

10. FEJEZET

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

A benzodiazepin megvonási szindróma forrása ismert, tehát akkor van rá valami ellenszer ? A rövid válasz az, hogy nincs. Leszámítva az idő múlását, nincs semmi olyan ismert dolog, ami elősegítené, hogy az idegi receptor helyek felszabályozzák az affinitásukat a GABA vonzására. Normális esetben a szervezet maga meggyógyítja a rendellenességeket, de a gyógyító választ nem igazán lehet előmozdítani. A "gyógyulás" nem is igazán megfelelő válasz, mivel az egy betegségre vagy szövethárosodásra való reakcióra utal. Ebben a problémában egyik állapot sem áll fent. A szervezet érintett része egy mikroszkópikus terület az idegsejten, a kis helyek ahol a GABA kapcsolódik, és a szövet itt nem sérült vagy beteg; még csak nem is nem-funkcionáló, ami egy olyan reakciót válthatna ki a szervezetből, hogy kicserélje a szövetet. Egyszerűen csak kevésbé funkcionál mint az optimális működési operációja ezért a szervezet nem ismeri fel olyan dologként, amit meg kellene gyógyítani.

Egy gyógymód erre az állapotra egy olyan anyag vagy orvosság lehetne, amely elérné ezeket a nagyon kis pontokat és olyan hatást fejtene ki rájuk, hogy azok helyreállítsák a GABA vonzó affinitásukat. Mivel nincsen ilyen ismert anyag vagy orvosság, a következő kérdés az lenne, hogy akkor van-e valami ami enyhítené ennek az állapotnak a tüneteit ? A rövid válasz úgy tűnik, hogy itt is az, hogy nincs.

Ésszerűnek hangzik, hogy mivel a szervezet nem használ fel elég GABA-t, ezért segítene ha dietetikus módon emelnénk a GABA-t a szervezetben. Vannak elérhető GABA táplálékkiegészítők, de a GABA nem jut át a vár/agy gáton, így ha bejuttatnánk a szervezetbe az nem érne el az agyig. Ami pedig ennél is fontosabb, hogy semmi nem utal arra hogy a szervezetben elérhető GABA mennyisége lecsökkent; sokkal inkább a képesség annak a vonzására az ami lecsökkent. A GABA egyik étrendi változata az Oroszországban kifejlesztett 'picamilon' készítmény. Ez egy GABA-ból és niacinból álló egyszerű molekula. Oroszországban áthatóan vizsgálták

toxicitás és hatékonyság szempontjából, de a 'picamilont' a Nyugaton még nem tanulmányozták így nincs is túl sok elismert tudás róla, és nem is valószínű, hogy lesz: szinte minden ilyen tudományos vizsgálatot csak akkor tesznek meg ha ahhoz a gyógyszeripari cégeknek anyagi érdekük fűződik.

Vannak más táplálékkiegészítők is amikről azt gondolják, hogy segítik a GABA funkciókat. A Niacinamidról, vagy másnéven nicotinamidról, azt állítják, hogy a benzodiazepinekhez hasonló módon potenciálják a GABA-t, de anélkül, hogy a GABA- α receptor helyhez kapcsolódna. A Theanine, a teanövény egyik extraktuma, növeli a GABA képződését. Magas taurin szintekről kimutatták, hogy aktiválják a GABA receptorokat és növelik a GABA mennyiségét az agyban. A taurin, ami egy más aminosavakból a májban szintetizált aminosav, szintén elérhető táplálékkiegészítőként, mind önállóan mind pedig más tápanyagokhoz kapcsolódóan, úgymint a magnézium taurát.

Vannak gyógyszeripari készítmények is, amelyek a növekvő GABA hatékonyságot célozzák meg. A Pfizer a Neurontint (gabapentin) és egy még potensebb gyógyszert, a Lyricát (pregabalin) árusítja idegi fájdalom kezelésére és mellékes kezelésként felnőttek számára részleges rohamokra. Habár ezen gyógyszerek tevékenysége nem ismert, az orvosok felírják a hivatalos alkalmazási előíratról eltérően, hogy kezeljék a depressziót, szorongást és más ezzel kapcsolatos problémákat, úgymint a GABA elégtelenségeket. Valószínűleg azért mert mind a pregabalin és a gabapentin figyelemreméltóan hasonlóak a GABA-hoz, és ezért 'GABA-analógnak' ismerik őket. Azonban ezek nem 'GABA-utánozók', azaz nem ugyanazon a módon funkcionálnak mint a GABA, és az eredményeik ebből következően különbözőek mint amit természetes GABA tevékenységek okoznak. Ennélfogva a pregabalin és a gabapentin olyan mellékhatásokat okoznak, amelyek nem állnak összefüggésben a GABA-val. A gabapentin egyik sajátossága, hogy ahogy a dózis növekszik, a gyógyszer bioelérhetősége csökken – minél nagyobb a dózis, a szervezet annál kisebb százalékát használja fel.

Elérhetők még GABA modulátorként úgynevezett 'nutrikumok' is. A nutrikumok táplálkozási anyagokból álló készítmények kombinálva azzal a szándékkal, hogy specifikus, célzott terápiás hatásokat fejtsenek ki hasonló módon

mint a gyógyszerkészítmények. Az egyik ilyen termék a NeuRecoverBZ kimondottan a benzodiazepin abbahagyástól szenvedő emberek számára lett célózva. Egy szabadalmaztatott vitamin, ásványi anyag és aminosav kombinációt tartalmaz, amelyről azt gondolják, hogy segíti a gyógyulást és csillapítja a benzodiazepin abbahagyás okozta elvonási tüneteket. A marketing kísérletük egyetlen 'tanulmányt' tartalmaz, ahol harmincöt férfit és nőt tanulmányoztak akik akut és elhúzódó elvonási tüneteket tapasztaltak, miután csökkentették a benzodiazepin adagjukat. A vizsgálatban résztvevők közül mindösszesen ketten számoltak be arról, hogy bármiféle javuást tapasztaltak volna a NeuRecoverBZ-től. A vizsgálatot nem a tudományos formalitásoknak megfelelően folytatták le, és az eredményeket amúgy sem lehetne bármilyen szempontból is konklúzívnak tekinteni.

A kompetens vizsgálatok csekély száma azt jelenti, hogy a rendelkezésre álló információ arról, hogy mi segíthet vagy mi nem segíthet a legtöbb esetben vallomásokon alapul, és ebből következően rendkívül szubjektív. Azokban az években amiket aktív résztvevőként töltöttem online beszélgetésekben a benzodiazepin gyógyulásról, sok ember számolt be a fent említett anyagok szedéséről, és más szerekről is. Míg néhány ember kisebb megkönnyebbülést érezhetett, az anekdotikus bizonyítékok túlnyomó többsége a táplálékkiegészítők hatékonyságáról egyszerűen csak annyi volt, hogy nem jelentenek elegendő előnyt a költségeik igazolásához. Egy traumatizált emberekből álló populációban, akik elszántak hogy találjanak valamit a szenvedéseik enyhítésére, bármi ami valóban hatékony egy isteni ajándék lenne. Ha bárki, akkor az ilyen emberek hajlamosak lennének inkább előnyösebben mint negatívan megítélni a táplálékkiegészítő terápiák hatékonyságát.

Az ókor óta a civilizált emberek egyik fémjelzése, hogy keresik az orvosságokat a betegeskedéseik kezelésére; ez a jellemvonás ma már annyira beleivódott, hogy szinte az emberi természet része lett. Az elszántabb pillanataimban a Valium megvonásom alatt kipróbáltam a NeuRecoverBZ-t, niacint, niacinamidot, magnéziumot, kalciumot, 5htp-t, Sam-e-t, golgotavirág-kivonatot, theanint, macskagyökér kivonatot, és melatonint. Kipróbáltam a picamilont, az Oroszországban gyártott terméket, ami kombinálja a GABA-t és a niacint egyetlen molekulában. Mivel a niacin könnyedén átjut a vér-agy gáton, úgy tűnt a beszámolókból, hogy a

picamilon egy hatékony megoldás volt a GABA növelésére. Nem hogy a picamilon és a többi kiegészítő nem jelentett észrevehető javulást, hanem néhányuk elég negatív eredményeket hozott. Szedtem melatonint táplálékkiegészítő formájában az alvás elősegítésére, de két nap után azon vettem észre magam, hogy egyre depressziósabb vagyok. A depresszió a melatonin abbahagyása után elmúlt. A NeuRecoverBZ-nek ellentétes hatása volt rám, növelte a szorongásomat és általános rossz közérzetemet.

Valójában rengeteg közismert táplálékkiegészítőnek, amit általánosan előnyösnek tekintenek a testi egészségre, úgy tűnik, hogy ellentétes hatása van az olyan embereknek, akiknek nehézségeik vannak a benzodiazepin abbahagyás miatt. A B vitaminok, amelyek segítséget jelentenek a stressz leküzdésében, hajlamosak egy szorongással jellemezhető ideges izgatottságot okozni. A halolaj, a hasznos omega-3 zsírsavaival, leggyakrabban egy hasonló ellentétes választ vált ki. Az egyetlen készítmény ami úgy tűnik, hogy jól tolerálható és egy enyhe kis megkönnyebbülést okoz az a citromlé és víz keveréke, és a Rescue Remedy alkalmakkénti használata, ami orvosi növények oldata egy kisebb mennyiségű alkohollal, ami hasznos a szorongás csillapításában.

Ami a bizonyítékokat illeti, az egyetlen igazi segítség a gyógyuláshoz az idő múlása, míg a neuronok az egész idegrendszerben visszaszerzik a képességüket a GABA vonzására. A legtöbb amit lehet tenni ennek a folyamatnak az előmozdítására, az minden olyan izgató stimulációnak a minimalizálása, ami ezt visszatartja. Az időkeret ami alatt a gyógyulás megtörténik egyénenként változik. Egyeseknél a visszaállás annyira gyors, hogy egyáltalán nincs is benzodiazepin elvonási szindróma, ami az orvosi társadalom többségét ahhoz a percepcióhoz vezeti, hogy ez az állapot nem is létezik. Mások esetében a folyamat eltart hónapokig vagy évekig a benzodiazepin megvonás teljesítése után. És néhány szerencsétlen számára, a gyógyulás jelentősen hosszú ideig tart, amely állapotot Elhúzó Elvonási Tüneteknek nevezünk. Ezen emberek számára az idő múlása egy agonikus élményt jelent.

Hangozzon bármilyen borzalmasan is, azonban az idő elmúlik és az idegsejtek tényleg visszanyerik a képességüket a GABA vonzására. Professzor Ashton módszereinek a használatával, azaz ha lassan csökkentjük a dózist és nem csökkentünk egyszerre

többel mint egy kis százaléka a teljes dózisnak minden redukciónál, a normális GABA funkciók még a benzodiazepin szedés alatt is elkezdődhetnek.

Saját tapasztalatom alapján, a Valium elhagyásomnak a korai napjaiban állandó szorongást és konstans adrenalin áramlást éreztem. Ahogy már említettem volt egy erős sport autóm V-8-as motorral, amit alig tudtam vezetni. Ha a gázpedálra léptem és a legkisebb feleslegest nyomást fejtettem ki rá, a motor elkezdett bőgni a hátsó kerekek pedig pörögni. A testemen átáramló adrenalin elkezdett növekedni, a kezeim remegtek, és egy enyhe sokkos állapotba kerültem. Pár hónapos fokozatos csökkentés után azt figyeltem meg, hogy az adrenalin jelentősen lecsökkent. Elkezdtem magamat tesztelni és egyre gyorsabban vezettem az autót. Természetesen a szorongásos szintjeim növekedtek, ami helyénvaló volt, mivel a gyorshajtás egy potenciálisan életveszélyes tevékenység, és az adrenalin növekedett bennem. Az egyetlen magyarázat erre az, hogy a szervezetem már elegendő mértékben tudott GABA-t magához vonzzani, hogy lenyugtassa az izgalmi állapotot, amit előidéztam. A tény, hogy az idegrendszerem le tudta nyugtatni magát még mialatt csökkentettem a benzodiazepin mértékét a szervezetemben azt bizonyítja, hogy a folyamat működött.

Egy másik példa erre a tényre az volt, hogy bármikor a csökkentés alatt, amikor hirtelen abbahagytam a benzodiazepin bevitelt borzalmas hirtelen-megvonási reakcióim voltak. A gyógyszer jelenléte nélkül a GABA- α receptorokon, nem lettem volna képes funkcionálni. És mégis egy lassú, lépésenkénti dóziscsökkentéssel képes voltam fenntartani egy viszonylag funkcionális állapotot. Ez annak a bizonyítéka volt, hogy az idegi receptorok növelték a képességüket a GABA vonzására, még úgy is, hogy a receptor helyeken jelen lévő benzodiazepin mennyisége csökkent.

A folyamat amivel a gyógyulás halad vitán felül örjítően lassú. De hálás voltam, hogy egyáltalán megtörténik. Olyan sok fizikai állapot van, amiből nincs gyógyulás. Szerencsére Professzor Ashton kutatása és klinikai munkája biztosított egy biztonságos módszert a benzodiazepinek elhagyásának ijesztő feladatára, a gyötrelmek minimalizálása mellett amennyire csak lehetséges.