

kezébe, amelyben van választásuk. Tudniuk kell, hogy örökölt biológiájuk nem akarja megölni őket, éppen ezért nem kell gyógyszerfüggővé válniuk. Van más lehetőség! Ha a családtagjaim gondolkodási mintáját követem, idejekorán beállhattam volna a rokkantak sorába.

### **Túlélő üzemmódban működő immunitás = krónikus betegség**

A gének nem tudják magukat ki-be kapcsolgatni, hiszen nem önszabályozóak, vagyis van egy irányító rendszerük. A sejtműködés biológiai agya a sejtmembrán. Naponta sejteink milliárdjai teremtődnek és újulnak meg, és pusztulnak el, egy belső erő hatására. Zsigereink sejtfa 72 óra alatt lecserélődik, és ez a megújulás rengeteg energiát emészt fel. Laboratóriumi kísérlet támasztja alá, hogy amikor egy emberi sejthez mérgeanyaggal vagy toxinnal közelítettek, a sejt visszahúzódik a mérgező közelettől. Egy bélhámsejt ugyanakkor közelebb úszott a táplálékforráshoz, mint mikor közelebb ülünk az asztalhoz, amikor táplálkozni szeretnénk. Ez a kétféle „sejtmozgás” a kulcs a megértéshez.

Az egyik jelzés a növekedésre, azaz sejtmegújulásra ösztönző cselekedet, a sejt és szövettáplálást támogató mechanizmus. Ezzel szemben a „fenyegető jelzés”, például a toxinok esetében, védekező reakciót váltanak ki. Egyszer az egyik, máskor a másik reakció figyelhető meg, egyszerre a kettő sohasem.

A sejtek mintájára az ember biológiája is felhagy a növekedési válasszal, amikor védekezésre kényszerül. Jó példa erre például, amikor egy támadó alakkal találjuk szembe magunkat és a szervezetünk küzdelmi-menekülési (üss, vagy fuss) üzemmódra kapcsol. Az összes energia tartalékot arra mozgósítja a szervezet, hogy élve kerüljünk ki a fenyegető helyzetből. Ebben a szituációban az AGY kiadja a parancsot az immunrendszernek, hogy állítsa le az immun folyamatokat, az emésztő rendszer működését, mely normál körülmények közt is hatalmas energiát emészt fel. Az immunitás rengeteg energiafelhasználással jár. Láthatjuk, amikor valaki beteg, szinte lábra sem tud állni, mert az immunitás a fertőzéssel harcol. Ugyanez történik, az üss, vagy fuss vészhelyzetben is, amikor a stresszhormon dübörög az ereinkben, az immunrendszer egyszerűen félreáll. Ezt nem tudjuk mi emberek.

Az emberi szervezet a rövid távú stressz elviseléséhez lett tervezve, nem az állandósult vagy hosszantartó stresszre. A hosszútávú, vagy állandósult stresszre adott reakciók azok, amelyek a krónikus betegségeket okozzák. Az elhúzódo védekezési reakció az,

ami veszélyesen lecsökkenti az élethez szükséges energiát, mely a sejtelhalás felé billenti a mérleg nyelvét (apoptózis).

A rák, vagy súlyos betegség esetében a halálfélelem/rettegés miatt bekövetkezett növekedési folyamat leállítása az, amely károsan befolyásolja az életesélyeit a betegnek. Az, hogy patológiás apoptózis, vagy nekrozis megy végbe, az függ a „fenyegetettség-védekezés” súlyosságától (megjegyzem, fenyegetettség érzet lehet a partnerre, vagy másik személyre való gyanakvás is, mely az elárulás sérülését aktiválja bennünk. Erről még a későbbiekben lesz szó).

A szervezetünkben kétféle védekező apparátus dolgozik, mindegyik nélkülözhetetlen az életben maradáshoz. Az első védekező mechanizmus a külső veszélyhelyzetekre van kiélezve. A köztiagy - agyalapi mirigy- mellékvese, mint egy hármas tengely koordinálja ezt a sokrétű működést. Amikor az agyalapi mirigy vélt, vagy valós veszélyt érzékel, azonnal jelet küld az agyfüggeléknek, aki a stresszválasz legfőbb koordinátora. Az agyalapi mirigy szerepéhez hozzátartozik, hogy a környezet jelzéseit fogja, majd értékeli.

Az agyfüggelék testünk 50 trillió sejtjének a vezérkari főnöke, mely ha utasítást kap az agyalapi mirigy-től, hadrendbe állítja a stresszérzethez kapcsolódó szerveket. Külső fenyegetettség-érzet esetén, jelet küld a mellékvesének, aki azonnal reagál a parancsra, és ezerrel termeli, az „üss, vagy fuss” hormonokat. Ezek a hormonok segítenek bennünket abban, hogy megküzdhessünk az életünkért, vagy elfuthassunk a veszélyt jelentő forrás elől. Leegyszerűsítve, a hármas stresszhormon (adrenalin, noradrenalin, kortizol) aktiválódásával, összehúzódnak az emésztőrendszert ellátó véerek, a zsigerekből a végtagokba áramlik a vér, mert szükségünk lesz rá, mondván jó nagyot tudjak ütni, vagy gyorsan sprintelni.

Eközben a növekedési hormonok leállítása is megtörténik (nem a testmagasság növekedésére gondolok), mely gátoltság kihat a normál életfolyamatok működésére is. Megszűnik az emésztést ellátó vérellátás, a táplálék hasznosítás, felszívás, kiválasztás. Ezek a létfontosságú biológiai működések gondoskodnak a test energia elosztásáról, a sejtanyagcseréről, a sejtnövekedésről, azok megújulásáról.

Ebből is láthatjuk, hogy a stresszfaktorok miképp gátolják meg életet jelentő erőtartalekok mozgósítását. Amikor ez a hármas tengely, az agyalapi mirigy - agyfüggelék - mellékvese együttesen reagálnak a stresszre, a mellékvese - energiatakarékossági okból - leállítja az immunrendszer működést. Példa erre,

ha éjjel a sötétben sátorozunk egy erdőben, és hallunk a közeli bokorból valami ilyesztő morgást. Mindemellett még egy fertőzésből eredően hasmenésünk is van, és hányunk is. Az agy sebesen kidolgozza a vésztervét, megítéli melyik jelent nagyobb veszélyt. Nem az immunitás javára fog dönteni, sőt egyenesen megvonja tőle az energiát, mert felkészül a fenevaddal történő találkozásra. Ez is azt igazolja, hogy a hármastengely, MEGAKADÁLYOZZA a betegségből való felépülést.

A tobozmirigy ez a csodálatos és méltatlanul mellőzött apró mirigy, a – lélek házának – nevezett szerv olyan kémiai anyagot választ ki, amely az agyalapi mirigy működését vezérli. A stresszhormon kortikoszteroid-szint növekedést eredményez, így ennek az aprócska és nélkülözhetetlen mirigynek a működését is károsan befolyásolja. A tartósan magas kortikoszteroid-szint autoimmun betegségekre, és rákra hajlamosítja ma már ismeretes. A tobozmirigy irányítja a belső elválasztású mirigyeket, így a termelő melatoninnak létfontosságú szerep jut ebben az irányító mechanizmusban. Ma már tudhatjuk, hogy ez a mirigy felelős az alvás-ébrenlét ciklusát szabályozni, a melatonin hormon aktiválódásán keresztül. A melatonin hormon közvetlen szabályozza a hormonális folyamatokat.

A DNS érzékeny genetikai anyagának a védelmét is ellátja, a szabadgyökök gátlásán keresztül. A tobozmirigyen belül található az ún. mestersejt, mely egy aprócska univerzum a testünkben. Az őssejtek, a szervek megújítását végző sejtek, melyek képesek olyan sejtekké változni, amire utasítást kapnak a mestersejtektől. Amikor a tobozmirigy kezd „előregedni” a szervezet mestersejtjeit felügyelő és irányító energiarendszer is kezd szétzilálódni. Amikor a tobozmirigy működés lelassul, (alvászavar és energiahiány lép fel, számos más testi tünet mellett) a sejtek mitokondriumai nem jutnak elegendő energiához, így nem képesek elegendő ATP-t (adenozin trifoszfát- a test üzemanyaga) előállítani. A lelassuláshoz vezet a szerv sejtjeiben felhalmozódó kalcium só lerakódás, mely merevvé, meszessé teszi a tobozmirigyeket, melynek következménye a melatonin csökkenés. (megjegyzés: növényi melatonin pótlás cinkkel együtt pihentető alvást és egyre fokozódó energiát, jobb látást eredményezhet, valamint számtalan egészségügyi panaszt csökkenthet)

Nem csak a stressz képes ilyen óriási hatással lenni szervezetünk biokémiájára, hanem a lelki közérzetünk is, mely közvetlen összefüggésben van az immunrendszerünkkel. Vizsgálatok igazolják, hogy a társadalmi kontaktusok, emberi kapcsolatok minősége és az immunrendszer aktivitása között szoros kapcsolat mutatkozik. A magukat

elhagyatottnak és magányosnak érző embereken végzett tanulmányok igazolják, hogy szervezetünkben csökken az ölüsejtek száma, és annak aktivitása. De ugyanez elmondható akkor is, ha problémás kapcsolatokban telnek mindennapjaink, vagy tartósan neheztelünk valakire. A mély gyász megrendíti az embert, így a limfociták hasonló mértékű csökkenése volt megfigyelhető, mint a problémás kapcsolatban élők esetében. A szomorúság beteggé tesz, aki elvesztette az életkedvét, bizonyítottan előbb betegszik meg, mint életigenlő társaik. Az egészség helyreállítására leghatásosabb a megelégedettség, a szellemi tevékenység, mely ösztönző az immunrendszerre nézve. Már egy szeretetteljes találkozás, egy beszélgetés, egy önfeledt nevetés képes az egyhangúságból kimozdítani, mely jó közérzetet okoz és ezzel együtt az immunrendszer fellélegzését is okozza.

### **Riadó a testben**

Stresszes időszakban az ember lelkivilága is kibillen, gondolataink zavarossá válnak, fókuszpontunk csak a veszélyt jelentő forrásra éleződik, szó szerint minden gondolatunk akörül forog. Beszűkült tudatállapot veszi kezdetét. Vészhelyzetben minél jobb az idegműködés, annál nagyobbak a túlélési esélyek. Ezért stresszhormonok elárasztják az előagy kéregállományát, mely a tudatos – értelmes döntéseket hozza.

A gyors reagálás most életmentő fontossággal bír, nincs idő holmi végiggondolásra, elemezgetésre, ezért a hormonoktól felturbózott véráram, elárasztja a hátsó agyat, mely az életmentő reflexek színtere, mely tökéletesen illeszkedik a három testőrhöz (agyalapi mirigy – agyfüggelék – mellékvese). A tengelyben részt vevő szereplők összehangolt munkájának köszönhetően kikerültünk a veszélyt jelző helyzetből. Ahelyett, hogy lenyugodnánk és elengednénk az emléket, mi napok, sőt hetek (néha évek) múlva is felidézzük az eseményt. Ettől kezdve mintha csak a mumusunk volna, egy ilyen helyzetre emlékeztető eseményre is úgy reagálunk, mint erre a durva helyzetre. Ettől kezdve ahányszor emlékezetben felidézzük az elmúlt eseményt, vagy hasonlítgatjuk a jelen helyzetet ahhoz a múltbéli helyzethez, állandósul az ostromállapot, és ez tartós stresszhormon-megemelkedéshez vezet. A napi túlhajszolt, túlpörgetett idegrendszer a tartós feszültség állapotában létezik, mely állandósult készenlétben tartja a hármastengelyt. Csaknem az összes visszatérő, vagy krónikus betegség összefügg az állandósult stresszel. Minden túlnyomással