

### Bori története:

Egy pár évvel ezelőtt elkezdett fájni a jobb oldalam a petefészek tájékán, elmentem nőgyógyászhoz, azt mondta, hogy van egy kis gyulladás a petefészeknél. Kaptam rá antibiotikumot és gyulladáscsökkentőt. Akkor elmúlt tőle, de onnantól kezdve minden hónapban volt egy hét, amikor nagyon fájt. 3 hónapig nem foglalkoztam vele, csak tűrtem a fájdalmat, és vártam, hogy elmúljon. Végül megelégettem és elmentem egy másik nőgyógyászhoz, aki megvizsgált és azt mondta, petefészek cisztám van, ami 3 cm-es, és nem az a felszívódós fajta... endometriózis! Hmm... Elmondta, hogy mi ez és hogyan működik, de azt is mondta, hogy még véletlenül se olvassak utána a neten, mert horror sztorikat írnak. Gondoltam... rendben rajtam ne múljon... Azt is mondta, hogy menjek vissza két hónap múlva, hogy megnézzük, mi történik és akkor majd ad rá valami gyógyszert, mert ezen még lehet gyógyszerrel segíteni, ne aggódjak. Hazamentem, úgy, hogy azt hittem nincs nagy gáz. Persze nem mentem vissza két hónap múlva, csak négy hónappal később, akkorra már 5,5 cm-es volt és piszkosul fájt. A doki: „Hohóó, műteni kell, keresünk neked egy jó dokit, aki megműt”! Mondanom sem kell, hogy kissé megijedtem! Elkezdtem nagy erővel az internetet bújni, találtam is orvost, aki meg tudott műteni, és már akkor rátaláltam az ARWEN tornára, de csak futólag néztem meg Németh Tünde oldalát, akkor még nem mertem a kezembe venni az irányítást, rábízta magam az orvosokra. Mire ahhoz a dokinhoz, - aki később megműtött -, időpontot kaptam, illetve utána a műtetre, addigra 8 cm-es lett a ciszta, na, akkorra már minden napos volt a fájdalom, alig bírtam dolgozni járni. Alig vártam már, hogy kiszedjék belőlem. Azt gondoltam, hogy ez majd mindent megold. De közben nagyon féltem, sosem szerettem orvoshoz járni, és a gyógyszereket is kerültem. Fogalmam sem volt, hogy fogom végigcsinálni. Mondjuk ki: rettegtem!

Eljött a kórházba vonulás napja .... az első nap: nem részletezném, hogy mik történtek... közben végig sírtam. Aztán jött a műtési nap: ami félkómában telt, ugye az altatás miatt. A műtét után, amikor félig magamhoz tértem, az orvos elmondta, hogy mi történt velem és, hogy nem sikerült kivennie a cisztát csak leszívta a folyadékot belőle és a ciszta tokja ott maradt, amit majd 3 hónap múlva ki fog műteni, de a petefészkemet meghagyta, mert nagyon fiatal vagyok, és ha gyereket szeretnék, akkor legyen meg minden hozzá. Nem tudom elmondani, azt az érzést, amit ott éreztem, hogy én ide?! 3 hónap múlva?! Vissza?! Azt mondtam magamnak, hogy SOHA! Harmadik nap: csövek lógtak ki belőlem és fájt, de annyira nem, hogy fájdalom csillapítót kérjek. A negyedik nap volt a szabadulásom napja, itt megfogadtam, hogy engem ugyan többet itt nem láttok.... és hazamentem lábadozni.

A cisztám a műtét után 1 hónap alatt újra 8.5 cm-es lett, de ekkor még 2 héten át szedtem a fogamzásgátlót, mert az orvos azt mondta, hogy szednem kell fél évig megállás nélkül. Akkor még nem tudtam, hogy hogyan lesz tovább. Nagyon megviseltek a történetek!

Elkezdtem utánajárni az alternatív gyógymódoknak, mivel ténylegesen gluténérzékeny lettem, hogy min változtathatok.. A műtét előttről emlékeztem arra, hogy láttam valami érdekeset. Újra megkerestem Németh Tünde oldalát, elkezdtem kicsit jobban utána járni, hátha írnak róla valamit fórumon.

Láttam is jó pár cikket, ami szóba hozta ezt a módszert, amit ő talált ki. Jó eredményekről számoltak be. Találtam még sok más alternatívát is erre a betegségre. Nem tudom, hogy miért választottam ezt, csak egyszerűen megérzésből. Felkerestem Tündét e-mailben, hogy szeretnék járni erre a tornára, amit ő tart, közben azt is megbeszéltük, hogy jó lenne, ha az étkezésemet is megreformálnánk,

mert ez a csoki, kenyér, hús „kombó” nem biztos, hogy segít a gyógyulásban. Főleg, hogy még az orvos is mondta, hogy a cukrot, és a vörös húst felejtsem el egy életre. Találkoztam Tündével egy étkezési tanácsadás keretében, ahol lesokkolt, hogy mit, nem fogok többet enni és helyette, mit fogok enni! Na, pont ezek az ételek nem szerepeltek az eddigi étrendemben. Ekkor még azt is megbeszéltük, hogy nem szedem tovább a fogamzásgátló tablettát, amitől félttem megválni, "hisz az orvos azt mondta" .... Szerencsére vagy nem szerencsére, akkor még nagyon frissek voltak a kórházi élmények, tehát bármit megtettem volna azért, hogy többet ne kelljen visszamennem. Megkaptam az étrendemet! Hazamentem! Minden élelmiszert, ami otthon volt, elajándékoztam vagy kidobtam, minden élelmiszert, ami az új étrendemben volt, azt beszereztem. Nagy szerencsémre a családom mindenben támogatott! Édesanyám főzött nekem az első két hétben, mire én kilábaltam a műtét utáni depresszióból. Végigsírtam az első pár étkezést és nem hittem el, hogy barna rizst, és olyan ételeket kell ennem ezentúl, amiknek még a nevét se tudom kimondani. Anyukámmal kínunkban mindig azon neveltünk, amikor én sírva mondtam, hogy sikáká gomba a shiitake gomba helyett. A főzés nagy gondot okozott eleinte, de kb. 3-4 hét alatt belejöttem, most már a kisujjamból rázom ki. Ahogy teltek a hetek egyre többet mosolyogtam, egyre jobb kedvem és több energiám lett. Rájöttem, hogy ezektől az ételektől, egy teljesen más ember lettem, az az ember, aki mindig is lenni akartam. A műtét után 37 kg volt a súlyom, az új étkezéssel sikerült 43 kg-ra felhíznom, ami nekem nagy sikerélmény, mert nagyon nehezen tudok hízni (persze én két személyes adagokat eszem). Már 5 hónapja csinálom a tornát és az étkezést. A tornák után mindig teljesen feltöltődök, nagyon szeretem. A bőröm egyre szebb ezektől az ételektől, és a tornától egyre izmosabb vagyok. Új embereket ismertem meg a tornán, akikkel együtt küzdünk önmagunkért, jókat beszélgetünk a betegségről, a főzésről és egymás sikereiről. Az állatok is jobban szeretnek azóta, mióta nem eszem húst. Mosolyognak rám az emberek az utcán, és én is vissza tudok mosolyogni. A világ, amiben élek megváltozott, vagy csak én változtam?! Néha szeretném a világba kiáltani, hogy figyeljetek lányok, azt hiszem, rátaláltam arra, ami boldogabbá és egészségesebbé tehet. Azt gondolom, szerencsések vagyunk mi emberek, hisz megvan a szabad választáshoz való jogunk.

A menstruációs görcsök teljesen elmúltak. Semmilyen gyógyszerre nincs szükségem azóta. A cisztám 2 cm-t csökkent, amitől a nőgyógyászom nagyon meglepődött és azt mondta, hogy bármit is csináljak, ne hagyjam abba. :) Azt hiszem semmit nem bántam meg. Végig kellett járnom ezt az utat, ahhoz, hogy tudjak változtatni a hozzáállásomon, és merjem a saját kezembe venni az irányítást. Minden úgy volt jó, ahogy volt. Talán ha sosem leszek beteg, nem találok rá erre az életmódra, ami szebbé tette az életemet. Persze vannak nehéz pillanatok, van, amikor én is elfáradok, és nincs kedvem főzni újra és újra. Normális életet akarok élni, mint más, amikor csak leszaladok a boltba venni egy kakaós csigát vagy beülök egy étterembe és nem nekem kell főzni.:D Megeléjelem az állandó káoszt a konyhámban, de akkor eszembe jut, hogy miért csinálom ezt és rájövök, hogy nem adhatom fel. Sok minden vár még rám ebben az Életben, amit egészségesen szeretnék megélni. A gyógyulás hitet adott önmagamban, hitet abban, hogy meggyógyulok, ha minden nap teszek érte. Már nem másoktól várom a megoldást. Azóta nem függök az orvosoktól, SZABAD VAGYOK. .

Köszönöm Tünde, nagyon hálás vagyok ezért!