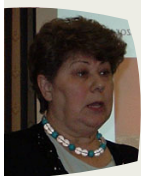


▶ DR. KÉKES KATALIN
ELŐADÁSA..... 4



▶ NAGYNÉ HALÁSZ ANNA
ELŐADÁSA..... 6



▶ EGY KIS TESZTOZGÁS
SZÜCS BOGIVAL 8

2012. 05. 03. | I. évfolyam 2. szám
www.egeszsegmiskolc.hu



Egészség pohár

A MORINDA KOKTÉLKLUB MISKOLC HÍRLEVELE
SZERKESZTŐ: HOLLENDÁ ZSOLT, A KLUB VEZETŐJE

2012. április 25: megtartottuk a 2. Noni Koktél Klubestet Miskolcon. Ezzel már hagyományt teremtettünk. A hangsúlyt napjaink egyik legfontosabb problémájára helyeztük. **“Ez nem semmi volt”**, ahogyan egy résztvevő mondta.

Fókuszban a cukorbetegség

Rövid bevezető után **Kékes főorvosnő** tartott előadást a cukorbetegségről. A doktornő úgy fogalmazott, hogy **mindenki számára közérthető** legyen mindaz, amit át szeretett volna adni. Informatív és érdekes előadást hallhattak a résztvevők. Mindenki kapott egy papírlapot, **5 kvíz kérdéssel**, melyet kitöltve nyereményekért szállhatott harcba.

Doktornő beszélt a testmozgás fon-

tosságáról, ezek után gyakorlatban **Szűcs Boglárka** mutatta be, hogyan is kell tekerni a csípőt ritmusra és bemutatott néhány -mindenki számára elsajátítható- **hastánc** technikát.

Ezután **Fekete Mariann**, az est házigazdája a **Noni Koktél** elfogyasztását jelölte meg célként.

Majd pedig meglettek a kvízzjáték nyertesei is.



Az est második meghívott előadója **Nagyné Halász Anna természetgyógyász** volt, aki szintén azt est témáját dolgozta fel a természetgyógyász szémszögéből. Aki ott volt, az érti, hogy **mit jelent a nevetés, és a “szem nem maradt szárazon”** kifejezések.

Köszönjük!

Hollenda Zsolt
Life coach, klubvezető



Időben szólunk...

A Tahitian Noni Koktél Klub következő időpontja: **2012. 05. 23. (szerda)**
17⁰⁰ – 19⁰⁰

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

Téma: Lelki wellness (pozitív gondolkodás, a betegségek lelki okai)

További információk: www.egeszsegmiskolc.hu

***„Okos vagy,
ha csak a felét hiszed el annak,
amit hallasz.
Zseniális, ha tudod, melyik felét.”***

Robert Orben



Dr Kékes Katalin: Cukorbetegség, mint népbetegség

belgyógyász diabetológus főorvos

Az orvosi hivatás egyik legfontosabb és leg-szebb része a megelőzés.

A kettős típusú cukorbetegség megelőzhető. Nagyon fontos lenne a megelőzése, mert a cukorbeteg száma világjárvány szerűen egyre nő.

Ma kb. 200 millió cukorbetegről tudunk a világon; **Magyarországon 500-800.000** cukorbeteg él. Amennyiben az emberek nem változtatnak az életmódjukon, ez a szám rövid idő alatt (néhány évtized) **megduplázódhat.**

A cukorbetegek 90 %-a 2-es típusú cukorbetegségben szenved.

A cukorbetegség káros anyagcserével és magas vércukorral járó tünetcsoport.

A cukorbetegség oka

- **1-s típusú cukorbetegség (~10%)**
A hasnyálmirigy inzulin hormonjának hiánya
- **2-s típusú cukorbetegség (~90%)**
Az inzulinhatás elmaradása; a sejtek érzéketlenné válnak az inzulin iránt.

Mi történik amikor eszünk?

1. Az elfogyasztott táplálék összetevőire, köztük szénhidrátokra bomlik le (glukóz)
2. A glukóz a véráramba kerül, emelkedik a vércukor.

3. A szervezet ezt jelzi a hasnyálmirigynek.
4. A hasnyálmirigy inzulint termel és a vérbe juttatja.
5. Az inzulin csökkenti a vérszintet, úgy hogy a glukóz a sejtekbe kerül.
6. A sejtek energiaforrásként használják a cukrot. 1 gr ~ 4 Kcal



Az előadáson láthattunk dia-sorozatot

- az egészséges,
- az 1-s típusú,
- és a 2-s típusú cukorbetegség kialakulásáról.

Visszatekintettünk a cukorbetegség történetére, az egyiptomi Ebers papirusztól (ezen már szerepel a cukorbetegség) a modern technikával előállított analóg inzulinokig.

Megismerkedtünk a cukorbetegség tüneteivel:

1-s típusú cukorbetegség

- Bőséges vizeletürítés
- Szomjúságérzet
- Fokozott étvágy
- Fogyas
- Fáradékonyság

2-s típusú cukorbetegség

- Bőséges vizeletürítés
- Bőrszárazság
- Bőrviszketés
- Bizsergés a végtagokban
- Gyakori fertőzések
- Homályos látás
- Fokozott éhségérzet
- Fokozott szomjúságérzet
- Fáradtság
- Stb...

A cukorbetegség kialakulásának okai:

1-s típusú cukorbetegség

- Öröklés
- Immunrendszer zavara

2-s típusú cukorbetegség

- Mozgásszegény életmód
- 40 év feletti életkor (egyre több a fiatalabb korú)
- Túlsúly
- Pozitív családi kortörténet
- Előzményes terhességi cukorbetegség
- Magas vérnyomás
- Stb...

Hogyan ismerjük fel?

- Tünetek jelentkeznek
- Vércukor mérést végzünk
- Terheléses vércukor vizsgálatot végzünk



Az előadáson volt lehetőség ujjbegyből vett vérmintákból meghatározni a vércukrot. A diagnózis felállításához azonban laboratóriumban végzett vércukor meghatározás szükséges.

Hogyan kezeljük a cukorbetegséget?

- Megfelelő étrenddel
- Rendszeres fizikai aktivitással
- Szükség szerint a fentiekhez illesztett gyógyszeres és/vagy inzulinos kezeléssel.

Étkezzünk egészségesen!

Láttuk a táplálkozási piramis szemléltető ábráját.

Összefoglalva az egészséges táplálkozás szabályai:

1. Rendszeres, közel azonos időpontokban való étkezés
2. Figyelni kell az adagokra! Egyszerre ne együnk túl sokat!
3. Naponta többször fogyasszunk zöldséget, gyümölcsöt!
4. Teljes kiőrlésű gabonaterméket válasszunk!
5. Kerüljük a sós és zsíros ételeket!
6. Kerüljük a vércukor emelkedését okozó ételeket!

Névjegy

Dr. Kékes Katalin

belgyógyász, diabetológus főorvos

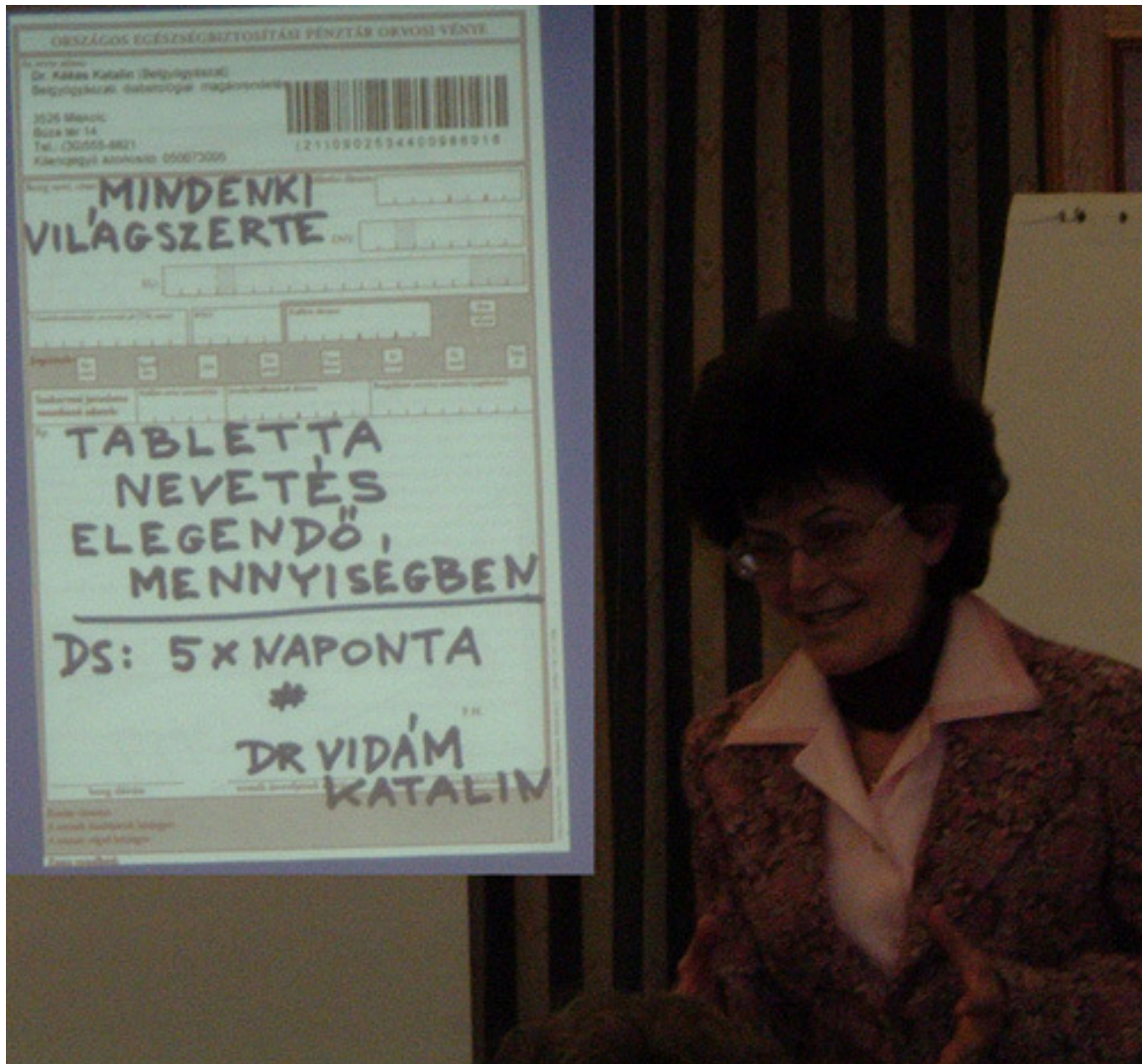
Tel: 20/555-88-21

Magánrendelés:

Kedd 8-12 óra között
Szent János Magánorvosi Kp.
Miskolc, Búza tér 14



És amit Kékes Főorvosnő „felírt” nekünk...



***„Nincs jobb orvosság a boldogságnál.
Maximum a nevetés.”***

Doktor House c. film





Nagyné Halász Anna:

A diabetes (Cukorbetegség) kiegészítő, alternatív terápiája

Életmód tanácsadó terapeuta, Minisztériumi Szakértő

„Az esély, hogy a klinikai terápia mellett egyensúly teremtszön”

A holisztikus szemléletű orvoslás az egész embert gondolja. Nem csak az adott tünet együttest kezeli, hanem figyelembe veszi a környezetet, amelyben a beteg él, valamint a mentális sík is fontos számára. Az alkalmazott módszerek több évezredes tapasztalatra épülnek. A gyakorlás során javul az életminőség és növelhető a szervezet öngyógyító képessége.

LÉLEKTÜKÖR

A cukor a szeretet, a szeretni tudás szimbóluma. A cukorbeteg édesség utáni vágya a szervezetben, a sejtekbe való beépülés képtelenségében mutatkozik meg. A sejtek nem nyitottak a glükóz felvételére, úgy a beteg nem képes a szeretet befogadására. Azt is jelentheti ez az állapot, hogy ő nem képes szeretetet adni.

A cukorbeteg erősen vágyik a szeretetre, de ha megkapja, nem tudja magát átadni ennek az érzésnek. Így a szeretetet nem asszimilált formában a vizeleten keresztül üríti ki.

Fontos, hogy tudatosuljon, szükséges változtatni a hozzáálláson, mind az adás és kapás vonatkozásában. A középutat kell megtalálni a túlzottan közel engedem és túlságosan távol tartom helyzetek, az önfogadás és önátadás, a befogadás és a lemondás között.

TÁPLÁLKOZÁS

Zsírok:

Főként növényi eredetű, transzzsíroktól mentes, hő kezeletlen formában: hidegen sajtolt olajok

Szénhidrátok:

Gyümölcsök is legyenek alacsony szénhidráttartalmúak. Ajánlott a citrusfélék és a hazai gyümölcsök nagy része, főként a tavasszal érők/cseresznye, meggy, alma, málna, áfonya, ribizli/Gabonák közül kerülendő a fehér rizs, búza, kukorica. Helyette barna rizs, köles és zab ajánlott. A kenyér legyen magasabb rost tartalmú és teljes kiőrlésű.

Egészséges édesítőszer a Stevia /jázmin pakóca / és a Szerzetesek körtéje, amely még a tüdőt is védi.

Fehérje:

50 százalékban legyen növényi eredetű. Az állati fehérjék közül a sovány húsok baromfi, vadhús, a tengeri hal és a tojás / max. 2 db./ ajánlott.

Mikro – makro tápanyagok:

- Króm. Fontos szerepe van a szénhidrát – és zsírcserében. Kutatások támasztják alá, hogy cukorbetegség esetén ez a szint alacsony. Hiánya súlygyarapodásban is megnyilvánulhat.

- **Magnézium:** A szervezet több mint 300 reakciójában nélkülözhetetlen elem. Többek között izom – ideg funkcióhoz, szívritmus és vérnyomás szabályozásához, csontok egészségéhez, valamint a vércukorszint egyensúlyba tartásához van rá szükség. Leveles zöldségekben, olajos magvakban, gabonákban van jelen.
- **Cink:** Az inzulintermelésben és tárolásában és a koleszterin csökkentésében van jelentős szerepe. Mandulában, dióban, bányahúsban található.
- **Vanádium:** Természetes tápanyagokból / gomba, petrezselyem, olajos magvak, gabonafélék / kell bejuttatni a szervezetbe.

Morinda citrifolia / noni / ginzeng, kapor, fahéj, mind vércukorszint kiegyensúlyozó hatású.

A, C, E, szelén véd a retinakárosodás ellen. Nagyon fontos, hogy ezt a szövődményt megelőzzük, mert vaksághoz is vezethet. **Cukorbetegknél nagyon lassú a sebgyógyulás.** Ezt segíti a cink és az A, C, vitaminok.



MOZGÁS:

Az speciális, egészséges táplálkozás mellett a diabetes leghatékonyabb kiegészítő módszere.

A jól megválasztott, egyénre szabott intenzitású, cardiopulmonális jellegű / pulzus - emelésel járó / mozgásforma

- Optimalizálja a testsúlyt
- Véd a nem kívánatos szövődmények ellen / érlemeszesedés, magas vérnyomás, magas koleszterinszint, keringési elégtelenség /
- Javul a kondíció
- Javul az életminőség
- orvosi kontrol mellett csökkenthető a gyógyszer, sok esetben az inzulin adag is.

FIGYELEM!!!!!!!!!!!!!!

TESTEDZÉS KÖZBEN, VAGY UTÁN HYPOGLIKÉMIÁS TÜNETEK ALAKULHATNAK KI.

Lehetőleg szakember vezetésével történjen az edzés, soha ne egyedül!

Többször pihenjen.

Feltétlenül legyen kézközelben tea, valamint joghurt és szénhidrát tartalmú élelmiszer: cukor, csokoládé, keksz stb.

KONTRAINDIKÁCIÓ

- Súlyos szemszövődmény, szembevérzés
- Súlyos veseelégtelenség
- Súlyos szívelégtelenség

ÖNSEGÍTŐ PRAKTIKÁK:

NEVETÉS

Fantasztikus immuntevékenységet kiegyensúlyozó módszer.

GYÓGYTEÁK

Articsóka, kisezerjófű, gyermekláncfű, körömvirág, kukoricabajusz, babháj, kecskeruta, máriatövismag stb. Támogatják a hasnyálmirigy működését.

REFLEXOLÓGIA KÉZEN ÉS LÁBON

A hasnyálmirigy működését képesek vagyunk pozitív irányba befolyásolni, ha korrekten ismerjük a kéz és láb topográfiáját, valamint a százalékos erősségének és idejének szabályait.

UJJTARTÁSOK

A kínai szervóra szerint az epehólyag és hasnyálmirigy szervenergia együttműködik, ezért az epehólyag ujjtartás előzze meg a hasnyálmirigy ujjtartást.

Epehólyag ujjtartás: 3 percig kell alkalmazni, naponta 5x. Jobb kézen tegye a hüvelykujj körmét a középső ujj harmadik ujjpercére. A bal kézen a hüvelykujj köröm kerüljön a mutatóujj harmadik percére.

Lép – hasnyálmirigy ujjtartás: Közvetlenül a az epehólyag kezelése után mindig 4 percet gyakoroljon naponta 4x. Tegye össze a hüvelyk -, mutató -, és gyűrűs ujj ujjbegyét jobb kézen, míg a bal kézen helyezze a hüvelykujját a mutatóujj körmére.

A kezelési blokkok között tartson minimum 20 perc szünetet!

SZÓDABIKARBÓNÁS FÜRDŐ

Régi , természetes gyóymód, melynek hatása, hogy enyhíti a bőrviszketést.

VÁLTÓZUHANY:

A jobb lábon kell kezdeni, majd a jobb kar következik, ezt követi a bal láb és a bal kar, majd a hát és a has. 2 perc meleg, ami jól esik és ½ perc hideg víz, ami néhány fokkal hűvösebb az előzőnél. Egy hét elteltével fokozhatjuk a hőfokot mindkét irányban, de csak amíg kellemesen jól eső érzést vált ki. Hosszútávon komoly keringésjavítást és immunvédelmet érhetünk el vele.

Képek Nagyné Halász Anna előadásáról:



A nevetés gyógyít,
„és nem beszélünk össze a doktornővel”



„Nevetés gyakorlat”

Út az egészséghez: Szeress! Nevess! Mozogj!

.....és **bocsáss meg magadnak és minden-
kinek!**

**„A jó szó, a szép beszéd
és a meleg tekintet
gyógyszer a szív számára.”**

Papp Lajos

Ismét koccintottunk!

Elfogyasztottunk egy egészséges noni koktélt.



*Remek 2 órás pihenés, kikapcsolódás és fantasztikus hangulat uralkodott az **Noni klub** délutánján. Számomra **Kékes főorvosnő előadása és receptje irányt mutató a további életemben.***

***Nagyné Ancsa fergeteges előadása** a sok humorral és persze a "kacagással" egyszerűen **leírhatatlan**. Azóta az unokámmal amennyit csak tudunk "kacagunk, hogy mindig vidámak és egészségesek legyünk".*

*Persze a bájos **hastáncos** sem volt semmi. Ahogy mindannyiunkat megmozgatott, talán arról is elfeledkeztünk, hogy bizony néhányan már túl vagyunk a 30-on!*

***Ez a klub ezért jó. Mindenki jól érezheti magát.** Csúcspontként, a sok kacagás és testmozgás után Mariann egy nagyon kellemes ízű egészségitalal (cukormentes meggylé - NONI - val) kedveskedett.*

*Köszönöm, hogy részese lehettem egy csodálatos délutánnak
Feketéné Marika*

Koktélrecept

1 pohárnyi hozzávaló:

- Sió meggy-alma 100 %-ban természetes gyümölcslé 1,5 dl
- Tahitian NONI Juice Original 0,3 dl

Csak így természetesen, semmi más. :)



Fekete Mariann

A Koktélklub háziasszonya és koktélfelelőse

Kelet kincse: hastánc

Szűcs Boglárka

orientális tánc, hastánc oktató



A hastáncot kortól és testalkattól függetlenül **bárki táncolhatja**. Hastáncolás folyamán főként a belső izmainkat dolgoztatjuk, így segít **megteremteni a harmóniát a test és a lélek között**.

Elsősorban nők táncolják, ugyanis a hastánc finom és kecses mozdulatai lehetőséget ad a nőiség kifejezésére és kiteljesedésére.

A hastánc improvizatív jellege fejleszti a kreativitást és a fantáziát. A belső erő kisugárzását pozitívvá és erőteljesebbé formálja. **Kiváló gyógymód a depresszió, a lehangoltság, és a letargia ellen**. Segít ellazulni és kikapcsolódni, valamint hozzájárul a **nyugodtabb alvás** lehetőségéhez is.

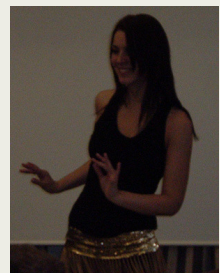
A hastáncban jelen lévő jellegzetes alaptartás erősíti a tartó- és támasztóizmokat, így **javítja a tartást, valamint csökkenti a fej- és hátfájás panaszait**. A mozdulatok rendszeres gyakorlása **javítja az emésztést**, segít a test karbantartásában, **karcsúbbá és vonzóbbá formálja az alakot**, növeli az állóképességet. Segíti a női szervek működését, **megkönnyíti a menstruációt**.

A változókori és a premenzesz-szindrómával együtt járó és egyéb eredetű depressziók könnyebb leküzdésére az orientális táncot tanulók körében sok példával találkozunk. Általában elmondható, hogy **a rendszeresen végzett orientális tánc csökkentheti a női hormonális változásokat kísérő, esetenként kellemetlen hangulati és testi tüneteket**. Ebben a mozgás jótékony hatásai mellett fontos a lelki tényező, magához a nőiséghez, az adott életkorhoz, élethelyzethez való pozitív hozzáállás.



További információk:

30/894-54-79



Minden vélemény fontos!

Megkértük a jelenlevőket, hogy mondják el, hogy érezték magukat.



„Pozitív dolognak tartjuk, hasznos információkat kaptunk. Színvonalas rendezvény. Az előadókat jól választották ki, felkészültek voltak.”

„Végtelen kellemes a környezet, a klubtagok barátságosak, és a hangulat is remek. Az előadások összefogottak, közérthetőek, érdekesek.”

„Végre egy olyan előadás az egészséges étellel kapcsolatban, ahol nem az üzlet áll a középpontban. A témák nagyon jól vannak megválasztva és folyamatosan előadásonként jól felépítve.”

„Nagyon jó kezdeményezésnek tartom, remélem hosszú életű lesz. Tartalmas, humoros, remek.”

„Feltöltődve megyek haza, mindig kicsivel több vagyok, amikor idejöttem.”

„Nagyon hasznos, sokrétű. Remélem egyre többen leszünk. Sokat tanultunk tőlük, várjuk a következő előadást.”

„Először voltam előadáson és tetszett. Lényegre törő és kedves előadók.”

Szeretné itt látni saját véleményét?

Akkor legyen vendégünk legközelebb!

Miskolc, 2012 május 23.

Legyen vendégünk legközelebb (is)!

***Következő rendezvényünk:
2012. május 23. (szerda) 17-19 óra között***

***Helyszín:
Miskolc, Pannónia Hotel
(Miskolc, Kossuth u. 2)***

***Téma:
Lelki wellness
(Pozitív gondolkodás, betegségek lelki okai)***

*További információk:
www.egeszsegmiskolc.hu*

Hogy miért érdemes ide eljönni?

- Mert kimozdulhat és jól érezheti magát.
- Mert egy színvonalas helyen az Önhöz hasonló, egészségtudatos emberek vannak.
- Mert színvonalas előadásokat hallhatnak, szakemberektől.
- Mert ebben a 2 órában nem a problémákról van szó.
- Mert itt nincs termékeladás, nincs beszerzés.
- És mert a visszajelzések alapján itt mindenki jól érzi magát!



Ne feledje: 2012. május 23. (szerda)

**„Ne feledd azt, hogy nem tartozol felelősséggel
egyik ember felé sem. Sem nekik, sem nekem.
Azt kell csinálnod, ami téged tesz boldoggá.
Légy jó ember, miközben üldözöd a vágyaidat.
De te választod meg, mi lesz az.”**

Tuti gimi c. film