

Életmódváltással a mióma is megszelídíthető

Barabás Júlia

Publikálás dátuma
2019.11.06. 14:14



Fotó: COLLANGES/BSIP / AFP

A már egyre fiatalabb életkorban megjelenő mióma okozta betegséget az állati fehérjék és zsírok bevitelének csökkentésével és speciális mozgásformával eredményesen lehet kezelni.

A női szervezet leggyakoribb jóindulatú tumora a reproduktív, azaz szaporodásra képes korú hölgyek közel 20 százalékát érinti. Általában 35 éves kor fölött sokkal gyakoribb az előfordulása, mint a fiatal korosztályban. A helytelen életmód miatt azonban egyre sűrűbben fordul elő a 20-22 évesek körében is. A változókör után viszont csökken a gyakorisága és a hormonális változások következtében a meglévő göbök is összezsugorodnak – mondta *Németh Tünde* gyógytornász, a nőgyógyászati betegségek kezelésére alkalmas Arwen-torna kifejlesztője a **Népszavának**.

A mióma, amelyből nemcsak egy, hanem akár harminc is lehet a „pocakban”, az úgynevezett simaizmokkal átszőtt, rostos szövetekből álló méhen kívüli, a méh felszínén, azaz a méhfalban és a méhnyálkahártya alatti területeken telepszik meg. A kívül lévő göbök általában könnyen felszívódnak, a méhfalban vagy főként a nyálkahártya alatt fekvők pedig a hormonális változásokra reagálva általában nőnek, akár labdaméretűvé is. A menstruációs ciklussal még inkább megduzzadhatnak, a végén néhány akár el is pukkanhat, ami erőteljes vérzést okozhat.

A már Hippokratész által ismert és méhköveknek nevezett miómát a XIX. században írták le a simaizmok burjánzásaként. Vannak ugyan általános tünetei, de mindenkinek más problémát okoz. A betegek 8-10 százaléka észre sem veszi, van, akinek csak a terhességnél derül ki, de minden negyedik-ötödik miómával küzdő nő nagy fájdalomtól és komoly vérzésektől szenved. A leggyakoribb jele az elhelyezkedésének megfelelő helyen jelentkező nyomó, tömbszerű érzés, erős görcsök és a vérzés, gyakoriak a menstruációs zavarok is. Sokaknál állandó kismencedencei vagy deréktáji fájdalom is tapasztalható.

A betegséget provokálhatja az állandó fogamzásgátló-szedés, a gyulladáscsökkentők és fájdalom-csillapítók kapkodása, a mozgásszegény életmód, a helytelen, hektikus táplálkozás, de kialakulásában genetikai tényezők is közrejátszhatnak. A túl sok állati fehérje és zsír bevitel, valamint a mozgás hiánya ösztrogéndominanciát alakít ki, a romló cukorháztartás hormonális eltéréseket, nőgyógyászati betegségeket is kiválthat. Mióma esetén gyakori az alacsony progeszteronszint, a magas inzulinszint, az emelkedett prolaktinszint, az alacsony vagy magas TSH-szint, de akár korai klimax, endometriózis vagy PCOS is. Hibás anyagcsere-folyamatok, emésztési problémák, puffadás, hányinger, székrekedés is kialakulhat és társulhat hozzá belgyógyászati probléma is – mondta *Németh Tünde*.

A miómát többnyire el szokták távolítani, de sokszor nemcsak a göböt, hanem a méhet is. A műtét azonban agresszív és sokszor nem is eredményes megoldás, ugyanis hiába veszik ki és zárják el az ereket, a göb „arrébb megy”, máshol újra jelentkezik. A gyógyszeres kezelés is gyakran inkább fokozza a tüneteket, a népi gyógymódok időlegesen segíthetnek, de a fájdalom mindig visszatér.

Életmódváltással "el lehet takarítani

A méhfalnak, ahogy minden szervnek, szövetnek saját makrofágja, azaz immunrendszere van, amely ilyenkor nem pusztítja el a nem odavaló göböket. Megfelelő működésre életmódváltással lehet bírni, ami elsősorban az állati termékek: tejtermékek, tojás és húsfélék nélküli, de tápláló és az immunrendszert erősítő étkezésre váltást jelent. Mivel minden ember más, a tünetek is eltérnek, így a megfelelő étrend, személyre, azaz a szervezet típusára és a betegségre szabott kell, hogy legyen – mondta a szakember.

„A megfelelő mozgás pedig el tudja takarítani az alhasból a nem odavaló dolgokat, megtisztítja a méhfalat.”

A kis oxigénfelvétel mellett sok izom bevonásával végzett, speciális torna az általános immunrendszer-erősítő hatása mellett működésre ösztönzi a stagnáló sejteket és olyan hormonális hatásokat is létrehoz, amelyek csökkentik az alhasi fájdalmat és a vérbőséget. Az Alexander-módszer elveit táncos elemekkel is ötvöző mozgás a vegetatív idegrendszer felől szabályozza a központi idegrendszert, így annak bizonyos területei újult erővel tudnak dolgozni. A rossz közérzet, a hányinger, az állandó alhasi nyomóérzés, a görcsök hamar, akár egy alkalom után megszűnhetnek, a kisebb miómák el is pukkanhatnak. A torna az anaerob jellege miatt nem emeli meg a vérnyomást és a vércukrot, így más nőgyógyászati problémánál alkalmazható, sőt endometriózis esetén ez az egyetlen végezhető mozgásforma – mondta *Németh Tünde*.