

Edit története:

Két év sikertelen próbálkozás után, 2013 májusában egy műtét során derült fény arra, hogy endometriózisom van. Persze megvoltak a jellemző tünetek (görcsölés, székrekedés), de azt gondoltam, ez biztos mindenkinél így van, csak nem fogok nyafogni!

Az orvos a műtét után közölte, az endo ellen nem tehetek semmit, essek mielőbb teherbe, mert akkor várhatóan – amíg nincs menstruációm –, az állapotom sem fog rosszabbodni. Diétát nem javasolt, mivel "úgyis vékony" vagyok. Megköszöntem a jó tanácsot, csak azt nem tudtam, mit kezdjek vele, tehetetlennek éreztem magam.

Ezek után, 2013 szeptemberében kerültem kapcsolatba Németh Tündével és az ARWEN tornával. Azt gondoltam, hogy a mozgás biztosan jót fog tenni, és elkezdtem egy húsmentes diétát is, csak úgy, magamtól. Az étkezési tanácsadás során azonban kiderült, hogy még a nagy odafigyeléssel sem táplálkozok az állapotomnak megfelelően.

Tünde összeállított nekem egy makrobiotikus étrendet, amelyre csak fokozatosan tudtam áttérni. A munka és tanulás mellett a szabadidőmet a konyhában töltöttem, de nem csak én, hanem a férjem is! Közben, amikor csak tudtam, jártam tornázni. Próbáltunk mindent megtenni a cél érdekében. Nagy elhatározás kellett ahhoz, hogy a mindennapi robot mellett az eddig pihenéssel töltött időt főzéssel és mosogatással töltsük.

Nem mondom, hogy könnyű volt, de nagyon megérte. Az előírt ételekkel rengeteg vitamint vittem be a szervezetembe, egyre jobban éreztem magam a bőrömben! Nem mondom, hogy nem hiányoztak a megszokott ízek, de a tapasztalt pozitív változások miatt betű szerint tartottam az étrendet, és hittem benne, hogy segíteni fog.

Három hónap után megtörtént a csoda, sikerült teherbe esnem, most bizakodva nézek a jövőbe. Nagyon bízom benne, hogy minden rendben lesz velünk. Kaptam új étrendet is, amit igyekszem betartani, de az új állapotom miatti rosszulétek megnehezítik az étkezést. Ez persze természetes! Nagyon hálás vagyok Tündének, hogy megmutatta az irányt, hogyan segíthetek magamon!