



## **Pinvinczky Dóra**

*A diszharmonikus tudati minták,  
mint az autoimmunitás  
prediszponánsai*

Az autoimmun betegségek előfordulása vésszesen növekvő tendenciát mutat, ezek a betegségek jelenleg a lakosság 7-8 százalékát érintik. Dietetikusként a hashimoto, a

colitis és a crohn betegségekre specializálódtam. Az autoimmun betegségek kezelése ma még sajnos csak palliatív (tüneti), az immunrendszer működését gátló (immunszuppresszív), illetve gyulladáscsökkentő terápiákból áll, melyek az autoimmun reakciót, a steril gyulladást gátolják. Ugyanakkor az autoimmun kórképek esetében különösen tetten érhető a pszicho-neuro-immunológia jelentősége, miszerint a fizikai testben jelentkező folyamatok a pszichés és tudati tevékenységgel elválaszthatatlanok. Holisztikus dietetikusként azonos mértékű figyelmet fordítok pácienseim fizikai, mentális és pszichés állapotára.

Kutatásom alapját az általam tapasztalt állapotjavulások, valamint a legújabb pszichoneuroimmunológiai / neurogastroenterológiai kutatások eredményei adják. Számomra is figyelemreméltó, ahogy holisztikus terapiám következtében sorra tünetmentessé válnak az autoimmun kórképek. Hipotézisem, hogy a krónikus autoimmun kórképek összefüggésben állnak a tudatalatti tartomány kóros, elfojtott mintázataival. Minthogy az autoimmunitás azt jelenti, hogy az immunrendszer megtámadja a saját szöveteket, a mögötte meghúzódó tudati minta is hasonló: e páciensek saját magukat támadják meg cselekedeteikkel és gondolataikkal. Kizsákmányolják önmagukat, ugyanakkor alig törődnek saját

épségükkel, egészségükkel. Mindeközben egy belső monológ hat krónikus stresszorként: semmi nem elég jó, még valamit tenni kell. Terápiámban a tudatalatti programokat átalakítjuk, amíg a tudati és pszichés struktúra harmonizálódik, így a fizikai tünetek is enyhülnek.

Ugyanakkor az autoimmunitás háttérében feltétlenül meg kell említenem a diszbiózist, vagyis az egészséges bélflóra felborulását. A felgyorsult életmód és a feldolgozott élelmiszerek, akárcsak a pszichés tényezők -kiemelten a stressz- a mikrobiom pusztulásához, és ezzel az immunrendszer hatékonyságának csökkenéséhez járulnak hozzá. Pozitív tapasztalataimból bontakozott ki megállapításom: a konzervatív orvosi ellátás hatékonysága növelhető lenne holisztikus módszerekkel.