

Szilvi története:

„Kamaszkoromtól kezdve nem volt szabályos a ciklusom és kb. 20 éves koromtól állandóvá váltak az elhúzódó és igen fájdalmas menstruációim, előfordult 10-12 napos is. Mivel 20-26 éves korom között fogamzásgátlót szedtem - mindegyik orvos, akinél jártam ezt a „gyógymódot” javasolta - ezért ideiglenesen arra a 6 évre megszűnt a problémám. Mivel nem vagyok a mesterséges dolgok híve, ezért 6 év után úgy döntöttem elég volt ennyi a fogamzásgátló szedésből (és a vele járó mellékhatásokéból is) és máshogy szeretnék védekezni. A problémák ez után kezdődtek, mert újra előjöttek az igencsak (akár 12-14 napos) elhúzódó menstruációim. Orvostól orvosig jártam, de mivel nem mutattam semmilyen más tünetet pár petefészekcisztán (PCO) kívül, ezért a „gyógymód” továbbra is fogamzásgátló tablettá lett volna. Ezt nem szerettem volna, ezért sajnos eltelt 3 év szenvedéssel, mire az egyik lelkiismeretes orvos felvilágosított, hogy inzulinrezisztenciám van és abból adódnak az elhúzódó vérzések is. Végre volt diagnózis ennyi év után! Volt rá tablettá, de nem akartam évekig szedni, ráadásul előbb-utóbb szerettem volna kisbabát és elsősorban nem gyógyszerrel szerettem volna rendezni a rendszertelen, elhúzódó és fájdalmas vérzésemet és a cisztákat, hanem valamilyen természetes módszerrel, életmódváltással, étrenddel. Nem utolsó sorban, pedig megérteni az okát, hogy mégis 27 évesen teljesen egészségesen miért van ilyen problémám. Mindig is sportoltam, ezért valamilyen speciális mozgásformát kerestem, ami esetleg segíthet és ekkor találtam rá az ARWEN tornára. A torna előtt kb. már fél éve szerettünk volna babát, de sajnos sikertelenül. A torna nagyon tetszett, Tünde nagyon profin vezette a tornát és mutatta a gyakorlatokat. Mellette elkezdtem szép lassan áttérni a makrobiotikus étrendre is, amennyire tudtam. Tünde nagyon sok mindenről felvilágosított és kezdtem megérteni a gyakorlatban is a táplálkozás fontosságát és, hogy ez az egész tünet együttes nem más, mint „civilizációs betegség” és LEHET rajta változtatni. Nem is kellett sokat várnom és legnagyobb meglepetésemre és örömömre az intenzív tanfolyam elvégzése után pozitív lett a teszt! Az étrendre akkor még nem is tértem át teljesen. Állapotosan már nem tudtam megoldani, hogy eljárjak a tornára, így itthon csinálom. Nehézséget a programban maga az étrend megvalósítása okozott, mert egyrészt nagyon időigényes a napi főzés munka mellett, másrészt nem tudtam igazán a magamévá tenni ezt a fajta étrendet. Nagyon sok a más, natúr ízlésnek megfelelő alapanyag, amit próbáltam kombinálni az itthoni konyhával, persze hús, cukor, fehér liszt és tejtermék mentesen. A diétát 60 %- san sikerült elsajátítanom, amit jelenleg a terhesség alatt kb. 50%-san tudok tartani. Nagyon ajánlom a tornát és étrendet, akár kipróbálásra is, aki hasonló problémákkal küzd, mert egy olyan új „gyógymódra” tanít meg Tünde, amit mindenki a saját erejéből és kitartásából tud eredményesen megvalósítani, mindenféle mesterséges beavatkozás nélkül.”