

Prírodzená cesta k bábätku

Helena Bielíková mala sľubne rozbehnutú kariéru v IT a marketingu, keď jej prvýkrát diagnostikovali endometriózu. V tom čase sa už tretí rok snažila otehotnieť. Neúspešne. Pomôcť jej nevedeli lekári ani liečitelia. Spočiatku sa hnevala na svoje telo. Až po mnohých neúspešných pokusoch, po páde na dno, sa naučila znova mu dôverovať. Začala hľadať skutočný dôvod svojich problémov, zmenila životný štýl aj spôsob uvažovania, a po čase otehotnela. Dnes poskytuje ženám v podobnej situácii fertility poradenstvo.

Aby bolo jasné, Helena nie je lekárka, ani sa za ňu nepasuje. Bolo jej však ľúto neposunúť ďalej poznatky a skúsenosti, ktoré kedysi sama práčne hľadala v zahraničných zdrojoch. „Klasická medicína mi nedokázala poskytnúť odpovede a riešenie, ktoré som hľadala, a náhodné pokusy s prírodnou liečbou tiež nepriniesli úspech. Verila som však, že keby sa mi podarilo odhaliť príčinu problému, pochopiť jeho podstatu a súčasne zistiť ako fungujú jednotlivé prvky dostupnej prírodnej liečby, podarilo by sa mi vyriešiť svoj problém. Keď som založila web fertility.sk, najskôr som tam len pridávala informácie preložené z angličtiny a upravené do tematických článkov podľa jednotlivých diagnóz alebo terapií. Mojm jediným cieľom vtedy bolo pomôcť ďalším ženám, ktoré sú v rovnakej situácii ako ja. No ako narastala návštevnosť stránok, začali sa mi ozývať ženy, ktoré chceli poradiť vo svojej konkrétnej situácii. Až sa z poradenských aktivít stala seriózná práca na čiastočný úväzok,“ vysvetľuje Helena, ako sa dostala k tomu, že radí ženám, ktorým sa nedarí otehotnieť.

Ako hovorí, najčastejšie sa na ňu obracajú ženy, ktoré už nejaký čas skúšajú rôzne formy liečby neplodnosti a chcú poradiť, ako by mali ďalej postupovať, aby rýchlejšie dosiahli svoj cieľ. Niektoré už od lekára vedia, že prirodzené otehotnenie u nich nie je možné a vtedy ich zaujíma, ako pripraviť svoje telo na plánované umelé oplodnenie. No a ďalšie ho už aj absolvovali, avšak opakovane zlyhalo. Tie hľadajú, čo by sa ešte dalo urobiť inak, aby sa konečne mohli stať matkami. „Fertility poradenstvo ale nie je zamerané len na snaženie sa o otehotnenie. Asi tretina žien prichádza s iným problémom, ktorý sa týka ich reprodukčného zdravia, napríklad ich trápi nepravidelná menš-

ruácia, cysty, myómy, endometrióza, syndróm polycystických vaječníkov, predmenštruačný syndróm, silné krvácanie v predmenopauze alebo opakované kvasinkové či iné gynekologické infekcie,“ vymenúva Helena najčastejšie ťažkosti žien, ktoré ju požiadali o radu. Je presvedčená, že všetky tieto problémy sa dajú ak nie úplne, tak aspoň čiastočne zvládnuť prírodnou liečbou.

NIET NAD OSOBNÝ PRÍSTUP

Záujemcovia o poradenstvo pochádzajú zo Slovenska, Čiech, ale aj z iných kútov sveta. „Väčšina konzultácií z praktických dôvodov prebieha na diaľku, cez maily, telefonicky alebo cez Skype. Najradšej však mám osobné konzultácie - umožňujú mi človeka lepšie spoznať a pochopiť a vďaka tomu mu viem aj lepšie poradiť,“ hovorí Helena, ktorá zároveň priznáva, že niektorým ľuďom vyhovuje anonymita.

V každom prípade sa na začiatku vždy snaží získať čo najviac informácií o zdravotnom stave žien a ich celkovom životnom štýle. Zaujímajú ju nielen prekonané a súčasné ochorenia, lieky a výživové doplnky, ktoré žena užíva, ale napríklad aj to, aké je jej obvyklé stravovanie, či má dostatok pohybu, ako zvláda stres, aký má spánok. Dôležité sú informácie o menštruačnom cykle a v neposlednom rade o zdanlivo nesúvisiacich zdravot-

ných ťažkostiach, ktoré ale môžu byť podstatou problému s plodnosťou – napríklad poruchy trávenia, alergie, kožné choroby a iné ťažkosti. Keď si to všetko dá dokopy, snaží sa žene odporučiť prírodnú liečbu na mieru a takú zmenu životostprávy, aby sa jej organizmus zharmonizoval.

SVOJEJ TÚŽBE NEVENUJTE 100 PERCENT ČASU

Fakt je, že niekedy stačí naozaj

Čo je endometrióza?

Je to ochorenie, pri ktorom sa čiastočky endometria – výstelky dutiny maternice nachádzajú mimo dutiny maternice. Najčastejšie sa vyskytujú kdekoľvek v oblasti panvy, brušnej dutiny, ale niekedy môžu byť napríklad aj v mozgu. Príznakom tohto ochorenia sú veľké bolesti pri menštruácii a niekedy aj pri pohlavnom styku a problémy s otehotnením. Odhaduje sa, že endometrióza sa vyskytuje u 20 až 50 percent neplodných žien. Často sa spája aj s cystami na vaječníkoch, ktoré sú plné hnedej tekutiny, preto sa nazývajú aj čokoládové cysty.

Helena Bielíková pomáha ženám porozumieť svojmu telu.



Foto: Shutterstock, archív H. Bielíkovej



málo a žena sa pomerne rýchlo stane mamičkou. Inokedy to ale trvá oveľa dlhšie. „Niekoľkokrát sa mi stalo, že žena otehotnela prakticky hneď po prvej konzultácii. Predpokladám, že ide skôr o psychologický efekt, podobne ako keď žena otehotnie po podaní žiadosti o adopciu,“ konštatuje Helena. Dodáva, že väčšina žien, ktoré sa na ňu obracajú, potrebujú vyriešiť zložitejšie problémy a tam zmena jedinej veci v životospráve stačí len výnimočne.

Čo je podľa nej absolútny základ pre ženy, ktoré túžia byť matkami? „Určite im odporúčam, aby sa v stravovaní sústredili na prípravu jedál z kvalitných základných surovín, aby sa vyhýbali liekom a chemikáliám a uprednostňovali prírodnú liečbu vždy, keď je to možné. Taktiež je dobré, aby si vyskúšali sledovať svoj menštruačný cyklus pomocou symptotermálnej metódy (prírodná metóda antikoncepcie, keď si žena sleduje bazálnu telesnú teplotu a ďalšie príznaky ako napríklad hlien krčka maternice a podľa nich si vie určiť plodné a neplodné dni – pozn. red.), ktorá im umožní získať lepší prehľad o plodných dňoch a správnom načasovaní snaženia sa

o otehotnenie.“ Zároveň varuje ženy pred tým, aby sa zamerali len na svoju túžbu po bábätku. „Ako prevencia vyhorenia z neúspešného dlhodobého snaženia je dobré držať sa zásady, že zhruba 50 percent voľného času a energie venujeme zdraviu a liečbe, ale zvyšných 50 percent aktivít, ktoré nás bavia a pomáhajú nám dopĺňať energiu,“ upozorňuje.

NEŽILA SOM V PRÍTOMNOSTI

Helena presne vie, čo prežívajú všetky ženy, ktoré ju vyhľadajú. Sama sa totiž o bábätko snažila šesť rokov. Ako hovorí, dnes si už uvedomuje chyby, ktoré vtedy robila.

„Nebolo ich málo. Dlhý čas som napríklad nežila v prítomnosti, hnevala som sa na svoje telo, lebo nerobilo to, čo som od neho chcela, pretože mi spôsobovalo bolesť a trápenie. Najviac mi vtedy pomohlo znovu objaviť dôveru v múdrosť svojho tela. Znie to jednoducho, ale v realite je to niekedy poriadne ťažké - prijať všetky svoje zlyhania, nedokonalosti, trápenie, bolesť. Vstrebať to všetko a prijať

Najčastejšie príčiny neplodnosti u mužov

- Zlý životný štýl – stres, fajčenie, obezita
- Infekčné choroby močových ciest
- Hormonálne poruchy
- Zvýšená teplota v oblasti mieška (často za ňu môže varikokéla – kĺčová žila v miešku)
- Imunologické ochorenia

situáciu taká, aká je a zároveň nerezignovať na možnosť ďalšieho zlepšenia. Je veľké umenie nájsť krehkú rovnovahu medzi sebaapriatím a snahou o sebazdokonalenie,“ konštatuje.

„Po rokoch snaženia som na možnosť vlastného otehotnenia rezignovala. Podali sme s manželom žiadosť o adopciu a všetko, čo som vedome chcela, bolo len byť opäť zdravá, aby ma každý mesiac netrápili neznesiteľné bolesti a krvácanie spojené s endometriózou a adenomyózou, aby som mohla byť dobrou matkou nášmu adoptívnemu dieťaťku. Vtedy som konečne urobila všetko to, čo som podvedome cítila, že je správne. A zrazu som bola nečakane, prekvapivo a neplánovane tehotná,“ hovorí Helena a dodáva, že s manželom sa veľmi báli, ako to celé dopadne. Jej diagnózy, adenomyóza a endometrióza, totiž zvyšujú riziko spontánneho potratu aj predčasného pôrodu. Nakoniec ale všetko dobre dopadlo a narodilo sa im vytúžené dieťaťko.

BEH NA DLHÉ TRATE

Ženy chcú často výsledky okamžite. Vedť mnohé sa s otehotnením trápia už dlhší čas. Avšak keď je za problémom vážna zdravotná prekážka, či už hormonálna, imunologická alebo fyziologická, liečba sa ráta v mesiacoch.

„Prírodná liečba je dlhodobá záležitosť. Zatiaľ čo mužovi stačí nastoliť rovnovahu v organizme na pár týždňov, odovzdať spermie a teoreticky sa potom môže vrátiť k predchádzajúcej životospráve, žena potrebuje nielen vyprodukovať zdravé vajíčko a ozdraviť sliznicu maternice, ale ďalších deväť mesiacov bábätko vo svojom tele nosiť, zvládnuť ho porodiť (pôrod sa prirovnáva k záťaži pri behu na 40 kilometrov), podľa možnosti aspoň rok dojčiť a ešte aj po roku desaťkilového cvalíka často nosiť na rukách. To všetko je záťaž, ktorú sa organizmus nemusí odhodlať podstúpiť, ak telo samo seba vyhodnotí ako oslabené, podvyživené či vystresované,“ upozorňuje Helena.

Ako vraví, ak ženy chcú obnoviť svoje zdravie a plodnosť, nemali by počítať dni či týždne, ale sa starať len o to, aby telo dodali všetko, čo potrebuje, aby bolo silné a vitálne. „Telo sa vám potom odvdáči tým, že rozkvitne a s trochou šťastia vyjde aj oplodnenie.“ Dôležité je nevyčerpať všetky svoje sily na snaženie sa o otehotnenie, ale nechať si aj nejakú energetickú rezervu.

NEGATÍVNE POCITY NEPOTLÁČAJTE

Netreba zabúdať tiež na to, že do celého procesu otehotnenia výraznou mierou vstupuje nielen zdravie a náš životný štýl, ale aj psychika.

„Páry, ktoré trápí neplodnosť, sa často cítia osamelo vo svete, kde zdanlivo všetci ostatní majú deti bez problémov. Všade okolo vidia tehotné ženy alebo rodiny s malými deťmi. Zvlášť v období po ďalšom neúspešnom pokuse o otehotnenie alebo po potrate môže byť veľmi ťažké ísť medzi ľudí a fungovať, akoby sa nič nestalo. No ženám aj mužom vždy radím, aby sa nesnažili potláčať pocity smútku a negatívne myšlienky, nech im radšej dajú priestor na prejavenie, precítili ich a potom nechali v mieri odísť.“

Podľa Heleniných skúseností, niekedy ženám pomôže už len to, že ich niekto so záujmom a bez predsudkov vypočuje, že ich chápe a podporuje v neľahkej situácii. Podporné skupiny pre neplodné páry na internete môžu tiež pomôcť vyjsť z izolácie, uvedomiť si, že v podobnej situácii sú aj mnohí ďalší.

„Ak cítite, že potrebujete pomoc, nebráňte sa tomu. Na výber je veľa možností - zdravotné poradenstvo, koučing, rôzne terapie či klasická návšteva psychológa. Predovšetkým nasledujte

hlas svojho srdca a choďte za tým, čo vnútorne považujete za správne,“ zdôrazňuje fertilty poradkyňa.

TIETO CHVÍLE SÚ NAJKRAJŠIE

Podľa jej slov okrem radosti z vlastných detí nepozná lepší pocit, ako keď jej klientka napíše, že je tehotná alebo pošle fotku bábäťka. „Mám v pamäti mnohé dramatické prípady, s ktorými som sa stretla. Jedna žena sa napríklad snažila otehotnieť dlhých päť rokov a po troch mesiacoch prírodnej liečby sa jej to podarilo. Alebo za mnou prišla žena, ktorá už ne dúfala, že otehotnie prirodzene a chcela svoje telo pripraviť už len na plánované umelé oplodnenie. Začala s prírodnou liečbou, zmenila životosprávu a keď šla na vyšetrenie pred pripravovaným cyklom mimoteloového oplodnenia, zistili, že je tehotná. No rovnako ma poteší aj to, keď ženy neprídu kvôli tehotenstvu, ale s nejakým zdravotným problémom a často prekvapia svojich lekárov, keď o pár mesiacov idú na kontrolu a ich endometriálna cysta sa zmenšuje alebo celkom vymizne a oni sa tak vyhnú operácii, prípadne sa podarí obnoviť menštruačný cyklus v predčasnej menopauze a podobne. To sú naozaj krásne chvíle,“ hovorí Helena.



NAJČASTEJŠIE PRÍČINY NEPLODNOSTI U ŽIEN

- Syndróm polycystických vaječníkov (hormonálna porucha, ktorá sa prejavuje nepravidelnou menštruáciou, nadváhou, výrazným ochlpením a akné) a endometrióza
- Znížená kvalita vajíčok, predčasná menopauza
- Cysty na vaječníkoch, ktoré bránia uvoľneniu vajíčka
- Nepriechodné vajcovody
- Chronické gynekologické zápaly
- Problémy maternice – myómy, polypy, zúženie krčka maternice
- Imunologické ochorenia