

# EGÉSZSÉGPOHÁR

## A MORINDA BIOAKTIVES KOKTÉLKLUB HÍRLEVELE

I.évfolyam

6.szám



<i>Nagyné Halász Anna</i> .....	4
<i>Fitor Zoltán</i> .....	6
<i>Julika és Márta tapasztalatai</i> .....	7
<i>” A MORINDA ÉLET KOKTÉL” összetevő gyümölcsei!</i> .....	8

## *Biológiai életkorunk lemérése!*

Vallom és hiszem, az egészség a legdrágább kincsünk, ami rendszerint akkor tudatosan bennünk, ha már azt elveszítettük.

"Ha nincs idő az egészségre, lesz idő a betegségre" Tartja a mondás:

Önök naponta, szánnak-e elegendő időt magukra és egészségükre? Testünk és lelkünk csak egy van, kíméljük és szeretve óvjuk azt.

Az egészséges életmód eléréséhez nem szükséges semmi más, csupán az, hogy odafigyeljünk a táplálkozásunkra, étkezési szokásainkra és mozogjunk eleget és mérjük a TruAge szintünket, hogy legyen mindig kontroll.

***Ezért, biztatom Önöket és kívánom Önöknek, tartozzanak azok közé, akik nem csak túlélnek, hanem valóban élnek.***

Éljenek azon lehetőséggel, ahol orvosok, szakértők, tanácsadók megosztják Önökkel, hogy hogyan éljék kiegyensúlyozottan, egészségesen, energiától duzzadva, kirobbanó jó formában az életet.

A kiegyensúlyozott életünkhöz szorosan kapcsolódik a lelki egyensúly. Testünk nem lehet egészséges, ha az egyik kulcsfontosságú része, a lélek nincs megfelelő állapotban. Ha lelkünket problémák, gondok gyötrik, az egy ideig tőr.

Szegedről érkezett Fitor Zoltán, aki előadásával ezt a témát a jelenlevők számára közérthetővé tette.







## Nagyné Halász Anna

- életmód tanácsadó terapeuta -

### Tudatos életmódváltás a TRuAge ismeretében.

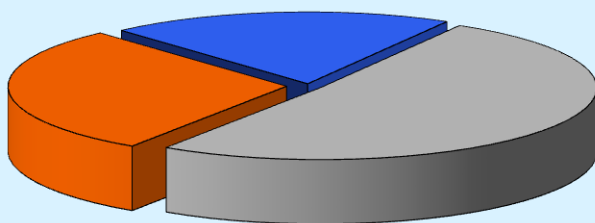
#### Meddig kellene egy testnek egészségesen működni?

Dr. Bágyoni Attila a gerontológiai kutatások eredményeit összegezve – a legszerényebb számítások szerint is – orvosok, biológusok és szociológusok szerint 120 évig élhetnénk testi, lelki és szellemi jólétben. Biológiai törvényszerűség, hogy az emlősök 6x annyi ideig élnek, mint a kifejlődésük kora. Az ember 22 -25 évig fejlődik, növekszik, tehát 132 -150 évig élhetne egészségesen. A 100 év alatti halál mesterséges és erőszakos. Idő előtt tönkretesszük!

A statisztika szerint, az aktív korosztályba tartozó férfiaknak a 60 % - a nem éri meg a 60 évet. Több, mint 50 elveszett év!

Probléma ez? IGEN!

1. A hölgyek egyedül maradnak
  2. Egy jövedelemből nagyon nehéz a növekvő árak mellett egy családot támogatni.
- A 60 év feletti éveket úgy tudjuk minőségivé tenni, ha az aktív években odafigyelünk magunkra. Persze ezt bármikor el lehet kezdeni. **Most!**



■ Érrendszeri betegségek

■ Rákbetegségek

■ Egyéb betegségek

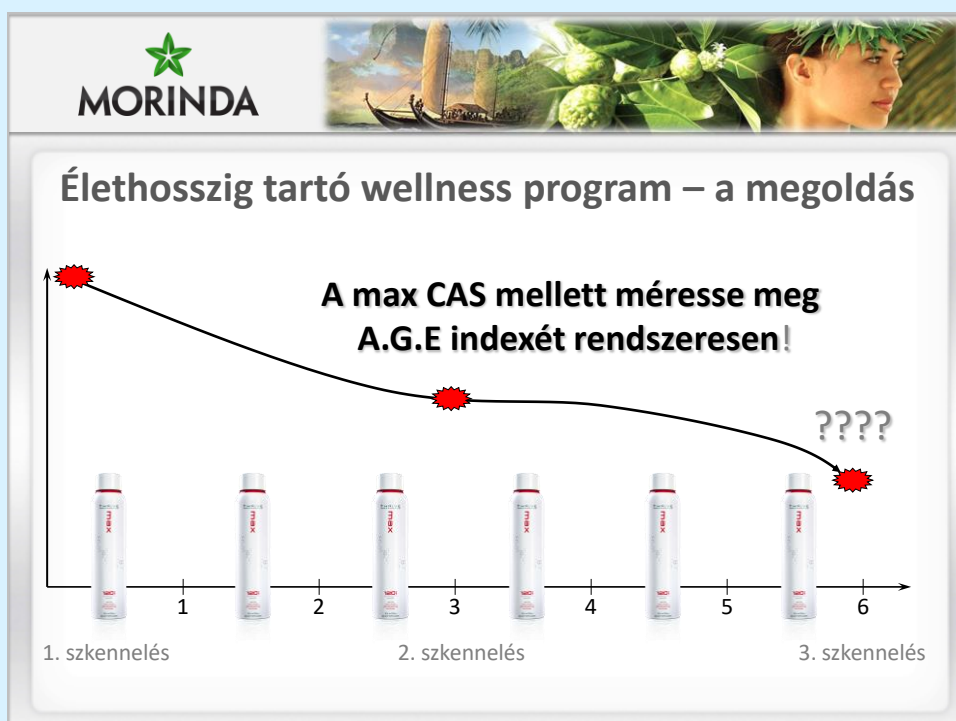
Halált okozó civilizációs betegségek: 51 % érrendszeri betegségek, 29 % rákbetegségek, 20 % egyéb

## Mi okozhatja ezek kialakulását?

Az A.G.E. (Advanced Glycation End Products = Előrehaladott glikációs index) felhalmozódása a szervezetben. Amikor a fehérjék és a szénhidrátok a szervezetben egyidejűleg vannak jelen, megemelkedik az AGE szint. Számos betegség kialakulásában van döntő szerepe és kulcsfontosságú szerepet játszik az öregedési folyamatban.

Az egészségtudatos emberek meg akarják ismerni ezt az értéket és tenni akarnak annak érdekében, hogy az optimális szinthez közelítsék azt. Mélni kell ezt az értéket és életmódváltással segíteni.

Mindkettőre megoldást nyújt a Morinda TruAge koncepciója:



**Akar Ön egészségesen, minőségi életet élni?**

**A döntés az Ön kezében van!**

# Fitor Zoltán

- pszichoszomatikus tanácsadó -

## *Téma: A tudatos élet lelki egyensúlya*

### Miért fontos a lelki egyensúly.

Sokan megtapasztalhatták azt, hogy manapság csak tüneti kezelés folyik. Kizárólag a betegségekre irányulnak a gondolatok. Az orvosok is kizárólag azzal foglalkoznak. A gyógyításnak viszont az egészség szó (egész = teljes) alapértelméből kellene inkább kiindulnia. A véleményem szerint, az egészséghez vezető út az egyetlen út, hogy az ember az egészszel, az egészséggel törődik. Ehhez viszont olyan Terapeutára (Segítőre) van szükségünk, aki kizárólag az egészséggel foglalkozik.

A betegséggel való foglalkozás minden bizonnyal egy hamis útra fog vezetni, ahol torzulni fog a valóság. A betegség előfordulásának az okait, azon az úton kellene keresni, ahol elveszett a harmónia. Annak a betegnek, aki a harmónia elvétől, vagyis az egészség alapelvétől eltér, csak arra kell rámutatni, miért van ez így, és miért is jutott erre a tévútra. Ilyenkor minden esetben nagyon összetett háttér okok kerülnek a felszínre.

Ha a lélek szenved, akkor test is megbetegszik. A lényeg nem az, hogy az orvos és a betegség között egy harc jöjjön létre, mert akkor maga a beteg fog kimaradni ebből a harcból. Ha a betegség ellen veszi fel a küzdelmet, akkor magáról a betegről teljesen elfeledkeznek.

Az ok mindig magában az emberben keresendő, e nélkül nem értem, hogyan lehetne megtalálni a betegség, vagy a probléma okát. Manapság egyre több ember ismeri fel azt, hogy az egész emberre kell odafigyelni. Sok ember eltévedt, mert szerepeket játszott, meg akart felelni, és mások vágyait szerette volna teljesítenie. Rengeteg betegség s fájdalom azért keletkezik, mert nem akarjuk érezni az érzéseinket! Nagyon sokan inkább a testükben bolondulnak meg, mint a lelkükben. A cél, hogy foglalkozzunk inkább saját magunkkal, hisz azzal változtatjuk meg a világot, ha megváltoztatjuk a magunkról kialakított torz képet.

Csak és kizárólag a MOST van. Sajnos sok ember úgy éli a mindennapjait, hogy rakosgat, gyűjtöget másnak azért, hogy adhasson vagy segíthessen. E közben elfelejti azt, hogy magáról kellene gondoskodni. Félre kellene tenni ezt a gondolkodást, mert lassan észrevesszük azt, hogy



nem is éltük a saját életünket. Amíg másokkal törődünk, addig saját magunkat hanyagoljuk el. Van ennek értelme??

**Irány a tudatos élet!!**

## *Julika és Márta tapasztalatai*



**Márta:** Az rendszeres noni fogyasztás során, az ízületi problémáim és az erős reumás fájdalmaim megszűnőben vannak. Már a régen viselt cipőmet is fel tudom a lábamra húzni, mert a deformitás csökkenőben van. A kezemből, az ujjaim közül a tárgyak nem esnek ki, érzem azoknak súlyát. A jövőben további javulást remélek, mert váltottam a **MAX termékre**.

**Julika:** A noni fogyasztásnak köszönhetem, hogy életem megváltozott. Vidámabbak a napjaim, pörög velem az élet, szinte leállíthatatlanul.

Mindenkiben a pozitívumot látom. Számomra a jövő a boldogságot, az örömet és a kitartást erősíti. A bioaktív italok fogyasztásával nagyon sok energiát nyertem a mindennapok minőségi megéléséhez.

## ” A MORINDA ÉLET KOKTÉL” összetevő gyümölcssei!

**Az alma:** a magas flavonoid tartalmának jótékony hatása.

Rosttartalmának egyharmadát a pektin adja, mely javítja az anyagcserét. A székrekedés és hasmenés egyaránt orvosolható vele. Megköti a bélben a rákkeltő anyagokat, így csökkenti a vastagbél daganatok kialakulásának kockázatát. 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 és elősegítik a táplálék felszívódását.



**Az őszibarack:** 7 g fehérjét, 90 g szénhidrátot, 6 g szerves sót és 10 g rostanyagot tartalmaz kilogrammonként. Nagy része, 85-90%-a víz. Lédúságának és a kedvező cukor-, valamint gyümölcssav-arányának köszönhetően - a többi gyümölcshez képest - egyszerre jóval nagyobb mennyiség fogyasztható.

Az őszibarack frissít, üdít, jó kedvre derít, ezt részben niacin-tartalmának köszönheti. Csökkenti a vérnyomást, jót tesz a szívnek és az érrendszernek. Viszonylag sok C-vitamin van benne. B-vitamin- és biotin-tartalmuknál fogva főként a sárga húsú fajták kiváló haj- és bőrszépítők, színyanyagaik rákellenes hatásúak. Rostjával és pektinjével az emésztést segíti, megakadályozza a székrekedést. A pektin egyébként a koleszterinszintet is egészséges irányba tolja el.

Különösen a nyári forróságban, amikor a szívbetegre nehéz napok várnak, napi 2-3 barack sokat segíthet. A benne



lévő kálium és nátrium ugyanis 7:1 arányban van jelen, ami ideálisnak tekinthető a szívpanaszok enyhítésére.

**Morinda Citrifolia**, a Noni, több mint 150 féle bioaktív anyagot tartalmaz, melyek között a legjelentősebb a benne levő 12 iridoid.

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

A mangán hozzájárul, az ép csontrendszer megőrzéséhez és támogatja az egészséges csontrendszer megtartását.

Ahhoz, hogy szervezetét megfelelő mennyiségben lássa el ezzel az igazán kiemelkedő nyomelemmel, igyon naponta 30-tól 60-n ml-t és észlelni fogja szervezete, a nagy változást az egészsége felé.

Ajánlom:

A csecsemőktől kezdve, gyerekeknek, felnőttek, nagyszülőknek, komoly igénybevételű sportolóknak. Ezek az italok jelentik az ideális megoldást mindenki számára, aki aktív és kiegyensúlyozott életet szeretne élni.

