

Életfa info

XVII. évfolyam 1. szám 2016. január - március



ÉLETFA PROGRAM A prevenció A erejével



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

ÚJ ÉV, ÚJ ÉLET!



Kedves Olvasóm!

Mered álmodni azt, amit eddig nem váltottál valóra? Elhiszed azt, hogy az álmodból valóság lehet? Ha akarsz?

Nem akarok itt traktálni az unalomig ismételt motivációs szöveggel, mindössze azt szeretném, ha jó döntést hoznál. Most,

„Születni kell minden nappal újra” – énekelte Cipő valamelyik „új évben”, valamelyik „új életben”. Vajon érezzük ezt? Nap mint nap? Vagy ritkábban? Esetleg havonta? Talán évente? ... Vagy már nem is hiszünk abban, hogy képesek vagyunk újjászületni?

itt, az új év nyitott ajtajában. Mert az ajtó nyitva áll! Fölötte a felirat:

„JOBB ÉV, JOBB ÉLET!”

Nos, be akarsz lépni?

Már vagyunk bent elegen, viszont még Te is beférsz. Sőt! Nemcsak, hogy beférsz, várunk Rád! Tudod, ez a helyiség olyan, hogy annál nagyobb, minél többen lépünk be. Ez a lehetőségek szobája! A lehetőségeink annál nagyobbak, minél többen vagyunk. Segítjük egymást, örülünk egymás sikerének, haladunk.

Itt egészségesek vagyunk, vagy ha megbetegszünk, akkor is az egészségről beszélünk, teszünk érte. **Nekünk nem elég az, amit eddig elértünk, mi úgy érezzük, hogy nekünk több és jobb is jár!**

Tudjuk, hogy az életünket olyannak éljük meg, amilyenek hisszük és amilyené tesszük.

Itt, a „Kárpát-falú otthonunkban” fontosak vagyunk egymásnak. Fontosak, mert tudjuk, hogy csak együtt lehetünk boldogok, egyedül nem megy!



Kérlek, légy jó hazafi! Tegyéél magadért, a családotért, a magyarokért! Hívd be minden Számodra kedves honfitársadat, és adjunk erőt a gyengéknek, mutassunk utat a tanácstalanoknak, emeljük fel azt, aki elesett!

Mi, sokan már ezt tesszük, eszerint élünk. Elmondhatom Neked, hogy örömmel éljük meg a napjainkat. Mi már adhatunk, és adunk is! Mi már képesek vagyunk példát mutatni!

Hogy kik vagyunk mi? Ahogy a dalunkban énekeljük:

„EGÉSZSÉGET HOZUNK, AZ ÉLETFA MI VAGYUNK!”

Tizenöt év sikereivel, tizenöt év tizenötezer emberévnyi munkájával, tapasztalatával vágunk neki az újabb tizenöt évnek, az Életfa Program újabb korszakának!

Eljött az új év, kaptunk egy új életet! Te és én! Tegyük csodálatossá!

Szeretettel:
Schmidt Ferenc

Kedves Életfások!

Az Életfa Infó idei első számát tartod a kezvedben. Így ezúton szeretnénk egészségedben, sikereidben és szeretetben gazdag boldog új évet kívánni Neked és Családodnak!

Szeretettel: az Életfa Program Csapata

Aranyosi Ervin KÍVÁNSÁGOM AZ ÚJ ÉVRE!

Azt kívánom neked, élvezd ezt az évet,
- halmozzon el jóval, széppel ez az élet!
Teremtsd a világot, s nem kell félned tőle!
Bízzál Önmagadban, s higgyél a jövőbe`.
Mosolyodat szórd szét szerte a világban!
Viszonzásra leljél. Higgyél fűben, fában!
Állatokra gondold, nagy-nagy szeretettel,
- okkal lett gazdájuk egykoron az ember.

Vigyázz Földanyánkra, óvd a természetet!
- Úgy kínálhat jövőt, s annyi szépet neked.
Bízz az emberekben, javuljon a sorsod,
a változás magját lelked mélyén hordod!
Minden bajod oka belső, lelki válság,
s ne hidd, hogy az öröm különös kiváltság.
Mikor jót teremtesz, hitet, emberséget,
Istened megsegít, mert támogat téged.

Újabb évet kezdünk - új magot kell vetned,
szíved érzéseit kell mindig követned!
Nehogy más mondja meg, mi neked a fontos,
mert ugyanúgy birka minden főkolompos -
csak Ő elfogadja a Júdás fizetséget,
ami igaz lelket eltaszít, megéget.
Engedd, hogy utadon a szíved vezessen,
s engedd meg szívednek, hogy mindenkit szeressen!

Csak a szeretet az, - egyszer tán belátod,
ami jobbá tehet egy elvadult világot.
Legyen minden nap az első gondolatod,
hogy kedves mosolyod másoknak od`adod,
s úgy szereted magad, ahogy mástól várod,
s hidd az álmaidat idén megtalálod.
Mert tudd, - a szeretet - a teremtés titka,
szabad madárrá válsz, s nem gátol kalitka.

Aki másképp hiszi, az szerintem téved!
Teremts szeretettel, s legyen boldog éved!

KLUBRAKTÁRAK NYITVA TARTÁSA

2016-ban is sok szeretettel várjuk kedves vásárlóinkat a budapesti, debreceni és a miskolci raktárainkban egyaránt.

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, 06/70/866-71311

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



LXXI. ÉLETFA KONFERENCIA

AZ ÉV ELSŐ ORSZÁGOS RENDEZVÉNYE



TERMÉSZET • BIZALOM • INNOVÁCIÓ • MINŐSÉG

2016-ban sem áll meg az élet, hiába a tél, hiába a hideg, mi szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt az immár 71. alkalommal megrendezésre kerülő Életfa Konferenciánkon. Erre az egy napra az egészség és a szeretet fővárosává is válik majd Budapest.



- Vendégünk lesz a Just International világcég magyarországi nagykövete, **Ilya Malikov!**
- Új csodálatos termékről hallasz előadást, ami nem hiányozhat a lakásotokból!
- Rendkívül kedvező áron juthatsz hozzá!

A rendezvény időpontja:

2016. február 20. szombat, 10.00-16.00

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

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben (február 17-ig), ezt követően és a helyszínen 3 000.-Ft.

Mi vár még Rád a rendezvényen?

Életfa welcome drink

Tombola

Kóstoló

Családias hangulat

Egyformán gondolkodó, pozitív emberek társasága

- Milliók által ismert, értékes személyek mondják el azt, hogy mit jelent számukra a Just!
- Kiváló előadók és egészségügyi szakemberek pozitív gondolataival gazdagodsz!
- Sikeres akarsz lenni? Jobban élni? Nagy vezetőinktől megtudhatod, hogyan teheted ezt meg! Elárulják Neked, ők hogyan csinálják!



- Találkozhatsz a Gyerek Klubos vidám gyerekekkel, hogy mosolyogós legyen a napod!
- Mi szeretetteljes légkört biztosítunk, mert nekünk fontos, hogy jól érezd Magad!

Jelentkezés:

Életfa Program Kommunikációs Központ

3530 Miskolc, Papszer u. 24.

E-mail: kommunikacio@eletfaprogram.hu

Fax: +36 46 504 888

Szeretettel vár az Életfa Program Csapata!

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!

2015. október 31-én lezárult a „TALÁLD MEG AZ EGYEN-SÚLYOD!” verseny.

A kihívásban az Életfa Program azon tagjai vettek részt, akik egyben az Élet(FA)mód Klub tagjai is és az EGYEN-SÚLY csomagok vásárlásával gyűjtöttek pontokat.

1. helyezett: Kozma Erika
2. helyezett: Dr. Harsányi Edit és Varga Ferenc
3. helyezett: Gali Károlyné

Gratulálunk a nyerteseknek!

Mit is tartalmaznak az EGYEN-SÚLY csomagok?



Ha 1-1 mondatban kellene megfogalmaznom, akkor a következőket:

- **Affiline:** „vízhajtás természetes módon”,
- **Barackíró** vagy **Almaíró:** „méregtelenítő szerveink segítői”,
- **NahroFit Kávé** vagy **NahroFit Vanília:** „komplett étkezés vacsorára”,
- **Basico:** „szervezetünk egyensúlyának őrzője”,
- **Articsóka:** „a májműködés támogatója”.

A csomagok úgy lettek kialakítva, hogy kedved és ízlésed szerint a fenti termékek 12 variációjából választhatsz!

Kinek ajánljuk a csomagokat?

- Aki fogyni szeretne – eredményesen, biztonság-

san, természetes úton, jo-jo effektus nélkül,

- aki figyel az egészségére és túlsúly nélkül is fontosnak tartja az egészséges táplálkozást és életmódot,
- aki időhiányban szenved és túlhajsolt életet él,
- mindenkinek, aki tenni akar saját egészségéért és teljes értékű életet szeretne élni.

A hatékony fogyókúra megvalósítása természetesen nem terjedhet ki csak a táplálkozási szokások módosítására, hanem életmódváltást is igényel. Az egészséges étrend és az ajánlott termékek mellé beépítve a mozgást, egymás hatását is erősítve dolgoznak, így biztosítható az optimális ütemű testtömegvesztés és a tartós eredmény.

Mivel különböző módon élünk, táplálkozunk, más az alkatunk és személyiségünk, eltérő a napi ritmusunk, nagyon fontos, hogy a táplálkozásunk is személyre szabott legyen, ezért a jövőben is lehetőségem lesz egyéni kérdéseidet feltenni az eletfamodklub@eletfaprogram.hu e-mail címen.

Megújult az Élet(FA)mód Klub hírlevél rendszere

Hetente egyszer, e-mailben főleg az egészséges táplálkozással kapcsolatos érdekességekről, aktualitásokról, illetve a táplálkozással befolyásolható betegségekről fogok írni – a legújabb szakmai, tudományos eredmények tükrében.

Ezeket a tájékoztató leveleket a klubtagok automatikusan, vasárnaponként fogják megkapni. A regisztrációhoz szükséges adatlapot a www.eletfaprogram.hu oldalon tudod kitölteni. Ne feledd, hogy a klubhoz való csatlakozás díjmentes!

Ha még nem vagy Életfa Program tag, de érdeklődsz az egészséges táplálkozás iránt, és szeretnéd Te is megkapni a leveleket, kérlek, írd e-mailt az eletfamodklub@eletfaprogram.hu e-mail címre és felveszlek a levelezőlistára.

Remélem, hamarosan Téged is a klub tagjai között köszönhetlek! Gyere és használd ki Te is a klubban rejlő lehetőségeket!

Várlak szeretettel:

Starkné Szabó Eszter

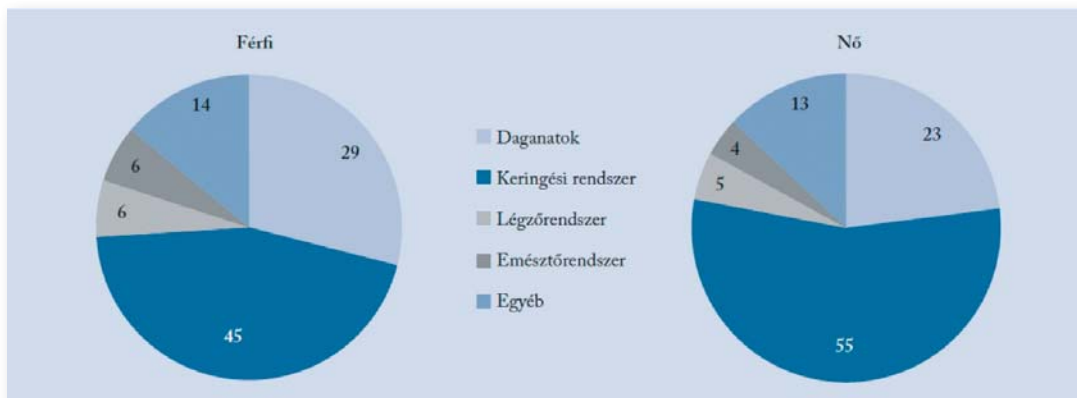
vezető dietetikus, +36 70 457 27 31
starkne.eszter@eletfaprogram.hu,
eletfamodklub@eletfaprogram.hu

HAZÁNK EGÉSZSÉGE

A magyar lakosság egészségi állapota nemzetközi összehasonlításban évtizedek óta kirívóan rossz, a születéskor várható átlagos élettartamok kedvezőtlenek. Az egészségi állapotra vonatkozó adatok azt mutatják, hogy a magyar lakosság fiatalabban betegszik meg és hamarabb hal meg, mint az európai országok többségében élők, valamint kevesebb egészségben eltöltött életévre számíthat. Ez annak ellenére is így van, hogy az utóbbi két évtizedben számottevő javulás mutatkozott mindkét nem és minden életkor egészségi viszonyaiban.

Magyarországon az 1960-as évektől a keringési rendszer betegségeiből származó és a daganatok okozta halálozások kerültek előtérbe:

A halálozások megoszlása nemek szerint, 2013



Forrás: www.ksh.hu

2014 végén, második alkalommal került sor Magyarországon az Európai lakossági egészségfelmérésre (ELEF). A kérdőíves felmérést az Európai Unió valamennyi tagállamában 5 évente kötelező elvégezni, segítségével összehasonlítható adatok nyerhetők - többek között - a lakosság egészségi állapotáról.

Az eredményekből az derült ki, hogy jelentős a magyar lakos-
ságon belül azok aránya, akik valamilyen betegséggel küzde-
nek: krónikus betegségről a magyar felnőttek 55%-a számolt be. Kiemelkedő a magas vérnyomás (31%) és más szív- és érrend-
szeri betegségek, a mozgásszervi betegségek, különösen a hát-
és gerincfájás (21%), ízületi kopás (17%), az anyagcsere-beteg-
ségek (például cukorbetegség 8%) gyakorisága, de a mentális

betegségek is jelentős terheket jelentenek, például a krónikus depresszió a lakosság 4%-át érinti.

Az ELEF összesített eredményei alapján az is elmondható, hogy a keringési rendszer betegségei okozta halandóság változik, már 2000-től az átlagot meghaladó javulás volt tapasztalható, sőt ez 2005-től tovább erősödött, a születéskor várható élettartam emelkedik. Ennek ellenére a lemaradás Európához és az ország gazdasági fejlettségéhez képest még mindig jelentős.

A kedvező folyamatok fenntartásához és elősegítéséhez elengedhetetlen a szemléletformálás, az egészségtudatos életmód kialakítása. Magyarországon ez irányban is hiánypótló és példamutató az Életfa Egészségőrző Program tevékenysége, hiszen jóval túlmutat a magas minőségű, természetes hatóanyagokban gazdag termékek használatán - emberek és a családok tömegeinek biztosít lehetőséget az egészséges életre, szellemi, lelki, fizikai fejlődésre. A programban többek között helyet kap a mozgás, mely számos betegség megelőzésében segíthet, de a gyermekek és a család is, ahol az egészségtudatos élet megalapozódik. Az életmódváltáshoz egy átgondolt, tudatosan felépített, 16 éve működő program, kiváló minőségű termékek, képzett tanácsadók, komoly szakmai háttér, elismert szakemberek és orvosok nyújtanak segítséget.

A jelenleg vezetésem alatt működő Élet(FA)mód Klubban elsősorban az egészséges táplálkozás, illetve a táplálkozással befolyásolható betegségek megelőzéséhez kaphatsz hasznos információkat, tanácsokat.

Tarts velünk és tegyünk közösen azért, hogy Magyarország egészségesebb legyen! Számítunk Rád, segítünk Neked!

Szeretettel:

Starkné Szabó Eszter

vezető dietetikus

+36 70 457 27 31

starkne.eszter@eletfaprogram.hu

eletfamodklub@eletfaprogram.hu

Források:

<http://www.ksh.hu/elef>

<http://www.oeti.hu/?m1id=16&m2id=260>

http://www.ksh.hu/sajtoszoba_sajtokozlomenyek_tajekoztatok_2014_12_09

FIGYELEM! FIGYELEM! KEDVES GYEREK KLUB TAGOK FIGYELEM!



2016-ban is szeretettel várunk minden gyerkőcöt a rendezvényeinken. Az Életfa Konferenciákon ott leszünk, és amíg a felnőttek okosodnak, mi is hasznosan elűjtjük az időt. Kreatív foglalkozásokkal, jókedvvel, némi versengéssel várunk Téged jövőre is. Egy nagyon fontos időpontot jól vessz az eszedbe: ismét lesz ÉLETFA GYEREKTÁBOR BEREGBARÓCON JÚLIUS 17-22-IG. Figyeld a Facebook oldalunkat és a honlapunkat a hamarosan érkező részletekért!
Hogy miért érdemes velünk tartani? Íme a 2015-ös tevékenységünk – randalírozásaink képekben! Szóval, íme a kedvcsináló:

Februári konferencia –
színpadi garázdaság



Áprilisi konferencia – karkö-
tőkészítés és gombvarázs



4Próba verseny döntő,
Debrecen



Életfa Gyerektábor



Életfa Gyerektábor



Szeptemberi
Konferencia –
szatinálás, váza-
készítés



Novemberi Konferencia – mézes-
kalács díszítés, filcosárka
gyártás



Szeretettel az Életfa Gyerek Team

ÉLMÉNYEK SVÁJCBÓL II. Solothurn és a 11-es szám...



Igazi meglepetés volt, hogy a folyóparton volt egy olyan „egypolcos antikvárium”. Egy üvegszekrényben sorakoztak a könyvek, bárki kivehetett és rakhatott bele szabadon. Megálltunk, nézelődtünk többször a hét során. Rácsodálkoztunk, hogy a könyvek változnak benne. Nincs rongálás...

Egy délután, már közel a hazajövethez, elkezdte a csoport böngészni a könyveket és mit találtunk benne???? No, mit??? **Dr. Csikszentmihályi Mihály: Kreativitás** című könyvét németül.

Azonnal megkapta Igazgató Úr, és vacsoránál mindenki írt bele. No de nem csak írtunk, volt, aki olvasott is. Persze, hogy Ove Lund volt az...

És mit keresett benne? Hát a 11. oldal 11. sorát osztotta meg velünk: „Bárhány évig kutattunk egy elméletet, ha hibás volt a kiindulási pont, ha rossz alapon indul, soha nem lesz használható eredménye.”

Eszembe jutott a letűnt korok elmélete...

Minden ember egyenlő... A javak egyenlő elosztása... 40 évig kutattuk, a gyakorlatban próbáltuk bizonygatni. Rossz volt az alap...

Vagy ott van az MLM... 75 éve működik magától. A kiindulási alap, hogy a munkát mérhetővé kell tenni, és jutalmazni. Úgy



néz ki, működő alapelv.

Nos, hát ezeket a gondolatokat indította el a 11-es szám, Solothurn és Svájc!

Mert nincs két egyforma út. Aki gondolkodni, fejlődni akar, az mindig megtalálja a módot rá. „Kétszer nem lépsz ugyanabba a folyóba” - mondta Kr. e. a 6. században Hérakleitosz. És ez így van!

Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit Marianna

Életfa Baglyok csapata

Mi pont az óváros mellett laktunk, egy folyó választott el minket. Átmentünk és bizony több száz évvel korábbra kerülünk 5 perc alatt. Ez az igazi időutazás! Naponta volt, hogy többször is megtettük.

Egyik délelőtt egy nagyon kedves idegenvezető hölgy mutatta be a várost, és kiderült, hogy itt van bőven különlegesség.

Mindjárt az első, hogy mivel ez a legrégebbi város, ezért a fáma szerint, a solothurniak ősei adtak tanácsot az Úristennek, hogy hogyan is kellene ezt a világot jól felépíteni!

Aztán ott volt a bűvös 11-es szám!

- 11 tere van
- 11 temploma van
- 11 szökőkútja van
- Van olyan órája, amin 11 szám van...
- Van olyan söre, aminek a neve 11

Több 11-esre nem emlékszem, de azt tudom, hogy a mi agyunk is kezdett átállni a 11-es számra.

JOBBAN AKARSZ ÉLNI ?

2016-BAN, MINT 2015-BEN ?



Több, mint 15 éve foglalkozunk Egészségőrző csapat építésével. Így a fenti kérdésre a válaszunk: IGEN! Célunk ezzel a cikkel az, hogy összegyűjtsük és közzétegyük Erzsikével a legjobb módszereinket, tapasztalatainkat, tudásunkat, melyet könnyebbé és hatékonyabbá tehető az Egészségőrző Csapat- és Hálózatépítés.

Ha jobban akarsz élni 2016-ban, mint 2015-ben, ha szeretnél többet tenni te is a céljaid eléréséért, ha nem vagy elégedett jelenlegi életeddél, olvasd el oldalunkat, ismerd meg, mi mit teszünk azért, hogy 2016-ban jobban éljünk, mint 2015-ben!

Ha kedvet kaptál az egészségőrző csapatépítéshez, a Csupaszív Csapathoz tartozol, keress bennünket, neked is segítünk!

Mit teszünk, hogy jobban éljünk 2016-ban, hogy jobb legyen az eredményünk?

2015 novemberében és decemberében zártuk az évet, elemeztük, értékeltük éves adatainkat, eldöntöttük, mit akarunk 2016-ban elérni jövedelemben, forgalomban, új belépőkben. Előzetes tervet készítettünk november végére. Szándékunk az, hogy fél százalékkal növeljük a heti teljesítményünket. Mi hiszünk abban, hogy már 2016 első hetében meg tudjuk növelni a teljesítményünket, és azt 52 héten keresztül meg is fogjuk tudni tartani.

Hogyan tudjuk megtartani?

- ✓ Minden egyes nap leírjuk a céljainkat, ezzel egész nap lehetőséget látunk magunk előtt. Este elalvás előtt megírjuk a másnapi feladatlistát, megtervezzük

előre a következő napot. Ez mindössze 11 percet vesz igénybe, ám ez biztosítja azt, hogy az egész napos munkánkat rendszerben tudjuk megvalósítani.

- ✓ Jobb döntéseket fogunk hozni 2016-ban, pontosabban, fegyelmezettebben fogjuk megcselekedni azt, amit elhatározzunk.
- ✓ A JNS Hungáriával és a meglévő csapatunkkal való kapcsolattartást már 2016. január 9-én, a Hajdúböszörményi csapattalálkozón építjük, erősítjük, együtt korán indítjuk az évet.
- ✓ Jövedelmünk 3%-át magunkba fogjuk fektetni az élethosszig tartó egészségért, tanulásért.
- ✓ Napi 60 perc szakirodalmat olvasunk a szakmával kapcsolatosan, kikapcsoljuk a televíziót, rádiót, félretesszük az újságot, minimum havi kettő, vagy még több könyvet elolvasunk.
- ✓ Oktató anyagokat hallgatunk, azokat jegyzeteljük azért, hogy sikeresen tudjuk alkalmazni a csapatépítésben.

- ✓ Rendszeresen részt veszünk a szakmánkat támogató konferenciákon, tréningeken, képzéseken. Otthon fejleszteni fogjuk képességeinket.
- ✓ Minden nap délig tíz telefonos hívást fogunk lebonyolítani. Vásárlóinkat, munkatársainkat barátként segítjük. Utazó pszichológusok leszünk.

A több mint 15 éves tapasztalatunk azt mutatja, hogy a siker kizárólag tervezés kérdése, és semmi köze a szerencséhez. „A siker az a folyamat, melynek során a csapat az összes erőforrását egy konkrét irányba fókuszálja. Fókuszáljunk ebben az évben a kritikus tömeg eléréséhez! A siker a munka eredménye, semmi más. **Ha jobban akarsz élni 2016-ban, mint 2015-ben, fektess be sok munkát, tudást, tartozz velünk a felső 10%-ba!**

Hatékony munkát, a céljaitok megvalósítását, nagyon sikeres új évet kívánunk!

Baloghné Erzsike és András
értékesítési igazgatók, életvezetési-tanácsadók

BOLDOG ÚJ ÉVET A PREVENTISSIMOVAL!

A MAGYAR LAKOSSÁG EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁNAK MUTATÓI - TÖBB ÉVTIZEDE - KEDVEZŐTLENÜL ALAKULNAK. EGYES MEGBETEGEDÉSEK, HALÁLOKOK TEKINTÉBEN AZ ORSZÁG NEGATÍV ÉRTELMEBEN KIEMELKEDŐ HELYET FOGLAL EL A NEMZETKÖZI STATISZTIKÁKBAN.

Az Életfa Program egy új eszköz használatával nyújt komplex, teljes körű szolgáltatást a prevenció területén. 2015. szeptember 13-án egy tudáspróba keretében adtam számot új eszközünk gyakorlati és elméleti bemutatásával tudásomról, és megkaptam az EGÉSZSÉGTERV TANÁCSADÓ címet. A következő hónapokban vezetőim is jöttek utánam ezen az új, érdekes és szakmai úton. **Hegyiné Gyöngyi, Tóthné Mariann, Bacskai Ildikó, Lengyel Ferencné Anika** lettek az első Delfin Egészségterv Tanácsadók. A decemberi tudáspróbára is jelentkeztek már többben csapatunkból.



Országos Egészségőrző Programunk Preventissimo Projektjének vezetője Hegyi Zsolt.

Mi is ez a Preventissimo? Miért jó neked, ha élsz 2016-ban az új preventív szolgáltatásunkkal?

A Preventissimo egy olyan internetalapú eszköz, amelynek

középpontjában egy online kockázatelemző kérdőívrendszer áll. A családi kórtörténetet és a laboreredményeket, ill. a táplálkozással, a mozgással, a lelki egészséggel és egyéb életmóddal kapcsolatos tényezőket is figyelembe veszi a kockázatbecslés, tanácsadás során.

A kérdőív kitöltésével egy táblázat foglalja össze a kockázati és védőtényezőket, ill. ezek mértékét, magyarázatot is adva mindezekre. Az egészségterv pedig megmutatja, mit csinálunk jól és min kell változtatnunk.

Kutatásunk célja a legjellemzőbb halálokok (keringési és emésztőrendszer megbetegedései, daganatos megbetegedések) mögött meghúzódó betegségecsoportok kockázati tényezőinek és prevenciósi lehetőségeinek kutatása. Az elmúlt évtizedek nemzetközi tapasztalatai bizonyítják, hogy a kockázati tényezők az egészségfejlesztés, illetve a megelőzés eszközeivel bizonyítottan kedvező irányba befolyásolhatóak.

Életfa hivatásomba beépítve nap, mint nap beszélek a Preventissimóról, és az érdeklődőkkel időpont-egyeztetés után kitöltöm a 65 kérdésből álló alapkérdőívet.

Programunk egyik fő minőségi alappillére a szakmaiság, ezért a felmerülő kockázati tényezőkre Egészségügyi Szakmai Teamünk kidolgozta a megoldási javaslatok táblázatát.

Célom, minél több családhoz eljuttatni ezt az egészségtudatos, megelőző programot!

Élj a Preventissimo lehetőségével, hiszen neked is csak egy életed van. Nézd meg mit csinálsz jól és min kell változtatnod a mindennapokban!

Hegyiné Gyöngyi

életvezetési és egészségterv tanácsadó
70/4572712

**Fogadd szeretettel Egészségterv
Tanácsadóm írását!**



EGÉSZSÉGTERV TANÁCSADÓ LETTEM!

Életfa Programunk sokszínűségét bizonyítja az egy éve aktívan jelenlévő PREVENTISSIMO program. E program egy online kockázatelemző kérdőív rendszer, ami neves kutatók és szakemberek közreműködésével jött létre.

Munkánk során Hegyi Zsolt vezetett be e program kiaknázatlan lehetőségeinek tárházába. Lehetőségünk volt Tőle tanulni a Vezető Képzőkön és az Igazgatói



Találkozókon.

Szponzorunk, Hegyi Gyöngyi 2015 februárjában a vezetői találkozón gyakorlatban is tájékoztatást nyújtott a Preventissimóról, majd elkezdtük beépíteni a mindennapi munkánkba.

Októbertől egy tudáspróba keretén belül gyakorlati és elméleti kérdésekre sikeresen válaszolva tanúsítvánnyal ismerték el tudásunkat.

Magyarországon az első 10 ember között kaptam meg ezt a csodálatos és jövőbeni eredményt mutató Egészségterv Tanácsadó címet!

Ezúton is köszönöm a lehetőséget

Schmidt Ferenc Igazgató Úrnak, Hegyi Zsolt Projektvezetőnek és szponzoromnak, Hegyi Gyöngyinek!

Célom, hogy minél több munkatársam kövessen és sikeresen adjon számot tudásáról a Preventissimo Projektben. Mindezt beépítve a mindennapokba minél több családhoz jussunk el ezzel a kockázatelemző programmal! Ismerkedj meg Te is a Preventissimoval! Hidd el, megéri!

Szeretettel: **Hegyiné Gyöngyi**

életvezetési tanácsadó

70/7084437

Személyiségfejlődés

az Életfa Programban



különb módon kell gondolkoznom, mint sokan mások a környezetemben.

Például értékrendszert vizsgáló szociológiai kutatások mutatják, hogy Magyarország döntő többsége meg van győződve arról, hogy nálunk sikeresnek lenni csak csalással, protekcióval lehet. Csak kevesek hisznek a tartósan, jól elvégzett munka sikerében. Viszont én sok sikeres emberrel beszéltem a programunkban és a programunkon kívül is. Példáuk azt mondja, hogy éppen ellenkezőleg: Magyarországon is egyedül a tartósan, szorgalommal, alázattal elvégzett minőségi munka hozza meg az üzleti sikert.

Ehhez azonban fejlődni, tanulni kell. Hála Istennek, a mi csapatunkban sorolni lehet azokat a példákat, akik bár különböző korcsoportokhoz tartoznak, óriási személyiségfejlődésen mentek keresztül az elmúlt években:

- bátrabbak, jobb kiállásúak, mint korábban,
- mernek tudatosan tervezni,
- környezetükkel szemben megértőbbek, egyúttal jobban tudnak hatni másokra (asszertivitás).

Még 2011-re esett, amikor előadást tartottam Dr. Harsányi Edit Debrecen-Kerekestelepen megrendezett csapattalálkozóján.

Jól sikerült, mindenki dicsérte, azonban elkövettem azt a hibát, hogy közhelyesen kifejtettem egy adott pillanatban, hogy „30 éves kora után az ember már nem változik”.

Erre Igazgató Úr később négyszemközt reagált, elmondta, hogy a 2011-et megelőző években, az Életfa Program megalapítása óta fejlődött a legtöbbet. Pedig ő már túl van azon a bizonyos életkoron!

Akkor elgondolkoztam: igen, lehetnek személyiségi meghatározottságaink, velünk született, stabilnak tűnő tulajdonságaink, elképzelhető, hogy évekig keveset változtunk, de vajon szabad-e egy ilyen közhelyes – ráadásul hamis – állítással korlátozni magunkat a fejlődésben?

Kedves Olvasó!

Azért vagy itt az Életfa Programban, hogy életkortól függetlenül fejlődj, változz – persze csak akkor, ha te is így akarsz.

Az évek során itt tanultam meg, hogy ha jól akarom irányítani az életem, az üzleti dolgaimat, akkor másképpen,

Most, 2016-ban az a kérdés, hogy te, kedves Olvasó, miben akarsz előrelépni ebben az évben? Kívánom Neked, hogy változz olyan ütemben, hogy érezd a fejlődés pozitív irányát. És ha fizikailag kevésbé bírnád, ajánlom a szívcsomagot (Narosan Narancs, Q10, Halolaj, Magnézium kapszula). Ezzel Neked mindenképpen jobb lesz!

Karasszon Dezső

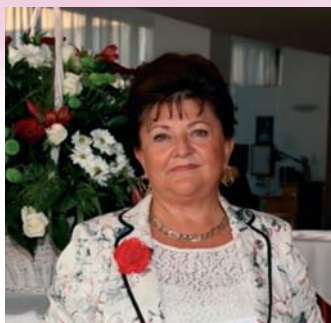


A VÁLTOZÁS TE MAGAD LÉGY!



„Sorsod döntéseid pillanataiban formálódik.”

— Anthony Robbins



Közeledik az évvége, ilyenkor nemcsak az ünnepi készülődés vár ránk, hanem elérkezünk a számvetés, majd az új esztendőre vonatkozó terveink összeállításához.

2016 különleges évfordulót hoz számomra, hiszen

20. éve lesz, hogy megismertem és ajánlom a „SVÁJCI EGÉSZSÉGET”- A MAGYAR CSALÁDOKNAK...

A múltból szeretném megőrizni azokat a dolgokat, amelyek megtapasztaltam, amelyek segítettek abban, hogy jobb emberré válhassak és amelyek segítettek a munkámat. Bővült az ismeretségi köröm és sok új kedves munkatárssal bővült a csapatunk.

Számomra a fő cél, hogy 2016-ban segítsek elindulni közülük azoknak, akik „komolyan veszik” egészségük megőrzését - és nemcsak a saját családjuk körében találják meg feladatukat, hanem még több családhoz szeretnék eljutni.

Ma már egyre többen beszélnek a MEGELŐZÉSRŐL, de valójában sokkal kevesebben tesznek érte!

Nekem nagy örömet okoz, amikor egy-egy egészségi probléma felmerülésekor tudok alternatív megoldást javasolni és nyitott fülekre találok. Ennél nagyobb boldogság, amikor megkérdezik, mivel foglalkozom és ennek kapcsán érdeklődnek, hogy tudnék-e segíteni nekik bizonyos kihívások elkerülésében...

Hidd el, hogy Rád és a segítségedre is nagyon sokan várnak!

Tudd, hogy jó helyen vagy! A **svájci minőség** pedig garanciát jelent mindannyiunk számára! Most már csak a **TE hozzáállásodon** múlik minden!

Neked kell megtalálnod: ki az a kisgyermek, aki arra vár, hogy a Narosan áfonyát, az Eucasolt, a Kakukkfű krémet és a Tengeri alga fűszerünket elvidd neki. Sok felnőtt is vár rád, akinek emésztési problémája van, és még nem ismeri az Articsóka italunkat. Sokszor egy véletlen elszólásból derül ki, hogy évtizedek óta mozgásszervi problémával küzd az ismerősöd, és még nem ismeri az Almaíró italt, sem a Basicot, az Artifitet, a Boróka krémet és fürdőt, de az Árnika és a Wallwurz krémet sem... A „Professzor” 31-es gyógynövényolajunknak is ott lenne a helye minden magyar család **„kis svájci házi patikájában”!**

Tudod, hogy mekkora segítséget tudsz nyújtani férfi ismerőseidnek, ha megkérdezed, tudsz-e segíteni a család karácsonyi ajándékainak személyre szóló kiválasztásában?

Megkérdezted a hölgyismerőseidet, hogy próbálta már a „csábítóan finom” MÁLYVA testápoló kollekciót? Ajánlottad ismerőseidnek, hogy segítesz a karácsonyi vagy a névnapi, születésnapi ajándékok kiválasztásában? Beszéltél arról az érzésről és hatásról, amelyet nap mint nap megélünk? Arról, hogy a Te fürdőszobádban és a konyhádban minden nap „svájci mód” szerint indul a napod?

Hálás vagyok, hogy csapatomban közel 1700 család otthonát és napjait aranyozza be a 86. éves JUST és a 62. éves Nahrin svájci cég egészségünk megőrzését segítő „csodái”!

Borsányi Éva

értékesítési igazgató

Budapest

30/415 2288, 70/4572727



BOLDOGSÁG

MINDEN KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT 2016-BAN

„Saját magad miatt vagy ott, ahol vagy és az, ami vagy. Minden, ami ma vagy – vagy amivé a jövőben válsz –, csakis Tőled függ. Az életed nem más, mint eddigi választásaid, döntéseid és cselekedeteid összegzése. Magad alakítod a jövődet, ha megváltoztatod a viselkedésedet. Felülvizsgálhatod a választásaidat és új döntéseket hozhatsz, amelyek jobban megfelelnek annak, akivé válni szeretnél és azoknak a dolgoknak, amelyeket el szeretnél érni az életben.”

Brian Tracy

Nem tudom Nektek milyen érzés, hogy az életedet alakítása a Ti kezetekben van? Engem megnyugtat, hogy a saját jellemem fejlesztésével a jövőmet is szebbé tehetem. Minden csak Tőlem függ!

A mai világban az én és a Te világod lehet CSODÁLATOS! Ez csak rajtunk áll! AKAROD?

Azt mondja Brian Tracy, bár nagyon különbözőek vagyunk, de van négy cél, amit mindannyian el akarunk érni.

EGÉSZSÉG. Ki az közületek, akinek fontos a saját és családja egészsége? Minden előadáson elhangzik, és mindenki felteszi a kezét! Az egészséget meg kell tanulni megtartani, visszaállítani. Hol van az a hely, ahol ingyen megtanulhatsz mindezt orvosoktól, gyógyításban jártas szakemberektől? Időt áldoznak rád és bármikor kérdezhetsz, ha bajban vagy? Segítenek és nem vagy magadra hagyva!

Itt a mi MLM vállalkozásunkban, miközben tanulod az egészséget, akár a család egészségére fordított összeget meg is keresheted!

KIVÁLÓ KAPCSOLATOK. Mindenki szeretne olyan emberek társaságában lenni, akikre felnéz, tisztel, szeret, és akik viszonzozzák mindezt. Ma a legtöbb ember a média által továbbított negatív gondolatokkal jár-kezel. Felüdülés egy életigenlő, boldogságban élő, pozitív jövőképet mutató ember társasága. Hol találkozol ilyen emberekkel? Itt a JNS nagy csapatában! Gyere a klubjainkba, találkozzunk, vidd haza a mosolyodat és a nevetést, add át a családodnak és a barátaidnak!! Mesélgj arról, amit itt megtanultál és változtasd meg a világot!!!

AZT CSINÁLOD, AMIT SZERETSZ.

Minden reggel örömmel kelni és boldogan megtervezni a napot. Várni a találkozást a munkatársaidal. Folyamatos fejlődés és siker! Folyamatos havi keresetnövekedés! Mielőtt azt mondanád, ez csak álom, elmondom, hogy magamról beszéltem! Az én MLM-es vállalkozásomban így kezdődik a nap és így mutatkozik az eredmény! Persze, erre is meg lehet a válaszod, „könnyű neki, orvos”. Máris megnyugtatlak, a vezetőim között pedagógus, vállalkozó, háziasszony, varrónő, kozmetikus is van és ugyanezt mondhatják el Neked!

ANYAGI FÜGGETLENSÉG ELÉRÉSE.

Eljutni arra a pontra, hogy annyi pénzed van, hogy soha többé nem kell aggódnod az anyagi problémák miatt. Megszabadulni a pénzügyi gondoktól! Nincs több gyűjtögetés, spórolás, nélkülözés, lemondás! Úgy vásárolni, hogy az árakat nem nézni! Ha valóban vágysz erre – és miért ne vágynál –, megtanulhatsz itt velünk, miben kell változnod, milyen új szokásokat kell magadévá tenni, hogy az életed is változzon? **MERT MINDEN SZOKÁS TANULHATÓ!**

Ha van egy jó célod, elhiszed, hogy jár Neked, akaraterődet és önfegyelmeket használva, személyiségedet és jellemet bármilyen módon átalakíthatod a siker eléréséhez! Gondoltad volna, hogy a hálózatépítés erről szól? Tedd magad tökéletessé, hogy az emberek megvegyenek és Veled akarjanak maradni!

Ha szeretnél másképp élni, és ezért hajlandó vagy tanulni, itt van a helyed egy sikeres csapatban! Másold az előttd járókat és Te is lehetsz sikeres vállalko-

zó, akinek nem kell rettegnie a befektett összeg elvesztéséért. Akinek marad bőven ideje a családjára, kikapcsolódásra és a jövedelmének nincs felső határa! Ne hagyj elmenni a lehetőséget magad mellett, gyere a MOLNAHRIN csapat klubjaiba és rendezvényeire!! 2016-ba is várunk szeretettel!

Dr. Molnár Ildikó, értékesítési igazgató

Én megragadtam ezt a lehetőséget, sok társamnak át is adtam, és boldog vagyok! Boldog vagyok, mert egy olyan céghez és szponzorhoz csatlakoztam, akiknek fontos a szellemi fejlődésünk, az egészségünk és anyagi jólétünk. Olyan képzést kapunk, hogy ha élünk vele, az emberi kapcsolataink nem csak az üzleti világban, de a családi életünkben is megváltoznak! 2016-ra ezt kívánom mindenkinek!

Rácz Lászlóné, értékesítési igazgató,
a Havasi Gyopár csapat vezetője

Mert aki velünk tart, az jól jár! Itt van az a hely, ahol megismerheti az ember saját magát. Megtanulja elemezni a döntései eredményét, és ha nem tetszik, azt is megtanulja, miben kell változtatni a jobb eredmény elérésének érdekében. A féltve őrzött célokat ezzel a csapattal el lehet érni! Ide érdemes tartozni!

Gali Károlyné, MLM vezető

Az eddigi életemben (óvodapedagógus) a saját döntéseim eredménye az is, hogy a „körülmenyek áldozata lettem”, s a legnagyobb probléma az volt, hogy ezt fel sem ismertem! A legfontosabb döntésem az, hogy NEM! Mostantól saját magam alakítom az életem, s a jövőmet, így találtam a HÁLÓZATÉPÍTÉSRE. Ez magával hozza a változást az élet mind a négy fő területén. Ebben szeretnék példát mutatni környezetemnek és „MÁGNESKÉNT” Csapatunkba vonzani a változtatni és boldogan élni akarókat! Gyertek Velünk! Szeretettel várunk!

Rigó Éva, vezető tanácsadó

Én két gondolatot ajánlanék a figyelmetekbe. Az első: Az egészség nem minden, de egészség nélkül minden semmi. A másik mondat azoknak szól, akik keresik a változást: Ha azt az embert keresed, aki örökre megváltoztatja az életedet, csak nézz a tükörbe.

Minyáné Márton Tünde
- MLM Nagyvezető jelölt



2016 ÖLELÉSÉBEN



OLYAN JÓ ÉRZÉSSEL ÍRTAM LE EZT A CÍMET... MOSOLY FAKADT AZ ARCOMON, ÉS ÖRÖM A LELKEMBEN!

Csodálatos, szívvel, lélekkel végzett munkával teli, szeretetben, összetartozásban gazdag, sikeres évet tudhatunk magunk mögött...és hitem szerint, pon-

tosan a 2015 –ös Jubileumi évünk eredményeire alapozva, még csodálatosabbnak nézhetünk elébe! Büszkék vagyunk



Preventissimo képzés Miskolcon



Napsugár cserjéink

rá egytől egyig, hogy házigazdaként fogadhattuk az ország életfásait az Életfa Program 15 éves Jubileumi Találkozásán, Debrecenben, és megtiszteltetés, hogy napsugár cserjéinkkel is jelet hagyunk a miskolci Székházunk "Tündé kertjében".

Az eredményeink?

Nos, éves célkitűzésünknek megfelelően

megdupláztuk a múlt éves forgalmunkat, és nagyszemélyű emberek sorával gazdagítottuk a Csapatunkat!

Pezseg a klubéletünk is országszeret! Zsúfolásig megtelnek a képzési termeink! A Debrecenben, Miskolcon és Budapesten folyó munkánk eredményeként új 3, 6,



Életfa Alapképzés Napsugarai Miskolcon



Csapatunk első Egészségterv Tanácsadói - Szilágyi Ildikó, Demeter Enikő, Berecz Ildikó

három Hónap Embere kategóriákban, valamint a Hozd magad egyen-súlyba versenyen! Fantasztikus megtapasztalni, ahogy egyre többen vagyunk, és mindannyian egyet akarunk! **Megélni, és átadni**

9, 12 %-osaink, új 50, 100, 200, 300 pontos **Eliteink**, új **Hálózatépítők Klub Tagjaink**, új **Tanácsadóink**, **E g é s z s é g t e r v Tanácsadóink** születtek, nem beszélve arról, hogy hónapról hónapra ragyognak a Napsugarak a Konferenciáink színpadán, **Hónap Termék Értékesítője**, illetve **mind-**



A Hónap termékfogyasztói - Kozma Erika és Bogdánné Kunkli Mária

a még minőségibb élet lehetőségét annak, aki vágyik rá. **Úgy, ahogy ő szeretné!**

Merek álmodni, tervezni, szeretni, élvezni, mutatni, tanítani azt, amit csinálók! Pontosan azért, és **úgy, ahogy 3 éve, Csapatunk 10 éves születésnapján megfogalmaztam:**

HISZEK A MUNKÁNKBAN. HISZEK AZ IDŐ BIZONYÍTÓ EREJÉBEN. HISZEK A MEGTEREMTETT ÉRTÉKEINKBEN. HISZEK A PÉLDA EREJÉBEN. HISZEK A JELENÜNKBEN, ÉS HISZEK A JÖVŐNKBEN.



Hónap Embere voltunk

Várunk Téged is, hogy a közös, szeretetteljes munkánkkal, Veled együtt beragyogjuk, és körülöleljük az országot csapatunk mottójának fényében:

„CÉLOZD MEG A HOLDAT, S HA ELVÉTED IS, A CSILLAGOK KÖZT LESZEL!”

Boldog Új Évet, Életfa Család!

Szilágyi Ildikó

A Napsugár Csapat Vezetője

Legjobb Szponzor

20 9519908



Kozma Erika és Rab Attila - új Tanácsadóink



MÁRCIUS 19. NAPSUGÁR KONFERENCIA! 10-től 16-ig. Hotel Aranybika, Hajós Alfréd terem

Feketéné dr. Pál Ilona így fogalmazta:

„Milyen is nálunk, Napsugaraknál egy konferencia?

Mintha messziről valami ismerős helyre érünk. Ott várnak a barátaink, történeteket mesélnek, életük egy-egy darabkáját osztják meg velünk, együtt nevetünk, néha együtt törölgetjük a megcsillanó könnycseppeket.

Itt összetalálkoznak az útjaink, hogy újat tanulva, ízelve, új érzéseket megtapasztalva továbbléphessünk.

A zárójel két része, amiben mindez benne foglaltatik, a Just és a Nahrin.”

Nagy örömünkre vendégünk lesz Schmidt Ferenc, az Életfa Program megalkotója!

Szeretettel várunk Téged is!!!

SZERELEM SOKADIK LÁTÁSRA

MSA KAPSZULA

AMIKOR BEJÖTT AZ IMMUNOSTARS, ARRA GONDOLTAM, HOGY ANNYI IMMUNERŐSÍTŐ TERMÉKÜNK VAN MÁR, HOGY EGGYEL TÖBB...

De az élet mindig megtanít az alázatra. Tavasszal, amikor hang nélkül, gégeödémával feküdtem otthon és a fiam be akart vinni a kórházba, ez a termék mentett meg, igaz kicsit nagyobb dózisban szedtem (4X3 kapszulával), és a megszokott dolgaimat egyáltalán nem tudtam használni, csak a Fekete áfonyát, meg a Vivit és az Articsókát. Nem tudom, hogy mi lett volna velem nélküle.

És most bővült!!!

Az Acai bogyót tudod miért rakták bele? Hogy a jelenlegi trendekkel haladjon a termék. Innováció. Hiszen most mindenbe goji bogyót, gránátalmát, vagy acai bogyót tesznek. Nekünk már a két másik ott van a Folsav tablettában, meg a Viviben. Most már ez is. Ami önmagában is érték, hát még a két gombával.

Nézzük vissza, hogy mi is volt a két gomba hatása!



Shiitake gomba:

- Fehérjékben gazdag, húspótlóként ideális
- Jelentős a C-vitamin és B-komplex tartalma
- Kalcium és egyéb ásványi anyagok forrása
- Diétás hatás, segít a súlycsökkentésben
- Gazdag lenitinben, ami erős daganatellenes hatású
- Test azonos interferon termelést stimulál

Maitake gomba:

- B1-, B2-, D-, C-vitamin, niacin található benne
- Gazdag béta glükánban, ami fokozza az immunrendszer aktivitását, és csökkenti a vérnyomást
- Szabályozza a belek működését, segíti az emésztést, csökkenti a vércukorszintet



Az újdonság, az Acai bogyó:

- Sötétvörös, fekete, a pálmafa tetején nő, igen értékes multivitamin
- Segít a fogyásban, a zsírszövetek bontásával, antioxidáns hatású
- Jó közérzetet, vitalitást fokoz, véd a szabadgyököktől, immunrendszer reaktiválását fokozza
- Koleszterint szabályozza
- Segít a nők változókori tüneteinek, enyhíti azokat

Szerintem ismét segítséget kaptunk, hogy egy termékkel több hatást tudjunk elérni. Egy egyszerű **vírus, vagy bakteriális betegség kezelésén túl alkalmas kiegészítő kezelésként koleszterincsökkentés, vérnyomáscsökkentés esetén. Normalizálja a vércukrot, segít a túlsúly leadásában, méregtelenít, daganatos beteg kemoterápiás kezelésekor fellépő mellékhatásokat enyhíti, mint hajhullás, étvágytalanság, hányinger.**

Nyár óta szedem az MSA kapszulát, akkor kaptuk Svájcban, de bevallom nem tudtam, hogy ennyivel jobb. És tényleg ebből csak 4 kapszulát kíván a testem, elég annyi.

Nagyon hálás vagyok, mert tudom, hogy most, amikor jön az ünneptelen, fénytelen január, február, március, hát lesz ami átsegít engem és a családomat a nehéz időkben.

Petőfi Sándor szerint az idő a legjobb orvos. Azért biztonságban érek még melléteszem az MSA-t!!!

Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit Marianna

Egészségügyi Team



A FRISS ÉS FINOM LEHELETÉRT

Normális élettani feltételek esetén az emberi lehelet kissé édeskés, és alig észrevehető. A szájszag mintegy 85%-ban a szájból, a fogak közötti területeken és az ínyen történő szuvasodási folyamatok, továbbá a nyelv hátsó részein és az orr melléküregeiben lezajló folyamatok miatt következik be. Más esetben a szájszag kialakulásáért a torok, az orr és a gyomor, illetve a belek felelősek.

A fogszuvasodás (karies) legfontosabb oka, hogy baktériumok telepednek meg és ragadós bevonatot képeznek a fog felszínén és az íny fogak melletti peremén. Ezek az úgynevezett plaque baktériumok főleg cukorral táplálkoznak. Eközben savakat és mérgeanyagokat választanak ki, amelyek a fogakat szétroncsolják és lyukakat képeznek a fogakon, mert a savak, melyek a baktériumok által a szénhidrátokból keletkeznek elvonják a fogak ásványi anyagait. A nyál pedig ezeket a folyamatokat részben vissza tudja fordítani, mivel a savakat semlegesíti és a fogak hiányzó anyagát igyekszik pótolni (természetesen csökkent nyálképződés esetén ez nem történik). Ezek a baktériumok többnyire a fogagy betegségének okai. A fogle-

*Kedves
Életfás Barátaim!
Ugye Ti is egyetértetek, hogy a
friss lehelet egész napra jó közér-
zetet biztosít? Ti mertek e mosolyog-
ni, nevetni? Ugyanis a mosolynak nagy
értéke van, teljesen megváltoztatja a
külsönket. De az emberek sokszor nem
mernek mosolyogni, és nem a rossz
kedvük miatt, hanem mert szoronganak a fogproblémák vagy a
kellemetlen szájszag
miatt.*

pedékek miatt az ínyen tasakok alakulnak ki, ahol a kórokozók nagyon jól érzik magukat. Ilyenkor az íny begyullad és visszahúzódik. Ha a gyulladás rosszabbodik, az íny tasakjain keresztül megtámadhatják a foggyökereket is.

De rossz szájszagot más tényezők is okozhatnak: dohányzás, érzelmi stressz, gyógyszer szedése (antibiotikum), alkoholfogyasztás, böjt, különböző diéták, csökkent nyálképződés, a száj nyálkahártyájának kiszáradása.

Az esetek többségében tudatos szájápolással a kellemetlen szájszagot kezelni vagy csökkenteni tudjuk. Ebben a Just nagy segítséget nyújt nekünk.





A **Just Gyógynövényes Szájpoló** termék kitűnő gyógynövény kivonatok és kellemes illóolajok egyedülálló kombinációja. Rendszeres öblögetésével a szájüreg nyálkahártya megtisztul az ételmaradványoktól és a baktériumoktól, jótékonyan hat az irritált, vérző fogínyre, megelőzi a kellemetlen tünetek kialakulását. Az íny megerősödik és ellenállóbb lesz. Ezzel is csökken a gyulladás és kellemetlen szájszag kialakulása. A torokgyulladást és torokfájást meg lehet ezzel előzni.

A Just Szájpoló fertőtlenítő, frissítő, ápoló, gyulladásgátló és sav semlegesítő hatással rendelkezik.

Főbb hatóanyagok

- **Gomberyő** (*Sanicula europaea*) – sebösszehúzó, köptető, baktérium- és gomba ellenes hatású
- **Citromfű** (*Folium melissae*) – hatásos a baktériumok és vírusok ellen, allergia esetén, görcsoldó, ellazító és erősítő (kiegyensúlyozó), inspiráló hatású



- **Borsmenta** (*Mentha Piperita*) – sebösszehúzó, fertőtlenítő, gyulladásgátló, fájdalomcsillapító, hűsítő, frissítő
- **Citrom** (*Citrus limonum*) – erős fertőtlenítő és gyulladásgátló

A **Just Gyógynövényes Szájpoló** ideális mindenki számára, aki törődik a szájhygiéniával. Feltétlenül fontos az egész család részére, de 4 év alatti gyerekeknek nem javasoljuk! Üzletembereknek, diákoknak és mindenkinek, akinek szüksége van a gyors szájhygiéniára (étkezések között és után), illetve sportolók számára, akiknek az igen erős testi igénybevétel miatt gyakran kiszárad a szájuk kimondottan ajánlott.

A termék használata roppant egyszerű.

- Naponta többször 7-10 cseppet kis vízzel hígítsunk fel,
- kb. fél percen keresztül alaposan öblítsük ki vele a szánkat és a torkunkat,
- ne nyeljük le!

Nem foglal sok helyet, könnyen magunkkal vihetjük bárhova!

Kedves Barátaim!

Ne spóroljatok a mosollyal! Beszéd közben akár közelebb is jöhettek. A Just Gyógynövényes Szájpoló gondoskodik arról, hogy lehetetek friss, mosolyotok pedig ragyogó legyen. Használjátok egészségéget!

Tisztelettel,
Dr. Dacko Natalia
Egészségügyi Team

RAGYOGJON A VILÁGOD!



- Túl sok gyógyszer szedése
- Hormonváltozások
- Dohányfüst
- Kevés folyadékbevitel

Ezek a tünetek roppant kellemetlenek, még ha nincs is mögötte szembetegség. Ilyenkor szükségünk van olyan segítségre, amely nyugtatja és élénkíti a szemünket, megszünteti a szemek irritációját, fáradtságát és visszaadja természetes nedvesítő hatását.

*Kedves Barátaim!
Sajnálatos módon a körülöttünk lévő színes és gazdag világot az idő során mi egyre fakóbban látjuk és érzékeljük. És nem csupán a testi-lelki kimerültség és fásultság, hanem sokszor a fáradt szemünk miatt van ez.*

Tudtátok, hogy a szemorvosokhoz forduló betegek egy ötödénél megfigyelhető a száraz szem tünetegyüttes? Valójában sokkal több olyan ember van, aki szemszárazságtól szenved, de mégsem fordul orvoshoz. Ilyenkor a leggyakoribb szempanaszok a szárazság és idegentest érzete, égető, viszkető érzés, fájdalom, a szem bevörösödése, fényérzékenység, illetve túlzott könnyezés. Ezek a tünetek különösen gyakran fordulnak elő kontaktlencse viselők és idősek esetében!

A szempanaszok lehetséges okai

- Klinikai változások, mint pl. a szemfelületen lévő könnyréteg változásai.
- A rajta lévő lipidrteg felszakítja a könnyréteget, amely felgyorsítja az alatta lévő folyadék elpárolgását.
- A könnymirigyek nem termelnek elég folyadékot, illetve a könnyfolyadék nem eléggé zsíros.

A száraz szem kialakulását befolyásolhatja

- Naponta órákig tartó tv nézés
- Tartós munkavégzés számítógépen
- Túl száraz levegő a klimatizált irodákban, illetve a központi fűtéses lakásokban
- Kontaktlencse használata

mék a **Szemspray Eufraziával** a száraz és irritált szemek számára lett kifejlesztve.

Kiknek javasoljuk ezt a terméket? Azoknak, akik:

- kontaktlencsét viselnek,
- száraz levegőjű helységben vagy poros környezetben dolgoznak,
- gyakran ülnek a számítógép előtt,
- hölgyeknek, akiknek a hormonháztartása átalakult,
- idősebb embereknek,
- cukorbetegeknek,
- szénanáthától vagy egyéb allergiától szenvedőknek.





A termék főbb összetevői:

- **Eufrázia** (Orvosi szemvidító fű) kivonata – évszázadok óta a szembetegségek gyógyítására használták. Sok hasznos anyagot tartalmaz, többek között flavonoidokat, lignanokat (ösztrogénhez hasonló antioxidánsok), iridoid-glykozidokat (többet között aucubint, aminek antibiotikumos hatása van). Tonizál, frissít, megnyugtat, csökkenti a duzzanatot, gátolja a gyulladást, regenerál. Kivonata Svájc-ból származik, ahol biogazdálkodás keretében készül.
- **Nedvesítő liposzómák** - természetes foszfolipid alapú rendszerek, melyek feladata a hatóanyagok kontrollált és tartós felszabadítása. Lehetővé teszik a hatóanyagok jobb behatolását a szövetekbe és azok felszívódását, a sejtfalakhoz hasonlóan építik fel a könnyréteget. Mikor a liposzómákat finoman a zárt szemhéjra fújjuk, azok a szemhéj peremén át bekerülnek a könnyrétegbe, ahol a sérült lipidréteget képesek helyrehozni. Ennek kap-

csán a lipidréteg **4 órán át ép marad**. A könnyréteg már nem szakad fel olyan könnyen és a párolgása is jelentősen lelassul. A szem ezt követően újra nedves lesz és a panaszok jelentősen csökkennek.

Használata rendkívül egyszerű.

- 10-20 cm távolságból 1-2 fújással a **zárt** szemünkre (szemhéjunkra) szórunk a sprayből.
- Tartsuk a szemünket legalább 5 másodpercig zárva, így a liposzómák a szemhéj szélére kerülnek.

Előnyei

- Gyorsan segít, és azonnal enyhíti a kellemetlen érzést
- Kontaktlencse használók is használhatják
- A sminket nem keni szét
- Használata egyszerű és kényelmes, hiszen csak a zárt szemre kell fújni (ez kellemesebb, mint a szemcsepp)



- A termék nagyon kiadós és kis mérete miatt minden-hova magunkkal vihetjük

De fontos tudni, hogy ne szórjunk a sprayből közvetlenül a szembe! Az első használatok alkalmával az érzékenyebb személyek egy rövid ideig tartó égető érzést tapasztalhatnak. Ez nem mellékhatás, hanem a normális hatáshoz tartozik és egyben a hatékonyság jele is.

A szemhéj sprayt a szükségletnek megfelelően naponta többször is használhatjuk!

Ez a termék igazi segítséget nyújt azoknak, akik a szemszárazságot akarják csökkenteni illetve megszüntetni, és újból élvezni a körülöttünk lévő világ szépségeit. Őrizzük meg a szemünk ragyogását lehetőleg minél tovább!

Tisztelettel,
Dr. Dacko Natalia
Egészségügyi Team





A modernizációval, a növekvő jóléttel együtt emelkedik a népesség fogszuvasodással kapcsolatos problémája.

A túl sok cukor és édesség kedvez a fogszuvasodásnak. Nem csak a szilárd ételek, hanem az édesített italok is közrejátszanak a betegség kialakulásában. A döntő tényező nem csupán a cukor mennyisége, hanem a fogyasztás gyakorisága is. A savas élelmiszerek, mint a gyümölcsök, a savas zöldségek és az ecettel elkészített ételek terhelést jelentenek a fogzománc számára.

Az olyan problémák, mint az ínsorvadás, a fogszuvasodás, az érzékeny fogak vagy a fogak eróziója egyre jelentősebbé válnak. Ezek a betegségek a Föld egész lakosságát érintik.

A Nahrin a probléma megoldására fejlesztette ki a frissítő Xylit rágótablettát.

Rendszeres használata hozzájárul a fogak egészséges állapotának megtartásához.

Segít kitolni az időt két fogorvosi ellenőrzés között.

A benne található borsmenta kivonat biztosítja a kellemes leheletet.

Összetevők

Xylit, elválasztó szerként polidextróz, és magnéziumsztearát, borsmenta kivonat (mentha piperita leveliből).

Xilit

Más néven: xilitol, nyírfa cukor, pantánpentol, - a cukrot kiváltó/helyettesítő szer. Fehér, kristályos anyag, **ízében és édesítő hatásában a szacharózhhoz hasonlít, de 40%-kal kevesebb energiát tartalmaz.** Csekély mennyiségben megtalálható a málnában, a szilvában, a kukoricában és a gabonákban is. A tablettákban meglévő xilit nyír- és bükkfából származik.



A xilit a szájon elvonja a környezet hőjét, ezért hűsítően hat. Nem okoz fogszuvasodást, mert az ezt okozó baktériumok nem tudják lebontani. Csökkenti a savképződés és a fogzománcra megtelepedő baktériumok számát.

Hatására kevesebb lepedék (plakk) alakul ki a fogakon, segít ínsorvadás és érzékeny fogak esetén.

Cukorbetegség is fogyaszthatják, hiszen természetes inzulin stabilizátor. Alacsony a glikémiás indexe, azaz a vércukorszint értéke stabil marad.

Azoknál az anyáknál, akiknek gyermekük születése után xilitet

EGÉSZSÉGES FOGAK?

A NAHRINNAK ERRE IS VAN MEGOLDÁSA!

adtak, csökkent a gyermekük fogszuvasodási hajlama. Az újszülöttek mentesültek a fogszuvasodást kiváltó baktériumoktól. Ezeknek a babáknak a szájüreg csak idővel fertőződik el, különösen az anyák csókjai miatt vagy azon élelmiszerek miatt, amelyek az anya szájával érintkeznek.

Borsmenta kivonat

A görögök fedezték fel antiszeptikus hatását, az arabok mentateát ittak a rovarok terjesztette betegségek ellen, míg a rómaiak konyhanövényként használták, illetve légzést tisztító szerként. A borsmenta fokozza a máj epe-termelését, elősegíti az emésztést és gyomor- valamint bélpanaszok (pl. teltségérzet, puffadás) esetén is segít.



A Xylit dropsz főbb előnyei

Csak xilittel édesített, más édesítőszerrel vagy cukorpótlóval nem tartalmaz.

90% fölötti xilit tartalom.

Ideális a szájhygiéna szempontjából.

A tartalmazott borsmenta biztosítja a kellemes és friss leheletet.

Kinek ajánljuk?

Akik sokat vannak úton, így nincs lehetőségük/idejük a fogmosásra

Akik érzékeny fogakkal rendelkeznek

Akik fogínyorvadásban szenvednek

Akik szeretnék csökkenteni a súlyukat

Vércukor stabilizálás céljából

Anyáknak gyermekük születése után

Gyerekeknek

Akik számára fontos a tökéletes fogápolás

Alkalmazás

1 rágótablettát étkezés, fogmosás után lassan rágnunk, szopogassunk el. Napi 3-4 tablettát elegendő a napi fogápoláshoz.

Vegetáriánusok, laktóz- és gluténérzékenyek is fogyaszthatják.

