

## Bevezetés

„Az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem pusztán a betegség vagy fogyatékoság hiánya.” Az egészségnek ezt az átfogó meghatározását az Egészségügyi Világszervezet (WHO) fogalmazta meg, és jól összefoglalja, hogy miért dolgozunk itt Mezőmésesen.

Köreinkben is mindennél többre értékeljük az egészséget, ahogy a közmondás is tartja: „Az egészség a legdrágább kincs.” Egyik, mind magyarok, mind románok által országszerte széles körben használt köszönési forma a „Jó egészséget kívánok” kifejezés. Mindnyájan egyetérthetünk abban, hogy az egészség elsőbbséget élvez. Egészségesnek lenni nem azt jelenti, hogy egy szigorúan követünk egy tiltólistát: ne tedd ezt meg ezt meg ezt. Az egészség nem azt jelenti, hogy olyan program szerint élünk, ami hosszú életet biztosít. Az egészség mindenek előtt kap helyet, ahogy a WHO is meghatározta: minőségi élet minden tekintetben.

Életminőségünk gyakorol legnagyobb hatást teljesítményünkre, boldogságunkra, és azon képességünkre, hogy valóságosan és éretten tudjunk örülni az életnek, amit Istentől kaptunk. Egy testileg egészséges, lelkileg kiegyensúlyozott személy, akinek egészséges kapcsolatai vannak embertársaival, elsősorban a családjával, teljes értékű emberi lénynek tekinthető.

Léteznek dolgok, amiket nem választhatunk meg az életben (mikor, hol, hogyan születünk), de vannak létfontosságú dolgok, amikről mi és csakis mi dönthetünk. Ez pedig az életmódunk: mit eszünk, sportolunk-e, és ha igen, hogyan, mit kezdünk a drogokkal, hogyan pihenünk, stb.

Keresztényként nem végső célként tekintünk az egészségre, hanem mint hídra, amely az Isten Fiával töltött örökkévalóság felé vezet. Az általa felajánlott kereszténység megoldást kínál a napjainkra jellemző elidegenedésre. Az Evangéliumokban azt olvassuk, hogy mikor a földön járt, „széjjel járt... hirdetve az Isten országának evangéliumát, és gyógyítva a nép között minden betegséget és minden erőtlenséget.” Mivel lényünk részei elválaszthatatlanok egymástól, a fizikai, mentális, lelki és szociális szükségleteinket egyszerre kell megcéloznunk a valódi egészség elérése érdekében. Nem szabad őket különválasztani, mert egyik sem fontosabb a másiknál.

Ennek fényében és a WHO víziójával összhangban a mezőmésesi program az egészség és betegség modern megközelítését tűzi ki célul.

## MEZŐMÉNESI PREVENTÍV EGÉSZSÉGÜGYI ÉS ÉLETMÓDKÖZPONT

### NAPI PROGRAM

Koordinátor: Angela Vizante

Időpont	Tevékenység	Helyszín	Felelős
6:00	ÉBRESZTŐ	szoba	Ügyeletes ápoló
6:30	REGGELI TORNA	Az épület mögötti pázsit	Gyógytornász
7:00	REGGELI	Étkező	Főszakácsnő
7:45	REGGELI JÓ HÍR / EGÉSZSÉGÜGYI ELŐADÁS	Előadóterem (fszt.)	Dr. Sorin Moroşan
9:00	EGYÉNI PROGRAM*	Terápiás részleg	Sorin Capră, főápoló
13:00	EBÉD	Étkező	Főszakácsnő
14:00	MOZGÁS A SZABAD LEVEGŐN	Találkozó az épület előtt	Sorin Capră, főápoló
15:00	EGYÉNI PROGRAM *	Terápiás részleg	Sorin Capră, főápoló
15:00	FÜGGŐSÉG-LESZOKTATÓ PROGRAM	Könyvtárszoba (1.emelet)	Gabriel Dumitrescu
16:00	FÜGGŐSÉG-LESZOKTATÓ PROGRAM	Könyvtárszoba (1.emelet)	Gabriel Dumitrescu
17:00	FŐZŐTANFOLYAM	Étkező	Elena Tudoran
18:00	VACSORA vagy	Étkező	Főszakácsnő
	„6 ÓRAI TEA”	Könyvtárszoba (1. emelet)	Eliseda Dumitru
19:00	INTERAKTÍV PROGRAM	Előadóterem (fszt)	Dumitrescu házaspár
21:00	PIHENÉS	szoba	Ügyeletes ápoló

\* Az egyéni program magába foglalhatja: orvosi konzultáció, fizioterápiás, hidroterápiás és masszázskézelés, vízitorna, szauna, sószoba, elektroterápia, sétálásra, sportra, pihenésre stb. fordítható idő.

**Kedves Vendégünk! Szeretettel köszöntjük a Mezőmésesi Életmódközpont családjának körében! Megtiszteltetés számunkra, hogy értékes időt tölts velünk!**

Lehet, hogy intézményünk programja már ismerős az Ön számára, de ha nem, szeretnénk megosztani néhány dolgot magunkról a programunkról, csakúgy mint szabályainkról, hogy az itt eltöltött turnus a lehető legkellemesebb, pihentetőbb és stresszmentesebb legyen.

MEZŐMÉNESI PREVENTÍV EGÉSZSÉGÜGYI ÉS ÉLETMÓDKÖZPONT célja a fizikai, társadalmi, erkölcsi egészség színvonalának emelése, szakképzett egészségügyi nevelés és megelőzés által, amelyek összhangban vannak az orvosi tudomány fejlődésével és a keresztény lellyel. Intézményünk javulást kínál civilizációs, krónikus betegségek kezelésében, mint az érlelmeszesedés, 2-es típusú cukorbetegség, elhízás, reuma, stressz eredetű megbetegedések. Kínálunk ezzel együtt antistressz- és függőségekről való leszokást segítő programot, testsúlykontrollt és étrendi tanácsadást szakképzett egészségügyi ellátással. Mivel az országunk lakosságát nagyban érintő előbb felsorolt betegségek hibás életmódra vezethetők vissza, levonhatjuk a következtetést, hogy mindennél nagyobb szükségünk van egy egészséget elősegítő életmód kialakítására. Pont ezért a Mezőmésesi Életmódközpontban alkalmazott kezelések az életmódterápia kategóriába sorolhatók: diéta (növényi alapú étrend), gyógynövényterápia, hidroterápia és masszáz, valamint egészségügyi nevelés. A helyreállító program az egészség 8 alapelveére épül, amit a NEW START (Új kezdet) betűszóban foglalhatunk össze. Ezek pedig nem másak, mint:

Táplálkozás

Testmozgás

Víz

Napfény

Mértékletesség

Levegő

Pihenés

Szellemi, lelki egyensúly

Az egészségnevelési programunk részét képezi:

- Antistressz szeminárium – Felfedezhetik a mindennapi problémák többségének okát, és gyakorlati megoldásokkal lehetnek gazdagabbak a jobb életminőség érdekében mind fizikai mind lelki síkon
- Orvosi előadások, amelyek az egészség lenyűgöző univerzumába kalauzolják Önt, bemutatva a manapság leggyakoribb betegségek okait, és egyben választ keresve a kérdésre „Mit tehetünk megelőzésükért, és gyógyításukért?”
- Táplálkozási- és főzőtanfolyamok, amelyek az orvosi szemináriumok mellett gyakorlati tudással ruházzák majd fel Önöket.

- További érdekes és hasznos anyagok az egészség 8 alapelvét érintő témákban.
- Hasonlóképpen a helyreállító program szerves része a testmozgás, amely egyszerű, de annál hatékonyabb gyakorlatok által igyekszik tenni az Önök egészségéért.

Az e területen végzett kutatások is alátámasztják az egészség eme 8 alapelvére épülő program átfogó előnyeit. Ahhoz, hogy ez az Ön életében is sikeres legyen, lelkiismeretes és felelősségteljes személyes erőfeszítésre van szükség. Éppen ezért arra bátorítjuk, hogy vegyen részt kitartóan és pontosan a turnus minden programpontjában, együttműködve munkatársainkkal.

### **Első nap Mezőmésesen**

A szállás elfoglalása után (vasárnap délután) lehetőség van 18:00-tól vacsorázni, vagy természetesen a szobában pihenni az utazás után. Majd hétfőn reggel, a 7:00-kor kezdődő reggeli után, szeretettel várjuk a földszinti előadóteremben, ahol bemutatásra kerül intézményünk programja. Ezután az ápolók és terapeuták felkeresik Önt, egy orvosi kérdőívvel. Ezért azt javasoljuk, maradjon a szobájában. Ezt követően kerül sor egy orvosi konzultációra. A hétfői programnak továbbá része 30 perc svédmasszázs, csoportos séta ebéd után, valamint ünnepi vacsora és nyitóest.

A következő napok programját illetően, kérjük, kísérje figyelemmel a faliújságot. Minden főbb programpontot csengőszó is jelez majd.

Amennyiben szeretne feliratkozni kezelési turnusainkra, keressen bennünket a **+40743842570**-es telefonszámon, vagy írjon nekünk az [informacio@herghelia.org](mailto:informacio@herghelia.org) e-mail címre, illetve keresse fel honlapunkat: [www.herghelia.hu](http://www.herghelia.hu)

**A turnus ára fedezi a szállás, étkezés, kezelések, kurzusok és alap-vérvizsgálatok költségét.**

A kezelések jellege miatt a turnusainkon páciensként való részvételt kiskorú gyerekeknek nem ajánljuk.

## **Kezelési turnusaink 2025**

Kezelési turnusaink 11 napot tartanak, rögzített kezdési dátummal.

### **2025. évi gyógyturnusok**

Január 12. – Január 23.  
Január 26. – Február 6.  
Február 9. – Február 20.  
Február 23. – Március 6.  
Március 9. – Március 20.  
Március 23. – Április 3.  
Április 6. – Április 17.  
Április 22. – Május 2. (rövid gyógyturnus)

Május 18. – Május 29.  
**Június 1. – Június 12. (magyar csoport)**  
Június 15. – Június 26.  
Június 29. – Július 10.  
Június 13. – Június 24.  
Június 27. – Augusztus 7.  
Augusztus 10. – Augusztus 21.  
Augusztus 24. – Szeptember 4.  
Szeptember 7. – Szeptember 16. (rövid gyógyturnus)  
Szeptember 21. – Október 2. (német gyógyturnus)  
Október 5. – Október 16.  
Október 19. – Október 30.  
November 2. – November 13.  
**November 16. – November 27. (magyar csoport)**  
November 30. – December 11.

**Áraink 2025. Június 1-12. között:**

- 1 hely, kétágyas szobában: **1184€**
- Egyedül, egyszemélyes szobában: **1316€**

**Áraink 2025. November 16-27. között:**

- Kedvezményes időszak: **1154€** (kétágyas) vagy **1286€** / személy/turnus (egyágyas)
- Kedvezményes időszakban nyudíjasoknak: **1103€** (kétágyas) vagy **1235€** /személy/turnus (egyágyas)

**\*nagyobb számú magyarországi vendég van jelen, az összes tevékenység fordítva van magyar nyelvre is**

## **SZOLGÁLTATÁSAINK ÉS HÁZIREND**

### **Kezelés**

Vendégeink napi szinten részt vesznek egy kombinált kezelésem reggel, és egyen délután (masszázs, hidroterápia, sós vagy gyógynövényes fürdő, gőzpakolás, agyag- vagy paraffinpakolás, elektroterápia, sószoba, szauna, váltófürdő), 30 perces reggeli tornán, edzőtermi tornaórán, és friss levegőn végzett aerob mozgáson.

Az orvosi konzultációk időszávjai:

A turnus első hetében: Hétfőtől - Csütörtökig 9:30-13:00

A turnus második hetében : Hétfőtől - Szerdáig 9:30-13:00

Sürgős esetekben ezen órákon kívül is lehetőség van orvosi vizsgálatra.

Intézményünkben délutáni és éjszakai ügyelet működik (éjjeli vészhelyzetek esetén, kérjük használják az ágy felett található piros keresztes nyomógombot).

Ugyanígy orvosi ügyeletet is biztosítunk – kérjük szükség esetén először minden esetben az ügyeletes ápolóval vegyék fel a kapcsolatot!

Minden reggel 6:00-6:30 között várjuk a cukorbetegeket és a magas vérnyomással küzdőket értékeik megmérése céljából az alagsori laboratóriumban.

Az orvos által javasolt, egyéni igényekhez igazított teát minden reggel az étkező bejáratánál e célra elhelyezett állványról veheti magához. A teáskancsót, minden reggel vegye magához, és üresen hozza vissza 13:00 óráig!

### **Idő előtti távozás**

Ha a turnus befejezése előtt szeretnének távozni, a hátralévő napok díját adminisztratív okokból nem áll módunkban visszatéríteni.

### **Kulcs**

A szobakulcs a turnus ideje alatt az öné, kérünk, ne felejtse el visszaszolgáltatni távozás előtt.

### **Porta**

A főbejárati ajtót este 22:00 órakor bezárjuk.

### **Étkezés**

Az étkezés svédasztalos formában történik (az első pulton a speciális igényeknek megfelelő, diabetikus és csökkentett sótartalmú ételeket találják). Kérjük, főleg az első napokban, amíg hozzászokik az itteni menühez, keveset szedjen. Repetázásra van lehetőség, de nem szeretnénk, ha ki kellene dobnia a megmaradó ételt.

A konyhába való belépés idegeneknek szigorúan tilos. Szükség esetén a konyhai személyzettel való kommunikáció megvalósítható a tálca-visszaadó ablakon keresztül. Az étkezések idejétől eltekintve az ékező higiéniai okokból zárva tart.

Pácienseinkhez látogatóba érkező vendégeknek is lehetőségük van itt étkezni. Ebbéli szándékukat, kérjük jelezzék előre a recepción az adott étkezések árának megtérítésével együtt.

Hasonlóképpen higiéniai okokból kérjük, hogy ne vigyenek ki ételt az étkezőből, és ne tárolják azt a szobájukban. Ezáltal elkerülhetjük az ételek megromlásának kellemetlen következményeit, az étkezések közötti nassolást, és a hívatlan vendégeket (mezei egerek, rovarok).

### **Tisztaság**

Kérjük, hogy a közös használatú terek megfelelő állapotban való megőrzéséhez, vigyázzanak a tisztaságra a szobákban, étkezőben, előadóteremben, könyvtárban, tornateremben, a jacuzzinál, a folyosókon és a kezelési területeken.

Az intézmény területén belül beltéri cipő használata szükséges, amelyet a bejáratnál cserélhetnek. A szabadban töltött idő alatt a benti cipőket a bejárat melletti cipős szekrény szobaszámokkal ellátott megfelelő polcain hagyhatják. Csere után ugyanitt tárolhatják kültéri lábbelijeiket is.

Az ágynemű hetente egyszer kerül lecserélésre, illetve szükség esetén ettől eltérően is. A törölközők és WC-papír pótlását kollégáink biztosítják. Mindennap 10:00-12:00 óra között takarítást végeznek az Ön szobájában.

A díszpárnákat és ágytakarókat kérjük ne használják alváshoz, hanem összehajtvá helyezték a szekrénybe vagy a fogas feletti polcra. Köszönjük!

A tornateremben szintén beltéri, sportra alkalmas cipők használatát kérjük!

### **Séta**

Szabad levegőn végzett mozgás és túrák mindennap megszervezésre kerülnek terapeutáink vezetésével, mivel nem szeretnénk, ha bárki is eltévedne az erdőben.

### **Csend és nyugalom**

A kellemes légkör megőrzése érdekében, javasoljuk, hogy őrizze meg a csendet és a nyugalmat a szobákban és a folyosókon. Lehetőség szerint kerüljék a rádió- és magnókészülékek használatát, a szobában található TV készüléket pedig olyan hangerővel működtessék, amely mások számára nem zavaró.

### **Víz**

Kérjük, mindig győződjön meg róla, hogy a vízcsapok zárva vannak mielőtt elhagyná a szobáját. Bármilyen rendellenességet észlel, kérjük, jelezze a recepción. A csapvíz iható, ugyanakkor lehetőséget biztosítunk szűrt víz fogyasztására is, amely elérhető a recepcióval szemben található csapnál.

## **Dohányzás**

Az intézmény területén belül, és közvetlen közelében a dohányzás tilos. Az itt töltött idő jó alkalom lehet e káros szenvedély elhagyására. Ehhez segítséget is kívánunk nyújtani függőségleszoktató programjainkkal.

## **Különbözőségek**

- A Mezőmésesi Életmódközpont olyan intézmény, amely nem tesz különbséget vallási meggyőződés vagy bármely más alapon. Személyzetünk minden tagja a legmagasabb minőségű szolgáltatást igyekszik nyújtani minden vendégünknek. Ezért bátorítunk a vallási témájú viták kerülésére. Hasonlóképpen szeretnénk tudatni, hogy nem várunk, és fogadunk el borraivalót.
- Javasoljuk, hogy a turnus alatt ne hasonlítgassák magukat más vendégekhez, ami az elért eredményeket, illetve a személyre szabott kezeléseket illeti. Eredményeiket saját magukhoz, tegnapi teljesítményükhöz hasonlítsák. Kísérjék figyelemmel személyes fejlődésüket! Azért vagyunk itt, hogy tudást, bátorítást adjunk át, mert érdekel az Önök sorsa! Ne felejtsük el, hogy nem betegségek vannak, hanem betegek (minden páciens egyéni), és a gyógyuláshoz idő és kitartás szükségeltetik.
- Azt tanácsoljuk, hogy bármilyen probléma esetén (egészségügyi, technikai, vagy bármilyen más jellegű), forduljanak bizalommal az illetékes személyzethez, a lehető leggyorsabb megoldás érdekében.

Szívből kívánjuk, hogy a nálunk töltött idő lépés lehessen egy egészségesebb és boldogabb élet felé! Előre is köszönjük az együttműködést!

Dr. Dan Nicolae, MPH

Igazgató