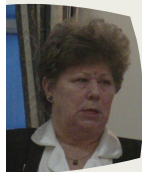




▶ Dr. Hegedűs Ágnes
ELŐADÁSA 6



▶ NAGYNÉ HALÁSZ ANNA
ELŐADÁSA 7



▶ EGÉSZSÉGÜNKRÉ!
KOKTÉLRECEPT 10

2012. 09. 17. | I. évfolyam 4. szám
www.egeszsegmiskolc.hu



Egészség pohár

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

2012. szeptember 17-én ismét megtartottuk - immár 4. alkalommal - rendezvényünket Miskolcon, a Pannónia Hotel kistermében. A klub mostani témája a reumatikus megbetegedés volt.

Főszerepben a reuma...

Sokak öröme – egy kis szünet után – ismét megrendeztük a **Tahitian Noni Klubot**. Most is igyekeztünk olyan problémát a középpontba helyezni, mely sok ember számára okoz mindennapi gondot, ezért is jutott a főszerep a **reumatikus megbetegedéseknek és ízületi problémáknak**.

Most is olyan előadókat invitáltunk meg a rendezvényre, akik előadásuk által hasznos információkkal és

tanácsokkal látták el a résztvevőket.

Az előadóink között köszönthettük **Dr. Hegedűs Ágnest**, aki holisztikus orvosként, bevezetett minket a Germán Gyógytudományok világába. A Doktornő mellett már ismerősként üdvözölhettük **Nagyné Halász Annát**, aki a reuma kialakulásáról, megelőzéséről és a lehetséges kezelési módokról tartott előadást.



A klub koktélfelelőse ismét **Fekete Mariann** volt, aki egy szőlős Noni koktéllal kedveskedett a jelenlévőknek.

A klub ez alkalommal is remekül zárult és bízunk benne, hogy legközelebb is legalább ennyi - de inkább több - érdeklődő fog csatlakozni hozzánk!

Hollenda Zsolt
Life coach
Klubvezető



Időben szólunk...

A Tahitian Noni Koktél Klub következő időpontja: **2012. október 25.**
17³⁰ – 19⁰⁰

Helyszín: Erzsébet Fürdő Egészségközpont 1. emeleti konferencia terem
(Miskolc, Erzsébet tér 4.)

Téma: Magas vérnyomás

További információk: www.egeszsegmiskolc.hu



2012. szeptember 17-én – egy kisebb nyári szünet után – ismét részt vehettek az érdeklődők a negyedik alkalommal megrendezett Noni Klubon. A helyszín ismét a Pannónia Hotel volt. A résztvevők között számos régi ismerőst és új érdeklődőket is köszönthettünk. Közülük is kiemelném *Toldi Miklósné Irénkét*, aki a Facebookon talált rá a Noni Klubra. Azt is örömmel fogadtuk, hogy a hölgyek mellett, egyre több úr is részt vesz klubunkon.

A klubot **Fekete Mariann** nyitotta meg, aki rögtön egy ajándékkal kedveskedett az új résztvevőknek: Irénke és Fruzsina egy-egy üdvözlőajándékkal gazdagodott. Az ajándékok kiosztása után Mariann bemutatta a klub két előadóját, akik a *reumatikus megbetegedésekről és az ízületi bántalmakról* tartottak érdekes előadásokat.



Elsőként **Dr. Hegedűs Ágnes** reumatológus előadását hallgathattuk meg, aki alternatív gyógyászattal is foglalkozik. A Doktornő szakvizsgája letétele után egy budapesti szakrendelőben kezdett el dolgozni. Hamar rájött arra, hogy a rendelőben végzett munka csupán „tűzoltás”. Egy betegre mindössze 6 perc jut, ami alatt az orvos gyógyszert, illetve kezeléseket ír ki a betegnek. Ágnes úgy gon-

dolta, hogy ez így nem megfelelő és egy hatékony megoldást kell találni a problémára. Ekkor kezdett el érdeklődni a kínai orvoslás és az akupunktúra iránt, hiszen míg a gyógyszerek köre egyre bővül és változik, addig ezek ősi módszerek, melyeket évszázadok óta alkalmaznak. Ebben az időben ismerte meg *A reuma gyógyítható* című könyvet is, mely szintén nagy hatással volt rá. Ez volt az első pozitív „mondat”, mellyel találkozott a reumatikus betegségek gyógyítása során.

Az előadása során Ágnes a holisztikus szemléletet szerette volna átadni és alapvető tévhiteket eloszlatni. Ilyenek például azok a mondatok, hogy a reumatikus panaszok együtt járnak az idős korrallal, illetve hogy nem gyógyíthatóak. Sok orvos vallja azt, hogy csak lassítani vagy szinten tartani lehet a betegséget, meggyógyítani nem. De ez egy téves hozzáállás! De mindenekelőtt az okokról beszélt, melyek – mint a legtöbb betegségénél – *pszichoszomatikusak, lelki eredetűek*. A mai világban, ha egy páciens felkeres egy orvost, csak a legvégső esetben – akár évek múlva – gondolnak arra, hogy a lelki problémák azok, melyek a gondot jelentik. Érdekes volt látni, hogy sokan az érdeklődők közül nem is hallottak még arról, hogy létezik például pszichoterápiás osztály. Ez is a Doktornő mondatait támasztja alá, miszerint nem fordítanak figyelmet az orvosok a lelki okokra. Ágnes egy páciense miatt kezdett el érdeklődni a pszichoterápia iránt, amikor is rájött, hogy betegének arra volt szüksége csupán, hogy a lelki problémáival foglalkozzanak.

Azt is elmondta, hogy az esetek több mint 90 %-ában a betegség pszichoszomatikus eredetű. Akkor alakulnak ki ezek a betegségek, mikor egy olyan stressz vagy lelki konfliktus ér, ami hirtelen tűnik fel életünkben és úgy érezzük, hogy nincs segítség. Ekkor elindul az Értelmes Biológiai Különprogram, vagyis kialakul a betegség. Az, hogy pontosan hol alakul ki a probléma, függ attól, hogy az érzelmi krízis mihez köthető. Viszont a megoldás pillanatában megszűnik a stresszes állapot és megkezdődik a helyreállítási szakasz. A Doktornő többször is kihangsúlyozta, hogy nem szabad azt hinni, hogy nincs megoldás! Oda kell figyelni a mozgásra, az étkezésre és lelkünk ápolására!

Ennek a módszernek az elterjedésére sajnos még várunk kell – a Doktornő szerint még legalább 1-2 évtizedet. Ám Ő hisz ebben a módszerben és alkalmazza is – elmondása szerint évek óta nem ír fel gyógyszert és Ő maga sem szed soha. Mindez pedig a holisztikus szemléletnek köszönhető.

Az előadás végén egy kis mozgásra invitálta a résztvevőket, akik örömmel próbálták ki a nem túl bonyolult, könnyen elsajátítható, ám hatékony tornát.

A Doktornő előadása kétség kívül rendkívül érdekes és hasznos volt, szívesen hallgattuk volna még!

Az előadás után egy kis szünet következett, amikor is **Fekete Mariann** ízletes koktélt készíthettek meg. A koktél fő összetevője a szőlő volt, hiszen tartalmazott szőlő ízű Nonit, szőlőlevet, illetve – a vizuális élményért - szőlőszemeket. Mariann meg-

ragadta az alkalmat és nem csak a Noni koktéllal örvendeztetett meg bennünket, hanem egy kis előadást is a szőlő jótékony hatásairól.

A klub második előadója – a résztvevők által már jól ismert – **Nagyné Halász Anna** volt, aki az alternatív gyógyászati megoldásokról tartott előadást. Ő is elmondta, akár csak a Doktornő, hogy nagyon fontos, hogy *a reuma igenis gyógyítható!* Kihangsúlyozta azt is, hogy az okokat kell megtalálni és



nem a tüneteket kezelni. Anna elborzasztó statisztikákat mutatott, mely szerint hazánkban 2 millió ember küzd reumatikus panaszokkal, ami a lakosság 20 %-át teszi ki. Ez az egyik leggyakoribb tünet a háziorvosnál. Anna beszélt előadásában a testi és lelki okokról, a tünetekről, illetve a kezeléssel. Ő is kiemelte, hogy érdemes a gyógyszereket kizárni életünkéből, hiszen így számos mellékhatást elkerülhetünk. Mint mindenhez, a gyógyuláshoz is idő kell, illetve akaraterő és hajlandóság a változásra. Anna két résztvevőt is megkért, hogy meséljék el saját betegségük történetét, akik sikeresen gyógyultak meg.

Kiemelte, hogy a betegség oka nem más, mint önmagunk – a stressz, a helytelen táplálkozás és még sorolhatnánk. Meg kell előznünk a betegséget például a helyes táplálkozással.

Ehhez is adott rengeteg hasznos tanácsot – étrend megváltoztatása, lúgosítás, méregtelenítés, ám hangsúlyozta, hogy a legtöbb módszerhez orvosi felügyelet szükséges.

De nem csak elméletben beszélt a módszerekről, hanem a gyakorlatban is bemutatott pár mozdulatsort, ami nem volt megterhelő senki számára, mégis hatásos volt, mely növelte a hajlékonyságot és mozgékonytágot. Az előadás zárásaként beszélt még Anna a gyógynövényekről és hatásaikról.

Zárógondolatként még egyszer emlékeztetett arra bennünket, hogy mennyire fontos, hogy gondolatainkban azt rögzítsük, hogy *„egészséges vagyok és az is maradok”!*

A negyedik Noni Klub olyanra sikerült, mint amire számítottunk – érdekes előadásokat hallhattunk felkészült és tapasztalt előadóktól. A résztvevők mindegyike feltöltődve, hasznos információkkal gazdagodva térhetett haza. Reméljük a következő Noni Klub is hasonló sikerrel zárul és még több új érdeklődő csatlakozik hozzánk – akár a Facebookról értesülve is.



***„A test egészségének megóvására
nincs jobb szer a vidám léleknél.”***

Anne Bronte



Dr. Hegedűs Ágnes: A reuma lelki okai

reuma-fizioterápia szakorvos, holisztikus orvos

Az előadás témája a *mozgásszervi betegségek* volt, amit – holisztikus szemléletű orvos lévén – a Doktornő rendhagyó módon közelített meg, a *pszichoszomatika* szempontjából.

Azt, hogy a testi betegségek mögött lelki problémák állnak, több ezer éve minden gyógyító rendszer tudta és ez a szemlélet – több száz év kihagyás után – ismét teret hódít a gyógyításban.

Germán Gyógytudomány

Az egyik legújabb tudományosan igazolt rendszer, a *Germán Gyógytudomány* segítségével mutatta be a hallgatóságnak, hogyan kereshetik meg a betegségük mögött álló lelki konfliktust. A mozgásszervi betegségek lelki háttere az önleértékelés, az önmagunkkal való elégedetlenség, hátrátlatottság érzése, illetve amikor nagyon sokat várunk magunktól és nem sikerül teljesítenünk – mindezeket összefoglaló néven *önértékelési konfliktusoknak* hívjuk.

Test-szimbolika

A Doktornő beszélt a test-szimbolikáról is, arról a jelenségről, hogy a problémáinkat a gondolatainkon és szavainkon keresztül kapcsoljuk egy-egy testrészhöz, így létrehozva az adott testrész megbetegedését. Felhívta a figyelmet arra a jelenségre, hogy a gyulladás és a fájdalom mindig a folyamat második fázisában zajlik, a lelki probléma megoldása után, és arra is, hogy gyakran épp azért válnak krónikussá a mozgásszervi betegségek, mert a gyulladás, fájdalom és mozgáskorlátozottság újabb *önleértékelést* indít el.

Ne törődjünk bele!

Talán a legfontosabb üzenet az volt a jelenlévőknek, akik inkább az idősebb korosztályhoz tartoztak, hogy ne nyugodjanak bele abba, hogy a reuma betegségek az idős kor kötelező velejárói!

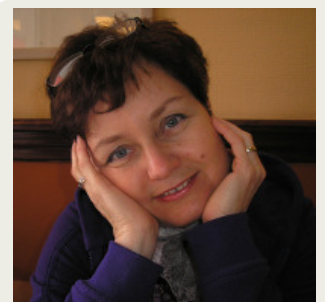
Tudatosan mozogjanak többet, és figyeljenek oda az érzelmi problémáikra, illetve igyekezzenek azokat minél előbb feloldani!

Dr. Hegedűs Ágnes

*Reuma-fizioterápia szakorvos,
holisztikus orvos*

- *holisztikus orvosi állapotfelmérés*
- *lézerekupunktúra*
- *hagyományos kínai orvoslás*
- *relaxációs módszerek, autogén tréning*
- *test-lélek munka*
- *energetikai kezelések (pránanadi)*
- *testi-lelki méregtelenítő eljárások*
- *GNM oktatás, előadások, szupervízió*

*e-mail: imagi@pranahaz.hu
<http://www.pranahaz.hu>*





Nagyné Halász Anna: A reuma gyógyítható

Életmód tanácsadó terapeuta, Minisztériumi Szakértő

„A betegségek nem a derült égből csapnak le ránk, hanem a természet elleni, naponkénti kis bűnökből fejlődnek ki.”

(Hippokratész)

A reuma több mint 200 betegséget magába foglaló elnevezés: a mozgató szervrendszer (csontok, ízületek, izmok, porc, szinoviális hártya, ízületi tok, szalagok, kötőszövet) gyulladásos és elfajulásos folyamata.

Minden 2. embernek van reumatikus fájdalma, reumás természetűnek tartható szervi – szöveti elváltozása.

A WHO szerint a reuma világprobléma.

Magyarországon a reuma szakrendelők forgalma a legnagyobb. A körzeti orvosi rendelőben a leggyakoribb tünet együttes a deréktől az egyik alsó végtagba sugárzó fájdalom. Hazánkban kb. 1,5 - 2 millió a betegek száma!

A reuma gyógyítása

Ariola szerint gyógyszerrel és „késsel” nincs teljes gyógyulás a reumából. Minden élőlény veleszületett képessége gyógyulni, regenerálódni.

A reuma gyógyításának módja:

A természetes, élettani, ökológiai módszerek együttes alkalmazása.

Gyógyszeres kezelések következményei:

1. Szteroidok (kortizon, hidrokortizon stb.)

Glukokortikoidok (Prednisolon, Celeston, Oradexon)

- csökkenti ugyan a reumatikus ízületi- és izomgyulladást, de a fertőzés elleni védekezést gátolja, az ellenálló képességet teljes mértékben megszüntetheti (anegria)
- fokozzák a gyomorsavtermelést → gyomorpatkóbél fekély → vérzés alakulhat ki
- gyorsítják az érlemeszesedést
- fokozott hajlam vérrögképződésre, trombózisra
- megzavarják a vízháztartást: nátrium és víz-visszatartás, fokozott káliumürítés
- zavar a szénhidrát anyagcserében
- gátolja a csontmátrix képződését
- depresszió



A szteroidok csak az akut és életveszélyes állapotok kezelésében helytállóak!

2. Nem szteroid gyulladásgátlók

- vese-, májkárosító hatás
- vérszegénység, fehérvérsejt szám nagyfokú csökkenése → vérséjtképzés bénulása (pancitopénia)
- vérérzékenység
- gyomor-, bélpanaszok → vérzés, étvágytalanság, hasmenés (szalicilsav származékok)
- bőrgyógyászati szövődmények.
- szívritmuszavarok
- idegrendszeri zavarok: álmatlanság, ingerlékenység, szédülés depresszió
- fülzúgás, szemkáprázás, fejfájás

A kialakulás okai

Az ok Te magad vagy!

1. Meghűlés, lehűlés, léghuzat, hidegfront

- reumásoknál (az egészséges rövid reakcióval szemben a kis erek (arteriolák) hideg ingerre fellépő görcse hosszú ideig tart)
- a salak-méreganyagok a hidegbehatás helyén rakódnak le
- hidegfront hatásnál a nyomásváltozást érzékelik az ízületi tokban lévő idegvég készülékek → fájdalom alakul ki

2. Túlterhelés, egyoldalú terhelés, mozgáshiány

3. Stresszhatás, lelki tényezők szerepe

4. Helytelen táplálkozás

5. Gócfertőzés: aktív és néma gócok

6. Öröklés: reumatológusok szerint nem örökölheto. A csökkent védekezőképesség, allergiakészesség, kötőszöveti gyengeség örökölheto, ami a helytelen életmód következményeként alakul reumatikus panasszá.

Idő kell az egészség helyre állításához és akaraterő az életmód megváltoztatásához!

Megelőzés, alternatív gyógyítás

Idő, türelem, áldozat!

A reumát gyógyító étrend: laktovegetáriánus vagy tisztán nyers étrend.



1. Fehérjeszegény étrend:

- hús és hal kizárva!
- szénhidrát-szegény étrend: fehér liszt, fehér cukor kizárása (méz lehet)
- tej és tejtermékek kerülendők, később sovány tejtermékek: joghurt, kefir, aludttej, sovány túró telítettebb zsírok szükségesek: hidegen sajtolt növényi olajok fokozzák a hipofízis hormontermelő működését
- vitamin-, ásványianyag pótlása.
- időtartam 6-8 hét

2. Lúgosítás

3. Méregtelenítés:

- haskörmassázs
- vastagbél ujjtartás
- méregtelenítés ujjtartás
- székletrendezés
- folyadék
- mozgás
- étrend minta 1 hétre

4. A reuma gyógynövényei:

- csalán, fűzfakéreg, nyírfalevél, cickafark, kamilla, apróbojtorján, kakukkfű, diófalevél, citromfű
- 1-2 hónapos kúra

Egy kávéskanál porított, szárított fűzfakérget 1 ½ dl vízzel leforrázunk, majd 10 percig állni hagyjuk, ezután leszűrjük. Fogyasszuk naponta 3 alkalommal. Fájdalom-, gyulladás-, lázcsillapító hatása van. A reuma, ízületi fájdalom természetes szere!

(Az Aspirin alapanyaga)

Az Aspirinnel, Kalmopyrinnel, szalicilsavval szemben nincs mellékhatása!

Dr. Oláh Andor: apróbojtorján¹, borsmenta¹, cickafark¹, csalán², diólevél¹, zsálya¹, kakukkfű¹, citromfű¹, porított fűzfakéreg², pitypanggyökér¹, nyárfalevél². (A számok az egységre utalnak.)

A keverékből 1 evőkanálnyi forrázzunk le 3 dl vízzel. Fogyasszuk 6-8 hétig.



Hippokratész 2 fontos természetes gyógymódot ajánl a reumás panaszokra, a *vízúrát és a böjtöt!*

Krónikus ízületi betegségekben a szervezet kénhiányos. 30-45 perc alatt a gyógyvízből felszívódik a megfelelő mennyiség.

Egy kúra 15-20 alkalom.

Mozgás terápia: szárazföldön, vízben tempófokozással.

Nyaktorna, NAHAAN gerinctorna.

Masszázsterápia:

- testmasszázs
- reflexológia
- akupresszúra

A terápia minél komplexebb, annál hatékonyabb!

Az ősz a reumás betegségek időszaka.

Előzzük meg a javasolt módszerekkel!

Változtassunk lépésről - lépésre!

Egészségükre!

Nagyné Halász Anna
Életmód tanácsadó terapeuta
Minisztériumi Szakértő



Egészségünkre!



A klubon belül már hagyománnyá vált, hogy elfogyasztunk együtt egy ízletes és egészséges Noni koktélt, amit ismét **Fekete Mariann** készített el a résztvevőknek.



A koktél fő összetevője - ősz lévén - a *szőlő* volt.

Amíg a koktélt kortyolgattuk, Mariann tartott egy rövid kis előadást arról, hogy miért is érdemes szőlőt fogyasztani, milyen jótékony hatásai vannak a szervezetre.



A hozzávalók 1 pohárhoz:

Alapanyagok:

SIÓ szőlőlé
TAHITIAN NONI Family (szőlő ízesítésű)

Díszítéshez:

pár szőlőszem a pohár aljára
szívószál



Törje a fejét, itt egy kis játék!

Felteszünk 3 kérdést, a következő Egészségklubra hozza el a megfejtést.

A helyes megfejtők között értékes ajándékokat sorsolunk ki!

1. Kérdés: Mit jelent az, hogy „pszichoszomatikus” betegség?

- a, Vele született rendellenesség
- b, Lelki eredetű betegség
- c, Baleset során szerzett égési sérülés

2. Kérdés: Mi volt Hegedűs doktornő előadásának legfontosabb üzenete?

- a, Ne nyugodjunk bele, hogy a reumás betegségek az idős kor kötelező velejárói
- b, Bármit teszünk, a reuma nem gyógyítható
- c, A reumás betegnek sok pihenés javasolt

3. Kérdés: Nagyné Halász Anna milyen mozgásformát mutatott meg előadása végén?

- a, NAHAAN jóga
- b, NAHAAN stresszoldó talajgyakorlat
- c, NAHAAN gerinctorna

A válaszokat egyébként megtalálja az Egészségpohár jelenlegi számában.

**Jöjjön el a következő Egészségklubra, és lehet,
hogy Ön lesz az a helyes megfejtő, aki ajándékunkat megnyeri.**

Legyen vendégünk legközelebb (is)!

Következő rendezvényünk:

2012. október 25. (csütörtök) 17,30-19 óra között

Új Helyszín:

Erzsébet Fürdő Egészségközpont

1. emeleti konferencia terem

(Miskolc, Erzsébet tér 4.)

Téma:

A magas vérnyomás nem csak időskori probléma

Meghívott előadók:

Dr. Hérics Margit (belgyógyász-természetgyógyász főorvos)

Nagyné Halász Anna (természetgyógyász, életmód tanácsadó, terapeuta)

Információk: www.egeszsegmiskolc.hu



„Meggyógyítani csak azt az embert lehet, aki maga is meg akar gyógyulni.”

Papp Lajos