

III. Egészségpohár Zenta

Morinda Koktélklub



Tartalomjegyzék

Bevezető- Meghívó

Döme Ibolya.....1-2.

*Dr.Jung Németh Erzsébet-A STRESSZ, mint
alattomosgyilkos.....3.*

Nagyné Halász Anna- Pozitív gondolkodás.....5.

Boros Hargita-Koktélfelelős.....10.

Vélemények.....14.

Döme Ibolya mint alapítója és szervezője a Morinda Koktélklubnak Szerbiában nagy öröm megélni harmadik alkalommal is a klubestet.

Engem személyesen nagyon feltölt ez a hangulat, a kiváló személyek társasága akik azért jönnek el mert odafigyelnek az egészségükre és hajlandóak egy pluszt bevinni az életükbe, tenni valamit hogy részesei legyenek egy célnak.

És célunk az egészségtudatos egyének találkozása, egészségünk megőrzése szakemberektől ismereteink bővítése, tapasztalatok megosztása.

A Morinda Koktélklub esten felszabadulunk a mindennapi gondoktól, finom koktélt fogyasztunk, tombolát sorsolunk.

És minden hónapban minnél több emberhez szeretnénk eljuttatni az üzenetünket. Követőink Koncz József és Farkas Piroska bejelentik a Magyarokanizsai Koktélklub megalapítás időpontját!!! Óriási dolog!



MEGHÍVÓ

Szeretettel meghívom

A Morinda Koktélklub **4.KOKTÉL ESTJÉRE**

KÜLÖNLEGES VENDÉGEINK

DR. JUNG NÉMETH
ERZSÉBET

FŐORVOS

TÉMA: A DEPRESSZIÓ

SZABÓ ZSÓFIA

TÉMA: A HIT, A SZERETET FONTOSSÁGA

Koktélunk: Lélek erősítő Koktél!

HELYSZIN: ROYAL

HOTEL, TRG.M.TITA 7., ZENTA

**Időpont: 2012.szeptember 03.(hétfő) 18.00-
19.30**



A STRESSZ, mint alattomos gyilkos



Dr. Jung Németh Erzébet a háziápolás főorvosa

A stressz megterhelés (stresszor) hatására a szervezetben bekövetkező állapot. Tulajdonképpen a szervezet készenléti állapota (mint amikor az

állat menekülésre kész). Különböző idegrendszeri és biokémiai folyamatok játszódnak le az élő szervezetben. Korábban említettük, hogy az emberi szervezet neuro-immuno-humorális vezérlés alatt áll (idegrendszer, ellenállóképesség, hormonok - azaz a belsőelválasztású mirigyek által termelt anyagok). Idegrendszerünknek van automatikusan, azaz a tudatunkon kívül működő része, ez a vegetatív idegrendszer, mely minden szervünket beidegzi. Szimpatikus és paraszimpatikus részre oszlik, melyek hatása ellentétes az egyes szervrendszerekre. A készenléti állapotban a szimpatikus idegrendszer dominál, kitágul a pupilla, kiszárad a száj, emelkedik a vérnyomás, gyorsul a szívverés, kipirul a bőr, felugrik a vércukorszint, mert szervezetünknek energiára van szüksége.

Idegrendszerünknek és izomzatunknak egyaránt. A paraszimpatikus idegrendszer hatására beszűkül a pupilla, elindul a nyáltermelés, csökken a vérnyomás, pulzus és a légzés szám is. Ilyenkor emésztjük meg a bevitt táplálékot, pihenünk, vagy alszunk. Idegrendszerünk az agyalapi mirigyen (hipofízisen) keresztül van kapcsolatban az endokrin rendszerrel, hiszen ő a belsőelválasztású mirigyek karmestere.

Stresszhelyzetben a mellékvese adrenalint és noradrenalint termel és hasonló hatást vált ki, mint a szimpatikus idegrendszer a szervezetre. Ezen kívül sok más folyamat is lejátszódik, szerotonin és endorfinok (boldogsághormon) termelődnek. Ebből kiderül, hogy a stresszre szüksége van a szervezetünknek. Tehát jótékony hatású stressz is létezik.

A stressz eredetileg a szervezetnek az ingerekre adott nem specifikus választ jelölő orvosi szakkifejezés volt. Mai értelmében azonban jelentése nagyjából „folyamatos feszültség” vagy „tartós idegesség”, mely rendszerint egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről. A tartósan fennálló stressz akár komoly egészségkárosodást eredményezhet, mivel gyengíti a szervezet ellenállóképességét.

Sok esemény okozhat stresszt. Ilyenek a háborúk, nukleáris balesetek, földrengések, a tömegközlekedésben való részvétel, nehézségek a munkavégzésben, költözés, állásváltogatás, házasság, komoly betegség, közeli személy halála, munkahely elvesztése, vizsgák az iskolában, belső konfliktusok, függetlenség – függőség, párkapcsolati problémák, illetve a magány, versengés, az elfojtott érzelmek, gondolatok, vágyak okozta belső feszültség, stb...

Hirtelen előállt stresszhelyzetben regisztrálható: ijedtség, rémület, szomorúság, izgatottság, étvágytalanság, immunrendszer gátlása, fokozott anyagcsere és a test zsírkészletének használata.

Hosszabb ideig fenálló tartós stress hatására kialakulhat: tartósan rossz közérzet, szorongás, pánikrohamok, esetleg pánikbetegség, depresszió, ingerlékenység, soványság vagy elhízás, csökkent ellenállóképesség, menstruáció megszűnése, hajhullás.

A stresszre adott reakciók a következők: szorongás, harag és agresszió, fásultság, depresszió, stb...

Azt a folyamatot, melynek során a személy megpróbál szembeszállni a stresszel megküzdésnek nevezzük, mely lehet problémaközpontú, illetve érzelmközpontú. Ha az erőfeszítések külső segítségkérésére irányulnak, akkor segítségorientált megküzdésnek nevezzük. A stressz csökkentésére és kezelésére nagy szerepe van a társas támogatásnak, viselkedési eljárásoknak: testmozgás, relaxációs tréning, viselkedési technikák – biofeedback.

A természetgyógyászat körébe tartozó kineziológia segít a különböző okokból tartóssan fennálló stresszhelyzet, feszült állapot, félelem, szorongás, kommunikációs problémák kezelésében .



Nagyné Halász Anna

***természetgyógyász, életmód tanácsadó terapeuta, reflexológus,
szemtréner, irisztópográfus,***

Minisztériumi szakértő,

**"Ne ijeszd el magad az élettől azzal, hogy csupán a gondokról
s a bajokról képzelegsz. Ne**

Pozitív gondolkodás



Már az ókorban is fontos volt a pozitív gondolkodás üzenete.
Marcus Aurelius az alábbiak

szerint adott tanácsot, Rossz érzések ellenszere című művében

**"Ne ijeszd el magad az élettől azzal, hogy csupán a gondokról
s a bajokról képzelegsz. Ne vetítsd előre a még nem létezőt, s
ne éleszd újra letűnt bajaidat. Amikor gondok kínozzák
sorsod, tedd fel a kérdést: mi az, ami most elviselhetetlen? A**

választ magad előtt is szégyellni fogod - sem a jövő, sem a múlt nem nehezedik rád, mindig csak a jelen. Az előbbi talán be sem következik, az utóbbi pedig már régen elmúlt.”

A mai fogalmi meghatározás túllép az ókori gondolatmeneten: A negatív hatású gondolatok és kifejezések elhagyása mellett, megoldás – centrikus hozzáállást jelent **Minden egyes gondolat,**

teremtés!



- Az univerzumban minden energia, ami egyben rezgés. Az anyag, a fény, a hang, a gondolat- de még az érzés is. A tudományos vizsgálatok is igazolták, hogy nemcsakkülső

hatások idéznek elő fizikai változást a testben, hanem a gondolatok, az érzések is befolyásolják a szervezet biokémiai folyam

A Félelem félelmet szül!

A negatív gondolatok negatív történéseket hoznak létre. Szállj ki a pesszimizmus ördögi köréből! Kódold át a

gondolataidat



Hogyan? Mi a módja, menete?

Mától pozitívan élek 7 lépésben!

6.

1. POZITÍVRA CSERÉLEM A GONDOLATAIMAT!

- Mindenben felismerem a jót, a látszat mögötti valóságot.
- Nem minden rossz, amit annak látunk. A negatívan megélt események is hordoznak tapasztalatot, tanulságot.

Gondolkozz eredményekben!

2. POZITIV ÉRZÉSEKET TÁPLÁL



-Sose ítéld meg valakit elsőre!

- Nem megváltoztatni kell valakit, hanem megérteni, elfogadni.

3. POZITIV AKARAT



Azt akarni ami a másiknak jó!

4. POZITIV BESZÉD



Egyenes ,nyílt őszinte !

5. POZITIV CSELEKVÉS

- A pozitív cselekvés tettekre váltja a szavainkat.
- Megtartani az ígéreteinket
- Megbízhatóságot bizonyít

- Tapintat, kitartás jellemzi
- Mindezt függetlenül mások elvárásaitól
- Felelősségtudattal

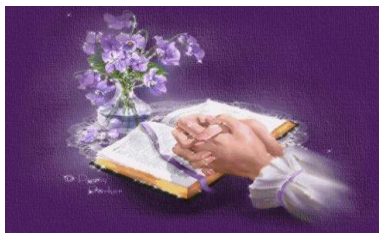


**A pozitív cselekvés = mozgás! Magamat
és másokat is mozgásba lendítek vele.**

6. POZITÍV TUDAT

A bensőnkben keresendő!

- Az eredendő én mindig pozitív! Meg kell találni valódi önmagunkat.
- Rendszeresen merüljünk hallgatásba.
- Szakítsnk időt imára ,relaxációra,meditálásra



A belső fejlődés hoz tartalmas, jelentős változást az életünkben.

7. POZITÍV ÉLET

- Pozitívan élni annyit, mint valóban élni, vezetni és alakítani az életünket.

- Tudatosan az életkörülményeim megteremtőjévé
válni: Kérd és megadatik!

- Harmonikus kapcsolatokat ápolok
- Kis dolgoknak is örülök
- Szeretek élni, okosan, egészségesen teszem.

Gyakorlatok



- Hasi légzés
- Agyintegrációs ujjtartás: Mindkét kézzel, mintha az iskolában példásan jelentkezne.
A hüvelykujj a gyűrűs és a kisujj körmén. Naponta 6 x tedd meg 4 percig. Tartson min. 20 perc szünetet!
- Kezdje a napot egy pozitív gondolattal! Ma is csodás napom lesz!
- Vegye magát körül pozitív emberekkel!
- Mosolyogjon többet!
- Használjon pozitív megerősítéseket! Fejlessze önbecsülését pozitív önbecsüléssel!

Az elegendőnél több időm van mindenre!



„Ügyelj gondolataidra, mert azok szabják meg szavaid !

Ügyelj szavaidra, mert azok szabják meg tetteid!

Ügyelj tetteidre, mert azok szabják meg szokásaid!

Ügyelj szokásaidra, mert azok szabják meg jellemed!

Ügyelj jellemedre, mert az szabja meg sorsodat!”

Frank Outlaw





Boros Hargita,



Koktélfelelős

Mai koktélunk **Igazi relax hatás koktél!**

Mangós Noni gyümölcsle ,meggylé és almalé az összetétele.

*Nagyon fontos gyümölcsök ezek. Azonban a **NONI gyümölcs** kiemelt*

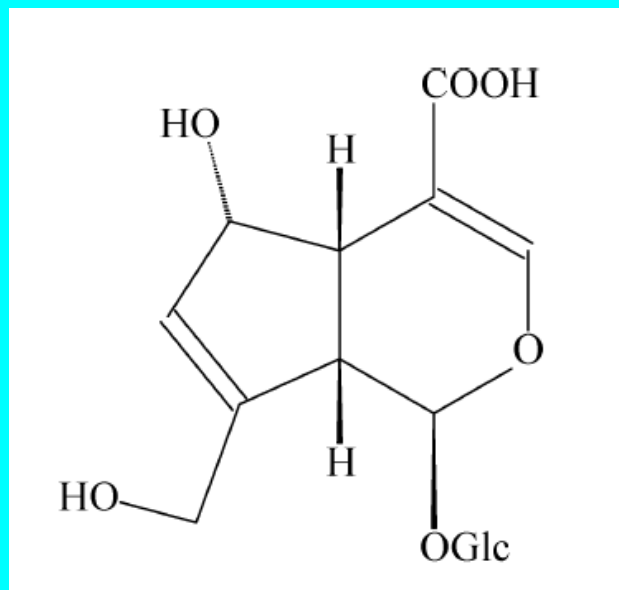
szerepet tölt be minden egyes alkalomkor a koktélunkban.



NONI

Több iridoidot tartalmaz, mint bármely más gyümölcs a bolygón!

Mik az iridoidok?



***Természetes védekezésként termelődnek**

***Gyógynövényekben találhatóak meg**

***Széleskörű bioaktív hatásuk van**

***Hőre és időre is stabilak**

Iridoidok

Ez egy bioaktív összetevő, ami a noni gyümölcsében fordul elő a legnagyobb mennyiségben!

Vélemények

Lemler Elvira

Nagyon-nagyon jól éreztem magamat a Noni esten. Köszönöm, hogy a csapatban érezhettem magamat. Köszönöm külön Döme Ibolyának a szép szervezést és a lehetőséget, hogy Vajdaságban ilyen kellemes estét hoz létre, ami a szeretetről szól. Ahol az emberek jól érezhetik magukat, ellazulhatnak és a mindennapi gondokat elfelejthetik egy órára. Külön köszönöm Nagyné Halász Anna természetgyógyásznak, hogy Debrecenből eljön és segíti Ibolyát tudásával és szakmai tapasztalataival. Köszönet a doktornőnek Dr. Jung Németh Erzsébetnek, hogy olyan egyszerű szakmai előadást tartott nekünk, hogy mindenki megérthette őt. Ami bennem megfogalmazódott, hogy Ausztiában is valahogyan létrehozhassem ezeket a kellemes Noni esteket. Bízom abban, hogy Anna is és Ibolya is segítségemre lesz ebben. Sokat tanultam ezen az esten, de a legfontosabb, hogy köztetek lehettem és a Noni szelleme ismét elárasztotta szívemet, lelkemet és tudtam biztosra, hogy : **jó helyen vagyok !**

Szeretettel : Elvira



Döme Helga

Nagyon örülök, hogy harmadik alkalommal is részt vehettem a Morinda Koktélklubon. Sok érdekes dolgot tanulhattam már, melyeket gyakran alkalmazom a mindennapokban. Dr. Jung Németh Erzsébet és Nagyné Halász Anna előadása ismét, valami újat mutatott nekem.

Megtanulhattam, hogy mi is pontosan a stressz, és hogy pozitívan is lehet élni, még hozzá csak 7 lépésben! ☺ Remélem, hogy az elkövetkezendő koktélesteken is részt tudok majd venni, hogy többet tudjak az egészségről és persze, hogy megkóstolhassam a többi koktélt is! ☺

"Több, mint elegendő időnk van mindenre!"

*Online hírlevél
I. évfolyam 3. szám
2012.augusztus.06.*