

# Életfa magazin

III. évfolyam 1. szám

2016 / 1



## Tavaszi megújulás

### 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.



## NEKÜNK AZ EMBER!

**NEKÜNK AZ EMBER A FONTOS ÉS NEM A HATALOM!  
MERT AZ EMBER MAGA A HATALOM!**

Az Életfa Program az eredményesen megélt 15 évével megmutatta, hogy lehet nálunk országos, stratégiai programot megvalósítani. Mindezt olyan környezetben tettük, ami a berendezkedésénél fogva nem támogatta a hosszútávra szóló, nem elsősorban profitcentrikus, néhány éven belül megtérülő erőfeszítéseket.

A mi célunk nem a „résztvevőink” nyereségének korlátlan növelése, a mindenáron megvalósítandó, hatalmat biztosító lobbitevékenység megvalósítása.

**A mi célunk az egészségünk védelme és a gyógyítás szabadsága!**

Mert tudjuk, hogy az ember alapvető joga az, hogy úgy gondoskodjon az egészségéről, úgy „gyógykezelje” magát, ahogy azt jónak tartja, és ne úgy, ahogy azt bizonyos érdekkörök előírják neki.

**Mi gondolkodni tanítjuk az embert, mert ettől marad ember!**

Gondolkodni úgy, hogy örömét lelje emberi mivoltában, alkosson, teremtsen értéket szabadon, tanulja és tanítsa a jót, felelősséggel vállalja fel azt, ami jó, azt, ami rossz, merjen kiállni a hamis törekvésekkel szemben.

**Boldogok csak akkor lehetünk, ha szabadok vagyunk a gondolkodásunkban!**

Ha harc, akkor legyen harc! De miért? Ki ellen? Magyar magyar ellen, testvér testvér ellen a hatalom birtoklása érdekében? Erős a gyenge ellen? Gazdag a szegény ellen? A jelen a múlt ellen? Mi értelme van ennek? Ettől leszünk boldogabbak?

**Ha harc, akkor legyen harc!**

Küzdjünk az emberért, az embertelenek ellen!  
Küzdjünk az egészségünkért, a profitcentrikus egészségkárosítók ellen!

Küzdjünk a jobb életminőségünkért, a „hátunkon felmászó”, egymást taposó, érdemtelenül és etikátlanul meggazdagodó, csalárd hatalmaskodókkal szemben!

Küzdjünk az etikus, értéket teremtő munka elismeréséért minden tekintetben!

Küzdjünk a minőségi gondolkodásunkért, az azt megakadályozni törekvők ellen!

... és még sorolhatnám tovább.

**Van itt feladat bőven. De hát a jobb életet nem adják „ingyen”, csak úgy, ajándékba!**

Az **Életfa Program** befogadja mindazokat, akik biztonságra, egymást segítő, pozitív szellemiségű társaságra, korlátok nélküli anyagi és erkölcsi elismerésre vágnak. Minden emberben több van, mint amennyit eddig megmutatott az életében.

A mi programunk összehoz minket, nem pedig megoszt bennünket. Ez a program lehetőséget ad az egészséges életre. Gondoskodunk az erőnlétünkről, a szellemi és lelki fejlődésünkről, az anyagi gazdagodásunkról. Mindezt a természet erejével tesszük, mert tiszteljük és védjük az örökségbe kapott földi világunkat.

**Nálunk kiteljesedik az ember, értéket teremt, országot épít, és ez az igazi élet, a tisztességes hatalom!**

Szeretettel:  
**Schmidt Ferenc**



**nahrin**

## LXXII. ÉLETFA KONFERENCIA



2016. április 23. szombat  
CEU Konferencia Központ  
1106 Budapest, Kerepesi út 87.

MÁR MOST ÍRD BE A NAPTÁRADBA:

**LXXII. ÉLETFA  
KONFERENCIA**  
2016. ÁPRILIS 23.  
Légy Te is részese egy  
felejthetetlen napnak!

Hamarosan újabb információkkal jelentkezünk a [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu) weboldalunkon!

**A rendezvény időpontja:**

2016. április 23. szombat, 10.00-16.00

**Helyszín:**

CEU Konferencia Központ, 1106 Budapest, Kerepesi út 87.

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben (április 20-ig), ezt követően és a helyszínen 3 000.-Ft.

**Jelentkezz most!**

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

E-mail: [kommunikacio@eletfaprogram.hu](mailto:kommunikacio@eletfaprogram.hu)

Fax: +36 46 504 888

### 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, 06/70/866-7131

**Debreceni Klubraktár** (személyes vásárlás)

Cím: Debrecen, Kishegyési 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](mailto: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](mailto:megrendeles@eletfaprogram.hu)

# VII. Életfa Gyerektábor Beregdarócon!

Az Életfa Gyerek Klub számára ismét Beregdaróc lesz a világ közepe  
2016. július 17-től 22-ig!

Idén is a beregdaróci Hétcsillag Üdülő és Konferencia Központ lesz az  
6 nap 5 éjszakai banzáj helyszíne!

## Ami vár rád:

- sok-sok-sok nevetés, tehát a nevető izmokat hozni kell,
- vicces feladatok, így a furfangodat ne hagyd otthon,
- kreatív időtöltés, szóval a fantáziád is legyen a táskádban,
  - Just és Nahrin—nyugiiiiiiii, mi visszük magunkkal,
- kiváló programok—zseblámpát hozzál, mert ugye éjjel sose tudhatod...:D
- mozgás, sport, versenyek—ennek megfelelően kitartással kart-karba öltve érkezz,
- és tavaly óta még a medence és jakuzzi is megvan, legalábbis azt mondták :D

Ja és ami fontos, jajj de nagyon fontos: Legyél Életfa Gyerek Klub tag!



## INFORMÁCIÓK

- napi 3x-i étkezés,
- elhelyezés 4-5 ágyas szobákban,
- 4 táborvezető,
- utazás egyénileg,
- korhatár 8-16 éves korig

## JELENTKEZÉS

Jelentkezni a [gyerekklub@eletfaprogram.hu](mailto:gyerekklub@eletfaprogram.hu) e-mail címen lehet. Információ: +36704572722

A tábor díja: 25000 Ft/fő

Jelentkezési határidő: 2016. március 15., illetve amíg szabad hely áll rendelkezésre, így a határidőtől függetlenül hamarabb is lezárhatjuk a jelentkezést.

A jelentkezéssel egy időben kérjük a részvételi díj felét, azaz 12500 Ft-ot elutalni a JNS Hungária Kft. bankszámla számára: UniCredit Bank: 10918001-00000004-03690008. **Közlemény rovatba kérjük beírni a szülő és a jelentkező gyermek nevét is.** A részvételi díj másik felét április 15-ig kérjük rendezni!

„Aki erős, egészséges és fiatal akar maradni, éljen mértékletesen, eddze testét, lélegezzen tiszta levegőt és kínját inkább böjtöléssel, mintsem gyógyszerekkel gyógyítsa”  
(Hippokratész – a mai orvostudomány megalapítója)

# ITT A TAVASZ! TEHERMENTESÍTÜNK!

A téli időszakban az emberek többsége egészségteleből táplálkozik, mint nyáron. Előtérbe kerülnek a nehezebben emészthető, zsírdúsabb, fűszeres ételek és általában a szükségleteinknél nagyobb mennyiségű táplálékot fogyasztunk, ami terhet ró az emésztőrendszerünkre, elsősorban a hasnyálmirigyre, a májra, valamint a bélrendszerre. Mindezt fokozza, hogy a téli időszakban kevesebbet mozgunk, nincs annyi friss zöldség és gyümölcs, mint nyáron, így csökken a vitamin-, ásványi anyag és élelmirost-bevitelünk is.

Jogos igényként merül fel, hogy tavasszal kicsit felfrissítsük, tehermentesítsük szervezetünket, akár hosszabb-rövidebb böjtök étrendbe iktatásával.

Tudatosan nem használom a „méregtelenítés” szót, hisz az emberi szervezet természetes védekező rendszere a gyomor- és bélrendszer, a vese kiválasztása, a tüdő és a bőr egészséges működése önmagában biztosítja a szervezet „méregtelenítését”.

A böjt szellemi és testi felajánlás, amely a táplálék teljes vagy részleges, de mindenképp tudatos és fokozatos elhagyásával jár. Eredetét tekintve nem fogyókúra, de a hosszabb távú táplálékbevitel-csökkentés, illetve többfajta ételmiszer kihagyása az étrendből óhatatlanul a testsúly csökkenéséhez vezet.

A böjt lényege tehát a spirituális dimenzióin túl a szervezet tehermentesítése, méregtelenítő szerveink támogatása, az emésztőrendszer kímélése, a salakanyagok gyorsabb kiürülésének elősegítése.

*Egy tudatosan felépített böjt 3 szakaszból áll:*

## 1. Leépítés vagy átállás:

A böjtre fel kell készülni - fontos, hogy az étrend fokozatosan alakuljon át böjtté. Először általában a magas zsírtartalmú, fűszeres, nehéz ételek és a hús kerüljenek ki az étrendből, csökkentjük az adagokat, az utolsó fázisra általában csak a zöldségek, gyümölcsök, illetve azok levei maradjanak és növeljük a folyadékfogyasztást - így a szervezet fokozatosan alkalmazkodik a táplálék megvonásához.

## 2. Böjt: Az egészséges böjt szakmai körökben elfogadott időtartama három egymást követő nap. Az egyhetes vagy ennél hosszabb étrendi megszorítás még egészséges embernek is csak szakember felügyelete mellett javasolt.

A folyadékról böjt idején sem szabad lemondanunk, mert ezzel is segítjük a kiválasztási folyamatokat. Az ajánlott folyadékfogyasztás mértéke a testtöegtől függően naponta két-három-négy liter. Forrásvíz, gyógyteák vagy szénsavmentes ásványvíz fogyasztása javasolható.



### 3. Felépítés – visszaállás a normál étrendre:

A böjt alatt, főleg a hosszabb böjtök esetében az emésztőrendszer is „tartálékra” kapcsol, az emésztőenzimek kiválasztása lecsökken. A böjt után, hasonlóan a leépítéshez, fokozatosan térjünk vissza a bőségebb étkezésre, ami lehetőleg igazodjon az egészséges táplálkozási ajánlások irányelveihez.

A legtöbb ma alkalmazott böjtterápia részleges böjt, jellemzően egy nagyon alacsony energia-bevitelt biztosító, zöldség, gyümölcs (esetleg gabona) alapú étrend.

- **Léböjt (folyékony nyers étrend):** nyers gyümölcsök és zöldségek kipréselt levét fogyasztjuk egész nap.
- **Szilárd nyers étrend:** a napi étrend vegyesen összeállított, nyers gyümölcsökből és zöldségekből áll.
- **Bővített nyers étrend:** a nyers gyümölcsöket és zöldségfélét teljes kiőrlésű rozlisztból készült kenyérral,



párolt főzelékfélékkel, héjában sült burgonyával egészíthetjük ki.

- **Gyümölcsnap:** különböző gyümölcsökből készítünk gyümölcstálat, napi öt-hat étkezésre elosztva.

A rövid (1-3 nap) és általában a részleges böjtöt jelentő módszerek egészséges emberek esetében biztonságosan alkalmazhatóak. Teljes böjt, terápiás célú böjt, 3 napnál hosszabb böjt viszont már csak szakember, pontosabban böjt-team vezetése mellett ajánlott. Egy böjt-teambe elvileg beletartozna egy orvos, egy dietetikus és az alkalmazott kiegészítő módszerek megfelelően képzett szakemberei.

*Fontos! Túlzásba vitt böjtölés esetén előbb-utóbb tápanyaghiányos állapot alakul ki.*

**A böjt jótékonyan hat** szervezetünkre az energia-, fehérje- és nátriumszegény étrendnek köszönhetően. A C-vitaminban, káliumban és magnéziumban gazdag táplálékkal elősegítjük az elektrolit-egyensúly áthangolását a káliumbővség irányába, lúgos irányba toljuk a vizelet kémhatását. A nyers étrendek sok élelmi rostot tartalmaznak, ezért serkentik a bélmozgásunkat, így módon a salakanyagok rövidebb ideig tartózkodnak a bélrendszerben.



**Különösen ajánlott a böjtkúra elvégzése:**

- túlsúly, szív- és keringési betegségek, székrekedés, köszvény esetén, valamint
- fáradékony, migrén, bizonyos bőrbetegségek, menstruációs problémák jelentkezésekor.

A nyers étrendet, gyümölcsnapot havonta legalább egyszer érdemes beiktatni az étrendünkbe. Fogyókúrázóknak és székrekedésben szenvedőknek pedig hetente egyszer vagy kétszer is érdemes nyers étrendet fogyasztani.

**Mikor nem javasolt a böjt?**

Nem javasolt a radikális böjt tartós gyógyszeres kezelés esetén (például pszichiátriai betegség miatt kezeltek vagy szteroidot szedők számára), veseelégtelenségben, májműködés zavarai, vérképzőszervi betegségekben, tuber-



kulózisban, pajzsmirigy-túlműködésben, erős testi-sellemi és lelki kimerültség, intenzív stressz esetén, valamint terhesség és szoptatás alatt.

Az Életfa Program Nahrin termékínálatából remekül beilleszthető ebbe a tehermentesítő kúrába a **Barackíró** vagy az **Almaíró** - attól függ, melyiket szereted :-)

Az elkészített ital energiaszegény, értékes írófehérjét tartalmaz és ásványi sókban gazdag. Fogykúrák, diéták kitűnő kiegészítője, méregtelenítő szerveink segítője.



### Alkalmazható:

- rendszeresen naponta 1-1 étkezés helyett vagy diétás étkezés mellett,
- kúraszerűen, hetente 1 böjtnap étrendbe iktatásával.

Cukorbetegség is fogyaszthatják a szénhidráttartalom beszámításával (100 ml kész ital 6,6 g szénhidrátot tartalmaz).

Elkészítés: 2 evőkanál port rázz össze 2 dl vízzel, és addig megéhgymorra. Bőségesen igyál hozzá folyadékot!

E készítmények különlegessége a porított író kitűnő tisztító hatása és magas értékű ásványi anyag tartalma mellett a benne található inulin, melyet cikóriából vonnak ki.

Ez a növényi eredetű rostanyag a rostok összes jó tulajdonságával rendelkezik, valamint támogatja az egészséges bélfloórát is.

Összegezve elmondható, hogy az Alma- vagy Barackíróval kiegészített nyers étrend, illetve a gabonákkal bővített zöldség-, gyümölcsalapú étrend már pár napos kúra esetén is elősegítheti az ödémák megszűnését és a salakanyagok kiürülését a szervezetből. Mindez segítheti a nyálkahártyák regenerálódását és a bőr tisztulását, csökkentheti a gyulladásos folyamatokat, továbbá kedvezően hat az immunrendszerre.



*Itt a tavasz, segítsük, támogassuk szervezetünket is a megújulásban!*

Szeretettel:  
**Starkné Szabó Eszter**  
vezető dietetikus  
Élet(FA)mód Klub



# INDÍTS A LEGJOBBAL:



*Remélem tudok olyat mondani, amit eddig még nem tudtál róla! És persze azonnal rohansz egy pohár Affis vízért! (Mint én, amikor írom a cikket.)*

*Szerencsére az Egyen-súly csomagokban benne van, és így sok új család életébe került be.*

Mikor bejön egy új termék, akkor mindig megnézem az összetevők listáját. Ezzel is ezt tettem, és utána alig vártam, hogy megkóstolhassam. Próbáltam néhányat az összetevők közül teaként... Nem lettek a kedvenceim.

**BODZA BOGYÓ LÉ:** Méregtelenítő hatással bír, jó a bőrkiütések, pattanások kezeléséhez. **Immunrendszer erősítő,** enyhébb megfázásos esetekben kitűnő megoldás. Antocián tartalma miatt a vaspótlásban is jeleskedik. **Széketrendező, vízajtó és fogyást elősegítő** tulajdonságokkal is bír. **Vesefunkció fokozó** hatása van. Még a koleszterin szintet is csökkenti.

**CSALÁN:** Az egész cikket e miatt a gyógynövény miatt írom. Szoptatók kismamaként sokat kellett volna belőle innom, de folyton a lefolyóban kötött ki. Pedig én gyerekkoromtól üresen ittam minden teát, édesanyám úgy tanította nekem. De ezt az Istennek nem bírtam legyűrni. Hígan, forrón, mézzel, sehogy sem ment. Mikor megkóstoltam az Affit feljöttek az emlékek, és hogy milyen jó lett volna akkor. Szóval nézzük, mit is tud ez a kis „csípős gyom”.

Olvastam egy sokgyerekes anyukáról, aki utolsó gyermeke születését követően állandóan ekcémás volt, csalánteát ivott és láss csodát, a fejfájásától is megszabadult, ami szintén az ekcémával jött együtt, de nem is említette. Valószínű a legutolsó szülése után **veserendellenesség** lépett fel, ami gyakran jár együtt erős **fejfájással**. Az ekcéma legtöbbször belső eredetű, kezelni is belsőleg kell.

### Nézzük a további gyógyhatását!

- A csalán a legjobb **vértisztító** és egyúttal **vérképző** gyógynövényünk.
- Kedvező hatással van a **hasnyálmirigyre** is, a csalánteával a vércukorszintet is csökkenthetjük.
- Gyógyítja a **húgyutak megbetegedéseit** és gyulladásait éppúgy, mint a vizelet pangást.

# Affi'line!

- A **székletürítést is könnyíti**.
- Főleg tavaszi kúrához ajánlható. (Ma már nem hajkurászom a tavaszi friss hajtásokat, csak nyúlok az Affis flakon után.) Reggel éhgyomorral, úgy félórával a reggeli előtt egy csésze forró vízben elkeverve iszom belőle, napközben pedig 1-2 csészével kortyonként, ezt is forrón, termoszból. Egy-egy ilyen 2-3 hetes ivókúra után összehasonlíthatatlanul jobban érzem magam és minden alkalommal az az érzésem, hogy háromszor annyit tudok teljesíteni, mint általában. A családom és én 22 éve nem szedünk semmiféle gyógyszert.
- A népi orvoslásban a csalántea hetekig tartó ivókúra formájában **máj- és epebántalmak, lépmebetegek, még a tumort** is ideértve, a gyomor és a **légzőszervek hurutos megbetegedései, gyomorgörcsök és fekélyek**, bélfekélyek és tüdő megbetegedések ellen javallt.
- **Vírusos megbetegedésektől** és baktériummal fertőzött váladékoktól ugyancsak hatásosan véd.
- Ha csökkenni kezd a szervezet vastartalma, fáradékonyság és kimerültség tünetei lépnek fel ilyenkor, az ember úgy érzi, hogy megöregedett és a teljesítőképessége sem a régi. A csalán átsegít a mélypontra. A kúra után viszonylag hamar visszatér az energiája és alkotókedve, és szemmel láthatólag külsőleg is rendbe jön.

*Petőfi Sándor szavaival búcsúzom: „Hatalmas orvos az idő.” Hát segíts neki!*

*Szeretettel: **Dr. Harsányi Edit**  
orvos-marketing igazgató*







# MEGELŐZÉS ÉS TERÁPIÁS LEHETŐSÉGEK AZ IDŐSKORI MEMÓRIAVESZTÉSBEN

*Ahhoz, hogy jól tájékozódjunk a világban, megfelelően alkalmazkodjunk a mindennapos elvárásokhoz, előre tudjunk lépni céljaink irányába, szükség van a kognitív funkciók épségére, vagyis az érzékelés-észrevevés, a felfogás, a figyelem, a koncentráció, a tanulás, a memória, a nyelvhasználat, a problémamegoldó képesség, az ítélőképesség és a szociális működés épségére. Mindezek egyre nehezkesebbé válása, hiánya a demencia összetett jelensége.*

Mindannyian találkoztunk azzal a helyzettel, amikor idős hozzátartozóink, nagyszüleink, szüleink életében, egészségi állapotában olyan változások mutatkoztak, amiben az életük során megtanult ismeretek, jártasságok fokozatos vagy hirtelen elvesztése volt tapasztalható.

Munkám során gyakran láttam könnytől csillogó szemeket, amikor a már felnőtt-gyerek szembesült azzal a vizsgálat során, hogy édesanyja vagy édesapja nem ismeri fel, nem tudja megmondani, kije is ő, az őt kísérő gyermekének. Nem tudja a gyermeke nevét sem megmondani.

Az is előfordul, hogy a saját nevét sem képes felidézni, nem ismeri fel az élethelyzetet, amiben van, a helyet, ahol él, nem tudja hol tartunk az időben.

Ez azonban már nem az egyszerű feledékenység kategóriájába tartozik, ez az állapot a demencia súlyos foka.

A demenciának, elbutulásnak, az ezzel járó memóriavesztésnek több formáját különböztetjük meg.

„A statisztikát segítségül hívva látjuk, hogy a demencia előfordulási aránya a 65 éves vagy annál idősebb lakosság körében 10%.

Legismertebb fajtái:

- az Alzheimer demencia 40-60%,
- vaszkuláris (ér eredetű) demencia 20-30%,
- kevert demencia 20%” (Rajna, 2000).

Ideggyógyászati degeneratív (kopásos) betegségekhez is társulhat demencia. Ilyenek a Parkinson-kór, a szklerózis multiplex (SM), az epilepszia, stb.

Vannak hirtelen jelentkező memóriavesztések, melyek agyi katasztrófák (agyvérzés, agyembólia, agyrázkódás, zúzódás) következtében sérült, elhalt központi idegrendszeri területek működéskieséséből eredeztethetőek. Ezek többnyire súlyos idegrendszeri tünetekkel is együtt járnak, lehetnek átmenetiek is.

Elmegyógyászati kórképek esetében is jelentkezhetnek kognitív zavarok, átmeneti, akár intelligencia teszttel is mérhető memóriavesztések. Ilyen betegség például a depresszió.

Itt hangsúlyozandó az átmeneti állapot, mert amint javul a hangulati helyzet, eltűnik a memóriahanyatlás is.

## MILYEN TÉNYEZŐK JÁRULHATNAK A DEMENCIA KIALKULÁSÁHOZ?

- A testi betegségek közül: magas vérnyomás, tartósan magas vérzsír-szint, elhízás, cukorbetegséghez kötődő angiopátia, elhúzódó vérszegénység miatti oxigenizációs elégtelenség, krónikus tüdőbetegségek, visszatérő gyulladások, általános érlelmeszedés.
- Életmódbeli tényezők: helytelen táplálkozás, elégtelen folyadékfogyasztás, mozgásszegény életmód, a tanulási és felidézési funkciók ápolásának elhanyagolása, ingersegeny környezet, szociális képességek és társas kapcsolatok elhanyagolása, alkohol, nikotin, drogfüggőség.



A felvezetés eléggé lehangolóra sikerült, és bizony nagyon lehangoló egy megváltozott személyiségű embert szemlélni, aki elveszítette korábbi valójának legtöbb kedves jellemzőjét.

Amit ilyenkor tehetünk, hogy ebben a kiszolgáltatott állapotban is látjuk és láttatjuk azt az emberi méltóságot, amely mindannyiunkat megillet.

A csüggedés helyett azonban tekintsük át, milyen lehetőségeink vannak a már tapasztalható kórfolyamat lassítására, illetve a kialakulásának megelőzésére.

## VAJON MILYEN LEHETŐSÉGEKET KÍNÁL A JUST-NAHRIN ÉS AZ ÉLETFA PROGRAM?

Életmód tényezők tekintetében: rendszeres, nem túl megerőltető testmozgás, helyes étrend, mértékletesség gyakorlása, elégtelen folyadék fogyasztása, „agytorna” (olvasás, memoriterek, rejtvényfejtés, beszélgetés, a cég termékei nyújtotta lehetőségekben való elmélyedés stb.). A kapcsolatok ápolása, közösségmegtartás, az önellátás forszírozása.

Termékek tekintetében: Halolaj kapszula, Nahrofit vanília, kávé, Vörösbor-Q10 kapszula, Folsav drops, Ginseng-Ginkgo kapszula, D3 vitamin, B12 vitamin (Narosan vitaminokban).

## HOGYAN SEGÍTENEK EZEK?

A **Halolaj kapszula** omega-3 zsírsav tartalma véd az érlelmeszedés, a trombózis kialakulása ellen, csökkenti a koleszterin és a triglicerid szintet, csökkenti a vér viszkozitását, a szervezet gyulladásos készségének a csökkentésében játszik szerepet.

Az agy öregedését úgy mérsékli, hogy az idegsejtek membránjának rugalmasságát fokozza, ez által az anyagcserét javítja.



Nátrium-selenit tartalma az immunrendszer működését támogatja.

Természetes hangulatjavító hatása is van. Naponta eleinte 2x2, majd 1x2 kapszula szedése javasolt.

## Mit tud a Q10 kapszula?

Az idegsejtek intenzív anyagcseréjük miatt a mitokondrium nevű sejt szervecskékből sokat tartalmaznak. A kőnezim-Q10 a mitokondrium működésének biztosításában játszik szerepet, a rezveratrol a mitokondriumok bőséges jelenlétét biztosítja a sejtben. A flavonoidok a sejt épségének megtartását biztosító antioxidáns hatást nyújtják. A vörös szőlőmag kivonat az érfalak erősítésével, stabilizálásával az idegrendszer ereit is védi. A szív működésének egyik fontos támogatója. Naponta 2 kapszula bevételre javasolt.



A **Folsav a B12 vitaminnal** együtt a sejtregenerálásban játszik szerepet az idegrendszer területén, valamint az ingerületátvivő anyagok képzésében is részt vesz. A vérképzés egyik fő támogatója. Természetes hangulatjavító hatásánál fogva a gyermekágyi depresszió megelőzésében is szerepe van. Napi 2-3 tbl-t szopogassunk el. Nagyon finom a benne lévő mangó por és goji bogyó áldásos hatásai mellett.



A **Ginseng-Ginkgo** kapszula az agyi erek tágításával az átjárhatóságot biztosítja, valamint élénkíti az idegrendszer működését. Napi 1-2 kapszula szedése javasolt.

A **D3-vitamin** az Alzheimer demencia megelőzésében játszik fontos szerepet. Többek között a központi idegrendszerben jelentkező gyulladásos ágensek - melyek elszaporodása idegsejt pusztuláshoz vezetne - eltakarítására készíti az immunrendszer sejtjeit. Ez is a természetes hangulatjavítók közé sorolható, immunmodulátor. Napi 4000-10000 NE bevételre javasolt a téli időszakban, nyáron kevesebb.

Nagy élmény azonban, amikor 90 fölötti, fürge észjárású aggkorúakkal találkozom, akik életvidámságuk, bölcsességük példáján keresztül megajándékoznak azzal a reménységgel, hogy így is meg lehet öregedni.

Mindnyájunk számára kívánom ezt a kegyelmet, szeretettel:

**Feketéné dr Pál Ilona**  
pszichiáter, Debrecen  
Egészségügyi Team  
a Napsugár csapat tagja



# FEL A FEJJEL, HISZEN JÖN A TAVASZ!

Igen, néhány nap múlva a tavasz már megérkezik. A lelkünk örül neki, viszont sokszor szeretnénk, hogy a külsőnk is megfeleljen a tavaszi elvárásainknak. A tél általában megviseli bőrünket. Fényhiány, hideg, szeles időjárás, szálló por a levegőben, sok időtöltés a fűtött helyiségekben (sokszor a számítógép előtt), kevés mozgás, túlzásba vitt finomságokkal való önvigasztalás – ezek a tényezők vezettek a szomorú eredményhez: bőrünk sápadt, száraz, fakó, fáradt lett. Pedig az Életfa Hölgyeknek nem szabad elkeseredni. A Just korszerű termékcsaládokkal nagy segítséget nyújt ahhoz, hogy elégedettek legyünk saját külsőnkkel, pontosabban a bőrünk állapotával.



Az egyik termékcsalád az **Alpesi rózsza kollekción** (ami nappali-éjszakai krémet tartalmaz). Fő hatóanyagai az Alpesi rózsza őssejtek. A növényi sejtek javítják a bőr őssejtjeinek vitalitását és élettartamát, erősítik a védelmi rendszerét, késleltetik az öregedést, növelik a folyadék megtartását a bőrben, és

növelik a sejt osztódását (vagyis fiatalítják).

A nappali és éjszakai krémekben egyaránt megtalálhatóak az Alpesi rózsza őssejtek és a magas koncentrációjú Shea vaj-kivonat (ami megköti a nedvességet, rugalmasan és puhán tartja a bőrt).

A két krém közötti különbség az, hogy a nappali krém lipodipeptidekből álló Liftingkomplexet (feszítő) és SPF15 UV szűrőt tartalmaz, az éjszakai krémben pedig Anti-Aging (ránctalanító) peptidek találhatók. Ezeknek köszönhetően javul az elasztin képződés és csökken a kollagénihiány. Megnő a bőr feszessége és rugalmassága, az arcvonások kontúrjai javulnak. A bőr nedvesség- és lipidtartalma fokozódik.

Végeredményként az Alpesi rózsza termékcsalád csökkenti a ráncokat, feszességet, rugalmasságot és fiatalisá-

got ad a bőrnek.

A krém legfőképpen az érett bőrre javasolt (akár száraz, akár normál típusú).

A másik kollekción a nagyon régi ismerősünk, a **Vital Just fiatalító termékcsalád**.

A **Vital Just Nappali és Éjszakai krém** egyaránt megfelelő a száraz és normál bőrhöz. Ezek a termékek Just ránctalanító (Anti Aging) komplexet tartalmaznak. Ennek köszönhetően megvédik bőrünket a környezet hatásaitól, nappal regenerálják és táplálják, éjjel kivásalják a ráncokat és meghosszabbítják a bőr szépségét és fiatalságát.



## A Just ránctalanító (Anti Aging) komplex összetételei

- Havasi gyopár: értékes, egyedülálló növény, antioxidáns hatásának köszönhetően gátolja az öregedést, védi a bőrt az irritációtól és a gyulladástól, puhít és hidratál.
- Citromfű: nyugtat, csökkenti a bőrön keletkező stressz nyomait.
- Liposzóma: lecitinből álló hordozó rendszer, ami beviszi a citromfű és havasi gyopár kivonatot a bőr mélyebb rétegeibe.

### Emellett tartalmaz:

- Hyaluronsav-árpakivonat kombinációt, ami stabil nedvesítő réteget hoz létre a bőrön.
- Ceramidhoz hasonló aminosav alapú hatóanyag komplexet, ami elősegíti a bőr védőrétegének regenerálódását és védi a bőrt a kiszáradástól.
- Shea vaj: véd az időjárás negatív hatásaitól, nagy mennyiségben A- és E-vitamint tartalmaz.
- Jojobaolajat: antioxidáns hatású (E-vitamin), véd az UV-sugaraktól, gyulladáscsökkentő, erősíti a kötőszövetet, ránctalanít és regenerál, sokféle ásványi anyagot és vitamint tartalmaz.
- Panthenol - provitamin B5: hidratáló és bőrlágyító hatású, a hatóanyagokat könnyen bejuttatja a bőrbe.

Az említett két fiatalító család közül melyiket használjuk? Tetszés szerint akármelyiket, hiszen mindkettő kiváló hatású és emellett érett bőrnek is szól. Érdemes az éjszakai és nappali krémet együttesen használni (az összetételben is vannak különbségek), hiszen jól kiegészítik egymást. Mindkettő hidratáló és tápláló, de a nappali krém emellett fényszűrő és bőrvédő funkciókkal rendelkezik, az éjszakai krém pedig regenerálja és fiatalítja bőrünket. **De ne felejtjük el, hogy használat előtt alaposan tisztítsuk meg az arcot!** Utána „simogathatjuk” a nagyon kis mennyiségű krémmel a bőrünket. Nem kell vastagon kenni a krémet (az éjszakai sem). Nem szabad a bőrünket túlságosan megterhelni, viszont javasolt a krémet az enyhén nedves bőrre használni (nem kell hígítani, elég, ha a bőr kicsit nedves marad), hiszen így sokkal jobban felszívódik. Ezek a krémekek a nyakra és dekoltázsra is kiválóak, azonban természetesen az orr területét ki kell hagyni!

Amennyiben nagyon megviselt száraz és vékony bőrről van szó, érdemes használni a legkönnyebb Just krémekek: **Vital Just hidrogélt** és **Lamellderm krémet**. Ezek a termékek tökéletesen megoldják a vízhiányos bőr problémáit. A Vital Just hidrogél nagyon könnyen felszívódik, de óva-



tosan bánjunk vele. Bekenés után nem szabad erősen bemasszírozni, hanem könnyű mozdulatokkal simítsuk el az arcon, így jobban kifejti a kettős emulzió hatását!

A Lamellderm (úgynevezett lamelláris emulzió) egyszerűen egy csoda, hiszen a szemünk előtt enyhíti meg a száraz bőr gyötrelmeit. Abszolút allergiamentes és tökéletesen ápolja az érzékeny, irritált, hámló és öregedő bőrt. Kiváló kisbabáknak is. A Lamellderm egy speciális technológiának köszönhetően tökéletes bőrbarát!



Akármilyen krémet használunk az arcra, a szem körül csak a szemkörnyékápoló megengedett, hiszen bármilyen más krém ilyenkor szemkörüli ödémát vagy gyulladást okozhat. A mi esetünkben ez a kiváló, nagyon könnyű és illatmentes **Vital Just Szemkörnyékápoló**. Minimális mennyiségével nemcsak a szemkörnyéki, de a száj körüli részt is el lehet látni. Használata roppant egyszerű. Reggel és este - elalvás előtt - alapos arctisztítás után nyomjunk egy adagot a tenyerünkre, majd nagyon vékonyan tegyük fel a szem környékére (ne túl közel a szemhez), és ujjunkkal könnyedén (kicsit ütögetve) igazítsuk el. A maradék, kis mennyiségű krémet tegyük fel a felső ajkunk fölé és simítsuk el. Ezzel kivásaljuk az aprócska ráncokat, amelyek az ajkunk fölött képződnek.

### Kedves Életfa Hölgyek!

Ti minden lehetőséggel rendelkeztek, hogy napi néhány perc ráfordításával tökéletesen rendben tartásotok a bőrötöket. Nem kell félni a korunktól. Az Életfa mellett a fiatalságunk meghosszabbítható. Sokunk nagy kedvence, a hallhatatlan Audrey Hepburn szerint a nő szépsége csak fokozódik az idő előrehaladtával!

Tisztelettel  
**Dr. Dacko Natalia**  
Egészségügyi Team

# HEGYI BORÓKA SZIRUP



**A BORÓKA FENYŐ (JUNIPERUS COMMUNIS) ÉVSZÁZADOK ÓTA ISMERT, EURÓPA HEGYVIDÉKÉIN VADON ELŐFORDULÓ, 2-4 MÉTER MAGAS CSERJE.**

A hegyi boróka illóolajokat és flavonoidokat tartalmaz, mely hatására csökken a hajszálerek törékenysége, áteresztő képessége, ezért szív és érrendszeri betegségekben használják.

E növény terméséből sajtolt, glükóz sziruppal készült **Boróka lekvárunk.**

Megfázásos, hűléses, reumás panaszok enyhítője. Kiváló vízajtó hatású anélkül, hogy az ásványi anyagok (K, Mg) kiürülnének.

Fájdalomcsillapító és görcsoldó hatása már évszázadok óta ismert: gyermek- és felnőttkorban egyaránt alkalmazott készítmény.

A Nahrin termékek közül az elsők között hozták létre, azóta összetétele nem változott, az **eredeti recept alapján** gyártják még ma is!

## HATÁSAI

- Gyulladások megelőzése
- Szabályozza az emésztőmirigyek működését
- Kisebbségű megfázásoknál hatékony segítség
- Hurutoldó, légutak fertőtlenítője
- Jó méregtelenítő hatású
- Fokozza a veseműködést és a salakanyag kiválasztását
- Húgyutak fertőtlenítője
- Szélhajtó, segíti az epehólyag és a máj működését
- Vízajtó, csökkenti az ödémákat
- Csökkenti a húgysav kristályok képződését, a meglévőket feloldásában segít
- Fokozza az anyagcserét, székrekedésre kiváló az Affiline-nal kombinálva
- Gyulladáscsökkentő hatása van

100gr szirupban 42gr glükóz van!  
**Cukorbeteg nem fogyaszthatják!**

**Vesegyulladásnál, veseköves betegeknél, nem jól beállított magas vérnyomásos betegnél, kismamánál az első négy hónapban nem alkalmazható!**

Finom íze miatt a gyerekek is nagyon szeretik.

Napi ajánlott mennyiség 1 evőkanál, amit fogyaszthatunk egyszerre, vagy két alkalommal, reggel és este.

Fogyasztása sokoldalú: teaként, üdítőként, töményen, vagy egy evőkanálnyi szirupot 1 liter vízben feloldva, de akár kenyérre kenve, meleg teába vagy tejbe keverve a gyerekek kedvence.

Miért használom én a Boróka lekvárunkat? Kizárólag megelőzésre!

Mert isteni finom az íze, mert szeretném szervezetemben a gyulladásokat megelőzni ill. az egyéb hatásai révén egészségesen élni!

Legyél te is elégedett fogyasztója!

**Hegyi Gyöngyi**

Egészségügyi Team

Életvezetési Tanácsadó, Védőnő

70/4572712

Felhasznált irodalom: Életfa Termékismertető Katalógus

