



**A HÓNAP HŐSE**  
Saját módszere vezette  
**sikerre**

# Torna egy kisbabáért

Azoknak a nőknek ad reményt az Arwen-torna, akik már évek óta küzdenek azért, hogy gyermekük lehessen. A módszer kitalálója, Németh Tünde nyolcévnyi hiábavaló meddőségi kezelés után a tornának köszönhetően spontán módon lett terhes. Nem is egyszer. ■ *Fodor Marcsi írása*

**K**„Kata lányom tizenhat évvel ezelőtt minden gond nélkül megfogant – meséli a most 40 éves Tünde. – A férjemmel szeretnünk volna még egy gyermeket, de hiába teltek a hónapok, évek, nem estem teherbe. Vizsgálatok sorát követően kiderült: policisztás ovárium szindrómában (PCOS) szenvedek, azaz ciszták vannak a petefészkekben. Az orvosom azt mondta, hogy ne is reménykedjek, természetes úton nem lehet több gyerekem.”  
Elkezdődött hát a meddőségi kezelés, amelyet Tünde szervezete nagyon rossz-

szul viselt, több alkalommal elájult, folyamatosan rosszul volt. A végén azt mondták neki, ha tovább folytatja, akár bele is halhat.  
„Mivel már volt egy lányunk, és felelősséggel tartoztam érte, nem játszhattam az életemmel. Így hát belenyugodtam, hogy nekem csak egy gyermekem lesz.”

**A mozgás csodát tett**  
Tünde nyolcévnyi harc után lemondott hát a vágyott második gyermekről, de ez a döntés nagyon elszomorította. Úgy

érezte, hogy lelkének ápolására a mozgás lesz majd a legjobb gyógyír.  
„Mindig is fontos volt számomra a torna és a mozgás. Többféle sportban, valamint keleti mozgásrendszerekben és táncokban is kipróbáltam magam, végül a tanárképző főiskolán lettem mozgástanár, mozgássérültekkel foglalkozó pedagógus, majd gyógytornász. Az első terhességem alatt is végig mozogtam. Amikor kiderült, hogy nem lehet több gyermekem, újra elmélyültem a régi mozgástanulmányaimban.”

Így nyúlt vissza Tünde a jóga, a tajcsi, a csikung, az Alexander- és a Graham-technika és más mozgásformák alapjaihoz. Egy év múlva valóságos csodaként élték meg, hogy a terhességi teszt pozitív lett. És ez a csoda három év múlva újból megismétlődött, egy újabb kisfiúval bővült a család.

**A diéta is fontos**  
Vajon mi lehetett az oka annak, hogy nyolcévnyi sikertelen kezelés után Tünde két alkalommal is spontán teherbe esett? A siker a nem hétköznapi mozgásprogramnak és étrendnek köszönhető.

„Kicsi korom óta rosszul vagyok a zsíros ételektől, számomra mindig is természetes volt, hogy nagyrészt zöldséget, gyümölcsöt eszem. Amikor elkezdtem tornaórákat tartani, megdöbbenve hallottam, hogy a mai nők többsége miként táplálkozik. Péksütemény, édesség, előre csomagolt szendvicsek – a sok műételtől nem csoda, hogy az anyagcseréjük teljesen felborul. Minél több nővel foglalkozom, annál inkább egyértelmű számomra: a meddőségi problémák (a PCOS, az endometriózis, a korai klimax) jelentős részét anyagcseregondok okozák. A rengeteg finomított, fehérített tápanyagot sok ember szervezete nem tudja tolerálni. Az egészséghez és a gyermekáldáshoz éppen ezért teljes életmódváltásra van szükség, ami nem könnyű. De már csak a mozgás bevezetésével, valamint az étrend jótékony megváltoztatásával sok pozitív változás indul el a szervezetben.

Fotó: Garai Edit; smink: Metis Edit

**Bárki végezheti**  
„2005-ben egyéves lett a legkisebb gyermekünk, ekkor helyet és lehetőséget kaptam arra, hogy elindítsak egy tízfős csoportot. Már a második hónapban teherbe esett egy hozzám járó 39 éves nő, aki szintén PCOS-problémákkal küzdött, és már hosszabb ideje járt meddőségi kezelésre. A tornámat átlagos nők képességeit alapul véve fejlesztettem ki, és az Arwen-torna nevet adtam neki.  
Olyan gyakorlatokat gyűjtöttem össze,



Végül Tünde mindhárom gyermeke természetes úton született

amelyeket bárki meg tud csinálni, nem kell ugrálni, főként ülő helyzetben kell végezni, de azért így is komoly izomlázat okoz. Elsősorban a has és a kismedence erősítése a célja. A gyakorlatok a légzés ritmusához alkalmazkodnak, teljesen átmozgatják a belső szerveket, a méhet, a petevezeteket, valamint a petefészkeket is. A torna során hasi vérbőség jön létre, ennek eredménye az immun-, a hormon- és az idegrendszer teljes áthangolása. Ha valaki hetente két-három alkalommal eljön, már egy hónap múlva érezni fogja a változást. A hozzám járókról statisztikát vezetek, a sikerrátám 50 százalékos, vagyis a nők fele körülbelül másfél év alatt

### Mi az a PCOS?

A policisztás ovárium szindróma becslések szerint minden tizedik nőt érinti, és a női terméketlenség leggyakoribb oka. A tünetek nagyon változatosak lehetnek, nincs két egyforma beteg, ez nehezíti a diagnózist. Általában jellemző a könnyen zsírosodó, aknés bőr, a hasi túlsúly, az erőteljes szőrnövekedés az arcon és a testen, hajhullás, rendszertelen menzesz, és persze a sok kis ciszta a petefészkekben. A betegség nem gyógyítható, ám az életmódváltás karbantartja. Gyakran egyéb betegségek is társulnak hozzá, ilyen például az inzulinrezisztencia\*.

teherbe esik. Vagy spontán módon összejön a baba, vagy sok vetélés után végre sikerül a meddőségi kezelés.”

**Nem könnyű váltani**  
Mivel Tünde maga is átélte, tudja, milyen nagy nyomás nehezedik a meddőségi kezelésekre járó nőkre. Sok munkahelyen titkolni kell, ha valaki babát szeretne.

„Nem könnyű ilyen helyzetben újra és újra belevágni. Nehéz feldolgozni, hogy esetleg az a hivatás okozza a gondokat, amire az ember feltette az egész életét. A mai nők élete a rohanásról, a bizonyításról szól. Sok munkával, stresszel felépítik a karrierjüket, és harmincévesen rádöbbennek: ez nem elég, mást akarnak. Családot, gyereket. És a kettő nem mindig egyeztethető össze. Ráadásul a testünket egész életünkben, a szülés után is gondoznunk kell. Az a jó, ha a mozgás szeretete és a minőségi táplálkozás életünk részévé válik.” ◆

és még... [www.arwentorna.hu](http://www.arwentorna.hu)

\* lásd wellness-szótár, 126. oldal