



MİDE AĞRISI

Dominique, Ottawa (Kanada)

11 Ocak 2018

“GNM sayesinde tam iyileşme!”

Kasım 2005’te Ottawa’sa Caroline Markolin’in GNM seminerine katılmıştım. 12 yıl sonra şimdi kendi “GNM deneyimimi” paylaşıyorum.

Seminer sırasında Caroline mide ağrısı hakkında konuşurken birden bir aydınlanma yaşadım ve bunca yıldır özellikle yemek saatlerinde neden mide kramplarımın olduğunu “anladım”. Bunun gençlik yıllarımdan günün o saatleriyle ve aile içi gerginliklerle bağlantılı yollardan kaynaklandığını fark ettim.

Genç bir kadıncıkken safra kesem, safra kesesi kanalımın girişinde bulunan “iyi huylu tümör” mide ağrılarımın sebebi olarak görülerek ameliyatla alınmıştı. Ancak ne yazık ki mide ağrım geçmemişti.

1987’de (o zaman henüz GNM’i bilmiyordum) görüştüğüm gastroenterolog muhtemel mide ülseri tanısı koymuştu ancak bu laparoskopi ile doğrulanamadı. Mide koruma ilacı kullandım (sukralfat). Normal dozu günde 3 kaşıktı fakat ben bir ölçekle idare ettim. Birkaç yıl sonra ilacı kullanmamaya çalıştım ancak ağrı geri geldiği için kullanmaya devam ettim. Çok rahatsız edici değildi ve belirtileri uzak tutuyordu.

Bu 2005’teki seminere kadar böyle devam etti. Bir “öfke çatışmasının” mide ağrımın tetikleyicisi olduğunu ansızın anlamak, beni doğrudan iyileşme fazına soktu. Pazar günkü seminerden eve döner dönmez (17:15) iyileşme ağrısı başladı. Midemde güçlü ağrılarla spazmlar vardı ve bu geceye kadar (02:00) devam etti. Sonra uyuyakaldım. Eğlenceli olan kısmı bu ağrı konusunda mutlu oluşumdu çünkü bunun sıkıntılarımdan sonu olduğunu biliyordum. Olan biteni kocam anlattım.

Pazartesi sabahı hafif bir mide ağrısı ile uyandım ve bütün gün sürdü. Akşam 7:30’da uyudum ve sabah 7:30 da kalktım. Salı sabahı hala hafif mide ağrım vardı, biraz midem bulanıyordu, güçsüzdüm ve enerjim yoktu. Ayrıca sabahtan öğleden sonra 15:30-16.00 ya kadar süren hafif bir baş ağrım vardı. Fakat tüm bu süreçte herhangi bir ağrı olmaksızın yemek yiyebildim! Çarşamba günü gayet iyi hissediyordum. Sonrasında artık başarabildiğimi bildiğim için ilaç kullanmayı bıraktım.

O zamandan beri hiç mide ağrım olmadı ve şimdi 2018’deyiz.

GNM sayesinde tam iyileşme!

Dominique
Ottawa, Kanada

Çeviren: Nermin Uyar

Kaynak: www.LearningGNM.com

YASAL UYARI: Bu belgede yer alan bilgiler profesyonel tıbbi tavsiye yerine geçmez.