

Ági története:

Egy boldog kismama története – hogyan küzdöttem le az endometriózist és a meddőséget a makrobiotika és ARWEN-torna segítségével

Endometriózisom: a betegség, amely évekig rejtve maradt, viszont pokoli fájdalmakat és meddőséget okozott

Kislányunk, Korina 2012. október 23-án megszületett. Leírni milyen csodálatos és egyszerű, pedig sok küzdelem és szenvedés előzte meg érkezését.

Kezdjük azzal, hogy meddő voltam évekig és endometriózissal küzdöttem. Minderre azonban csak hosszú évek múltán derült fény. Addig csak tűrtem-tűrtem az elviselhetetlen görcsökkel, hányással, hasmenéssel járó menstruációkat, melyek olykor akár 2hétig is eltartottak. 9 éves korom óta rendszeresen elájultam azokon a bizonyos napokon, mentőt kellett hívni olyan fájdalmaim voltak. Az orvosok pedig csak legyintettek, hogy ugyan-ugyan, ezen minden nő átesik, ne drámázzak, majd szülés után enyhül. Ugyanezzel a flegma stílussal már kötötték is be a görcsoldó-fájdalomcsillapító infúziót, majd pedig írták sorra a vényeket a különböző menstruációs problémákra javasolt gyógyszerekről. Legalább tízféle gyógyszert és kúpot kipróbáltam, melyeket a menzesz várható időpontja előtti napokban már alkalmaztam, azonban a várt hatás elmaradt. Először jött a has puffadás, székletszorulás kombináció, majd másnap a derékfájdalom, alhasi görcs, erős vérzés és gyakorlatilag ezeken a bizonyos napokon semmit nem tudtam csinálni: hazaküldtek az iskolából vagy éppen a mentő vitt el a munkahelyemről. Ilyenkor összekuporodva feküdtem a földön vagy az ágyban, rugdosva a támlát vagy a falat és azt nyögdécseltem, hogy én már élni sem akarok. 5-6 óra múlva azonban hirtelen minden elmúlt. Minden hónapban már előre rettegettem az ismert fájdalomtól és próbáltam begyógyaszerezve, elkábultam álomba sírni magam, hogy minél kevesebbet érezek az egészből. Miután 20-25 különböző orvos (nőgyógyász, természetgyógyász, homeopátiás nőgyógyász) sem tudott magyarázatot vagy gyógyírt adni a problémámra, megpróbáltam beletörődni, hogy én bizony ilyen alkat vagyok. Évek teltek el így, míg végül 2évvvel ezelőtt újabb tünetek jelentkeztek: fájdalmas hólyag pisiléskor, közttes vérzés, és ami a legkellemetlenebb: szúró fájdalom a medencében szeretkezés közben. Rohanás az orvoshoz, vérvétel, uh és már meg is van a főbűnös: egy csokoládéciszta a bal petefészkemben. A neve ugyan jól hangzott, de a diagnózis a legkevésbé sem: endometriózis és meddőség.

Műtét, hormonkezelés és mellékhatások

Nagyon megijedtem. Eddig ugyanis mindenki azzal biztatott, hogy az intenzív menzesz a termékenység jele és így könnyebben fogok majd szülni is. Ekkor döbbsentem rá, hogy évekig egy olyan betegséggel küzdöttem, amelyet több tucat orvos sem ismert fel, és ami 18 év után most odáig fajult, hogy természetes úton már szinte nincs is esélyem teherbe esni. Sőt, a konkrét javaslat a következő volt: műtét, mely során eltávolítják a petefészekből a cisztát, majd néhány hónap hormonkezelés, mely leállítja a menzeszt, ezután pedig újabb hormonadag a lombikbébihez. Csüggedten mentem haza és megpróbáltam megemészteni az elhangzottakat. Néhány nap múlva

azonban már olyan alhasi görcseim voltak, hogy kiegyenesedni sem tudtam. Rögtön vittek is a műtőbe. Laparoszkópos, endoszkópos beavatkozás, mely során egy zöld diónyi csokoládécisztát hámoztak ki a bal petefészkekből és eltávolítottak három kicsi borsószemnyi méhnyálkahártya csomót a Douglas üregből, egyet pedig a méhet tartó izomról. A szövettani eredményből beigazolódott az endometriózis diagnózisa.

Ezután következett a már előre beígért hormonkúra a Visanne nevű gyógyszer személyében. A menzeszem pedig nem, hogy leállt, hanem szó szerint minden nap egyre intenzívebben jelentkezett. Ezzel párhuzamosan a mellem a duplájára duzzadt, aminek a férjem még örült is volna, ha ezzel együtt nem váltak volna iszonyúan érzékennyé is. A műtét utáni lábadozás így további problémákat vetett fel, majd 2 hónapos folyamatos menstruáció, mellfeszülés és szexmentes időszak után úgy döntöttem, keresek valamilyen természetesebb megoldást. Az orvosom persze nem örült az elgondolásomnak, és felírta a 3. havi hormonadagot is, valamint felhívta a figyelmemet arra, hogy amennyiben abbahagyom az adagolást, úgy újra kialakul a betegség és ismét műtétre kerülhet sor. Nagyon kétségbe estem, mert gyakorlatilag ez azt jelentette, hogy a hátralevő termékeny éveimet hormonokkal bombázva kell leélnem, és gyermekem is csak laboratóriumi körülmények között foganhat. Elkeseredésemben sok-sok cikket, tanulmányt és fórumot olvastam az endometriózissal kapcsolatban, a természetes megoldást keresve.

Rádöbbsentem: betegségem saját magamnak, a rossz életvitelemnek köszönhetem, így a gyógyulás is csak rajtam múlik

„Kutatásaimat” összegezve beláttam, az életmódom gyökeres megváltoztatására lesz szükség, hiszen a szervezetem teljesen elhanyagoltam, és mérgekkel töltöttem éveken keresztül a sok iparilag előállított, adalékanyagokkal ízfokozókkal megspékelt élelmiszerekkel, hormonkezelt állatok húsával. A sok fájdalomcsillapítóról, fogamzásgátló tablettáról nem is beszélve. Emellett olyan stresszes munkahelyem volt, ahol nem tudtam ebédelni, max. egy szendvics fért bele, és a pisilést is sokszor órákig kénytelen voltam visszatartani. A reggelim pedig energiától+kóla kombinációból állt, hogy mosolyogva bírjam az egész napos pörgést és felelősségteljesen helyt álljak, miközben belül frusztrált és fáradt voltam.

Makrobiotika és ARWEN torna, az endometriózis ellenszere

Beláttam, ez így nem mehet tovább. Először elhagytam a húst, a cukrot, a mirelitet és a konzerv ételeket, majd mellőztem minden tartósítószerrel, adalékanyagot tartalmazó terméket, majd a gluténmentes diétával folytattam, amit a tejtermékek elhagyása követett. Így néhány hét alatt több mint 5kg-t fogytam, és megállt a hajhullásom, kezdtem sokkal energikusabbnak érezni magam. A menstruációs panaszaim azonban továbbra is gyötörtek, így éreztem, ide valami több kell. Ekkor találtam rá a makrobiotikára. Elvégeztem egy főzőtanfolyamot, és lelkesen ügyeskedtem a konyhában napi 3-4 órát, hogy elkészítsem a finomabbnál finomabb fogásokat. A férjem először nehezményezte, hogy ezután le kell mondania az erős fűszerezésről és a finom sajtokról, de mivel neki 20 éve felszívódási panaszai voltak, így beadta a derekát. Megmondom őszintén, az első egy hét

nehéz volt, mert mindent íztelennek érzett, de ahogy teltek-múltak a napok szerelmese lett a makrobiotikus ízvilágnak és a mai napig ragaszkodik ahhoz, hogy ezen szabályok szerint főzzek.

További böngészéseim során olvastam a különböző női tornákról és végül az ARWEN torna kipróbálása mellett döntöttem. Nagyon magával ragadott az, amit az Alapítvány weboldalán olvastam (www.arwentorna.hu): a legtöbb meddőségi, hormonális női problémára (endometriózis, policisztás szindróma, összenövéses,...)bizonyítottan pozitív hatása van, sőt akár teljes mértékben megszüntetheti azokat. Ott voltak az adatok, számok, konkrét tesztek eredményei így nem volt kérdéses, nekem is erre van szükségem! És nem is csalódtam! Már az első konzultáció és gyakorlatsor-ismertetés során olyan változásokat éreztem a testemben, amelyek meggyőztek arról, hogy a módszer hatásos, és meg fogok gyógyulni. Ráadásul, a férjem is szorgalmazta ezt az új mozgásformát, hiszen minden alkalommal boldogabban és kiegyensúlyozottabban érkeztem haza és Igen, ez nem félreértés: az ARWEN torna ugyanis olyan mozdulatsorokból áll, amelyek pozitív hatással vannak a női nemi szervekre, helyreállítja azok esetleges kóros működését, így megszűnik a krónikus alhasi fájdalom, haspuffadás és bombasztikusan emelkedik a libidó. Nálam legalábbis ez tökéletesen így működött. Mivel épp karácsony előtt jártunk, és a csoportos mozgásórák szüneteltek, a konzultáció után otthon gyakoroltam az ARWEN-t dvd segítségével, majd februárban elvégeztem az intenzív tanfolyamot. Meglepődve láttam, hogy a mozgásterem megtelik sok-sok fiatal, csalódott, kétségbeesett lánnyal, akik a 3-4. inszemináció, lombikbébi program során sem tudtak teherbe esni. Hiába jártak a legmenőbb „csodadokikhoz” magánklinikákra, méregdrága beavatkozásra, hiába szedték a hormonokat, a baba csak nem akart összejönni, rosszabb esetben sikerült a megtermékenyítés, az embrió azonban elhalt. Döbbenetes volt, hogy szinte mindannyian valamilyen nőgyógyászati kórképtől szenvedtünk, túl jó néhány vetélésen és műtéten. A problémámmal tehát nem voltam egyedül, és az intenzív órák és beszélgetések alatt aranyos kis csapatszellelem alakult ki: kör e-mailben tájékoztattuk egymást a fejleményekről, és sokszor egy-egy makrobiotikus fogás receptjét is megosztottuk egymással.

Maga az ARWEN torna nagyon egyszerűnek tűnt, de a kivitelezés már a legkevésbé sem volt az. Sok gyakorlás után azonban egyre jobban belejöttünk, és az oktatónk révén már azt is tudtuk, melyik mozgássor jó az összenövéses oldására, és mely segíti a beágyazódást. Tünde, az ARWEN torna kitalálója ugyanis az élettani hatásokról is tájékoztatott párhuzamosan. Mindemellett nyomon követte az étkezéseinket és javította a tartásunkat, mozgásunkat. Néhányan nehezen viselték a tréner barátságos spártai szigorát, kemény kritikáját és következetességét, de ha valakinek már csak egy petevezetéke és petefészke van, akkor bizony komolyan kell venni a dolgokat, ha a kisbaba a cél.

Teltek-múltak a napok, végeztem az otthoni „házi feladatokat”, melyeket az ARWEN torna oktatónk adott és közben főztem a makros ételeket. Egyszer csak arra lettem figyelmes, hogy már megszűntek a köztes vérzések, rendeződött a menstruáció: élénk színű vérzés jelentkezett enyhe görcsök mellett és 3-4nap alatt már el is múlt. Kezdtem végre úgy érezni: meggyógyultam! A premenstruációs panaszaim teljeselem elmaradtak,... és egyszer csak ... a vérzésem is.

És a csoda megtörtént... meggyógyultam, terhes és boldog lettem:

Belülről valami azt súgta, hogy egy kis vendég van a pocakomban. Emlékszem, épp február 14-e volt, Valentin-nap és álmosan ültem a mosdóban az elvégzett teszttel a kezemben. Figyeltem, mi jelenik

meg a kijelzőn: egy csík, és még egy csík, azaz két csík! Hirtelen azt sem tudtam, ez most mit jelent és izgatottan olvastam a tájékoztatót. Remegett kezem-lábam és szinte el sem akartam hinni, hogy megtörtént a csoda! A férjem épp a reggeli misó leveshez szeletelte gyufaszálra a répát, amikor sírva kiszaladtam a mosdóból. A reakcióból rögtön tudta, kisbabánk lesz. Zavarában és örömeiben majd fél kiló répát felcsíkozott. Órákig mámor és eufória lengett körbe bennünket. Az első dolgom az volt, hogy hívtam Tündét, hogy közöljem a jó hírt. Most visszagondolva, egy kicsit furcsának tűnhetett, de akkor valahogy úgy éreztem (és most is azt gondolom), hogy ezt a csodát nagy részben neki köszönhetem, így meg kellett osztanom vele a jó hírt. Néhány nap múlva a nőgyógyászommal is tudattam a fejleményeket, mivel csak néhány hónap telt el a műtét és hormonkezelés óta és szerettem volna meggyőződni róla, hogy minden rendben van. Az orvos először elcsodálkozott, hogy anyai örömeik elé nézek, mivel abban a tudatban volt, hogy az általa felírt Visannet szedem szorgalmasan, ami mellett ugye nem lehet teherbe esni (fogamzásgátló). A társalgás végére azonban már elégedetten veregette vállon saját magát, azt hangoztatva, hogy a terhességet az általa végzett beavatkozás sikerének köszönhetem. Kicsit megmosolyogva bólogattam és ebben a mosolyban minden benne volt, mert neki hiába bizonygattam volna, hogy az ARWEN torna és a makrobiotika, na meg a férjem kellett a csodához!

Egészséges, szépen fejlődő kisbaba makrobiotikus étrend mellett:

Attól a perctől kezdve boldog kismama voltam, fel sem merült bennem a gondolat, hogy baj lehet, vagy nem sikerül kihordanom a babát. Elvégeztem az intenzív ARWEN órákat és továbbra is a Tünde által előírt napi menüt főztem le és fogyasztottam.

Bevallom, a hányós illetve a kívánós időszakban csaltam kicsit az étkezésben, de később visszatértem a diétához, ez egy egészséges étrend. Minden kötelező és szabadon elvégezhető teszt, vizsgálat és UH eredmény azt igazolta, hogy egészséges, szépen fejlődő baba növekszik a pocakomban. A hús elvonása tehát nem okozott problémát, hiánybetegséget. A speciális étrend továbbá segített abban, hogy a terhességgel együtt járó hormonális és egyéb változások megfelelően alakuljanak, így elkerült a toxémia és a terhességi cukorbetegség is.

A terminus vége felé haladva Tünde szülésfelkészítő és kismama tornáján is részt vettem, aminek hatalmas szerepe volt abban, hogy a horror szülésem (nem hitték el az orvosok, hogy beindult a szülés, 30órát vajúdtam, illetve a saját fizetett orvosom nem volt hajlandó bejönni a kórházba és levezetni a szülést, mert fáradt volt...) ellenére most egy gyönyörűen fejlődő kis mosolygós babát tarthatok a karomban.

A történet azonban itt nem ér véget, mert a terhesség és szoptatás csodálatos időszaka után, a menzesz visszatérével újra kialakulhatnak az endometriózis tünetei, hisz a hajlamot életem végéig magamban hordozom, de a megelőzés és az egészségem kulcsa immár a kezemben van!

Budapest, 2013. január 19.