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
4. szám

Tartalomjegyzék

Szerkesztői bevezető 2
Egy kedves klubtag köszönő levele 3
Meghívó 4
Papp Zoltán: Értékteremtő közösségépítés Nonival. 5
Dr. Molnár Dénes gyermekgyógyász - háziorvos: meghűléses panaszok, bőrvédelem 6
Akik a legfontosabbak nekünk 8
Nagyné Halász Anna: Hozz egy döntést! 9
Nyisztorné Pataki Marianna: Az Egzotikus Nap Fénye tea varázslatában 11
Gombosné Mócsán Julianna Lia: Csontrendszerünk mozgékonyságáért 12

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

Szerkesztők: Nyisztorné Pataki Marianna
Nyisztor Zoltán

Szerkesztői bevezető

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

2012. február 1-én rendeztük meg negyedik Noni Koktélklub estünket az Óbester Hotel lovagtermében.

Estünknek három nagyon különleges meghívott vendége volt.
R. Simor Katalin a Friss Rádió szerkesztő-műsorvezetője, Kati gimnazista nagylánya Rózsa Sára és Ágoston Éva az Estella Hastáncstúdió profi bajnok hastáncosnője.

Érkezésünk után finom forró tea várt mindenkit. A nagy hidegben átmelegítette testünket és lelkünket is. Kellemes teázgatás és beszélgetés közben szépen gyülekeztünk. Mintegy hatvanan voltunk jelen, s nagy izgalommal vártuk a vendégeinket.

Házikisasszonyunk ezen az estén Nagy Alexandra Szindi volt. Kedves lénye mindenkit elvarázsolt.

A meghívás apropóját az adta, hogy R. Simor Katalinnak megjelent az „Elmondom magamnak" című könyve.
A könyvről, barátságról, családról, munkáról, tanulásról Nagyné Halász Anna Ancsa kérdezgette Katit és nagylányát Sárit. Sári egy nagyon szép részletet választott ki édesanyja könyvéből, s azt fel is olvasta nekünk.

Nagyszerű kérdésekre, nagyszerű válaszok. Így telt el pillanatok alatt egy óra.

A következő órában meghallgattuk Nagyné Halász Anna Ancsa előadását. Ancsa nagyon színvonalas előadása mindannyiónkat újra fellelkesített és rabul ejtett.

Az est folyamán többször gyönyörködhettünk Ágoston Éva táncaiban és gyönyörű ruháiban.
Estünk fénypontjaként Éva közös hastáncbemutatóra hívta a legbátrabb hölgyeket, akik szép számmal be is álltak Éva mellé és mögé táncolni. Számunkra, akik Vele táncolhattunk felejthetetlen élmény volt a közös tánc. Köszönjük szépen Évának!

Nyisztorné Pataki Marianna

Egy kedves klubtag köszönő levele

Drága Ancsa!

Szeretném megköszönni, hogy megálmodtad és életre keltetted (kedves kis csapatoddal) a Noni klubot.

Nagy szükség van napjainkban az ilyen alkalmakra, találkozókra.

Minden egyes összejövetelen egyre jobban és jobban érződik az a varázs, az a szeretet rezgés, az a miliő, az a nemes szándék, amit a kigondolás pillanatában vágytál megvalósítani.

Minden alkalmat áthat az a tisztaság, amely a lelkedből fakad.

Jó, nagyon jó érezni ezt.

A programok színesek, érdekesek, színvonalasak, felemelőek, lelket, testet vidítóak.

Bárcsak minél több ember élhetne át ilyen kellemes, örömteli órákat.

Szívem teljes szeretetével kívánok sok-sok áldást Rád és a Drága Családodra!

Kántásné Ildikó
gyógymasszőr

MEGHÍVÓ

Szeretettel meghívom

a Tahitian Noni Koktélklub

Koktél estjére

Különleges vendégeink

Dr. Litauszky Krisztina

érsebész

A Flow – A boldogság egy lehetséges útjáról szóló gondolatait tárja elénk

Borsos László

asztrológus

2012 - a mérföldkő?

Helyszín: **Hotel Óbester**

4026 Debrecen, **Péterfia utca 49.**

Időpont: 2012. **03. 07. (szerda) 18^{00} – 19^{30}**

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

Tisztelettel:

Papp Zoltán: Értékteremtő közösségépítés Nonival.

A Noni Koktélest Nagyné Halász Anna
Simor Katival és a Simor Sárával történő
beszélgetésével kezdődött,
és ez a beszélgetés ismét bebizonyította,
hogy mennyire igénylik az emberek
a személyes találkozókat,
az értelmes, értékes,
tartalmas beszélgetéseket,
együttlétet.

A szürke hamuvá égett mindennapjainkban
egy szeretetteljes, gyermekkorunk,
ifjúkori álmaink, a színház, a művészet,
a kultúra világát idéző, és megigéző
beszélgetés részesei lehettünk,
melyhez tökéletes volt a helyszínválasztás,
a hangulatos félhomály,
az elegánsan öltözött házigazdák,
a fehér abrosszal terített asztal,
az almacsipsz, a méz és a noni - jázmin tea.

Nincs oly írói vénám,
mely mindezt kellőképpen átéreztethetné Veled
kedves Olvasó,
ám, talán sikerül megpendítenem egy húrt
a lelked mélyén.

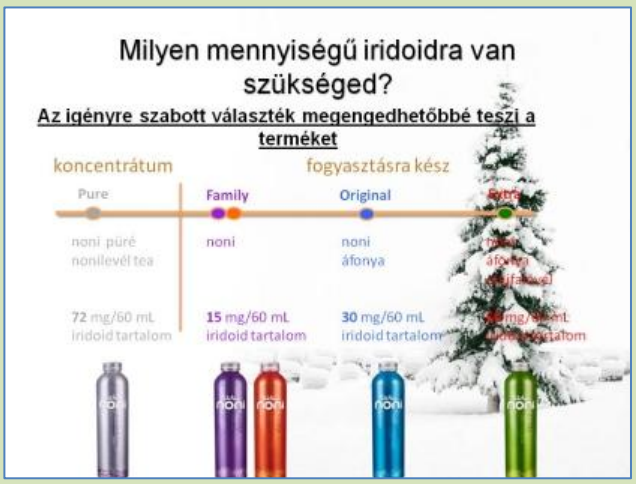
Akár azért,
mert a Te életedből is hiányoznak
ezek a közösségi andalgások a lélek útjain,
akár azért,
mert magad is forrása vagy,
az ilyesfajta csodáknak.

Akár így,
akár úgy,
de mindenképpen szeretettel várunk a következő találkozón!

Szeretettel,

Papp Zoltán | érték- és tudástolmács szövegíró | közösségépítő |

Dr. Molnár Dénes gyermekgyógyász - háziorvos: meghűléses panaszok, bőrvédelem



Dr. Molnár Dénes

Akik a legfontosabbak nekünk

Szemünk fényei a gyerekeink és az unokáink: Ők a mi legkisebb fogyasztóink.

A rendszeres napi fogyasztási kultúra már kialakult náluk is.

Nagyné Halász Anna: Hozz egy döntést!

Hozz egy döntést!

„Ha továbbra is úgy teszel mindent, mint korábban, akkor továbbra is azt kapod, amit eddig. Ha nem vagy elégedett azzal, amit kapsz, változtatnod kell a szokásaidon és a viselkedéseden.”

Jack Canfield

Az életmódunkat, a táplálkozási szokásainkat a szüleink, a család határozza meg. Mélyen beleivódik a napi rutinunkba és ezért is olyan nehéz megváltoztatni. Nehéz, de nem lehetetlen! A változáshoz idő, kitartás, elkötelezettség, rendszeresség szükséges és mindezt hosszútávon kell érteni. A gyakorlat azt mutatja. Ha 36 napon keresztül sikerül a változást beiktatni az életünkbe, szokássá válik és beépül. A legeredményesebbek akkor lehetünk, ha valamilyen rendszer alapján, mindig ugyanazon időben gyakoroljuk a megváltozott tevékenységeket.

Az életmódváltás színterei: a méregtelenítés, az egyéni anyagcserére épülő egészséges táplálkozás, az egyénre és az adott állóképességre szabott rendszeres mozgás, a stressz tűrő képesség megnövelése, az őselemekkel való találkozás (levegő, víz, napfény, stb.) gyakoriságának növelése, amely fokozza a szervezet védekezőképességét, valamint a munka és a pihenés egészséges arányának betartása.

Az életmód váltás első szakaszában az elindulási fázisban, elsősorban a táplálkozás és a mozgás területén kell komoly lépésekre kényszeríteni önmagunkat.

Ebben segít a FIT testösszetétel rendszer, amely a megfelelő táplálkozás és testmozgás mellett egészséges, új életstílust kölcsönöz, és hosszantartó eredményt biztosít, miközben képes kialakítani az ideális izom és zsíraránt.

Az elindulás fázisában a szervezet tisztítási méregtelenítési folyamatait támogatja meg egy „édeni” itallal (alma, ananász, szilva, acerola, narancs, cseresznye, maracuja, kókuszvíz, mangópüré, aloe, rebarbara, NONI).

- Tisztít, méregtelenít.
- Mind az extracelluláris, (sejten kívüli) mind pedig az intracelluláris (sejten belüli) anyagcsere működése kiegyensúlyozottá válik és a tápanyagok optimális felvételére és hasznosítására alkalmas lesz a szervezet.
- Energiával tölt fel.

A testösszetétel átalakító programnak kardinális része a vízben oldódó és az emészthetetlen rostokat tartalmazó speciális keverék, mely egyiptomi útifűhéjat, zabkorpát és inulint tartalmaz.

A rostok előnye, hogy vizet vesz fel, megduzzad, és ez által fokozza a bélperisztaltikát. Felületükön különböző káros anyagokat köt meg és kisepri a szervezetből. Lassítja a szénhidrát emésztését és felszívódását. Megakadályozza a koleszterin és a zsírok felszívódását.

Ezáltal javul és hatékonyabbá válik az emésztés és a szervezet védekezőképessége.

A program 2. szakasza az életmód fázis, melyben a mozgás idejét és intenzitását ésszerűen növeljük. Kiváló alternatíva a szükséges fehérje és aminosav pótlásra a FIT program fehérje italpora [szója (nem génkezelt!), tejsavó, kazein, borsó, NONI], mely nagyon magas biológiai értékekkel rendelkezik, nem tartalmaz koleszterint, hypoallergén, könnyen emészthető, megfelelő arányban tartalmazza az életfontosságú fehérjéket és ezen belül az eszenciális aminosavakat is.

Regenerálja az izomzatot, felépíti és megtartja az izomtömeget.

A FIT program probiotikum készítménye segíti a természetes bélflóra helyreállítását, így az immuntevékenység kiegyensúlyozásában és a fertőzések megelőzésében is szerepe van.

A multivitamin készítményünkkel, megvalósul a szervezet vitaminokkal és ásványi anyagokkal történő folyamatos feltöltése.

A tudatosan tervezett táplálkozásunk alapvető része kell, hogy legyen a bioaktív anyagokban gazdag forrás, a TN Extra ital. 150 bioaktív anyagot tartalmaz és ebből 14 féle IRIDOIDOT!

Nagyon praktikus a program. Minden eleme önmagában is alkalmazható.
Február 21. szerda: a tavaszi böjt időszak kezdete. Mindazok, akik könnyed, de alapos méregtelenítésre vágynak, próbálják ki az első fázisban említett készítményeket.

Csak egy döntés! És indulhat a program!!!!!!!!!!

Nagyné Halász Anna
Életmód tanácsadó terapeuta

Nyisztorné Pataki Marianna: Az Egzotikus Nap Fénye tea varázslatában

Harmónia és energia egy csésze teában

A Nap Fénye

„Engedd magadba a Nap sugarát

Hogy fénye és szeretet járhasson át

Ha megérint az íze, mely poharadban ragyog

Megszépíti tested és lelked is, ha hagyod

Fogyaszd mindig, s felvidítja lelkedet

Így lesz szép a napod és legfőképp a jelened!”

A forró tea így télvíz idején számomra és gondolom a Ti számotokra is a kellemesen meleg szobát, a családi és baráti együttlét örömét, a kiadós és tartalmas beszélgetések idejét jelenti.

Az általam 2012. február 1-én, a negyedik klubestünkön készített tea azért volt különleges, mert a Solar Energy, a Nap Energiája tea elemei egyesültek a Tahitian Noni Jázmin Zöldtea feledhetetlen élményével. Már a nevéből is sugárzik a fény, a harmónia és az energia felénk.

Az Egzotikus Nap Fénye tea különlegesen megválasztott keverési aránya olyan harmóniát teremt a fűszerek és zöld növények között, amelyeket szervezetünknek átadva növeli energia szintünket.

Érezhettétek, miközben fogyasztottátok ezt a finom teát, hogy mennyire megszínesítette az esténket a fűszerek és zöld növények ideális összetételével.

Az összetevők: Noni, jázmin, zöldtea, borsmenta, édes kömény, fahéj, édesgyökér, kardamom, gyömbér, szegfűszeg és bors. Energiabomba a javából!

Mind-mind nagyon finom és különleges egyenként is. Hát még így, hogy teljes harmóniában vannak az ízek egymással. Fontos szempont volt az is számomra, hogy az alkotóelemek szigorúan ellenőrzött ökológiai termesztésből származnak.

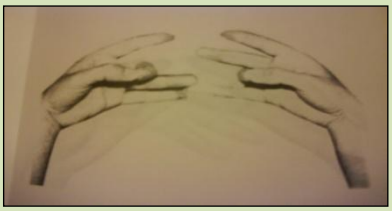
Remélem a desszert, az aszalt alma, mely szintén biotermék (Kökényessy György által fával füstölve és aszalva) szintén mindenkinek ízlett. Abból gondolom, hogy így volt, mert klubestünk végén csak az üres tányérok maradtak az asztalon.

Nyisztorné Pataki Marianna

Gombosné Mócsán Julianna Lia: Csontrendszerünk mozgékonyságáért

MOZGÁSRENDSZERÜNK RUGALMASSÁGÁÉRT
ÍZÜLETEINK A FELELŐSEK

Testnevelést, egészségtant tanító tanárként, wellness oktatóként, és osztályfőnökként is már régóta tanítom az ujjtartásokat (mudrákat). Mindig éppen azt, amire éppen szükségünk lehet. Én magam is többször megtapasztaltam jótékony hatását. A mai klubest a fittségről, a mozgásról is szólt. Gyönyörű és bámulatos volt Ágoston Éva hastánca. Minden porcikája irigylésre méltóan, kecsesen mozgott. Az ő ízületeivel bizonyára nincsenek is gondok, de a közönségnél már előfordulhat.
Ezért esett a választás arra, hogy **az est Útravalója az ízületi ujjtartás (mudra)** legyen.
Így a **„Lelki egyensúly prózában és táncban", az ujjegyensúllyal** lett teljesen egész.
A kezek az életerőnk jellemzői, és az ujjak mozgékonysága a testünk rugalmasságát tükrözi. Amennyire mozgékonyak az ujjaink, annyira rugalmas a testünk.
Testünkben az energiának az a funkciója, hogy védje a szerveinket.
Ugyanakkor az egyes szervekhez bizonyos izmok vannak hozzárendelve, és köztük energetikus kapcsolat van. Ezek az összeköttetések egy elektromágneses áramkörhöz hasonlóak.
Az energia csatornáinknak majdnem a fele a kézben kezdődik vagy ott végződik.
Amikor a mudrákat alkalmazzuk az egyensúly visszanyerése érdekében, akkor egy energiavezeték jó működését kapcsoljuk be, s ez úgy hat, mint a megfelelő gyógyszer. Az energia úgymond bennünk keletkezik, és saját energiánk egyensúlyozza ki magát. Az előnye az, hogy nincs összeférhetetlenség, nincs kockázat.



ÍZÜLETI UJJTARTÁS VAGY MUDRA

- **Jobb kéz: hüvelykujj – gyűrűsujj összetéve**
- **Bal kéz: hüvelykujj – középsőujj összetéve**

● **Idő:** 15 perc, naponta 4 alkalommal, minimum 35 perces szünetekkel.
Betegség estén ezt az ujjtartást napi 6x kell csinálni 30 percig, minimum 25 perces szünetekkel.

● **Ez a mudra az ízületekben jelentkező fájdalmakat egyensúlyozza ki. Orvosi beavatkozások és terápiák megtámogatására is használható, és a specifikus (ujjízületek, könyökízületek, csípőízület, térdízületek, bokák) ízületi mudrák bemelegítő, aktiváló ujjtartásaként is hasznos.**
(Kim da Silva: Kezünkben az egészség)

Gombosné Mócsán Julianna Lia