

## Alma története

Közel 4 évvel ezelőtt döntöttük el, hogy babát szeretnénk. Először csak megadtuk neki az esélyt, azután teltek a hónapok és semmi. Akkor elkezdtek figyelni a napokat, elmentünk kivizsgálásokra. Egyikünknel sem állapítottak meg olyan problémát, ami a gyermekáldást akadályozhatja mégsem volt eredmény.

Elkezdünk speciális vitaminokat szedni, amelyek direkt erre a problémára vannak kifejlesztve, de ez sem hozott eredményt.

Végül 2011 decemberében úgy döntöttünk, hogy belevágunk a lombik programba. 2012 elején volt három sikertelen inszemináció. Eközben kerestük a párommal az indokokat és hallottunk egy orvostól, aki nagyon jó nőgyógyászati ultrahangos diagnosztika hírében állt, így elmentünk hozzá egy vizsgálatra. Azonnal megállapította, hogy endometriózisom van. Életemben nem hallottam ilyen nevű betegségről. Tisztán emlékszem, hogy amikor megkérdeztem mi az, annyit mondott: „Ez egy nagyon ronda betegség.” Hát tényleg az. Azután persze részletezte, hogy pontosan mi ez, és, hogy emiatt egy ciszta van a bal petefészkemben, ami csokoládé színű folyadékkal van tele, és ez nem az a felszívódós fajta. Sok további problémát, és fájdalmas tünetet okozhat, és több képződésére lehet számítani, ha már egy van, és ez hozzá járulhat a meddőséghez is, bár nincs közvetlen összefüggés a két probléma között. Megoldásként a műtéteti eltávolítást és az azt követő fél éves hormonkúrát javasolta, amely során a mesterséges menopauza állapotában tartanak, ezzel elaltatják a női hormonrendszeremet, ami a betegség visszahúzódását eredményezi. Sokk!

Alaposan utána olvastunk a témának és azt a következtetést vontuk le, hogy a fél éves hormonkúra nem hoz tartós eredményt, ellenben túlságosan terheli a szervezetet. Beszéltünk más orvos-szakértőkkel is, akik ebben megerősítettek. Azt mondták, minden cisztát ki kell műteni és utána gyorsan teherbe esni. Az garantált, hogy előbb-utóbb visszajönnek a ciszták, de akkor majd újra megműtenek, nem kell aggódni, teljes értékű életet lehet élni ezzel. Egy mondatban megfogalmazva a betegség gyógyíthatatlan, és átlagosan 5 évente megműtenek. Ez nekem nem volt annyira megnyugtató életkilátás.

Azonnal elkezdünk alternatív gyógymódok után érdeklődni, mivel ez maradt az egyetlen esély. Nagyon nehéz volt. Alapvetően én fogékonyabb voltam az alternatív terápiákra, a párom egyáltalán nem, de eddig én is orvoshoz fordultam először minden bajommal. Nem tudtuk merre induljunk, és én szörnyen kétségbe voltam esve. A barátom támogatása nélkül nem tudom, ki tudtam volna-e billeni abból az elkeseredett állapotból, de szerencsémre ő ott volt.

Végül is a műtetre bejelentkeztünk, de azt eldöntöttük, hogy hormont nem fogok szedni. A barátom közben talált az interneten egy Arwen torna nevű gyógytornát, ami kifejezetten az endometriózisra fejlesztett ki a feltalálója. A műtétem egy csütörtöki napra esett, és az előtte való pénteken mentem el először a tornára. Óra után kicsit maradtam beszélgetni, és Tünde, a tréner azonnal mondta, hogy mondjam le a műtétet, mert azzal csak ártok magamnak és a tornával el fog múlni a cisztám, de akkor még annyira keveset tudtam az egésztől, hogy ezt nem mertem bevállalni. Az orvosok is halálra rémisztettek, hogy minél előbb ki kell műteni, és Tünde is, hogy ne hagyjam, hogy hozzányúljanak. Hát nem volt egyszerű, és meglehet, rosszul döntöttem a műtéttel, de ezen már nem kesergek utólag. Sokkal rosszabbul is járhattam volna.

Így hát megműtöttek. Sokat fogytam pár nap alatt és iszonyatosan legyengültem. A műtét után rögtön elmentünk Tündéhez étkezési tanácsadásra, és már másnap elkezdtem a makrobiotikus diétát az ő receptjei alapján. Az ételekkel kapcsolatban sok lány panaszkodik, hogy nagyon nehéz megennie, meg hiányzik neki a régi étrend. Ezzel sosem volt problémám, az ízek számomra nem rosszak, nincs olyan köztük, amit nem tudnék megenni. A lemondással kapcsolatban pedig a hozzáállás segített. Azok után, hogy több orvos kijelentette, hogy nem

lehet rajtam segíteni, én őszintén szólva azt is elfogadtam volna, ha valaki azt mondja, egyél egy évig füvet, és attól biztosan meggyógyulsz. Akkor én egy évig füvet ettem volna. De ettől sokkal jobb a helyzet. Az étkezéssel kapcsolatban nekem inkább a főzés okozott problémát. Eleinte azért, mert gyenge voltam, később pedig, azért, mert munka mellett nagyon nehéz volt megoldani. Igen sok időt vesz igénybe, és megenni is tovább tart, mint mondjuk egy hamburgert. De pont ez a lényege. Lassan belejöttem, és megszoktam ezt az életformát. Nagyon szigorúan betartottam az étrendet és eljártam rendszeresen tornázni, amilyen gyakran csak tudtam. Vidékről jártunk fel Budapestre (70 km-et utaztam majdnem minden nap), így ezt extra feladat volt megoldani, de úgy éreztük muszáj. És persze otthon is tornáztam hétvégeként. Később az étrendem is enyhült kicsit, mivel gyógyulófélben voltam.

A diétán és a tornán kívül sok más módszert is kipróbáltam, mert nem ismertem a hatásukat, és mindenki azt mondta, az ő megoldása az igazi. A legtöbbet elhagytam időközben. Az ember ilyen helyzetben kénytelen a megérzéseire is hallgatni, mert túl sok a téves információ és nagy a választék. Az viszont semmiképp sem jó, ha valaki mindent kipróbál, de semmi mellet sem tart ki, mert pont a kitartás az egyik fontos eleme a gyógyulásnak.

Az egész folyamat nagyon sok lemondással járt, de én ezt sosem éreztem elviselhetetlen feladatnak. Egyszerűen örültem, hogy esélyt kaptam a gyógyulásra, nem mindenkinek van ekkora szerencséje. Nekem a terhelést inkább a környezetem jelentette. A betegség ismeretlen, ezért sokan nem veszik komolyan. Kérdeznek pár dolgot róla, majd levonják a következtetést: „Ja csak egy cisztád van, az mindenkinek van néha.” „Ja laparoszkóppal műtöttek, az nem is műtét.” A táplálkozásom miatt pedig sokan egyszerűen bolondnak tartottak, de szerintem bármelyik vegetáriánus tudna történeteket mesélni az emberek hozzáállásáról. Nekem ezeken nehéz volt túllendülnöm.

Most viszont 2013. március 30-án nagyon boldogan ülök itt, és írom ezeket a sorokat. Örülök, hogy kitartottam a diéta mellett annak ellenére, hogy fogytam és mindenki nyaggatott miatta, örülök, hogy eljártam tornára, és nem adtam fel. Végtelenül boldog vagyok, mert egy nyolc hetes magzat van a méhemben, és nincs egyetlen ciszta sem a testemben. Tudom, hogy a 12. hét előtt csak óvatosan szabad örülni, de én végtelenül boldog vagyok, mert ilyen messzire még soha nem jutottunk semmilyen módszerrel. És minden, amit tettem érte, úgy érzem, szükséges volt, és hálás vagyok mindenkinek, aki tudásával és szeretetével segített, mert nélkülük nem ment volna.