

## **ARWEN torna aktív komplex gyógyterápia hatásmechanizmusai**

természetes és kemikália mentes kiegészítő és önálló gyógyterápia

### **ARWEN torna mozgásterápia**

- Egyénre szabottan méregtelenít, lúgosít, regenerál, revitalizál, energizál – mindezt úgy, hogy az egyén genetikai kódjaihoz alkalmazkodik, mivel mindenki egyénileg, saját magán végzi.
- Mozgás kivitelezése: főként anaerob mozgás kivitelezés, amely lehetővé teszi, hogy az aerob mozgásmennyiség is javuljon, azaz egyre kevesebb oxigén vagy levegő szükséges az izmok működéséhez, és így növekszik az erőállóképesség is.
- Egy egyedien megalkotott légzéshez kötött zártláncú mozgásterápia vezetett mozgásokkal és kombinált elemekkel.
- Konstruktív, gyógyító, intenzív erő kifejtést igényelő, minőségi kidolgozott és nőkre adaptált mozgásterápia: állandó fájdalommal, gyulladt és fájdalmas alhassal is végezhető. A gyógyuláshoz rendszeres végzése szükséges: min. 4 hónapig hetente 3-4x.

A kezdő és haladó gyakorlat sor is egyfajta anaerob mozgás (természetesen tartalmaz aerob mozgásokat is), amelyeknek immunrendszeri és hormonrendszeri hatásai vannak:

- ébreszti a nem dolgozó, stagnáló immunsejteket a has területén,
- zárt láncú gyakorlatok és vezetett mozdulatok kombinációból áll, amelyek izomrendszeri kivitelezése eltér az átlagos izommunkától,
- a gyakorlatsorok fékező hatásúak (tehát nem stimulálja túl a női szervezetet),
- nem okoznak nagy hasi vérbőséget (mivel a hasi vérbőség a gyulladást fokozza és stresszeli az alhasat),
- fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatása van,
- kíméli és elősegíti a belső női nemiszervek fiziológias működését, az alhasi, a hasi és a bélrendszeri egészségügyi tüneteket és problémákat eliminálja,
- a gyakorlatok kivitelezése közben hormonális hatások érhetők el (pl. TSH szintet regulálja, a szénhidrát felhasználás fokozott emelésével az inzulin kiáramlás csökken vagy leáll, így a progeszteron szint emelkedik),
- perifériáról és a vegetatív idegrendszer felől stimulálja a központi idegrendszert. Stb.

### **ARWEN torna makrobiotikus étkezése:**

Az ARWEN torna mozgásterápia, valamint egyéni kezelésben a pszichoszomatikus áthangolás és a speciálisan hozzákapcsolt egyénre szabott nőgyógyászati makrobiotikus étkezés kimondottan több női betegség és termékenységi problémakör módszertani megoldását tartalmazza.

Az komplex gyógyterápia makrobiotikus étkezése:

- napi 3x-i, az egyén tüneteire alkalmazkodó hagyományos, azaz makrobiotikus étkezés,
- a túlzott inzulin kiáramlást visszafogja, ennek a következtében a progeszteron szintet emeli,
- hipoösztrogén és csökkentett egyszerű cukor tartalmú, ezért megemelkedett ösztrogén szintet és CA125 tumor marker értéket is leviszi,
- a szervezet vitamin és ásványi anyag dehidratációját megállítja,
- garantálja az étkezésből a megfelelő szerves vitaminok és ásványi anyagok bevitelét,
- hollisztikus szemléletű, célja a szervezet dinamikájának, harmóniájának megteremtése és megőrzése,
- komplex és helyes életmódváltás elősegítése, a tudatos benső váltás támogatása – konstruktív pedagógia alkalmazása.