

# EGÉSZSÉGPOHÁR

## A MORINDA BIOAKTIVES KOKTÉLKLUB HÍRLEVELE

I.évfolyam

4.szám



Szeretettel meghívom a IV. Morinda koktél klub estjére!.....	2
A 2013-as év ismét a Morinda koktél klub éve! .....	3
Fendrik Zsolt.....	4
Nagyné Halász Anna.....	8
Vélemények .....	10
A koktél összetevőit elmondja : Komlosiné Julika .....	11
Pillanatok a Morinda koktélestről.....	12

# Szeretettel meghívom az V. Morinda<sup>2</sup> kóktél klub estjére!

Különleges vendégeink:

*FITOR ZOLTÁN*

- pszichoszomatikus tanácsadó -

*Téma: A tudatos élet lelki egyensúlya*

*JULIKA és PANNIKA TAPASZTALATAI*

**A tényleges életkor megmondója.**

**Mit kell ezért tenned?**



**A helyszínen megtudod!** (a mérés díja 2000 Ft)

**Helyszín:** Szeged, Tarján Szamos utcai Halászcsárda

**Időpont:** 2013.május 29 (szerda) 19:00h–20:30h

**Kérem, jelezzen vissza meg tud-e tisztelni jelenlétével!**

06-30/2255133

## A 2013-as év ismét a Morinda koktél klub éve!

**Minden egyes alkalombizonyítja, hogy az általunk szervezett Morinda Koktél Klubnak KÜLDETÉSE van!**

Nagyon sok fiatal szakember jelent meg ezen az estén, ami azt mutatja, hogy egyre többen – köztük a mai fiatal generáció - gondolkodnak és szeretnének egészségtudatosan élni. Nagyon fontos ez, mert a jövőnket hordozza ez a réteg magában és nem mindegy hogyan élnek és gondolkodnak Ők.

Ezen a napon is neves előadóktól hallhattunk érdekfeszítő előadásokat. Feltöltődve, ragyogó szemmel távoztak a vendégek. Itt ki tudott mindenki kapcsolódni, használható információkra tettek szert a jelenlévők.

Különleges vendégünk, **Frendrik Zsolt élelmiszermérnök** precíz, teljesen új ismereteket nyújtó előadása **a táplálékainkról - mint az egyik legfontosabb étető elemünkről** - nagy elismerést váltott ki a jelenlévők körében.



Az est egyik fénypontja a **Tavaszt váró koktél** volt. Érdeemes beletekinteni a



cikkbe, hogy miért is csillogott annyi szempár.

**Mivel etetnek bennünket és akkor mit is együnk????????** téma mindenkit érint. Sokan várják a megvalósítási folyamat leírását is Nagyné Halász Annától.

## Fendrik Zsolt

### Mindennapi ételmisszerenk



**Az ember – mint valamennyi élőlény – környezetével szoros kölcsönhatásban van. Ennek egyik megnyilvánulási formája, hogy anyagcserét folytat, vagyis környezetéből különféle anyagokat vesz fel, azokat szükségleteinek megfelelően átalakítja, és a salakanyagokat, vagy a szükségtelen összetevőket környezetébe visszajuttatja. Ezen anyagcserének része a táplálkozás, melynek során tápanyagokat veszünk fel, és az azokban lévő, arra alkalmas anyagokat hasznosítjuk.**

**Ételmisszer: mezőgazdasági, vagy ásványi eredetű nyersanyagból és adalékanyagból emberi fogyasztásra előállított készítmény, ideértve az evés ill. ivás céljára fogyasztott ételmisszereket is.**

**Ételmisszereink alapvetően vízből és szárazanyagból épülnek fel. A víz szerepe többszintű, a tápanyagok oldószere, szállítóközege, a szervezet hőszabályozásában fontos szerepet játszik. A szárazanyagok közül azokat, melyek képesek hasznosulni szervezetünkben tápanyagoknak nevezük. Ezek helyes arányát a táplálékpiramis mutatja be.**

## A táplálékpiramis:



Az ember történelme során egészen későn jutott el odáig, hogy ne csak a saját szükségletei fedezésére termeljen, hanem eladásra. Ez a fordulat új távlatokat nyitott és eljutottunk odáig, hogy ma már elfelejtjük milyen az amit mi termelünk és inkább az olyan élelmiszereket részesítjük előnyben amelyek eredetét, összetételét és akár minőségét sem ismerjük. Megszakadt a termelő és fogyasztó közötti szoros kapcsolat, amely azt eredményezte, hogy kemény követelményeket és normákat kellett felállítani azért, hogy az élelmiszer ami az üzemekben készül, megfelelő legyen az emberi fogyasztásra.

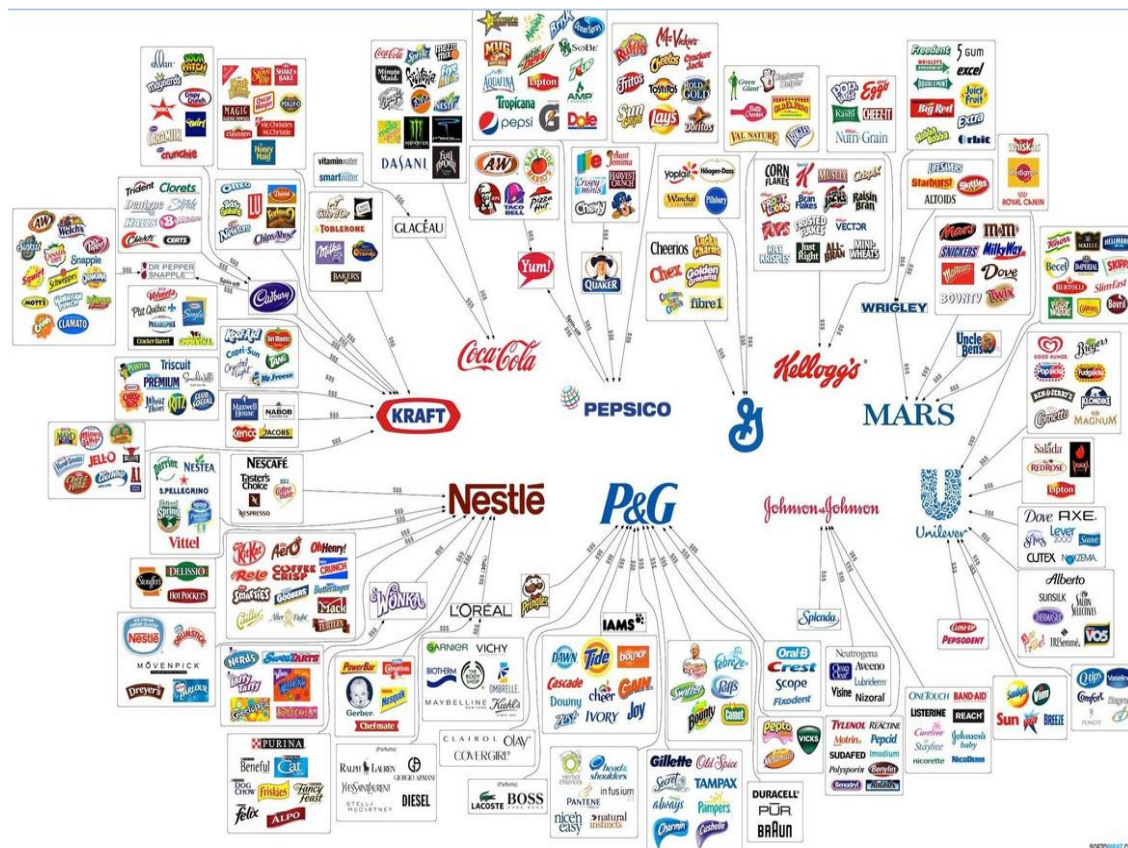
Egyre jobban teret hódít a feldolgozott élelmiszerekben a vegyipar termékeinek jelenléte, a zöldségekben és gyümölcsökben halmozódnak a peszticidek, érszűkítők, és ezek megjelennek a feldolgozott élelmiszerekben is

A vágóállatokat sem kímélik a vegyi anyagok annak érdekében, hogy gyorsabban elérjék a vágósúlyt, táplálásuk nem tartalmazza már azokat a tradicionális tápokat melyek őseink idejében voltak jellemzőek és ennek megfelelően az előállított hús és feldolgozott termékek már nem képviselik ugyanazt az értéket.

Az élelmiszerek manapság nagyon sok olyan alkotót is tartalmaznak melyek hosszútávú hatása az emberi szervezetre még nincs eléggé kivizsgálva, ill., már tudjuk, hogy tömeges fogyasztásuk akár egészségkárosodást is okozhat. Az olyan élelmiszereket tehát kerülni kell. Az ilyen alkotók közé tartoznak egyes élelmiszer-adalékok, édesítőszer, állományjavítók stb.

Néhány példa arra, mit kerülünk: szója, aszpartam, glutamátok, hidrogénezett növényi zsírok stb. Előtérbe kell helyezni az otthoni, friss alapanyagokból készült élelmiszereket és kerüljük az agyon reklámozott ill. hosszan tartós élelmiszerek fogyasztását. Alapjaiban kell megváltoztatnunk a hozzáállásunkat a fogyasztott élelmiszerekhez! Ebben nyújt segítséget a következő táblázat:

Változtatnunk kell táplálkozási szokásainkon annak érdekében, hogy megőrizzük



## JAVASOLT

## KERÜLENDŐ

<u>teljes kiőrlésű pékáru</u>	<u>fehér kenyér és péksütik</u>
<u>szárnyas húsok, halak</u>	<u>vörös húsok</u>
<u>hüvelyesek, gombák, magvak</u>	<u>túl sok hús</u>
<u>natúr olajos magvak</u>	<u>chipsek, nasik</u>
<u>gyümölcsök (aszalt is),</u>	<u>édességek</u>
<u>tiszta víz, tea, friss levek</u>	<u>üdítők</u>
<u>méz, barna cukor, inulin, fruktóz</u>	<u>cukor és mesterséges édesítők</u>
<u>hidegen sajtolt olajok</u>	<u>állati zsirdékok, hevített olajok</u>
<u>több friss, élő étel</u>	<u>kevesebb sütött, főzött, fagyasztott</u>
<u>natúr termékek</u>	<u>mesterséges adalékanyagok</u>

**Élelmiszereket és használati tárgyakat gyártó cégek névsora, amiből én nem szívesen étkezem és használok.**

## Nagyné Halász Anna



Mivel etetnek Bennünket? Mit is együnk!

**pl. Nonit minden nap!**

Olyan világban élünk, ahol önmagunknak kell eligazodni ahhoz, hogy fenntartsuk az egészséges állapotot. Van ilyen? Lehetséges ez, a mai viszonyok között?

A világ újrafelosztása a szemünk előtt zajlik. Magyarország Európa minőségi éléstára volt és lehetne ma is. Az elmúlt néhány évtizedben meghozott rendeletek azonban nem ezt a tendenciát segítették.

Megszűntek a konyhakertek, amelyek a családok jó minőségű, tiszta, vegyszermentes, öko minőségű napi, – és éves táplálék szükségletét szolgálták, amelyben még a tápanyagok mennyisége elfogadható szinten volt.

Dr. Colgan kormányzati dokumentumokkal, orvosi tudományos kutatások eredményeivel bizonyítja, hogy a talaj kimerítésével, a vizek szennyezésével, rontjuk a tápanyagforrásokat, amely a szervezet kizsigereléséhez vezet. Így a betegségek nagy részét mi magunk idézzük elő. Bizonyítékokat sorakoztat fel, hogy a profitéhes kereskedelmi vállalkozások érdekszövetségben állnak egymással és az emberiség rovására cselekszenek. Kialakultak a betegségre épülő hatalmas ipari ágazatok.

**A betegségeink 75 % -a - minimális becslés szerint is - a helytelen táplálkozásunkból és életmódunkból ered. Az emberiséget gyötrő leggyakoribb betegségeket a tápanyagok hiánya idézi elő.**

Dr. Oláh Andor szerint túltáplált éhezők vagyunk, mert a nagy mennyiségű élelemben, amit megeszünk minimális a hasznosuló tápanyag tartalom.

Ebből adódik a korai öregedés és a korai halál.

**Meg kell értenünk, hogy az egészség nem jár alanyi jogon!**

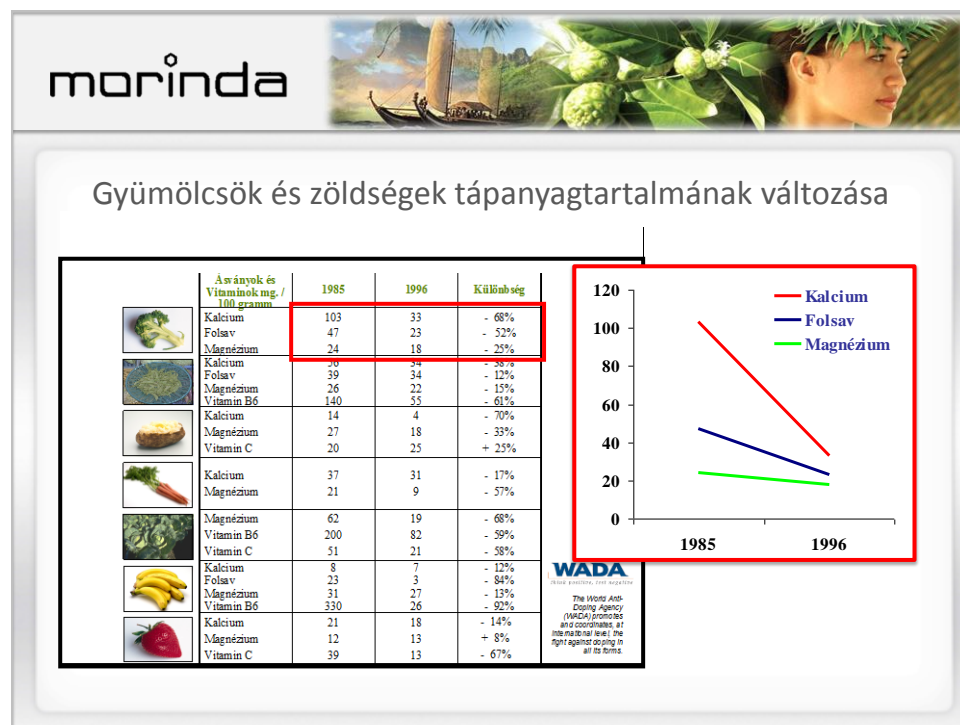
**Tennünk kell érte!**

Égésztudatos, nyitott, érdeklődő és változtatni akaró generáció nő fel ismét 30 év után. Megfigyeltem, hogy megközelítőleg a 30 éves periódusok törvényszerűen váltják egymást.

Nézzük tehát, milyennek kell lennie a tápanyagoknak!

**A szervezetnek biológiai üzemanyagra, vitaminokra, ásványi anyagokra, nyomelemekre, aminosavakra van szüksége, hogy legyőzze a szervezetre háruló terheket.**

A táplálékainkból jelentős mértékben hiányzik.



Akkor mivel pótoljuk? A legegyszerűbb megoldás a Morinda bioaktív italok és az életmódváltás együttesen! **Minden nap alkalmazva! Bizonyítható, hogy működik? Igen!**

**Mérsd meg az AGE szinted, hogy megtudd a VALÓDI életkorodat május 29. (szerda) Szegeden. Amennyiben szükséges, kezdj hozzá az életmódváltáshoz!**



## Vélemények

Érdekesnek és tanulságosnak tartottam a napjaink élelmiszereinek összetételéről szóló előadást.

A jövőben egészségesebb életet fogunk élni.

**CSILLAG EDINA**

Az Anna előadása nagyon megfogott, ahogy az előadását egyszerű torna gyakorlatokkal egészítette ki és gyakorlati útmutatót is adott.. A koktél ízvilága könnyű és frissítő hatást keltett bennem. Útmutatást kaptunk az egészségesebb élmód felé.

**BOTKA NÓRA**

Tetszett, van ismerete, tudatosított és pontosította az én ismereteimet. Biológiával kapcsolatban hasznos tanácsokat kaptam. Anna közvetlen, élvezetessé tette az előadást. Megmozgatta a halgatóságot a nagyszerű tornával.

**GYŐRI LEVENTE**

## A koktél összetevői : Komlosiné Julika



Teák és Noni a mai koktél összetevői:

Zöld tea

Napjainkban rendkívül népszerű, nem elsősorban íze, hanem bizonyítottan magas antioxidáns tartalma miatt, amely megköti az öregedésért felelős szabad gyököket és zsíroldó, valamint rákmegelőző hatása miatt.



Vörös tea

A vörös tea fája a világon egyedül Yunnanban, az „örök tavasz tartományában” virágzik. Ezt tartják a tartós és egészséges fogyás egyik leghatásosabb elősegítőjének.



Noni

A noni originál, mangánt tartalmaz, ami segít a sejtek oxidatív károsodás elleni védelemben.



## Pillanatok a Morinda koktélestről

