

Moncsi története:

Sziasztok!

Szeretném megosztani tapasztalataimat az ARWEN tornáról és a makrobiotikus étkezésről.

Endometriózisom van vastagbél érintettséggel. (közel három éve volt a műtétem, és tavaly kiújult)

Október közepén kezdtem el a Tünde által személyre szólóan összeállított étrendet és a tornát. (Előtte szeptember közepétől jártam a tanfolyamra, illetve ekkor már elkezdtem a Tündétől kapott általános makrobiotikus étrendet.)

Sajnos tornára csak hetente egyszer tudtam jönni (kivéve most februárban, amikor heti 3x), viszont az étrendet azóta tartottam. A torna és az étrend hatására csökkentek a fájdalmaim, a székletem sem volt véres, a ciklusom beállt fix 30 napra. (azelőtt össze-vissza jött 34-38 napra). Minden torna után megkönnyebbülést érzek az alhasi részen. Az én célom az, hogy az endometriózist visszaszorítsam, és ne legyen szükségem műtétre (gyermekvállaláson már rég túl vagyok, ezért ez nem szerepel a céljaim között). Még nem gyógyultam meg, de mivel nem 100%-os intenzitással tudtam csinálni a tornát, ezért nyilván hosszabb ideig fog tartani a gyógyulás. De gondolom, hogy ha 100%-ig csinálja valaki, akkor is kell idő, 1-2 hét alatt nem fog meggyógyulni, hanem több hónap alatt. Viszont én ennyi idő elteltével, és „harmad gözzel” végzett torna mellett is már javulást érzek!!! Ezért kitartóan csinálom tovább, és próbálom az intenzitást fokozni.

Az ételeket én finomnak találom és szívesen eszem. Már a családom, - beleértve a két általános iskolás gyerekemet - is szívesen eszi, igaz, ők nem álltak át a makrobiotikus étkezésre, hanem a rendes étkezés mellett eszegetik az én kajámat. Általában nagyobb adagot kell főzöm, mert ők is esznek belőle. (ha csak magamnak elegendő adagot főzök, akkor úgymint megsajnálom őket, és adok belőle, akkor meg nekem lesz elég:-).

Nagyon népszerű a brokkoli krémleves, lencsekrémleves, adzuki bableves (ez utóbbi volt éppen ezen a hétvégén). Az előző hétvégén karajt csináltam és kérdeztem őket, hogy a csontból csináljak-e a húslevest, amit egyébként szeretnek. A levescsont végül a fagyasztóban végezte, mert leszavazták és teljesen saját ötletükből brokkoli krémlevest kértek helyette (nekem az aznapi étrendemben nem volt benne a brokkoli leves, tehát nem én adtam az ötletet). A kisfiam szerint a barnarizs sokkal finomabb, mint a fehér rizs. Szeretik a barnarizst lencse raguval, vagy egyszerűen csak zöldségekkel. A tofu krockettemet mindig el akarják csenni a tányéromról, azzal próbálkozik a párom, hogy eltereli a figyelmemet és közben ellopja a tányéromról a krockettet:-). Persze abból is többet csinállok, hogy nekik is jusson, de hát az sem elég.... Éppen ma kérdezték, hogy mikor lesz megint golyó (azaz tofu krockett). Én mindenkinek csak ajánlani tudom az étkezést! Igaz, elég sok a mosogatnivaló, de megéri!

Nekem az elején kellett pár hét, amíg át tudtam állni, mert tényleg teljesen más ízek vannak, de nagyon finom. Én mindenkinek csak ajánlani tudom! Csak egy kis türelem kell. Van, aki egyik napról a másikra át tud állni, van, akinek több idő kell, míg megszokja az új ízeket, de csak egy kis kitartás kell hozzá. Én ma már nem is hiányolom a régi kosztot. Nagyon érdekes, hogy míg régen a babtól és a lencsétől iszonyatosan felfúvódtam, addig itt a makrobiotikus étkezés során nem! Még a régi étkezésnél teljesen ki kellett hagynom a babot is és a lencsét is, annyira puffasztott. Most viszont bátran ehetem mindkettőt. :-)

És hogy milyen káros a cukor?

Októberben elmentem inzulinrezisztencia (IR) vizsgálatra, mely igazolta is azt. Az étrenddel megszűntek a panaszaim, melyekről nem is tudtam, hogy egyrészt az IR okozza (régén étkezés után kb. 2 órával farkaséhség jött rám, és ha nem tudtam enni, volt, hogy el kezdett fájni a fejem, kicsit agresszív is lettem). Ez az étrenddel megszűnt. Most január második felében a gasztroenterológus a keményítő terhelés miatt elküldött előző nap cukorterhelésre is. A cukorterhelés után a következő menstruációm sokkal húzósabb volt, és újra véres lett a székletem, ami előtte három hónapig már nem jelentkezett és a menstruációm is újra húzósabb volt! Elég volt ennyi kilengés (mármint a cukorterhelésen a tömény cukros víz) és már meg is lett az eredménye. Ezek után már inkább egyáltalán nem fogok orvoshoz menni, inkább rábízom magam az étrendre és a tornára, amit próbálok még többször beiktatni. Egyértelműen érzem a különbséget, hogy ebben a hónapban heti 3x alkalommal járok tornára és sokkal hatásosabb, mint amikor heti egyszer jártam. Úgyhogy mindenkinek szívből ajánlom a tornát is és az étkezést is!