



ÜLSERATİF KOLİT

Trevor Moore, Kanada

19 Mayıs 2021

“GNM bana hayatımı geri verdi”

Kolit belirtilerim Haziran 2020’de başladı. Tuvalete daha sık çıkmak zorunda kaldığımı fark ettim. Başlangıçta yalnızca ishaldi fakat zamanla çok daha sık olmaya ve kanlı olmaya başladı. Yanlış olan şeyin ne olduğunu anlamıyordum gerçekten. Çoğu insan gibi beslenme düzenimle ilgili olduğunu düşündüm. Fazlasıyla enerji içeceği ve kahve tükettiğimi, web sitesi ve uygulamaları kursumda çok fazla ev ödevim olduğundan ve kesintiye uğratmak istemediğimden hazır yemeklerden çokça yediğimi kabul ediyorum.

Kanlı ishalim artık kontrol edilebilir olmaktan çıktığı zamana kadar 3 ay devam etti. Artık dışkıyı tutamıyordum ve bu da benim hayatımı etkiliyordu. Doktora gittim ve kolonoskopi yapıldı. Henüz kolit orta derecedeydi ve bir ay denemem için Mezalamine fitilleri verdiler. Gayet iyiydi. İlaçlarım bittiğinde belirtilerim tamamen geçmişti. Ancak 2 hafta sonra belirtiler yeniden geri geldi. Bu sefer on kat daha kötüydü ve ben yine beslenmeme başladım. Ondan sonra enerji içeceklerini ve kahveyi bıraktım. Daha iyi yemek yemeye başladım ama işe yaramadı.

O sırada online okula devam ediyordum. Dolayısıyla evde kalabiliyordum ancak durumum çok kötüydü. Öyle çok sancım vardı ki, bilgisayarımın başına online bir ders için oturamıyordum. Sürekli tuvalete gidiyor, ellerimi yıkayıp geri geliyor ve yeniden bu tura devam ediyordum. Günde 30-60 kez tuvalete gittiğimi söylesem abartmış olmam. Bu sırada sancı artık dayanılmazdı. Fazlasıyla kilo vermiştim. Sonunda hastaneye gittim ve bana Prednizon verdiler. İki doz Mezalamine fitili ve 40 mg. Prednizon yazdılar. Ayrıca bir diyetisyenle görüştüler. Bir gastroenteroloğa da telefonla görüşme için yönlendirdiler. Birçok doktorla görüştüm, ilaçları kullandım ve önerdikleri diyeti uyguladım. Bunların hiçbirisi ben GNM’i buluncaya kadar işe yaramadı.

Sonbaharın sonuna doğru bir gün başkalarının da benzer sorunları olup olmadığını araştırırken Mike’ın “Heal Your Gut Guy” sitesine denk geldim. Bir konuğuyla kendi mide-bağırsak sorununu ve GNM’i nasıl uyguladığını anlatıyordu. Hikayesi tıpkı benimkine benziyordu ve merak ettim. Beni çarpan şey, GNM’e göre kolite sebep olanın beslenme ya da “yanlış gıda” olmadığı, sadece duygusal stres veya bir

“çatışma şoku” olduğuydu. LearningGNM web sitesine girdim ve okuyabildiğim kadar fazla şey okudum. Daha fazla öğrendikçe kendimi daha iyi hissettim.

Söylemekten nefret ediyorum ama sağlığım için gerçekten aceleci davrandım. GNM’i bir teste tabi tutmak istedim. Büyük bir sosili pizza sipariş ettim, bir Starbucks Macciato söyledim ve bir paket dondurma yedim. Kim bilir daha başka neler. Hiç olamayacağını sandığım bir şey oldu. İyiydim! Benim gibi 2 yudum kahve alıp sonu yatakta berbat ağrılarla ve kanamayla gelen biri için bu küçük bir zaferdi.

Ne yazık ki hikaye burada bitmedi. Bir hafta kadar sonra belirtiler geri geldi ve aslında belki de ilaçların iyi geldiği ve GNM’in aslında işe yaramadığına dair sinsi kuşkuğularım başladı. Sonuçta Şubat 2021’de Caroline Markolin’le online görüşme randevusu aldım çünkü derinlerde bir yerde GNM benim için bir anlam ifade etmişti. Caroline’le konuştuktan sonra gerçekten çok etkilenmişim. Konuşmamız sırasında “ülseratif koliti” GNM bakış açısından bana açıkladı ve belirtilerimin bir “hazmedilemez lokma çatışmasını” çözmüş olduğumun göstergesi olduğunu belirtti. Hemen 2020 baharında yaşadığım “iflas lokmasını” ve finansal stresimi hatırladım. Gerçekten de Haziran 2020’de finansal durumum düzelmişti. Tam o sırada da kolit olmuşum.

LearningGNM web sitesini okuduğumdan, kronik ishalin sebebinin “yollar” olduğunu zaten biliyordum. Dolayısıyla Caroline ile iletişime geçmemin sebebi bu yolları bulmama yardımcı olması ve daha iyi gelişme gösterebilmem için bundan kurtulmak üzere neler yapmam gerektiğini öğrenmekti. “Yatırım” konusunun bir yol olduğunu bulduk. Dolayısıyla yapılabilecek en iyi şey, özellikle internette bu konudan uzak durmaktır. Farkına varmam gereken şey bu finansal stresi 2020 baharında yaşamış olduğum ve geçmişe ait bir şey olduğu, artık ilgisinin olmadığını anlamaktır. Caroline bu “olayı” bırakmamı, şimdiki anda yaşamaya çalışmamı ve hayatıma öyle devam etmemi önerdi. Ayrıca önemli bir başka konuya da dikkatimi çekti. Beslenmemizin kolit gibi mide-bağırsak hastalıklarının sebebi olduğuna inandırıldığımız için, yediğimiz her bir gıdaya olumlu bir anlam vermeme, yani “beni ishal yapıyorsun” yerine “seni hazmedebilirim!”, “benim için yararlısın!” gibi sözler kullanmamın da esas olduğunu anlattı. Bilinçaltımıza (psişe) yediğimiz gıdaların artık bir “tehlike” olmadığını söylediğimizde, bilinçaltımız bu yolları bırakacak ve ishal duracaktır.

GNM ödevlerimi yaptıktan sonra şimdi hiçbir belirtim yok. İstediğim her şeyi ishal olmaksızın yiyip içebiliyorum. GNM bana hayatımı geri verdi. Dr. Hamer, keşifleriniz için teşekkür ederim! Caroline, GNM bilgisini herkes için ulaşılabilir kılmaya teşekkür ederim! Mike, insanlara doğru yolu gösterdiğin için teşekkür ederim!

Çeviren: Nermin Uyar

Kaynak: www.LearningGNM.com