

Életfa info

XVI. évfolyam 3. szám 2015. július - szeptember



Szelíd
segítség
a természet
patikájából

Küldetésünk

Azért élünk a programunk szerint, hogy az emberek és a családok tömegeinek biztosítsunk lehetőséget az egészséges életre, szellemi, lelki és fizikai fejlődésre, valamint minőségi életkörülmények megteremtésére.

Célunk az egészség megőrzése, visszanyerése a természet erejével, a magas minőségű termékek teljességével, kiváló szolgáltatásokon keresztül.

Életfa

Lásd meg a Földi Királyságod!



Kedves Olvasóm!

Tudod, hogy Te királynak születtél? Hidd el nekem!

Node milyen királynak? Gazdagnak vagy szegénynek? Mert tudod, a királyság még önmagában semmit sem ér!

Van, aki királynak képzelet magát, és szegegyebb a koldusnál. Van, aki koldusnak hiszi magát, és annyit ér, mint egy király. Te hogyan gondolkozol Magadról?

Mi az igazi királyság? Uralkodás mások felett, vagy felelősségvállalás másokért?

Hatalom gyakorlása a fizikai test, mások vagyona felett, vagy a szívek egyesítése, és iránymutatás az értékteremtésben?

Én azt vallom, amit a Kormorán együttes énekel: „Az légy, ki sose fél, ki a szívek melegét összegyűjti két karjába, mit nem téphet senki szét!” Mert az igazi királyság a tiszta, jó szándékú, építő emberi lelkekben él, ott gazdagodik, gyarapodik, és értéket teremt.

Így tekintsz Te Királyságodra! Az Életfa Program, az igaz emberi lelkek világa, 15 éve segíti megtalálni tagjai királyságát. Ehhez mindössze annyit kér Tőled, hogy: „Lásd, ne csak nézz!” Lásd a szíveddel, higgy az értelmekkel, és szeress minket!

A napokban láttam egy filmet. (Clint Eastwood: Invictus) Igaz történet alapján készült, és megmutatta nekem az igazi emberi nagyságot. Nelson Mandela, köztársasági elnökként képes volt megbocsátani azoknak az embereknek, akik több mint 30 évig fogva tartották egy dél-afrikai börtönben, akik megalázták, akik nem vették őt emberszámba. Miért? Mert ő megtalálta a saját királyságát, és benne a saját felelősségét, a királyi mivoltát.

Lehetsz Te is Király! Légy Te is király!

A múlt héten egy konkrét ügyet intéztem egy középkorú hivatalnok hölgygel. Beszélgettünk a munkavégzés közben, és elmondta, hogy minden álma egy autó, viszont valószínűleg neki sohasem lesz. Megdöbbenem. Miért nem lesz autója?

Meg se próbálja? De, esetleg! Reménykedik a lottó ötösben! Miért gondolkodik így a hölgy? Sajnos nem tanulta meg azt, hogy az fog bekövetkezni, amiben hisz. Úgy fogja leélni az életét, ahogyan gondolkodik. Pedig csupán meg kellene látnia a lehetőségeit!

Csodálatos Életfa jubileumi találkozón vehettünk részt június 20-án Erdőspusztán. Többen beültünk egy 9D-s moziba, ahol fantasztikus élményben volt részünk. Olyan világot varázsoltak elénk, ami egyszerre volt izgalmas és rémítő. A halált érzékeltük, és mégse haltunk meg, szörnyek jöttek felénk, de nem kaptak el. Arra a néhány percre úgy éreztük, hogy egy másik világban élünk. Ki voltunk szolgálatva, és abban bízunk, hogy ez nem a valóság. Olyan, mint egy rémálom!

„Lásd,
ne csak
nézz!”

Aztán kijöttünk, és megláttuk a napsütésben a vidám gyerekek játékát, a kis piros arcokat, a nevető felnőtteket. De jó, hogy ez a valóság!

Elgondolkoztam.

Bizony, vannak olyanok a világon, akik „beültetnek” Téged egy „sokdimenziós moziba”, ahol remekül rémüldözhetsz, és az a cél, hogy elfelejtsd a valóságot. Azt hiszed, hogy jól érzed Magad, viszont a film akkor és ott ér véget, ahol a „mozigépész” akarja. Itt nem szabad tisztán látnod! Azonban az életed értelmét kint találod meg, a valós világodban.

Kérek Téged: „Lásd, ne csak nézz!” Tanulj meg tisztán látni, mert ez a Te érdeked, így látod meg a Királyságod!

Hiszem, hogy minden magyar többre hivatott annál, mint amennyit eddig elért.

Hiszem, hogy egyre többen képesek leszünk megtalálni a saját Királyságunkat, és olyan szövetségre lépünk egymással, ami egy igaz, értékteremtő világot eredményez a „tisztánlátók” számára!

Hiszem, hogy mi is képesek vagyunk úgy összefogni, és úgy élni, mint az előttünk haladók!

Hiszem, hogy a tudásvágy a mi egyik legnagyobb erényünk!

Elmúlt a tavasz, vetettünk.

Itt van a nyár, arathatunk. Amennyit vetettünk, úgy, ahogyan gondoztuk a veteményt.

Biztos vagyok abban, hogy vetettél. Egy dolgot kérek Tőled! Arass, ne hagyj veszni az értékeidet, az elmúlt negyedévedet!

Szeretettel:
Schmidt Ferenc

KÖZLEMÉNYEK

AUGUSZTUSI ÜNNEPI NYITVA TARTÁSUNK

Felhívjuk kedves vásárlóink figyelmét, hogy augusztus 20. csütörtöktől augusztus 23. vasárnapig zárva tartunk a hosszú hétvége miatt.

Az átszervezett munkarend miatt augusztus 8-a, szombat hivatalosan pénteknek számít. Így az augusztus 8-ai nyitva tartásunk a következőképpen alakul 7.30-14.00.

KLUBRAKTÁRAK NYITVA TARTÁSA

2015-ben is sok szeretettel várjuk kedves vásárlóinkat a budapesti, debreceni és a miskolci raktárainkban egyaránt.

Budapesti Klubraktár (személyes vásárlás)

Budapesti Klubraktár (személyes vásárlás)
Cím: Budapest, XX. Szilágyság u. 36.
Hétfő, szerda, csütörtök: 13.00 – 18.00
Péntek: 7.00 – 12.00
Szombat, vasárnap zárva.
Tel.: 06/1/285-0667, 06/1/283-6772, 06/70/866-7131

Debreceni Klubraktár (személyes vásárlás)

Cím: Debrecen, Kishegyesi u. 21.
Hétfő-Csütörtök: 10.00 – 17.00
Péntek: 12.00 – 16.00
Szombat, vasárnap zárva.
Tel.: 06/52/310-683, 06/70/708-4403
Email: justdebrecen@gmail.com

Miskolci Klubraktár (személyes vásárlás)

Cím: Miskolc, Papszer u. 24.
Hétfő - Csütörtök: 07.30 – 16.00
Péntek: 07.30 – 13.30
Szombat, vasárnap zárva.

Logisztikai Központ

Cím: Miskolc, József A. u. 74. fsz. 1-3.
Hétfő - Csütörtök: 07.30 – 16.00
Péntek: 07.30 – 13.30
Szombat, vasárnap zárva.
Tel.: 06/46/509-590, 06/46/509-591, 06/70/457-2700
Email: megrendeles@eletfaprogram.hu

SZEPTEMBERBEN SZÁGULD A JUST EXPRESSZ!



Az idei év napjai is megállíthatatlanul robognak tovább az Életfa Programban, azonban munkatársaink megszokhatták már, Mi nem maradunk le a vonatról!

Szeptemberben immár az év második Just konferenciájára várunk sok szeretettel Téged és Csapatod tagjait egyaránt!

Hidd el, érdemes eljönni, hiszen ezúttal is számtalan élmény vár majd Rád! Találkozhatsz a jelen egyik legkedveltebb színész házaspárjával, Verebes Lindával és Pindroch Csabával, valamint a jövő generációjával, a mi „Életfás” gyerekeinkkel. Újabb hazai Just termék premiernek lehetsz részese, és aki mindezt átnyújtja Neked, az nem más, mint a Just International AG export vezetője, Ilya Malikov!

Színpadra lépnek szakmai és üzleti előadóink, legeredményesebb munkatársaink, és természetesen Schmidt Ferenc, az Életfa Program vezetője is ismerteti a programunk legfontosabb eredményeit és újabb lehetőségeit.

Légy a vendégünk a természet és az egészség világában, utazzunk együtt a Just expresszen!

A rendezvény időpontja: 2014. szeptember 26. szombat, 10.00-16.00

Helyszín: CEU Konferencia Központ, 1106 Budapest, Kerepesi út 87.

Belépődíj: 2000.-Ft elővételben (szeptember 22-ig), ezt követően és a helyszínen 3000.-Ft.

Jelentkezés: Életfa Program Kommunikációs Központ
3530 Miskolc, Papszer u. 24.

E-mail: kommunikacio@eletfaprogram.hu
Fax: 06/46/504-888
www.eletfaprogram.hu



4Próba DÖNTŐ



– avagy úszás, futás, kerékpározás és torna a 15 éves Életfa Jubileumi Találkozón



Szombaton, június 20-án nagy napra ébredtek az apróságok, akik az Életfa Gyerek Klub 2015-ös versenyének résztvevői voltak. Minden évben van a gyerekeknek kiírva egy versengésre szolgáló alkalom,

idén a mozgásra esett a választás. Azon belül is négy alapsportágra: a tornára, futásra, kerékpárra és az úszásra. Négy olyan mozgás és sportforma, ami az egész gyerekkort és egészséges fejlődést meghatározza. Négy olyan mozgás, amit egész életünkben hasznosan lehet alkalmazni.

Erre a napra a 15 éves Életfa Program Jubileumi születésnapja adta meg a megfelelő alkalmat, Debrecenben. Színpompás és minden igényt kielégítő környezetben került sor a sportági versenyekre, amit lehetett egyéniben, csapatban, összetettben és sportáganként is teljesíteni. Négy korcsoport került kialakításra: óvodás, alsós, felsős és középiskolás korcsoport versenyzőit értékeltük. A tornával kezdtük a napot. Itt külön pályát kellett az oviknak és a többi korcsoportnak teljesíteni. Próbáltunk mókás, izgalmas, de már ismert elemekkel tarkított gyakorlatokat elvárni a versenyzőktől. Voltak ügyességet, rugalmasságot, koordinációt, reakciót igénylő feladatok, amiket folyamatában a műfüves pályán kellett időre bemutatni.

Ezt követte a futás felmérése a galopp pálya körívén, egy 350 méteres körön. Korcsoportonként, 1, 2, 3, 4 kör volt az elvárt és lemért kör. A lelátókon ülők biztatása végett igazi arénabeli hangulat kerekedett, amit a gyerekek nagyon nagy erőbedobással háláltak meg. Abból is lehet

látni, milyen plusz energiátöbbletet tud generálni a hangos elismerés és szurkolás, hogy a lelátó előtti részen sokkal nagyobb

volt a futók sebessége. Az elismerés ennyit tesz! Az ember többet hoz ki magából, mint amennyit az adott helyzetben jónak vél. Csak megerősítésből írom ide, hogy ha azt szeretnénk, hogy fejlődjenek gyermekeink, patronáltjaink, akkor ismerjük el őket hangosan mások előtt.



A futást követően az úszásra került sor, amit a városi Sportuszodában tudtunk megejteni. Itt 25, 50, 100 méter úszás volt a penzum. Kis bajnokaink külön figyelmet kaptak az - amúgy a Magyar Úszás Napját ünneplő uszodától és három külön úszósáv volt versenyzőinknek kialakítva.

Visszatérve az Arbó-tanyára a kerékpár került sorra a 4Próba dön-

tőjén. Erre külön egy 500 méteres kör szolgált rajt-cél kapuval, hogy valódi versenyhangulatot idézzon kis barátainknak. Itt is a jól bevált, 1, 2, 3 illetve 4 kör szolgált eldönteni a dobogós helyezéseket.

Végeredményében minden gyermek kapott a nyakába egy egyedi befutó érmet, és hatalmas elismerést a közönségtől és a szervezőktől. Ezzel illusztrálva, hogy küzdeni szép és nemes dolog, de legyőzni főként magát kell az embernek.

Szombaton 45 kis hőst köszönthettünk Debrecenben, de általuk reméljük sokkal több gyerek fog elkezdni mozogni, sportolni. Hisz sok felnőtt is volt jelen, és ezt is sok felnőtt olvassa, olyanok, akik fel tudják kelteni a gyerek érdeklődését az egészséges mozgásigény kialakítására, és tudnak tenni azért, hogy azt megvalósíthassa az a kisember.

Sok sikert kívánok a jövőben is!

Sporttársi üdvözlettel szervező társaim nevében





AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB HÍREI

Célunk minden klubtagnak segítséget nyújtani saját céljai elérésében. Fő feladatunk az ideális testsúly kialakítása, megtartása, egy egész életre szóló helyes táplálkozási szokás elsajátítása a szakmai ajánlások figyelembevételével. Hisszük, hogy együtt könnyebb, mivel legnagyobb feladat Önmagunk legyőzése!

Mint azt már bizonyára észrevetted, és már írtam is erről korábban, új csomagok kerültek kialakításra. Nevük összefoglalóan: Egyen-súly csomagok.

Nagyszerűségük abban rejlik, hogy magadnak állíthatod össze, mely termékekre van szükséged, illetve mely termékek a kedvenceid, és így egy személyre szabott megoldást kaphatsz, a cég által támogatott árban.

Nézzük, melyek azok a termékek, amiket kedved szerint kombinálhatsz. Az egyes variációkhoz tartozó megrendelői kódot az árlistában találod.

Alapcsomag:

- Affiline: „Vízhajtás természetes módon”**
Fogyasztása: 3 evőkanállal tegyél 1,5 liter vízbe, melyet a nap folyamán iszogass meg.
- Almaíró vagy Barackíró: „Méregtelenítő szerveink segítője”**
Fogyasztása: 2 evőkanál port rázz össze 2 dl vízzel, és reggel idd meg éhgyomorra.
- NahroFit kávé vagy NahroFit vanília: „Komplett ételmiszer vacsorára”**
Fogyasztása: 2 evőkanál port 2 dl hideg tejjel vagy vízzel rázz össze, és fogyaszd el vacsorára.
Ez kiegészíthető még az alábbiakkal:
- Basico: „A megfelelő sav-bázis egyensúlyért”**
Fogyasztása: naponta 2x1 teáskanál port keverj el valamilyen folyadékban, és idd meg.
- Articsóka: „A megfelelő májműködésért”**

Fogyasztása: Naponta 3x1 evőkanállal az étkezések előtt.

Valamint szeretném felhívni a figyelmedet, hogy nem csak ezekhez a csomagokhoz van lehetőséged kedvezményes áron hozzájutni, hanem az AntiCellulit családhoz is.

Így egy komplex „testkarbantartó” megoldás birtokosa leszel.

Ne feledd! Elindult az Élet(FA)mód Klub verseny, melynek részleteit a honlapon lévő versenykiírásban találod. Sok sikert és sportszerű versenyzést kívánok!

Jelenleg a klub 340 fővel működik (2015. 06. 07-i adat). Ha nem szeretnél lemaradni a táplálkozással kapcsolatos érdekességekről, aktualitásokról, újdonságokról, jelentkezz Te is az Élet(FA)mód Klubba! Az ehhez szükséges jelentkezési lapot a honlapon (www.eletfaprogram.hu) tudod kitölteni.

Ha kérdésed lenne, az eletfamodklub@eletfaprogram.hu e-mail címre írhatok nekünk.

Javasolom, használd ki Te is a klubban rejlő lehetőségeket! Sikeres életmódváltást kívánok Neked, sok szeretettel:

Kanizsárné Vaskó Nikolett
vezető dietetikus



ORIGÓ,

mint kiindulási pontod

Magyarországon nagyon sok ilyen ember él. A mi feladatunk, hogy megtaláljuk és megismertessük velük azokat az irányokat, amit Programunk képvisel. Ennek az egyik legjobb táptalaja a Klub. Itt találkozhat először mélyrehatóan az az egyén, aki szeretné, hogy jobban megismerjen bennünket és az általunk képviselt különleges programot. Mert így, programba rendezve, egyedülálló, életmódot, prevenciót előtérbe helyező, lehetőségek tárházát felvonultató program nem sok létezik.

Olyan ez, mint a palántának az üvegház. Megszűri a káros tényezőket és csak az éltető dolgokat adja tovább. Véd a környezeti ártalmaktól, szélsőségektől. Nevel, ápol, gondoz, fejleszt. Örök körforgásban van, és minden fordulattal jobb és jobb lesz. Ezáltal leszel Te is jobb, érettebb, ápoltabb fizikailag és lelkileg egyaránt. Azt mondják annak az öt embernek az átlaga vagy, akikkel a legtöbbször találkozol. Ha szeretnél javítani az átlagodon, akkor célszerű olyan közeget keresned, ahol hasonlóan gondolkodnak, hasonlóak az elképzelések a jövővel kapcsolatban.

Célod meghatározza hozzáállásod. Vajon mi az, ami a legkönnyebben befolyásolható? Az bizony, a hozzáállás. A topogás rákfenéje, hogy nem kapsz a környezetedtől biztatást, megerősítést, támogató segítséget. Ha fejlődni szeretnél - bármi is legyen az - elsődleges, hogy megerősítő környezetbe helyezed magad. Ennek a megerősítő környezetnek a felépítésére szolgálnak az Életfa Program Klubjai. Ezt a célt szolgálja a Budapesti Központi Klub is. Azért van, hogy a budapestieknek legyen egy olyan műhelyük, ahol legalább egy héten egyszer megerősödhetnek és a többi hat napban acélosan tudjanak küzdeni a kitűzött céljaikért.

Ha nincs célod, ne csüggedj, itt szerezhetsz magadnak.

Egy jól működő, tudás alapú, fejlődő hálózat nem nélkülözheti azokat az agilis egyéneket, akik igényesek magukra és környezetükre.



Ha nincs önbizalmad, gyere el és lesz. Ha nincs építő közeged, gyere el és barátokra leszel.

Ha úgy érzed még nincs meg az a tudásod, ami az életvezetésedhez kellene, gyere el és megszerezheted.

Amennyiben ezek egyikével, akár mindegyikével bírsz, gyere el közénk és add át tudásodat, pozitív hozzáállásodat, tapasztalataidat és meglásd, még jobb embernek fogod tartani magad.

Hisz, Te ezzel nem kevesebb, mind inkább több leszel!

Tartozz közénk! Mi várunk!

Szeretettel

Szabó Tamás

Budapesti Központi Klub

NYÁRON CSUPASZÍV CSAPATUNKKAL MEG FOGJUK VALÓSÍTANI!

A május
h ó n a p
kulcs hónap volt

a Csupaszív csapat életében. Ez volt az évünk legsikeresebb hónapja. Úgy döntöttünk, a nyári hónapokban folytatjuk sikereinket. Rendelkezünk egy világosan megfogalmazott céllal. Célunk, hogy az előző év nyári hónapjához viszonyítva, ez a nyár legyen a legeredményesebb. Készítettünk egy világosan megfogalmazott tervet. Tervünk: három hónapon keresztül a forgalmunkat 20%-al, új vásárlóink számát 40%-al fogjuk növelni. Hogy hogyan kívánjuk a nyári tervünket megvalósítani?

Hoztunk egy visszavonhatatlan döntést. Nem fogunk elfogadni semmiféle negatív javaslatot barátainktól, rokonainktól, ismerőseinktől.

Létrehozunk a csapatunkból egy néhány személyből álló kitaró vezetői csoportot, akik bármilyen körülmények között támogatni és lelkesíteni fognak!

Az alkotó csoport tagjai Dr. Harsányi Edit, Dr. Molnár Ildikó, Bódiné Szabó Zsuzsánna, Kiss Erzsébet, Szalai István, Tóthné Borza Ildikó, Tóth Gyöngyi, Bak Attila, Vilmányi Páll, Balla Júlia.

Három hónap alatt 140 új társat fogunk az Életfa Egészségőrző csapatunkba megnyerni, becsatlakoztatni.

Régi regisztrált társainknak célirányosan segítünk a nyári egészségtervet összerakni. Erősíteni fogjuk a vásárlóinkkal a kapcsolatot, valamint 10.000 pont teljesítménnyel többet fogunk elérni.

DÖNTÉS KITARTÁS SIKER

Ennek a három hónapnak a pozitív eredményével fogjuk megalapozni az őszi hónapok sikerét. Az őszi hónapok eredménye pedig megalapozza majd a 2015-2020 évi időszakot.

A kitarás csodákra képes. A Csupaszív csapat sikere azon múlik a három nyári hónapban, hogy mennyien leszünk hajlandóak kitarani a döntéseink mellett.

Kedves Csupaszív csapattagunk! Téged is arra bízunk, hogy a nyáron minden áldott nap tegyél valamit a céljaidért, azért hogy jobbá válj abban, amit csinálsz és meglátod, az eredmény nem marad el. Hiszen egy csöpögő vízcsap is meg tud tölteni egy kádat, csak idő kérdése.

Van egy jó hírünk! Aki a három hónap alatt megtalálja a 140. új érdeklődőt a csapatba, az különleges nyári ajándékot fog kapni.

Ha hosszú emlékezetes nyarat akarsz, akkor használjuk ki valódi értékeinket az értékesítésben. Hisz

mindenki lelkében egy csoda lakozik: ezt a csodát kamatoztassuk a csapatunkban.



Mély szeretettel, bizalommal

Baloghné Erzsike és András

*értékesítési igazgatók – életvezetési tanácsadók
70/4572-721*

A „BAGOLY MISSZIÓ”

Vagyis mi történt velünk az utóbbi időben? Hát dolgoztunk, ettük a Nahrinokat, kentük a Justokat, és élveztük, hogy olyan készítmények mellé állhatunk, ami 85 éves svájci minőség! Nekünk ez a legjobb! És megmutattuk másoknak is, hogy nekik is jobb lehessen!!!

Leírom, hogy hogyan:

1. Debrecenben minden kedden ott a Bagoly Klub, ahol keddről-keddre más témákban csiszolódik az agy. Daganat, köszvény, orbánc, lábápolás, babavárás...
2. Csoporttalálkozó Miskolcon, ami nagy öröm volt, hisz régen gyűltünk így össze!
3. Életfa Program Alapképzésen tanultunk Miskolcon május 10-én. Azért, hogy jó legyen az indulás, hisz a jó élethez egészség és pénz is kell. Itt mindkettőt lehetett választani!!!
4. Klub Budapesten, ahol az „Arany 13-as” Nahrin termékekbe mentünk bele.
5. Szilágyi Ildikó klubjában a „Daganat mint lehetőség” formabontó ötletét boncolgattuk.
6. Veszprémben Csoporttalálkozót tartottunk május

16-án. Erről olvashattál, hisz a honlapon ott vannak a tapasztalatok.

7. Megvolt a 6. Pucérlábas Zelemér túra. Új nevén „El Zelemér” ☺!
8. Debrecenben is Csoporttalálkozó volt a Voxosoknál, kiemelten a táplálkozás témakörét jártuk körbe. Deskó sokkolt a halálozási statisztikai adatokkal, de megoldást is adott. Eszter Halolajozott, Tihanyi Edit tabukat döntögetett, és Fekete Évi segített az Életmódváltásban, hogy ne fájjon.
9. Kiállítottunk Egerben a Sporttudományi Kongresszuson. Beosontam néhány előadásra, hogy én is hozzak Nektek valami új tudást haza!

Dióhéjban ezeket csinálták a Baglyok!

Hálás vagyok, hogy itt dolgozhatok és VELETEK!!! Értelmet adtok mindannak, amiben hiszek, amiért élek! Köszönöm, hogy VAGYTOK!

Szeretettel:

Dr. HEM

Életfa Baglyok



MERRE TARTASZ, HOVÁ MÉSZ?



*Egy vasárnap délelőtt írok
Neked, mert elgondolkoztam
az elmúlt 13 évemen!
Mi is történt ekkor?*

13 éve fáradtan, elgyötörten, de a világ legboldogabb édesanyjaként feküdtem a gyerekágyas részlegen Esztergomban, egy 24 órás vajadás után. Életet adni egy csoda, látni a fejlődését, az értelme nyiladozását, terelgetni a kis útján egy nagy befektetés - életem egyik vállalkozása.

Ki mondja meg nekem, hogy jól csinálom-e? Honnan tudom, hogy sikerült,

hogy jó felé tartok a gyereknevelésben vagy tévútra tévedtem?

Első gyermeknél a napi döntéseimben, válaszaimban a neveltetésem, a szakkönyvek javaslatai irányadóak, illetve a környezetem segítő tapasztalatai.

Döntésem viszont az enyém és az eredményben is én fogok részesülni, örülni vagy bánkódni 20-30 év múlva!

Nincs még egy lehetőség, nincs újratervezés, hiszen a napok, a hetek, az évek porszemként peregnek ki ujjaink között és múlttá válnak!

Életem gyereknevelési vállalkozásában a legjobb, és Te is a legjobb tudásod szerint teszed a dolgodat és éljük meg nap, mint nap a szülői felelősséget!

Példát mutatunk az életünk minden területén gyermekeinknek!

Helyes táplálkozás, sportolás, pozitív gondolatok, jókedv, támogató ellenőrzések szeretetteljesen mind-mind nevelő hatásúak!

Hogyan tudom ezt a hétköznapiakban kivitelezni?

Mi segített nekem abban, hogy rohanó világunkban egy kicsit lecsillapodva értéket teremtsék magam körül?

Az Életfa Program, a Just és Nahrin termékek, a kitarítás, a lendület és a felelősségvállalás!

A PROFI MEGTESZI A DOLGÁT AKKOR IS, AMIKOR NINCS HOZZÁ KEDVE, AZ AMATŐR PEDIG AKKOR SEM TESZI MEG, AMIKOR KEDVE LENNE HOZZÁ.

Egy életvezetési tanácsadói hivatást tanultam itt meg, ami az életem minden területén változást eredményezett!

Jobb emberré váltam, megtanultam önmagam lenni és pozitívan viszonyulni a változásokhoz!

Átadom a magyar családoknak azokat az ismereteket, aminek birtokában jobbá válik az életük. Döntéseikben az információ szövevényes hálóiban utat mutatok tapasztalataimmal, tudásommal, ami nekik biztonságot és időt ad!

Kedves Olvasó!

Szereted az Életfa programot, szereted a Just és Nahrin termékeket?

Ha igen, akkor ideje tenni valamit az egészséged hosszantartó biztonságáért! Hogyan? Légy te a cég nagykövete. Ne várj senkire, kérd a szponzorod segítségét és add át Te is a jót, hogy jobbá váljon életed!

KÉPZÉSEK ÉS CSALÁDI PROGRAMOK A NYÁRON!

- 2015. július 5-én Alapképzés lesz Tatán. Előadók: Életfa Delfin csapat Trénerrei.
- 2015. augusztus 1-én Életfa MLM Alapok képzés Budapesten. Előadó: Tonk Emil.
- 2015. július 4-én Mezőtúrák Túra Tabajdon .
- 2015. július 10-15-ig Honismereti Kirándulás Erdélybe.
- 2015. augusztus 7-én Kincskereső Kalandtúra.

Szeretettel várunk Téged és kedves családtagjaidat!

„Anyá te mindenkinek segítesz - téged mindenki szeret,- mondta a 9 éves kislányom!

Nagyon jólesett és büszkeséggel töltött el az a sok munka, amit már megtettem egy egészségesebb Magyarországra!

Gyere, ismerkedj meg velünk minden kötelezettség nélkül. Légy te is szabad és boldog a termékeink adta biztonságban és munkánk adta anyagi függetlenségben!

Képes vagy rá, tanulj meg ezt a szakmát és kezdj új életet. Adj magadnak egy új életet!

Születés a tanulás kezdete és nem ér véget, míg élünk és míg alkotunk!

Fogadd szeretettel csapatom elmúlt 3 havi életképeit.

Hegy Gyöngyi

életvezetési tanácsadó



LEGYEN 2015 FORDULÓPONT SZÁMODRA A JUST-NAHRIN VILÁGBAN – ITT AZ ÉLETFA PROGRAMBAN!



*Az elmúlt időszakon
- az itt eltöltött közel
20 éven - gondolkodtam
az elmúlt hétvégén...
A mindennapok sűrű
teendői mellett ritkán
adódik arra lehetőségem,
hogy számvetést készít-
sek. Most azonban megteszem, mert arra
gondolok, hogy mekkora kincs, és mennyi
tudás halmozódott fel a kezünkben az
ÉLETFA PROGRAM röpké 15 évében...*

Nagyon sokat tanultunk egymástól, a szakemberektől, a programban együttműködő orvosoktól, dietetikusoktól. Mindez megerősítést és biztonságot adott, amellet, hogy számomra példaértékű a svájci minőség és a 2 svájci cég – a NAHRIN 61 éves, a JUST 85 éves múlttal rendelkezik.

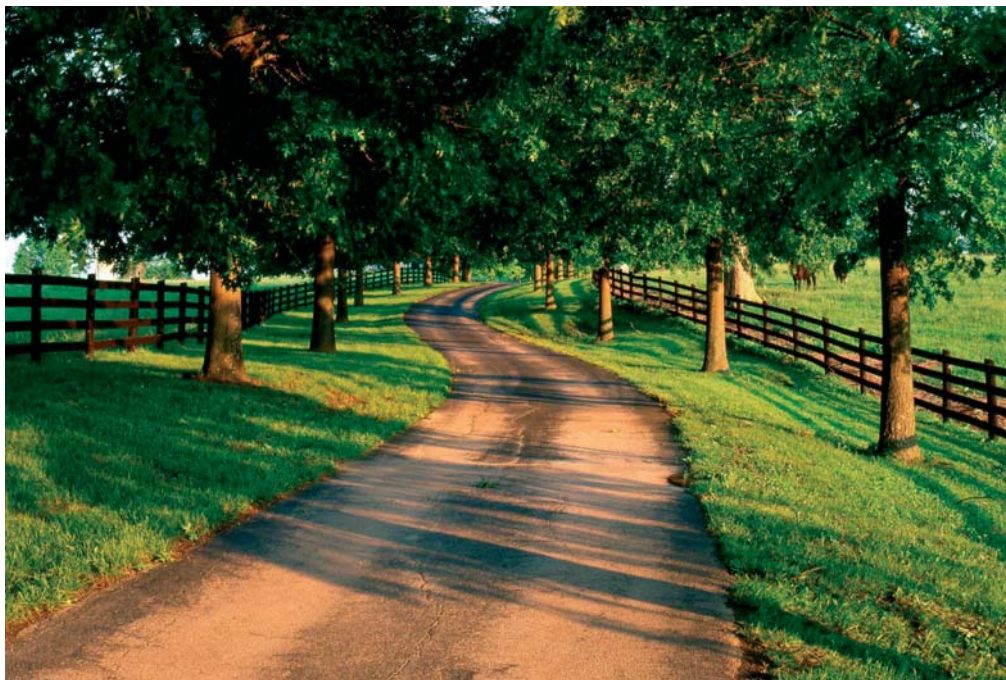
Számomra biztonságot ad a sok ismerős arc, akikkel most már sok-sok éve együtt dolgozunk és erősítjük egymást - szakmai és gyakorlati tapasztalatokkal egyaránt. A másik - számomra nagyon fontos dolog - az emberi kapcsolatok tisztasága és példamutatása. A nagy múltú svájci termékeket nem lehet akárhogyan, akárkinek ajánlani. Számomra nagyon fontos a BIZALOM kiépítése. Ha sikerül elnyerni vásárlóink bizalmát, akkor rendkívül fontos, hogy meg is tudjuk tartani azt! Ezt szolgálják a rendezvényeink, a konferenciáink, a hetente megtartott klubjaink. Gondolkodtál már azon, hogy Neked - mint fogyasztónak - milyen lehetőség és felelősség van? Mi számítunk Rád, hogy Te is továbbadod pozitív TERMÉKtapasztalataidat! Lehetőség van az ismerőseidet elhívni a klubba, a találkozókra. Svájcban természetes, hogy az emberek vigyáznak a környezetükre és odafigyeléssel megőrzik szüleik, nagyszüleik értékes tapasztalatait - vigyáznak a

létrehozott értékeikre. A SVÁJCI MINŐSÉG számokra kötelességet jelent a mindennapi tevékenységükben. Gondolkodtál már azon, hogy nemcsak az egészségünk megőrzése területén tudsz előrelépni, hanem Te egyszerre munkahelyet is teremthetsz azok számára, akiknek ajánlod az EGÉSZSÉGET?! A LEHETŐSÉG egyben FELELŐSSÉG is, amikor kialakul egy kis csapatod. Akkor nyílik meg számodra egy másik út, amellyel hozzájárulsz környezeted, ismerőseid életének, egészségének a jobbá válásához! A választás lehetősége nyitva áll előtted! Őrizd meg, óvd az egészségedet és erre tanítsd meg családodat, környezetet. A jó tapasztalataidat ne tartsd meg, add tovább másoknak! Szeretsz csapatban dolgozni? Ez a döntés csak rajtad múlik, mert nálunk ebben is segítséget

kapsz. Amikor én megismertem a svájci céget 1996-ban - akkor én „csak az óvodás, mindig beteg kisfiának” szerettem volna segíteni... Tudd, hogy a Te környezetemben is sok szülő és nagyszülő vár arra, hogy TE beszélj arról a segítségről és lehetőségről, amit Te a KEZEDBE kaptál! Indulj el te is a kitaposott, biztonságos úton, szeretettel várunk!

Borsányi Éva

értékesítési igazgató, Budapest
30/415 2288



Szerelmeim

- A NAHRIN KÉSZÍTMÉNYEK

Az utóbbi hónapokban volt pár rendezvény a csapatban, az ország több pontján is. Nagyon szeretek előadásokra készülni, mert mindig bővíthetem a tudásomat és élvezem, ahogyan ebből átadhatok valamit. Nagy öröm, hogy a csapatunkban több olyan előadó is van, akik profi módon tartanak prezentációkat és sokat tanulhatok belőle. Németh Zsuzsanna veszprémi munkatársunk egyik utolsó alkalommal egy játékra hívta fel a csapatot. A kérdése az volt, hogy mi lenne, ha nem lenne Just és Nahrin az életünkben? Kinek mi hiányozna a legjobban?

Persze rengeteg válasz érkezett, meg is döbrentünk, hogy mennyire természetes, hogy ezek a fantasztikus készítmények a mindennapjaink részévé váltak. Úgyhogy a végeredmény az lett, hogy teljes egyetértésben mindenki arra jutott, hogy el sem tudja képzelni ezek nélkül az életét! Hihetetlen, de már 13 éve használja a családom az Articsókát, a Nahrin fűszereket, a Mályva deot és még sorolhatnám a kedvenceinket. Én 10 éves voltam, amikor bekerültek szép lassan a polcokra, a fürdőszobába és a konyha asztalra. „Furcsa” módon nekem ez már annyira természetes, hogy nem tudok visszaemlékezni azokra az időkre, amikor még nem érkezett meg az életünkbe a Just és Nahrin. Nincs olyan készítmény, amit nem szeretnék, de van pár, amiért egyenesen rajongok!

Az volt a célom, hogy a csapatban elhintsem annak a csodálatos élményemnek az érzését, amivel nap, mint nap találkozom. Ez pedig nem másnak a csodája, mint a mi Nahrin Halolaj kapszulánknak. Nem tudom pontosan hogyan kezdődött ez a szerelem, de töretlenül tart minden nap, újra és újra új élményekkel leszek általa gazdagabb. Annyira érzem, hogy ez számomra a természetes teljesítményfokozó, vele bármire képesnek érzem magam. Ettől leszek reggel energikus és jókedvű. Minden vizsgaidőszakot ezzel vészeltem át, amikor már mindenki kidőlt és semmi nem jutott eszébe, akkor én fogtam a csodafegyverem és tanultam tovább. Segít akkor is, ha nincs kedvem és erőm a sportolásra vagy éppen még gondolni sem. Egyszerűen nem tudok róla olyat mondani, amivel lehetne versenyezni!



Ezek az érzések nagyon fontosak, de annak, aki a tényekre kíváncsi itt van pár adat is. Például egy nagyon fontos: Omega 3 zsírsavat tartalmaz, amely egy olyan esszenciális zsírsav, amit a szervezetünkbe kell juttatnunk. Az átlagosan táplálkozó Magyarországon csupán a napi szükséglet 15 %-át viszik be. Pedig ez biztosítja a hajszálerek épségét, erősíti az érfeleket, csökkenti a triglicerid szintet, a pulzus számot és a vérnyomást. Megelőzi az érlemezésedet, az idegrendszer és a látás védelmére is kiválóan hat. A csontjaink védelmének alapköve, ha hiányunk van belőle a szervezetben, akkor krónikus gyulladások is kialakulhatnak...

A Nahrin Halolaj kapszulánk 1 darabban 500 mg Omega 3 zsírsavat tartalmaz, ami egy felnőtt ember minimum ajánlása napi szinten. (Egy doboz 75 gramm/ 100 db van benne) 67% halolajat, még hozzá lazacolajat tartalmaz, ami a legértékesebb halolaj. Sokszorosa a hatóanyag tartalma, mint például a lepényhalnak. Ezen kívül Dunaiellaalga van benne, ami természetes karotint tartalmaz, ezek mind nagyon fontosak a pajzsmirigy működéséhez. És azt tudat, hogy miért sötét kapszulában van a Nahrin Halolaj? Mert fényre érzékenyen reagál, sőt mi több az átlátszó kapszulában elveszíti a hatóanyag tartalmát. Nem véletlen tehát, hogy a svájci fejlesztő csoport erre is olyan nagy gondot fordít!

Reggel, amikor ébredés után a kis Nahrinos tálcámról szemezgetem a napi vitamint adagomat, minden alkalommal hálás vagyok, hogy olyan készítményekkel vigyázhatok magamra - és az országban olyan termékeket ehet mind az 1000 család, akik a Karasszon csapathoz tartoznak -, amelyek a legjobb minőségűek. Nyugodt vagyok és bátran tekintek a jövőbe minden előttünk álló öröm és nehézség elé, mert biztosan tudunk majd miből erőt meríteni és ezek nem lesznek mások akár 10 év múlva sem számunkra, mint a Just és a Nahrin készítmények.

Mindenkinek kívánok csodaszép nyári hónapokat és ne feledjétek el a napos időben sem feltölteni a szervezeteket a kedvenceitekkel.

Szeretettel:
Karasszon Eszter

MILYEN ELŐNYEI VANNAK A HÁLÓZATÉPÍTÉSNEK?

Kedves Életfás Munkatársak és Egészségőrzők!

Az MLM vezetői pozíció elérése során sok emberrel találkoztam és találkozok ma is. Sokféle élethelyzettel. A munkám során találkozok sok külföldön dolgozó fiatal és kevésbé fiatal emberrel.



Elhagyják az otthonukat, családjukat és a barátaikat. A kinti munka minősége is különböző, de keveseknek adatik meg, hogy válogathassanak. Jobban keresnek, mint itthon és más az emberek hangulata, életkedve - mondják!

Sokan több mint 8 órát dolgoznak, és ki vannak szolgáltatva a munkaadónak.

Sokan a bérüket sem kapják meg.

Ezek az emberek elszántak és szeretnek dolgozni, vállalják mindezt a pénzért, vagyis egy biztosabb jövőért, az álmaik megvalósításáért!

Miért nem építenek hálózatot?

A hálózatépítői munkához is ugyanez kell! Elszántnak lenni, szeretni kell a munkát és vágyani kell egy szebb jövőre!

Azt hiszem, közel járok az igazsághoz, ha azt mondom, azért mert az emberek nem tudják azt, hogy mi a hálózatépítés! Félnak az újtól! Úgy vélik az nehéz és hosszú. Inkább maradnak azzal a tudással és keresnek ehhez egy jobb lehetőséget, de milyen áron?

A buktatót abban látom, hogy ugyanazon a gondolkodás szinten, csak ugyanazt a körülményt tudjuk megteremteni. Ezt nálam okosabb ember, Einstein mondta.

Milyen előnyei vannak a hálózatépítésnek?

1. Segít megváltoztatni a gondolkodásunkat - sikeres gondolkodásúvá válhatunk.

Mindenkinek javaslom a Start találkozón való részvételt, hiszen ezen az üzleti képzésen, már az első pillanatban kaphatsz olyan információkat, amit ha beépítesz a mindennapokba, az életed változhat meg.

Érdemes elgondolkodni a kedves olvasónak azon, mikor álmodozott utoljára és mikor írta le egy papírra, mit szeretne elérni, megélni, hogy az út végén visszanézve, büszkeség és boldogság töltse el a szívét és azt mondja, ezért érdemes volt élni!

2. Minden segítséget megkapunk!

Milyen érzés volna egy átlagosnál magasabb havi jövedelmet hozó vállalkozást indítani úgy, hogy közben, akár napi szinten ott van valaki, aki már sikeres, tapasztalt és adja a tippeket, hogyan csináld, hogy Te kedves olvasó szintén sikeres és jövedelmező vállalkozást működtess?

3. Nem kell előbb iskolát végezni!

Mivel van egy profi segítő, nem kell előre tanulni! Kezdi el és miközben a havi rezsire, számlákra stb. megkeresed a pénzt, a szponzorod - Ő a profi segítő - mindent megmutat, és ha fejlődni akarsz, segít abban is mit és hol tudsz tanulni!

4. Nem kell külföldre menni, csak ha megnyered a Svájci utazási versenyt!

Nincs elég ismerősöd? Keress! Amíg a külföldi munkát intézik, jó párszor veszik fel a telefont az emberek és ismernek meg új embereket! De nagy vállalkozó barátaim elmondása szerint, Ők is folyamatosan emelgetik a telefonjukat és keresik az új partnert!

Van egy jó hírem! Nem kell Neked, egymagadnak egész Magyarország lakosságát megkeresni! Elég, ha találsz 20-30 családot!!

Keress partnereket, akikkel együtt tudsz dolgozni!

5. Megtanít az üzleti életben eligazodni!

Robert Kiyosaki, akinek remek könyveit olvastam, azt mondja, a gazdag ember és a szegény ember között, csak a gondolkodásukban van a különbség! Az MLM megtanít gazdag emberként gondolkodni!

6. Egészséget!

A termékek megismerésével, a család hosszú távú egészségőrzőjévé válhatsz!

Tehát kedves olvasó!

Ha elszánt vagy, szeretsz dolgozni és szebb jövőt akarsz, várunk rád a Starton, ahol megláthatod, lehet több pénzt keresni és lehet jókedvű, pozitív emberekkel találkozni közöttünk! Sőt, csak azokkal! Napi 3-5 órás munkaidővel, magad ura vagy, a saját vállalkozásodat építed, amit a gyerekeid örökölhetnek.

Közben változol, elismernek és fontos vagy!

Itt Magyarországon!

Ha további információkra van szükséged, várunk szeretettel a Start Találkozókon!

dr. Molnár Ildikó
értékesítési igazgató



RAGYOG A NAP A NAPSUGÁR CSAPATBAN!

Mikor ezeket a sorokat írom, még a **15 éves Jubileumi Találkozó házigazda Csapatként** készülünk nagy izgalommal, és nagy-nagy szeretettel! Javában zajlanak a meglepetés produkció próbái, készülnek az akadályverseny feladatai, mikor pedig megjelenik majd az írásom, már csak emlék lesz az, amire ma még csak úgy várunk...



Szívből remélem Vezetőim, és minden közreműködő nevében, hogy szép élményeket, emlékeket hordozol majd róla a szívedben!

Az idén 15 éves az Életfa Program! Az ünnepi évünk egyik állomásaként, az előttünk álló újabb 15 gyönyörű év reményébe vetett hitünk zálogaként, cserjéket ültetünk a varázslatos szépségű miskolci Székházunk kertjébe úgy, hogy az ország minden részéből érkezett egy-egy darabka Napsugár Csapat föld az ültetéshez...

Csodálatos élmény volt. De **csodálatosak azok az eredmények** is, amelyekkel zártuk a most befejeződött üzleti évet. Például, hogy megalakítottuk a Napsugár Csapatban is az **Egészségügyi Teamet, a Kultúra és a Honismereti „szirmot”**, hogy a Klubjainkban folyó minőségi munka eredményeként is, több munkatársunk **szintet ugrott. Megdupláztuk az Elit Klubosaink számát, az év minden hónapjában számtalan Hét, Hónap embere** címet nyertünk el a Csapatunkban. 2 kategóriában lettek **Év embereink** is, és a **Legjobb Szponzor** is a **Napsugár Csapatból került ki**. Az éves verseny eredményeként pedig, a 18 nyertesből **7-en, a Csapatunkból utazhatunk az idén Svájcba!**

További kihívó reményekkel indítva az új üzleti évet, **pezseg az élet a Napsugár Csapatban!** Hatalmas lendülettel azon dolgozunk, hogy szerte az országban még több családhoz elvigyük a minőségibb élet reményét, tovább gazdagodjunk tudásban, létszámban, hogy még inkább **„beragyogjuk az országot!”**

Téged is várunk egy olyan Csapatba, ahová jó tartozni!

Gyere közénk, Te is! **Érezd, hogy vártunk Rád! És érezd, hogy megérkeztél...** ☺

Szilágyi Ildikó és Lund Ove
A Napsugár Csapat Vezetői
Legjobb szponzor
20/951-9908



MIT TEGYÉL, HA ITT AZ ÉLET „DÉLUTÁNJA”?

II. RÉSZ



1. Újabban az **Artifitet** üdítőként iszom. Barbócz Ancsától tanultam, hogy fél liter vízbe teszem a napi adagot és ezt iszogatom. Még jó is, mert éhes sem vagyok és ugye azt étkezés után isszuk, nem előtte. Sokat kell várni, míg ehetek. A lényeg, hogy miért iszom, mert ez kollagén és **ránctalanít**!!!! Belülről, ami sokkal hatékonyabb, mint a külsők. Azóta nem török a körmöm és gyönyörű! A hosszának csak én szabok határt! (No meg a klaviatúra!)
2. Nagyon szeretem **arcápoláshoz** a **San'Activ** krémet! Télen ez megment mindentől. Nyáron valami enyhébb kell a sok izzadás miatt pl. a **Hydrogél**t minden alá felteszem alapozónak és utána jöhet a többi. **Az alpesi rózsás nappali és éjszakai krém a Vital Just családtól** kihagyhatatlan. Akiknek adtam, mind el volt tőle ájulva, velem az élen.
3. Szeretném felhívni a figyelmet a **mell bőrére**!!! Nagyon érzékeny és sérülékeny. Ha betáraztál, akkor **az Anticellulit vonal Essential Care** készítménye segít az egész felsőtestfélnek, de ha nem, akkor még mindig ott van az Alpesi rózsás krém nappali és éjszakai változata, csak „nagy arca” kend! Vagyis az arcon kívül a nyak és a dekoltázs is beletartozik.
4. **Öregségi foltok**: döbbenet vettem észre egy negyven éves táncos páromon, hogy ott van. Ez nem csak esztétikai gond! Ahogy ez megjelenik, indulnak az aljas kis gyulladások, amik nem múlnak. Fogak a korona alatt, arcüreg, ízület, érthetetlen kis gennyedő fekélyek. Ezek csak apró kellemetlenségek, de nem múlnak!! Az első jel a folt! A foltra hatékony a **Kerti zsásza krém**, de már februárban elkezdve.
5. **Étkezés** fontos szabálya: hagyd abba, amikor az elsőt sóhajtod! Sajnos lehet, hogy ez már a 3. kanál után jön, akkor is! Figyelj jobban a tested jelzéseire. Az állati fehérje szükségletet heti 1 pohár tej, vagy 10 dkg hal, csirke fedezi. Ne egyél semmilyen bolti felvágottat, parizert, virslit. Csak saját magad által készítettet. A **Nahrofit vanília és kávé** italok nagyon sok problémát megoldottak ilyenkor! Estére csoda megenni. Nem vagy éhes, van benne fehérje, és nem is hízlal!

6. **Óvatosan a kenyerekkel.** Mivel a mozgás kevesebb, nem kell a szénhidrát sem. Növekedési hormon erre az időre már biztosan nem termelődik bennünk, szóval emiatt felére csökken az alapanyagcseré! Vagyis minden bevitt kalóriát kétszer annyi mozgással tudsz ledolgozni, mint eddig!? A zöldség, gyümölcs jöhet minden mennyiségben. Jobb, ha a főzéléket elhagyjuk! Egy lengyel író, Krisztof Varga a Turulpörkölt című könyvében így fogalmaz: a magyar zsírban és lisztben

fojtja meg a zöldséget! No, azóta nem igazán van kedvem enni. De felvágva egy kis **Saláta fűszerrel** isteni minden! Kalóriában pedig a tizede!!!

7. **Ja és ki ne maradjon az ölelés!** A léleknek is kell a táplálék!

Biztosan nem teljes a sor, de mazsolázni már bőven lehet belőle!

Szeretettel:
Dr. Harsányi Edit
orvos – marketing igazgató





AZ ISMERETLENSÉG HOMÁLYÁBÓL... A VALÓDI ISMERTSÉGBE

Hoztam Neked valamit a budapesti Életfa Konferenciára! Egy olyan terméket, ami itt van az országban. Minden megelőzés alapja, és mégsem tudunk róla!

Vajon mi lehet az a termék, ami mindezeken a bajokon segít:

- Érelmeszesedés
- Szívritmus zavar
- Trombózis
- Tüdőembólia
- Crohn-betegség (vékonybél daganatmegelőző állapot)
- Colitis ulcerosa (vastagbél fekélyek)

Szorongtál már egyszer is, amikor ezeket a betegségeket hallottad?

Általán már tehetetlenül egy hozzátartozód ágya mellett?

Fohászokdtál már, csak hogy meggyógyuljon?

Érezted azt, hogy bármit odaadnál, csak hogy hazajöjjön?

Vajon mi lehet az, ami mindezeket segít????

Persze, hogy a **HALOLAJ KAPSZULA**...

És akkor miért csak havi 100 darab fogy egy 5000-res körben? (Ebből én veszek meg 10 dobozzal)

Ettől olcsóbbat kaphatsz a piacon, de jobbat nem!!!

Tudod az élet tanítási folyamatait, a betegségeket, nem tudom elvenni Tőled! De azt meg tudom mutatni, hogy mit használj, hogy ha baj ért, **KI TUDJ JÖNNI BELŐLE!**

Ehhez értek!

Jó minőségű halolaj kell, hogy a sejtek között **JÓ KAPCSOLAT** legyen! **HALOLAJ!!!**

Regenerációhoz: **HALOLAJ**.

Túléléshez, élethosszabbításhoz: **HALOLAJ**.

Már csak egy kérdés van: Elég értékesnek tartod-e magad, az álmaidat ahhoz, hogy éveken, évtizedeken keresztül befektess magadba??? Havi 5000 Ft-ot???

Ha igen, akkor **HALOLAJ!**

Édesapám ezen a képen egy hónap alatt két tüdőgyulladás, trombózison, tüdőembólián van túl, mindössze 4 nappal. De ott ül köztünk. 14 éve folyamatosan befektet! Megérte!

Legközelebb azt is elmondok, hogy miért pont ez a legjobb befektetés az ára ellenére.

Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit

orvos-marketing igazgató

Barátságban a napfénnel

Szemünk egészségéről és védelméről a **Lutein kapszula** gondoskodik. A benne lévő összetevők (fekete ribiszke por, lutein és zeaxanthin, C-vitamin és E-vitamin, cink-oxid, réz-szulfát) erősítik egymást. A karotinoidok családjába tartozó lutein és zeaxanthin gondoskodik a sárgafolt védelméről a napfény káros ultra-ibolya sugárzásának kiszűrésével, tehát úgy működik, mint egy **belső napszemüveg**. Ez a termék 40 év fölött mindenkinek javasolt. Világos szeműeknek (ők kimondottan érzékenyek a nap káros hatásaira, melyek fokozzák a sárgafolt-elfajulás kialakulását), főleg a hölgyeknek már 20 évesen is lehet ajánlani, a dohányosoknak meg mindenképpen fontos a lutein pótlás. A sárgafolt-elfajulást (macula-degeneráció) a sárgafolt, azaz a retina közepén elhelyezkedő, az éleslátásért és a színlátásért felelős fényérzékeny terület sorvadása okozza, aminek hatására gyengül a látás. A perifériás látóképesség, illetve a külső látótér nem sérül, a látótér középső része azonban homályos, szürke vagy egyszerűen kiesik. Ennek következtében a beteg nem vagy csak komoly erőfeszítés árán képes olvasni, autót vezetni, tévét nézni, sőt előfordulhat, hogy az emberek felismerése is gondot okoz. A betegség kialakulásában feltehetően a **szabad gyököknek** fontos szerepe van. A lutein és a zeaxanthin, illetve a Lutein kapszulában lévő antioxidáns hatású **C- és E-vitaminok** semlegesítik a sárgafolt-elfajulást okozó szabadgyököket.

Ezen kívül a kapszula tartalmaz:

- Cink (fontos szerepet játszik a szemideghártya működésében, „éjjeli vakság” megelőzésében)
- Réz (a pigment anyagcseréjét javítja)
- Fekete ribiszke por (a benne lévő C-vitaminok, antociánok és polifenolok antioxidáns hatásúak)

Naponta elég egy kapszula, de évente minimum egy-két kúrát érdemes csinálni!

Már megint ve-
lünk van a nyár, mintha
soha nem távozott volna tőlünk. Több napnyi szikrázó napsütés vár ránk, talán végre be tudunk telni vele. A fény éltet, de már régóta köztudott, hogy a túl sok napsütés rombolni is képes szervezetünket. Kössünk barátságot a napfénnel, de ez a barátság legyen tudatos és hasznos számunkra. Ebben az Életfa támogatni tud minket különleges termékeivel.

Bőrleégést megelőzően használjuk a **Sun Care** (Napozó család) termékeit! Nem csak megbízható védelmet nyújtanak a leégés ellen, de hidratálják és ápolják a bőrt, sőt hosszan tartó, gyönyörű barnaságot biztosítanak. A Sun Care vonalnál (napozó tej és napozó spray) szélessávú fényszűrőket alkalmaznak, amelyek mind az UVA-, mind pedig az UVB- tartományban hatásosak. Ezekben a termékekben a növényi összetételek között megtalálható a **lycopen complex** (megbízható szabadgyökfogó), ami az E- és C- vitaminnal együtt hordozó rendszerekbe van beágyazva (emiat a hatóanyagok folyamatosan kerülnek kibocsátásra). A karotinoidokhoz tartozik, és a csipkebogyóban magas koncentrációban van jelen. A termékek **havasi gyopár** (erős antioxidáns, bőrvédő) kivonatot is tartalmaznak.



A Sun Care naptejet vagy sprayt használjuk 20 perccel napozás előtt! A napozás után mindenképp kenjük be magunkat a napozás utáni balzsammal (**Sun Care After Sun**), ami többek között **aloe kivonatot**, és **jobba olajat** tartalmaz (nyugtatja, regenerálja a bőrt, hidratál, hűsít). Ne felejtjük azt, hogy a gyermekek bőrét különösen intenzíven kell védeni, mert még nem tud fényvédő réteget kialakítani. **Ezért 12 hónapos korig teljes mértékben óvni kell a kicsi babákat a napfénytől!**

Kellemes napfürdőt kívánok mindenkinek!

Szeretettel:

Dr. Dacko Natalja
Egészségügyi Team



GYÓGYNÖVÉNY CSEPPEK

„Az orvoslás tudománya
abban áll, hogy lekösse a beteg
figyelmét, amíg a természet
meggyógyítja a betegséget.”
Voltaire

Ebben a sorozatban próbáltam olyan témákat összeválogatni, melyek a mindennapi ételmisszer és étrendkiegészítő fogyasztásunkkal kapcsolatba hozhatóak. Hiszem azt, hogy a legfontosabb feladatunk ráébredni arra és megérteni azt, miért is kell a mai kor emberének fokozottan kiegészíteni az étrendjét. Nem elég csak megértenünk. Ha mi magunk már felmértük az étrend-kiegészítők és gyógynövények fontosságát, és tapasztaljuk saját magunkon a kedvező hatásokat és a változást, bizony úgy gondolom, feladatunk is másokkal



ezt megértetni. Ezek a termékek nagy részben gyógynövény hatóanyagokat tartalmaznak.

A cikkben szeretnék sok hasznos és fontos információt megosztani a kedves olvasóval. Nagyon fontosnak tartom, hogy a közvetített információk szakmai forrásokból táplálkozzanak, ezért a forrásmunka megjelölés a cikk alján dőlt betűvel megtalálható.

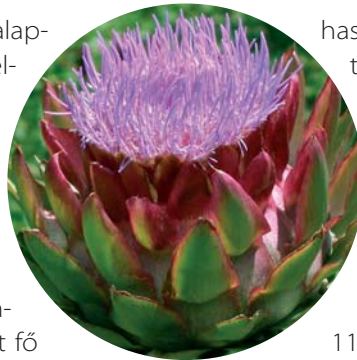
Szeretettel:
Varga Gyula

hálózati vezető, természetgyógyász-fitoterapeuta

A GYÓGYNÖVÉNYEK KIRÁLYNŐJE, AZ ARTICSÓKA!

Kérdés: Valóban bizonyított a gyógyhatása? Igaz-e, hogy koleszterincsökkentő?

Az articsóka a mediterrán konyha fontos alapanyaga. Keserű likőrök elkészítéséhez is felhasználták, hiszen fő hatóanyaga (drogja) alkoholban oldódik. Táplálkozási célra a virágzatát a ki nem nyílt bimbót, gyógyászati célra a levelét használják. Az articsóka hatóanyaga a VIII. Magyar Gyógyszerkönyv által jegyzett hatóanyag. Tehát hivatalos gyógyhatása már ezzel a ténnyel is igazolható. A növény jellemzően keserű ízéért fő hatóanyaga, a Cynarin felelős. Magas flavonoid tartalma van a zöld leveleinek, és kis mennyiségben illóolajat is tartalmaz.



hasi fájdalom, hányinger. A koleszterincsökkentő hatása az articsóka kivonat bevitelét követően 30 perc múlva jelentkezett. Hatása 1-3 óra alatt éri el a maximumot, és akár 150%-os csökkenést is tud produkálni. Bizonyos vizsgálatok azt mutatták, hogy az Articsóka IBS (Irritabilis Bél Szindróma) esetén is hatásos. Az emberi vizsgálatok eredményei szerint az articsóka hatására az összkoleszterin szint 11,5-18,5 %-kal csökkent. Érelmeszesedés megelőzésében fontos szerepe feltételezhető.

Felhasználási javaslat

Étkezés előtt fél órával érdemes bevenni a legoptimálisabb hatás elérése érdekében.

Ellenjavallatok, nem kívánatos hatások

Az eddigi tapasztalatok szerint az Articsóka biztonságosan alkalmazható gyógynövény. Epevezeték elzáródás esetén nem szabad használni, epekövesség alkalmazásával fokozott óvatosság szükséges, a kezelőorvos tudásával használható. A növényben található vegyületek más gyógynövények vegyületeivel keresztallergiás reakciót válthatnak ki. Ezért az articsókát nem javasolt együtt fogyasztani körömvirág, árnyka és kamilla kivonatot tartalmazó készítményekkel.

Preklinikai (laboratóriumi vizsgálati bizonyítékok) eredmények

Az articsóka levél legjelentősebb bizonyított hatása a koleretikusság (koleszterincsökkentő hatás). Az epetermelést fokozó hatását májsejt-kultúrákon és izolált állati májon igazolták. Az articsóka hepatoprotektív (májvédő) hatását állatkísérletekben és sejtenyészetekben igazolták vissza. A hatás a levelek magas antioxidáns tartalmának tulajdonítható. Simaizom görcsoldó hatása és a gyomor-nyelv kiválasztó hatása is bizonyítást nyert.

Humán (emberen végzett vizsgálatok) bizonyítékok

Több klinikai vizsgálatban is bizonyították az articsóka kivonat epetermelést fokozó hatását. Ennek hatására az alábbi panaszok csökkentek: puffadás, reflux, székrekedés,

(Forrás: Dr. Csupor Dezső, Dr. Szendrei Kálmán: Gyógynövénytár, Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest, 2012. 39-42. oldal tartalma alapján készített saját szövegezésű kivonatot.)

GINZENG-GINKGO A NAHRINTÓL!

Azért, hogy koncentrálj! Azért, hogy emlékezz!

Az emberek a munkával eltöltött éveik alatt különösen nagy terhelésnek vannak kitéve. Észrevehető, hogy a koncentrációs- és teljesítő képesség ez idő alatt egyre gyengébb. Idősebb korban az aktivitás csökken, az agy gyorsabban lustul el, lassabb lesz. Agyunkat már nem trenírozzuk, így az emlékezet is romlik.

A Nahrin olyan növényeket keresett, amelyek pozitív hatást fejtenek ki ezen a területen. A ginzeng és a ginkgo tűntek a növényvilág legütőképesebb képviselőinek. Azt is átgondolták, hogy mely vitaminokkal tudnák kiegészíteni, hogy még hatásosabb, még hatékonyabb legyen a termék.



GINZENG-GINKGO KAPSZULA

Összetétele:

- ginzeng kivonat,
- ginkgo kivonat (ginkgo biloba), továbbá
- szibériai ginzeng,
- Niacin (B3-vitamin),
- Riboflavin (B2-vitamin),
- Thiamin (B1-vitamin).

Ginzeng

- Kínában több, mint 5000 éve alkalmazzák univerzális hatása miatt, afrodiziákumként és ételírásként egyaránt, az európaiak a 17. században használták kimerültség és gyengeség esetén,

- 4-7 éves növények gyökereit használják fel. A friss gyökereket vízgőzzel kezelik, majd szárítják és csak ezután készítik belőlük kivonatot.



A ginzeng hatása:

- fáradtság és gyengeség érzet esetén erősítő hatású. Pozitív hatása van a koraival folyamatosan csökkenő teljesítőképeségre a koncentráció és a gyors reakció szempontjából is,
- erősíti az immunrendszert,
- javítja az emlékezőképességet,
- segít a változókori depresszió leküzdésében.

Ginkgo biloba

- eredetileg Kínában honos, de ma már világszerte ültetett fajtája, Kelet-Ázsiában ehető magja miatt tisztelik, templomfaként használják, Holland hajósok hozták Európába Japánból, díszfaként is ültetik,
- élelmiszerként is felhasználják, a megpirított magok az ázsiai konyhákban fűszerként szolgálnak.



A ginkgo biloba hatása:

- az agy állapotától függő szellemi teljesítmény zavarainak kezelésére, emlékezet-, koncentráció gyengülésére, szédülés, fülzúgás, fejfájás és időskori demencia kezelésére használják,
- artériás vérellátási zavarok esetén is alkalmazzák, javítja a vér áramlási tulajdonságait,
- javítja az emlékezeti- és tanulási képességeket.

A Ginseng-Ginkgo kapszula fontosabb jellemzői:

- segít az agyi funkciók megtartásában,
- növeli a koncentrációs- és emlékező képességeket,
- növeli a szellemi teljesítményt,
- segít a memória megtartásában, illetve javításában,
- javítja a stressztűrő képességet.

Célcsoportok:

- tanulási- és vizsgaidőszakban fiatalok számára,
- feledékenyek,
- demenciában szenvedők,
- koncentrációs zavarral küszködők,
- és 50 éves kor fölöttiek részére egyaránt ajánljuk.

A Ginseng-Ginkgo kapszula alkalmazása:

1 kapszulát naponta kis vízzel nyeljük le, a legjobb reggel éhgyomorra.

A következő kúrákat javasoljuk:

- fiatalabbak esetén (tanulók, egyetemi hallgatók) a vizsgaidőszakban 1-2 hónapig a vizsgák előtt,

- ha a képességek csökkenésének jeleit tapasztaljuk (emlékezet, koncentráció), akkor tartósan is szedhetjük,
 - 50-60 évesek: megelőzésként 1-2 kúra évente,
 - 60 fölöttiek: 3-4 kúra évente.
- 1 kúra = 1 hónap = 1 doboz

*Ginzeng-Ginkgo a Nahrintól!
A szellemi frissességért!*

Az oldalt összeállította:
Nagyházi Mária
oktatási-titkársági csoportvezető

VÖRÖS LÓHERE KAPSZULA GOLGOTAVIRÁG KIVONATTAL



NAPJAINK MODERN NŐJE NAGYON MAGAS FORDULATSZÁMON KÉNYTELEN PÖRÖGNI. MUNKAHELY, CSALÁD, TESTÁPOLÁS, HÁZTARTÁS, SPORT, STRESSZ, STB. MINDEZEK A TÉNYEZŐK HATÁSSAL VANNAK A MENSTRUÁCIÓS CIKLUSRA, ÉS GYAKRAN VÁLTANAK KI FÁRADTSÁG-, IZGATOTTSÁG-, ÉS SZOMORÚSÁG ÉRZETET, SŐT ALTESTI FÁJDALMAKAT IS.

A menopauza szakaszába érve mindez egyszerre túl sokká válik, és sok nő nagyon szenved ebben a fázisban. Ráadásul már régóta tudott dolog, hogy a menopauza alatt a hormonváltozások a csontsűrűséget jelentősen csökkentik. Táplálkozástudósok megállapították, hogy a nők esetében a hőhullámok és a „leizzadások” gyakorisága és intenzitása az ázsiai országokban sokkal kisebb, mint a nyugati országokban. Így például a japán nők kevesebb, mint 25%-a panaszkodik klimaxos fájdalomra, míg Észak-Amerikában és Európában ez az arány 85% körüli. Kimutatták azt is, hogy ennek oka nem genetikai tényezőkön alapul, hanem az okokat a táplálkozásban kell keresni.

Aggodalomra még sincs ok, mert a **Nahrin a 40-45 éves nők számára kifejlesztett egy éttrend-kiegészítőt, amely a vörös lóhere és a golgotavirág hatóanyagain alapul. A vörös lóhere** gazdag növényi hormonokban (fitohormonokban és fitoösztrogénekben), oldja és megszünteti a klimaxszal együtt járó panaszokat. A **golgotavirág** nyugtató hatása és segíti az alvást.

CÉLCSOPORTOK

- kifejezetten a 40-45 közötti nők
- a változókori panaszoktól szenvedő nők

- magas koleszterin szintű személyek
- alacsony csontsűrűségű személyek
- a magas vérnyomástól szenvedők
- a depressziótól szenvedők

EGYEDI TERMÉKJELLEMZŐK

- Csökkenti a változókorral együtt járó panaszokat (hőhullámok, fáradtság érzete, izgatottság)
- Véd a csonttrikulástól (főleg akkor, ha már a menopauza előtt preventív céllal szedtük)
- Véd a szív- és érrendszeri megbetegedésektől (a kedvezőbb koleszterin értékek miatt)
- Nyugtatóan és alvászavítóként hat



ÖSSZETEVŐK

Vörös lóhere kivonat (trifolium pratense, levelek és virágok) 43%, kukorica keményítő, kapszula anyag (Hydroxypropylmethylcellulose), golgotavirág kivonat (passiflora incarnata), szilícium-dioxid elválasztó szer.

HATÓANYAGOK

Vörös lóhere

A növényi hormonok egyik leggazdagabb forrása a vörös lóhere. Ezeknek a növényi hormonoknak (fitohormonoknak vagy fitoösztrogéneknek is nevezik őket) hasonló, de valamivel gyengébb hatása van, mint az emberi szervezet által előállított hormonoknak (ösztrogén). Ezen speciális tulajdonságoknak köszönhetően kiegészítetik a szervezet által egyre kisebb mennyiségben termelt hormonok hatását.

Ezeket a hormonokat a szervezet a hormonok hatását.

Ezeket a hormonokat a szervezet a hormonok hatását.

monoktól függő káros folyamatok (gyors csontleépülés, a bőr és nyálkahártya öregedése és kiszáradása, stb.) hatásaitól. A fitohormonok pozitív hatásait a több évszázados múltra visszatekintő ázsiai táplálkozási tapasztalatokból is megtudhatjuk. Az utóbbi időben sokasodó modern tanulmányok megerősítik a vörös lóhere pozitív hatását a változókorban lévő nőkre. A vörös lóhere különösen gazdag két izoflavinban (genistein és daizein), amelyek hatása nagyon hasonló a női ösztrogénéhez.

- A vörös lóhere csökkenti a változókori panaszokat
- Véd a csonttrikulástól
- Rugalmasan tartja a bőrt
- Segít a változókori depresszió leküzdésében
- Görcsoldó hatású

Golgotavirág kivonat

A golgotavirág Észak-Amerikából származik. Több, mint 530 féle változata létezik, a legtöbb Dél- és Közép-Amerikából ill. Észak-Amerika déli részéből. A maják daganatok és ótvár esetén alkalmazták. Manapság főleg nyugtató szerként és fájdalomcsillapítóként használják. Továbbá magas vérnyomás ellen és idegi eredetű alvászavarok esetén. A golgotavirág olyan hatású, hogy gyermekkori hiperaktivitás és nyugtalanság esetén is használható.

- A golgotavirág értékes alkaloidokat, flavonoidokat, glikozidokat tartalmaz.
- Nyugtatóan hat és segíti az alvást
- Ellazít és erősíti az idegeket
- Nincs mellékhatása
- Enyhíti a változókori panaszokat és a depressziót

Alkalmazás

Naponta 2 kapszulát vegyünk be egy kis vízzel.

Az oldalt összeállította:
Szarka Laura
marketing vezető



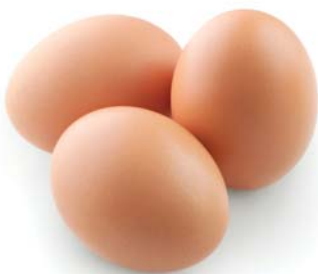
NAHRIN SEGÍTSÉG

TÁPLÁLÉKALLERGIÁSOKNAK | 2015

Kedves Életfás!

Az Életfa Program céljai között nagyon fontos szerepet tölt be a szakmai hitelesség, továbbá a fogyasztók megfelelő tájékoztatása. Ezeket figyelembe véve szeretnék egy eszközt a figyelembe ajánlani.

A lakosság egyre nagyobb hányada szenved allergiás megbetegedésben, melyek közül sokat a különféle élelmi anyagok és élelmiszeripari termékek okoznak. A táplálékallergiában (intoleranciában) szenvedő ember számára alapvetően fontos, hogy azokat az élelmiszereket, élelmiszer összetevőket, amelyek a tüneteket kiváltják, ne fogyassza.



Magyarországon a leggyakrabban allergiát (intoleranciát) kiváltó kilenc összetevő a következő:

- Tejfehérje
- Tejcukor (laktóz)
- Tojás
- Szója
- Glutén
- Földimogyoró
- Benzoosav és származékai
- Azoszinezékek
- Kéndioxid és származékai

2015-ben a Nahrin cég kiadott egy tanúsítványt, melyben 34 db Nahrin készítmény szerepel a fenti leggyakrab-

ban allergiát (intoleranciát) kiváltó kilenc összetevő alapján.

Ennek az évnek a végéig, tehát 2015. december 31-ig, a Nahrin cég garantálja, hogy az ebben a tanúsítványban megjelent készítmények összetételét a feltüntetett időpontig nem változtatja meg oly módon, hogy az adott anyagtól való mentességet befolyásolná.

Fontos, hogy ezt a tanúsítványt évente frissítik, tehát csak a megadott határidőig érvényes!

A tanúsítvány alapján készítettünk egy kiadványt, mely reményeink szerint nagymértékben fogja segíteni az egyes táplálékallergiában, táplálékintoleranciában szenvedő betegek mindennapjait. A Nahrin cég által kiadott tanúsítvány a kiadvány végén megismerhető.

2015-ben 34 darab Nahrin készítmény került a kiadványba, melyek a következők:

Affiline, Almaíró, Articsóka keserű, ArtiFit, Barackíró, Basico-por, Citromfű tea, Echinacina-ital, Fenyőszirup, Folsav rágótabletta, Habkrém puding csokoládé, Halolaj kapszula, Hegyi boróka szirup, Hús fűszer, Instant gyógynövényes tea, Magnézium kapszula, NahroFit kávé, NahroFit Müzli, NahroFit vanília, Nahrom fűszer, Narosan Fekete áfonya, Narosan Mini, Narosan narancs, Narosan Red Berry, ProbioFit, Q10 kapszula, Royal kapszula, Sarki gyö-

kér kapszula, Sütőtökmag szirup SzójaFit, Tengeri algás fűszer, Vitaflor, Vivi Aloe, Zöldségleves.

Javasolom, vásárolj meg Te is a „Nahrin segítség táplálékallergiásoknak” című kiadványt, hogy amikor egy táplálékallergiás (érzékeny) fogyasztóval találkozol, segíthess neki a magas minőségű Nahrin termékek ajánlásával, melyeket biztonsággal beépíthet a mindennapjaiba.

Magyarországon jelenleg a fenti kilenc összetevőre nagyjából 2 millió ember allergiás (érzékeny), segítsünk hát nekik!

Szeretettel:

Kanizsárné Vaskó Nikolett
vezető dietetikus

Forrás: <http://www.taplalekallergia.hu> (2015. május 15.)

