

Ein Fortschrittsbericht von Jeri Lynn 15 Jahre Guai

Jau, dies ist mein 15. Jahr mit Guai!

Dieser Beitrag ist lang geworden, so dass ich für Neulinge empfehlen würde es einfach auszudrucken und sich die Zeit zu nehmen, die ihr braucht.

Es gibt 15 Jahre gesammelte Leckerbissen, welche ich von dieser Seite und von anderen Orten zusammengetragen habe.

Ich bin sicher, einige werden sich für Dich eignen oder Dir Aha-Momente geben.

Ich sammle auch unterstützende Zitate, welche mir geholfen haben und werde diese in einem separaten Beitrag senden.

Viele sind Wiederholungen, die ich in früheren Fortschrittsberichten versandt habe. Als ich dies heute tat, genoss ich es, sie nochmals zu lesen.

Wie Du sicherlich schon in vielen Berichten gelesen hast, war ich eine stark unter Medikamenten stehende Stubenhockerin, eingenebelt, ängstlich, mit Ganzkörperschmerz, heillosem Durcheinander. Was nicht weh tat, funktionierte nicht oder wie mein Freund Mike zu sagen pflegte: "Bist Du jemals von einem LKW überfahren worden, wenn Du die Grippe hattest?"

Ich war in einer gehobenen Bankposition und konnte einfach nicht krank machen. Glücklicherweise war der Besitzer der Bank sehr entgegenkommend und half mir Dringlichkeiten und Modalitäten zu ändern, die mir nach einer kurzen Beurlaubung erlaubten weiter zu arbeiten.

Meine Organisations- und Zeitmanagementfähigkeiten waren eine große Hilfe während dieser Zeit und sie unterstützten mich bis heute.

Meine Empfehlungen in diesem Bereich sind in einem anderen Beitrag, den ich heute als Antwort zu einem Beitrag versandt habe.

Ich habe es als "Hilfe gegen beunruhigende Symptome bei Fibro-Nebel " betitelt.

Ich könnte diesen Bericht nicht ohne Hilfe von Dr. St. Amand und Claudia Marek schreiben. Sie bleiben meine beiden größten Helden in meinem Leben und das teile ich ihnen jedes Mal mit, wenn ich sie sehe.

Ich habe jedes Buch, das sie veröffentlicht haben immer wieder von vorne bis hinten gelesen sowie ihre Veröffentlichungen auf dieser Webseite.

Außerdem, die Mentoren / Administratoren dieser Webseite sind die stillen Helden, welche neuen und alten Leuten (wie mir) Tag für Tag helfen.

Glaubt ihr mir, dass ich seit 15 Jahren jeden einzelnen Beitrag gescannt und gelesen habe?

Ich versuche es und antworte, wenn ich kann und staune jeden Tag über das Engagement derer, die regelmäßig anderen geholfen haben.

Seit ich im Ruhestand bin, bin ich die Pflegerin für meine Mutter und für meinen Ehemann.

Das ist, wie Du Dir vorstellen kannst, mehr als ein Vollzeitjob.

Glücklicherweise geht es meinem Ehemann sehr viel besser und es gibt Helfer für meine Mutter, so dass meine Last nicht so schwer ist.

Auf der Fibro Konferenz vor vielen Monaten traf ich alle Administratoren und viele Andere und es war, als ob ich sie mein ganzes Leben lang schon kennen würde.

Die Tatsache, dass wir die Seelen auf dieser Webseite baumeln lassen bedeutet, dass Menschen hier Dich mitunter besser kennen als jeder Andere in Deinem Leben. Ich finde sie alle, sogar die Neuen in der Gruppe, hilfreich, mitfühlend, sachkundig und fürsorglich.

Ich habe heute ein erfüllteres Leben als vor 15 Jahren. Ich bin noch nicht bei 100 %, schwanke zwischen 80-85 % die meiste Zeit hin und her.
Ich habe einige andere Beschwerden in meinem 65 Jahre alten Körper, jedoch fühle ich mich besser als in meinen 30 er, 40 er oder 50 er.
Guai arbeitet, um das gute Leben wieder herzustellen, bis ein Heilmittel gefunden ist.

Hier meine Empfehlungen:

1. Vernachlässige nicht die Einnahme von Guai. Ich nahm 13 Jahre lang 600 mg und steigerte es die letzten beiden Jahre auf 900 und 1200 mg als es mir möglich war, mehr zu tolerieren.

Denke daran, jeder reagiert anders – gehe danach wie Du Dich fühlst und nicht danach wieviel Andere nehmen.

2. Bewege Dich! Auch wenn nur 2 Minuten am Tag in der ersten Woche möglich sind. Füge einfach während des Tages weitere Minuten dazu. Es macht wirklich einen Unterschied. Der Gedanke an Bewegung ließ mich am Anfang in Tränen ausbrechen. Ich bin nicht die Fitteste, aber es geht mir so viel besser als es mir jemals in meinem Leben gegangen ist.

3. Überprüfe regelmäßig auf Salizylate und lese die Inhaltsstoffe auf jedem einzelnen Artikel den Du kaufst

– jedesmal wenn Du sie kaufst. Wie Du wahrscheinlich schon entdeckt hast, ändern Marken regelmäßig ihre Inhaltsstoffe. Wie Andere auf dieser Webseite kaufe ich die größte Menge von meinen Lieblingsprodukten, wenn ich sie mir leisten kann.

4. Lese alle Beiträge auf dieser Webseite. Wenn Du es heute nicht kannst, speichere sie und lese sie später. Vor langer Zeit wurde einer meiner Lieblings-Zitate von jemanden auf dieser Seite geschrieben.

Es ist: „Die Liebe, die von den (Computer-)Tasten dieser Gruppe erzeugt wird, hat eine Kraft, die reine Magie sein muss, weil es mein Herz heilt.“

(The love that is generated from this group's keyboards has a power that must be pure magic because it is healing my heart.)

Ich habe von den ältesten Teilnehmern und von den Neusten gelernt.

5. Behalte eine positive Einstellung - es ist wirklich eine großartige Möglichkeit, um sich zu heilen und um sein Leben besser zu machen.

6. Denke lediglich 1 Minute voraus während der harten Zeiten, hin bis zu Stunden, halben Tagen, Tagen, Wochen, etc. wie Du es kannst.

7. Wenn Du eine Hypoglykämie-Diät benötigst, bleibe dabei. Immer, wenn ich abgekommen bin, haben mich die Symptome nach einer Weile überwältigt. Glaube mir, das

ist es nicht wert.

8. Führe ein Tagebuch/Journal über Deine Symptome, Guai Dosierungsänderungen, mache Kohlenhydrate ausfindig (bei Hypoglykämie), etc.

Meines ist 15 Jahre alt. Es ist nicht mehr so detailliert wie am Anfang aber es hilft wirklich in vielerlei Hinsicht.

Ich war einer von der „Ur-Guai-Armee“.

Wir blockierten bei vielen Dingen, so kamen die aktuellen Parameter zustande.

Erst in diesem Jahr sah ich ein Schema entstehen und ich hatte Angst, dass ich wieder blockieren könnte.

Aufgrund der Angaben habe ich meinen aktuellen Arzt angehalten gezielte Tests zu veranlassen und entdeckte dabei Schilddrüsen-Probleme.

Nicht alles ist Fibro. Es ist schwer, wenn Du gute Tage dazwischen hast, ein schlechtes Muster zu erkennen.

Eine Überprüfung Deines Symptomtagebuchs ist ein guter Weg um herauszufinden, was aktuell geschieht.

9. Nochmals, schau meinen anderen Artikel heute an „ Help for Brain Fog Troubling Symptoms / Hilfe gegen beunruhigende Symptome bei Fibro-Nebel“

10. Schaue nach meinem separaten Artikel mit hilfreichen Angeboten und überprüfe sie regelmäßig.

Was vielleicht nicht heute zutrifft, wird richtig sein an einem anderen Tag.

Ich beende dieses auf dem Weg wie ich meinen letzten Fortschrittsbericht beendet habe, da ich es nicht besser sagen kann.

Ich liebe Euch alle und habe ein nahezu „verwandtschaftliches Verhältnis“, auch zu den Neusten von Euch.

Wir waren dort, wo Ihr jetzt seid und uns geht es besser und wir haben unser Leben zurück!
Was will man mehr verlangen?

Mit einem Libellenkuss und einer Marienkäfer-Umarmung! (*ugs., With a dragonfly kiss and a ladybug hug.*)

Schlaft fest alle meine Freunde! Wie ein Käfer im Teppich! (*ugs., Like a bug in a rug.*)

Jeri Lynn

Zitat: „ Mein Körper mag mich niederdrücken....aber mein Geist fliegt wie der Flaum einer Distel.“

(My body may weigh me down...but my spirit flies like the down of a Thistle)

Auf die Anfrage ob wir den Beitrag auf diese Seiten stellen dürfen, schrieb uns Jeri Lynn:

Yes you have my permission to use my progress report. So happy to learn of your progress.

My best to you. Jeri Lynn