

Liebe Guai-Group Mitglieder,

ich wollte gern einen neunmonatigen Fortschrittsbericht bekannt geben.

Ich fing am 2. März 2012 mit Guai an. Meinen ersten Termin bei Dr. St. Amand hatte ich Ende Februar 2012. Ich war überladen mit Fibropunkten auf meiner Kartierung. Dr. St. Amand sagte, dass ich in den „Top Drei“ der schlimmsten Fälle wäre, die er behandelt hat. Dies mag sich pessimistisch anhören, aber ich war eigentlich erschrocken darüber, nun die Bestätigung zu haben, dass meine Fibro sich verstärkte und dass es einen hinreichenden Grund für meine Schmerzen und Erschöpfung gab.

Das meiste meines Fibro-Schmerzes (welcher im frühen Februar 2007 begann) war immer in meinen Armen und Oberschenkeln, aber ich hatte enorme Erschöpfung und allumfassenden Grippe-ähnlichen Schmerz, Reizdarm, Fuß und Beinkrämpfe, und interstitielle Cystitis welche mich alle herunterzogen.

Ich erhöhte MDR Guaifensin auf 600mg zwei mal täglich am 10. März 2012. Mein zweiter Besuch bei Dr. St. Amand war Mitte Juli 2012. Meine Kartierung zeigte eine 75%ige Reinigung der Fibro-Punkte. Ich war so aufgeregt! Ich dachte mir wohl, dass ich die richtige Dosierung hatte, aber meine Kartierung bewies, dass ich richtig lag und dass die widerliche Fibro aus meinem Körper zyklerte. Mein Kopf war viel klarer, mein Erschöpfungslevel viel weniger, und ich war in der Lage wieder mehr auf einer täglichen Basis zu machen. Der Arzt schlug vor, meine Dosis um weitere 600mg täglich zu erhöhen, um schneller zu reinigen. Ich versuchte dies im Juli, war aber außer Stande mit den Symptomen der höheren Dosis umzugehen.

Zu dieser Zeit besaß und führte ich an 5 Tagen pro Woche einen Versandhandel für Frauen, und mit meinen Verpflichtungen zu dieser Zeit war es zu viel, um meine Guai-Dosis zu erhöhen. So ging ich auf 1200mg täglich zurück.

Meine dritte Begegnung mit Dr. St. Amand war im Oktober 2012. Leider zeigte meine Kartierung nur sehr kleine Verbesserungen im Vergleich zu meiner Juli-Kartierung. Ein paar Punkte brachen in kleine Punkte auf, aber ich fügte auch wenige Punkte meiner Oktober-Kartierung wieder hinzu. Ich war entmutigt, aber nicht vollkommen überrascht weil ich fühlte, dass ich es behalten habe in den drei Monaten zwischen Juli und Oktober.

Im späten August verkaufte ich meinen Shop. Nach Diskussionen mit dem Arzt über meinen Zustand empfahl er, noch einmal zu versuchen, das Guai zu erhöhen. Er fühlte, dass ich die Erhöhung des Guai nun eher tolerieren könnte, da ich meinen Shop nicht mehr führen musste. Er schlug eine langsame Erhöhung vor...150mg mehr Guai täglich jede Woche bis ich 1800mg erreicht hatte.

Ich bin froh sagen zu können, dass die kleine Menge mehr an Guai über ein paar Wochen für mich funktioniert hat. Ich hatte einige leichte Verschlechterungen bei schwierigen Zyklierungssymptomen, aber nichts Intolerierbares. Ich nahm 600mg Guai morgens und 1200mg abends für 2 Monate.

Was hat sich für mich nun geändert? Ich bin mittlerweile „Curves“ beigetreten (einem Frauen-Fitness Center in den USA, Anm. des Übersetzers) und bin in der Lage, ein intensives 30minütiges Workout 5 Tage die Woche durchzuführen. Anstelle dessen, dass es mich erschöpft oder zusätzlichen Schmerz verursacht, finde ich mich voller Energie wieder und schlafe besser. Ich arbeite auch gerade daran, mein Gewicht zu reduzieren und Muskeln wieder aufzubauen. Ich war immer sehr aktiv vor der Fibro, war Leiterin einer örtlichen Laufgruppe der Frauenklinik und rannte 30 Meilen pro Woche. Das harte Training bei „Curves“ baut meine Muskel-Mitochondrien und ATP auf und ich weiß, dass es mir helfen wird meine Fibro früher zu verlieren. Mein Kopf ist klarer und heller und ich schlafe besser. Ich bin in der Lage, Reinigungsprojekte zuhause anzufangen und nicht auf halber Strecke aufzuhören. Ich fühle mich wieder mehr wie ich selbst als ich es die letzten sechs Jahre tat. Ich bekomme mein Leben vor der Fibro zurück und es fühlt sich gut an.

Mein Plan ist, im frühen März für meine vierte Kartierung Dr. SA zu besuchen, um zu sehen wo ich bin.

Ich bin hoffnungsvoll, dass ich

- durch die Guai-Erhöhung auf 1800mg täglich,
- meine neuen Übungen,
- darin konsequent zu bleiben beim Gebrauch von Produkten, die keine Guai-Blocker enthalten,

nahe daran bin, gesund zu werden. Was auch immer meine Kartierung zeigt - ich weiss, dass dies ein Leben ist, welches ich fortführend glücklich leben kann.

Neulinge... gebt nicht auf! Stellt Fragen, lest jeden Beitrag (ich lerne weiterhin jeden Tag dazu), macht ein kleines bisschen Sport (auch wenn dies nur heißt einmal um den Block zu gehen am Beginn), und schlampft nicht mit dem Protokoll. Prüft eure Produkte jedes Mal wenn ihr sie kauft (die heimtückischen Hersteller fügen diesen Aloe vera Extrakt hinzu um die Produkte "natürlicher" zu machen, und behaltet euer Tagebuch bei, wenn ihr nicht zu Dr. Amand könnt. Lest Chars monatliche Vorlagen, die sie mailt. Ich werde immer wieder an etwas erinnert was ich vergessen hatte, wenn ich dies durchsehe. Mein Erinnerungsvermögen ist immer noch nicht, was es einmal war, so bin ich dankbar für wiederholte Informationen. Wenn du es dir leisten kann, schicke deinen Scheck an Claudia für den Fibromyalgie-Behandlungscenar-Newsletter. Sie sind wirklich unglaublich und vollgeladen mit wunderbaren Artikeln die unser Fibroleben und das Gesundbleiben betreffen.

Mach auf dich aufmerksam, wenn du down bist, Probleme mit Produkten oder Fibrosymptomen hast. Die Frauen und Männer der Guai Gruppe sind unglaublich und werden dir alle mit Unterstützung helfen, zusätzlich zu unseren cleveren und hilfreichen und mitfühlenden Administratoren. Schaut nicht nach einigen verrückten Schnellheilungen, die irgendjemand anderes bewirbt; es gibt eine Menge von Leuten die chronisch kranke Menschen ausnutzen und die sich freuen, dir dein Geld zu nehmen und die dich mit etwas zu versorgen, was im besten Fall etwas ist, was nicht funktioniert, und im schlimmsten Fall für uns in unserem Zustand gefährlich werden könnte.

Seid alle gesegnet auf dieser Reise. Ich bin dankbar, ein Teil dieser Gruppe zu sein und so dankbar, dass Dr. Amand und Claudia dieses Buch schrieben, damit wir unser Leben zurückbekommen. Daneben danke ich den Admins für die unermüdliche Hingabe ihrerseits, uns auf unserer Reise zur Gesundheit zu unterstützen.

Best,
Catherine from Oregon