

Dóra története:

Endometriózist állapítottak meg nálam. Fájt a hasam és a derekam, a lábaimba is kisugárzott; elmentem orvoshoz. A bal oldali petefészkemben 6,5 cm-s endometriális cisztát talált. Nem írt fel rá semmit, de nem is lettem volna hajlandó fogamzásgátlót szedni rá, 5 évvel ezelőtt hagytam abba, azóta sem rendeződött a ciklusom - előtte minden rendben volt.

Aztán fél évvel később egy nagy lelki krízis ért, amitől szinte egyik pillanatról a másikra romlott le az állapotom: folyamatos fájdalmaim és olyan erős menstruációs görcseim voltak, hogy pillanatok alatt kivert a víz.

Két orvoshoz is elmentem, hátha az egyik azt mondja, hogy műtét nélkül is meg lehet oldani. Már majdnem belementem, mikor a második nőgyógyász felvilágosított, hogy mind a két petefészket meg kéne operálni (mert a jobb oldaliban lát egy 2-4 centiméteres valamit, hátha az is endometriózis, drillingeznék, kiégetnék a cisztát, vagyis csonkolnák a petefészket, ha komplikáció lépne fel, nagy hasi műtetre váltanának, és ha találnának a beleken is cisztát, a biztonság kedvéért azt is eltávolítják, ha a bélből is ki kell venni darabot, aztán stoma zsákot feltenni, hát csak elkeseredve hallgattam ... És talán a legszánalmasabb abból, amit mondott, hogy a műtét után hormonkezelés, fél év múlva már minden rendben lesz, de azért fél év múlva jó lenne teherbe esnem, ne húzzam a dolgot. Mivel most nincs senkim, reméltem, hogy ad tippet is, honnan szerezzek be egy pasit fél év alatt, aki a gyerekeim apja lesz ...

Már amikor kiléptem a rendelő ajtaján, tudtam, nem szeretném megcsonkíttatni magam. Túl nagy lenne a kockázat, és az én cisztáim nem voltak életveszélyesen nagyok, a probléma nem állt fenn régóta. Ha hibásan is működnek a petefészkeim, de legalább megvannak, egyben vannak. Olyan lett volna, mintha a női identitásomban csonkítanának meg. Miattam romlottak el, csak én tudom őket helyrehozni.

Elkezdtem keresni a lehetőségeket, és a neten megtaláltam az ARWEN tornát. Egyedül ezen az oldalon olvastam azt, hogy az endometriózison is lehet javítani (az összes többi erről szóló oldalon csak a sírás és az önsajnáltság ment), így gondoltam, már úgyse veszthetek semmit, megnézem. Amikor elkezdtem járni, az ahónapi menzeszem már szinte észre se vettem - ami nálam nagy szó, mert máskor néha járni sem bírtam akkor. A gyakorlatok nem egyszerűek, elfáradok az óra végére, de mióta járok, jobb a tartásom, sokkal rugalmasabb vagyok, és még fogytam is!

Ez valószínűleg a makrobiotikus diétának is köszönhető, aminek a pontos betartása nekem még most sem megy (főleg ünnepekkor), de igyekszem. Egyedül a húst hagytam el nagyon könnyen. Szoktam ingadozni az étrendet tekintve, de ha nagyon kilengek, sokkal erősebben jönnek vissza a tünetek, és megtapasztaltam már, milyen, mikor szinte minden erőm elhagy, és inkább eszem kölest, minthogy megint átéljem a rossz dolgokat.

Szóval elég szűk határok között tart a szervezetem. Bár remélem, hogy egyszer teljesen endonélküli lehetek, már az is jó, ha csak tünetmentes. De ehhez együttesen kell a speciális mozgás, étrend, a lelki sebeket is gyógyítani kell, és azért az orvoshoz időnként el kell menni kontrollra, hogy nem romlott-e az állapot.

Rengeteget tanultam magamról az elmúlt 1,5 évben. Minden ellenére nagyon sokat köszönhetek annak, hogy ilyen testi tünetem lett. Legalább megmutatta, melyik "életterületem" a leggyengébb, mivel kell foglalkoznom. Az ARWEN tornától nőtt a testtudatom, az étrendtől élettelibb vagyok, elkezdtem feltárni a (főleg nőiséggel kapcsolatos) lelki problémáimat, új lehetőségek tárultak elém. Magamra helyeztem a hangsúlyt, ami előtte ritkán fordult elő. Ez nem a klasszikus egoista viselkedés, csak a választásom, hogy először magamat kell rendbe tennem. El is tűntek az életemből azok az emberek, akik csak az energiámat szívták. Szóval még ha furán hangzik is, de már eddig is nagyon sokat profitáltam ebből az egészségből.