E G É S Z S É G P O H Á R

a

M O R I N D A B I O A C T I V E S

K O K T É L K L U B

H í r l e v e l e

I. évfolyam
10. szám

Tartalomjegyzék

Jubileumi Szerkesztői Üzenet 2
Meghívó 3
Kovács Kálmánné: A világ apró csodái 4
Adventi rezgések tea: Uzonyi Imréné 6
Nagyné Halász Anna: A szeretet rezgései 9
A balett 11
Dr. Fazekasné Balogh Piroska: LÉLEKRITMUS 12
Uzonyi Imre: Gondolatok a karácsonyi teaest révén. 14
Gyertyafény keringő 15

(A tartalomjegyzékben a fejezetcímre kattintás az adott fejezetre ugrik.)
(Vissza az elejére: <Home>, vagy <Ctrl+Home>)

Szerkesztők: Nyisztorné Pataki Marianna
Nyisztor Zoltán

Kedves Olvasóink!

Morinda Klubunk Élhető Élet című sorozatának második estjét 2012. december 12-én rendeztük meg a Hotel Óbester Lovagtermében.

Jubileumi Szerkesztői Üzenet

Különleges esemény volt a decemberi Debreceni Koktélklub, mert éppen 10. alkalommal találkoztunk itt, a patinás Óbester Hotelben.
A Számmisztikában a tízes szám az egyes számnak felel meg, ami az isteni szám. Nem véletlen, hogy a mai napon a *szeretetről szól minden.*
Ez az este is olyan bensőséges és szeretetteli volt, mint amilyet megértem a múlt héten az alapítókkal : Ancsával - kedves férjével Zolival - és Uzonyiné Klárikával Szerbiában, Magyarkanizsán.
A Magyarkanizsai Morinda Koktél Klubban mintegy 100-an éltük át a Karácsonyra hangolódás rezgéseit. A 100 csillogó szempárból áradó energiától feltöltődtünk és ezt az érzést sugározta felénk a debreceni hallgatóság is!
Szeretni és szeretve lenni, ez a legcsodálatosabb érzés, amit valaha is megélhetünk. Mindkét előadó Kovács Kálmánné Nórika: A Kristályok üzenetében és Nagyné Halász Anna: A Szeretetrezgések c. előadásában testközelbe hozták ezt az érzést, az ajándékként kapott gyógyító kövek és a szeretetmasszázs kapcsán is.
Az ókori görögök azt mondták a kristályokra, hogy a csillagok könnycseppjei. Örömkönnyek ezek, amelyek évmilliókon át várták, hogy eljussanak hozzánk.

Az Adventi rezgések tea megteremtette a Belső Tüzet a jelenlévőkben! A test, a lélek és a szellem teljes harmóniáját árasztotta el fáradt és szeretetre éhes testünkben, miközben kortyolgattuk.

„Engedd az erőd, hogy égjen a Tűz. Érezd, hogy feltölt és mindent elűz Belőled, mi rossz volt és hideg,
a fáradtság csak a nyomodban liheg. Összekovácsolódik benned az akarat és eltünteti utadból a falakat!

A balerinák légies mozdulatai a harmóniát csak tovább fokozták bennünk.

Jó érzés volt konstatálni, hogy szívesen maradtunk volna még tovább!

Nyisztorné Pataki Marianna
az est háziasszonya

Élhető Élet

Szeretettel meghívom

a Morinda Koktélklub

Fit Koktél Estjére

Téma:

A mozgás szabadsága

Különleges vendégeink:

Á NaHaAn tornászok

Vályi Edit jógaoktató

Áts László a futás szerelmese

és Detti, akivel együtt Zumbázunk

Helyszín: **Hotel Óbester**

4026 Debrecen **Péterfia utca 49.**

Időpont: 2013. 02. 01. (péntek) 18^{00} – 19^{30}

Belépő: 500 Ft.

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

morinda

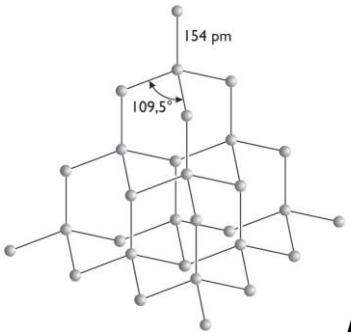
BIOACTIVES™

Kovács Kálmánné: A világ apró csodái

Az elmúlt 20 évben rohamosan növekedett a megjelent új ásványok, kristályok száma és különfélesége.

Fontos ez, mert a földön elhatalmasodtak az emberek fájdalmából, szenvedéséből adódó rossz erők, melyeknek tisztítását, átalakítását csak a kövek végezhetik el.

Sumír őseink hite szerint Énlil (Lélekisten) a sorsmeghatározás képességét fiára, Ninurtára bízta. Ninurtát harcában a kövek segítették, ezért a sorsmeghatározó jogot a kövekre ruházta.
Bizony egy-egy csodálatos gyógyítással a kövek jobbra fordítják az emberek sorsát.



A kövek szerkezetüknél fogva (kristályos rács) kiválóan alkalmasak az áldott erők befogadására, tárolására és a kezelések kapcsán az átadásra.
A kövek rezgése fizikai mennyiségekkel leírható. Csak amíg a kövek rezgése határozott, erős, addig az emberi szervezet és az emberi szervek rezgése a nagy víztartalom miatt lagymatag, alacsony frekvenciájú.

Fizikából ismert, ha két különböző rezgésű testet egymás mellé helyezünk, azok rezgése kiegyenlítődik. Ezt használjuk ki az ásványgyógyászatban.
A legyengült emberi szervezet kitűnően energizálható az ásványokkal.

A tényleges ásványgyógyászatot ki lehet bővíteni különféle kezelésekkel.
Az emberrel egyidős az ékszerek viselése. Aztán rájöttek, hogy nem csak ékít, hanem gyógyulást is eredményez.

Az emberi testet energiavonalak szövik be (szájon, nyelven, fülön, karon, arcon, talpon, kézen, stb.), amelyeken rajta vannak a különféle szerveink pontjai. Ha ezekre ráhelyezzük az ékszereket (karlánc, karkötő, nyaklánc, medálok, bokalánc, haslánc), azonnal energiával töltődik a szerv, amitől jobban lesz.

Az elixírek, vagyis a drágakővizek belsőleg hatnak. A víz kitűnő közvetítő, az ásványtól átveszi a szerv egészséges rezgését, a víz azt továbbítja a szervhez, amit emlékeztet az egészséges rezgésére, vagyis az egészséges működésre.

Fontos kiegészítés a test masszírozása. *A csúcsos, gömbölyített kövekkel lehet végezni akupunktúrás és akupresszúrás kezelést, míg a szappankövek a test teljes masszírozására valók. Az ásványok színe és milyensége a meghatározó arra, mikor mit kell alkalmazni.*

A tényleges ásványgyógyászat csendes, meghitt helyen történik. Fontos, hogy egyszerre több érzékszervre legyen hatás. Ezért füstölőt lehet gyújtani, halk zene szólhat.

A testet hegyikristály csúcsokkal kell körberakni a kezelés kezdeteként. Ezek védik a testet és felerősítik a színes kövek rezgését.
Hatni kell a kezelés közben az energiaközpontokra, a csakrákra. Citrin a köldökbe (fényrezgés), rózsakristály a szívcsakrára (szeretetrezgés), kék kalcedon a torokcsakrára, a kimondás segítésére (szónokok köve). A vesékre jade, ami a félelmek ellen hat.
A fejet ametisztekkel kell körberakni, amelyek megnyugtatnak és biztosítják a kezelés alatti alfa tudatállapotot. Az így kialakított „berakásba" kell belehelyezni a csúcs, gyógyító köveket.
A kezelés időtartama a kövek által meghatározott. Amikor „elvégezték" a gyógyítást, akkor visszaengedik az alfa állapotból a kezelt személyt. A kövek csodát művelnek!

De szem előtt kell tartani, hogy a betegség mindig a lélek jelzése. A lélek szól, ha letértünk a magunk által kijelölt életútról.
A bajt a betegség mutatja, hiszen szerveink az élethelyzetet is jelképezik. „Gombóc van a torkán", nem vette be a gyomra", nincs galambepéje" és még sorolhatnánk gyönyörű magyar nyelvünk „diagnózisát.

Kovács Kálmánné Nóri

Adventi rezgések tea: Uzonyi Imréné

Búcsút vettünk a késő ősz enyhe és kellemes délutánjaitól. Valóban beköszöntött a fehér ruhás tél, de mindezzel együtt nem kell lemondanunk a természet finom kényeztetéséről a jóízű, zamatos teákról.

A zamatos ízű teát, amely gazdag kultúrával és hagyománnyal rendelkezik, nem kell elfelejtenünk, hiszen igazán most jött el az ideje eme élvezetnek.
A téli teák ízesítéséhez elengedhetetlenek az olyan fűszerek, amelyek az otthon, a melegség érzetét juttatják el hozzánk.

A fahéj, a narancs, a szegfűszeg, a kardamon, a méz mind-mind olyan finomságok, amelyek kellemesebbé és illatosabbá teszik a mi Adventi teánkat, ami erre az alkalomra született.
Ezeket az ízeket és illatokat ötvöztük a noni, jázmin és zöld tea eredeti és egészséges ízével.
Nézzük is sorra mi minden található a legújabb teánkba, amely az Adventi Rezgések elnevezést kapta.

1. A noni levél:

melyről már tudjuk, hogy milyen jótékonyan hat az immunrendszerünkre, segít a fájdalom leküzdésében, és helyreállítja az egyensúlyt a szervezetünkben.
Mindezt az iridoidoknak köszönhetjük, amik megtalálhatóak a noni növényben.

Mik is azok az iridoidok?

Az iridoidok abban különböznek a flavonoidoktól, hogy sokkal stabilabbak, nem bomlanak fel és illanak el olyan gyorsan.
Az iridoidok tudományosan bizonyítható módon semlegesítik a káros szabadgyököket, kordában tartják a koleszterin szintet, növelik az energiát, elősegítik a jó szívműködést, támogatják az immunrendszert segítenek a sejtmutáció megelőzésében, támogatják az egészséges agyműködést.
Az iridoidok növények által előállított bioaktív anyagok, ami a fertőzések és más ártalmas anyagok ellen nyújtanak védelmet.
Az iridoidok növényekben megtalálhatók ugyan, de gyümölcsökben ritkán fordulnak elő.

2. A jázmin:

Erősíti a szíverek működését, elűzi a fáradtságot, segíti az emésztést.

3. A zöld tea:

Antioxidáns hatása van, segíti a fogyást zsírégető hatása révén, erősíti a csontokat.

Kardamom:

Az Arab országokból kerül hozzánk a termelés 60%-a. A szív fűszere. (kardia= szív, amomum= fűszer latin elnevezéséből ered a neve). *Emésztés és étvágyjavító, serkenti a szív izomzatának működését, jót tesz a fogaknak és kellemes leheletet biztosít.*
Gyógyhatását a cineol tartalmának köszönheti. Borneol tartalma gátolja a vesekő képződését.

Szegfűszeg:

A szárított virágbimbókat, leveleket és a szárt is alkalmazzák gyógyászati célokra. Ez a bimbó illóolajat, galluszsavat (növényi sav, antioxidáns hatású) és flavonoidokat tartalmaz. A zsenge bimbókat pálmalevelekbe csomagolják és így sötétednek az általunk ismert barna színre.
A szárított rügy kb. 20Í% -át teszi ki az eugenol illó olaj amely gomba- vírus- és baktériumölő tulajdonságokkal bír. Serkenti az agyműködést, növeli a koncentrációt és javítja a közérzetet.
Milyen jó tulajdonságai vannak még ennek a fűszernek?
Fájdalomcsillapító, fertőtlenítő, emésztést serkentő hatása ismert.
Megelőzhető segítségével a hányinger és a hasmenés, Segít leszokni a dohányzásról (már aki szeretne leszokni róla). Öblögető szer is készíthető belőle a szájüreg tisztán tartásához.
Antiszeptikus hatás is elérhető vele, ha gyógyteák füveit (pl. noni levél tea) leforrázva fogyasztjuk.
Fájdalomcsillapító és gyulladás gátló hatása van

Fahéj:

Ez a fűszer bizonyítottan csökkenti a vércukor szintet továbbá gyulladást csökkentő hatása is létezik. Növeli a vitalitást és egyensúlyba hozza az energiát. Emésztési zavarokra is kiváló. Hatásos a baktériumok, gombák és vírusok ellen. Japán kutatók szerint csökkenti a vérnyomást.
A cukorbetegség fűszere.

Alma:

Vérkeringést serkentő hatásával érelmeszesedéskor válhat hasznossá, segíti az emésztést és a gyomor, belek jó működését.

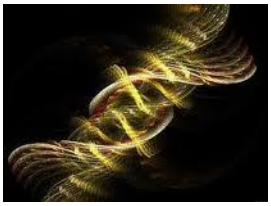
Gyömbér:

Kínából származó fűszer és gyógynövény. Gyöktörzse illóolajokat és csípős anyagot tartalmaz. Közeli rokona a kurkumának.
Immunerősítő, harmonizálja a bélműködést és segíti az emésztést. Fájdalomcsillapító hatása is ismert, különösen a fejfáját enyhítheti. Méregtelenít, köhögés enyhítésére is szolgál. Szív és érrendszeri panaszokra is kiváló, valamint serkenti a vérkeringést. Mindezek mellett méregtelenít, tonizál és energiát ad.

Uzonyi Imréné:

Nagyné Halász Anna: A szeretet rezgései

Hiszem, hogy a jelenlegi létünk egyetlen célja a tanulás és ennek legfontosabb területe a szeretni tudás szintjeinek megismerése. A fejlődés állomásait meghatározza az a tapasztalat, amit a szüleinktől, a környezetünkben szorosan hozzánk tarozó emberektől, valamint az életünk során felbukkanó, velünk kapcsolatban álló egyénektől kapunk.
Nézzük! Hova kell eljutnunk?
A szeretet, FELTÉTEL NÉLKÜL elfogadva úgy, ahogy, akkor, amikor önzetlenül, viszonzásvárás nélkül.
A szeretet olyan totális bizalmi állapot, optimális bioenergetikai szint, amikor nem mérlegelünk, cselekszünk.
A szeretni tudás különböző szintjein, az adott tapasztalatnak megfelelő rezgésminőséget képviseljük.
***A világban jelen lévő minden elem közös jellemzője a rezgés* és minden létező saját, egyedi frekvenciájú rezgéssel rendelkezik.**



Az ember is rezeg, és mindenkire egyedi rezgésszám jellemző, aszerint, hogy milyen érzelmek jellemzik túlnyomó részben. Akit mély bánat gyötör, a bánat rezgését érzékeljük nála. Aki vidám és teljes életet él, akkor annak megfelelő pozitív rezgést bocsát ki. Aki szeretetteljes, a szeretet frekvenciáján érzékelhető a kisugárzása. Aki rosszindulatú érzéseket táplál, düh, gyűlölet, gúny, bizalmatlanság, annak a rezgése visszataszító érzést kelt bennünk.

Az egészséges szervezet 7,8 Hz- en rezeg.
Ez az érték nagymértékben eltolódik, a bennünk rejlő félelmek során.
„Minél nagyobb benned a szeretet, annál kisebb a félelem.”E. Molly
Az optimális bioenergetikai szint eléréséhez, a rezgésszám megemelkedéséhez, az önmagunk és mások iránti tiszta szeretetrezgés képes eljuttatni.!!!!
A szeretet magas rezgésszintje megoldás a problémákra, betegségre!
Nagyon érdekes, elgondolkodtató tanulmányra bukkantam. Dr. Rollin Mc Craty és társai arra a következtetésre jutottak, hogy ……
„Mindig úgy gondolunk a bejövő információ rendszerre, mintha az teljesen az agyban történne. Azonban kezdjük felfedezni, hogy először a szív kapja az információt és csak azután közvetíti az agyba.”
Általánosan elfogadott tézis, hogy a szív a szeretet központja és ennek kellene irányítania az életünket, a gondolatainkat, a tetteinket.

Gyönyörű alakzatokat mutatnak a vízkristályok, ha a szeretet információját szóban, vagy a képen is láthatóan írásban közöljük.
Így veszi fel testünk - mert 70 -75 % - ban víz építi fel - azokat az információkat, amit tudatunk vele. Rajtunk múlik, hogy milyen utasítást adunk a sejteknek.
Leépüljenek? Regenerálódjanak?
Az Adventi és Karácsonyi időszakban zajló őszinte segítségnyújtás, szívből jövő szavak és tettek, imádság és fizikai, lelki és szellemi síkon való megtisztulás a böjtök segítségével is összegzi és fokozott mértékben megemeli a szeretet rezgéseket.
Ezért olyan csodálatos ez az időszak!

Kun Zsuzsa: Párbeszéd a szeretetről

- Tulajdonképpen hol terem a szeretet? - kérdeztem egyszer egy anyát.
- Magról vetik - nevetett rám.
- És honnan szerzik hozzá a magot?
- Nem kell azt szerezni. Belőlünk magunkból pereg. S megfogan a tenyér simogatásában, a szem pillantásában és minden ölelésben.
- Öntözni nem kell?
- Dehogynem. Jó szóval.
- Nem könnyel?
- Ments ég! A könny sós és kimarja a kis szeretet palánta hajtásait.
- Hát palántázni kell a szeretetet?
- Palántázni bizony. Elültetni még a szikes talajba is. Mert ha a szeretet nem terem, kihűl a föld.
- Úgy érted, hasztalan a nap heve, ha belülről nem fűt, semmit sem ér?
- Igen, így értem, mert emberközpontú világban élek, és emberként gondolkozom.
- Elsősorban mi hát a szeretet?
- Biztonság. Ha szeretsz és szeretnek, mindig van szövetségesed.
- És mi a szeretet másodsorban?
- Erő. Ha feltöltődsz vele, könnyebbnek érzed a batyut, mit az élet a válladra rakott.
- Szeretni mégsem mindig boldogság. Néha gyötrelem. Mégis érdemes szeretni?
*- **Csak azt érdemes!***

Nagyné Halász Anna

A balett

Legutóbbi Klubestünk időpontjának megválasztásában szerintem az „Égiek” segítettek nekünk.

Soha többet nem lesz ilyen numerológiai együttállás a dátumokban: 2012. 12. 12.

Ehhez a különleges naphoz és esthez méltó volt a balett betét megválasztása is.

Poroszlay Éva balettmester szép és tehetséges balerinái a Karácsonyi hangulathoz méltó és illő tánccal varázsolták el a jelenlévőket.

A hófehér balett ruhák, a légiesen karcsú lányok, a gyönyörű mozdulatok, a különleges koreográfia és a zene is segített abban, hogy érezzük a boldogság és öröm rezgéseit, hiszen az egész estünk a szeretetről szólt.

Ahogy a bevezetőmben is mondtam az est háziasszonyaként - szeretni és szeretve lenni - a legcsodálatosabb dolog az életünkben, amit átélhetünk.

Töltődtünk és töltődtünk az utolsó percig!

Köszönöm ezt a csodás élményt és a felejthetetlen estét!

Nyisztorné Pataki Marianna

Dr. Fazekasné Balogh Piroska: LÉLEKRITMUS

Felvétel-leadás, adás-kapás

A mai nap a szellemi és lelki élet megújulásának rezgéseit hordozza. Vegyük ezt magunkhoz és vigyük magunkkal!

„Helyezkedjünk el kényelmesen. Engedjük, hogy az egész testünk elernyedjen, ellazuljon. Ha elértük a nyugodt helyzetet, akkor figyeljük először a légzésünk ritmusát. Semmit ne változtassunk ezen a ritmuson, csak kövessük, és engedjük át magunkat ennek a ritmusnak. Így tudunk befogadni és adni, felvenni és letenni, adni és kapni. Lassan észrevesszük, hogy a kilégzés lassul, meghosszabbodik. Most pedig kövessük kezünk ujjainak könnyed bezárásával, kinyitásával ezt a ritmust. Kinyílnak és becsukódnak ujjaink, ahogy kinyílik és becsukódik egy virág, ahogy kitárul és bezárul egy lepkeszárny, kinyílnak a tüdőszárnyak és bezárulnak, felvesznek és leadnak, megtartanak és visszaadnak..., ahogy esténként becsukódik és reggelente kinyílik a szemünk, ahogy életritmusban élünk, dolgozunk és pihenünk. Most helyezzük a jobb

kezünket a szív fölé, tegye tenyerét a mellkasára. Engedje, hogy lassan, fokozatosan érezhesse a szíve dobbanásait: Ha nem szorítja oda a kezét, még jobban érezheti a lüktetést. Figyelje és kövesse, ez a saját ritmusa, ez az engedelmes és fáradhatatlan működés, amelynek ritmusát még az ujjai hegyében is érzi, ahogyan lüktet a vére, ahogy pulzál a ritmus. Ez a ritmus— figyelje csak! - picit lassúbb, ha kilégzik, és gyorsabb, ha belégzik. Ez a törvény! így dolgozik együtt a szív és a légzés, az érzelem és a lelki működés, amikor elfogja a nyugtalanság, feszültség, bosszúság, csak bízza magát a légzésére és a szívére. Kövesse a kilégzés nyugalomhozó, a szívet is-megbékéltető ritmusát, fújja ki magából a mérget, hagyja, hogy kiszellőzzön a feszültség, és hagyja, hogy rátaláljon a test a saját ritmusára, ahogyan most ebben a gyakorlatban megtapasztalta.

Most nyissa ki a szemét, nyújtózzon egy jót a két karjával és sóhajtson egy mélyet. Befejeztük a gyakorlatot. Ne felejtse el, ha úgy érzi, gyötri a lelki fájdalom vagy szenved az érzéseitől, segítsen magán, bízza rá magát. Engedje meg szívének, lelkének a megnyugvást."

BAGDY Emőke: Pszichofitness, Animula Egyesület, Budapest, 1977-
ISBN 963 408 050 2

Uzonyi Imre: Gondolatok a karácsonyi teaest révén.

Szívesen veszek részt a Morinda Koktélklub rendezvényein, hiszen az mindig lelki felüdülést jelent számomra.

Ez most sem volt másként.

Karácsonyra hangolódva, készülődve a teaest a szeretet, az összetartozás jegyében telt el.

Jó volt azzal a közösséggel egy levegőt szívni, amelynek tagjai egyetértenek abban, hogy a ma hirdetett „ÉN" központú világtól fontosabb a „MI", a szeretet boldogítóbb, mint az önzés csaló eredménye, jobb érzés adni, mint kapni.

Az előadások révén megerősítést nyerhettünk abban, hogy a földünk és az univerzum elválaszthatatlan részei vagyunk, ahol a rezgéseken keresztül minden összefüggésben van és az alkotórészek - ha akarjuk, ha nem – hatnak egymásra.

Biztató volt hallani, hogy az élettelennek tartott „kövek" (kristályok, ásványok) a rezgések útján képesek az emberi szervezet hibáit javítani, gyógyítani.

Megnyugtatást kaptunk arra vonatkozóan, hogy a média által meghírdetett világvége, nem „úgy" fog bekövetkezni.

Ugyanakkor biztatást kaptunk arra, hogy nyújtsunk egymásnak kezet és egymásra figyelve a szeretet segítségével a legtöbb gondot le tudjuk küzdeni.

Köszönöm az élményt!

Uzonyi Imre

Gyertyafény keringő

Az est zárásaként a csodálatos Gyertyafény Keringővel kívántunk Áldott Ünnepeket.

Mariann és Levente