

Illóolajok az agy és a test gyógyításához



**Öt lépés egészséged
helyreállítására esszenciális olajokkal**

A bolygóideg stimulálása • Az alvásminőség javítása
Az agy feltöltése energiával • Stresszcsökkentés
Gyulladáscsökkentés

Jodi Cohen

Dr. Terry Wahls előszavával

ÉDESVÍZ

TARTALOM

Előszó	7
Előzetes gondolatok	9
Bevezetés: Az illóolajok és az agyunk	13
Útmutató a könyv használatához	22
Útmutató az illóolajok használatához	24
Első rész: Az öt lépés	33
1. lépés: Az idegrendszer paraszimpatikus állapotba hozása	34
A bolygóideg és a paraszimpatikus állapot	35
A bolygóideg működésének zavara	47
A bolygóideg stimulálása	57
2. lépés: Az alvásminőség javítása és az agy méregtelenítése	62
Az alvás, a cirkadián ritmus és a melatonin	63
Az agy méregtelenítése	75
Az agy méregtelenítése és a test lecsapolása	85
3. lépés: Az agy feltöltése energiával a gyulladás érdekében	94
Vérkeringés	95
Vércukor	99
Az agy stimulálása és a koncentráció javítása	107
4. lépés: Stresszcsökkentés, hangulatjavítás és fogyás	116
Stresszcsökkentés	117
Hangulatjavítás	127
Az endokrin rendszer, a hormonok és a fogyás	135
5. lépés: Az immunrendszer szabályozása és a gyulladás enyhítése	146
Az agyi gyulladás megszüntetése	147
Az egészséges immunműködés támogatása	159
Második rész: Az öt lépés alkalmazása	175
Az egészség öt alapköve	176
Az öt lépés napi alkalmazása	204
Haladó módszerek az egészség visszaállítására	206
A szerző megjegyzései	218
Köszönetnyilvánítás	219
Bibliográfia	221
Tárgymutató	226

2. LÉPÉS

AZ ALVÁSMINŐSÉG JAVÍTÁSA ÉS AZ AGY MÉREGTELENÍTÉSE

Akárcsak más szerveinknek, az agyunknak is rendszeresen meg kell tisztítania a háza táját, eltávolítania a sejthulladékokat, az anyagcsere-maradékokat és a felhalmozódott méreganyagokat. Ez a méregtelenítési folyamat kizárólag alvás közben történhet.

Az alvás, a cirkadián ritmus és a melatonin

Egészségünk szempontjából létfontosságú a pihentető alvás. A pihentető alvás azt jelenti, hogy el tudunk aludni, legalább napi nyolc órát alvással töltünk, kipihenten ébredünk, és emlékszünk az álmainkra.

Az elalvásra való képességünk összefügg az alvás-ébrenlét ciklusokkal, azaz a cirkadián ritmussal. Az agyunk közepén található tobozmirigy ezekre a ciklusokra reagálva melatonin hormont bocsát ki, amely felkészít az alvásra, így pedig az agyunk és a testünk méregtelenítésére. A melatonin hiánya szinte mindig krónikus betegségekben nyilvánul meg, ugyanis melatonin nélkül az agyunk nem tud méregteleníteni, regenerálódni és gyógyulni. A melatonin elégtelen mennyisége sokszor megfigyelhető a neurodegeneratív betegségekben, például Alzheimer- vagy Parkinson-kórban szenvedő pácienseknél.

Illóolajok segítségével meggyógyíthatjuk a tobozmirigyünket, és fokozhatjuk a természetes melatonintermelést, ami segít az agyunknak a méregtelenítésben, és a saját melatonintermelésének továbbvitelében.

Mi az a melatonin?

A melatonin testünk természetes alváshormonja, amely a cirkadián ritmusunk szabályozásával segít átlépnünk az ébrenlét állapotából az alvás állapotába. A tobozmirigy naplementekor kezdi el a melatonintermelést, amely késő este lesz a legintenzívebb, és azt az üzenetet közvetíti számunkra, hogy ideje lefeküdnünk aludni. A melatoninszintünk ingadozik az év folyamán, mivel az éjszaka hosszának változása befolyásolja a melatoninkiválasztást.

E hormon bizonyítottan segíti az egészséges alvásminták kialakulását, többek közt az alváslatencia (az elalváshoz szükséges időmennyiség) csökkentésével, az alváshatékonyság (az ágyban és alvással töltött idő aránya) fokozásával, illetve az alvás teljes időtartamának növelésével. A melatonin hipnotikus (alvást elősegítő) és egyben szedatív (szorongást csökkentő) hatást fejt ki a testünk természetes alvás-ébrenlét ciklusának támogatására.

A melatoninszint az életkor függvényében is változik. A legtöbb csecsemő három hónapos koráig nem termel állandó mennyiségű melatonint – ezzel magyarázható, hogy miért különböznek nagyban az újszülöttek alvásmintái. Kamaszkorban ismét változnak a melatonintermelési minták. Míg a legtöbb felnőtt este 10 óra körül kezd el melatonint termelni, a tinédzsereknél ez később történik meg, így később alszanak el, és reggel bágyadtan ébrednek. A melatonintermelés az életkor előrehaladtával csökken, a krónikus betegségek aránya pedig nő, és a kettő kapcsolatban áll egymással.

A melatonint elsősorban a tobozmirigy termeli és választja ki, azonban a bélben is képződik belőle az előanyagaiból, a triptofán aminosavból, valamint a szerotonin ingerületátvivő anyagból. A melatonin zsírban oldódik, így könnyedén átáramlik az agyunkon, és beszűremkedik a sejtekbe, hogy megvédje azokat a károsodástól.

Melatoninpótlás vagy a melatonintermelés stimulálása?

Mivel a melatonin egy hormon, amelyet a testünk természetes módon választ ki, csak módjával fogyasszuk táplálékkiegészítő formájában. Nem minden e formában bevihető melatonin képes áthatolni a vér-agy gáton. Többszörösen bizonyítást nyert, hogy az illóolajok és a liposzómás melatoninkészítmények hatékonyabban segítik elő az alvást, mint a tabletta formájában szedett melatonin.

Az illóolajoknak a melatonintermelés stimulálása terén tapasztalt hatékonysága részben annak a ténynek tudható be, hogy növényekben is termelődik melatonin, amely antioxidánsként védi a növényi sejteket. A hormon az emberi szervezetben is hasonló antioxidáns hatással bír, és számos egészségi probléma (például álmatlanság, Alzheimer-kór és depresszió) esetén alkalmazzák.

A MELATONIN TÁMOGATJA AZ ALVÁST

A kutatások bebizonyították, hogy melatonin alkalmazásával hatékonyan kezelhető az alábbi alvással kapcsolatos problémák legtöbbje.

Álmatlanság. A melatonin segít abban, hogy el tudjunk aludni, és ne is ébredjünk fel az éjszaka folyamán (azaz segít legyőzni az inszomniát, vagyis az álmatlanságot) azzal, hogy csökkenti az elalváshoz szükséges idő

hosszát, növeli az alvással töltött idő mennyiségét, illetve javítja az alvás minőségét, és fokozza a nappali éberséget.

Időzónaváltás-szindróma (jetlag). A melatonin segíthet megelőzni és csökkenteni a jetlag tüneteit, fokozza az éberséget, különösen olyankor, ha keletre utazunk, mivel visszaállítja szervezetünk cirkadián ritmusát, így támogat a helyi időhöz való alkalmazkodásban.

A többműszakos munkarend káros hatásai. A melatonin javíthatja a nappali alvás minőségét, és növelheti annak időtartamát azon alanyok esetében, akik nem a hagyományos reggeltől estig tartó munkarendben dolgoznak.

Az alvás-ébrenlét ciklus zavarai. A melatonin igazoltan enyhíti a gyermekek alvászavarait.

A késői elalvás okozta problémák. A melatonin segíthet visszaállítani az alvásmintákat, többek közt olyan zavarok esetében, amikor azok eltolódtak, azaz későn fekszünk le, és későn kelünk fel. E hormon támogathatja mind az elalvás képességét, mind pedig csökkentheti az elalváshoz szükséges idő hosszát.

TOVÁBBI EGÉSZSÉGI ELŐNYÖK

A hormonok igazi szupersztárjává teszi a melatonint az a képessége, hogy segít javítani az alvásminőségünket, hogy ezáltal az agyunk méregtelenítse önmagát. Ám ez nem minden, amire ez a csodálatos kémiai hírvivő anyag képes egészségünk megőrzése érdekében. Antioxidáns hatása révén sejtről sejtre haladva módszeres „utcaseprőként” méregteleníti a szervezetet. Ez a folyamat a test számtalan régiójában megtörténik, különösképpen a szem, a csontvelő, az agy, illetve az emésztő és a szaporító szervrendszer területén. A melatonin megóvjá az agyszövetet, helyrehozza az agy károsodásait, és megvédi az idegrendszert a neurodegeneratív betegségektől, amilyen az Alzheimer- és a Parkinson-kór, a Lou Gehrig-betegség (amiotrófiás laterálszklerózis vagy ALS), és akár a pusztító migréntől is.

A melatonin az alábbi fontos funkciókat látja el szervezetünkben:

Fokozza az antioxidáns védelmet. A melatonin azáltal óvja meg a sejteket és a szöveteket, hogy megköti és semlegesíti a sejtkárosodást okozó anyagokat, például a szabad gyököket. A szabad gyökök olyan molekulák, amelyek elektronhiánnyal rendelkeznek, ezért instabilak. Más molekuláktól „lopnak” elektront, amivel károsítják a szerveket. Az antioxidánsok természetes „kikapcsológombként” leállítják ezeket a szabad gyököket azzal, hogy felajánlják nekik a saját elektronjaikat, megtörve ezzel a káros láncreakciót. A melatonin a legerősebb antioxidáns a szervezetünkben (kétszer olyan hatékony, mint az E-vitamin), segít szabályozni és kiküszöbölni a sejtkárosodást.

Erősíti az immunfunkciót. A melatonin azzal stimulálja az immunrendszerünket, hogy támogatja az egészséges sejtek kialakulását, és gátolja, hogy egészségtelen (például rákos) sejtek egyáltalán kialakuljanak. Emellett lassítja az előrehaladott stádiumú rákbetegség további súlyosbodását, és csökkenti a kezelés mellékhatásait.

Támogatja a méregtelenítést. A melatonin segít az agyunknak megszabadulni a vegyi anyagoktól, a vírusoktól, a baktériumoktól, a penészből származó mikotoxinoktól, a parazitáktól és mérgező melléktermékeiktől, illetve a nehézfémektől (például higany, ólom, alumínium és kadmium), sőt még a fluoridtól is, amely károsíthatja a pajzsmirigy működését. Az egészséges mennyiségben kiválasztott melatonin a nehézfémekhez kötődve csökkenti azok toxicitását.

Támogatja az epehólyag működését. A melatonin magas koncentrációban található az epében. Számos módon támogatja az epehólyag működését, többek közt epévé alakítja a koleszterint, és megkönnyíti az epekövek távozását az epehólyagból.

Aktiválja az agy regenerációját. A kutatások szerint a melatonin aktiválja az agyban található, az idegsejtek regenerációjáért felelős fehérjéket.

Fokozza a szív- és érrendszer egészségét. Kutatások tanúsága szerint a melatonin pozitív hatással van szív- és érrendszerünk egészségére, többek közt a szívműködésünkre és a vérnyomásunkra.

Megerősíti a vér-agy gátat. A melatonin igazoltan támogatja a vér és az agy közötti gátat, amely távol tartja a káros anyagokat, miközben lehetővé teszi, hogy a létfontosságú tápanyagok eljussanak az agyba.

Védi az idegeket. Az egészséges mennyiségű melatonin segít megelőzni és lassítani a kognitív hanyatlást. A szakemberek szerint megóvjaa az agysejteket egy fehérjétől, a béta-amiloidtól, amelyet összefüggésbe hoztak az Alzheimer-kór kialakulásával. A melatonin olyan erős védelmet biztosít az idegeknek, hogy ha stroke-on átesett betegeknek melatonint adnak, az csökkentheti az agyszövet károsodását, és megelőzheti annak negatív következményeit, mint a viselkedésbeli változások, vagy akár a halál.

Csökkenti a gyulladást. A melatonin antioxidáns hatása csökkenti a gyulladás okozta szövet- és szervkárosodást. Bizonyítottan megelőzi és csökkenti a gyulladáskeltő citokinek elszaporodását, ami segíthet enyhíteni az agyi ödémát és az agysejtek elhalását.

Támogatja a mitokondriumok működését. A melatonin hatékony ellenszere a mitokondriumokat – a sejt energiaközpontjait – megtámadó méreganyagoknak, és segít visszaállítani a sejtek tökéletes működését.

Enyhíti a migrént. Az Amerikai Neurológiai Akadémia által a *Neurology* című folyóiratban publikált kutatás szerint a melatonin gyulladásellenes hatása csökkenti a migrén kialakulásának gyakoriságát és súlyosságát. A kutatásban részt vevő alanyok több mint kétharmadának elmondása

szerint legalább 50 százalékkal csökkent a havonta tapasztalt fejfájások száma, intenzitása és hossza.

Csökkenti a fülzúgás tüneteit. A melatonin segíthet csökkenteni a fülzúgás (tinnitus) tüneteit. A *Journal of Physiology and Pharmacology* című folyóirat egyik tanulmánya szerint a melatonin 150-szer hatékonyabbnak bizonyult a fülzúgás tüneteinek csökkentésében, mint a kifejezetten erre a célra kifejlesztett gyógyszerek.

Csökkenti a depressziót. Mivel a melatonin segít szabályozni a cirkadián ritmusunkat, csökkentheti a szezonális depresszió tüneteit, amely ősszel és télen jelentkezik, amikor rövidebbek a nappalok. Egy, a *Psychiatry* című folyóiratban megjelent, a szezonális affektív zavarral (SAD) foglalkozó tanulmány szerint pedig 20 százalékkal csökkenti a kezelésre nem reagáló depresszió tüneteit.

Támogatja a szem egészségét és a látást. A szemünk fény jelenlétében melatonint termel. A melatonin cserébe segít megvédeni a retinát, és csökkenti a szemmel kapcsolatos megbetegedések, például a glaukóma kockázatát. A kora gyermekkori alacsony melatoninszint hozzájárulhat a látásproblémák kialakulásához.

Stabilizálja a vérnyomást. Kutatások szerint a melatonin anélkül csökkenti jelentősen az éjszakai vérnyomást, hogy módosítaná a pulzust.

Kiegyensúlyozza a vércukorszintet. A diabétesz és a diabéteszes neuropátia összefüggésben áll a melatonin alacsony szintjével. A melatonin javítja a májfunkciót (ami segít kiegyensúlyozni a vércukorszintet), és megóvjaa a sejteket az inzulinrezisztenciától és a cukorbetegségtől.

Támogatja a belek egészségét. A melatonin a prolaktin hormonnal együtt segít kiegyensúlyozni a bélflórát, regenerálni az egészséges bélfalat és támogatni az egészséges bélműködést.

A gyomorfekély és a reflux (GERD) enyhítésével védi a gyomrot. A melatonin segíthet meggyógyítani a gyomorfekélyt, és enyhíteni a gyomorégést. Megerősíti a nyelőcső alsó záróizmát, és blokkolja a gyomorsav kiválasztását, amely hozzájárul a gyomorfekélyhez és a refluxhoz, vagyis a gyomorsavnak a nyelőcsőbe való áramlásához.

Szabályozza a hormontermelést. A melatonin azáltal szabályozza a testhőmérsékletet és a női nemi hormonok termelését, hogy gátolja bizonyos hormonok felszabadulását az agyalapi mirigyben. Az egészséges melatoninszint optimalizálja a termékenységet, valamint támogatja a petefészek egészségét, illetve a petesejtek minőségét. Növeli az emberi növekedési hormon (HGH) szintjét, amely pedig támogatja a fogyást és a sejtregenerációt.

Javítja az autizmussal élők egészségét. Az autista gyermekek abnormális melatoninpályával és az átlagosnál alacsonyabb melatoninszinttel rendelkeznek. A melatonintermelés serkentésével szervezetük könnyebben el tudja távolítani a fémeket, köztük az alumíniumot, ami jelentősen javítja az egészségüket és a hangulatukat.

Lassítja a hajhullást. Klinikai vizsgálatok szerint a melatonin helyi alkalmazásával jelentősen csökkent a kor előrehaladtával vagy egyes betegségek, mint az alopecia vagy a bőrgyulladás miatt kialakuló hajhullás mértéke. Ezenkívül a melatonin alkalmazása javította a haj állapotát és állagát, és egyes esetekben elősegítette az új hajszálak növekedését.

Hogyan tisztítja meg az agyat a melatonin?

A sejtek „hulladékkezelő rendszere” a lizoszómáknak nevezett sejtkomponensekre támaszkodik, amelyek tele vannak a hulladékokat és a felesleges anyagokat lebontó enzimekkel. A lizoszómák nem tudják elvégezni a feladatukat szulfátok, vagyis kénvegyületek nélkül, amelyek segítenek eltávolítani a sejtörmeléket.

A tobozmirigyünk esténként melatonint termel, az pedig elszállítja a szulfátokat az agy különböző régióiba, miközben alszunk, hogy eltávolíthassák a sejthulladékot. A szulfátok továbbá segítenek vízdékonyabbá tenni a melatonin zsírdékony molekuláit, hogy azok az agy-gerincvelői folyadékon át eljussanak az agyig.

Dr. Stephanie Seneff, a Massachusettsi Műszaki Egyetem (MIT) Számítástechnikai és Mesterséges Intelligencia Laboratóriumának vezető kutatója felfedezte, hogy számos neurológiai betegség kiváltó oka a szulfáthiány. Ez negatívan befolyásolhatja az agy azon képességét, hogy eltávolítsa a nehézfémeket és egyéb mérgező anyagokat, így felgyülemlik a szervezetben a sejthulladék. A mérgező fémek és a glifozát nevű gyomirtó szer gátolja a szulfátszintézist, és idővel összeadódik a hatásuk.

A cirkadián ritmus és az alvás-ébrenlét ciklus

A cirkadián ritmus az a ciklus, amely megmondja a testünknek, mikor aludjon, mikor legyen ébren, és mikor táplálkozzon. Szervezetünk valamennyi folyamata az alvástól kezdve az emésztésen át a méregtelenítésig egy huszonnégy órás cikluson alapuló ismétlődő mintát követ. A cirkadián ritmusunk szabályozza azokat a jeleket, amelyek hatására nap mint nap körülbelül ugyanabban az időben érezzük magunkat fáradtnak, alszunk el, ébredünk fel, és érezzük magunkat ébernek.

Ez a belső óra irányítja a kulcsfontosságú szerveket és rendszereket, köztük a szívünket, a tüdőnket, az immunrendszerünket és az anyagcserénket, valamint az agyhullámok aktivitásának mintázatát, a hormontermelést, a sejtregenerációt és a DNS-helyreállítást.

Abban az időszakban, amikor számítani lehet arra, hogy szükségünk lesz rájuk, szervezetünk fokozza az ingerekre adott válaszokat, például az anyagcserét és az önvédelmi funkciókat, a pihenés ideje alatt pedig csökkenti azokat. Az aktív napszakban aktívabb az epesav és a tápanyag szállításáért felelős funkció, valamint az energia-anyagcsere. Ezzel ellentétben a méregtelenítés éppen pihenés közben aktívabb. Ez részben megmagyarázza, miért tűnnek könnyebbnek egyes fizikai és szellemi tevékenységek a nap bizonyos szakaszaiban, illetve befolyásolhatja, mikor a legideálisabb étkezni, illetve táplálékkiegészítőket szedni.

A CIRKADIÁN RITMUS ZAVARAI

Az alábbi tünetek a cirkadián ritmus egyensúlyának felborulását jelezhetik:

- nem tudunk elaludni
- éjszaka többször felébredünk
- reggel nehezen ébredünk fel
- nem érezzük magunkat frissnek alvás után
- fizikai aktivitás után nehezebben regenerálódunk
- kevesebb az energiánk délután 4 és este 7 óra között
- a nap bizonyos szakaszaiban fáj a fejünk

A váltott műszakban végzett munka, a több időzónán való átutazás, az egész éjszakán át tartó ébrenlét és a mesterséges fény megzavarhatja szervezetünk természetes cirkadián ritmusát, ami felboríthatja az alvás-ébrenlét ciklust és az emésztést, illetve növeli az alábbi egészségi problémák kockázatát:

- allergia
- asztma
- szív- és érrendszeri betegségek
- magas vérnyomás
- álmatlanság
- emésztési vagy anyagcsere-problémák
- szorongás vagy depresszió
- stroke

Időbe telhet az egészséges cirkadián ritmus és melatoninszint helyreállítása, de megéri. A cirkadián ritmus zavara csökkenti a várható élettartamot, és a korral még érzékenyebbé válunk ezekre a zavarokra.

A tobozmirigy és az egészség

A tobozmirigy borsó nagyságú, fenyőtoboz alakú belső elválasztású mirigy, amely az agy közepén, szemmagasságban helyezkedik el. A „szabályzó szabályzójaként” működve szerepet vállal a szervezet valamennyi funkciójában a szaporodástól kezdve a végrehajtó funkciókon át a növekedés, a testhőmérséklet, a vérnyomás, a motoros aktivitás, az alvás, a hangulat, a hormontermelés, az immunitás és az élettartam szabályozásáig.

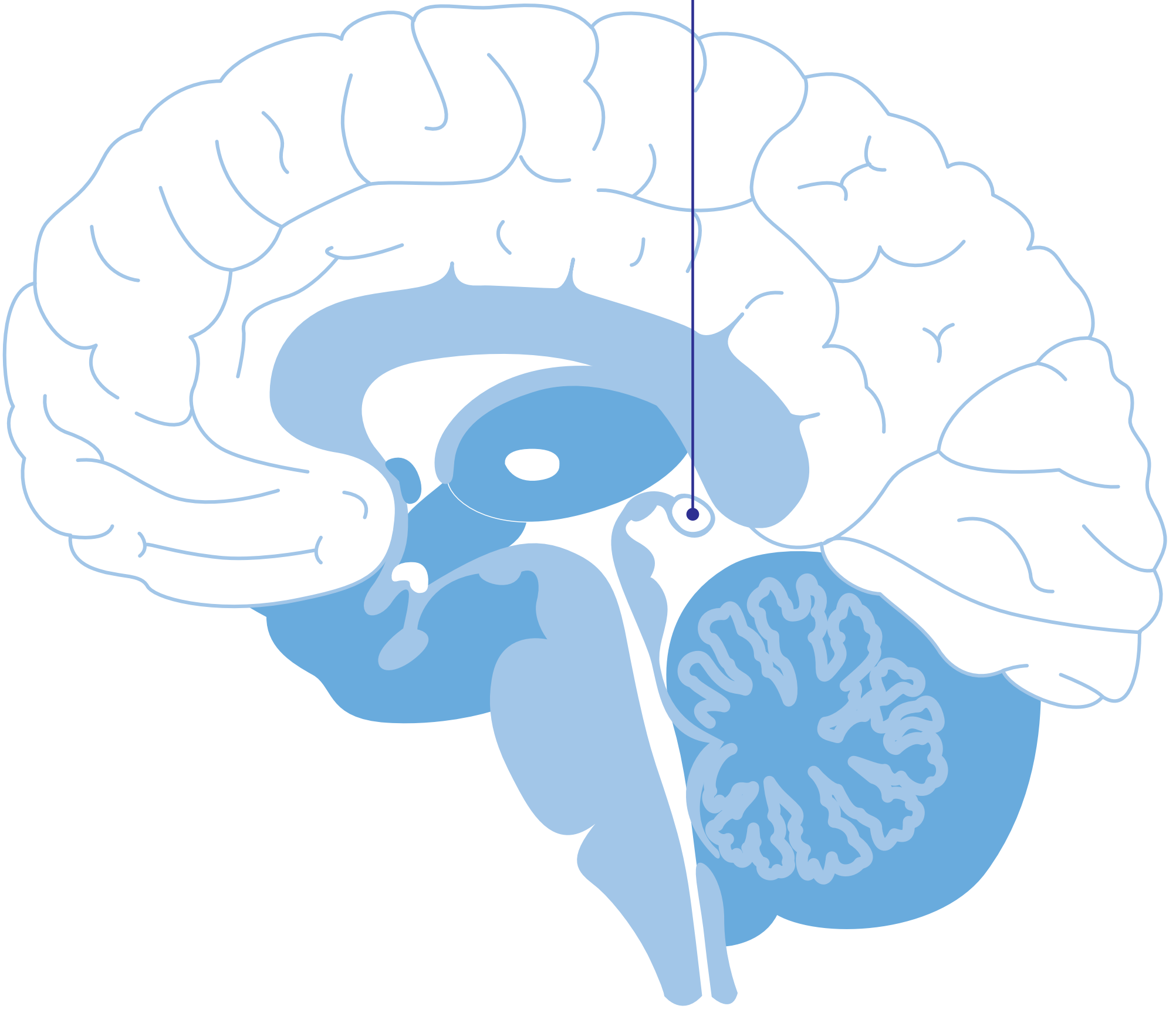
A tobozmirigy befolyásolja más kémiai ingerületátvivő anyagok, többek közt a neurotranszmitterek, az endorfinok, a hormonok és a dimetiltriptamin (DMT) termelését, amely erősíti a „harmadik szemnek” is nevezett tobozmirigyhez kapcsolható magasabb szintű tudatosságot és intuíciót.

Amikor a szem retinája sötétséget érzékel, jelez a tobozmirigynek, hogy szabadítson fel melatonint, arra utasítva a testet, hogy készüljön fel az alvásra. A tobozmirigy vizsgálata során fényreceptor, azaz fény által aktivált struktúra jelenlétét mutatták ki.

A tobozmirigy agyunk legsérülékenyebb pontja – bármilyen méreganyag, stressztényező vagy elektromágneses mező, amely hatással van ránk, erős hatással van a tobozmirigyünkre, ami aztán megzavarja a melatonintermelést, és így az egészségünket. A tobozmirigy olyan érzékeny a vegyi anyagokra, hogy feltételezések szerint a modern méreganyagoknak való kitettség miatt összezsugorodott. A védikus kor indiai guruinak tobozmirigye állítólag még citrom nagyságú volt, manapság pedig csak akkora, akár egy borsószem. Működési zavara az alábbi tüneteket okozhatja:

- mentális zavarok, főként szezonális tünetek
- depresszió
- szorongás
- hangulatzavarok, többek közt paranoia, pesszimizmus és harag
- neurológiai problémák, többek közt demencia, epilepszia és Parkinson-kór
- hormonális zavarok, többek közt a termékenység, a menstruációs ciklus és a peteérés változásai
- a cirkadián ritmus zavara, többek közt túl sok vagy túl kevés alvás, éjszakai aktivitás és nyugtalanság, álmoságérzés szokatlan időpontokban
- az álmok felidézésének képtelensége
- hajlam a túlgondolásra
- fejfájás, hányinger és hányás
- a tájékozódási képesség zavara és kábultság
- a fogyás nehézsége

tobozmirigy



A KÖRNYEZETI MÉREGANYAGOK KÁROSÍTHATJÁK A TOBOZMIRIGYET

A vér-agy gát az agy többi részével ellentétben a tobozmirigyet nem védi. Ehhez a mirigyhez rengeteg vér áramlik (ennél többet csak a vese kap), ennek eredményeképp nagyon érzékeny az alábbi környezeti méreganyagokra, amelyek együttes hatása károsítja azt:

Alumínium. A számos élelmiszerben, gyógyszerben, higiéniai termékben és egyes vakcinákban is megtalálható alumínium mérgező hatással van az agyunkra. Károsíthatja a tobozmirigyet, így az nem képes kellő mennyiségű melatonint termelni, és hatékonyan küzdeni az olyan degeneratív betegségek ellen, mint az Alzheimer-kór, a Parkinson-kór és a Lou Gehrig-betegség (ALS). Az alumínium károsítja a tobozmirigy azon képességét, hogy méregtelenítsen, eltávolítsa a fémeket, és ez ördögi kört indít el, ugyanis a fémek így még könnyebben felszívódnak az agyban. Optimális melatoninszint esetén a melatonin hozzátapad a nehézfémekhez, és segít megszabadulni tőlük, ezzel csökkentve a toxicitásukat.

Fluorid. Az ivóvízben és a fogkrémekben is megtalálható fluorid egyben mérgező gyáripari melléktermék is. Zsírban oldódó neurotoxinként felgyülemlik a tobozmirigyben, a tobozmirigy körül pedig foszfátkristályok állnak össze kemény vázzá, azaz meszesedés következik be. A tobozmirigy-elmeszesedés gátolja a melatonintermelést, illetve felgyorsítja a neurodegeneratív betegségek kialakulását és az öregedést. A népesség akár 60 százaléka is érintett lehet a tobozmirigy elmeszesedésében.

Glifozát. Ez a gyomirtó szer összefüggésbe hozható az alacsony melatoninszinttel. A glifozát ismereteink szerint azzal gátolja a melatoninszintézist, hogy károsítja a bél mikrobáit, és kimeríti a melatonin-előanyagok (mint a triptofán és a szerotonin) raktárait. Emellett fokozza az alumínium toxicitását annak „csapdába ejtésével”, engedve, hogy az elfogyasztott alumínium kikerülhesse a bélgátat, és hozzáférhetőbbé váljon a szervezet számára. A glifozát fokozza a kalciumfelszívódást, így az alumínium könnyebben bejut a sejteinkbe úgy, hogy kalciumnak álcázza magát. Ezután kalciumhiányt okoz a csontokban, ezzel hozzájárulva a tobozmirigy elmeszesedéséhez.

Elektromágneses mezők (EMF-ek). Az elektromágneses mezőnek való kitettség negatívan befolyásolhatja a tobozmirigy működését, és csökkentheti a melatoninszintet. A feltételezések szerint a tobozmirigy fényként érzékeli az elektromágneses mezőt, így visszafogja a melatonintermelést. A melatonin bizonyítottan védelmet biztosít az elektromágneses mezők ellen, ezzel segít a tobozmirigynek abban, hogy növelje a melatoninkiválasztást, ami megóvjá a sejteket az EMF-ek okozta károktól.

MILYEN HATÁSSAL VAN A STRESSZ A TOBOZMIRIGYRE?

Alváshormonként a melatonin ellentétes hatású, mint a kortizol stresszhormon, amely az éberség szabályozásában segít. Ez pedig azt jelenti, hogy ha magas a kortizolszintünk, akkor alacsony a melatoninszintünk. Ez napközben nem jelent problémát, ám ha a kortizolszint éjszaka is magas, az kikapcsolja a melatonintermelést, és megnehezíti az elalvást.

A krónikus és hosszan tartó stressz stimulálja a mellékvesét, hogy még több kortizolt termeljen, ezzel pedig felborul a szervezet természetes kortizol-melatonin ritmusa. A kortizolszintnek reggel, ébredés után kellene a legmagasabbnak lennie, majd pedig fokozatosan csökkennie a nap folyamán, hogy estére elálmosodjunk, és el tudjunk aludni. Ha éjjel vagyunk aktívak, különösen a gondolataink gerjesztette stressz és szorongás miatt, és reggel lassúak, valószínűleg megfordult a kortizolmintázatunk.

A tobozmirigyet károsíthatja – és így befolyásolhatja a melatonintermelést – a napfény hiánya, a rossz táplálkozás és a tápanyagok elégtelen felszívódása. Ahhoz, hogy visszaállíthassuk szervezetünk egyensúlyát, fontos, hogy méregtelenítsük és regeneráljuk a tobozmirigyünket.

A TOBOZMIRIGY REGENERÁLÁSA ÉS A CIRKADIÁN RITMUS HELYREÁLLÍTÁSA ILLÓOLAJOKKAL

Egyesek melatonintablettát szednek, hogy könnyebben el tudjanak aludni. Ez rövid távon hatékony lehet, de nem regenerálja a tobozmirigyet, amelynek magának kellene gondoskodnia a melatonintermelésről. Az illóolajok segíthetnek a tobozmirigynek visszanyerni eredeti képességeit, és természetes módon több melatonint termelni. Ha illóolajok segítségével aktiváljuk a tobozmirigyet, azzal megelőzhetjük és akár vissza is fordíthatjuk a fluorid és más környezeti mérgezőanyagok okozta károkat.

Az illóolajok belégzése vagy bőrön át történő alkalmazása hatékonyabban aktiválja a tobozmirigyet, és állítja helyre a melatonintermelést. A megfelelő olajok segítenek stimulálni a melatonin természetes módon történő felszabadítását, és visszaállítani a tobozmirigy megfelelő működését. Ha sikerül regenerálnunk a tobozmirigyet, mélyebben fogunk aludni, ismét álmodunk majd, és emlékszünk is az álmainkra, javul a memóriánk, tisztábban gondolkodunk, visszatér a vitalitásunk, és jobb döntéseket hozunk. Ha megfelelő mennyiségű melatonin kering a szervezetünkben, az elősegíti a méregtelenítést, a krónikus betegségekkel való megküzdést, és lassítja az öregedés folyamatát.



Az agy méregtelenítése

Az agyunk alvás közben az úgynevezett glimfatikus rendszeren keresztül méregtelenít. Ez az agy hulladékeltakarító rendszere, amely segít eltávolítani a méreganyagokat, és megőrizni az agy egészségét. Az agyunk minden éjjel, alvás közben szó szerint összezsugorodik, és helyet ad az agy-gerincvelői folyadéknak, hogy az keresztülfolyjon az agyon, és átmossa azt, majd lefolyjon a nyirokerekben, a véráramon keresztül be a májba, az epehólyagba, végül a belekbe, ahonnan kiürül.

A méreganyagok eltávolítása a nyakon keresztül

Mialatt mindez történik, a nyirokrendszer a keringési rendszerrel karöltve tápanyagokat szállít az agynak, hogy helyrehozza a méreganyagok okozta károkat. Ez a rendszer segít megelőzni a neurológiai degenerációt meg a betegségeket, és ez testünk egyik leginkább alulbecsült, ám létfontosságú mechanizmusa.

Ám ez a rendszer nagyon érzékeny, így könnyen megsérül vagy felbolydul. Ha károsodik vagy eltömődik ezen funkciók bármelyike, felgyülemlik az agyban az anyagcsere-hulladék, és különböző degeneratív megbetegedéseket okoz. A béta-amiloid fehérje felszaporodása például a szakemberek szerint hozzájárul az Alzheimer-kór kialakulásához, mivel a felesleges béta-amiloid összeáll, és plakkok képződnek az agysejtek között, ami gátolja azok kommunikációját és működését.

Az agy méregtelenítésének támogatása az egyik legfontosabb dolog, amit az egészségünkért tehetünk. Ennek érdekében gondoskodnunk kell az elegendő alvásról, hogy összezsugorodhasson az agyunk, és átmoshassa önmagát, illetve a nyaki nyirokerek eltömődésének megszüntetésével tiszta utat kell biztosítanunk a méreganyagok távozásához, hogy azok elhagyhassák az agyat. Meg kell tisztítanunk azt az útvonalat (vér, máj, epehólyag, belek) is, amelyen a távozó méreganyagok áthaladnak, nehogy a folyadék felgyülemzése megakadályozza, hogy azok elhagyják a szervezetet.

Tekintsünk úgy a testünkre, mint egy hidraulikus rendszerre, ahol a lejjebb (a májban vagy a belekben) eltömődött szövetek gátolják az agyból lefelé tartó hulladékok áramlását. Az eltömődött nyirokerek a nyakban és lejjebb szintén hátráltathatják a méreganyagoknak az agyból való kiürülését.

Képzeljünk el sokezernyi rajongót, akik egy sportesemény vagy koncert után próbálnak kihajtani a parkolóból az autójukkal. Ha megáll az egyik jármű a kijárat közelében (valamilyen műszaki hiba miatt), a mögötte lévőek sem tudnak haladni. Ez történik a testünkben is. Ha székrekedésünk van, vagyis a méreganyagok nem tudnak távozni a beleken át, elakad azok áramlása az epehólyagon, a májon és a nyirokrendszeren át egészen az agyig.

A MÉREGTELENÍTÉS ÚTVONALÁNAK MEGNYITÁSA ILLÓOLAJOKKAL

Az illóolajok összetevői azzal támogatják az adott növény egészségét, hogy keringetik benne az életadó folyadékokat és az energiát. Vizet szállítanak a gyökerektől a levelekhez, és hasonló feladatot látnak el a testünkben is: segítenek mozgatni az energiát, eltávolítani a méreganyagokat, a vírusokat és a nehézfémeket, illetve megakadályozni azok pangását. Az illóolajok megnyitják a méregtelenítő csatornákat, például a nyirokrendszerünkben és a keringési rendszerünkben, hogy az energia és a méreganyagok szabadabban átáramolhassanak a vérereken, be a méregtelenítő szerveinkbe, majd ki a testünkből.

A *Science* magazin tudósítása szerint bizonyos típusú érzéstelenítők és más anyagok, amelyek csökkentik a fájdalomra való érzékenységünket, drámai módon megnövelik az agysejtjeink közötti hézag méretét, így a folyadék könnyebben megtisztíthatja az agyat.

Egyes esszenciális olajok – például a szegfűszeg, az eukaliptusz, a levendula, az édeskömény, a fekete bors és a borsmenta olaja – nyugtató és érzéstelenítő hatással rendelkeznek. Ha például nagy mennyiségben alkalmazunk eugenolt tartalmazó szegfűszegolajat, drámaian csökken az érzéstelenítés kialakulásához szükséges idő. Az édeskömény egyik összetevője, a fenkon, valamint a levendulaolajban természetesen jelen lévő linalool szintén azonnali helyi érzéstelenítő hatással bír.

Hogyan méregtelenít az agy?

Az agyunknak két fő méregtelenítő eszköze van: az egyik a melatonin (lásd 63. oldal), a másik pedig a glimfatikus rendszer, amely fizikailag takarítja el az agyból a felesleges anyagokat és a sejthulladékot, köztük a béta-amiloidot, az Alzheimer-kórral összefüggésbe hozható fehérjét.