

RIPORT

EGY JUST-NAHRIN RAJONGÓVAL

Karasszon Eszter: *Mióta szeded a Just és Nahrin készítményeket és miért fontos számodra hogy rendszeresen használd?*

Vargáné Judit: Körülbelül 13 éve ismerkedtem meg a termékekkel azóta töretlen a lelkesedésem a termékek iránt. Annyi sok jó és hasznos termék került fel a palettára, hogy a bőség zavarával küzdve nagyon meg kell fontolni, hogy mit is válasszak ami a legmegfelelőbb számomra. A termékek folyamatos használata elsősorban biztonságérzetet ad.

Eszter: *Melyek a kedvenc termékeid?*

Judit: Minden termék amit használok, nálam dobogós. Nem is tudok rangsort állítani, s a teljesség igénye nélkül sorolom: Mályva termékcsalád, Teafa termékcsalád, San Actív krém és só, Intim mosakodó, Eucasol spray, Kéztisztító gél, 31-es esszencia. Ehhez napi szinten jön hozzá a Kávéital, a Halolaj kapszula, Sarki gyökér kapszula. Ezek nélkül nem megy le a nap, na meg Articsóka nélkül.

Eszter: *Mi segít neked a hétköznapi terheit vinni és mitől leszel nyugodtabb?*

Judit: Mérhetően jobban megy a munka a Halolaj kapszulával és a Sarki gyökér kapszulával. Én nem vagyok híve a stressz oldó, idegnyugtató tablettának, de a Sarki gyökér kapszula verhetetlen a maga műfajában.

Eszter: *A Mályva és a Teafa termékcsalád a mindennapjaid része. Miért szereted ezeket jobban mint más hasonló készítményt?*

Judit: Az első randevú a termékekkel reggel van a zuhanyozóban. Megfogadtam hogy soha nem hagyom kifogni a Mályva habfürdőt, mert egyszer megtörtént és teljesen kiborultam más ragacsos szappan használata miatt. A Teafa sampon az ami a hajmosásnál kiüti a Mályva habfürdőt, mert az élvezetek netovábbja a samponnal történő tusolás. Az Intim mosakodó gél használata biztosítja az egész napi friss, jó közérzetet. A Mályva deo használata után, a testápolóval ápolom magam. Ezek után jön a lábápolás, a Lábkrem biztosítja a teljes puhaságot. Szeretem frissíteni a spray használatával is a lábfejemet.

El kell mondanom, hogy a pedikűrösnél is le van téve lábsó, lábkrem, teafa olaj a tökéletes lábápoláshoz. Nem szeretném, ha nem a megszokott finomságokkal ápolná a lábamat. Egyébként minden alkalommal ájuldozik, hogy a cukorbetegségem ellenére olyan a talpam mint a „babáké”.

Eszter: *És milyen Nahrin terméket eszel reggelire?*

Judit: Minden reggel Kávéital biztosítja a gyors anyagcserét. A két evőkanál kávéital ½ liter vízben feloldva délig elegendő muníciót ad.

Eszter: *Mit szoktál használni főzéskor?*

Judit: A főzés elengedhetetlen kelléke a sok fűszer, és elsősorban a Zöldségleves, amit ételízesítéshez szinte minden esetben használok. Nagyon sokszor használom a szárított zöldséget - főleg rizshez keverve.

Eszter: *Milyen csomagot ajánlaál, ami a legfontosabb lenne minden családban? Mondj 5-5 készítményt.*

Judit: Én nagyon kényeztetem magam, sokat „áldozok” azért hogy nagyon jól érezzem magam. De mindent nem ehetünk meg és kenhetünk magunkra, bár törekedni kell rá.

A legfontosabb 5 termék amit jó szívvel ajánlok: Kávéital, Halolaj kapszula, aArticsóka, Zöldség leves, Kék áfonya és a Justokból pedig: Lábkrem, Teafa olaj, Teafa sampon, Mályva habfürdő és deo, San actív krém.

Szeretettel:

Vargáné Judit és Karasszon Eszter



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSSAL A DAGANATOS BETEGSÉGEK ELLEN



A rosszindulatú daganatos megbetegedések előfordulási gyakorisága világszerte nő. Jelenleg Magyarországon a daganatos megbetegedések jelentik a másodikleggyakoribb halálokot. A WHO adatbázisa alapján európaiösszehasonlításban Magyarországon a legmagasabb adaganatos megbetegedések miatti halálozás. A rákos halálozás férfiaknál elsősorban a tüdő, prosztata és a vastagbél-végbél, nőknél a mell, a vastagbél-végbél és a tüdő rákja miatt fordul elő.

A daganatos betegségek ellen folytatott küzdel em nehéz és sokrétű. Ehhez hozzájárul az is, hogy kiváltó okait pontosan nem ismerjük. Összetett dologról van szó, számtalan külső és belső tényező, továbbá örökletes mechanizmusok, lelki tényezők együttes jelenléte és kölcsönhatásaeredményezi a kialakulását.

Jelen ismereteink szerint a táplálkozásnak 35%-ban van szerepe a rosszindulatú daganatok kialakulásában!

A testtömeg index (BMI) növekedésével, az elhízás előfordulásával, fokozatosan növekszik a vastagbél-, emlő-, méh-, vese-, nyelőcsődaganatok kialakulásának kockázata. Ezért az elsődleges megelőzés egyik fő feladata az elhízás elkerülésének hangsúlyozása, ami egészséges táplálkozással és megfelelő testmozgással érhető el.

Táplálék összetevőinek szerepe a daganatok kialakulásában

A tudományos eredmények szerint az alacsony zsírtartalmú, rostban, gyümölcsben, zöldségben és teljes értékű gabonafélékben gazdag táplálkozás sok ráktípus kialakulásának kockázatát csökkenti.

A rákos betegségek megelőzésének hatásos módja az is, ha táplálkozásunkba tudatosan olyan ételeket/élelmiszereket építünk be, amelyek bizonyítottan rákmegelőző hatásúak. Táplálkozás szempontjából csodadiéta nincs, de számos olyan nyersanyag, élelmiszer van, amely csökkenti a rák kifejlődésének a kockázatát.

A rákmegelőző étrend tehát bőségesen tartalmazzon zöldséget és gyümölcsöt, mert ez szinte valamennyi rosszindulatú daganat megelőzését szolgálhatja.

Ideális lenne, ha rendszeresen, naponta többször is ennénk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét. Általános daganatmegelőző hatása már naponta 600 g zöldség-, főzelék-, gyümölcsfogyasztásnak van és minél nagyobb a napi mennyiség, annál nagyobb a védelem. Legkedvezőbb az érett, nyers, jól megmosott és hámozatlan gyümölcs fogyasztása, zöldségeket pedig frissen, akár salátának elkészítve építsünk be étrendünkbe.

A növényi eredetű élelmiszerek, nyersanyagok vitamin- és ásványi anyag tartalmuknál fogva a rákmegelőző étrend fontos alkotórészei és bennük számos antikarcinogén hatású összetevő is van.





Ilyenek például:

- **A növényi rostok**, melyek elsősorban a vastag- és végbélrák kialakulásának megelőzésében fontosak. A rostok a belekben megkötik a karcinogén anyagcseretermékeket, növelik a béltartalom térfogatát, így az gyorsabban áthalad a bélrendszeren, valamint jó irányba befolyásolják a bél mikroflóráját és a bélbaktériumok anyagcseréjét.
- **A keresztesvirágú zöldségek** (kelbimbó, vörös-, fejes káposzta, brokkoli, karfiol, kelkáposzta, kínai kel, karalábé) illóolajainak jellegzetes aromáját adó indolok a daganatos folyamatok kialakulását hátráltatják.
- **A sárga, narancssárga, piros, lila és zöld színű zöldségek, gyümölcsök** a színanyagaiknak (flavonoidok) köszönhetően antioxidánsként szerepelnek.

Az antioxidánsok megkötik a szervezetben lévő szabad gyököket, így segítenek csökkenteni a sejtkárosodást, a betegségek súlyosbodását és asejtek rákos megbetegedését is.

A szabadgyökök fokozott reakciókészségű molekulák, melyek gyorsan kémiai reakcióba lépnek a test ép sejtjeivel, de ennek következtében a sejtek felépítése és működése károsodik. Szabadgyökök normál élettani körülmények között is keletkeznek, de a szervezet hatékony védekező rendszerrel rendelkezik velük szemben. Túlzott mennyiségben viszont a szabadgyökök károsíthatják a szervezet molekuláit, többek között a DNS-t is.

Antioxidáns hatással rendelkező anyagok:

- E-vitamin (pl.: mogyoró, csíráztatott magvak)
- C-vitamin (pl.: paprika, paradicsom, citrom, narancs)
- Béta-karotin (pl.: sütőtök, sárgarépa, mangó)
- szelén (pl.: gabonák, főleg az árpa, tengeri halak)
- mikroelemek - magnézium, cink, mangán, réz (pl.: mandula, pisztácia, szezám, tökmag)
- kéntartalmú vegyületek (pl.: fokhagyma, hagyma)
- flavonoidok (pl.: sütőtök, sárgarépa, brokkoli, cékla, vörösbor)

A fenti tényezőkön kívül, főleg az emésztőrendszeri daganatok megelőzésében fontos a túlzott fehérjebevitel kerülése, vörös húsok helyett a csirke és halhús előnyben részesítése és a zöld tea rendszeres fogyasztása.

További ajánlható anyagok: szója-, olíva-, szezám-, kókuszolaj, halfélék, teljes kiőrlésű liszt és belőle készült kenyerek.

Lehetőleg kerüljük:

- a túlzott zsírbevitelt
- sütőolaj újrafelhasználását és túlhevítését
- a sózott, füstölt, pácolt ételeket (nitrozamin - daganatok képződését elősegítő vegyület)

Táplálkozási ajánlások a rákbetegségek megelőzéséhez:

1. Kerüljük az elhízást, mert a túlsúly növeli a rákos betegségek kockázatát.
2. Táplálkozzunk változatosan.
3. Csökkentsük a zsiradékot, különösen az állati eredetűt.
4. Együnk többet az élelmi rostokban gazdag táplálékokból (teljes kiőrlésű gabonából, zöldségekből, gyümölcsökből).
5. A rostos táplálkozás mellett bőséges (napi minimum 2-2,5 l) folyadék fogyasztása javasolt.
6. Kevesebbszer fogyasszunk vörös húst, inkább többször csirkét és halat.
7. Mérsékeljük az alkoholfogyasztást, főként a szeszes italok és a cigaretta növeli a szájüreg, garat, gége, nyelőcső és a máj daganatainak rizikóját.
8. A sózott, füstölt, pácolt ételeket kerüljük és mellőzzük a faszénparázson sült ételeket.
9. Az étrend bőségesen tartalmazzon színeszöldséget és gyümölcsöt, ez szinte valamennyi rosszindulatú daganat megelőzését szolgálhatja.
10. Ne feledkezzünk meg arról, hogy az antioxidáns rendszer kielégítő működéséhez megfelelő mennyiségű A, C, E vitaminra, béta-karotinra, cinkre, rézre és szelénre van szükség.

Starkné Szabó Eszter

vezető dietetikus

+36 70 457 27 31

starkne.eszter@eletfaprogram.hu

eletfamodklub@eletfaprogram.hu



NYIROK, MI VÉGRE VAGYON?...



Ha behunyod a szemeidet, akkor milyenek „látsz” egy Anyát?! Mindenütt ott van. De gyakran mégsem látod. Mert mire aludni térsz, Ő még tevékenykedik. Mire felébredsz, már újra talpon van. Keze nyoma és a szeretete, gondoskodása ott lapul csendben mindenütt és körbeveszi szeretteit. Valahogy az emberi nyirokrendszer is egy ici-picit ilyen.....

Az emberi nyirokrendszert a nyirokcsomók és nyirokutak alkotják. A nyirokrendszerben kering a nyiroknedv. A nyirokrendszer egyfajta tisztogató és szűrő funkciót lát el, amivel nagyon fontos szerepet játszik a kórokozókkal szembeni küzdelemben, az immunrendszer működésében. Valamint igen fontos szerepet tölt be többek között a szervezet káros működésének jelzésében.

A szervek és szövetek között összegyűlt szövetnedvet a nyirokkapillárisok (hajszálerek) veszik fel. A nyirokerek majd a még nagyobb nyiroktörzsek szállítják tovább, innen a vénás rendszerbe és végül a szívbe jut.

ALAPFOGALMAK

A kapillárisfalán át az anyagtranszport diffúzióval vagy filtrációval történik.

Diffúzió: A gázok és a zsírdékony anyagok (lipidek) jutnak így át az érfalon. Az áramlás iránya a nyomásviszonyoknak megfelelően a kapillárisokból a sejt közötti térben, majd onnan a kapillárisba történik. Ez a fajta anyagtranszport gyors. A víz és a vízben oldott anyagok nem tudnak az érfalon (endothelsejteken) átjutni. Átjutásuk csak a kapillárisokat alkotó endothelsejtek közötti kapcsolódásoknál lehetséges (gap junction).

Filtráció: A hidrodinamikai törvények alapján történik. A kapillárisfal szemipermeábilis (félígáteresztő) hártya, amely a nagy molekulájú anyagok (pl fehérjéket) nem engedi át. A normális vérplazma kolloidozmotikus nyomása a kapilláris vérben 25Hgmm. Ezért és a vérnyomás filtráció hatása miatt az áramlás az érfalon át az érből kifelé történik. A kapillárisok artériás oldalán a nyomás hatására lép ki a folyadék, és a benne oldott kristalloidok és gázok (oxigén, szén-dioxid, nitrogén); a kapillárisok vénás olda-

lán pedig az alacsony nyomás, mint a sejtek közötti térben ezért a folyadék az érbe áramlik. (tehát a nagyobb nyomású térből lép át az anyag a kisebb nyomású térbe)

A kapillárisfalán kilépő és benne maradó folyadék közötti egyensúlyi állapot tényezői:

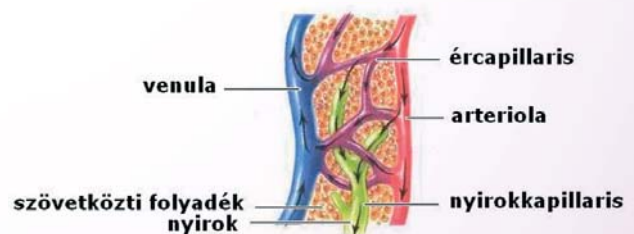
- a kapillárisban uralkodó nyomás;
- a kapillárison belül és kívüli folyadékok ozmotikus nyomása
- a sejtek közötti folyadék elvezetése egyéb úton (nem a vérben).

A szövetközi folyadék és a nyirokkeringés

Bizonyos nyomáskülönbségek miatt a hajszálerek artériás szakaszán a szövetközi térbe került folyadék nem tud maradéktalanul visszazívódni a vénás szakaszba. A szövetközi térben a fehérjekoncentráció alacsony a vérplazmához képest.

A nyirokerek felépítése és működése

A szövetközi térben kesztyűujjszerűen vak tasakként kezdődnek az egyrétegű endothelsejtfallal (egy speciális hámsejt) körülvevett nyirokhajszálerek (nyirokkapillárisok). Ezek endothelsejtjei könnyen átengedik a nagy molekulákat is (pl fehérjék, és más kolloidálisnál nagyobb részecskéket). A kapillárisba fel nem vett fölösleges sejtközi folyadékot a nyirokhajszálerek veszik fel. Ezek kevés kivétellel (pl központi idegrendszer) szinte minden szövetben előforduló endothelcső-hálózatok. A kapillárisok fokozatosan nagyobbodó nyirokerekbe szedődnek össze (vasa lymphatica).



Nyirok (lympha) összetétele

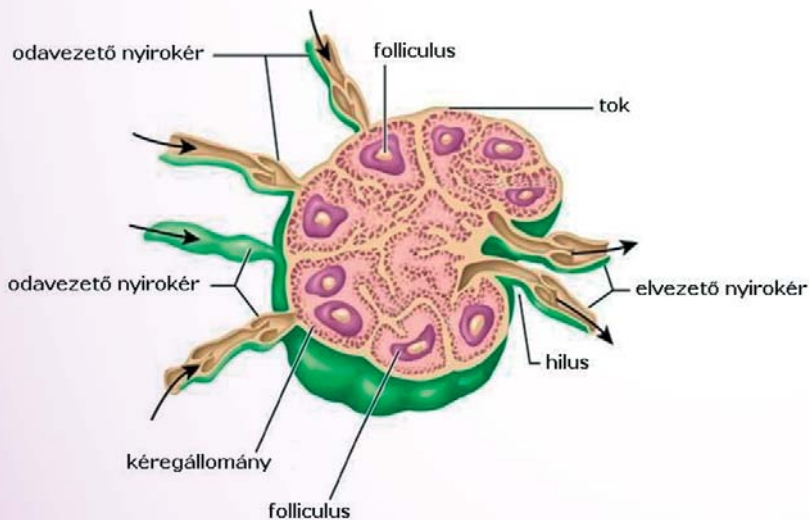
A nyirokerekbe bejutott szövetközi folyadék: vagyis víz, a benne oldott kristalloidok és gázok (CO₂, O₂, N), valamint kevés kolloid, valamint kis és nagy nyiroksejtek (lymphocyták). A lymphocyták a nyirokszervekben termelődnek. A képződő nyirok mennyisége a szövet pillanatnyi állapotától függ. Egy nap kb 2-4 liter nyirok termelődik. (víztiszta, szalmasárga folyadék)

A nyirok áramlása

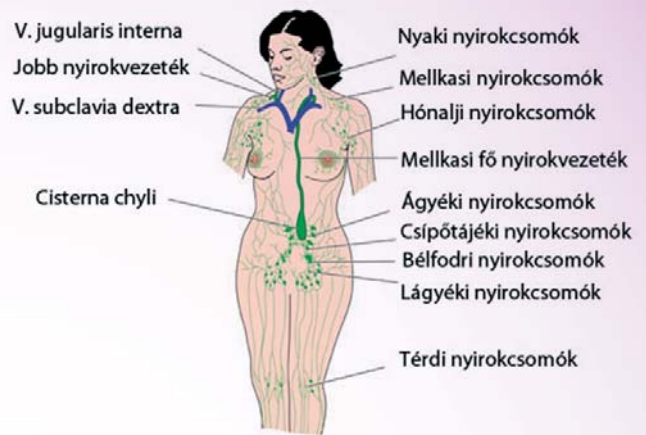
A nyirokerekben a nyirok egyirányú áramlását részben a környező szövetek mozgása közben létrejövő nyomás, részben a nagyobb nyirokerek endotheljét körülvevő simaizomelemek ritmikus kontrakciói (összehúzódásai) biztosítják. Döntő az izompumpa szerepe, ami a harántcsíktolt izomzat működésekor jön létre.

A nyirokerek

A nyirokhajszálerek nagyobb nyirokerekbe szedődnek össze (vasa lymphatica). A mélyen húzódnó nyirokerek a nagyobb mély érkegekhez csatolva, a felszíniek pedig a bőr alatti vénáktól függetlenül haladnak. (hármasköteg: véna-artéria-nyirok) falszerkezetük a vénáéra hasonlít endothe, belhártya (intima), simaizomréteg (media) és kötőszövet (adventitia). A sűrű és szabályos közönként elhelyezkedő kettős billentyűk (amelyek a nyiroktörzsek felé vezetnek, így az áramlás csakis egyirányú) közötti tágulatok miatt jellemzően gyöngyfűzésszerűek a nyirokerek, amelyek borsónyi-babnyi nyirokcsomókba (nodi lymphatici) nyílnak.



A nyirokcsomóba vezető eret vas afferens-nek hívjuk. A bab alakú szerv domború oldalán lép be, míg az onnan (nyirokcsomóból) elvezető eret vas efferens-nek hívjuk. Ez pedig a homorú oldalán lép ki, illetve hagyja el a nyirokcsomót. Minden testajékknak, szervrészletnek megvan-



nak a maga nyirokcsomói, melyek sorba kapcsolva akár 3-4-szer is megszűrik a nyirokot, amíg az a fő nyiroktörzshöz ér. Amely aztán a mellvezetéken (ductus thoracicus) és a jobb oldali fő nyiroktörzs (ductus lymphaticus dexter) a vénás rendszer alacsony nyomású pontjára a belső nyaki véna (vena jugularis interna) és a kulcscsont alatti véna (vena subclavia) összeömléséhez (angula venosus) vezetik azt. Ezen az úton kerül a szövetközi nedv nyiroknedvként a vérkeringésbe vissza.

Szerepe van a tápcsatorna és az immunrendszer működésében

Ahol a bélbolyhok (villi intestinales) tengelyében kezdődő nyirokerekbe szívódnak fel a zsírok, amelyek így lassabban, elhúzódó időben kerülnek a vénás vérbe.

A nyirokszervek és immunrendszerbeli funkcióik

A nyirokszervekhez tartoznak a mandulák (tonsilla), a csecsemőmirigy (thymus), a nyirokcsomók (nodus lymphaticus), a lép (lien), a belek összekapcsolódott és magányos nyiroktüszői (folliculi aggregati és solitarii), a féregnyúlvány (appendix) és a nyirokerek (vasa lymphatica). A szövetekbe jutó koromszemcsék vagy például Streptococcusok a nyirokerek útján bejutnak a nyirokcsomókba és ott le is rakódnak; miután a nagy falósejtek (macrophagok), (a fehérvérsejtek egy fajtája) bekebelezték (phagocytálták) a kolloidálnál nagyobb részecskét, bevándorolnak a nyirokerekbe, és a nyirokárammal sodródnak tovább. Normális körülmények között is nagyon kevés, de főleg gyulladással állapotban jutnak be kolloidális anyagok (főként fehérjék) a sejtek közti térbe. Ezek elszállítását a nyirokrendszer feladata (és nem a vérkapillárisoké). Míg a nyirokcsomók a nyirokkeringésbe iktatott szűrők, a lép a vérkeringésbe iktatott szűrő. Ezen túlmenően a nyirokszerveknek alapvető szerepe van az ellenanyagok által közvetített (humorális) és a sejt; (celluláris) (főleg T-lymphocyták által közvetített) immunitásban.

A nyirokrendszer betegségei

A nyirokrendszer legközönségesebb és legfontosabb zavara a vizenyő (ödéma), amelyben rendellenes mennyiségben felgyülemlik a szövetközi folyadék, például a szövetközi térben felszaporodó nátriumionok miatt. Ezenkívül kialakulhat heveny (akut) nyirokgyulladás (lymphangitis), amit leggyakrabban A csoportú (streptococcusok) gennykeltő kórokozók okoznak. A nyirokutak el is záródhatnak (lymphoedema) gyulladást követő hegesedés, rosszindulatú daganat (carcinoma) miatt. Mivel szűrő szerepet is betöltenek, ezért a csomókban fennakadhatnak a szűrési folyamat során nem csupán kórokozók, hanem tumoros sejtek is.

Ezért vannak ún. sentinel nyirokcsomók is. Melyek vizsgálatával következtetni lehet – az összeszedéses rendszer révén – hogy mely testtájékan szükséges a carcinoma forrását keresnünk.

Ha az ödéma tartósan fennáll, a kötőszövet felszaporodását (fibrosist) okoz, ami narancshéj-szerű bőrnek látszik, ez pedig egy tumor-áttét (metastasis) nyirokutakon való terjedését feltételezi. A nyirokszövetből (illetve a nyirokrendszer sejtjeinek előalakjaiból) kiinduló daganatok a (lymphomák), melyeket 2 csoportra osztanak: Hodgkin-kór (Hodgkin-lymphoma), és (non-Hodgkin-lymphomák), mindkét csoportba eső tumorok rosszindulatúak.

Nyirokrendszer karbantartás:

- A **hideg-meleg váltott fürdők** hatásos nyiroktisztítók. Ilyenkor ugyanis a szövetnedv és sejtnedv hígítja fel a vért, és választódik ki a verejtékkal.
- **Nyirokmasszázs** során a pangó, salakanyagokban gazdag szövetnedv visszajut a vér- és nyirokutakba, és felgyorsul a keringés is. Tehát javul a salaktalanítás, az addig „eliszaposodott” szövetek elkezdnek ismét regenerálódni a kúra hatására.
- **A rendszeres torna, mértékletes sport** során az aktív izomtevékenység pumpálja tovább a nyirokot és segíti annak megtisztulását.
- **Ételeink közül a nyirokkeringést**
 - serkentik: árpa, rizs, hajdina, zab, búza, burgonya, gyökérfélék, olajos magvak, gyümölcsök és zöldségek, sok ásványvíz;
 - lassítják: édességek, zsírok, tojás, tej, húsok, belsőségek, konzervek, sülték, füstölt áru, élvezeti szerek (alkohol, cigaretta, kávé, drogok).
- A nyiroktisztítást feltétlenül érdemes **vitaminok és ásványok** bevitelével kiegészíteni, mert ezek nemcsak a sejteket védik a kúra alatt, hanem például a máj méregtelenítését is támogatják (B-vitaminok, béta-karotin, cink, kalcium, a C- és az E-vitamin, szelén, és az aminosavak közül az arginin, a metionin és a cisztein).
- Érdemes tehát a tökéletesebb hatás érdekében vértisztító gyógynövényeket is alkalmazni egyúttal. Ilyenek a következők:
 - alo, búzafű, citromfű, csalán, erdei fenyő olaja (kis mennyiségben), gyermekláncfű, gyömbér, hibiszkusz,

kakukkfű, kasvirág, kék és zöld alga, medveszőlő, tarackgyökér, vérontófű, vöröshere virága, zab, zsálya, zsurló.

Életfa Programos termékei közül nyirokrendszer karbantartó:

- Bélfőra karbantartás (Vitaflór, Probiofit, Boróka szirup, Müzli)
- Tehermentesítés /zsírok/ (Írók, Articsóka)
- Nyirokmasszázs (Levendulakrém, Lábápolási kollekció, Kakukkfű krém, Anticellulit család)
- Fürdők (Tengeri sós fürdő, Kakukkfű fürdő, Erősítő vagy Téli fürdő)
- Só és vízháztartás normalizálása (Zöldségleves, Nahrofitok, Basico, Artifit, Anticellulit család)
- Keringés és szív-, érrendszer támogatása (Szívcsomag és fűszerek)
- Szabadgyök fogók – antioxidánsok (Borsmenta-zöldtea tbl) /Sarki gyökér/
- Immoduláció (Echinacina, MSA kapsula)
- Vitaminok (Narosan Tropic)

Utolsó momentumként – mivel egy mondás szerint 3 a magyar igazság –, így három idézettel járulok hozzá a teljességhez. Ím:

„Soha nem a magunkért való küzdelem a cél, hanem mások szolgálata. Ha nem akarunk megbetegedni, nagyon kell egymást szeretnünk. A betegségek **megelőzésére** és gyógyítására egyaránt a szeretet az egyetlen gyógyszer.” /Papp Lajos/

„Egy csipet **megelőzés** többet ér, mint száz mázsa gyógyítás.”
/David B. Agus/

„Soha ne várj az utánpótlással addig, amíg a szükség szorongat, bőség idején gondold az **ínség megelőzésére**.” /Xenophón/

Szeretettel: **Tóth Andrea**
diplomás ápoló
infekciókontroll nővér
Napsugár csapat – EÜ Team tag
06-70/315-48-18
andreatothicn@gmail.com

