

„A könyv szerzőjénél autoimmun pajzsmirigy-alulműködést állapítottak meg. Elindult a hagyományos kezelés útján, ami nem volt kielégítő számára. Keresgélt, majd rátalált az új útra, és kezébe vette sorsa irányítását. A megfelelő étrend kialakítása és az életmódváltás hatására állapota napról napra javult, a pajzsmirigy ellenes ellenanyagok szintje fokozatosan normalizálódott. Ennek ellenére nem elégedett meg a pusztán tényekkel, tovább képezte magát, tökéletesítette módszerét, ötvözte külföldi mentorainak módszereit, létrehozva ezáltal egy új »hungarikumot«, a V.Á.L.T.S. 5 pontos egészségjavító programját.



Kokavecz N Katalin

Katalin módszere nem csupán az autoimmun pajzsmirigybetegség kezelésére alkalmas, hanem az összes többi autoimmun betegség megszelídítésére is, hiszen az alapproblémák valahol a háttérben ugyanazon törő fákadnak. Kitartó rendszerességgel végzett céltudatos étkezéssel, életmódváltással az eredendően progresszív, egyre több gondot okozó, és egyre több szervrendszert érintő kórképet meg lehet szelídíteni: a szervek elleni agresszió csökkenthető, ezáltal a progresszió leállítható, sőt meg is fordítható. Ez minden krónikus »gyógyíthatatlannak« mondott autoimmun beteg az álma. Íme, a megvalósult álom. Ha autoimmun beteg, kövesse Katalint és módszerét a tünetmentességhez vezető úton! A könyvet melegen ajánlom azon kollégáimnak is, akik autoimmun betegek gondozásával foglalkoznak.”

Dr. Guseo András

ideggyógyász és pszichiáter, az orvostudomány kandidátusa, a funkcionális orvoslás gyakorlója

„Kokavecz Katára nagyon büszke vagyok! Egyrészt azért, mert hashimotósként olyan tudásanyagot ad át nekem magyarul, amit eddig csak angolul érhettem el, másrészt pedig azért, mivel olyan hitelesen, saját példáival alátámasztva segít nekem életmódot változtatni, ahogyan nem hittem, hogy valaki idehaza segíteni tud. Először személyes sorscsapásként gondoltam az autoimmun betegségre, de Katának köszönhetően már reménnyel telve dolgozom magamon. Ha neki sikerült, akkor nekem is fog!”

Pongor-Juhász Attila

a Pongor Publishing Üzleti Bestseller Kiadó alapító-tulajdonosa

„Egyre nagyobb teret nyernek azok a hiánypótló, »alulról jövő« kezdeményezések, amelyek a korábban gyógyíthatatlannak tartott betegségekben reményt, kiutat, akár teljes tünetmentességet is hozhatnak a rászorulóknak. Kokavecz Kata – saját gyógyulása nyomán – könyvében utat mutat a személyes felelősségvállalás iránt elkötelezett betegeknek. Népegészségügyi szempontból mindannyiunk közös érdeke, hogy az új lehetőségeket az akadémikus orvoslás integrálni tudja standard eredményeibe.”

Dr. Benkő Éva

orvos, akupunktőr



www.autoimmunsorsforditoprogram.hu

Autoimmun sorsfordító program

Kokavecz N Katalin

„Ez a könyv biblia mindenki számára, aki ma akármilyen autoimmun betegségben szenved, és segíteni szeretné magát abban, hogy teljesebb életet éljen.”

Dr. Guseo András, ideggyógyász és pszichiáter, az orvostudomány kandidátusa, a funkcionális orvoslás gyakorlója



Autoimmun sorsfordító program

5 pilléres megoldásrendszer
krónikus betegségéd
visszafordítására



Kokavecz N Katalin

Előszó

Gondolatok az Autoimmun sorsfordító program kapcsán

Dr. Guseo András

ideggyógyász és pszichiáter,
az orvostudomány kandidátusa,
a funkcionális orvoslás gyakorlója

Nem is olyan régen azzal dicsekedtünk, hogy a himlő kiveszett a világból, a tüdőbaj nem rettegett rém, a poliomyelitist (járványos gyermekbénulás – a szerk.) megfékeztük, egy vírus nyomát a sejtben évtizedekkel később is kimutathatjuk, az antibiotikumokkal a legrejtettebb betegségeket is meggyógyítjuk, tehát nincs mitől félnünk. Az emberek egyre hosszabb életre számíthatnak. De milyenre? Boldogra? A középkori pusztító járványok helyett kaptunk másokat, újabb járványokat. Ma már nincs olyan család, amelyik környezetében ne ismernének rákos beteget, ma, amikor szofisztikált technikákkal, szűrésekkel már csírájában ki tudjuk mutatni a kóros sejtcsoportokat, zsonglőrös műtétekkel el tudjuk távolítani azokat, a célirányos technikákkal elpusztítani a sejteket, de mégis...

És akkor megjelenik egy újabb szokatlan „járvány”!

50 éve, amikor a szakmában még kezdő voltam, az a fogalom, hogy autoimmunitás még nem létezett. 30 évvel ezelőtt évente 6 sclerosis multiplexes beteget diagnosztizáltunk egy megyében, 25 évvel később 160-at. Ma már ennél is többet, és nem csak egyféle kórképből, hanem több mint 100 autoimmun betegségből hasonló mennyiséget. A lakosság igen nagy százalékát érinti valamilyen autoimmun folyamat, és legtöbbször nem is tudnak róla. Szervezetünk különböző részeit támadó betegségeket ismerünk, amelyek száma évről-évre gyarapszik. A háttérben az immunrendszer kóros reakcióját mutatták ki, mint mozgatórugót.

Mi történt az elmúlt 50 évben? A két világháború alatt ezek a betegségek nem szaporodtak, pedig stressz aztán minden családban volt bőven, ami pedig a betegségek, különösképp az autoimmun kórképek kiváltásában jelentős szerepet játszik. Mi az, ami környezetünkben megváltozott ebben az időben? Mezőgazdaságunk és élelmiszeriparunk forradalmi változása az egyik ok. Szervezetünknek, és immunvédekezésünknek új elemekkel kellett megismerkednie esetenként olyan mennyiségben, hogy azt már nem bírja a normál mechanizmussal ellátni, és tévútra téved. Ennek

egyik oka a hibás emésztés kapcsán a szervezetbe bekerülő rosszul emésztett táplálék vagy emészthetetlen mérge. Egyre gyakrabban fordult elő, hogy az immunrendszernek felkínált ételek felszíni struktúrájának finomszerkezete, amit az immunsejtjeink letapogatnak, és ellenanyagot készítenek ellene, hasonlít valamelyik szervünk sejtfelszínének összetételéhez. Ezt a molekuláris szerkezeti hasonlóságot nevezzük molekuláris mimikriának. Ez ad alapot arra, hogy az immunrendszer újabb és újabb támadást indítson szerveink sora ellen, és ugyanazon szervezetben egy sor autoimmun betegséget hozzon létre.

A szervek károsodását, az autoimmun betegségek alapját tehát gyulladás hozza létre. Ha küzdeni akarunk ellene, akkor gyulladáscsökkentőt kell adnunk, oltanunk kell a tüzet. A másik oldalon pedig fogyasztjuk azt a táplálékot, mérget, folytatjuk azt az életstílust, amelyik szítja a tüzet, amelyik a betegség kialakulásáért is felelős. A helyes megoldás tehát a tűz kioltása azzal, hogy nem táplálom, nem pedig a tűz oltogatása, csökkentgetése.

Ez az a probléma, amivel a hagyományos orvoslás nem igazán tud mit kezdeni. Tablettákkal kezeljük a károsodott szerv csökkent működése miatt kialakult hiányállapotot, miközben a háttérben állandóan olajat öntünk a tüzre, folytatjuk a szerv károsítását, nem engedjük regenerálódni.

Ma az egyik vezető kórok a pajzsmirigy elleni autoimmun támadás. Hormonjai szervezetünk sejtjei működésének egyik legfontosabb szabályozói. Ha a működésében egyensúlyi zavar lép fel, lassan megváltozik életünk. Nem tudjuk miért vagyunk fáradékonyak, energiátlanok, gyermekünk születése után miért nem tudunk megszabadulni felesleges kilóinktól, sőt újabbak követik, és már a hatodik fogyókúra után vagyunk, és ahelyett, hogy lefogytunk volna, újabb kilókat sikerült felszednünk. A rutin laborvizsgálatnál derül ki, hogy a pajzsmirigyműködés központi szabályozásával gond van. Rögtön el is kezdik a megzavart működést helyreállítani. A gyógyszereknek észrevehető hatásuk van, azonban gyakran visszajönnek eredeti tüneteink. Ilyenkor elkezdődik a húzd meg, ereszd meg játék, hol pótolni, hol csökkenteni kell a gyógyszert, hogy jól érezzük magunkat. Orvosaink a legritkább esetben vizsgálják a célszerv működési zavarának az eredetét, megelégszenek a működési zavar regisztrálásával és kezelésével. A beteg már évek óta szedi a hormonhelyettesítő tablettákat, és egyszer sem vizsgálták a pajzsmirigyet támadó immunrendszer működését, az alap okot. Miért? Azért, mert ezek olyan újabb ismeretek, amelyek még nem kerültek be a tankönyvekbe, és azok a kollégák, akik 10-20 éve kerültek ki az egyetem padjaiból, nem értesültek ezekről az új vizsgálati eredményekről. Megelégednek a tüneti kezeléssel, amit a beteg is sokszor pozitívan nyugtáz.

Mintegy 20 éve indult el az orvostudománynak új szemléletet adó mozgalma, a funkcionális orvoslás, amelynek ma már számos műhelye működik Amerikában és világszerte. Ezeket az intézeteket azok alapították (többek között Amy Myers, Terry Wahls, Izabella Wentz, Mark Hyman), akik orvosként maguk is autoimmun, vagy más, a hagyományos orvoslás által gyógyíthatatlannak mondott betegségben szenvedtek, nem voltak megelégedve a klasszikus gyógyítással, és új utat keresve rátaláltak

a szervezet egyensúlyi megbomlásának háttérében lévő mozgatórugókra, kijavítva azokat, megtörtént a csoda. Visszatért a szervezet egészséges működése annak ellenére, hogy az alapbajt okozó autoimmun támadás lehetősége változatlanul fennáll.

A könyv szerzőjénél autoimmun pajzsmirigy-alulműködést állapítottak meg. Elinult a hagyományos kezelés útján, ami nem volt kielégítő számára. Keresgélt, majd rátalált az új útra, és kezébe vette sorsa irányítását. A megfelelő étrend kialakítása és az életmódváltás hatására állapota napról napra javult, a pajzsmirigy ellenes ellenanyagok szintje fokozatosan normalizálódott. Ennek ellenére nem elégedett meg a pusztán tényekkel, tovább képezte magát, tökéletesítette módszerét, ötvözte külföldi mentorainak módszereit, létrehozva ezáltal egy új „hungarikumot”, a V.Á.L.T.S. 5 pontos egészségjavító programját.

Sikerült megmutatnia és bizonyítania azt, hogyan lehet céltudatos étkezéssel és életmódváltással a szervezet megbillent működését újra egyensúlyba hozni, és hosszú távon energikusan, egészségesen élni. Ehhez felhasználja a modern technika nyújtotta lehetőségeket. Internetes programja egyike azon magvaknak hazánkban, akik a funkcionális gyógyítás alapjait a pajzsmirigy- és autoimmun betegségek területén lerakták. Nagy segítője ezzel a hagyományos orvoslásnak, mert a két tudást és módszert ötvözve hatékonyabb gyógyítás érhető el.

Katalin módszere nem csupán az autoimmun pajzsmirigybetegség kezelésére alkalmas, hanem az összes többi autoimmun betegség megszelídítésére is, hiszen az alapproblémák valahol a háttérben ugyanazon tőről fakadnak.

Ez a könyv biblia mindenki számára, aki ma bármilyen autoimmun betegségben szenved, és segíteni szeretné magát abban, hogy teljesebb életet éljen, kezdetben a hagyományos kezeléseket mellett alkalmazott célzott táplálkozási és életvezetési változtatásokkal, majd később lassan csökkentve a gyógyszereket, maradva az egészséges életmód mellett, megtartva szervezete egyensúlyát.

A könyvet melegen ajánlom azon kollégáimnak is, akik autoimmun betegek gondozásával foglalkoznak, mert többségüknek sejtelve sincs a táplálkozás ilyen hatásáról. Mivel az egyetemen ilyenről nem hallottak, tankönyvekben még nem szerepelnek, mert nem végeztek multicentrikus placebo kontrollált vizsgálatot, tehát ilyen nem is létezhet?

Aki elindul ezen az úton, ne számítson könnyű, azonnali sikerre. Az autoimmun betegségeknek a szervezetnek egy kialakult, és az élet végéig működtetett „rendeljenességéről” van szó, amit nem lehet néhány tablettával, vagy pár napi diétával rendezni. Kitartó rendszerességgel végzett céltudatos étkezéssel, életmódváltással az eredendően progresszív, egyre több gondot okozó, és egyre több szervrendszert érintő kórképet meg lehet szelídíteni: a szervek elleni agresszió csökkenthető, ezáltal a progresszió leállítható, sőt meg is fordítható. Ez minden krónikus „gyógyíthatatlannak” mondott autoimmun beteg az álma. Íme, a megvalósult álom. Ha autoimmun beteg, kövesse Katalint és módszerét a tünetmentességhez vezető úton!

Bevezető

1. fejezet – Az autoimmun „járvány”

Azt gondolhatnánk, hogy napjainkban a fejlett világban már nincsenek járványok, amelyek emberi közösségeket tizedelnének. Ha azonban jobban belegondolunk, szembesülnünk kell azzal, hogy járványok igenis ma is vannak, csak éppen ezek már nem olyan természetű, gyorsan gyilkoló betegségek, mint a régmúltban.

Ilyen „új típusú” járvány az autoimmunitás is. Jelenleg több mint 100 különböző autoimmun betegség ismert: pl. reumatoid arthritis, sclerosis multiplex, szisztémás lupus erythematosus (lupusz), Hashimoto-thyroiditis – hogy csak néhányat említssek a legismertebbek közül –, és az amerikai statisztikák óvatos becslései szerint is világszerte több mint 250 millió embert érint ez a betegségcsoport. Mivel azonban az autoimmun betegségek már évekkel vagy akár évtizedekkel a diagnózis felállítása előtt kialakulhatnak, lehetséges, hogy ha jobban körülnéznénk, még közel ugyanennyi érintettet találnánk, akik krónikus tüneteik ellenére jelenleg is valamilyen diagnosztizálatlan autoimmun betegséggel élnek együtt.

Rémült zavar

Ezek a diagnosztizálatlan emberek úgy vannak, ahogyan én voltam hosszú évekig. Egyik orvostól a másikig jártam a legkülönbébb tünetekkel, látszólag egymással nem összefüggő problémákkal. Nem tudtam, hogy mi lehet a baj: a vizsgálatok során soha nem találtak semmilyen komoly betegséget, de én mégsem voltam jól. A sokadik orvos felkeresése után már kezdtem elhinni, hogy csak képzelődöm. Persze legbelül éreztem, hogy nem bolondultam meg, de hogy valójában mi a baj velem, arról akkor még fogalmam sem volt.

Úgy éreztem, mintha egy furcsa földönkívüli lény vette volna át a hatalmat és az irányítást a testem felett, és valami gonosz játékot űzött volna velem. Rémült, félelemmel vegyes zavar lett úrrá rajtam: olyan volt, mintha nem én irányítanám az életemet és a testemet, hanem ez a különös valami, ami belém költözött. Mintha kizárólag ő dönthetne arról, hogy melyik percben vagy órában hogyan érezzem magam. Mintha teljes mértékben elvesztettem volna az irányítást a saját testem felett. Mintha ezek a

tünetek – a gyengeség, a csontig hatoló fáradtság, a pánikszerű félelemérzet, a remegés, az émelygés, a haspuffadás és a szédülés – soha nem múlnának el. Már-már kezdtem beletörődni. Azt hinni, hogy ez már mindig így lesz, hogy ez az új „norma”, hogy ezentúl már soha nem számíthatok a saját testemre, az energiaszintemre, az érzelmi stabilitásomra. Mintha furcsa, kötélén rángatózó bábuvá váltam volna.

Fogalmam sem volt arról, hogy mindezt mi okozhatja, mi indította el ezt a folyamatot, és hogy mit lehetne tenni ellene. Az orvosok sem tudták, pedig sokkal beszéltem, egyik orvostól a másikig jártam – ez azonban csak még inkább belevont abba a lefelé vezető spirálba, amelybe a betegségem következtében belekerültem. Nem volt túlságosan lélekemelő élmény órákig ülni az orvosi várótermekben csak azért, hogy a pár perces vizit után néhány újabb sajnálkozó tekintetet, vállvonogatással egybekötött legyintést kapjak, esetleg némi tüneti kezelésre szolgáló recept kíséretében.

Ma azonban már tudom, hogy miért volt ilyen nehéz valódi válaszokat kapnom a kérdéseimre.

Kihez is fordulhatnék?

Mindez azért fordulhatott elő, mert a legtöbb esetben nagyon nehéz beazonosítani, hogy milyen jellegű autoimmun folyamat zajlik a szervezetben, hiszen – és mint később megtudtam, az én esetemben is erről volt szó – az autoimmun betegségek tüneteinek nagyon szerteágazóak lehetnek, nem specifikusak, vagyis nem feltétlenül köthetők egy adott szervhez vagy szervrendszerhez. Az ilyen típusú betegségek szinte bármely szövetben megjelenhetnek a pajzsmirigy szövetétől kezdve a bőrön át egészen akár az agyszövetig.

Az érintett szervekről és az autoimmun szöveti károsodás mértékéről az orvosi diagnózist a megfelelő szakorvos állíthatja fel – erre azonban sajnos rendszerint már csak a szöveti károsodás viszonylag késői fázisában kerül sor. Ezért is fontos, hogy a gyanús tünetek megjelenésekor időben tudjunk lépni, mielőtt még az autoimmun folyamat visszafordíthatatlan szöveti károsodásokat okozna.

A kialakulóban lévő autoimmun betegségeket tehát nagyon nehéz, illetve gyakran nem is lehet egy jól körülhatárolt kategóriaként definiálni. Ezt az állapotot inkább olyan skálán képzelhetjük el, amelynek egyik végpontján a már diagnosztizált autoimmun betegséggel élő krónikus betegek, másik végpontján pedig azok helyezhetők el, akiknél csak kevés gyulladásos tünet jelentkezik, de már rajta vannak az ún. „autoimmun spektrumon”. A következő fejezetben bemutatom azt a módszert, amellyel Te magad is meghatározhatod, hogy rajta vagy-e, illetve hogy hol helyezkedsz el ezen a spektrumon. Ez azért fontos, mert az állapot felismerésével időben megkezdheted a szükséges változtatásokat a tüneteid visszafordítása, a szöveti károsodások elkerülése, illetve mérséklése érdekében.

Mit is nevezünk autoimmun betegségeknek?

Számos különböző típusú autoimmun betegség létezik, amelyek más-más szerveket vagy szervrendszereket támadhatnak meg; közös jellemzőjük azonban, hogy mind valamilyen krónikus, rendszerszintű gyulladásra vezethető vissza, amely az immunrendszerünk megzavarodott és hibás működését idézi elő. Szervezetünk folyamatos készültségben van, hogy megvédje saját magát a szervezetbe kerülő idegen anyagok (pollenek, toxinok, fertőzések, ételekből származó emésztetlen fehérjék stb.) ellen, és ha ez a védelmi gépezet meghibásodik, az immunrendszer tévesen a saját szöveti fehérjéit kezdi el megtámadni, mivel a környezetből származó idegen anyagokhoz hasonlóan idegen szövetekként azonosítja őket. Az immunrendszer ilyen összezavarodott működése mentén alakulnak ki az autoimmun betegségek.

Léteznek VALÓDI válaszok?

Az igazság az, hogy még ha meg is kaptad a diagnózist, a hagyományos keretek között rendelkezésre álló „megoldások” kimerülnek a tüneti kezelésre szolgáló szerek – például az immunrendszer működését mesterségesen elnyomó úgynevezett immunmoduláns szerek, a gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító gyógyszerek vagy a hormonpótlás – alkalmazásában. A hagyományos szemlélet szerint ugyanis az autoimmun betegségekért a genetika a felelős: „sajnos rossz géneket örököltél”. Ez van...

Vagy mégsem?

Szerencsére létezik újfajta, tudományos alapokon nyugvó és orvosi diagnosztikát is alkalmazó úgynevezett funkcionális szemlélet az orvoslásban, amelyet én a jövő medicinájának szeretek nevezni. A funkcionális szemlélet lényege, hogy – a felszínes tüneti kezelése helyett – a problémák gyökerét célozza meg, és a krónikus betegségek okait megszüntetve, természetes módszerek alkalmazásával éri el azt, hogy a krónikus betegséggel járó tünetek elmúljanak. Az autoimmun betegségekkel kapcsolatban ez az oki kezelés azt jelenti, hogy megszüntetjük mindazokat a tényezőket, amelyek az immunrendszer meghibásodását, „kisziklását” okozták.

A génekben van kódolva, vagy inkább a környezet a hibás?

A betegségek genetikai hátterének feltérképezésére irányuló különböző kutatásokban – az alanyok közös genetikai állománya miatt – gyakran vizsgálnak egypetéjű ikreket. Egyre több kutatás igazolja azonban azt, hogy az összetett, krónikus állapotok (pl. az autoimmunitás) kialakulásában elsősorban nem a genetikai, hanem a környezeti tényezők játszanak meghatározó szerepet: egyes szakértők [1] szerint a genetika

csupán 5–25%-ban, míg a környezeti tényezők 75–95%-ban felelősek az ilyen típusú betegségek kialakulásáért.

Környezeti tényező például

- a táplálkozás,
- az ún. „lyukas bél”-szindróma (ne ijedj meg, a későbbiekben pontosan elmagyarázom, hogy ez mit jelent),
- a toxinok,
- a fertőzések,
- a stressz.

Tehát a környezeti tényezők közé tartozik az étel, amit megeszünk, a környezet, amelyben élünk, és amiben a sejtjeink élnek, az életvitelünk, a szokásaink, sőt még a gondolkodásunk is. Ezek mind olyan tényezők, amelyeken tudunk változtatni!

Míg a géneket nem tudjuk megváltoztatni, a betegség kialakulásáért felelős tényezők oroslánrésszére, azaz minden másra, ami a fent említett 75–95%-ba tartozik, hatással lehetünk. Erről lesz szó ebben a könyvben.

Arról, hogy igenis a Te feladatod, hogy kézben tartsd az egészségedet!

Ezeket a környezeti tényezőket változtattam meg magam is, aminek eredményeként visszafordítottam az autoimmun támadás tüneteit a szervezetemben.

Tarts velem, járjuk körül együtt az említett témaköröket; de előtte ismerd meg az én történetemet, és mielőtt elindulsz velem ezen az úton, tartsunk egy kis (ön)vizsgálatot, és mérjük fel, hol is tartasz most.

2. fejezet – Az én történetem – és a Tied

A saját krízishelyzetem és annak megoldása juttatott el oda, ahol most vagyok – az egészség tekintetében és az élet számos más területén egyaránt. Most pedig a billentyűzet elé, amivel ezt a könyvet gépelem.

Azelőtt többdiplomás, több idegen nyelven beszélő közgazdászként „multikulti” karriert építettem egy nemzetközi cégnél. Sodródtam az árral, és nagyon élveztem! Csak éppen a nagy rohanásban elmentem a fontos dolgok mellett, és tudomást sem vettem arról, hogy mi történik velem: a testemmel, a lelkemmel, az életemmel. Függővé váltam ettől az életmódtól, és a folyamatos rohanásban elvesztettem a lényegét. Emellett sok más dolog is történt abban az időszakban, ami nem szolgálta az egészségem épülését. A testem egy ideig próbált lépést tartani a felgyorsult életritmussal és a folyamatos stresszel, de a teljes összeomlást végül nem tudta elkerülni.

Beteg vagyok, vagy csak beképzelem magamnak?

Sodródásomat a harmincas éveim elején jelentkező szörnyű tünetek állították meg. Nagyon nehéz leírni (és valójában nem is akarok visszagondolni rá), hogy milyen sötét, sivár volt az az időszak az életemben, és hogy mennyire tehetetlennek éreztem magam. Fogalmam sem volt, hogy mi történik velem, és kétségbeesve kerestem a választ orvostól orvosig rohangálva, de végül mindig ugyanazt a választ kaptam: „A leletek alapján minden rendben”; „Nincs semmilyen különösebb gond, próbáljon meg szedni egy kis vitamint”; „Menjen el egy kis szabadságra”; „Pihenjen többet”; „Nem kell mindent úgy mellre szívni”; „Ne legyen már ilyen hipochonder!”

Mindeközben tudtam és éreztem, hogy valami nagyon nincs rendben, és a folyamatosan jelen lévő tüneteim alapján egy idő után már képtelen voltam eldönteni, hogy haldoklom-e, vagy a betegség valójában csak a fejemben játszódik le – hiszen (burkoltan vagy nagyon is nyíltan) a legtöbb orvosi vélemény arra utalt, hogy hipochonder vagyok, és a tüneteimet egyszerűen csak beképzelem magamnak.

Voltak olyan időszakok, amikor a csontig hatoló fáradtságtól nem tudtam kikelni az ágyból – még délutánra sem –, miközben a fejemben cikázó, egymással viaskodó gondolatok és félelmek közé lelkiismeret-furdalás is vegyült: gyengének és rossz anyának tartottam magam, akinek még az is nehezére esik, hogy összeszedje magát, és enni adjon az akkor 5 éves kisfiának. Reggelre verítékben ébredtem, kifacsarva, teljesen erőtlenül. Folyamatosan vacogtam. Szédültem. Amíg mások rövid ujjú pólóban kószáltak, én három réteg ruhára még felhúztam a legmelegebb sálveremet is. A lábujjamon és a kezemen olyan lilák voltak a körömök, mintha a téli fagytól, a kint röpködő mínuszoktól színeződtek volna el, csak éppen velem 23 fokok

melegben történt mindez. Bármít ettem, bármilyen „csodadiétával” próbálkoztam, fájt és felpuffadt tőle a hasam. Felváltva volt hasmenésem és székrekedésem. Reggelente hányingerre ébredtem, és volt, hogy minden felismerhető ok nélkül kihánytam a semmit – mert enni alig tudtam. Étvágyam nem volt. Lefogytam 10 kilót, ami fogyókúra szerint díjnyertes lett volna, de én csont és bőr lettem, minden energiámat elvesztettem, és úgy éreztem magam, mintha a harmincas éveimben a saját dédanyám bőrébe bújtam volna.

Az irányítás az én kezemben van

Végül eljutottam ahhoz a megvilágosító felismeréshez, hogy ennek a helyzetnek véget kell vetni: át kell vennem az irányítást a saját testem és egészségem felett. Csak magamra számíthatok.

Abban az időszakban bosszús voltam emiatt, mert úgy éreztem, cserbenhagytak. Senki sem tudott mit kezdeni a tüneteimmel: bármilyen orvosi kivizsgálásra mentem, soha nem derült fény arra, hogy vajon mi okozhatja a problémáimat. Most már, több mint öt év után azonban hálás vagyok, hogy akkor nem kaptam valódi válaszokat a konvencionális keretek között, mert ez rákényszerített arra, hogy máshol keressem a megoldást. Ha akkor nem indulok el azon az úton, most nem lennék itt. Fogalmam sincs, hogy hol lennék...

Hálás vagyok magamnak, amiért újra visszatálaltam a testembe, megtanultam értelmezni a jelzéseit, és támogatni azokat a folyamatokat, amelyek a gyógyuláshoz vezetnek. Hatalmas mennyiségű tudás és tapasztalat került a birtokomba azáltal, hogy bejártam ezt az utat, és ezért mérhetetlenül hálás vagyok. Nem lennék most itt, ahol vagyok, ha nem kaptam volna „fentről” ezt a betegséget. Minden VALAMIÉRT történik, nekem ez lett az utam, amit büszkén vállalok.

Persze nem volt ez mindig így. Évekig titkoltam, hogyan is érzem magam: még a családomból sem tudta mindenki, hogy milyen küzdelmeken megyek keresztül. Hiszen „papíron” minden rendben volt velem. Újra és újra ez járt a fejemben: „miért szenvedek? Miért van ez? Mi történik velem?”

A diagnózis

Amikor elkezdtem kutakodni, észrevettem, hogy az egyik orvosi leletemen található laboreredmény szerint autoimmun beteg vagyok. Gyakorlatilag a kezemben lévő leletek és az újonnan szerzett ismereteim alapján döbbsentem rá arra, hogy mi történik velem, és így most már nevén is tudtam nevezni a betegséget: Hashimoto pajzsmirigygyulladás.

Ha visszagondolok, az orvos úgy kommentálta a leletemen található csillagozott értéket, hogy egy autoimmun komponens húzódik a szubklinikus pajzsmirigy-

alulműködés mögött, de ezt nem kell tovább vizsgálni, és foglalkozni sem kell vele. Hiába volt az összes többi pajzsmirigy-laborértéke az orvosi szempontból normálisnak tekinthető tartományban, egy recepttel küldtek haza, és azt javasolták, hogy kezdjek el pajzsmirigyhormont szedni. Ez volt minden, amit kaptam.

Hogyan tovább?

Egyszerűen nem tudtam elfogadni, hogy az egyedüli válasz egy kis tablettába csomagolt mesterséges hormon. Aki ismer, tudja, hogy nekem meg kell kapnom a MIÉRTeket is ahhoz, hogy tovább tudjak menni a HOGYAN útján. Tudni akartam, hogy miért történik ez velem: mi az OKA annak, ahogyan érzem magam.

Válaszokat kerestem, és a dolgok mélyére akartam ásni. Elkezdtem olvasni, tanulni, és megváltoztattam az étkezési szokásaimat. Egyre többet tudtam meg a betegség hátteréről, és az új étrend is hozzásegített ahhoz, hogy bizonyos értelemben jobban legyek, más értelemben azonban még mindig egy helyben toporogtam. Éppen ezért beiratkoztam a Functional Diagnostic Nutrition® (funkcionális diagnosztikai és táplálkozási ismeretek) elnevezésű amerikai képzésre, ahol azt reméltem, hogy számos kérdésemre választ kaphatok. Mint amikor a hagymát pucoljuk, és az egyik réteg után jön le a másik, úgy jutottam el a képzés során az állapotom mögött meghúzódó valódi okokhoz. Most már tudtam a MIÉRTeket, és azt is tudtam, hogy HOGYAN tovább.

A tanulást azóta sem hagytam abba, de az első mérföldkövekhez a funkcionális képzésen keresztül jutottam el, és ezekre a biztos alapokra építve haladok azóta is tovább.

Újra egyensúlyban

Azóta sikerült visszafordítanom azokat a misztikusnak látszó tüneteket, amelyekre annak idején csak vállvonogatásokat kaptam az orvosoktól. Az életem olyan átalakuláson ment keresztül, amelynek alapját az étkezéssel és az életmóddal kapcsolatos tudatos döntések képezik, sőt ugyanez a tudatosság a meghatározó a gondolataim és a gondolkodásmódom kialakítása területén is. Újra megtanultam értelmezni a testem jelzéseit, és tudom, hogy mi miért történik a szervezetemen belül. Jobban érzem magam, mint valaha! Hogy ezt tökéletesnek nevezem-e? Egyáltalán nem. Mindig van mód a fejlődésre, de azt is megtanultam, hogy nem a tökéletesség a cél, hanem az, hogy előre tartsunk az egészség- és személyiségfejlődésben, miközben élvezük is az odafelé vezető utat.

Szeretném, hogy tudd: bármilyen egészségügyi problémával küzdesz, a változás lehetősége, az egészséged alakulása csakis a Te kezében van!

Azzal, hogy megosztom a saját történetemet, és ebben a könyvben bemutatom Neked azokat a stratégiákat, amelyeket annak érdekében alkalmaztam, hogy újra egyensúlyba kerülhessek, remélem, másokat is inspirálni fognak. Nem kell belesülylyedni az egészségügyi állapotok okozta ingoványba. Igenis tenni lehet, és tenni is kell azért, hogy jobb életet teremtsünk magunknak, hogy megtapasztaljuk az átalakulást!

Saját állapotom visszafordítását, visszafordíthatóságát megtapasztalva életcéloomná vált, hogy segítsék másoknak is abban, hogy az egészség- és testtudattal kapcsolatos mentalitás átalakításával, gondolkodásbeli paradigmaváltással, étrend- és életmódbeli változtatásokkal, a valódi okok felkutatásával és kiegyensúlyozásával megváltoztassák a saját életüket.

Küldetésem

Saját átalakulásom óta, immáron jó néhány éve azon dolgozom, hogy segítséget nyújtsak az egyensúlyra törekvő emberek számára a kiegyensúlyozott életmód, illetve a megfelelő táplálkozási szokások kialakításában, és ezáltal hozzájáruljak ahhoz, hogy képessé váljanak az egészségükkel kapcsolatos céljaik elérésére.

Szeretném megtanítani az embereknek azt, hogy hogyan vegyenek részt aktívan önmaguk egészségének menedzselésében, és hogy ne elégedjenek meg a tüneti kezelésekkel, hanem vegyék vissza az irányítást a saját egészségükkel kapcsolatban.

El akarom érni, hogy gyerekeinknek és unokáinknak is átadhassuk azokat az egészségtudatos életvezetési és táplálkozási szokásokat, amelyek a felnővekvő generáció egészségét szolgálják, hiszen a modern életvitel következtében gyermekeink és unokáink jelenleg nagy bajban vannak. A New England Journal of Medicine jelentése szerint – évszázadok óta először – a gyermekek jelenlegi generációjának várható élettartama rövidebb, mint a szüleiké [15]. Ennek változnia kell!

Hiszek abban, hogy minden testi és lelki tünetnek megvan az eredendő kiváltó oka, valamint hogy ezeknek a gyökérokoknak a felderítésével és megszüntetésével a szervezet képes visszaállni az egyensúlyi állapotba. Az egészség nem a tünetek menedzseléséről, hanem a belső egyensúly létrehozásáról szól.

Céлом, hogy tanításaimon és programjaimon keresztül minél több embernek megmutassam, hogy hogyan képes tudatos döntéseket hozva, étrendi és életmódbeli változtatások segítségével helyreállítani a belső egyensúlyt a szervezetében.

Most pedig Rajtad a sor!

Hogyan segíthet Neked ez a könyv? Ha krónikus gyulladásos tünetekkel küzdesz – az ízületi gyulladásoktól kezdve az asztmán, az ekcémákon, a szív- és érrendszeri betegségeken át az autoimmun betegségekig –, akkor ez a könyv Neked szól. A következők-

ben megmutatom, hogy mi okozza a sokszor rejtélyesnek, misztikusnak látszó tüneteket, és – saját példámon keresztül szemlélítve – azt is elárulom, hogy a valódi okokat felderítve, azokat megcélozva hogyan kerülhet a Te szervezeted is újra egyensúlyba.

Akár azért olvasod ezt a könyvet, mert magad is érintett vagy egy (esetleg több) autoimmun betegségben, akár azért, mert valamelyik közvetlen családtagod, gyermeked, párod vagy ismerősöd érintett benne, és segíteni akarsz rajtuk, vagy egyszerűen egészségtudatosan élsz, szeretnéd elkerülni a krónikus gyulladásos állapotokat, és hosszú távon megtartani vitalitásodat, jó helyen jársz!

A könyvben szereplő információk birtokában, a felsorakoztatott tanácsok alkalmazásával képes leszel megváltoztatni az életedet, a gondolkodásodat és az egészségi állapotodat.

Ha csatlakozol a missziómhoz, és egyetértesz azzal, hogy fordítsuk vissza a modern kor emberét sújtó civilizációs betegségek „járványát”, akkor kezd Te is a változtatást saját magadon.

Kerülj egyensúlyba, VÁLTS egészségre, és legyél követendő példa a Téged körülvevő emberek számára!

Ajánlások

„Egyre nagyobb teret nyernek azok a hiánypótló, »alulról jövő« kezdeményezések, amelyek a korábban gyógyíthatatlannak tartott betegségekben reményt, kiutat, akár teljes tünetmentességet is hozhatnak a rászorulóknak. Kokavecz Kata – saját gyógyulása nyomán – könyvében utat mutat a személyes felelősségvállalás iránt elkötelezett betegeknek. Népegészségügyi szempontból mindannyiunk közös érdeke, hogy az új lehetőségeket az akadémikus orvoslás integrálni tudja standard eredményeibe.”

Dr. Benkő Éva
orvos, akupunktőr



„Kokavecz Katára nagyon büszke vagyok! Egyrészt azért, mert hashimotósként olyan tudásanyagot ad át nekem magyarul, amit eddig csak angolul érhettem el, másrészt pedig azért, mivel olyan hitelesen, saját példáival alátámasztva segít nekem életmódot változtatni, ahogyan nem hittem, hogy valaki idehaza segíteni tud. Először személyes sorscapásként gondoltam az autoimmun betegségemre, de Katának köszönhetően már reménnyel telve dolgozom magamon. Ha neki sikerült, akkor nekem is fog!”

Pongor-Juhász Attila
a Pongor Publishing Üzleti Bestseller Kiadó alapító-tulajdonosa



„Ha Neked is autoimmun pajzsmirigybetegséged van, vagy pusztán felismerted, hogy a szervezeted és immunrendszered egészséges működéséhez szükség van arra, hogy az emésztőrendszerednek, bélrendszerednek válogatottan jó minőségű táplálékot biztosíts, akkor ez a könyv pont Neked szól. Kata története azért is hiteles, mert tényleg minden nap tesz azért, hogy tünetmentes legyen, és a szervezet működésére egészében tekint, amit befolyásol a táplálkozásunkon túl a lelki állapotunk, a környezetünk által bennünket ért hatások és fizikai aktivitásunk is.”

Lipták Nóra
diétás tanfolyamvezető, Diéták & Álmok – www.dietakesalmok.hu



„Kata könyvében a holisztikus szemlélet fogott meg a legjobban. Nem elégszik meg a táplálkozás megváltoztatásával, hanem rendszerszintű megújulásra biztatja az olvasóit. Hiszen az egészségünk ugyanúgy függ az alvásunktól, az aktivitásunktól, az érzelmi-mentális terheinktől és a személyes környezetünktől, mint az étrendünktől.”

Farkas Viktória (Kicsi Vú)
Az 5 elem konyha szakértője – www.5elemkonyha.hu

Ajánlások a könyv 1. kiadásának olvasóitól

„Olyan információkat találtam a könyvben, amiknek kis darabkáival már találkoztam máshol, de így együtt, ezek a kis darabkák kiadták az egész képet. Olyan összefüggésekre világított rá Kata a könyvben, amik érthetővé tették számomra a testem működését. Kata, szükség van rád és a tudásodra, egyre inkább!” – Gy. Ágnes

„Könnyen érthető, jó stílusban megírt könyv, sok hasznos információval. Mindig ott van az íróasztalomon, és gyakran fellelőzöm. Ez az első ilyen témájú könyv a gyógyulni vágyók részére. Köszönet érte!” – Sz. Mónika

„Ezt a könyvet nem csak az autoimmun betegségek érintettjeinek ajánlanám, hanem mindenkinek, aki az egészség elérésére alternatívát keres.” – Kovács László

„Érthető, számomra világos és teljesen hiteles könyv, amit örömmel olvastam, és azóta is naponta előveszem. Mondhatnám ezzel kelek és fekszem. Köszönöm, nagy segítség a könyv! A benne levő információra mindenkinek szüksége lenne!” – Tóth Irén

„Szeretettel ajánlom Kata könyvét mindenkinek, aki saját kezébe akarja venni a sorsát! Azoknak, akik nem akarnak beletörődni abba, hogy gyógyíthatatlan a betegségük! Azoknak, akik valóban sorsfordítók akarnak lenni!” – P. Szilvia

„Az eddigi legjobb összefoglalása annak a módszernek, mely valóban segít az autoimmun betegségekből való kilábalásban!” – Rist Edina

„Rendkívül érthető, jó magyarázatokkal tűzdelt könyv. A laikusok számára is érthető, a mindennapokban jól használható írás. Olyan könyv, amit az ember nem tesz fel a polcra, hiszen minden nap belelapoz, újra olvas, főzésnél bele-bele pillant.” – S. Andrea

„Kokavecz Katalin Autoimmun sorsfordító program c. könyvét jó szívvel ajánlom mindenkinek, aki hisz abban, hogy nincs gyógyíthatatlan betegség, és hisz saját végtelen erejében, és van bátorsága kezébe venni saját sorsát. A könyv hiánypótló kiadvány.” – V. Szusanna

„Kata könyve nagyon átgondolt, alapos kutatómunka és folyamatos tanulási folyamat előzte meg. Közérthető nyelvezetben íródott, nem szakemberek számára, így a hétköznapi embereknek is rendkívül olvasmányos és haszonnal forgathatják.” – Horváth Helga

„Ha biztosan érzed, hogy nem vagy jól, de az orvosaid mindent rendben találnak, ne nyugodj bele, keresd a kiutat. Olvasd el Kokavecz Katalin könyvét és gondold át javaslatait a helyes életmódról. Neked is segíthet megoldást találni. Meggyőző és könnyen megérthető, hogy mindenki maga felel és tehet a saját életéért.” – R. László

„A könyvet nem csak autoimmun betegségben szenvedő embereknek ajánlom, hanem azoknak is, akik egészségesen szeretnének élni, és egészségmegőrzés céljából is. Köszönöm a sok értékes tanácsot, már sikeresen alkalmazom.” – N. Magdaléna

„Jól megtervezett és kivitelezett könyvről beszélünk. Pontosan megtudjuk belőle, mi zajlik testünkben autoimmun betegség esetében, és mindent úgy, hogy maga a tudás nem rémiszt meg. Teljesen más, mintha a neten tájékozódnék. Nagyon alapos!” – E. Valéria

„Ez a könyv kincs, teljes útmutató az autoimmunitás labirintusából való kijutáshoz. Így tökéletes, ahogy van :)” – Szilveszter Ágnes

„Nagyon jó könyv, tele hasznos információval. Ha az ember autoimmun vagy bármilyen más civilizációs betegségben szenved, feltétlenül olvassa el, valamint érdemes minél hamarabb, lépésről lépésre beépítenie az életébe az olvasottakat. Átlátható, érthető, laikusok számára is kiváló tanulási lehetőség.” – B. Zsuzsa

„Minden autoimmun betegnek ajánlom a könyvet. Laikusoknak is érthetően, logikusan elmagyaráz mindent Katalin az okokról. Az ajánlott megoldásokat még csak részben tudtam megvalósítani, ezért ennek sikeréről még nem tudok beszámolni. Jónak tartom Katalin ajánlatait, amivel a betegeket segíti a remisszió útján. Az internetes oldala is dicséretre méltó.” – T. Elisabeth

„Útmutató a biztos gyógyulás felé. Köszönöm!” – Gy. Ilona

„Szuper és komplex a program, hála és köszönet érte. Szerintem bárkinek hasznos lehet.” – H. Katalin

„Nagyon motiváló a könyv, sok a hasznos információ benne, remélem sok betegnek fog segíteni, hogy elinduljon a gyógyulás útján. Csak így tovább! :)” – Vági-Tóth Magdolna

„Az egészségtudatos embereknek nagyon fontos tudást ad! Gratulálok a munkád minden részéhez, úgy összességében az egészhez!” – Fejes Krisztina

„Hiánypótló mű, minden autoimmun betegnek kötelező olvasmány, receptre kéne felírni! :)” – Szűcs Ildikó

„Teljes, átfogó iránymutatást ad az autoimmun betegeknek a további állapotromlás megállítására, az állapot javítására, az emésztőrendszer működésének helyreállítására.” – Sz. Erika

„Ez a könyv óriási tudásanyagot ad át az olvasójának, szinte gyereknyelven, ami még olvashatóbbá teszi ezt az egyedülálló olvasmányt! Köszönjük szépen Katalin, hogy megírtad nekünk ezt a könyvet, azóta az egész családom egészségesebben él, mert átfogó képet kap. Hálás vagyok, hogy átadod nekünk a tudásodat, és kérek, ne hagyd abba a munkásságodat, mert hiszem, hogy milliók életére hatással leszel!” – Csordás Anikó

„Jó szívvel ajánlom a könyvet mindenkinek. Azoknak, akik érintettek az autoimmunizációban és azoknak is, akik egészségesnek érzik magukat. Én nagyon hálás vagyok, hogy Katalin rám talált a könyvével. Végre érezhettem, hogy a problémáimmal, tanácsalanságommal nem vagyok egyedül.” – W. Katalin

„Útmutató a kaoszban.” – M. Gabriella

„Azért ajánlom ismerőseimnek, illetve ajánlottam is már, mert Te végig jártad azt az utat, amit nekünk is végig kell járjunk. S az elméleti tudásodat gyakorlatban is alkalmaztad magadnál, és ahogy mondtad, először az ismerőseid közül kerültek ki a pácienseid.” – S. Anna

„A gyógyulás saját kezünkben van. Ha tenni akarsz az egészséged visszaszerzéséért, akkor olvasd el ezt a könyvet!” – J. Ildikó

„Engem elsősorban Kata mindenkit magával ragadó hihetetlen lelkesedése fogott meg, ami a régóta orvostól orvosig tévelygő, de megoldást nem találó embereknek komoly kapaszkodó, reménysugár, s ami még fontosabb: elhiteti, hogy van kiút...” – K. Andrea

„Minden olyan kedves érdeklődőnek ajánlom, aki hisz abban, hogy az autoimmun folyamat visszafordítható. Csak magunkban kell hinni, a segítséget megkapjuk.” – K. Adrienn

„Édesanyámnak vásároltam meg a könyvet, aminek nagyon nagy hasznát vette. Szórol szóra minden igaz és valós, ami a könyvben szerepel! Tökéletes alkotás minden hiányosság nélkül.” – Balogh Attila

„Az olvasó olyan könyvet tarthat a kezében, amely teljes körűen választ ad a felmerülő kérdéseire, irányt mutat az egészséges élet felé. Iránytű, amely tájékoztat, utat mutat, segítő kezet nyújt.” – K. Judit

„A könyvet olvasva saját tapasztalataimmal is szembesültem több esetben, ezért hitelesnek találom.” – D. Zsuzsa

„Nagyon jónak tartom a könyvet, laikusok számára is érthető nyelvezettel, tanácsokkal, magyarázatokkal, ötletekkel, amit máshol nem találsz meg. Remek összefoglalás és nagy segítség az autoimmun betegséggel küzdőknek. Csak gratulálni tudok ehhez a remek könyvhöz!” – B. Julianna

„A könyv elolvasása után sokkal hasznosabbnak és fontosabbnak ítéled meg a zöldség-fogyasztást, és különbséget tudsz tenni a szénhidrátban gazdag, a kénese és a leveles zöldségek közt sok más hasznos információ mellett.” – Pinczés Ferencné Julika

„A könyv kitűnő, nekünk, laikusoknak is tökéletesen érthető, már csak rajtunk múlik, mennyit hasznosítunk belőle, hajrá!” – B. Zsuzsanna

„Jól összeszedett, érthetően megfogalmazott ismeretanyagot kapsz a kezdedbe, ami kulcsfontosságú ahhoz, hogy megértsd, mi is történik veled autoimmun állapotban. Szerintem az már fél gyógyulás, ha az ember megérti, mi történik vele.” – Hodobay Eszter

„A sötétben tapogatózás után végre megtaláltam a megoldást. Lépésről lépésre vezet a megértés és megoldás útján – kész recept, csak ki kell váltani. Igazán fantasztikus ez a program!” – Zipperer Katalin

„Biztos van más is, aki hasonló helyzetben van, mint én. Tehát járok az orvoshoz vérkép-ellenőrzésre minden 3. hónapban. A gyógyszert felírja, és ennyi. Bármit kérdezek, semmire nem kapok választ. Épp ezért hatalmas segítség nekem ez a könyv, amiben végre minden kérdésemre megkapom a választ.” – Cs. Zsuzsa

„Sajnálom, hogy csak most akadtam rá erre a könyvre. Minden eddigi meglévő betegségemre megtaláltam a megoldást.” – R. Adrienn

„Nekem leginkább azért tetszett Katalin könyve, mert saját tapasztalatai, mentorai tanításai és egyéb könyvek segítségével állított össze egy olyan ismeretanyagot, ami közérthető nyelven (nem orvosi szaknyelvvvel) és szemléletesen foglalkozik az autoimmun betegséggel.” – V. Viktor

„Már több ismerősömnek ajánlottam, akiről tudom, hogy ők is hasonló problémával küzdenek, mint én. Biztattam őket a könyv elolvasására, mert hitet és erőt adott, hátha nekem is sikerül visszafordítanom a betegségem.” – Bachorné Együd Gertrúd

„Kellően megvilágítja az egyes fejezetek témáinak élettani hátterét, és emellett rövid, tömör, gyakorlatias.” – B. Ágnes

„Többé-kevésbé közhely, hogy úgy általában egészségtelen életmódot folytatunk. Ezzel sokan tisztában vannak, de igazi életmódváltásra kevesen képesek. Az autoimmun

betegnek viszont létkérdés az életmódváltás! Hibás életmódunknak ők az elsődleges vesztesei. Változtatni nehéz: a rossz beidegződéseidet diktálja az agyad, a környezetedben élő emberek, de sokszor még az orvosod is. És ha mégis összekaptad magad a változtatásra, milyen irányba menj, és hogyan? Sok a buktató. A jó irányú változtatásra ad konkrét és jól érthető válaszokat Kokavecz N Katalin forradalmi, hiánypótló könyve. Az autoimmun beteg sok mindent megtudhat belőle betegségéről, amit eddig nem ismert, nem jól értett, vagy csak sejtett. Megtudjuk továbbá konkrétan, végrehajthatóan, hogy milyen lépéseket tegyünk életminőségünk megjavítására. A könyv a legújabb tudományos eredményeket használja fel, azokat, amiknek még nem volt idejük az orvosi praxisba bekerülni. Ajánlom minden autoimmun betegnek, valamint mindenki másnak is, aki egészséges életmódra törekszik. Nem utolsósorban azoknak a gondos szülőknek, akik kisgyermekük étkezési, mozgási, attitűdbeli szokásainak alapjait éppen most rakják le, a legjobbat akarva nekik.” – Sain Ildikó

„A hagyományos orvoslásban az életmódváltás nem hangsúlyos a betegségek kezelésében, pedig sokszor gyógyíthatatlan betegségek fordíthatók meg vele, és ez a könyv ebben segít. Mindenkinek a maga útját kellene járnia, hogy a saját betegségét megfelelően kezelni tudja.” – J. Erika

„Közérthető, alapos, jól felépített könyv. Emellett nagyon olvasmányos is, aminek külön örültem.” – E. Dóra

„A könyv hiánypótló a mai néha kétes eredetű, és sok esetben tapasztalatok alapján haszontalan, tévútra vivő életmódváltást ajánló megoldások, receptek között. Hiteles és nagyon egyszerű, bár elkötelezettséget kívánó tanácsokat, megoldásokat ad. Folytasd a tanítást Katalin!” – Gaálné Zsarnay Judit

„...ha ezt a könyvet olvasod, az egészséget választod! Már az általános iskolában, osztályfőnöki órán átadnám az ifúságnak.” – H. Judit

„Ez a könyv utazás az egészségig egy nagyon gondos, részletes térképpel és támogató kísérettel. Nekem nagyon tetszik. Nagyon kedvelem a haladó praktikákat.” – V. Edit

Tartalomjegyzék

Előszó – Dr. Guseo András	17
Bevezető	21
1. fejezet – Az autoimmun „járvány”	21
2. fejezet – Az én történetem – és a Tied	25
I. RÉSZ. MI TÖRTÉNIK A TESTEDBEN?	
3. fejezet – Mielőtt belevágnánk: határozd meg a saját koordinátáid	32
4. fejezet – Oknyomozás, avagy legyél önmagad egészségdetektíve!	37
5. fejezet – Krónikus állapotok gyújtópontja: a krónikus gyulladás	39
6. fejezet – Ősi vezérlésű belső óra: a láthatatlanul futó 24 órás genetikai program	41
7. fejezet – Mikrobiom humánpolitikai krízis	45
8. fejezet – Mi köze a „háromlábú széknak” és a „szúnyoghálónak” az autoimmunitáshoz?	52
9. fejezet – Vigyázat, robban a rejtett gluténbomba!	60
10. fejezet – A vegyipari forradalom kísérleti nyulai	65
11. fejezet – A stressz ötven árnyalata	69
12. fejezet – A fertőző elem az egészségkirakósodban	73
13. fejezet – Íme a térképed! Indulj el vele a tünetek visszafordításához vezető úton!	75
II. RÉSZ. A MEGOLDÁS: V. Á. L. T. S. egészségre!	
V: VALÓDI ÉTELEK	
14. fejezet – Sejtszintű üzemanyagcsere	79
15. fejezet – Tisztítsd meg az ételeid!	82
16. fejezet – Gyulladáscsökkentés étkezéssel	92
17. fejezet – Gyógyító ételek a tápanyag-maximalizálás jegyében	100
18. fejezet – Akkor mit is egyek?	113
Á: ÁLMODJ SZÉPEKET – ALUDJ JÓL!	
19. fejezet – Miért is fontos az alvás?	132
20. fejezet – Hogyan csináld? Alvás 1x1, avagy tippek a pihentető alvásért	147
L: LÉTFONTOSSÁGÚ MIKROTÁpanyagok	
21. fejezet – Vedd célba az útjelzőket és kapcsolj turbófokozatra!	143
T: TESTMOZGÁS	
22. fejezet – Mozogj okosan!	150
S: STRESSZKEZELÉS ÉS ÖSSZEGZÉS	
23. fejezet – Evidens vagy rejtett stressz, avagy a stresszkezelés két oldala	159
24. fejezet – Nagytakarítás a rejtett területeken	189
25. fejezet – Nagytakarítás a környezetekben	193
26. fejezet – Nagytakarítás az elmédben	196
27. fejezet – Zárszó és az első lépésed a saját belső hősöd útján	209
Kiegészítő tartalmak	219
Köszönetnyilvánítás	223
Irodalom- és forrásjegyzék	224

HOGYAN TOVÁBB?

Az autoimmun sorsfordítás igazi siker receptje ebben rejlik:
derítsd fel a Te saját állapotod hátterében álló

VALÓDI OKOKAT!

Az Autoimmun sorsfordító program könyv nem csak az autoimmun protokoll étrend (AIP) mélyebb megértésében és elsajátításában fog segíteni, de végre Te is megismerheted a saját állapotod mögött álló valódi okokat, ezáltal te is rá tudsz térni az autoimmunitásból vitalitásba vezető útra!

A könyvben szereplő információk birtokában, a felsorakoztatott tanácsok alkalmazásával képes leszel megváltoztatni az életedet, a gondolkodásodat és az egészségi állapotodat.

A könyvben megmutatom, hogy mi okozza a sokszor rejtélyesnek, misztikusnak látszó tüneteket, és - saját példámon keresztül szemléltetve - azt is elárulom, hogy a valódi okokat felderítve, azokat megcélozva hogyan kerülhet a Te szervezeted is újra egyensúlyba.

KERÜLJ EGYENSÚLYBA!

VÁLTS, és legyél követendő példa a Téged körülvevő emberek számára!

A fenti gombra kattintva most 40%-os kedvezménnyel Tiéd lehet a könyv!