

▶ DR. HÉRICS MARGIT
ELŐADÁSA4



▶ NAGYNÉ HALÁSZ ANNA
ELŐADÁSA5



▶ EGÉSZSÉGÜNKRE!
KOKTÉLRECEPT7

2012. 10. 25. | I. évfolyam 5. szám
www.egeszsegmiskolc.hu



Egészség pohár

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

2012. 10. 25-én ismét megrendezésre került a Noni Klub, méghozzá megújult helyszínen, az **Erzsébet Fürdőben**. A helyszín változtatása sem gátolta az érdeklődőket, így számos régi, kedves vendéget üdvözölhattünk a klubon először résztvevők mellett.

Az alattomos magas vérnyomás

A klub témájának ismét egy olyan betegséget választottunk, mely sok embert érint hazánkban - ezért is lett a központi téma a **magas vérnyomás (hipertónia)**.

A klub házigazdája **Hollenda Zsolt** volt, aki pár elgondolkodtató mondatral nyitotta meg a rendezvényt, és leginkább a klub közösségépítő szerepére hívta fel a figyelmet.

A megnyitó után meghallgathattuk **Dr. Hérics Margit** belgyógyász – infektológus előadását. A Doktornő a

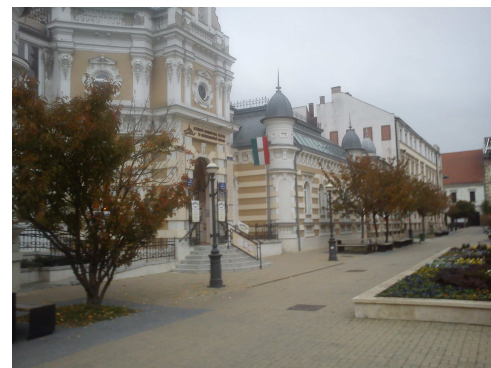
magas vérnyomást, mint civilizációs betegséget mutatta be. Azt hiszem, azzal mindenki egyetért, hogy a Doktornő személyében egy nagy tapasztalattal rendelkező előadót hallgathattunk meg, aki igyekezett mindenki számára érthető módon átadni tudását.

Egy rövid szünet után, amikor is a **Fekete Mariann** által készített koktélok kóstolhattuk meg, a sokunk által már jól ismert **Nagyné Halász Anna** vette át a szót, aki az alternatív megoldásokkal ismertetett meg minket. Ter-

mészetesen most sem maradt el egy kis mozgás, mely Anna előadásainak szerves része.

Ez a rendezvény is hasonló sikerrel zárult, mint az eddigiek, és mindenki kapott a klubtól egyfajta pluszt, mely olyan energiával töltötte fel a jelenlevőket, ami kitart a következő alkalomig!

Hollenda Zsolt
Life coach
Klubvezető



Időben szólunk...

A Tahitian Noni Koktél Klub következő időpontja: **2012. 11. . ()**
17⁰⁰ – 19⁰⁰

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

További információk: www.egeszsegmiskolc.hu

MORINDA Koktél Klub - megújulás

A koktél klub **2012. tavaszán** indult útjára. Első rendezvényünket március 20-án tartottuk meg a Pannónia Hotel termében.

Ebben a hónapban immár ötödik alkalommal került megrendezésre a klub - egy kis változással. Az októberi rendezvényünknek már nem a Pannónia Hotel adott helyet, hanem az **Erzsébet Fürdő Egészségközpont**. A változást a résztvevők miatt éreztük szükségesnek, hiszen szerettünk volna egy olyan helyet találni, amit a jelenlévők még inkább magukénak éreznek, ahol valóban ki tudnak kapcsolódni. Ezért esett a választásunk a családiasabb légkörű Egészségközpont konferencia termére.

A klub után joggal állíthatjuk, hogy **a váltás sikeres és szükséges** volt.

Ez a klub is remek hangulatban telt és ami még fontosabb, egyre inkább érezzük, hogy az általunk vezetett klubnak **küldetése** van.

Már Arisztotelész is rávilágított arra, hogy az ember alapvetően társas lény és szüksége van egy közösségre, ahová tartozhat.

Erre az eszmére támaszkodva szeretnénk a klub működését továbbvinni. Szeretnénk, ha a klub valóban az a hely lenne, ahová az emberek szeretettel járnak, ahol már ismerősként, barátként köszöntenek egymást. A klub célja, hogy minden résztvevő igazán jól érezze magát. Miért?

Mert...

- *remek emberek veszik körül*
- *neves előadóktól hallhat előadásokat*
- *itt igazán kikapcsolódhat*

Mi pedig ezért mindent megteszünk!

Minden alkalommal olyan témákat boncolgatunk, melyek valóban érdeklik a résztvevőket. Ezért is kérjük ki a klub végeztével a jelenlévők véleményét.

Minden témához megkeressük azokat a tapasztalt előadókat, akik érthetően, emberközpontúan, teljes mértékben képesek átadni azokat az információkat, melyekre a hallgatóság kíváncsi.

Célunk, hogy ezeken az összejöveteleken, amire havonta egyszer kerül sor, egyfajta **vidámságot** is hozzunk az emberek életébe, hogy ha csak 1,5-2 órára is, de el tudják felejtetni a mindennapi problémáikat.

Szeretnénk - és úgy érezzük eddig sikerült is - azt megvalósítani, hogy minden alkalommal **feltöltődve, energiával telve** búcsúzzanak el a jelenlévők - úgy, hogy kapnak egyfajta pluszt ahhoz, hogy életük még teljesebb legyen!

Reméljük a legközelebbi alkalommal már ÖNT is köszönhetjük a köreinkben, ahol nem csak barátok, és hasznos előadások, de egy finom és egészséges koktél is várja Önt!

JÖJJÖN EL ÉS HOZZON MAGÁVAL MÉG EGY EMBERT!



„Mi más nagyobb emberi győzelem van még a világon, mint szeretetre lelni egy közösségben, valahova tartozni.”

Váci Mihály



Dr. Hérics Margit: Magas vérnyomás - a „néma kór”

Belgyógyász főorvos, infektológus orvos

A **magas vérnyomás** (hipertónia) egy civilizációs betegség, hiszen a múlt században még nem volt jellemző az emberek életére. Ahogy változik az emberiség, úgy változik bizonyos betegségek kialakulásának az esélye is – így például a magas vérnyomásé is. Az Amerikában csak „néma kór”-ként emlegetett betegség sok esetben nem okoz panaszokat, viszont a nem kezelt hipertónia súlyos szövődmények kialakulásához vezethet.

Kialakulásának többféle **oka** lehet, mint pl. a vesebetegség, a hormonális eltérés, vagy akár a genetika, ám mégis a leginkább 3 fő okozója ismert:

Mozgásszegény életmód:

- manapság egyre több ember végez olyan munkát nap mint nap, amely során kevés lehetőség adódik a mozgásra, ez pedig hozzájárulhat a magas vérnyomás kialakulásához
- éppen emiatt minden nap kellene találnunk időt arra, hogy egy keveset mozogjunk – válasszuk a tömegközlekedés helyett a sétát, vagy akár a lift helyett a lépcsőt

Stressz:

- Selye János megkülönböztet jó és rossz fajta stresszt, hiszen a stressz szükséges is lehet az emberek életében
- a stressz egy mérhető fogalom – a stresszhormon szintje mérhető
- mivel manapság a stresszt nem könnyű levezetni, ezért magas rizikófaktort jelent a hipertónia kialakulásában

Helytelen táplálkozás:

- nem megfelelő a folyadékbevitel – az emberek nem fogyasztanak elég folyadékot, és kevés a vízfogyasztás
- nem megfelelő ásványi anyag bevitel (magnézium hiány = stressz = magas vérnyomás)
- túlsúly – a magas vérnyomásban szenvedők 50-60 %-a túlsúlyos
- vitaminhiány
- az étkezések száma nem megfelelő (5-szöri étkezés helyett csak 2-szer)

Szövődmények:

- agyvérzés
- agylágyulás
- vakság
- infarktus
- érlemeszesedés



Tanácsok:

- relaxációs technikák (agykontroll, jóga, mozgásterápia)
- magnézium + B6
- Q1 és Q10
- omega 3 zsírsav
- NONI

Dr. Hérics Margit

Belgyógyász főorvos, infektológus orvos



Nagyné Halász Anna: Alternatív megoldások a szív- és érrendszeri betegségek terápiájához

Életmód tanácsadó terapeuta, Minisztériumi Szakértő

A magas vérnyomás (hypertonia) a legismertebb hazai népbetegség!

- orrvérzés
- fokozott izzadás

A hypertonia **két típusát** ismerjük:

Az **esszenciális vagy primer hypertoniát** több tényező befolyásolja:

- fizikai inaktivitás
- helytelen táplálkozás
- túlsúly
- káros szenvedélyek
- fogamzásgátlók
- gyógyszerek
- stressz

A **másodlagos vagy secunder hypertonia** azt jelenti, hogy valamely más betegség áll a magas vérnyomás hátterében. Ilyenek pl. a renális- / vese- / szív-, pajzsmirigy eredet.

A magas vérnyomást **CSENDES GYLKOSNAK** is nevezik, hiszen sok esetben nem okoz tünetet, inkább tünet együttesek jellemzik.

Tünetei:

- fejfájás
- ingerlékenység
- fáradtság, álmoság
- émelygés
- hányás
- zavartság
- légszomj
- nehézlégzés
- látási zavarok

Amennyiben ezeket az állapotokat félvállról kezeljük, és nem alkalmazunk helyreállító módszereket - akár klinikai, akár alternatív kiegészítő terápiákat, ezzel komoly veszélyhelyzet alakulhat ki, mint pl. *agyvérzés, trombózis, stroke, szívinfarktus, vesekárosodás, vakság.*

Az egészség nem jár anyagi jaron!
Napi rendszerességgel tenni kell érte!

A gyógyító táplálék, **kardioprotektív** / szívbarát étrend áll az első helyen. Ez azt jelenti, hogy *az étrendet a beteg tápláltsági állapotához, egyéni toleranciájához és társbetegségeinek ismeretéhez kell igazítani.*



Tanácsok:

1. *Étkezzünk naponta 4-5 alkalommal!* Együnk **bioaktív tartalmú** ételeket és tegyük hozzá az **iridoidban gazdag** készítményeket. (NONI)
2. *Növeljük az egészséges folyadékok mennyiségét!*

Mik azok az iridoidok?

Ez egy bioaktív összetevő, ami a **noni** gyümölcsében fordul elő a legnagyobb mennyiségben.

Az iridoidok hatásai

Az iridoidok nem specifikusak.

- idegvédő hatás
- tumor ellenes hatás
- gyulladáscsökkentő hatás
- antioxidáns hatás
- szív- és érrendszert támogató
- májvédő
- vércukorszint szabályozó
- lázcsillapító
- vérsírszint szabályozó
- görcsoldó
- vírusellenes
- véd a kórokozóktól
- immunegyensúlyt teremt
- allergia elleni védelmet nyújt
- nyugtató hatású
- vérnyomás szabályzó
- bőr rendellenességet szabályzó



Fürdőkeverék vérnyomás csökkentésére:

- ilang-ilang : 4 csepp
- zsálya: 3 csepp
- majoránna: 2 csepp

Mozgás:

Számos szakember szerint a vénás keringés jó működése az alapja az egészséges keringésnek.



Kacudzó Nisi féle kapilláris gyakorlat rendkívül jó hatással van a vénás keringésre!

Feküdjön a hátára és emelje fel mindkét karját és lábát is egy időben. Rázza eleinte 20 másodpercig naponta 3x, majd hetente emelje 20 másodperccel, amíg el nem éri az 1- 1 percet. Fotelben ülve is végezhető.

Alternatív módszerek a szív és keringés megtámogatására

A **fokhagyma** a keringés természetes fűszernövénye.

30 gerezd fokhagyma, 5db citrom + 1l víz összeturmixolva, hűtőbe téve.

Naponta 3x1 evőkanálnyit kell belőle bevenni. A kúra **3 hétig** tart és 2 hét elteltével ismételtető meg.



Ujjtartások:

Szív fájdalom ujjtartás:

Bármelyik kézen a hüvelyk, mutató és gyűrűs ujj összetéve 4 percig, naponta 5x.

Vérkeringés szabályozása ujjtartás:

Jobb kézen a hüvelyk, mutató és gyűrűsujj összetéve. Bal kézen a hüvelykujj a kisujj körmén. Naponta 4x 4 perc, minimum 5 perc szünettel.

Jó gyakorlást és napról - napra jobb közérzetet kívánok!

Nagyné Halász Anna
Életmód tanácsadó terapeuta
Minisztériumi Szakértő

Egészségünkre!



A klub koktélfelölőse - már megszokott módon - ismét **Fekete Mariann** volt, aki egy igazán egészséges és színes koktéllal kedveskedett nekünk.



Hozzávalók 1 pohárhoz:

Alapanyagok:

Happy Day Multivitamin 100 %-os gyümölcsle
Tahitian Noni Juice - Original (0,3 dl)

Díszítéshez:

szívószál
díszítő pálma

Véleménye fontos nekünk!

Néhány résztvevő véleménye az októberi klubról:

„Én mindig jól érzem magamat (sok-sok barát szeretetével)!”

„Tanulságos, ugyanakkor szórakoztató – a szó jó értelmében!”

„Felkészült, magasan képzett előadók voltak, sokat lehetett tanulni tőlük!”

„Szívesen meghallgatnám egy részletesebb előadását a Doktornőnek!”

„Érthetően, a nép nyelvén tájékoztatták a résztvevőket!”



Legyen vendégünk legközelebb (is)!

***Következő rendezvényünk:
2012. november . () 17-19 óra között***

***Helyszín:
Miskolc, Erzsébet Fürdő Egészségközpont***

Téma:

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

(kép a következő témához kapcsolódóan)

„A tested a poggyász, amit egész életeden keresztül hordanod kell. Minél több a felesleg rajta, annál rövidebb az út!”

Arnold H. Glasgow