betegeknek tulajdonképpen nem génhibájuk van; inkább arról van szó, hogy a szervezetük olyan toxikus túlterhelést él át, amely megakadályozza a tápanyagok átalakítását mikrotápanyagokká. Ezek az erőteljes mikroorganizmusok levihetik a homociszteinszintet, és gyakorlatilag visszafordíthatják a diagnosztizált MTHFR génmutációt.

Amint a gyomrod sósavszintjét helyreállítottad, eltávolítottad a nehézfémeket az emésztőrendszeredből, leálltál az irritációkat okozó élelmiszerek fogyasztásával, valamint visszaállítottad az emésztőrendszered B₁₂-termelését a jó baktériumok támogatásával, akármilyen emésztőrendszeri problémád legyen is, az valószínűleg meg fog gyógyulni.

AZ EMÉSZTŐRENDSZERREL KAPCSOLATOS HÓBORTOK, TRENDEK ÉS MÍTOSZOK ÉRTELMEZÉSE

Számos igazán meddő – sőt, néha egyenesen meggondolatlan – trend létezik az emésztőrendszer egészségével kapcsolatban mind a széles körben elfogadott, mind az azon kívül eső orvoslás területén. Gyakran kétségbeesünk, ha nem vagyunk jól, és emiatt bármire hajlandók lennénk, ami könnyen „becserkészhetővé” tesz minket a számtalan trendi kezelés számára. De vigyázat! A következőkben ecsetelem a legnépszerűbb őrületeket, és azt is elmondom, hogy miért tartsd távol magad tőlük.

Sósavas étrend-kiegészítők

Vannak olyan étrend-kiegészítők, amelyekről azt állítják, hogy tablettá formájában biztosítja a gyomrod által hiányolt sósavat. Míg a szándék jó, a tablettákkal két probléma is van.

Először is, nem segítik a gyomor saját sósavtermelését.

Másodszor, ami még fontosabb, ezeknek az étrend-kiegészítőknek a gyártói nem tudják, hogy a gyomor által termelt sósav nem egyetlen kémiai vegyületből áll. Bár ezt a tudományos kutatások még nem fedezték fel, a gyomrodban 7 különböző sav bonyolult keveréke lakozik. (Körülbelül 10 éven belül ezt a könyvemem kívül egyéb forrásokból is meg lehet majd tudni.) Ezek az étrend-kiegészítők csak *egy* biztosítanak a gyomor emésztési sósavtartalmát alkotó 7 savösszetevő közül, tehát nem kínálnak teljes megoldást.

És ami még rosszabb, azzal, hogy olyan kémiaegyensúly-eltolódást alakítanak ki, amely a 7 savból álló keveréknek csupán egyetlen összetevőjét részesíti előnyben, *gátolhatják* a gyomornak azt a képességét, hogy visszaállítsa a saját emésztőnedveit. Amíg ezt nem tanulmányozzák kimerítően, és nem értik meg, a sósavat tartalmazó étrend-kiegészítőket nem tartom jó választásnak.

Ezek az étrend-kiegészítők valószínűleg nem okozhatnak súlyos károkat. Mégis sokkal, de sokkal jobban jársz, ha megiszol naponta egy pohár zellerlevet. Csak a zellerrel tudod maradéktalanul helyreállítani a gyomrod sósavraktárát, és visszanyerni az emésztőrendszered egészségét.

A szódabikarbóna és a *Candida*

Sokan lelkes szószólói a szódabikarbóna-kezelés módszerének. A régóta népszerű *Candida*-diagnózis trendje miatt úgy vélik, hogy az emésztőrendszer problémáit a *Candida* okozza. Úgy gondolkodnak, hogy a szódabikarbóna, ez a nagyon lúgos vegyület, valahogy megálljt parancsolhat a *Candidának*... mert azt hiszik, hogy az savas környezetben virul.

Ebben a gondolatmenetben szinte minden láncszem hibás. Az egyetlen kivétel: igen, sok kórokozó szereti a savas környezetet. A *Candida* azonban nagyon ritkán okoz emésztőrendszeri problémát. Ha nehézfémek miatt nem működik jól az emésztőrendszered, akkor sokféle forrásból szedhetsz össze fertőzéseket, a *Candidát* is beleértve. A *Candida* azonban csak mellékhatás; és általában nem is súlyos.

Ha túlburjánzik a *Candida* a szervezetedben, a legrosszabb, ami történhet veled az, hogy a vékonybeled és/vagy a vastagbeled bizonyos irritált szakaszai kérgesedni kezdenek, ami enyhén visszatartja a tápanyagok felszívódását. A legtöbb esetben ez a *Candida* legsúlyosabb hatása. (Lásd a [9. fejezetet](#).)

A szódabikarbóna egyébként hatástalan a *Candidával* szemben. Sőt, a szódabikarbóna *semmi* olyat nem tesz, ami hasznos lenne az emésztőrendszered számára. Épp ellenkezőleg, koptatja a beleket, és csak kibillentli az egyensúlyi állapotot. Ha túl sok szódabikarbónát szedsz be, ezek történhetnek (bármilyen kombinációban):

- **Gyomorgörcsök**, vagyis a bélutak és a vastagbél tekergése és feszülése.
- **A homeosztatisz egyensúly felborulása a szervezetedben**, amit ekkora hirtelen lúgos löket után nagyon megterhelő helyreállítani.
- **Toxikus válsághelyzet**, mert míg a szódabikarbóna kis dózisban teljesen biztonságos, egy bizonyos szinten túl irritálhatja a gyomrot és a beleket. Néhány esetben hasmenést, hányást, súlyos felfúvódást és/vagy egyéb kellemetlen érzéseket okoz.
- **A bakteriális és gombás fertőzések súlyosbodása** amiatt, hogy a szódabikarbóna megzavarja a jó baktériumokat a belekben, és ezáltal gyengíti az immunrendszeredet.
- **Az emésztési gondok súlyosbodása**, mert a szódabikarbóna tönkretesz a sósavat, és ezáltal hozzájárul az áteresztő bél szindróma kialakulásához. Befolyásolja továbbá a tápanyagok felszívódását a belekben.

Rengeteg negatív hatása van annak, ha „gyógyírként” szódabikarbónát veszel be. Sok embert láttam már

utólag szenvedni emiatt.

Kovaföld

Az emésztőrendszer gyógyításával kapcsolatos másik őrület a *kovaföld*. Ez egy finom fehér porrá morzsolódó üledékes közet. Néhányan úgy vélik, hogy a kovaföldnek parazitaölő és béltisztító hatása van.

Pedig semmi jót nem tesz az emésztőrendszereddel. Sőt, egyenesen egészségkárosító hatása lehet, ha érzékeny vagy rá, és valamilyen betegségged van.

A kovaföld állhatatosan kapaszkodik a vékony- és vastagbél oldalfalába, és komolyan gátolja a tápanyagok felszívódását. Emellett nem tesz jót a sósavnak, és elpusztítja a jó baktériumokat. Néhány esetben kezdetben hányást és hasmenést okozhat, melyet hosszan tartó gyomorgörcsök és fájdalom követhet.

Más szóval a szódabikarbóna minden negatív hatásával bír, csak sokkal súlyosabb formában. Ráadásul *hónapokig* tarthat, míg valahogy kikönyörgöd a bélcsatornából. Ezért eszedbe ne jusson kovaföldet szedni vagy élelmiszerekbe kevert kovaföldet enni!

Az epehólyag tisztítása

Egy újabb trend különböző furcsa keverékek ivásával próbálja kihajtani az epehólyagból a köveket és mérgeanyagokat. Ilyen például a tiszta, vagy a gyógynövényekkel és/vagy citromlével, Cayenne-borssal vagy juharsziruppal kevert olívaolaj.

Azért hisznek ezeknek az olajos keverékeknek a hatásában, mert ha megittak egy adagot, ezt követően egy napon belül olyasmit látnak a székletükben, ami epekőnek tűnik. Arra nem gondolnak, hogy amit látnak, az az *olaj*, amit megittak. Ha nagy mennyiségű olajat öntesz a szervezetedbe, az emésztőrendszered nyálka segítségével kis golyókká alakítja azt (ezek néha színesek is attól függően, hogy milyen élelmiszerek vannak a béltraktusod különböző szakaszaiban), hogy könnyebb legyen kiüríteni. Ez a túlterhelt máj védelmét szolgálja.

Találkoztam már olyanokkal, akik évek óta, évente többször elvégzik ezt az epehólyagmosást, és még mindig több száz hatalmas epekőről számolnak be. Ha az epehólyag-tisztítás tényleg működne, ennek azt kellene jelentenie, hogy több ezer epekő volt az epehólyagjukban – ebben a kicsi szervben, ami elfér a tenyeredben. Emberileg nem lehetséges ennyi epekövet termelni vagy akár tárolni. Ha *tényleg* ki tudnál ezzel mosni egy epekövet, az nagy valószínűséggel elakadna az epevezetékben. Akkor aztán rohanhatnál a kórházba sürgősségi műtétre.

Az epekövek fehérjéből, epéből és koleszterinből állnak. Nem kell ledöntened fél liter olívaolajat – és ezzel potenciális krízist okoznod – ahhoz, hogy kimosd őket. A legjobban úgy szabadulhatsz meg az epekövektől, ha csökkented a sűrű fehérjék fogyasztását, és egy nátriumban gazdag zöldségeket és egészséges biosavakat tartalmazó gyümölcsöket hangsúlyozó étrendre állsz át. Ha több spenótot, fodoros kelt, retket, mustárlevelet, keleti mustárt vagy mustársalátát, zellert, citromot, narancsot, grépfrútot és lime-ot eszel – és minden reggel és este megiszol egy pohár citromos vizet –, máris belefoghatsz a kőoldó kúrába.

Az epekövek eltávolításának és a máj helyreállításának egy biztonságos és elképesztően hatásos módja: préseld ki egy marék friss, nyers spárga levét, és keverd hozzá bármilyen tetszés szerinti egyéb léhez.

Az új epekövek kialakulását *megelőzendő* kövesd az ebben a fejezetben leírt tanácsaimat az egészséges emésztőrendszer kialakításával és fenntartásával kapcsolatban.

Erjesztett ételek

És most utazzunk vissza a hűtőszekrény feltalálása előtti időkbe. A világ különböző részein évezredek óta az a szokás, hogy amikor betakarítják az év utolsó termését, ahhoz, hogy túléljék a telet, a gyümölcsöket és a zöldségeket különböző tárolóedényekbe dobálják. Ilyenkor a termés egy olyan titokzatos folyamaton megy keresztül, amely megakadályozza, hogy megromoljon; tartósítja az élelmiszereket. Oroszországban például dézsába tették a káposztát, és hagyták, hogy már-már pépessé oszoljon – így jött létre az, amit savanyú káposztaként ismerünk.

Ez az erjesztési vagy fermentációs folyamat elengedhetetlen volt, különben az emberek éhen haltak volna. Nem voltak szupermarketek, hogy az ember munkából hazafelé menet beugorhasson vásárolni, sem hűtőszekrények, hogy tartósítsák az élelmet.

Ma az erjesztett ételeket nagy becsben tartják – egészségbombaként ünneplik őket. Ez nem egészen így van.

Ennek az a téves következtetés az alapja, hogy ha az erjesztett ételek több ezer éven át segítették az emberiséget, akkor nyilván egészségesek. Az igazság az, hogy az erjesztett ételek a túlélést szolgálták. Az otthon tartósított élelmiszer élet-halál kérdése volt. Sokkal jobb fontos történelmi szükségmegoldásként tekinteni ezekre az ételekre, mint az egészségünk őrangyalaira.

Az erjesztett ételek úgynevezett probiotikumai nem életadók. A bennük lévő baktériumok a bomlásból élnek – más szóval nem az élet, hanem a halál virágai. Ha egy állat elpusztul az erdőben, baktériumok kezdik ellepni a testét – ugyanolyan típusú baktériumok, mint amelyeket a különféle erjesztett ételek tartósítására használnak.

A baktériumoknak nem ugyanabba a kategóriájába tartoznak, mint azok a jótékony baktériumok, amelyekről a fejezet korábbi részében volt szó. Az élő gyümölcsökön és zöldségeken lévő emelkedett mikroorganizmusok az életen virulnak, és azért képesek helyreállítani az emésztőrendszerünket, mert *mi* élünk. Olyan életerővel rendelkeznek, ami nincs meg az erjesztett ételekben található baktériumokban.

Amikor a jótékony baktériumokra gondolunk, gyakran jut eszünkbe a joghurt. Úgy neveltek minket, hogy a joghurtokban lévő probiotikumok javítják az emésztőrendszer egészségét. Ha azonban beteg vagy, a joghurt fogyasztása nem tesz valami jót; a tejtermékek mindenfajta betegséget táplálnak. Ráadásul, ha az adott joghurt pasztörizált, a pasztörizálás folyamata során már úgyis kihaltak belőle a probiotikumok. Azok a hasznos baktériumok, amelyek a nyers, élő joghurtban vannak, nem bírják a sósavat, ezért elpusztulnak a gyomorban, így a belekbe soha nem jutnak el.

Az erjesztett ételek nagy többsége – a kimchi, a savanyú káposzta, a szalámi, a pepperóni, a szójaszós, a kombucha tea és így tovább – már nem élő ételekből tenyésztik a baktériumaikat. Ezek a baktériumok nem hasznosak az emésztőrendszerünk számára.

A legtöbb embernek nem ártanak; egyszerűen csak átmennek rajtunk, majd feleslegként gyorsan kiürülnek a szervezetünkől. Nem ellenzem a fogyasztásukat.

Néhány ember szervezete azonban hevesebben reagál rájuk – idegen betolakodókként tekint a baktériumokra, és túlreagálja a megsemmisítésüket. Ez felfúvódáshoz, gyomorfájáshoz, gáztermelődéshez, émelygéshez és/vagy hasmenéshez vezethet. De ha ez történik is, csak átmeneti, és amint a baktériumok kiürültek, vége.

Ha tehát szereted az erjesztett ételeket, semmi gond nincs azzal, ha egyedi ízük miatt fogyasztod őket. Ha pedig ezek az élelmiszerek irritálják a gyomrod, vagy egyszerűen csak nem szereted őket, ne egyél ilyet. Egészségügyi szempontból nem túlságosan jótékonyak.

Ha azt hiszed, hogy nagyon hasznosak, félrevezettek. A gyomor-bélrendszerünkben lévő sósav

kifejezetten érzékeny az erjesztett ételekben lévő baktériumokra, ezért akkor is elpusztítja őket, ha ártalmatlanok; egyszerűen ellenségnek tekinti azokat. Ez éles ellentétben áll azzal, ahogyan a frissen szedett, élő élelmiszereken lévő életadó baktériumokkal viselkedik a szervezetünk. A frissen a kertben szedett kellevelel lévő hasznos baktériumokat a sósav gyakorlatilag képtelen elpusztítani – ezért ezekre az élelmiszerekre helyezd a hangsúlyt, ha valóban javítani akarsz az emésztőrendszered egészségén.

Almaborecet

Ha bármilyen emésztőrendszeri betegség miatt aggódsz, és gyógyírt keresel a bajra, messziről kerüld az almaborecet mítoszát.

Ne érts félre. Az almaborecet minden ecet közül messze a legjótékonyabb, legegészségesebb és legbiztonságosabb. Jobbat tesz neked, mint a háztartási ecet, a fehér- és vörösborecet, a balzsam- vagy a rizsecet... Az almaborecet ráadásul ideális megoldás, ha külsőleg akarod használni – remekül beválik bőrkiütések esetén, de jót tesz a hajas fejbőrnek, sőt a sebeknek is. Mindenféle ecet azonban, amely bekerül a szervezetedbe, irritálhatja az emésztőrendszert – ha amúgy is van ilyen jellegű problémád –, és végül káros hatásai lehetnek.

Ha nem tudsz ellenállni az ecetnek, akkor figyelj oda rá, hogy nagyon jó minőségű almaborecetet használj, és ha lehetséges, nem feldolgozott, hanem élő ecetet.

ESETTANULMÁNY

Újra enni!

Jennifernek kamaszkora óta érzékeny volt a gyomra. Gyakran gyötörte gyomorfájás, alkalmanként pedig székrekedés vagy hasmenés. A lány soha nem volt képes előre megmondani, hogyan fog reagálni a gyomra arra, amit megeszik. Kiszámíthatatlan étvágytalansága nagykamasz korában gyakran okozott súrlódásokat a családi vacsoránál.

Éveken át járt különböző orvosokhoz. Az egyik azt mondta Jennifernek, hogy nyilvánvalóan így akarja magára vonni a figyelmet. Valójában pedig a figyelem volt az utolsó dolog, ami hiányzott neki. Igazából arra vágyott, hogy megszabadulhasson a fájdalomtól, hogy végre arra összpontosíthasson, amit szeret – például a helyi állatmentőknél vállalt önkéntes munkájára.

Végül 25 éves korában egy gasztroenterológus irritabilis bél szindrómát diagnosztizált nála. Bár a specialista ezt nem mondta ki, ez a címke azt jelentette, hogy Jennifer rejtélyes betegséggel küzd.

A lány megnyugtatónak találta, hogy a tüneteinek van neve, ez azonban még mindig nem jelentett enyhülést.

A természetgyógyászat felé fordult. Talált egy nagyszerű szakembert, aki észrevette, hogy allergiás a búzában lévő gluténre és a tejtermékekre, például a tejszínen és a sajtra. Azt javasolta neki, hogy zárja ki ezeket az élelmiszereket az étrendjéből, és szedjen sok probiotikumot. Emellett azonban arra következtetett, hogy Jennifernek minden bizonnyal *Candida*-ja is van, és letiltotta minden finomított és természetes cukorról, a gyümölcsöket is ideértve.

Jennifer 6 hónapon át követte az orvos által ajánlott étrendet: naponta kétszer csirkét evett rengeteg friss zöldséggel, és sok salátát tonhallal vagy főtt tojással. Szigorúan betartotta a diétát – bár nagyjából havonta egyszer beadta a derekát az édesség utáni sóvárgásnak, és ilyenkor megevett egy-egy szelet süteményt a nagymamájánál. Bizonyos javulást észre is vett – a hasmenése elmúlt. A székrekedések, a gyomorgörcsök, a felfúvódás és a fájdalom azonban maradt.

Jennifer csalódottan úgy döntött, hogy másik természetgyógyászt keres. Ez a második szakértő azt mondta neki, hogy nemcsak *Candida*, allergiás a búzára és a tejtermékekre, hanem áteresztő bél szindrómával is küzd. Egy kizárólag húsból, csirkéből, tojásból, halból és leveles zöldekből álló diétát írt elő neki – vagyis most már szinte csak fehérjét fogyasztott. Nem ehetett gabonaféléket, babot és semmilyen keményítőt tartalmazó

zöldséget, bár engedélyezett neki alkalmanként egy-egy zöldalmát. A *Candida*-burjánzás és az áteresztő bél szindróma kezelésére az orvos egy gyógynövényes béltisztító terméket is felírt neki.

Jennifer 8 hónapig folytatta a kúrát – bármiféle pozitív eredmény nélkül. A várt javulás helyett most már kimerültség is gyötörte, ködössé vált a gondolkodása, többször volt székrekedése, a felfúvódása pedig olyan méreteket öltött, hogy úgy nézett ki, mintha terhes lenne. Úgy érezte, hogy nem vonzó, és mindig iszonyú nehéz volt olyan helyet találniuk a vegetáriánus legjobb barátnőjével, ahol mindketten tudtak enni. Miután tíz évig bajlódott egy ilyen emésztőrendszerrel, Jennifer már-már beletörődött, hogy az a sorsa az életben, hogy elszigetelődjön és szenvedjen.

Aztán egyszer az anyukája elmesélte Jennifer gondját egy barátnőjének, aki beajánlotta hozzám a lányt. A Szellemi vezető rögtön az első elemzésen elmondta, hogy Jennifer szervezetében gyakorlatilag nem maradt sósav, és ez ammóniaáteresztést okoz nála. Az emésztőrendszerében rothadó fehérjék fejlesztik az ammóniagázt, és ez eredményezi a gyulladást, a fájdalmat és a felfúvódást, amitől ő úgy érezte, hogy terhesnek néz ki.

Emellett nehézfémek is voltak a béltraktusában, viszont hiányoztak azok a mikroorganizmusok, amelyek jelenléte elengedhetetlen a csípőbélben. Az igaz volt, hogy a lány allergiás a gluténre, de emellett allergiás volt a babra, a kukoricára, a repceolajra és a tojásra is, tehát ezeket kerülnie kellett. Kezdett allergiássá válni az állati fehérjékre is, mert a szervezete nem bontotta le, és nem tudta megemészteni azokat. Továbbá az állati zsíroktól való túlterheltség miatt renyhe volt a mája, és küzdelmesen végezte a dolgát.

Azonnal azt javasoltam Jennifernek, hogy igyon meg naponta kétszer fél liter friss zellerlevet.

– Az utolsó orvosom felírt egy zöldlé-keveréket – mondta. – Ez mennyiben más?

Elmagyaráztam neki, hogy a lékeverékek nem állítják helyre a sósavszintet. Csak a sima, éhgyomorra fogyasztott zellerlének van ilyen hatása.

Hogy ne stresszeljük tovább zsírral a máját, kétnaponta egy adagra csökkentettük Jennifer állatifehérje-bevitelét. Ehelyett minden zöldséget és gyümölcsöt behoztunk az étrendjébe, különös figyelemmel ezekre: avokádó, banán, alma, mindenféle bogyós gyümölcs, papája, mangó, kivi, rengeteg fejes saláta és spenót, valamint minden salátához előírtam negyed csésze friss koriandert a nehézfémek kiürítéséhez.

Jennifer előző diétájával szemben, amely főképpen állati fehérjéből állt, és gyakorlatilag nem tartalmazott rostot, az új étrendjében szereplő gyümölcsök végigtölték az ételt a gyulladásban lévő béltraktuson, ami végre enyhítette a székrekedéssel járó tüneteket.

Egy hét elteltével Jennifer „terhes” felfúvódása jelentősen lecsökkent.

Egy hónap múlva nyoma sem volt a székrekedésnek.

Három hónap elteltével búcsút mondhatott a fájdalomnak, a görcsöknek, az agyára szálló ködnek és a kimerültségnek.

A sósavszintje visszaállt a normálisra, az ammóniaáteresztés pedig megszűnt. Jennifer mája is felszabadult, és most már rendszeresen fel tudta dolgozni a zsírokat és tárolni a cukrokat; ettől végre leadhatta azt a pár kiló felesleget, amelyet az évek során felszedett.

Nyáron sok friss, organikus, mosatlan fodros kelt és paradicsomot evett a nagymamája kertjében. Az ezeknek a zöldségeknek a levelén és héján élő emelkedett mikroorganizmusok felfrissítették a bélflóráját, különös tekintettel a csípőbél területére, és ez lehetővé tette, hogy a szervezete újra elkezdjen B₁₂-vitamint termelni.

Ősszel Jennifer az állatmenhely teljes állású alkalmazottja lett. Legjobb barátnőjével most péntekenként vegetáriánus lakomákat készítenek a menhelyen megismert új barátai számára.

A lány visszanyerte az életerejét. Most már alkalmanként „tiltott” ételeket is ehet egy-egy bulin vagy vendégségben, és nem kell attól tartania, hogy a teste „leverri” rajta a kihágást. Sem áteresztő bél szindrómája, sem *Candida*-betegsége nem volt soha; az alternatív diagnosztizálás ezen két trendje számtalan embert vezet félre.

18. FEJEZET



Szabadítsd meg az agyad és a tested a mérgeanyagoktól

A történelem során soha nem voltunk ennyi mérgező anyag hatásának kitéve, mint ma. Ezek között sorolhatjuk fel a nehézfémeket, például a higanyt, az alumíniumot, a rezet, az ólmot, a nikkelt és a kadmiumot; a levegőszennyeződést; a gyógyszereket; a nanotechnológia által alkalmazott, szinte minden terméket bevonó vegyszereket; a kártevők elleni szereket, gyomirtókat és gombaölő szereket; a műanyagokat; az ipari tisztítószereket; a kőolajat; az óceánokban lévő dioxinokat; valamint az évente a környezetünkbe bekerülő több ezer új kemikáliát. Ezek a mérgek telítik a vizeinket, és az égből hullanak vissza ránk.

Ezen anyagok nagy többsége annyira új, hogy még évtizedekbe telik, mire a kutatók felismerik, hogy mennyire veszélyesek az egészségünkre. Ezeket a kockázati tényezőket pedig csak akkor fogják felfedezni, ha a finanszírozás és a józan ész a megfelelő irányba tereli őket – ami nem így szokott lenni. A legtöbb iparág azon az elven működik, hogy inkább előbb, mint később kell piacra dobi az árut – a következményekkel pedig majd menetközben foglalkoznak.

A legtöbben olyan mérgeanyagokat hurcolunk magunkban, amelyek szinte az egész életünk során velünk voltak, és mélyre ágyazódtak bennünk. Ezek a régi mérgek a legveszélyesebbek. A toxikus nehézfémek például idővel oxidálódhatnak, és elpusztíthatják a környező sejteket.

A mérgeanyagok több veszélyt tartogatnak. Közvetlenül mérgezik a testedet, károsítják az agyadat, a májadat, a központi idegrendszeredet és egyéb létfontosságú szerveidet. Gyengítik az immunrendszeredet, és ezáltal fogékonyabbá tesznek a betegségekre. És ami a legrosszabb, vonzzák és táplálják a rákot, a vírusokat, a rossz baktériumokat és egyéb betolakodókat, amelyek súlyos egészségügyi problémákat generálhatnak. Ezek a mérgeanyagok lényegében az elsődleges kiváltó okai a mai korra jellemző rákjárványnak és számos egyéb betegségnek, többek között az Alzheimer-kórnak.

Ebben a fejezetben leírom a fő mérgeanyagokat, és azt is, hogy hogyan kerülheted el, hogy újra és újra felhalmozódjanak benned. A mai világban élve lehetetlen kikerülni minden ártalmas dolgot, úgyhogy most arra fogunk fókuszálni, hogy a lehetőségeink szerint minimalizáljuk a veszélyeket. Arról is szó lesz, hogy hogyan távolíthatod el a szervezetedben máris jelen lévő mérgeanyagokat, hogy védekezhess a potenciális betegségek ellen, és az immunrendszered könnyebben helyreálljon, hogy megvédhessen.

Mindig megvan a lehetőséged arra, hogy fordíts a dolgokon. A következő oldalakon a kezvedbe adom a saját jóllétedet, hogy sok-sok egészséges életévnek nézhess elébe.

HIGANY

Közel 2500 éve az emberiség a higanyt kiáltotta ki a fiatalság forrásának. Minden betegségek gyógyírjának nevezték, az örök élet titkának és az örökkévaló bölcsesség forrásának tekintették. Az ősi kínai orvoslásban a higanyt annyira nagy tiszteletben tartották, hogy számtalan császár halt bele a gyógyítók elixírjeibe, akik megesküdtek rá, hogy a szer minden problémájuknak véget fog vetni – ha morbid lennék, mondhatnám, hogy ez így is lett...

De a higany nem csak Kelet-Ázsiában volt kedvelt orvosság. Európában és Anglia-szerte mindenütt ünnepelték a higanyelixíreket. Az Újvilág fejlődésével a higanykészítmények újabb örülete hódított. A 19. században egy ideig az Egyesült Államokban és Angliában működő orvosi egyetemek gyorsan „kitermelték” az orvosokat, és a medikusoknak tanított első számú protokoll az volt, hogy adjanak egy pohár higanyvizet minden betegnek – tekintet nélkül a korukra, nemükre vagy a tüneteikre. Ez a „kezelés” különösen népszerű magzatelhajtási módszer volt, valamint a „női hisztériának” címkézett tünetek – ami többnyire annyit tett, hogy a nő magában beszélt – enyhítésére is alkalmazták.

A 19. század nem éppen a kőkorszak. Jól tudták, hogy a higany veszélyes mérge, mely elpusztítja az életét annak, aki játszik vele, elfogyasztja vagy akár csak megérinti. Akkor már több évszázada voltak tanúi annak, hogyan halnak meg milliók higanymérgezés következtében. Mégis miért kedvelték még mindig?

Az egyik tényező, mely szerepet játszott ebben, a higany háttérében meghúzódó hatalmas ipari démon volt. Ez önmagában elegendő volt ahhoz, hogy a legelső, mindent gyógyító trendként ünnepeljék. Ne feledd! Az egészségügyi trendek soha nem a hatékonyságuk miatt népszerűek.

A higanymozgalom végül aztán a 19. század derekán megtorpant. A társadalom minden rétege számára elérhetőbbé váltak az orvosok, mint a történelem során addig bármikor – ami jó dolognak tűnik. Ahogy azonban egyre többen fordultak az egyetemek által frissen elbocsátott új doktorokhoz, megfigyelték, hogy a betegek között növekvő számban jelentkeznek a fékezhetetlen remegés, láz, őrültség, dührohamok, testrángások, rángatózás és zagyva beszéd tünetei. Nyilvánvalóvá vált, hogy az orvossal való találkozás mérgezéshez vezethet.

Egy ötgyerekes anyuka például elküldte a férjét az orvoshoz, hogy enyhítse a köszvényét. Amikor a férfi hazatért, téveszméi lehettek, és gyerekverseket kántált, miközben rángott a szeme. Egyetlen ilyen eset után is elege lehetett a családnak.

Miután ezt széles körben felismerték, 25 éven át pangott az orvosi szakma. Az emberek inkább átadták magukat az őket megbetegítő végzetnek; tudták, hogy ha orvoshoz mennek, csak csökkenne a túlélési esélyük. Az orvosi egyetemeteket soha nem finanszírozták még ennyire szűkmarkúan.

A természetgyógyászoknak és egyéb gyógyítóknak pontosan erre a szünetre volt szükségük, hogy némi hitelt nyerhessenek. Ez alatt a rövid idő alatt hihetetlen népszerűsége tettek szert a homeopátiával, csontkovácskezelésekkel és az alternatív orvoslás egyéb formáival dolgozó specialisták.

A hagyományos orvosi rendelők végül észbe kaptak, és elkezdték reklámozni, hogy már nem írnak fel higanyos italokat, és ezáltal visszanyertek valamit a hitelükből.

A higany démona azonban még mindig népszerűsége vágyott, hogy sokakat megmérgezhessen, ezért egyéb rejtett és kreatív módokat kellett kieszelnie, hogy bejuthasson az emberek szervezetébe. Nemcsak az ipartelepek engedték tele higannyal a folyókat, tavakat és minden lehetséges vízi utat; a 20. század beköszöntével újabb higany alkalmazó orvoslási formák születtek. A fogorvosok ráadásul még mindig higanyt használnak az amalgámtömésekhez.

A kalapgyártás volt az egyik higanyra támaszkodó iparág – olyan higanytartalmú oldatot használtak, amely gyorsította a nemezelés folyamatát. A kalapkészítők általában csak 3-5 évet éltek, miután egy gyárban kezdtek dolgozni. És nem csak a kalapgyártók voltak kitéve a hatásának. Annak, aki az 1800-as években és az 1900-as évek elején nemezkalapot hordott, higany szivárgott a szervezetébe, amint verítékezni kezdett a homloka. (Erről jut eszembe: ne próbálgass régi kalapokat a bolhapiacokon!)

A kor szinte minden elmebetegségét higanymérgezés okozta. A 19. és 20. század elmeógyógyintézetei tele voltak az őrület és a görcsös rángások áldozataival. És mit írt elő a kezelési protokoll? Higanyfőzeteket és higanypirulákat. Abraham Lincoln depresszióját jelentősen súlyosbította a higanypirulák szedése – mely valószínűleg eleve attól alakult ki, hogy megivott pár pohárka „gyógyító” higanyelixírt.

A mocskos titok

Hogy miért nem tudok leszállni erről a higany témáról? Mert ez az a mocskos titok, amiről nem illene beszélnünk. Nem kellene tudnod, hogy hogyan formálta a higany a történelmet egészen a mai napig. A higany nagyon kis, láthatatlan dózisekben is toxikus lehet. És sehol nem szokás kiírni, hogy „VIGYÁZZ! HIGANY!”.

Ha a higany démonán múlna, mind azt hinnénk, hogy ártalmatlan, sőt jótékony hatású. A higany soha nem távozik a szervezetedből – csak ha konkrét és meghatározott lépéseket teszel a méregtelenítésre. Évszázadok óta vándorol generációról generációra. Gyakorlatilag garantált, hogy a dédszüleid és más őseid ittak higanyelixíreket. A szüleid szervezetében ott van a higany; a szüleiktől kapták. Ugyanezt a higanyt adták át neked a fogantatásod pillanatában. Néhányan ezer éves, vagy még régebbi higanyt hordoznak.

A higany gonosz és lélektelen árnyékot vet, mely sokakat elborított. Ez a toxikus nehézfém a részünkké válik, és ez meglátszik az egészségünkön.

Mohóság, nemtörődömség, sötétség és tudatlanság – ezek a fő tényezők szabadították rá a higanyt a lakosságra. Régen a higanybánya tulajdonosát valószínűleg nem érdekelte, hogy a munkásai csak 6-36 hónappal élték túl, hogy elkezdtek dolgozni nála – mert pénzt lehetett keresni vele.

Mit köszönhetünk egyáltalán a higanynak? Semmit. Nem tett értünk *semmit*. *Semmit!* Felesleges neurotoxin. Helyettesíthették volna az orvoslásban és az iparban is valamilyen biztonságosabb anyaggal.

Elkotródott már a higany? Vége van végre a rémálomnak? Észhez tértünk már és megtanultuk, hogy mindenáron kerülnünk kell az emberiség érdekében? Az egészségünk és a jóllétünk érdekében? A gyerekeink érdekében?

Nem. Csak annyi történt, hogy eltűnt a szemünk elől, és nem gondolunk rá. De közben még mindig rengeteg higanytalálkozhatunk. Folyamatosan ott van az orrunk előtt, mégpedig igencsak vitatható módokon.

A normál modern életforma következtében idővel toxikus nehézfémek halmozódnak fel a szervezetben. Folyamatosan ki vagyunk téve ezen mérgek hatásának, mert átszivárognak a repedéseken. Átvitt értelemben az egészségügy és az ipari rendszerek résein. Szó szerinti értelemben pedig beszivárog az agyi barázdákba. Mindnyájunk szervezetében jelen van valamilyen mennyiségű higany. Ez elkerülhetetlen.

Akkor minek ezzel törődni?

Mert a higany az egyik legjobb üzemanyag a rák, a vírusok és a rossz baktériumok számára. A higanyval való érintkezés gyulladást okoz, és rengetegféle tünettel és betegséggel ejtheti túsul az embert, ideértve

az alábbiakat: depresszió, szorongás, figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar, autizmus, bipoláris zavar, neurológiai rendellenességek, epilepszia, szúrás, bizsergés, zsibbadás, izomrángások, rángatózás, görcsök, hőhullámok, szívdobogás, hajhullás, emlékezetkiesés, zavarodottság, álmatlanság, a libidó csökkenése, kimerültség, migrén és különböző pajzsmirigy-rendellenességek.

Hányszor mondják az embereknek, hogy az olyan állapotokat, mint például a depresszió, maguknak köszönhetik? Ez is a higany „hibáztatd az áldozatot” játszmájához tartozik. Amikor ilyen nyomasztó tünetek lépnek fel, a higany beszél a beteg nevében, anélkül hogy az tudna róla.

Van, hogy a higany átlép a túszedő szakaszon, és teljesen kiüti az embert – ilyenkor lép fel az Alzheimer-kór, a Parkinson-kór, a demencia vagy a stroke következtében a halál. Ez ennyire komoly. A higany több mint egymilliárd embert károsított vagy ölt meg.

Az Alzheimer-kórt senki sem szereti; félelmetes, szörnyű betegség. Mégis gyorsan nő a gyakorisága – és ezt 100 százalékban a higany okozza. Ezt most először hallod: 100 százalékban a higany felel az Alzheimer-kórért. Soha az életben sehol máshol nem fogod hallani ezt az igazságot.

Az egészségügy soha nem fogja a higanyt hibáztatni ezért vagy azért a betegségért – mert akkor ujjal kellene mutogatniuk a Higanyemberre, akinek az igazi nevét nem ismerik. Ő a felelős az eredeti és legelső jó öreg higanyiparért.

És én csak az alapokról beszéltem, amikor a higany mocskos titkát feltártam.

Vegyük a saját kezünkbe az irányítást azáltal, hogy megtudjuk, mely helyzetek sodorhatnak veszélybe minket. Ahhoz, hogy megvédj magadat és a családodat, *mindent* meg kell kérdőjelezned.

Azzal is a saját irányításunk alá kell vonnunk az egészségünket, hogy megszabadítjuk a testünket a korábbi generációk alatt és a jelenlegi szennyezésekből felhalmozódott higanytól. Egyszerű méregtelenítő programokat tehetünk a mindennapjaink részévé.

Az életed értékes, szent és fontos. Megérdemled, hogy tudd, hogyan védheted meg.

Halak és a tenger egyéb gyümölcsei

Sokféle módon bekerülhet a szervezetünkbe a higany; például hallal és a tenger egyéb gyümölcseinek fogyasztásával. Minden halban megtalálható, de különösen magas a higanyszennyezettsége a tonhalnak, a kardhalnak, a cápának és minden egyéb nagyméretű és zsíros húsú halnak. Ennek az az oka, hogy az óceán is higanyszennyezett, és a gyári munkamenet során az óceánba kerülő (régii és azóta is halmozódó) higany végül megtalálja az utat a mi tonhalsalátánk vagy roston sült tonhalunk felé.

A kis testű halak, például a szardínia vagy a makréla fogyasztásával csökkentheted ezt a kockázatot. A vadlázac is elég biztonságos, ha mérsékelten fogyasztod.

Amalgámtömés

A fogorvosi amalgámtömés a higanyfertőzés másik gyakori forrása. Nagyon sok ember fogaiban van ma is ilyen ezüstösen csillogó tömés, vagy legalábbis volt valamikor az élete során.

Egyre népszerűbb eljárás, hogy a régi, higanyos amalgámtöméseket a holisztikus szemléletű fogorvosok eltávolítják. Ez logikusnak és helyes lépésnek tűnhet, mégis nagyon kell vele vigyázni! Ha egyszerre távolíttatod el az összes amalgámtömésedet, azzal – tekintet nélkül az adott fogorvos által alkalmazott csúcstechnológiára és védelemre – nagyon nagy dózisu higanyfertőzésnek teszed ki magad. Ez rettenetesen megterhelheti az immunrendszeredet, ami betegséghez vezethet.

Ismerek olyanokat, akik egyszerre tíz tömésüket cseréltették ki, aminek következtében úgy leestek a vérlemezkéiknek a száma, hogy kis híján belehaltak.

A legjobb akkor kicserélni a fémtöméseket, amikor egy-egy adott fognál szükségessé válik – tehát például ha a tömés mozogni kezd, vagy a fog sérül. Ha a fogaid és a töméseid rendben vannak, de te nagyon szeretnéd kicseréltetni az amalgámtöméseidet, akkor egyszerre csak egyet vetess ki. És minden tömészsere között teljen el legalább egy hónap. Ha új lyukakat kell betömetned a fogaidon, válaszd a legjobb porcelántöméseket – tudd, hogy bármi jobb, mint egy higany alapú fogtömés.

Amikor már minden amalgámtömésedet kicseréltetted, itt az ideje egy önvédelmi tisztítókúrának.

Nehézfém-méregtelenítés

Úgy tudod a legjobban eltávolítani a nehézfémeket a szervezetedből, ha naponta fogyasztod a következő öt dolgot:

- **Árpafulé italpor:** kivonja a nehézfémeket a lépből, a gyomorból és a bélcsatornából, a hasnyálmirigyből és a szaporító szervrendszerből. Az árpafulé előkészíti a higanyt arra, hogy a spirulina teljes mértékben felszívja. Egy-két teáskanálnyi port keverj el vízben vagy valamilyen lében.
- **Spirulina (elsősorban Hawaiiiról):** kivonja a nehézfémeket az agyból, a központi idegrendszerből és a májból, és magába szívja az árpafulépor által kivont nehézfémeket. Két teáskanálnyit keverj el vízben, kókuszvízben vagy valamilyen lében.
- **Koriander:** mélyen behatol a nehezen elérhető helyekre, hogy kivonja az elmúlt év során begyűlt fémeket. Keverj egy csészényit smoothie-ba vagy valamilyen lébe, vagy add salátához vagy avokádókrémhez.
- **Vadon termő kék áfonya (ha lehet, Maine-ből):** kivonja a nehézfémeket az agyból. Emellett gyógyítja és javítja a nehézfémek kivonásával keletkezett hézagokat, ami különösen fontos az agyi szövetek szempontjából. Ezzel az ételmiszerrel lehet a leghatékonyabban visszafordítani az Alzheimer-kórt. Egyél naponta legalább egy csészényit.
- **Vörös pálmamoszat az Atlanti-óceánból:** megköti a higanyt, az ólmot, az alumíniumot, a rezet, a kadmiumot és a nikkelt, és képes átkelni a vér-agy gáton. A többi tengeri algával ellentétben az Atlanti-óceánból származó alga önmagában is hatalmas higanyeltávolító erővel bír. Az alga mélyre jut a test rejtett helyein, megkeresi a higanyt, megköti, és el sem engedi addig, amíg ki nem ürül a szervezetből. Egyél naponta két teáskanálnyit, vagy ennek megfelelő csíkot, ha levél formájában szerezted be.

Az optimális hatás elérése érdekében 24 órán belül mind az öt ételmiszert és étrend-kiegészítőt fogyasztanod kell. Ha nem tudod mind az ötöt beiktatni, legalább kettőt-hármat fogyassz mindennap. Mind az öt hatásos nehézfém-eltávolító ételmiszer nagyon fontos tápanyagokat hagy a szervezetben a nehézfémek által okozott károsodások javítására és a szervezet helyreállítására. Ha még jobban fel akarod turbózni a folyamatot, a bojtörjágyökeret is vedd hozzá a kúrához.

Ennél a kúránál a világon semmi sem távolítja el hatékonyabban a nehézfémeket. Ha hosszú ideig szinte fanatikusan ragaszkodsz ehhez a nehézfém-méregtelenítési programhoz, radikális javulást tapasztalhatsz. Csodálatos gyógyulásoknak voltam már a tanúja, amikor a pácienseim kipucolták a generációk óta a szervezetükben lévő higanyt. Szinte semmi jobbat nem tehetsz az egészséged érdekében annál, mint hogy eltávolítod a nehézfémeket a testedből.

Tudj róla, hogy egyéb ételmiszereket és gyógynövényeket is reklámoznak azzal, hogy segítik a nehézfémek eltávolítását, ilyen például a chlorella. Vigyázz! Bár a chlorella igen trendi étrend-kiegészítő,

a kiszámíthatatlansága miatt kevésbé hatékony, mint a már említett tételek. Ha a higany kockázatai elleni védelmedről van szó, a chlorella megbízhatatlan.

VÍZSZENNYEZETTSÉG

A mai modern korban – hiába tanulunk annyi mindent a környezeti károsodásról – a vizeink folyamatosan tovább szennyeződnek.

A levegő- és talajszennyezés ellen nem sokat tehetsz (azon túl, hogy egy ökológiai szempontból tisztább területre költözöl). A vízzel kapcsolatban azonban *rengeteget!*

A helyi szennyeződést teljes mértékben kikerülheted, ha palackozott vizet vásárolsz. Ha ezt teszed, arra kell odafigyelned, hogy a vizes palack *biszfenol A* (BPA) mentes legyen, mert ez az ipari vegyszer mérgező. Bár a műanyagoknak is megvan a maguk hibája, a palackozott víz biztonságosabb a csapvíznél, amelyben magasabb a műanyag melléktermékek aránya.

Jó minőségű vízszűrőt is vehetsz, hogy minden mérgeanyagot kiszűrj a csapvízből. Ha emellett döntesz, olyan rendszert vegyél, amely a nehézfémeket, a klórt és a fluoridot is kiszűri. (Sok helyen kevernek fluoridot a vízbe a miatti a téves meggyőződés miatt, hogy az jót tesz. Ez messze jár az igazságtól. A fluorid az alumínium mellékterméke – és neurotoxin.) Vannak olyan víztisztító rendszerek, amelyek fordítottoszmózis-folyamatot használnak, és olyanok is, amelyek desztillált vizet állítanak elő. Ezek a folyamatok nagyon hatékonyak, de a mérgeanyagokkal együtt a számodra hasznos ásványi anyagokat is kivonják a vízből. Ha erre esik a választásod, ionos nyomelemcseppeket kell a vízhez adnod a fordított oszmózis vagy a desztillálás által kivont ásványok pótlására.

Bármilyen vízhez nagyon jó dolog hozzáadni egy kis frissen facsart citrom vagy lime-levet. A legtöbb vízből a szűrésnek és feldolgozásnak köszönhetően kiveszett az élő tényező. Ettől meghal a víz, de ha hozzáadsz egy kis friss citrom- vagy lime-levet, azzal reaktívalod és felébreszted, mert a citromban vagy lime-ban lévő folyadék élő. Az ilyen víz ráadásul könnyebben csap le a testedben található mérgeanyagokra, és ki is mossa őket a szervezetből.

Antiklór/antifluorid tea

A szerveidből és a szervezetedből nagyon hatékonyan kimoshatod a klórt és a fluoridot ezzel a teával: keverj össze egyenlő arányban szederlevelet, málnalevelet, hibiszkuszvirágot és csipkebogyót. Tegyél egy evőkanálnyi ebből a keverékből egy csésze forró vízbe, majd idd meg!

KÁRTEVŐK ELLENI, GYOMIRTÓ ÉS GOMBAÖLŐ SZEREK

Gyakran vagyunk kitéve a kártevők elleni szerek, gyomirtók és gombaölő szerek káros hatásainak.

Az egyik veszélyt a hagyományosan termesztett termékek fogyasztása kínálja. A nem organikus termesztésű paradicsomot például gyakran nem szabályozott módon és túlságosan permetezik. Nagy dózisban vihetünk be gyomirtó szert a szervezetünkbe pusztán azért, hogy hagyományosan termesztett paradicsomot, valamint nem organikus gyümölcsöket és zöldségeket fogyasszunk. Az a minimum, hogy az ilyen terményeket mindig meg kell mosni, hogy a lehető legtöbb mérgeanyagot eltüntesd a felületéről. (Ez ne ijesszen el a gyümölcsöktől és zöldségektől! A bennük lévő tápanyagok fontosak az egészséged szempontjából.) Amilyen gyakran csak teheted, vásárolj organikus terményeket.

Ha fogyasztasz állati termékeket, azok legalábbis organikusak legyenek, de még jobb, ha legeltetett, szabadon nevelt állatok voltak. Míg ezekben a termékekben még mindig megtalálhatók a fukusimái

atomerőmű 2011-es katasztrófája következtében kiszabadult anyagok, legalább alacsonyabb koncentrációban tartalmaznak kártevők elleni, gyomirtó és gombaölő szereket, mert a nem organikus állati termékekben kifejezetten magas ezeknek a vegyszereknek a koncentrációja – sokkal magasabb, mint bármilyen hagyományosan permetezett gyümölcsben vagy zöldségben. (Hamarosan szót ejtünk a sugárzásról is.)

A parkokat is gyakran kezelik gyomirtóval és kártevők elleni szerekkel. Ha kimész a zöldbe, tégy óvintézkedéseket – például ne egyenesen a fűbe, hanem plédre ülj (amit utána kimoshatsz). A saját pázsitodat ne permetezd mérgező kemikáliákkal, és a lakásban is próbáld kerülni a rovarölő szerek használatát.

Antirovarirtó/antigyomirtó/antigombaölő tea

A mélyen a testedben felhalmozódó gombaölő, kártevő- és gyomirtó szerek eltávolításához keverj össze egyenlő arányban bojtorjángyökeret, vörösherét, citromverbénát és gyömbért. Készíts belőle teát: egy evőkanálnyi keveréket áztass egy csésze forró vízben.

MŰANYAG

Műanyagokkal vesszük körül magunkat. Ha a műanyaggyártókon múlna, már az anyaméhből is műanyag csomagolásban kerülnénk elő.

Műanyag táskákban tartjuk a bevásárolt élelmet és a palackozott vizet, amíg haza nem érünk, műanyag dobozokban rendszerezzük és tároljuk otthon az élelmiszereket és italokat, műanyaggal fedjük le az ételeinket, és műanyag szemeteszsákban dobjuk ki a maradékot. A gyógyszerek is rengeteg műanyagot tartalmaznak. Ennek következményeképpen így vagy úgy elkerülhetetlenül bekerül a műanyag a szervezetünkbe.

Bizonyos műanyag típusok viszonylag ártalmatlanok. Mások azonban olyan tulajdonságokkal rendelkeznek, amelyek gyulladást kelthetnek, rombolják az agy idegsejtjeit és a neurotranszmittereket, összezavarják a szervezetünk hormonjait, és táptalajt szolgáltatnak a rák, a vírusok és a baktériumok számára. Az ártalmatlan és a káros műanyagokat szinte lehetetlen megkülönböztetni.

Ezért jól teszed, ha például a bevásárláshoz vászonszatyrot használsz. A műanyaggal szemben részesítsd előnyben az üveg tárolóedényeket az ételekhez. Ha pedig nem kerülheted el a műanyagot – például palackozott vizet vagy konyhai robotgépet vásárolsz –, járj utána, hogy az adott gyártó BPA-mentes, emberbarát műanyagot használ-e.

Antiműanyag tea

Ha meg akarod szabadítani a szervezetedet a műanyag melléktermékektől, keverj össze egyenlő arányban görögszénát, ökörfarkkóró-levelet, olajfalevelet és citromfűvet. Készíts belőle teát: egy evőkanálnyi keveréket áztass egy csésze forró vízben.

TISZTÍTÓSZEREK

Az ipari tisztítószerek arra valók, hogy eltüntessék a koszt és a zsíros szennyeződések – kellő tekintet nélkül a biológiai hatásukra, amikor az emberek belélegzik őket. A hagyományos szőnyegtisztító cégek például olyan egészségkárosító vegyszereket használnak a tisztító- és oldószereikben, mint a perklóretilén, az ammónium-hidroxid, a folyosav (hidrogén-fluorid) és a nitrilo-triacetát. Sok szőnyeg

ráadásul önmagában is tartalmaz mérgeanyagokat, tehát a „tisztítással” csak még több mérget adunk hozzá. Ha sok időt töltesz a lakásban, az időd legnagyobb részében ezeket a toxikus kipárolgásokat lélegzed be, melyek gyengítik az immunrendszeredet, és ezáltal ki is válhatnak valamilyen betegséget.

Az egyik megoldás, ha nem padlószőnyeget, hanem parkettát és néhány kisebb szőnyeget használunk (bár a keményfához használt páccal és tömítőszerral is vigyázni kell, mert a parketta lerakásakor ezek is bocsáthatnak ki potenciálisan mérgező gázokat). Jó alternatívát kínálnak a „zöld” szőnyegek és a környezetbarát anyagokat használó szőnyegtisztító szolgáltatások – vagy ha magad tisztítod a szőnyegedet organikus tisztítószerrel. Ha lehetséges, a takarítás során is kerüld a boltokban található általános tisztítószerrel. Rengetegféle organikus tisztítószer is létezik már.

A másik mérgeanyagforrás, amire érdemes még odafigyelni, a ruházatunk. Az általános ruhatisztító cégek olyan vegyszereket használnak, amelyek a ruhát viselve beszívódnak a bőrödbe és a tüdőbe. Ezt elkerülendő, keress „zöld” ruhatisztítót.

Ugyanígy azt is tudnod kell, amikor új ruhát vásárolsz, hogy azokat gyakran formaldehiddel vagy egyéb rákkeltő anyaggal kezelték, hogy ne ráncosodjanak vagy penészedjenek meg. Ha új ruhát vásárolsz, mindenképpen mosd ki, mielőtt felveszed.

Antitisztítószer/antioldószer tea

Hogy minimalizáld az oldószerek káros hatását, és megtisztítsd a testedet az esetlegesen felhalmozott kemikáliáktól, egyenlő arányban keverj össze körömvirágot, kamillát, hólyagmoszatot és borágófűvet. Készíts belőle teát: egy evőkanálnyi keveréket áztass egy csésze forró vízben.

SUGÁRZÁS

Amikor egy atomerőmű sugárzást bocsát a levegőbe – ahogyan ez a Fukushima Daiicsi atomerőművel történt 2011-ben egy földrengést és szökőárat követően Japánban –, az a sugárzás örökre megmarad, és enyhén besugározza az élelmet, a vizet és a levegőt a világban.

Ez ellen a jelen lévő sugárzás ellen semmit nem tehetsz. A fukusimai erőmű által kibocsátott sugárzás *korlátozására* megteheted, hogy a tápláléklánc alacsonyabb szintjén lévő élelmiszereket fogyasztod. Jelenleg minden a hús- és tejtermék nagy koncentrációban tartalmaz sugárzó anyagot, hiszen az emberi fogyasztásra szánt állatok hatalmas mennyiségű tápot vagy fűvet esznek, melyek jelentősen radioaktívak az erőmű katasztrófája miatt. Az úgynevezett biomagnifikáció folyamata következtében a toxikus anyag nagyobb koncentrációban halmozódik fel a tápláléklánc felsőbb szintjein lévő lényekben.

Senkit nem akarok ijesztgetni ezzel. Ha el akarod felejteni, amit eddig olvastál, én megértem.

De azt is megteheted, hogy eltávolítod a szervezetedből a radioaktív sugárzás nyomait, és azon dolgozol, hogy korlátozd a szervezetedet érő *egyéb* sugárzás előfordulását. Ha például a fogorvos fogröntgenre küld, ragaszkodj hozzá, hogy a szádon kívül a teljes testedet fedje ólomkötény vagy egyéb védőruházat. Idetartozik a torkod is, ahol a sugárzás következtében pajzsmirigyrák alakulhat ki. A fogröntgenezést próbáld minimalizálni akkor is, ha a fogorvosod digitális rendszert használ. És semmilyen orvosnál ne bólints rá automatikusan, ha röntgenre küld. Ha nem vagy biztos benne, hogy tényleg szükség van a röntgenre, kérdezz rá bátran. Néha a röntgenfelvétel nem is szükséges, csak lehetőség egy adott orvosi kérdésben.

Ugyanígy minden lehetséges kérdést tegyél fel minden olyan orvosi kezeléssel kapcsolatban, ahol sugárzással dolgoznak. Ha például nőként mellkasröntgenre küldenek, figyelj oda rá, hogy ólomköpenyt

borítsanak a szaporító szervrendszered fölé. Ezt nem mindig ajánlják fel, tehát lehet, hogy kérned kell.

Sokszor létezik kevésbé agresszív, kevesebb kockázattal járó kezelési alternatíva. A nők mellrákszűrőskor például mammográfia helyett próbálkozhatnak az infravörös képalkotás technológiáját alkalmazó termográfia eljárásával.

Az emberi szervezet érzékenyebb a sugárzásra, mint azt az orvosok gondolják. Ahogy a többi fő mérgezésforrást, ezt is kerülöd, amikor csak lehetséges.

A tengeri zöltségek nagyszerű védelmet nyújtanak a szerveidnek és a mirigyeidnek a sugárzás ellen. A félelem, hogy az alga maga is telítve van sugárzó anyaggal vagy nehézfémekkel, és ezért árthat az egészségednek, téves elképzelésen alapul. A tengeri zöltségek csak befogadják a mérgező anyagokat – de ki nem eresztik őket. Ha például megeszel egy nagy csokor vörös pálmamoszatot, amely *valóban* sok szennyező anyagot szedett össze a tengerből, az nem kerülhet be a szervezetedbe. Ehelyett az alga megkeresi a benned lévő sugárzó elemeket és nehézfémeket, és még ezeket is magába gyűjti, amint végigmegegy az emésztőrendszereden, hogy végül vele együtt ezek is távozzanak a testedből. Inkább az Atlanti-, mint a Csendes-óceán algáit fogyaszd!^[14] Ezek több mérgező anyagot képesek megkötni a szervezetedben.

Antisugárzás tea

A sugárzás ellenszereként egyenlő arányban keverj össze az Atlanti-óceánból származó kelp tengeri algát, vörös pálmamoszatot, gyermekláncfűvet és csalánlevelet. Készíts belőle teát: egy evőkanálnyi keveréket áztass egy csésze forró vízben.

A MÉREGTELENÍTÉS EGYÉB MÓDSZEREI

Citromos víz

A test méregtelenítésének rendkívül hatékony módja, ha minden reggel éhgyomorral megiszol kétszer fél liter vizet fél-fél friss citrom levével. A citromlé aktiválja a vizet, ami ettől jobban megköti a testedben található mérgező anyagokat, hogy kimoshassa őket.

Ez különösen hatékony a máj tisztítására, mely egész éjjel, miközben te alszol, azon dolgozik, hogy összegyűjtse és kiürítse a mérgező anyagokat a testedből. Amikor felébredsz, a májad alig várja, hogy hidratáld, és tisztára mosd ezzel az aktivált vízzel. A víz elfogyasztása után adj fél órát a májadnak a megtisztulásra, és csak ezután reggelizz. Ha ezt a módszert beépítöd a napirendedbe, idővel drámai javulást észlelhetsz az egészségedben.

Felturbózhatsz ezt a citromos vizet egy teáskanál mézzel és friss reszelt gyömbérrel. A máj magába szívja a mézet, hogy helyreállítsa a glükózraktárát, ugyanakkor kimossa a mélyen rejlő mérgező anyagokat is, hogy helyet csináljon.

Aloe vera-lé

A máj és a bélutak tisztításának kitűnő módja, ha naponta megeszed egy Aloe vera-levelet friss zselétartalmát. Ehhez vágj le egy 10 centis Aloe vera-leveledarabot. (Már ha ennél nagyobbak a levelek, ahogy a boltban árult növény esetében ez lenni szokott. Ha a saját nevelésű növényedet használod, valószínűleg kisebb, vékonyabb levelei lesznek, úgyhogy ez esetben többet használj.) Filézd ki a levelet, mintha hal lenne; vágd le róla a zöld héjat és a tüskéket. Kotord ki a tiszta zselét, de vigyázz, hogy a levél keserű tövét hagyd ki. Keverd turmixba, vagy edd meg úgy, ahogy van.

Léböjt

A méregtelenítő program másik hasznos eleme, ha olyan egynapos „böjtöket” tartasz, amikor leveken kívül semmit egyebet fogyasztasz.

A levek tartalmazzanak zellert, uborkát és almát. Ha szereted a változatosságot, egy kis spenótot vagy koriandert is adhatsz a keverékhez, de a fő összetevőkből mindenképp legyen bennük. Ezekben a levekben megfelelő egyensúlyban vannak jelen ásványi sók, kálium és cukor, és ezáltal stabilizálja a glükózsztartékot, miközben a tested megszabadul a méreganyagoktól.

Kétóránként igyál meg egy-egy adag (5-6 dl) levet. A közöttük eltelt időben vízen kívül ne fogyassz semmit – az az ideális, ha minden léadag után egy órával megiszol fél-fél liter vizet. A teljes nap során tehát hat adag levet és hatszor fél liter vizet kell meginnod.

Első alkalommal úgy időzítsd, hogy a böjt hétvégére essen, amikor otthon vagy. Ha még soha nem méregtelenítettél, a testedből kiürülő mérgek miatt lehet, hogy nem érzed majd túl jól magad. Ha így van, feküdj le és pihenj. Ha már pár alkalommal végigcsináltad ezt a kúrát, és nem okoz kellemetlenséget, tetszés szerint 2 naposra is bővítheted. Úgy szervezd meg, hogy a léböjtnek legalább a második napját otthon töltsd – arra az esetre, ha leesne az energiaszinted. Sokaknál azonban egyenesen emelkedik az energiaszint ilyenkor.

Kísérletképpen más összetevőket is keverhetsz a léhez – mondjuk fodros kelt a spenót helyett, alkalmanként egy csipet gyömbért az íze kedvéért, vagy esetleg még több koriandert. De ne vidd túlzásba! A zeller, az uborka és az alma kimossa belőled a méreganyagokat. Ha túl sok egyebet keversz hozzá, ezektől a fontos hozzávalóktól veszed el a helyet.

Ha kéthetente elvégzed ezt a léböjtöt, lenyűgöző eredményeket hoz a méregtelenítés, amelyet mindenképpen meg fogsz érezni.

Vízböjt

A léböjt szélsőséges változata a vízböjt.

Ebben a méregtelenítő kúrában *kizárólag* vizet iszol – pontosabban ébredéstől elalvásig óránként fél litert.

Mivel a testednek ilyenkor semmilyen feldolgozó munkát nem kell végeznie, ezzel egynapos vakációra küldöd az emésztőrendszeredet. Ezt a szünnapot takarításra szánja – kiveti magából azokat a méreganyagokat, amelyekkel általában nincs lehetősége foglalkozni.

Ezt a böjtöt otthon végezd. Előfordulhat, hogy gyakran kell vécére menned, ami kellemetlen lehet a munkahelyeden. Az energiaszinted is többször lemehet, illetve erős érzelmi ingadozások is meglephetnek; ilyenkor az a legjobb, ha ledőlsz pihenni vagy aludni.

Ha megtetszik ez a böjt és eredményesnek találod, legalább 3 hónapon át havi rendszerességgel ismételd meg. Elképesztő eredményekre számíthatsz!

Ugrálás

A méregtelenítés egy másik módszere, ha mini trambulínon ugrálsz. Ha napi 10 percig csinálod, az erőteljesen élénkíti a nyirokrendszered keringését, és elősegíti az egész szervezeted méregtelenítését, különös tekintettel a májadra.

Infrasauna

Egy másik eszköz, amely meglepően hasznosnak bizonyos a méregtelenítéshez, az *infrasauna*, mely

gyógyító infravörös fényel világítja meg a bőrt. A sugara mélyen behatolnak a testedbe, és az előnyei páratlanok: gyorsítja a véráramot és oxigénnel látja el a vért, eltávolítja a méreganyagokat a bőrből, csökkenti a fájdalmakat és élénkíti az immunrendszert.

Infraszaunát fitnesztermekben, masszázsszalonokban és wellnessközpontokban találsz. Használd hetente kétszer, 15-20 percig. Ha jól csinálod, minden használat után azonnal jobban kell érezned magad.

Masszázs

Az emberiség születése óta támogatják egymást „kézrátétellel” azok, akik szeretik egymást. A masszázst a legrégebbi terápiás formánk, és a mai napig az egyik legerőteljesebb gyógy mód. Egy igazán jó 45 perces teljes testmasszázs az egész testedben felélénkíti a keringést, és segít kiüríteni a méreganyagokat, különösen a májadból.

A masszázst nagy valószínűséggel élénkíti a mellékvesét és a vesét, ellazítja a szívet és enyhíti a feszültséget.

Jól teszed, ha közvetlenül masszázst után megiszol fél liter citromos vagy lime-os vizet. Ez fokozza a kezelés jótékony, méregtelenítő hatását.

ESETTANULMÁNY

Alzheimer-kór, megállj!

Whitney feledékenysége már régóta a család viccelődéseinek célpontja volt. Éveken át számtalanszor veszített el táskákat és kulcsokat, felejtette el a férje munkahelyi telefonszámát, sőt egyszer-kétszer még a gyerekei születésnapját is. Amikor fociadásra indultak, Whitney lánya, Kendra minden alkalommal megkérdezte tőle, mielőtt kimentek az ajtón, hogy nem felejtett-e el valamit. A gyerekek azt gondolták, hogy ez normális, sőt egy kicsit vicces is.

Aztán Whitney egy karácsonyon, 53 éves korában, megváltozott. Mindenki már korán reggel a nappaliba gyűlt, hogy kibontsák az ajándékokat – mindenki, Whitney kivételével.

– Anya hol van? – kérdezte Miley, a másik lánya. Általában Whitney kelt fel elsőként az ünnepeken.

James a fürdőszobában talált rá, amint éppen sminkelt, mint egy normális hétköznapon. Szólt neki, hogy a gyerekek lent várják. Whitney csodálkozva nézett rá, de követte őt a nappaliba. Amikor meglátta a feldíszített és kivilágított karácsonyfát és a sok becsomagolt ajándékot, sokkolta a látvány. Elfelejtette, hogy karácsony van.

James elkísérte a háziorvoshoz, majd egy neurológushoz és több specialista felé. A végén Alzheimer-kórt diagnosztizáltak nála. A prognózis lesújtotta az egész családot: Whitney számára a legjobb esetben is csak 3-5 évnyi minőségi élet volt hátra. El sem tudták képzelni, hogy mi vár rájuk. Whitney orvosai azt ajánlották Jamesnek, hogy addig vegye át a család ügyeit, amíg Whitney még az eszénél van.

A gyerekek – a 17 éves Timothy, a 14 éves Miley és a 12 éves Kendra – már elég nagyok voltak ahhoz, hogy felfogják a helyzet súlyát. Miley órákon át kutatott a neten az Alzheimer-kór után, és mindent elolvasott arról, hogy milyen károsodásokat okoz. A pánikrohamok közötti szünetekben Kendra napi emlékeztetőket írt Whitney-nek. Timothy otthagya a középiskolát, hogy segíthessen az anyjának mindenben, amit enged.

Whitney nővére, Sharon számos természetgyógyászhoz elcipelte, hátha vissza lehet fordítani valahogy a betegséget. Az egyik váróteremben botlott bele egy cikkbe a helyi újságban, amely megemlítette a nevemet, és hogy segítsek az embereknek kigyógyulni a rejtélyes betegségeikből.

A Whitney-vel folytatott első beszélgetésünk alkalmával a Szellemi vezető a nő bal agyféltekéjében lévő két hatalmas „higanytasakra” hívta fel a figyelmemet. Gyerekkora óta ott voltak. A két higanytasak most már gyorsan oxidálódott, és ez okozta a gyors szivárgást és terjedést, ami károsította az agyi szöveteket és felgyorsította a betegséget.

A Szellemi vezető azonnali nehézfém-méregtelenítést javasolt a fejezetben leírtak szerint, és ezt egy olyan étrenddel kombinálta, amely szinte semmi zsírt nem tartalmazott. Ennek az az oka, hogy a zsírban gazdag étrendtől megemelkedik a vér zsírszintje, ami gyorsítja a higany oxidálódását. Az étrendje sok antioxidánsban gazdag gyümölcsből és zöldségből, és nagyon kevés zsírból állt, hogy az oxidáció lelassuljon és meg is álljon, és a higanyt teljesen ki tudjuk pucolni a szervezetéből.

Whitney minden állati fehérjét kivont az étrendjéből a bennük lévő zsír miatt, és csak növényi zsírokat vitt be a szervezetébe avokádóval, diófélékkel, magvakkal és némi olajjal. Az étrendje mindenféle gyümölcsben bővelkedett, különös tekintettel a vadon termő áfonyára, és emellett hatalmas adagokban fogyasztott spenótot, fodros kelt és koriandert. Megengedett volt a számára a burgonya, az édesburgonya és az egyéb keményítőtartalmú zöldségek is.

Ez az egészséges, méregtelenítő, a glükózt szinten tartó és antioxidánsban gazdag étrend idővel leállította a szervezetében zajló oxidációs folyamatot. Az Alzheimer-kór tünetei kezdtek visszavonulni.

Timothy újra járhatott iskolába, és szerzett egy hétvégi állást egy organikus termelői piacon, ezért olcsóbban vihetett haza bizonyos terményeket. Miley internetes kutatásai most már a növényi alapú ételreceptekre irányultak. Kendra újra fellélegezhetett, és segített a nővérének a konyhában, aki smoothie-kísérleteket folytatott.

A program hatodik hónapjában Whitney emlékezőképessége visszatért a karácsonyi rémálom előtti szintre.

Amikor már egy éve ezt a méregtelenítést követte, az asszony memóriája jobb volt, mint Timothy születése óta valaha.

A mai trendi diéták soha nem engedtek volna annyi gyümölcsöt és keményítő tartalmú zöldséget fogyasztani, amire pedig Whitney-nek szüksége volt az igazi győzelemhez. Egy ilyen divatos étrend csak még több fehérjét – és ezáltal még több zsírt – etetett volna vele. Ezzel nemhogy visszafordult volna, hanem még rohamosabban zajlott volna le a betegsége.

Most, hogy Whitney Alzheimer-kórjának megálljt parancsoltunk, a család megnyugodhatott. Ma már csak ritkán hagyja otthon a kulcsait, de ilyenkor ő, James és a gyerekek is csak nevetnek egy jót.

19. FEJEZET



Mit ne egyél?

Mind magunk szeretnénk uralni az egészségünket. Szabad választásra vágyunk.

Szeretjük eldönteni, hogy mit vegyünk fel reggel, és milyen cipőt húzzunk. Arra vágyunk, hogy képesek legyünk odébb menni, ha valaki rágyújt mellettünk, hogy ne kelljen passzív dohányossá válnunk. Szeretjük eldönteni, hogy mit együnk.

Mi akarjuk megmondani, hogy mi kerüljön a testünkre, mi legyen a testünk körül, és mi kerüljön bele.

Kivéve persze, ha neked ez mind mindegy. Szabad nem megfelelő méretű ruhát hordanod, belélegezned a cigarettafüstöt, akármilyen gyorsételt fogyasztanod, és nem törődnöd ezzel – de tudod, hogy ezt teszed. A te döntésed, mégpedig tudatos döntésed, és ezt tiszteletben kell tartani.

De mi van akkor, ha *nem tudsz róla*, hogy amit teszel, az valószínűleg gátol téged, vagy káros az egészségedre? Akkor már nem beszélhetünk a saját döntésedről.

És pontosan ez az, ami történik. Az emberek olyan élelmiszereket, étrend-kiegészítőket és adalékanyagokat fogyasztanak, amelyek árthatnak az egészségüknek, és ronthatják az életminőségüket – és még csak fogalmuk sincs erről. Az egy dolog, ha csokoládétortával tömöd magad, miközben tudod, hogy ezzel valószínűleg növeled a zsírpárnáidat. Teljesen más azonban az, ha az a sütemény olyan összetevőt tartalmaz, amelyről nem tudod, hogy káros az egészségedre, sőt akár egy évvel is megrövidítheti az életedet.

Az embereket nap mint nap trükkökkel veszik rá arra, hogy mérgeket, illetve gyulladáskeltő vagy egyéb egészségkárosító hatású anyagokat fogyasszanak. Beleszólásuk nincsen, mert nem tudják, hogy mi történik velük. Ez elveszi tőlük a választás szabadságát, a döntési lehetőséget és az irányítást.

Úgy is hozzáállhatsz persze, hogy „ez csak kis mennyiség”, vagy „ami nem öl meg, az megerősít”, vagy „ettől leszel kemény gyerek”, vagy „mindenki csinálja”, vagy „azért nem lehet az *annyira* rossz”. Ha tökéletesen egészséges és panaszmentes vagy, fiatalnak és elpusztíthatatlannak érzed magad, akkor talán nem annyira nagy baj, ha bizonyos toxikus adalékok kerülnek a szervezetedbe a tudtod nélkül.

Ha azonban valamennyire is törődsz az egészségeddel – ha van valamiféle érzékenységed vagy hajlamod, esetleg volt már gyötrelmes betegséged, illetve foglalkoztat a megelőzés –, akkor nagyon fontos, hogy lehetőség szerint kerüld a kiváltó okokat, és a szervezetedet kiborító dolgokat. A testednek minden lehetséges támogatásra szüksége van ahhoz, hogy meggyógyuljon, majd fenntarthassa az optimális egészségi állapotát.

Amikor az egészségről van szó, nincs olyan, hogy „ami nem öl meg, az megerősít”. Időtlen idők óta népszerű ez a téves elképzelés. Az igazság az, hogy ha mérget eszel, attól nem leszel immunis rá. Épp ellenkezőleg: minél több mérge van a testedben, annál gyengébbé és sebezhetőbbé válsz.

Mostanára már mind hallottunk a tartósítószerekről és mesterséges ízesítőanyagokról – tudjuk, hogy ezeket kerülnünk kell, mégpedig okkal. Vannak azonban egyéb problémás adalékanyagok is, amelyekről szintén tudnod kellene, hogy jó kerülni őket. Ezek az összetevők táplálhatják a benned lévő vírusos, bakteriális vagy gombás fertőzéseket, ami gyulladáshoz vezethet – emellett felboríthatják az emésztőrendszeredet, gyengíthetik és összezavarhatják az immunrendszeredet, megterhelhetik a mirigyeidet és a szerveidet, akadályozhatják bármilyen testi sejtet, károsíthatják vagy elpusztíthatják az agy idegsejtjeit és neurotranszmittereit, szorongást és/vagy depressziót válthatnak ki, illetve fogékonyá tehetnek a stroke-ra és szívrohamokra, és így tovább.

Az egészségügyi dolgozók valószínűleg nem figyelmeztetnek ezeknek az élelmiszereknek, adalékanyagoknak és étrend-kiegészítőknek a nagy többségére, mert nem köztudott, hogy ezek lényegesen ronthatnak a már meglévő betegségeken, sem az, hogy újabb egészségügyi problémákat indíthatnak el.

Megérdemled, hogy pontosan tudd, mit eszel meg, és hogy annak milyen hatása van a szervezetedre. Azzal, hogy elolvasod ezt a fejezetet, máris elkezded védeni magad. *Megérdemled* a védelmet. Ideje, hogy te irányíts, és megalapozott döntéseket hozz arról, hogy mi kerüljön be a szervezetedbe – ezzel az erőteljes lépéssel máris elkezdheted visszanyerni az egészségedet.

KUKORICA

Valaha a kukorica volt a bolygó egyik alapvető táplálékforrása.

A *genetikailag módosított élőlények* (genetically modified organisms, GMO) technológiája miatt mára sajnos már nem használható élelmiszer.

A kukoricatermékek és melléktermékek jelentős gyulladást okoznak. Ez az élelmiszer táplálhatja a vírusokat, a baktériumokat, a penészt és a gombákat. Ha „nem génmódosított” címkével látják el a kukoricát, akkor is nagy az esélye, hogy kiválthat valamilyen egészségügyi problémát – és hogy attól még igenis genetikailag módosított.

Próbáld kerülni *minden* kukoricát és *minden* olyan terméket, amelyben a kukorica összetevőként szerepel. Ezek közé tartozik a kukoricachips, a taco, a pattogatott kukorica, a kukoricapehely és minden, amiben kukoricaszirup vagy kukoricaolaj van. Ide tartoznak olyan kevésbé nyilvánvaló termékek is, mint a szénsavas üdítőitalok, a rágógumi, a magas fruktóztartalmú kukoricaszirup, továbbá azok a gluténmentes élelmiszerek, amelyekben kukoricát használnak búza helyett, valamint az alkohollal tartósított gyógynövénycseppek. (Az ebben található alkohol nagy valószínűséggel kukoricaalkohol. Keresd inkább az alkoholmentes tinktúrákat!)

Olvasd el gondosan az összetevőket az élelmiszerek címkéin... és tedd meg, ami tőled telik.

Nem feltétlenül könnyű távol tartani magad a kukoricától és a kukorica melléktermékeitől. A nagy nyári melegben egyszer-egyszer persze megehetsz egy cső organikus főtt kukoricát. Az egészség érdekében azonban hidd el, megéri kihúznod a kukoricát az étrendedből.

SZÓJA

A szóját is elérte a kukoricáéhoz hasonló GMO-végzet.

A szója valaha egészséges ételnek számított. Mostanára azonban feltételezhető, hogy minden szójatermék, amellyel találkozol, vagy génmódosított valamilyen szinten, vagy tartalmaz hozzáadott nátrium-glutamátot. Légy óvatos, ha szójababot, edamamét, misolevest, szójatejet, szójadiót, szójaszószt, textúrált növényi fehérjét, szójafehérjeport vagy szójából készített mesterséges hústermékeket eszel – és még hosszán sorolhatnám.

Amennyire lehetséges, kerülj a szóját. Ha tényleg annyira szereted, hogy úgy érzed, nélküle nem teljes az életed, szorítkozz a legbiztonságosabb lehetőségre: a natúr, organikus tofura vagy tempére, vagy a legjobb minőségű nama shoyura (nyers szójaszószra).

REPCEOLAJ

A repceolaj ma már szinte teljes mértékben génmódosított. De ettől eltekintve is rengeteg gyulladást okoz. Különösen károsan hat az emésztőrendszerre – hegesedést okozhat mind a vékonybél, mind a vastagbél falán, és előkelő helyet foglal el az irritábilis bél szindrómát okozó tényezők között. A repceolaj táplálja a vírusokat, a baktériumokat, a gombát és a penészt. Emellett olyan jelentősen roncsolja az érfalaidat, mint az akkumulátorsav.

Sok étteremben és számos termékhez használnak repceolajat mint az olívaolaj olcsó alternatíváját. Még a jó nevű egészséges ételeket kínáló étteremláncok is, azért, hogy alacsonyan tudják tartani az áraikat, és néha egészséges élelmiszerként reklámozzák a repcét. Sajnos a repceolaj káros hatása miatt még azt az amúgy teljesen egészséges, organikus és kizárólag természetes összetevőkből álló fogást is kerülöd érdemes, amelyben csak nagyon kis mennyiségben használtak repceolajat.

Ha rejtélyes betegséged vagy egyéb egészségügyi gondod van, mindenáron kerülj a repceolaj fogyasztását!

FINOMÍTOTT RÉPACUKOR

A génmódosított cukorrépát eddig leginkább a finomított cukorgyártáshoz használták. Ezért kerülj azokat a termékeket, amelyek finomított répacukrot tartalmaznak, mert ez táptalajt biztosít a ráknak, a vírusoknak és a rossz baktériumoknak.

Ez nem ugyanaz, mint amikor friss, organikus répát reszelsz a salátádra, vagy répalevet préselsz magadnak. Ha csak organikus, teljes értékű répát veszel a piacon az őstermelőktől, azt nyugodtan fogyaszthatod.

TOJÁS

Az emberek több ezer éve esznek tojást. Valaha a túlélés nagyszerű tápláléka volt a bolygó azon részein, ahol az év bizonyos szakaszaiban nem volt más hozzáférhető élelem. Ez azonban a 20. század beköszöntével – az autoimmun, vírusos, bakteriális és rákbetegségek járványainak kezdetével – megváltozott.

Az átlagember 350 tojást eszik évente. Ebbe beletartozik az egész tojás, és azok az élelmiszerek, amelyekben rejtve ott van az összetevők között.

Ha bármilyen betegséged van, például Lyme-kór, lupus, krónikus fáradtság szindróma, migrén vagy fibromialgia, zárd ki a tojást az étrendedből, és ezzel megadhatod a testednek azt a támogatást, amelyre szüksége van ahhoz, hogy jobban legyen.

A tojással az a legnagyobb gond, hogy elsőrangú táptalajt szolgáltat a rák és egyéb ciszták, fibrómák, tumorok és csomók számára. A policisztás ovárium szindrómával (polycystic ovary syndrome, PCOS), mellrákkal vagy egyéb cisztákkal és tumorokkal küzdő nők teljesen kerüljék a tojást! És te is jobban teszed, ha távol tartod magad tőle, amennyiben szeretnéd megelőzni a rákos megbetegedéseket, vagy valamilyen rákkal küzdesz, illetve nem akarsz visszaesni. Ha teljesen kivonod a tojást az étrendedből, nagyban megnöveled az esélyeidet arra, hogy visszafordítsd a betegségedet, és meggyógyulj.

A tojás ráadásul gyulladást és allergiákat okoz; táplálja a vírusokat, a baktériumokat, a penészgombát, a penészt, a *Candidát* és egyéb gombákat, emellett ödémát válthat ki a nyirokrendszerben.

A *Candidával* vagy mikotoxinokkal diagnosztizált betegeknek gyakran azt mondják, hogy a tojás jó, biztonságos fehérjeforrás, amely kiéhezteti a *Candidát* és a mikotoxinokat. Az igazságtól azonban semmi nem állhat távolabb.

Tudom, hogy milyen népszerű étel a tojás. Egy egyre terjedő trend szerint nagyon fontos, egészséges ételmiszer. Ráadásul finom és változatos. Hidd el, ha a tojás tényleg jót tenne nekünk, én támogatnám – de nem így van.

TEJTERMÉKEK

A tejben, sajtban, vajban, tejszínben, joghurtban és az egyéb hasonló termékekben jelentős mennyiségű zsír van, amelynek feldolgozása megterhelő az emésztőrendszer – különösen a máj – számára.

A tejtermékek laktózt tartalmaznak, és a zsír és cukor keverékének negatív egészségügyi hatása van, különösen a cukorbetegség esetében. Továbbá a tejtermékek véráramba kerülő zsírtartalma elősegíti a vírusok és baktériumok szaporodását.

A tejtermékek ráadásul hurutképző hatásúak, és sok esetben okoznak gyulladást és allergiákat.

Ezek azok a problémák, amelyek *mindig* fennállnak a tejtermékek esetében, még akkor is, ha organikus és szabadon nevelt állatoktól származnak. Mára pedig a hagyományos gyakorlat ebből a problémás ételmiszerekből toxikus ételt hozott létre azért, hogy az ipar a gazdálkodókat arra készíteti, hogy hormonokat, antibiotikumot, génmódosított kukoricát és szóját, valamint glutént adjanak a teheneknek, kecskéknél és birkáknál.

Ha zökkenőmentes gyógyulásra vágysz, nagyon jól teszed, ha egyáltalán nem fogyasztasz tejterméket.

SERTÉSHÚS

A sertéshús minden formáját kerülj, ideértve a sonkát, a szalonnát, a feldolgozott sertéshústermékeket, a disznózsírt és így tovább. Mindenféle krónikus betegséget igen nehéz meggyógyítani, ha a beteg közben bármilyen formában sertést eszik, mert ezeknek az ételmiszereknek nagyon magas a zsírtartalmuk.

TENYÉSZTETT HALAK

A tenyésztett halakat gyakran kicsi, zárt helyeken nevelik. Itt elszaporodnak az algák, a paraziták és egyéb betegségek, ezért a tenyésztők sokszor antibiotikumot adnak a halaknak, a vizet pedig mérgező vegyszerekkel kezelik. Emiatt kockázatos a tenyésztett halak fogyasztása.

A vadon termő halak – például lazac, laposhal és tőkehal – fogyasztása a legbiztonságosabb. Akármire esik a választásod, a higanyra figyelj oda! Különösen a nagytestű halaknál, mint a kardhal és a tonhal.

GLUTÉN

A glutén fehérje, mely számos gabonafélében megtalálható. A gluténnek általában azokra a formáira a legérzékenyebbek az emberek, amelyek a búzában, árpában, rozsban és a tönkölybúzában találhatók. (A zabbal kapcsolatban azt kell tudnod, hogy a termesztése és a feldolgozása során sokszor olyan gabonafélékkel szennyeződik, amelyekben van glutén. A zab mindenesetre nagyon jól tesz azoknak, akik kevésbé érzékenyek erre. A csomagolás címkéjén keresd a „gluténmentes” feliratot!) A gluténtartalmú gabonafélék emellett számos olyan allergént és fehérjét is tartalmaznak, amelyek betegségeket válthatnak ki. Megzavarják a szervezetet és gyulladást okoznak, különösen az emésztőrendszerben és a belekben. Összezavarják az immunrendszert – a betegségek elleni első számú védelmedet – is, és gyakran váltanak ki lisztérzékenységet, Crohn-betegséget vagy vastagbélgyulladást.

Ha ilyen gabonaféléket fogyasztasz, nagyon megnehezíted a tested számára a gyógyulást. Ha a lehető leggyorsabban szeretnél felgyógyulni valamilyen betegségből, minimalizáld a gabonafogyasztásodat.

NÁTRIUM-GLUTAMÁT

A *nátrium-glutamát* (MSG vagy mononátrium-glutamát) olyan élelmiszeripari adalékanyag, amelyet fogyasztási termékek és éttermi ételek tízezreiben használnak. A nátrium-glutamát só, mely természetes módon a glutaminsavban (nem esszenciális aminosav) fordul elő. Abban a szélsőséges károsodásban azonban, amelyet okozhat, nincs semmi természetes.

A nátrium-glutamát előszeretettel halmozódik fel az agyban, mélyre ásva magát az agyi szövetekben. Ott aztán gyulladást és duzzanatokat okozhat, ezerszámra pusztítja az agysejteket, megzavarja az elektromos impulzusokat, gyengíti a neurotranszmittereket, idegsejteket éget ki, zavarodottságot és szorongást okoz, és még mini stroke-okhoz is vezethet. Gyengíti és károsítja a központi idegrendszert.

A nátrium-glutamát különösen sok kárt okozhat, ha olyan betegséged van, ami érinti az agyadat vagy a központi idegrendszeredet. Olyan körülmények azonban nem léteznek, amikor ez a vegyület jól tenne neked. Ezért ezt az adalékanyagot *mindig* kerüld!

Mivel nátrium-glutamát számtalan termékben megtalálható, nagyon fontos gondosan elolvasni az élelmiszerek címkéit. És az is, hogy tudd, mit kell keresned. A nátrium-glutamátot – megérdemelten rossz hírneve miatt – gyakran „elrejtik” a címkéken. Az alábbi kifejezések általában azt jelentik, hogy a termék tartalmaz nátrium-glutamátot: *glutamát, hidroláz, autolizált, proteáz, karragén, maltodextrin, nátrium-kazeinát, balzsamecet, árpamaláta, malátakivonat, élesztőkivonat, sörélesztő, kukoricakeményítő, búzakeményítő, módosított keményítő, zselatin, texturált fehérje, tejsavófehérje, szójafehérje, szójaszós, erőleves, húsleves, csontlé és ízfokozó.*

TERMÉSZETES AROMÁK

Minden olyan összetevő, aminek *természetes aroma* van a nevében, rejtett nátrium-glutamát.

Természetes meggyaroma, természetes narancsaroma, természetes citromaroma, természetes gyümölcsaroma... ezek nem csak gyümölcskivonatok, nem a barátaid. Ugyanez vonatkozik a *füstölt aromára, pulykaaromára, marhahúsaromára, természetes borsmentaaromára, természetes juharsziruparomára, természetes csokoládéaromára, természetes vaníliaaromára,* és ezek minden „természetes” és „aromás” rokonára. (Bár a tiszta vaníliakivonat biztonságos.)

Minden természetes aroma sokféle biológiailag veszélyes anyagot és kémiai vegyületet tartalmazhat. A

természetes aromák az ellenőrzést megkerülve bejutottak több ezer olyan egészség-élelmiszeripari termékbe, amelyeket úgy reklámoznak, hogy jók, biztonságosak és egészségesek a te és a gyerekeid számára.

Anyák, figyeljétek oda! A természetes aromák a nátrium-glutamát elrejtésének egyik legújabb és legtitkosabb „most látszom, most nem látszom” trükkje. Gondosan olvasd el a címkéket, hogy te és a családod kikerüljétek ezt a rejtett összetevőt.

MESTERSÉGES AROMÁK

A *mesterséges aromák* laboratóriumban született vegyszerek ezrei. Ne kockáztasd meg a fogyasztásukat. Amennyire lehet, amennyire csak tőled telik, kerülj a kémiai adalékokat!

MESTERSÉGES ÉDESÍTŐK

A legtöbb mesterséges édesítő neurotoxinként viselkedik, mert aszpartámot tartalmaz. Ez roncsolhatja az idegsejteket és a központi idegrendszert. A mesterséges édesítők hosszú távú használata neurológiai problémákhoz és agyi stroke-hoz vezethet.

Ha édességre vágysz, egyél gyümölcsöt – annyit, amennyit csak akarsz. A gyümölcs harcba száll a betegségekkel, és csodálatos gyógyító erővel rendelkezik.

CITROMSAV

A fejezetben szereplő többi adalékhoz hasonlítva a citromsav nem annyira rossz.

Ettől függetlenül irritálja a gyomorfalat és a bélcsatornát, és ezáltal gyulladást okoz és kellemetlen közérzetet hoz létre, ha érzékeny vagy rá.

A citromsav (mint adalékanyag) nem azonos a citrusokban természetesen jelenlévő savval. Ne téveszd össze a kettőt! A citrusok gyógyító gyümölcsök. A citromsavat mint összetevőt azonban gyakran kukoricából nyerik.

Ha akármilyen gyomorfájásos panaszod van, különösen figyelj oda arra, hogy szerepel-e a citromsav az élelmiszerek címkéin, és ha lehet, kerülj az ilyen tételeket.

KERÜLENDŐ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

Nagyon sok recept nélkül kapható, csodálatos étrend-kiegészítő létezik. Ebben a részben azonban azokról az étrend-kiegészítőkről lesz szó, amelyek – az állapotodtól függően – nem biztos, hogy jók neked.

L-karnitin

Ha bármilyen herpeszvírus-fertőzésed van, lehet, hogy az orvosod azt javasolta, hogy mellőzd az *arginin* aminosavban gazdag ételeket.

Míg ez így is van, az arginin kockázata igen alacsony egy másik aminosavhoz, nevezetesen a *karnitin*hoz képest, amely a legkedveltebb tápláléka minden herpeszvírusnak. És ez a herpeszen túl egyéb vírusokra is igaz. Az *L-karnitin* a rákbetegeknek sem tesz jót.

Ha koncentrált étrend-kiegészítő formájában találkozol vele, tartsd távol tőle magad.

Hormonális étrend-kiegészítők

Az állati mirigyekből készített étrend-kiegészítők a vírusok, baktériumok és a rák kedvelt táplálékai, mert ezek mind virulnak a koncentrált hormonkészítményeken.

Vigyázz, amikor olyan étrend-kiegészítőt szedsz, amely – akármilyen kis mennyiségben is – szarvasmarha vagy egyéb állatok szerveinek vagy mirigyeinek koncentrátumát tartalmazza. Ezek silány minőségű szteroid vegyületek, amelyeket az orvosok gyakran felírnak a mellékvese és egyéb endokrin szervek és mirigyek kezelésére.

Tejsavófehérje

A tejsavófehérje a tejtermékek mellékterméke, mely semmi jelentős dolgot nem tesz azonkívül, hogy gyulladást hoz létre. Ráadásul általában nátrium-glutamátot is tartalmaz.

A jó minőségű, organikus kenderfehérjepor azonban általában biztonságosan szedhető. Használat előtt azért olvasd el a termék címkéjén az összetevőket, hogy a por biztosan ne tartalmazzon semmi olyat, amire ebben a fejezetben figyelmeztettek.

Halolajas étrend-kiegészítők

A halolajtrend jelen pillanatban megállíthatatlan. Ennek ellenére fontos lenne, hogy az emberek megértsék, mit visznek be ezáltal a szervezetükbe. Míg teljesen rendjén való, ha néha-néha fogyasztasz vadon termő halat, a halolajas étrend-kiegészítők teljesen más elbírálás alá esnek. Azt gondolhatnád, hogy a kettő egy és ugyanaz, de valójában nagyon különbözők.

Az elsődleges problémát a higany és a dioxinok jelentik, amelyek a legtöbb olyan halban jelen vannak, amelyekből étrend-kiegészítőket készítenek. Ha olyan halat eszel, amelynek higany van a húzában, a higany általában nagyrészt ottmarad a béltraktusodban, a májadban és gyomrod környékén. Még veszélyesebb a helyzet, ha egyenesen halolajat tartalmazó étrend-kiegészítőket fogyasztasz. Bár a gyártók azt állítják, hogy fizikailag eltávolítják a higanyt az étrend-kiegészítőikből, ez lehetetlen és valószerűtlen állítás.

A halakban a higany elsősorban az illékony ómegaolajokban halmozódik fel. Amikor tehát a több milliónyi halat feldolgozzák és kivonják belőlük az olajat, abban a higany szintje mérhetetlenül megemelkedik. Az a folyamat, amelyet ilyenkor az étrend-kiegészítő-gyártók a higanytartalom csökkentésére alkalmaznak, lényegében destabilizálja ezt a toxikus nehézfémet. Ezáltal fokozódik a felszívhatósága, tehát gyakorlatilag önmaga homeopátiás változatává válik. (Azok számára, akik alkalmazzák a homeopátiát: minél jobban hígítunk egy anyagot, annál jobban emelkedik a frekvenciája, és ezáltal annál erősebben fejti ki a szervezetben a hatását.)

Ez a koncentrált higany, amely aztán a halolajas étrend-kiegészítőkben köt ki, képes átlépni a vér-agy gáton, és egészen könnyedén behatol az érzékeny szervekbe azáltal, hogy megkerüli és roncsolja a test rendszereit. Erősíti és táplálja továbbá a vírusokat és a baktériumokat. A halolajas étrend-kiegészítők gyorsan Alzheimer-kórhoz, demenciához és az agy krónikus gyulladással megbetegedéseire vezetnek.

A halolajtrend vonata jelenleg sajnálatos módon ezerrel dübörög a síneken, és mindehhez a téves információ biztosítja az üzemanyagot. Erőtlenjes, népszerű – és káros! Figyelj oda rá, hogy kimaradj belőle! Halolajas étrend-kiegészítők helyett keresd a halat nem tartalmazó, algákból származó ómegaszárv-sav-kiegészítőket.

Amikor kezded úgy érezni, hogy lassan meggyőzőnek a halolaj melletti érvek, jusson eszedbe: a halolaj a

ma kígyóolaja! Bánj vele körültekintően! Nem fogja valóra váltani az ígéreteit.

Nem akarlak olyan információkkal megkavarni, amelyek a fő áramlat ellen mennek. Egyszerűen csak nem tudok simán a kisebb ellenállás felé haladni, és azt a téves információt ismételtetni, amit mindenki, mintha a népszerűségtől az pontossá válna. Szerintem jobb neked, ha tudod az igazságot.

Vasat tartalmazó étrend-kiegészítők

Annak ellenére, hogy a vas a megfelelő mennyiségben jót tesz, a vírusok imádnak ezen a fémen dőzsölni. A vérszegénységet szinte minden esetben valamilyen alacsony szintű vírusfertőzés okozza. Ezért kerülnöd kellene minden olyan vaskészítményt, amely nem növényei alapú.

Emeld a vas szintjét a szervezetedben természetes módon spenót, árpafű, mángold, tök, tökmag, spárga, kénmentes aszalt kajszibarack és egyéb, viszonylag magas vastartalmú zöldségek és gyümölcsök fogyasztásával. A vírusok ezekből a forrásokból valószínűleg nem fogyasztják a vasat, mert a zöldségek és gyümölcsök természetes vírusölő tulajdonságokkal rendelkeznek.

20. FEJEZET



A rettegett gyümölcs

Régóta elfogadott állítás, hogy mindenki egyedi és megismételhetetlen. Szerintem abban is megegyezhetünk, hogy minden ember más, és minden ember lelke is az. Senki nem állítaná, hogy Hitler lelke ugyanolyan, mint egy szenté.

Vagy gondolj a kövekre. Vannak üledékes, átalakult és vulkanikus kőzetek – és még rengeteg típus az egyes osztályokon belül. Minden egyes kőzet kialakulásának más a története. Máshogy néznek ki, másképp kopnak és máshogy viselkednek. Nagyon óvatosan másznál fel például egy palás kőfalra, mert tudod, hogy szilánkosan törik, és nem akarnál emiatt fogást veszíteni és a földre zuhanni.

Vagy nézzük meg a vizet: vajon a palackozott vizet értékesítő cégek azt gondolják, hogy ugyanazt ajánlják? Nem; ezért van az, hogy a legnívósabb palackozó üzemek vagyonokat költenek a márkájuk egyedi, hasznos tulajdonságainak reklámozására. És ha egy pohár ivóvizet hasonlítasz össze a vécéartály vizével? Vagy egy vasúti átjáró melletti pocsolyáéval? Vagy egy háborítatlan hegytető frissen elolvadt hósapkájával? Vagy egy akvárium vagy fürdőkád vagy uszoda vizével? Mindegyik H₂O. De vajon egyformák? Kizárt dolog.

Pontosan ez a helyzet a cukorral is. Nem veheted egy kalap alá az összes különböző cukorfajtát, hogy kijelentsd: mind rossz! Nem mondhatod, hogy „a cukor az cukor”.

Pedig a mi kultúránkban éppen ez történik. Az elmúlt évek során napvilágra kerültek bizonyos fontos tények arról, hogy a finomított cukor, amelyet – különösen kukoricaszirup formájában – rengeteg élelmiszerhez hozzáadnak, elhízást okoz, és táplálja a vírusokat, a gombákat, a rákot és számtalan egyéb betegséget. A kollektív egészségtudatban hirtelen tüzet nyitottak *minden* cukorra. A természetes és a hagyományos orvoslás gyógyászai pusztá jóindulatból egyaránt háborút hirdettek ellene.

Mindennek az ártatlan véráldozata a gyümölcs lett.

A *gyümölcs* már-már szitokszóvá változott.

Olyannyira, hogy egy kicsit kockázatos is megírnom ezt a fejezetet. Butaságnak hangzik, pedig igaz. Mert amit a gyümölcstről az itt következő oldalakon elmondok majd, az ellentétes a jelenlegi gondolkodással. Ellentétes a „rettegett gyümölcs” beidegződéssel.

NEM A GYÜMÖLCS A GOND

Van egy gyorsan növekvő trend: több millió beteg jár országszerte az orvosokhoz, gyógyítókhöz,

táplálkozási szakértőkhöz vagy természetgyógyászokhoz, és azonnal azt hallja, hogy zárja ki az étrendjéből a gyümölcsöt.

A keleti orvoslással foglalkozó doktorok azt mondják, hogy a gyümölcs nedvességet hoz létre a testben. A nyugati orvoslás követői azt, hogy a gyümölcs táplálja a *Candidát* és a rákot. A dietetikusok és táplálkozás-szakértők szerint a gyümölcs hozzájárul a cukorbetegség kialakulásához. Az edzők azt mondják, hogy a gyümölcs túlsúlyhoz vagy akár elhízáshoz vezet.

Ennek pedig az az oka, hogy az egészségügyi dolgozók és az orvosi kamarák a gyümölcscukrot összefüggésbe hozzák a magas fruktóztartalmú kukoricasziruppal, a finomított nádcukorral, a répacukorral, a laktózzal és egyéb édesítőkkal és cukrokkal. Azt mondják a pácienseiknek, hogy a gyümölcs szerepet játszik abban, hogy *Candidával*, penésszel, túlsúllyal, rákkal, cukorbetegséggel, szív- és érrendszeri betegségekkel küzdenek, vagy akár baj van a fogaikkal.

Valójában ki eszik annyi gyümölcsöt? Ez lett az újdonság a trendi diétákban. Míg az emberek talán még mindig visznek a munkahelyükre egy-egy banánt vagy almát, a gyümölcs ma már inkább valami más mellett szerepel: eper a gyümölcstortán például, vagy az a néhány cukorbevonatú áfonyaszem, amely az áfonyás pite vaj-cukor-zsír tömegében úszik.

Tehát az a több millió, különböző betegségekkel küszködő amerikai azért van rosszul, mert néha megeszik egy-egy zöldalmát? Azért ülnek több millióan szuvas foggal a fogorvosi székben gyökérkezelésre várva, mert egy születésnapra zsúron megettek pár mandarint? Valójában még az az átlagember is megeszik évente jóval több mint 45 kg *finomított* cukrot, aki odafigyel arra, hogy ezt ne tegye.

Nem a gyümölcsben lévő cukrot kell hibáztatni a betegségekért. Az nem ugyanaz, mint a magas fruktóztartalmú kukoricaszirup vagy a kockacukor a kávéban.

A gyümölcs nem betegíti meg az embert.

Nem azt akarom ezzel mondani, hogy a feldolgozott és gyümölcsből kivont fruktóz ideális élelemforrás. A gyümölcs azonban a maga teljességében, tele vízzel és rosttal, valódi egészségbomba.

Az Egyesült Államok gyümölcsfogyasztása jelentősen visszaesett az elmúlt években. 2000-ben az amerikaiak átlagosan 130 kg gyümölcsöt fogyasztottak évente, ami 2012-re 111 kg-ra esett vissza^[15], ami majdnem 15 százalékos csökkenést jelent.

Csak a miheztartás végett: már a 130 kg gyümölcs sem volt sok. Nézzük így: ez annyi, mint egész évben csupán öt rekesz gyümölcsöt megenni.

Az 1 kg gyümölcs nem összetévesztendő 1 kg cukorral. Egy kiló *cukor* az egy kiló cukor. Egy kiló gyümölcs pedig életadó, életmentő és életfenntartó növényi hatóanyagok és egyéb növényi vegyületek olyan egyedi keveréke, mely megszünteti a betegséget, és meghosszabbítja az életet.

A gyümölcsökben nincs olyan sok cukor. A gyümölcsök élő vízből, ásványi anyagokból, vitaminokból, fehérjéből, zsírból, egyéb tápanyagokból, rostból, antioxidánsokból, pektinből – és egy kis töredékben cukorból – állnak. Ha 45 kg finomított cukornak megfelelő mennyiségű cukrot gyümölcssevéssel akarnál elfogyasztani, akkor több ezer kilogrammnyi gyümölcstről kellene beszélnünk.

2012 óta a gyümölcsgyűlölő trend igencsak lendületbe jött. A 2000-es fejenkénti gyümölcsfogyasztással szemben könnyedén haladunk akár egy 40 százalékos csökkenés felé.

Nem lenne szabad, hogy ez legyen a tendencia.

Mielőtt a finomítottcukor-gyártás és -kereskedelem olyan jelentős iparrá nőtte volna ki magát, hogy az asztali cukrot és a magas fruktóztartalmú kukoricaszirupot az étrendünk fontos árucikkeivé változtatta, egy nagyon fontos életadó forrásra támaszkodtunk. Ezt a forrást jelentették a gyümölcsök. Az emberiség

születése óta függ a túlélésünk a gyümölcstől – annak minden változatában. Az Élet fája az összekapcsolódás, a termékenység és az örök élet ősi szimbóluma volt, mégpedig pontosan ennek a legendás fának a gyümölcse miatt. A gyümölcs a lényegünk része, alapeleme annak, akik vagyunk. Gyümölcs nélkül nem élnénk túl ezen a bolygón. Bármilyen egyéb élelmiszer tápanyagtartalmát lekörözi.

A mai, alacsony szénhidrát-tartalmú ételeket előnyben részesítő „egészségmozgalom” a veszélyeztetett fajok listájára helyezte a gyümölcsöt; azzal a céllal, hogy ki is irtja.

Vajon tagadás ez? Tudatlanság? Vagy butaság? Nem azokról a tanulatlan emberekről beszélek, akik a trenddel haladnak. Hanem az okos, nagyon intelligens diplomás orvosokról és táplálkozási szakértőkről. Ha ők tanácsolják a betegeknek, hogy ne nyúljanak a gyümölcshöz, az nyilván a képzésük miatt van így, az ott terjedő téves információk vagy a saját szelektív érdeklődési köreik miatt.

Hallottál már a könyvégetésről? Ha a cukor elleni háború ilyen ütemben halad, legközelebb a gyümölcsfákat fogják a máglyára vetni.

A GYÜMÖLCS ÉS A TERMÉKENYSÉG

Nagyon fontos, hogy az orvosok végre elkezdjenek különbséget tenni a gyümölcscukrok és a többi cukor között. Különben a háború veszélyesebb lehet, mint bárki gondolná... Más ártatlan véráldozatokat is követelhet még: a nőket, és az emberi faj jövőjét.

Mégpedig azért, mert gyümölcs nélkül a termékenység forog kockán. A nők már ma is elég termékenységi problémával küzdenek, és a jó szándékú orvosoknak fogalmuk sincs róla, hogy amikor azt mondják a női betegeknek, hogy ne fogyasszanak gyümölcsöt, azzal tovább nehezítik megtermékenyülési küzdelmüket. A női szaporító szervrendszer olyan, mint egy virágzó fa, amelynek megfelelő tápanyagokra van szüksége ahhoz, hogy gyümölcsöt hozzon. Ezeket a tápanyagokat pedig... nos, gyümölcsökből szerzi.

A termékenység – és az általános egészség – nagymértékben a gyümölcsben természetesen előforduló fruktóz és glükóz, valamint az ezekhez a cukrokhoz kötődő növényi vegyületek függvénye. A női szaporító szervrendszer nagyban támaszkodik arra a több tucatnyi tumor- és rákellenes hatású antioxidánsra (és számos egyéb összetevőre, amelyeket az orvostudomány még a mai napig nem fedezett fel), amelyek csak a gyümölcsökben találhatók, valamint a gyümölcsben lévő esszenciális polifenolokra, bioflavonoidokra és a betegségeket leállító pektinre, vitaminokra és ásványi anyagokra. Ezek az összetevő elemek segítenek leküzdeni a policisztás ovárium szindrómát, a kismencedei gyulladást (pelvic inflammatory disease, PID) és a túlterhelt szaporító szervrendszert – hogy csak pár példát mondjak az olyan állapotokra, amelyek rejtélyes terméketlenséget okoznak.

A gyümölcs a nyelvben

Nem véletlen, hogy a Biblia több mint 300 alkalommal említi a gyümölcsöt: az az oka, hogy a gyümölcs énünk lényegének része. Az emberiség azok miatt a gyümölcsök miatt létezik, amelyeket a fajunk születése óta a fákról szedtünk. Ez tette lehetővé a túlélésünket ezen a bolygón.

A gyümölcs a bölcsesség isteni szava. Évezredek óta használjuk a nyelvben erőteljes igazságok illusztrálására, például olyan kifejezésekben, mint a „munka gyümölcse”, vagy, hogy „az alma nem esik messze a fájától”.

A boldogulás, a jó mód, a jólét viszonylatában említjük a gyümölcsöt. Az üzleti életben „gyümölcsöző” együttműködésről és a projektek „beéréséről” beszélünk. A pénzügyi szabadság elérését tanító

motivációs guruk „gyümölcsöző” folyamatról beszélnek. A gyerekeket „az anya méhének gyümölcséiként” és „az apa ágyékának gyümölcséiként” emlegetjük. A „tiltott gyümölcs” veszélyeire figyelmeztetjük egymást, és ha valami elérhetetlen, ami másnak nem, a „savanyú szőlőt” emlegetjük.

Ez a sok gyümölcs a mindennapi nyelvben azt mutatja, hogy egy bizonyos szinten pontosan tudjuk, hogy milyen fontos nekünk. Amikor azonban csak a gyümölcs jelentésével foglalkozunk, az olyan, mint a cukor kivonása. Olyan, mint kinyerni az édességet egy löket feldolgozott fruktózból, miközben a teljes gyümölcs jótéteményeit nem élvezzük.

Az igazi elme-test-szellem-lélek-szív bölcsességének eléréséhez meg kell tanulnunk beépíteni a hamisítatlan, természetes gyümölcsöt az étrendünkbe. Csak akkor kezdhetjük valóban megélni a sok kifejezést, amit nap mint nap használunk. Ha a gyümölcs szó szerint a részévé válik annak, akik vagyunk, az életünk sokkal gyümölcsözőbb lesz.

Miért kerüljük azt az ételt, amelynek a fogyasztására a leginkább születtünk? Az egész gyümölcs elfogyasztása tehet újra *teljessé minket*.

A GYÜMÖLCS ŐSI GYÖKEREI

Az emberek évezredek óta termelnek gyümölcsöt bolygószerte. Ázsiában történelmi jelentőségűek a barackok és a citrusfélék. Oroszországban az alma és a körte kapott központi szerepet. Angliában a bogycs gyümölcsök és a szőlő. A Közel-Keleten a füge, a datolya és a mangó foglalt el (és foglal el ma is) fontos helyet. Dél-Amerikában pedig a banánnak és az avokádónak volt mindig fontos egészségügyi és kulturális szerepe.

Visszamehetünk egészen az Édenkertig – az ember étrendjének mindig fontos talpköve volt a gyümölcs. Amint elkezdődött a mezőgazdasági termelés és a civilizáció, és kialakultak a kereskedelmi útvonalak, azok, akik voltak annyira szerencsések, hogy gyümölcsöt szállítottak hozzájuk – császárok, királyok, királynők, hercegek, grófok, bárók, lovagok és fáraók – éltek a legtovább.

A királyi családok számára, akik egész évben el voltak látva gyümölccsel, nem okozott akkora gondot a betegségek elleni küzdelem, mint az alacsonyabb sorban élőknek. A parasztnak és a köznép egyéb rétegeinek gabonaféléken, kásán, szárított húson és némi zöldségen kellett élniük. Az év legnagyobb részében egyáltalán nem jutottak gyümölcshez. Ennek következtében táplálkozási hiánybetegségeik voltak.

Elterjedt betegség volt a skorbut, melyet a kutatók C-vitamin-hiányként azonosítottak, de az ilyen betegetek egyéb létfontosságú, gyümölcsben található tápanyagok hiánya is jellemezte (ez a tudomány számára a mai napig ismeretlen). Sokak halálát az angolkór okozta, mely felemésztette az izmaikat és a csontjukat. Az egyszerű fertőzések is életveszélyesek voltak, és akkoriban rengeteg embernek okoztak szenvedést azok a nem rákos jellegű daganatok is, amelyeknek a tápláléka a fehérje, a zsír és a gabona – és mindez azért, mert nem jutottak elegendő gyümölcshez.

Mindeközben a bolygó szerencsés királyai hosszabb és egészségesebb életnek örvendtek, mert az alattvalóik áldozatai révén a világ minden tájáról érkezhettek hozzájuk a gyümölcsök. Úgy rendelték a narancsot, ahogyan mi ma a pizzát – és íme, a narancs meg is érkezett.

(Apropó, a pizzában több a cukor, mint amit egy gyümölcsben valaha találhatsz.)

Ezek az uralkodók folyamatosan olyan gyümölcsöket ettek, amelyeknek élőhelyükön éppen nem volt szezonja, és a termőterületek kínálatának a legjobbját kapva százával tömték magukba az életüket védő tápanyagokat.

SZEZONÁLIS... ÉS SZEZONON KÍVÜLI ÉTKEZÉS

És ez el is vezet egy újabb témához: a szezonális étkezés trendjéhez.

Ennek megvannak a maga előnyei. A szezonális étkezés népszerűsége miatt az emberek kijárnak a termelői piacokra friss gyümölcsért és zöldségért – ami természetesen csodálatos. Semmi sem fogható az egyes évszakok által és a helyben megtermelt bőség élvezetéhez.

A hátránya az, hogy árnyékot vet a szezonon kívüli (tehát az ország vagy a bolygó más részéről szállított) gyümölcsökre. Van, aki simán elsétál a boltokban télen kínált szedertálcák vagy a nyári narancskínálat mellett, mert ezek nem illenek bele a helyben szezonálisan megtermelhető termékkosárba. Ezzel büntettet követnek el az egészségük ellen. Ez mentálisan rabolja el az emberektől a betegségek ellen védő tápanyagokat, mert ezek helyett mással töltik fel az étrendjüket. Az az igazság, hogy azoknak a gyümölcsöknek is *szezonjuk van...* ott, ahol megteremnek.

Ha ősszel Dél-Spanyolországba utaznál Michiganból, nem ennél az ottani friss mangóból, csak mert az otthoni kereskedőknél nem kapható? Nem látnád be, hogy a világ különböző tájain eltérnek az érési szezonok, és más-más terményeket szüretelnek? Nem élveznéd a finomságokat?

Az, hogy éppen nem vagy vakáción, nem jelenti azt, hogy figyelmen kívül kell hagynod a máshonnan hozzád érkező gyümölcsöket. Évezredek óta ez volt az uralkodó osztályok túlélésének a kulcsa – és most az ő egészségük titka a nagy tömegek számára is hozzáférhető.

Vannak, akiket kevésbé aggaszt, hogy nincsenek harmóniában az egyes termények érési szezonjával, mint az adott termények szállításának környezeti hatásai. Ez érthető – bár ha a szállításból eredő környezetszennyezés tart vissza attól, hogy ecuadori banánt egyél, akkor azt is gondold át, hogy használj-e autót, mosógépet, számítógépet, mobiltelefont vagy felhőtárat, járj-e fodrászhoz, viseld-e a mai ruhákat, vagy rendelj-e bármit is házhoz... és még hosszan sorolhatnám. Sokkal jobban jársz, ha inkább ezt a listát átgondolva hozol némi megszorítást, és megengeded magadnak, hogy új-zélandi körtét vagy mexikói sárgadinnyét egyél. Megéri az adott gyümölcs egészségügyi jótéteményei miatt.

Persze ha te jobban szeretnéd kivonni az életedből a modern gyakorlatot, és szívesebben élsz úgy, mintha 1850-et írnánk, én nem akadályozlak meg benne. Csak tudd, hogy a gyümölcsfogyasztásod korlátozásával növeled a betegséged előfordulási valószínűségét, és megrövidíted az életedet.

MI A HELYZET AZ ÉRLELÉSEL?

A gyümölcsökkel kapcsolatos másik igen népszerű, de szintén téves elképzelés az, hogy ha korán vagy éretlenül szedték le, hogy kibírja a szállítást, és jó állapotban jusson el a boltban a polcra, akkor nem érdemes megenni.

A helyzet az, hogy ha a gyümölcsöt tényleg túl korán szedik le ahhoz, hogy tápértéke legyen, akkor az soha nem is tudna beérni, és ehetetlennek találnád.

A gyümölcsfákban és egyéb gyümölcsstermő növényekben égi összeköttetésben álló, beépített információs adatbázis található. Ha elég ideje növekednek már, és az ehhez szükséges feltételek adottak, a Felsőbb Forrás megadja a jelet, és a gyümölcsök belépnek az érési szakaszba. Ezen a ponton már akármikor le lehet szedni őket – be fognak érni, és táplálják a testedet.

Az igaz, hogy bizonyos gyümölcsök, például a bogyósok esetében nem működik, ha beérés előtt leszedik őket. A többi gyümölcs, például a mangó, a paradicsom és a banán esetében azonban csak egy adott érési küszöböt kell átlépni ehhez, és ehhez a termelők általában igazodnak.

HIBRIDIZÁCIÓ

Ne zavarjon meg a hibridizáció vagy keresztezés fogalma, melyeket nem szabad összetéveszteni a génmódosítással. Az oltás és a kézi beporzás olyan biztonságos technikák, amelyeket az ember évezredek óta alkalmaz új gyümölcsváltozatok kialakítására. Ez a növénytermelési folyamat egészséges átdolgozása és fejlesztése. Míg igaz, hogy az ősi gyümölcsfajták ízesebbek lehetnek, ne mondj le a hibridizált rokonaik élvezetéről sem. Ezek a gyümölcsök is csodálatos fegyverek lehetnek a rák és egyéb betegségek megelőzésében.

SZOKJ RÁ A GYÜMÖLCSRE!

A gyümölcsök fantasztikus tulajdonságaik révén megnyugtatják a mellékvesét, erősítik a teljes endokrin rendszert, javítják az érrendszert, helyrehozzák a májat és revitalizálják az agyat. Semmilyen egyéb étel- vagy gyógyszer – nem javítja-fokozza annyi testi funkcionkat, mint a gyümölcsök.

A gyümölcs oly módokon tartja fenn a tested működését, amelyeket a tudomány még el sem kezdett teljesen feltérképezni. Mindenképpen szükséged van rájuk!

A glükóz nélkül – enélkül az egyszerű cukor nélkül, melyre a szervezeted az élelmiszereket lebontja – nem működhet emberi lényként. A glükóz táplálja az agyat, az idegrendszert és minden testi sejtet.

Ha sportoló vagy – vagy anyuka, aki a gyerek körül, a háztartásban és a munkahelyén is számos feladatot végez egyszerre –, akkor a teljesítményedhez nem elegendő, ha csak állati fehérjét, dióféléket és zöldségeket fogyasztasz. Cukortartalmú élelmiszerekre is szükséged van ehhez, és a legjobb minőségű cukor a gyümölcsben található. Ha megpróbálsz kiszorítani minden cukrot az étrendedből, a tested előbb-utóbb „csalásra” kényszerít majd – mert a tested minden izma a glükóztól működik –, és megeszél valamit, ami biztosítja a szükséges cukrot. Akkor pedig esélyes, hogy olyasmire fordulsz, aminek nincs plusz tápértéke – mondjuk valami péksüteményhez, tésztához vagy csokoládéhoz.

Sokkal jobban jársz, ha mindennapi szokásoddá teszed a gyümölcssevést. Ez segít kezelni az édesség utáni vágyat – és hatalmas előrelépést jelent az egészséged szempontjából.

A gyümölcsöt a legjobb magában enni, vagy esetleg nyers zöldségekkel, elsősorban leveles zöldekkel. Ennek az az oka, hogy a gyomrod gyorsan és könnyen megemészteti a gyümölcsöt és zöldséget. Ezzel szemben a fehérjék, zsírok, összetett szénhidrátok és főtt zöldségek emésztése viszonylag hosszú időt igényel, ezért ha ezekkel együtt fogyasztasz gyümölcsöt, az megreked a gyomrodban, amíg a sorára vár. Bár ez nem okoz komoly bajt, gázokat termelhet, és ez a kellemetlen érzés eltántoríthat a gyümölcssevéstől – az pedig borzasztó lenne! Tehát csak magában vagy nyers leveles, illetve egyéb zöldségekkel fogyassz a gyümölcsöt, majd ez után legalább egy órával fogyassz bármilyen egyéb ételt.

A GYÜMÖLCS HARCOL A BETEGSÉGEKKEL

Szinte minden egészségügyi szakember és gyakorló orvos azt tanácsolja a betegeknek, hogy kerüljék a finomított cukrokat, mert az táplálhatja a rákbetegséget. Ez kitűnő tanács.

A baj csak az, hogy ezek az orvosok gyakran továbbmennek, és a gyümölcsre is bajforrásként tekintenek a cukortartalma miatt.

A gyümölcs nem táplálja a rákot! Épp ellenkezőleg, rák *elleni* hatásai vannak. A gyümölcs minden egyéb ételnél hatékonyabban harcol a rákbetegséggel. Az a rákos beteg, aki kivonja a gyümölcsöt az étrendjéből, a betegség elleni küzdelem leghatékonyabb természetes fegyverét engedi ki a kezéből.

A zöldségek is harcolnak a rák ellen, de negyedennyire hatékonyan. Ha az orvosok ragaszkodnak hozzá, hogy minden gyümölcsöt húzz ki az étrendedből, akkor jól teszed, ha ezt kompenzálандó megnevelészed a zöldségbevitelledet.

Amikor az orvosok lebeszélnek a rákos betegeket a gyümölcsről, abban az az ironikus, hogy a rák (és sok egyéb betegség) számára a gyümölcsön vagy a zöldségen *kívül* minden egyéb étel táplálékforrás.

Az 1960-as években a kokainfüggők azt a trendet követték, hogy megduplázták a C-vitaminbevitelüket, így próbálva védeni a szervezetüket az illegális szer káros hatásaitól. Úgy gondolták, hogy minél több C-vitamint vesznek be, annál több kokaint bír el a szervezetük.

Mindezzel arra akarok kilyukadni, hogy minél több csokoládét, szénsavas üdítőt, állati fehérjét, tejet, sajtot, olajban sült, zsíros élelmiszert fogyasztasz, ami nem gyümölcs vagy zöldség, annál jobban teszed, ha mindezt azzal ellensúlyozod, hogy még több almát, bogyós gyümölcsöt, mangót, papáját, szőlőt, dinnyét, kivit, narancsot, zöldséget, leveles zöldeket és társaikat fogyasztod önvédelmi céllal.

Ha továbbra is eszel olyan ételt, ami nem gyümölcs vagy zöldség, semmi nem garantálja, hogy ellenálló leszel a betegségekkel szemben. Ha azonban bőségesen fogyasztasz gyümölcsöt, azzal pozitív, proaktív lépést teszel a rák hatásainak ellensúlyozására.

A rák nem képes táplálékhoz jutni a gyümölcscukorból, melyben olyan létfontosságú összetevők vannak, mint a polifenolok, köztük a rezveratrol és egyéb antioxidánsokkal. Ezeket a rák elleni szereket nem lehet leválasztani a gyümölcsben található cukorról; együtt, csapatban utaznak.

A cukor és a rák közötti összefüggést vizsgáló kutatások a répacukorra és a magas fruktóztartalmú kukoricaszirupra fókuszáltak. A vonatkozó tanulmányokat még el kell végezni konkrét gyümölcsdarabokkal vagy a legtöbb olyan élelmiszerral, amelyek valójában táplálják a rákot. A pletykák azonban gyorsan terjednek, és a gyümölcstől való rettegés azzal a veszéllyel fenyeget, hogy sokan nem fogják tudni megelőzni a rák, illetve egyéb betegségek kialakulását.

A rák amúgy is ijesztő tempóban terjed. Azzal, hogy a gyümölcsfogyasztás mértéke zuhanórepülésbe kezdett, elképzelni sem szeretném, hogy merre haladunk ezen a téren. E miatt a baklövés miatt is a gyerekeinknek és az ő gyerekeiknek kell majd megfizetniük. Bizonyos dolgokra, mint például az ország adósságára, nem lehetünk befolyással. Abba azonban beleszólhatunk, hogy az utánunk jövő generációk hogyan maradhatnak egészségesek, és hogyan ne essenek bele a divatos trendek csapdájába.

A gyümölcs nemcsak küzd a rák ellen, hanem pusztítja a vírusok és baktériumok minden fajtáját. Bizonyos gyümölcsök, mint például a banán, a vadon termő kék áfonya, az alma és a papája a föld legerősebb természetes vírusölői.

A gyümölcs az emésztőrendszer egészségében is kulcsszerepet játszik, ez pedig elengedhetetlen az immunrendszer egészségéhez. Az almában, valamint a füge és a datolya héjában, gyümölcshúsában és rostjában található pektin kivételesen hatékonyan pusztítja el és/vagy tisztítja ki a bélcsatornából mindazt, ami nem oda tartozik, ideértve a gombás fertőzéseket, például a *Candidát*, a férgekét és egyéb parazitákat.

Ha aggódsz amiatt, hogy a gyümölcsben lévő cukor táplálja a *Candida* gombát, lapozz a 9. fejezethez. Ott megtalálod, hogy a gyümölcsben lévő cukor a gyomorban olyan gyorsan megemésztődik, hogy percekben belül egyenesen a véráramba kerül, ami azt jelenti, hogy ez a cukor soha nem jut le a béltraktusba, hogy ott etesse a *Candidát*. Másodszor pedig a gyümölcs elpusztítja a *Candida*-sejteket. (A *Candida* ráadásul önmagában ritkán okoz komoly problémát; gyakran csak jelzi, hogy a szervezettedben valami egyéb gond ütötte fel a fejét.)

Egy másik téves elképzelés szerint a gyümölcscukor akadályozza a májműködést. Ennél nagyobb

félreértés nem létezhet. Ez a trend is csak azt mutatja, hogy valami nagyon nincs rendben az egészségügyi rendszerrel.

A „zsíros máj” kifejezés vajon azt sugallja, hogy a gyümölcs a ludas a kialakulásában? Nem! Az a pár szem gyümölcs alkalmanként, melyet a legtöbb amerikai megeszik, *nem* okozhatja a máj egyre gyakrabban jelentkező megbetegedését és rendellenességeit.

Ahogy a neve is sugallja, a zsíros májat a zsírfogyasztás okozza. Szinte minden májbetegség a fehérjékhez és zsírokhoz kapcsolható, mert a vírusok a fehérjén és zsíron dőzsölnek. Csakhogy nagyon sok zsíros ételben rengeteg a rossz cukor is. És ez nemcsak azokra a nyilvánvaló ételekre vonatkozik, mint a muffinok és mini tortácskák vagy a fagyalt, hanem a teljes tejre (ebben a tej zsírtartalma és a laktóz keveredik), a hamburgerre (állati zsír és szénhidrátok) és a ketchupos (rengeteg hozzáadott cukor) sült krumplira (úszik az olajban) is. Tehát valahol útközben az egészségügyi kutatók azt a téves feltételezést sajátították el, hogy a gyümölcs a benne lévő természetes cukor miatt károsítja a májat.

A legjobb módja a májbetegségek és/vagy a hepatitis C enyhítésének az, ha kizárólag gyümölcsöt és zöldséget adunk a betegnek. Ez a válasz a szenvedéseikre.

És ha már a májnál tartunk, a hipoglikémia gyakran úgy kezdődik, hogy van egy nem jól működő májunk, amely elveszítette a glükózraktárát a túl sok zsírt és fehérjét tartalmazó étrend miatt. Itt nem a cukor a rosszfiú, különösen nem az a cukor, amelyet az almában, bogyós gyümölcsökben, narancsban, dinnyében, banánban, mangóban, papájában, kiviben és egyéb édes és finom gyümölcsben találunk. A gyümölcs *védi* a májat azzal, hogy megadja neki azt a glükóztartalékot, amire szüksége van a működéséhez és a betegségek távoltartásához, valamint a vércukor stabilizálásához.

Hogy miért „sztárolom” a gyümölcsöt? Kit érdekel, ha az orvosok azt mondják a betegeknek, hogy kerüljék, és a gyümölcsévés gyakorlata úgy, ahogy van, eltűnik a föld színéről?

Mindnyájunknak muszáj törődnünk ezzel, és *mindnyájunknak* igenis „sztárolnunk” kell a gyümölcsöket, mert minden egyes ember egészségéhez nélkülözhetetlenek.

Elengedhetetlen, hogy a nők elég gyümölcsöt egyenek, hogy elkerüljék a kimerültséget, a rákot, a tumorokat, a vírusokat, valamint a policisztás ovárium szindrómát, a kismencedei gyulladást és egyéb betegségeket. Ez a gyerekeink jövője miatt is fontos, akik jelenleg azt az üzenetet kapják, hogy ne egyenek gyümölcsöt.

Ha azon dolgozol, hogy tönkretedd a májadat, a vesédet és a hasnyálmirigyedet, akkor csak rajta, hallgass az orvosokra, fogadd meg a tanácsukat, tarts fehérjedús – és ezáltal zsírban gazdag – étrendet, és tiltsd le magad a gyümölcscukorról. Nem foglalkozok állást egyetlen adott ételmezési program, étrend vagy táplálkozási meggyőződés rendszere mellett. Nem vagyok az állati eredetű élelmiszerek ellen sem. Csak azt mondom, hogy ha az állati termékek veszik át a gyümölcs helyét az étrendedben, nem jutsz elegendő olyan tápanyaghoz, amely hosszú távon óvja az egészségedet.

A gyümölcs nagyon fontos szerepet játszik a betegségek legyőzésében. Több mint 25 éve figyelem ezt a pácienseimnél.

Ez vigasztaljon: a gyümölcs a barátod. Nem okoz betegséget. Sőt, egyetlen egyéb élelmiszer sem ennyire hatékony a betegségmegelőzésben, a kórokozók elpusztításában és a szervezet helyrehozatalában.

A FIATALSÁG GYÜMÖLCSFORRÁSA

Gondolj bele: társadalmi szinten kevesebb gyümölcsöt és több fehérjét és zsírt eszünk, mint eddig

bármikor. A várható élettartam és a gyümölcsfogyasztás egyidejűleg csökken. Ez nem véletlen.

A „hosszú élet” manapság népszerű kifejezés. Mindenki a hosszú élet titkát akarja megfejteni. Mégis nagyon sok embert elvakít a cukorelles mentalitás – annyira, hogy már nem látják az igazságot. A teljes korlátozott ételmiszer-mennyiségből, ami még megmaradt nekünk ezen a bolygón, egyetlen csoport képes garantálni a hosszabb életet. Gondolom, már kitaláltad, hogy mi ez... a gyümölcs.

Az Alzheimer-kór, a demencia, az emlékezőképesség hanyatlása és az olyan idegrendszeri betegségek, mint a Parkinson-kór és az amiotrófiás laterálszklerózis mind megelőzhető gyümölcseléssel.

Ennek az az oka, hogy a gyümölcs nemcsak a betegséget, hanem az *oxidációt* is kivédi – és ez az a folyamat, amely öregít minket. Ez a folyamat tesz arról, hogy ha fél kiló darált hús hosszán van a levegőn, megbarnul, ahogyan az öregedés és az oxidáció miatt az izmaink is hanyatlanak. Alapvetően mindennap egy kicsit tovább oxidálódunk – hacsak nem teszünk ellene. A legjobban ezt *antioxidánsokban* gazdag élelmiszerek fogyasztásával oldhatjuk meg, amit pedig a leginkább – mégpedig bőkezűen mérve – a gyümölcsökben találhatunk meg. A gyümölcsök *antioxidáns*-tartalma visszafordíthatja az öregedés folyamatát.

A bolygó legnagyobb erejű gyümölcse a vadon termő kék áfonya. A tudomány még nem mérte fel teljesen ennek a bogyónak a gyógyító, adaptogén tulajdonságait. Ez az élelem a leggazdagabb antioxidánsban. Megelőzheti és visszafordíthatja a betegséget. Ez a létező leghatékonyabb agyi táplálék.

Vadon termő kék áfonya fagyasztott formában is kapható a boltokban. Ne téveszd azonban össze a vadon termő áfonyát a termesztett változataival! Míg a termesztett (magas bokrú) áfonya is tápanyagokban gazdag étel, nem ugyanaz a szuperétel, mint a vadon termő (alacsony bokrú) áfonya. Minden egyes vadáfonya-bogyó több ezer éves túlélési információt hordoz. Minden bogyó, amit megesszel, beengedi a szervezetedbe ezt a bölcsességet, és segít alkalmazkodnod a mai változó időkhöz.

Ha tehát fiatalabbnak szeretnéd látni és érezni magad, és tovább akarsz élni, építsd be a vadon termő kék áfonyát – a szőlő, a szilva, a narancs stb. mellett – az étrendedbe.

Meghatározott számú étkezésben lehet részünk az életünk során. Egy átlagos várható élettartammal (ami ma már hosszabb, mint régen) rendelkező átlagember számára ezeknek a száma körülbelül 80 000-re rúg. Mivel a gyümölcs népszerűsége csökken, ebből nagyjából 10 000 étkezést tehet ki – ha szerencsés vagy, mondjuk 15 000-et. Hacsak nem pótolod ezt a hiányt zöldséggel, rengeteg tápanyagbeviteli alkalmat elmulasztasz.

Ha jól szeretnéd érezni magad a bőrödben, és sokáig akarsz élni, gondoskodj róla, hogy ehhez minden étkezéssel hozzájárulj. Ennek pedig az egyik legjobb módja az, ha több gyümölcsöt eszel – és nem ragadsz le a cukorelles játszmában.

A gyümölcs a fiatalság valódi forrása.

BARÁTKOZZ MEG A GYÜMÖLCCSEL!

Ha egy lakatlan szigeten rekednél, ahol élelemként csak csirke vagy tojás vagy marhahús állna rendelkezésedre, mire két év múlva megmentenének, az egészséged romokban heverne amiatt, hogy az egész szervezeted (nem csak egy szervrendszered) elsavasodott – már ha egyáltalán életben lennél még.

Ha ugyanezen a szigeten rekednél, de most semmi mást, csak avokádót vagy papáját vagy banánt tudnál enni, két év elteltével nemcsak hogy jó, hanem kirobbanó egészségnek örvendenél. Ha nekem nem hiszel, vegyél rá valakit, hogy próbálja ki!

A régi közmondás, mely szerint „napi egy alma – az orvost távol tartja” nem véletlenül nevezi meg a

gyümölcsöt. Nem úgy szól a mondás, hogy „napi egy tojás...”, vagy „napi egy szelet marhahús...”, vagy „napi egy csirkemell...”.

És ezzel nem azt akarom mondani, hogy senki ne egyen csirkét vagy marhát... csak azt, hogy a gyümölcs az egészség kútja – és mi ezt már nagyon régóta tudjuk.

Vannak, akik inkább havonta építenek be egy almát az étrendjükbe – és akkor azon az egy almán fog alapulni az, hogy mennyire érzik jól magukat a bőrükben.

Ma sokan olyan világban élünk, ahol a friss gyümölcs egész évben elérhető – és ez a gyümölcs betegséggyógyító és -megelőző erővel bír, megédesíti a napjainkat, energiával tölt fel, és visszaadja az életünket. Amint már említettem: a legtöbb egészségügyi trend nem azért népszerű, mert működik. Az a meggyőződés, hogy minden cukor ugyanolyan, pontosan egy ilyen erős trend – fergeteges gyorsasággal terjed, és rengeteg egészségügyi szakembert fordított máris a gyümölcsök ellen.

Amikor egy barátod vagy az orvos azt javasolja, hogy kerüld a gyümölcsöt, ne feledd az itt olvasottakat. Nem az ő hibájuk, hogy téves információt terjesztenek; csak ők is felszálltak a trendvonatra. Ne veszítsd el a fejed, és ne engedd, hogy az a vonat téged is elragadjon. Te már tudod, hogy mi az igazság.

21. FEJEZET



28 napos gyógyító-tisztító kúra

A testünk feltétel nélkül szeret minket. Nem ítélkezik, nem hibáztat, nem neheztel. A szervrendszereink – a keringésünk, az endokrin rendszerünk és a központi idegrendszerünk – nap nap után panasz nélkül dolgoznak nekünk. Az immunrendszerünk folyamatosan csatára kész, minden testrészünket védi, és betolakodók után kutat.

És mi mindezt természetesnek vesszük. Olyasmint eszünk, amit a szervezetünk nem értékkel, és olyan ételeken dőzsölünk, amelyek nem a testünket és a lelkünket, hanem sokkal inkább az érzelmeinket táplálják és vigasztalják. Miközben olyan rágcsálnivalók, ételek, italok és desszertek után kutatunk, amelyek megnyugtatók az érzelmeinket, a testünk a lelki sérüléseink áldozatává válik. Összezavarodunk, és átlépjük a határt a között, hogy mit szeretünk megenni, és hogy a testünknek mire van szüksége.

És végül mindennek következtében a fizikai testünkön mutatkozik a romlás. Kisebb lerobbanásokkal kezdődik, amelyeket aztán nagyobbak követnek. Hogy jobban megértsd, képzelj el egy autót, amelyikben alacsony az olajsztint. Egy ideig még elmegy a kipárolgásnak köszönhetően, egy idő után azonban már túl alacsony lesz az olajsztint ehhez. Beindítod a kocsit, a motor felmelegszik, súrlódást okoz és *bumm* – oda ez egyik szelep.

Az emberi test mindig megbocsát. A tested gyógyulni akar. És képes meggyógyulni. Még akkor is, ha évek óta semmibe veszed, rosszul bánsz vele, vagy félreérted a jelzéseit, a tested úgy küzd érted, ahogyan senki és semmi más nem tudna. Ha jól bánsz vele, a tested képes megfiatalodni és helyreállni a legszélsőségesebb körülmények és betegségek után is.

Úgy gondold a testedre, mint egy régi baráttra, aki bajban van. Képzeld el, hogy segítő kezet nyújtasz ennek a barátodnak, amint kimászik egy hasadékból. Neked kell elkötelezned magad mellett, hogy a szabad akaratod és a szándékod erejével megadd a testednek mindazt a támogatást, amit kér tőled.

Ha ráhangolódunk a testünkre, tényleg odafigyelünk rá, és megadjuk neki azt a gondoskodást, amire vágyik, minden megváltozik. Igazi csodák történnek.

Sokan úgy nőnek fel a mai világban, hogy szinte akármit megehetnek. Ezt a gondolkodást nem mindig könnyű átalakítani. Az étkezési szokásaink olyanok, mintha szervesen hozzánk tartoznának. Gyakran azonban rejtett függőségek és haszontalan választások is beléjük ivódnak.

Mindnyájan ismerjük a sóvárgás érzését. Nagyon fontos, hogy ezt a sóvárgást ne tévesszük össze az intuícióval. Lehet, hogy erős vágyat érzünk, hogy megegyünk bizonyos ételeket, és ezt a vágyat tévesen

úgy értelmezzük, hogy a testünk üzeni, hogy szüksége van arra a baconös hamburgerre vagy szalonnás omlettre.

Ha az ember bármit és akármit megeszik, és ezzel a máját, a hasnyálmirigyét, az epehólyagját, a szívét és egyéb szerveit zsíros, veszélyes, feldolgozott, olajban sütött gasztronómiai kotyvalékoknak teszi ki, annak az az oka, hogy a lelke és a teste nincs összhangban. Ez pedig azért történhet meg, mert a földi élet nehézségei lelki sérüléseket okozhatnak. Keressük a módját, hogy szó szerint étellel töltsük be ezt az űrt, vagy étellel nyomjuk le magunkban a kellemetlen érzelmeket – csak hogy ez nem így működik. Ha haszontalan ételeket eszel, az csak betegbbed tesz. És a lelked még többet szenved.

Ha bármilyen egészségügyi problémád van, változtatnod kell a játszmán. Bármilyen betegség vagy megbetegítő állapot enyhítéséhez és a szervezet helyreállításához szervesen hozzátartozik, hogy egészségjavító élelmiszereket fogyassz, a gondot okozó ételeket pedig zárd ki az étrendedből.

Ha követed az ebben a fejezetben leírt gyógyító étrendet, az hegyeket mozgathat meg az egészség terén. Olyan, mintha újraindítanád a testedet. Ha négy héten át követed a tervet, azzal csökkentheted a gyulladást a betegségben – nemcsak a könyv fejezeteiben megemlített betegségeknél, hanem számos egyéb esetben is, amelyeket a könyv terjedelme miatt itt nem tárgyaltam. Ez a mentális egészség szempontjából is óriási különbséget jelenthet. Ráadásul a tisztítóóra akkor is segít neked, ha egészséges vagy, csak például fogyni szeretnél, vagy ha tartani akarod a teljesítményszintedet, illetve ki akarod hozni magadból a maximumot.

Tudom, hogy az embereket nem csak a vágyaik zavarják meg abban, hogy a megfelelő élelmiszereket fogyasszák. Ott az a sok cikk, divatőrület, hirdetés, a barátok nyomása és az egészségipar tanácsai. Mindig új ételek tűnnek fel a hírekben, új sztorik és forradalmi diéták keringenek a köztudatban, illetve időszakosan híre megy, hogy egy-egy látszólag egészséges étel mégsem annyira tesz jót.

Tehát mindezt a zajt ki kell zárnod valahogy. Ha 28 napon át a következőkben felsorolt ételek választékára összpontosítasz, többé nem kell energiát fecsérelned arra a rengeteg információra, amely a világ többi részéről áramlik feléd. Nem akarlak megfosztani semmitől; a bőségről szól ez az egész. Ez az ízletes, gyógyító-tisztító kúra számtalan páciensemnél hozott mélyreható eredményeket. Emberek életét változtatta meg. És a tiédet is megváltoztathatja.

Ha követed az itt leírt tanácsaimat, észreveszed majd, hogy a tested eddig soha nem tapasztalt módokon reagál. Eddig türelmesen arra várt, hogy felfedezd mindezt. Ideje, hogy most már együtt dolgozzatok az egészségeden. Ideje újraindítani a rendszert. Ideje meggyógyulni!

A TERV

A lényeg a következő: négy héten át csak nyers gyümölcsöket és zöldséget egyél!

A maximális eredmény érdekében 28 napon át tartsd be a tervet. Míg ez az ideális időtartam, már egyetlen hét is jelentős eredményekkel járhat. A másik alternatíva az, ha heti egy tisztító napot tartasz. Ha pedig úgy érzed, hogy ez nem a megfelelő időpont arra, hogy akármilyen hosszú tisztító kúrába kezdj, próbálj a könyvben bemutatott egyéb gyógyító technikákra összpontosítani, és majd akkor térj vissza ehhez a fejezethez, amikor úgy érzed, hogy készen állsz rá. Másrészt, ha az egészséged szörnyű állapotban van, vagy tetemes túlsúlytól szeretnél megszabadulni, nyugodtan folytasd tovább a tisztító kúrát az egy hónap letelte után.

Az egyik oka a terv hatékonyságának éppen az, hogy minden egyes étkezésnél a maximális tápértéket biztosítja neked. Minden egyéb élelmiszerral összevetve a nyers gyümölcsök és zöldségek tartalmazzák a

legtöbb tápanyagot, mégpedig a szervezeted számára a leginkább hozzáférhető formában. Ha ilyen jó minőségben viszed be ezeket a tápanyagokat, az oly régóta vágyott építőkockákkal árasztod el a testedet. A vitaminok, ásványi anyagok, mikroorganizmusok és egyéb tápláló elemek segítségével a tested minden egyes szervrendszerét megtisztíthatod és felerősítheted.

Ennek az emésztőrendszered lesz az egyik nagy nyertese. Az emésztőrendszer egészsége nagymértékben kihat az immunitásra és az általános egészségre. Az emésztés normál esetben a test energiájának nagy részét igénybe veszi.

Majdnem úgy, mintha a testednek lenne egy napi listája a tennivalókról. Ott vannak azok a feladatok, amelyeket mindennap el *kell* látnia, például folyamatosan dobogtatnia kell a szívedet, el kell látnia a tüdődöt friss levegővel, és az ételeket végig kell vezetnie a béltraktuson. Aztán ott vannak azok a dolgok, amelyekkel *szeretne* foglalkozni – kivinni a toxikus szemetet, megjavítani a rossz állapotban lévő szövetet, és még rengeteg ilyesmi – ha lenne rá ideje, és kapna hozzá támogatást.

Képzeld el, hogy van a lakásodban egy lötyögő kilincs. Egy szép napon le fog esni, és akkor valódi problémát jelent majd. Te mindennap meg szeretnéd javítani, de előnyt élvez, hogy befizesd a csekkeket, főzz a családnak, vagy akár ellapátold a havat – ráadásul a csavarhúzódat sem talárod. Ez a testeddel is így van. Ha túlterheled nehezen emészthető élelmiszerekkel, és fontos tápanyagok hiányoznak neki, a tennivalók másodlagos listáját egyre halogatja.

A nyers gyümölcsöket és zöldségeket a szervezeted gyorsan és könnyedén feldolgozza. Ezekben az élelmiszerekben enzimek is vannak, amelyek még inkább megkönnyítik az emésztést. Ha a tested nem a nehéz zsírok és fehérjék vagy adalékanyagok, illetve allergének emésztésével van lefoglalva, mindennap több órányi „szabadidőt” kap arra, hogy sejtszinten újraépítse önmagát. Mintha valaki csak úgy beállítana, hogy ingyen megtisztítja a hótól a kocsibejárót, és még egy komplett szerszámosdobozt is átnyújtana neked. Hirtelen semmi sem tart már vissza attól, hogy megszereld a kilincsedet – vagy beverd a padlóból kilógó szöveget, vagy megjavítsd azt a hetek óta csöpögő csapot.

Tudnod kell, hogy míg a halban, a gabonafélékben és a keményítőtartalmú zöldségekben lehetnek értékes tápanyagok, a szervezet számára nehézséget jelent ezeknek az ételeknek a lebontása. Amikor a szervezetünket betegség vagy mérgeanyagok vagy akár csak renyhe működés terheli, nem tudjuk optimálisan feldolgozni ezeket az élelmiszereket. A következő terv az „újraindítással” biztosítja a lehetőséget, hogy ismét teljes erővel emészthessük meg ezeket az ételeket is.

Segít továbbá a lélek tisztításában és felépítésében. Miközben a tested újra feltöltekezik ásványi anyagokkal, lúgosítja magát, méregtelenít és megjavítja, amit kell, a lelked megtanulja, hogy a gyümölcs és a hasonló energetizáló élelmiszerek hordozzák azt a valódi tápértéket, amely vigaszt is nyújt egyben. A 28 napos kúra végére érve azok az élelmiszerek, amelyekről tudod, hogy ártalmasak az egészségedre, már nem fognak olyan vonzerővel bírni, mint valaha.

A lelked, a szellemed és a tested addigra új rezgésszámon működik majd. Minden elfogyasztott gyümölcs vagy nyers spenótlevél élő rezgést hordoz magában. Amikor megeszed, ez beépül. Az élő étel hoz vissza az életbe.

Készen állsz rá, hogy beindítsd a gyógyulás folyamatát? Akkor az elkövetkező négy hétben edd a bolygó legerősebb gyógyhatású élelmiszereit – és semmi mást.

Más szóval fogyassz nyers (lehetőleg organikus) gyümölcsöket és zöldségeket azzal, hogy hangsúlyozottan tartsd alacsony szinten a zsírbevitelt. A sóbevitelt is fogd vissza – csak egy csipet Himalája-sóval hintsd meg azt az ételt, amelyik ezt kívánja. A hidratáláshoz igyál rengeteg vizet, kókuszvizet, herbateát és/vagy friss leveket. (A teához használt forró víz nem pusztítja el a

gyógynövények tápanyagait, csak felszabadítja gyógyító tulajdonságait.) Ha olyan egészségügyi problémád van, amellyel kapcsolatban a könyv konkrét étrend-kiegészítőket és gyógyító élelmiszereket határoz meg, ezeket is vedd bele a kúrába.

És ennyi az egész. Készülj fel, gyógyulás indul!

Kora reggel

Indítsd a napot egy tisztító itallal. A zellerlé, az uborkalé, a citromos víz, a hawaii spirulinás kókuszvíz, a gyógytea vagy a vízzel újraélesztett árpafülé italpor csodákat tesz, és segít kihozni a testednek a maximumot az éjszakai méregtelenítő és a nappali hidratálási munkájából.

Ha reggelente nagyon rohansz, az sem probléma, ha ezt a lépést kihagyod, és egyszerűen tiszta vízzel indítod a napot.

Reggeli

Reggelire készíts gyümölcsmoothie-t. Egy jó alaprecept: három banán, két datolya és egy csésze bogyós gyümölcs. Ha ezzel nem laksz jól, bátran adj hozzá még több banánt vagy bogyós gyümölcsöt. Ne fogd vissza magad! Ez nem az éhezésről szól. Finom kiegészítője lehet a smoothie-nak a papája, a körte és a mangó.

A zöldek is egészséges turmixhozzávalók: például egy marék fodroskel-levél, spenót vagy korianderzöld; két zellerszár; vagy egy evőkanál árpafülé italpor. A lényeg az, hogy a gyümölcs maradjon a fő összetevő!

Tízórai

Készíts még egy gyümölcsmoothie-t az ismert módszer szerint (vagy reggel rögtön két adagot készíts, és idd meg a másodikat most).

Ebéd

A nap közepén készíts salátát. Az alap legyen spenót, fejes saláta és uborka, majd tetszés szerint adj hozzá gyümölcsöt, például bogyós gyümölcsöket, szeletelt mangót, papájarabot, szőlőt, narancs- vagy grépfrútgerezdeket. Öntetnek turmixolj össze fél avokádót és egy marék korianderzöldet 2 narancs levéllel (ha szereted, ízesítésnek adhatsz hozzá fokhagymát és/vagy friss gyömbért). Nagy adag salátát készíts, hogy biztosan elegendő legyen és jóllakasson.

Tehetsz hozzá káposztalevelet, zellert, karfiolt, rukkolát vagy békikélleveleket, csírákat, mogyoróhagymát.

Uzsonna

Ha délután éhes leszel, egyél bármilyen gyümölcsöt. Néhány példa: alma- vagy körteszeletek, datolya, narancs vagy szőlő. Minden adag gyümölcs mellé rágszálj el egy-egy zellerszárat. Egy kanál nyers méz is csodálatosan felélénkít.

Vacsora

Egy krémes esti spenótleveshez turmixolj össze két marék spenótot, három közepes vagy nagy paradicsomot (vagy ennek megfelelő mennyiségű koktélpáradicsomot), egy narancs levét, egy zellerszárat, egy kis marék korianderzöldet és egy gerezd fokhagymát (ha kívánod). Ezt a receptet

nyugodtan kiegészítheted/módosíthatod egyéb kedvenc fűszer-gyógynövényeiddel, például bazsalikkal. Akkor lesz a legfinomabb, ha először a paradicsomot és a narancsot turmixolod össze, és csak utána adod hozzá a többi összetevőt. Tetszés szerint díszítheted csírákkal, apróra vágott mogyoróhagymával, felkockázott paradicsommal, az Atlanti-óceánból származó vörös pálmamosszattal és/vagy zöldfűszerekkel.

Jó ötlet uborkatészta tálni ezt a levest. Az uborka és egyéb zöldségspagettik elkészítésére alkalmas az úgynevezett spirálvágó, mely könnyedén hosszú, vékony, ropogós szálakra aprítja a zöldségeket. Ne feledd, hogy bár a cukkinitésza igen népszerűvé vált mostanában (és sokkal egészségesebb, mint a búzatésza), a nyers cukkini emésztése kicsit problémás lehet. Ha a maximális gyógyulás és méregtelenítés a célod, hagyd a cukkinitésztát (a sárgarépával és a sütőtökkel együtt) későbbre, amikor már befejezted a tisztítókúrát.

Késő este

Ha vacsora után még mindig éhes vagy, egyél meg egy almát vagy datolyát.

MÓDOSÍTÁSOK

Nem kell mindennap pontosan ezt a menüt követned. Ha úgy tetszik, cseréld meg az ebédet a vacsorával. Vagy egyél két salátát. Vagy készíts smoothie-t ebédre vagy vacsorára. A salátához és levesekhez való különböző zöldségeket is rotálhatod.

Ne figyelj oda azokra a trendekre, amelyek szerint, ha túl sokat eszel egy bizonyos nyers, leveles zöldségből, például spenótból, az megárt. Ez téves információ. Ha egy hónapon át mindennap nyers spenótlevest eszel, az a legjobb, amit valaha tettél és tehetsz magadért. Ne félj, egyél annyi leveles zöldet, amennyit csak szeretnél.

Az is rendben van, ha egy étkezés csak egyfajta gyümölcsből áll. Egész délelőtt ehetsz például csak mangót, ha azt kívánod. Ha úgy érzed, kiegyensúlyozhatod pár zellerszárral. Ha azt veszed észre, hogy egyfajta gyümölcsből vagy zöldségből különösen sokat eszel, vegyél egyszerre többet, így gazdaságosabb (persze vigyázz, hogy ne menjen a frissesség rovására).

És ha már a mangót említettük, nagyon finom alternatív fogás a mangósalsa: vágj össze mangót, paradicsomot, uborkát, zellert, koriandert és fokhagymát (ha szereted) egy aprítógépben. Tálald uborkahajóban, fejes salátába tekerve vagy zöld levelekre halmozva.

Az avokádós narancsos öntet helyett készíthetsz avokádókrémet is a salátádra, amire aztán facsarhatsz lime-levet.

Nagyszerű méregtelenítő fogást készíthetsz, ha aprítógépben nagyon apróra vágsz almát és karfiolt vagy almát és káposztát.

A lényeg az, hogy rengeteg választásod van. Csak a mantrát ne feledd: nyers gyümölcsök és zöldségek!
Íme, néhány egyéb lehetőség:

Ha az emésztőrendszeredre kell gyógyítanod, kezd a napot egy pohár friss zellerlével éhgyomorra. (További információért fordulj az emésztőrendszer egészségéről szóló 17. fejezethez.)

Ha aggódsz a vércukor- vagy az energiaszintedért, vedd be a mellékvese-kimerültségről szóló 8. fejezetben bemutatott „legeléses technikát”.

Ha nagyon erős tisztítókúrát akarsz tartani, legalább egy hétig próbálj avokádó és egyéb zsírok nélkül étkezni. És teljesen hagyd ki a sót! Így is rengeteg természetes nátriumhoz jutsz gyümölcsök és zöldségek

révén.

Másrésztől, ha nem okoz gondot, hogy lassabban gyógyulsz, a vacsorádat dúsíthatod egy-egy fél avokádoval. Adhatsz továbbá nyers kókuszvaját, dióféléket és magvakat a salátákhoz, vagy krémesebbé teheted velük az önteteket vagy mártogatós krémeket.

Engedhetsz a gyepción azáltal is, ha egyszerű, főtt zöldségekkel helyettesíted a spenótlevés-vacsorát. A zöldségeket – sütőtök, burgonya, jamgyökér, brokkoli, karfiol és/vagy spárga – gőzölheted, vagy kicsi kókuszolajon megsütheted, de készíthetsz levest is belőlük. Ahhoz, hogy a lehető legjobban emészthetők legyenek, add őket nyers csírával, zöld levelekkel vagy zellerrel. Ez lehet egy kevésbé intenzív tisztítókúra része, vagy könnyítheti az étkezésed átállítását egy teljesen nyers tisztítókúra előtt vagy után.

A GYÓGYÍTÓ-TISZTÍTÓ KÚRA

	1. minta- menü	2. minta- menü	3. minta- menü
Kora reggel	Zellerlé	Citromos- gyömbéres víz	Vízben elkevert árpafűlé italpor
Reggeli	Smoothie banán datolya fagyasztott, vadon élő kék áfonya	Smoothie banán datolya fagyasztott meggy árpafűlé italpor	Mézdinnye
Tízórai	Smoothie ugyanaz, mint a reggeli	Smoothie banán papája földieper friss Aloe vera-gél koriander	Banán zellerszárral
Ebéd	Saláta bébispenót fejes saláta uborka csírák narancsgerezdek	Vágott saláta spenót bíbikel uborka paradicsom lila hagyma	Saláta bébispenót rómaisaláta-szív uborka paradicsom papája koriander
	Turmixolt öntet friss narancslé avokádó fokhagyma	Turmixolt öntet lime-lé avokádó koriander fokhagyma	Turmixolt öntet paradicsom papája mogyoróhagyma vörös pálmamoszat
Uzsonna	Körteszeletek (jó sok) zellerszárral	Szeletelt barack földieperrel és málnával	Kókuszvíz spirulinával; Szőlő zellerszárral
Vacsora	Spenótlevés spenót paradicsom zeller koriander friss narancslé mogyoróhagyma <i>Uborkatészta</i> <i>tálalva</i>	Mangósalsa mangó paradicsom zeller uborka koriander fokhagyma <i>Piros levelű</i> <i>fejessalátára tálalva</i>	Felszeletelt mangó (jó sok!) <i>Rómaisaláta- levelek</i> <i>melé tálalva</i>
Késő este	Almaszeletek datolyával	Herbatea	Almaszeletek datolyával

ÁTÁLLÁS

Miközben berendezkedsz erre az étkezésre, lehet, hogy bizonyos ételek hiányozni fognak. Vigasztaljon az a tudat, hogy ez nem tart örökké. A tisztítókúra egy hónapos. Ha 40 éves vagy, már 480 „egy hónapot” éltél át. Ez az idő egy szempillantás alatt elszáll.

A méregtelenítés részeként tapasztalhatsz kellemetlen érzelmeket és fizikai érzeteket. A tisztítás kezdeti szakasza után – melynek során a véráramod tisztul meg – a májad folytatja a munkát azzal, hogy hosszú időn át (bizonyos esetekben éveken vagy akár évtizedeken át) raktározott méreganyagokat bocsát ki magából. Természetes, hogy ebben az időszakban több pihenésre, valamint több odafigyelésre és törődésre van szükséged a szeretteidtől. (Ha spirituális támogatásra szorulsz, olvasd el a lélekgyógyító meditációkról és technikákról szóló 22. és a legfontosabb angyalokról szóló 23. fejezetet.)

Amint a sejtjeid kibocsátják a régen elfogyasztott haszontalan ételekkel a szervezetedbe jutott méreganyagokat, különböző ízek utáni sóvárgások és emlékek bukkanhatnak fel a tudatod felszínén. Minden egyes ilyen mentális nyilallást tekints ajándéknak. Azt jelentik, hogy egy-egy csomagnyi méreganyag távozott a testedből. Ha beadod a derekadat a rohamnak, az pillanatnyilag kielégítő lehet ugyan, de elvágja a méregtelenítő folyamatot, és a benned maradó méreganyagokat bezárja a májadba.

A tisztítókúra boldogságrohamokkal is járhat. Nemcsak a negatív érzelmeinket, hanem az örömet is elnyomjuk. Néha annyira letaglózunk a világ aggasztó dolgai, hogy úgy érezzük, nem érdemeljük meg a boldogságot. Ez a méregtelenítő program segít átállítanod ezt a gondolkodást. Ahogy a tested kitolja magából a toxikus törmeléket, az agyadban is fény gyúl. Hirtelen felismeréseid lehetnek azzal kapcsolatban, hogy ki vagy valójában, és hogy merre szeretnéd, hogy haladjon az életed. Örülj ennek! Figyelj oda rá! A boldogságod az emberiség javát szolgálja.

Ami pedig a méregtelenítés utáni átállást illeti, ne húsimádó pizzával ünnepeled a tisztítókúra utolsó napját. Ne rendelj a cukrászdában csokoládés parfértortát. A májadat és az emésztőrendszeredet nagyon megterhelné, ha azonnal egy hatalmas adag zsírral kínálnád meg. Légy türelmes a folyamattal! Lépésről lépésre, alkalmanként próbáld bevezetni a főtt zöldségeket, hüvelyeseket, sovány fehérjét, egy kicsivel több zsírt, vagy valamilyen egészséges gabonafélét, például quinoát vagy barna rizst. Ha fenn szeretnéd tartani és élvezni, hogy egészséges vagy, örökre szabadulj meg a 19. fejezetben felsorolt, nem ajánlott élelmiszerektől.

Ha pedig olyan jól érzed magad a tisztítókúra alatt, hogy folytatni szeretnéd, vagy csak kisebb módosításokat szeretnél hozni benne, például egy kicsivel több avokádóra, diófélékre, magvakra, kókuszra vagy hidegen préselt olívaolajra, esetleg egyszer-egyszer főtt ételre vágysz, nem mondom, hogy ettől meg kellene fosztanod magad. De ha egész életedben alacsony zsírtartalmú, növényi étrendet szeretnél tartani, hajrá!

Minden ember más. Mindenki különböző táplálkozási igényekkel rendelkezik, mindenkinek mások az életkörülményei és a pénzügyi helyzete, más a kórtörténete és a szervezete. Van, akinek állati fehérjére van szüksége az élete azon szakaszaiban, amikor nem tart tisztítókúrát, hogy úgy érezze, rendben van a világ. Van, aki attól tud teljes erőből továbbmenni, ha lazacot ebédel barna rizzsel. Mások nem így érzik.

Érezz rá, hogy neked mi a jó! Figyeld magad napról napra! Azt tedd, ami jó neked!

22. FEJEZET



Lélekgyógyító meditációk és technikák

Mindenkinek keres a lelke. Még ha nem tud is róla, még ha nem így hívja is, akkor is ez történik.

Azért keres a lelkünk, mert egy részünk elveszettnek érzi magát, vagy nem érezzük magunkat teljesnek, vagy mert úgy érezzük, hogy nem élünk meg mindent, amit a lelkünk potenciálja lehetővé tenne.

Gyakran egy negatív élmény, vagy egy sor negatív tapasztalás miatt zaklatottnak és kimerültnek érezzük magunkat, és a teljesség érzésére vágyunk. Ez a lélek keresése. Történhet ez úgy, hogy elvonulásokra megyünk, vagy inspiráló előadásokra, kikérjük a szeretteink tanácsát, keresünk egy terapeutát, vagy számos egyéb tevékenységbe foghatunk. Ezt tesszük, amikor a gyógyulást keressük, és fel akarjuk emelni a lelkünket, hogy megerősítsük az életcélunkat.

Van, hogy a léleknek ez a keresése közelebb hozza egymáshoz az embereket. De sokszor előfordul, hogy még elveszettebbnek érzed magad, mint valaha. „Segítségnek” álcázva talán már te is hallottad azt a hamis elméletet, hogy a betegséggel az ember csak figyelemért kiált. Talán olyat is hallottál már, hogy amikor valami rossz történik az emberrel, azt ő okozta magának azzal, hogy rossz gondolatok foglalták le.

Már mondtam, de most újra elmondom: ha beteg vagy, vagy súlyos megpróbáltatáson mész keresztül, mint például egy válás vagy veszteség, azt nem te jelenítetted meg. Nem te vonzottad be az életedbe. Nem büntetés vagy fizetség valamiért. Nem azt érdeveled, hogy beteg vagy boldogtalan legyél. Nem a te hibád.

Azt érdeveled, hogy meggyógyulj. Azt érdeveled, hogy boldog légy. Azt érdeveled, hogy teljesnek érezd magad.

Ez a fejezet segít megértened, hogy mi történik a lelkeddel, amikor valamilyen nehézséggel találod szembe magad, és megtanítja, hogyan gyógyíthatod meg a saját lelkedet. A leírt feladatok az igazi válaszok a lelki keresők számára. Úgyhogy készülj fel! Most megismered a lelked és a szellemed új életre keltésének titkát, és azt, hogy hogyan lehetsz békességre, és érezheted ismét teljesnek magad.

ÉRZELMI MÉREGTELENÍTÉS

Amikor felépülünk egy sérülésből vagy betegségből – különös tekintettel a rejtélyes betegségekre –, annak mindig van valamilyen jelentős érzelmi aspektusa. Amint a tested megszabadul a

méreganyagoktól vagy a vírusterheléstől, megtörténhet, hogy érzelmi méregtelenítést is észlelsz.

Ha például egyetemista korod óta krónikus fáradtság szindróma gyötör, és ebből a könyvből megtudad, hogy az egész problémád hátterében egy vírus áll, azonnali megkönnyebbülést és még emelkedettséget is érezhetsz, amint követed a fejezetekben olvasott tanácsokat, és figyeled, hogy a szervezeted helyreállítja önmagát.

Miközben azonban a sejteid kiengedik magukból a fizikai toxinokat, érzelmi méreganyagok is a felszínre kerülhetnek. Észreveheted, hogy dühös vagy azokra, akik pszichoszomatikusnak bélyegezték meg a betegségedet, és gyászolhatod a sok évet, amit elveszítettél az állapotod miatt. Intenzíven kívánhatsz bizonyos ételeket, amelyek a kórokozókat táplálták, vagy hozzájárultak ahhoz, hogy gyulladás alakuljon ki a testedben.

Ez az érzelmi oldal a gyógyulás teljesen természetes része. Vigasztaljon a tudat, hogy csak átmeneti, és hogy nem kell minden felbukkanó dologgal foglalkoznod. Csak kimeríted magad és azt kockáztatod, hogy a múltban fogsz dagonyázni, ha tudatosan fel akarsz dolgozni minden kis felszínre bukkanó morzsát. Az értékelés ugyanakkor kulcsfontosságú a gyógyuláshoz. Úgy gondolj erre a könyvre, mint valami igazolásra, hogy a fájdalmad valódi, hogy a betegséget vagy a nehézségeket nem te hoztad saját magadra, és hogy megérdemled, hogy egészséges életet élj.

Az érzelmi méregtelenítés során az a cél, hogy elengedd a negatív érzelmeket és fájdalmas emlékeket (ahol lehet, tudat alatt), és nyugtató, pozitív viszonyítási pontokkal helyettesítsd azokat. Minél inkább békében vagy, annál jobb környezetet teremtessz az immunrendszered számára, hogy végezze a dolgát. Ez a fejezet ennek a fejlesztésében segít.

Ha van olyan betegséged vagy egészségügyi problémád, amivel még nem foglalkoztál, ez a fejezet elengedhetetlen ahhoz, hogy megerősödj, és képes legyél szembenézni vele és meggyógyulni.

Az itt következő meditációkat és technikákat alkalmazva elengedheted a múltat, és visszakövetelheted azt az életet, amelyet Isten – a Magasabb Forrás, a Fény, az Isteni Erő – neked szán.

MEDITÁCIÓS FORMÁK

A *meditáció* olyan létállapot, mely megtanítja a tudatalattidnak, hogyan legyen békében – ez pedig gyógyír a lelkednek.

Még ha te magad soha nem próbáltad is, valószínűleg ismersz néhány népszerűbb vagy hagyományosabb meditációs módszert, ahol az ember egy csendes szobában ül, és kiválaszt egy dolgot, amire összpontosít – például egy mantrát vagy egy gyertya lángját –, majd belép egy békésebb tudatállapotba.

Csodálatos az ilyen meditáció, és nagyon ajánlott, *ha* beválik nálad.

De egyáltalán nem ez az egyetlen út. Bármely tevékenység, ami ellazít, ami igazolja az énképedet és segít feltöltődni, meditációs minőséggel bírhat. Idetartozik a kerékpározás, az úszás (különösen az „élő” vizekben, az óceánban vagy egy tóban), vagy akármilyen szórakoztató mozgásforma (például a tánc vagy ugrálás a trambulínon), a zenehallgatás, az olvasás, az ima, egy kis plusz pihenés, egy háziállat gondozása, egy új dolog elsajátítása új társaságban, időtöltés a szeretteiddel, a masszázs, vagy egy igazi fürdő – fürdősókkal és illóolajokkal... de hosszan sorolhatnám még. Lehet, hogy különleges helyzetben szoktál kikapcsolni – a mosógép szűrőjének tisztítása vagy matematikai műveletek végzése közben –, ami megnyugtat, mert rendet teremt a világodban. Akármi hozza is el a békességet – amitől jól érzed magad és reménykedve tekintesz a világra –, ha ezt meditatív tudatossággal végzed, akkor az gyógyulást

hoz a testednek és a lelkednek egyaránt. Ha pedig megtaláltad a biztonságpontodat és az optimizmusodat, valószínűleg olyan csodálatos emberekkel fogsz találkozni, akik szeretnek a közeledben lenni.

Amellett, hogy saját hobbikat alakítasz ki, a következő különleges erejű meditációs formákkal is próbálkozhatsz, amelyeket a Szellemi vezető mutatott nekem. Ezek a gyakorlatok a felszínen egyszerűnek tűnhetnek – ha azonban megérted a mélységüket, segíthetnek visszafordítani a betegségedet, helyreállítanod a lelkedet, és megtisztulnod a negatív energiáktól, hogy helyet teremts az életed lehető legjobb verziójának.

Tengerparti hullámozás

A tengerparton a hullámozást figyelve elérhető a gyógyulásnak egy legfelsőbb, meditatív állapota – ha tudod, hogyan kapcsolódhatsz bele. Számos páciensemnél voltam tanúja, amint ezzel a technikával szabadult meg a poszttraumás stressz szindrómától, a fájdalomtól és szenvedéstől.

A parton ülve, állva vagy sétálva képzelj el, hogy minden egyes hullám egy-egy lélektisztító energialöketet. Amint egy hullám a partra ér, képzelj el, amint átmossa a háborús sebeket, és minden negatív érzelmet vagy gondolatot ledörzsöl. Amikor visszavonul, figyeld meg, hogy magával visz minden tökéletlenséget. Hagyd, hogy minden új hullám megtisztítson amérgező emlékektől, múlt életek sebeitől, a lélek foltjaitól. Lásd, amint mindez belemosódik a tengerbe. Ha már úgy érzed, hogy megtisztultál, engedj, hogy minden egyes hullám erőt és megújulást vigyen a szellemednek és a lelkednek.

További „ajándékokért” megszólíthatod az Óceán angyalát. Ő segít abban, hogy a meditációhoz legjobb lelkiállapotba kerülj, hogy az a lehető leghatásosabb legyen. (A következő fejezetben még többet megtudhatsz arról, hogyan érheted el az angyalok támogatását.)

Az is jótékony hatású, ha belegázolsz a vízbe. Tudnod kell, hogy minden természetes vízforrás – legyen az tó, folyó, patak vagy az óceán – élő. Lélegzik, és akarata és szelleme is van. Amikor belelépsz valamilyen élő vízbe, képzelj el mindazt, amit szeretnél, hogy megvalósuljon az életedben.

Fákkal körülvéve

Ahhoz, hogy a legtöbbet kaphasd a természettől, nem elég egyszerűen kirándulni. A legjobb gyógyhatás eléréséhez a következőket kell tenned. Amikor először belépsz egy fás területre, legyen az egy városi park vagy a saját erdőrészed, idézd meg a Fák angyalát. Majd szánj rá egy percet, hogy elismerd a békés környezetet, különösen a körülötted égnek emelkedő fákat.

Most gondold a gyökérzetükre. Gondold bele, hogy ásványi anyagokat és vizet szívnak fel mélyen a földből, fel a törzsükön, fel az ágaikon. Miközben hagyod, hogy körbevegyen ez a mély földenergia, képzelj el, amint gyökerek nőnek a lábfejedből egyenesen a Földanya talajába.

Amikor megérezed, hogy ideje véget vetni ennek a hatalmas földelésélménynek, képzelj el, hogy amint kiszabadulsz és elmész onnan, védett és megőrzött gyökereket hagysz a földben. Ezek a gyökerek a te részeid maradnak. Akárhol vagy is, az időt és a teret átszelve gyógyító energiát szívhatasz magadba a talajnak arról a pontjáról.

Ez a legerőteljesebb földeléskezelés, ami elérhető. A lényed minden aspektusát megerősíti. Erősíti a túlélési vágyadat, megerősíti a lelkedet, hogy a pozitív dolgokat fogadja be, a negativitást pedig hessegesse el, és erősítő rezgést visz a testedbe és a lelkedbe. Felkészít önmagad felszabadítására a félelem alól, hogy a lehető legjobban élhesd az életedet.

Szabadon, mint a madár

A madárfigyelés már egyszerűen csak azért is gyógyító tevékenység, mert kivisz a természetbe. Amikor azonban igazán arra fókuszálsz, hogy a madarakat látod és hallod, azzal ezt a tevékenységet a meditációk általad elérhető legemelkedettebb szintjére emeled.

A madárdal a legszentségesebb zene; a madarak az angyalok és az ég dalait éneklük. A madárdal gyógyítja a törött lelket, és visszafordíthatja a betegséget, mert ezeknek a dallamoknak a frekvenciája mélyen a DNS-ünkben rezonál, és ezért képes sejt szinten átalakítani a testünket.

Ha tisztelettel hallgatod a madarakat, értékeled és nem tekinted őket magától értetődőnek, az életed kétségtelenül átalakul.

A madárfigyelés is erőteljes gyakorlat. Itt a földön kalitkába záródhat a lelked, és az élet során elnyomhatod a szellemedet. A madarak szabad reptét figyelve beindíthatod és kiengedheted a szellemet, és szétfeszítheted a lélek kalitkájának rácsait. A madár csak olyan helyen száll le, amelyet biztonságosnak talál – és képes tovareppenni, ha az adott hely mégsem válik be. Ha megfigyeled, ahogyan egy madár leszáll egy ágra vagy a földre, azzal aktiválsz a saját gyógyulásodat, és világra segítheted a biztonságérzetet a lelkedben.

Ha a gyógyulás, a megvilágosodás, az Istenséggel való kapcsolat, a spiritualitás, a bölcsesség, az együttérzés, a tudás és a magasabb célok megértése az, amit keresel, akkor ne a baglyot kutasd... hanem a kolibrit. Csodáld a baglyot mint áldott, szépséges teremtményt, a jelet azonban a kolibritől várd, mely nappal repül, és a föld virágjainak a nektárjából táplálkozik, miközben beporozza őket. Az étkezésnek ez a legspirituálisabb formája, és ez mutatja a legnagyobb bölcsességet.

Ahhoz, hogy meggyógyulj, nagyon fontos, hogy ne nappal aludj, mint a bagoly, hanem a kolibri tanítását kövve éjjel (nappal, ha szükséges, csak rövid ideig szunyókálj).

A kolibrik fénymunkások. Minden alkalommal, amikor látsz egyet, a fény igaz és szent jelképeként tekint rá. Lásd úgy, mint egy tündért, mely az angyalok szent fényét terjeszti. Engedd, hogy a madár megtisztítsa a gondolataidat és a szándékaidat, és küldj vele egy kívánságot vagy imát. A megfelelő címzethez fogja vinni az üzenetedet.

A méhek figyelése

A méhek figyelése titkosan csodálatos meditáció. Ahogy a méhek virágról virágra lejtik a táncukat, miközben beisszák a napfényt és útközben szétszórják a pollent, olyan gyógyító frekvenciát bocsátanak ki, amely visszafordítja a betegséget, és elősegíti a lélek és az érzelmek helyreállítását. Ezt racionális szinten soha nem érthetjük meg teljes mértékben, a sejteink szintjén azonban igen. Ha tudatosítod magadban a méhek jelenlétét, és megkéred a testedet, hogy a csatornáival hangolódjon rá az ő frekvenciájukra, minden testi sejtet erre a gyógyító kisugárzásukra kezd rezonálni.

Kavicsokat gyűjtögetve

Ha ki akarod söpörni a negatív érzelmeket, járj egyet a természetben, és tartsd nyitva a szemed – figyeld a kis kavicsokat, hátha valamelyik megszólít. Az utad során válaszd ki azt a hármat, amelyiket jó érzés a kezdedben tartani. Nevezd el őket arról, ami éppen háborgat, és amit szeretnél hátrahagyni. Nevezheted például a három követ így: Bűntudat, Félelem és Harag.

Tartsd őket az éjjeliszekrényeden. Kerülj kapcsolatba velük; barátkozzatok össze. Az ásványok gyógyító rezgése ellenanyagként hat arra, ami megbetegít, legyen az érzelmi, spirituális vagy fizikai dolog.

Amikor elérkezik az idő, hogy úgy érzed, a kövek elvégezték a dolgukat, és most már készen állsz arra,

hogy elengedd őket, vidd vissza őket a természetbe, és engedd bele őket valamilyen vízbe – kacsászattatóba, az óceánba, egy tóba, folyóba vagy patakba. Az élő víz megtisztítja majd őket a méregtől, amit átvettek tőled, és te is megtisztulva indulhatsz haza.

Napfürdőzés

Évszázadok kellenek még ahhoz, hogy a tudósok felfedezzék a nap minden gyógyító tulajdonságát. A napsugarak nem csupán megnyugtatók és melegítenek, de rejtélyes elemeket tartalmaznak, és olyan biokémiai reakciókat indítanak el a testünkben, amelyek több eredménnyel járnak, mint a puszta D-vitamin.

Nézd csak meg, hogy a háziállatok mennyire szeretnek a padlón heverészni a napsütötte foltokon. Minden állat szeret napfürdőzni – ösztönösen tudják, hogy ez a gyógyulás erőteljes eszköze.

Ahhoz, hogy a napsütés jótéteményeiben részesülj, mindennap szánj időt arra, hogy a bőröd befogadhasa. Szoktasd hozzá magad, hogy naponta 15 percet napozz (figyelj oda, hogy ne égjen le a bőröd). Ha hideg van, keress egy olyan békés zugot a szobában, ahol a nap átsüt az ablakon. A meditáció úgy a leghatékonyabb, ha felkéred a Nap angyalát, hogy segítsen a sugaraknak belépni a lényedbe, hogy csillapíthassák a lelkedet, és meggyógyíthassák a testedet.

Gyümölcsszedés

A gyümölcsszedés minden meditációk közül az egyik legerőteljesebb; a Földanya élelemadó csodája iránti tisztelet és hála szakrális kifejeződése. Ha csak egyetlenegyszer van részed benne egész életedben, az akkor is olyan tapasztalás, amelyet újra és újra beindíthatsz magadban – és aktiválhatod a lélek gyógyulását – azáltal, hogy rá gondolsz.

Minden gyümölcs, amely még fent van az élő fán, olyan élő élelmiszer, amely a növény gyökerein keresztül a föld mélyében lévő élő vízhez kapcsolódik. Ha például elmész egy „Szedd magad” gyümölcsösbe almát szedni, amikor megérintesz egy almát a fán, a sejteid az alma földelt természetére rezonálnak, és békesség árad el a testedben.

Ráadásul természetesen veszel fel gyógyító testhelyzeteket – és közben nyújtod, hajlítod a testedet, vagy éppen összehúzódsz –, hogy elérd az almákat. Ez a természetes nyújtás minden ember által kitalált testgyakorlatot felülmúl. A szív és a lélek öröme eggyé válik minden egyes fizikai gyümölcsszedő pozícióval, ami teljesen egyedi gyógyerővel bír. Míg a jógyakorlatok szépségesek, nyilvánvalóan emberek alkották őket, ezért nem tudják ugyanazt a gyógyhatást elérni.

A bogyós gyümölcsök vagy vadvirágok szedése ugyanilyen hatású. Amióta ember él ezen a bolygón, a bogyógyűjtés mindig a bőség ünneplése volt. Ennek az évezredek hagyományának a követése az élet ezen ősi ünneplését indítja be a lelkünkben, és elősegíti a gyógyulást.

Földiepret, szedret, málnát, almát vagy barackot szedve meditálj rá a növekedésük minden hónapjára, mely ehhez a pillanathoz vezetett.

A növény magként vagy gyökéroltványként indult, így nőtt akkorára, hogy gyümölcsöt hozzon. Amikor megérett erre, akkor sem kezdett az év minden hónapjában gyümölcsöt hozni – az évszakokkal fejlődött. Képzeld el a fát vagy bokrot szunnyadó állapotában, amikor valószínűleg úgy nézett ki, mintha semmi sem történe vele. Majd lásd magad előtt, amint visszatérnek a levelei, a rügyek, majd ahogy gondolják a termelők, virágot hoz, és elkezdik látogatni a beporzó rovarok. A mi életünk is hasonló körforgáson megy keresztül. Amikor időt szánunk rá, hogy a természet ritmusán elmélkedjünk, bizalmat és hitet aktiválunk a lelkünkben az iránt, hogy a jó életre való törekvéseink gyümölcsöt hoznak majd.

A saját kerted fejlődése

Szintén nagyszerű meditációs forma a saját kerted ápolása. Földeli a testedet, erősíti a szellemedet és megfiatalítja a lelkedet, ha az új élet kedvéért lesz földes a kezed. Ráadásul a talaj a Földanya lelkét hordozza. Ha (szó szerint) kapcsolatba lépsz vele, azáltal az istenség természetes ritmusával kerülsz harmóniába. Ha zöldséget vagy gyümölcsöt termelsz, annak megvan az a plusz haszna, hogy a munkád méreganyagmentes és szuperfriss gyümölcsöt eheted. Ha pedig virágokat nevelsz, a végén egy vázába vagy kosárba rendezheted őket, ami önmagában nagyszerű meditációs forma.

Kertészkedés közben beszívod a természet gyógyerejű hangjait. Még ha ugyanakkor a fűnyírók vagy a kocsik zaját is hallod, az sem csökkenti a természet hangjainak hatását. A madarak csiripelése, a méhek zümmögése, a fák között susogó szellő – olyan szakrális zene ez, amely békességet hoz a testednek és a lelkednek, ha az elméddel ráhangolódsz.

A gyomlálás is mélységes hatással lehet az életedre. Ha a talajból kihúzott minden egyes gyomot negatív gondolatként, negatív érzelmeként, földi harci sebként, árulásként vagy fájdalmas emlékként jelenítesz meg, amelyet ugyanakkor el is távolítasz a lelkedből és az elmédből, azzal helyet teremtasz az életedben a bőségnak. Ahogy a gyomok kiszorítják a becses növényeidet – elhappolják előlük a talajban lévő tápanyagokat és vizet, és árnyékot vetnek a földből kibújó palántákra –, a tudatod „gyomjai” is visszatartják az életed pozitív aspektusait attól, hogy kivirágozhassanak. Ez a gyakorlat olyan új lehetőségeknek ad majd helyet az életedben, amelyek látszólag a semmiből tűnnek elő.

Ha lakásban laksz, és ezért nem áll rendelkezésedre földterület, nevelj növényeket az ablakpárkányon vagy az erkélyeden. Látogasd gyakran a parkot, és hangolódj rá a természet körforgására, szépségére és bőségére. A gyomlálás városi megfelelője pedig a lakás kitakarítása. Ha meditációvá alakítod, akkor a ruhák hajtogatásával, a porszívózással és a nem használt tárgyak elajándékozásával kitakaríthatod a törmeléket az elmédből és a lelkedből.

A kreativitás gyakorlása

A művészetek az előhívott katartikus hatással hihetetlenül hasznosan erősítik meg a cselekvőképesség érzését és idézik elő a meditatív állapotot. A kreativitásnak azonban van egy teljesen más aspektusa is, amelyről a maximális gyógyhatás érdekében tudnod kell: amikor létrehozol valamit, angyali szinten közönség vesz körül.

Ha festesz, az angyalok minden ecsetvonásodat követik. Ha írsz, minden szót elolvasnak. Ha énekelsz vagy zenélsz, az angyalok minden egyes hangra odafigyelnek. Ők minden alkalommal tanúi annak, ha akármilyen módon kifejezésre juttatod a kreativitásodat. Még ha senki nem látja vagy hallja is, amit létrehoztál, kreatív ténykedésed akkor sem vesz el a semmibe. A kreatív alkotás nem halhat meg. Önmagában olyan ereje van, mely tovább él, mint mi, és beleíródik a világegyetembe. Ha tudatosítod magadban, hogy a Kreativitás angyala és más égi lények a tanúi, amikor szobrászkodsz vagy táncolsz vagy hímszel, az egész új értelmet nyer.

Legközelebb, amikor leülsz, hogy lerajzolj valamit – vagy új, kreatív módon csomagolsz uzsonnát a gyerekeknek, vagy kitalálsz, hogyan ösztönözheted az alkalmazottaidat a jelenléti íveik vezetésére –, képzelj el, hogy angyalok tapsolnak neked. Valami szép, hasznos vagy gyógyhatású (vagy egyszerre mindhárom) dolog létrehozása olyan isteni tett, mely égi lenyomatot képez.

A BIZALOM VISSZAÁLLÍTÁSA A NAPLEMENTÉVEL

Mindannyian élünk át olyasmit, amitől sérül a bizalmunk. Egy bizonyos szinten ez a túlélés szempontjából hasznos. A túlzott ártatlanság sokféle áruháznak megágyazhat. És ahogy a könyv lapjairól kiderül, veszélyes lehet az egészségedre az is, ha vakon megbízol akár egy jó szándékú orvosban.

Ha azonban súlyos traumát okozó áruházt élsz át – például megcsal a szerelmed, vagy meglop az üzleti partnered –, az annyira megbéníthatja a bizalmadat, hogy már nem tudsz megbízni *senkiben*. És, ami talán még rosszabb, ez veszélyeztetheti az önmagadba vetett hitedet is.

Ugyanígy, ha mondtak már neked olyat, hogy azért vagy beteg, mert az immunrendszered megbolondult, és megtámadta a szervezetedet, valamilyen szinten elveszíted a képességet, hogy megbízhas a saját testedben. Továbbá, ha a kapott információ nem helyes, mert – ahogyan azt a könyvben sok betegség esetében olvashattad – az igazi bűnös egy vírus vagy baktérium, még a belső megérzéseidbe vetett hitedet is elveszítheted.

Az ilyen érzelmi csapások lelki sérülést okoznak. Azt a hitet is megrendíthetik benned, hogy képes vagy leküzdeni a betegséget, és visszanyerni az egészségedet.

Az ilyen sérülések gyógyításának egyszerű, de igen hatékony módja a naplemente tudatosítása. A nap vége felé szánj pár percet arra, hogy figyeled, amint lemegy a nap (közben ne nézz egyenesen a napba, mert az rontja a szemedet). Ha olyan épületben vagy, ahonnan nem látod az eget, akkor is gondold a napra abban az időben, amikor lemegy. Ha ebben a napszakban általában a számítógéped monitora előtt gubbasztasz, állíts be magadnak egy jelzést a naptáradban, hogy oda tudj figyelni rá.

Veszteségérzet lephet meg, amikor a nap lemegy, mintha egy barátod menne el... azt ígérve, hogy holnap visszatér. És ez az, amitől ez a technika ennyire mélyen rezonál: azzal az abszolút, megingathatatlan tudattal nézel szembe a sötétedéssel, hogy a fény vissza fog térni. Ha hetente legalább háromszor elvégzed ezt a gyakorlatot, megváltozik, ahogyan megéled az életet – méghozzá nagyon pozitív irányban! Hogy a legtöbbet hozhasd ki belőle, idézd meg a Bizalom angyalát.

Amikor másnap reggel a nap megjelenik a horizonton, a tested ráhangolódik a föld ritmusára – még ha alszol is, amikor ez megtörténik. Nyugtázod a tényt, hogy, amint ígérte, a barátod visszatért. A nap az életed minden napján felkelt. A földi idő végéig ez így is lesz. Ha rákapcsolódsz erre az igazságára, hogy a nap soha nem fog cserbenhagyni, a lelked újratanulja a gyógyító energia aktiválásához szükséges bizalmat.

A CSILLAGOKON TÚL...

Nem ritka, hogy az ember lelke sérül a balsors vagy a stressz következtében, különösen, ha már évek óta folyamatosan egy rejtélyes betegség gyötri. Ezért Isten egy beépített biztonsági mechanizmust teremtett a lelkünk számára.

A lelked nagy része itt van veled, a földön. Messze fent, az éterben, a csillagokon túl azonban Isten megőrizte a lelked lényegét. Az angyalok ott védik őt az égben, hogy akármi történjék is itt lent, a lelked biztonságban legyen. Kicsit olyan ez, mint amikor a lakáskulcsod másolatát eldugod egy bezárt széfbe a garázsban is, hogy ha a rendes kulcsodat elveszíted, akkor is be tudj jutni. Vagy mint amikor jelszóval véded a laptopodat, és tartasz egy emlékeztető kódot arra az esetre, ha elfelejtenéd az eredeti jelszót. Isten ugyanígy tartja magánál a lelkünk lényegét a csillagokon túl arra az esetre, ha elveszítenénk önmagunkat.

És itt a földön nagyon sokféleképpen megtörténhet ez az emberrel. Az emberi lélek meg-megtörik az élet során, vagy akár néhány darabját el is veszítheti. A sérülések – legyenek akár fizikaiak, akár

érzelmi; származzanak előző életekből, a munkából vagy a gyerekkorból – beindítják a lélek keresését. A függőség is jelentkezhet mindenféle formában és méretben, és elrabolhatja az ember lelkét. Létezik alkohol- és szerfüggőség, de ott van az ételektől való függőség, a játékfüggőség, az attól való függőség, hogy az ember negatív fényben lássa magát, és még hosszan sorolhatnám. A függőség méreg, mely olyan messzire viheti az embert önmagától, ahol már-már lélektelenné válik.

És mégsem veszítheted el soha teljesen önmagadat. Isten lélekmegőrző módszere miatt – amelyet most, a Szellemi vezető kérésére, feltárok előtted – mindig megvan a lehetőség arra, hogy újraegyesülj a lelkeddel. Azt a teljességérzetet nem kell keresned többé.

Ahhoz, hogy visszahívd a lelkedet, csak fel kell nézned esténként az égre. Először ismerkedj a csillagokkal; a lelked közvetlen telepatikus kapcsolatban áll velük. Hagyd, hogy pár pillanatig rezonáljon a fényük és a létezésük csodája.

Majd hagyd el őket, és a figyelmedet összpontosítsd a csillagokon *túlra*. Képzeld el, hogy az igazi otthonod ott van messze fent, egy olyan helyen, ahol nincs szenvedés. Ez az a hely, amelyet néhányan Mennyországnak hívnak, vagy Istennek, Fénynek vagy Végtelennek. Ha ezek a szavak esetleg kellemetlen asszociációkat ébresztenek benned, nem kell, hogy megnevezd a célállomást. A lényeg az, hogy emlékeztess magad arra, hogy egy részed abban a szentélyben lakik, a földi szerencsétlenségektől háborítatlanul. Amikor majd végül eltávozol erről a földről, oda fogsz menni. Mondd magadnak: *ez az otthonom, ahová tartozom, és egy nap meleg szívvel térek majd vissza oda.*

Tölts annyi időt ezzel a gyakorlattal, amennyit tudsz. A cél az ismétlés és a megerősítés. Ha csak három percen át bámulod a csillagokat egy este, a lelked akkor is elképesztő mértékben és módon megfiatalodhat.

KINEK DOLGOZOL?

Akármilyen munkát végzel – lehetsz ápoló, terapeuta, banktisztviselő, kamionsofőr, ügyvéd, tanár, festőművész, önkéntes, háztartásbeli, felső vezető, postai alkalmazott, pincér, szerkesztő vagy kertépítő –, megvannak erre az okaid. Dolgozhatsz a fizetésért, a plusz juttatásokért, hogy eltartsd a családot, hogy kiszolgálj az ügyfeleidet, hogy a főnököd kedvére tegyél. Ezt eddig mindenki tudja.

Ha azonban a munkádat megterhelésnek éled meg – ha borzasztóan viselkedik a felettesed, vagy kimerítő az időbeosztásod, ha úgy érzed, hogy nincs értelme annak, amit csinálsz, vagy senki nem becsül meg – ideje, hogy átalakítsd a gondolkodásodat: nem számít, hogy mi a munkád, és az sem, hogy hol végzed – Istennek dolgozol. Ezt ismételd fennhangon – a számodra legelfogadhatóbban megfogalmazva – mindennap, átéléssel. *Minden* meg fog változni.

Amikor reggel felébredsz, nyiss ajtót az új napnak, és mondd ki: „Istennek dolgozom.” (Vagy „A Magasabb Forrásnak dolgozom”, „A Fénynek dolgozom”, vagy „Az Istenségnek dolgozom”.)

Lehet, hogy pénztáros vagy egy élelmiszerüzletben. Általában arra érkezel, és úgy veszed fel a műszakodat, hogy mind a főnököd, mind a vevők zaklatottak, és csak annyira telik, hogy sírás nélkül végigcsinálj a szünetedig, mert ez nem az, ahogyan az életedet elképzelted. Az volt a terv, hogy megváltoztatod a világot.

Ha a napot azzal a megerősítéssel kezded, hogy Istennek dolgozol, máshogy látod majd a dolgokat, amikor beérsz az üzletbe. Lehet, hogy a főnököd akkor is zaklatott lesz, de ez nem olyan nagy ügy – tudod, hogy ő nem az *igazi* főnököd. Aztán ahogy a vevők rápakolják a vásárolandó dolgokat a futószalagra, te pedig kezeled a kuponjaikat és a bankkártyáikat, megérted, hogy te teszed lehetővé

nekik, hogy táplálkozzanak. A sorban valaki talán észreveszi, hogy ragyogsz, és tanácsot kér – és te úgy változtatsz az életén, hogy észre sem veszed. A hét végére a főnököd teljesen új fényben láthat majd, és talán megkér, hogy csatlakozz a boltjának ahhoz a csapatához, akik házhoz szállítással és egyéb módokon segítik a környékbeli rászorulókat.

Ha megérted, hogy isteni szereped van a világon, a céltudat fényével fogsz ragyogni. Több olyan lehetőség ajánlkozik majd, amelyekhez a te saját egyéni képességeid kellenek. Ha pedig úgy érzed, hogy túl sok terhet ró rád a világ folytonos segítése, a megerősítés, hogy mindennap Istennek dolgozol, segít új hozzáállásból megközelíteni a munkát, vagy összehoz olyanokkal, akik segítenek cipelned a terhet. Akármi jelenti is a kihívást az életedben, ha emlékezteted magad arra, hogy kinek is dolgozol valójában, rengetegfajta változás fog elindulni az életedben.

23. FEJEZET



A legfontosabb angyalok

Azzal az Isten adta joggal születéssel meg, hogy amikor szükséged van rá, az angyalokhoz fordulhass. Ha a fizikai vagy az érzelmi egészséged megrendült, ők a tanúi voltak ennek. Az angyalok segíteni akarnak neked abban, hogy csillapítsd az elméd háborgását, helyreállítsd a szellemedet és a lelkedet és meggyógyítsd a testedet.

Abba az irányba szeretnének terelni, ami a leginkább összhangban áll az életcélloddal. Az emberiség kezdete óta léteznek az angyalok, hogy segítsenek alkalmazkodnod és túlélned ezen a bolygón.

Amikor párt keresel, nem találsz munkát vagy úgy érzed, hogy nem adódnak lehetőségek az életedben, az *aszályos időszak*. Az angyalok azért vannak itt, hogy segítsenek alkalmazkodnod ezekhez a körülményekhez, és túlélned addig is, amíg el nem hozzák neked az enyhét adó esőt – a megfelelő társat, pénzügyi támogatást vagy izgalmas változást.

Amikor túlcsoordul a pohár, és túl sok munkád van, túl sok a választási lehetőséged, vagy a párkapcsolatod annyira bőségesen eláraszt, hogy nem tudsz vele lépést tartani, akkor az az *árvíz állapot*. Az angyalok ilyenkor a felszínen tartanak, segítenek, hogy ne merülj el, és táplálni tudd a kapcsolataidat, miközben egyensúlyba hozod a kötelezettségeidet, és elzáród a beáramló feladatok csapját.

A *hőség* olyan időszak, amikor túl sok stressz ér, és túl sok minden igényli az idődet, vagy sok a konfrontáció, a kötelezettség vagy a szeretteiddel megoldandó kérdés. Ilyenkor is fordulhatsz az angyalokhoz, hogy segítsenek a szembenállások során, enyhítsék a stresszt, csökkentsék a követeléseket és megerősítsenek a fennmaradó kötelezettségeidben.

Földrengésnek pedig azt nevezem, amikor váratlan problémák és törések adódnak az életben – baleset, betegség, elbocsátás vagy egy szeretted elvesztése. Vannak angyalok, akikhez segítségért fordulhatsz, hogy az eltávozott szeretteid jó helyre kerüljenek, hogy feldolgozd a veszteséget, hogy felépülj a balesetekből (érzelmileg vagy fizikailag), megtartsd az állásodat vagy meggyógyulj.

Ahogy az időjárás térkép az ország területén más-más állapotokat mutathat, te is megtapasztalhatod ezeknek a kategóriáknak bármilyen kombinációját. Akár egyszerre mind a négyet is átélheted. Tapasztalhatsz például aszályt a támogatások területén, árvizet a munkádban, hőséget a kötelezettségekben, és szenvedhetsz egy veszteség miatti földrengéstől.

De nem vagy egyedül.

És az életed, az életutad nincs kikövezve. Választhatsz új irányt.

Másképpen fogalmazva: amikor a lelkünk megérkezik ide a Földre, eldönthetjük, hogy vállalunk egy bizonyos szerepet, és nem térünk el tőle soha... de a szabad akaratunkat is bevethetjük, és újraírhatjuk a szerepünket. Nincs még megírva minden. Nem történt még meg minden.

Mindannyiunk számára adott a lehetőség, hogy kitörjünk az öntőformánkból. Van beleszólásunk a saját sorsunkba.

Az angyalok azért vannak itt, hogy segítsenek a döntéseinkben, hogy a legtöbbet hozhassuk ki a szabad akaratunkból. Azért vannak itt, hogy kivédjék a bajt, és lehetőségeket mutassanak. Azért vannak itt, hogy segítsék a fejlődésünket és a változásunkat, és segítsenek kezelni mindazt, amit az élet hoz számunkra. Azért vannak itt, hogy segítsenek meglátnunk a fényt, hogy vezessenek, és kihúzzanak minket a sötétségből. Nekünk azonban meg kell jelenítenünk vagy értelmeznünk kell az angyalokat – akár fénylényekként, akár állatokként vagy más, a belső látásunk saját egyéni teremtményeiként képzeljük őket, ők azt az alakot fogják magukra öltetni, hogy segíthessenek. Az angyalok nem azért vannak, hogy minden kívánságunkat és vágyunkat teljesítsék. Azért vannak itt, hogy segítsenek Isten munkáját végezni, legyen az egy betegségből való gyógyulás, a lelkünk helyreállítása vagy segítségnyújtás a rászorulóknak.

Több ezer éve csinálják ezt.

Íme, a titok: tudnod kell a megfelelő angyaloktól kérni, *tudnod kell a megfelelő módon kérni*, kell, hogy legyen hited, nyitottnak kell lenned, és együtt kell dolgoznod velük... erről szól ez a fejezet.

AZ ANGYALOK IGAZSÁGA

Az angyalokat néha a saját nevükről ismerjük a leginkább. Mihály vagy Gábriel arkangyalt például mindenki szereti. Erős angyalok ők, akik évezredek óta harcolnak a sötétség ellen Isten oldalán.

Ezt kell tudnod róluk: annyira népszerűek, hogy momentán válogatnak a feladataik között. Mivel annyira elfoglaltak és olyan nagy tiszteletnek örvendenek, előszeretettel fogadják el az olyan „fellépéseket”, amelyek igazán a profiljukba vágnak.

Az angyalokkal kapcsolatban három alapvető dolgot lehet elmondani: Istennek dolgoznak; az erejük hatalmas, de korlátozott; és szabad akaratlanul rendelkeznek.

Ez utóbbi miatt fogékonyak az ego „trükkjeire”. (Minden szabad akaratlanul rendelkező lény, legyen az ember vagy angyal, sebezhető ezen a ponton. Ha hallottál már bukott angyalokról, hát ők azok, akiknek az egója akkorára hízott, hogy úgy érezték, hatalmasabbak Istennél, és megpróbálták megdönteni a hatalmát – ezért kerültek ki a kegyelmi állapotból.)

Tehát mivel Mihály és Gábriel arkangyalokat mindenki ismeri, és a bolygó minden szegletéből elárasztják őket kérésekkel, lehet, hogy nem tudják mindenkinek a kérését teljesíteni. Nem akarlak lebeszélni arról, hogy őket hívd. Isten nevezte el őket, az ő szeretetét bírják, és hihetetlen az erejük. Csak azt akartam mondani mindezzel, hogy Isten angyalaira ma nagyon nagy szükség van – nagyobb, mint valaha. Mihály és Gábriel arkangyal telefonja folyamatosan csörög.

Vannak más, szintén nagyon erős angyalok, akikhez fordulhatsz, és akik náluk is hasznosabbak lehetnek az életünkben, és meghallgatják az imáinkat. Ezek női angyalok, és csak ritkán hívják őket. Mindegyiküket arról az erőteljes szóról ismerni, amelyik a lényegüket képviseli.

A 21 LEGFONTOSABB ANGYAL

Íme, a 21 legfontosabb angyal, akikre ínséges időkben számíthatsz. A 21-es szám a következőket

jelképezi: újjászületés, új kezdetek, jó útra térés, feltámadás a hamvakból, újrakezdés. Bár vannak más ismert angyalok is, ők azok, akik a legerősebbek és a legtöbbet tudnak segíteni a mai nehéz időkben.

Az illóolajokhoz hasonlóan ezek az angyalok erősek, és mindegyik más-más tulajdonságokkal bír. Ahogy az illóolajokat is használhatod önmagukban vagy keverheted őket egymással, az angyalokat is hívhatod egyedül vagy csapatban.

- **A Kegyelem angyala:** messze a legerősebb angyal, akihez a sötétség óráiban fordulhatsz – még az arkangyaloknál is erősebb. Ő az egyik legerősebb angyal Isten Angyali Birodalmában. Isten sokszor üzent érte, amikor a sötétség ellen indított csatát.
- **A Hit angyala:** úgy fordulj hozzá, ahogy jólesik. Ha mindennapi gyakorlattá szeretnéd tenni, akkor e ritmus segítségével teljesen átadhatod magad a meggyőződésnek. Mondd el a Hit angyalának, hogy végre készen állsz.
- **A Bizalom angyala:** kérd a segítségét, ha valamilyen áruulás után szeretnél felépülni.
- **A Gyógyítás angyala:** ideiglenes enyhülésért és/vagy egy szeretted gyógyulásáért fordulj hozzá. (Hosszú távú gyógyuláshoz más angyalok segítségét kell kérned, hogy helyrehozzanak annyira, ahonnan már magad is meg tudsz gyógyulni.)
- **A Helyreállítás angyala:** megérti, hogyan törhet le a szellem és a lélek, és ő tud segíteni, ha valamilyen érzelmi traumából kell kilábalnod. Ez az angyal segít megoldanod a mélyen gyökerező problémákat.
- **A Felmentés angyala:** ez az angyal segít enyhülést találni annak, aki valamilyen földi ítékezésen megy keresztül – például a társa válóperes keresetet nyújt be ellene, vagy amikor a tanári kar igazságtalanul szabadul meg egy tanártól. Abban is segíthet, ha ki akarsz szabadítani a lelket a félelem és a harag börtönéből és a becsapás sérüléseiből.
- **A Nap angyala:** akkor hívd, amikor a napon vagy, hogy nyissa meg a sejtjeidet, hogy befogadhassák a napsugarak gyógyító erejét.
- **A Fény angyala:** akkor hívd őt, amikor az Isten által neki megadatott gyógyító angyali fényben szeretnél fürdeni. A Fény angyala minden földi félynél, de még a nap fényénél is hatalmasabb.
- **A Víz angyala:** megkérheted, hogy változtassa meg a víz rezgését, amelyben fürdesz, hogy az jobban tisztítson, tápláljon és földeljen. Ha borogatást teszel egy sebre, őt hívd, hogy felgyorsítsa a gyógyulást.
- **A Levegő angyala:** ha frusztráló élményben – például veszekedésben – volt részed, rögtön utána kérd meg a Levegő angyalát, hogy tisztítson meg a negatív rezgéstől, amelyet a másik ember átadott neked. Különleges, tisztító energiája megváltoztatja körülötted a levegő rezgését, hogy harmóniát hozzon. Ezzel az erőteljes technikával változtathatsz a hangulatodon, érzelmi állapotodon.
- **A Tisztaság angyala:** ha meg akarsz szabadulni egy függőségtől, ez az angyal segíthet megszakitnod a szokás mérgező láncát.
- **A Termékenység angyala:** hozzá fordulj segítségért, ha meg akarsz foganni, és ki akarsz hordani egy babát.
- **A Születés angyala:** őrzi az anya és a gyerek egészségét a szülés során.
- **A Békesség angyala:** ő segít gyógyítani a szorongást, és elhozza a remény és a pozitivitás új magjait.
- **A Szépség angyala:** ha úgy érzed, hogy el vagy zárva a téged körülvevő természet – a nap, a

fák, a hegyek vagy a folyók – szépségétől, idézd meg a Szépség angyalát. Ő segít megnyílnod, hogy értékeld és magadba fogadd a környezetet – mégpedig olyan erőteljes módon, ami felülmúlja a képzeletedet. Ez az angyal a szövetségeseid akkor is, ha a partnered csak az emberek fizikai szépségéről tud beszélni, ha egy kollégádat hiúvá tette a saját kinézete, vagy ha a testvéred a fizikai szépsége miatt nyeri el az emberek figyelmét és csodálatát. Kérd a Szépség angyalát, hogy alakítsa át ezeknek az embereknek a gondolkodását úgy, hogy felismerjék az igazi szépséget is: a lélek ragyogó szépségét.

- **Az Életcél angyala:** őt akkor hívd, ha a földi életcéllal van problémád – ha lezsibbadtál, összezavarodtál vagy aggódsz amiatt, hogy nem vagy hasznára másoknak vagy akár saját magadnak. Ha elvesztetted valamibe vagy valakibe vetett bizalmadat, az Életcél angyala melléd áll.
- **A Tudás angyala:** ha egy szerettednek tanácsra van szüksége, és te nem tudod, mit mondj neki, vagy többet szeretnél adni annál, hogy csupán megveregeted a vállát, meglepődnél azokon a gyógyító, nyugtató szavakon, amelyek a te szádon röppennek ki, ha ezt az angyalt hívod segítségül. Akkor is kérheted a segítségét, amikor saját magadnak kellene valamilyen információ vagy tanács, és nem tudod, hol keresd.
- **A Bölcsesség angyala:** akkor hívd, ha iránymutatásra van szükséged egy fontos döntés meghozatalához.
- **A Tudatosság angyala:** az emberek próbálnak mind tudatosabban a jelenben lenni. Ahhoz, hogy ezt a szándékot kiteljesítsd, a Tudatosság angyalának segítségét kell kérned – csak így módon lehetsz teljes mértékben a jelenben. Ha azt szeretnéd, hogy a körülötted lévők kevesebbet ítélkezzenek és jobban kommunikáljanak, őt kérheted, hogy segítsen nyitottabbá tenni a gondolkodásukat.
- **A Kapcsolatok angyala:** hozzá fordulj, ha gondod van a házastársaddal vagy a partnerreddel, vagy ha egyedül vagy, és szeretnél jó társat találni.
- **Az Álmodok angyala:** hozzá imádkozhatsz, hogy lépjen be az álmaidba, és segítsen kibogozni és megoldani az érzelmeid háborgását. Sokan találkoztak fiatalabb korukban az Álmodok angyalával – ő volt az, aki álmodban repülni tanította őket. Még ha az ébren töltött életed nyugtalan is, hozzá fordulhatsz, hogy az álmaidban segítsen újraélned a lelked szabadságát.

ISMERETLEN ANGYALOK

Senki nem tudja, hogy van az angyaloknak még egy kategóriája. Nekik *nincs* nevük; őket szokták *Ismeretlen angyalokként* emlegetni.

Pontosan 144 000 Ismeretlen angyal létezik; ez egy Isten által tiszteletben tartott szent szám.

Mivel nincs nevük, nem közismertek és nem örvendenek hatalmas népszerűségnek, ezért aztán nagyon kevésbé hajlamosak az egójuk nevelgetésére. Az Ismeretlen angyalok a legerősebb angyalok közé tartoznak, és hozzájuk fordulnak a legkevésbé. Ha hiszel bennük, csodákat tesznek. Alvás közben dolgoznak rajtad – helyrehozzák a testedet és a lelket.

Az angyaloknak ez a csoportja azért lehet ennyire erős, mert az élet belénk csepegteti az ismeretlentől való félelmet. A földön mindenkinek és mindennek van neve. Hogy bárminek, ami ismeretlen, meglássuk az értékét, át kell programoznunk magunkat, és a hit mély kútjára kell rácsatlakoznunk, hogy hihessünk ezekben az angyalokban. Amikor azonban megismerjük a bizalomnak ezt a végső, mélyes formáját, az

gyökeres változást indíthat el az életünkben.

Míg mondjuk a Fény angyalát ébren hívhatod, hogy hozza helyre a lelkedet, amikor lefekszel, az Ismeretlen angyaloktól kérheted, hogy segítsenek alvás közben gyógyulnod és fiatalodnod. Megváltoztathatja az életedet, ha valamilyen krónikus betegséggel fordulsz az Ismeretlen angyalokhoz. Kérhetsz egyetlen Ismeretlen angyaltól, de kérhetsz tőlük mint csoporttól is – mondjuk három-négy ilyen angyaltól együtt.

Az Ismeretlen angyalok alig várják a lehetőséget, hogy velünk dolgozhassanak. Ha hozzájuk fordulsz, a tested, az elméd, a szíved, a szellemed és a lelked mélységes gyógyító erőforrására csatlakozol rá.

HOGYAN KAPHATSZ ANGYALI SEGÍTSÉGET?

Ez a legfontosabb, amit ebben a fejezetben az angyalokról mondhatok: *a segítségüket fennhangon kell kérned*. Azt nem lehet, hogy csak úgy gondolatban szólsz hozzájuk. (Kivéve, ha nem tudsz beszélni – erről később még lesz szó.)

Ez nagyon fontos. Az angyalok olyan sok negativitással foglalkoznak ezen a bolygón – erőszak, járványok, korrupció –, hogy aktívan (sőt, amennyiben lehetséges, proaktívan) kell felkeltenünk a figyelmüket. Az elménk gondolatok és érzelmek pókhálója: megszállottság, félelem, harag, bizonytalanságok, büntudat, aggodalom, fájdalom, a televízió hangjai, zeneszámok, képzeletbeli beszélgetések azokkal, akikre haragszunk, és akár örömteli gondolatok is... Az angyalok nem akarnak beleragadni mindebbe; nagyon nehéz ebből kihámozni az igazi segélykérést.

Ne feledd, hogy az angyaloknak szabad akaratuk van. Kicsit meg kell dolgoznunk azért, hogy megmutassuk: komoly, őszinte és elkötelezett a kérésünk. Az angyalok nem szeretik, ha játszadoznak velük vagy tesztelik őket; azt akarják, hogy komolyan vegyük őket.

Ahhoz, hogy egy angyal válaszoljon neked, teljesen felé kell fordulnod az elméddel, és hangosan ki kell mondanod a nevét. Kiabálni, ordítani nem kell; a suttogás is megteszi. Amíg hang jön ki a torkodon, a kérés különvállik minden mástól, ami a tudatodban zajlik, és tiszta üzenetként jelenik meg, nem úgy, mintha valamihez kapcsolódna.

Ha pedig siket vagy, illetve beszédhibád van, vagy túl gyenge vagy ahhoz, hogy megszólalj, használd a jelnyelvet vagy a gondolataidat a Felmentés angyala felé – ő majd továbbítja a lelked kívánságát a többi angyalhoz.

Ez a titkos tudás megváltoztatja az angyalokkal való kapcsolatodat. Azoknak, akik elveszítették az angyalokba vetett hitüket, akik nem látták az imáik eredményét, vagy akik azt hiszik, hogy az angyalok csak pusztá szóbeszéd szülöttei, ezt kell tudniuk.

Az angyalokkal való kapcsolatfelvétel ugyanazon az elven működik, mint egy telefonhívás. Azt sem úgy csinálod, hogy csak ránézel a telefonra, és némán akarod, hogy szállítsák neked házhoz a kéreghulcsot. Nem! Tárcsázod a kertészet számát, ott valaki felveszi a telefont, te hangosan és tisztelettel előadod a kérésedet a vonal másik végén lévő embernek (ha siket vagy, mindehhez jelnyelvi tolmácsszolgáltatást veszel igénybe), és megkéred, hogy szállítsanak el hozzád egy jó nagy adag mulcsot a kocsibeállódra, hogy féken tarthasd a kertedben a gyomokat. Amikor a szállítmány megérkezik, fogadnod kell, el kell állnod a kocsiddal, hogy le tudják tenni a mulcsot, aztán fognod kell a lapátot, hogy oda tudd szórni az ágyásaid köré. A folyamathoz akarat és szándék kell.

Ha a Gyógyítás angyalával szeretnéd felvenni a kapcsolatot, akkor ráirányítod a figyelmedet, és szerényen azt mondod: „Gyógyítás angyala, kérlek, segíts nekem!” Ha összpontosítod a szándékat, és

készen állsz a fogadására, az elegendő. Ha nem túl elfoglalt mások megsegítésével – az angyalok ereje lenyűgöző, de véges –, a Gyógyítás angyala bárholnan odaér hozzád pár másodpercen vagy pár percen belül, hogy segítséget és vigaszt nyújtson neked. Lehet, hogy nem történik csoda egyik napról a másikra. De ha folyamatosan hívod, tartja benned a lelket, amíg el nem jutsz oda, ahová el kell jutnod.

Ily módon akárhol, akármikor hozzáférhetsz az Angyali Birodalomhoz, amíg megfelelően összpontosítasz arra, amire kéred őket, igazán nyitott vagy a segítség elfogadására, és hiszel benne, hogy működni fog. (Ha híján vagy a hitnek, először próbáld a Hit angyalának segítségét kérni.)

Elmondhatod az angyaloknak, hogy szerinted mi az, ami a legtöbb segítséget jelentené az életedben, de légy nyitott. Fontos tudni, hogy az angyali válasz nem biztos, hogy az lesz, amire számítasz. Ha a Kapcsolatok angyalához imádkozol, hogy adjon egy kis szabad teret a házasságodban, lehet, hogy az angyal azzal lep meg, hogy megváltoztatja a társad rezgését, és ezzel arra készíti, hogy bocsánatot kérjen a korábbi tette miatt, amiért te egy kis távolságra vágytál.

Vagy az is megtörténhet, hogy a Termékenység angyalához imádkozol, hogy adjon a lányodnak egy kistestvért, és te mégsem esel teherbe. Ez nem jelenti azt, hogy az angyal nem hallotta a hívásodat. Csak azt jelenti, hogy talán nem ezt a kifejezett eredményt kell megélned. Lehet, hogy az angyal tudja, hogy még egy kisgyerek túlságosan megterhelné a családi kasszát, vagy tisztában van valamilyen lappangó egészségügyi problémával – a nővéred azonban világra hozhat egy kisfiút, aki pont olyan lesz a lányod számára, mintha az öccse lenne.

Ne félj az angyali erőkhöz fordulni, ha segítségre van szükséged. Az, hogy segítségre szorulsz, nem a gyengeség jele. Nem kell csupa pozitív kifejezéssel előadnod a kérésedet, vagy csak megerősítéseket használnod. Nem állandósítod a negatív dolgot az életedben azzal, ha azt mondod: „Gyenge a testem. Annyira sem tudok felkelni az ágyból, hogy kihúzzam a függönyöket, és lássam a napfényt. Kérlek, Fény angyala, kétségbeesetten szükségem van a segítségedre és a reményre!” Ezzel csak leszögezed a tényeket. Azzal pedig, hogy elfogadod az igazságot az életedben, és tovább akarsz lépni, hatalmas erőről és őszinteségről teszel tanúbizonyságot.

Az életeddel haladnod *kell*. Meg kell gyógyulnod, és kell, hogy jó dolgok történjenek veled. Ha elkezded az említett módon bekapcsolódni az angyalok erőibe, változni fog az életed.

ESETTANULMÁNY

A Kegyelem angyalának csodája

Egy este, amikor Edith a beteg 4 éves kislányát, Emmát ápolta otthon, és a férje éppen üzleti úton volt, a gyerek láza felszökött 40,5 fokra. Berohant vele a sürgősségi ügyeletre, de mielőtt az orvosok foglalkozni tudtak volna vele, a kislány elvesztette az eszméletét. A kórház felvette őt az intenzív osztályra; ott feküdt kómában.

Az orvosok elmondták Edithnek, hogy a vérteszek alapján Emmának agresszív és ritka agyhártyagyulladás van. Régóta nem találkoztak már ilyen súlyos esettel. Az MRI agyi károsodást mutatott, és az orvosok azt mondták, hogy ez legalábbis bénulást eredményez – ha egyáltalán túléli. Figyelmeztették Edithet, hogy ha kijön is a kislány a kómából, és életben marad, lehet, hogy egész életében gondozásra szorul.

Edith felhívta a nővérét, Valerie-t, aki a páciensem. Ő könyörgött Edithnek, hogy hívjon engem. Az asszisztensem elért a vészhelyzetek számára fenntartott számon, és így telefonon tudtam beszélni Edithtel. A Szellemi vezető elmondta, hogy ez a Kegyelem angyalának az esete, ezért elmondtam az anyának, hogy mit kell tennie.

A következő órában Edith Emma kórházi ágya mellett ült, és hangosan kérte a Kegyelem angyalát, hogy jöjjön, és mentse meg a lánya életét. A nővérek próbálták csendre inteni, de Edith csak mondogatta

folyamatosan:

– Kegyelem angyala, Kegyelem angyala, segíts kérlek, segíts kérlek!

A férje mindeközben megérkezett, de Edith akkor sem hagyta abba a hangos imádkozást.

Éjjel 1 órakor álomba zuhant az ágy mellett, de még akkor is az angyalt hívta. Hirtelen fény villant fel a semmiből. Annak ellenére, hogy Edith a kezével eltakarta a szemét, és az egész arcát Emma takarójába fúrta, a fény egy pillanatra elvakította – erről a fajta fényről van itt szó. Azonnal az ablakhoz rohant, hogy megnézzé, honnan jött a fény, de a sötét parkolóban nem látott semmi szokatlant. Az ablakban tükröződve azonban meglátott egy alakot Emma ágya mellett állva. Gyorsan megfordult – de ahelyett, hogy egy nővért látott volna a kórteremben, ahogy várta, egy másik, kisebb fényvillanásnak volt tanúja. Az alak eltűnt, Emma pedig felköhögött. Edith a nővéért kiáltott, és elküldte a férjét, hogy rohanjon, és hívjon oda valakit. Amikor visszaért a nővérrrel, mindketten elképedve látták, hogy Emma visszapislog rájuk. Kijött a kómából.

Két nap múlva a kislányt hazaengedték a kórházból. Teljesen felgyógyult – amire az orvosok még mindig nem találnak magyarázatot.

Ilyen ereje van a Kegyelem angyalának.

ESETTANULMÁNY

Új hozzáállás a Hit angyalától

Jill egyedülálló anya volt, és már régen nem hitt Istenben. Gyerekként volt hite, de egyetemistaként egy barátja meggyőzte, hogy az istenhit ugyanolyan naiv dolog, mintha a Mikulásban lenne. Milyen joga lehet egy jószágos, mindenható erőben, amikor annyi a szenvedés a világon? Hát nem nézi a híreket?

A lány egyszer egyedül ült a kollégiumi szobában, és darabokra tépte az imakönyvet, amelyet Al bácsikájától kapott tizenkét évesen.

Amikor évekkel később hozzám fordult, a hite minden addiginál gyengébb volt. Elbocsátották a nonprofit cégtől, ahol dolgozott, és több hónapnyi keresés után most egy élelmiszerbank marketingigazgatói pozíciójára pályázott – 99 másik jelölttel együtt. A munkanélküli segélye hamarosan lejárt. Ha nem kapja meg az állást, fel kell mondania a lakásbérletet, ki kell vennie a gyerekeit az iskolából, és a nagybátyjához kell költözniük, aki már a saját felnőtt fiát is támogatja.

Felvettem, hogy hinnie kell benne, hogy a dolgok megváltozhatnak, de Jill tiltakozott. Ez túlságosan is úgy hangzik, mondta, mint az a fajta gondolatmenet, amit az a régi barátja szűklátókörűnek tartott. Ha a dolgok olyan szörnyen rosszul mennek a világban, ő mitől lenne különleges? Amennyire akarta és szüksége volt az állásra, annyira nem érezte, hogy megérdemelné. Talán lejjebb kellene adnia az igényeit.

A Szellemi vezető először is elmondta nekem, hogy Jill *valóban* a legjobb jelölt a pozícióra, másodszor pedig, hogy egyedül a Hit angyala segíthet neki abban, hogy ezt ő is megértse. Felkészíttem a lányt, hogy hangosan szóljon az angyalhoz. Meg kellett kérnie a Hit angyalát, hogy segítsen megértenie, hogy Istennek dolgozik, hogy Isten létezik, és amikor elzárkózunk előle, az olyan, mintha redőnyt eresztenénk a nap elé. Nem jelenti azt, hogy a nap nem létezik – csak annyit, hogy mi nem kapunk a fénye jótéteményeiből.

Később Jill elmesélte, hogy miután letették a telefont, törölni akarta a fejéből az egész beszélgetést. De aztán arra gondolt, hogy az élelmiszerbanknál mennyi jó dolgot tudna tenni. Nagyon jó diplomája volt, és városszerte rengeteg kapcsolata. Valószínűleg rátermettebben tudná megformázni és terjeszteni a jótékonyági üzenetet, mint bármelyik más jelölt, ami végső soron azt jelentené, hogy több éhes ember lakhatna jól. Ráadásul ezzel el tudná látni a fiát és a lányát, és megkímélné Al bácsit attól a tehetőtől, hogy róluk is gondoskodnia kelljen.

Azon az estén letérdelt az ágya elé, mint kislánykorában, és így imádkozott:

– Hit angyala! Ha megkapom az állást, a legjobbat fogom kihozni belőle. Isten munkáját fogom végezni. Kérlek, segíts hinned, hogy képes vagyok rá – hogy *megérdemlem*, hogy ez legyen a munkám.

A lányt másnap visszahívták egy második interjúra. Mielőtt belépett a tárgyalóba, suttogva imádkozott a Hit angyalához – majd bement, hogy mindenkit letaglózzon az elképzeléseivel és a meggyőződésével. Mielőtt elköszönt, megmondták neki, hogy az övé az állás.

Amikor aznap délután Jillel beszéltem, nagyon lelkes volt, bár kicsit még bizonytalan, mintha valahogyan azt kérte volna, hogy az ő vágyát helyezték másokéi fölé, és ezzel „beleszólna az univerzum rendjébe”. Biztosítottam róla, hogy nem erről van szó. Ha nem ő lett volna a legjobb jelölt, az imái sem lőtték volna őt valaki másnak a helyébe. A Hit angyala tudta, hogy Jill mesterien kialakítja majd az élelmiszerbank új arculatát, amire nagy szükség volt, hogy elérjék a megfelelő adományozókat. Ha ez nem az ő állása lett volna, az imái segítettek volna tartani benne a hitet abban, hogy majd sikerül egy másik terve.

Ezen elgondolkodott.

– Úgy gondolom, itt az ideje, hogy most már elmondjak egy imát „Hagyd abba a nyafogást és köszönd meg szépen” angyalnak.

Megnyugtattam, hogy senki nem gondolja, hogy nyafog, különösen nem az angyalok. A hit összetett dolog, és Isten szereti, ha foglalkozunk ezekkel a kérdésekkel. Azt mondtam Jillnek, hogy biztos vagyok benne, hogy a Hála angyala örömmel hallana felőle.

ESETTANULMÁNY

Egy megújult kapcsolat a Kapcsolatok angyalától

Amióta Nicole szülei elváltak, a lány nehezen tudta megtartani a barátait. Amikor újonnan összebarátkozott valakivel, attól félt, hogy elveszítheti őt – ahogyan az apukáját, amikor az új feleségével egy másik államba költözött. Tehát hogy ne kelljen megkockáztatnia, hogy fájni fog neki, ha majd Jordan vagy Maya vagy Caroline „ejti”, Nicole lazára vette a figurát. Ha valaki megkérdezte tőle, hogy van-e kedve sulis után lógni vele, megeresztett egy „talán”-t, és csak az esetek felében ment el a találkozóra. A meghívások aztán hamarosan megcsappantak.

Amikor nagyobb lett, és randizni kezdett, a férfiakkal ugyanezt a mintát követte. Még ha tetszett is neki egy fiú, azt mondta neki, hogy béna a frizurája, vagy „elfelejtette” felhívni, amikor elszabadult a munkahelyéről.

Harmincéves korára maga mögött tudott egy sor próbálkozást, melyek a legjobb esetben is csak egy-két találkozás erejéig tartottak ki. Belefáradt, hogy potenciális párkapcsolatokat tartogat talonban, miközben nem kötelezi el magát.

Amikor egy randioldalon keresztül megismerte Ethant, úgy döntött, hogy most igazi párkapcsolatot szeretne – először életében. Ideje, hogy végre megbízzon valakiben – mondta magának. És két éven át működtek is a dolgok, de aztán egy idő után nem. Egy vasárnapi ebéd alkalmával Ethan azt mondta Nicole-nak, hogy úgy érzi, a lány társfüggő lett, ő pedig nem az a fajta, akit így meg lehetne kötni.

– Szerintem ideje, hogy elkezd a saját életedet élni – mondta a nőnek.

Nicole most már meg volt győződve róla, hogy soha nem fogja többé biztonságban érezni magát egy párkapcsolatban – ha még egyáltalán bárki vonzónak találná. Összetört, és úgy érezte, hogy nem szeretetre méltó. Idővel aztán újra eljárt néha bulizni, de nem talált senkit, akivel jól tudta volna érezni magát a bőrben. Ha újra szeretne volna látni valaki, akkor is elutasította, ha tetszett neki az illető. Túlságosan félt attól, hogy ragaszkodni kezdene hozzá, és a végén megint összetörne a szíve.

Nicole ekkor fordult hozzám segítségért krónikus stresszből eredő gyomorfájásával, mely a szülei válásával kezdődött, és az utóbbi évben rosszabodott. A párkapcsolati téma elkerülhetetlenül felbukkant a beszélgetés során. Elmondta, hogy az elköteleződéstől „kitöri a frászt”, és nem tudja, hogyan érezhetné biztonságban magát, miközben egy új férfival kezd járni.

A Szellemi vezető azt üzenté, hogy tájékoztassam őt a Kapcsolatok angyaláról. Felkészítettem, hogyan kell fennhangon kérnie a segítségét, és a következő pár hónap során Nicole az autójában gyakorolta, hogy beszéljen az angyalhoz. Miközben az ügyeit intézte és munkába járt, mesélt a Kapcsolatok angyalának a félelmeiről és bizonytalanságáról, mintha az angyal egy barátja lenne, aki a másik ülésen ül mellette.

– Hogy találhatnék valakit, akinek én kellek? – kérdezte mindig.

Egyszer megállt egy bioboltnál vásárolni, hogy felfrissítse aloé- és papájakészleteit, melyeket a Szellemi vezető javasolt a gyomorfájására. Miközben leparkolta a kocsiját, ezúttal kicsit más hozzáállással tette fel a kérdést:

- Kapcsolatok anygala, mi van, ha tényleg létezik egy srác, aki rám vár? Kérlek, kérlek, segíts megtalálnom őt!

A boltban összeszedte, amire szüksége volt, és beállt a pénztárnál a sorba, hogy fizessen. A magazinokat nézegetve az egyik címlapsztori felkeltette az érdeklődését; olyan párokról szólt, akik jógaelvonuláson találkoztak. Arra gondolt, hogy a Kapcsolatok anygala talán így próbál üzeni neki. Fellapozta a cikket, és olvasni kezdte. Egy perc múlva egy kezét érezte a vállán. Megfordult, és egy idegen férfi állt előtte.

- Nicole! - szólította a nevén.

A férfi, Tyler, bemutatkozott; ugyanabba a középiskolába jártak. Megkérdezte a lányt, hogy lenne-e kedve valamikor meginni egy kávé és beszélgetni. Nicole habozott. A férfi egyáltalán nem volt ismerős neki - mi van, ha az egész csak ugratás? Közben azonban úgy tűnt, őszintén örül a találkozásnak. Beleegyezett, hogy találkozzanak egy nyilvános helyen, ahol sok kijárat van - és ahol jó herbateát lehet kapni, mert a kávétól fáj a gyomra.

Otthon előkereste az egyik iskolai évkönyvét, és megtalálta Tylert a madárfigyelő klub egyik képén. Így már *tényleg* emlékezett rá - cingár fiú volt egy évfolyammal alatta, mindig szemüveget hordott, és alig kezdett kamaszodni, amikor ő elballagott. Az a Tyler, akivel a boltban találkozott, időközben beérett. Ezt meg is írta neki egy SMS-ben.

Két nap múlva, amint a lány belépett a megbeszélt kávézóba, suttogva hívta a Kapcsolatok anygálát. Talán ez most tényleg jól fog menni.

Mielőtt még megrendelték a teájukat, Tyler bevallotta, hogy a suliban odavolt Nicole-ért. Ez megadta a lánynak azt a löketet, amire szüksége volt, hogy önmagát adhassa. A férfi elmesélte neki, hogy a menyasszonya egy héttel az esküvőjük előtt szakított vele, Nicole pedig a saját párkapcsolati próbálkozásairól beszélt. Mindeközben szabadnak érezte magát, nem gyötörte az a bizonytalanság, mint általában. Mire elbúcsúztak egymástól, megbeszéltek három következő találkozót.

Az esküvőjük előtti estén Nicole hangosan imádkozott a Kapcsolatok anygálához a hotelszobában, ahol az utolsó éjszakáját töltötte hajadonként. A nő időről időre megszólította az anygalt a Tyler-ral töltött pár év alatt, hogy a segítségét kérje az alkalmi félreértések megoldásához. Ezúttal köszönetet akart mondani neki:

- Csak azt akartam, hogy tudd, nem vagyok megijedve ettől az elköteleződéstől. Megváltoztattad az életemet!

UTÓSZÓ



Tartsd fenn a hitedet!

Nagyon híján vagyunk itt a földön a hitnek. Még ha az emberek hisznek is Istenben, egy felső forrásban, nagyon sokan nem tudnak hinni abban, hogy felépülhetnek egy betegségből vagy egyéb szenvedésből, és hogy aztán továbblépve jól élhetnek.

Ez érthető. A személyes ámuláson át a betegségeken keresztül a háborúig történnek rossz dolgok a világon. Nem könnyű megbékélni ezzel. A bolygón majdnem három és fél milliárd ember él hit nélkül.

Részben mégis *emiatt*, a hit hiánya miatt mennek félre a dolgok. Ha valaki nem hisz a világ jóságában, meggondolatlan lehet a viselkedése – aminek szélsőséges negatív következményei lehetnek mindenki más számára. Egyetlen ilyen tettől számtalan ember kérdőjelezheti meg az emberiség jóságát vagy a saját hitét.

Ez a meggondolatlanság néha erőszak formájában nyilvánul meg. Máskor rejtetten van jelen, mint az ipar a 19. század hajnalán, amikor toxikus vegyszerekkel és nehézfémekkel kezdték szennyezni a környezetet, amittől az emberek világszerte megbetegedtek; ki golyvát kapott, ki rákot, ki valamilyen mentális betegséget. Nem azért történt mindez, mert a világ eredendően rossz. Azért történt, mert bizonyos pozícióban lévő emberek valahol az útjuk során elveszítették a hitüket és a felsőbb céljukat, úgyhogy szerencsejátékba kezdtek, és a haszon reményében ellenőrizetlen kémiai vegyületeknek tették ki a gyári munkásokat és a lakosságot.

Nagyon sok ember küszködik ma az egészségével. Amikor te magad vagy egy szeretted megbetegszik, és egyre csüggesztőbb egészségügyi történeteket hallotok, nem nehéz megharagudni az életre. Az ember könnyen úgy érzi, hogy ebben a csalódott és rettegő világban nincs biztonságban, védtelen és csapdába került.

De mindig vissza kell térned ehhez az igazsághoz: szabad jó életet élned. *Megérdemled*, hogy jó életet élj. *Létezik jó élet számodra*. A jó élet alapja pedig a jó egészség. *Megérdemled*, hogy meggyógyulj, hogy rákapcsolódhass a tested gyógyító mechanizmusára. *Megérdemled*, hogy boldog légy és jól légy.

Nem az élet maga rontja el a dolgokat – az emberek veszítik el a kapcsolatot a saját legbenső lényegükkel és meggyőződésükkel, majd kezdenek ennek következtében nemtörődöm döntéseket hozni.

A legtöbb, amit ez ellen tehetsz az, hogy fenntartod a hitedet.

Aki nem hisz, az technikailag ugyan nyitott szemmel jár, mégis vakon elsétál Isten segítő keze és az univerzum ajánlkozó támogatása mellett. Impozáns érvelést állítanak össze, hogy megokolják, miért nem

hisznek, és másokat is meggyőznek a világ sivárságáról – pedig ilyenkor bizony a vak vezet világtalant esete forog fenn.

Nem hagyhatjuk, hogy a hírek nagybetűs főcímei vagy a fizikai megpróbáltatások megfojtsák a hitünket. A hitet ápolni kell, hogy a lélek részévé válhasson, építenünk kell, hogy hatalmas, erős, a lényünket átjáró meggyőződéssé fejlődhessen. Ehhez gyakorlat kell. Ehhez türelem kell. És lehetséges, hogy ehhez a Hit angyalának segítségével is kell egy picit.

Ha lehetetlennek tűnik, hogy higgy, próbálkozz ezzel a vizualizációval: képzeld el, hogy a hit aranykötél – egyfajta biztosítókötél –, mely az égből ereszkedik alá. Lásd magad, amint megragadod, majd jól meghúzkod, mintha csengőzsinór lenne, és te be akarnál csengetni a Mennybe.

Ha van hited, idővel ez a hit eljön hozzád, belép a szívedbe, a lelkedbe, a szellemedbe és a testedbe. Amikor végül megtapasztalod, hogy beindul benned a hit, és elkezded az ő dicsőségében és erényében élni, sokkal több minden láthatóvá válik számodra. A meggyőződésed megvilágítja az utat, és te végre megláthatod, hogyan kanyarodhatsz le a kétségbeesés útjáról, és térhetsz vissza az egészségbe.

Ha a könyv leckéit megszívleled, tanúja leszel az életed átalakulásának, és megérted, hogy Isten, a Szellemi vezető és az Angyali Birodalom valóban azt akarja, hogy kiviruljon az életünk. Majd, ahogyan egyetlen gyertya több ezer másiknak adhatja át a lángját, te is fény leszel a világban, mely számtalan ember hitét indíthatja be.

Áldás kíséren utadon!

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS



Patty Gift, Anne Barthel, Reid Tracy, Louise Hay, Christy Salinas és a Hay House csapat többi tagja! Köszönöm nektek mérhetetlen támogatásokat és azt, hogy hittetek a könyvben. Örökké hálás leszek a lelkesedésetekért és a hozzáértésetekért.

Nagyon köszönöm továbbá a kedvességeket, nagylelkűségeket és barátságokat, Nanci Chambers és David James Elliott; Scott Cohn és Alayne Serle; Chelsea Field és Scott Bakula; Demi Moore; Naomi Campbell; Tanya Akim; David Somoroff; Kris Carr; Ann Louise Gittleman; Martin, Jean, Elizabeth és Jacqueline Shafiroff; Carol és Scott Ritchie; Philip és Casey McCluskey; Dhru Purohit; Elise Loehnen; Ami Beach és Mark Shadle; és Caroline Leavitt. Nagyra értékelem a bátorításátokat.

Mélységes csodálatom azoknak az orvosoknak és gyógyítóknak, akik annyi embernek segítenek a világon. Dr. Alejandro Junger, dr. Christiane Northrup, dr. Richard Sollazzo, dr. Deanna Minich, dr. Ron Steriti, dr. Nicole Galante, dr. Diana Lopusny, dr. Dick and Noel Shepard, dr. Aleksandra Phillips, dr. Chris Maloney, dr. Tosca Haag és dr. Gregory Haag, dr. Dave Klein, dr. Darren és Suzanne Boles, d. Deirdre Williams és a néhai dr. John McMahan, dr. Jeff Feinman és dr. Robin Karlin! Megtiszteltetés, hogy a barátaimnak hívhatlak titeket. Köszönöm, hogy olyan odaadóan dolgoztok az emberek jóllétéért.

David Schmerlernek, Kimberly S. Grimsley-nek és Susan G. Etheridge-nek köszönöm, hogy vigyáztak rám.

Stephanie Tisone, Megan Elizabeth McDonnell, Ally Ertel és Robby Barbaro, Victoria és Michael Arnstein, Muneeza Ahmed, Judy DeLorenzo, Nina Leatherer, Michelle Sutton, Alexandra Laws, Peggy Rometo, Ester Horn, Linda és Robert Coykendall, Hy Bender, Sabrina Gaffney, Glenn Klausner, Carolyn DeVito, Michael Monteleone, Bobbi és Leslie Hall, Katherine Belzowski, Vibodha és Tila Clark, valamint Matt Houston – külön szeretnék megköszönni nektek is minden támogatást!

Köszönet a sok-sok páciensemnek az évek során. Ünnepe volt látni, ahogyan átalakítottátok az egészségeteket.

Ruby Scattergood, ez a könyv nem jött volna létre a te írói és szerkesztői segítséged nélkül. Köszönöm az irodalmi tanácsokat. Megmentettél.

Köszönöm a családomnak a szeretetüket és megerősítésüket: csodálatos, ragyogó feleségemnek; Apának és Anyának; a fivéreimnek, unokahúgaimnak, unokaöcsémnek, nagynéniknek és nagybácsiknak; bajnokaimnak: Indigónak, Rubynak és Great Blue-nak; Hope Prattnek; Marjorie-nak és a hőn szeretett, néhai Robert Starknak; Laura Covone-nak; Rhia Cataldónak; Kelly Lombardónak; Danielle Pickeringnek; és minden szerettemnek a másik oldalon is.

Végezetül köszönöm neked, Szellemi vezető, hogy állandó társam, türelmes tanítóm vagy – és most abban is segítettél, hogy az egészségről és a jóllétről szóló üzeneted a világ minden tájára eljuthasson.

A SZERZŐRŐL



Anthony William azzal az egyedi képességgel született, hogy egy magas szintű szellemmel folytat párbeszédet, aki olyan különleges pontosságú egészségügyi információkkal látja el őt, melyek gyakran jóval megelőzik a maguk idejét. Négyéves kora óta, amikor azzal sokkolta a családját, hogy bejelentette teljesen tünetmentes nagymamája tüdőrákját (amelyet aztán a vizsgálatok igazoltak), Anthony arra használja ezt az adottságát, hogy egyfajta sajátos képalkotási módszerrel elemzi az emberek egészségügyi állapotát, és elmondja nekik, hogyan nyerhetik vissza az egészségüket. Gyógyító médiumként mutatott páratlan pontossága és sikeres gyógyítási aránya világszerte ezrek bizalmát és szeretetét nyerte el – többek között film- és rocksztárokét, milliárdosokét, profi sportolókét, sikerlistás írókét és számtalan más emberét az élet minden területéről – akik addig nem találták a gyógyulás útját, amíg a Szellemi vezető beléjük nem látott. Anthony olyan orvosok számára is felbecsülhetetlen tudást képvisel, akiknek segítségre van szükségük a legnehezebb eseteikhez.

www.medicalmedium.com

- [1] A páciensek nevét és egyéb adatait a személyiségi jogok védelme érdekében megváltoztattuk a könyvben.
- [2] „U.S. and World Population Clock.” Az Egyesült Államok Népszámlálási Hivatala, <http://www.census.gov/popclock> (letöltve: 2015. március 17.).
- [3] Mivel sajnos a tengerek szennyezettsége miatt a természetes környezetből származó algák nehézfém-koncentrációja jelentős, ezért a spirulina és más algák esetén is javasolt tiszta környezetből származó, tenyésztett változatot fogyasztani – *a lektor*.
- [4] Magyarországon a háziorvosok csak a TSH vizsgálatát kérhetik, a további vizsgálatokat szakorvos kezdeményezheti. Magánlaboratóriumokban térítés ellenében az összes vizsgálatot elvégzik – *a lektor*.
- [5] Ügyeljünk arra, hogy olyan jó minőségű, tiszta, adalékmentes sót használjunk, amelyben például nincs csomósodásgátló – *a lektor*.
- [6] A kava-kava alkoholfogyasztás és bizonyos gyógyszerek szedése mellett súlyos, akár életveszélyes májelégtelenséget okozhat. Európában több mint 10 éve betiltották a forgalmazását, az OÉTI Szakértői Testületének 2013/09/SZT0007 számú tudományos állásfoglalásában az étrend-kiegészítőkben alkalmazásra nem javasolt növények listáján tiltottként szerepel – *a lektor*.
- [7] A 2000-es évektől már nem indigó, hanem kristály és gyémánt gyerekek születnek. Az elnevezések az aura színére utalnak – *a lektor*.
- [8] A magnézium elengedhetetlen a nehézfémek elleni küzdelemben, mert a sejten belüli pozitív töltés legnagyobb részét a magnézium adja. Hiányában ioneltolódás alakul ki, és a sejt rákényszerül, hogy felvegyen más, pozitív töltésű iont, mint például higany-, alumínium- vagy kadmiumiont. Addig nem tudja a sejt elengedni a nehézfémeket, amíg nem kap elegendő mennyiségű magnéziumot. A magnéziumion szükséges mennyisége gyerekeknél 30 mg/testsúly kg, felnőtteknél 7-10 mg/testsúly kg – *a lektor*.
- [9] A kava-kava alkoholfogyasztás és bizonyos gyógyszerek szedése mellett súlyos, akár életveszélyes májelégtelenséget okozhat. Európában több mint 10 éve betiltották a forgalmazását, az OÉTI Szakértői Testületének 2013/09/SZT0007 számú tudományos állásfoglalásában az étrend-kiegészítőkben alkalmazásra nem javasolt növények listáján tiltottként szerepel – *a lektor*.
- [10] A DDT-t és a DDT-alapú rovarölő készítményeket Magyarországon 1968-ban tiltották be – *a szerk*.
- [11] A Woman’s Health Initiative kutatócsoportjának jelentése: „Risks and Benefits of Estrogen Plus Progestin in Healthy Postmenopausal Woman: Principal Results from the Woman’s Health Initiative Randomized Controlled Trial”. *Journal of the American Medical Association* 228., 3. sz., 2002, 321–333. doi:10.1001/jama.288.3.321.
- [12] Connecticut Állam Egészségügyi Minisztériuma: „Circular Letter #12–32 to Director of Health”, 1976. augusztus 3., http://www.ct.gov/dph/lib/dph/infectious_diseases/lyme/1976_circular_letter.pdf (letöltve: 2015. január 8.).
- [13] A metiláció során az atomok egy csoportja hozzátapad a gén külső felületéhez, alkalmassá téve arra, hogy a gén felfogja a szervezetből érkező ingereket és reagáljon rájuk – *a szerk*.
- [14] A tengerek szennyezettsége miatt javasolt tiszta környezetből származó, tenyésztett algát vásárolni. A

sugárzás okozta károsodások kivédésére ajánlott a *Cordyceps sinensis* (kínai hernyógomba) fogyasztása
– a lektor.

[15] Az Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériumának Gazdasági Kutatóintézete: „Food Availability (Per Capita) Data System”, 2014. december 4., [http://www.ers.usda.gov/data-products/food-availability-\(per-capita\)-data-system.aspx](http://www.ers.usda.gov/data-products/food-availability-(per-capita)-data-system.aspx) (letölve: 2015. május 16.).