EGÉSZSÉGPOHÁR 12.

a

MORINDA BIOACTIVES KOKTÉLKLUB Hírlevele

II. évfolyam
2. szám

Tartalomjegyzék

Szerkesztői gondolatok 2
R. Simor Katalin: Nő vagy, vállald! 3
Meghívó 4
Nyisztorné Pataki Marianna: Meglepetés vendég voltam 5
Szentay Cila: Muzsikus vagyok! Karmester!...és NŐ! 6
R. Simor Katalin: Melitta mesés világa 8
Mogyoróssy Ágnes: Aura Soma 10
Uzonyi Imréné Klári: Színvarázs koktél 13
Dr. Fazekasné Balogh Piroska: Szivárvány relaxáció 17
Kisné Ibolya: Küzdelem az életért, az egészségért 18

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

Szerkesztők: Nyisztorné Pataki Marianna
Nyisztor Zoltán

Szerkesztői gondolatok

2013. március 01 - én találkoztunk az Óbester Hotel lovagtermében.

Élhető élet c. sorozatunkban A lélek szabadsága és ezen belül, a Nő vagy, vállald! című téma csalt várakozó mosolyt a vendégek arcára.
Ismét velünk volt R. Simor Katalin újságíró, aki örömmel vállalta az est háziasszonyi teendőit. Meglepetés vendégeinket „Színes beszélgetések" keretében mutatta be.
Egyik meglepetés vendégünk volt dr. Mészáros Anikós, aki integratív orvosi szemléletével váltotta ki az elismerést.

Dr. Mészáros Anikó

Pataki Marianna

Csorján Melitta

Szentay Cila

Négy különleges egyéniséget ismerhettünk meg. Mindenki nagyszerű dolgokat vitt és visz véghez a maga területén.
Felejthetetlen este volt!

Nyisztorné Pataki Marianna

R. Simor Katalin: Nő vagy, vállald!

Egy nőies est a Morinda Koktélklubban

A nőiséget sokféle képen lehet megélni, mint ahogyan a női szerepek is sokfélék. Sőt, egyre gazdagabb, színesebb, változatosabb a paletta, miután a társadalom mind nagyobb és nehezebb kihívásokat, feladatokat állít a nők elé. A tradicionális minták mellett vagy inkább helyett, immár egy emancipált, a vezetésre, de minden más férfias küzdelemre is kész asszonyideált helyeztünk magunk elé, s bár évezredes női vágyak teljesültek ezzel, egyszersmind jól meg is nehezítettük a saját helyzetünket. Szeretnénk helyt állni anyaként, feleségként, szüleinkről gondoskodó gyermekként, dolgozó nőként, alkotó emberként, aki persze gyönyörű és istenien főz.

Nincs tökéletes nő, ne is akarjunk azzá válni! Hiszen a lényeg nem az, hogy egyszerre teljesítsünk valamennyi szerepelvárást, amelyet mások vagy éppen magunk fogalmaztunk meg, hanem az, hogy harmóniában legyünk szűkebb és tágabb világunkkal. S miközben férfitársunkkal együtt viseljük a terheket, ne felejtsük el, hogy nők vagyunk! A teljes élethez pedig hozzátartozik nőiségünk teljességének megélése is. Hogy ez hogyan lehetséges? Szerencsére számos pozitív példával találkozhatunk nap, mint nap, csak meg kell látnunk, észre kell vennünk őket. A Morinda Koktélklub márciusi összejövetelén – a Nőnaphoz közeledve – éppen ezen igyekeztünk: bemutattunk néhány olyan asszonyt, akinek az élete nemcsak érdekes, de tanulságos is. Egy sikeres orvosnő, egy irigylésre méltóan aktív nyugdíjas, egy bájos-szellemes karmester és egy bohókás-érzékeny festőművész mesélte el saját nőiességéről vallott gondolatait. De ahogy azt már a klubban megszokhattuk, számos izgalmas módszerrel, terápiával, technikával is megismerkedhettünk az est női vendégeinek köszönhetően és nem utolsó sorban, elkortyolgathattunk egy fenséges nonis italt, amely csaknem olyan sokszínű, összetett és különleges volt, mint az asszonyok, akik készítették.

Mindezekről bővebben is szó lesz az itt következő oldalakon.

Tartsanak velünk! Érdemes.

R. Simor Katalin

Élhető Élet

Szeretettel meghívom

a Morinda Koktélklub

Családi koktél Estjére

Téma:

FÓKUSZBAN A CSALÁD

Különleges vendégeink:

Harsányiné Székely Anna

- Hellinger-féle családállítás

Malánics Gábor

- Pedagógus szemmel a családról

\+ Meglepetés vendégeink!!!!!!

???

Az est háziasszonya: Dr. Fazekasné Balogh Piroska

Helyszín: **Hotel Óbester**

4026 Debrecen, **Péterfia utca 49.**

Időpont: 2013. **04. 19. (péntek) $18^{00} – 19^{30}$**

Belépő: 500 Ft

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

morinda BIOACTIVES™

Nyisztorné Pataki Marianna: Meglepetés vendég voltam

Az élet rövid! Minden pillanata kell, hogy értékes legyen!

Nagyszerű, összetartó, szerető családba születtem, ami meghatározója volt egész további életemnek. Szüleim mindketten tagjai voltak egy amatőr színjátszó társulatnak, így már egészen kicsi koromban megszerettették velem a színház csodálatos világát.

3 éves koromban Édesanyám elvitt a Vasutas Balettiskola balettmesteréhez Sárközy Viola tanárnőhöz, aki, bár csak 4 éveseket vett fel a balettiskolájába, látott bennem fantáziát, így felvett. 20 éven át táncolhattam az Ő iskolájában. Felejthetetlenül értékes évek voltak.

Közben 8 éven keresztül tanultam hegedülni. Ennek a nyolc évnek köszönhetem, hogy zenerajongó vagyok, lehet az könnyű-, vagy komolyzene, akár jazz, szívesen hallgatom.

18 éves koromban maradtam árván, két éven belül elvesztettem imádott szüleimet. Leérettségiztem, majd férjhez mentem. Mindig szerettem volna fiatal anyuka lenni. Ez az álmom valóra is vált, mert 20 évesen megszületett a fiam, majd 22 éves koromban a lányom.
Nagyon boldog voltam, hogy lehetőségem volt otthon maradni a gyerekeimmel GYES-en. Csodálatos 6 év volt.
A munkám mellett mindig voltak társadalmi kötelezettségeim is. A Tóth Árpád Gimnáziumban érettségiztem, 10 évvel ezelőtt megválasztottak az Öregdiák Baráti Kör alelnökének. Szívvel-lélekkel dolgozom a mai napig is ebben a közegben.
Támogatjuk a tehetséges diákokat, törődünk kedves nyugdíjas tanárainkkal, odafigyelünk rájuk, kirándulni visszük Őket minden évben.

A balett végigkíséri az életemet, hiszen minden balett vizsgán én konferálok. Már második alkalommal rendeztük meg a nagysikerű Újévi Operett Gálát, ahol műsorvezetőként lehettem jelen. Varázslatos dolog ismert művészekkel együtt szerepelni. A díszítőelemek megtervezésében és a színpad feldíszítésében is tevékenyen részt veszek. nagy siker volt! Boldog mosolyt varázsolni az emberek arcára, ez az igazi öröm számomra.

Mindig fontosnak tartottam, hogy nőként odafigyeljek magamra. Törődtem az egészségemmel, igyekeztem a gyermekeimet is erre nevelni. Mindig, minden nehézség nélkül sikerült összeegyeztetnem a munkát, a családot és az egyéb elfoglaltságaimat.

Ezek a tevékenységek kiváló kondíciót követelnek. Két évvel ezelőtt Nagyné Halász Anna (Ancsa) megismertetett a Tahitian Noni Bioaktív italokkal. Hálásan köszönöm, hogy felhívta a figyelmemet rá. Fogyasztása során megszűntek a klimax okozta problémáim és fiatalos, lendületes energiával tudok dolgozni, helyt állni az élet minden területén, kétszeres nagymamaként is.

Nyisztorné Pataki Marianna

Szentay Cila: Muzsikus vagyok!.....Karmester!.....és NŐ!

Muzsikus vagyok, és bár jó elméleti agyam van, szeretem a szolfézst és a zene száraznak tűnő titkait is, mégsem bírnám, hogy azt ne a gyakorlati muzsikálásban alkalmazzam. Érzékeny vagyok az emberi hangra, az énekhangra különösen. Édesanyámnak gyönyörű hangja van, bár sosem volt hivatásos muzsikus, szerintem lehetett volna. Már a pocakjában is Haydn Nelson-miséjét hallgathattam, és a családi legenda szerint a születésemkor, hogy jobban viselje a fájdalmat, Kodály Budavári Te Deumjának szoprán szólamát énekelte.

Karmesternek tanultam, ez kihívás, főleg egy nőnek.

Talán dacból, mert a középiskolai végzettségemmel csak szolfézstanári, karvezetői úton tanulhattam volna tovább, de a csupán elméleti zenei foglalkozás gondolatától is kirázott a hideg. Végül felvettek a Zeneakadémiára karmester szakra.

Itt dolgozom a Csokonai Színházban, az operatagozaton, korrepetálom az énekeseket. Az azt jelenti, hogy zongorán játszom az operák zenei anyagát, az énekes énekel, én pedig segítek neki megtanulni, mikor mit csináljon - és persze én is tanulok tőlük. Ilyenkor kettesben műhelymunkát végzünk. Ha ez már jól megy, és az operát fel kell tenni színpadra, jön az operarendező, az énekesek színpadon énekelnek, de még zongorával. Ilyenkor is zongorázni kell.

Ez a vonal rányomta a bélyegét az életemre.
Bár a karmesteri feladatokra ígéretet kaptam, ez talán későbbi projekt...
Sok más érdekes és alkotó feladatot kapok. Az olasz operák közül soknak a magyar újrafordítása az enyém, a feliratokat a színház művészeti vezetése jóvoltából én szerkeszthettem... Kis zenés produkciókat rám bíznak, vagy operák vezető korrepetítori feladatait.

A következő operában, ami egy klasszikus, recitatívós opera, Rossini Sevillai borbélya, egy csudásan elváltoztatott zongorán (pianínón) kísérem az áriák között az énekeseket. A hangszer húrjai felé a színház kreatív zongorakészítője jancsiszegeket applikált, és ha benyomok egy pedált, zongorahang helyett csembalóhangra emlékeztető halk, csilingelő hangot ad ki. Az énekelt szövegek (ezek a recitatívók) alatt akkordokat kell játszanom, abban az érzelmi hangulatban, amiben az énekes énekli. Ez jópofa előadói feladat, kicsit vezetni is kell az énekest, kicsit kísérni is, a hallgatóknak sugallani kell a jelenet ritmusát. Ez a következő feladatom.

Magánéletemben az utóbbi tíz évben nagy változás történt: biztos nem ismernétek fel az egykori Cilát, aki farmerban, lógós pólóban, rövid hajjal megjelenik... Voltam nagyon beteg is, amit ma már hálával fogadok, hisz el kellett gondolkodnom, mi a fontos az életben... Meg kellett tanulnom segítséget kérni - ebben nagyon gyenge lábakon álltam korábban. A betegségnek köszönhetem, hogy megtalálhatom a nőiesebb énemet, általában szoknyát hordok (ha nem biciklivel vagyok), hosszú lett a hajam... Ezek külső dolgoknak tűnhetnek, de nem azok. Más életérzés más külsővel járni-kelni.

Például, amikor a zenekarnak az árokban egy-két hónapja elődirigáltam, hosszú, piros szoknyában, kibontott hajjal tettem: jó érzés volt, hogy nem akarok férfiként létezni, és úgy megfelelni. Jó dolog nőnek lenni :)))

Életem párját - nem akarom elkiabálni, de - megtaláltam. Sok nehéz dolgon vagyunk túl a mind a ketten, de ez javunkra vált: a világot sokkal kerekebbnek érzem, és sokkal mélyebben értem, amióta átmentünk ezen a folyamaton.

Hiszem, hogy a betegség nem átok, hanem áldás, valamit tanítani akar, amiről odáig nem tudtam, és meg sem fordult volna a fejemben.

Az élet szép, bármit hoz, és örülök, hogy ezeket elmondhattam Nektek, és meghallgattatok!

Szentay Cila

„…Szeretem keresni…”

R. Simor Katalin: Melitta mesés világa

Vörös haja van, élénk színű, extravagáns ruhákat visel, olyan, mint a nők a képein. Magát festi? Vagy ő hasonul az alkotásaihoz? Mennyire komoly és mennyire játékos? Bohókás külseje csak álca vagy a valódi lényét tükrözi? Beszélgetésünk elején állítja, hogy zavarban van, szorong, nehezen nyílik meg, de a mondatok könnyedén gördülnek a szájából, megnevetteti a hallgatóságot és máris külön atmoszférát teremt maga körül.

Az alkotófolyamatban mindenképpen ott van a komolyság, viszont egy kis játék, meg őrület nélkül nem lehet festeni – vallja Csorján Melitta festőművész. Művei valóban játékosak, rendkívül színesek, s olykor meseszerűek, de nem gyermeki értelemben. Ezek a mesék nagyon is felnőtteknek szólnak. - Van egy saját világom, amit magamnak teremtettem. Amikor festek, ebbe a világba vonulok el. Próbálom úgy élni az életemet, hogy ebből alig-alig kelljen kilépnem. Inkább a családomat is viszem magammal. Ahol én jól érzem magam, ott nekik is jó.

A fiatal alkotó a Partiumban, Székelyhídon született. Az egyetem elvégzése után párjával együtt bejárták Európát. Sok helyen megfordultak itthon is, sokféle állást megpályáztak, ő például Szombathelyen, a Mesebolt bábszínházban volt látványtervező egy rövid ideig. Végül azonban, férje munkája révén, Debrecenben kötöttek ki, s itt született kisfiuk is. Ez a város a bázis, ahonnan hazai és külföldi – francia, holland – alkotótáborokba kirándulva kóstolgatja új, idegen kultúrák ízeit. Azokat a művésztelepeket szereti legjobban, mondja, ahol többféle művészeti ág megjelenik, élvezi ezek kölcsönhatását. Táncolni például maga is nagyon szeret és a festés mellett a performance nyújtotta kifejezési mód áll hozzá legközelebb.

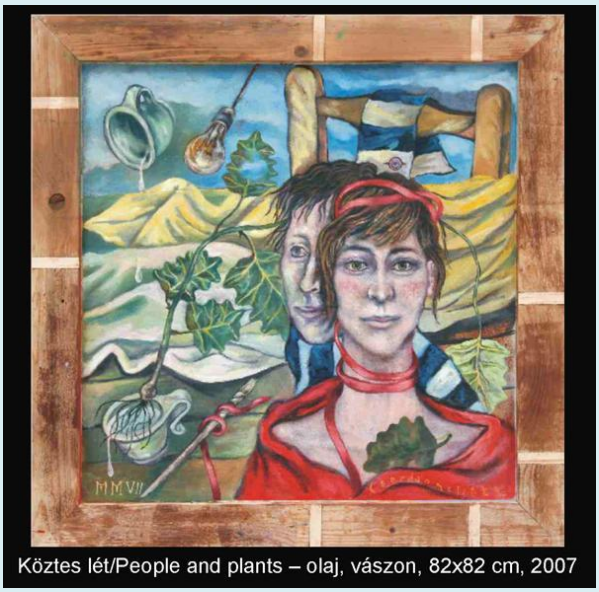
Egy élet- és ember közelibb „festményt” hozhatunk létre mozdulatokkal, hangokkal, amely közvetít a művész és a közönség között. Ez talán könnyebben befogadható, mint egy kép.

Az alkotótáborok szüneteiben Melitta szívesen foglalkozik gyerekekkel. Mint meséli, saját kisfiánál, Ákosnál is megtapasztalta, hogy a gyerekek öt-hatéves korukig még „fél lábbal a transzcendensben vannak.”

Akkor még félig angyalok. Ösztönösen alkotnak. Még emlékeznek a velük született világképre. A világmindenség lakozik bennük, s megjelenik a rajzaikban, ahogy a földet, az eget, és a számukra legfontosabb embereket, a családot ábrázolják. Nekik – mondja Melitta – éppen ezért keveset taníthatok, hiszen ők eleve jól festenek. Más a helyzet a kamaszokkal és a fiatal felnőttekkel. Számukra hoztam létre a „Vörös és Zöld Remekmű-termet", amelyet minden szombaton „üzemeltetünk" a Romkertben.

Emellett Melitta ismét a bábszínház felé kacsingat, most éppen Miskolcon tervezte meg egy előadás figuráit és látványvilágát. Ebben a fiára is támaszkodik, hiszen ő rajta látja a hatást. Ami neki tetszik, őt megfogja, az bizonyára a többi gyereknek is kedvére lesz. A Szikra Ferkó című előadás egyébként csak részben szól a gyerekekhez. Egy komolyabb rétege az elnyomó hatalomról a felnőtteknek „mesél", amelyet Melittának is volt alkalma megtapasztalni a 80-as évek Romániájában. Az ismerős életérzéshez ismerős tájakat választott mintának. A parajdi sóbányák, az erdélyi hegyek, barlangok misztikus szikláit, magasságait és mélységeit.

Debrecenben jelenleg a Fórum Libri könyvesboltjában láthatók festményei április végéig. Az egyik internetes oldalon így vall önmagáról: "először nem túl nagy dolgokat szeretek, hanem csak kicsiket keresek szeretni, ha megvan, eldobom, szeretem keresni..." Márpedig az élet kis dolgai is lehetnek költészetté – ezt Kiss Anna költőnőtől tudjuk. S nem véletlen, hogy a „kis dolgok" költészetét a nők fedezik fel leginkább.



Köztes lét/People and plants – olaj, vászon, 82x82 cm, 2007

R. Simor Katalin

Mogyoróssy Ágnes: Aura Soma

Mottó: Hiszem, hogy tudok repülni!
(Kívánom, hogy Te is tapasztald meg ezt meg az Aura-Soma színrendszer segítségével.)

Szeretettel köszöntelek. Egy csodálatos lélekalapú terápiával szeretnélek megismertetni, az Aura-Somával.
2009-ben találkoztam először ezzel a rendszerrel, egy magánéletbeli fájdalmas helyzet újrateremtésével.
Nekem sétapálca volt, egy mankó, amire akkor is és azóta is támaszkodhatom.
Remélem Neked is támaszt ad majd, ha szükségét érzed!

Mit jelent az Aura-Soma?: Fény- Test. A Fény, ill. a Szivárvány színeit használja a kommunikációhoz.

Milyen kapcsolódási helyzetekben lelhetünk rá erre a színrendszerre?

- Útelágazáshoz érkezik az életünk és kapaszkodókat keresünk.
- Azt gondoljuk, hogy jól vagyunk, de valahogy mégsem…
- Nem tudunk kikerülni a napi rutinból.
- Újra teremtjük fájdalmas élethelyzeteinket, stb.

Mi az Aura-Soma?
Univerzális nyelv, hiszen a színeket, akár a számokat mindenki érti a világon. A színgyógyászat története régi korokba vezet vissza. Pl. az ókori Egyiptomban már foglalkoztak színterápiával a lélek és test gyógyítása érdekében. Napjainkban, az Új Kor embere tudatosságának emelkedésével ajándékot kapott: az Aura-Soma-t.
A rendszer alapítója, Wicky Wall a 80-as évek elején egy mély meditatív állapotban – belső látással – kapott inspirációt, mely eredményeként

létrejöttek a színes palackok. Valami nagyon ősi, de mégis nagyon új dolog, mely az ősi színgyógyítás tradícióit alkalmazza.
A rendszer:

- Önválasztó (a kliens maga mutatja meg a benne lévő elakadásokat egy időben az ezek feloldásához szükséges megoldásokkal. A bennünk rejlő kincsek is kibontakoznak.)
- Nem beavatkozó (a kliens maga választ, lelkének útmutatásait követve)
- Élő rendszer (folyamatosan fejlődik)

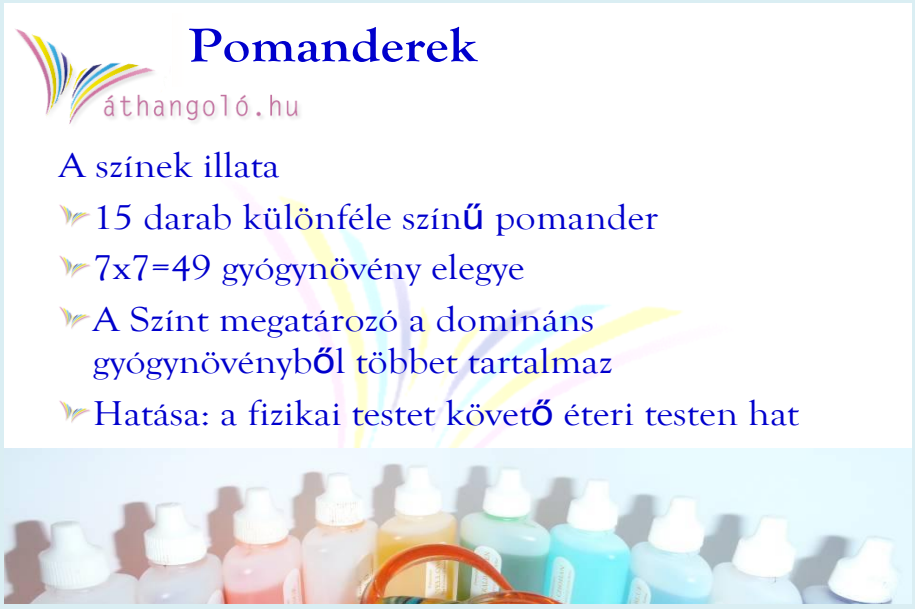
A rendszer legismertebb jelmondata, melyet Wicky hagyott ránk: *„Te vagy a szín, amelyet választasz, ez tükrözi lelked szükségletét!”*

Hogyan épül fel a színrendszer?
5 fő eleme van:

- Egyensúlyüvegek (A szimpatikus rezonancia elvei szerint működnek: Egy külső vibráció hasonló minőségű belső rezgést stimulál, így áll helyre bennünk az egyensúly. Személyes kapcsolat a palack és használója között. A palackban lévő rezgés kapcsolatba lép a kliens rezgésével. Ezáltal egy energo-információs csere jön létre. Ez az oka annak, miért nem tanácsolt, hogy személyes palackunkhoz más is hozzáférjen.
- Pomanderek (A színek illata, aurális higénia)
- Kvintesszenciák (A színek magasabb rezgését adják nekünk)
- Színesszenciák (folyékony fény, hordozzák a színek vibrációját)
- Arkangyalolajok (Védelem, támogatás)

Az alábbiakban a rendszer két elemét szeretném bővebben jellemezni:

A fizikai testünkön, az adott színhez tartozó 1-1 energia központhoz kapcsolódóan használjuk.



Mi az Aura-Soma konzultáció folyamata?

4 üveget kell választani a tetszésünk sorrendjében. Konzulensként, mint színtolmács vezetlek a konzultációban. Megmutatom a palackok üzenetét, Te pedig integrálod az elhangozottakat.

A rendszer azt mondja magáról, hogy *nem beavatkozó, önválasztó,* mindenki azt a palackot használja a fizikai test adott pontján, amelyiket a leginkább szeretné, de a második választású üveg, a terápiás palack –mely a múlt nehézségeinek elfogadása- javasoljuk inkább elsőként használatra.

Mit kaphatunk az Aura-Soma konzultációtól?

- Áthangoljuk, átszínezzük a lelkünket
- Feloldhatjuk kényszerítő játszmáinkat
- Bölcsességre, önismeretre tehetünk szert, elmélyíthetjük azokat
- Rájövünk, hogy többek vagyunk, mint amit hiszünk magunkról
- Felmerjük, mennyire fontos, hogy elfogadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk. (Vagyok, aki vagyok! Önszeretet)
- Megértjük, hogy nem az a fontos mit teszünk, hanem az, hogy milyen minőséget teszünk abba, amit teszünk…

Mi van a konzultáción túl?

Többszintű képzési lehetőség

1,Konzulens-konzultációkat tarthat (angol ASIACT-Színgyógyáaszati Akadémia oklevele)

2,Tanár- oktathatja a színrendszert.

Szeretettel és Fénnyel!

Mogyoróssy Ágnes

Uzonyi Imréné Klári: Színvarázs koktél

Jelenlevők egyöntetű értékelése:

<u>Kulináris élmény volt, a szín - és íz varázslat</u>

<u>Feledhetetlen!</u>

A koktélok és Lia

A koktél összetevői:

NONI: Morinda Citrifolia, a Tahitian Noni Original bioaktív italban

Tudjuk róla, hogy…

A Noni, az életre keltett legenda. A polinéz törzsi gyógyítók 2000 éve használják láz, gyulladás, hasmenés, szorulás, állatharapás, rovarcsípés és számos betegség kezelésére. Az utóbbi évtizedek kutatásai sikerrel azonosították a gyümölcs jó néhány hatóanyagát. Ezek az eredmények alátámasztják a természeti népek tapasztalatait, és így a modern gyógyászat is igent mondott rá.

A nonit magas, vagy alacsony vérnyomás, ízületi gyulladás, gyomorfekély és szívbajok esetén is alkalmazhatjuk. A sült Nonit vérhas és asztma ellen ajánlották a tradicionális gyógyítók.

A kutatások kiderítették, hogy a Noni xeronint, illetve különösen sok proxeronint tartalmaz, amely a xeronin elővegyülete. A xeronin egy viszonylag kicsi, de nagyon aktív és az emberi test sejtjeinek helyes működéséhez elengedhetetlen anyag. A xeronin molekuláris szinten fejti ki hatását, és a sérült sejteket gyógyítja. Tehát minél több xeronin van a szervezetünkben, annál több problémát háríthatunk el sejtszinten. A Noni égési sebekre kifejtett jótékony hatása is a xeroninnak köszönhető.

<u>KIVI</u>: A kivi Kína északi részéről, a Jangce völgyéből származik. A kánok csemegéje volt, akik nagyon szerették a gyümölcs csodálatos aromáját és smaragdzöld színét.

<u>Antioxidáns hatás</u>

A kivi antioxidáns hatásáért az erős szabad gyökfogó tulajdonsággal rendelkező C-vitamin felelős elsősorban. Egy kivi elfogyasztásával lényegében biztosíthatjuk a napi C-vitamin szükségleteinket. Ugyanakkor azt is bebizonyították, hogy a kivi képes megvédeni az emberi sejtek örökítő anyagának, a DNS-nek az épségét a szabad gyökök károsító hatásával szemben. Ennek kapcsán feltételezik, hogy az anitoxidáns nem csak a C-vitaminnak, hanem a gyümölcsben található egyéb hasznos vegyületeknek is köszönhető.

Daganat gátló hatás

A kivit a kínai népgyógyászat régóta alkalmazza a rákos betegségek megelőzésére. A gyümülcsből nyert kivonatanyagok elemzése alapján kiderült, hogy olyan vegyületeket tartalmaz, melyek képesek gátolni emberi rákos sejtek növekedését. Emellett gátolják még az AIDS kórokozóját, a HIV-vírust. A vizsgálatok alátámasztották a népi megfigyelést, miszerint a kivi rendszeres fogyasztásával nagy mértékben csökken a tumoros betegségek kialakulásának esélye.

Asztmaellenes hatás

A kiviről kimutatták, hogy azoknál a gyerekeknél, akik hetente 5-7 alkalommal fogyasztják, kifejezetten védelmet nyújt az asztmás nehézlégzéssel szemben. Ugyanakkor heti 1-2 is már érezhető különbséget eredményezett e tekintetben. A hatásért elsősorban a C-vitamint teszik felelőssé.

Éleslátást védő hatás

A szemben a sárgafolt az éleslátás helye. Megfigyelhető, hogy az életkor előrehaladtával a sárgafolt egyre inkább degenerálódik. Feltételezik, hogy a luteint és zeaxint tartalmazó ételek védelmet nyújtanak a sárgafolt leépülésével szemben így hozzájárulnak az éleslátás megtartásához. A kivi bőségesen tartalmazza ezeket a vegyületeket, ezért valószínűleg jótékony hatással van szemünk egészségére

Szerotoninpótló hatás

Ismert, hogy a hangulati betegségekért, legalábbis részben, az agyban alacsony szintje tehető felelőssé. Azok az élelmiszerek, mely sok szerotonint tartalmaznak, éppen ezért hangulatjavító hatással bírnak. A kivi szerotonin tartalma ugyan elmarad a banán mellett, de még így is jelentős. A depresszióban való hatékonyságát még nem bizonyították, de elképzelhető, hogy enyhítheti a panaszokat. Természetesen az egészségesek is érezhetik jótékony hatását e tekintetben.

FÖLDIEPER:

Nem csoda, ha az epret a természetes szív alakja és mély piros színe miatt hozzák kapcsolatba a szívünkkel
Jótékony hatásai erre engednek következtetni:
Különösen a magas vérnyomásban szenvedőknek ajánlott a köszvénnyel küzdők számára is jótékony. Segíthet az ízületi problémákon, az ekcémán, a látványa is energiát ad. Serkenti a vérkeringést, fokozza a méregtelenítő folyamatokat, kitűnő vértisztító táplálék a bőséges C- és E-vitamin tartalmával. Csökkenti a szívbetegségek kialakulásának esélyét, a kötőszöveti gyulladások kialakulásának esélyét, az agyi - érelmeszedés kialakulásának esélyét, valamint a rák kialakulását is. Fiatalító hatása van a benne található vegyületek miatt, megvéd a nap káros hatásaitól, megszabadít az elhalt hámsejtektől, ha a bőrbe bedörzsölöd. Hűsíti bőrt napozás után, fogfehérítésre kiváló, ha pépesített földieperrel átdörzsölöd hetente egyszer a fogaid.
Kevesen tudják az eperről, hogy:
Az eper több száz évvel ezelőtt nem ínyencségként, hanem gyógynövényként kezdte pályafutását, később dísznövénnyé avanzsált. Gyümölcsét csak a 14. századtól fogyasztják. Napi 100g eper elfogyasztása már fedezi egy felnőtt ember szükségletét, 100 g eper csupán 30 kalóriát tartalmaz, mivel 90%-a víz. Több benne a C-vitamin, mint a narancsban vagy a citromban. Megállítja a fertőző mikroorganizmusok terjedését, vírusellenes. A könnyebb emésztés érdekében citromlevet adhatunk hozzá, mely még jobban fokozza az ízét. Az eper levele a megfelelő begyűjtés, tisztítás és szárítást követően vízhajtó és tisztító gyógynövény teaként fogyasztható.

MANGÓ:

A csonthéjas mangó a legízletesebb egzotikus gyümölcsök közé tartozik. Az indiaiak szent fája. A szerelem szimbóluma. Nem csupán kellemes ízű vitamin- és ásványi anyag forrás, hanem enzime gyomorvédő hatású. A mangó gyümölcshúsának tápértékét nagy szénhidrát tartalma adja. Vitaminok közül megtalálható benne az A-provitamin, B1, B2 és az E vitamin is. Ásványi anyagokban is rendkívül gazdag, hiszen foszfort és kálciumot ugyan úgy tartalmaz, mint nátriumot, magnéziumot vagy vasat. Béta karotin tartalma miatt pedig kiváló káliumforrás. Rosttartalma segíti az emésztést, és a kutatások szerint jótékony hatással van a szívre, valamint csökkenti a vér koleszterin szintjét.

BANÁN:

A banán káliumban és magnéziumban gazdag, ami jótékony hatással van a vérnyomásunkra és a szívünkre. Káliumtartalma a csontjainkat is védi. Segít ellensúlyozni a vizeletürítéssel járó kalciumveszteséget, ami akkor fordul elő, ha a vizelet kálium-ion szintje megnő. Antacid-hatása van, ezáltal megvéd a gyomorfekélytől. Stimulálja a sejtburjánzást, ezáltal megvastagítja a gyomor nyálkahártyáját és megvéd a gyomorsavtól. Hasmenés következtében a szervezet könnyen dehidratálódik. A banán segít visszaállítani az így elvesztett káliumot. Gazdag a pektin nevű, vízben oldódó rostban is, ezáltal jótékony hatással van az emésztésünkre és könnyít a székrekedésen. A gyümölcs fruktooligoszacharidot is tartalmaz, amely probiotikumként a jótékony baktériumokat szaporítja, a káros baktériumoktól pedig megvéd. A fruktooligoszacharidok egy emésztőenzim termelését is segítik, így javítják a tápanyag-felszívódást. A banánban rövid láncú zsíros savak is vannak, amik tovább javítják a tápanyag-felszívódást. Kiváló karotionid-forrás, ami egy antioxidáns, és amely védelmet nyújt a krónikus fertőzésekkel szemben. A banánnak nyugtató hatása is van. Triptofán nevű összetevőjének köszönhetően javítja a kedélyünket. Végül a banán a legideálisabb harapnivaló egy fárasztó nap után. Cukortartalma hamar normalizálja a vércukorszintünket és energiával tölt el.

ALMA:

Segíti az emésztést, ami leginkább a rosttartalmának köszönhető. Rosttartalmának egyharmadát a pektin adja, mely javítja az anyagcserét, savtartalma pedig a bélmozgást serkentve kedvez az emésztési folyamatoknak. A székrekedés és hasmenés egyaránt orvosolható vele. Megköti a bélben a rákkeltő (carcinogén) anyagokat, így csökkenti a vastagbél daganatok kialakulásának kockázatát. Fontos a koleszterin elleni harcban, és kiváló hatású cukorbetegség esetén is, mivel a vékonybél falát bevonva csökkenti a cukor felszívódását. A légutak tisztításával a gyulladás leküzdésében játszik szerepet.

NARANCS:

Szabályozza az emésztőrendszert, elősegíti az emésztést, erősíti az immunrendszert megfázás, influenza ellen, csökkenti a szorongásos állapotot, megelőzi a csontritkulást és a vérszegénységet, csökkenti a vér koleszterinszintjét, elősegíti a sebgyógyulást, és segít a degeneratív betegségek megelőzésében.

Antioxidáns hatás

A narancs és a klementin (a mandarin-narancs osztályhoz tartozó változat) a szervezetünk számára szükséges antioxidánsokat legnagyobb mennyiségben tartalmazó gyümölcsök közé tartoznak. Ilyen antioxidáns például a C és E-vitamin, valamint egyes karotinoidok és flavonoidok. Az antioxidánsok nagyon fontos szerepet játszanak, mert képesek semlegesíteni a testszövetekben a szabad gyökök által okozott károsodást (a szabad gyökök az emberi test rendes anyagcseréje során létrejövő anyagok, melyek a sejtek roncsolódását okozzák, és kedveznek az olyan degeneratív betegségek kialakulásának, mint amilyen a rák).

Vitaminok

A narancs és a klementin fogyasztásának egyik fő előnye nagy vitamintartalmukban rejlik. A vitaminok az egészség megőrzéséhez nélkülözhetetlen, szerves vegyületek, amelyeket a szervezet nem képes magától előállítani, hanem kívülről, az ételek útján kell megkapnia. A C-vitamint például a természet gyümölcs és zöldség formájában biztosítja számunkra.

A rostok jótékony hatása

A növényi eredetű élelmiszereknek a citrusfélékben nagy mennyiségben megtalálható szerves maradványa, az étkezési rost már önmagában elegendő indok lenne ahhoz, hogy rendszeresen fogyasszunk ilyen gyümölcsöt. A gyümölcsök rosttartalma nem biztosít semmilyen energiát, de a szájüregtől a vastagbélig kifejtett számtalan hatása miatt a tápanyagszakértők javasolják napi 30-40 gramm közötti mennyiség fogyasztását, amelynek legalább fele gyümölcsből és zöldségből származik.

Uzonyi Imréné Klári

Dr. Fazekasné Balogh Piroska: SZIVÁRVÁNY RELAXÁCIÓ

Kényelmesen elhelyezkedem. Talpam a talajon, gerincem egyenes. Ha jól esik, lehunyom a szemem. Kiengedek minden felesleges feszültséget magamból…. Kioldok mindent, amit feleslegesen megkötöttem….. Feszültségemet elengedem, hogy szabad legyek….., hogy ura legyek belső erőimnek.
Kellemes ez a pihenő helyzet. Megengedem magamnak ezt a lelki kikapcsolódást. Ez most csak az én időm. Megajándékozom magam ezzel a néhány perces lelki nyugalommal.
….Ellazul a két kezem…. ujjaimból kifolyik a feszültség. Mindkét karom lazán pihen….mindkét vállam lazán pihen……Ellazul a nyakam…..(a) tarkóm….(a) homlokom….(az) arcom….(a) rágóizmom. Ellazul a nyelőcső,….a gyomrom.
Kellemes meleget érzek. Ez a melegség átjárja a testem……Ellazul a hátam,…..mindkét vállam…..a derekam, medencém, csípőm……mindkét lábam.
Minden izmom ellazult. Olyan ellazult vagyok, mint nyári napon a vízparton heverészve. Hűs fuvallatot érzek a homlokomon……a Nap kellemesen melegíti a testemet.
Az Univerzumból jövő fény, mint egy zuhany megtisztít, kimos belőlem mindent amire nincs szükségem.
Érzem, ahogy a tiszta fény átjár, melegít, feltölt energiával.
Egy szivárványt látok magam előtt.
A szivárvány éppen a lábamnál végződik. Belépek a szivárványba…..érzem, ahogy a részévé válok…..
Addig maradok benne, ameddig csak jól esik.
Most pedig egyenként magamba szívom színét,…….

- **a vöröset,…… érzem a vörös szín rezgését,…..**
- **a narancsszínt,…..érzem a narancsszín rezgését,…..**
- **a napsárgát…..**
- **a zöldet……..,**
- **a kéket……,**
- **a lilát,……**
- **az indigószint.**

Minden színből kiveszem azt, amire szükségem van.
Talpammal a földön vagyok, fejemmel az ég felé török.
Nyújtózkodom, amilyen magasra csak tudok.
Majd figyelmemet ide a teremre fordítom, megmozgatom végtagjaimat.
Sóhajtok egyet. Lélegzek egy nagyot. Kinyitom a szemem. Érzem, hogy könnyebb és szabadabb lett a lelkem. Mindenki egészségére!

Dr. Fazekasné Balogh Piroska

Kisné Ibolya: Küzdelem az életért, az egészségért

8 hónappal ezelőtt kezdődött, jobb borda ív alatti fájdalmam.
Kullancscsípés által, Lyme-Neuroborreliosisban szenvedtem több éven át.
2011. januárjában, egy infúzió mellékhatásaként vörös vértestjeim szétestek,4 egység vérrel mentették meg az életemet.
Mivel májtáji fájdalmaimat senki nem tudta mitől ered -2011 november végén Hasi CT-készült..
Mely végbél tumor dg-t írt le 5,5 cm hosszan,bél minden rétegében - és a mirigyekben is elváltozást írt le!!
Akkor már hónapok óta állandó hányingerem volt, teljesen erőtlen voltam..és napi szinten véreztem ezen területből..
Nem állt meg bennem semmi élelem. Futott át rajtam minden!!
Nagy fájdalmaim voltak, amely a májtájról átterjedt a hasra-alhasra is..12 kg-ot fogytam.
Teljesen elfogyott az erőm-alig bírtam járni!!
Ekkor kerültem a NONIVAL és ANNÁVAL ismeretségbe!!
Amit rövid időn belül tapasztaltam: Hamar 1 héten belül megszűnt az erős fájdalom, a hányinger végre elmúlt..
Lassan újra kezdtem enni.. Emésztésem lassan kezdett normalizálódni!!
Átállítottam étkezésem teljes mértékben, zöldség-gyümölcs levekre, melyeket magam préselek..
6 hete minden vérzés megállt!!
4 hónapja NONI ORIGINÁLT ÉS NONI Pürét iszok!!
Elején nagyon sűrűn óránként, ma már 3xfél dl-t naponta!!
Tumor markereim jelenleg: Mell, -vékony -,vastagbél, nőgyógyászatiak - NEGATÍVAK!!
Jelenleg továbbra is máj gondokkal küzdök, amit továbbra is alternatív módon oldok meg!
Erőnlétemet egyértelműen a NONINAK köszönhetem!
Tovább iszom, étvágyam jó!
Vélem idő kérdése és visszajönnek majd az elveszített kilók is!!
Nagyon szépen köszönöm Annának a segítségét!!
No és a NONI CSODÁS HATÁSÁT!!
Állapotom alakulásához a NONI feltétlenül hozzájárult!

Köszönöm!

Tisztelettel: Kisné Ibolya.