

2017 júniusában találkoztam először az ARWEN tornával és Tündével, miután áprilisban miómát találtak nálam, és azonnali műtétet javasoltak. Mivel az azt megelőző években két endometriózis műtétem volt és a mióma amúgy semmi panaszt nem okozott, el akartam kerülni a műtétet. Ekkor találtam rá az ARWEN tornára. 2017 szeptembere óta heti rendszerességgel járok az órákra, nagyon élvezem, rengeteg energiát ad a torna. A szigorú makrobiotikus diétát teljes mértékben nem tudom sajnos tartani, de az étkezésemen sokat változtattam, Tünde irányelvei segítségével. A tejtermékeket szinte teljesen mellőzöm, hús helyett ha tehetem halat fogyasztok, rengeteg zöldséget és gabonafélét eszem, pékárut, édességet pedig minimálisat fogyasztok. Ez utóbbiakat régebben rengeteget ettem.

Az étkezés betartásában már a családom is támogat, ami nagy segítség.

Fél éves kontrollon a mióma nem nőtt, és mivel továbbra sem okoz panaszt, nem javasolta az orvos feltétlenül a műtétet, úgyhogy most újult erővel folytatom az ARWEN tornát, és próbálom a makrobiotikai étkezés rejtelseit minél jobban megismerni, hátha ezek segítségével véglegesen elkerülhetem a műtétet.

Sok köszönet Tündének a sok segítségért!"