

EGÉSZSÉGPOHÁR

A MORINDA BIOAKTIVES KOKTÉLKLUB HÍRLEVELE

I.évfolyam

1.szám



ÖSSZHANG AZ EGÉSZSÉGEDDEL	4
A HALLGATÓSÁG JELENLÉTE	5
DR. BÚS MÁRIA : FÓKUSZBAN A NYÁRI ALERGIA	6
A JÖVŐBELI TERVEINK	10
DR. MAGYAR LÓRÁNT: POHARAK ÉS EMBEREK	11
KOCCINTÁS	13
BORSOS PÉTER: A VÁLTOZÁS CSODÁJA	15
SÁRGADINNYE-BODZÁS-MORINDA KOKTÉL.....	17
TOMBOLA	18
NAGYNÉ HALÁSZ ANNA: A MAXIMÁLIS MORINDA KOKTÉL	19
NYISZTORNÉ PATAKI MARIANNA: BODY TALK	24

ÚTMUTATÁS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD FELÉ!

Kedves Olvasóink!

Fogadják szeretettel a Kóktélklub Hírlevél első számát.



Magyarokanizsán az első MORINDA KOKTÉLKLUB EST 2012. augusztus 7. –n a község Ifjúági Otthonának varázslatos és díszpompás termében volt megszerveve, 70 érdeklődő személy részvételével .

Koncz József vagyok, a Magyarokanizsai Morinda Kóktélklub estek megszervezője és egyben alapítója. Az előadás alatt lámpalázban égtem az est zárszáváig, mert egy olyan mozgalmat kívántam elindítani „ AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD” felé, ami városunk azon polgárainak nyújt segítséget egészségük megőrzéséhez, akik egészségtudatosan gondolkodnak és részt vesznek rendezvényeinken.

A MORINDA KOKTÉLKLUB—ok megalapítója a **debreceni Nagyné Halász Anna és Nagy Zoltán**, akiknek köszönhetem, hogy Tőlük kapott útmutatással tanácsokkal e nemes és célratörő rendezvény, sikerként zárult. Anna, kitartó, elszánt, segítőkész, fáradtságot nem ismerő segítsége és erős akarata adott erőt a kiváló program megszervezéséhez. Már is nagyon sok pozitív visszajelzés érkezett.

A Magyarokanizsai Morinda Kóktélklub alapító tagjai : Koncz Leonetta, Koncz Petronella, Farkas Piroska , Döme Ibolya, Bujovcsics Jelica , Tóth V.T. Irén és Koncz József .

Tiszteletbeli tagok: Nagyné H. Anna, dr. Bús Mária, dr. Magyar Lóránt, Borsos Péter. Azok a vendégek, akik őt egymást követő klubprogramom részt vesznek, alapító klubtagok lehetnek.



A Morinda Klubkóktélklub megálmodója és egyben alapítója, Debrecenből, Nagyné Halász Anna.

Anna elénk tárt jövőképe igazolja, hogy igény van erre Magyarországon és a határokon túl is. Bizonyíték, hogy **Debrecenben, Miskolcon** már működik és az ott élő emberek alig várják a következő hónap előadásának programját.

A példát követve **Zentán** is már három alkalommal, nagyon sikeres előadásokat és ízletesebbnél ízletesebb Kóktélokot kóstolhattunk, és koccinthatunk az egészségünkre!

A jövőbeni terveink: Havonta, egy adott témakör, az egészséges életmód felé vezető útról, aktuális események, témák, értékteremtő személyiségek bemutatása, koccintás a Morinda kóktéllal és **egy feledhetetlen másfél órányi kikapcsolódás a mindennapi gondjainkból!!!**



ÖSSZHANG AZ EGÉSZSÉGEDDEL
SZERETETTEL MEGHÍVOM A
MORINDA KOKTÉLKLUB SZEGED

NYITÓ ESTJÉRE

KÜLÖNLEGES VENDÉGEINK:

Dr. MÜLLER ILDIKÓ – általános házi orvos

- AZ EMÉSZTŐRENDSZERI DAGANATOS BETEGSÉGEKBŐL VALÓ KIÚT ALTERNATÍVAI

NAGYNÉ HALÁSZ ANNA

- EMÉSZTŐRENDSZERI DAGANATOK LELKI OKAI ÉS ALTERNATÍV MEGOLDÁSOK

NYISZTORNÉ PATAKI MARIANNA

- BODY TALK - AGYFÉLTEKÉK KÖZÖTTI HARMONIA

☺ MOZGÁS–TOMBOLA–NYEREMÉNYJÁTÉK ☺

HELYSZÍN: **Tóth Vendéglő** (szegedi nagyállomás)

IDŐPONT: **2012.szeptember 20(csütörtök) 18.00^h–19.30^h**

TEREMBÉRLETI DÍJ HOZZÁJÁRULÁS **500 Ft**

Kérem, jelezzen vissza, hogy meg tud-e tisztelni a jelenlétével!

Részvételi lehetőség a jelentkezés sorrendjében!

Ízlelje meg az **EMÉSZTÉST TÁMOGATÓ MORINDA KOKTÉLT!**



A HALLGATÓSÁG JELENLÉTE

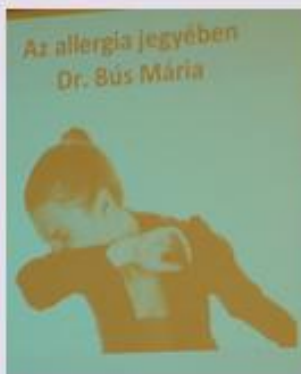
Az Önök jelenléte, azt bizonyítja, hogy egészségükkel törődni kívánnak, és roppant érdekli Önöket az útmutatás, ami az egészséges életmód felé vezet.



A Morinda koktéklub estéken, az egészségről, az Önöket érdeklő aktuális témákról fogunk beszélgetni. Tesszük, mindezt, orvosi előadások alátámasztásával, élettapasztalatok, saját tapasztalatok - történetek elmondásával, de az Önök véleményét és érdekeit figyelembe véve! A tudatosan élő emberek, napjainkban ezekre a témára nagyon odafigyelnek. Minden ember szeretne egészséges lenni, azonban a népesség csupán elenyésző része, talán 10%-a tesz is érte, hogy megőrizze egészségét. Az egészséges életmód eléréséhez nem szükséges semmi más csupán az, hogy **odafigyeljünk a táplálkozásunkra, étkezési szokásainkra és mozogjunk eleget**. Nos, az egészséges táplálkozásunk, életmódunk odafigyelése mellett, szervezetünket érhetik olyan külső, ám káros hatások, amit a szervezetünk nehezen tud kivédeni. Az összetett hatások eredményeként jöhet létre az **„allergia”**, aminek több fajtája ismeretes. Ez alkalommal az úgynevezett „nyári allergiáról” hallunk ismertetőt. Magyarkanizsa egyik közkezdvelt általános orvosnőjétől, háziorvostól, aki betegeiért, a maximumot teszi.

DR. BÚS MÁRIA : FÓKUSZBAN A NYÁRI ALERGIA

ÁLTALÁNOS ÉS HÁZI ORVOS



MI AZ ALLERGIA?

A szervezet túlzott reakciója olyan – egyébként veszélytelen – anyaggal szemben, mely az egészséges szervezetben semmilyen reakciót nem indít el.

Az allergiát kiváltó anyagokat **allergéneknek** nevezzük, ami lehet:

- pollen (virágpór)
 - állati szőrök
 - penészspórák
 - különböző állati mérgek
 - mikroorganizmusok
 - élelmiszerek
 - vegyszerek
- gyógyszerek stb.



Felmérések szerint a lakosság 1/3-a szenved valamilyen allergiától.

Attól függően, hogy a tünetek az év melyik szakában jelentkeznek, beszélhetünk:

- **szezonális** (tavasszal a fák, nyáron a fűvek pollenje, ősszel a parlagfű)
- **nem szezonális** (egész évben jelen vannak: házipor, állati szőr, gomba spórák) allergiáról.

Jelen esetben bennünket a nyáron előforduló allergiás reakciók foglalkoztatnak, első sorban a parlagfű pollenjére fellépő légúti, a napra jelentkező bőr és a rovarcsípésre fellépő reakciók.

A **parlagfűre** allergiásoknak az augusztusi hónap a legkellemetlenebb. Ennek a gyomnövénynek a pollenje:

- a szem szaruhártyájának gyulladását okozza
- az orr nyálkahártyájának megvastagodását
- orrváladékozást
- tüszentést
- a szem irritációját
- könnyezést okoz.



Ha a tüdőbe kerül a pollen, asztmás tüneteket okozhat:

- nehéz légzést
- köhögést
- sípolást
- fulladást



Ezeket a tüneteket szénanáthának is nevezzük.

Léteznek a parlagfű pollenjével **keresztallergiát** adó növények (fekete üröm, paradicsom, görögdinnye). Ezek olyan ételek, amelyek fehérjéi nagyon hasonlítanak a parlagfű pollenjének allergénjéhez és ezért a parlagfű allergiásoknál kiválthatnak allergiás reakciót.

Hogyan védekezhetünk ellene?

- pollenmentes vidék keresése (rövid távon megoldható)



- **a parlagfüvet irtani kell !!!** (fizikai és vegyi úton)

Az allergiát gyógyítani nem lehet, csak csökkenteni a tüneteket.

Ha már jelentkezett az allergiás reakció, akkor antihisztaminos tablettát szedése, esetleg sprej használata javallott.



Gyakori bőrünk túlzott érzékenysége a napsugarakra, és:

- bőrkiütés
- bőrpír
- viszketés
- pirosodás
- hólyagosodás
- tűszúrás szerű pontok jelentkezhetnek.

Ezeket a tüneteket **napallergiának** nevezzük.

Mivel divat a 2-3 árnyalattal sötétebb bőrszín, mint amit a természet adott, élvezhetjük a napot, ha megfelelően védekezünk:

- fényvédő krémekkel
- UV sugárzástól védő, nem túl zsíros könnyű gélekkel, habokkal

Az UV sugarak a hibásak a bőr korai öregedéséért.

Ha már megvan a baj, aloe vera géllal, noni levélszérummal vagy nyugtató, hűsítő zseléekkel, esetleg antihisztamin tartalmú krémekkel kenjük be bőrünket!

11 és 15 óra között véletlenül se menjünk tűző napra!!!



A lakosság fél százaléka érzékeny a **darázs- és a méhcsípésekre**. Ezen rovarok méreganyagával szemben az allergiás szervezet heves reakcióval felel.

A rovarcsípés tünetei:

- erős fájdalom

- vörös gyűrűvel körülvevett elfehéredett bőrterület
- duzzanat
- anafilaxiás sokk.

Mi a teendő?

Ha az illető tudja, hogy allergiás, rögtön mentőt kell hívni, vagy orvoshoz menni!

A csípés helyére:

- jeget kell tenni
- nem szabad dörzsölni
- el kell távolítani a fullánkot.



Megelőzés:

kerülni kell az olyan helyeket, ahol a méh és a darázs előfordul:

- méhkaptár
- szeméttároló
- fagyalt árúsító hely, stb.

A darazsak a nyár végén vadabbak, és csak szénhidrátra vadásznak.

Köszönöm a figyelmet!

A JÖVŐBELI TERVEINK

Havonta találkozunk, beszélgetünk, új dolgokat tanulunk, jó hangulatban koccintunk egy egészséges Morinda koktéllal és egy feledhetetlen másfél órányi kikapcsolódást élünk meg a mindennapi gondjainkból!

Szegeden is rövid időn belül megszervezzük a Morinda Koktélklub estjét, ennek a klubnak a szervezője és vezetője Farkas Piroska, aki már a sikeres szervezésen dolgozik. Itt szeretném az Önök figyelmébe ajánlani, hogy az ott élő ismerősöket, rokonaikat, családtagokat, küldhetik a Meghívóban jelzett nyitó Koktélklub estre.

Ez történelmi pillanat lesz a javából!



Koktélklubunk programját folytatva, egyik idézetből, egy rövid mondat töredéke: **Légy hát igényes , légy hát apostola az élet értékes oldalának , akard a legjobbat ...** Úgy érzem, nagyon mély érzelmű gondolatok ezek, Önöket is gondolkodásba ejtik mint ahogyan engem?

Vajon mi igényesek vagyunk? Hogyan lehetünk képviselői az életünk értékeinek? Akarjuk mi a legjobbat? Ez hogyan lehetséges? A mai társadalomban hol a helyünk?

DR. MAGYAR LÓRÁNT: POHARAK ÉS EMBEREK

ORVOS, MENTÁLHIGIÉNÉS SZAKEMBER, ÉLETVEZETÉSI TANÁCSADÓ ÉS MOTIVÁCIÓS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ TRÉNER

Vicc az árokban levő iszákosról: ha föl bírok kelni, visszamegyek a kocsmába, ha nem bírok fölkelni, hazamegyek.

- szeretjük az italt, de nem így – az életet támogató italokat szeretjük, ami testünket és lelkünket is táplálja, felüdíti. Az italokat pedig poharakból isszuk.



Poharak és emberek:

1. A kicsi és koszos pohár

* az igénytelen, közönséges, érdektelen ember pohara

* az az ember, aki semmit nem akar az élettől, kishitű, sivár, kitöltetlen, tele van elégedetlenségekkel, hiányokkal, de nem tesz semmit, hogy változtasson

* aki a köznapi szükségleteinek szintje alatt mozog – érzelmileg és

gondolkodásban nagyon szegényes

* aki segítségre szorul, de azt nem fogadja el, mert vak – vak az életre és az értékekre

2. A sima vizespohár

* az átlagember: aki megteszi a minimumot, de annál nem többet

* aki megelégszik a közepszerűséggel és belesűlyed a kényelem passzivitásába

* aki számára az élet főképp a kötelezettségek teljesítése

* aki azt mondja „hagyd azt, mi a csodának töröd magad”?* - aki csak a

mindennapi szükségletek kielégítésének szintjén mozog, és annál többet nem akar

* aki nem jut messzire és nem is érti, hogy mi több lehetne ennél (hisz mindenki így él)

3. Az elegáns borospohár

- * az igényes ember, aki él a lehetőségeivel, aki többet akar, mindig többet
- * aki megteszi, ami rajta múlik, hogy a dolgok jobbak legyenek
- * aki fejlődik, aki kíváncsi az életre és elébe megy a kihívásoknak
- * aki a kiválóságra törekszik és a legjobbat adja önmagából
- * aki a maximumot hozza ki minden pillanatból és tudja élvezni az életet
- * élvezi, amit csinál, élvezi a teret, a színeket, az illatokat, a finom ételeket és italokat, aki a legszebb pohárból iszik és azt kínálja másoknak is
- * az az ember, aki mer álmodni és hinni az álmaiban, aki tudja, hogy küldetése van és mindent megtesz azért, hogy ez megvalósuljon, mert a szenvedély mozgatja - a szenvedély, amely messzebbre visz, mint amiről álmodni tudsz.
- * ez az ember boldog a nehézségek ellenére is és felelősen vállalja a részét abban, hogy mások életét is jobbak tegye.

ILYEN EMBER VAGY TE IS!

*és ne zavarjon, ha ezért bolondnak néznek, ha különcnek tartanak (bolondsipka), ha megszólhatnak, hisz egy kisebbséghez tartozol – egy igényes kisebbséghez. Azonban légy tudatában, hogy jel vagy és utat mutatsz egy jobb élet irányába.



**„LÉGY HÁT IGÉNYES, LÉGY HÁT APOSTOLA AZ ÉLET ÉRTÉKES
OLDALÁNAK, AKARD A LEGJOBBAT, TEDD A LEGJOBBAN ÉS ADD
MAGADBÓL A LEGJOBBAT, AKKOR ÚGY LESZEL BOLDOG, HOGY
KÖZBEN A LEGJOBBAT TESZED A VILÁGGAL IS!”**

KOCCINTÁS

A Kocktélklub háziasszonya és Kocktélfelelőse: Farkas Piroska .

Az itt látható Morinda kocktélunk elkészítői: Farkas Piroska , Koncz

Leonetta , Balázs László, Tóth V.T. Irénke .

A Morinda Kocktélklubunk célja:

Olyan témák felvillantása, ami a közönségből érdeklődést vált ki. Az

alapító klubtagok beleszólhatnak a program összeállításába. De a fő cél , hogy mindenki nagyon jól érezze magát és felejtse el minden gondot nehézséget ezen a 1,5 óra alatt .
ITT NINCS ELADÁS, NINCS VÁSÁRLÁS, DE VAN EGY NAGYON FONTOS ÉS KÖZÖS FELADATUNK, HOGY A KOCKTÉLBAN FINOMAN MEGTAPASZTALJUK ÉS FELISMERJÜK A NONI HATÁSÁT !!!

Itt az ideje, hogy koccintsunk a **Magyarkanizsai Morinda Kocktélklub estéinek sikerére**, és mindannyiunk egészségére!!!!



Hogy ízlett a Kocktél ?

Ki tudná megmondani, miből készült, mi van benne?

A kocktél összetételének kitalálója -> Ajándékot kapott!!!!

Minden vélemény számít!

- Kiválóan kellemes, impozáns helységben szerveszték a klubestet.
- A remek hangulat mellett és az ízletes koktél az est fénypontjáért beszél.
- Az előadás érthető és érdekes volt.

FRANCISKA

- Gratulálunk, végre egy olyan előadás az egészséges életmódról, ahol nem az üzlet volt a központban.
- A témák remekül voltak összeválogatva, a kitűnő előadókkal.

ESZTER ÉS LEÁNYA

- Nagyon hasznos és jó kezdeményezésnek tartom
- Kívánom, hogy hosszú életű legyen.
- Humoros, de tartalmas érthető minden előadó mondanivalója

ILONA

- Gondolkodásra késztet a koktél, annyira ízlett.
- Van még ilyen is? Kérhetem a receptjét?

ELVIRA

- Többször voltam már előadásokon, ez fenomenális volt.
- Lényegre törő, a kedves előadóival további sikert.

KLÁRIKA

- A felvezetés, az egészséges életmód felé kitűnő volt.
- Az előadó bekapcsolódása a megadott témába telitalálatnak tartom.

PIROSKA

- Az előadás az allergiáról érdekelt, mert több éve szenvedek miatta, oly módon, hogy minden évben kénytelen voltam injekciót felvenni.
- A Noni Juice 3 éves fogyasztása bizonyította az allergia tüneteinek a minimumra való csökkenését, azóta elhagytam az injekciót.

SZILVESZTER

BORSOS PÉTER: A VÁLTOZÁS CSODÁJA



Több szempontból is különleges helyzetben vagyok a Morinda Kóktél Klub estjein. Egyrészt nem előadóként, hanem vendégként veszek részt az eseményen, így alkalmam van élvezni az előadásokat és az atmoszférát. Másrészt pedig ez lehetőséget nyújt arra is, hogy egy kicsit kívülről is szemléljem az eseményeket. Bevallom férfiasan, figyelni szoktam az embereket, az arcokat az egész este folyamán.

Azt tapasztalom, hogy bármilyen gyakran is szembesülök velem, mégis újra és újra rácsodálkozok a változásra. A kóktélklubok során egyre szembe tűnőbb már nekem az a változás, amin a vendégek átmennek egy-egy rendezvény során.

Talán ismerős a kép: Megérkezik a vendég, udvarias távolságtartással méregeti a helyszínt és a többieket, hiszen mások azzal rémisztgették, hogy „itt biztosan majd aláíratnak veled valami”. Eljött, mert egyrészt kíváncsi volt, hogy mit tartogat az este számára, másrészt persze megbízott az ismerősében, aki elhívta, de azért fenntartásai vannak az egészszel kapcsolatban. Mindig az a kérdés bujkál a gondolai között, hogy „Hol ebben a trükk? Hol van



itt az apró betűs rész?”

Érthető is ez a fenntartás, hiszen nem szokványos dolog manapság az, hogy mindenféle hátsó szándék nélkül vehetünk részt ismeretterjesztő, hasznos és szórakoztató előadásokon – erről már korábban megosztottam a gondolataimat.

A változást viszont nem lehet nem észrevenni. Ugyanezek az arcok, ugyanezek az emberek a rendezvény végén felszabadultak és lelkesen beszélgetnek egymással és az előadókkal, egyáltalán nem igyekezve pánikszerűen elhagyni a helyszínt. Felszabadultak, mert megnyugodtak, hogy lám véget ért úgy a rendezvény, hogy ők jól érezték magukat és egy pillanatig sem kerültek nyomás alá.



Talán nem szerénytelenség kijelenteni azt, hogy ezek a rendezvények visszaadják az emberek hitét – a hitet abban, hogy létezik mégis önzetlenség. Talán ez lehet, ami felszabadítja őket, és átváltoztatja a tekintetüket és a hozzáállásukat.

Bízom abban, hogy egyre többen teszik próbára a Morinda Koktél Klubot, és tapasztalják meg ezáltal személyesen is, hogy van még jó és követendő példa ebben a zavaros világban.



Köszönet ezért a szervezőknek, az előadóknak és nem utolsósorban a vállalkozó szellemű vendégeknek, akik ismét fontos tudással és tapasztalatokkal gazdagodhattak!

SÁRGADINNYE-BODZÁS-MORINDA KOKTÉL



MAI Koktélnk a „ sárgadinnye – bodzás Morinda „ koktél , aminek tápértékét a következő anyagok határozzák meg: **kalcium**, **foszfor**, **vas**, **nátrium**, **kálium**, **mangán**, **magnézium**, **réz**, **cink**, **kobalt** és **króm**, **A-vitamin**, **niacin**, **riboflavin**, **tiamin**, **folsav** és **C-vitamin**.

Gyógyhatása :

- **A sárgadinnye** kitűnő „népi gyógyszer” mindenféle lázas és gyulladásos betegségre, a benne levő **vitamin -**, **ásványi anyagok** segítik a szervezet öngyógyító mechanizmusait. .

A HÁZILAG KÉSZÍTETT BODZA SZÖRP:

Tartalmaz **A-**, **B-**, és **C-vitamint** , folsavat, pantoténsavat, **ásványi anyagokat** , valamint mikroelemeket: vasat, káliumot ,kalciumot , magnéziumot , foszfort . **illóolajat** és **antociánokat** (ez utóbbiaktól fekete a bodzabogyó). Enyhe hashajtó fájdalomcsillapító, immunerősítő és izzasztó hatású.

MORINDA CITRIFOLIA /NONI/ :

Ma már tudjuk, hogy a noni több mint **150 bioaktív anyagot** tartalmaz, melyek között a legjelentősebb, a benne lévő **12 Iridoid**. Mára már 14 pozitív eredménnyel zárult humán klinikai kísérlet igazolja a noni növény jótékony hatásait! A noniban lévő **iridoidok** és bioaktív összetevők támogatják az **immunrendszert**, növeli az **energia szintet** és elősegíti a **szív egészségét**, fenntartja az **egészséges energiaszintet**, javítja az alapvető egészséget és **véd a szabad gyökök ellen**. Ma már fogyasztók milliói élvezik a noni titkát.

Ön is hozhat egy jó döntést és lehet egy fogyasztó, a több millióból!!!!

A CITROM :

A megfelelő mennyiségű C-vitamin az érés utolsó fázisában alakul ki. A citrom serkenti az emésztést, erősíti a gyomrot. A Bioflavon-tartalma vértisztító hatású, egyben regenerálja a kapilláris ereket és a véredényeket. A vesét fokozottabb munkára kényszeríti és víztelenít. A citrom hatékony vírusölő, rendszeres fogyasztása kitűnően véd a megfázás ellen és csökkenti a lázat.

TOMBOLA



A NYERTES SZÁM KIHÚZÁSA.

A SZERENCÉS NYERTES!



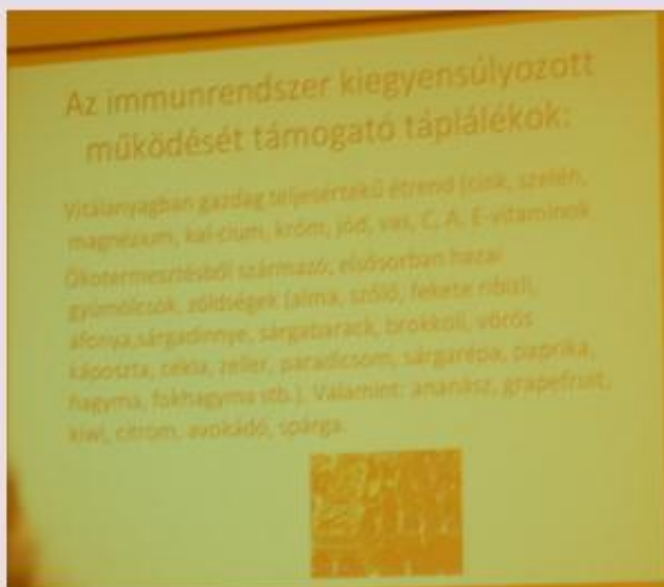
AZ ÉRTÉKES NYEREMÉNYEK ÁTVÉTELE!

MINDEN NYERTESNEK GRATULÁLUNK!

Most kérem azt a hölgyet, aki Magyarország több szegletében, sőt a határain túl is elindított egy olyan „**Egészségpoharat**” amiből, előbb vagy utóbb, mindenki, apraja és nagyja, egészséges – v. gyengélkedő, inni kíván!!! A lehetőség mostantól adott, mindez rajtunk múlik!!!!

NAGYNÉ HALÁSZ ANNA: A MAXIMÁLIS MORINDA KOKTÉL TITKA

ÉLETMÓD TANÁCSADÓ, TERMÉSZETGYÓGYÁSZ, TERAPEUTA, REFLEXOLÓGUS,
IRISZTOPOGRÁFUS, MINISZTLÉRIUMI SZAKÉRTŐ





Szervezetünk, csodálatos öngyógyító képességgel rendelkezik. Amíg minden szervünk harmóniában dolgozik együtt, szervezetünkben egyensúly van, addig immunrendszerünk is jól működik, és mi egészségesek vagyunk. Amint ez a harmónia megbomlik azonnal esélyt adunk a betegségeknek.

Allergiának nevezzük az immunrendszernek azt az elváltozását, amikor egyfajta túlérzékenység alakul ki a szervezetben egyes anyagokkal szemben, amelyek normális állapotban nem váltanának ki túlzott reakciókat. Ezek az anyagok az allergének, amelyeket a test idegenként ismer fel és allergiás reakciót vált ki.



Az allergia multi faktoriális betegségnek tekinthető, mert több tényező hatásaként jön létre.

Az allergiás tünetek életveszélyes állapotokat is produkálhatnak, ezért ajánlatos a megelőzés szempontjából a klinikai és az alternatív módszerek együttes alkalmazása.

Van egy jó hírem! Képesek vagyunk az immunrendszert megtámogatni!

1. Alkalmazzunk immunrendszert kiegyensúlyozó étrendet!

Bioaktív anyagokban gazdag, lehetőleg ökotermesztésből származó, / házi kiskertekből, vegyszermentes / gyümölcsök, zöldségek, gabonák kerüljenek az étrendbe. Hazai termesztésű és honos táplálékokat kell elsősorban előnybe részesíteni (alma, szőlő, fekete ribizli, áfonya, **sárgadinnye**, görögdinnye, sárgabarack, brokkoli, vörös káposzta, cékla, zeller, paradicsom, sárgarépa, paprika, hagyma, fokhagyma stb.) Ezt ki lehet egészíteni más



ökokultúrából származó, bioaktív anyagokat tartalmazó táplálékokkal. / **noni**, ananász, grapefruit, kiwi, citrom, avokádó, spárga. /

2. Gyógynövények



Csipkebogyó, homoktövis, bíborkasvirág, **bodza**, hibiszkusz, lapacho-kéreg,



macskakarom, bodza, tajgagyökér, morinda citrifolia, izlandi zúzmó

Miért a Noni? Az Originál Noni Juice 150 biaktív anyagot és ebből 14 féle iridoidot tartalmaz, közülük a xeronin, proxeronin a sejtek megújulását, regenerációját segíti elő. Növeli a szervezet nitrogén-monoxid tartalmát, mely jótékony hatással van a szív és érrendszerre, valamint a baktériumok és vírusok elleni küzdelemben, mivel az interleukinokra is jó hatással van. Javul az információ egyik immunsejttől a másikig. Dr. Jung Németh Erzsébet



A maximális erőnlét koktél összetétele **ORIGINÁL NONI**, zöld bélű sárgadinnye és bodza, túl azon, hogy rendkívül ízletes és cukormentes volt, hosszú távon, megalapozza a szervezet védekezőképességének kiegyensúlyozott működését.



3. Illóolajok

orvosi zsálya, eukaliptusz geránium, gyömbér, levendula, mirha, narancs, rozmaring, rózsafa, szantál, teafa.



4. Mozgás

A testmozgásnak és a célzott tréningnek is kitűnő hatása van az immunrendszerre. Az intenzitást mindig a szervezet általános edzettségi fokához kell igazítani. A szív- és vérerek tréningje sokat javít az immunsejtek működésében. A kutatások szerint, 50–100%-kal képes növelni egy alapos kocogás folytán.

Tánc!



5. Váltózuhany

2 perc meleg, 0,5 perc langyos víz váltakozásával hetente kell növelni az ingererősséget.

Sorrend: Bal lábfej, allábszár, comb, bal kézfej, kar, majd ugyanígy a jobb oldalon, hát, mellkas. 2 - 3 x érdemes megismételni. Kiváló keringésjavító és immunedző hatású.

6. IMMUN UJJTARTÁS

Immunegyensúly ujjtartás: Csak a jobb kezünket használjuk. Érintsük össze a hüvelyk és gyűrűsujjunkt, majd a mutatóujjunk ujjbegyét helyezzük a hüvelykujjunk első ízületére! Tartsuk ezt a pozíciót 3 percig, majd ismételjük meg még hatszor a nap folyamán!

7. NEVETÉS



A felsorolt módszerek biztosítják a szervezet öngyógyító képességének felszínen tartását és a védekezőképességet növelik, a rendszeres gyakorlás és alkalmazás során, az allergiás tüneteket is csökkenteni lehetséges.

A puding próbája az evés! – mondják az angolok.

Az én pudingpróba javaslatom, a rendszeres, minden napos gyakorlás! Egészségükre!

NYISZTORNÉ PATAKI MARIANNA: BODY TALK

Body Talk „Agyféltekék” közötti harmónia megteremtése
Az öngyógyítás egyik fontos technikájának elsajátítása egy percben

„A hit varázslata a világmindenség legnagyobb erőinek,
mégpedig a gondolat erejének megtestesülése.”

Norman Vincent Peale



A Body Talk rendszer az agyféltekék közötti energiahálózat harmonizálására kifejlesztett gyakorlat. Amikor ezt a technikát gyakoroljuk, összehangoljuk az agyféltekék közötti kommunikációs hálózatot, ezáltal maximalizálódnak az agyfunkciók. Tudni kell, hogy az agy valójában egy energia áramkör, amely nemcsak az idegsejtek da-vissza kommunikációján alapul, hanem egy elektromágneses frekvenciával, elektronokkal és egyéb faktorokkal rendelkező tér. Ezek egymást kiegyensúlyozva biztosítják az agy optimális működését. A megfigyelések szerint a stressz, rádióhullámok, áramvezetékek és egyéb elektromágneses terek nagymértékben befolyásolják az átlagember agyműködését. Ennek az a következménye, hogy szó szerint „kiégnek a biztosítékok”, csökken az agy teljesítőképessége. A technikának jó néhány azonnali hatása van. Javítja és serkenti az agyműködést, valamint nagymértékben lecsökkenti a stressz szintet és jótékony hatással van testünk reakcióira az ilyen helyzetekben. A Body Talk „Agyféltekék” technikája nagyon egyszerű, és annyiból áll,

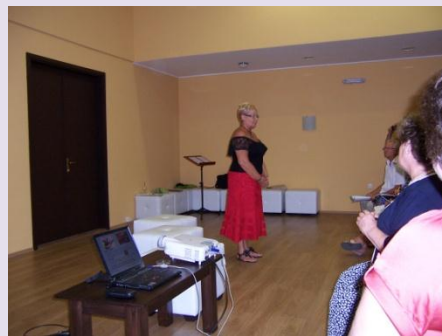
hogy kezünkkel energiahidat képezünk a két agyfélteke között és újrálétesítjük az energia kapcsolatokat.

A Body Talk program segítségével megtanulhatjuk, hogyan tehetünk valamit önmagunkért és aktívan részt vállalhatunk a saját agyműködésünk, egészségünk helyreállításában, megőrzésében.

Ez a gyakorlat segítséget nyújt a stressz tűrő képességünk megnövelésében, amely manapság kihívásnak számít a rohanó élettempó mellett.

Az „Agyféltekék” technika elvégzése körülbelül egy percet vesz igénybe és teljesen biztonságos. A gyakorlat akkor a leghatásosabb, ha rendszeresen végezzük. A technika kulcsa az ún. „felhalmozódó hatásban” rejlik. Vagyis ha mindennap rendszeresen újrahangoljuk az agyunkat, lassanként és fokozatosan előidézünk az agy működésének helyreállítását, energiáinak újrahangolását.

Az „Agyféltekék” technikát könnyen megtaníthatjuk családtagjainknak, barátainknak, ismerőseinknek, így ők is meg tapasztalhatják a technika előnyeit.



És most következzen a gyakorlat maga.

Mindössze annyit kell tennünk, hogy egyik kezünkkel hidat képezünk a két agyféltekénk között, amihez szükségünk van egy elektromos térre. Erre a kezeink kiválóan alkalmasak, mert elektromos térrel rendelkeznek. Ha kezeinket egymás felé fordítjuk, kialakíthatjuk ezt

a teret északi és déli pólusokkal. Közöttük pedig elektromágneses tér jön létre. Ugyanígy a két gyengén működő agyféltekénk között is képezhetünk energiahidat, majd előidézünk a változást ebben a hídban egy ún. „állóhullám” segítségével.

Ezt az állóhullámot gyengéd kopogtatással idézzük elő. Miután energiahidat képeztünk, kopogtatunk először a koponyán, majd a szegycsonton, ami a szívközpontot aktiválja. A szívközpont ugyancsak nagyon fontos elektromágneses térrel rendelkező része testünknek és nagy szerepet játszik az agy működésének stabilizálásában. Tehát annyi a teendő, hogy egyszerűen és szisztematikusan kezünkkel lefedjük az agy teljes felületét.

Ezt a folyamatot a tarkónál kezdjük, ott ahol a nyak és a koponya találkozik. Egyik kezünket ide helyezzük, úgy hogy a hüvelykujjunk a nyak legfelső részén pihenjen. A kéz többi része a koponya alsó részét érintse a középvonalon. Ez képezi az energiahidat. Ezután szabad kezünkkel kopogtassunk a fejtetőn néhány másodpercig, ügyelve arra, hogy a középvonal mindkét oldalát egyszerre érintsük ujjainkkal. Ez lényeges! Ezután a szegycsonton kopogtatunk néhány másodpercig, majd ismételjük a kopogtatást a koponyán és újra a szegycsonton. Utána a tarkón lévő kezünket egy pozícióval feljebb csúsztatjuk, úgy hogy ne hagyjunk ki érintetlen területet a két pozíció között. Ekkor újra a fejtetőn, majd a szegycsonton kopogtatunk. Ismétlés a koponyán és a szegycsonton. Ezután ismét egy pozícióval előrébb csúsztatjuk a fejünkön lévő kezünket, ezzel fokozatosan befedve a fejet a középvonal mentén. Ismét kopogtatunk, ezúttal a fejen lévő kezünk előtt, vagy mögötte, majd újra a szegycsonton. Ismételjük meg, koponya, szegycsont. Végül pedig a homloki részre tesszük a kezünket és ismét kopogtatunk. Majd újra a szegycsont következik. Ismételjük meg.

Ezennel újrahangoltuk a két agyféltekét.

Most következnek a fej két oldalán lévő részek. Kezeinket most a koponyánk egy-egy oldalára helyezzük úgy, hogy ideiglenesen elvehetjük egyik kezünket és kopogtathatunk. Egyszeri kopogtatás után visszatesszük a kezünket a fejünkre, majd a másik kezünket elvéve kopogtatunk másodsorra. Helyezzük vissza a kezünket a koponya mindkét oldalára, tartsuk így néhány másodpercig, majd elengedhetjük.

Amikor feszültek vagyunk napközben, akár naponta többször is könnyen elvégezhető.

Ezt a technikát megtaníthatjuk gyermekeinknek, unokáinknak (én már meg is tanítottam az enyémekeknek) mert az iskolában őket is különböző stressz hatások érik, pl. dolgozatírás, sport és tanulmányi versenyek. Elvégzik az „Agyféltekék” technikát és azonnal lenyugszanak, ellazulnak és kitisztul a gondolkodásuk. Iktassuk be napi rutinszerű teendőink közé. Végezzük pl. reggelente, fogmosás után.

**Mindenkinek kívánok mindennapra sikeres agyfélteke
harmonizálást!**