

Melinda története:

Mindig is szerettem a gyerekeket, szívesen jártam be anyukámhoz az óvodába. Sokszor álmodoztam a jövőmről, mely sokszor változott, aszerint épp, mi vagy ki tetszett, de egy dologban mindig biztos voltam, hogy szeretnék gyerekeket.

És épp ebből adódott a legnagyobb félelmem is, hogy mi lesz, ha nem lehet gyerekem.

Ez a gondolat azért merült fel bennem már viszonylag hamar, mert felnőtt korba lépésem körül kezdett rendszertelenné válni a ciklusom. Előbb csak néhány nappal, esetleg egy héttel késett, majd 19-20 éves korom körül már ott tartottam, hogy 3 havonta volt vérzésem. Nem is zavart ez nagyon, amikor nem volt barátom, de amikor ismét rám talált a szerelem, okozott néhány izgulós napot. Az akkori orvosom a fogamzásgátlót javasolta, hogy az majd megoldja, akkor majd meg fog jönni időben. Csináltatott vérvizsgálatot, de nem talált benne semmi olyat, ami miatt ne írhatta volna fel nekem.

Így telt el nyolc év. Ez idő alatt férjhez mentem, dolgoztam, és végre jöhetett a baba. 2008. év végén úgy gondoltuk, hamarosan új év, új kezdet, így a következő ciklus elején nem szedtem be a tablettáimat. Izgalommal vártuk a tabletták abbahagyását követő „kötelezőnek” gondolt 3 hónap türelmi idő lejártát. A félelmem akkor kezdett újra előtérbe kerülni, mikor eltelt előbb egy, majd két hónap, és még mindig nem jött meg. Az is zavart, hogy fokozatosan hízni kezdtem, bár akkor még nem tudtam, hogy a kettőnek nagyon is sok köze van egymáshoz. Akkoriban költöztünk új helyre, így egy új orvost kerestem fel. Amikor mondtam neki, hogy két hónapja, amióta abbahagytam a fogamzásgátló szedését, nem volt vérzésem, csak annyit mondott, hogy nincs semmi baj, kell kb. fél év, amíg helyre áll a ciklusom. Mindezt az asztal másik oldaláról, vizsgálat nélkül. Eltelt újabb két hónap. Ismét visszamentem ugyanahhoz az orvoshoz, aki ugyanúgy és ugyanazzal vigasztalt, bár hozzátette, hogy ha nagyon izgulok, szedjem be ezt, és kezembe nyomott egy receptet. Clostilbegyt volt. Elhatároztam, hogy keresek egy másik orvost, aki hajlandó meg is vizsgálni, mielőtt gyógyszer írt fel nekem.

A nővérem orvosához kértem időpontot. Ez az orvos meghallgatott, kérdezett egyet, majd megvizsgált ultrahanggal is. Rögtön észrevette az apró picit cisztákat a petefészkeimben. Azt mondta valószínűleg PCOS. Teljes hormon tesztet és 5 pontos terheléses cukorszint-mérést kért. Az eredményeim nem lettek jók. Azzal biztatott, hogy a PCOS-oknak a teherbe esés nehéz, de utána nem lesz semmi baj. Proverát írt fel nekem, és javasolta egy endokrinológus felkeresését. Akit ajánlott annál 3 hónapos várólista volt, így máshoz mentem.

Az első endokrinológus a leletek alapján 3X500 Merckformint és Bromocriptint írt fel. Elmondta, hogy PCO-m van. Diétáznom kell és mozogni, de további részletes tájékoztatást nem kaptam. Két hónap múlva kellett visszamennem hozzá. Leletekkel együtt várt volna, de mivel nem tudtam pontosan mikor és milyen labort kellett volna készítenem, a kontroll alkalmával üres kézzel érkeztem. Amikor kérte tőlem a vérvétel eredményét, közöltem, hogy nincs, és hogy továbbra sem jött meg, ezért nincs újabb laboreredményem. Válaszul felemelte a gyógyszeradagomat. Azt mondanom sem kell, hogy a gyógyszer szedésére sem kaptam tájékoztatást, így amikor emelni kellett az adagot, még épp hogy csak kezdtem jobban érezni magam a korábbi gyógyszeradagtól. Ekkorra már az internetről sikerült némi információt összegyűjtenem betegségemmel kapcsolatban, így fokozatosan kezdtem áttérni a nagyobb dózisra. Épp hogy csak elkezdtem emelni az adagot, az egész testemen csalánkiütéses lettem. Ezen a ponton döntöttem úgy, hogy visszatérek az eddig szedett adaghoz, és a nőgyógyász által eredetileg ajánlott endokrinológushoz fordulok. Ez idő alatt tovább kutattam az

interneten, hogy minél több információt tudjak meg a PCO-ról, és arról, melyik a legmegfelelőbb mozgásforma. Így találtam rá az Arwen torna oldalára. Teljesen mást kínált, mint a többi mozgásforma, speciálisan ilyen és más női problémával küzdőknek létrehozott, célzott feladatokról írt. Akkor az étkezés részét még nem is néztem. A férjem úgy fogalmazott, hogy ha eldöntöttük mit akarunk, akkor tegyünk meg érte mindent! Örökké hálás leszek neki ezért a mondatáért.

Az augusztusban induló intenzív csoportról épp lemaradtam, így szeptemberben a nagycsoportos órákkal kezdtem. Elsőre furcsák voltak a gyakorlatok, és nehezen is tudtam követni őket. Másnap olyam izmaid fájtak, amik létezéséről addig nem is tudtam, de folytattam, Tünde pedig javított, ahol szükségesnek látta. Októberben ismét indult intenzív csoport, amin én is részt vettem. Ekkortól már étkezési tanácsokat is kaptunk. A makrobiotikus étkezésre való áttérést októbertől kezdtem. Mivel mindig is szerettem főzni, a napról napra való főzés nem okozott akkora problémát, és az ételek is ízlettek, bár mindig igyekeztem addig kóstolgatni és ízesíteni az adott fűszerekkel, amíg jóízű nem lett. Az első nagy megpróbáltatás a reggeli főtt rizs megevése volt. Első nap csak egy falatot tudtam lenyelni. Másnap már könnyebben ment. Hamar nagy kedvencem lett a reggeli miso leves. A férjem mindig teljes mellszélességgel állt mellettem, szívesen és jóízűen ette velem itthon a makros ételeket. A család többi tagjától sokszor kaptunk kritikát, de azért tiszteletben tartották döntésünket. Alig telt el pár hét, sokkal energikusabbnak, lelkileg erősebbnek éreztem magam. Közben a tükörképem is egyre jobban tetszett, visszafogytam eredeti méreteimre, sőt még abból is sikerült lejjebb adni. Igaz még szedtem a gyógyszereket, de már a Tünde féle étkezést tartottam, és nem a 160g-os diétát. Voltak esték, amikor elsírtam magam, mert úgy éreztem nem bírom tovább, hiányoztak a régi megszokott és szeretett ételek és ízek.

November második felére volt időpontom az új endokrinológushoz, aki lecserélte a gyógyszeremet (a Merckformint), az újat viszont Tünde tanácsára már nem kezdtem el szedni. Egy kicsit volt nehéz hátat fordítani az orvosoknak, de akkorra az intenzív csoportba járó lányok közül már hárman teherbe estek! Az étkezés mellett karácsonykor is kitartottam, makrobiotikus süteményeket sütöttem magamnak, és a család is mindig készített olyan ételt is, amit én is ehettem.

Január elején épp kezdtem kétségbe esni, hogy nekem miért nem használ, ha a többieknek igen, amikor végre peteérésre utaló jeleket vettem észre magamon. A menstruációm továbbra sem jött meg, de most már azért, mert egy kicsi babácska kezdett el növekedni a pocakomban! Az étkezést ez után is próbáltam tartani, és a tornára is jártam tovább rendszeresen, egészen a nyári szünetig. Csodálatos 9 hónap, eseménytelen várandósság után október elején megszületett a gyönyörű kislányunk. Egy évvel később újra kezdtem tornára járni, azzal az elhatározással, hogy a második babánknak is minél nagyobb esélyt adjunk majd a megfogásra. Biztos, hogy jól döntöttünk, mert miután elhatároztuk, hogy jöhet, rögtön sikerült teherbe esnem. 2013 januárjában édes kisfiúcska érkezett családjunkba!

Ezúton is köszönöm Tündének, hogy van, és töretlen lelkesedéssel segít minden hozzám fordulónak. Örökké hálásak leszünk neki, hogy tanácsaival és tevékenységével megkímélt kudarctól és fájdalomtól, és hozzásegített bennünket a sikerhez!