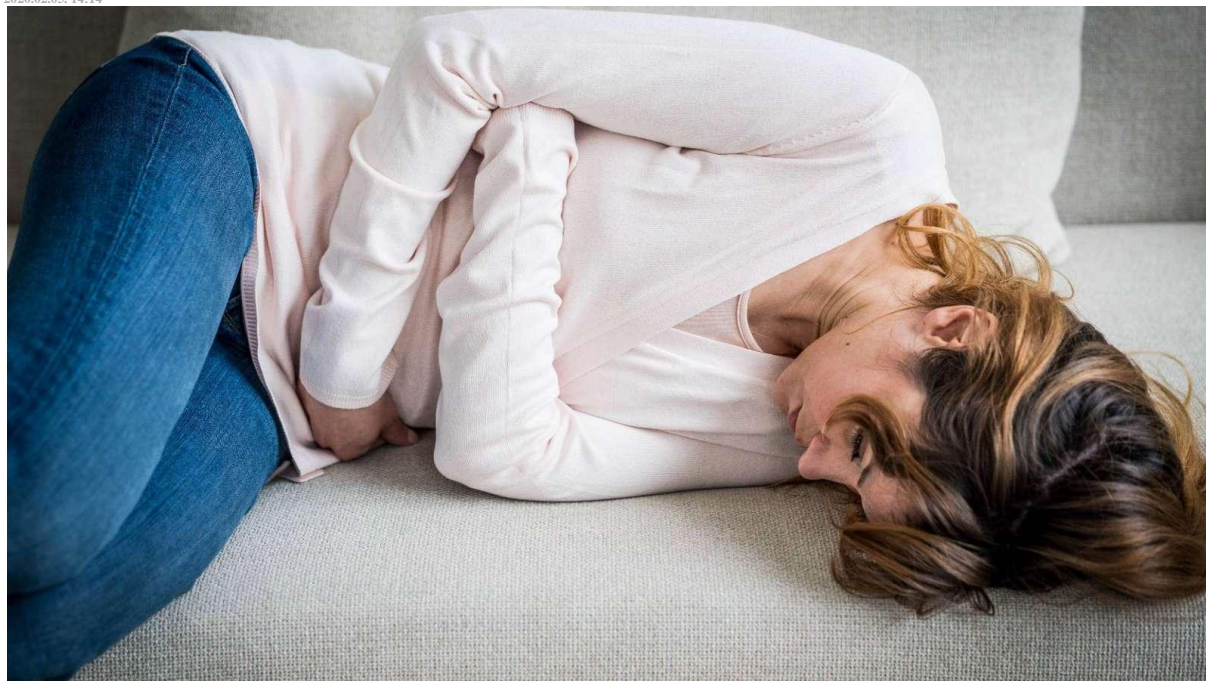


Az endometriózis nem hagyja békén a szervezetet”

Barabás Júlia

Publikálás dátuma
2020.02.05. 14:14



Fotó: GARO/Phanie / AFP

A gyógyíthatatlan autoimmun betegséget megfelelő étrenddel és mozgásterápiával akár tünetmentessé is lehet tenni.

„Az alhasi immunrendszer kiborulásakor indul be az a komplex, ösztrogénfüggő, autoimmun, főként nőgyógyászati folyamat, amely szervi tüneteket ad a hasban” – mondta *Németh Tünde* gyógytornász, mozgáspedagógus, az Arwen-torna kifejlesztője. A mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás, a progeszteron szint fokozatos csökkenése következtében a menstruációkor az alhasba érkező méhnyálkahártya felrakódásokból endometriális ciszták, később a helyükön a rossz immunrendszeri működés miatt daganatok alakulhatnak ki.

„Az endometriózis nem rosszindulatú betegség, de nem hagyja békén a szervezetet.”

Gyakori a probléma

Az endometriózis a fejlett országokban a meddőségi problémákkal küszködő reproduktív, azaz termékeny korú nők körülbelül 40-50 százalékát érintheti. Magyarországon ma minden tizedik fogamzóképes nő szenved endometriózisban, tehát a meddő nők csaknem felét kezelik ezzel a betegséggel.

Nyomot hagy a túlhajszoltság

Általában, 95 százalékban a termékeny életszakaszban alakul ki, és már egészen fiatal korban megjelenhet. A termékeny kor későbbi időszakában viszont ritkán fordul elő. A fogamzóképes, nem szült nőknél gyakoribb, de az városi legenda, hogy a többgyerekeseknél nem is fordul elő. Van olyan, akinek a második, harmadik vagy akár a negyedik gyereke után alakul ki. Meglepő lehet, hogy a betegség már férfiaknál is ismert. „Gyakori, hogy bár tüneteket okoz, csak 10-20 évvel a kialakulása után diagnosztizálják” – mondta a szakember.

A ciszták kialakulásának kiváltó oka lehet a hektikus életmód, orvosi beavatkozás, hasi sérülés, gyógyszerek, családi traumatizáltság, leterheltség, de párkapcsolati problémák is. „A korunkra jellemző túlhajszoltság, ha kívül nem is, belül nyomot hagy” – tette hozzá *Németh Tünde*. A hasi immunrendszer rossz működése nemcsak a ciszták meglepedésének teremt lehetőséget, de a természetes ölüsejtek munkáját is megnehezíti, sőt lényegében maga ellen fordítja az immunrendszert. Ha ez gyakran fordul elő, kialakul az endometriózis. A cukorháztartás egyensúlyának felbomlása bizonyos területeken blokkolja az immunrendszer működését, aminek hatására beindul az úgynevezett inzulinrezisztens folyamat. Ennek során állandó, alacsony fokú gyulladás alakul ki, ami miatt a has területe érzékennyé válik, és az immunrendszerének figyelme lanyhul.

A rengeteg bevitt állati fehérje olyan túlterhelést okoz, amittől az immunsejtek képtelenek dolgozni és a bejutó, egyre inkább növekvő ösztrogénszint aktiválja a betegséget. Az alhasi immunrendszer egyes területeinek „kiütése”, az inzulinrezisztens állapot, valamint a méhnyálkahártya leválását követően a méhen kívül endometriális ciszták kialakulását eredményezi. De a betegség egyik típusánál a méhnyálkahártya-törmelék a méh falába is beszóródhat (adenomiózis). A megtapadó szöveti csomókat a hasi vagy szervi immunrendszerek nem tudják „eltakarítani”, ráadásul a havi ciklussal egyre több sejt „ragad” össze, így egyre nagyobbá válhatnak a ciszták.

Hormonális tüneteket is okozhat

Az endometriózist erős ciklikus fájdalom jellemzi, főleg a menstruáció első két napjában. Vérzési rendellenességeket; szabálytalanságokat, kimaradást, de akár hónapokon keresztül tartó, folyamatos vérzést is okozhat. A mozgásra jelentkező kismencedői fájdalom is gyakori tünete. A rossz anyagcsere-folyamatok miatt következménye lehet a peteérés hiánya, így a meddőség is. „Ez tehát nem oka, hanem következménye az endometriózisnak” – hangsúlyozta a szakember. A szervi tünetek mellé társulhatnak hormonális eltérések, gyakran a szintén autoimmun

pajzsmirigy probléma, a Hashimoto-thyreoiditis alakul ki. Hasi szövődményeket is okozhat, például heggesedés, bélelzáródás, véres széklet, vérvizelés, bélrendszeri cisztás felrakódás, polipok, hasi fájdalom, akár állandó, kórakásszerű érzés is kísérheti.

Életmódváltás a megoldás

„Ha a háború dúlta, rosszul működő hasi immunrendszerbe műtéttel beavatkoznak, az fokozhatja a problémát. Hiába veszik ki a cisztát, a panaszok nem szűnnek meg az immunrendszer egyensúlya nem áll helyre. Van, hogy ilyenkor újabb műtetre ítélik a beteget. A mesterséges klímax és a fogamzásgátló, a szintetikus szteroid sem oldja meg a problémát, sőt gyakran tovább rombolja az állapotot, és akár korai menopauzát is okozhat” – mondta Németh Tünde. A nyugati orvoslás csak a tüneti kezelésére képes, a kínai pedig azért nem tudja gyógyítani, mert amikor a virágkorát élte, a betegség a jelenlegi formájában még nem létezett.



Fotó: AFP / STR/NurPhoto

A megoldás a szakember szerint az életmódváltás. A táplálkozást alapjaiban kell megreformálni, de mivel nem vagyunk egyformák, a betegség is mindenkinél más formában jelenik meg, személyre szabottan kell beállítani. Lehet ugyanis, hogy valakinek egészen kicsi ciszták okoznak nagy fájdalmakat, valakinek pedig annak ellenére nincs panasza, hogy tele van a hasa endometriális cisztákkal. Nincs két egyformán működő szervezet, így az idegrendszerét is mindenkinek másképp lehet ellazítani. Nagy cisztákkal nem szabad futni, de a jóga bizonyos gyakorlatai sem javasoltak. Az anaerob mozgások viszont jó hatásúak. Az Arwen-torna nem okoz fájdalmat, sőt mérsékli is az alhasi gyulladást, oldja a heggesedéseket. Három hónap ilyen torna és megfelelő étkezés után már bármit lehet sportolni. A mozgásterápiát még egy darabig, az alapvetően makrobiotikus, azon belül is vegán étrendet viszont lehetőleg életvitelszerűen tartani kell, mert az agresszív autoimmun betegség bármikor aktiválódhat.