

Martina Liel

ENDOMETRIOZA

POKONAJ OBJAWY I CHOROBE
DZIĘKI WŁAŚCIWEMU LECZENIU

Wróć do zdrowia dzięki naturalnym terapiom,
diecie i odpowiedniej aktywności fizycznej



vital
GWARANCJA ZDROWIA

ENDOMETRIOZA

**POKONAJ OBJAWY I CHOROBE
DZIĘKI WŁAŚCIWEMU LECZENIU**

Martina Liel

ENDOMETRIOZA

POKONAJ OBJAWY I CHOROBE
DZIĘKI WŁAŚCIWEMU LECZENIU

Wróć do zdrowia dzięki naturalnym terapiom,
diecie i odpowiedniej aktywności fizycznej



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8272-029-7

Tytuł oryginału: *Nicht ohne meine Wärmflasche: Leben mit Endometriose Diagnostik – Therapie – Ganzheitlicher Ansatz*

First published as Nicht ohne meine Wärmflasche, Leben mit Endometriose,
Diagnostik – Therapie – Ganzheitlicher Ansatz
by Martina Liel © 2019 by Verlag Komplett-Media GbmH, Munich, Germany
www.komplett-media.de All rights reserved.
Published with arrangements made by Maria Pinto-Peuckmann, Literary Agency –
World Copyright Promotion, Kaufering, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Przedmowa	11
Głowa planuje – brzuch wszystko psuje	15
Różany Poniedziałek 2004 – kiedy to było	15
Środa popielcowa – już po wszystkim	17
Chęć do życia	20
Endometrioza – zakąta ginekologii	23
Zagadkowe cierpienie	23
Komórki na manowce	24
Miesiączkowa maskarada	27
Coś jest ze mną nie tak!	29
Chaos objawów endometriozy	31
Bóle porodowe, a ciąży brak	31
Bóle w endometriozie – Last Woman Standing!	34
Ranking bólu dla bohaterek	36
Sztuką jest oddychać	38

Endometrioza endometriozie nierówna	41
Model i fazy wzrostu	41
Rodzaje endometriozy	42
Stadia endometriozy	44
Zdiagnozowanie endometriozy	47
Panno Marple, czas na operację!	47
Badania jelit, pęcherza moczowego i nerek – trzeba to przetrwać	50
Rezonans magnetyczny i tomografia komputerowa	53
Przyczyny endometriozy	57
Ciemna materia ginekologii	57
Luki w teorii transplantacji	57
Metaplazja – kiedy komórki się przekształcają	58
Kiedy układ odpornościowy nie ustępuje	62
Podwyższone ryzyko endometriozy?	64
Nie ma działania bez skutków ubocznych	65
Konwencjonalne metody leczenia endometriozy	69
Poszukiwanie Świętego Graala	69
Terapia hormonalna	70
Hormony a różne rodzaje endometriozy	74
Operacja	75
Operacja przy adenomiozie	77
Leki przeciwbólowe przy endometriozie	78
Zjednoczeni w walce z bólem	83
Analgezja multimodalna	83

Jedź, ćwicz, kuruj się	87
Dalsze leczenie i rehabilitacja	87
Kuracja – tylko dla seniorów?	89
Bezdzienna i szczęśliwa?	93
Planowanie rodziny trochę inaczej	93
Przyczyny bezpłodności przy endometriozie	97
Ciąża na podrzymaniu	98
Wizyta w centrum leczenia niepłodności w Kolonii	99
Test wytrzymałości – poród po operacji endometriozy	102
Endometrioza a rak	103
Życie i życiowe marzenia	103
Endometrioza to nie rak	104
Endometrioza – wstępne stadium raka?	106
Sytuacja patowa	108
Endometrioza – bagatelizowana choroba	108
Hormony – nowe rozdanie	111
Droga na cmentarzysko słoni	111
Gestagenowa nauczka	113
Zrosty przy endometriozie	117
Zrasta się to, co nie powinno	117
Skutki zrostów – kiedy ci się wydaje, że już wszystko jest w porządku... ..	118
Jak można przeciwdziałać zrostom?	119
Zawsze przychodzą parami	125
Endometrioza i choroby współistniejące	125

Pomocy, niszcę siebie!	127
Endometrioza objawem choroby komórek tucznych?	130
Endometrioza i migrena	133
U innego ginekologa będzie inaczej	137
Poszukiwanie partnera nieco inaczej	137
Czy endometrioza to zbrodnia?	141
Życie to nie klinika w Schwarzwaldzie!	142
O ryzyko i skutki uboczne zapytaj swoją agencję reklamową	146
Jak na razie średnio na jeża	151
O rozbieżnościach i sprzecznościach	151
Braki w komunikacji	152
Zaufanie jest dobre, ale zdrowie – lepsze	154
Psychika na pół gwizdka	157
Endometrioza a psychika	157
Ile psychiki tkwi w endometriozie?	161
Znajdź swój wyzwalacz emocji!	164
O emocjach pierwotnych i wtórnych	166
Metoda Wildwuchs	169
Endometrioza atakuje psychikę	175
Kiedy ci się wydaje, że już nie dasz rady	178
Dieta, relaks, ruch	183
Holistyczne podejście do endometriozy	183
Warsztaty z kompetencji personalnych	188
Relaks pomaga na ból	190
Kuchnia jako laboratorium doświadczalne	193

Bądź zawsze w ruchu!	196
Wskazówki fizjoterapeutki	200
Odnajdź równowagę	204
Leczenie ludzi, nie chorób	205
Medycyna alternatywna i komplementarna	
przy endometriozie	205
Homeopatia – strzelę sobie kulkę!	207
TMC – niech energia życiowa płynie	208
TMC w leczeniu niepłodności	213
Fitoterapia – środki roślinne przy endometriozie	215
Inne naturalne metody leczenia	218
Naturalne hormony	221
Endometrioza na co dzień	225
Życie z kameleonem	225
Temat tabu – okres	226
Lęki egzystencjalne na porządku dziennym	228
Ile kosztuje endometrioza?	231
Endometrioza a partnerstwo	232
Niebezpieczny odpad!	235
Wyzwanie – roczne plany	236
Choroba nową normalnością	237
Nie jesteś sama!	239
Samopomoc przy endometriozie	239
Niemieckie stowarzyszenie kobiet z endometriozą	
Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.	240
Ośrodki leczenia endometriozy	241
Zalecenia dla pacjentek z endometriozą	243

Endo March – nowa nadzieja	244
O Autorce	247
Glosariusz	249
Literatura	265
Endometrioza	265
Naturopatia	266
Hormony	267
Zdrowie kobiet	267
Relaks	268
Biografia	268
Linki	268

PRZEDMOWA

Jakieś trzy lata temu zaczęłam prowadzić bloga na mojej stronie internetowej www.endobay.de na temat życia z endometriozą. Nie miałam ani planu, ani strategii. Chciałam po prostu wykrzyzczyć swój ból! Przy czym nie chodziło tylko o ból spowodowany endometriozą i ciężkimi skutkami ubocznymi stosowanej terapii hormonalnej, ale przede wszystkim o ból bycia niezrozumianą, o złość wywołaną lekceważącym, a nawet błędnym wyobrażeniem i ignorancją, nawet ze strony niektórych lekarzy.

Szybko zauważyłam, że nie jestem z tym wszystkim sama, i wykorzystałam tę okazję do nawiązania kontaktów z innymi chorymi. Nagle w moim pokoju na ekranie monitora ukazała się cała grupa ludzi i przekonałam się, że moja strona może posłużyć także za platformę dla szerszej publiczności. A teraz mogę nawet tę książkę wysłać w świat, aby edukować w zakresie endometriozy! Za to jestem dozgonnie wdzięczna memu wydawnictwu!

Próbowałam rzucić zupełnie inne światło na tę chorobę, która w wielu mediach jest tak często upraszczana i jednowymiarowa. W przypadku endometriozy nie mamy bowiem do czynienia

po prostu ze źle rozmieszczoną tkanką wyściełającą macicę, w wyniku czego dochodzi jedynie do zbyt intensywnych bólów menstruacyjnych. Nie chodzi tylko o błonę śluzową! Pytania dotyczące powstawania endometriozy, jej przyczyn i właściwego leczenia po dziś dzień pozostają w zasadzie bez odpowiedzi.

Ta książka nie jest obietnicą wyleczenia. To przy tak różnorodnej, praktycznie niezgłębionej chorobie o indywidualnym przebiegu byłoby wielce niestosowne z mojej strony. Ja obecnie praktycznie nie odczuwam już bólu – co nie oznacza, że nie mam dolegliwości. Na zawsze pozostanę pacjentką z endometriozą, choćby z powodu wzrostów i skutków operacji. Przez ostatnie 12 lat szukałam sposobu na pogodzenie się z faktem, iż jestem chora. W czasie tych poszukiwań miałam zaszczyt poznać wiele kobiet zmagających się z endometriozą, które opowiadały mi o swoich doświadczeniach, próbach i sukcesach, przede wszystkim jednak o terapiach konwencjonalnych. Niektóre z nich użyczają nawet swojego głosu w tej książce.

Zebrałam wszystko to, co chciałabym wiedzieć wtedy, kiedy usłyszałam diagnozę. Nie twierdzą jednak, że to już koniec. Do każdego rozdziału w tej książce można by dopisać kolejną książkę! Bazując na własnych doświadczeniach, opowiadam, czym jest życie z endometriozą. W przypadku tej choroby ważne jest łamanie tematów tabu i poruszanie różnych kwestii. Tylko w ten sposób można szukać rozwiązań we wszystkich obszarach życia. Chciałabym powiedzieć młodym dziewczętom i kobietom, że w endometriozie nie ma niczego, czego należałoby się wstydić. Zanim jednak przejdziemy do opisu mojej historii, muszę wyjaśnić kilka spraw:

Niniejsza książka w żadnym wypadku nie zastępuje porady lekarza, naturopaty, fizjoterapeuty, psychoterapeuty czy innego

specjalisty z wykształceniem medycznym. Metody leczenia, ich zastosowania i preparaty, czy to tradycyjne, czy też alternatywne, należy bezwzględnie, zawsze, w pierwszej kolejności omówić ze specjalistą. Stosowanie niektórych metod opisanych w tej książce na własną rękę odbywa się na własne ryzyko. W odniesieniu do endometriozy brak szeroko zakrojonych badań. Do prezentowanych danych statystycznych należy podchodzić z ostrożnością, stanowią one bowiem raczej odwzorowanie tendencji. Zadałam o prawidłowość i aktualność treści, niemniej jestem zależna od pewnych źródeł i nie mogę przejąć za nie odpowiedzialności, przede wszystkim dlatego, że w przypadku doniesień o tej chorobie stale coś się zmienia i w niektórych aspektach nawet sami eksperci nie są zgodni.

Aby książkę wygodniej się czytało, odstąpiłam od rozróżnienia płciowego lekarz/lekarka, ale kiedy mowa o lekarzach, mam na myśli oczywiście zawsze obie płci.

Chciałabym bardzo podziękować wszystkim, którzy bezpośrednio lub pośrednio uczestniczyli w procesie powstawania tej książki:

Dziękuję prof. dr. Svenowi Schiermeierowi z ośrodka leczenia endometriozy Witte za korektę i komentarze do pierwszej części mojej książki, w której omawiam endometriozę, diagnostykę i terapię z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej.

Dziękuję dr Evie Schwahn z centrum leczenia niepłodności w Kolonii, prof. dr. Matthiasowi Korellowi z kliniki ginekologii i położnictwa Neuss, praktykowi TCM dr. Andreasowi Kalgo-wi, Melanie Schmitz z Instytutu Kompetencji Personalnych oraz autorkom książek Nicole von Hoerschelmann i Angelice Koppe za miłe wywiady. Dziękuję dziewczynom ze stowarzyszenia Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V., reprezentowanym

przez Andreę Frankę, SHG Bonn oraz moim siostrom z endometriozą: Antonii, Biance, Danieli, Katji, Nadine i Sarah! Dziękuję Bircie, która wyzwoliła mnie z blokady przed pisaniem! Dziękuję mojemu mężowi za wsparcie i mojej siostrze za po-krzepiające rozmowy!

Teraz do dzieła!

Mam nadzieję, że będę dla ciebie choć niewielką inspiracją na twojej drodze do samouzdrowienia!

Twoja
Martina

GŁOWA PLANUJE – BRZUCH WSZYSTKO PSUJE

RÓŻANY PONIEDZIAŁEK 2004 – KIEDY TO BYŁO

Minęło już co prawda trochę czasu, ale ten dzień głęboko utkwiał mi w pamięci. Kiedy myślę o tych wydarzeniach, czuję się tak, jakbym przeżywała go jeszcze raz, dzień 23 lutego 2004 roku. Dzień, który jakby został stworzony z myślą o stanie wyjątkowym – różany poniedziałek w Nadrenii! Tamtego dnia w Bonn normalne życie zamierało. Byłam jak to miasto – z taką tylko różnicą, że ja nie mogłam już powrócić do swojego normalnego życia.

Nie minął jeszcze nawet tydzień, odkąd ukończyłam studia na uniwersytecie, i cieszyłam się już, że w końcu będę mogła wyjechać do Szkocji. Wcześniej co prawda zauważyłam, że moje ciało w okresie nauki się zmieniło. Że tak drastycznie schudłam i mój brzuch był twardy, ale myślałam, że to wszystko przez stres. Przez

długie miesiące całymi dniami pracowałam w sprzedaży, a nocami pisałam pracę magisterską, czasem można się wykończyć. A na bóle menstruacyjne przypominające bóle porodowe, przez które nie mogłam podnieść się z łóżka, cierpiałam już i tak od 15. roku życia. Wtedy powiedziano mi, że to zupełnie normalne. Poza tym czułam się dobrze. Aż do tamtego poniedziałku.

Stanęłam przed umywalką i nagle nie byłam w stanie ustać. Nieznośne bóle w podbrzuszu, w dole pleców i nóg sprawiły, że aż upadłam na kolana. Byłam totalnie bezsilna i jedyne, co mogłam, to płakać. Mimo tak przeraźliwego bólu nie chciałam jednak dopuścić do siebie myśli, że coś jest ze mną nie tak.

Prawdziwi przyjaciele

Inaczej niż zwykle, nie wpadłam w panikę. Ujmijmy to tak: w przeciwieństwie do mnie hipochondryk jest rozsądnym człowiekiem. Kiedy wiotczeje mi ręka, wszystko jasne: mam udar. Kiedy jestem wyczerpana, szkorbut jest najmniejszym problemem na mojej liście podejrzeń. Fakt, że nie dałam się jeszcze zaszczepić przeciwko kaszlowi handlowemu, też wiele tłumaczy. Moi współlokatorzy już na tyle mnie znali, że nigdy nie mówili mi, kiedy w domu kogoś bolało gardło albo miał biegunkę. Ale tego pamiętnego poniedziałku wszystko było zupełnie inaczej. Najwyraźniej musiałam być w głębokim szoku.

Kiedy w skrócie opowiedziałam o swoich bólach jednej z moich współlokatorek i mimochodem wspomniałam, że do tego pojawiają się krwawienia, mimo iż wcale nie mam okresu, była zmuszona zwrócić mi uwagę na powagę całej sytuacji. Nie pozostawiła mi wyboru: „Jedziemy teraz do szpitala, ale już!”, powiedziała surowym tonem. Do przychodni kursował

taki dziwaczny busik. Normalnie byłyśmy dwiema „gdaczącymi kurami”, którym ciągle przychodziły do głowy jakieś głupoty. Ale wtedy usiadłyśmy w milczeniu obok siebie i nie miałyśmy odwagi nawet się odezwać.

Gdy bębenek marsza gra

Na pogotowiu zbadał mnie jakiś młody lekarz ginekolog. Od razu wiedziałam, że coś jest na rzeczy: w czasie całego badania słowem się nie odezwał. Na USG stale robił zbliżenia. Mierzył coś kursorem myszy, zakreślał i zapisywał. Nie miałam odwagi zapytać. Nie chciałam tego słyszeć. Ze strachu zrobiło mi się po prostu niedobrze. Potem powiedział: „Chwileczkę, wezwę ordynatora”. Widziałam to, to spojrzenie, przez które pomyślałam: „To jest to!”. Od razu pomyślałam o śmierci i o tym, że nic więcej mnie nie czeka po tym jakże spełnionym, długim życiu. Miałam wtedy 28 lat.

Ordynator obejrzał zdjęcia, również w milczeniu, i powiedział tylko: „Możliwie jak najszybciej musimy wykonać dalsze badania”. Dwa dni później leżałam w głośno bębniącym urzędzeniu do rezonansu magnetycznego. To, co miało trwać 20 minut, zajęło półtorej godziny – nieszczerólna perspektywa dla klaustrofobików.

ŚRODA POPIELCOWA – JUŻ PO WSZYSTKIM

Ginekolożka z przychodni omówiła ze mną wyniki: „Nie jesteśmy w stanie w stu procentach powiedzieć, co to jest. Ale przypuszczamy, że może to być endometrioza”. „Endo-co?” – słyszałam ten

wyraz po raz pierwszy w życiu. Mówiła coś o „drugiej najczęściej występującej chorobie u kobiet”. W szkole spotkałam się z takimi istotnymi rzeczami, jak przegłos, rachunek prawdopodobieństwa czy dwa ognie. Dlaczego zatem nigdy jeszcze nie słyszałam o czymś, co dla nas, kobiet, jest najwyraźniej tak ważne?

Lekarka opowiadała o hormonach. Ale te w moim przypadku nie wchodziły w grę. Guz urósł w międzyczasie do takich rozmiarów, że istniało zbyt duże ryzyko utraty życia. Mógł w każdej chwili wybuchnąć. Trzeba działać jak najszybciej. Guz? Do tej pory myślałam, że guzy ma się tylko, kiedy się choruje na raka. Co właściwie się ze mną stało? Moja najlepsza przyjaciółka odprowadziła mnie z powrotem do mieszkania. Kiedy weszłam do pokoju, to to już nie był mój pokój. Moje życie nagle stało się dla mnie zupełnie obce.

Zawsze coś po tobie zostanie

Przed operacją musiałam ustawić się w kolejce do dalszych medycznych nieprzyjemności: kolonoskopii i RTG okrężnicy. Pierwsze badanie trzeba było przeprowadzić, żeby sprawdzić, czy przypadkiem wrzody nie występują również poza jelitami, a drugie – żeby określić, jak bardzo jelita są powywijane i poprzysuwane przez guz.

W międzyczasie wielokrotnie byłam badana ginekologicznie. Za moim przyzwoleniem studenci medycyny uczyli się, czym są „kissing ovaries”: wrzody tak ciężko zwiślały z jajników, że te aż składały się do tyłu i wyglądały, jakby się całowały. Na tę swoją gorącą randkę zaprosiły też jelito. To była jedna wielka sterta zrostów!

„Wyciągnijcie to wszystko! Macicę, jajniki, wszystko!”, krzyczałam przez ból. Mówiłam poważnie. Chciałam się już uwolnić

od tych męczarni. Do pokoju wszedł chirurg i powiedział, że nie mogą wykluczyć, że obudzę się ze sztucznym odbytem. Tak czy owak muszą usunąć fragment jelita. To był moment, w którym moja świadomość odeszła, a ja przeszłam na tryb autopilota.

Ręce do nieba

W wieczór przed operacją byłam sama na sali pacjentów. Na okrągło słuchałam piosenki pt. „Fighter” Christiny Aguilery i trzęsłam się z nerwów. Nie mogłam się pogodzić ze swoim losem, z życiem, w ogóle z całym kosmosem. Wtedy dotarło do mnie, że w najgorszych chwilach człowiek zostaje sam! Pytałam siebie, co źle zrobiłam, w którym momencie „źle żyłam” i dlaczego zostałam „ukarana” w taki sposób.

Kiedy ja szykowałam się na szafot, coś we mnie się zadziało. Piosenka mnie nakręciła. „Makes me that much stronger”. Nie ja! „Makes me work a little bit harder”. Nie dam się pokonać! „Makes me that much wiser”. Łączę się z moim jelitem: razem się jej pozbędziemy, tej endo-coś tam!

Mój przyjaciel kiedyś powiedział mi w Szkocji: „Musisz być bardziej asertywna, bardziej o siebie walczyć!”. Wydaje mi się, że tamtego wieczoru przerzuciłam dźwignię, na którą on wtedy chciał zwrócić moją uwagę. Dzięki, że zrobiłeś ze mnie FAJTERKĘ!

Żegnaj, miłości ma

W dniu 3 marca 2004 roku przeszłam operację i obudziłam się na oddziale intensywnej terapii. Słyszałam głos mojej matki: „Nie masz sztucznego odbytu. Wszystko przebiegło dobrze”.



Martina Liel – autorka i copywriterka. Prowadzi blog, na którym pisze o swoich próbach zrozumienia endometriozy oraz zachowania możliwie najlepszej jakości życia. Ponadto angażuje się w działania grupy samopomocy dla kobiet z endometriozą w Bonn i działa w organizacji Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Jeśli cierpisz na:

- ból w podbrzuszu przed, w czasie lub po miesiączce;
- obfite krwawienia miesiączkowe;
- nudności;
- wzdęcia;
- ból w dolnej części pleców lub odcinku lędźwiowym;
- wyczerpanie...

...to może być endometrioza – jedna z najczęstszych chorób kobiecych. Jest nie tylko przyczyną fizycznego bólu i bezpłodności, ale odciska się również na psychice chorej. W tej książce Autorka, na swoim przykładzie udowadnia, że odpowiednie leczenie i terapie sprawią, że poczujesz się lepiej. Odkrywa szeroki wachlarz metod leczenia endometriozy. Nie tylko dowiesz się kiedy konieczna jest operacja i jakie leki mogą ci pomóc, ale również odkryjesz, w jaki sposób wykorzystać medycynę naturalną do poprawy swojego zdrowia. Aromaterapia, ajurweda, homeopatia, Tradycyjna Medycyna Chińska czy ziołolecznictwo są w stanie ci pomóc! Dowiesz się również, jak duży wpływ na twoje zdrowie ma psychika, zdrowe odżywianie, relaks i odpowiednia aktywność fizyczna.

Uwolnij się od endometriozy, uwolnij się od bólu!

Patroni:

