EGÉSZSÉGPOHÁR

SZEGED

A MORINDA BIOAKTIVES KOKTÉLKLUB HÍRLEVELE

I.évfolyam

2.szám

EGÉSZSÉGI KULTÚRÁNK A JÖVŐ 2

Dr. HUGYECZ EDIT 2

PRERADOV ANDREA 3

KOCCINTÁS 5

TUDUNK SEGÍTENI MÁSOKON IS! 7

TOMBOLA 9

TAPASZTALATOK 9

EGÉSZSÉGI KULTÚRÁNK A JÖVŐ

Kedves Olvasóink!

Fogadják szeretettel a Koktélklub Hírlevél második számát.

Szegeden a második MORINDA KOKTÉLKLUB EST 2012. November 28. – án a Mars téri Sarokház étteremében.

Farkas Piroska vagyok, a Szegedi Morinda Koktélklub esték megszervezője és egyben alapítója.

Várakozással teli, csillogó szempárokat láttam már az est kezdetén.

Nagyon fontos a jelenlegi rohanó világunkban, hogy oda kell figyelnünk önmagunkra.

Egyre inkább bekerül a köztudatba, milyen nagy szerepet játszik az életünkben a lélek egyensúlya.

Napjainkban, úgy az ifjúság mint a felnőtt korosztály soraiban a lélek szerepe, rendkívül jelentős a betegségek kialakulásában és a gyógyulásban egyaránt. E témáról Dr. Hugyecz Edit házi orvos nagy szakértelemmel tartott előadást.

Dr. HUGYECZ EDIT

A lélek szerepe a betegségben és a gyógyulásban

Az egyetemi orvoslásban leginkább csak a pszichiáterek foglalkoznak a lelki egészséggel és a lelki betegségekkel. A holisztikus medicina viszont az embert, mint testi és lelki egységet tekinti, s ez alapján gyógyít. Ma már a betegségek közel 100 % - a vezethető vissza lelki okokra, ezért ezek feltárása, lehetőség szerinti megoldása, a gyógyitás - gyógyulás nélkülözhetetlen része. Jómagam homeopataként ezt különösen fontosnak tartom. A homeopátia, ami

biofizikai alapú gyógyítás - rezgéseket, energiát közvetít a homeopátiás gyógyszereken keresztül, a beteg szervezetnek, ami így képessé válik öngyógyulásra. Mindezért választottam ezt a módszert,
közel 20 évvel ezelőtt. Kívánok mindenkinek lelki és testi egészséget, találjon rá a saját útjára, melyen haladva harmóniába kerül önmagával és a természettel.

Mi is a testbeszéd?
A testbeszéd egy közvetítő tényező az emberi kommunikáció eszköztárában.
Erről egy kedves ifjú Hölgy fog beszélni, akinek ez elhívatottság. Önfejlesztő tréner, Preradov Andrea Zentáról.

PRERADOV ANDREA

Beszélgetés, udvarlás, munka vagy üzleti tárgyalás közben **az emberek nem mindig azt mondják, amit gondolnak, vagy éreznek.** Ha a szavakon kívül megfigyeljük azt is, hogy közben **mit mond a beszélgető partnerünk teste, akkor nem fordulhat elő, hogy félreértünk valamit.**

A **testbeszéd megértésével olvashatunk embertársaink gondolataiban,** mi több: titkaiban. **Aki érti a testbeszédet, az nehezebben csapható be.** Vannak emberek, akiknek jók a megérzéseik, ők könnyen értik a testbeszédet. Az intuitív alkatú emberek öntudatlanul is fogják a testbeszéd jeleit, azonban annak sem kell elkeseredni, aki nem rendelkezik ezzel az adottsággal. **A testbeszéd jelei ugyanis megtanulhatók.**

Amikor először észrevesszük a másikat, kialakul egy alapvető ellenszenv, vagy rokonszenv, vagy egyszerű közömbösség. A rokonszenvet aztán vagy sikerül átváltani barátsággá, párkapcsolattá, vagy marad minden úgy, ahogy volt. De min múlik?
A globális látvány – tetszik, vagy nem?
Első benyomás, és amit akár néhány másodperc alatt megszemlélünk a másikon, ezek adják azt a bizonyos első impulzust. Ennek 3 fő összetevője van:

Külső megjelenés – a testmagasság, bőrszín, haj- és szemszín, életkor, öltözködés – ebből máris levonjuk a következtetést a kulturális háttérről. (Nagyon félrevezető lehet!)

Stílus és viselet: Az apróságok összessége. A hajviselet, a smink, a kiegészítők, a divatstílus, amiből a társadalmi helyzetre és a munkakörre-szabadidős tevékenységekre következtetünk.

Testtartás: Mindaz, ahogy az illető saját magát „viseli” a világban. A szleng nagyon jól megmutatja, hogy milyen jellem rejtőzik a testtartások mögött. A „babkaró”, vagy a „karót nyelt” esetleg a „hanyag tartás” nagyon jól kifejezik a testtartásban rejlő jellemvonásokat. A testtartásból ugyancsak kiderül, hogy

mennyire tiszteli a környezetét az illető, vagy mennyire ura, vagy áldozata a helyzetnek.
Amit a részletes megfigyelés mutat meg:
6 olyan dolog van, amit a részletes megfigyelés, az együtt töltött idő alatt alakít ki bennünk – és rólunk! – komplex véleményt.

Mozdulatok, gesztusok: ha a tévét lehalkítjuk, a gesztusok akkor is árulkodnak arról, milyen jelenet zajlik épp a filmen – hát még ha a hangokat is hallhatjuk! Mindenkinek van egy csak rá jellemző mozdulat készlete. Ugye milyen érdekes megfigyelni egy kisgyereket, akiben felfedezni véljük a „nagypapa fejbólintását", noha a kicsi akár nem is ismerte az öreget.

Arckifejezés: Ez az a dolog, ami egy arcdiagnosztának iszonyú sokat elárul –de a laikusnak is rengeteget. A ráncok, a fogazat, nagyon meghatározzák, milyen az alapvető arckifejezése az illetőnek. A harag, a bánat, vagy a vidámság ráncai ülnek az illető arcán, vagy a dac, az agresszióé? Az alapvető érzelemvilág kiválóan kiderül ebből.

Szemmozgások: A szemünkkel sokkal több infót adunk-kapunk, mint az összes többi érzékszervünkkel. A hangulatok illetve a pihentség-fáradtság, valamint a stressz szint látszik a szemek állapotából. A szerelmesek pillantása, vagy az irigy, esetleg a „gyilkos pillantás" kifejezetten ismert képek. A hazug ember gyakran igyekszik elkerülni a szemkontaktust, míg a stressz alatt álló ember szeme alsó harmadában a fehér rész egyre jobban láthatóvá válik.
Hanghordozás: A hangsúly, a hanghordozás, a hangszín nagyon fontosak. Árnyalják az egész testbeszédet, és gyakran ezen áll, vagy bukik az egész folyamat. Vannak olyan kutatások, melyek azt állítják, hogy a testmagasság és az életkor is meghatározható a hangszín alapján. A beszéd dinamikája, tempója azt is elárulja, érzelmileg hogy viszonyulunk a témához.

Szaglás, ízlelés: Nem csak a kutyák-cicák, de az emberek is érzik egymás illatát, noha ezt igyekszünk parfümökkel és más illatanyagokkal folyamatosan leplezni. A mirigyeink attól még dolgoznak, s érezzük a másik illatát, izzadtságát, szájszagát. Egyesek ezt kellemesnek, mások bántónak érzik. A szerelmesek egyik fő ismérve, hogy beleszagolnak egymás nyakába.

Hol lesz a randi?
A másik észlelése nem csak abban nyilvánul meg, amit és ahogy teszünk, hanem az is fontos összetevője, hogy hol történik mindez. Hogyan alakítja ki valaki a saját környezetét, vagy hogy választ magának környezetet.

Környezet: A találkozó helye, a szoba, a lakás, amit magunknak berendezünk, vagy a helyszín amit üzleti tárgyalásunkhoz kijelölünk, mind jellemez bennünket. Az időjárás, a hőmérséklet, a bútorzat mind-mind befolyásolják a kialakult képet.

A testi érintkezés adta benyomások – az energetikai lenyomat
Vannak olyan kapcsolatok, melyekben nem megengedett – vagy csak felszínesen, rövid ideig – a testi érintések. A kézfogás a legtöbb, ami egy üzleti viszonyba belefér – mégis néha tovább megyünk, megérintjük egymást. Ezek az apró jelzések többet megmutatnak nekünk, mint a puszta megfigyelések.

Érintések: Azt jelzik, hogy mennyire vagyunk közeli viszonyban egymással. Az érintések mindig érzelmeket fejeznek ki. A pofon a dühöt, a simogatás a szeretetet – ám mindkettő az érintések kategóriájába tartozik.

Testfunkciók: A légzés üteme, a szívritmus, a vérnyomás, a bőr tónusa az izzadás, a test hő, a testnedvek változása jelzik fizikai és idegi állapotunkat.

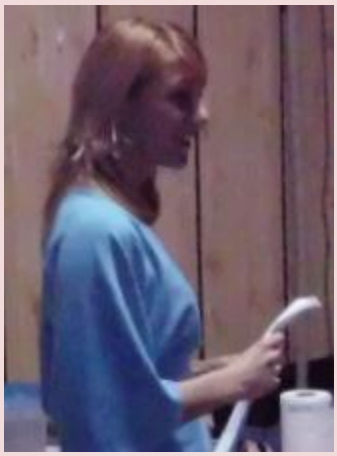
Belső jelzések, „rezgések”: Ezek azok a bizonyos „áramütések”, melyek például a szerelmeseket átjárják amikor először érintik meg egymást, vagy az a „zsigeri taszítás” amit egy végtelenül ellenszenves emberrel szemben érzünk. Ha ilyenkor tudatosítjuk magunkban ezt az érzést, lehet, hogy tetten érhetjük egy korábbi kapcsolatunk lenyomatát.

Amikor a másik testi jeleit képesek vagyunk összességében is felmérni és így, részeire bontva is értékelni, akkor analizálhatod testbeszédét, illetve azt, hogyan is viszonyultok egymáshoz. Saját testbeszédedet is nagyon jó tanulság megfigyelni. Jó alkalmat kínálhat erre például egy végigfotózott buli, ahol a különböző testbeszéd-elemeinket nagyszerűen „dokumentálja” a fényképezőgép. Vizsgáljuk meg ne csak társunkat, barátunkat, de legelsőként saját magunkat is ezzel a szemmel.

Köszönöm Andreának e kimerítő és roppant érdekes testi, kéz - és láb mutatványokat.

KOCCINTÁS

Nagy elismerést váltott ki a vendégek körében, a „LÉLEKMELEGÍTŐ KOKTÉL „

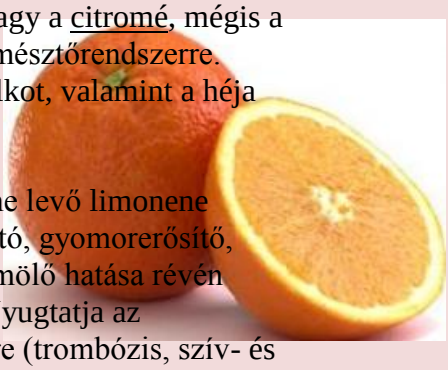


Elkészítői: Farkas Piroska, Csikós Julianna, Koncz Judit

Lélekmelegítő koktélunk összetevői:

Zöld alma,
Tartalmaz kalciumot, foszfort, vasat, magnéziumot, nátriumot, káliumot, nyomelemeket, valamint A-vitamint, B-komplex vitaminokat, és némi C-vitamint is, ami a héjban található meg a legnagyobb mennyiségben. A B-vitaminok nagyon jó hatással vannak az emésztésre, mivel serkentik, elősegítik a táplálék felszívódását.

Gyógyhatása
Habár C-vitamin tartalma jóval csekélyebb, mint például a narancsé vagy a citromé, mégis a benne lévő ásványoknak köszönhetően nagyon jó hatásai vannak az emésztőrendszerre. Fontos hatóanyaga még a pektin, ami vízben oldva kocsonyás zselét alkot, valamint a héja cellulóz része, aminek béltisztító hatása van.



A narancs, tele van antioxidánssal: karotinnal, és flavonokkal. A benne levő limonene különösen a mell- és tüdőrák elleni harcban hatásos. Nagyon jó ízjavító, gyomorerősítő, emésztést serkentő, étvágyjavító és vértisztító. Erős vírus- és baktériumölő hatása révén enyhíti az influenzás tüneteket, savtartalma könnyíti a bélműködést. Nyugtatja az idegrendszert, előnyös hatással van a szívre és a keringési betegségekre (trombózis, szív- és érrendszeri panaszok, magas vérnyomás) Elősegíti az emésztést, tisztítja a vért és csökkenti a koleszterint.

MORINDA CITRIFOLIA Noni
A noni több mint 150 bioaktív anyagot tartalmaz, melyek között a legjelentősebb a benne lévő 12 Iridoid.

MIK AZOK AZ IRIDOIDOK?
Az egy bioaktív összetevő, ami a noni gyümölcsében fordul elő a legnagyobb mennyiségben.

A noni néhány élettani hatása:

- csökkenti a magas vérnyomást,
- megszünteti a menstruációs görcsöket,
- csökkenti az ízületi fájdalmakat,
- enyhíti a gyomorfekélyt,
- segít a rándulások és ficamok gyógyulásában,
- felgyorsítja a sebek gyógyulását,
- megelőzi a depressziót,
- lelassítja az időskori szenilitás kifejlődését,
- segít emésztési problémák esetén,
- csökkenti az érrendszeri problémákat,
- segít drogfüggőség esetén,
- fájdalomcsillapító hatása, magas ,
- gyógyítja az égési sérüléseket,

- gyógyítja a trópusi fertőzéseket,
- gátolja a rákhoz vezető kóros sejtburjánzást.

Ma már fogyasztók milliói élvezik a noni titkát. Ön is hozhat egy jó döntést és lehet egy fogyasztó, a több millióból, mert egészsége a legfontosabb.

TUDUNK SEGÍTENI MÁSOKON IS!

Most, kérem Farkas Anikót, szíveskedjen felolvasni annak a debreceni 17 éves fiúnak a történetét, amit édesanyja személyesen, E-mailban az egybegyűltekhez címzett. A történet megrázó, hisz egy gyermek életének sorsáról van szó, de nem mellékes az aggódó szülők helyzete sem.

Szeretettel írom le a kisfiam történetét, hátha tudok vele segíteni másoknak!

Zoli fiam 1994. februárjában született. Egy örökmozgó, élénk, vidám gyerek volt, 5 éves korától kosárlabdázott, országos versenyek döntőibe hordtuk, erről szólt az élete...A körzeti orvost csak onnan ismertük, hogy a lányának a biológia és kémia tanára voltam. Legfeljebb ha táborba ment a fiunk, akkor kerestük fel igazolásért, hogy közösségbe mehet.

2005. december utolsó napjaiban a szüleimnél voltunk, amikor este már olyan fáradt volt Zoli, hogy én húztam rá a pizsamát, és akkor vettem észre, hogy a vállgödrében van egy kis csomó. Megnyomogattuk, de nem fájt neki, valami kamillás krémet kentem rá, és annyiban hagytuk. Januárban iskolakezdés előtt azonban elvittük a körzeti orvoshoz, hogy nézze már meg mi lehet, és adjon valami kenőcsöt rá. Azt hittem, hogy a sport miatt megerőltette, vagy hasonló. Az orvos azonban azt mondta, hogy nem tudja mi lehet, menjünk ki vele a klinikára. A klinikán UH felvétel készült, azt mondták, hogy valószínűleg egy ciszta, egy hét múlva menjünk vissza. Akkor megint UH, azt mondták, ki kell onnan venni, de ez egy ciszta.
Pár nap múlva már műtötték is, a sebész megnyugtatott bennünket, hogy maradéktalanul sikerült eltávolítani és nem volt kapcsolata nagy erekkel, úgyhogy 95%, hogy ez egy ciszta volt.
Aztán pontosan a Zoli 12. születésnapján a férjemet hívták telefonon, hogy a szövettani vizsgálat szerint egy daganatot távolítottak el a gyerekből. Három nap múlva már PET CT készült Zoliról, mert nem tudták, hogy itt kezdett-e kialakulni a daganat, vagy máshonnan ez már egy áttét volt.
Szerencsére a lelet negatív lett, és azt mondták, hogy nincs további teendő, járjunk kontrollra havonta, és bízzunk benne, hogy elfelejtjük ezt az egészet.

Két és fél év telt el így havi kontroll vizsgálatokkal, minden rendben volt. Elvégezte az általános iskolát felvették gimnáziumba, sportolt tovább. Egy héttel a ballagása után nagy meleg volt, egy ujjatlan pólót vett magára, amikor megláttam, hogy ugyanott, ugyanúgy ismét egy csomó van. Akkor már tudtuk, hogy ez mi. Vasárnap vettük észre, hétfőn borsónyi méretű volt, amikor a kezelőorvosa látta, kedden pedig már főtt babszemnyi, amikor kiműtötték.

Primitív neuroectodermális tumor (PNET). Egy elég ritka, de gyorsan növekvő daganattípus.

Ekkor már az orvos a kemoterápiával kombinált sugárkezelést javasolta, hiszen egy kiújuló daganatról volt szó. Nem akartunk beleegyezni, a gyereknek mi korábban semmit nem mondtunk a szövettani eredményéről, ismerősünk volt a kezelőorvosa, úgy tudta, csak az ő kedvéért visszük ellenőrzésekre....
Nagyon sok helyre vittük el a leleteit, két hónapig konzultáltunk orvosokkal, de mindenki azon a véleményen volt, hogy sokkal kisebb a kockázata annak, hogy megkapja a kezelést, mint annak, hogy ne.

2008. aug. 19-én kezdték a terápiát és 2009. április 18-ig tartott. 9 kemoterápiás kezelés, és 25 sugárkezelés.

A kezelések alatt nem engedtek az orvosok semmilyen alternatív anyagot, kezelést alkalmazni, egyedül CULEVIT tablettát szedhetett. Ez akkor még csak táplálékkiegészítő volt, most már hivatalosan is ajánlják a daganatos betegeknek.
Amikor befejeződött a kezelése, akkor vettem fel Nagyné Halász Ancsával a kapcsolatot. Anett lányát készítettem fel kémiából az orvosi egyetemre, innen az ismeretségünk.

Ancsa egy állapotfelméréssel kezdte: elmondta, hogy úgy látja, visszafordíthatatlan kárt nem okozott a kezelés a Zoli szervezetében, de pl. a veséje elég rossz állapotban van, és érződik az egész szervezetén, hogy kibillent az egyensúlyából. Akkor kezdte el inni a nonit. Az original-lal kezdtünk, de 2-szer, háromszor is kapott 30 ml-t naponta. Látszott, ahogy erősödik. A veséjére gyógyszert is szedett, azt mondták a kezelés után az orvosok, hogy legalább egy évig szednie kell, aztán majd meglátjuk, milyen állapotban lesz. Három hónap után (!) leállították a vesegyógyszert, mert rendben volt minden eredménye.
Természetesen havonta kontrollra hordtuk, állandó vérvizsgálatok, UH. Egy év után a nyaki UH eredménye olyan volt, hogy legalább 10 ciszt̀át találtak benne. 6-8 mm körülieket, ezeket a pajzsmirigyében ill. környékén látták. Azt mondták, várjunk amíg nőnek, 10 mm után lehet csak mintát venni belőlük. Én se élő, se holt nem voltam...Szaladtam Ancsához, ő pedig elővette a noni pure-t, amit akkor hoztak be az USA-ból, és a kezembe nyomta, hogy ezzel egészítsem ki a Zoli noni adagját. Naponta jártunk egy hétig hozzá talpmasszázsra és megtanított Zolinak néhány ujjtartást, amivel a pajzsmirigy működését ill. az immunrendszerét erősítheti. Három hét múlva vizsgálta meg egy endokrinológus professzor a gyereket, készített ő is nyaki UH-ot, és negyed órán keresztül csak keresgélt- keresgélt, aztán azt mondta: asszonyom, itt se kicsi, se nagy ciszta nincs egy darab sem!

Hát, ennyit jelent a noni!

Számomra óriási biztonság, hogy bármi gond van, tudom, hogy nem vagyok tehetetlen. Vannak eszközök a kezemben!
Azóta évek teltek el, már csak 3-4 havonta kell felülvizsgálatra járnunk, és Zoli rendben van. Céljai vannak, szeretne továbbtanulni, és bár a kosárlabdát abbahagyta, de megtalálta helyette a golfot, amit imád csinálni. (Ma volt éppen egy felmérő versenyen, ahol 8. lett a korcsoportjában...)
A nonit azóta az egész család issza...Most éppen a Max-ot, bár én azt saját részünkre duplájára hígítom gyümölcslével és így fogyasztjuk.
Zoli az extrát szokta ősszel-télen kapni, 30-60ml-t, attól függően, hogy érzi szükségét. Megerőltetőbb időszakokban mi is azt fogyasztjuk, 30 ml-t naponta.

Gyógyszerre azóta nem költünk. Mindenkinek csak ajánlani tudom a nonit!
Szeretettel üdvözlöm, és sok sikert, jó egészséget kívánok! Várallyainé Jutka

TOMBOLA

A résztvevők nagy érdeklődéssel várják a tombola sorsolását.

Egy kedves nyertesünk.

TAPASZTALATOK

Nagy érdeklődéssel figyeltük testvéremmel, Majával Dr. Hugyecz Edit előadását, amit nagyon színvonalasnak ítélünk, annál is inkább, mert a doktornő közeli ismerősünk.

ZSUZSI és MAJA

Tetszett a doktornő előadása, nagy figyelemmel kísértük és sokat tanultam, a tudásom gazdagabb lett. A jövőben szeretném kérni, hogy legyenek más jellegű témakörök is. Érdekesnek tartottuk a testbeszédet, de azok közül sok ismert volt számunkra.

GINA és BEATRIX

FELEDHETETLEN ESTE VOLT!

Sikeres Koktél Klubot zártunk, mindenki elégedetten távozott. Többen elmondták, hogy alig várják a következőt.

A következő Morinda koktél klub estünk Mérey utca, Mars téri Sarokház étteremben lesz 2013. Január 30-án (Szerda) A meghívókat az előadókról és témakörökről e-mailban közöljük.

BÉKÉS ÁLDOTT ÜNNEPEKET KíVÁNOK, ÉS BOLDOG ÚJ ÉVET!