

Noémi története:

Tinédzser korom óta vannak menstruációs problémáim. Volt, hogy hónapokig egyáltalán nem jött meg. Jártam több nőgyógyásznál de mind csak legyintett, mondván, hogy fiatal vagyok ne törődjek vele majd idővel rendeződik. Tizenhat évesen pánikbeteg lettem, elkezdtem szedni a Seropramot meg a Xanaxot, amiktől szinte teljesen jól lettem, elmúltak a szorongások, félelmek, de tudtam, hogy nem akarok életem végéig ezeken a gyógyszereken élni, ezért szépen lassan elkezdtem csökkenteni őket, míg végül sikerült teljesen leszoknom róluk. Utána is jelentkeztek a tünetek erős fejfájás minden nap, kar zsibbadás, szédülés, gyors szívdobogás. Sok orvosnál jártam és az eredmény mindig ugyan az volt, hogy nincs semmi szervi bajom. Ezt kezdtem el magamban erősíteni, hogy bármilyen rosszul is érzem magam, ezt csak az agyam produkálja, és nincs semmi más bajom. Szerencsére ma már nagyon jól tudom ezt kezelni.

A legnagyobb probléma viszont 28 éves koromban, 2012 márciusában kezdődött. Nagyon erős hasi fájdalomra ébredtem, és nem segített semmilyen fájdalomcsillapító. A nagy görcsöket hányás is kísérte órákon keresztül. Végül kijött hozzám az ügyelet, és a tőlük kapott fájdalomcsillapító injekciótól lettem jobban. Ekkor elmentünk az egyik kórház sürgősségi osztályára, ahol megcsinálták az ilyenkor szokásos vizsgálatokat, de semmi problémát nem találtak. Azt mondták, hogy valószínűleg vírus fertőzés, és hogy szedjek antibiotikumot. Ezután napról napra jobban lettem egészen addig, amíg a következő hónapban ismét jelentkeztek ezek a tünetek. Akkor kezdtem el számolgatni, hogy menstruáció közép időben vagyok, és a múlt hónapban is pont abban voltam, amikor rosszul lettem. Elmentem a nőgyógyászomhoz, aki elintézte annyival, hogy szedjem a fogamzásgátló "gyógyszert". Nem is vette a fáradságot, hogy megpróbálja kideríteni, hogy mitől jelentkezhet hónapról hónapra ez az erős görcsös fájdalom. Elkezdtem gyógyszert szedni, de a tünetek ismét jelentkeztek. Az ügyelet már úgy járt hozzám, mintha haza mentek volna. Az egyik ügyeletes orvostól tudtam meg, van egy olyan betegség aminek az a neve, hogy endometriózis és a tünetek alapján nagyon valószínű, hogy nekem is ez a bajom. A nyugati orvoslás irányába tudtam, hogy nem fordulhatok, mivel csak tele tömtek volna gyógyszerekkel, és ezt egyáltalán nem akartam. Ekkor egy ismerősöm ajánlott egy természetgyógyászt, akihez szerencsémre még időben eljutottam, és Ő is megerősítette, hogy tényleg ez a betegség alakult ki nálam. Az Ő segítségével jobban lettem, de tudom, hogy nagyon oda kell figyelnem magamra mivel ez a betegség lappang és bármikor visszatérhet. Most 31 éves vagyok endometriózis szempontból tünetmentes. Már nem jelentkezik egy ideje az az elviselhetetlen görcsös fájdalom, de azóta sem vagyok teljesen jól. Folyamatos hasfájással küzdök három éve, emésztési problémáim vannak, amik teljesen rányomják a bélyegét a mindennapjaimra. Valamikor viszont hetekig hónapokig tünetmentes vagyok, aztán kezdődik minden előlről. A menstruációm még mindig eléggé rendszertelen. Rengeteg mindent kipróbáltam az évek során, de semmi sem hozta meg a várva várt eredményt. Sokat hallottam mostanában a makrobiotikáról és az Arwen torna jótékony hatásáról, úgy hogy elhatároztam, hogy életmódot váltok, és ezen a nyáron végigcsinálom a gyógyító diétát és megpróbálom az ARWEN torna gyakorlatait minél jobban elsajátítani. A nagyobb problémát a főzés jelentette főként az elején. Bele se mertem gondolni, hogy napi tíz óra munka után, hogy leszek kész mindennel másnapra, meg még tornázzak is. Szerencsére édesanyám rengeteget segített és segít most is. Azt hiszem az Ő segítségével nélkül nem ment volna. Most a gyógyító étrend vége felé tartok, de a jövőben is megpróbálom betartani, hogy nem eszem semmilyen tejterméket, tojást, húst és cukrot. Az ARWEN tornát is heti 3-4 alkalommal csinálom és, amikor csak időm engedi szobabiciklizek is mellette. Amióta a makrobiotikus étrendet csinálom és megfelelően mozgok is rendszeresen azt vettem észre magamon, hogy a reggeli korán kelés már nem jelent akkora problémát mint régebben. Volt, hogy 7-8 óra alvás után úgy éreztem magam reggel mintha csak kb. 10 percet aludtam volna. Mindig borzasztó fáradtnak éreztem magam, és ezáltal nagyon nehezen indult

minden egyes napom. A sok probléma ellenére még így is szerencsésnek mondhatom magam, mert nem kellett megműteni és a családomtól is mindig a maximális támogatást kaptam. Igyekszem optimistán tekinteni a jövőbe, bár ez néha nagyon nehéz, de remélem, ha mindezt betartom soha többet nem kell felvennem a harcot az endometriózissal és a többi problémám is idővel megoldódik.