

Dicséretetek a Gyógyító Kódoknak és Dr. Alexander Loydnak

„Dr. Alex Loyd gyógyítotechnikája a világon mára meghatározóvá vált – forradalmasítani fogja az egészséget. A legegyszerűbb módját kínálja annak, hogy hamar meggyógyuljunk, és egészségesek is maradjunk. Dr. Loyd az, aki talán igazán korunk Albert Schweitzere lehet.”

– Mark Victor Hansen, a *Chicken Soup for the Soul (Erőleves a léleknek)* könyvek társszerzője

„Mind a hagyományos, mind az alternatív gyógyászat legmodernebb és legnagyobb technológiáinak, ajánlott kezeléseinek, technikáinak, rendszereinek, megközelítéseinek és gyógyítási lehetőségeinek szinte mindegyikét próbáltam, és ha csak egyet választhatnék közülük, az Dr. Alex Loyd munkája lenne. Semmilyen más eljárással nem találkoztam, ami ilyen elegánsan egyszerű, különösebb erőfeszítések nélkül eljárásiható, természeténél fogva bárhova magunkkal vihető, a problémák gyökerénél ható és alapjában véve időtlen volna. A lehető legnagyobb dicséret, melyben részesíthetem, hogy saját magam, a családom és a pácienseim is használják.”

– Merrill Ken Galera, a The Galera Center orvosdoktora, orvosigazgatója, a Dr. Mercola Natural Health Center korábbi vezető orvosa

„Sok éven keresztül, többek között, az *Alternative Medicine Magazine* szerzője voltam. Nemcsak kipróbáltam a különböző technikákat és termékeket, de azok megalkotóival és fejlesztőivel személyesen is beszéltem. Sokat kutattam, vizsgáltam és kérdeztem ki alaposan a klienseket, hogy kiderítsem, mi is a híresztelésekkel szembeni igazság. A Gyógyító Kód a legegyszerűbb és leghatékonyabb „csináld magad” gyógyító módszer, mellyel valaha találkoztam! Mindig következetesen és előre megjósolhatóan működik, és gyorsan hoz eredményt, a különböző problémák nagyon nagy részében. Másképpen fogalmazva: „EZ AZ IGAZI ELJÁRÁS!”

– Dr. Christopher Hegarty, nemzetközi díjnyertes szónok, bestselleríró és tanácsadó, akinek ügyfelei között van több

mint 400 a Fortune magazin 500-as listájáról (vállalatok, kormányok, professzionális és egyéb szervezetek, 36 országból)

„Indiából való visszatérésünk után telefonon beszélünk Dr. Alex Loyddal. Előtte az ohioi Cincinnatibe repültünk, hogy egy szemináriumot tartunk, de mindketten annyira rosszul éreztük magunkat az amőbás fertőzéstől, amit elkaptunk, hogy szóltunk a szervezőnek, Bill McGrane-nek, a McGrane Institute-tól, hogy valószínűleg nem tudjuk megtartani a szemináriumot. Bill azonnal elvitt minket Alexhez, aki megmutatta, hogyan kell használni a Gyógyító Kódokat. A szeminárium előtt egy napot pihentünk, és a Gyógyító Kódok néhány használatát követő napon sokkal jobban lettünk. Mire a szeminárium kezdetét vette, nagyszerűen éreztük magunkat, és a résztvevők lelkes visszajelzései alapján úgy gondoljuk, ez volt az egyik legjobb szeminárium, amit valaha tartottunk. A Gyógyító Kódok minden alkalommal nagyszerű eredményt hoztak számunkra. Egyszerűek, nem beavatkozóak, könnyen végezhetőek és hatékonyak. Ezen túlmenően, Dr. Alex Loyd egy mélyen szeretetteljes, gondoskodó és ezzel együtt a végsőkig tisztességes ember. Nagy megtiszteltetés volt számunkra, hogy találkozhattunk vele.”

– Chris és Janet Attwood, a New York Times bestsellerének, a *The Passion Testnek* a szerzői

„2004-ben a lábammal volt problémám, ami nagyon nagy fájdalommal járt. Minden egyes lépésnél éles fájdalom nyilallt az egyik sarkamba. Úgy tűnt, az orvosok nem tudnak segíteni, és hat hónapon át ebben a krónikus állapotban voltam. A fájdalom egyre erősebb lett. Aztán megismertettek Alex Loyddal és a Gyógyító Kódokkal, és úgy döntöttem, megnézem, hogy az ő programja használ-e. Elvégeztem egy szívritmus-analízist (a vegetatív idegrendszer vizsgálatának „aranystenderdjét”), amely kimutatta, hogy a testemben nagyon komoly feszültség van, és az idegrendszerem kibillent az egyensúlyból. Azonnal elvégeztem egy 7 perces Gyógyító Kódot és aztán még egy szívritmus-analízist. Ez azt mutatta, hogy a testem már nincsen stressz alatt – az idegrendszerem egyensúlya helyreállt. Másnap egy következő szívritmus-analízis kimutatta, hogy az idegrendszerem továbbra is egyensúlyi állapotban van, ugyanattól az egy Gyógyító Kódtól, amit elvégeztem. Három nappal

később a lábfájásom teljesen elmúlt, és soha többé nem is tért vissza. Azóta rendkívüli változást tapasztaltam néhány egyéb testi problémát illetően, ami láthatóan lelkileg is nagyon jó hatással van rám. Nagyon egyszerű az alkalmazása. Különösen azt szeretem benne, hogy nincsen hozzá szükség senki más segítségére. Az ember saját magát tudja gyógyítani vele. Sok embert ismertem, akik hasonló sikerrel alkalmazták.”

– Joe Sugarman, a „Blublocker” napszemüvegek tervezője és tulajdonosa, akit harminc éve a világ egyik vezető marketing-szakértőjeként és cikkírójaként tartanak számon

„Isten megannyi különböző csomagolásba rejti az ajándékait. Alex Loyd az egyik legkülönlegesebb közülük.”

„Abban az örömben volt részem, hogy láttam, amint Alex élete egy egyszerű hétvége alatt változik meg. Az ókori héber beható tanulmányozása során egy elveszett világ nyílt meg előttem; egy világ, melyet „a SZÍV újrafelfedezéseként” jellemeztem.”

„Alex és én néhány órával azután találkoztunk, hogy a felesége bejelentette, a házasságuknak vége. Összetörtén életének kudarcától, Alex őszintén szeretne volna felfedezni, mi a szív, milyen nyelven beszél, és hogyan kell szívből élni. Azon a napon elkezdtük ezt együtt kutatni, és azóta is egyre nagyobb betekintést nyerünk ezen elveszett világ csodáiba.”

„Nem tudom a Gyógyító Kódokat eléggé ajánlani. Véleményem szerint hatalmas áttörést jelent – bármilyen problémát a gyökerénél meggyógyít. Amit a számítógép őse üzleti okokból tett, a Gyógyító Kódok az egészség és gyógyulás érdekében tehetik. Ha nyitottá válsz a könyvben eléd táruló világra, talán döbbenetes lesz majd, ahogy felfedezed az ajándékot, melyet Isten hívott életre, hogy átnyújtsa neked és mindnyájunknak.”

– Larry Napier, Alex Loyd mentora, barátja és diákja

„A Gyógyító Kód olvasása során birtokodba kerülnek azok az eszközök, melyek átalakítják az életed, és kioldják a fékeket, amik korlátoznak életed minden területén. Olvasd el, és figyelj, mi történik.”

– Bill McGrane, a McGrane Global Centers elnöke

„A Gyógyító Kódok rendszere a történelem legnagyobb felfedezése. A televíziózás 40 éve alatt az összes elképzelhető gyógyítási lehetőséget láttam és teszteltem. (Ebből 10 éven át voltam a „SciZone”, a legnézettebb tudományos rádióshow házigazdája, melyet 38 államban sugároztak.) A Gyógyító Kódok mindennél többet tudnak, amit valaha is láttam. A legnagyobb felfedezés, mióta orvostudomány létezik, mivel a páciens saját maga irányíthatja a gyógyulását. A gyógyítás egyénre szabott, csakúgy, mint a Gyógyító Kódok. Ha egyszer kipróbálsz a Gyógyító Kódot, az életed azonnal változásnak indul – próbáld ki, és figyeld, mi történik!”

– Bill Boshears, tudós és a „SciZone”, az egyszerre több csatornán is közvetített talk show házigazdája

Hogy még több ajánlást olvashass emberektől, akik rengetegféle – testi, lelki, a sikert vagy az emberi kapcsolataikat érintő – problémára alkalmazták a Gyógyító Kódokat, kérlek, látogass el a www.thehealingcodebook.com vagy a www.agyogyitokod.hu honlapokra.

A GYÓGYÍTÓ KÓD

ALEX LOYD, PhD, ND és
BEN JOHNSON, MD, DO, NMD

A GYÓGYÍTÓ KÓD

ALEX LOYD, PhD, ND és
BEN JOHNSON, MD, DO, NMD



Leviter

A könyv teljes tartalma a szerzők által vezetett kutatáson alapszik, hacsak az másképpen nincsen jelzve. A kiadó, a szerzők, a terjesztők és a könyvesboltok azt kizárólag ismeretterjesztő céllal adják közre, nem azzal a szándékkal, hogy különböző egészségügyi, kiopraktikai vagy pszichés állapotokat diagnosztizáljanak vele, vagy írják azokra elő – sem azok megelőzésére, kezelésére, enyhítésére vagy gyógyítására –, sem egy probléma kezelésére szolgáló speciális információk, termékek, szolgáltatások ajánlására –, továbbá hogy egyes személyek diagnózisához, gondozásához, kezeléséhez vagy rehabilitációjához, az egészségügyi, mentális egészség, illetve az emberi fejlődés elvei érdekében alkalmazzák – vagy bármilyen, embernél jelentkező probléma diagnosztizálásához, kezeléséhez, operációjához –, vagy hogy előírják bármilyen problémára, fájdalomra, sérülésre, rendellenességre vagy fizikai állapotra. Az itt közzétett információk nem arra szolgálnak, hogy helyettesítsék az orvossal vagy szakképzett egészségügyi szakemberrel való személyes konzultációt. Ezért fel kell hívunk az olvasó figyelmét arra, hogy ez az információ nem orvosi tanácsként szolgál, hanem inkább a szerzők kutatásain és tapasztalatain alapuló információ és tudás közzététele. Az ajánlások egy széles skála keresztmetszetét mutatják, melyek az információkat, termékeket és szolgáltatásokat illetően általánosan tekinthetők. Az eredmények a felhasználás módjától és a szándék komolyságától függően változhatnak. A kiadó és a szerzők arra biztatnak, hogy mindenki a saját megfigyelésin és képzett egészségügyi szakemberrel való együttműködésen alapulva döntsön arról, hogy az egészsége érdekében milyen módszereket és hogyan használ. Mindenki kizárólag saját maga tartozik felelősséggel azért, ha az olvasottak alapján bármilyen eljárást is alkalmaz.

„This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.”

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Alexander Loyd – Ben Johnson: The Healing Code
Grand Central Life & Style/Hachette Book Group 2011

Copyright 2010 by Alexander Loyd
Fordítás és magyar változat © 2013 Leviter Kft.
6. kiadás, 2015

Fordította: Nádasi Dóra
Felelős kiadó: Cserkúthy Balázs

ISBN 978-963-88459-6-2

Leviter Kft.
e-mail: leviter@leviter.hu
www.leviter.hu
www.agyogyitokod.hu

Minden jog fenntartva!
Jelen könyvet vagy annak részleteit bármely formában reprodukálni
vagy közölni csak a kiadó előzetes engedélyével lehet.

Ezt a könyvet NEKED ajánlom, kedves olvasóm.
Őszintén remélem és szeretném,
hogy ezzel véget érjenek kutatásaid,
és megtaláld a megoldást a problémádra, ahogyan az
a feleségemmel, Hope-pal (Remény – a ford.) (Tracey-vel),
velem és sokan másokkal is történt.
Isten vezesse és óvja szívedet, ahogyan tette azt a miénkkel is.

– Dr. Alexander Loyd

TARTALOM

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	13
JORDAN RUBIN ELŐSZAVA	15
BEVEZETÉS: A felfedezés, ami mindent megváltoztatott	19
AZ ALAPOK:	
A három „Egy Dolog” (Ne hagyd ki ezt a részt!)	37

ELSŐ RÉSZ

Az élet, egészség és bőség hét titka

ELSŐ FEJEZET

1. titok: A betegségeknek egy forrása van	49
--	----

MÁSODIK FEJEZET

2. titok: A stresszt a testben lévő energiaprobléma okozza	75
---	----

HARMADIK FEJEZET

3. titok: A szív problémái a gyógyulást irányító mechanizmusok	105
---	-----

NEGYEDIK FEJEZET

4. titok: Az emberi merevlemez	121
---	-----

ÖTÖDIK FEJEZET

5. titok: Lehet, hogy a vírusirtó programod betegít meg	129
--	-----

HATODIK FEJEZET

6. titok: Hiszem!	147
--------------------------------	-----

HETEDIK FEJEZET

7. titok: Amikor a szív és a fej konfliktusba kerül, a győztes a...	159
--	-----

NYOLCADIK FEJEZET

Az egész az eredményekről szól	175
---	-----

MÁSODIK RÉSZ

Megoldások: hogyan gyógyítsunk meg gyakorlatilag bármilyen egészségi, kapcsolati vagy a sikerrel összefüggő problémát

KILENCEDIK FEJEZET

Mi a Gyógyító Kód? 197

TIZEDIK FEJEZET

A 6 perces „Univerzális Gyógyító Kód” 219

TIZENEGYEDIK FEJEZET

A Szív Ügyei Feltárójának használata a problémák pontos meghatározásához 241

TIZENKETTEDIK FEJEZET

Azonnali Hatás: A 10 másodperces megoldás a helyzeti stresszre 271

MÉLYEBBRE ÁSVA...

Néhány szó rólunk és filozófiánkról 289

Regisztráld a könyved, hogy megkaphasd bónusz ajándékaidat 291

Egyéb tudnivaló a Gyógyító Kódok®-ről 292

A szerzőkről 293

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Ez a könyv soha nem jött volna létre néhány ember segítségével, akiknek ezért rendkívül hálás vagyok.

Ben Johnsonnak köszönöm, hogy barátként és testvérként csatlakozott hozzám e küldetés teljesítésében. Tom és Mary Ann Costello – köszönet hihetetlen odaadásotokért, és hogy velem voltatok az utóbbi hét év során. Ken Johnston, köszönet, amiért biztos kézben tartottad az irányítást. Köszönet Lorrie Riversnek az induláshoz nyújtott segítségért és a sok nevetésért. Judith White-nak, aki az évek során akkora szeretettel és kedvességgel rendezte a részleteket. Diane Eble-nek a könyv befejezéséhez nyújtott segítségéért – és még sok minden másért.

Tanítómesteremnek, Larry Napiernak – köszönet a szeretetedért, és hogy rávezettél a szív ösvényére.

Sok köszönet a feleségemnek, Hope-nak (Tracey-nek) is, és a fiaimnak, hogy elviselték a nehéz időkben tett minden megjegyzésemet. Istennek, amiért írhattam valamiről – a tiéd vagyok!

Minden, ami ebben a könyvben jó és igaz, Isten ajándéka. Tisztelettel és bizalommal adózom neki, a könyvet pedig őszinte örömmel ajánlom neked, kedves olvasó. Minden, ami ezeken az oldalakon olvasható, de nem jó és nem igaz, tőlem származik, amiért előre elnézést és bocsánatot kérek. A könyvet, csakúgy, mint a The Healing Codes® társaságot, elhivatottság, nem üzleti érdek hívta életre. Az a küldetésünk, hogy a világ figyelmét a szív ügyeire fordítsuk, emberről emberre. Problémáinknak ez a forrása és egyben megoldása is. Ez az elhivatottság az életem nagy szerelmével, Hope-pal indult, aki a feleségem már huszonhárom éve, majd a fiaimmal, Harryvel és George-dzsál folytatódott, akik sokkal többet tanítottak nekem a szeretetről és igazságról, mint amennyit én tanítottam nekik valaha. Örökké szeretni foglak BENNETEKET!

– Alexander Loyd

Szeretném megköszönni Dr. Alex Loydnak a kitartását, amivel segítette ezt az életet megváltoztató tudást eljuttatni azokhoz, akiket megsebeztek az élet problémái (azaz mindnyájunkhoz). A lappangási idő hosszú volt, a világrahozatal nehéz, de a győzelem és a diadal felemelő. Ez a könyv arról szól, hogyan változtassuk meg életünket egy elsődleges szinten – nem azáltal, hogy keményebben dolgozunk, vagy még erősebben küzdünk, hanem hogy megértjük és alkalmazzuk az egyszerű fizikát a testünkön, hogy az azzal saját magát meg tudja gyógyítani. A test a gyógyító, amelynek fentről adományozták ezt a képességet. A Gyógyító Kód az eszköz, mely felszabadítja a gyógyítót, hogy az elvégezhesse a feladatát. Ez végtelenül egyszerű – mint a legtöbb nagy felfedezés. Alex – mélységesen hálás vagyok neked a felfedezésért, amely megmentette az életem.

– Ben Johnson

JORDAN RUBIN ELŐSZAVA

Az Alex Loyd által kifejlesztett Gyógyító Kód hatalmas felismeréssel szolgál mindenki számára, aki elkeseredetten kutatja a választ azokra a kihívásokra, melyekkel mindennapi élete során találja szemben magát.

Számos gyógyíthatatlan betegséggel vívott kétévnyi harcom során a hagyományos és alternatív gyógyászat hetven szakértőjénél jártam, kétségbeesetten kutatva valamilyen gyógymód után. Miután Istenben való cselekvő hitem és a természetgyógyászat elveinek követése során legyőztem a betegségeimet, elkezdtem beteljesíteni a küldetésem, egyenként minden ember egészségének megváltoztatásáért, a nemzetünkben és a világon egyaránt. Míg azzal foglalkoztam, hogy meglegjem azokat a kulcsokat, melyek kinyitják a test, a lélek és a szellem rejtett egészségének kapuját, több száz gyógyítóeljárás hatékonyságát mértem fel, melyek a legjobb esetben is csak vegyes eredményeket hoztak.

A Gyógyító Kódokkal egy barátom ismertetett meg, és be kell vallanom, eleinte egy kissé szkeptikus voltam. Amint hallottam és olvastam az elképesztő ajánlásait azoknak, akiknek megváltoztatta az életét, és megtudtam, hogy a Gyógyító Kódokat tizenkét évnyi imádkozás után fedezték fel, teljes összhangban a Bibliával, tudományos megalapozottsággal, többet akartam megtudni róluk. Nem sokkal ez után lehetőségem nyílt arra, hogy találkozzam Dr. Alex Loyddal. Ha voltak is kétségeim, mind eloszlottak: Alex maga volt az élő példája és bizonyítéka az általa kifejlesztett rendszer hatékonyságának.

Alex külön embernek bizonyult számomra bárkinél, akit valaha ismertem, nemcsak azért, mert elősegítette, hogy családjá testi és lelki egészségi állapotában áttörés következzen be, de azért is, mert együtt érzett azokkal, akiknek arra szükségük volt, és mert mindenáron segíteni akart az embereken. Alex a legelégedettebb és legkiegyensúlyozottabb, legadakozóbb és legbékésebb ember, akivel valaha találkoztam. Láttam, ahogy Alex Loyd és a Gyógyító Kódok döbbenetes mértékben javította barátainak és családjának egészségi állapotát, mérhető eredményeket

produkálva mind testi, mind lelki, mind pedig mentális és érzelmi szinten.

Ám csak akkor ismertem fel a Gyógyító Kódokban rejlő igazi erőt, amikor egy hatalmas, a személyes életemben bekövetkezett válsággal foglalkoztam. Amikor leküzdhetetlennek tűnő, különös problémákkal találtam szemben magam, negyven napon át mindennap dolgoztam Alexszel, és szorgalmasan használtam a Gyógyító Kódokat, hogy megoldjam és meggyógyítsam a szívem problémáit, melyek közül soknak a létezéséről sem volt tudomásom. Mialatt ezen dolgoztam, képes voltam arra, hogy szinte erőfeszítés nélkül eltávolítsak fájdalmas múltbéli élményeket, és igazán megbocsássak azoknak, akik az évek során sérelmet okoztak nekem, és – ami még ennél is fontosabb – megbocsátásra leljek azoknál, akiket én bántottam meg. Még egy Isten adta csodát tapasztalhattam meg az életemben – testben, lélekben és szellemben –, és nagyon hálás vagyok Alex Loydnak és a Gyógyító Kódoknak.

A könyv ezen a rendszeren alapszik, és az olvasó kezébe adja az esszenciáját annak, ami azt működteti. *A Gyógyító Kóddal* egy könyvnel sokkal többet vesz a kezébe az ember. E pillanatokban azokat a kulcsokat tartod a kezében, melyek kinyitják az Isten adta rejtett egészség kapuját.

Ha alkalmazod *A Gyógyító Kódban* ismertetett eszközöket, igazi megbocsátásra lehetsz, száműzheted a tévhiteteket, és orvosolhatod szíved problémáit, melyek stresszt, kudarcot és még testi betegségeket is okoznak az életében. De milyen határozottak a Gyógyító Kód alapelvei, maguktól nem működnek. Szorgalmasan kell gyakorolni a Gyógyító Kód technikáit, és használni az eszközeit, mint például a Szív Ügyeinek Feltáróját. Arra biztatlak, hogy mielőbb kezd el saját, személyre szabott Gyógyító Kód-programod kidolgozását, a könyv tizenegyedik és tizenkettedik fejezetében ismertetett eszközökkel – elképesztőnek fogod találni, mennyire gyorsan és hatékonyan működik az „Azonnali Hatás” technikája, mely 10 másodperc alatt megszünteti a stresszt, a negatív érzéseket, és feltölt energiával a naphoz. De csak akkor fog bármit is használni, ha alkalmazod, amikor szükséged van rá!

Amerikában ma rengeteget lehet hallani az egészségügyi REFORMRÓL. Ha használod *A Gyógyító Kódban* ismertetett hatékony eszközöket, meg fogod látni, hogy az egészséged és az életed teljesen, belülről ÁTALAKUL.

Óriási előnyömrre szolgált a felfedezés és a bölcsesség, melyet Dr. Alex Loydtól kaptam. Most itt az ideje, hogy *A Gyógyító Kóddal* elindulj az úton, mely a tökéletes egészséghez vezet.

Jordan S. Rubin, NMD, PhD

A New York Times bestsellereinek, több mint 20, egészséggel és wellness-szel kapcsolatos könyvnek a szerzője

Az *Extraordinary Health* című tévéműsor házigazdája

A Garden of Life alapítója és ügyvezető igazgatója

BEVEZETÉS



A FELFEDEZÉS, AMI MINDENT MEGVÁLTOZTATOTT

Mi az, amit a legjobban szeretnél az életben? Szeretetteljes kapcsolatokat? Hogy megoldódjon egy egészségügyi problémád? Békét? Hogy valamilyen területen elérhesd végre, amire mindig is képesnek érezted magad, de az eredményeid azt nem igazolták? Teljesítményt, ami ezer különböző módon értékelhető? Hogyan érhetnél el egy „dolgot” – akármi legyen is az –, amit annyira szeretnél, hogy éjszakánként nem alszol, vagy hevesebben ver tőle a szíved?

Amit én (Alex)¹ szeretnék, az, hogy megmutathassam, hogyan szerezheted meg ezeket a dolgokat az életedben egy módszerrel, melyet 2001-ben kaptam Istentől ajándékba.

Tudod, 2001-re visszatekintve, én voltam az, aki ezeket a dolgokat mind akarta. Életem azt megelőző tizenkét évében nem volt más, mint... szomorúság, depresszió, frusztráció, megvalósíthatatlan célok és tehetetlenség – tehetetlenség egy helyzetben, ami fájdalmat és gyötrelmet hozott nemcsak nekem, de a családomnak is, abban a tizenkét hosszú évben. Akármikor úgy tűnt, hogy kezdenek egy kicsit jobban menni a dolgok, a családom azonnal visszacsúszott a kétségbeesés állapotába, ami az életünket előtte jellemezte.

Mi volt ez a probléma? Tracey és én 1986-ban azt mondtuk, „IGEN”, és hittük, hogy az életünk egy „mindörökké boldogan” történet lesz. Alig hat hónap telt el, és Tracey folyton sírva fakadt, csokis

¹ Hacsak másképp nincsen jelezve, az egyes szám első személy Alex Loydra utal.

süteményeket evett, rendszeresen bevonult a hálószobába, és magára zárta az ajtót. A tény ellenére, hogy a velem való együttélés a Földön talán mindenkiből ezt váltaná ki, nagyon aggódtam. Soha ilyen azelőtt nem történt vele, és úgy tűnt, ő sem tudja, miért annyira szomorú, azonkívül, hogy az én feleségem. Hamarosan kiderült, hogy Tracey-nek klinikai depressziója van, és valószínűleg élete nagy részében az is volt. Valójában a depresszió és a szorongás úgy söpört végig a családjukon, mint a reklámban a fűnyíró a térdig érő fűvön. Az azelőtti körülbelül harminc évben a családjában többen is követtek el öngyilkosságot.

KÉTSÉGBESETTEN A SEGÍTSÉGÉRT

Mindent megpróbáltunk: tanácsadást, terápiát, vitaminokat, ásványi anyagokat, gyógynövényeket, imát, az érzelmi blokkoldás alternatív technikáit... mindent! Ezen évek alatt Tracey könyvtárnyi pszichológiai, önségítő és spirituális könyvet elolvasott. Nem tudom, vajon mennyi pénzt költhettünk ebben a tizenkét évben a megoldás után kutatva – a legutóbbi összesítő szerint több tízezer dollárt. Néhány dolog ezek közül bámulatos gyakorlat, amit azóta is alkalmazunk, és néhány valóban segített, de Tracey továbbra is depressziós maradt.

Azt gondoltuk, az antidepresszánsok jelentik a megoldást. Élénken emlékszem, hogy egyszer az éjszaka közepén Tracey sikoltására ébredtem. Felkapcsoltam a villanyt, és elborzadtam, amint láttam, hogy vérben ül. Véres volt ő maga, a köntöse és az egész lepedő körülötte. Egyszerre sikoltozott és sírt. A telefonért nyúltam, hogy felhívjam a 911-et, mert attól félttem, hogy Tracey-nek belső vérzése van. Azon gondolkodtam, túléli-e, és hogyan fogom felnevelni a hatéves fiunkat, ha nem. Ezt körülbelül akkor gondoltam, amikor megértettem, mi történt – miközben aludt, Tracey a körmeivel végigkarmolta a lábait, míg végül annyi bőrt lekarmolt a lábáról, hogy összevázta a lepedőt. Sok egyéb mellékhatása volt még az antidepresszánsoknak, de ez volt a legrosszabb.

Messze a legrosszabbak magának a depresszióknak a tünetei voltak. Tracey egyszer kitöltött egy önállóan elvégezhető depressziótesztet, melyet az egyik könyve hátuljában talált, aminek a kiértékelése sze-

rint súlyosan depressziósnak minősült. Megnéztem, hogyan válaszolt a tesztben lévő kérdésekre, és sokkolt, amint láttam, hogy az egyikre – miszerint majdnem mindennap gondol-e arra, hogy meg akar halni – „igennel” válaszolt. Azt mondta, túlságosan gyáva ahhoz, hogy valaha is megtegye, de gyakran gondol arra, milyen szép volna csak kifeküdni az úton a betontöltésre, és hagyni, hogy megszűnjön minden fájdalom.

A depresszió az életünkre és a családuknak életére is minden szempontból negatív hatással volt. Sokszor jutottunk el a töréspontra. Miután három éve voltunk házások, mindketten úgy gondoltuk, el kellene válnunk. Az egyetlen, ami visszatartott ettől, hogy hittük, Istennek valami jobb szándéka van. Megújítottuk az eskünket – kitartunk, igazán, „jóban-rosszban”.

Az egyetlen dolog, amit soha nem veszítettem el, a remény volt. Az a remény, ami által képes voltam tovább küzdeni, és kutatni, hogyan tudnék segíteni Tracey-n. Két doktori programon, számtalan szemináriumon és workshopon vettem részt, többtucatnyi könyvet elolvastam, hogy megoldást találjak a problémára. Sehol sem találtam választ a kérdésemre. Megtanultam a leckét? Abszolút. Érettebb lettem? Biztosra vehető. Hiszek abban, hogy megtalálom a választ? Töretlenül.

És aztán megtörtént. Három óra leforgása alatt megtörtént. Olyan volt, mintha egyedül lennék a Földön, pedig mindenütt emberek voltak körülöttem...

GYÓGYÍTÁSI TERVEZET

Los Angelesben voltam egy szemináriumon, melyet az alternatív pszichológiai módszerekről tartottak, és a repülőtéren vártam a hazafelé tartó gépem indulására. Megcsörrent a telefonom, és amikor felvettem, egy hang szólt bele: „Szia.” Amint meghallottam, hideg borzongás futott végig rajtam. Tracey súlyos állapotban volt. Zokogott, és elmondta, hogy a fiunk, Harry (aki akkor hatéves volt), nem érti meg a betegségét. Ha otthon lettem volna, néhány ismert technikával kiütöttem volna a tüneteit. De háromezer mérföldről nem tudtam segíteni. Beszéltem vele, és együtt imádkoztunk, amíg a stewardess meg nem kért, hogy

kapcsoljam ki a telefonom. Aztán elkezdtem azt tenni, amit minden áldott nap tettem: imádkoztam Tracey-ért.

Ami ezután történt, az volt az a dolog, amiért ezt a könyvet elkezdtem írni. A legjobban így tudom megfogalmazni: Isten letöltötte az elmémbe és a szívembe azt, amit most úgy hívok: *A Gyógyító Kódok*[®].

Félreértés ne essék... egyetlen angyal sem volt a 737-es ablakában... Nem szállt köd vagy homály a repülőgép törzsére. Semmilyen mennybéli zenét nem hallottam. De amit akkor tapasztaltam, az annyira más volt, mint minden, aminek azelőtt a részese voltam, hogy tudtam, a tizenkét éven át mondott imám meghallgatásra talált. Lelki szemeim előtt láttam a választ, csakúgy, mint annyi, de annyi gondolatomat azelőtt – de ez most valami más volt. Megérted, miről beszélek, ha valaha előfordult, hogy valamire gondoltál, és azt mondtad: „Micsoda nagyszerű ötlet!” Igen, ez hasonló volt, csak úgy, mintha *valaki más* nagyszerű ötlete ülededett volna mélyen a fejembe. Olyan volt, mintha a tévében látnám. Az én elmémbe volt, de nem *az enyém*. Egy tervezetet „olvastam” egy gyógyító rendszerről, melyet soha nem tanulmányoztam. Ez egy olyan, a testben lévő fizikai működés felfedezése volt, mellyel lelki problémákat lehet gyógyítani – téves meggyőződéseket. Láttam egy rendszert, mely elmagyarázta, hogyan kell semlegesíteni az életünk minden területén jelentkező problémák forrását egyszerű gyakorlatok végzésével, melyekhez a kezünket kell használnunk. Tehát... Leírtam, leírtam, és még néhányszor leírtam. Addig írtam, míg be nem görcsölt a kezem, és szó szerint hangosan kimondtam (emlékszem, ahogy zavartan körbenéztem, mert féltem, hogy talán meghallott valaki): „Istenem, vagy lassítanod kell majd, vagy emlékeztetned erre – nem tudok ennyire gyorsan írni!”

Amikor hazaértem, ennek az Isten adta tervezetnek a követésével megszűnt a problémám, mely több mint egy évtizede uralta az életemet. 45 perc múlva a feleségem klinikai depressziója elmúlt. Azóta nyolc év telt el, és Tracey egyáltalán nem szedett semmilyen gyógyszert, és változatlanul jól érzi magát. Ugyan az első 45 perc után Tracey depressziója visszatért, de miközben három héten keresztül naponta végezte a „Gyó-

gyító Kódokat”, a depresszió elmúlt. Azok után az évek után, amiken keresztülmentünk, elkeseredetten kutatva, hogy találjunk valamit – bármit –, ami bármiféle rendezettséget és békét hoz majd az életünkbe, nem találok szavakat arra az öröme és boldogságra, amit ettől éreztünk a feleséggel és a fiaimmal (most már kettő van). 2006-ban Tracey hivatalosan Hope-ra változtatta a nevét. Azután a sok depresszióban és reményvesztettségben töltött év után többé nem érezte ugyanannak az embernek magát. Ő most már Hope volt.

Azóta, hogy azon a sorsdöntő éjszakán felfedeztem, amit később a Gyógyító Kódoknak nevezünk el, a rá következő hétfő reggel, amikor a magánrendelőmbé indultam, nagyon izgatott voltam, és azt terveztem, hogy ezzel az új, szabályosan felépített rendszerrel együtt dolgozom majd többtucatnyi emberrel, akik az életüket hasonló szavakkal írják le, mint én. Annyi fájdalom, frusztráció és bánat, annyi ember, aki választ keres. Ahogy a klienseimmel elkezdtem megismertetni a Gyógyító Kódokat, pontosan az történt, amire számítottam: a depresszió elmúlt – a szorongást nyugalom váltotta fel –, az emberi kapcsolataim teljesen rendbe jöttek. Ezenkívül még több komoly mentális és érzelmi probléma sok esetben következetesen, előre megjósolhatóan, ráadásul gyorsan múlni látszott.

A GYÓGYÍTÁS KÖRE BŐVÜL

Hat héttel később olyan dolog történt, amire nem számítottam. Egy kedves kliensem megkérdezte, tudna-e velem négy szemközt beszélni néhány percig. Annyira rejtélyesen nézett, amelyet azelőtt életemben nem láttam, és kijelentette, nem emlékszik, hogy mondta volna nekem, hogy sclerosis multiplexe van (SM). Szomorú vagyok, hogy ezt kell mondanom, de azonnal felidéződött bennem az egyik pszichológia-óránk a doktori képzésen, amelyen etikai és jogi ismereteket tanítottak, és az az aggasztó gondolat suhant át az agyamon, hogy egy polgári per van készülöben. Meglehetősen zavart és nyugtalan lettem, ahogy belegondoltam, milyen élete lehet, és azt mondtam neki, nem emlékszem,

de vessünk csak rá egy pillantást – mire rájöttem, hogy ő egyáltalán nem ezért tette fel nekem ezt a kérdést.

Elfogott a részvét és a szeretet, becsuktam a mappám, eltettem, majd mélyen a szemébe néztem, és azt mondtam neki: „Egyáltalán nem emlékszem. Miért kérdezi?” Erre zokogásban tört ki, szinte kontrollálhatatlanul. Amikor megnyugodott, elmondta, hogy éppen most jön a nashville-i Vanderbilt kórházból, ahol megtudta, hogy nincsen már sclerosis multiplexe. A helyzet mélyen megindító volt, és én is elkezdtem sírni. Majd a sírás után nevetni kezdtünk – együtt. Megkérdeztem tőle: „Miért csinálta ezt? Kérem, mondja el, hogy adott esetben más kliensemnek is elmondhassam, mi az, amit tehet. Ez csodálatos... annyira boldoggá tett.”

És aztán következett: Azt állította, hogy az utóbbi hat hétben végzett Gyógyító Kódok azok, amiknek a gyógyulását köszönheti. Ez kellett, hogy legyen – ezenkívül ugyanis mindent ugyanúgy csinált, mint addig.

Nos, azt gondoltam, ez csak valami különleges eset lehet. Kivételes. Egy egyszeri rendkívüli reakció. Egészen addig ezt gondoltam, amíg néhány héttel később nem hallottam egy hasonló esetről, egy rákbeteggel. És aztán nem sokkal később egy cukorbeteggel. Aztán valakivel, akinek migrénes fejfájása volt. Aztán egy korai stádiumban lévő Parkinson-kórossal. És így tovább...

Ebben a pillanatban megértettem, hogy amit azon a napon 10 000 méter magasságban kaptam, az sokkal, de sokkal több volt annál, amit valaha is reméltem, vagy amiért valaha is imádkoztam. Rájöttem, hogy ez a világ számos lehetőséget rejt az egészségre, de tudtam, hogy senki nem fogja ezt elhinni csak, mert én mondom. Igazság szerint, a legtöbb ember még csak el sem hinné a gyógyulás ezen csodálatos történeteit. Túlságosan is hihetetlennek tűnnek... túlságosan fantasztikusnak... túlságosan szenzációsnak. Nap mint nap bombáznak minket „szenzációkkal”, amelyek, amint saját életünkben vagy a környezetünkben meg tapasztaljuk vagy kipróbáljuk őket, csalódást okoznak.

MEGERŐSÍTÉST KERESVE

Hogy ezt a világ tudomására hozzam, mind az elmémben, mind a szívemben két dologról kellett meggyőződnöm. Az egyik az volt, hogy harmóniában legyen a saját vallási és spirituális meggyőződéssel. Két-három hétre „megnyomtam a pause (szünet) gombot”, és időt szenteltem az imádkozásra, elmentem a lelkipásztoromhoz és a spirituális tanítómhoz, és megkerestem a Szentírást, hogy megnézzem, összhangban áll-e azzal. Mindezek után meggyőződtem arról, hogy ez a gyógyítási módszer éppen hogy nagyobb összhangban van a Bibliával, mint bármi, amit a hagyományos vagy alternatív gyógyászat kínál. Pontosan azt gyógyítja, amit a Biblia is hangsúlyoz, és ezt annak megfelelő módon teszi, ahogyan Isten a világmindenséget és a testünket megalkotta.²

A második dolog, amiről meg kellett győződnöm, hogy a Gyógyító Kódok rendszere tudományosan és gyógyászatilag igazolható. Azért volt erre szükség, mert kezdtem megérteni, hogy ha valóban annyira jó, ahogy gondolom, akkor bizonyos dolgokon radikálisan változtatnom kell az életemben, hogy a világ tudomására hozhassam. Ott kellett volna hogy hagyjam a magánpraxisomat. Meg kell értened, öt éven át dolgoztam a doktori diplomámért, és ezek az évek küzdelmesen teltek. Nemcsak Tracey depressziójával kellett harcolnunk, de volt két mellékállásom is, nappali tagozaton jártam az egyetemre, fizettem a tandíjat, és eltartottam gyarapodó családomat (ebben az időszakban született az idősebbik fiam). Sokszor előfordult, hogy csak mogyoróvaját, rizst vagy babot ettünk ebédre. Amikor ledoktoráltam, egy éven belül olyan hosszú várólistám lett, hogy hat hónapra előre betelt. Nagyon sikeres magánpraxist folytattam terapeutaként, így végül együtt élvezhettük a munkánk gyümölcsét.

Láttam, hogy a Gyógyító Kódok Tracey-nél és a klienseimnél milyen csodás gyógyuláshoz vezetnek, de racionálisan is meg kellett győződ-

² Ha még többet szeretnél megtudni arról, hogyan jutottam erre a következtetésre, a könyvnek a www.thehealingcodebook.com oldalon történő regisztrálásával eljuthatsz arra a honlapra, ahol ezzel kapcsolatban információkat találsz. Keresd a „Spiritual Underpinnings” részt.

nöm arról, hogy a rendszer valóban olyan jól működik, ahogyan az tűnik. Bizonyítékra volt szükségem.

A következő másfél évet arra szántam, hogy bebizonyítsam magamnak, valóban jobb az összes többi módszernél. A szívritmus-analízist (HRV vagy szívritmus-variabilitás – a ford.) kezdtem használni, a vegetatív idegrendszeri stressz mérésére szolgáló aranyosztenderd orvosi módszert. Elegendő kutatást végeztem ahhoz, hogy tudjam, szinte az összes elképzelhető probléma valamikor, valamilyen formában, valamilyen módon a stresszre vezethető vissza. Úgy hittem – amennyiben a Gyógyító Kódok valóban meggyógyítanak bármit, úgy, ahogy azt láthatólag eddig tették –, el kell hogy távolítsák a testből a stresszt, mert a legtöbb esetben nem csak a testi problémák voltak, amikre a gyógyítás közvetlenül irányult. Valójában, aminek a kezelésére a Gyógyító Kódok irányultak – a múltban, a jelenben, a jövőben –, a szív ügyei, lelki bajok.

ELKÉPESZTŐ EREDMÉNYEK

A szívritmus-analízissel való másfél éven át tartó vizsgálat eredményei felülmúlták minden várakozásomat. Egy orvos elmondta, hogy ilyenre eddig nem volt példa az orvostudomány történetében. Mik voltak ezek az eredmények? Egyszerűen az esetek többségében elegendő stresszt távolítanak el az egyensúlyából kibillent vegetatív idegrendszerből, ami ezáltal 20 percen belül ismét egyensúlyba képes kerülni, és az emberek legnagyobb része (77 százaléka) a 24 órával később végzett következő vizsgálatnál továbbra is ebben az egyensúlyi állapotban van. Az utóbbi harminc év során született szakirodalom szerint, ahogyan Dr. Roger Callahanek a *Stopping the Nightmares of Trauma (A trauma rémálmainak megszüntetése – a ford.)* című könyvében olvasható kutatási eredményei igazolják, a legkevesebb idő is, amibe a testből ennek a sok stressznek az eltávolítása telt, hat hét volt. Lényegében, ha értjük az összefüggést, a Gyógyító Kódok, úgy tűnik, 20 percen belül vagy még rövidebb idő alatt eltávolítják azt az egy dolgot, ami majdnem minden problémánk forrása.

Noha a saját vizsgálati eredményeim nem klinikai vagy kettős vak-próba tanulmányok voltak, elegendőek voltak, hogy az az iránt érdeklődő embereknek megmutassam, létezik megoldás a problémájukra. Tudtam, hogy megtaláltam, amit kerestem, amiről sokan úgy gondolták, lehetetlen: valamit, ami meggyógyítja a problémák forrását, nem csak a tüneteket – ráadásul tartósan. Meglett, amire szükségem volt ahhoz, hogy otthagyjam a magánpraxisomat, és a házunk alagsorából elindítsam a The Healing Codes nevű szervezetet, reklám nélkül és nagyon kevés pénzből. Úgy éreztem, felelős vagyok azért, hogy segítsék másokon, akiknek ugyanolyan fájdalmaik vannak, amilyenek Tracey-nek és nekem voltak tizenkét éven át. Nem tudom szavakkal kifejezni, mennyire határtalanul boldog vagyok, hogy felajánlhatom neked ezt az ajándékot, amelyet 2001 májusában kaptam Istentől, hogy meggyógyíthasd vele az életed, ugyanúgy, ahogy szerte a világon annyian meggyógyították vele az övéket.

Én (Ben) is egyetértek ezzel. Valójában az egyik oka annak, hogy síkra szálltam azért, hogy a Gyógyító Kódok szélesebb körben ismertté váljanak, azok a kiváló eredmények, amiket én és később a pácienseim is tapasztaltak az alkalmazásával. A következőkben leírom, mi történt velem.

BEN TÖRTÉNETE

1996-ban a Colorado állambeli Colorado Springsben éltem, és azt mondhattam, „aranyéletem van”. Az orvosi praxisom rendkívül sikeres volt, a pácienseim csodálatosak, az ingatlanügynöki melléktevékenységem pedig szintén nagyon gyümölcsöző. Boldog családi életet éltem, és rengeteg időm volt a hobbijaimra, vadászatra, halászára és síelésre. Nagyszerű volt az élet!

Ebben az időszakban az apámnak háromszor volt gyomorműtete, és ki kellett tisztítani a főverőereit, mert a lábában lévő artériák elzáródtak. Megkérdezett néhány, az Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatal (FDA) által nem jóváhagyott alternatív gyógymódról. Ahogy kezdett felépülni, és kitisztultak az artériái, kíváncsivá váltam. Minél többet vizsgáltam a gyógynövényeket és táplálékkiegészítőket – csakúgy, mint az FDA által

jóváhagyott hatóanyagok nem előírászerű használatát –, annál inkább nyilvánvalóvá vált számomra, hogy mindaddig csak tüneteket kezeltem, ami nem tette lehetővé, hogy a betegek állapota valóban jobb legyen.

Kezdtem elveszíteni a hitemet a gyógyszerekben, megszámlálhatatlanul sok mellékhatásukkal. Hihetetlenül sok hatásos terápia létezett, amikről az orvosi képzés során senki nem tájékoztatott. Világossá vált számomra, hogy többet kell megtudnom róluk. Kezdetét vette a kaland.

Visszatértem Georgiába, a szülőföldemre, és valósággal falni kezdtem a gyógynövényekről, táplálékkiegészítőkről, homeopátiáról és más alternatív gyógyászati terápiákról szóló irodalmat. Olyan volt, mintha megint az orvosira járnék! Végül úgy láttam, hogy ezekkel kapcsolatban annyi az információ, hogy szükségem volna valamilyen, hivatalosan elismert képzésre. Visszamentem, és természetgyógyász orvosi diplomát (NMD) szereztem.

Azóta is arra törekszem, hogy a pácienseimnek a lehető legjobb gyógymódot tudjam ajánlani mind a hagyományos, mind az alternatív gyógyászat eszköztárából. A működőképes hagyományos gyógyászati eljárásokat kombinálom a megfelelő alternatív terápiákkal, hogy a pácienseimnek a leghatékonyabb gyógyítóprogramokat tudjam összeállítani. Ilyen módon sokkal jobb eredményeket sikerült elérnem a krónikus degeneratív betegségek gyógyításában, beleértve a rákot – ami az a terület, amelyre végül specializálódtam –, mint korábban, amikor csak a hagyományos medicina eszközeit használtam. Annak ellenére, hogy egyre jobb eredményeket sikerült elérnem, úgy, ahogyan azt sok más orvos is tapasztalta, még mindig voltak esetek – függetlenül attól, milyen módszert alkalmaztam –, amikor a páciens nem reagált a kezelésre. Ezen esetek miatt tovább kutattam az után a gyógyítóeljárás után, mely talán mindenkinek az esetében működik majd, tekintet nélkül arra, hogy mi a problémája.

A BETEGSÉG NEM CSAK TESTI

Az egyik legkomolyabb akadályt, mellyel integratív rákterápiával foglalkozó orvosként találkoztam, azok az érzelmi, illetve lelki problémák

jelentették, melyeket a pácienseknek le kellett győzniük ahhoz, hogy meggyógyuljanak. Voltak olyan betegeim, akik a szó szoros értelmében azután haltak meg, hogy már megszabadultak a ráktól, mert a haragon, félelmen, a szeretetlenség érzésén, a meg nem bocsátáson vagy egyéb problémákon nem tudtak túljutni. Hogy segíthessek a pácienseimnek abban, hogy hatékonyabban tudjanak foglalkozni ezekkel a megoldatlan érzelmi, lelki problémáikkal, számos fajta terápiát tanulmányoztam, és vettem részt a képzéseken, beleértve a hagyományos tanácsadást, a Gondolatmező Terápiát (TFT), az Érzelmi Szabadság Technikát (EFT), a Gyógyító Érintést, a Tapas Akupresszúra Technikát (TAT), a Kvantum Technikát és egyebeket.³ Néhány ezek közül bizonyos mértékig segített, és néhány hatékonyabb volt, mint mások. De egyik sem felelt meg annak a feladatnak, hogy képes legyen mindenkin segíteni.

Az igazság az, hogy ritkán lehet találkozni igazán új terápiával, főleg olyannal, ami új távlatokat nyithat meg az orvoslás általunk ismert, jelenlegi formájában. Csak képzeljünk el egy világot Prozac, Lipitor, inzulin vagy vérnyomáscsökkentő szerek nélkül. Ha ez pontosan a saját személyes igényünket szolgálja, az igazán fantasztikus lehet. Akkor nem tudtam, de az új terápia, amit kerestem, a Gyógyító Kódok⁴, melyeket Dr. Alex Loyd fejlesztett ki, akit, örömmre szolgál, hogy mára barátomnak és társamnak hívhatok.

Az atlantai rákklínikámon nagyon haladó szellemben és modern megoldásokkal dolgozunk. A ráknak számos okát vizsgáljuk, és mind-egyikre speciális terápiás eljárást dolgozunk ki. Úgy hiszem, hogy a rákbetegséget nehézfémek, vírusok, a sejtek oxigénhiánya, metabolikus acidózis és érzelmi, lelki problémák együttes jelenléte okozza. A nehézfém-lerakódást nagyon eredményesen tudjuk kezelni különböző intra-

3 Több ilyen módszer valamilyen spirituális világnézettel áll kapcsolatban. Sem én, sem Alex nem foglalkoztunk ezekkel, de a tudományosan igazolható eljárásokat – kizárólag azok testre gyakorolt kedvező hatásáért – használtuk.

4 A könyvben ismertetett Gyógyító Kód az Alex Loyd által 2001-ben felfedezett rendszeren, a Gyógyító Kódok[®] rendszerén alapszik. Ezért hivatkozunk erre többes számban. Teljes egészében ugyanarról a rendszerről van szó. A könyvben bemutatott Univerzális Gyógyító Kód azon vizsgálatok eredménye, melyeket a következő években végeztek 50 USA-tagállamban és 90 országban. Azt találtuk, hogy ez az a Kód, ami szinte mindenkinél és mindenre működik.

vénásan és szájon át bejuttatható hatóanyagokkal. A vírusok és egyéb, a vírusokhoz hasonló részecskék sokkal nehezebben legyőzhetőek, de bizonyos, vírusok elleni készítményekkel és egyéb, az FDA által jóvá nem hagyott szerekkel kezelhetőek. A sejtek oxigénhiányának célzott kezelése (amiért Otto Warburg 1932-ben orvosi Nobel-díjat kapott, amikor bizonyította, hogy az oxigénhiánynak komoly szerepe van a rák kialakulásában) lassabb folyamat. Léteznek intravénásan beadható anyagok, melyek eltolják az oxigén és a hemoglobin disszociációs görbét. Ez szoros kapcsolatban áll a metabolikus acidózissal, illetve további étrendi változásokkal, melyek mindenképpen szükségesek. Bár nem könnyű, ezen problémák mindegyikének célzott kezelése, egyelőre úgy tűnik, ez csak a közeljövőben lesz megoldható. Az érzelmi, lelki problémák voltak azok, amelyek továbbra is a fő akadályát jelentették a pácienseim gyógyulásának. Ezért praktizáló orvosként egyre fontosabbá vált számomra, hogy erre megoldást találjak.

HALÁLOS DIAGNÓZISOM

A pácienseim érdekében végzett kutatásom alatt néhány testi probléma jelentkezett nálam, főként kimerültség és izomrángás (az izomrostok önkéntelen összehúzódása vagy rángása). Eleinte megpróbáltam nem tudomást venni róla, és betudni az 1996-ban elszenvedett gerincsérülésem következményének. De idővel az állapotom rosszabbodott. Az izmaid ugráltak a vádlimban, azzal együtt pedig a hátam vagy a felkarom izmai is görcsbe rándultak. Szabad szemmel látható volt, ahogy a bőröm alatt az izmaid fel-le ugrálnak. Ráadásul, még egy kisebb lépcsőzéstől is nagyon kimerültem, és a hangom is elgyengült. Úgy gondoltam, ideje felkeresnem az ortopéd orvosomat, aki szintén személyes jó barátom. Miután megvizsgált, nem akartam elhinni, amikor közölte velem, hogy a diagnózisa alapján amiotrófiás laterálszklerózisom (ALS), ismertebb nevén Lou Gehrig-kórom van. Ennek egyáltalán nem örültem, úgyhogy azonnal felkerestem egy másik orvos barátomat, egy másik szakvéleményért. Ő is ugyanezt a diagnózist állította fel.

Hazamentem, és tüzetesen átolvastam az összes orvosi könyvemet. Amit felfedeztem, egészen rettenetes volt. A Lou Gehrig-kórban szenvedők nyolcvan százaléka a tünetek észlelését követő öt éven belül meghal, és mikor ezt olvastam, már egy éve felfedeztem őket! A betegséggel kapcsolatos statisztikák szerint addigra éppen leéltem hátralevő életem 25–50 százalékát. Sok rákbetegemnek ennél jobb kilátásai voltak.

Nem sokkal azután, hogy diagnosztizálták nálam a betegséget, részt vettem egy szemináriumon, amelyen hallottam Dr. Alex Loydot beszélni az új munkájáról – a Gyógyító Kódokról. Rendkívül érdekesnek találtam, hogy amint elkezdett dolgozni a betegeivel, és azok lelkileg jobban lettek, testileg is gyógyulni kezdtek. Ez teljesen hihetetlennek tűnt, de mégis igaznak bizonyult, ahogy ő egyre több és több páciens testi gyógyulását kísérhette figyelemmel. Kezemben a diagnózissal, megkértem az erőmet, hogy áttanulmányozzam Dr. Loyd felfedezését.

AZ ELMÉLETI ALAPOK TÜZETES VIZSGÁLATA

A rendszer elméleti alapja fontos volt számomra, mert ha abban hiányosság vagy tévedés van, a munkában is tévedés lesz. Ahogyan azt a könyv komolyabb mélységekben tárgyalja, a Gyógyító Kódok módszerének egyik alapkoncepciója az, hogy elménk minden emlékünket képekben tárolja, és néhány ilyen képnek nem valóságos vagy egyenesen valótlan tartalma is van, ami, ha nem korrigálják, érzelmi és/vagy testi bajokhoz vezet. Az egyáltalán nem volt elképzelhetetlen, hogy az emlékek képek formájában tárolódnak, mivel az agy nagyon hasonlóan működik, mint egy szuperszámítógép. A képek által tartalmazott valótlanság, illetve hazugság gondolata kissé új volt számomra, de mindent megmagyarázott. Ha Freudig vagy akár még régebbre visszatekintünk, mindenki felvetette, hogy energiáinkat egy régebbi állapotban kötjük le, miáltal aztán képtelenné válunk arra, hogy később megbirkózzunk az életünkben adódó problémákkal. Ami újdonságot jelentett, az az elképzelés volt, miszerint ezek az események, illetve képek nem valóságosak. Például, ha valaki úgy érzi, nem szeretik, valóban nem érdemes a

szeretetre? Természetesen ez nem igaz! Ha alkalmatlannak érezzük magunkat valamire, az valóban azt jelenti, hogy képtelenek vagyunk annak végrehajtására? Valószínűleg nem. Inkább valószínű, hogy egyszerűen csak nem gondoljuk, hogy meg tudjuk csinálni. Tehát egyetértettem az az elképzeléssel, miszerint valótlanok hiszünk. Ámde hogyan lehet ezt a különböző betegségekre vonatkoztatni?

Megpróbáltam ezt összehasonlítani egy általam ismert számítógépes modellel. Mindannyian bizonyos programokkal jövünk a világra. Ezek egyike az „öngyógyító” program. Ha olyan dolgokat hiszünk, amik valótlanok, a program fájljai megsérülnek, miáltal a program egyre lassabban és lassabban fut, végül tönkremegy, és leáll. Ha ki tudnánk találni valamilyen módszert arra, hogy megjavítsuk ezeket a fájlokat, akkor... Voilá! A testnek azt a veleszületett képességét, hogy meggyógyítsa magát, ahogyan azt Isten teremtette, ismét működésbe lehetne hozni. Ez logikus volt a számítógép esetében, és ugyanúgy életképes az emberre vonatkoztatva.

De hogyan láthatnánk neki annak, hogy a hibás adatokat eltávolítsuk, és felcseréljük a helyesbített adatokkal? Ez egy fizikai kérdéssé vált számomra, mivel minden, beleértve a digitális információkat, végére is úgy létezik, mint legnagyobb közös osztója: energia, a megfelelő vibrációs frekvenciával. Bármelyik frekvenciát megváltoztathatjuk, csak annyit kell tudnunk, hogyan csináljuk.

FEJESUGRÁS

Így már biztos voltam benne, hogy pontosan értem a Gyógyító Kódok tudományos és elméleti alapjait. Eljött az ideje, hogy mindenestül belevessem magam, így elmentem egy oktatószemináriumra. Az oktatás jó volt, és néhány, a Gyógyító Kódok oktatói által alkalmazott alapttechnikával is elkezdtem ismerkedni. Emellett egyórányi, a gyógyítómunkát bemutató oktatáson is részt vettem, melyet a saját személyes használatomra tartott nekem Dr. Loyd.

Két dolog volt, amin azonnal el akartam kezdeni dolgozni. Mindenekelőtt a Lou Gehrig-betegségemet akartam elkezdni gyógyítani.

Emellett már régóta inszomniám (álmatlanság) volt, annyira súlyosan, hogy az utóbbi néhány évtizedben segítség nélkül nem tudtam aludni éjjel. Kaptam rá egy Kódot, amit naponta háromszor kellett végeznem. Az első éjjel, miután azt csak egyszer végeztem, átaludtam az éjszakát. A következő öt hétben egyetlen altatót sem vettem be. Azt nem állítom, hogy ezután többé már egy szemet sem vettem be, mivel elég sokat utaztam, és az idegen helyek és ismeretlen zajok időnként elég nehéz körülményeket teremtettek az alváshoz. Mindazonáltal, az alvási mintám szinte teljesen helyreállt, és már csak ritkán van szükségem altatóra.

Ami az izomrángásokat, a kimerültséget és a többi Lou Gehrig-tünetet illeti – elmúltak. Miután három hónapig végeztem a Gyógyító Kódokat, visszamentem az orvoshoz, aki először megállapította a diagnózist. Elvégezte a Lou Gehrig-tesztet (EMG), mely kimutatta, hogy a betegség 100%-ig elmúlt. 2004 márciusa óta tünetmentes vagyok. Akik esetleg nem tudnák, azoknak elmondom: a Lou Gehrig-betegség gyógyíthatatlan.

Miután személyesen is meggyőződtem a Gyógyító Kódok technikáinak eredményességéről, úgy döntöttem, megtanulok a teljes rendszerrel dolgozni. Az atlantai rákklínikám személyzetének is tartottam róla oktatást, így a pácienseim is részesülhettek e nagyszerű munka kedvező hatásaiban. Az eredmények alapján, melyeket én és a személyzetem is folyamatosan látunk, most már tudom, hogy megtaláltam a gyógyító módszert, amit kerestem. Semmilyen más módszerről nem tudok, ami ekkora hatékonysággal és maradéktalanul kezelné és gyógyítaná a lelki és testi problémákat.

Nemrég, egy péntek este éppen semmi dolgom nem volt, úgyhogy a gyerekeimmel elhatároztuk, hogy megnézünk egy filmet. A gyerekek alaposan átnézték a gyűjteményünket, hogy a hidegben ne kelljen elmenünk a videotékába. Mikor rátaláltak a *2001: Űrodüsszeiára*, megkérdezték, miről szól, mert még soha nem látták. Mivel ismertem a film témáját – miszerint az emberiség hamarosan egy következő evolúciós szintre készül lépni –, arra gondoltam, hogy a tudásunk minden terü-

leten exponenciális mértékben nő. Az orvostudománnyal ugyanez történik. Régóta hittem már abban, hogy készek vagyunk egy következő szintre lépni a gyógyítás paradigmájában.

A második fejezetben, az orvoslás és gyógyítás rövid történetének tárgyalásakor egyértelműen kiderül, miért gondolom, hogy a Gyógyító Kódok rendszere komoly ugrást jelentett a gyógyítás paradigmájának fejlődésében. Kerülte azt a misztikumot, ami általában körüllegi az ilyen terápiákat. Mind elméletileg, mind pedig tudományosan megalapozott, arról nem is beszélve, hogy működik! Magam vagyok rá az élő példa!

Mielőtt továbbmennék, még egy szót szólnék a Gyógyító Kódok tudományos megalapozottságáról. Akármilyen meggyőzőnek is tűnik egy vizsgálati módszer, mindig lesznek, akik megkérdőjelezik. Többnyire egy, a vizsgálatokkal kapcsolatban általánosan felmerülő lehetséges problémára hivatkoznak: lehet, hogy az eredmények csak a placebohatásnak köszönhetőek (azaz minden csak a páciensek fejében történik). Így ha egy konzervatív tudós azt akarja mondani, „ez nem bizonyított”, akkor azt valóban megteheti. Van egy jó barátom, aki természetgyógyászzal foglalkozik, és egy csodálatos készítményével járt így, melynek használatát 16 egyetem független tesztelése hagyta jóvá. Amint az sejthető, versenytársai nem örültek a sikerének. Nagyon gyakran, amikor utánajárunk, hogy valójában mi az alapja a támadásoknak, van egy listájuk – ez sokszor egyáltalán nem a tanulmányokról szól. Az egyik legnagyobb és legváratlanabb dolog, ami a vizsgálatainknak abban a másfél évben kiderült, a csodálatos „hab a tortán”, mely elejét veheti a támadásoknak. Következésképpen, az állatokon és kisgyermeken alkalmazható leggyorsabb és legelképesztőbb eredménnyel járó gyógy mód... A lényeg: EGY ÁLLAT VAGY KISGYERMEK ESETÉBEN KIZÁRT A PLACEBOHATÁS. Elképzelhetetlen lett volna, hogy a kapott eredmények a placebónak lettek volna betudhatóak. Valóságosak kellett, hogy legyenek, amik a problémák forrását gyógyították. Nagyon nagyra értékeljük a bátor, nyitott, világszínvonalú tudósoknak és orvosoknak, hogy támogatták és jóváhagyták a Gyógyító Kódot. Emiatt

elviselték kollégáik kritikáját, de azóta is eltökéltek, hogy haladjanak abba az irányba, amerre a kutatások és eredmények mutatnak, még ha azok nem is a megszokott hagyományos, tudományos kereteket képviselik.

BRAVÓ!

AZ ALAPOK

(Ne hagyd ki ezt a részt!)



*A média világában tartja a mondás, hogy
soha, de soha ne rejtse el a lényegét.*

*A könyvben ez a fejezet a lényeg. Ha az ebben leírtakat megérted,
azzal mindent megértesz. Tehát, értsd meg...*

A három „Egy Dolog”

Kicsit örülten hangzik ez a cím, ugye? Most megpróbáljuk elmagyarázni!

Az eredeti, Billy Crystal szereplésével játszott *Irány Colorado (City Slickers)* című filmben a Jack Palance által játszott Curly volt a kemény, erős cowboy, aki szinte soha nem beszélt. De Billy Crystal rájött, hogy a goromba külső hosszú évek alatt szerzett bölcsességet takar. Egy különös, őszinte beszélgetésükben Curly megosztotta Billyvel az Élet Titkát. Az Élet Titka, mondta, egy dolog. Amikor Billy rá akarta bírni, hogy nevezze meg, Curly nem volt hajlandó elárulni, mi az. Azt mondta, Billy megtalálhatná magának azt az egy dolgot. És, valójában, mindenkinek szüksége volna arra, hogy rátaláljon.

Bizonyára látod, hogy az „Egy Dolognak” nagy jelentősége lehet. Történt már olyan, hogy valakivel az életéről beszélgettél, amikor hirtelen óriási pozitív változás állt be a viselkedésében? Egyszer csak csillogni kezdett a szeme, amikor *egy* emberről, *egy* pillanatról, *egy* eseményről, *egy* lehetőségről, *egy* hirtelen áttörésről beszélt... EGY DOLOGRÓL.

Szeretnénk neked, most azonnal, három „Egy Dolgot” kínálni. Hiszünk, hogy az életedet, egészségedet és jólétedet illetően ez a három do-

log óriási jelentőséggel bírhat. Nemcsak azt fogjuk elárulni, mik ezek a dolgok, bizonyítani is fogjuk, és megosztjuk veled azt az új felfedezést, ami meghozza a szemedbe azt a csillogást, mely aztán egész életedben visszaragyog rád.

Ha a továbbiakban úgy látod, hogy a könyv nem azt nyújtja, ami az elmondottak alapján várható volt, kérünk, szólj nekünk erről.

A HÁROM „EGY DOLOG”

1. Egy Dolog: *Van egy dolog a Földön, ami képes meggyógyítani szinte bármilyen problémát az életedben.*
2. Egy Dolog: *Van egy dolog a Földön, ami kikapcsolja az 1. Egy Dolgot.*
3. Egy Dolog: *Van egy dolog a Földön, ami újra bekapcsolja az 1. Egy Dolgot.*

AZ 1. EGY DOLOG

Van egy dolog a Földön, ami képes meggyógyítani bármilyen problémát az életedben.

Hogy mi az? A test immunrendszere és gyógyító rendszere.

Gondolkodj el, és írd le, mi az a két vagy három dolog, amivel a legnagyobb problémád van az életedben. Lehet egészségügyi, a karrierrel kapcsolatos, az emberi kapcsolatokat érintő vagy anyagi természetű. Feltételezem, hacsak a probléma nem éppen ebben a pillanatban jelentkezik, már megpróbáltál tenni valamit (vagy akár több dolgot), hogy megoldd vagy enyhítsd. Ha nem, az nagyszerű! Akkor most elkezdheted azt a módszert alkalmazni, ami valóban rendbe hozza. Ne aggódj. Ha már más módszerekkel is próbálkoztál, akkor ezzel most minden bizonnyal a keresésed végére értél. Most elmondom, miért. Egy percig képzelj el, hogy bármi is a problémád, Isten maga a kezébe ad egy természetfeletti pirulát, folyadékot, titkot, kincses térképet... más

szavakkal: egy megoldást, ami nem erről a világról származik, és teljesen biztosan működni fog. Hát nem óriási? Találd ki, mi az! Már meg is kaptad!

Mindenki testében létezik egy hihetetlenül csodálatos gyógyító rendszer, ami bármely testi vagy nem testi problémát képes meggyógyítani. Ezt hívják immunrendszernek. Egy olyan öngyógyító programmal születünk, ami úgy van megalkotva, hogy képes rendbe hozni egy problémát, mielőtt az valóban problémává válna. Akkor is működik, ha egy probléma ténylegesen alakulóban van. A program meg tudja szüntetni, amint először jelentkezik.

Nemrégem a számítógémem nem működött rendesen. Mivel nem értek a számítógépekhez, minden feldühített, amit próbáltam, és amiről tudtam, hogyan kell csinálni. Végül szóltam egy jó barátomnak, aki egy komputerszeni. Néhány egyszerű kérdésére adott válaszom után teljes meggyőződéssel azt mondta, töredezettségmentesítenem kell a merevlemezt. Soha azelőtt nem hallottam ilyesmiről, de el voltam ragadtatva, amikor kiderült, hogy mindössze néhány egyszerű gomb megnyomásáról van szó. Ezután a számítógémem szinte teljesen úgy működött, mint újkorában. Elképesztő volt, hogy egy ilyen csodálatos funkció működik a számítógémben, amiről még csak nem is volt tudomásom. Úgy, ahogy a számítógép „töredezettségmentesítő programja”, az immunrendszerünk is képes arra, hogy meggyógyítson minden, talán meglévő problémát, elképesztő gyorsasággal és hatékonysággal. Én (Ben) megmondhatom, hogy ha egy fontos kérdést készülnénk feltenni szinte bármelyik orvosnak vagy egészségügyi szakembernek, bárhol a világon, és őszintén válaszolnának, mindegyik azt felelné: „nem”. Tehát, mi ez a kérdés? A kérdés így hangzik: „Létezik olyan probléma vagy betegség, melyet egy optimálisan működő immunrendszer nem tud meggyógyítani? A válasz: Nem. Valójában sok szakértő úgy véli (és ezzel én is egyetértek), hogy az egyetlen gyógymód, amely bárkinek bármilyen egészségügyi problémájára működhet, az az immunrendszer miatt működhet.

Talán most ezt gondolod: „Rendben, de hogyan tudnám ezt alkalmazni olyan problémákra, melyek nem testi jellegűek, hanem emberi kapcsolatokkal, anyagiakkal vagy a karrierrel vannak összefüggésben, vagy amelyekkel az élet más területén kell küzdenem?” Amint az a könyv további részeiből kiderül, főként a 3. titok tárgyalásánál (egyelőre ne olvasd el!), a legkitűnőbb és legjobban ismert orvosi iskoláink közül számos megállapította, hogy a betegségek forrása egyben az életünk más területein jelentkező problémák forrása. Továbbá, úgy véljük, ahogy azt a későbbiekben majd be is bizonyítjuk, hogy valóban felfedeztük a test gyógyító rendszerének egy olyan részét, melyről az embereknek azelőtt egyáltalán nem volt tudomásuk. Hisszük, hogy ez az új gyógyítómechanizmus és e mechanizmus működésbe hozása lehet az az Egy Dolog, mely áttörést hozhat életünk küzdelmeiben.

Ha kellő intelligenciával hosszasan elgondolkozsz ezen, nagyon valószínű, hogy fel fogod tenni a kérdést: „Ha ez a gyógyító rendszer valóban képes bármit meggyógyítani, és már ott van a testemben, akkor, először is, miért vannak a problémáim? Miért nem gyógyította már meg azokat, vagy előzte meg a kialakulásukat?”

Örülünk, hogy feltetted ezt a kérdést, mivel ezzel máris rátérhetünk a 2. Egy Dolog tárgyalására.

A 2. EGY DOLOG

Van egy dolog a Földön, ami képes *kikapcsolni* az 1. Egy Dolgot.

Tehát mi az? A stressz. (Bár lehet, hogy nem az, amire a stressz szó hallatán gondolsz.)

Ha az immunrendszer és a test gyógyító rendszerei orvosolni tudnak minden meglévő problémát, akkor az a dolog, amely ezeket a rendszereket kikapcsolja, mindenképpen a betegségek egyetlen okozója. Igen, ez így van. A Stanford Egyetem Orvosi Iskolájának nagyon híres és elismert sejtbiológusa, Dr. Bruce Lipton által 1998-ban megjelentetett kutatási eredmények alapján a stressz a betegségek legalább 95%-ának okozója. Dr. Lipton arról is beszámol, hogy a további 5 százaléknak genetikai alapjai vannak, és, ahogy az már sejthető is, a stressz okozza

azt, mely valahonnan az illető származásából ered. Még az Amerikai Szövetségi Kormány, az Egészségügyi Központ (CDC) honlapján is az olvasható, hogy minden betegség a stresszel van összefüggésben. Majdnem minden ismert megbízható forrás erről tájékoztat – Harvard, Yale, Vanderbilt, The Mayo Clinic, és még tovább lehetne sorolni.

Különösen fontos, amit a Harvard Orvosi Iskolájának honlapján olvashatunk: „Ha túl sok időn át túl sok stressz ér minket, az az úgynevezett „krónikus stressz” kialakulásához vezet, amely összefüggésben áll a szívbetegséggel, a stroke-kal, és szintén hatással van a rák, illetve krónikus légzőszervi betegségek kialakulására. És a betegség csupán a jéghegy csúcsa. A stressz az emberre lelkileg is hatással van, rombolva az élet és a szeretett személyek adta örömet.”⁵

Más szavakkal, bármi is a problémád, így vagy úgy, az valószínűleg a stresszből fakad. Idáig nem tudtuk biztosan, hogy ezzel mit lehetne tenni, mert ami az egyik problémára az egyik személy esetében megoldást jelent, hatástalan egy másik ember másik problémájánál. A következtetés évtizedek óta fájdalmasan egyértelmű. Ha megtaláljuk a módját, hogyan gyógyítsuk a betegségeket azok forrásánál, módot kell találnunk arra, hogy következetesen és előre megjósolhatóan gyógyítsuk a stresszt.

És ahogy az a Harvard Orvosi Iskola beszámolójából kiderül, a betegség a stressznek csupán egy megnyilvánulása. Ha más problémákat is orvosolni szeretnénk – az emberi kapcsolatokat érintő, a teljesítménnyel és a sikerrel összefüggő kérdéseket –, akkor azzal kell foglalkoznunk, ami ezeknek a forrása. Ahogy azt bizonyítani fogjuk, a stressz ezen problémáknak is a forrását jelenti, ami abból is nyilvánvaló, hogy amikor az emberek megszüntetik a stressz forrását, a kapcsolataik jobbak válnak, hatalmas jövedelemre tesznek szert, boldogok és elégedettek lesznek.

⁵ „Stress Management: Approaches for Preventing and Reducing Stress”, Harvard Health Publications, Harvard Medical School, http://www.health.harvard.edu/special_health_reports/stress_Control.htm.

Fontos megjegyezni, hogy az a fajta stressz, amiről szó van, és a betegségeket okozza, nem azokból a körülményekből fakad, amelyeken talán változtatni szeretnél. Ez a fajta stressz mélyen gyökerezik, bennünk él, és a körülményeinktől teljesen független. Valójában, ha kiiktatjuk az életünkéből azokat a dolgokat, melyek látszólag sok stresszt okoznak, az talán csak nagyon kevés hatással volna arra a fajta stresszre, amely az immunrendszert kikapcsolja. A kutatásaink szerint azoknak az embereknek, akik a stresszvizsgálat előtt azt mondják, hogy nem stresszesek, a vizsgálati eredmények alapján a 90 százaléka valójában pszichológiai stresszhatás alatt *van*. Számos orvosi iskola kutatási eredményei erről számolnak be – ami az egyik ember számára stresszt jelent, a másíknak nem az. Ez mindenkinek a „belső” programozásától függ.

A KÉRDÉS, AMIT VALÓJÁBAN FEL KELL TENNÜNK

Ez azt jelenti, hogy az első kérdés, amit fel kell tenned, bármikor valamilyen problémád van, amelyen, úgy tűnik, nem tudsz túljutni: „Milyen stressz tartja vissza az immunrendszeremet attól, hogy meggyógyítsa ezt, és hogyan tudom megszüntetni azt?” A probléma az, hogy ezt a fajta stresszt szinte lehetetlen megtalálni. Talán nem is gondolnád, hogy jelen van, és ha valóban megtalálod, akkor szó szerint védve van attól, hogy megszüntessék (minderről a továbbiakban még többet olvashatsz). Másrészről, talán nem is látod, mennyire jó hírek ezek. Hogy miért mondom ezt? Mert ez nem a te hibád. A probléma és ugyanúgy a megoldás sem erőfeszítésből származik, és ez a fajta stressz mindenki számára ismerős, függetlenül attól, jól viselkedett-e, vagy sem. Úgyhogy nyugodj meg, és bocsáss meg magadnak. Nem kell tökéletesnek lenned. Mi már megtaláltuk azt, amit keresel. És mi az? Az a...

A 3. EGY DOLOG

Van egy dolog a Földön, ami képes az 1. Egy Dolgot újra bekapcsolni.
Hogy mi az? A szív problémáinak gyógyítása!

Tegyünk csak egy nagyon rövid áttekintést. Az emberi immunrendszernek és a gyógyító rendszereknek, amikor megfelelően működnek, gyógyítaniuk kell – és képesek is gyógyítani – szinte mindent, bár a stressznek bizonyos fajtái az immunrendszert és a gyógyító rendszereket kikapcsolják, vagy legalábbis csökkentik a működésüket addig a pontig, míg abból egészségügyi vagy egyéb problémák ki nem alakulnak.

A Gyógyító Kód képes visszakapcsolni az immunrendszert és a gyógyító rendszereket, mivel „a szív lelki problémáit” orvosolja. A Gyógyító Kódok[®] egységbe zárják annak a rendszernek a felfedezését, mely az idők hajnala óta az emberi testben él. Honnan tudjuk, hogy a Gyógyító Kód ismét képes ezeket a rendszereket bekapcsolni? Onnan, hogy amikor az aranyosztenderd orvosi vizsgálatot alkalmazzuk, amely a placebohatásnak még csak 1 százaléka sem reagál, olyan eredményeket kapunk, melyek példa nélküliek az orvoslás történetében.

Mik is pontosan ezek a vizsgálati eredmények? Amikor ez a Gyógyító Kód-rendszer a testben aktív, megszűnik a fiziológiai stressz – akár teljesen, vagy legalábbis jelentős mértékben. Ha csak egy kicsit is logikusan gondolkodunk, rájövünk, hogy ha azt az egy dolgot a Földön, mely kikapcsolja az immunrendszert és a gyógyító rendszereket, valami arra kényszeríti, hogy eltűnjön, akkor az immun- és gyógyító rendszerek ismét be kell hogy kapcsoljanak. Pontosan ez az, amit az emberekkel 2001 tavasza óta világszerte oly nagy örömmel figyelünk. Nemcsak a Gyógyító Kód mechanizmusa tekinthető forradalminak, de az emberek elmondása szerint az annak alapját képező elmélet még nagyobb hatással volt az életükre. Az elméletnek „A Hét Titok” nevet adtuk.

Ami mindebben elképesztő, hogy soha egyetlen Gyógyító Kód sem „kezel” egészségügyi problémát. A Gyógyító Kódok csak „a szív problémáira” irányulnak, amiről több mint 3000 évvel ezelőtt ezt írta Salamon: „Minden féltve őrzött dolognál jobban óvd a szívedet, mert onnan indul ki az élet.” (Példabeszédek könyve 4:23). (Guard your heart above all else, for out of it are *all* the issues of life). Figyeljük meg, hogy azt mondja, az életnek *minden* dolga a szívből ered. Ez az, amiért rengeteg

ember számol be szinte bármilyen elképzelhető egészségügyi problémából való meggyógyulásáról, miután a Gyógyító Kódot alkalmazta.

MIELŐTT EGY KICSIT IS TOVÁBBMENNÉNK...

Talán kíváncsi vagy, mi a Gyógyító Kód, és szeretnél elkezdni dolgozni is vele. Ez remek – akkor csak lapozz a második részhez, és részleteiben megtudhatod, mi a Gyógyító Kód, és hogyan kell alkalmazni. De azt valóban szeretnénk, hogy valamikor megismerd A Hét Titkot az első fejezetből. Hogy a Gyógyító Kódot a leghatékonyabban tudd működtetni, meg kell értened, hogy a problémák hogyan alakulnak ki, és hogy a forrásukhoz való hozzáféréssel hogyan tudod most már bármikor meggyógyítani magad.

Az első részben ismertetett Hét Titok ugyanannyira forradalmi, mint maga a Gyógyító Kód, mivel ez az elmélet nemcsak a tünetekkel foglalkozik, mint ahogy teszi azt szinte az összes önsegítő rendszer. Az összes többi rendszer egyvel vagy esetleg többel foglalkozik az öt területből, melyek a következők: érzelmek, gondolatok, tudatos meggyőződések, cselekedetek és viselkedés, illetve a test fiziológiája. A kutatásaink alapján – ahogy azt a következő oldalakon nagy vonalakban bemutatjuk – úgy gondoljuk, ez az öt terület csupán tünete. A Gyógyító Kód elmélete és alkalmazása a problémák forrását célozza meg, nemcsak a tüneteit.

Tehát, a könyv első része az egészségvédelem rövid történetéről és az Élet, Egészség és Bőség Hét Titkáról szól. Felfedjük és elmagyarázzuk az elméletet és a kutatást, mely rávilágít nemcsak minden egészségügyi, de másfajta probléma forrására is. Tudjuk, hogy ez már sok a jóból, de valóban hajlandóak vagyunk arra, hogy bebizonyítsuk neked!

A második rész teljes egészében az eredményekről szól. Néhányan talán érdekesnek találják, ha olvasnak egy könyvet, mely elárulja nekik, miért van felfordulva az életük, de ha ez az információ a könyv végén található, a legtöbben csalódottak lesznek amiatt, hogy nem képesek azon változtatni. Ez a könyv nem hagy cserben. A második rész azt az információt tartalmazza, mely ahhoz szükséges, hogy elkezdj gyógyítani a forrását a problémáidnak, és azoknak a dolgoknak, melyek

talán megakadályozzák, hogy valóra váltsd a reményeid és az álmaid. Bónuszként azt a 10 másodperces gyakorlatot is bemutatjuk, mellyel a külső körülményeiből fakadó, nap mint nap jelentkező stressz kezelhető. Tehát, a második részben arról olvashatsz, hogyan gyógyítsd azt a fajta stresszt, melynek tudatában vagy, és azt a tudattalan stresszt, mely a valódi, mögöttes oka minden más problémádnak.

Talán kísértést érzel arra, hogy most azonnal letedd ezt a könyvet. Miért? Mert régen a kelleténél eggyel több „bűvös golyó”-elméletet hallottál. A kelleténél eggyel több ígéretet a nagy áttörésről, az életed megváltozásáról, csodákról, egyebekről. Mi is! Bár, igazság szerint a könyvben ismertetett felfedezések és történetek az egyetlen, igazi és átadható gyógyító módszer és Ben Lou Gehrig-betegségének (ALS) forrása utáni kutatásom „szivárványának tövében lévő aranyüstje”. *Nem* tudjuk *nem* megosztani ezt az információt!

Nem kérünk arra, hogy ezt azonnal mint igazságot fogadd el. Csak arra kérünk, hogy mielőtt erről döntenél, olvasd végig a könyvet. Mindössze ebben áll a feladat. Biztosan van néhány órád az életedből arra, hogy „elvesztesd”... és talán néhány évtizeded, hogy ezáltal jól érezd magad.

Most, hogy ismered a három Egy Dolgot, és van némi hátterved ahhoz, hogy elkezdj dolgozni, rátérünk a tárgyra. Ahhoz, hogy megszerezd, amit akarsz, meg kell értened, mi „Az Élet, Egészség és Bőség Hét Titka”. E hét döntő fontosságú dolog megértéséhez meg kell tudnod, hogyan alakulnak ki a problémáid, honnan származnak, miből tevődnek össze, miért állnak ellen a gyógyításnak, és végül azt az egyszerű mechanizmust, amivel megláthatod és lebonthatod a szerkezetét annak, amit az életedben nem szeretnél.

De még mielőtt erre rátérnénk, valamire nagyon komolyan és őszintén figyelmeztetnünk kell.

A könyvben található információban megvan az az erő, amellyel óriási mértékben lehet az életben gyógyulást elérni. A mechanizmus, melyet a Gyógyító Kódnak nevezünk, képes arra, hogy kikapcsolja a stresszt, és az immunrendszert olyan működésre bírja, amilyenek azt

Isten szánta. Ennek eredményeképpen bámulatatos változásokat fogsz tapasztalni az életedben.

A fájdalomnak célja van – spirituális célja –, és ha a Gyógyító Kód abban segít, hogy a fájdalmat és ne annak valódi forrását kezeld, akkor valójában rossz szolgáltatást nyújtottunk.

Amint látod, a legmélyebb gyógyulás, melyre a Földön minden embernek szüksége van, nem testi vagy érzelmi, hanem lelki, és magában foglalja egy szerető Istennel való kapcsolat helyreállítását. Ez olyan dolog, amire csak Isten képes. Olyan dolog, ami Isten és te között létezik.

Az emberek újra és újra elmondták nekünk, hogy a Gyógyító Kód gyógyuláshoz segítette őket olyan problémáikban, melyek meggátolták őket, hogy higgyenek egy szerető Istenségben. Az egyikük azt mondta: „Olyan, mintha a problémáim megszűnnének, így végül képes leszek hallani Isten üzeneteit arról, milyen is ő valójában, és nem zavarják azt meg a szívem problémái.”

Ennek a könyvnek nem célja, hogy elmondja, hogyan kell hinni.⁶

Azt azonban nagyon reméljük és szeretnénk, hogy megismerd az Egyet, mely az emberi testet és létezőt és az összes dolgot megalkotta, melyek által a Gyógyító Kód működik. Ez a leghatékonyabb gyógyítás, amely létezhet, és míg a Gyógyító Kód segíteni tudja a folyamatot, mint eszköz, ezt a feladatot nem tudja ellátni. A Gyógyító Kód egy igazán csodálatos eszköz, de amit végül is meg kell ragadnod, az a Kéz, melyben az eszköz van.

⁶ Mi magunk Jézus követői vagyunk. Amikor én (Alex) felfedeztem a Gyógyító Kódok rendszerét, hosszú időbe telt megbizonyosodnom arról, hogy ez egy olyan dolog, amit a saját meggyőződéseimmel összhangban használhatok, ahogyan arról a Bevezetésben szoltam. Filozófiánkról és meggyőződéseinkről az „Néhány szó rólunk és a filozófiánkról” című fejezetben bővebben írunk.

ELSŐ RÉSZ

AZ ÉLET, EGÉSZSÉG
ÉS BŐSÉG
HÉT TITKA

ELSŐ FEJEZET



I. TITOK:

A BETEGSÉGEKNEK EGY FORRÁSA VAN

Ahhoz, hogy megnézhesük az ajtót, amelyen most már készek vagyunk bemenni, vessünk egy pillantást arra az útra, mely idevezetett bennünket. De előtte hadd mondjuk el, hogy az ajtót, melyet magunk előtt látunk, korunk legnagyobb tudós elméi már évtizedekkel, néhány esetben évszázadokkal ezelőtt megjósolták. Tehát ez az ajtó, melyen készek vagyunk belépni, egy aranyajtó, melyet a tudomány már egy ideje keresett, és ami annak túloldalán van, örökre meg fogja változtatni az egészség világát. A paradigmaváltás erre enyhe kifejezés volna.

Amint én (Ben) azt már korábban is említettem, a Gyógyító Kódnak kevesebb mint három hónapig tartó alkalmazása után meggyógyultam a Lou Gehrig-betegségből. Annyira lenyűgözött a program, hogy elkezdtem országsszerte előadásokat tartani a Gyógyító Kódokról, és arról, hogy hogyan működnek. Ennek folytán voltam az egyetlen orvosdoktor szereplője a *The Secret (A Titok)* című népszerű DVD-nek. Előadásaim egyik témája a gyógyítás öt korszaka, mert fontos háttérrel nyújt ahhoz, hogy lássuk, hol tartunk történelmünknek ezen a pontján, és talán arra is magyarázatul szolgál, miért nem lehetett eddig a Gyógyító Kódokat felfedezni.

A GYÓGYÍTÁS ÖT KORSZAKA

A gyógyításnak öt fő korszaka volt, melyekről a következőkben beszélni fogunk. Az első korszak volt az imáé. Mielőtt az ember ismert volna bármilyen gyógyszert, vagy értett volna a táplálkozáshoz, az egyetlen dolog, amit tenni tudott, az imádkozás volt. Ez talán a gyógyítás törté-

nete különös kezdetének tűnik, de gondoljunk csak az őskori emberre. Amikor az emberiség megtapasztalta a betegséget, az egyetlen, amit tenni tudott, hogy a gyógyítás istenségeihez fordult. A történelem bővelkedik bálványokban, vallásgyakorlatokban és gyógyítási szertartásokban. A görög mitológiában Apollót hitték a gyógyítás elsődleges forrásának, aki átadta hatalmát fiának, Aszklépiosznak, aki nemcsak megóvott embereket a haláltól, de néhányakat ki is ragadott a halál torkából. Észak-Peruban a gyógyító szertartásokat még mindig a *curanderóknak* nevezett nők végzik. A curanderók imádkoznak, és szent tárgyakat használnak, szentelt vízzel tisztítják a betegeket, és a szellem erejét hívják, hogy segítsen feltárni a szenvedés okát, továbbá megtisztítani és meggyógyítani őket.

Ma is sokan, számos kultúrában és vallásban még mindig Istent tartják a gyógyítás egyetlen forrásának, és hozzá fordulnak segítségért. Az évek során voltak, akik úgy gondolták, hogy az imádkozás ereje magában az imádkozásban van, míg mások úgy hitték, hogy ezen erő forrása mindenképpen egy magasabb hatalom természetfeletti beavatkozása kell, hogy legyen. Nemrégiben számos tudományos tanulmányban utaltak arra, mennyire hatékony az imádkozás a gyógyításban. Dr. Larry Dossey orvosdoktor számos könyvet írt az imádkozás erejéről a gyógyításban (*Healing Words: The Power of Prayer in the Practice of Medicine; Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing; Reinventing Medicine: Beyond the Mind-Body to a New Era of Healing* stb.). A Duke Egyetem által vezetett (Horrigán, 1999) „A mantratanulmányok projekt” tanulmányai arra mutattak rá, hogy az anginás betegek állapota javult a legnagyobb mértékben attól, ha imádkoztak értük. Az emberek az idők során azért imádkoztak, mert hittek egy magasabb erő létezésében. Egy másik elmélet szerint az imádkozás ereje magából az imában való hitből fakad. A tudomány szintén bebizonyította, hogy a hitben magában hihetetlenül erős gyógyító erő rejlik. Az orvostudomány ezt elutasította, sőt becsmérelte, „placebohatásnak” nevezve. Mindazonáltal, ez a jelenség nagyon is valóságos, és mindenképpen figyelmet érdemel.

Egy fizikaibb szinten nem tartott sokáig rájönni, hogy bizonyos leveleknek, ágaknak, gyökereknek, kérgeknek gyógyászati értékük van. Így megkezdődött a gyógynövények használatának hosszú története. Nyugaton a huszadik században aztán rossz hírük lett, és elkezdték őket kevésbé használni. Ennek ellenére diadalmasan visszatértek. Alig lehet úgy végigmenni az utcán, hogy ne látnánk egy gyógynövényeket és táplálékkiegészítőket árusító üzletet. Amikor nemrégiben előadásokat tartottunk szerte a világon, ahova csak mentünk, az emberek mindenütt a vitaminokról, ásványi anyagokról és gyógynövényekről beszélgettek. Ez a visszatérés annál is inkább figyelemre méltó, mert nem a tudatlanabb, kevésbé iskolázott emberek, hanem éppen a nagyon kifinomult értelmiségiek voltak azok, akik a gyógynövényekkel és táplálékkiegészítőkkal kapcsolatban ugyanazokra a következtetésekre jutottak, mint amit már évszázadokkal ezelőtt tudtak róluk. Kínában időtlen idők óta használnak gyógynövényeket – mióta történetírás létezik.

A nyugati civilizáció nyitott a kínai gyógyászat felé azzal, hogy megpróbálták a növényi táplálékoknak bizonyos részeire koncentrálni, mely hatalmas, vitaminkészítményeket és táplálékkiegészítőket gyártó iparág kialakulását eredményezte. A könyvespolcok tele vannak a modern növényi csodák találmányaival. A vitaminokat és táplálékkiegészítőket árusító boltokban százával található meg az olyan készítmények, melyek hatalmas gyógyító erővel bírnak szinte mindenfajta problémára.

Bár ez lassan megtorpanni látszik. Az Egészségügyi Világszervezet új törvényt fogadott el, „CODEX” néven, melynek értelmében korlátozni fogják a vitaminok, ásványi anyagok, aminosavak és illóolajok koncentrációját annyira, hogy az évtizedek óta tapasztalt gyógyító hatásból kevés fog érvényesülni. Ezen mennyiség fölött csak orvos írhatja fel a készítményeket, és rendkívül magas áron lehet majd azokat beszerezni. Talán úgy tűnik, hogy most egy olyan dologról beszélek, ami majd valamikor a jövőben fog bekövetkezni, de a törvényt egyúttal minden kormány elfogadta, amely jóváhagyta a WHO megállapodását. Még az Egyesült Államokéhoz hasonlóan erős alkotmánnyal bíró országokra is érvényes, mivel az egyezményes törvény felülírja az alkotmányos

törvényt. A CODEX ülést 2005 júniusában Rómában tartották, és a CODEX irányadó dokumentumában, a „Vitamin and Mineral Guideline” („Útmutató a vitaminok és ásványi anyagok alkalmazásához” – a ford.) című dokumentumban jóváhagyták a gyógyszeripar által megszabott standardokat. Ez még Németországban is érezteti a hatását, ahol csak nagyobb mennyiségben, orvos által felírt rendelvényre lehet a vitaminokat beszerezni. Azt jóslom, hogy számos kormány lassan szabályozni fogja ezt az ipart, úgy, hogy az ne keltsen a nyilvánosságban felháborodást. Úgy hiszem, hogy a „béka a vízben” megközelítéssel fognak próbálkozni. Ez különösen zavaró, ha meggondoljuk, hogy a gyógyszerészeti drogok ennél sokkal veszélyesebbek – főként ezen körülmények között az orvosi rendelvény nélkül beszerezhető gyógyszerészeti drogok –, melyekhez a CODEX értelmében jóval könnyebb lenne hozzájutni, mint a vitaminokhoz.

Talán csodálkozni lehet azon, hogy a kormányok miért fogadnak el egy olyan törvényt, amely a vitaminok, ásványi anyagok és (növényi) tápanyagok orvosi rendelvény nélküli beszerzését illegálisnak minősíti, miközben sokkal több mérgező gyógyszerészeti anyagra nem vonatkozik korlátozás. A gyógyszerészeti ipar abból nem profitál, ha valaki meggyógyul, csak abból, ha hónapról hónapra és évről évre a tüneteket kezelik.

Ez az orvostudomány következő korszakát jelenti, a gyógyszerek és kemikáliák korszakát. Miért hívom őket kemikáliáknak? Egyszerűen mert azok. A legtöbb gyógyszert úgy fejlesztik ki, hogy először is találnak egy kedvező hatással bíró gyógynövényt. Ezután megpróbálják lebontani, és megkeresni az „aktív” összetevőket. Bár ennyivel még mindig nem lehet szabadalmaztatni. És ne felejtjük el, hogy kizárólagosság nélkül nincsen profit. Így a következő lépés egy gyógyszer előállításának során, hogy az „aktív” összetevőket olyanokkal helyettesítjük, melyek nem természetesek.

Ezzel meg is kaptuk a kemikáliát. Azt is gondolhatnánk, hogy ebben semmi rossz nincsen, de tudnunk kell, hogy a test szerves rendszerei úgy vannak megalkotva, hogy természetes anyagokkal lehessen rájuk hatni.

Így megalkottunk egy anyagot, egy gyógyszert, melyet a test soha többé nem tud már elemeire bontani. Ezt toxinnak hívjuk. Egy teljes iparág jött létre a toxinok előállítására, amikor természetes szerves anyagokat is tudnánk használni, melyek sokkal hatékonyabban működnek a testünk fiziológiájával, és minden természetes összetevővel, mely az eredeti szerves anyag vagy növény része. Például, a történelem során az egyik legnagyobb mennyiségben eladott gyógyszer a Valium. Ezt a valeriána (macskagyökér) gyökeréből nyerik. Ez az egyik legjobb nyugtató és szorongásoldó. Soha, egyetlen egyszer nem fordult elő a történelemben, hogy valaki a macskagyökértől függővé vált volna. Ennek ellenére egyetlen társaság sem szabadalmazhatja a macskagyökeret. Természetes formában megtalálható a természetben. Szintetikus formában való előállítása, annak érdekében, hogy egy hatékonyabb és szabadalmazható gyógyszerhez jussunk, azt eredményezte, hogy világszerte olyan klinikákat kellett létrehozni, ahol a Valium-függőséget kezelik.

Hogy folytassuk utunkat, most vessünk egy pillantást a sebészetre. Az emberiség évszázadokon keresztül elég kontár módon alkalmazta a sebészetet. Míg fel nem találták az érzéstelenítést, a beavatkozásokat elég kegyetlen módon végezték. Ezt megelőzően az orvosok csak az olyan beavatkozást tudták végrehajtani, amit az emberek még éppen kibírtak, attól függően, mennyire túrték a fájdalmat, illetve hány ember kellett ahhoz, hogy lefogja őket. Esetenként alkoholt használtak általános érzéstelenítőnek. A sebészet célja és értéke abban állt, hogy a beteg testéből eltávolítottak valamit, ami életveszélyes volt. Ha valakinek üszkös volt a lába, a sebész mellett lehetett valaki, aki lefogta a beteget, és az fémfűrészsel levágta a lábát. Kezdetben tüzet használtak a kiégetésre. Felesleges mondani, hogy a mai sebészeti eljárásokig meglehetősen hosszú utat tettünk meg. Bár nemcsak életmentő helyzetekben használják, néhányan még azt is állítanák, hogy könnyelmű módon, egy virágzó iparágban, a kozmetikai sebészeten is. Míg a statisztikák szerint a sebészeti beavatkozások jelentős részét szükségtelenül végzik el, a sebészet létezése mégis nagy ajándék a civilizáció számára, és számtalan életet sikerült megmenteni vele.

A VÉGSŐ HATÁR

És most következzen az, amire vártunk: az aranyajtó. Amit korunk legnagyobb tudós elméi megjósoltak, Albert Einsteinnel az élen, azt most felfedezték, jóváhagyták, és a nyilvánosság számára elérhetővé tették. Sok nagyszerű tudós beszélt róla, de mi a könyvben később, a 2. titoknál fogunk rátérni. Az egyik ilyen nagyszerű elmét idézve fogom kezdeni:

„A jövő orvostudománya a test energiájának szabályozásán fog alapulni.”

– William Tiller professzor, Stanford University

Így igaz: az energia a végső határ. Ez a gyógyítás végső formája. Az orvostudomány évek óta felületesen és vonakodva foglalkozik vele, de feltartóztathatatlanul megérkezett. Nem mindig tudtuk, hogy a napfénynek gyógyító hatása van. Madame Curie segítségével léptünk ebbe a korszakba, a rádium és a röntgen felfedezésével. Azt is felfedezte, hogy az energia mennyire káros tud lenni. A következő fejezetben többet is megtudhatsz arról, hogy mi az „energia”, és hogy milyen nagy mértékben lehet káros, de ugyanannyira gyógyító is. Azt is megérted majd, miért ez jelenti az egészség és gyógyítás jövőjét.

A TÜNETEGYÜTTESEN TÚL

Ahogy ma az egészségügyi problémák majdnem mindegyikét diagnosztizálják és kezelik, azon alapul, amit „tünetegyüttesnek” nevezünk. A tünetegyüttest nemcsak a hagyományos gyógyászatban, de az alternatív egészségvédelemben is használják, több évszázada.

A tünetegyüttes nagyon hasonlóan működik ahhoz, ahogyan azt első hallásra gondoljuk. Az orvos, egészségügyi szakember, a probléma megoldására hivatott személy, tanácsadó vagy segítő minden tünetet feljegyez, majd egy könyvben vagy táblázatban utánanézi, vagy a tapasztalata alapján megpróbálja megállapítani, hogy a meglévő tünetek a legnagyobb valószínűséggel milyen problémára utalnak. Ha már megáll-

pították, hogy a legnagyobb valószínűséggel milyen problémáról van szó – ezt diagnózisnak hívjuk –, megkezdik annak kezelését, feltéve a kérdést: „Mi a legjobb módja a probléma kezelésének a megszokott eljárások alkalmazásával?” A kezelés nagyrészt az orvos metodikáján múlik. A hagyományos orvosok sebészeti eljárásokat, gyógyszereket – és ehhez hasonló dolgokat – alkalmaznak. Az alternatív egészségvédők gyógynövényeket, ásványi anyagokat és vitaminokat használnak, nem azért, hogy „kezeljék” a betegséget, hanem hogy hozzájáruljanak az egészség fenntartásához. A tanácsadók és terapeuták azt tanítják, illetve javasolják, hogy másként közelítsük meg a problémát, és viselkedési technikák alkalmazásával vagy egy arra alkalmas, kedves személynek való „kibeszéléssel” kezeljük azt.

Tehát a tünetegyüttesnek három fázisban van szerepe:

1. A tünetek „bemutatása”.
2. Diagnózis felállítása a tünetek alapján – gyakorlat, a tanult ismeretek vagy szakkönyv segítségével.
3. Valódi beavatkozás, a probléma kezelése vagy terápiája, a diagnózis alapján.

Szó szerint több ezer lehetőség áll rendelkezésre mindhárom szakasznál. Amikor egészségügyi problémákról beszélünk, testi és mentális egészségről van szó. Egyéb problémák az emberi kapcsolatokat illető, a kariert érintő, a csúcsteljesítménnyel kapcsolatos kérdések (mint például az atlétikában, a sikerben, a beszédben vagy az üzletben). Mindegyik probléma kezeléséhez többféle lehetőség áll rendelkezésre, attól függően, milyen kérdéssel foglalkozunk, illetve hogy az orvos milyen metodikával dolgozik. Más szavakkal, ez a folyamat rendkívül összetett és akár ellentmondásos is lehet, mivel előfordulhat, hogy a szakértők nem értenek egyet a diagnózissal kapcsolatban, és még inkább vitás lehet, hogy milyen beavatkozás, terápia vagy kezelés szükséges.

Ha szeretnélnél képet kapni arról, hogy ebben mennyi akadály merülhet fel, menj fel az internetre, és írd be bármilyen egészségügyi probléma

nevét a keresőbe. Nem számít, mi az – valamilyen betegség, a mentális egészséggel kapcsolatos kérdés vagy fejfájás, lehet bármi. Valószínűleg sok érdekes információt találsz, és rengeteg kérdést illetően találkozol majd nézeteltérésekkel, nemcsak a probléma okával, de kezelésének lehetséges módjaival kapcsolatban is. Talán nagyon csalódott leszel majd, miután meglátod, hogy a szakértők mennyire nem értenek egyet. És ha ők vitatkoznak, hogyan tudná valaki – aki nem szakértő, akinek egyszerűen csak valami problémája van – kideríteni és meghatározni, mi a számára legjobb eljárás, úgy, hogy az ne kerüljön feleslegesen rengeteg idejébe és pénzébe; vagy, a legrosszabb esetben, az életébe, ha olyan megoldással próbálkozik, ami nem a megfelelő számára.

Most beszéljünk még az időtényezőről és a költségekről. Mondjuk, hogy valóban utánanézted a problémádnak az interneten, ahol tíz különböző javaslatot találtál arra, hogyan kezdj el foglalkozni vele. Mondjuk, hogy hatot ki is próbáltál közülük, mielőtt a leghatásosabbat megnézted volna. Ebben az esetben valószínűleg rengeteg pénzt és időt pazaroltál az első ötre, ami nem segített.

Nem lenne csodálatos, ha minden problémának csak egyetlen forrása lenne? Ha ez így volna, egyszerűen csak azt az egyetlen forrást lehetne célba venni, hogy megoldást nyújtson, bármilyen problémára. Ennek számos előnye lenne. Nem pazarolnánk annyi időt és pénzt, mert csak azon az egyen dolgoznánk! Ha minden problémának egyetlen forrása van, akkor a te problémáidnak is az kell, hogy legyen a forrása, így biztos lehetnél abban, hogy ha azt az egyetlen forrást gyógyítod, az minden irányban kifejti a hatását. Talán azt is mondhatnád: „Ha azt az egy forrást gyógyítom, akkor tudom, hogy azt teszem, ami a legjobb a problémámra.”

Nyugodt lehetnél, mert tudod, hogy azt teszed, ami a legjobb – azon az egy forráson dolgozva. Nyugodt lehetnél, mert tudod, hogy ezzel minden bizonnyal sok pénzt spórolsz meg. Nyugodt lehetnél, mert tudod, sok értékes időt és energiát takarítasz meg, mivel közvetlenül azt az egy forrást tudod célba venni.

Az utolsó indok talán a legfontosabb az összes közül. Eszerint ha minden problémának egyetlen forrása volna, és tíz problémád van, akkor egyszerre az összeset meg tudnád szüntetni, mivel mind abból az egy forrásból eredeztethető. Annak az egy forrásnak a gyógyításával valójában azt a tíz legkomolyabb problémát is orvosolod, amelyek megakadályozzák, hogy azt az életed éld, amit szeretnél, olyan kapcsolataid legyenek, amilyeneket szeretnél, békében, bőségben élj, és sikeres légy, amiben csak szeretnél. Ezekkel mind egyszerre foglalkozhatnál, ahelyett hogy a régi módszert alkalmazva egyszerre egy tünetet kezelnél, majd végighaladva az összes többin mindegyikre külön beavatkozást alkalmaznál.

Tehát egyszerre több előnye is volna, ha minden egészségügyi problémának egyetlen forrása lenne.

Tehát, állj készen az ünneplésre, mert az az egy dolog, amiben az egészségügy területén a legtöbben egyetértenek, hogy szinte az összes problémának egyetlen forrása van. Ez az első titkunk!

1. TITOK: A BETEGSÉGEK EGYETLEN FORRÁSA

Térjünk vissza arra a példánkra, hogy a problémánkkal kapcsolatban egy internetes kutatást végzünk. Emlékszünk a csalódottságra, amit amiatt érzünk, hogy a szakértők nem értenek egyet abban, hogyan kell kezelni egy adott problémát? Tehát, az egyetlen dolog, amiben viszont szinte mindenki egyetért, hogy szinte minden egészségügyi probléma egy dologból származik: a STRESSZBŐL! Valójában az utóbbi 10–15 évben ez annyira általánosan elfogadottá vált, hogy még az Egyesült Államok szövetségi kormánya is nyilvánosan kifejezte egyetértését.

Ahogy azt korábban megállapítottuk, az atlantai Járványkezelési Központ szerint az egészségügyi problémák 90 százaléka összefüggésben áll a stresszel. Másrésről viszont Dr. Bruce Lipton a Stanford Egyetem Orvosi Iskolája által 1998-ban kiadott kutatásában nem ért egyet ezzel. Laboratóriumi vizsgálatai alapján Dr. Lipton ugyanis úgy gondolja, hogy a betegségeknek több mint 95 százaléka áll kapcsolatban a stresszszel.

A fő médiumok rendszeresen foglalkoznak a témával. A *The New York Times* online Health Guide rovata rámutat, hogy „stresszt válthat ki bármilyen helyzet vagy gondolat, ami frusztrálttá, dühössé vagy nyugtalaná tesz. Ami az egyik ember számára stresszforrás, nem feltétlenül az egy másik számára is”.

2004 szeptemberében a *Newsweek* a magazin címlapját és témái nagy részét „Az elme és a test új tudományának” szentelte. A cikkek a „Megbocsátás és egészség”, „Stressz és meddőség”, „A szívbetegség okai” és egyéb témákban íródtak. A „Megbocsátás és egészség” témájára később visszatérünk még.

Egy másik vezető hírmagazin, a *Time*, címlapján a magas vérnyomást „a néma gyilkosnak” nevezte, mely folyamatosan kicsúszik az irányítás alól. A stresszt újra és újra a magas vérnyomás okaként jelölik meg.

Sok-sok oldalnyi kutatási anyagot olvastam arról, hogy a stressz miként válik a betegségek forrásává. A *USA Today* 2004. május 30-án megjelent számának egy cikke – „Manage stress, manage illness” („Kezeld a stresszt, kezeld a betegséget” – a ford.) – különböző forrásokra hivatkozik, a Harvardról, az Arizona Állami Egyetemről, az Észak-Karolinai Egyetemről, a Michigani Műszaki Egyetemről, az Amerikai Nemzeti Szív-, Tüdő- és Vérintézetről, az Amerikai Orvosi Kamarától, a Tulane Egyetemről, az Indiana University Cancer Centertől, továbbá az Egészségügyi és Humán szolgáltatási Minisztériumtól. Egyéb tanulmányok származnak a Mayo Klinikáról, a Vanderbilt Egyetemről, a Yale Stress Centertől, a Harvard Orvosi Iskolájától, a Járványkezelési Központtól, az Anderson Cancer Centertől, az Amerikai Tudományos Akadémiáról, a Bostoni Egyetemről – a lista tovább folytatódik, és hétről hétre újabb kutatások megjelenésével bővül.

És hogy mit is jelent mindez? Azt, hogy a legelső kérdés, amit mindig fel kell tennünk magunknak, a legújabb kutatáson alapszik, és így hangzik: „Mi az a stressz, ami ezt okozza, és hogyan tudnám megszüntetni?”

Mielőtt ezt a kérdést megválaszolhatnánk, feleletet kell adnunk egy másikra: „Mi pontosan a stressz a testben?”

A STRESSZ FIZIOLÓGIÁJA

Pontosan mi a stressz? Ha számlát találunk a postánkban? Ha vitatkozunk a szomszédunkkal? Ha a munkában nem úgy mennek a dolgok, ahogy elterveztük? Ha aggódunk az egészségünkért? Megnevezzük, és igen, ezek valóban stresszforrások lehetnek. Bár jelentős különbség van a külső körülmények – melyekre alapvetően mint stresszforrásra gondolunk – okozta, és a fiziológiai stressz között, mely betegségek kialakulásához vezet.

A fiziológiai stressz egyszerűen megjelenik, amikor az idegrendszerünk kibillen az egyensúlyból. A központi idegrendszer működését egy autóéhoz is hasonlíthatjuk. Ha folyamatosan padlóig nyomjuk a gázpedált, valamit végül elrontunk. Az autót úgy tervezték, hogy akkor üzemeljen megfelelően, ha a gáz és a fékek harmonikusan, egyensúlyban működnek. A központi idegrendszerrel ugyanez mondható el. Annak is két része van, csakúgy, mint a gáz és a fékek az autóban. A gáz a szimpatikus idegrendszerhez hasonlítható (felpörgeti a dolgokat), míg a paraszimpatikus idegrendszer a fékekhez hasonlóan működik (lelassítja a dolgokat). A hagyományos gyógyászatnak a fiziológiai stressz mérésére szolgáló legmodernebb vizsgálati módszere, a „szívritmus-analízis” (HRV) méri a rendszerek egyensúlyát vagy annak hiányát. A későbbiekben lesz még szó erről a vizsgálatról.

Az idegrendszer nagyobbik részét vegetatív idegrendszernek hívjuk. A „vegetatív” azt jelenti, „automatikus”, mivel nem kell rá gondolnunk. Magától működik. Valójában minden adott másodpercben a testben végbemenő folyamatok 99,99 százaléka a vegetatív idegrendszer irányítása alatt áll. Az agyunkba minden másodpercben körülbelül ötbillió egységnyi információ érkezik. Ebből körülbelül tízezer egységnyi az, aminek a tudatában vagyunk.

Például, nem gondolunk az ételre, melyet az ebéddel a vékonybélbe juttattunk. Nem kell gondolnunk arra, hogy azt a bél következő részébe juttassuk. Nem kell gondolnunk az amiláz hozzáadására, hogy az lebontsa a fehérjét. Vagy a lipázra, hogy lebontsa a zsírt. Nem kell gondolnunk az inzulinszint növelésére, hogy az a többletcukrot lebont-

sa. Nem gondolunk arra, ahogy az ételhez hozzáadott só miatt a vesék megszabadulnak a felesleges nátriumtól. Nem gondolunk arra, hogy a zöldségeken lévő növényvédő szereket a májunk hogyan méregteleníti, sem arra, hogyan az immunrendszerünk harcol az étellel együtt a szervezetünkbe kerülő baktériumok ellen. A sort akár tovább is folytathatnánk, de már van róla elképzelésed. Szinte minden, ami a testünkben történik – beleértve a hajnövekedést –, automatikusan megy végbe. Nem kell rá gondolnunk. Hát nem csodálatos? Nincs annyi órája egy napnak, hogy ezekkel tudatosan foglalkozhatnánk.

AZ EGÉSZ AZ EGYENSÚLYRÓL SZÓL

A vegetatív idegrendszernek két része van, és hangsúlyozom, az egész az egyensúlyról szól. A paraszimpatikus idegrendszer a növekedésért, gyógyulásért és a fenntartásért felelős. Az előzőekben említett, automatikusan működő dolgok legnagyobb része idetartozik.

Emellett ott van a szimpatikus idegrendszer. Ez sokkal kevésbé gyakori használatra van tervezve, mégis óriási szerepet játszik az egészségben és betegségben. A szimpatikus idegrendszer az, amit a „harcolj, vagy menekülj” rendszerének hívunk. Ez a tűzjelző. Minden egyes pillanatban védeni akarja az életünket, ami nagyon hasonló ahhoz a helyzethez, amikor az autónkkal félreállunk az országúton. Többnyire a gázt használjuk, de a fékek talán óvják az életünket minden alkalommal, amikor vezetünk.

Ha „harcolj, vagy menekülj” helyzetbe kerülünk, nagyon sok minden történik. A véráramlás teljesen megváltozik. Nem kerül már a gyomorba az étel megemésztésére. Nem jut az agyi homloklebeagyba, hogy kreatív gondolataink születhessenek. Nem áramlik már a vesékbe és a májba. A vér nagy része most az izmokba áramlik, mert a test úgy gondolja, keményebben kell harcolnia és gyorsabban kell futnia annál, ami veszélyezteti az életét, bármi legyen is az. Így tehát nem szükséges azt az ételt a bélben megemésztetni, vagy a toxinokat a májból kitisztítani, egyensúlyba hozni a vesében az elektrolitokat, vagy kreatív gondolatokat alkotni, mivel ha a következő néhány percben nem sikerül a túlélés,

ezekre már egyébként sem lesz szükség. Ismétlem, ezek a dolgok automatikusan történnek.

A DÖNTŐ, SEJTSZINTŰ STRESSZ

Bár ezek a változások eredetileg azért történnek, hogy megvédjék az életünket – mivel a folyamatos stressz miatt továbbra is zajlottak –, károsíthatják a szerveket, főként és közvetlenül az immunrendszerre hatva. Ez az, ami szervi szinten történik. De most – csak egy perc erejéig – beszéljünk arról, mi történik sejtszinten. Van egy jó barátom, aki doktori fokozatú táplálkozási szakértő és természetgyógyász orvos. Soha nem értette, miért van, hogy olyan sok ember nem lesz jobban, illetve nem gyógyul meg, amikor ő a megfelelő táplálkozási tanácsokkal, vitaminokkal és ásványi anyagokkal látja el őket. Tényleg, kivétel nélkül minden esetben a számukra megfelelő anyagokat adta nekik. Nagyon jó orvos. Amit nem értett teljesen, az a stressz sejtszintű hatása.

A haditengerészetnél, amikor egy hajót megtámadnak, minden ellátás, javítás és normál tevékenység megszűnik. Még az éppen alvó vagy étkező legénység is „ott kell hogy teremjen a harcálláson”. Amikor a tűzjelző (a szimpatikus idegrendszer) bekapcsol, a normál sejtnövekedés, -gyógyulás és -fenntartás megáll. Miért? A tűzjelző állítólag csak vész helyzet esetén jelez, és ezen tevékenységek mindegyike még képes várni néhány percet, amíg futunk vagy harcolunk az életünkért. A sejtek szó szerint bezárulnak, ahogyan támadás idején egy hajó fedélzeti nyílása. Se ki, se be nem megy semmi. Nem tűnik fel üzemanyag-ellátó hajó az anyahajó mellett, hogy az ütközet alatt élelemmel lássa el, vagy a szemetét kiürítse. Ugyanígy a sejteink sem jutnak táplálékhoz, oxigénhez, ásványi anyagokhoz, esszenciális zsírsavakhoz stb., és a hulladék anyagoktól és toxinoktól sem tudnak megszabadulni stresszhatás alatt. Ezeknek a működése mind leáll, kivéve annak, ami nélkülözhetetlen az életben maradáshoz. Ez a sejten belül egy olyan környezetet eredményez, ami toxikus, és megállítja a növekedést és a javítást. Valójában, Dr. Lipton állítása szerint, pontosan így alakulnak ki a genetikai betegségek. Másrészt viszont, ugyanezen kutatás során Stanfordban azt találták,

hogy a nyitott és növekedésben, illetve gyógyító módban lévő sejtek szó szerint áthatolhatatlanok a betegségek számára. Hadd szögezzem le még egyszer (mivel ez a legjelentősebb állítás, amit a gyógyítás területén hosszú idő óta hallottam): „A növekedésben és gyógyító módban lévő sejt áthatolhatatlan a betegségek számára.” Óriási!

Amint látjuk, a „harcolj, vagy menekülj” válasz szükséges ahhoz, hogy vészhelyzet esetén megmeneküljünk, de nem szabad, hogy hosszú ideig fennálljon. A probléma az, hogy az emberek általában sokáig maradnak a „harcolj, vagy menekülj” állapotában. Amikor ez történik, az egy dolgot eredményez, ami elkerülhetetlen. Végül valami elromlik, és tünetként jelentkezik. Amikor sok tünetünk lesz, azt betegségnek hívjuk. A betegség egyszerűen megjelenik, ahol a gyenge láncszem eltörik a nyomás alatt, melyet stressznek hívunk.

MENNYIRE VAN TELE A HORDÓ?

Doris Rapp orvosdokort sokan a világ első számú allergológusának tartják. Sokrétű könyveket írt, főként az allergiával és a gyermekekkel kapcsolatosan. Dr. Rapp alkotott egy teóriát, melyet „stresszhordónak” nevezett el. Dr. Rapp teóriája szerint mindannyiunknak van egy belső hordója, ami azt a stresszmennyiséget jelenti, amivel meg tudunk birkózni, mielőtt valami elromlik. Mindaddig, amíg ez a hordó nincs teljesen tele, új stresszorok fognak megjelenni az életünkben és a testünkben, melyekkel meglehetősen hatékonyan elbánunk majd, aminek köszönhetően azok nem fejtik ki negatív hatásukat. Ha a hordó egyszer túlszordul, a leggyengébb láncszem eltörik.

Amikor a tűzjelzőt meghúzzák, egy közvetlen üzenet távozik az agyból, és kerül az immunrendszerbe a sejteken át, melyek közvetlenül kapcsolódnak az idegek végeihez. Ezeket dendriteknek hívjuk. Amikor medikus voltam, úgy tanították, hogy ezek immunsejtek. És valóban, azok is. Aztán a neurológia követelte magának őket, mert neurotranszmittereket bocsátanak ki, ugyanazokat a transzmittereket, melyeket az idegsejtek használnak. Így most „idegi immunsejteknek” hívják őket, mert valóban mindkettő igaz. Egyrészt az idegrendszernek is részét ké-

pezik, másrészt közvetlen összeköttetést biztosítanak az immunrendszerrel. Üzeneteik: „leállít”, „állj”.

AZ IMMUNRENDSZER VÁRAKOZIK

Miért küldene az agy egy ilyen üzenetet az immunrendszernek? Nos, gondolkodjunk el ezen. Mi a szimpatikus idegrendszer célja? Az, hogy megvédje az életünket. És az immunrendszeré? Mi az immunrendszer célja? Hogy megküzdjön a baktériumokkal, vírusokkal, gombákkal, javításokat végezzen el, és megsemmisítse a rendellenes (rákos) sejteket. Meg kell történnie ezek bármelyikének is a következő 5 percben? Természetesen nem. Az immunrendszer hatalmas mennyiségű energiát is használ. Jusson eszünkbe, azt akarjuk, hogy az összes energiánkat és erőforrásunkat egy célra tudjuk koncentrálni a következő néhány percre – hogy megmentsék az életünket! Így minden, ami a következő néhány percre nem létfontosságú, leáll.

Tehát, az jó, ha az immunrendszerünk nem harcol baktériumokkal vagy gombákkal 5 percig, és jó, ha az étel nem a következő 5 percben lesz megemésztve. A probléma az, hogy a „harcolj, vagy menekülj” folyamatos állapotában élünk. Ahogy a szívritmus-analíziseket elvégeztük szerte a világon, egy káprázatos és lényeges jelenség vált láthatóvá. Amikor ezeket a vizsgálatokat végeztük, mindenkinek egy kérdést tettünk fel: „Stresszes ma?” Körülbelül az 50 százalékuk „igennel”, a másik 50 százalékuk „nemmel” válaszolt. Azon 50 százaléknak, amely „nemmel” válaszolt, 90 százalékánál, amikor szívritmus-analízissel vizsgáltuk, úgy találtuk, hogy fiziológiai stresszben van – abban a fajta fiziológiai stresszben, amely betegségekhez vezet.

Minap láttam egy lökhárító-matricát egy autó hátulján. Ez állt rajta: „Ha van valamid, azt egy kamion hozta.” Nos, gyűlölöm a kamionokat. Úgy gondolom, ezek a nagy járművek az országúton nagyon ijesztőek. Legalábbis, a „harcolj, vagy menekülj” helyzetébe taszítanak. Úgy gondolom, minden ilyen szállítást a vasúton kellene bonyolítani. Mégis, be kell valljam, az én otthonomba is minden kamionon érkezett – beleértve magát az otthonomat is! Valójában egy gyárban építettem

fel, darabonként, és kamionon szállítottam az építkezési területre. Ha egészségügyi problémánk van, az a fiziológiai stresszből ered – minden egészségügyi probléma, mindig.

Hívást kaptunk egy úriembertől, aki nemrégiben járt az egyik szemináriumunkra. Azért hívott, hogy elmondja nekünk, hogy miután ezt az információt hallotta a szemináriumon, hazamenet rákeresett a stresszre az interneten. 67 millió weboldalt talált, melyeken legalább a „stressz” szó szerepelt. Ha végignézzük ezeket az oldalakat, amit nagy valószínűséggel látni fogunk rajtuk, hogy ha valamilyen egészségügyi problémánk van, az a stresszből ered. Ez igaz, tehát bármikor, amikor egy kicsit meghűlünk, vagy olyan fájdalmat érzünk, amit nem tudunk azonosítani, vagy ha az orvos hirtelen odaveti nekünk a rettegett rák szót, röviden: nem számít, milyen jellegű egészségügyi problémánk van, fel kell hogy tegyünk magunknak a kérdést: „Mi az a stressz, ami ezt okozta, és hogyan tudnám megszüntetni?”

Tehát, miért nem szoktuk feltenni ezt a kérdést? Mert egészen mostanáig nem állt rendelkezésünkre egy következetes, megbízható és jóváhagyott módszer arra, hogy kezeljük a stresszt. Ami egyes emberek és problémák esetében működik, az nem működik más embereknél és más problémáknál. Ennek az az oka, hogy a kirakónak hiányzott egy darabja. És ez a 3. titok, melyre néhány percen belül rátérünk.

A STRESSZT SZABÁLYOZÓ KÖZPONTUNK

A stresszt a központi idegrendszer tartja az irányítása alatt. Pontosabban, a fiziológiai stressz a hipotalamikus agyalapimirigy-tengelyen keresztül keletkezik. Korábban úgy tartották, hogy a hipotalamusz és az agyalapi mirigy egyszerre az irányító mirigyek. Valójában, az agyalapi mirigy egy kioldó, a vérrel érintkező felület, így a hormonok rejtve bekerülnek a véráramba. A hipotalamusz az egész agy számára egy központi feldolgozóegység. Összeköttetésben áll az egész limbikus rendszerrel – az agy érzelmi központjával. Valójában, az agynak szinte minden részével idegi összeköttetésben áll, és az általa termelt, majd az agyalapi mirigyen keresztül kibocsátott hormonokkal a test többi részéhez is kapcsolódik.

Íme egy rövid lista néhány funkcióról, melyeket a hipotalamusz szabályoz:

1. Arteriális vérnyomás
2. Testhőmérséklet
3. A test vízháztartásának szabályozása a szomjúság és a vesefunkció által
4. Méhösszehúzóadás
5. Anyatej
6. Érzelmi hajtóerő
7. Növekedési hormon
8. Mellékvese
9. Pajzsmirigy
10. Nemi szervek működése

Fiziológiailag, a stressz hatásai a fent felsorolt szervek mindegyikénél változást eredményeznek, főként az adrenalin, a kortizol, a glükóz, az inzulin és a növekedési hormon kibocsátásában.

Hogyan tudjuk a stresszt mérni a testben? Megmérhetjük a fenti szerveknél külön-külön, bár a szívritmus-analízisnek nevezett vizsgálat (HRV) vált a fiziológiai stressz mérésének sztenderdjévé. Ez rendkívül értékes, mert jelzi a vegetatív idegrendszer egyensúlyát. Az orvostudomány legjobb vizsgálati módszerei egyszerűek, megbízhatóak, könnyen reprodukálhatóak, és azt mérik, amit vizsgálni szeretnénk. A szívritmus-analízis ennek egy csodálatos példája. Működését tekintve, ami egyszerű benne, hogy méri a szívfrekvencia növekedését és csökkenését (variabilitását), a légzésmintákkal való összefüggésben. Ami a megbízhatóságát adja, az az, hogy „arany sztenderd” vizsgálat. A legjobb orvosi vizsgálati módszer, ami valaha rendelkezésre állt a vegetatív idegrendszer mérésére.

A vegetatív idegrendszer egyensúlya a növekedést és gyógyulást, vagyis az egészséget jelenti, míg a rendszerben az egyensúly felborulása és a stressz betegségekhez és rossz egészségi állapothoz vezet. Ez az egyensúly az, amit képesek vagyunk megváltoztatni és tudományosan mérni

a Gyógyító Kódokkal, melyek ezt következetesen képesek végezni. A kereskedelmi kategóriájú szívritmusanalízis-programunk meglehetősen drága volt, amikor vásároltuk, de most már olcsóbban, 1000 dollár alatt is beszerezhetőek azok a szívritmus-analízishez szükséges vizsgálati eszközök és programok, melyeket a saját számítógépünkkel is használhatunk, és működésükről magunk is meggyőződhetünk.

TÜNETEK: ELTÖRIK A LEGGYENGÉBB LÁNCSZEM

Mivel mutatja a test a stresszt? Azzal, amit betegségeknek vagy tüneteknek hívunk. Miért léteznek a betegségeknek és tüneteknek annyi fajtája, ha mind csak egy okra vezethető vissza? A válasz egyszerűen az, hogy eltörtük a leggyengébb láncszemet. Ezt talán genetikai hajlam, vagy valamilyen mérgeanyag okozza, mely valamilyen korábbi testi sérüléssel került a szervezetünkbe.

Most nézzük meg lépésenként, hogyan történik ez. Mondjuk, van valamilyen problémánk, amit „refluxbetegségként” neveznek meg. Stresszt érzünk. A stressz csökkenti az izomtónust a nyelőcső alsó részében, mivel vért és energiát igényel, amit a „harcolás vagy meneküléshez” használunk. Így a gyomorsav visszamosódik, felfelé a nyelőcsőbe, ezzel sértve a nyelőcső nyálkahártyáját. Ezek a sejtek újra és újra sérülnek, ami fájdalomhoz, esetleg gyomorfekélyhez vagy rákhoz vezet. De mindez csak azért történik, mert a sejtek nincsenek növekedésben, gyógyító vagy javító módban, vagy olyan állapotban, hogy meg tudnák védeni magukat a savtól, ami elárasztja őket. Tehát a „refluxbetegség” tüneteit észlelhetjük.

Az orvosi megoldás erre az, hogy adnak egy lila tablettát, hogy megállítsák a savtermelődést. Ezzel nagyon hatékonyan csökkenthető a sav mennyisége, de a probléma az, hogy az étel megemésztéséhez viszont szükség van savra. A savnak emellett az is feladata, hogy az étellel bevitt baktériumokat elpusztítsa. Míg a tüneteket elfedjük, két újabb problémát generálunk. A megsokasodott baktériummennyiség terheli az immunrendszert. Az étel tovább marad a gyomorban, amíg az elegendő savat termel a megemésztéséhez, de így most az a szakasz is hosszabb,

amíg a sav a nyelőcsőhöz ér. Ördögi kör. Tehát, el kell döntenünk, hogy a tüneteket enyhítsük, vagy a probléma forrását gyógyítsuk.

Nyilvánvalóan inkább a probléma forrását kellene megszüntetnünk, és amint arra világosan rámutattunk, ez a forrás a stressz.

MIT TESZ A GYÓGYÍTÓ KÓD A STRESSZEL?

Ahogy azt említettük, a szívritmus-analízis a létező legjobb orvosi vizsgálati módszer a vegetatív idegrendszeri fiziológiai stressz mérésére. A hagyományos gyógyászatban már több mint 30 éve használatos, és a CT, illetve MRI vizsgálatokkal van egy kategóriában, melyek esetében 1 százalékban sem érvényesülhet a „placebohatás”, ami egyszerűen azt jelenti: „az egész a fejben történik”.

Amikor először felfedeztem a Gyógyító Kódokat, elkezdtem kutatni, hogyan lehetne őket tesztelni, mivel meg akartam bizonyosodni arról – először is saját magam számára –, hogy ez „az igazi eljárás”. Ismerem a szívritmus-analízist, és tulajdonképpen használtam már egyéb eljárások vizsgálatára, úgy, mint a csakrák egyensúlya és az akupunktúrás pontok esetében – amit a meridiánok rendszerének hívunk. Sokan valóban enyhülést találnak ezekben az eljárásokban, melyek az akupunktúrás pontok, csakrák és meridiánok érintését és dörzsölését foglalják magukban, de tapasztalataink szerint a terápiát követő egy-két órán belül az emberek ismét kikerülnek az egyensúlyból (ami a stresszt jelzi).

Álljanak itt a pontos eredmények. 1998 és 2001 között négy különböző szívritmus-analízist végeztem a csakrák, illetve akupunktúrás pontok rendszerének használatán alapuló eljárásokkal. A szívritmus-analízis szerint, a vizsgálat egy szakaszának elvégzése után 10-ből 5–9 ember (a csoporttól függően) egyensúlyban maradt. 24 órával később az egyensúlyban maradtak száma (normál állapot vagy a fiziológiai stressz hiánya) drámaian lecsökkent – 10-ből 2-re.

Ezzel szemben, amikor a szívritmus-analízissel egy Gyógyító Kód végzése előtt vizsgálunk, majd elvégzik a Gyógyító Kódot, és utána megint egy vizsgálatot, 10-ből 8-9 ember egyensúlyban marad egy Gyógyító Kód-szakaszt követően (azaz 20 perc vagy még rövidebb idő

elteltével). 24 órával később 10-ből 7-8 ember (még mindig) egyensúlyban volt.

A Stopping the Nightmares of Trauma (A trauma rémálmainak megszüntetése – a ford.) című, 1998-ban megjelent könyvében Dr. Roger Callahan a szívritmus-analízis használatának 30 évére tekintett vissza, és arra jutott, hogy a szakirodalomban két dologra hivatkoznak, amelyekről úgy találják, hogy a vegetatív idegrendszert a kibillent egyensúlyi állapotból következetesen visszajuttatják az egyensúly állapotába. Ehhez mindkettőnek minimum hat hétre van szüksége. Az egyiket embereken, a másikat kutyákon hajtották végre. Tisztán látszik, hogy a vegetatív idegrendszer nagyon ellenálló a hirtelen változással szemben. Ezért van az, hogy annyira nehéz az anyagcserén változtatni, vagy súlycsökkenést elérni.

Hasonlítsuk ezt össze azokkal az emberekkel, akiket a Gyógyító Kóddal vizsgáltak, és 20 perc vagy még rövidebb idő alatt az „egyensúlytalanságból” az „egyensúlyba” kerültek. Ez azt jelenti, hogy 20 perc alatt az adott személy immunrendszere a nem működésből átkerült abba a módba, ami eredeti feladata volt, miszerint hogy rendesen tudjon működni, és képes legyen meggyógyítani bármit, amit kell.

Az egyik, számomra (Ben) döbbenetes dolog az volt – amit más orvosdoktorok és szívritmusanalízis-gyártók, illetve -szakértők is megerősíthetnek –, hogy az eredményeink nemcsak példa nélkül valók a gyógyítás történetében, de amíg az eredményeinket sorra meg nem ismételtük, sok orvos azt gondolta, mindez lehetetlen.

Bár ezek a szívritmus-analízissel született eredmények nem voltak hivatalos, klinikai, irányított vagy kettősvak tanulmányok, valamelyest természetesen bizonyítékul szolgáltak, hogy az arra nyitott embereknek megmutathassuk, hogy a Gyógyító Kód képes megszüntetni a stresszt a testben, úgy, ahogyan az a hosszú távú gyógyuláshoz szükséges, illetve úgy, ahogy a mérések szerint azelőtt egyetlen eljárás sem. Valójában, Dr. Callahan azt állította, hogy „a kettősvak vizsgálatok nagyjából arra szolgálnak, hogy megmutassák, hogy egy kezelés használ, amikor senki sem tudja megmondani, hogy az valóban így van-e”. Ha nyilvánvaló, hogy

egy terápia vagy kezelés használ, és nem árt, a kettős vak vizsgálatokra jóval kevesebb szükség lesz.

Szintén Dr. Callahan szerint a kettős vak-, illetve az irányított vizsgálatokra közel sincsen akkora szükség, amikor a szívritmus-analízist használjuk, mert az még 1 százalékban sem fogékony „az egész a fejben történik” placebohatásra. Az a tényező, ami a kettős vak- és az irányított vizsgálatokat szükségessé teszi – hogy kiküszöböljük a placebót. Számos kutató egyetért azzal, hogy a szívritmus-analízis használatával automatikusan kikapcsoljuk a placebohatást.

A „bizonyíték” egy újabb darabját a pácienseink tényleges eredményei szolgáltatják, amelyek egyszerre voltak következetesek és előre megjósolhatóak.

A következőkben leírjuk, hogy az igazgató elmondása szerint mi történt egy konferenciánkon:

Dr. Alex Loyd és Dr. Ben Johnson beszéde vitaindító volt legutóbbi, a mexikói Ixtapában rendezett PQI Nemzetközi Konferenciánkon. Több százan érkeztek az egész világból. A három napon keresztül Dr. Loyd 142 emberrel dolgozott, akiknek különféle testi és nem testi panaszai voltak. Dr. Loyd minden egyes személynek odaadta a legnagyobb kellemetlenséget jelentő dologgal kapcsolatban álló sejtszintű memóriájára ható Gyógyító Kódot. Mind a 142 ember saját bevallása szerint néhány percen belül a memória kitörlődött – 100 százalékos siker! A három napon át végig mindenütt nevető, örömiükben síró embereket lehetett látni, akik a Gyógyító Kódok standjánál állva várták, hogy rájuk kerüljön a sor. Az emberek még rendkívüli testi gyógyulásról is beszámoltak, melyet egy maguk által elvégzett Gyógyító Kód eredményezett. A csoda volt az a szó, melyet a leggyakrabban lehetett hallani. Egy, a kanadai Montrealból érkezett hölgy, aki ezt csodának nevezte, a Gyógyító Kód végzése előtt megjegyezte, hogy „ha ez a memória kinullázódik, ő a háza összes szobájának falát kiplakátolja Dr. Loyd képével”. Ahogyan az ehhez hasonló gyógymódok esetében is, a hír az egész konferencián elterjedt, ami egy, az egész életet megváltoztató tapasztalat lehetett a Gyógyító Kód-standnál. Úgy gondolom, egy ponton száz fölé

emelkedett azoknak a neveknek a száma, akik személyre szabott Gyógyító Kódra vártak. Dr. Loyd és Dr. Johnson szintén, öt alkalommal beszéltek a konferencián, és ahogy a hír a Gyógyító Kódról elterjedt, sok embert nem tudtunk már beengedni ezekre az előadásokra.

– Dr. Ellen Stubenhaus, a PQI igazgatóságának tagja

Ez az, amiért meggyőződéssel állíthatjuk, hogy a Gyógyító Kód közvetlenül a testi betegségek forrására hat.

SOK TÜNET, EGY OK

Nemrégiben kaptunk egy ajánlást egy úriembertől, aki beszerezte a Gyógyító Kód-csomagot egy ismerősének. Hazaérvén átolvasta a kézikönyvet, és úgy döntött, kipróbálja a saját problémájára, mielőtt odaadja a barátjának. Többszörös bőrelváltozása volt, végig az egész testen. Valójában már beszélt az orvosával, hogy ki kellene őket vágni, és plasztikai műtétet végezni. Elváltozás volt a homlokán, számos helyen a hátán és egy a feje tetején. Elkezdte végezni a Gyógyító Kódokat, és viszonylag rövid idő, körülbelül egy hét, leforgása alatt az elváltozások hámlani kezdtek, míg végül – akkor, amikor hívott minket – a fején, a hajszálvonalán belül lévő kivételével mind eltűnt. Akkorra már annak is a 90 százaléka elmúlt, és biztos volt benne, hogy a többi is el fog tűnni.

De hát hogyan tud valami, ami testi probléma, úgy, mint a többszörös bőrelváltozás, néhány hét alatt meggyógyulni? Úgy, hogy a baj gyökerénél a stressz van, a Gyógyító Kódok pedig a stresszt gyógyítják. Mihelyt a stresszt megszüntettük, az immun- és gyógyító rendszereink képessé válnak arra, hogy szinte bármit meggyógyítsanak. Általában amikor arra gondolunk, hogy kipróbálunk egy, a Gyógyító Kódokhoz hasonló módszert, érzelmi problémákra gondolunk, de minden probléma a stresszben gyökerezik, az érzelmi és testi stresszben.

Kérlek, értsd meg a következőt: Az összes, általunk érintett testi és nem testi probléma – betegségek, mentális és érzelmi/lelki bajok, fejfájás, kimerültség – közül a Gyógyító Kód nem „kezeli” *egyiket sem*. Egyet

sem. Soha nem tette, és nem is fogja. A Gyógyító Kód csak a szív problémáit gyógyítja, ami csökkenti vagy megszünteti a stresszt a testben.

Ez az 1. titok: A testi betegségek egyetlen forrása a fiziológiai stressz, és a Gyógyító Kódokat arra találták fel, hogy a testben megszüntessék ezt a fajta stresszt, oly módon, ami példátlan a történelemben.

AMIRŐL A GYÓGYÍTÓ KÓDOK HASZNÁLÓI BESZÁMOL- NAK (SZÍVRITMUSANALÍZIS-EREDMÉNYEK)

Dr. Alex Loyd és Dr. Ben Johnson vitaindító beszédet tartottak a tavaly megrendezett éves tudóstalálkozónkon. Mindenkivel megismertették a Gyógyító Kódok alkalmazását, a szívritmus-analízissel végzett vizsgálatok előtt és után, hogy megmutassák, mennyire hatékony, és a Gyógyító Kódok haladónak szánt oktatóanyagát is. A Gyógyító Kód egy szakaszának elvégzése után az ötven résztvevőből mindössze ketten voltak azok, akik a szívritmus-analízis szerint nem voltak egyensúlyban. Huszonnég órával később hatot közülük ismét megvizsgáltak, és továbbra is mind egyensúlyban voltak, anélkül hogy bármilyen más beavatkozás történt volna. Nem hiszem, hogy bármennyire is véletlen lett volna, hogy amikor a konferencia végén megkértem az embereket, hogy emeljék fel a kezüket, ha a hétvége alatt, a Gyógyító Kódok végzésének eredményeképpen tapasztaltak testi vagy nem testi gyógyulást, mind az ötvenen feltették. Egyes résztvevők komoly betegségekkel küzdöttek, míg mások kitűnő egészségnek örvendhettek, és e két kategória között szinte minden előfordult. A Gyógyító Kódok mindenkinél működnek.

– Bill McGrane, McGrane Institute, Inc.

Részt vettem a konferencia egyik részén, ami hihetetlen volt. A szívritmus-analízisem eredménye annyira alacsony volt, hogy már aggódtatok értem. Csak azt a Kódot végeztem, amit tanítottatok nekünk. A depresszióm fokozatosan enyhült, és annyira jól lettem, hogy el is feledkeztem a kezelésekről. Hoppá!

– Marilyn

2003-ban részt vettem néhány tréningen, amiket edzőknek tartottak Kansasben. Egyszer csak önként jelentkezőket kértek, hogy menjenek a szobámban előre, hogy az osztály megfigyelhesse őket, amint a szívritmus-analízissel vizsgálatot végeznek rajtuk, miközben egy olyan dologra gondolnak, ami intenzív érzelmeket vált ki belőlük. Én jelentkeztem, mivel úgy éreztem, hogy egy néhány héttel azelőtt meghozott üzleti döntés folytán egyre inkább a „harcolj, vagy menekülj” állapotában vagyok. Az anyagiak miatt akkor rendkívül erős nyomást éreztem, és ahogy elképzeltem, hogy kísétálok a postaládámhoz, hogy kivegyem, ami érkezett, és az biztosan egy halom számla lesz, totális pánikba estem.

Ami ebben a legjobban zavart, hogy a döntésemet nagy körülményekkel hoztam meg, nagyon jól éreztem magam, ráadásul a szolgáltatásaimhoz újabb ügyfeleket is szereztem. Ezen a ponton semmi nem volt, amit bánhattam volna. Tudtam, hogy a csomó, amit a gyomromban érzek, és a bénító félelem nem olyan dolgokból erednek, amik jelenleg történnek.

Amikor előrehívtak a szobámban, leültem egy székre. Én ugyan nem látam a hatalmas képernyőt, de az emberek meg tudták figyelni a szívritmus-analízis-eredményeimet. Dr. Loyd arra kért, hogy csukjam be a szemem, és lazítsak, ahogy elkezdte végezni rajtam a Gyógyító Kódot, hogy gyógyítsa azokat a képeket, amelyek a problémámmal kapcsolatosak voltak. Egyáltalán nem figyeltem arra, hogy közben mi történik a szobámban, és mit mutat a képernyő. Azon vettem észre magam, hogy arra koncentrálok, amit az aggodástól testileg érzek, és kíváncsi vagyok, hogy a Gyógyító Kód működik-e ebben a helyzetben. Továbbra is rettegve néztem a képet, amint a postaládám felé sétálok. Megpróbáltam nem gondolni a képre, hogy meg tudja nyugodni, de még mindig nagyon erős volt a kilátástalanság érzése.

Aztán elképesztő dolog történt. Nem tudom pontosan, mennyi ideig tartott, de hirtelen éreztem, ahogy a gombóc olvad szét a gyomromban. Észrevettem, hogy a gondolataim olyan képek felé terelődnek, amik egyéb törekvéseim sikerességének emlékeit őrzik. Hirtelen nagyon magabiztosnak éreztem magam. Az, hogy ráébredtem, kezdetben megtettem a megfelelő lépéseket a siker felé, ahhoz a meggyőződéshez vezetett, hogy el kell kezdenem a munkát, és követnem kell a tervet, amit magamnak kidolgoztam.

Ahogy megszállt a béke, a pánik, amit előtte éreztem, szinte komikusnak hatott, mivel rájöttem, hogy mennyire alaptalan volt. Két nappal később még mindig nagyon kiegyensúlyozott voltam, ahogy a postaládára gondoltam, és a szívritmus-analízis kimutatta, hogy még mindig kiegyensúlyozott állapotban vagyok.

– Teri, Nashville, Tennessee⁷

⁷ Hogy még több ember ajánlását elolvashasd, látogass el a www.thehealingcodebook.com oldalra.