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
5. szám

Tartalomjegyzék

Szerkesztői bevezető 2
Meghívó 3
Flow - Csíkszentmihályi Mihály 4
Csúcsminőség – csúcstartalom = Tahitian Noni PÜRÉ 6
Nőnapi Bioaktív Bokréta Nonikoktél 7
Szokolai Ildikó így vélekedik róla! 8

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

Szerkesztők: Nyisztorné Pataki Marianna
Nyisztor Zoltán

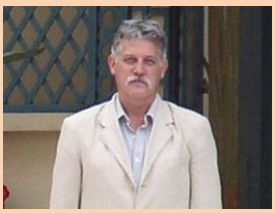
Szerkesztői bevezető

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

Elsőként tiszta szívből üdvözöljük a miskolci Tahitian Noni Koktél Klub megalakulását. Gratulálunk a sikeres nyitóesthez és kívánjuk nekik, hogy további klubestjeiken sok - sok ember érezhesse magát remekül, hónapról - hónapra.

Ötödik Noni Koktélklub estünket 2012. március 7-én rendeztük meg. A helyszín ismét az Óbester Hotel Lovagterme volt, ahová megint különleges vendégeket hívtunk Litauszky Krisztina érsebész és Borsos László asztrológus személyében.

Az est háziasszonya Nagyné Halász Anna Ancsa a tőle megszokott magas színvonalon vezetett minket végig az est programjain.



Nagyon figyelmes kezdés várt ránk. Nagy Zoltán Gábor, Ancsa kedves férje köszöntötte a hölgyeket a Nemzetközi Nőnap alkalmából. Rövid történelmi áttekintés után (mármint a Nőnap megünneplésének történetéről beszélek) Zoli méltatta összes erényünket és persze egy szó sem esett esetleges hibáinkról. Apró ajándékként még egy nőnapi verset is kaptunk dekoratív papíron, nagyon szép betűkkel kinyomtatva és zöld szalaggal átkötve.
Mi hölgyek nagyon meghatódtunk!

A Nőnapi Bioaktív Bokréta Nonikoktélt, amellyel koccintottunk a Nőnap tiszteletére és a Zoltánok egészségére Gombosné Mócsán Julianna „koktélfelelősünk” álmodta meg és mixelte. Különleges és harmonikus ízek keveredtek egymással. Köszönjük Lia!

Ezután Litauszky Krisztina érsebész a Flow azaz „áramlat, vagy „áramlás” gondolata, mint a boldogságkeresés egyik lehetséges útja címmel tartott előadást. Remek volt, teljesen sikerült felvidítania a szépszámú közönséget.

A következő előadó Borsos László asztrológus volt. Ő is köszöntötte a hölgyeket, majd a 2012. évvel kapcsolatos „világvége” hiedelmünket oszlatta teljesen szét nagyszerű előadásával. Bővebben a következő számban olvashattok erről a témáról.

Meglepetésként a Dolce Dance Nemzetközi Tánciskola táncosai Bagdy Ágnes, Sápy Cecília, Kiszner Krisztián és Gargya Tamás fergeteges Salsát mutattak be nekünk és megtanították a Salsa alaplépéseit a jelenlévőknek. Boldogan táncoltunk és sajnáltuk, hogy az estre kért időnk már lejárt. Szívesen maradtunk volna még, hiszen a hangulat kitűnő volt. Alig várjuk a következő estet!

Nyisztorné Pataki Marianna

MEGHÍVÓ

Szeretettel meghívom

a Tahitian Noni Koktélklub

Koktél estjére

Különleges vendégeink

Bojti István

Orvostanhallgató

A biológiai béldaganat szűrésről szóló gondolatait tárja elénk

Nagyné Halász Anna

Életmód tanácsadó terapeuta,
GYEMSZI-ETI vizsgáztató és szakértő

A Daganatos betegségek kiegészítő terápiái

Helyszín: **Hotel Óbester**
4026 Debrecen, **Péterfia utca 49.**

Időpont: 2012. **04. 11. (szerda) 18^{00} – 19^{30}**

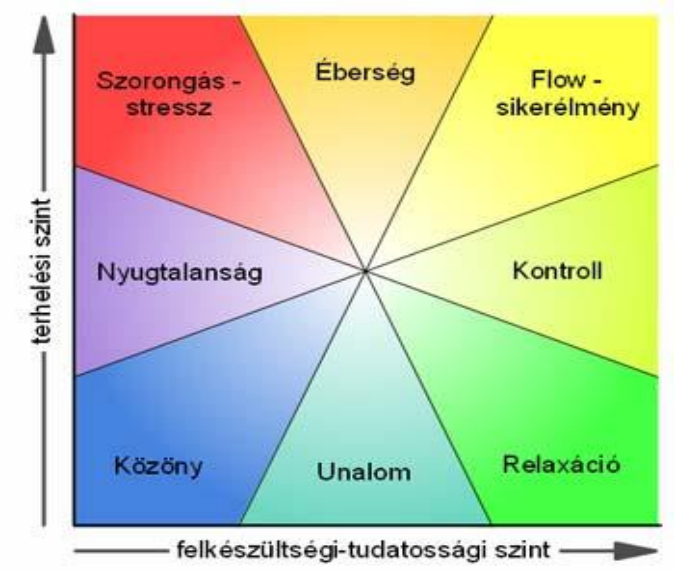
Kérem, jelezzen vissza, hogy meg tud-e tisztelni a jelenlétével!

Tahitian noni

Flow - Csíkszentmihályi Mihály

Csíkszentmihályi Mihály Széchenyi-díjas pszichológus, pedagógus, egyetemi tanár, az MTA külső tagja, szakterülete a fejlődés- és neveléslélektan, valamint a kreativitás- és tehetségkutatás.
Tőle származik a „flow" (azaz „áramlat") gondolata, amely a boldogság egy lehetséges útját kínálja fel.
Csíkszentmihályi írta le tudományos pontossággal az ún. „flow-élményt". E tudományterület egyik legkiválóbb kutatójának számít azóta is, bár többen utaltak már arra, hogy nem ő az első, aki erről a jelenségről beszámol. Ebben az összefüggésben említésre méltó Kurt Hahn és Maria Montessori, aki hasonló értelmezésben beszélt az alkotói szenvedélyről.
Csíkszentmihályi Mihály szerint az, hogy hogyan alakul valakinek a sorsa, sok tényezőtől függ: a génektől, a kultúrától és saját élményeitől. Döntő azonban, hogy mit kezdünk a lehetőségeinkkel, s hogy hogyan használjuk ki őket. A legfontosabb az életben azt megtalálni, ami örömet okoz, és amiben kiteljesedhetünk: legyen ez akár a sport, akár művészet vagy a tudomány, illetve bármi más. A lényeg, hogy ezáltal jól érezzük magunkat, és előbbre vigyük a társadalmat, az emberiséget.

A flow olyan állapotot jelent, amikor az ember teljesen elmélyül abban a tevékenységben, amit csinál. Az időérzékelése megváltozik, úgy érzi, mintha állna az óra. Sokféle tevékenység kiválthatja ezt az érzést: sportolás, művészet gyakorlása, játék, munka. A legfontosabb, hogy legyen előttünk egy konkrét cél. A kihívás sem lehet túl magas, de túl alacsony se, mindig optimális szintre helyezzük. A megfelelő mérték révén lehet a a legjobban teljesíteni, és ehhez viszonyíthatjuk a képességünket. Ez azért fontos, mert az eredmény befolyásolja a hogylétünket: ha jól teljesítünk, jól érezzük magunkat, és boldogok vagyunk; ha pedig nem tudunk teljesíteni, rossz hangulatunk lesz, a kudarcsorozat pedig depressziót okoz. A tevékenység közben nem tapasztalunk boldogságérzetet, ahhoz túl erősen koncentrálunk, de utólag létrejön az önmegerősítés, a kiteljesedés és az elégedettség érzése. – Akiknek gyakran van flow-élménye, azoknak az életminősége is jobb.



Csíkszentmihályi könyvében nem a boldogság receptje van elrejtve, hanem lehetséges módok arra hogyan érezzük magunkat jobban a világban. Sok mindent nem tudunk befolyásolni a környezetünkben, azonban sok dologhoz a viszonyulásunkat, hozzáállásunkat tudjuk módosítani, ezáltal mindennapi életünket örömtelibbé tenni.
Emlékeztetőül néhány fontos gondolat, melyek figyelembevételével egyre gyakrabban élhetünk át olyan pillanatokat melyek örömmel, elégedettséggel töltenek el minket, akár olyan tevékenység végzése közben is a melyről korábban nem is gondoltuk volna.

Örömteli élmény

- Olyan feladatot kell vállalnunk, melynek elvégzésére van esélyünk
- Képesnek kell lenni összpontosítani arra amit csinálunk
- Az adott feladat céljai világosak legyenek
- Azonnali visszacsatolás álljon rendelkezésünkre
- Erőlködés nélkül, elkötelezettséggel kell cselekednünk, figyelmen kívül hagyva a mindennapi élet frusztrációit és aggodalmait
- Az örömteli élménynek elő kell segítenie a saját cselekedetek feletti kontroll elérését
- Megszűnik a léttel való foglalkozás, azonban az áramlat-élmény után az Én-érzés még erősebben tér vissza
- Megváltozik az időérzékelésünk

Litauszky Krisztina
érsebész

Csúcsminőség – csúcstartalom = Tahitian Noni PÜRÉ

10 évvel ezelőtt a kemoterápiás kezelésem után ismertem meg. Minden előnyét élvezem, azóta is. Naponta fogyasztom, és nagyon elégedett vagyok.

Sosem gondoltam volna, hogy a kellemes ízű finom nonit (originál) valaha is felcserélem a pürére.

A szükség vitt erre a döntésre, mivel 80 éves anyósom leépülése megrendített bennünket. Arra lettünk figyelmesek vele kapcsolatban, hogy összekeveri a neveinket, furcsán viselkedik, lelassult és a legmegdöbbentőbb az volt, hogy nem ismerte meg a közvetlen hozzátartozóit sem. Itt már tudtuk, hogy ennek fele sem tréfa, lépni kell valami erősebb "ütősebb" megoldás felé. Sokat hallottam, hogy ha nagy a baj, akkor inkább a pürét kóstolgassuk. Most itt volt az idő. Anyósom tényleg nagy bajban volt ezért az originál helyett a napi adagban 30 mg helyett, 72 mg iridoidot tartalmazó pürét kapott. Kezdetben keverni kellett az ízeket, de hamar megszokta és nem okozott gondot. Az eredmény csodálatos volt, alig 1 hónapi rendszeres ivás után kezdett visszatérni a régi énje. Most ott tartunk, hogy szívesen jár közösségbe, jó az étvágya, szeret beszélgetni és természetesen megismer bennünket. Jelenleg 3 gyógyszert kap, abból az egyik D - vitamin. Ezt a csontjaira kapja. Megjegyzem a betegség kezdetén sem kapott több gyógyszert. Az eredményeken felbuzdulva, a környezetemben is a pürét ajánlom, és heteken belül jön a visszajelzés, hogy jól döntöttünk. Az is fontos, hogy ez árban nem jelent többletkiadást. 150 bioaktív anyagot tartalmaz, 100% morinda citrifolia /noni / amit a legmegfelelőbb érési fázisban szednek, és különféle biztonsági eljárásokon megy keresztül. Egyedülálló, utánozhatatlan tartalom és minőség, 100%-ban tiszta bioaktív püré, amely semmiféle tartósítószert nem tartalmaz. Bevallom én is áttértem az ivására. Az íze számomra már nagyon kellemes és a közérzetemre, a fizikai aktivitásomra is kedvezően hat.

Uzonyi Imréné

Gombosné Mócsán Julianna Lia „koktélfelelős” elárulja nekünk!

Nőnapi Bioaktív Bokréta Nonikoktél

Mindenki számára merem ajánlani a Nőnapi Bioaktív Bokréta Nonikoktélunkat, aki gyümölcsöt fogyaszthat. Cukorbetegek is fogyaszthatják ezt a bioaktív bombát, mert nem tartalmaz sem cukrot, sem mesterséges anyagokat! Teljesen tiszta!

Mi is van benne?

A koktél alapja a 150 féle bioaktív anyagot tartalmazó Tahitian Noni Family Mangó – maracuja Bioaktív Ital, amely koktéllá lett varázsolva, az almának, körtének, ananásznak, acerolának és a friss citromnak a levével, citromkarikákkal, citromfűvel díszítve.

Néhány értékes, érdekes információ az alkoholmentes, bioaktív koktélban lévő gyümölcsökről:

„Titokzatos” koktélunk alapja

a csodás gyógyerejű gyümölcs, a **noni** (Morinda citrifolia) felbecsülhetetlen értékű gyógynövény, **az iridoidok királya.** Az iridoidok a noni gyümölcs fő növényi tápanyagai, nagyon stabilak és ellenállóak a feldolgozás során fellépő hatásoknak. Az iridoidok jelzik a Tahitian Noni bioaktív italok minőségét.

Mik azok a bioaktív anyagok?

Olyan hatóanyagok, amelyek a növényekben és azok alkotórészeiben (héj, mag stb.) találhatók meg. Rengeteg van belőlük, ilyenek a rostok, az illat-, íz és színanyagok. Nem létfontosságúak, de jótékonyan hatnak az egészségre. Pusztítják a kórokozókat, lassítják a betegségeket okozó és az öregedést gyorsító folyamatokat, serkentik az anyagcserét, erősítik az immunrendszert.

A mangóban lévő papainhoz hasonló enzim zsírégető, gyomorvédő hatású, rosttartalma segíti az emésztést, - jótékony hatással van a szívre, csökkenti a vér koleszterin szintjét.

A maracuja sokszor ***koktélok elmaradhatatlan „kelléke”.*** Nagyon ízletes gyümölcs, ha a gyümölcs levét más gyümölcsök levével keverjük össze.
A maracuja nyugtató hatása már évszázadok óta ismert.

Az ananász élénkíti a szellemet, és harmonizálja a lelket.
Az ananászban lévő jód gyorsítja a gondolkodást, a cink serkenti szellemi képességeinket, és csökkenti a stressz hatását, a kalcium idegerősítő és stressz ellenes ásványi anyag; ellazít és megnyugtat.

Acerola - barbadoszi cseresznye

A már ismert gyümölcsök közül az acerola tartalmazza a legtöbb C- vitamint, ezen kívül sok káliumot, magnéziumot és A-vitamint is tartalmaz.

És ez mind-mind benne volt a mi koktélos poharunkban?
Ennyi jótékony anyag!
Hihetetlen!
Mégis igaz.

A mai napon a nők tiszteletére „komponáltam” ezt a bokrétányi italt!
Mindannyiuk egészségére!

Gombosné Mócsán Julianna ***Lia***
„koktélfelelős”

Ildikó így vélekedik róla!

Nőnapi Bioaktív Bokréta Nonikoktél

A legutóbbi klubestre is örömteli várakozással indultam el. Ahogy közeledtem az est helyszínére egyre jobban nőtt bennem a jóleső bizsergés, érdeklődő kíváncsiság, vajon most milyen örömökben, milyen meglepetésekben lesz részünk?
Amikor megérkeztem Nagyné Halász Anna, Ancsa meleg, szeretetteljes hangját hallottam, ahogy köszöntötte, fogadta a vendégeket.
Miután mindegyikünk helyet foglalt, rövidesen Ancsa kedves férje, Zoli köszöntött minket (nőket) nőnap alkalmából. Majd invitált bennünket, hogy vegyünk magunkhoz 1-1 koktélt, és mellé kapott mindegyikünk egy szép versrészletet tartalmazó ízlésesen átkötött papírtekercset.
Mintegy koccintásul elkezdtük ízlelgetni, kóstolgatni a finom nektárt.
Engem először a színe fogott meg. Számomra olyan érzést keltett a látványa, mint az éledő természeté. És akkor eszembe jutott, hogy: „hiszen ennek az estnek a mottója a tavaszvárás”.
Aztán az illatát szívtam magamba. Finom, édes illat kavalkád. Aztán elkezdtem ízlelgetni az ízét. Olyan érzés volt, mintha egy csokorba lenne kötve sokféle, egymással tökéletesen harmonizáló, egymást tökéletesen kiegészítő ízvirág. Mint egy gyönyörű, tarka virágcsokor. És ekkor hallottam e csodás nedű megkomponálójának Gombosné Mócsán Juliannának, Liának szavait felénk, hogy a mai koktélunk neve „Nőnapi Bioaktív Bokréta Nonikoktél”.
Hálát és köszönetet éreztem azért, mert e nagyszerű ember időt, energiát nem kímélve addig kísérletezett, amíg létre nem hozta a Noniból, a különböző gyümölcsök értékes levéből és az Ő tiszta szeretet-esszenciájából készült kompozíciót, amely mind színében, mind illatában, mind ízében, mind nevében tökéletesen érzékelteti a tavasz ébredését.
Az est további része is teljesen magával ragadott. Hol elgondolkodtató volt, hol szívet-lelket simogató, hol pezsdítő, mámorító, igazi tavaszi zsongás.

Szokolai Ildikó

lelki tanácsadó, masszőr