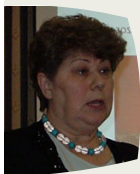




▶ GELLÉNÉ DR. NAGY VALÉRIA ELŐADÁSA... 4



▶ NAGYNÉ HALÁSZ ANNA ELŐADÁSA..... 6



▶ EGÉSZSÉGÜNKRÉ! KOKTÉLRECEPT 8

2012. 03. 26. | I. évfolyam 1. szám
www.egeszsegmiskolc.hu



Egészség pohár

A TAHITIAN NONI KLUB MISKOLC ONLINE HÍRLEVELE
SZERKESZTŐ: HOLLENDÁ ZSOLT, A KLUB VEZETŐJE

2012. március 20-án megtartottuk I. rendezvényünket Miskolcon, a Pannónia Hotel kistermében. A fantasztikus hangulatú rendezvény témája a **stressz és a stressz kezelés** volt.

Valami most kezdődik el...

Hosszas szervezőmunka után végre elindulhatott a **Tahitian Noni Koktél Klub Miskolcon is**. Azért mondom, hogy „is”, mivel már Debrecenben közel fél éve működik, a klubtagok meglegedésére.

Egy szép tavaszi délutánon, **március 20-án, kedden, 17 és 19 óra** között volt a rendezvény, Miskolcon a Hotel Pannónia kistermében.

Fekete Mariann volt a klubest há-

zigazdája, majd ezt követően a klub vezetőjeként szóltam néhány szót a jelenlevőkhöz. Ezt követte a **koktél kóstolás**, koccintottunk arra, hogy **valami elkezdődött**. Reményeink szerint hagyományt is tudunk teremteni, hiszen **koktél estjeinket havonta** tervezzük, aktuális témákkal, neves előadókkal.

És ha már a neves előadóknál tartunk, akkor el kell mondani, hogy az I. klubest vendégei **Gelléné**



Dr. Nagy Valéria (Klinkai szakpszichológus, mentálhygiénikus, hypnoterapeuta) és **Nagyné Halász Anna** (természetgyógyász, életmód-tanácsadó terapeuta, minisztériumi szakértő) voltak, akiknek ezúton is köszönjük a részvételt.

Hollenda Zsolt
Life coach
Klubvezető



Időben szólunk...

A Tahitian Noni Koktél Klub következő időpontja: **2012. 04. 25. (szerda)**
17⁰⁰ - 19⁰⁰

Helyszín: Hotel Pannónia (Miskolc Kossuth Lajos utca 2.)

Téma: A cukorbetegség, mint népbetegség

További információk: www.egeszsegmiskolc.hu



Hollenda Zsolt: Miről szól ez a klub?

Life coach, klubvezető

Néhányan feltették nekem a kérdést, hogy **ha már nem akarunk eladni semmit** (mert ugye így hirdettük a klubot), **nem reklámozunk semmit, nem akarunk senkit sehova „beszervezni”**, akkor tulajdonképpen miért is csinálom ezt az egészet?

Harmincegynéhány évesen miért szervezek egészségklubot, miért vállalom a vezetését, és akkor **egyáltalán miről is szól ez a klub?**

Nos akkor kérem engedjenek meg egy kis történetet, méghozzá a saját történetemet. Ezt jelenti számomra az egészség, és ezért csinálom...

Eddigi életemben még csak nem is gondoltam betegségekre (jó-jó persze, nem a megfázásokra, hanem komolyabbakról beszélek). Aztán kb. másfél évvel ezelőtt egy **komoly egészségi problémával találtam magam szemben.** Ekkor rájöttem arra, hogy egy **tudatos életmódváltásra** van szükségem.

Ezt megtettem, és ennek köszönhetően mostmár **teljesen egészséges vagyok.** Az alábbiakban végigmegyek azokon a dolgokon, melyeket megváltoztattam az életemben.

- **Stressz csökkentés**
Erről még bőven lesz szó ebben a kiadványban. Nálam ez úgy valósult meg, hogy teljesen más-sal kezdtem el foglalkozni. Problémák esetén átértékelődnek az ember dolgai.
- **Dohányzás**
Általában napi 1 doboz (buli esetén kettő) volt a mennyiség, amit elszívtam. Egyszerűen letettem tavaly január 4-én. Azóta nem gyújtottam rá.

Úgy hallottam, hogy a dohányzás és a (rossz) **stressz is olyan, hogy előbb-utóbb mindenki**

felhagy vele. A szerencsésebbek még életükben.

- **Táplálkozás**
Szeretek enni, egyszerűen csak odafigyelek, hogy mit és mikor eszem. Csökkentettem a lisztet, cukrot, sót, és száműztem a cukrozott innivalókat. Helyette tisztított vizet iszom és figyelek a bioaktív anyagok bevitelére.
- **Sport**
Én aki már attól elfáradtam, ha TV közvetítést néztem, mára mindennap 1 órát úszom.
- **Fogyás**
A tudatos táplálkozás és a sport hatására jó néhány kilótól sikerült megszabadulnom.
- **Mentális egészség**
És azt gondolom, ez a legfontosabb. Átértékeltem az életem, és akkor azt mondtam, hogy **szeretnék az embereknek segíteni.**

Elvégeztem egy **life coach** tanfolyamot és azóta segítek az emberek problémáinak megoldásában. Blog oldalamon (www.tudatosag.hu) időnként megosztok gondolatokat.

A segítő tevékenység következő lépése volt ez a klub. **A cél az, hogy egy közösséget építsünk egészségtudatos emberekkel.** Havonta egy 2 órás rendezvény, ahol **az emberek jól érezhetik magukat**, nem a sárga csekken jár az agyuk, és még **aktuális témákról hallanak neves előadókat.** Nekem erről szól a klub.

*Hollenda Zsolt
Life coach, a Klub vezetője*

***„Ha nem törődünk testünkkel,
hol fogunk élni?”***

Dan Millman



Gelléné Dr. Nagy Valéria: Stressz és stressz kezelés

Klinikai Szakpszichológus, Hypnoterapeuta

A stressz alapvető biológiai meghatározója életünknek. **Lendületet, erőt ad**, feladataink ellátásához. Ezért nem élhetünk nélküle, viszont **a túlzott stressz hatásoktól meg kell óvnunk magunkat**. A stressz szervezetre gyakorolt hatásának megélése személyiség függő, szubjektív.

Befolyásolja stresszhez való viszonyunkat:

- Az önmagunkról kialakított képünk
- Akaraterőnk
- Értékrendünk
- Öröklött tulajdonságaink

A túlzott stressz hatás következtében sokféle betegség alakulhat ki, ezért fel kell vértetni magunkat ellene, olyan technikákkal, amelyek segítenek a szorongást leküzdeni, ami a stressz velejárója lehet.

Szükség van a lelki önkarbantartásra!

Ez segít a stressz kezelésében és a konfliktusok szövődménymentes elviselésében és megélésében. Mivel az életünk Tele van stressz forrásokkal, problémákkal, amelyektől nem tudunk függetlenedni, ezért magunknak kell felkészülnünk és erősnek lenni.

Stressz csökkentő módszerek:

- Relaxáció
- Meditáció
- Mozgás
- Nevetés
- Pszichoterápia

Nevetés:

ÉLETERŐ SERKENTŐ! Az agy örömközpontját ingerli, örömhormonok termelődnek, mely az immunrendszer stimulálásával jó közérzetet teremt.

A nevetésnek komoly mértékű feszültség levezető funkciója is van. Idetartozik a mosolygás is, mely egyrészt előhívja a mosolygós állapothoz tartozó érzéseket, emlékeket, így egyre jobban érezzük magunkat. Másrészt a legegyszerűbb módja, a másik emberhez való kapcsolat kialakításához, mert a másik személyben is jó érzések kialakulását ösztönözzük, mert legtöbbször mosoly választ kapunk.

Mozgás:

A testi egészség megtartása, visszaállítása a legfontosabb eredménye a jól kiválasztott mozgásformának. Ezen túlmenően fokozza az örömhormonok nagyobb mennyiségű felszabadulását, mely jó közérzetünk alapvető feltétele.

A mozgásban az egyenletes ritmusossága döntő, visszaállítja a belső szervek ritmikus működését. Ebből a célból elsősorban a nagy, lendületes mozgásoknak van feszültség levezető, szorongásoldó hatása.

Lazítás:

- Aktív: mozgásos
- Passzív: meditatív formái ismereteseek.

Segít a felesleges, felgyülemlett feszültség levezetésében, így a szervezet egyensúlyi állapotának visszaállításában.

A lazítás igen fontos hatása, hogy a tudatunktól függetlenül működő **simá izmokat is el tudjuk lazítani,** így **hatással lehetünk a keringésünkre, vérnyomás kiegyensúlyozó hatást érhetünk el.** A teljes kiválasztó funkcióra is pozitív hatást fejt ki.

Érintés:

Az egyik legfontosabb érzékszervünk a bőr, mégis alig használjuk ki, pedig csecsemő- és gyermekkorban rendkívül fontos eleme az egészséges fejlődésnek. Amit a korai anya – gyermek kapcsolatban megtapasztalunk, azt úgy is adjuk tovább felnőttként.

A születés utáni első 6 hónap fontossága ebből a szempontból is kiemelkedő. Ezért javasolható a csecsemők ölebe vétele, amikor a baba jelzi igényét.

Minden érintési forma (ölelés, simogatás, puszi), energiafokozó hatással bír.

Sajnos, kultúránk érintésszegény, ezért erre tudatosan kell figyelmet fordítani.

Önzetlen segítség:

Több kísérletben is bizonyították, hogy **a másik ember önzetlen megsegítése, a segítő számára is pozitív hatást gyakorol.** Pontosabban, nagymértékben emeli, az immunglobulin szintet, amely mérték más módon alig érhető el.

Sajnos, a jelenben az tapasztalható, hogy a mindennek feletti ön érvényesítés ez ellen dolgozik.

Legyünk ebből szempontból „önzőek” és segítsünk azért másokon, hogy önmagunk jobb állapotba kerülhessünk.

**„Segítsetek egymáson,
mert így segítetek magatokon.”**

Tormay Cécill

Ezek a mindennapok módszerei, de kerülhetünk olyan feszült, szorongásos állapotba, vagy testi betegségbe, melyeknek háttérében a fokozott stressz áll, akkor viszont **szakember pszichoterápiás segítségét is célszerű kérni.**

**„A dolgok ritkán jók, vagy rosszak,
gondolkodásunk teszi azzá.”**

Shakespeare



Gelléné dr. Nagy Valéria

Klinikai Szakpszichológus, Hypnoterapeuta



Nagyné Halász Anna: Stressz közelben

Életmód tanácsadó terapeuta, Minisztériumi Szakértő

„**A stressz az élet sava – bors**”. Így jellemzi ezt a folyamatos élethelyzetet **Selye professzor**.

Úgy gondolom, hogy szerényen fogalmazott, mert só és bors nélkül meglehetősen élni - hiszen a magyar fűszerek zömében jelen vannak az ásványi sók és élettanilag szerves formában – de stressz mentes élet nincs. **Aki nem stresszel, az már nem él.**

A stressz olyan, mint a borivás: **Kicsi mennyiségben jótékonyan hat, mert felélénkít, motivációt hoz a felszínre**, ami belső, égető motivációvá változtathatja a céljainkat, míg a folyamatos stressz nem hajt előre, hanem kiejt.

Nagyon fontos, akár a bornál, a minőség is.

A stressz minőség, **jó stressz** (eustressz) és a **kedvezőtlen** (distressz) közötti arány az életünkben jelentősen meghatározza az életminőségünket.



A két minőség között azonban van egy közös pont, hogy **ébredtőt fúj számunkra.**

Lendületbe hoz, „megbillenti a hátsónkat” és összpontosítja az erőinket az adott élethelyzet megoldására – legyen az öröm, meglepetés, feszültség - szélsőséges esetben, akár túlélésére.

Ezekben a helyzetekben növekszik bennünk az éberség, tudatunk csak egyetlen dologra fókuszál és összegzi az erőket testi szellemi és lelki szinten a megoldáshoz.

Kell a stressz!

A” Szcíliai villámcsapás” érzése, a **MEGLÁTNI** és **MEGSZERETNI** érzése örült stressz, aki átélte, tudja miről beszélek, de mégsem deklaráljuk, hogy kerülendő. Legfeljebb 20 év múlva.

BOCSÁNAT! Vicceltem!

Érdekes, a felmérések szerint a nők jobban bírják a stresszt.

A kutatások alapján: egyidőben ugyanazon feladatok végzése során egy adott időintervallumon belül, a férfiak többsége egy dologra tud fókuszálni, de alapos munkát végeznek.

A nők többsége több tucat feladatnak eleget tesz, de nem olyan precízek. Talán ez lehet a magyarázata az előbbi megállapításnak. A több irányba való fókuszálás megedzi és a váratlan helyzetekre jobban felkészíti a hölgyeket.

A hosszú ideje fennálló, krónikus stressz először apróbb tüneteket produkál, mint a **fáradékony-ság, fejfájás, alvászavar, hangulati ingadozások, ingerlékenység.**

Amennyiben nem veszünk róla tudomást, definitív **pszichiátriai kórképek is kialakulhatnak**, mint pl. manager betegség, pánik syndroma, kényszeres cselekvések.

Ezt követhetik a szervi tünetek, **hátfájás, izom feszülések, hajhullás, szív és érrendszeri problémák, vérnyomás ingadozás, pulzusszám emelkedés, zavar a szexuális életben.**

A stressz tűró képesség növelésének lépései:

1. A stressz állapot felismerése, a stresszor megkeresése
2. A változtatás szükségességének sürgető érzése
3. A stressz = megoldandó feladat
4. A maximalizmus törlése! Reális célok, reális teljesítmények
5. Pozitívan gondolkodni, miközben nemeket is kimondunk

Erősíteni kell a test fizikai és mentális állapotát!!!

Táplálkozás

- 1,5 -2 l. tiszta, egészséges folyadék / nap (ásványvíz, bioaktív italok, gyógytea)
- manageri munkakörben ajánlott gyógytea keverék: galagonya (4 egység), orbáncfű (1) fagyöngy (1), szúrós gyöngyajak (1), citromfű (0,5) rózsaszirm (0,5) Forrázni kell 3dl vízzel
- napi ötszöri kisebb mennyiségű étkezés / érdemes a saját anyagcserénknek megfelelően kiválasztani egészséges táplálékokat.
- Váltó zuhany
- Mozgás: az adott fizikai, erőnléti állapothoz igazítva

Stressz üző praktikák:

- Kézen plexus soláris
- Stressz ujjtartás
- Jó elalvás ujjtartás
- Illóolajos fürdő: Zsálya 3 csepp, majoránna 2, citromfű 1, levendula 2, ilang –ilang 4



- Zenehallgatás
- Nevetés
- Az óra eltávolítása

Mentális Állapotok stabilizálása:

1. A Múlt, a jövő, a jelen: Itt és most!
2. Problémamegoldó módszerek (pl. Life Coaching)
3. Társas kapcsolatok kiépítése Pl. Tahitian Noni Koktél Klub
4. Szeretve lenni

Eredményes stressz üzést kívánok!



Nagyné Halász Anna
Életmód tanácsadó terapeuta
Minisztériumi Szakértő

Egészségünkre!



Ha már koktél klubról beszélünk, elfogyasztottunk egy **egészséges és finom koktél**t is.

Ez a háziasszonyunk, és koktélfelelősünk, **Fekete Mariann** keze munkáját dicséri.



A hozzávalók 1 pohárhoz:

Alapanyagok:

50% ananászlé 100 %-os cukormentes

50% narancslé 100 %-os cukormentes

TNI original NONI-val színeztük a koktél (kb. 2 evőkanálnyi)

Díszítéshez:

Szívószál

narancs szelet a pohár szélére

díszítő pálma

citromfű

Gondolatok Noni-koktél mellett

Borsos Péter írása



Mindig meglepődök azon, mekkora erő bújik meg a valóban önzetlen, mindenféle hátsó szándék nélküli, őszinte emberi közeledésben.

Ennél már csak az meglepőbb számomra, hogy milyen ritka jelenség ez manapság. Olyannyira így van, hogy az emberek el sem hiszik, amikor véletlenül szembetalálkoznak vele az életük sodrásában.

Számos vendég érezte magát hasonlóképpen a miskolci Noni-Koktélklub rendezvényén – szinte nem akarták, nem tudták, vagy nem nagyon merték elhinni, hogy néhány lelkes ember csupán adni szeretne nekik valamit, mindenféle ellenszolgáltatás nélkül. Pedig ez történt – és ennek bizony valóban hatalmas ereje volt.

Mindenki, aki képes volt legyőzni az idegenkedését, és rászánta magát, hogy részt vesz a Noni-Koktélklub rendezvényén, valódi, maradandó élménnyel lett gazdagabb. Hiszen nem csupán elméleti előadások hangzottak el, hanem kiválóan használható, egyszerű praktikákat is megtanulhatott mindenki, amelyek segítségével jelentős mértékben csökkentheti az amúgy elkerülhetetlen stressz negatív hatásait. Ezzel kiegyensúlyozottabbá és végső soron egészségesebbé teheti az egész életét.

Nagyon szeretem azt az érzést, hangulatot, ami ezeken a klubesteken megtapasztalható Debrecenben és Miskolcon is. Remek lehetőség ez a feltöltődésre, és hasznos ismeretek kellemes környezetben történő elsajátítására.

Használjuk ki ezt az egyedülálló lehetőséget! Segítsünk másoknak is meglátni, hogy van még hely, ahol az önzetlen értékadás áll a fókuszpontban.

Találkozunk a következő klubesten!

Legyen vendégünk legközelebb (is)!

***Következő rendezvényünk:
2012. április 25. (szerda) 17-19 óra között***

***Helyszín:
Miskolc, Pannónia Hotel***

***Téma:
A cukorbetegség, mint népbetegség***

***Információk:
www.egeszsegmiskolc.hu***

Vélemény egy résztvevőtől márciusi klubestünkről:

“Nincs attól csodálatosabb dolog, mikor az ember bábáskodhat egy induló rendezvénysorozat születésénél.

Miskolcon ebben a megható élményben volt részünk - többed magammal - amit ezúton is **köszönök** a rendezőknek, Mariannak és Zsoltnak.

Olyan hangulatos és tartalmas este volt, hogy az ott tanultakat örömmel idézem fel. A klub első témája **zseniális** volt, hiszen a stressz mindenkit érint és hat ránk és nincs olyan ember aki ne talál-

kozott volna vele. De ezen az estén arra is kaptunk választ, hogyan tompíthatjuk, hogyan kezelhetjük ezt az érzést. Valójában ez volt az igazi eszenciája ennek a programnak.

Nagyon jól éreztem magam ezen a klubesten és azt kívánom a rendezőknek, **sose fogyjanak ki a jó témákból, az ötletekből** és nagyon sokáig **éljenek a klubprogramok.**”

Uzonyiné Klárrika

***„Soha nem mondhatja az ember,
hogy készen van,
mert mindig van újabb és újabb,
amiért érdemes megint nekikezdeni,
és amiért érdemes felkelni és tenni.”***

Takács Ervin