

EGÉSZSÉGPOHÁR

A MORINDA BIOAKTIVES KOKTÉLKLUB HÍRLEVELE

I.évfolyam

2.szám



Ismét egy sikeres morinda koktél klub est!.....	2
Dr. Apró Barát Mária	3
Rózsa József	4
Vérnyomást szabályzó morinda koktél	7
Koccintás!	8
Preradov Andrea	9
Tudok veled segíteni másoknak?.....	12
Tombola.....	14
Irány Szeged!	15

Ismét egy sikeres morinda koktél klub est!

Kedves Olvasóink!

Fogadják szeretettel a Koktélklub Hírlevél második számát.

Szeretettel üdvözlöm Önöket a II. Morinda koktélklub esten, és köszönöm, hogy elfogadták a meghívást.



Az előadás témáit igyekeztünk úgy összeválogatni, hogy ittlétüknek és érdeklődésüknek ne okozzunk csalódást, vagyis érezze mindenki jól magát, ne az otthoni problémák jussanak eszünkbe, hanem egy olyan feledhetetlen időt töltsünk együtt, amire szívesen fogunk visszaemlékezni. Nos, egy ilyen, emlékezetes eseményt idéz fel bennem is, a Debrecenben a Szegeden és Zentán megrendezett Morinda koktél klubokban a látottak, és az érdekes témakörök. Tájékoztatom Önöket, hogy rövid idő elteltével hasonló klubok nyílnak Adán, Szegeden a II. koktélést /nov.28/ Hollandia- Rotterdam /nov.24/ és 2013 jan. 26. Zentán.

Biztosíthatom Önöket, itt Magyarországon is, a másodsorra megszervezett koktél klubestünk remekelni fog, úgy témakörökben, mint a koccintásra váró Vérnyomást szabályzó Morinda koktél ízében.

Mai nyitó témánk, olyan népbetegség, ami napjainkban sok – sok embertársunk panasza és problémája, ez pedig a VÉRNYOMÁS okozta gondok.

A második témánk, az a káros szenvedély, amit sokan szeretnének kizárni életükből, az pedig a megrögzött DOHÁNYZÁS!

Ez alkalommal a vérnyomás, a dohányzás sikeres leküzdéséről hallunk, értékelést és tanácsot Magyarországi közkezdvelt általános orvosnőjétől, háziorvosától, aki betegeiért, a maximumot teszi,

Dr. APRÓ BARÁT MÁRIA személyében.

Dr. Apró Barát Mária

Általános orvos



A szív és érrendszeri betegségek rizikófaktora

1) Magas vérnyomás- A leggyakoribb rendszeres kezelést igénylő rizikófaktor. Minden 140/90 feletti érték magas vérnyomásnak számít. Ez az az érték, amíg a magas vérnyomást csökkenteni kell. A vérnyomás csökkentése fokozatos kell hogy legyen, mert a drasztikus csökkentést a betegek rosszul tűrik.

A magas vérnyomás kategóriái:

1.fokozat: 140-160/90-100

2.fokozat: közepsúlyos 160-180/100-110

3.fokozat: súlyos hypertA 180/110 feletti értékű

A magas vérnyomást néma gyilkosnak is nevezzük, mert hosszú ideig nem jár panasszal. A tartósan magas vérnyomás sokszor végzetes károkat okozhat: az élfalra mész és zsírnemű anyagok rakódnak, ez az érlemezsedés. Az érlemezsedés szívinfarktushoz, agyvérzéshez, agyi trombózihoz, veseelégtelenséghez vezethet

2) Életkor- A férfiaknál 55 év felett, a nőknél a 65 év feletti korban a leggyakoribb az akut koronária szindróma.

3) A dohányzás- Az egészségkárosítás fő tényezője. A dohányzással összefüggő halálokok 3 csoportra oszlanak:

- A) Tüdő rosszindulatú daganata
- B) Szív és érrendszeri betegségek
- C) Krónikus tüdőbetegség



A dohányzóknál a koronária betegség megjelenése kétszer gyakoribb mint a nemdohányzóknál. A férfiaknál a koronária rizikó háromszorosára nő napi 25db cigaretta felett. A dohányzások kifejezetten rossz hatása van a perifériás vérkeringésre. A nikotin kiváltja az artériák beszűkülését, ez miatt lelassul a vérkeringés, a végtagok hideggé válnak. A nagymértékű dohányzás hozzájárul a koleszterin szint emelkedéséhez is, amely az egyik legjelentősebb koronária rizikófaktor. A rizikófaktorok együttes jelenléte nyolcszorosára emeli a koronária betegség megjelenésének lehetőségét. A nők esetében a dohányzás káros hatása még erősebben érvényesül különösen ha kontracepciós szert is használnak.

4) Táplálkozás- Az elhízás fő okozója, ha az energia bevitel meghaladja az energiafelhasználást. A kövérség, különösen az abdominális típusú elhízás hajlamosít a magas vérnyomás betegsége, koszorúér betegsége, szélütésre és 2-es típusú cukorbetegsége is. A testtömeg, illetve a haskörfogat értékének növekedésével párhuzamosan nő az összkoleszterin szint. Ezért jó, ha a súly és a magasság mellett derékbőséget is mérünk. A férfiaknál a derékbőség 102 cm alatt, míg a nőknél 88 cm alatt kellene hogy legyen. Legfontosabb az életmód változtatás. Ez magába foglalja a fogyókúra étkezést, rostos ételeket és rendszeres testmozgást. Az egészség megtartásának egyik alapvető feltétele

a rendszeres mozgás. Naponta legalább 30 perc séta, gyors gyaloglás, futás. Erre mindenkinek szüksége van, ezért fontos, hogy már az iskolában megtanuljuk a rendszeres testmozgás fontosságát.

Mit együnk ősszel ?

Ősz elején érdemes nagyobb figyelmet fordítani szervezetünk vitamínszükségleteire, így, az influenzaszézonban is nagyobb védelemmel élvehetünk. Szervezetünk, az év ezen szakaszán, fokozottabb terhelésnek van kitéve, így különösen fontos, hogy nagy figyelmet fordítsunk testünk szükségleteire az élelmiszereink összetételén keresztül.

E témának kiemelkedő egyénisége az az okleveles mérnök aki tudását a környékbeli iskoláinkban de több alkalommal Magyarországon is kamatoztatta, Ö Rózsa József, át is adom neki a szót.



Rózsa József

Okleveles mérnök



Ősszel nem csak a természet, mi is változunk: zárkózottabbak leszünk, nem szívesen mozdulunk ki a lakásból. A nyári szabadságok után visszakényszerülünk az íróasztal mellé, a gyermekek pedig ismét az iskolapadot koptathatják. Mit tehetünk annak érdekében, hogy jó kedélyünket, és egészségünket is megőrizzük? Íme néhány hasznos tanács.

Elsősorban legyünk tudatában annak, hogy a hidegben az ember szívesebben fogyasztja a nehezebb, hizlalóbb ételeket, kevesebbet mozog, és így tavaszra fölszedhetünk pár kilót. De ne feledjük azt sem, hogy ősszel az ember könnyebben betegszik meg. Ha továbbra is könnyű ételeket fogyasztunk nem nő meg az alvásigényünk, és megőrizzük vitalitásunkat is. Előzzük meg tehát a problémákat! Bár a reklámok leginkább azt sugallják, a vitaminok nélkülözhetetlenek szervezetünk helyes működéséhez, az ásványi anyagok legalább ilyen fontos szerepet játszanak az egészség megőrzésében.

A vitaminok olyan szerves vegyületek, melyek a szervezet mindennapi működését támogatják. Mindegyiknek megvan a maga fontos szerepe, ezért nem nélkülözhetjük egyik fajtáját sem. A vitaminban hiányos táplálkozás esetén vitaminszegénység (hipovitaminózis), súlyosabb esetben vitaminhiány (avitaminózis) léphet fel

Ma már szinte mindenki tudja, mennyire fontosak a vitaminok az emberi táplálkozásban. Azzal azonban jóval kevesebben vannak tisztában, hogy **ásványi anyagok nélkül a vitaminok semmilyen jótékony hatása nem érvényesülhet**. Ha ásványi anyagok nincsenek jelen, a vitaminok nem képesek működni, a szervezet nem tudja asszimilálni, beépíteni őket. Az ásványi anyagok fontosságát az is jelzi, hogy míg a **szervezet** képes néhány vitamin előállítására, **ásványi anyagokat nem tud szintetizálni, azokat kívülről kell bevinni táplálkozás révén**.

Az egyre hűvösödő őszi szezonban nincs is jobb az **egészséges** étkeknél! Azért is jó ez az időszak, mert a piacok megtelnek a szezonra jellemző **gyümölcsökkel és zöldségekkel!**

Szilva

Igazi **szomjoltó** gyümölcs, mert **83%-ban vízből** áll. Ez a **zamatos** gyümölcs gazdag vasban, **magnéziumban**, káliumban és rostokban (ami jótékony hatással van az emésztésre). Hatékony segítséget nyújthat **székrekedés** esetén. Fogyaszd nyersen, **lekvárként**, vagy szószként. Ha kiszeded a magját, akkor le is **fagyaszthatod**, így télen is lesz készleted.



Szőlő

Finom és egészséges gyümölcs. **Káliumtartalma** a szívritmus helyes működését segíti elő, **B-, C-, E-vitamintartalma** pedig védi **immunrendszerünket**. A fehér szőlő jótékony hatással lehet **máj-**, tüdő-, és visszeres megbetegedések esetén. A **piros színű** szőlő légúti megbetegedések ellen nyújthat védelemet. **Rosttartalma** segíti az emésztést. További előnye pedig, hogy csökkenti **akoleszterinszintet** és bőrszépítő hatása van.

Alma

A legőszibb gyümölcs mind közül, gazdag **antioxidánsokban** és jó hatással van a **koleszterinszintedre**. A legtöbb tápanyag a **héjában** van, így ne hámozd meg! Ha almát eszel, ne siess, rágd meg jól a héját, hogy hozzájuthass az értékes **vitaminokhoz**. Káliumtartalma a helyes **szívműködést**, C-vitamin tartalma pedig az **érelmeszesedés** megelőzésében nyújt segítséget. Építsd be a család életébe a rendszeres **almafogyasztást!** Késztsd el belőle kedvenc ételeidet, korlátokat csak a fantáziád szabhat! Ha **megeszelsz** naponta legalább 2 db almát, akkor állandó védelmet nyújthatsz szervezetednek a **gyulladásos** betegségekkel és az **urológiai** problémákkal szemben.

Körte

Vízajtó hatással bír, de gyomorpanaszok esetén is hatékony segítséget nyújthat, mert felélénkíti emésztésed. Egyél meg minden nap két körtét, vagy igyál három deci frissen préselt körtelevet! Méregteleníti a szervezetet és elősegíti az epetermelést. Reumatikus panaszok esetén is segítőtársad lehet

Cékla

Ez a **rubintvörös zöldség** előkelő helyet foglal el az elegáns éttermek kínálatában. Miért elégednél meg csak azzal, hogy előveszel egy **befőttésüveget** és abból falatozol? Próbáld ki nyersen, vagy **átfőzve!** A cékla **gyógyító** és **regeneráló** hatással van szervezetedre, kifejezetten a **vérképzésre**, mert magas a vastartalma, így elősegíti a **vörösvérsejtek** regenerálódását. Gazdag **rostokban** és ásványokban, mint például a kálium, mely jótékony hatással lehet a **vérnyomásra**. Védelmet nyújthat főként a gyomorrák ellen. **B-vitamin** és **folsav** tartalmának köszönhetően jótékony hatással van az idegrendszerre.



Kiváló energiaforrásként használhatod, de mivel magas a **cukortartalma**, így csak mértékkel fogyasztsd!

Mosd meg alaposan, annyi **vízben** főzd meg, hogy épp csak ellepje, tegyél a vízbe egy kis cukrot, így megőrzi lila színét! Kevesen tudják, hogy a cékla nemcsak **főve**, hanem **sütve** is finom. Próbáld ki a **céklalét** is – egészséges és finom!

Sütőtök

Ősszel **kötelező** jelleggel beszerzendő az élénk színű és kiváló ízű sütőtök. Itt a legtökéletesebb alkalom, hogy megvásárolj, hiszen az ára egyre **olcsóbb** lesz. **Előnyei:** gazdag **A vitaminban**, így tökéletes tápanyagforrást jelent **bőrödnek**. Magas a **karotintartalma**, bővelkedik **C-vitaminban**, kalciumban és foszforban is. Adj sütőtököt levesekhez, ragukhoz, **gyümölcslevekhez** vagy **pitékhez** vagy egyszerűen csak süsd meg magában! A **párolás** is tökéletes elkészítési módszer

Kelbimbó

A **kelbimbó** és a brokkoli a legtáplálóbbak a **keresztesvirágzatú** zöldségek között. Mindössze **8 db kelbimbó** biztosítani tudja számodra a napi ajánlott C-vitamin bevitel **173%-át**. Tartalmaz folsavat, **rostokat** és egyéb összetevőket, melyek hatékonyak lehetnek a rákos megbetegedések megelőzésével szemben. A kelbimbó **gyulladáscsökkentő**, immunrendszer erősítő, emésztést serkentő, de magas az ásványi anyag- és **vitamintartalma** is. Fogyasztható főzve, párolva, **levesbe**, főzelékként, köretként és **önállóan** is.

Póréhagyma

Alacsony a **kalóriatartalma**, 1 db mindössze **27 kalóriát tartalmaz**. Gazdag rostokban, A-, C- és E-vitaminokban. Nyersen fogyasztva **segíti az emésztést**, valamint jó vízkiválasztó, így méregtelenítő is. Védi és erősíti a **hajszálereket**, jótékony hatással van a **koleszterinszintre**.

Sokan nem használják ki a póréhagyma **előnyeit**, csak azért, mert nem tudják, hogy kell elkészíteni. Párolj át, majd tálald hideg **salátákban**, süsd csőben vagy készíts belőlük levest!

A **rostbevitel** fokozása az egyik olyan kívánalom, melyet az étkezési szokások pozitív irányba történő megváltoztatásához szükséges megvalósítani. A [rostban gazdag élelmiszerek](#) - leginkább a növényi rostok - segítik az emésztést, fokozzák a bélműködést, ezáltal pedig fontos szerepet játszanak [avastagbélrák](#) megelőzésében. A **rostdús élelmiszerek** és a szükséges, legkevesebb naponta **két liter folyadék** elfogyasztása együttesen fejtik ki béltisztító hatásukat, elősegítve a salakanyagok távozását, ezáltal pedig fontos szerepet játszanak [a vastagbélrák](#) megelőzésének



Rostos gyümölcslé készítése



A megmosott gyümölcsöt összevágjuk, és valamilyen módszerrel – a legegyszerűbben gyümölcscentrifuga segítségével – levet nyerünk belőle. A gyümölcslevet edénybe rakjuk, és 1-2 percig forraljuk. Miután leszedtük a tűzről, rögtön üvegekbe töljük. A tetejére két celofán közé kevés nátrium-benzoátot teszünk, ami ilyen módon nem kerül a lébe, viszont tartósítja azt. A dupla celofánra tesszük a csavart, jó szorosan betekerjük. Az üvegeket meleg takarók közé száraz dunsztba tesszük

Vérnyomást szabályzó morinda koktél

Az elhangzott előadások témáit figyelmesen kíséreni, végighalgtatni, kissé fárisztó, ezért javaslom a program módosítását, éspedig oly módon, hogy bejelentsem önöknek : az itt látható Morinda koktél neve, a “VÉRNYOMÁST SZABÁLYZÓ MORINDA KOKTÉL” elkészítői : Farkas Piroska , Koncz Petra , Koncz Leonetta, Balázs László és magma is segédkeztem e különlegességben.

A jövőben is megszervezésre kerülő Morinda Koktélklubok célja:

Hogy olyan témákat villanyozzunk fel , ami a közönségből, érdeklődést vált ki, de az alapító klubtagok is beleszólhatnak a program összeállításába. Ám, a fő cél , hogy mindenki nagyon jól érezze magát

és felejtsen el minden nehézségi gondot, ezen az 1,5 – 2 h alatt .

Második cél: itt nincs eladás , nincs vásárlás de viszont

van egy nagyon fontos és közös feladatunk , hogy a Koktélban , finoman megtapasztaljuk és felismerjük, kóstolgatva- megízlelve a különféle természetes gyümölcsök ízvilágát, és, hogy megérezzük a Noni bioaktív italban rejlő különleges hatást.

Hát akkor itt az ideje , hogy koccintsunk a második

Morinda Koktélklub estének sikerére , és az egészségünkre !!!!



Koccintás!

A vérnyomást szabályzó Morinda koktél a következő gyümölcsökből készült:

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.



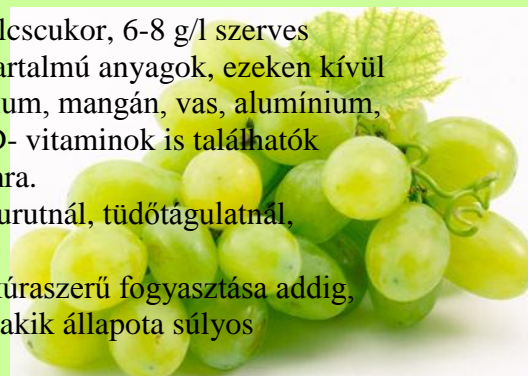
Gyógyhatása

Habár C-vitamin tartalma jóval csekélyebb mint például a narancs 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 csemegeszőlő tartalma: 75-80% víz, 16-30% szőlő- és gyümölcscukor, 6-8 g/l szerves savak (citrom-, alma-, bor- és tejsav), cellulóz, tannin, nitrogéntartalmú anyagok, ezeken kívül különböző ásványi anyagok: kálium, nátrium, foszfor, kén, kalcium, mangán, vas, alumínium, molibdén stb., továbbá A-, B1-, B2-, B3-, B6-, B7-, B9-, C- és D- vitaminok is találhatóak benne. Cukrai jól hatnak az izommunkára, különösen a szívizomra.

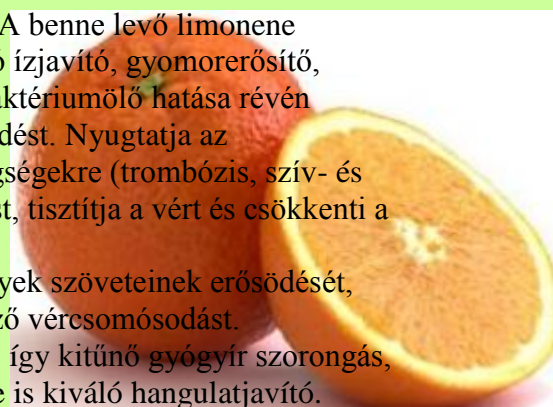
A szőlőt hatásosan alkalmazhatjuk: hörgőasztmánál, idült hörghurutnál, tüdőtágulatnál, szívbetegségeknél, a vese, a máj és a gyomor betegségeinél. Széleskörű használata a rák elleni küzdelemben van. A szőlőlé kúraszerű fogyasztása addig, amíg tart az idény azoknak a daganatos betegeknek is ajánlatos, akik állapota súlyos szakaszban van. Tartalmaz továbbá fitoösztrogént is.



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.

A narancsban előforduló bioflavonok lehetővé teszik a véredények szöveteinek erősödését, megakadályozzák a vérsajt tömörödést és a trombózisra jellemző vércsomósodást.

A narancsolajjal illatosított fürdő nyugtat, jó közérzetet teremt, így kitűnő gyógyír szorongás, depresszió és levertség esetén. Párologtató lámpába csepegtetve is kiváló hangulatjavító.



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.

Mi is a testbeszéd?

A testbeszéd egy közvetítő tényező az emberi kommunikáció eszköztárában.

De erről én had ne beszéljek, mert a teremben van egy kedves ifjú Hölgy, akinek ez, elhivatottság, személyiségében önfejlesztő tréner. Preradov Andrea Zentáról.

Preradov Andrea

Önfejlesztő tréner



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:

Külső megjelenés – a testmagasság, bőrszín, haj- és szemszín, életkor, öltözködés – ebből máris levonjuk a következtetést a kulturális háttérrel. (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 „nagyapapa fejbőlintását” 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 érzelmvilág kiválóan kiderül ebből.

Szemmozgások: A szemünkkel sokkal több infót adunk-kapunk, mint az összes többi érzékszervünkkel. A hangulatok illetve a pihenség-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, ízelelés: 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, izzadságát, 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 pusztá megfigyelések.

Érintések: Azt jelzik, hogy mennyire vagyunk közeli viszonyban egymással. Az érintések mindig érzelmeket fejeznek ki. A pofon a dühöt, a simogatás a szeretet – 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, kézi és láb mutatványokat.



Tudok vele segíteni másoknak?

Most, kérem Farkas Piroskát, szíveskedjen felolvasni annak a debreceni 5 éves kislánknak a történetét, amit édesanyja személyesen, E-mailban az egybegyűltekhöz címzett. A történet megrázó, hisz egy gyermek életének sorsáról van szó, de nem mellékes az aggódo szülők helyzete sem.

Kedves József!

Szept.30

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

Zoli fiam 1994. februárjában született. Egy örökmozgó, élénk, vidám gyerek volt, 5 éves korától kosárlabdázott, országos versenyek döntőibe hoztuk, erről szót 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 krémment 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 megnyugtatóan 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 főttbabszemnyi, 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 gyerekeknek 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 kezelése 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 Ancsával a kapcsolatot. Anett lányát készítettem fel kémiből 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 vesebetegséget, mert rendben volt minden eredménye.

Természetesen havonta kontrollra hordtuk, állandó vérvizsgálatok, UH. Egy év után a nyaki UH eredménye olyan volt, hogy legalább 10 cisztát 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 egészítem 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 keresgél- keresgél, 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 összel-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

Köszönöm Piroska!



Tombola

A résztvevők örömmel vették át a nyereményeket:



A következő Morinda koktéklub estünk Szegeden nov. 28.-n mars téri Sarokház éttermében lesz . A magyar kanizsai rendezvény dec. 4. Hej színről, témakörrel, előadókról, a koktélról a meghívóból értesülnek .



Irány Szeged!

MEGHÍVOM A II. MORINDA KOKTÉLKLUB ESTRE!

KÜLÖNLEGES VENDÉGEINK:

Dr. HUGYECZ EDIT - homeopata szakorvos, háziorvos

❖ Fókuszban a lelki traumák

PRERADOV ANDREA - önfejlesztő tréner

❖ Testbeszéd

LÉLEK MELEGÍTŐ MORINDA KOKTÉL

Ízlelje meg és koccintsunk együtt!

FARKAS ANIKÓ - vegyész technikus

❖ „Tudok veled segíteni másoknak”

☺ TOMBOLA-NYEREMÉNYJÁTÉK ☺

HELYSZÍN: SZEGED, MARSTÉRI SAROKHÁZ ÉTTEREM

IDŐPONT: 2012. November 28. (szerda) 18.00^h-19.30^h

Tel: 0630/225-51-33



SZERETETTEL MEGHÍVJUK A III. MORINDA-KOKTÉLKLUB-EGÉSZSÉGÜNK TITKA C. ESTJÉRE!



Különleges előadók:

- **Dr. BÚS MÁRIA** - általános orvos
-CSONTOK ÉS IZÜLETI BETEGSÉG

- **A REUMA GYÓGYÍTHATÓ?**

Megtudhatjuk: **NAGYNÉ HALÁSZ ANNA** (Debrecenből)
életmód tanácsadó, minisztériumi szakértőtől.

- **PRERADOV ANDREA** - önfejlesztő tréner
-A VONZÁS TÖRVÉNYE

HELYSZÍN: **MAGYARKANIZSA - JOVAN JOVANOVIĆ ZMAJ ÁLT.ISKOLA
ISKOLATÉR 1 (1-ES TANTEREM) -ŠKOLSKI TRG 1**

IDŐPONT: **2012. December 4 (kedd) 18.00^h–19.30^h**

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

Mob: 063-89-00-365

Szeretettel és egy ízletes „**MOZGÁS RUGALMASSÁGÁÉRT**” koktéllal várjuk.