

## Timi esettanulmánya - Sjögren szindróma

Sok éve már, hogy Timivel találkoztam, így lehet számomra az emlékek megszépültek. Annyi viszont bizonyos, hogy Neki kristály tisztán megmaradt minden emléke a gyógyulása előtti időszakból, hisz mindahányszor beszélünk, elmondja, mennyire végtelenül hálás azért amit sikerült elérnie a Life Protocol által.

### Timi története a Life Protocol-lal nagyjából úgy kezdődött mint mindenkié...

- 1, Volt már megannyi orvosnál és szakértőnél*
- 2, Számos irányt és lehetőséget próbált már*
- 3, Míg végül valaki elküldte hozzám, mint a "reménytelen esetek megmentőjéhez"*

*A jelzőt nem én találtam ki, hanem inkább rám ragadt. Kb.: mint az "életmód szakértő" vagy az "epidemiológia punk-ja".*

Amikor közölte hogy **Sjögren szindrómája** van, akkor azért nyeltem egy nagyot a probléma egyedisége végett. Sebaj gondoltam, legalább nem érint súlyosan létfontosságú szerveket. Aztán, ahogy kezdtem elmélyedni az anamnézisben kiderült, hogy ez a súlyosabb verzió ami fájdalmasabban tüneteket képes okozni az ízületekben mint a rheumatoid arthritis. Nála ezek a tünetek fenn is álltak, mégpedig mindennapi életet megnehezítő súlyossággal.

*Az orvosi diagnózison nem állt szándékomban változtatni. Ugyanakkor mindketten tudni akartuk, hogy egy "ismeretlen eredetű" és amúgy "gyógyíthatatlan" betegség meglétével párhuzamosan, milyen állapotjavulást tudunk elérni.*

A szakirodalom áttekintése után, személyre szabtam neki egy programot, amit több mint egy évre előre kigondoltam. Az életmód **alapok letétele után**, ráfókuszálunk a funkcionális mikrotápanyag pótlásra, majd 4-6 hónap után mentünk tovább tünetek függvényében. Hogy prioritás szerint a **mikrobiom**, a **nehézfémek**, vagy épp a krónikus **vírusok** lesznek a megoldás azt ezen a ponton még nem tudtuk, de nem is ennek bizonyossága a kulcs.

### Tudjuk le az alapokat:

- *Emésztőrendszer intaktsága*
- *Idegen fehérje mentesség*
- *Mikrotápanyag feltöltés*
- *Paraszimpatikus tónus előtérbe hozása*
- *Immunmodulációs megoldások*

Az étrendje elég szelektív volt és elsőre nagyon szigorúnak is tűnt. Ugyanakkor tudtam, hogy nem kell élete végéig így táplálkoznia. Amint életre keltjük az immunrendszert, szelektíven de vissza lehet hozni élelmi anyagokat.

*Ez így is lett, mára már jóval szélesebb palettáról válogat.*

Ugyanakkor **tápanyagdús** és **teljes értékű táplálkozás** elemeit integráltuk be az életébe. Biztonságos keményítő, megfelelő hús forrásból származó **színhúsok** és **belsősegek**, **kapirgálós tojás**.

### **Mikrotápanyag feltöltés tekintetében az alapokra fókuszáltunk:**

- Első körben zsírban oldódó vitaminok megfelelő mennyiségben és egymáshoz viszonyított arányban. **(D-E-K-A)**
- Ásványi anyagok és nyomelemek elsősorban amelyek az oxidatív stressz kordában tartásában és az energiaegyensúlyban játszanak szerepet. **(réz, cink, szelén, magnézium, kálium).**
- Ezen felül került az immunstimulációban potenciálisan szerepet játszó hatóanyagokat, gyógynövényeket, gyógygombákat.

*Ugyanakkor próba jelleggel kipróbáltunk egy Th2-es immundominanciát előidéző polifenol komplexet, amivel (elméletben) ellensúlyozni lehet az amúgy Th1-es immundominanciájú kórfolyamatot ami őt érinti. Utólag nem könnyű ilyesmit igazolni vagy cáfolni, de a javulás mértéke és sebessége arra engedett következtetni, hogy jó döntés volt.*

**A stressztengely és az immunrendszer kapcsolata** Timi esetében megkérdőjelezhetetlenül megmutatkozott. A fájdalmak súlyossága és periódusa olvasható mintázatot mutatott alvásminőséggel és egyéb stresszorokkal.

*Kontextus: Legtöbben nem veszik elég komolyan ezt a faktort, pedig fontosabb szereplő mint a legtöbb. Persze ha csak annyit kapunk házi orvosunktól, hogy "Ne stresszeljen", akkor jó eséllyel nem tulajdonítunk neki megfelelő jelentőséget. Ráadásul egy fájdalommal élő, kialvatlan, és tápanyaghiányos szervezetnek hiába mondogatjuk, hogy "ne stresszeljen", nem fogja elhinni.*

**Timi esetében első körben a testével kellett elhítenni, hogy nincs ok az aggodalomra.** Erre paraszimpatikus tónust erősítő **légzőgyakorlatokat** iktattunk be a nap során. Valamint beiktattuk az **időben korlátozott étkezés** egy élhető verzióját. Elsősorban nem testtömeg vesztes céljából (mert az neki amúgy sem lett volna előnyös), hanem hogy a pihentetőbb alvás és az alacsonyabb inzulin terhelés mint stresszor csökkenjen, ezáltal a regeneráció előbb el tudjon kezdődni.

Végül pedig hogy újra írjuk stressz és regeneráció jelenlegi mintázatát, beiktattuk neki a reggeli **hideg zuhany** módszerét, megfelelő légzéssel párosítva. Ennek a gyakorlatnak potenciális immunmoduláló hatása van, ami már bizonyított autoimmun jelenségek kordában tartása során.

*Így visszagondolva, nem kíméltem szegényt, ugyanis tényleg jól felforgattam az addigi életét. Nem csak a táplálkozás, és a napirend amit alá kellett vetnie a megoldásnak. Hanem azt is el tudom képzelni, hogy önmagától nem jutott volna eszébe Január elején csap-hideg zuhannyal kezdeni a napot.*

Végül a beletett munka, és változtatásra való igény bőségesen kifizette magát. **Az állapotjavulás irreálisan gyors volt.** Pár hónap alatt az életet megnyomorító fájdalomtól teljesen **tünetmentes** lett, pusztán az életmód megoldások finomhangolásával.

**Az olyan terápiás megoldásokig, mint a mikrobiom precizionált megváltoztatása vagy a nehézfém kivezetés el sem jutottunk.** Már azon a nyáron be tudtuk integrálni az orthomolekuláris **jódpótlást**, ami további előnyös mellékhatásokkal járt.

Innentől nem volt más dolga, mint testi visszajelzéseire figyelve, saját életére szabni a tanultakat...

- Voltak elemek amelyekre már nem volt szükség, mint a szigorú AIP alapelvű táplálkozás.
- Volt ami ugyan változott, de még a mindennapok része. Ilyen a tudatos mikrotápanyag pótlás.
- És volt, amit az évek alatt megszeretett, és megtartott mint jó szokást...ami pedig a reggeli hideg zuhany. 😊

**Mai napig 100% tünetmentes és teljes életet él.**

Valahányszor előkerül a története, mindig végtelen hálával gondol vissza azokra az időkre, illetve hogy összehozott minket az élet. Ugyanakkor az összes közül a leginkább kifejező az volt, mikor pár évvel később találkoztunk, és azt mondta:

*“Láttam, hogy már 10-szer annyiba kerül a program mint amit én fizettem. Én azt is kifizetném”*

Hogy az egészség mekkora érték, és mennyire örök érték, olyankor fogalmazódik meg igazán amikor valamiért nélkülöznünk kell. Timi sikere pont abban rejlett, hogy nem vette alapnak az egészséget, és nem várta el az állapotjavulást. Ha valamilyen új kihívás jött elő arra reagáltunk, majd haladtunk tovább.

*“Victor, ha valaki nem csinálja meg amit mondasz annak még nem fáj eléggé!” - mondta.*

Nem kis felelősség, ha az ember szavának ekkora erőt tulajdonítanak. Azóta is próbálom a legtisztább szándékkal, valamint a szakmai lehetőségek legjobb megválasztásával segíteni a hozzánk fordulókat.

Minden eset ilyen drasztikusan gyors és sikeres?

**Közel sem!**

Ennek megfelelően mindig mást tanultunk belőle, és más tanulsággal is lettünk gazdagabbak. **Timi történetéből a 101%-os elköteleződés és megvalósítás az igazán megszívlelendő.**

A felismerés, hogy egy ilyen mértékű változáshoz RÁD van szükség elsősorban.

**A Life Protocol, csak a tudást és az eszközöket mutatja meg, ami jól jöhet az úton.**

*Victor C. Fields*

L I F E  
· P R O T O C O L