EGÉSZSÉGPOHÁR

a

MORINDA BIOACTIVES

KOKTÉLKLUB

Hírlevele

I. évfolyam
6. szám

Tartalomjegyzék

Szerkesztői bevezető 2
Meghívó 3
Nagy Anett: Prevenció a javából! 4
Bojti István: Enzimes béldaganat szűrés 4
Nagyné Halász Anna: A daganatos betegségek megelőző és kiegészítő, alternatív terápiái 6
Uzonyi Imréné Klári: Tavaszi szívhez szóló bíbor koktél 9
Gombosné Mócsán Julianna Lia véleménye a Tahitian Noni n-Core-ról 10
Gálné Balla Ilona: Irányított és ellenőrzött méregtelenítés 11
Nyisztorné Pataki Marianna: Body Talk 13

(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*** hatodik számát.

A Tahitian Noni International cég újra felvette a ***Morinda*** *nevet, ezért klubunk új elnevezése:*
Morinda Bioactives Koktélklub.

Hatodik Koktélklub estünket 2012. április 11-én rendeztük meg.

A szokásos helyszínen az Óbester Hotel lovagtermében gyülekezve, jóleső izgalommal vártuk az érdekfeszítő és figyelemfelkeltő előadásokat.

Ezen az esten a házikisasszony Nagy Anett volt. Kedves és bájos személyisége mindenkit elvarázsolt és figyelemre serkentett.

Előadóink aktuális témákat választottak most is.

Elsőként Bojti István orvostanhallgató előadását hallgattuk meg, melynek témája az enzimes béldaganat szűrés volt. Úgy gondolom, hogy sikerült megértetnie a hallgatósággal a szűrés fontosságát. Ráadásul egy egyszerű, fájdalommentes módszerről van szó. Akik már átélték a nagyon fájdalmas és kellemetlen béltükrözést megnyugodva fogadták az új szűrés lehetőségét.

Nagyné Halász Anna (Ancsa) a daganatos betegségek megelőző és kiegészítő terápiáiról beszélt nekünk érdekes és színvonalas előadásában. Megint hasznos tudnivalókkal lettünk gazdagabbak.

Az est meglepetés itala a Tavaszi Szívhez Szóló Bíbor Koktél mindenkinek nagyon ízlett.
Uzonyi Imréné Klárika álmodta meg, keverte és díszítette csodálatosan szép ibolyaszirmokkal.

A játék, melynek kitalálója és levezetője Ordasi Jánosné Icuka volt, egy olyan játék, melyet az oviban játszottuk annak idején. A „Postás” játék. A feladat az volt, hogy egymás fülébe súgtuk az Icuka által megadott mondatokat és a sor végén ülőnek el kellett mondania, hogy mi érkezett el hozzá az alapmondatból. Nagyokat kacagtunk és nagyon jól szórakoztunk.

Meglepetésvendégünk Gálné Balla Ilona reflexológus volt. Rendkívül érdekes előadását - a szervezetben felhalmozódott méreganyagokról - feszült figyelemmel hallgattuk. Ismét volt tombolasorsolás, s a három szerencsés nyertesnek Gálné Balla Ilona reflexológus ajándékként beméri szervezetük méreganyag koncentrációját.

Az est zárásaként személyesen mutattam be az öngyógyítás egyik nagyszerű technikáját. A Body Talk „Agyféltekék” rendszer megismerésével és lelkes gyakorlásával elsajátítottuk ezt a fontos öngyógyító technikát, melyről a Hírlevél zárócikkében részletesen olvashattok.

Ismét szép számban voltunk jelen és egy nagyon tartalmas, szórakoztató, kellemes estét töltöttünk el együtt az Óbester Hotel lovagtermében.

Találkozunk júniusban a következő Koktélklub estünkön.

Nyisztorné Pataki Marianna

Hozd a formád!

Szeretettel meghívom
a Morinda Bioactives Koktélklub
Koktélestjére

Különleges vendégünk

Herczeg András

A DVSC legsikeresebb edzője, aki történelmet írt a klub életébe

Nagyné Halász Anna

A Maximális erőnlét koktél titka

☺ Mozgás – Totó – Nyeremények ☺

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

Időpont: 2012. **06. 07.** **(csütörtök) 18^{00} – 19^{30}**

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

Részvételi lehetőség a jelentkezés sorrendjében!

morinda
BIOACTIVES™

Nagy Anett:
Prevenció a javából!

Megtiszteltetés volt számomra, hogy az est háziasszonyaként üdvözölhettem a harmad éves orvostanhallgató Bojti Istvánt, aki előadásával bizonyította a szakma iránti elkötelezettségét.
Az est rendkívül komoly és sokakat érintő témájaként a béldaganatok szűrési lehetőségei hangzottak el, az előnyök és hátrányok összehasonlításának tükrében. Nagyon egyszerű, érthető és szakmai szempontból is korrekt módon tárta a vastagbél rák kialakulásának tüneteit, rizikótényezőit a hallgatóság felé.
Örömömre szolgált, hogy kiemelte a megelőzés fontosságát és a szűrés jelentőségét. Jómagam is azt az álláspontot képviselem, hogy a megelőzés és a szűrővizsgálatok jelentősége egyre kevésbé elhanyagolható a rohanó élettempót diktáló életvitel mellett.
Először hallottam Őt előadni. Szimpatikus, magával ragadó, jó előadást hallhatott a közönség és nagyra értékelte a témában való jártasságát és felkészültségét.

Nagy Anett 4. éves orvostanhallgató

Bojti István: Enzimes béldaganat szűrés

Magyarországon a vastagbélrák a második leggyakoribb daganatos halálok, évente 5000 ember veszti életét miatta. Minden évben 9000 új megbetegedést diagnosztizálnak országunkban.

A rosszindulatú daganat kialakulásáig 10-15 év is eltelhet és tüneteket csak ezután okoz. Azonban ekkor az esetek többségében már nem lehet 100%-os gyógyulást elérni. Lesújtó adat, hogy a felfedezett daganatok közül 30 % már műtéti úton sem gyógyítható.
Mint a legtöbb daganatos betegség esetében, a vastagbélrák kialakulását sem tudjuk egy bizonyos kiváltó okhoz kötni, így megelőzése érdekében kevés dolgot tudunk tenni.
A gyógyulás szempontjából azok a betegek vannak szerencsés helyzetben, akiknél korai stádiumban fedezik fel a növekvő daganatot, vagy annak előalakját. Nagyon fontos, hogy a tünetek jelentkezését nem szabad megvárni, illetve ha jelentkeznek, azonnal orvoshoz kell fordulni.
Általános tünetek közé sorolható a székrekedés és hasmenés gyakori váltakozása, vérszegénység, vér megjelenése a székletben, a has puffadása. A felsorolt tünetekből is látható, hogy nincs specifikus jele a daganatnak. Ezek a tünetek számos más kórképben is megjelenhetnek.
Feltétlenül fontos, hogy a daganatot korai stádiumban fedezzük fel, ezért a szűrővizsgálat elvégzése ajánlott mindenkinek, aki elmúlt 45 éves. Azok számára, akiknek a közeli hozzátartozói között előfordult vastagbélrák, a szűrés ajánlott már fiatalabb életkorban is.

Milyen vizsgálatokkal lehet ezt a súlyos betegséget kiszűrni?

A legjobb a vastagbéltükrözés, ami 95-98 %-os biztonsággal mutatja ki a daganatot.
Ha ez a vizsgálat valamilyen ok miatt nem jön szóba, akkor szűrés céljára két székletvizsgálat következik: a székletben lévő vér kimutatása és az enzimes béldaganat szűrés.

A székletvér teszt régóta rendelkezésre áll, a társadalombiztosítás finanszírozza, és sok ember életét megmentette már. Hátránya, hogy csak minden harmadik daganat vérzik és azok se folyamatosan, így egy rosszkor történő mintavétel miatt a daganat felfedezetlen marad. További hátránya ennek a vizsgálatnak, hogy számos más esetben kerülhet vér a székletbe (pl.: aranyeres vérzés, fogínyvérzés, fekélybetegségek, stb…) és ez álpozitív eredményt ad.

A legújabb eszköz a vastagbélrák ellen az **Enzimes béldaganat szűrés.**

Ez a vizsgálat 2008 óta érhető el Magyarországon. Németországban 2004 óta használják kitűnő daganatjelző eredménye miatt. A vizsgálat 85%-os biztonsággal mutatja ki a jelenlévő daganatot.

A vizsgálat, mint említettük széklet mintából történik. A laboratórium egy speciális enzimet (Tumor M2 piruvát-kináz) mutat ki, amit a daganatos sejtek nagy mennyiségben termelnek. A mintavételi eszközt használati útmutatóval együtt postai úton jut el a megrendelőnek, aki a mintavétel után azt az előre megcímzett borítékban a laborba postázza.

A vizsgálatról további részleteket lehet megtudni a www.beldaganatszures.hu honlapon.

A daganatok elleni küzdelemben nem lehet eléggé hangsúlyozni a korai felismerés fontosságát. Ezért mindenkinek ajánlott 45 éves kor fölött, a béldaganat szűrés valamelyik formájának rendszeres elvégzése.

Bojti István
orvostanhallgató

Nagyné Halász Anna:

A daganatos betegségek megelőző és kiegészítő, alternatív terápiái

Hosszú évek során kialakuló, multifaktoriális, krónikus, degeneratív állapotról van szó. Ez a betegség, az egész szervezetet érintő rendellenes működésben nyilvánul meg. Ezért 3 terület a klinikai gyógyítás, a pszichológiai kezelések, és az alternatív módszerek közös, egymást kiegészítő tevékenysége biztosíthatja a komplex, sikeres terápiát.

Kialakulásának nagyon sok oka lehetséges: genetikai tényezők, a szervezet igényeivel ellentétes táplálkozási szokások (túlzott zsír, állati fehérje, szénhidrát fogyasztása), bioaktív anyagok, nyers manipulálatlan tápanyagok tartós hiánya, sütési, főzési szokásaink, krónikus alkoholizmus, nikotinfüggőség, drogfüggőség, nehézfém terheltség, STRESSZOROK.

Romolo Mantovani szerint egyetlen betegség van a földön és ez a MÉRGEZŐDÉS.

Valóban, a méreganyagok felhalmozódásának mennyisége, nagymértékben befolyásolja a szervezet működését és a daganatos betegségek fázisában a szervezetben jelenlévő méreganyagok mennyisége és minősége szélsőséges értékeket mutat.

A javasolt táplálkozás kritériumai:

1. Meg kell oldani a teljes szervezetre kiható méregtelenítést. Elsősorban a máj, vese, a nyirokkeringésre, a vérkeringésre és az emésztőtraktusra vonatkozóan speciális módszerek kiválasztásában megbízható segítséget tudnak nyújtani az életmód tanácsadó terapeuták. Fontos tudni róluk, hogy GYEMSZI – ETI vizsgával kell rendelkezniük.
2. Az immunrendszer helyreállítása nem könnyű feladat, de az eredmény eléréséhez jó néhány egyszerű módszerrel is hozzájárulhatunk.

Immunegyensúly ujjtartás: Csak a jobb kezünkkel gyakoroljunk. 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!

3. A szervezetben zajló oxidatív stressz megszüntetése érdekében elegendő mennyiségű és jó minőségű antioxidáns bevitele javasolt.
4. Az egészséges, új sejtek megfelelő táplálása nagyon fontos fázis: legyen a táplálék könnyen emészthető, állati fehérjében és szénhidrátokban szegény, növényi fehérjében, hidegen sajtolt növényi olajokban, rostban, mikro – makro elemekben, bioaktív hatóanyagokban gazdag étrend, mely lúgosítja a szervezetet.
5. Angiogenezist gátló tápanyagok bevitelét meg kell oldani.
6. Az egészséges mikroflórát támogatni kell a bélrendszerben és gátolni szükséges a gombák elszaporodását. FIT RENEW a megoldás.
7. Az alapanyagok jelentős részét ökoforrásból kell biztosítani!

8. A béldaganatos betegségeknél főként párolva ajánlatos fogyasztani az ételeket és csak annyit készíteni, ami egy étkezésnél elfogy.
9. Az étkezés körülményei rendkívül fontosak: Csend, nyugalom, béke, gondos terítés, / színek /

Napi étrend ajánlat:

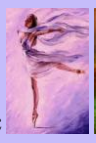
Reggeli: hidegen sajtolt olajos, teljes kiőrlésű kenyér, vagy vaj, főtt tojás, esetleg rántotta, méz, saláták, zöldfűszerek / menta, boróka, majoránna, borsika, babér, rukkola, rozmaring, tárkony, lestyán: ezek az olajba is keverhetőek / gyógyteák

Délelőtt: lila, vagy vörös színű gyümölcs
Ebéd: zöldségleves, kása / zabpehely, köles / zöldséggel, saláta
Vacsora: a reggelihez hasonló módon, de állati fehérje nélkül
Bő, egészséges, tiszta folyadék az egész nap folyamán.

10 órás barnarizs
Nagyon legyengült betegnek 10 órán keresztül kell főzni a barnarizst, hogy tűzenergiával telítődjön a rizs, illetve általa a szervezet. Apró falatokban, egész nap, amikor csak jól esik, tartsuk a szájüregben sokáig és ezután kell lenyelni.

Kell a böjt?

Szakember döntse el! Szakember vezesse le!

Mozgás! Nagyon fontos! Lélektánc 

Méregtelenítő CsiKung
Minden mozgás, ami nyugalmat, békét, egyensúlyt képes teremteni megfelelő lehet.

A betegség a lélek sírása is egyben.

Mit mesél a lélek?
Daganat: Régi sérelmek, megrázkódtatások őrzése, lerakódása, lelkiismeret-furdalás, önfejűség, merev gondolkodás
Bélrendszer: ellenséges érzelmek
Vastagbél: sokat kritizálsz

Speciális technikák:

Hit a gyógyulásban és a szívből jövő, gyakori nevetés fél gyógyulás!

Vastagbél ujjtartás: Jobb hüvelykujj legyen a bal kisujjon, jobb mutatóujj a bal hüvelyken, jobb középső ujj a bal mutatóujjon, jobb gyűrűs ujj a bal középső ujjon és a jobb kisujj a bal gyűrűsujjon. 5 percet gyakoroljon naponta 7x. Betegség esetén 10 x 20 perc, 3 perces szünetekkel.

Multifaktoriális állapot a daganatos betegség, ezért minél komplexebb a kezelése, annál biztosabb a gyógyulás esélye.

A KULCS: Kitartás + Rendszeresség + Kitartás + Rendszeresség + Kitartás…….és gyógyulni akarás!

Nagyné halász Anna

Uzonyi Imréné Klári:

TAVASZI SZÍVHEZ SZÓLÓ BÍBOR KOKTÉL

A koktél alapját, két igen erőteljes ízű gyümölcs határozta meg.

1. **Alma:** Tartalmaz: kalciumot,foszfort,vasat, magnéziumot, nátriumot, káliumot, nyomelemeket, A, B, és C vitaminokat. Gyógyhatását: a benne lévő ásványi anyagoknak köszönheti, amelyek az emésztési rendszerünkre hatnak. Általában véve az alma tisztító hatású. Pektin tartalma segíti az anyagcserét, valamint képes feloldani azokat a zsírokat (triglycerideket), amelyek a koleszterin lerakódását okozzák.

2. **Meggy:** A legújabb kutatások szerint a meggyben lévő antioxidánsok csökkenthetik a szív-problémák és gyulladásos megbetegedések kialakulását. A meggy lé fogyasztása által a húgysav és a triglicerid- szint, valamint a C reaktív fehérje- és koleszterin szint is alacsonyabb. Ezek együttes csökkenése a szívproblémák megoldására adhat segítséget.

Mindehhez társult egy csodálatos gyümölcsös ital:

a **noni alapú** **n-Core.**

Fő összetevője a noni (morinda citlifolia) amelyhez a „szívhez szóló” gyümölcsök társulnak.

A Francia - Polinéziáról származó noni püré **fehér szőlő** gyümölcslé koncentrátumot, **almalé** koncentrátumot**, fekete ribizli** gyümölcslé koncentrátumot, **konkord szőlő** gyümölcslé koncentrátumot, **fekete áfonya** gyümölcslé koncentrátumot és **málna** gyümölcslé koncentrátumot tartalmazott.

Fekete ribizli: Hatóanyagait nyomelemek, flavonoidok, illóolajok, cseranyagok, rutin (erősíti a hajszálereket) és B, C, P vitaminok alkotják. Élettani ereje közül ismert a vizelethajtó, enyhe vérnyomás csökkentő, vértisztító és reumás panaszokat enyhítő hatása.

Konkord szőlő: "A vörös szőlő összetevői képesek megakadályozni a DNS - károsodását, serkentik a méregtelenítő enzimeket és csökkentik a potenciálisan rákkeltő oxidatív stresszt" - nyilatkozta Dr. Keith Singlitary az Illinois Egyetem táplálkozástani professzora. A konkord szőlőből készült gyümölcslé rendkívül nagy mennyiségű antocianint tartalmaz, amely egy erős természetes antioxidáns vegyület és adja a gyümölcslé jellegzetes mély bíbor színét. Mindezek mellett még a **szívre is jótékony** hatással van.

Málna: Sok ásványi anyagot és C vitamint tartalmaz. Vese- és hólyag problémákra is jó hatású. Vértisztító és a vér cukorszint, valamint a magas vérnyomás csökkentésére is ajánlott.

Fekete áfonya: Kiemelkedően magas a kálium tartalma, tartalmaz még kálciumot, vasat, magnéziumot, mangánt, cinket, ként és foszfort. Tartalmaz még gyümölcssavakat pl.: almasavat, citromsavat, pektint, flavonoidokat és iridoidokat. Vitaminok közül a C, B1, az" A" vitamin provitaminját a niacint is megtalálhatjuk benne. Jó vértisztító, ezért pozitívan hat az ekcémára, kiütésekre, pikkelysömörre és más bőrbetegségekre. Kiváló látószervi betegségeknél, húgyúti fertőzéseknél, magas vérnyomás esetén.

A koktél nem tartalmazott hozzáadott cukrot!

Díszítésként **ibolyát** (viola odorata) használtam.

A görög monda szerint a tavasz istennője Perszephoné lábnyomán született az ibolya.
Erzsébet királyné Sissi szívesen fogyasztotta kandírozott formában.
Az ibolya gyógynövényként is ismert. Főként torok- és mandulagyulladásoknál ajánlott, nyugtató, álmatlanságot űző.

Egyszerű és mégis fenséges íz világot ismerhetett meg a lelkes közönség, amely a program végére, a számtalan bioaktív összetevőnek köszönhetően felfrissítette és energiával töltötte fel a hallgatóságot.

Uzonyi Imréné Klári
Koktél keverő

Gombosné Mócsán Julianna Lia véleménye a Tahitian Noni n-Core-ról

A tavalyi évben úgy döntöttem, hogy **egy kúrát végig csinálok a Tahitian Noni n-Core-ral.**
A célom az volt, hogy erősítsem a keringési rendszeremet. Hat üveggel ittam meg összesen öt hónap alatt. Nem sokkal ezután a Cora parkírozójában fedeztem fel az Egészségvédelmi szűrőprogram kamionját, ahol Magyarországot átfogó egészségvédelmi szűrőprogramot lehet igénybe venni. Több lépcsős vizsgálattal, azonnali kiértékeléssel. Nagy örömömre szolgált, hogy a Szív- és érrendszeri vizsgálaton **az Artéria merevség vizsgálat eredményem is kiemelkedően jó volt.**

(G.M.J.)

Gálné Balla Ilona:

Irányított és ellenőrzött méregtelenítés Dr. Josef Jonas módszerével

A méregtelenítés egy olyan eljárás, amely a kiváltó okot keresi, azaz a megbetegedések gyökerei után megy, az egészség és a vitalitás megőrzésének érdekében.

Az emberi szervezet önszabályzó, ill öngyógyító képességekkel rendelkezik. Ezen belső erőket kell kíméletesen és természetes lépésekkel felélesztení.

A mérés

A diagnosztizáláshoz a Voll-féle műszer módosított változatát használjuk, melyet eredetileg több, mint 50 évvel ezelőtt fejlesztette ki Dr. Reinhold Voll

A méréseket a test mintegy 360 pontján végezte, mely folyamat igen megerőltető volt mind a vizsgált, úgy a vizsgáló személyre nézve egyaránt.

A műszermódosítást Dr. Schimmel német orvos végezte el, mi is ezt a módosított változatot alkalmazzuk, melyet Dr. Josef Jonas egyszerűsített le egypontos mérési technikára.

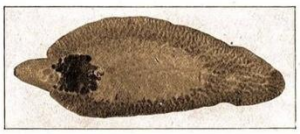
- A **kínai medicina** alapját képezi az egészségmegőrzésről alkotott, a szervezet egészét figyelemmel kísérő gondolkodásmód.
- Éppen ezért, ha egy belső rendszerbe valamilyen hiba áll elő, akkor annak a szervezet egy egészen más részében, funkciójában bukkanhat fel a tünete.
- Egyes szervek kölcsönhatásban állnak egymással, maga a szervezet pedig egy szorosan összefüggő egységként működik.

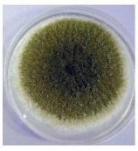
- A szervezet harmóniáját, olyan hatások zavarják meg, melyeket mérgeknek, más néven **toxinok**nak nevezünk.
- A toxikus hatással járó tényezők eltávolításával visszatér a szervezet autoregulációs képessége, csökken a belső nyugtalanság, és a káosz, ugyanakkor visszatér a harmonikus állapot.

©Joalis s.r.o.
Minden jog fenntartva

Méreganyagok lehetnek:

- Élő





Élő terhelések

- Baktérium (helycobacter)
- Virus (Chlamydia)
- Gomba (Aspergilus)
- Parazita (Ascaris lumbricoides, Schistosoma mansoni)

- Fontos tudni, hogy az élő terhelések, akkor tudnak a szervezetben elszaporodni, ha a szervezet el van savasodva, és van táptalaj amin élhetnek,szaporodhatnak.

Méreganyagok lehetnek:

- Élettelenek

Anyagcseréből származó metabolitok:

- Purin (A húgysav az összes fehérjék egyik építőanyagából, a purinból keletkezik - köszvény)
- Kazein (tejfehérje - allergiás tünetek)
- Glutein (növényi fehérje)

Gálné Balla Ilona
reflexológus

Nyisztorné Pataki Marianna: Body Talk

Body Talk „Agyféltekék" közötti harmónia megteremtése
Az öngyógyítás egyik fontos technikájának elsajátítása egy percben

„A hit varázslata a világmindenség legnagyobb erőinek,
mégpedig a gondolat erejének megtestesülése."

Norman Vincent Peale

A Body Talk rendszer az agyféltekék közötti energiahálózat harmonizálására kifejlesztett gyakorlat. Amikor ezt a technikát gyakoroljuk, összehangoljuk az agyféltekék közötti kommunikációs hálózatot, ezáltal maximalizálódnak az agyfunkciók.
Tudni kell, hogy az agy valójában egy energia áramkör, amely nemcsak az idegsejtek oda-vissza kommunikációján alapul, hanem egy elektromágneses frekvenciával , elektronokkal és egyéb faktorokkal rendelkező tér. Ezek egymást kiegyensúlyozva biztosítják az agy optimális működését.
A megfigyelések szerint a stressz, rádióhullámok, áramvezetékek és egyéb elektromágneses terek nagymértékben befolyásolják az átlagember agyműködését. Ennek az a következménye, hogy szó szerint „kiégnek a biztosítékok", csökken az agy teljesítőképessége és közel sem működik normál kapacitásának megfelelően.
Az „Agyféltekék" technika ezen problémák feloldására lett kidolgozva, ugyanis a kiégett biztosítékokat állítja helyre azáltal, hogy újra létesíti és összhangba hozza az agyféltekék közötti finom energiakapcsolatot, ezáltal javítva és növelve az agy teljesítőképességét.
A technikának jó néhány azonnali hatása van. Először is javítja és serkenti az agyműködést. Másodszor nagymértékben lecsökkenti a stressz szintet és jótékony hatással van testünk reakcióira az ilyen helyzetekben.
A Body Talk „Agyféltekék" technikája nagyon egyszerű, és annyiból áll, hogy kezünkkel energiahidat képezünk a két agyfélteke között és újralétesítjük az energia kapcsolatokat.
A különböző forrásokból felgyülemlett feszültség nagy nyomást gyakorol az emberekre és ennek belső elraktározása félelmet, erőszakot, gyenge döntőképességet eredményez. Ugyanis amikor ez a visszafojtott feszültség kirobban, ilyenkor a félelem alapú támadó álláspont, a harag, a düh és más negatív önkifejezési módok veszik át az uralmat.
A Body Talk program segítségével megtanulhatjuk, hogyan tehetünk valamit önmagunkért, vagyis, hogy hogyan vegyünk aktívan részt a saját agyműködésünk, egészségünk helyreállításában, megőrzésében. Ez a gyakorlat segítséget nyújt a napi stressz levezetésében, amely manapság kihívásnak számíthat.
Az „Agyféltekék" technika elvégzése körülbelül egy percet vesz igénybe és teljesen biztonságos. A gyakorlat akkor a leghatásosabb, ha rendszeresen végezzük. A technika kulcsa az ún. „felhalmozódó hatásban" rejlik. Vagyis ha mindennap rendszeresen újrahangoljuk az agyunkat, lassanként és fokozatosan előidézzük az agy működésének helyreállását, energiáinak újrahangolását.
Az „Agyféltekék" technikát könnyen megtaníthatjuk családtagjainknak, barátainknak, ismerőseinknek, így ők is megtapasztalhatják a technika előnyeit.
És most következzen a gyakorlat maga.
Mindössze annyit kell tennünk, hogy egyik kezünkkel hidat képezzünk a két agyféltekénk között, amihez szükségünk van egy elektromos térre. Erre a kezeink kiválóan alkalmasak, mert elektromos térrel rendelkeznek. Ha kezeinket egymás felé fordítjuk kialakíthatjuk ezt a teret északi és déli pólusokkal. Közöttük pedig elektromágneses tér jön létre. Ugyanígy a két gyengén működő agyféltekénk között is képezhetünk energiahidat, majd előidézzük a változást ebben a hídban egy ún. „állóhullám" segítségével.

Ezt az állóhullámot gyengéd kopogtatással idézzük elő. Miután energiahidat képeztünk, kopogtatunk először a koponyán, majd a szegycsonton, ami a szívközpontot aktiválja. A szívközpont ugyancsak nagyon fontos elektromágneses térrel rendelkező része testünknek és nagy szerepet játszik az agy működésének stabilizálásában.
Tehát annyi a teendő, hogy egyszerűen és szisztematikusan kezünkkel lefedjük az agy teljes felületét, vagyis a koponyát és ezáltal képezünk energiahidat a két félteke között. Ezt a folyamatot a tarkónál kezdjük, ott ahol a nyak és a koponya találkozik. Egyik kezünket ide helyezzük, úgy hogy a hüvelykujjunk a nyak legfelső részén pihenjen. A kéz többi része a koponya alsó részét érintse a közép vonalon. Ez képezi az energiahidat. Ezután szabad kezünkkel kopogtassunk a fejtetőn néhány másodpercig, ügyelve arra, hogy a középvonal mindkét oldalát egyszerre érintsük ujjainkkal. Ez lényeges. Ne kopogtassunk csak az egyik oldalon, ujjainkat széttárva és a középvonal mindkét oldalát érintve kopogtassunk.
Ezután a szegycsonton kopogtatunk néhány másodpercig, majd ismételjük a kopogtatást a koponyán és újra a szegycsonton.
Utána a tarkón lévő kezünket egy pozícióval feljebb csúsztatjuk, úgy hogy ne hagyjunk ki érintetlen területet a két pozíció között. Ekkor újra a fejtetőn, majd a szegycsonton kopogtatunk. Ismétlés a koponyán és a szegycsonton. Ezután ismét egy pozícióval előrébb csúsztatjuk a fejünkön lévő kezünket, ezzel fokozatosan befedve a fejet a középvonal mentén.
Ismét kopogtatunk, ezúttal a fejen lévő kezünk előtt, vagy mögött, majd újra a szegycsonton. Ismételjük meg, koponya, szegycsont.
Végül pedig a homloki részre tesszük a kezünket és ismét kopogtatunk. Majd újra a szegycsont következik. Ismételjük meg. Ezennel újrahangoltuk a két fő agyféltekét.
Most következnek a fej két oldalán lévő részek. Kezeinket most a koponyánk egy-egy oldalára helyezzük. Most vajon hogy fogunk tudni kopogtatni. Úgy, hogy ideiglenesen elvehetjük egyik kezünket és kopogtathatunk. Egyszeri kopogtatás után visszatesszük a kezünket a fejünkre, majd a másik kezünket elvéve kopogtatunk másodszorra.
Helyezzük vissza a kezünket a koponya mindkét oldalára, tartsuk így néhány másodpercig, majd elengedhetjük.

Ezzel el is kezdődött az a folyamat, amely fokozatosan helyreállítja agyunk áramköreit és a jobb-bal agyfélteke közötti egyensúlyt. Ajánlott a technika rendszeres, naponta történő gyakorlása. Ha feszültek vagyunk napközben, akár naponta többször is könnyen elvégezhető.
Ezt a technikát megtaníthatjuk gyermekeinknek, unokáinknak (én már meg is tanítottam az enyémeknek) mert az iskolában őket is különböző stressz hatások érik, pl. dolgozatírás, sport és tanulmányi versenyek. Elvégzik az „Agyféltekék” technikát és azonnal lenyugszanak, leeresztenek és kitisztul a gondolkodásuk.

Tehát nagy jelentősége van ennek a gyakorlatnak, pláne ha napi rendszerességgel végezzük.
Iktassuk be napi rutinszerű teendőink közé. Végezzük pl. reggelente, fogmosás után.

Mindenkinek kívánok minden napra sikeres agyfélteke harmonizálást!

Nyisztorné Pataki Marianna