

Kinga története:

"Szia Tünde,

bár még csak egy hónapja tornázunk együtt, mégis szeretném elmesélni, hogy már ennyi idő alatt mennyi pozitív változás történt velem. Bár orvosi vizsgálaton azóta az inzulinrezisztenciámmal és endometriózissal nem jártam, így nem tudom azt mondani, hogy ezek elmúltak, de van, ami probléma volt és már ennyi idő alatt elmúlt:

- ilyen az állandó, főleg estére jelentkező erős alhasi fájdalom (most már több hete úgy fekszem le, hogy nincsenek fájdalmaim);

- ilyen a menstruációs fájdalom: korábban 3-3,5 nap alatt kb. 18-20 fájdalomcsillapítót kellett bevennem, a legutolsó menstruációm alatt mindössze 4-et, és maga a fájdalom intenzitása is csökkent (korábban 10 percenként felváltva rázott a hideg, vagy feküdtem a fürdőszoba kövén, mert olyan mértékű forróság öntött el a fájdalomtól vagy hánytam, és még sorolhatnám).

Mindezt úgy értük el közösen, hogy heti háromszor tornáztunk (amíg lehetett, most kicsit nehezebb itthon, bár egyedül is igyekszem, de az nem pótolja a közös mozgásórákat, amikor ki tudod javítani és egyben hatékonyabbá tenni a mozgásaimat). Emellett igyekszem kipihenni magam, és eleget aludni, ahogy megbeszéltük. Továbbá most már egy teljes hónapja én készítem magamnak az ételeket az ajánlásaid alapján. Sajnos a teljes étrenddel még hadilábon állok, de az alapanyagokra, azok minőségére, elkészítésére nagyon odafigyelek, és nem eszek olyasmit, amire allergiás lennék, vagy általad nem javasolt.

A változás nálam drasztikus volt, mert:

- eddig szinte csak péksüteményeket, gumicukrot ettem (igen, ebédre is... meg vacsorára, meg amikor csak lehetett), mindegyiket imádtam, és a sportolás mennyisége és minősége megengedte, hogy ezeket egyem, elhízás veszélye nélkül;

- sosem főztem, semmit (ez tényleg a semmit jelenti, a konyhámról is csak azt tudtam, hogy helyileg hol van);

- kizárólag magas intenzitású, ugrálással, súlyemeléssel kombinált edzésekre jártam vagy hosszú távot futottam;

- semmilyen nyugodtabb mozgásformát nem szerettem, és kevésbé is értékeltém. (Utólag is elnézést ezért).

Szóval nagyon sokat kellett változtatnom, és be kell vallanom, hogy hisztiben törtem ki otthon a konzultációk után, hogy ez miért pont velem történik, és miért nekem kell ilyen mértékű változásokat megtennem (végezzek egy nyugodtabb, koncentráltabb mozgásformát, és ne egyem azt, amit szeretek), hiszen én nem valamilyen különleges célért küzdök, és a műtét annyival egyszerűbb lenne (hiszen ott nem mondták, hogy bármit is változtatnom kellene..., egy néhány órás beavatkozás, és mindent folytathatok ugyanúgy, ahogy előtte).

Aztán győztek az észérvek, "jó, megpróbálom", azaz eszek rendes ételeket, lecserélem a köreteket. Majd nem telt el egy hét, és rájöttem, hogy igazából nem csak a

köreteimet cseréltem le, mert annyival jobban voltam, és a fájdalmaim olyan gyorsan múltak.

Rá kellett jönnöm, hogy ez nem olyan, mint egy fogyókúra, hiszen nincs hiányérzetem, nincs édesség iránti olthatatlan vágyam, nincs ez a "jaj nekem nagyon rossz, mennyi minden hiányzik, bezzeg mások" érzet, és hihetetlen, hogy hetek óta nem eszem húst, és ez most tudatosul, amikor neked írok, és eddig rá sem gondoltam. Már a főzés sem okoz gondot, bár sosem leszek konyhamester. És megszerettem a mozgást, amiben bár nem ugrálunk, nem emelgetünk óriási súlyokat, mégis olyan testi változásokat idéz elő, amikre egyáltalán nem gondoltam, és amikben – be kell vallanom – korábban egyáltalán nem hittem. A közérzetem rengeteget javult, és ezt nem adnám oda sem gumicukorért, sem semmi másért.

Természetesen nem akarom feladni, és a jó hír, hogy nem is kell feladni az eddigi sportjaimat sem, mert imádom, csak most egy rövid szünetet tartok az egészségemért, magamért.

Nagyon hálás vagyok, hogy megismerhettelek, és hogy részleteiben foglalkozol velem, hogy nem állsz meg ott, hogy tünetet kezelj, hanem meg akarod találni a kiváltó okot, és annak megszüntetésére ajánlasz lehetőséget. Ha nem találkoznánk, egy műtéten már biztos túllennék, lehet készülnék a következőre, de még mindig nem tudnám, hogy mi okozza a betegségemet. Nagyra értékelem a precizitásod a mozgásban, nagyra értékelem, hogy nyomon követed mi történik velem, velünk, mindenkivel, aki valamilyen formában a segítségedet kérte; hogy írásban is visszajelzel, ezzel is bizonyítva, hogy a módszered nem egy illúzió, hanem valóban működő rendszer. Összefoglalóan: nagyon-nagyon köszönöm. És nagyon remélem, hogy mielőbb tudjuk folytatni a közös munkát együtt!”