

Για να έχεις ένα αποτέλεσμα που δεν είχες ποτέ, πρέπει να κάνεις και κάτι που δεν έχεις κάνει ποτέ

Με λένε Θοδωρή. Τα παρακάτω είναι προσωπικές απόψεις και εμπειρίες.

“Θα πρέπει να αρχίσεις να παίρνεις κικλοσπορίνη. Παίρνεις κορτιζόνη εδώ και πολύ καιρό και η νόσος είναι κορτικοεξαρτώμενη. Το Remicade είναι πολύ αποτελεσματικό για την Crohn αλλά σε ασθενείς με ελκώδη κολίτιδα δεν έχει εξασφαλισμένα αποτελέσματα. Είναι νωρίς να μιλάμε για εγχείρηση αλλά είναι ένα ενδεχόμενο που ίσως θα έπρεπε να αρχίσεις να σκέφτεσαι. Την εγχείρηση πρέπει να την δεις σαν θεραπεία γιατί είναι θεραπεία και όχι σαν εγχείρηση”.

Καλοκαίρι 2011. Ακόμα θυμάμαι τα παραπάνω λόγια από την τελευταία επίσκεψη στο γιατρό που με παρακολουθούσε. Κικλοσπορίνη? Remicade? Εγχείρηση? Τι? Η εγχείρηση είναι θεραπεία? Πονάει χέρι, κόβει χέρι ένα πράγμα. Κοινός παρανομαστής όλων των παραπάνω ένας: μετά από σχεδόν 7 χρόνια με κορτιζόνες, αζαθειοπρίνες, κλύσματα, όλα μαζί, αλλά και όχι όλα μαζί και μετά από 14 χρόνια που πρωτοδιαγνώστηκε η νόσος ήμουν στο ίδιο, ίσως και χειρότερο, σημείο από πριν. Αυτή η νόσος μου θυμίζει την φωτιά σε δάσος. Η πυροσβεστική την περιορίζει, τη σβήνει αλλά ξαφνικά μια από τις εστίες που σιγοκαίει φουντώνει με τον πρώτο δυνατό αέρα και αρχίζει πάλι να καίει τα πάντα. Δεν νομίζω ότι χρειάζεται να αναφέρω περισσότερα καθώς όσοι έχουν ελκώδη κολίτιδα αντιλαμβάνονται για τι ακριβώς μιλάω.

Ήξερα ότι έπρεπε να κάνω κάτι αλλά δεν ήξερα τι ακριβώς. Ήξερα όμως με βεβαιότητα ότι δεν ήθελα να πάρω άλλα φάρμακα όπως και να τα λέγανε, ακόμα και αν κάποιος με διαβεβαίωνε 100% ότι θα μου έλυσε το πρόβλημα (χωρίς φυσικά να τα σταματήσω ποτέ). Είχα δηλητηριάσει αρκετά τον οργανισμό μου και δεν ήθελα να συνεχίσω. Τότε ήταν που αποφάσισα να εξερευνήσω άλλες επιλογές. Και τότε ήταν που αποφάσισα να δοκιμάσω έναν τελείως διαφορετικό δρόμο που ήταν αντίθετος με ότι ήξερα και μου λέγανε μέχρι τότε περί θεραπειάς, που μόνο θεραπεία δεν ήταν, για μένα τουλάχιστον και που τον είχα ακούσει 3 χρόνια νωρίτερα.

Το 2008 συζήταγα με ένα φίλο μου σχετικά με τη νόσο. Ο ίδιος δεν είχε κάποιο θέμα υγείας απλά ήταν περίοδος που είχα έξαρση και συζητάγαμε το πως αυτό επηρεάζει πολλά πράγματα στην καθημερινότητα. Και τότε μου κάνει μια ερώτηση που τη θυμάμαι ακόμα “Διατροφή σου έχουν δώσει?”. “Ναι μου έχουν πει γενικά τι να τρώω και τι όχι σε περίοδο έξαρσης”. Η συνέχεια με προβλημάτισε “Δηλαδή σου έχουν δώσει εξατομικευμένη διατροφή?” συνέχισε. Για να μην τα πολυλογώ μου ανέφερε περίπτωση φίλου του που τον ήξερα και ο ίδιος ο οποίος, έχοντας ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας απευθύνθηκε σε ένα γιατρό που ακολουθούσε άλλους τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων υγείας. Μετά από προσπάθεια μηνών ο φίλος του άρχισε να συνέρχεται πάντα υπό την στενή παρακολούθηση του συγκεκριμένου γιατρού. Ολιστική ιατρική. Έτσι λεγόταν η μέθοδος που ακολουθούσε ο συγκεκριμένος γιατρός, ο ολιστικός γιατρός. Έκλεισα ένα ραντεβού με το συγκεκριμένο γιατρό στο οποίο όμως δεν πήγα ποτέ ίσως γιατί δεν ήμουν έτοιμος ακόμα και ίσως γιατί ήμουν και δύσπιστος σχετικά με άλλες μορφές θεραπείας πέραν της κλασσικής ιατρικής. Τόση πλύση εγκεφάλου μου είχε γίνει τόσα χρόνια, δεν ήταν εύκολο να αλλάξεις μέσα σε μια νύχτα. Και πάμε στο 2011 πάλι.

27 Ιουλίου 2011. Γραφείο Ολιστικού Ιατρού Dr. έγραφε η ταμπέλα έξω από την πόρτα. Στο χώρο αναμονής βλέπω μια επιγραφή που με κάνει να αρχίζω να κουνάω καταφατικά το κεφάλι μου “Οι γιατροί δίνουν φάρμακα για τα οποία ξέρουν λίγα, σε ασθενείς για τους οποίους ξέρουν ακόμα λιγότερα”. Μπαίνοντας λοιπόν στο ιατρείο και βλέποντας το γιατρό, μου έκανε εντύπωση ότι ο συγκεκριμένος ήταν όντως γιατρός. Είχε περάσει από την ιατρική σχολή και είχε και ειδικότητα γιατρού. Άρα είχε περάσει τη διαδικασία του να δίνει φάρμακα σε ασθενείς. Αρχισε να μου λέει διάφορα αλλά το πρώτο πράγμα που του είπα ήταν ότι “Κοίτα να δεις ότι και να λες δε με πείθεις. Μέχρι να αποδείξεις ότι μπορείς θα σε βλέπω με μισό μάτι. Αυτή είναι η θέση μου και αν δεν σου αρέσει είναι δικό σου θέμα.” Το περίεργο ήταν ότι όση ώρα του τα έλεγα αυτά απλά χαμογελούσε και δεν διέκρινα ίχνος αρνητικής αντίδρασης. Ξεκινώντας την εξέταση και μέχρι να τελειώσει ήμουν τρομερά δύσπιστος σχετικά με αυτά που έβλεπα να κάνει παρόλο που μερικά πράγματα τα έβλεπα να συμβαίνουν χωρίς να μπορώ να εξηγήσω το γιατί. “Καλά ο τύπος με κοροϊδεύει είναι απατεώνας” ήταν σκέψη που έκανα κάμποσες φορές. Αλλά για να δώσω μια ευκαιρία στον εαυτό μου, μήπως και ο συγκεκριμένος γιατρός καταφέρει κάτι, είπα να αφήσω το αποτέλεσμα να δείξει. Τελιώνοντας λοιπόν από όλη αυτή την εξέταση είχα στα χέρια μου 2 διαφορετικά πράγματα. Μια λίστα με συμπληρώματα διατροφής, κανένα από τα οποία δεν ήταν φάρμακα, και μια πολυσέλιδη διατροφή κομμένη και ραμμένη στα μέτρα μου. Βλέποντας τη διατροφή έκανα την πρώτη διαπίστωση που μου έκανε εντύπωση. Μου είχε κόψει τροφές που όλοι οι υπόλοιποι γιατροί μου λέγανε ότι μπορώ να τρώω ακόμα και σε περίοδο έξαρσης πχ κοτόπουλο και ψάρι. Όπως και να έχει, και επειδή τα συμπληρώματα ήταν αρκετά και τα οικονομικά μου δεν ήταν στην καλύτερη φάση τους, το έφερε από εδώ, το έφερε από εκεί και τελικά κατέληξα να πάρω μόνο μια βιταμίνη μαζί με τη διατροφή.

Για τους επόμενους μήνες, και κόντρα σε όλους, το μόνο που έκανα ήταν απλά να αλλάξω διατροφικές συνήθειες και να αντικαταστήσω κάποιες τροφές με κάποιες άλλες, πχ μακαρόνια χωρίς γλουτένη αντί μακαρόνια με γλουτένη. Και να παίρνω και μια βιταμίνη. Να σημειώσω εδώ ότι όταν ξεκίνησα την διατροφή ήταν αρχές Σεπτεμβρίου του 2011 και μέχρι και τις 27 Σεπτεμβρίου έπαιρνα κορτιζόνη καθώς η νόσος ήταν σε έξαρση. Μόλις όμως σταμάτησα να παίρνω, θεωρητικά έπρεπε να μου ξανακάνει έξαρση μέσα σε 10 μέρες το πολύ. Και όμως τίποτα. Πέρασε 1 μήνας και ξαφνικά ένα πρωί τα συμπτώματα ήρθαν πάλι ξαφνικά και έντονα. Μου θύμισαν τις μέρες πριν μπω στο νοσοκομείο το 2004. Εκεί όμως πήρα μια απόφαση που ήτανε ρίσκο. Όχι άλλα φάρμακα, κανένα, ούτε κορτιζόνη ότι και να γίνει, παρά τις αντίθετες απόψεις που άκουγα. Και μετά από 3 εβδομάδες όπως ήρθε η έξαρση έτσι και έφυγε. Χωρίς φάρμακα. Καταλαβαίνετε το πως ένιωσα.

Τους επόμενους μήνες μέχρι και τον Ιούλιο 2012 πήγα άλλες 2 φορές να με δει. Την πρώτη από τις 2 μου έδωσε άλλα συμπληρώματα και άλλη διατροφή. Τα συμπληρώματα αυτή τη φορά τα πήρα. Μέσα στον 1^ο μήνα άρχισα να ακούω σχόλια από ανθρώπους που με έβλεπαν συχνά, αλλά δεν είχαν ιδέα τι έκανα και αφορούσαν το πόσο έχει αλλάξει η διάθεση μου, ότι έχω ομορφύνει, έχω αδυνατίσει και άλλα τέτοια. Τη δεύτερη φορά μου άλλαξε πάλι συμπληρώματα και διατροφή. Και τις 2 φορές που πήγα με βρήκε καλύτερα από όταν ξεκίνησα

Και επειδή ίσως να αναρωτιέστε όπως είχα αναρωτηθεί και ο ίδιος, τι σημαίνει ολιστική ιατρική? Η θεωρία της ολιστικής ιατρικής είναι ότι όταν ένας οργανισμός

νοσεί, πχ ελκώδη κολίτιδα, crohη, κτλ. δεν σημαίνει ότι το πρόβλημα είναι εκεί που εντοπίζεται. Το πρόβλημα μπορεί να ξεκινάει από το αυτί και να ξεσπάει εκεί που βρίσκει τον οργανισμό λασκαρισμένο πχ το παχύ έντερο, στο λεπτό έντερο. Άρα το πρόβλημα δεν είναι η ίδια η νόσος αλλά ο οργανισμός σαν σύνολο, ο οργανισμός σαν όλο (εξού και το ολιστική). Άρα επισκευάζοντας και διορθώνοντας τα κακώς κείμενα σε όλο τον οργανισμό, θα διορθωθεί και το πρόβλημα που παρουσιάζεται. Όσον αφορά τη διατροφή, το γεγονός ότι μια τροφή δεν δημιουργεί άμεσα προβλήματα πχ φούσκωμα, δεν σημαίνει ότι δεν προκαλεί προβλήματα στον οργανισμό ασχέτως αν τα αντιλαμβάνεται κάποιος ή όχι. Και τα συμπληρώματα δίνουν στον οργανισμό την έξτρα βοήθεια που χρειάζεται για να αντιμετωπίσει τα προβλήματά του.

Έχουν περάσει 14 μήνες από την τελευταία φορά που πήρα κορτιζόνη. Δεν ξέρω πως βοήθησε ο γιατρός που πήγα, μπορεί και να ήταν ανθυποβολή. Δεν ξέρω και δεν με ενδιαφέρει. Το μόνο που ξέρω είναι ότι αισθάνομαι καλά και επιτέλους μετά από τόσα χρόνια δεν παίρνω φάρμακα. Νιώθω πλέον πιο αισιόδοξος και πως ίσως, γιατί ο χρόνος θα δείξει, να έχω βρει την λύση στο δικό μου πρόβλημα. Δεν χρειάζεται πλέον να πρέπει να σχεδιάζω ολόκληρη τη ζωή μου με βάση μια τουαλέτα. Δεν χρειάζεται να παίρνω μαζί μου τσάντα με ρούχα, χαρτί, μωρομάντηλα για να είμαι εξασφαλισμένος. Μπορώ πλέον να πάω και σε ανοργάνωτες παραλίες και να κάτσω με τις ώρες πίνοντας και καφέ. Μπορώ να κάνω μια βόλτα με τα πόδια στο δρόμο χωρίς να το σκεφτώ. Έχω διαπιστώσει ότι μετά από τόσα χρόνια και ραντεβού με γιατρούς το πλέον σημαντικό θέμα της διατροφής (το έντερο νοσεί, οι τροφές στο έντερο απορροφούνται), αντιμετωπιζόταν με μια σελίδα με γενικές οδηγίες, ίδιες προς όλους και στα τελευταία 5 λεπτά του ραντεβού.

Αυτή είναι η εμπειρία μου και είναι το μόνο για το οποίο μπορώ να σας βεβαιώσω. Όλο αυτό το γράφω γιατί κάποιος ήρθε κάποτε και μου έδωσε μια πληροφορία που χρησιμοποίησα και να που με έφτασε. Δεν μπορώ να σας πω, και ούτε θέλω, τι δρόμο να ακολουθήσετε. Αυτό είναι καθαρά δικιά σας απόφαση. Η απόφαση του καθενός πρέπει να επηρεάζεται από τον άμεσα ενδιαφερόμενο, και μόνο: τον εαυτό του. Αν πάει στον γιατρό του ο καθένας και πει περί ολιστικής, να είναι βέβαιος ότι υπάρχει μεγάλη περίπτωση (μην πω βεβαιότητα) να αντιμετωπίσει ένα τοίχο άρνησης και αφορισμών. Κανένας γιατρός, όσο ανοιχτόμυαλος και να είναι, δεν πρόκειται να παραδεχθεί καμία διαφορετική προσέγγιση πέραν της κλασσικής ιατρικής. Όταν ανέφερα σε γιατρό που τον εμπιστεύομαι πάρα πολύ, το πως είμαι τώρα και ποιο δρόμο ακολούθησα, η απάντηση που έδωσε ήταν "Μπορεί να έτυχε και να ήταν η ώρα του να ηρεμήσει". Πολλές φορές δυστυχώς δεν μπορούμε να ερμηνεύσουμε τα γεγονότα με βάση την πεπατημένη (στην περίπτωσή μου την κλασσική ιατρική) γιατί συμβαίνει κάτι, οπότε και το ρίχνουμε στον παράγοντα τύχη. Όπως είπα και πιο πάνω δεν είναι σκοπός μου να πω τι δρόμο πρέπει να ακολουθήσει ο καθένας. Σκοπός μου είναι απλά η αναφορά γεγονότων. Είναι η προσωπική μου εμπειρία. Μπορεί να βρεθούν 1000 άτομα και να πουν ότι διαφωνούν. Δεν υπάρχει πρόβλημα, σημασία έχει ότι συμφωνώ εγώ με εμένα. Μπορεί να βρεθούν και 10000 γιατροί και να μου πούνε το αντίθετο. Δεν υπάρχει πρόβλημα, σημασία έχει ότι συμφωνώ εγώ με εμένα. Αυτό που έχω μάθει τους τελευταίους μήνες είναι ότι οι άνθρωποι που αποφασίζουν να κάνουν κάτι διαφορετικό στη ζωή τους για να πετύχουν κάτι καταλήγει να είναι γύρω στο 5%. Και όπως σε όλα τα πράγματα θα βρουν δυσκολίες και αντιρρήσεις. Σημασία έχει αν το πιστεύεις και τι είσαι διατεθειμένος να υποστείς. Το ταμείο γίνεται πάντα στο τέλος.

Όλα τα παραπάνω είναι προσωπικές απόψεις και εμπειρίες.

Να είστε καλά και να προσέχετε τους εαυτούς σας.