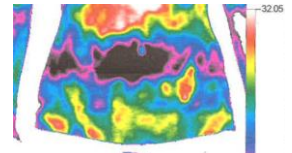


GYÓGYULÁS AZ ENDOMETRIÓZISBÓL... ...és sikeres várandósság a kóros állapot leküzdése után

Idézet egy 2016 áprilisában kelt levélből:

„Kedves doktor úr!

Kérte, hogy – mivel ez másoknak is erőt és reményt adhat – röviden írjam le, mit tettem annak érdekében, hogy a három éve diagnosztizált súlyos endometriózist végül sikerült legyőznöm. A fő tünetek a méhnyálkahártya-túltengés, csokoládéciszta, görcsös menstruáció, erős középidős fájdalmak, a ciklus közepétől a menstruációig tartó barnás peccételes, valamint a nemi vágy csökkenése voltak. Műtétet is kellett végezni a mindkét petefészken lévő 3-5cm-es ciszták miatt. Mindemellett inzulin-rezisztencia is fennállt. A gyógyulásban – a szakmai útmutatáson és a hatóanyagokon túl – számomra az alábbiak voltak a legfontosabbak:



▪ **Sport** – Az endometriózis leküzdésében hatalmas erőt láttam a testmozgásban, amely javítja az anyagcserét, nagymértékben erősíti az immunrendszert, és javítja a hormonális és a lelki egyensúly kialakítását.

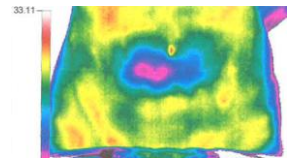
▪ **Étkezés** – Az étrendben a glutént, a laktózt és a cukrot elhagytam, a húst minimálisra csökkentettem. A témához kapcsolódó fórumok olvasása alapján úgy vettem észre, hogy szoros kapcsolat áll fenn az endometriózis aktivitása, valamint a glutén, a cukor és a tej fogyasztása között. Az állapotomban is akkor állt be jelentős változás, amikor ezeket kiiktattam az étrendemből. Noha nem vagyok a húsfogyasztás mellett – idővel tervezem is a vegetáriánus étrendre való teljes átállást –, mégis úgy tapasztaltam, hogy az endometriózist nem különösebben befolyásolja a mértékletes bevétel. (A hús azonban feltétlen háztáji gazdálkodásból származzon!) A húsfajták közül nem javasolt a marhahús fogyasztása, és fontosnak tartom továbbá – az évszaknak megfelelő – rendszeres zöldség- és gyümölcsfogyasztást, valamint a csirafélék bevitelét. A hormonegyensúly helyreállításában szükséges természetes hatóanyagokon túl fontosnak tartom a különféle vitaminok, ezen belül az E-vitamin bevitelét, valamint az omega-3 fogyasztását is.

▪ **Stresszmentesség** – "Fejben" is át kell állni. Tudatosan törekedni kell arra, hogy az életünkből kiiktassuk a zavaró tényezőket. Fontos továbbá az új célok keresése, és az olyan tevékenység végzése, amelyek teljesen kikapcsolnak bennünket.

▪ **Harmonikus, támogató párkapcsolat** – Ez nem mindenkinek adatik meg, de nagyon sokat segít a betegség legyőzésében. Talán nem szokványos észrevétel, de a kutyám is nagyon sok örömet és pozitív energiát adott. Amióta van nekem, sokkal boldogabb ember vagyok és jobbá válok általa. Mindezt csak azért írtam le, mert lehet, hogy nem mindenki találja meg a párját, de elképzelhető, hogy ha egy ilyen kis társa lesz, erőt tud meríteni belőle. Természetesen fontos az is, hogy a boldogságot ne csak mástól várjuk, hanem önmagunkban is találjuk meg.

Összefoglalásként azt mondhatom, hogy a gyógyuláshoz alapvető a teljes életmód és szemléletváltás, valamint az endometriózis természetes megoldását célzó orvosi tanácsok betartása, melyek döntően a hormonegyensúly helyreállításán alapulnak.

Még egyszer köszönöm a segítséget, találkozunk a következő – s egyben talán utolsó – konzultáción!



Üdvözlettel: Boros Kinga

Bp. 2016. május 10.

Kinga jelenleg 6 hetes várandós, miután sikerült megszüntetni a női szervek szabályos funkcióit akadályozó ösztrogéntúlsúlyt, javítani az inzulinrezisztenciát, s ezek – valamint a fent említettek segítségével – leküzdeni a leküzdhetetlennek hitt endometriózist.

Jelen levél kapcsán utalunk a 7. számú levélre is, amely szintén az endometriózis témájával foglalkozik »

Dr. Csiszár Miklós
Naturwell Életmód Központ
www.naturwell.hu