

Szilvia története:

Az én történetem erőt adhat minden nőnek, aki már hosszú évek óta szeretne gyermeket, de még nem sikerült, ezért is írom meg. Nagyon hosszú lenne részletesen mindent leírni, nem is az a célom, hogy sajnálatot keltsek bárkiben is, ezért inkább csak tényyszerűen írom le a harcomat az endometriózis ellen. És ezt nagyon fontosnak tartom, hogy elsődlegesen az endometriózis ellen kell küzdeni, nem pedig görcsösen a gyermekvállalásért, hiszen, amíg az endo és, ami miatt kialakult, az mind a szervezetben van, addig minimális az esély a terhességre!

2007.: Eldöntöttük a férjemmel, hogy gyermeket szeretnénk.

2008.: Diagnosztizálták az endometrióziist, miután nőgyógyászt váltottam (mivel nem ismerte fel az endometrióziist és csak a fájdalomcsillapítókat írta fel). Már olyan elviselhetetlen fájdalmaim voltak a menstruációmkor, hogy a munkámat sem tudtam ellátni. Megtörtént az 1. laporaszkiópiás műtétem, mely III. fokozatú endometrióziist diagnosztizált. Ezt követte egy 6 hónapos GnRH kezelés, melyet azóta is nagyon bánok, hogy elfogadtam, de akkor még szinte semmit sem tudtam erről a betegségről és a lehetséges gyógyulási módokról, csak azt, hogy valószínűleg emiatt nem sikerült a gyermekáldás.

2009.: Az endo még bennem volt, de ekkor senki nem mondta, hogy ameddig nem oldjuk meg ezt a problémát felesleges próbálkozni, így sajnos 3 db sikertelen inszemináció következett, melyeket követően az endometriózis kiújult a stimulációs kezeléseknél „hála”, de szerencsére a korábbiakhoz hasonló elviselhetetlen fájdalmakat nem okozott – ekkor még görcsösen a gyermekvállalásért küzdöttünk...

2010.: 2 db sikertelen lombik eljárás, közte a 2. laporaszkiópiás műtétem a kiújult endo miatt. Így utólag már tudom, hogy feleslegesen tettem ki magunkat a lombik eljárással járó hormonális kezelésnek, hiszen endo mellett a lombik esélye is nagyon alacsony, csak sajnos ezt is később tudtam meg, mint ahogy a kezelésekre fogtunk volna. A lombikkal járó lelki és szervi megterheléseket nehezen dolgoztam fel, de a férjem mindig mellettem állt és erőt adott a folytatásra.

2011.: 3. laporaszkiópiás műtétem, melynek 1 hónapos kontroll vizsgálatán kiderült, hogy a műtét előtt természetes úton sikerül teherbe esnem, azonban a petezsák üres maradt... az okokat lehet keresni persze (pl. 2 óra altatás a műtét alatt), de nem érdemes, mindig előre kell nézni! Nekünk nagyon sok erőt adott a következő évekhez, hogy természetes úton sikerült egyáltalán a fogantatás. És ekkor kaptam először a történetem során az egyik orvostól alternatív lehetőségeket is az endo elleni harcra, ezek közül a legfontosabb az életmód (elsősorban étkezés) megváltoztatása, mely a makrobiotikus étkezést jelenti, és az Arwen tornát. A döntést a férjemmel közösen hoztuk meg; elég volt az ideig-óráig eredményt hozó műtétekből, az un. nyugati orvostudományból: egy teljesen új úton indulunk el a gyógyulásom érdekében. Így kerültem kapcsolatba először Németh Tündével, aki az Arwen torna kifejlesztője; mivel én Debrecenben élek, felutaztam hozzá és egyéni órán begyakoroltuk a gyakorlatsort, majd otthon végeztem a tornát 4 hónapig heti 5-6 alkalommal, majd heti 3-4 alkalommal. 1-2 hónap elteltével még egyszer találkoztam Tündével személyesen, hogy a már jól ismert gyakorlatokat ellenőrizzük, valóban jól csinálom-e, mert nagyon fontos a gyakorlatok helyes végzése. Tünde javaslatára

2011 júliusában elkezdtem a szigorú makrobiotikus étrendet. Tény, hogy az első 3-4 hónap nagyon nehéz volt, meg kellett szokni az ízeket, azt, hogy minden nap főznom kell, és gyakorlatilag nem tudok semmi mást enni, csak amit én megfőztem magamnak. Nagy kitartás kellett ehhez, de mivel több pozitív példa is volt előttem, kitartottam, melyhez elengedhetetlen volt, hogy a férjem mindenben támogatott és segített, ha én nem értem rá, akkor Ő főzött nekem.

2012.: Folyamatosan tartottam a kapcsolatot Tündével, csináltam az Arwen tornát és makrobiotikusan étkeztem. Próbáltam minél több információt és ismeretet megszerezni az életmódváltáshoz és étkezéshez. Szép lassan már életformámmá vált az egész, és nem csak egy diéta volt számomra a makrobiotika. A környezetem is szép lassan elfogadta ezt a tényt, még ha sok ember számára elképzelhetetlen az, hogy valaki nem eszik húst, tejterméket, fehér lisztet, cukrot stb. A szakemberek által ígért és általunk várt hatás nem maradt el: észrevettem, hogy nem vagyok már ideges, türelmetlen, nem fáj semmim és teljesen másként szemlélem a dolgokat, mint előtte. Semmilyen gyógyszert, de még vitaminokat sem szedtem, mégis tökéletes volt a vérképem. Természetesen az étkezés hatására fogytam is, de csak lassan és a rendszeres torna hatására ez a bőrömet sem viselte meg.

Az endometriózist egyértelműen legyőztem, semmilyen fájdalmam nem volt, a menstruációm néhány kivételtől eltekintve rendszeressé és kiszámíthatóvá vált, nem volt sem cisztám, sem szervi összenövés. A célomat elértem és tudtam, hogy most már szervi akadály nincs a gyermekáldásnak.

2013.: Új év, új tervek, természetesen a gyermek utáni vágyunk ugyanúgy megvolt, mint ahogy 6 évvel ezelőtt is. A 6 év alatt azonban „agyilag” elértünk oda, hogy már nem akartuk görcsösen a gyermeket, elfogadtuk a sorsunkat, és hálát adtunk a Jóistennek azért, hogy egészséges vagyok! És „csak” ennyi kellett, 2013 májusában természetes úton megfogant a gyermekünk! A makrobiotikus étkezést nem hagytam abba, csak lazítottam rajta, az Arwen tornát is végeztem a megengedett gyakorlatokat addig, míg a pocakom engedte.

2014.: Januárban életet adtam gyönyörű kislányunknak és természetesen folytatom a makrobiotikus étkezést és az Arwen tornát is újrakezdtém.

2007 óta sok idő telt el, sok idő tele várakozással és vágyakozással a gyermekáldás után, melyet eleinte annyira akartunk, hogy szinte csak erről szólt az életünk. Arról, hogy gyereket szeretnénk soha nem mondtunk le, de megértettük és elfogadtuk a tényt, hogy először az endot kell legyőznünk és akkor talán sikerülni fog, sikerülnie kell! Így utólag visszagondolva az elmúlt évekre, a számtalan orvosi kezelésekre, műtétekre, gondolatokra, reményekre és csalódásokra, örömökre és fájdalmakra, az eleinte reménytelennek tűnő harcra az endo ellen, örülök és kicsit büszke is vagyok, hogy nem adtuk fel. Sokan mondogatták, akkor fog majd sikerülni a gyermekáldás, mikor a legkevésbé számítanánk rá, ezért ne görcsöljük rajta. Nos, nekünk 7 év kellett ahhoz, hogy így legyen, melyért egy nagyon nehéz utat jártunk végig, de megérte. Aki hasonló problémával áll szemben annak azt üzenem, az endo legyőzhető! Hálát adunk a Jóistennek, hogy nekünk sikerült. A mi receptünk az endo ellen a gyermekáldásért, a makrobiotikus étrend és életmód, az Arwen torna, illetve sok-sok kitartás, a környezetváltozás és az életet újra más szemmel nézni, és megélni segített ahhoz, hogy most drága kislányunk itt lehet velünk. Hogy mit hoz a jövő, még nem tudom, hogy újra fel kell-e venni a harcot az endo ellen? Lehet, de megtanultam, hogy hogyan győzzem le, és ha kell, újra megteszem, mert a módszert

ismerem, tudom és üzenem sorstárimnak, hogy a harc az endo ellen nem reménytelen.

Köszönöm Németh Tündének a folyamatosan nyújtott szakértői segítségét, de elsősorban drága férjemnek a biztatását, kitartását, a hitét, a szeretetét és a támaszát, melyet az elmúlt 7 év során nyújtott számomra, mert nélküle nem tudtam volna leküzdeni az endometriózist. Kislányunk megszületésével teljessé vált életünk és még boldogabbak vagyunk, mint előtte.

Kedves Tünde,

Nem tudom emlékszel-e még rám? Nagyon örülök, hogy továbbra is ilyen sikereket érsz/értel el az Arwen tornával és a makróval. Egy jó hír legyen tőlem is: ismét babát várok, már félidős vagyok, és spontán sikerült, hihetetlen rövid idő alatt (kb. 2-3. hónapban). (A kislányom most volt két éves, a szülés után továbbra is folytattam a makrót, igaz már nem annyira szigorúan.)

Kívánok neked további ilyen szép sikereket és jó egészséget a munkádhoz.