



Arwen torna

Szakértő: Németh Tünde gyógytornász és mozgástanár

Szerző: Rákosi Dóra

Előnyös mellékhatások? Létezik ilyen? Igen, Arwen tornának hívják a módszert, legtöbbször termékenységszorgató hatása miatt keresik, és közben a gyógyulás is bekövetkezhet a komplex programtól.

Mire jó?

Endometriózis, PCOS, mióma, pajzsmirigy-alulműködés, pajzsmirigyzavarok, magas prolaktinszint, korai menopauza, lezáródott petevezeték, hormonális és egyéb egészségügyi problémák.

Kinek jó?

Há szimpatikusak a természetes gyógymódok, szeretnéd saját kézbe venni tested irányítását, támogatni optimális működését, felelősséget vállalni saját magadért, akkor ez a módszer neked való.

Hogyan hat a torna?

Csökkenti a vércukorszintet, immunrendszerre, emésztésre jótékony hatású.

Csökkenti a gyulladást, az összenövéseket oldja.

A gyakorlatok fékező hatásúak, nem okoznak hasi vérbőséget.



Németh Tünde gyógytornász, mozgástanár, a módszer kidolgozója 2005 óta vezet csoportos foglalkozásokat. Az ARWEN torna aktív komplex gyógyterápia a nőgyógyászati betegségek akut és rehabilitációs szakaszában egyaránt. Főként speciális mozgáselemeket használ, nagyrészt anaerob mozgáskivitelezés jellemzi, amely gyulladáscsökkentő és nem okoz hasi vérbőséget.

Nincs ellenjavallata, hatékonyan támogatja, kiegészíti az asszisztált reprodukciós kezeléseket, és önálló terápiaként is alkalmazható. Energetizál, támogatja, erősíti az immunrendszert, a ciklikus hormonműködést. Helyreállítja és megőrzi a termékenységet, a vegetatív idegrendszerre hatva csökkenti akár a magas vérnyomást, de a görcsös menstruációt is.

Intenzív erő kifejtést igénylő, nőkre adaptált mozgásterápia: állandó fájdalommal, gyulladt és fájdalmas alhassal is végezhető. A fájdalom és a gyógyulás csökkentése már az első hónapban, akár az első óra után is jelentkezhet.

Az étkezésen is változtatni kell

Németh Tünde a torna mellé makrobiotikus étrendet ajánl. Ez a táplálkozás előnyben részesíti a szemes gabonák, halak, zöldségek, fermentált szójafélék, gyümölcsök fogyasztását. Tilos a többi húsféle, tejtermékek, kenyérfélék, kenyérgabonák több fajtája. Így is szerepelnek az étrendben a szükséges vitaminok és ásványi anyagok. Napi háromszori, az egyén tüneteire alkalmazkodó étkezés ajánlott: a yinnek és yangnak egyensúlyban kell lennie az ételekben. Amint ebből is látszik, az alapelvek kivitelezése nem olyan egyszerű, szükség van arra, hogy az étrend összeállításához és a kezdeti lépésekhez segítséget kapj.

Emma története

2009 nyarán a párommal elkezdtük a babaprojektet. Sajnos hiába próbálkoztunk, nem estem teherbe. Másfél év után elmentünk az egyik reprodukciós intézetbe. Itt úgy ítélték meg, hogy minden rendben van mindkettőnknél. Petevezeték-átjárhatóságot végeztünk, aztán inszeminációt. Habár abban a hónapban két petesejtem



is ért, egyik sem termékenyült meg. Úgy éreztem, rossz úton járunk. Aztán 2014-ben egy ízben egy másik kórházban is megvizsgáltak, és ott felvilágosítottak, hogy ez endometriózis és meddőséget okoz. Ha teherbe akarok esni, akkor a műtét elkerülhetetlen. A műtét után másfél hónapig várni kellett, és utána kezdtünk újból próbálkozni. A menstruációs ciklusom helyreállt, panaszaim megszűntek és erősebbnek éreztem magamat, mint korábban. Orvosom tanácsára igyekeztem átvenni a makrobiotikus táplálkozás elveit és jártam Arwen tornára. Két hónapon belül megfogant a kisbabánk. Az Arwen tornát még azután is folytattam pár hétig. Most 16 hetes terhes vagyok és minden rendben van. Boldog vagyok, hogy sikerült hat és fél év után, de úgy gondolom, hogy nem volt teljesen elpocsékolt idő, mert ezalatt az idő alatt megérttem az új szerepre.

Mariann története

Endometrióziást állapítottak meg nálam. Fájt a hasam és a derekam, a lábaimba is kisu-gárgzott; elmentem orvoshoz. A bal oldali petefészkemben 6,5 cm-s endometriális cisztát talált. Elkezdtem keresni a lehetőségeket, és a neten megtaláltam az Arwen tornát. Egyedül ezen az

oldalon olvastam azt, hogy az endometriózison is lehet javítani. Amikor elkezdtem járni, az aktuális menzeszem már szinte észre se vettem – ami nálam nagy szó, mert máskor néha járni sem bírtam akkor a fájdalomtól. A gyakorlatok nem egyszerűek, elfáradok az óra végére, de mióta járok, jobb a tartásom, sokkal rugalmasabb vagyok, és még fogytam is!

Ez valószínűleg a makrobiotikus diétának is köszönhető, aminek a pontos betartása nekem még most sem megy (főleg ünnepek-kor), de igyekszem. Egyedül a húst hagytam el nagyon könnyen. Szoktam ingadozni az étrendet tekintve, de ha nagyon kilengek, sokkal erősebben jönnek vissza a tünetek, és megtapasztaltam már, milyen, mikor szinte minden erőm elhagy, és inkább eszem kölest, minthogy megint átéljem a rossz dolgokat. Rengeteget tanultam magamról az elmúlt 1,5 évben. Az Arwen tornától nőtt a testtudatom, az étrendtől élettelibb vagyok, elkezdtem feltárni a (főleg nőiséggel kapcsolatos) lelki problémáimat, új lehetőségek tárultak elélem. El is tűntek az életemből azok az emberek, akik csak az energiámat szívták. Szóval még ha furán hangzik is, de már eddig is nagyon sokat profitáltam ebből az egészségből.

Ajánlatunk:



Ragu zöldborsóval, gombával, apró grillpaprikával, rózsaborsossal, fokhagymával és egy csipet chilivel szórva. (forrás: Németh Tünde)

Szómagyarázatok

PCOS – tulajdonképpen egy tünetegyüttes, amely sok esetben jelentheti azt, hogy több apró éretlen tüsző, ciszta van mindkét oldali petefészkekben, ehhez kapcsolódóan jelen lehet a szervezetben az inzulinrezisztens állapot és egyéb hormoneltérések, mivel az állandó magas inzulináramlás fokozatosan felborítja a hormonháztartást.

Mióma – a méhfal izom- és kötőszövetből álló jóindulatú daganata.

Endometriózis – egy komplex ösztrogénfüggő autoimmun nőgyógyászati kórkép, amely képes az alhas, valamint az egész has területén szervi tünetet adni: a méhnyálkahártya méhürön kívüli beagyazódásával és fennmaradásával; az inzulinrezisztens és a gyulladásozó állapot következtében hegek és összenövés alakulhatnak ki. 