

A NŐI BETEGSÉG TANÍTOTT MEG BOLDOGAN ÉLNI

Tavaly derült ki, hogy endometriózisom van: a méhszöveteim a méhemen kívülre vándoroltak, ezért nem tudtam teherbe esni. Sejtettem, hogy ilyesmi nem történik véletlenül, ezért elhatároztam, hogy megfejtem a testem üzeneteit. Elindultam egy mély önismereti úton, amelynek a végére nemcsak a betegségemet gyógyítottam meg, hanem az egész életemet.

Egy éve még azt sem tudtam, mi az az endometriózis. Tavaly tavasszal elmentem egy sajtótájékoztatóra, ami arra hívta fel a figyelmet, hogy ez a betegség minden tizedik nőt érint, csak sokan nem is tudnak róla. Fő tünetei többek között a fájdalmas menstruáció és a meddőség. Itt már elkezdtem gyanakodni: akkor már egy éve nem jött a baba, és szörnyű menstruációs görcsöktől szenvedtem. A sajtótájékoztató után el is mentem egy endometriózis-specialistához, aki kitapintott egy csomót az egyik méhszalagomon. Azt mondta, valószínűleg endometriózis, de teljes biztonsággal csak laparoskopos műtéttel lehet diagnosztizálni a betegséget. Szúrnak egy lyukat a hasra, bevezetnek egy kamerát, és ha találnak endometriózis-csomókat, akkor eltávolítják őket. Ezután nincs más teendő, mint gyorsan teherbe esni, mert várandósság alatt nem tud kiújulni



ZÁDROVICH ALIZ
LIFE COACH ÍRÁSA

a betegség. Ez elég vonzó tervnek tűnt. Kívágják a csomót, jön a baba, és kész, megoldódik minden probléma. Úgy jöttem ki a rendelőből, hogy én akár most azonnal készen állok a műtetre.

Az én testem, az én életem

A sors úgy hozta, hogy pont akkoriban került a kezembe Buda László *Mit üzen a tested?* című könyve, ami alapjaiban változtatta meg az életszemléletemet. Rájöttem, hogy egészen eddig egyáltalán nem foglalkoztam a testemmel.

Mintha nem is létezett volna. Nem figyeltem rá, nem gondoskodtam róla, nem szerettem. Arra is rádöbentem, hogy ugyanígy bántam magammal is. Mindig fejlődni akartam, ezért is jártam annyi önismereti tréningre, de ezek csak ideig-óráig voltak hatásosak. Nem is csoda, hiszen mindig csak javítgatni, „szerelgetni” akartam magam, mint egy elromlott alkatrészt. Közben a legfontosabb hiányzott: önmagam elfogadása és szívből jövő, gondoskodó szeretete. Ha hibázom, önkritika és az önostorozás helyett lehetek akár együttérző is magammal. Amikor erre rájöttem, hihetetlenül felszabadító érzés volt.

Arra is rádöbentem, hogy a lelkemhez a legközvetlenebb út a testemen keresztül vezet. Hiszen a testünk egy elképesztően intelligens rendszer, és minden rezdülésünkre reagál. Ha a lelkünkben felborul az egyensúly, az testi tünetekben is megmutatkozik.

Egy betegség ezért nem az ellenségünk, hanem a barátunk, mert olyan dolgokra figyelmeztet, amelyeket máshogy esetleg nem vettünk volna észre. Amikor ezt megértettem, nagy hálát kezdtem érezni a testem iránt. Elhatároztam, hogy megjavítom „kettőnk” viszonyát. Mostantól úgy bánok vele, mint egy kisgyerekekkel, akinek csak én elégíthetem ki a szükségleteit – hiszen ha ő jól van, én is jól vagyok, és fordítva.

A TESTÜNK EGY ELKÉPESZTŐEN INTELLIGENS RENDSZER, ÉS MINDEN REZDÜLÉSÜNKRE REAGÁL.

Ezzel egy időben azt is eldöntöttem, hogy nem az orvosoktól fogom várni a gyógyulásomat, hanem én fogom meggyógyítani magam. A testemet úgyis én ismerem a legjobban. Itt a remek alkalom, hogy közelebbi kapcsolatba kerüljek vele és megfejtssem az üzeneteit. Egy infrakamerás vizsgálatra azért elmentem, hogy legalább tudjam, tényleg endometriózisom van-e. A gyanú beigazolódott, de egyáltalán nem keseredtem el, mert akkor már tudtam, hogy a betegség nem sorscsapás, hanem egy fontos jelzés, amiből rengeteget tanulhatok.

Főszerepben: én

„Kedves testem! Ne haragudj, hogy nem álltam szóba veled!” Így fordultam oda először az addig elhanyagolt testemhez. A kapcsolat javítását az életmódváltással kezdtem. Teljesen elhagytam a cukrot, a vörös húst és később a glutént is, amit a szervezetem azonnal meghálált. Csak úgy olvadtak le rólam a kilók. Két ruhaméretet fogytam, anélkül, hogy fogyókúráztam volna. Szerencsére az életmódváltást nem szenvedésnek éltem meg, ami nagyrészt annak köszönhető, hogy átalakult a testemmel való viszonyom. Jót akartam neki, egészséges ételekkel akartam táplálni, ezért egyáltalán nem éreztem áldozatnak, hogy néhány dologról le kellett mondanom. Elkezdtem többet sportolni, és beépítettem a mindennapjaimba a női jógát és a meditációt. >>



ÖNGYÓGYÍTÓ MÓDSZEREK:

Aviva torna A speciális gyakorlatok a külső és a belső alhasi izmokat mozgatják át. Azáltal, hogy a vér-és nyirokkeringés fokozódik, több vitamin és hormon jut a női szervek területére. Mivel az endometriózist a hormonális egyensúly felborulása okozza, a betegség enyhébb formáinál a torna akár önmagában is gyógyító erejű lehet, súlyos endometriózisnál viszont nem ajánlják.

Kineziológia A módszer alapja, hogy az izmainkban tárolódik az összes eddigi emlékünkhöz. A kineziológus kérdéseket tesz fel, és közben az alkar izmaira fejt ki enyhe nyomást, amitől azok megfeszülnek vagy elernyednek. Az izomreakciókból rájöhettünk, hogy hol vannak érzelmi blokkjaink. A szakember ezeket az elakadásokat oldja, ezáltal segíti az öngyógyító mechanizmusok beindulását.

EFT (Érzelmi Felszabadítás Technikája) A módszer létrehozója, Gary Craig szerint minden betegség és probléma oka az, hogy az energia nem áramlik szabadon, optimálisan a testben. Nemcsak akupunktúrával szüntethetjük meg az energiablokkokat, hanem az akupresszúrás pontok kopogtatásával is. Miután ráhangolódtunk a problémánkra, megadott pontokat kell kopogtatnunk magunkon, miközben bizonyos szavakat, mondatokat mondunk ki. A kopogtatást addig kell folytatni, amíg a rossz érzések és a testi tünetek teljesen el nem múlnak.

Természetes progeszteron krém Mivel az endometriózis hátterében ösztrogéntúlsúly áll, ezért a progeszteron pótlásával orvosolható a betegség. A mexikói yam gyökér kivonatban természetes formában található meg a progeszteron, ami a kutatások szerint sokkal hatékonyabb, mint a mesterséges hormonkészítmények.

Jógázás közben elképzeltem, milyen hálásak a női szerveim, amiért végre figyelek rájuk, és jóleső gyakorlatokkal kényeztetem őket. Biztos vagyok benne, hogy ez már önmagában is gyógyító hatású. A meditáció pedig abban segít, hogy lecsendesítsem a gondolatok zatkolását a fejemben, ellazuljak. Ráadásul ez is egy remek lehetőség, hogy megfigyeljem, mi zajlik bennem testi és érzelmi szinten.

Most már szinte minden reggeletem jógaival és meditálással kezdem. Akármennyi dolgom is van, nem a feladatokat helyezem az első helyre – mint korábban –, hanem önmagammat. Így ráadásul sokkal hatékonyabb is vagyok a nap többi részében, hiszen ha belül béke van, bármire képes vagyok.

Színpadon a női szerveim

Hogy megfejtsem, milyen lelki oka lehet a betegségemnek, elmentem egy szomatodráma tanfolyamra. A gyógyító játék során embereket választhattam ki a testrészeim, szerveim, érzéseim szerepére. Először a két petefészkemet és

a méhemet állítottam színpadra. Középre, előre állítottam a méhet, kicsit hátrébb két oldalra a két petefészket. A szereplők átélték, hogyan érzik magukat a szerveim ebben a felállásban, kibontakozott köztük a konfliktus, és egyszer csak felismertem bennük a gyerekkori éneket és a szüleimet. Döbbenetes volt, hogy ugyanazokat a mondatokat mondták, amiket a szüleimtől is hallottam. A méhemet játszó nőben anyukámat ismertem fel. Úgy érezte, hogy át akarom venni az ő szerepét, és én akarok apu kicsi felesége lenni. Ez megrázott. Tudtam, hogy kislányként nagyon apás voltam, de az, hogy belül a mai napig nem tudtam tőle elszakadni, teljesen új felismerés volt. Rájöttem, hogy a férjemet is folyton apukámhoz hasonlítottam. Azt vártam tőle, hogy olyan legyen, mint ő: ugyanúgy reagáljon a sikereimre, ugyanúgy biztasson. Ha nem így történt, őt hibáztattam, hogy nem elég nyitott felém, pedig ez nem így volt. Olyasmit vártam tőle, amit nem lehet teljesíteni: ő egy másik ember, nem olyan, mint apukám.

Az öngyógyításom következő lépése az volt, hogy szép lassan lazítsam a viszonyt apukámmal, és közeledjek a férjemhez. Apró lépésekkel kezdtem. Már nem apukámat hívtam fel először, hogyha valami nagy öröm vagy bánat ért, hanem a férjemet. Elkezdtem beavatni őt az életembe – sokkal jobban, mint korábban.

Most már úgy tudom megosztani velem az érzéseimet, élményeimet, hogy nincsenek elvárásaim azzal kapcsolatban, hogyan reagál rájuk. Nem sértődöm meg, hogyha nem tud valamiért ugyanúgy lelkesedni, mint én. Mondanom sem kell, hogy teljesen más szintekre lépett a kapcsolatunk. Végre azt érezzük mind a ketten, hogy egy csapat vagyunk, és támogatjuk egymást mindenben – még akkor is, ha nagyon különbözőek vagyunk.

Mélyebb rétegek

A tanfolyam alatt többször is felállítottam a szerveimet – volt, hogy a csomót vagy magát az endometriózist szerepeltettem, de mindig ugyanaz az alaphelyzet jött ki. A felismerések azonban nem értek véget, sőt egyre mélyebb rétegekhez jutottam el. Rájöttem, nemcsak az volt a baj, hogy apukámmal túl szoros volt a kapcsolat. Azzal párhuzamosan, hogy hozzá közel kerültem, anyukámtól egyre jobban eltávolodtam érzelmileg. Kamaszként nem tudtam őt elfogadni, folyton kritizáltam, és nehezen jöttem ki vele.

Az öngyógyításom újabb fázisában az anya-lánya kapcsolatot gyógyítottam meg magamban. Az egyik tanfolyami társam eljátszotta anyukám szerepét. Először kiadtam magamból a sérelmeimet, rossz érzéseimet vele kapcsolatban, majd kifejeztem neki a szeretetemet és a hálámat. Most teljes békét és elfogadást érzek vele kapcsolatban. Rádöbentem, hogy amíg őt nem tudtam elfogadni, addig a bennem élő nőhöz, anyához sem tudtam szívből kapcsolódni. Hiszen édesanyánktól tanuljuk a női szerepeinket, a nőiségünk megélését. Ha a vele való kapcsolat sérül, annak a nőiségünk látja kárát.

HOGY MEGFEJTSEM, MILYEN LELKI OKA LEHET A BETEG- SÉGEMNEK, ELMENTEM EGY SZOMATODRÁMA TANFOLYAMRA.

Volt egy harmadik rétege is a lelki diszharmóniának: az, hogy legbelül ez a családi felállás nem tetszett. Nem akartam a szüleimet szétválasztani, csak talán féltem, ha ők szorosan együtt vannak, én egyedül maradok – ugyanis testvérem nincs. A tudatos éneimmel soha nem jöttem volna rá, hogy ez a családi minta még mindig ennyire hat rám. Valószínűleg az sem véletlen, hogy az endometriózis akkor alakult ki, amikor elkezdtünk próbálkozni a babával. Legbelül attól féltem, hogy ugyanaz megismétlődik, mint gyerekkoromban. Talán lesz egy kislányom, aki nagyon apás lesz, és elszakít a férjemtől.

Érzések átírva

A gyógyító játékokban arra is lehetőség van, hogy beálljunk valamelyik szervünk szerepébe, és belülről helyreállítsuk a megbomlott egyensúlyt. Az egyik játék végén beállítottam azt a képet, amit ideálisnak érzek. A szüleimet egyenrangú partnerekként állítottam be, magamat pedig a gyerekként, akit ők ketten hátulról támogatnak. Így végre el tudtam szakadni tőlük, és átöleltem a felnőttkori éneimet játszó szereplőt. Nagyon jó volt átérezni azt a harmóniát, amire legbelül mindig is vágytam: ezáltal átírtam azt a programot, ami a fejemben futott. Már nem félek attól, hogy a múlt megismétlődik, mert van egy új mintám. Úgy érzem, ez a tapasztalás kellett ahhoz, hogy készen álljak az anyaságra.

Az utolsó játékban a jövőt állíthattam színpadra. Ebben a képben már a leendő gyerekkünk is szerepelt. Az őt játszó szereplő nagyon erős vonzódást érzett az apja irányába, viszont rám is ugyan-

úgy szüksége volt. Amint úgy érezte, hogy féltékeny vagyok, rosszul érezte magát. Akkor volt jól, amikor a férjemmel nemcsak rá, hanem egymásra is figyeltünk. Végtelenül hálás vagyok azért, hogy ezt megtapasztalhattam. Már tudom, mire kell odafigyelnem, ha gyerekkünk lesz. Most, hogy át is éltem ezt az érzést elhiszem, hogy ez hamarosan bekövetkezhet.

Meggyógyítottam magam

Ahogy oldódtak bennem a belső blokkok, úgy múltak el a menstruációs görcseim. Már több mint fél éve nincs panaszom, és ezt nem gyógyszerekkel vagy műtéttel értem el, hanem azzal, hogy elkezdtem befelé figyelni, megérteni a testem üzeneteit és kommunikálni vele. Relaxált állapotban rendszeresen kapcsolatba lépek a női szerveimmel. Most már csupa szép, harmonikus képet látok, ha rájuk gondolok. Olyanok, mint három barát, akik támogatják egymást.

Hálás vagyok az endometriózisnak, mert ha nincs ez a betegség, valószínűleg még mindig úgy élek, mint régebben. Önmagamot ostromozva, a férjemet apukámhoz hasonlítva, anyukámat kritizálva, a nőiségemtől mérföldekre. Nem túlzok, ha azt mondom, új fejezet kezdődött az életemben. Ma már jó viszonyban vagyunk a testemmel, és hálás vagyok neki, hogy jelez. Minden izomfeszültséggel, fájdalommal, görcsel üzen valami fontosat, én pedig odafigyelek. Nem haragszom rá azért, ha beteg, mert pontosan tudom, hogy értem van, és a leghűségesebb társam. Épp ezért nem nyomom el a tüneteit azonnal gyógyszerekkel, nem adom át az orvosoknak a felelősséget, mert tudom, hogy csak én gyógyíthatom meg magam. ☺

BŐVEBBEN A TÉMÁRÓL:

bodyandlife.hu • www.noiegeszsegert.hu

DR. CSISZÁR MIKLÓS – NORA IGLOI SYVERSEN:

Női igazságok (Naturwell)

SOMA MAMAGÉSA: Öngyógyító könyv (Jaffa)

Gynoflor®



A kettős hatás a nyerő!



Egyedülálló kettős hatású az egészséges hüvellyflóráért:

1. Lactobacillus hüvellyflóra támogatás
életképes laktobacillákkal
2. Hüvellyflóra helyreállítása helyileg
ható, ill. mennyiségileg csökkentő

A Gynoflor fő alkalmazási területei:

- Kiszáradt hüvellyi érzések megelőzése kezelése.
- A változó kor előtt vagy után, észrevehető hüvellyi hüvellyflóra hiányok – pl. hüvellyi szárazság, viszketés, égő érzés, nem elégséges mennyiségű hüvellyflóra – helyi kezelése.
- A laktobacillus élelmiszer és azonnal a hüvellyflóra helyreállítására szolgáló gyógyszeres kezelések után – pl. antibiotikumok után.

A Gynoflor olyan aktív összetételű gyógyszer.

Határanyag: Lactobacillus acidophilus és szaxil

YALEANT

Forgalmazó:
Vérsérv Pharma
Magyarország Kft.
1025 Budapest,
Csallóka út 32-34.
Telefon: +36 1 345 5430

medinova

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!