

Tutti sanno che una cosa è impossibile da realizzare finché non arriva uno sprovveduto che non lo sa e la realizza.

**A. Einstein**

Sono stata diagnosticata con la Sindrome Fibromialgica nel giugno del 2011 e sei mesi dopo sono risultata asintomatica, senza dolori e senza i tantissimi sintomi che mi hanno afflitto negli ultimi anni. Mi chiamo Evelyn Carr, sono americana ma vivo in Italia da 28 anni e ora sono completamente sana e forte.

Io dico che la ragione per cui ho vinto contro la Fibromialgia è semplicemente perché io credevo che fosse possibile e perfettamente nelle mie possibilità. Sicuramente la mia bravissima reumatologa che mi ha in cura (e che considero il mio angelo in terra) direbbe che la ragione sia perché io ho seguito alla lettera ogni sua direttiva e perché mi sono impegnata al 100% nella mia guarigione. Comunque sia, io ho riacquisito una vita dignitosa di qualità e senza dolori, la mia autonomia e il mio equilibrio fisico e mentale.

Ho cominciato ad ammalarmi seriamente circa tre anni fa a causa di una massiccia presenza di muffa tossica presente nella mia abitazione. Ho vissuto con questa muffa per un totale di cinque anni e purtroppo all'epoca non ero a conoscenza dei terribili danni che la muffa tossica può provocare sulla salute di una persona. I miei sintomi sono cominciati gradualmente con una tosse continua, l'otite, eruzioni sulla pelle, placche bianche in bocca, mal di testa, debolezza muscolare, problemi di coordinazione e nel camminare, mancata sensibilità delle dita delle mani e dei piedi, Restless Leg Syndrome, mal di testa, sensibilità alla luce e ai suoni forti, tinnitus, sensibilità agli odori, profumi e ai prodotti chimici e dolori continui agli arti.

Nel 2009 si sono aggiunti i sintomi di diarrea esplosiva, che ha continuato per più di un anno con scariche 16/17 volte al dì, e di minzioni circa una trentina di volte al giorno facendo sì che diventava praticamente impossibile uscire di casa. Avevo l'asma, la pancia gonfia come se fossi stata incinta, soffrivo di incontinenza, tachicardia, giramenti di testa e stanchezza cronica - dormivo per quattro o cinque giorni di fila oppure riuscivo a stare in piedi per un massimo di 8/10 ore al giorno.

La mia salute ha continuato a deteriorare in questa maniera terribile finché sono finita in ospedale nel maggio 2010 incapace di camminare, ingerire cibi, debolissima e dolorante.

Dopo circa 10 giorni di degenza in ospedale, durante il quale i dottori non avevano la più pallida idea di cosa avevo, ho deciso di scrivere una lista di tutti i miei sintomi (pensando di aiutarli a formulare una diagnosi).

Quando i dottori hanno letto la lista di circa trentacinque sintomi, hanno deciso che dovevo essere sicuramente una mitomane perché non era assolutamente possibile che una qualsiasi malattia potesse dare tutti quei sintomi, dei tipi più svariati, ad una persona. Mi hanno dimessa il giorno dopo e mi hanno consigliato di dormire e di vedere uno psicologo.

Comunque in ospedale hanno riscontrato inoltre, il colesterolo alto, l'anemia, la pressione alta, una lesione nell'esofago ed il reflusso gastrico, una diminuita risposta dei muscoli di una gamba, un endometrite uterina con polipi, il livello di glucosio alto ed una flogosi su tutto il tratto intestinale.

Nei 45 giorni seguenti alla mia dimissione dall'ospedale sono ingrassata di 16 kg pur mangiando praticamente nulla in quanto qualsiasi alimento ingerito mi faceva stare male. Ero tutta gonfia e con una pancia enorme.

Nel settembre 2010 sono finita in ospedale per una grave crisi respiratoria e durante la visita la pneumologa ha intuito che forse soffrivo di allergie e mi ha fatto fare i Prick e i Rast Test. Sono risultata allergica praticamente a tutto e hanno ripetuto gli esami più volte perché non avevano mai visto un paziente con così tante reazioni allergiche. Da quel momento in poi ho dovuto mangiare solo ceci, pere, radicchio, limone, aglio, formaggi non stagionati, yogurt(bianco), pollo e manzo in quanto risultato allergica, oltre a numerosissimi inalanti, a qualsiasi altro alimento a parte questi (e bevo solo acqua).

Nel gennaio 2011 un'immunologo di Brescia mi ha diagnosticato un inizio di MCS e mi ha prescritto del cortisone da prendere per alcuni mesi. L'ho preso per un mese ma poi ho smesso perché a quel punto avevo cominciato a fare delle ricerche in internet nei siti americani sulla MCS. Tutti i dottori consultati nei siti

erano d'accordo che il cortisone, e soprattutto quello a rilascio lento, aggravava i sintomi della MCS. Sono comunque in debito con questo immunologo in quanto mi ha riscontrato nel sangue gli anticorpi della muffa, l'allergia alle muffe, una ipovitaminosi D e ha scoperto i che valori del mio sistema immunitario erano tragici.

Ho passato centinaia di ore in internet sui siti americani studiando l'MCS e ho visto che tutti i dottori erano d'accordo sull'uso della Sauna Terapia per migliorare i sintomi dei pazienti. Questa terapia è stata utilizzata anche per curare gli ammalati coinvolti nel crollo delle Torri Gemelle del 11 settembre 2001, i quali erano stati esposti a diversi agenti tossici durante la sciagura. Mi sono iscritta subito ad una palestra nella mia zona che aveva la sauna e ho seguito il protocollo della dott.ssa Marchese che prevedeva la sauna terapia per la durata di 2.5 ore al dì per almeno sei mesi. La dott.ssa Marchese utilizza la Sauna Therapy anche per curare i malati di cancro in quanto ha riscontrato che l'innalzamento della temperatura corporea nei pazienti indebolisce le cellule cancerogene. Comunque negli studi fatti hanno visto che tanti pazienti con FM e MCS possedevano una diminuita capacità di sudorazione. Da lì è partito il discorso logico di usare la sauna per aiutare il paziente a liberarsi dalle tossine, oltre a portare sangue ed ossigeno ai tessuti e muscoli, calmare il sistema nervoso, regolarizzare il battito cardiaco e la pressione. Ci sono voluti tre giorni di sauna (un totale di 7 ore a 90°!) prima che il mio corpo producesse una singola goccia di sudore. Negli anni mi sono sempre vantata con tutti che non sudavo mai, neanche ad agosto sotto il sole e a 40 gradi.

Curioso. . .

A maggio 2011 un allergologo di Bologna mi ha escluso la MCS ma non ha potuto dirmi che cosa effettivamente avevo. Ringrazio anche questo specialista perché mi ha dato una cura per le allergie che consisteva nell'assunzione ad ogni pasto del farmaco Nalcrom (che previene le reazioni allergiche) e il Telfast(antistaminico) contro eventuali reazioni avvenute. Ho seguito questo protocollo per sei mesi e col tempo sono riuscita a stabilizzarmi e a perdere quei 16 kg e ad eliminare il gonfiore in tutto il corpo.

Nel giugno 2011 la Presidentessa dell'Associazione Anfisc, Rosy Ramor, mi ha suggerito di farmi visitare da una bravissima reumatologa, la quale mi ha cambiato la vita. In quel momento ero sfiduciata da anni di inutili visite mediche, dolorosi esami, interventi, ingenti spese e diagnosi confuse di dottori che concludevano, che a quel punto, ovviamente avevo qualcosa ma nessuno sapeva cosa. Respiravo malapena e con sibili, ed ero tutta dolorante. Era uno sforzo enorme per me stare eretta, fare una rampa di scale e camminare. Gli anziani per strada mi superavano regolarmente, e anche quelli non particolarmente arzilli. Questa bravissima reumatologa ha ascoltato tutto il mio racconto con tanta pazienza e non ho visto sul suo volto l'ennesima espressione di quello che ti ha targata già come una pazza. In seguito la dottoressa mi ha diagnosticato la Sindrome Fibromialgica. Mi ha spiegato bene la malattia e mi ha dato tanti consigli e direttive da seguire come l'attività fisica in modo leggero, un pò di stretching dolce tutti i giorni, il rilassamento, evitare lo stress e seguire la dieta. Mi ha detto che potevo trovare sollievo con l'uso degli psicofarmaci ma sono contraria ai medicinali e non volevo assolutamente prendere anti-depressivi che non considero una cura ma soltanto un metodo per gestire i sintomi. Io volevo sentir parlare di cure. Adesso che finalmente avevo una diagnosi chiara (mia sorella soffre della stessa patologia da dieci anni ma non avevo mai notato la correlazione con la mia situazione), ho deciso che avrei fatto qualsiasi cosa in mio potere per combattere questa Fibromialgia. La mia reumatologa ha fatto una cosa molto saggia e mi ha detto che se mi fossi impegnata al massimo, col tempo sarei guarita. Non mi ha detto "sarà difficile o quasi impossibile" quindi mi ha confermato la mia convinzione che vincere era possibile. Io ero sempre stata sana e con una salute ottima e mi sono promessa che non avrei smesso di lottare finché non sarei tornata in salute. La posta in gioco era troppo alto.

E dopo pochi mesi sono asintomatica e non ho punti doloranti e sono forte come prima di ammalarmi.

In questi mesi ho impiegato tutte le tecniche che ho potuto trovare in internet sui siti americani sulle terapie più efficaci (tranne l'agopuntura). Ho fatto di tutto e di più ma soprattutto ho deciso che sarei tornata forte come ero prima. Da anni io lavoro come Life Trainer (con le tecniche della Programmazione

Neuro-Linguistico) ed ero già propensa a credere che la mia mente poteva controllare l'andamento della mia patologia e che io avevo a mia disposizione tutti gli strumenti per guarire.

E' importante *cosa* ho fatto ma è anche importante *come* ho fatto. La prima cosa era di credere che *io* avevo il potere, non la malattia, e poi di credere che facendo tutto ciò che era nelle mie possibilità di fare- con intento, grinta e positività- che avrei vinto. Dovevo solo facilitare il mio corpo nella autoguarigione.

L'alimentazione è stata un pilastro fondamentale per la mia guarigione. Nella sfortuna di essere diventata allergica a tutti gli alimenti, questo mi ha sicuramente facilitata nel combattere la FM. Nei siti americani la dieta anti- Fibromialgia è priva di pasta, pane, riso, snack, vino, alcol, spezie, bibite gassose, zuccheri e cibi fermentati ed era già la dieta che seguivo a causa delle allergie.

La lista di trattamenti che ho fatto è molto lunga; di riflessologia (2 volte alla settimana per 3 mesi e poi 1 volta ogni 10 gg), massaggi ayurvedici (3 al mese) e di apertura dei chakra (2 sedute al mese), l'acqua alcalina (Alkalark bottiglie -bevendo da 1-3litri al giorno), bagni di fango, esfoliazione, respirazione profonda, esercizio fisico (camminare), stretching dolce, yoga light, il tappeto per saltare, CD di autoguarigione (Omega Healing di Roy Martina), musica a 8hertz (Limitless light), massaggi al cranio (Vibrational Therapy), meditazione (nella sauna), ossigenizzazione dei tessuti (Cellfood), serotonina, aminoacidi e vitamine, e molto altro.

Ma la chiave fondamentale per stare bene ogni giorno per me è la sauna. Lo faccio tutti giorni e quando sono di corsa lo faccio un paio di volte la settimana. Non può mancare. Nelle prime due settimane il sudore che produceva il mio corpo aveva un odore veramente sgradevole e forte che sapeva di rancido. Poi è passato ad essere acido e mi bruciava/irritava la pelle del viso. Dopo due mesi la situazione si è regolarizzata. Oltre ad eliminare tossine e altri benefici, uso la sauna come cabina di meditazione per calmare la mente, abbassare le onde cerebrali per ricaricare la mia energia vitale e per focalizzare su i miei obiettivi e per mettermi in contatto con il mio profondo. (Io vado la mattina alle 7:30 quando c'è pace). Io credo che, in parte, ogni malattia è la mente che esprime un disagio attraverso il corpo. Ho scoperto poi il mio disagio (certe paure e blocchi) e ho affrontato anche questo nel frattempo.

Solo adesso ho cominciato però ad andare sui blog dei pazienti di FM in Italia e tanti continuano a soffrire da anni senza miglioramenti e leggo di persone che si sono rassegnate a questa terribile realtà di una vita di continui dolori. Nei siti americani documentano dei miglioramenti in tempi brevi (un anno) dei sintomi degli pazienti in 68/70% dei casi e 80% di miglioramento con tempi più lunghi. Quasi tutti gli studi e i protocolli di cura comprendono, oltre agli aminoacidi, vitamine, integratori vari, fermenti etc, delle terapie alternative e naturopatici. Io ho seguito alla lettera queste terapie come una specie di soldato con una missione e dopo sei mesi sono tornata a vivere. In America i dottori capiscono benissimo che le terapie alternative funzionano e che contribuiscono ai risultati. I dottori la si battono per vere cure e ho letto che sono proprio loro che creano anche dei piccoli gruppi di sostegno tra i malati che hanno in cura perché sanno che il non sentirsi soli ed abbandonati aiuta lo spirito del paziente nella guarigione.

Non considero gli psicofarmaci come una cura e neppure come una terapia ma semplicemente come big business per alcuni. Dobbiamo lottare per essere ascoltati, capiti, creduti, diagnosticati, supportati, informati, riconosciuti e, oltre al danno anche la beffa, il paziente di FM deve anche subire le conseguenze di alcuni giochi di potere, l'indifferenza e interessi personali.

isogna comunicare ed offrire ai pazienti di FM la possibilità di accedere a "cure vere", e tutte coperti dalla Sanità. Economicamente io mi sono svenata tra il non poter lavorare per giorni, visite mediche (in libera professione per non aspettare 7/8 mesi), esami, medicinali (quasi tutti non mutuabili) e terapie alternative ma alla fine è valsa ogni euro speso perché adesso sto bene e non spendo più centinaia di euro alla settimana nelle farmacie, nè passo giorni in ospedale. Faccio un mantenimento minimo di aminoacidi (a rotazione), vitamine (Becozym e zinco), faccio esercizi fisici e vado sempre in sauna. Mi tengo lontana da situazioni e

persone stressanti e ho una gioia di vivere dentro che non avevo prima. Ma soprattutto attraverso le mie sofferenze sono cresciuta come persona e sono diventata più consapevole delle mie capacità interiori.

Questo è veramente una malattia che si può combattere ma deve essere fatto tutti giorni con costanza, in modo sistematico e con impegno. Bisogna credere di poter guarire e impegnarsi a tale scopo in modo totale e reattivo. E non pensate che la mia guarigione sia una questione di essere americana, di genetica o quant'altro. E' una semplice questione di impegno (mentale, emotivo e fisico) totale. Mia sorella ha la Fibromialgia (affetta dalla Fibrom. 18/18 T.points da 10anni) e ho cercato più volte di dire tutto a mia sorella e le sue risposte sono, "Ma devo comprare frutta e verdura tutti giorni?, Come faccio a non mangiare pasta e riso?, Sono troppo stanca per camminare 20 minuti al giorno, Sono così cari gli integratori /vitamine/ aminoacidi/ fermenti, Sì, comincerò a curarmi quando sarò più tranquilla, Sì, andrò a vedere quel sito internet con l'informazione appena ho del tempo, La sauna giornaliera è costosa...etc" Mia sorella purtroppo, vive nel dolore perenne e va dal suo dottore solo per ricevere psicofarmaci e antidolorifici. Recentemente mia sorella, fortemente in sovrappeso, ha sviluppato anche il diabete (malattia per cui nostra madre è morta). Lo so benissimo che la depressione è dietro l'angolo, che i dolori continui fanno impazzire e che sono frustranti ma bisogna guardare in avanti e trovare più forza di ciò che pensavate di possedere prima, e concentrarvi sulle "cure" e non semplici tamponamenti . Come scegliete di affrontare il Vostro percorso è la chiave di tutto.

La molla deve scattare in Voi! La molla di riappropriar Vi della Vostra vita, di lottare per la Vostra salute. Aiutate il Vostro sistema immunitario e i sistemi neurologici a ripristinarsi ed a funzionare normalmente. L'assunzione di farmaci potenzialmente nocivi non è una soluzione a lungo termine e col tempo i residui di questi farmaci stoccati nei Vostri tessuti possono causare ulteriori danni (non ci sono farmaci non nocivi per il nostro organismo).

Se state lottando, continuate a farlo che i risultati si vedranno!

Volere è potere.

E il potere ce l'avete Voi. E' dentro di Voi. Usatelo.

Io mando un abbraccio fortissimo di sostegno a tutti coloro che leggono queste mie parole (mi scuso per gli errori in italiano!) e Vi auguro di poter stare meglio al più presto. Se volete, potete anche contattarmi per parlare o chiedermi informazioni: [evelyn@lifetrainer.it](mailto:evelyn@lifetrainer.it)

Ringrazio ancora Rosy Rumor per la Sua instancabile dedizione verso i malati di FM, CFS e MCS.

Saluti,

Evelyn Carr

[evelyn@lifetrainer.it](mailto:evelyn@lifetrainer.it)

[www.lifetrainer.it](http://www.lifetrainer.it)

Verona It