

Mariann története:

4 évvel ezelőtt derült ki az inzulinrezisztencia. Gyógyszert kaptam, elkezdtem mozogni, orvosom javaslatára a 160 CH diétát tartom, leadtam 32 kg-ot. A vérzés zavarok hol rosszabbak, hol jobbak voltak. 2017 nyarán már nagyon vérszegény voltam, vénásan is kaptam vasat. Előző vizsgálatokon évekig 2 cm-es miómát, szeptemberben adenomióziist állapítottak meg. Január elején kezdtem az ARWEN tornát, hetente kétszer az órákon, és még itthon is tornáztam (bár ez nem annyira jó, mert még nem tudom fejből pontosan az összes gyakorlatot). Február elején voltam ultrahangon, sem miómám, sem adenomiózis nincs, csak egy ciszta a petefészekben. A torna mellett még futópadon szoktam gyalogolni 1-1 órát, ahogy a munka, család mellett az időm engedi. Nagyon örülök, hogy ilyen gyorsan sikerült javulni, remélem így többet fogok tudni mozogni, hogy a még meglévő pár kg felesleget is le tudjam adni, mert a vérzés zavarok, állandó fáradtság, vérszegénység a sportolásban eddig erősen akadályoztak. A mostani terheléses cukor-inzulin vizsgálat alapján már a metformint sem kell szednem, javultak az értékeim.

Nagyon örülök, hogy rátaláltam az ARWEN tornára, szuper."

2017 júniusában találkoztam először az ARWEN tornával és Tündével, miután áprilisban miómát találtak nálam, és azonnali műtétet javasoltak. Mivel az azt megelőző években két endometriosis 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 sajnós tartani, de az étkezésem 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 rejtjelmeit minél jobban megismerni, hátha ezek segítségével véglegesen elkerülhetem a műtétet.

Sok köszönet Tündének a sok segítségért!