E G É S Z S É G P O H Á R

A T A H I T I A N N O N I

K O K T É L K L U B

O N L I N E H Í R L E V E L E

I. évfolyam
3. szám

Szerkesztők: *Nyisztorné Pataki Marianna*
Nyisztor Zoltán

Tartalomjegyzék

Szerkesztői bevezető 3
A negyedik klubest meghívója 5
Karácsonyi ebéd a Hotel Óbesterben 6
Méltó helyszín a tartalomhoz 8
Érsebész a műtőasztal mellől 10
Téli bőrvédelem 12
A NONI tea bűvkörében 14
Támogasd az immunrendszeredet! 16
Beharangozó a negyedik klubesthez 17

Szerkesztői bevezető

Kedves Olvasóink!
Fogadjátok szeretettel a ***Koktélklub Hírlevél*** harmadik számát.

2011. december 14-én ismét az Óbester Hotel angolos eleganciával berendezett szivarszobájában gyűltünk össze koktélklubunk harmadik estjére, mely már a Karácsonyra készülődés meghitt hangulatában telt.

Nyisztorné Pataki Marianna volt az est háziasszonya.

Milyen nagyszerű dolog, hogy ilyen sokan összejöttünk így Karácsony előtt, ami a testi tisztaság, a kisebb nagyobb méregtelenítés, a böjtölés mellett a lelki és a szellemi megtisztulást is jelenti. Ezt a mai estét is ennek szellemében terveztük meg. Karácsony közeledtével a szó szerint vett egészség mellett a lelki jólétünk is nagyobb hangsúlyt kell hogy kapjon.

2011. a család éve. Máskor is nagyon odafigyelünk a családon belül és kívül is egymásra, de Karácsony előtt ez mindannyiunk számára még fontosabbá válik. Különös tekintettel a gyermekeinkre és az unokáinkra! Mostanra bizonyságot nyert, hogy a sok mondókát ismerő apróságok később az iskolában jobban tanulnak.

Íme egy kedves óvodás mondóka:

„Piros alma csüng a fán, szakítsd le Te barna lány!
Leszakítom, megeszem, mert az almát szeretem.”

Ez a kis mondóka tartalmánál fogva nemcsak a szellemi fejlődést, hanem az egészségtudatos gondolkodást is fejleszti. Gondolom, hogy Ti is úgy vagytok az almával, mint én, hogy gyermekkorom felejthetetlen Karácsonyait juttatja eszembe. Az alma a Karácsony szimbóluma. Ma is érzem a téli alma illatát, látom gyönyörű piros színét, mely a szeretetet sugározza felém, az eszemmel pedig tudom, hogy az egészség jelképe is, hiszen több mint 100 féle fajtáját termesztették Magyarországon és mindegyiknek más-más gyógyító hatását ismertük.

Dr. Molnár Dénes adott tanácsokat azoknak, akik meghűléses panaszokkal küzdenek - legyen az akár gyerek, akár felnőtt – ha megszívlelik amit mond, jól járnak..
Én őt 1965 óta ismerem. Együtt koptattuk a Tóth Árpád Gimnázium padjait és szívtuk magunkba a sok-sok tudományt. Köszönöm a sorsnak, hogy lehetővé tette nekem, hogy gimnáziumunkat megillető büszkeséggel mutathattam be Dr. Molnár Dénes gyermekgyógyász háziorvost. A következő számban jelenik meg az Ő előadásának teljes dia képsora.

Bemutatásra kerültek a korábbi és a mai est „bioaktív bombát rejtő" italainak készítői. Az első koktél: a Tahiti Egzotikum kitalálója és mixelője, Gombosné Mócsán Julianna.

A második est koktélját, , a Bíborszínű egyensúlyt, Dr. Fazekasné Balogh Piroska álmodta meg. Innen is szeretettel gratulálunk az ikrek születéséhez. Piroska azért nincs velünk, mert Írországban teljesíti Nagymamai feladatait.

Ma este teát kóstolhattunk. A „Karácsonyi varázs" Ihletője és elkészítője Uzonyi Imréné Klárika volt.

Februárban, negyedik estünk előadója R. Simor Katalin lesz. Kati a Friss Rádió szerkesztő-műsorvezetője. Édesapja, a Jászai Mari díjas érdemes színművész, a nagy népszerűségnek és a debreceni közönség szeretetének örvendő Simor Ottó. Ahogy én Katit ismerem, a csodálatos lelkével való találkozás mindazokat meg fogja érinteni, akik itt lesznek és meghallgatják Őt.

A bőrünk az, ami elválaszt és véd a külvilág váratlan támadásaival szemben és összeköt a szervi funkciókkal. Hírlevelünk második számában írtam arról, hogy valóságos, vagy eszményi mintakép nélkül semmit sem csinálhatunk jól. Erről a témáról az a hölgy beszélt, aki számomra a valóságos mintakép.

(Nagyné Halász Anna előadását a Hírlevél 12. oldalán olvashatjátok)

Milyen pici lángocskából milyen nagy láng lesz, ha együtt és közösen egyesítjük.
És ha ez a szeretet lángja, akkor mennyire felmelegedhetünk ettől.

Most gondoljatok egy olyan dologra, amit nagyon szeretnétek, hogy megvalósuljon és kérlek benneteket, hogy Karácsony szent estéjén újra gyújtsátok meg ezeket a gyertyákat. Ez a fény és a közös energia fog segíteni abban, hogy megvalósuljon a kérésetek.

Mindenki számára felemelő és feledhetetlen volt az együtt töltött este.

Találkozzunk februárban!

Szeretettel hívunk és várunk minden érdeklődőt!

Nyisztorné Pataki Marianna

MEGHÍVÓ

Szeretettel meghívom

a Tahitian Noni Koktélklub

Tea estjére

Különleges vendégünk

R. Simor Katalin

szerkesztő - műsorvezető, újságíró

Hastánc bemutató:

Táncol az Estella Hastánc Stúdió szólótáncosa

Ágoston Éva

Meglepetés sorsolás

Helyszín: **Hotel Óbester**

4026 Debrecen, **Péterfia utca 49.**

Időpont: 2012. **02. 01. (szerda) 18^{00} – 19^{30}**

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

Tisztelettel:

Tel.:

Karácsonyi ebéd a Hotel Óbesterben

Egy nagyon jó hangulatú karácsonyi ebéden vettünk rész a **Tahitian Noni Koktél Klub** alapítóival december 14-én a Hotel Óbesterben, Debrecenben.

A patinás szálloda egyik különtermében került megrendezésre az esemény. Sokan **más városból (volt aki több száz km-ről)** érkeztek, ezért a 14 órás kezdés picit tolódott, de ez a hangulatból mit sem vont le.

A házgazda **Nagyné Halász Anna és férje, Nagy Zoltán** üdvözölték az érkezetteket, és Annáéknak szokás szerint mindenkihez volt **néhány kedves szavuk**. Aperitifként, a **noni kóstoló** sem maradhatott el.

Úgy gondolom, hogy az ilyen rendezvények titka nem más, mint azoknak **az embereknek a személyisége**, akik jelen vannak. Ezeken az eseményeken nincs politizálódás, problémázás, hanem **mindenki pozitívan, megoldást keresően tekint előre.** Az emberek beszélgetnek, megosztják a kedves élményeket, és ahogy én láttam őszintén értékelik egymás sikereit.

Volt közöttünk néhány ember, akik nem rég csatlakoztak a csapathoz, de az újoncok is hamar megtalálták a közös hangot a többiekkel, így nagyon jó hangulattal vártuk az ebédet.

Anna jó háziasszonyként **köszöntötte az egybegyűlteket** és néhány percben méltatta az elért eredményeinket, a Tahitian Noni Koktélklub rendezvények hiányt pótló szerepét. Megköszönte 2011-es munkánkat, és **útravalót adott nekünk a 2012-es évre**. Válság ide vagy oda, ha valamit eltervezünk, ragaszkodunk hozzá, és teszünk is érte, akkor megállíthatatlanul jönnek az eredmények. A pezsgős koccintás után az ünnepi ebéd következett.

Sürgölődtek és „tenyerükön hordoztak bennünket” a pincérek.

Az elfogyasztott ebéd finom volt. Kis ejtőzés és némi kötetlen beszélgetés után eljött az idő, hogy **mindenki egyenként értékelje** saját teljesítményét, meséljen sikereiről, és jövőbe néző terveiről. Anna felhívására **az emberek ragyogó arccal, büszkén meséltek.**

Büszkék voltak arra, hogy egy ilyen csapatnak lehetnek a tagjai. Büszkék voltak arra, hogy a **Tahitian Noni International munkatársai**. Büszkék voltak arra, hogy **a Tahitian Noni Koktél Klub alapítói lehetnek,** és részt vehetnek egy ilyen eseményen.

Nagyon jó volt látni 25 pozitív embert egy helyen.

Eközben mindenki megkapta személyes **ajándékát Annától**, 2 hatalmas puszi kíséretében ☺

Végezetül szeretnék elmondani néhány dolgot arról, hogy **én mit kaptam ettől a kapcsolattól.** Annát másfél éve ismertem meg egészségügyi problémám miatt. Egy jó barátunk ajánlotta, mint természetgyógyászt. Ő ismertette meg velem a bioaktív italokat, és már 1 éve munkatársként is együtt dolgozunk.

Hatalmasat fordult velem a világ! Megváltozott a sorsom, visszanyertem az egészségemet, egy új szakmai irányba fordulva fejlesztettem önmagam, számtalan tervem megvalósult azóta, és hihetetlen mennyiségű tervvel várom az elkövetkező évet, **melynek megvalósításához a cselekvési tervet is hozzárendeltem.**

Most már nem csak a fizikai egészséget tudom megtámogatni, hanem a „vízszintes egészség" egy másik szeletét, a lélek egyensúlyát is egyengetni tudom, mert a noni mellett elkezdtem foglalkozni az emberek lelki problémáinak kutatásával, és azok megoldási lehetőségeivel is. Örömmel tölt el az, ha segíthetek az embereknek.

Megszületett bennem az elhatározás, hogy teszek azért, hogy Debrecen után Miskolc is gazdagodjon a Tahitian Noni Koktél klub értékeivel (lévén, hogy én miskolci vagyok).

A célom, hogy hasonlóan **nívós környezetben, nívós szakemberekkel, egy kellemes, örömteli, szívet melengető délutánt eltölthessenek egymással az emberek**, miközben olyan témákról hallunk, amelyek a **mindennapok biztonságát kölcsönzik számunkra**.

A cél tehát 2012. első negyedév Miskolc, Tahitian Noni Koktél Klub.!

Kívánok minden kedves olvasónak:

SIKEREKBEN GAZDAG, BOLDOG ÚJ ÉVET!

Miskolc, 2011. december 31.

Hollenda Zsolt
Life Coach
www.problema-megoldas.hu

Méltó helyszín a tartalomhoz

December 14-én került sor a Tahitian Noni Koktélklub harmadik estjére. A rendezvény helyszíne, immár megszokott módon, Debrecen egyik legújabb s legimpozánsabb szállodája a Hotel Óbester volt.

Történészként mindig meghatottan lépek az épület falai közé, mely legsikeresebb hazai fegyvernemünk, a huszárság képviselőinek, de leginkább a Berlint is megsarcoló Simonyi Óbesternek állít emléket. Az ő korszakát idéző rokokó jellegű bútorzat igazán szemet gyönyörködtető. Az ember szinte félve, de mégis jól eső érzéssel huppan bele a hatalmas fotelekbe.

A szeles-csöpögős idő miatt kifejezetten jól esett, hogy a szervezők egy-egy finom és forró, jázminos noni levél teával fogadták az érkező vendégeket. A jázmin illata és a tea melege jótékonyan hatott mindannyiunk közérzetére. Akik először vettek részt a rendezvényen sorsjegyet is kaptak és megismerkedhettek a mangó ízesítésű Tahitian Noni bioaktív itallal is.

Az est díszvendége dr. Molnár Dénes gyermekgyógyász háziorvos volt, aki több jelen lévőt is évtizedes ismerősként üdvözölhetett. A doktor úr az évszaknak megfelelően a meghűléses panaszokról beszélt.

Mint már oly sokan, ő is a megelőzés fontosságára helyezte a hangsúlyt, hiszen aki meg tudja védeni immunrendszere erejét, azt a nátha sem győzi le. Azt is egyértelműsítette, hogy egy egyszerű megfázás esetén teljesen felesleges antibiotikumokhoz nyúlni! Ez olyan, mintha verebekre ágyúval akarnánk lőni: több kárt csinál, mint amennyit használ. Legtöbb esetben még a gyógyszeres kezelés is elkerülhető.

Sorra vette, hogy milyen régi, bevált, hagyományos gyógymódok léteznek a megfázásos panaszok kezelésére. Számomra különösen tanulságos volt, hogy ilyenkor inkább a száraz meleget részesítsük előnybe a nedvessel szemben, én ugyanis eddig kamilla felett szoktam inhalálni. Most azonban világossá vált, hogy a nedves meleg hatására a nyálkahártyák megduzzadnak, így a felgyülemlett váladék még nehezebben tud távozni. Megerősítette a méz fontos szerepét, valamint azt is, hogy fontos az izzadás, a tea és a C-vitamin fogyasztása, s láz esetén pedig a hideg vizes borogatás is hatásosan alkalmazható.

Alapvetően a természetes alapanyagú tápanyagok mellett tette le a voksot a szintetikusan előállított szerekkel ellentétben. Különösen a noni (morinda citrifolia) gyümölcs hatását emelte ki közülük.

Ennek a trópusokon mindenütt jelen lévő, örökzöld cserjének az őslakosok szinte minden részét felhasználják a problémáik kezelésére. Tápanyagokban legdúsabb fajtája a Tahiti szigeteken, földünk egyik utolsó paradicsominak mondható környezetében található meg. A klimatikus adottságok Francia-Polinéziában biztosítják leginkább a növény optimális módon való növekedését, és a szigetek gazdag vulkanikus talajának köszönhetően sokféle ásványi anyagot és nyomelemet képes magába szívni. Fő hatóanyagát azonban az iridoidoknak nevezett vegyületek képezik. A napi adagban (60 ml) megtalálható, iridoid mennyiség (mg)

alapján 4-féle erősségű Tahitian Noni bioaktív italt kaphatunk. Az eredetileg forgalomba hozott original 30 mg iridoidot tartalmaz és áfonyás ízesítéssel került forgalomba. Az egész család minden tagja által fogyasztható Family termékcsaládnak csak fele ekkora az iridoid tartalma, viszont a gyermekek számára vonzó mangó (ezt kóstolhattuk meg a bejáratnál) és szőlős ízesítésben is kapható. Aki azonban extra terhelésnek van kitéve, annak az extra ajánlható, amely a nonién kívül az olivalevél iridoidjait is tartalmazva dupla értékkel bír az original-hoz képest. Ha valaki pedig nyersen, ízesítés nélkül szeretné kipróbálni a nonit, akkor neki a pure-t lehet ajánlani. Ennek a napi adagja 72 mg iridoidot tartalmaz – de tavasszal egy még ennél erősebb bioaktív ital is elérhetővé válik. Így mindenki kiválaszthatja a számára legmegfelelőbbet.

Miért épp a Tahiti Noni bioaktív italokat kínáljuk a sokféle nonilé közül? Sok noni gyártó vásárolja a nyersanyagot harmadkézből, így nem is tudja garantálni a gyümölcsök minőségét. A Tahitian Noni International viszont kidolgozta a teljes feldolgozási és minőségbiztosítási folyamatot a szedéstől a palackozásig és az egész folyamatot a saját kezében, az ellenőrzése alatt tartja. Amint leszüretelik a gyümölcsöt, az egy hétlépcsős minőség-ellenőrzési folyamaton megy keresztül. Független laboratóriumok ellenőrzik a palackozott terméket. Az ital nem tartalmaz semmilyen mesterséges ízesítő, vagy tartósítószert sem. Az EU 2004-ben kiadott Novel Food engedélye szerint a Tahiti Noni bioaktív ital teljesen tiszta, mindenki számára biztonságosan fogyasztható. Sok cég használja fel a TNI tudományos eredményeit, mivel nincs elég erőforrásuk a saját kutatásaik elvégzésére, egyedül a TNI rendelkezik nonit kutató laboratóriummal. Francia-Polinézia levegőjének és talajának tisztasága jelenik meg a Tahiti Noni bioaktív italok hamisítatlan tisztaságában.

A téli hideg, nyálkás idő nem csak egészségünkre, de a bőrünkre is kedvezőtlen hatással lehet. A téli bőrvédelem fontosságáról kedves házigazdánk, Nagyné Halász Anna gondolatait hallhattuk. Az előadást követő sorsolás révén néhány szerencsés érdeklődőnek közelebbről is lesz alkalma megismerkedni a noni , egyéb speciális hatásaival. A noni esetében ugyanis nem csak a belsőleg fogyasztható gyümölcsléről van szó. A növény, különféle részeinek és más egzotikus növényeknek a felhasználásával, a külsőnkre is képes pozitív hatást kifejteni. Különösen a TNI által nemrég megalkotott Age Defy („kortalanító”) nevű kozmetikai csomag dobogtatta meg a – s nem is csak a hölgy – termékhasználók szívét. A nyertesek egy ilyen kozmetikai kezelésen vehetnek részt.

A következő alkalommal érdeklődéssel várjuk majd beszámolóikat a tapasztaltakról.

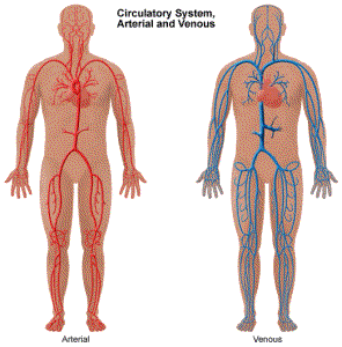
Az egész éves stressz halmozódást feloldó játék, mely a gyermekkort idézve, minden résztvevő arcára mosolyt csalt, valamint a gyertyafényes Karácsonyt idéző zárás, feledhetetlenné tette az estét.

Dr. Németh Csaba

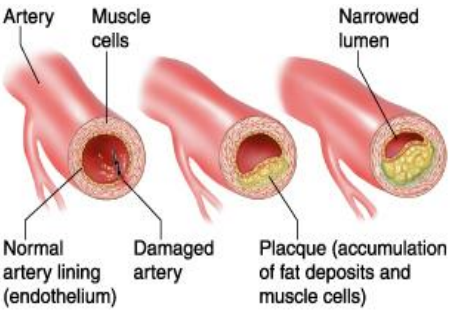
Érsebész a műtőasztal mellől

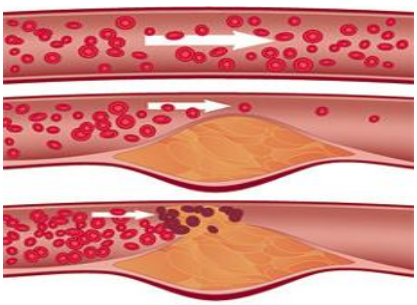
Néhány szó az érszűkületes megbetegedésekről.

Egy kis időeltolódással ugyan, de szeretném feleleveníteni a 2. Koktélklub összejövetelén elhangzott előadásom néhány részletét, a teljesség igénye nélkül.

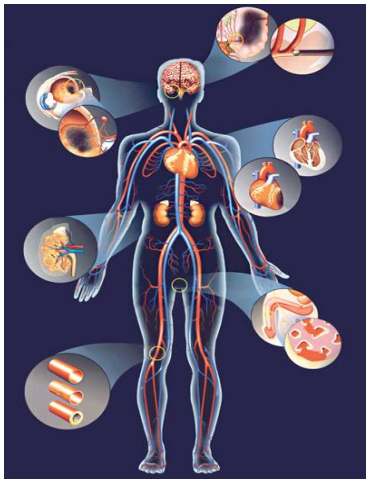


Az érelmeszesedés az öregedéssel járó természetes folyamat, de sokat tehetünk lassítására, megelőzésére. Idővel a verőerek folyamatosan veszítenek eredeti rugalmasságukból, hajlékonyságukból. Meszesedésük bizonyos határokon túl súlyos betegségekhez vezethet, melyre a stresszes életmód, a dohányzás, az egészségtelen ételek és a mozgás hiánya is rizikófaktor.
Az érelmeszesedést elősegíti a vér magas koleszterinszintje. A tünetek attól is függenek, hogy mely erek meszesedtek el.,hiszen az általuk ellátott szövet vagy szerv működésének kiesése vagy károsodása következtében a tünetek, panaszok igen sokfélék lehetnek.





Az érelmeszesedés leggyakoribb előfordulási helyei az agyi erek, szívkoszorúerek, valamint az alsó végtag erei.



Ennek megfelelően a kialakult következmény lehet az agy vérkeringésében kialakult zavar, amely okozhat átmeneti vagy maradandó idegrendszeri károsodást is – leggyakoribbak a különböző fokú végtaggyengeségek, bénulások, beszéd- és látászavar.

A szív koszorúsereinek elzáródása esetén, mivel itt is az adott ér által ellátott terület nem kap elegendő vért, a szívizomzat egy részének súlyos károsodása, akár elhalása, szívinfarktus következhet be.

Az alsó végtag erein kialakult szűkületek, elzáródások is az ellátott terület károsodását, később elhalását is okozhatják. A vérellátási zavar eleinte csak terhelésre, majd később nyugalmi állapotban fájdalom formájában jelentkezik, majd a végtagok nem gyógyuló sebek, ill. a végtag egy részének elhalása következhet be.

Szó volt a már kialakult elváltozások kezelési lehetőségeiről is – értágítás, az elzáródott ér szakasz műtéti úton történő „kitisztításáról" műérrel, vagy saját érrel történő pótlásáról. Előadásomhoz illeszkedve sok hasznos életmódbeli tanács elhangzott, melyeket érdemes megtartani. Mind az étkezésre, a mozgásra , testi-lelki egyensúlyunk megtartására tudatosan figyelmet kell fordítanunk, hogy ezen folyamatok kialakulását megelőzzük, illetve lassítsuk. A noni gyümölcs kivonata kiegészítő kezelésként, és ami még fontosabb - bizonyos értelemben - megelőzésként is használható.

Litauszky Krisztina

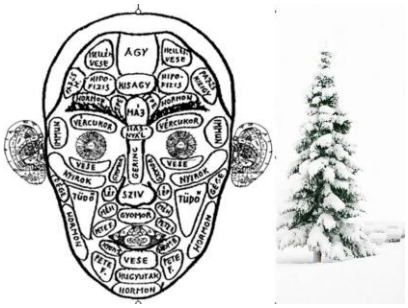
Téli bőrvédelem

Télen a szabadban végzett tevékenységek, illetve a meleg, fűtött lakás száraz levegője fokozott kihívást jelent bőrünk számára. A szabadban sétálva, sportolva többféle hatást kell figyelembe vennünk. Védenünk kell bőrünket a túlzott hidegtől, különösen annak, akinek a keringése nem tökéletes. A fűtött, légkondicionált irodák, lakások levegője önmagában sem tesznek jót a bőrünknek, ám ha a meleg és a hideg helyek között, gyakori ingázásban vagyunk, bizony az arcbőrünk, sőt az egész test bőrfelületének minősége megváltozik, kellemetlen tapintású, tónustalan lesz, és korábban öregszik.

Bőrünk a legnagyobb szervünk, 1,6 – 1,8 négyzetméter nagyságú felület. Számtalan, nagyon fontos funkciót kell ellátnia.
Mindenekelőtt védi a belső szerveinket a külvilág hatásaitól, de egyben össze is köti azzal.
Mirigyek, vér – és nyirokerek, izom- és idegrostok építik fel.
A bőr immunszerv is, így a szervezet elsődleges védvonala.
A bőrön megjelenő elváltozások legtöbbször arra hívják fel a figyelmet, hogy a szervezet belső tartalékai kimerülőben vannak. Főként az emésztő - és a légző rendszer lehet érintett.

Érdemes egy másik aspektusból is megvilágítani, hogy a bőrön lévő külső jelek milyen fontos állapotfelmérő jelzések is lehetnek. Ami bent van, az kint is látható.

Az emberi test működését visszatükröző mikro területeken keresztül / talp, kéz, írisz, fül, arc, ajak stb. /nagyon sok információhoz juthatunk a szervezet adott állapotát illetően.
Most csak az arc és az ajak topográfiáján keresztül szeretném felkelteni az érdeklődést a téma iránt.



Nagyon sok szempont szerint mérhetjük fel a mikro területeken jelentkező elváltozásokat, de megemlíteném a legpregnánsabban szembeötlő képletek értékelési módját.
A mikro területeken - ha az alapszíntől eltérő - sötétebb alakzatot észlelünk, az a kivetülő szerv túlműködésére, ha világosabb folt keletkezik, akkor az adott szerv alulműködésére hívhatja fel a figyelmet.
Amennyiben a bőrön megjelennek bizonyos elváltozások / arcpír, ráncosodás, barázdák, foltosodás, duzzanat, stb./ a pozitív változás érdekében kettős feladat hárul az adott személyre.
A szervezetet belülről meg kell támogatni és erre a Tahitian Noni bioaktív italokat javaslom, melyek iridoid tartalmuknál fogva képesek a szervezet működésének egyensúlyát visszaállítani.

A bőr terápiás karbantartására, a Tahitian Noni levélszérum spray, vagy gél formája ad megoldást.

A természetesen egészséges bőr titka, a biotopikális Age Defay, mely egyedi bioaktív alapú megközelítése az öregedésgátlásnak.
A szemkörnyék ápoló, a kortalanító szérum és az éjszakai bőrtáplálás a megoldás arra, hogy az egészséges bőrt építő enzimek serkentése megtörténjen, miközben meggátolja a bőrszerkezetet lebontó enzimek működését.
Az Age Defay Mikroderm kezeléssel, mely eltávolítja az elhalt hámsejteket, így egészséges bőr kerül a felszínre, lehetővé teszi, hogy a hatékony bioaktív anyagok közvetlenül az élő sejtekhez jussanak.
Az Age Defay Ultraderm terápiával eltávolítható a felesleges zsír és szennyeződés a pórusokból, miközben mélyen az élő szövetekbe juttathatjuk a biotopikális hatóanyagokat.

Azok a szerencsés klubtagok, akik a sorsoláson januári kényeztetést nyertek, mindezeket az előnyöket megtapasztalhatják.

És ha ezt a Klubban elmeséljük!!????

Nagyné Halász Anna

A NONI tea bűvkörében

A teázás ceremóniája mindig a meleg szobát, a kandallóban pattogó tüzet, az ablakon át látható nagy hópelyheket juttatja eszembe. Mikor leülünk egy finom, forró tea mellé beszélgetni az maga a megnyugvás, kikapcsolódás, felüdülés. A hideg téli napokon lehet ennél többet kívánni magunknak?
Számomra a Tahitian Noni Klubest melengető tea délutánja jelentette mind ezt, fűszerezve a karácsonyi ünnepre való készülődés melegségével. Az még csak tovább fokozta az élvezetet, hogy az ott elfogyasztott tea még szuper egészséges is volt.

A tea leginkább említésre méltó pozitív hatása az összetevőiben rejlik.

Nézzük is sorra mi minden került bele a teáscsészébe.

Az egyes számú összetevő: **a noni levél**
A noni növényről már mindenki hallott, de azt kevesen tudják, hogy e növény leveléből kiváló tea készíthető. Nagyon régen a Polinéz szigetvilágban a törzsi szokások előírták, hogy a férfiúvá válás szertartásaként, tetoválásokkal díszítsék testüket. Ez a rituálé nem csak fájdalmas, hanem sok esetben, ha nem kezelték a sebet megfelelően, életveszélyes is volt. A tetovált "férfiakat" a fájdalom és vérzések csillapítására, noni levelekbe burkolták, ami a fertőzéseket és a gyulladásokat is megakadályozta.

A kettes számú összetevő: **a zöld tea**
Pozitív egészségügyi hatását számos kutatás és vizsgálat igazolta. A teában lévő hatóanyagoknak a rák megelőzésében, a koleszterin szint csökkentésében, a fogyásban van szerepük. Érvédő hatása is ismert tény az orvoslásban.
A zöld teát nem erjesztik . Kevéssel a teaszüret után gőzöléssel, melegítés útján bontják le a tealevelekben megtalálható polifenoloxidáz enzimet az eljárási folyamat miatt, így az erjedés leáll. A későbbiekben a leveleket fomázzák és minőségüknek megfelelően válogatják és szárítják.
Antioxidás vegyületei közül legfontosabbak a polifenol szerkezetű flavonoid vegyületek, melyek nagy koncentrációban fordulnak elő a teában.
A zöldtea folyasztása erősítőleg hat a csontokra – írták a honkongi kutatók. A benne található hatóanyagok pozitívan hatnak a tanulási – és memória zavarokra is.

A hármas számú összetevő: **a jázmin**
A jázmin virág egyfajta kultuszt képvisel Kínában.
Jótékonyan hat a szíverekre, ezek működését erősíti, támogatja, megakadályozza a vérrögök képződését. A flavonol vegyületek erősítik a gyomor és az belek működését. Karcsúsító, zsírégető hatása is ismert. Elűzi a fáradtság érzetét, nyugtató hatású, segíti az emésztést.

Uzonyi Imréné

Támogasd az immunrendszeredet!

Szervezetünk, csodálatos öngyógyító képességgel rendelkezik. Amíg minden szervünk harmóniában dolgozik együtt, szervezetünkben egyensúly van, addig immunrendszerünk erős és mi egészségesek vagyunk. Amint ez a harmónia megbomlik azonnal esélyt adunk a betegségeknek.

Védekező rendszerünk erősítésére számos természetes gyógymód létezik, hiszen a természetben minden problémánkra van gyógyír. Erről Molnár Dénes doktor úr sokat beszélt és azt is elmondta, hogy szerencsére a mai fiatal anyukák ez irányban is már meglehetősen nyitottak.
10-15 évvel ezelőtt ez szinte teljesen elképzelhetetlen volt. A homokozó mellett üldögélve sokat beszélgettünk játszadozó gyermekeink mellett. Az anyukák közül mindig panaszkodott valaki, hogy a gyermeke most éppen milyen betegséget szedett össze és bizony orvoshoz kellett fordulniuk. Hiába erősködtem, hogy nem kell azonnal lázcsillapító kúpot és antibiotikumot alkalmazni. Ilyenkor szörnyülködő tekintettel néztek rám, hogy miért próbálom én az orvos javaslatát felülbírálni és itt annyiban is maradt a dolog. Nem értették, hogy az erős gyógyszerek nem hogy nem támogatják az öngyógyító képességet, hanem még határozottan hátráltatják is.
Örömmel hallottam, hogy ez a gondolkodásmód mára már sokat változott, így azt sem tartom elképzelhetetlennek, hogy néhány év múlva sok - sok anyuka saját kezével fogja masszírozni gyermeke talpacskáit rendszeresen otthon, immunrendszert támogató teákat és tahitian noni bioaktív italt ad nekik minden nap és megtanítja az immun - egyensúly ujjtartást.
Hiszen ne feledjük: akinek az immunrendszere erős, nincs az a betegség, ami le tudja őt venni a lábáról.

Immunegyensúly ujjtartás: Csak a jobb kezünket használjuk. Érintsük össze a hüvelyk és gyűrűsujjunkat, majd a mutatóujjunk ujjbegyét helyezzük a hüvelykujjunk első ízületére! Tartsuk ezt a pozíciót 3 percig, majd ismételjük meg még hatszor a nap folyamán!

A thai masszázs számomra nagy szerelem. Miért? Mert egyszerű és természetes úgy , mint a noni. Ebben az egyszerűségben rejlik a nagyszerűsége is. Ami bennünket erősít, az a betegséget messzire űzi. Legyen az mozgás, masszázs, étel, nevetés ,zene, szeretet stb.
Igyunk hát ezekből a tiszta forrásokból! Éljünk a természet adta lehetőségekkel bátran!

Kemecsei Krisztina
thai masszőr és Tahitian Noni rajongó

Beharangozó a negyedik klubesthez

Időpontja: 2012. február 1. 18:00

Negyedik klubestünk fő témája:

„Lelki egyensúly prózában és táncban…”

Vendégeink:

R. Simor Katalin
a Friss Rádió szerkesztő-műsorvezetője

Ágoston Éva
az Estella Hastánc Stúdió szólótáncosa