

Ági története:

2009-ben diagnosztizálták nálam először az endometriózist, ekkor 33 éves voltam. Az orvos azt mondta, petefészekgyulladás, és adott rá antibiotikumokat. Miután ezeket a gyógyszereket beszedtem rosszabbul lettem, és hirtelen egy alma nagyságú csokoládéciszta nőtt a jobb petefészkemre. Fixen úgy gondoltam, hogy ezek a gyógyszerek lobbantották be, mert utoljára 3 éves koromban kaptam antibiotikumot, de mindenki lehülyézt az elméletemmel. Szerintem az első műtéthez, mint később kiderült nem is a megfelelő orvost választottam. A cisztát eltávolította, GnRH injekciókat írt fel, és tájékoztatott, hogy endometriózisom van. Nem is értettem miket mond. Az injekciónak utána olvastam és annyi mellékhatást írtak róla, hogy nem mertem kiváltani. A műtét után kb. két héttel már nem csak a jobb, hanem a bal petefészkemen is megjelent egy-egy 3 cm-es csokoládéciszta. Ezek hónapokig stagnáltak, masszázstra jártam, vitaminokat szedtem, gyógynövényeket, mindent, amit akkor a net írt erről. Ezek után még kétszer megműtöttek, minimálisan ugyan, de ez után is visszajött az endometriózis, igaz a műtéthez képest két évre rá. Közben sajnos vakbélgyulladást kaptam, ami miatt a jobb oldali petevezetőt le kellett választani. Gyakorlatilag folyamatos tüneteim voltak a hasfájás, pocakomban kőrákás érzés, menstruációs zavar, fáradtság. Időközben enyhébb fokú inzulin rezisztenciát is diagnosztizáltak nálam. Több, mint egy évvel ezelőtt jelentkeztem a Kaáli Intézetbe, ahol a hormoneredményeim alapján a leggyengébb kategória alá tartoztam a reménytelen sarkába soroltak, mivel az FSH-m 29 volt, jóval a referenciaérték felett, amely kimerülő petefészket, korai menopausát jelez, meg mindenféle gusztustalan negatív dolgot. Ezekkel a tragikus értékekkel a következő lombikos egyeztetés előtt teherbe estem, de sajnos nem maradt meg. Az eredménye viszont az lett, hogy a pajzsmirigyem is felborult, jó pár kiló rám is jött még mindezek után. Kövéren, fél petefészekkel, endometriózisosan és hormonzavarosan több nőgyógyászt és endokrinológust megjárva teljesen tanácstalan voltam. Ekkor akadtam rá Tünde honlapjára és egy esetleírásra, amelyben egy hasonló tünetekkel küzdő nő írta, hogy használt neki. Egyébként is tornázni szerettem volna valamit, de nem valami ugribugrisat, így próba szerencse alapon bejelentkeztem és részt vettem egy intenzív két hetes tanfolyamon. Tünde végigmagyarázta a pajzsmirigy, inzulin, ösztrogén stb. összefüggéseit és kaptam egyéni étkezést is. Az intenzív tanfolyam után jártam tovább tornázni. A részletes étrendet a munkám miatt teljes mértékben nem tudtam tartani, mert nem tudtam minden nap főzni, de próbáltam nagyjából tartani, illetve az alapszabályokat a nincs hús, tejtermék, tojás, cukor stb. 98%-osan betartottam. Kb. másfél hónap után Tünde javaslatára elmentem D-vitamin szintet mérteni. Úgy voltam vele, hogy viccből egy TSH-t és egy FSH-t is nézetek, ha már éppen arra járok. Két nap múlva megkaptam az eredményt, persze a D-vitamin szintem alacsony volt, de a meglepő az volt, hogy a TSH-m a javasolt tartományba csúszott vissza, ill. a kezelhetetlennek mondott FSH érték 29-ről 6-ra csúszott vissza. Nem hittem el, amit látok. A nap folyamán többször megnéztem, akkor se hittem el. Beszéltem a laborral, hogy szívatnak-e. Azt mondták laborhiba kizárt. Szóval nem tudom, hogy az ARWEN torna vagy az étkezés, vagy a kettő együtt, de használt. Ami még pozitív volt számomra, hogy egyik nap felkeltem és megállapítottam, hogy hetek óta nem érzem, hogy van hasam, nem fáj, nincs diszkomfort érzés, nincs kőrákás, a puffadt hasam visszahúzódott és elkezdtem fogyni. A torna kezdete óta a nőgyógyászatra be sem tettem a lábamat. Amit leírtam magamon tapasztaltam és ezt kézzel fogható pozitív és igazolt eredménynek értékelem. Mivel a torna és az étkezés kezdete óta semmilyen kezelésen nem vettem részt, gyógyszert nem szedtem be, így más terápia, gyógyszer nem befolyásolta az eredményt. Még adok magamnak két hónapot és újra nekirugaszkodom a „...intézménynek”, úgy érzem, most nagyobbak lesznek az esélyeim, akár még spontán is.

Ági történetének rövid folytatása:

Most voltam hétfőn (március 10-én) ultrahangon. Eddig mindig volt a bal (még ép) petefészkemben valami endometriózisos dolog, meg a méhben egy kisebb ciszta.

Azt mondták, hogy nincs semmi a bal petefészekben, teljesen jó, a méhben sincs már semmi, a jobb petefészekben pedig, ami le van választva a méhről, egy tüszőrepedés utáni állapot látható. Úgy tűnik ez is elkezdett működni. Szóval rég volt már ilyen uh lelet, ami nem mutatott semmi rosszat. 2008 óta nem volt ilyen eredményem.

Ági történetének újabb folytatása:

Eljött az ideje, hogy újra nekirugaszkodjak a lombik programnak, szeptemberben terveztem visszamenni az orvoshoz. A diétát (makrobiotikus étkezésemet) a lehetőségekhez mérten tartottam, sajnos a családi programokon, hétvégéken, nyaralások alkalmával nem sikerült maradéktalanul megvalósítani. Időközben megcsináltattam a hormonvérvételeket, amelyeknek nem voltak túl jók az értékei, így rájöttem, hogy a diétát pontosabban kell tartani, mert amikor tartottam akkor jobbak voltak az értékek, különösen a nálam nagyon érzékeny FSH. Amikor tartottam a diétát 6-os volt az érték, amikor nyáron "elhajoltam" a diétával kapcsolatosan és 34-es lett, ráadásul a menstruációm is összezavarodott. Úgyhogy visszaálltam a pontosabb diétára és az ARWEN tornára, ill. kiegészítésként többet elkezdtem kardió gépeken edzeni. Augusztus elején több napon keresztül szaggatottan szúrt a bal petefészkem tájékán, úgyhogy arra gondoltam kezd visszajönni az endometriózis. Aztán augusztus közepén, amikor egyébként meg kellett volna jönnie, menstruációs görcseim voltak, örültem neki, mert legalább úgy tűnt visszaállt a normális ciklusra. Aztán másnapra nem jött meg. Volt már ilyen, de mivel egy hosszú útra készültem ismét, inkább csináltam egy tesztet. És néztem egy nagyot, mert pozitív lett a teszt, amit nem igazán hittem el, mert endometriózissal, inzulinrezisztenciával, fél petefészekkel, magas FSH-val, hátrahajló méhvel ezt nem igazából tartottam lehetségesnek természetes úton. Mivel már volt egy vetélésem mielőtt elkezdtem volna az ARWEN tornát és az étkezést, sokáig féltem, rettegve jártam az ultrahangokra, de jelenleg 17 hetes terhes vagyok, úgyhogy bizakodom, hogy minden rendben lesz. És főleg nagyon örülök, hogy nem kellett lombikra mennem.

Ági újabb történetének folytatása:

Tegnap voltam ultrahangon meg vizsgálaton, minden rendben volt, szépen fejlődik, nagy talpa van, jó élénk és megrugdalta a vizsgálófejet, no meg a középső ujjával még jól be is mutatott nekünk. A méretei alapján 26 hét 3 napos, a naptár szerint 24 hét 5 napos és 841 gramm. Nagyon aranyos, egyre többet és nagyobbakat rugdal. Hát a jó világ után most megint elromlott a gyomrom, görcsölget néha, meg nyom és kavarog. Délutánra meg a hasam már kicsit húz, elfárad, úgyhogy nagyjából január végével abba is hagyom a munkát.

Ági újabb történetének rövid folytatása:

Igen....az első három hónap nagyon gázos volt. Biztos van, aki ezt tök jól viseli, hát én nem. Most annyi a különbség, hogy legalább nem esek azonnal vad pánikba, ha elkezdek sírni. Pedig egyébként nagyon kis aranyos, nem is sír sokat, rendesen alszik éjszaka, barátságos. Ma pl. voltam a közösségi házban angol órán, és elszundikált a kocsiban mellettem. Szóval egy gyönyörűség és el nem tudom mondani mennyire örülök ennek a gyereknek. Nem gondoltam volna, hogy ennyire megváltoztat.