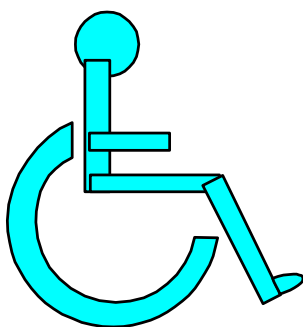


**MOZGÁSSÉRÜLTEK  
MEZŐKÖVESDI  
EGYESÜLETE**

**SZAKMAI-BESZÁMOLÓ  
TERMÉSZETGYÓGYÁSZ  
KLUB**

**2016.**



Készítette: .....  
**Bartóké B. Judit klubvezető.**

Jóváhagyta:.....  
**Bukta László elnök**

**Készült: 2017. január 04.**

**2016. január 8.**

A klubfoglalkozás állandó előadói: Bartókné B. Judit és Karácsony Sándorné Éva klubtagok.  
A mai klubfoglalkozás témái : 1 vércsoportok szerinti táplálkozás 2 az Immunrendszer erősítése egészséges ételekkel és gyógyteafogyasztással

A havi összejövetelekre jellemzően ma is nagy az érdeklődés a tagok körében. Ezt mutatja a jelenléti ív is. Hiszen ez minden hónapban rögzítésre kerül. Most 30-an voltunk. Az első napirendet Bartókné tartotta, aki részletesen elemezte a vércsoportok kialakulásának folyamatát. Hivatkozott az ókortól vizsgált írásos, tudományos munkákra az elfogadott teóriákra a vércsoportok különbözőségét illetően. Majd részletesen ismertette azokat.

A „0”-s vércsoport volt az első, ami a vadászó (húsevő) gyökérgyűjtő életmóddal függ össze. Azért van az hogy-e csoportba tartozó emberek ehetnek húst, persze kellő zöldséggel társítva. Kézfelnyújtással jeleztük, hogy hányan tartozunk-e vércsoportba. Az ajánlott és nem ajánlott ételek felsorolása következett. A következő vércsoport már a fejlettebb társadalomban jöhetett létre amikor már a nomád életmódot felváltotta a letelepedés és a növénytermesztés. Az „A” vércsoport már gabonaféléket ehet, zöldséggel gyümölccsel. E. v. csoportúaknak nem ajánlják a húst. Ezt érezzük is a vércsoportba tartozók: Ugyanis jobb a közérzetünk és a munkabíró képességünk ha mellőzzük a húslevest.



Amíg a „0”-s vércsoportba tartozók kevesen voltak, addig ez az „A” csoport igen sok tagból áll. Sok kérdés tapasztalat is felvetődött, amire igen érthetően részletesen tájékoztattott Judit. A következő a „B” vércsoport volt ahol igen kevés kéz emelkedett a magasba. Ők még jó emésztőrendszerrel rendelkeznek. Vegyes táplálkozás mellett egészségesen élhetnek. Az „A,B” csoportról ez nem mondható el. Az előadó szerint nagyon kell ügyelni a helyes táplálkozásra. Nem véletlen a statisztika ami megmutatja az igen alacsony számot a lakosság tekintetében. Az értékes tájékoztató után felálltunk. És így egy kis frissítő torna következett. Majd a hozott gyógyteákból kínálgattuk egymást.

A Klubnap második órájában Karácsony Sándorné Éva az immunrendszer erősítő ételekről-gyógyteákról tartott igen részletes előadást. Kiemelte hogy most télen különösen fontos a szervezetünk Vitamin ellátottsága. Sok C vitaminra van szükség hogy ellenállóbbak legyünk a betegségekkel szemben. Sok savanyú káposztát együnk, és napi rendszerességgel almát, zöldséget. Mindig olyan gyümölcsöt ami itt terem. Nekünk ez jelent egészséget. Nem kell az úgynevezett déli gyümölcsöket fogyasztani. És a gyógyteák fontosságát is hangsúlyozta. A kasvirág gyökérkivonata igen fontos immunerősítő anyag amit teaként fogyasztunk. Ebből gyógycukorka is készül amit minden korosztály fogyaszthat.

Igen kellemes hangulatban zajlott le és fejeződött be a klubdélután. Még egy két vidám vicc és tréfa is elhangzott. Kellemes 2 órát töltöttünk együtt és búcsúzásul a Februári klubdélutánra hívtuk fel egymás figyelmét.

**Készült: 2017. január 04.**

**2016. február 5.**

Jelen volt 28 klubtag

Téma: Szervezetünk megismerése, egészségesen tartása önmasszázs. Bartókné B.Judit előadó ismerteti a szervezet legfontosabb „főkapuit”, melyek biztosítják működését az emberi szervezetnek.



Felhívja a figyelmünket arra, hogy állandóan figyeljünk, magunkra. Lényeg az egészségben tartás, csak önmagunk tudjuk a testünket egészségben tartani. Ne várjuk meg azt hogy röntgen mutassa ki a problémákat. Ezután sorban ismerteti a testünk részeit, azok funkcióját, s egyben az összefüggéseket is a szervezetünkre. Az orrunk –a máj, epe szem=máj zóna, fül-vese kapuja Lép=immunrendszer, Száj, nyelv-szív gyomor. Az öröklött született csí és a szerzett csí aránya akkor jó, hogyha a született csít gyarapítjuk. (Torna, mozgás, pozitív gondolkodás egészséges életmód) Minden masszázis jó. Embere válogatja. Végigmasszíroztuk a testünket. Szeressük a szerveinket!

Ezután Karácsonyné Éva a talpmasszázs-tudományáról tartott kitűnő előadást. Hiszen ő csaknem 20 évig művelte ezt a gyógyító munkát még aktív korában. A jelenlévők előtt masszírozta meg egy klubtagunk talpát, s közben elmondta, hogy egy-egy szerv – zóna hol helyezkedik el a talpon és milyen masszírozást kíván. Nagyon sokat tanultunk mind a két klubtagunk szeretettel teli segítő előadásán. Torna és teázás után elköszöntünk egymástól.

**2016. március 5.**

Ismét itt vagyunk a természetgyógyász klub havi összejövetelén a központ erre kijelölt helyiségében. Köszönet érte hogy két éve már biztosítja a klubunk számára a többi foglalkozásunkkal együtt ezt a termet. Igen lelkes gárda gyűlt most is össze, hiszen a törzsmag mindig it van. jelenleg 28/fő

**Készült: 2017. január 04.**



Az előadónk: Pótáné Bartók Annamária Téma: Kapcsolattartás összefüggések a született és felvett tulajdonságokkal. A Szeretet fontosságáról megállapítja hogy az-az élőlény létrejöttével kezdődik. Elsősorban szeressük önmagunkat. Nincs rossz és jó tulajdonság. A feladat ellátásához szükséges energiára van szükség. Abszolút jó az, amivel rendelkezünk, s ezt az erőt szeretettel kell táplálni. Fontos a belső boldogság. Ez a mozgatórugója a cselekedeteinknek.

A kapcsolat formáit a következőkben ismertette:

1. önmagunkkal való kapcsolat
2. környezetünkkel való kapcsolat
3. párkapcsolat

Majd a transzcendenssel (ima, meditáció, teremtő Isten) való kapcsolatáról szólt. A késő csend a javunkat szolgálja. Példa még erre a napozás, nézelődés, gyönyörködés a természetben. Az előadást végig feszült figyelem kísérte a tagság s néhány kérdésre is hozzáértően válaszolt Annamária. Megígérte, hogy jövőre is készséggel jön közénk. Megköszönte az értékes előadást virággal kedveskedtünk neki.

**2016. április 7.**

A Klubdélutáni Klubfoglalkoztatás témái:

- Hogyan őrizzük meg a szellemi frissességünket.
- Hogyan lehetünk boldogok.
- Az ezüst kor szépségei

Az ütemterv témája előtt Bartókné Judit előadó a tagok által felvetett kérdésekre válaszolt. Többek között az útifű használat jó hatásairól. Ezt követően Karácsonyné Éva 1 gyönyörű tavaszi verset adott elő. Bartóké Judit: Az élet 50 éves korban kezdődik. Ebben a korban már lelkünkkel szellemünkkel tudunk foglalkozni. A korábbi feladataink (családnevelés, munkavégzés megszűntek és önmagunkkal való törődés a legfontosabb számunkra. Tudnunk kell, hogy mit szeretnénk, és azért tegyünk is. Türelem szeretet, boldogság jóság.

**Készült: 2017. január 04.**



Pozitív gondolatok elfogadás, humor a mozgás az egészséges étkezés mind hozzájárul a szép időskor megéléséhez. Karácsony Éva: "Mindenki hosszú életre vágyik, de senki sem az öregségre" A születéskor 2 féle életerővel rendelkezünk. Az egyik a genetikai a másiktól mi magunk tehetünk életünk során. Az egészséges táplálkozás nagy jelentőségű túltápláltság az öregedést segíti elő. Vitaminok fogyasztása fontos (A;B vitamin ) cink fokozza a szellemi frissességet. Fontos élelmiszerek: búzacsíra, szezám, köles, lucerna, csíra

Folytatva az előadását a gyógynövények hasznosságáról beszélt. A gyermekláncfű, szúrós gyöngyajak. Ginkgo biloba növények egészség rezonáltató fogyasztását javasolja. A klubdélután végén a gyógyteákat iszogattunk és gyógynövény.

jelenlévők száma: 38/fő

### 2016. május 5.

Most is összegyűltünk a természetgyógyász klub tagjai. Ez a foglalkozás az utolsó nyári szünet előtt. Legközelebb majd ősszel találkozunk. A mai előadónk: Lukácsné Marika és lánya akik a „természetgyógyászat” mesterei. Lukácsné Egerben úgy hívják, hogy „ ő az Egri füvesasszony”

Ismertette bevezetőjében az életútját, nehéz fiatalkorát, aki már 12 évesen dolgozott. Később tüdőbeteg lett, s a betegségéből való gyógyulásában a gyógynövények segítettek neki. Ezt követően ezt az életutat választotta és már 52 éve foglalkozik gyógynövényekkel és azoknak a gyógyításban való felhasználásával. 4 szabadalmat ismertetett, mely az ő nevéhez fűződik.



Ezek: cukorbetegségre cigarettázás ellen, asztma ellen, vagy fulladás ellen jó párologtató. Lánya szintén ezen a gyógyítás területén találta meg az élete leg fontos teendőjét. Sok beteget meggyógyítottak a betegségekből. Könyveik jelentek meg e tudományokról. Oláh Tudor és Forst Károly tudása a könyveikben megjelenik. Majd a gyógyulás 9 pillérét ismertetik. A táplálkozás, a mozgás, ez elemek használata (napfürdő ásványterápia litoterápia ) torna, jóga lelki gyakorlatok, személyiség fejlesztés, méregtelenítés.

**Készült: 2017. január 04.**

Néhány kérdés elhangzott amire ők készséggel segítőkészen választottak. Majd vehetünk a megjelent könyvekből és a készített ápoló krémjeikből. Végül egy közös fényképfelvétel készült a központunk napfényes udvarán a most megjelent 31. fő tag vidáman búcsúzott el egymástól kívánva a nyárra kellemes időtöltést és egészséget kívánva a meleg elviseléséhez.

**2016. június 2.**

### **Kirándulás Cél: Felsőtárkány és környéke**

Felsőtárkány Palóc település a Bükk hegység kapujában. Heves megyében a várhegy és örhegy között fekszik. Határában eredő számtalan patakot a Tárkányi patak gyűjti össze. A patakokat források táplálják. Ezek mellett sétáltunk, a tagok együttesen 39-en és gyönyörködtünk a természet alkotta szépségekben. Legjelentősebb sziklaforrás, melyet tóvá duzzasztottak. Így jött létre a Felsőtárkányi tó. A tó környéke szépen parkosított kedvelt kirándulóhely. Három tanösvény csomópontja.

A túravezető élvezetes útmutatása még maradandóbbá tette a látottakat mindannyiunk számára. Itt van a nyugati kapulátogató központja. A tó körül kőzetpark van, geológiai bemutató hely. Erdői iskola. Kiállító terem. A Bükki őserdő egy részletét szemlélteti. A bükkre jellemző élőhelyeket. Ősember barlang bemutatja hogyan használta lakóhelyét a bükk-karszt barlanglakója. Állati csontokból használati eszközöket készítettek, és testdíszeket.



A tó közeléből indul a kisvasút. A kisvasúton utazva gyönyörködtünk az erdő sokféleségének látványában és a csodálatosan tiszta patakok sokszínűségében. Két tanösvényt sétáltunk végig a túravezető irányításával. Kb 2\*2 km hosszúságú utat tettünk meg oda vissza. És bizony már néhányan kicsit fáradtak is voltunk. De az élmény felvetette a sajtó láb fájdalmunkat.

„Az erdőben „ Apró kövek között patak fut kacagva. Mesze most a város rohanás és lárma. Itt minden oly nyugodt csendes és nagy békeőrt állnak a fák, s az erdő üdvöskéje. A fakopács mondja, miközben gyógyítgat jöjj ki az erdőbe meglásd pénz, vagyon, és jólét így sem boldogíthat. Jöjj, ki az erdőben meglásd nem hiába. Visszatér szívednek újra nyugovása. Mi is mondhatjuk, hogy csodálatos szép napunk volt

**2016. szeptember 1.**

A nyári szünet után újból együtt vagyunk a természetgyógyász klubbal. Most is lelkes tagság gyűlt össze, hiszen 32-en jöttünk el, hogy megtarthassuk az előadásainkat. Ők mindig kellő előkészüléssel érkeznek.

A mai 2 óra témája: Bartókné B. Judit. A gyomor és a lép szerepe a szervezetünkben. Karácsonyiné Éva: az aktuális gyógynövényekről beszélt. Ezt követően a tagok által behozott

**Készült: 2017. január 04.**

és most elültetendő gyógynövények szétosztása történt. Az 5 elem tana értelmében most a nyárutó jellemzőiről ad tájékoztatást előadónk.



Édes íz= a gyümölcsökben fellelhető. Együnk belőlük minél többet. A lép és a gyomor a harmóniát szereti. Szervezetünknek harmóniában kell lenni. Ezek a szervek táplálék felvételben játszanak fő szerepet. Színük sárga, a barnába hajló. Gyomor ideje: 7-9-ig ; Lép 9-11 óra. Pozitív gondolatok mellett lesz jó az emésztés. 2/3-ig telt gyomor az ideális. utána séta vagy pihenés. Lép= a károsodott sejteket kiszűri.

Biztonságérzetre sarkall. (boldogság, öröm, pozitív gondolkodás). A stresszt ki kell mozogni. Gyógynövények a gyomorműködésre sült krumpli a savtúltengésre. Aprólajtorján akácvirág hatásos a gyomor és a vércsoportbelieknek jó gyógynövény. Kamillakúra is hatásos egyes esetekben. Amikor a kérdések hozzászólások befejeződtek, egy falatka kóstolás következett ami a mángold golyócskák kínálásával történt. Jó, kedvvel zártuk az összejövetelt.

### 2016. október 6.

Klubgyűlésünk témája ma: A tavasz a máj és az epehólyag szerveink aktivizálásának az ideje. (24/fő résztvevő)

A tavaszi szél a huzat igen megterhelheti az erre érzékeny májbeteget. Ha egészséges a máj, akkor a szélre nem érzékeny. A testünk tisztítása fontos, hogy a zsírréteg ne képződjön. A Mozgás az ízületek karbantartója, annak hiánya okozza a betegségeket. A böjt igen fontos az egészség megőrzéséhez, hiszen a régi emberek az év 2/3-ad részében böjtöltek.

Böjt=elhagyjuk valamint amit előtte fogyasztottunk. Böjt=tisztítás. A szervezetben felszabadul a boldogsághormon, az endorfin. A húsvét előtti böjt a téli túltápláltság miatt van. Léböjt kúra gyógynövényekkel és naponta többszöri kevesebb étkezés az egészség egyik feltétele. +1 liter víz a régi fogyasztáshoz képest.

Máj színe zöld „amit eszel azzá válsz” gondolat fontossága. Epe időszaka 11-01 óráig, máj 1-3 óráig. Sok fehérjétől az ízületek lebetegednek. Szem a májjal van összefüggésben.



Készült: 2017. január 04.

Gyógynövények: keserűanyagot tartalmazó teákat éhgyomorra fogyasszunk. Legjobb májvédő a máriatövis. Ez a növény elősegíti a májsejtek megújulását. Gyermeklácífű jó epevédő. Májat a savanyú támogatja. A citromos víz reggel, savanyú káposzta. Csalán jó méregtelenítő. Lábfürdő fontosságáról is szólt az előadónk. Ezután szabó István klubtag beszélt az ő egészségét elősegítő táplálkozásról, amit nagy figyelemmel hallgatunk. Sok zöldséget fogyasztás nélkül. Gyümölcs, zabkása, köles, ezek fő helyet foglalnak el az étrendjében. A Klubfoglalkozásra szánt 2 óra ezzel a témával befejeződött és jó érzéssel váltunk el egymástól.

### 2016. november 3.

Együtt egymásért Reuma klub természetgyógyász csoportja havi ülése. Jelenlevő létszám: (29.fő) A Mai Klubfoglalkoztatást meglátogatta Bukta László elnök.

Téma: Az évszaknak megfelelő szerveink tevékenysége. Ezek a tüdő és a vastagbél. Bartókné B. Judit: A tüdő az érzélem, irányítója a 2/3-as részben, a többi, az 1/3-ad megoszlik az egyéb tevékenységben. A szomorúság legyengíti a tüdőt. El kell engedni a fájdalmat, hogy megelőzzük a betegséget, a fájdalmat, hogy megelőzzük a betegséget. A most hoz való hozzáállás a fontos.

Megszűnnek a kiválasztási gondok.(székrekedés, hasmenés) A helyes légzést is megtanultuk az előadáson. Megmasszíroztuk a tüdő pontjait a testünkön.



Karácsonyné Éva: Beszélt az illóolajokról, a gyógynövényekről, melyek segítenek az egészségesebbé tételünkben. A fahéj, a gyömbér, az eukaliptusz jó hatású szerek. Az ánizs a bazsalikom is jó tea anyag. A félelem, az izzadás formájában jelentkezi a bőrön, amit az agyunk érzékel, és szag formájában fejez ki. Tegyük ellene saját érdekünkben.

Bartókné: A vastagbélnak nagy szerepe van a felszívódásban. Az antibiotikum kiöli a bélflórát. Ezért fogyasszunk sok C-vitamint. pl: Savanyú káposztát. Ha a vastagbél nem jól működik, akkor a szervezet rossz szagot áraszt. Sok fehérje fogyasztás=lábszag normál széklet szagtalan. Együnk minél kevesebbet és igyunk többet. Hidegen sajtolt olajokat fogyasszunk és gyógyteákat igyunk.

A sok ismeret elhangzása és a szünetben tornagyakorlatok után egy csodálatos zenével kísért relaxáció következett. Jókedvűen búcsúztunk el egymástól.

Mezőkövesd, 2017. január 04.

Készítette: .....

**Bartókné Bojtor Judit**  
Természetgyógyász klubvezető

Jóváhagyva: .....

**Készült: 2017. január 04.**



**Bukta László elnök**

Elérhetőség: 3400 Mezőkövesd, Abkarovits Jenő tér 1.

Email: [buktal@freemail.hu](mailto:buktal@freemail.hu) ; [kovesdi12@t-online.hu](mailto:kovesdi12@t-online.hu)

Telefonon: 49 411 346; 49 500 170; 70 625 3908

Honlap: <http://msmke.atw.hu> Facebook: <https://www.facebook.com/groups/395955133791146/>

Kapcsolattartó: **Bartókné Bojtor Judit;**

Telefon: 70 341 9665

**Karácsony Sándorné Éva;**

Telefon: 30 435 4708; +36 49 411 002