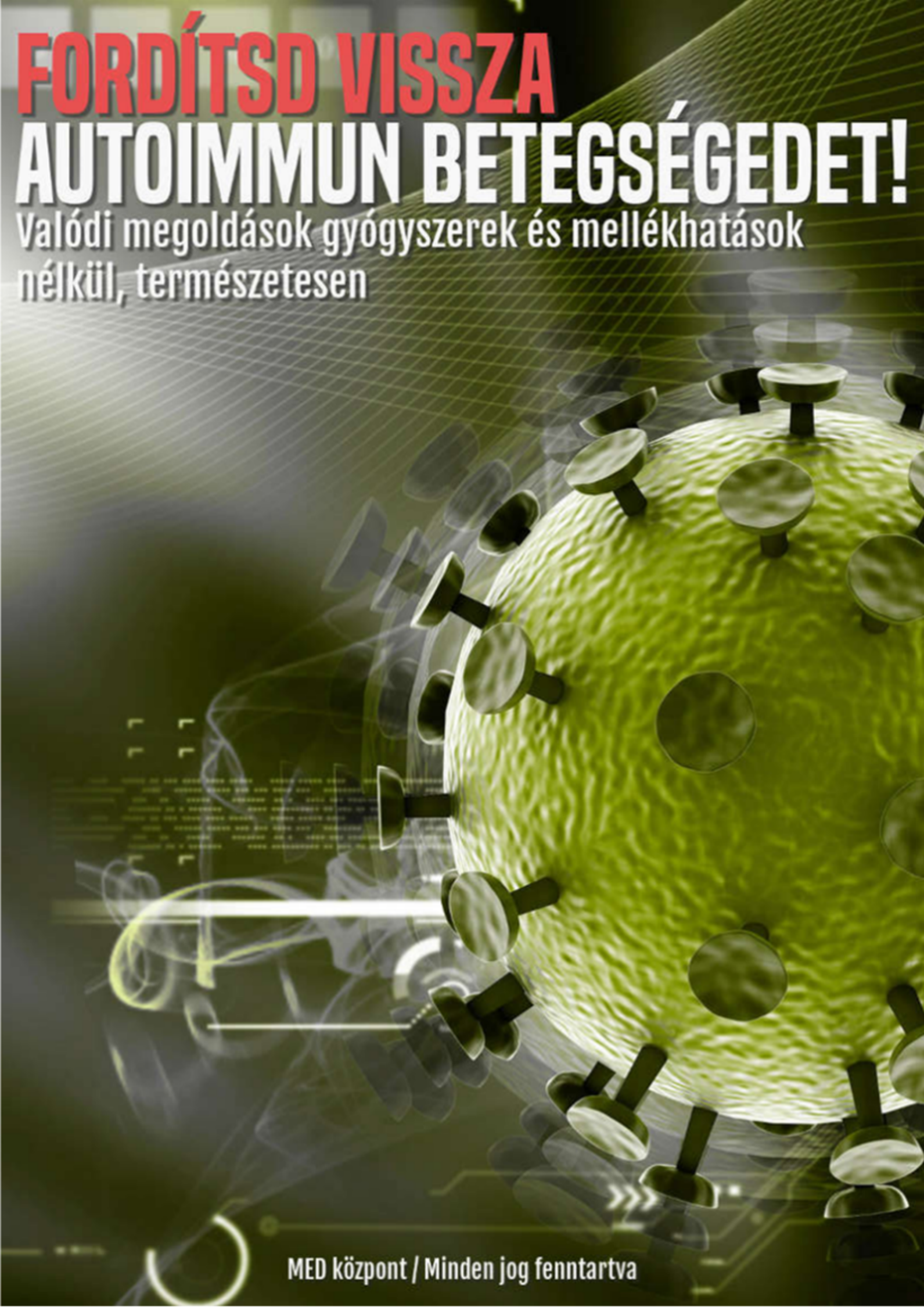


FORDÍTSD VISSZA AUTOIMMUN BETEGSÉGEDET!

Valódi megoldások gyógyszerek és mellékhatások
nélkül, természetesen



MED központ / Minden jog fenntartva



MED Központ

Fordítsd vissza autoimmun betegségedet!

*Valódi megoldások gyógyszerek és mellékhatások nélkül,
természetesen.*

Írta: Kokaveczné Nagypál Katalin

[Functional Diagnostic Nutrition® Practitioner](#)

MED központ / Minden jog fenntartva

Ne a géneked hibáztasd!

Amikor diagnosztizálták az autoimmun betegségedet, talán felmerült benned az a kérdés, hogy vajon miért alakult ez ki nálad. Sőt, talán eltűnődtél azon a kérdésen, hogy ha már így alakult, lehetne-e természetes módon kezelni ezt a kialakult betegséget. Talán fel is tetted az orvosodnak azt a kérdést, hogy létezik-e a gyógyszereken kívül más megoldás is. Segíthet vajon az egészségesebb étkezés? Vagy életmódváltás?

Ha el is jutottál a kérdésfeltevésig, orvosod valószínűleg hamar kizökkentett a tűnődésből. Hideg zuhanyként jött a válasz: „Az orvostudomány jelenlegi állása szerint az autoimmun betegség nem reagál semmiféle alternatív terápiára, az étkezési változtatásokat is beleértve.” Ha ez még nem lett volna elég, az orvosi vizit során talán arra a kérdésre is szűkszavú választ kaptál, hogy egyáltalán miért is történik ez veled, és mi vezetett oda, hogy kialakult nálad ez az autoimmun betegség. „Sajnos nem tudni, hogy mi vezet az autoimmunitás kialakulásához. Valószínűleg a géneknek tulajdonítható a legnagyobb szerep. Sajnos ez örökletes.”

Az autoimmun betegség jellegétől függően a jövőbeli lehetőségeket taglalva megtudtad, hogy immunrendszer gátló gyógyszereket kell szedjél, valószínűleg tartósan, vagy ha szerencsésebb vagy, és az autoimmun betegségek közül csak az „enyhébb” változatokban lettél érintett, akkor legjobb esetben is hormonokra vagy szteroidokra lesz szükséged életed végéig.

Orvosod látszólag próbál megnyugtatni, hogy ezek az orvosságok enyhíteni fogják a tüneteidet, sőt akár meg is szüntetik majd.

Hát jól van, mondhatnád... Ha az orvosságok működnek, én pedig tünetmentessé válhatok (legalábbis ezt ígérték nekem), akkor miért ne lenne jó ez így - úgy, ahogy van? Ha van egy ilyen csodaszer az orvosi palettában, miért is ne élnék vele?

Gyerek korunk óta arra lettünk kondicionálva, hogy „Majd a doktorbácsi megmondja, mit kell csinálni”. Miért is ne tennénk hát ezt?

Gyógyszerek és mellékhatások - vagy pedig inkább a gyökér-okok feltárása és azok megcélzása természetes módszerekkel?

Valóban. Az orvosságokra nagy szüksége van az emberiségnek. Az autoimmunitással kapcsolatban használatos immun-csökkentő orvosságokkal azonban van egy kis gond. A gond az, hogy lecsökkenti az immunrendszer működését. Hogy ez miért lenne gond?

Az immunrendszer kritikus funkcióval bír az emberi test és az agy működése kapcsán. Autoimmun betegségeknel az immunrendszerrel valami gond támad, összezavarodik a működése, de immunrendszerre attól még szüksége van a szervezetnek. Nem tudjuk csak úgy egyszerűen kikapcsolni, vagy lecsavarni a „hangerejét”, csak mert hamisan szól. Ha lehúzod a hangerőt, egy sor mellékhatásra számíthatsz az enyhétől kezdve a komoly, életveszélyes mellékhatásokig.

Nem lenne sokkal jobb egy természetesebb módszert alkalmazni, ami nem a hamis dallam hangerejét tompítja el, hanem ami kitisztítja a dallamot, hogy újra teljes hangerőre kapcsolhass?

Egy természetes módszer, ami nem gyengíti le a tested természetes folyamatait, hanem ellenkezőleg, az eredendő okokból kiindulva, és azokat megcélózva erősíti meg, és hangolja újra a szervezeted saját immunműködését?

Gének: a történet a fegyverben – környezeti hatások és életmód: ami meghúzza a ravaszt

Természetesen nem tudjuk és nem tudhatjuk mindig teljes mértékben meghatározni az autoimmun betegségek eredendő okait. A tudósok is beismerik, hogy nem mindig tudják megmondani, vajon miért alakulnak ki olyan állapotok, mint a rheumatoid arthritis, gyulladásos bélbetegség, sclerosis multiplex, vagy bármilyen autoimmun betegség egy konkrét személynél. Egy pár dolgot azonban mégis tudunk! Azt, hogy az immunrendszer sejtjei elkezdik megtámadni a test saját sejtjeit, károsítva a korábban egészséges szerveket, ami progresszív zavart okoz az adott szervben vagy szervrendszerben, végső soron pedig szervi károsodást okoz. Azt is tudjuk, hogy a folyamatnak van egy genetikai összetevője. A tudomány már beazonosított több mint száz gént, amelyek „némiel” kapcsolatban állnak azzal, hogy valakinél az élete során autoimmun problémák fejlődjenek ki. A „némiel” alatt azt értjük, hogy minden egyes gén az egyéni kockázatot 1%-al növeli. Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy a krónikus betegségek legtöbbségénél a gének és a környezeti elemek folyamatos és komplex kölcsönhatása az a legfontosabb tényező, ami az autoimmunitás kialakulásához vezethet, amely olyan megbetegedések előidézését vonhatja maga után, mint a rheumatoid arthritis, a gyulladásos bélbetegség, a sclerosis multiplex, de akár olyan krónikus betegségeket is, mint a kóros elhízás, diabétesz, szívbetegség, mentális egészségügyi problémák, vagy akár a rák, amely betegségek mindegyikénél felfedezhető az autoimmun komponens.

Mit jelent tehát mindez?

Azt jelenti, hogy a gének csak nagyon kis mértékben felelnek az autoimmunitás kialakulásáért! A legnagyobb részben a környezeti tényezők tehetők felelőssé: úgy mint az étel, amit nap mint nap elfogyasztunk, vagy hogy vannak-e káros szenvedélyeink, mint a dohányzás, vagy túlzott alkoholfogyasztás, hogy milyen mértékben vagyunk kitéve környezeti toxinoknak, hogy milyen mértékben képes a szervezetünk a méregtelenítésre (például mennyire vagyunk képesek megszabadulni olyan veszélyes anyagoktól, mint a nehézfémek, a műanyagok melléktermékei, vegyszerek és permetezőszerek maradványai és más egyéb szintetikus kémiai anyagok), hogy milyen a fizikai aktivitás szintünk, hogy milyenek a szociális, baráti és családi kapcsolataink, hogy milyen szintű stresszhatások érnek napi szinten, hogy mennyire kiegyensúlyozott a hormonháztartásunk, hogy milyen fertőző betegségeken estünk át, és még sorolhatnám. Az autoimmunitás kialakulásában tehát a génjeink és fent sorolt környezeti tényezők együttes kölcsönhatása tehető felelőssé.

A legújabb tudományos kutatások szerint az autoimmun problémák kialakulásáért csupán 5-20%-ban felelnek a gének, és a fennmaradó oroszlánrészt azok a környezeti kiváltó okok képviselik az autoimmunitás kialakulásában, amik kvázi a génjeink be-és kikapcsolásáért felelősek.

Ha tehát úgy képzeljük el, mint egy megtöltött fegyvert, ahol a töltény az az adott gén, ami kis mértékben felelőssé tehető az autoimmun kialakulásában. Tehát a gén nem más, mint a töltény a fegyverben. Viszont az erő, ami meghúzza a ravaszt a betöltött fegyveren, az nem más, mint összes fent felsorolt környezeti hatás, magyarul az életmódunk!

Tehát csak rajtunk múlik: meghúzzuk a ravaszt, vagy sem???

Epigenetika: génjeink érvényesülése az életmódunk tükrében

A tudományos kifejezés fentiekre az „epigenetika”. Az epigenetika az a tudomány, ami azt vizsgálja, hogy a gének és a környezeti elemek hogyan hatnak egymásra. Az epigenetika tudománya fantasztikus új lehetőségeket nyit meg előttünk az autoimmunitás oki felderítésére és oki kezelésére egyaránt.

Ez nagyon jó hír, mivel a környezeti hatások azon dolgok közé tartoznak, amelyek fölött (a génjeinkkel ellentétben) nagyon nagy befolyással rendelkezhetünk. Gondoljunk csak bele. A génjeinket nem tudjuk megváltoztatni, mivel azokat készen kaptuk – más néven örököltük. Az életmódunkat viszont bármikor meg tudjuk változtatni, és a tudomány egyre több tényezőt ismer fel azzal kapcsolatban, hogy pontosan hogyan is kell ezt csinálni - annak érdekében, hogy javítsuk egészségünket, és hogy visszafordítsuk betegségeinket.

Itt az ideje tehát, hogy felhagyjunk azzal, hogy a génjeinket hibáztatjuk a betegségeink kialakulásáért!

Egészségi állapotunk helyzete és alakulása kizárólag a saját kezünkben van!

Hagyjuk tehát abba a gének okolását, és kezdjünk el inkább foglalkozni azzal a 80-95%-al, amire valóban hatással lehetünk.

Hogyan kezdjünk hozzá? Íme a legelső lépések:

- Álljunk át egy olyan, kifejezetten tápanyag-dús étrendre, amely a sejtjeinket ellátja a szükséges tápanyagokkal.
- Szüntessük meg az olyan táplálékok bevitelét, amelyek ételérzékenységi és ezáltal immunrendszeri problémák kialakulásához vezetnek (glutén tartalmú ételek és tejtermékek)
- Csökkentsük a toxinok bejutását élelmiszereken keresztül azáltal, hogy lehetőség szerint bio, és teljes értékű élelmiszereket fogyasztunk, illetve csökkentsük az egyéb környezeti toxinok bejutását a szervezetünkbe
- Mozgassuk át a testünket minden nap, lehetőségeinkhez mérten (ez jelenthet edzést, de jelenthet egyszerű tevékenységeket is, amelyek testmozgással járnak, mint például a séta, a játék gyermekeinkkel vagy unokáinkkal, kertészkedés, kerékpározás, jóga, és egyéb

élvezetes tevékenységek, amelyek testmozgással, és szabad levegőn való tartózkodással járnak)

Alkalmazzunk stressz-kezelési technikákat és ültessük be ezeket a mindennapi rutinunkba. (Pl. meditáció, vagy éber figyelmen alapuló stresszcsökkentési technikák alkalmazása.)

Ezek az életmód-változtatás alaptézisei, azok a minimális alapvető dolgok, amelyeken való változtatás nélkül soha nem juthatunk el az állapotunk valódi okaihoz.

Annak az érdekében, hogy eljussunk a betegségünk valódi okaihoz, feltétlenül meg kell célozzuk és meg kell változtassuk az étkezési és életvezetési szokásainkat.

Az étkezési és életmódbeli változtatások a valódi okok gyökereinél fogva határozzák meg azt, vajon valaki egy gyenge, betegsége hajlamos testet épít fel, avagy egy erős, betegségeknek ellenállót. Minden nap döntéseket hozunk arra vonatkozólag, hogy mit fogyasztunk el, vagy hogy mit teszünk. A táplálkozási és életmódbeli döntéseink szó szerint hatással vannak a génjeinkre. Emlékszel a megtöltött fegyver analógiájára?

A táplálkozási és életviteli döntéseink a génjeinkkel kommunikálnak. Úgy is mondhatnánk, hogy ezek a döntések a géneket ki –és bekapcsolhatják azáltal, hogy meghatározzák azt, ahogyan a sejtek működtetik az életfeltételek folyamatainak biokémiáját.

Most, hogy már tisztában vagy mindezekkel, Te milyen döntéseket fogsz hozni az étkezéssel és életvitelleddel kapcsolatosan nap mint nap?

Rendben, de mégis hogyan csináljam?

A MED Központ - Autoimmun napon egy pontos és részletes ütemtervet adunk arra vonatkozólag, hogy miként sajátítsuk el az életmódváltás elemeit - haladó szinten - annak érdekében, hogy tüneteinket gyógyszerek és mellékhatások nélkül tudjuk eltüntetni, és betegségünket visszafordítsuk, természetes módszerekkel.

Egy részletes programtervet dolgoztunk ki arra vonatkozólag, hogy a fent említett környezeti tényezőket hogyan tudjuk a saját irányításunk alá vonni annak érdekében, hogy a genetikailag töltött fegyverünk ne lövöldözzön tovább saját testünkre célozva. Egy pontos és követhető ütemtervet állítottunk össze.

Ha nekem működött, neked is fog!

Pontosan ez a programterv volt az, amit én is elkezdtem követni bő három évvel ezelőtt, amikor először diagnosztizálták a Hashimoto's autoimmun pajzsmirigy betegséget nálam.

Az étkezéssel kezdtem, és úgy haladtam tovább a program további elemeivel, és napról napra, hónapról hónapra éreztem pozitív hatását az életmódváltásnak.

Időközben tanultam is, ahogyan haladtam. Saját testem és a testem jelzései voltak a legjobb és legnagyobb tanítómestereim, de a funkcionális medicina és funkcionális diagnosztika volt a másik fő kulcs a kezemben, ami segített kibontani az összegabalyodott szálakat az egészségemmel kapcsolatban. Segített nekem kinyomozni a krónikus tüneteim mögött álló okokat, és azok gyökereit tudtam megcélozni az életmód-változtatás különböző elemeivel. Nagyon nagy utat tettem meg, tanfolyamokat végeztem, kurzusokat vettem fel külföldi egyetemeken, könyveket és szakirodalmakat olvastam, konferenciákra vettem részt. Utam során minden apró kavicsot felemeltem és alánéztem, kutatva a válaszokért, hogy teljesen összeálljon a kép.

Az autoimmun betegségek visszafordítása egy olyan út, amiben nem a végcél kerül meghatározásra, hanem maga az út lesz definiálva. A végcél nincsen olyan értelemben definiálva, mint ahogyan például egy klasszikus náthából kigyógyul az ember. Itt az autoimmun folyamat visszafordításáról beszélünk, ami azt jelenti, hogy természetes módon nyerjük vissza életerőnket és energiánkat, hagyjuk el tüneteinket és éljük életünk újra, teljes értékkel.

Nem az úti cél a fontos, hanem az utazás. Az, hogy élvezzük az utunkat. Az élet útját, és hogy újra teljes erővel és tünetmentesen járjuk ezt a szép utat, gyógyszerek és mellékhatások nélkül.

Ha nekem működött ez, akkor neked is fog! Én végigjártam ezt az utat, a nehéz és sűrű ösvényeken kutatva a valódi válaszokért. Én megtaláltam a válaszokat, és örömmel megmutatom neked is az utat, hogy neked már ne a bozontos ösvényeken kelljen menned, hanem utánam - és utánunk, akik már áttörték előtted az ösvényt, és könnyen járhatóvá tették neked ezt az utat!

MED Központ – ONLINE Autoimmun program

Az Autoimmun programon részletes útmutatást kapsz arról, hogyan kell optimálisan táplálkoznod, hogyan maximalizáld az ételeid tápanyagsűrűségét ahhoz, hogy a sejtjeid hozzájussanak az optimális üzemanyaghoz, valamint hogy hogyan tudod kiszűrni azokat a antitápanyagokat az étkezésedből, amik megfosztják a testedet a szükséges tápanyagoktól ezáltal krónikus gyulladást és betegséget okozva.

Ahogyan átállsz az autoimmun protokoll szerinti étkezésre és életmódra, úgy fogsz megszabadulni a felesleges kilóktól éhezés nélkül, úgy fog visszatérni az optimális energia szinted, kitisztulni a gondolkodásod, visszatérni a memóriád, és úgy fognak elmúlni a betegség tüneteinek – természetes úton, gyógyszerek és mellékhatások nélkül.

Ha érdekelnek a részletek, megtalálod a www.medkozpont.hu/ Programok menüpontban.

Elérhetőségek:

www.medkozpont.hu

<https://www.facebook.com/medkozpont>