

A torna segít a meddőségi problémák leküzdésében

Miért nem jön a baba?

Németh Tünde a saját problémájából kiindulva maga fejlesztette ki ezt a különleges mozdulatokra épülő tornát, amely segíthet a meddő nőknek teherbe esni.

- Az Arwen-tornát, tudományos nevén a psycho-neuromuscularis gynaecologiai reorganisatiót, kifejezetten meddőségi problémák, mint a PCOS, endometriosis, preklímax, magas FSH-szint, elhízás, petevezeték-elzáródás kezelésére fejlesztettem ki. Az Arwen egy varázslatos fantáziánév, amit azért kapott a torna, mert a komplex gyógy- és mozgásterápiának is varázslatos hatása van azokra, akik végzik - árulta el Németh Tünde gyógytornász és mozgástanár, aki 16 éve foglalkozik meddőségi problémákkal. - Speciális gyakorlatai által bizonyítottan nő a spontán, illetve a mesterséges megtermékenyítéssel létrejött terhességek száma. Azoknak a nőknek ajánlom, akik tenni szeretnének magukért az egészséges fogantatás érdekében, akik rendbe szeretnék hozni az egészségüket a termékenység és a későbbi fogantatás érdekében.

A torna a jóga-, a tai chi-, a csikung, valamint az Alexander- és Graham technika elemeire is építkezik. A konstruktív szemléletű mozgásrendszer speciális hatásmechanizmusaival alapvetően átformálja és újraszervezi a női reprodukív rendszert, továbbá javítja a női hormonális- és immunrendszert is.

- A mozgásórákon a földön dolgozunk. Nincs kötött gyakorlatsor, hanem hormonális szabályozást és vérbőségkiváltást végzünk harmonikus zenei aláfestéssel. A gyakorlatok nem stimulálják túl a szervezetet, viszont a has alsó régióit, a kismedencei szerveket, valamint a belső női izmokat tökéletesen átmozgatják és a központi idegrendszerre hatva működésüket serkentik.



Németh Tünde a saját maga által kifejlesztett meddőségi torna egyik jellemző elemét mutatja be - Fotó: Katona Tibor

A táplálkozás minőségének a megváltoztatására is lehetőséget teremt. Bizonyos életmódbeli változások elengedhetetlenek ahhoz, hogy eredményt érjünk el, hiszen sokszor, bár a nők kora ideálisnak számít a gyermekvállaláshoz, viszont a szervezetük a helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód következtében már kicsúszott az időből.

- Sok rugalmas orvos van, aki maga ajánlja a tornát a pácienseknek és elismerik hatékonyságát - folytatta Tünde. - Egyénenként változó az Arwen-torna hatásmechanizmusa. Valakinél már az első 2-3-4 hétben hat, másnál egy évet is kell várni. Sok más eredménye is van a tornának a meddőségkezelés mellett: fizikailag karban tart, a gyulladást, cisztás problémákat enyhülnek, a hormonszintet normalizálja, a nyálkahártyát vastagítja, illetve rendezzi a rövidebb és hosszabb menstruációs ciklust.

Akár kiegészítő módszer is lehet

Csak a mozgásterápiának 57 százalékos sikerrátája van, életmódváltással együtt a torna sikeressége 90-95 százalékos, mondta Tünde. Volt olyan nő, akinek teljesen lezárultak a petevezetékei, és semmi esélye sem volt arra, hogy teherbe essen, a mozgásterápia segítségével mégis spontán módon terhes lett. Előfordult már az is, hogy a gyógyszeres kezelés önmagában nem segített, de kiegészítő módszerként a tornát alkalmazva, létrejött a várva várt terhesség.