

## **ARWEN torna komplex gyógy- és mozgásterápia** **(Psycho-neuromuscularis gynaecologiai reorganisatio)**

Németh Tünde gyógytornász és mozgáspedagógus vagyok. Egészségügyi és termékenységi problémákra sok éves szakmai kutatómunka és gyakorlati tapasztalataim alapján létrehoztam egy speciálisan nőkre adaptált gyógy- és mozgásterápiát, az ún. ARWEN tornát, amely nőgyógyászati és más betegségekben (pl.: PCOS, endometriosis, mióma, magas FSH szint, magas TSH szint, magas prolaktin szint, korai klimax, stressz okozta hormonális zavarok, vérzéskimaradások, elhízás, valamint egyéb szervi és nem szervi eredetű meddőségekben) segíthet gyógyulni, teherbe esni és kihordani gyermekünket. Komplex mozgáselemei a hozzákapcsolt légzésszabályozással gyógyítanak: jótékonyan befolyásolják a kívánt terhesség létrejöttét és annak biztonságos kihordását. Ezzel a terápiával az orvosi kezelések és beavatkozások (hormonkezelés, mesterséges megtermékenyítés, lombikprogram) eredményessége is növelhető.

Az ARWEN torna, komplex szerzői joggal védett mozgásterápia, jógalézésre, és jóga alapgyakorlatokra, épül, regenerál, revitalizál és energizál, alkalmazza az Alexander-technika és a thai chi alapelveit, Graham- és Limon-technikai elemeket, és olyan egyedi, speciális mozgáskombinációkat tartalmaz, amelyek nagyfokban gyógyítják a kismencedei szerveket, elősegítik a központi idegrendszer kiegyensúlyozott hormonális szabályozását, ébresztik az immunrendszer mechanizmusait. A kellemes zenés torna egyénre szabottan pszichoszomatikusan oldja a stresszt és harmonizálja a női szervezetet.

Aki megfogadja a tanácsaimat, pár hónapon belül sikerrel jár az egészségügyi, illetve nőgyógyászati problémáinak rendezésében, valamint a gyermekvállalás terén is. Mindezt hormon vagy egyéb gyógyszerek szedése, valamint kellemetlen nőgyógyászati kezelések nélkül.

A mozgásterápia hatékonysága csaknem 60%-os, megfelelő étrenddel eredményessége 90-95 %-os. Varázslata csak egyetlen egy dologban rejlik: csinálni kell.

Az ARWEN torna mozgásterápia nagycsoportos foglalkozásai 2005. szeptemberében indultak. Labordiagnosztikával igazoltan és a vezetett statisztikai adatok alapján az ARWEN torna hatásmechanizmusával 57-60 %-ban nyújt segítséget a különféle meddőséggel (PCOS, endometriosis, preklímáx, mióma, magas FSH-szint, elhízás, petevezeték elzáródás stb. miatt) küszködő rendszeresen járó nőbetegeknek, és növeli a spontán, illetve a mesterséges megtermékenyítéssel létrejött terhességek számát.

A mozgásterápia pszichoszomatikus vezetéssel dolgozik, amely elősegíti a fogyást, és a szervezet optimális működését serkenti. Az ARWEN torna mozgásterápia az egészségre és a termékenységre van pozitív hatással, továbbá a létrejött terhességek problémamentességét segíti elő: hosszú távú erőállóképességet ad, kitartóvá formálja a női szervezetet. A gyógyterápia komplex elemei közé tartozik az egyénre szabott makrobiotikus étkezés, amely elősegíti a megbetegedések megfelelő kezelését.

A komplex gyógy- és mozgásterápia rendszeres részvételt igényel: így eredményesen fejt ki hatásmechanizmusait; a jelentkezés önkéntes, endokrinológiai és meddőségi kezelések előtt, alatt és után is egyaránt végezhető.