

Életfa magazin

III. évfolyam 2. szám

2016 / 2



Nyáron is egészségesen



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.



... MERT ARRÁ VAN IDŐ! ...

Ismered kedves Olvasó egyáltalán ezt a dalt? Bevallom jó régi, még az elmúlt rendszerből való. Igen, az emberek akkor is jártak strandra, akkor is nyaraltak, akkor is ... és most is. Csak most jóval költségesebb!

Nos, mire van még idő nyáron? Társalgásra, kikapcsolódásra, felüldülésre. De hát mindez jelentősebb költségek igényel, mint egy tavasz vagy őszi! Akkor a munkára is kell időt fordítani, hiszen a pénzt valahogy elő kell teremteni. Hacsak nem dolgoztunk olyan eredményesen korábban, hogy meg tudtuk takarítani. Vagy hitel? Hűha, csak azt ne!

Te, kedves Olvasóm, mire fordítod nyáron az idődet? Dolgozol, hogy legyen pénzed? Nyaralsz, hogy feltöltődj? Hétféteken strandra jársz? Élvezed a jó kis társaságokat és kellemesen társalogsz? Élvezed a napsütést, a meleget?

Valóban, a nyár a legtöbb ember számára kellemes évszak. Az arcok vidámabbak, mint a téli napokon, több a nevetés, jobban odafigyelünk magunkra, a szórakozásunkra.

Egy „kellék” azonban most is szükségszerű: az Egészség!

Ezt a nyár nem hozza el ajándékba, ezért tenni kell! És ez a mi dolgunk, ez a mi nagy lehetőségünk! Azonban, ahogy azt Starkné Eszti a Facebook-on olvashattuk:

„A lehetőség azokkal táncol, akik már a táncparketten vannak.” (H. Jackson Brown, Jr.)

Ha jól akarsz járni, mozdulj meg, lépj fel a táncparketre, és a nyár fantasztikus lehetősége Veled fog táncolni!

Táncolni már tudsz, nagyon okos és ügyes vagy, rengeteg mindent tudsz a Just-Nahrinról és az Életfa Programról. **Akkor táncolj!**

Segíts az embereknek, tanítsd meg őket egészségesen élni, boldognak lenni, vidd el nekik a megoldásainkat!

Táncolj!

Élvezd a mozgást, a forgást, a gyönyörű nyarat, a munkád gyümölcsét! Táncolj!

A fizetőeszközünk az Időnk! Fektesdük be jól, dolgozzunk vidáman és eredményesen! **Vásároljuk meg rajta a legszebb Életérzéseket!**

Az embereknek nyáron is szükségük van Rád! A tanácsaidra, a szolgáltatásaidra.

Gondoskodj a saját egészségedről, majd hívd fel az ismerőseid figyelmét is erre! A nyár speciális veszélyeket rejteget, kerüljük el őket, védekezzünk ellenük!

Készülj a nyárra!

Segíts másokat is hozzá, hogy jó idő-befektetéseket valósítsanak meg, örömmel végezhető munkát találjanak itt, az Életfa Programban! Légy aktív, mert csak így élvezheted igazán a nyarat, így érezheted hasznos és értékes embernek Magad!

Én megterveztem a nyaram. Lesz időm az eredményes munkámra, lesz időm a családomra, a kapcsolataimra, lesz elegendő pénzem ahhoz, hogy biztonságban érezhessem magam, és lesz egészségem!

Velem tartasz?

Ha igen, akkor jól jársz!

Ja, még csak annyit, hogy

„A strandon az is jó, hogy van még sok gyerek, és van homokozó, és labdázni lehet!”

Gyertek, élvezzük a nyarat, mint a „pancsoló kislány”!

Szeretettel:

Schmidt Ferenc

2016 EGYIK LEGNAGYOBB SPORTRENDEZVÉNYE

TEREFSPORT
MI ÍGY SZERETJÜK
www.terepsport.hu

IV. BÁNKI X2S TEREPFESZTIVÁL
NYÁRNYITÓ ÉS CSALÁDI HÉTVEGE

VERSENYEK:
TEREPTRIATLON (EGYÉNI, VÁLTÓ, CSAPATBAJNOKSÁG)
+ TEREPFUTÁS, MTB KUPAFUTAM, RUNNING WARRIORS

JÚNIUS 18-19.

"TEREFSPORT, MERT MI ÍGY SZERETJÜK!"

- Strand, homokfoci
- Akadálypálya, akadályfutás
- Természetgyógyászat
- Sárkányhajó
- Vízisportok, életmód tanácsadás

www.terepfesztival.hu

BÁNKI NYÁRNYITÓ SPORT ÉS CSALÁDI HÉTVEGE
2016.06.18-19.

RUNNING WARRIORS - X2S TEREPFESZTIVÁL
VÍZISPORT BEMUTATÓK
/SÁRKÁNYHAJÓ, KAJAK-KENU, VIZILABDA/
ÉLETMÓD TANÁCSADÁS

GYEREKPROGRAMOK /KALANDPARK, UGRÁLÓVÁR/
UTCABÁL

A rendezvény ingyenesen látogatható!

libbhungary
PC-TRÓDÁ, GRAFIKA, SZERVIZ

Sok szeretettel várunk Téged és családot a IV. Bánki Terepfesztiválon, 2016 egyik legnagyobb sportrendezvényén! Részletek: www.terepfesztival.hu

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

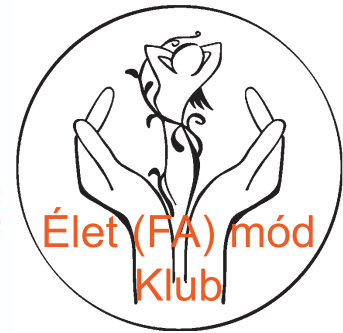
Cím: Miskolc, József A. u. 74. fsz. 1-3.
Hétfő - Csütörtök: 07.30 – 16.00
Péntek: 07.30 – 13.30
Szombat, vasárnap zárva.
Tel.: 06/46/509-590, 06/46/509-591, 06/70/457-2700
Email: megrendeles@eletfaprogram.hu

AZ ÉLETFA GYEREK KLUB KÉPES HÍREI



Az Életfa Gyerek Klub tagjaival már taliztunk néhányszor idén, és nagyon jól éreztük magunkat. Február 20-án és április 23-án igazán kreatív és tartalmas napot töltöttünk együtt. És ha a képek láttán valakik, bárkik, akárkik kedvet kapnak – persze 18 éves kor alatt – akkor szeretettel várjuk szeptember 17-én és november 19-én a CEU-ban.
Információk: gyerekklub@eletfaprogram.hu





AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB HÍREI

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

MINT ARRÓL MÁR AZ ÁPRILIS 23-I KONFERENCIÁN ÉRTE-SÜLHETTETEK, ÚJABB VERSENY KERÜL KIÍRÁSRA „SÚLYOZD AZ EGYENSÚLYOD” CÍMMEL.

Jöjjenek hát a verseny részletei!

Minden versenynél alapfeltétel a Start képzést igazoló tanúsítvány megléte vagy a JNS Hungária Kft. által szervezett Életfa MLM Alapok képzés elvégzése.

Kik vehetnek részt a versenyben?

A versenyben az Életfa Program tagjai és az Élet(FA)mód Klub tagok vehetnek részt, de az induláshoz nem feltétel, hogy az induló Élet(FA)mód Klub tag is legyen. Fontos azonban, hogy a verseny időszaka alatt valamikor, de mindenképpen még a verseny lezárása előtt, regisztrálni kell az Élet(FA)mód Klubba is. Ha a regisztráció a klubba a verseny lezárása előtt nem történik meg, úgy a versenyző nem kerül díjazásra.

Versenydőszak

2016. május 1.- 2016. október 31.

A verseny részletei

A verseny időszaka alatt az Egyen-súly csomagok vásárlásával pontokat lehet gyűjteni. A versenyben az összes Egyen-súly csomag részt vesz.

Az Egyen-súly csomag vásárlása során szerzett pontokat szorozzuk annyival, ahány darab hónap Nahrin termékét vásárolt valaki a hónap során.

Példa:

21,62 × 2 = 43,24

Kérek, ne hagyj figyelmen kívül, hogy a nullával való szorzás értéke nulla. Tehát, ha valaki nem vásárol Egyen-súly csomagot vagy adott hónapban nem vesz legalább 1 db-ot a hónap Nahrin termékéből, akkor nem tudunk számára versenypontot jóváírni.

A verseny célja a 6 hónap alatt minél több termékpontot gyűjteni.

Jutalom

- I. helyezett: 2 fő részére szóló wellness-hétféje
- II. helyezett: ajándékcsomag, VIP Nahrin konyhai termékekkel
- III. helyezett: ajándékcsomag Svájc ízeivel (Magyarországon még nem kapható Nahrin fűszerekből)

Jelentkezés

A játékban mindenki részt vesz, aki regisztrált Életfa Program tag, és a verseny időszaka alatt Élet(FA)mód Klub taggá is válik.

Az Élet(FA)mód Klubba jelentkezni a honlapon található online jelentkezési lap kitöltésével lehet.

Kérdéseket az alábbi e-mail címre várjuk:
eletfamodklub@eletfaprogram.hu

Mindenkinek sok sikert, és sportszerű versenyzést kívánok!

Szeretettel: **Starkné Szabó Eszter**

vezető dietetikus

+36 70 457 27 31

starkne.eszter@eletfaprogram.hu, eletfamodklub@eletfaprogram.hu

NYÁR VAN, ÉS ÉGET A NAP!

A bőrünk egy bizonyos ideig védelem nélkül is megbirkózik a napsugarakkal, anélkül, hogy megégne. Ezt az időtartamot nevezzük saját védettségű időnek. A saját védettségű idő függ a bőrtípustól. A világos bőrű embereknél ez az idő csak 5-10 perc. Legkésőbb ezen időtartam elmúltával szüksége van a bőrünknek védelemre: vagy árnyékre, vagy megfelelő öltözetre, és/vagy napvédő eszközökre.



Bőrtípus	Saját védettségű idő	Jellemzők
	kb. 10 perc	Nagyon világos bőr, gyakran szeplők, extrém érzékeny bőr, világos szemek, vörös/szőke haj, nem barnul a bőre, csak leég.
	kb. 20 perc	Világos bőr, gyakran szeplők, érzékeny bőr, világos színű szemek, világos haj, lassú barnulás, gyakran leégés.
	kb. 30 perc	Közepesen világos bőr, világos vagy sötét szem, egyszerű és lassú barnulás, néha leégés.
	kb. 45 perc	Barnás, kevésbé érzékeny bőr, sötét szemek, sötétbarna vagy fekete haj, gyors és mély barnulás, ritkán leégés.
	kb. 60 perc	Sötét, kevésbé érzékeny bőr, sötét szemek, fekete haj, ritkán leégés.
	kb. 90 perc	Fekete, kevésbé érzékeny bőr, sötét szemek, fekete haj, csak ritkán leégés.

Így számolhatod ki az optimális napvédő faktort a bőrtípusod számára:

Saját védettségű idő x napvédőfaktor (SPF) = Percek száma

Példa: Saját védettségű idő 10 perc x naptej SPF 30 = 300 perc (5 óra) napon való tartózkodás naponta.



A GYERMEKEK BŐRE

A gyerekeket különösen védeni kell az UV-sugaraktól, mivel bőrük fényvel szembeni védelmi mechanizmusa még nem teljesen fejlődött ki. Bőrük lényegesen vékonyabb és így érzékenyebb és átlátszóbb a kártékony UV-sugarakkal szemben. A szaruréteg védelmi funkciója csak a 4. életévtől kezd kialakulni. A barnuláshoz szükséges melanin festékanyag csak a pubertás korban áll elegendő mennyiségben rendelkezésre.

A gyermekek bőrét ezért mindig nagyon magas napvédő faktorú krémmel- és további intézkedésekkel kell védeni.

A NAPPAL SZEMBEN: JUST-TAL

Most már ismered saját védettségű idődet, és ki tudod számolni a számodra megfelelő napvédő faktort is (SPF).

A JUST SUN CARE termékkel gondtalanul napozhatsz! Ez a termékcsalád megfelel az EU Nap elleni védelmi eszközök hatékonyságára vonatkozó ajánlásoknak. A termékek megfelelő UVA/UVB- szűrőrendszere megbízhatóan védi a bőrdet a Nap káros hatásaitól. A havasi gyopárból és sárga enciánból készült kivonat kiegészítésül sejtvédelmet is biztosít, és elegendő nedvességgel látja el a bőrdet.

Fordította: **Scmidt Zoltán**
forrás www.just.ch



Szabadidős SPORTOLÓ/NŐK

A hetenkénti 3-4 órás tréningek naponta kb. 250 kcal-val növelik meg a szervezet energia-szükségletét. Ezt az energiátöbbletet könnyen biztosítani tudjuk egy kiegyensúlyozott, változatos táplálkozással. Gondoljunk a köztes étkezések beiktatására is. A megnövekedett energiabevitelt a fokozott szénhidrátfogyasztás fedezi (pl. teljes kiőrlésű kenyér, tészták, rizs, kukoricadara, gabonapehely).

A nem sportoló, inaktív emberek esetében a szénhidrát aránya a teljes energiához képest legalább 50%. A szabadidejükben sportoló nők és férfiak könnyen megnövelhetik ezt az értéket 55-60%-ra. Szervezetünkben ez a szénhidrogén a májban és az izmokban glikogén formájában tárolódik el. Fizikai testmozgás esetén ezeket az energiátartalékokat üríti ki elsőként, és fontos, hogy mielőbb újra feltöltsék azokat. Akkor áll fenn az előbbi

eset, ha naponta, vagy minden második nap 1 órát trenírozzuk magunkat. Ajánlottak a következők:

- A testi (fizikai) tevékenység előtt fogyasszunk szénhidrátban gazdag és rostokban szegény ételeket (pl. fehér tésztaárutak, és fehér kenyeret).
- A fizikai tevékenység során részesítsük előnyben a gyorsan emészthető szénhidrátot, szőlőcukor, kukoricadara, gabonapehely formájában.
- Banán vagy sportitalok, mint pl. az **Iso-Tea** (izotónikus tea, a **SWISS Irontrail** és a **Swissalpine Marathon Davos** hivatalos itala) tökéletesek erre a célra. Ügyeljünk az egyéni érzékenységre!
- Közvetlenül a tréning után 1-1,5 g gyorsan felszívódó szénhidrát fogyasztása javasolt testsúly kilogrammonként (pl. sportitalok).
- A következő napon együnk továbbra is szénhidrátban gazdag ételeket. Legalább a fő étkezésekkor fogyasszunk keményítő tartalmú köretet.

A fehérjék és a zsír iránti igény nem különbözik az átlag népességétől, de átmenetileg megnövekedhet. Mivel az étvágy is gyakran megnő, ezért a többlet szükséglet probléma nélkül, kiegyensúlyozott és változatos táplálkozással megoldható. Fehérje tartalmú vagy aminosavakon alapuló kiegészítők ezért nem feltétlenül szükségesek. Ugyanez érvényes a vitaminokra és az ásványi anyagokra, jóllehet a sportolók esetében ez kissé megnövekszik (**a Nahrin multivitaminjai illetve ásványi anyagok pótló termékei** maximálisan fedezik a szervezet szükségleteit). A fizikai tevékenység miatti izzadás megakadályozza a test hőmérsékletének túlzott megemelkedését. Ennek a hűtőrendszernek a működése óránként átlag 1 liter vizet is igényelhet a szervezettől. A sportolók folyadék-szükséglete megnő, és az elhasznált folyadékot feltétlenül pótolni kell. Már csekély folyadékvesztés (a test tömegének 1-2%-a) is csökkenti a teljesítményt. 6-10% vízvesztés légszomjhoz, szédüléshez, keringési zavarokhoz, hányáshoz, izomgörcsökhöz vezethet.

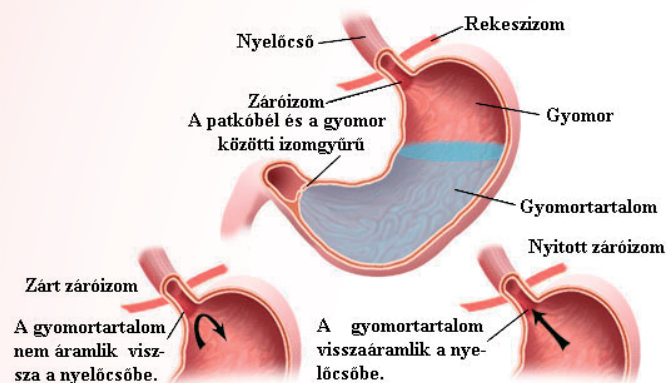
Ha a fizikai tevékenység tovább tart, mint 1 óra, akkor ajánlatos 20 perccel korábban 1 pohár (3 dl) folyadékot inni. Ezt követően is rendszeresen inni kell a fizikai tevékenység alatt (minden 15-20 percben 1-2 dl-t). Ne felejtkezzünk meg a sporttevékenység után sem szervezetünket folyadékkal ellátni! Kiválóan megfelelnek a hígított gyümölcslevek (1 rész gyümölcslé, 3 rész víz), az enyhén cukrozott gyógyteák (**pl. Nahrin Gyógynövényes tea**), egy pici sóval, a hús- és zöldséglevesek (**pl. Nahrin Zöldségleves**), vagy az egyéb sportitalok (**pl. Iso-Tea**). Az 1 óránál rövidebb ideig tartó fizikai megterhelés esetén elegendő, ha a folyadékvesztést csak a terhelés után egyenlítjük ki.

Forrás: **Mélanie Berger**, okl. táplálkozási tanácsadó
Fordította: **Schmidt Zoltán**
Összeállította: **Schmidt Judit**



KÍNOZ A REFLUX?

A REFLUX (GER – GASTROESOPHAGEALIS REFLUX) AZT JELENTI, HOGY A SAVAS GYOMORTARTALOM VISSZACSOROG A NYELŐCSŐBE. ILYEN ESETEKBE A NYELŐCSŐVET ÉS GYOMROT ELVÁLASZTÓ IZOMGYŰRŰ NEM ZÁR TÖKÉLETESEN, EZÉRT TUD A GYOMORTARTALOM VISSZAÁRAMOLNI A NYELŐCSŐBE. A SAVAS GYOMORTARTALOM MARÓ HATÁSA KÁROSÍTJA A NYELŐCSŐ NYÁLKAHÁRTYÁJÁT, ÍGY AKÁR MARADANDÓ ELVÁLTOZÁSOKAT IS OKOZHAT. A BETEGEK EGY RÉSZÉBEN MÁR A NYELŐCSŐ NYÁLKAHÁRTYÁJÁNAK GYULLADÁSA IS KIMUTATHATÓ.



A nyelőcső alsó részén lévő záróizom egészséges állapotban csak a felülről érkező falat áthaladásakor nyílik ki. A záróizom gyengesége esetén azonban a hasból érkező nyomás hatására is kinyílik alulról és átengedi felfelé a gyomor tartalmát.

Hozzávetőleg az emberek 20-50%-a küzd ilyen jellegű problémával.

A reflux oka nem ismert pontosan, háttérben sokféle táplálkozási és emésztőrendszeri ok húzódhat meg.

A tünetek sokrétűek: általában szegycsont mögött jelentkező, égő fájdalmat okoz, savas felbőfögéssel, kellemetlen szájjzellel. A folyamatos irritáció következtében mandulagyulladást, de a fogak romlását is okozhatja. Sokszor a tünetek légzőszervi betegséget utánoznak, köhögéssel, krákogással, mellkasi fájdalommal járnak együtt. A statisztikák szerint reflux a felelős minden ötödik krónikus köhögés kialakulásáért.

Különösen veszélyeztetettek azok, akik testsúlyfelesleggel rendelkeznek, akik légúti betegségben szenvednek és a kismamák.

A betegséget megelőzni nem lehet, de a szövődmények ellen lehet védekezni, valamint életmódunk módosításával csökkenteni lehet a gyomorégés kiújulásának gyakoriságát.

Étrendi, életmódbeli javaslatok:

- Az egészséges táplálkozási ajánlásokban megfogalmazott napi négy-ötzöri étkezést ilyen esetekben különösen fontos betartani. Ha naponta többször étkezünk, akkor elkerülhető, hogy túl hosszú idő teljen el két étkezés között, így kisebb az esély, hogy az üres gyomor irritációja előforduljon a sav miatt, valamint elkerülhető, hogy a nagy adag étel miatt nagyobb mennyiségű sav termelődjön.
- Tartsa karban testsúlyát, mert az elhízás, a túlsúly fokozhatja a tüneteket.

- Lassan egyen, az ételt alaposan rágja meg ahelyett, hogy egészben lenyelje.
- Evés után legalább 1 órán át ne fekjön le, esti lefekvés előtt 2 órával már ne egyen. Alváskor megemelt fejbégű testhelyzetet érdemes biztosítani.
- Ajánlatos kerülni a savtermelést serkentő ízesítőanyagokat: csípős paprika, bors, mustár, torma, ecet, túl sós, pácolt és füstölt készítmények.
- Zöldfűszereket használhat ízesítésre: petrezselyemzöld, zellerzöld, kapor, babérlevél, rozmaring, majoránna, bazsalikom, kakukkfű, borsikafű stb.
- Jó hatásúak a könnyen emészthető zsiradékok, mert csökkentik a savtermelést és bevonják a nyálkahártyát, így a gyomorsav károsító hatása kevésbé érvényesül (ilyenek pl.: tejszín, tejföl, vaj, olívaolaj).
- Az esti lefekvés előtt ne fogyasszon édességet és gyümölcsöt se! Legjobb, ha a vacsora „száraz”, például szendvics, péksütemény vagy más lisztes termék, esetleg puffasztott pelyhek (rizs-, kukoricapehely), zabpehely.
- Kerülni érdemes a nyelőcső alsó izomgyűrűjének nyomását csökkentő ételeket, italokat. (pl: alkohol, csokoládé, menta, fokhagyma, vöröshagyma, koffein, szénsavas italok stb.)
- A kávé csökkentse napi egy-kettőre, a dohányzás mellőzendő.
- Ajánlatos konyhatechnikai eljárások: főzés, gőzölés, párolás, teflonedényben, sütőzacskóban sütés.
- Közvetlenül evés után kerülje az intenzívebb testmozgást és a hajlógatást.
- Ne viseljen szoros ruhát vagy nadrágot, mert így nyomást gyakorolhat a gyomorra, és a gyomorsavat felfelé, a nyelőcső felé kényszeríti.
- Kerülje a stresszes életmódot, ez ugyanis fokozza a savtermelést.

Segítséget jelenthet ilyen problémáknál a Basico, mely ásványi anyagokból, nyomelemekből és értékes inulinból álló keverék. Pótolja a létfontosságú ásványi anyagokat, az inulinnak köszönhetően pedig a bélből sokkal hatékonyabban szívódnak fel ezek a hasznos anyagok.

Alkalikus tulajdonságai jól érvényesülnek a savkötő képességben is. A savtúltengésben szenvedőknek éhgyomorra, illetve lefekvés előtt közvetlenül érdemes fogyasztani, így vegyhatásánál fogva semlegesíti a kellemetlen gyomorsavat, így az éjszaka nem fog zavarni bennünket.

Összefoglalva: ha a reflux tünetei csak ritkán jelentkeznek, akkor annak oka általában egy stresszesebb nap vagy egy nagyobb lakmározás, ami egy kis odafigyeléssel, a fenti tanácsok betartásával megszüntethető. Viszont, ha mindennapos jelenséggé válik és napközben is kellemetlen panaszokat okoz, akkor érdemes szakorvoshoz fordulni.



Szeretettel:
Starkné Szabó Eszter
 vezető dietetikus
 +36 70 457 27 31
 starkne.eszter@
 eletfaprogram.hu
 eletfamodklub@
 eletfaprogram.hu

Teremtsd meg saját édenkertedet

a **Just**⁺

ORIGINAL – SINCE 1930

segítségével

ápol

kényeztet

frissít

ellazít

regenerál

Élvezd Te is

*a Just világát
otthon!*

www.just.hu

Kedves Életfások, Tisztelt Barátaim! Szeretettel küldöm nektek az alábbi gondolatokat két csodálatos Just termékről, a Gyógynövényes szájpolóról és a körömvirágos Ajakápolóról!

JUST GONDOSKODÁS

A kellemetlen lehelet (halitosis) a máj, a gyomor, a fogászati, a szájüregi, a garatot érintő, vagy anyagcserével kapcsolatos rendellenességre utal. Bizonyos betegség is okozhatja, pl. kezeltetlen cukorbetegség esetén körömlakkleemosó (aceton) szagú a lehelet, veseelégtelenség esetén vizeletszagú, májelégtelenség esetén egérszagú, tüdőben kialakult tályog esetén mocsárszagú leheletet eredményez. Az érintett személy vagy nem tud a problémájáról, vagy annyira zavarja, hogy szorong a verbális kommunikációtól.

Mivel napjainkban igen elterjedőben van – hála Istennek! – a természetes alapú, gyógynövényekkel való gyógyítás, tudnotok kell, hogy miképpen kell használni azokat a NAHRIN és JUST termékeket, amik gyógynövény alapúak, gyógynövényeket vagy gyógynövény koncentrátumokat tartalmaznak. Néhány alapszabályt szeretnék megosztani veletek, hogy használatukkor mire figyeljetek.

- Bizonyos egészségügyi problémákat, betegséget, nem lehet csak gyógynövényekkel gyógyítani (pl. egy foggyökér gyulladást). Kiegészítő terápiaként viszont kiválóan alkalmazhatók.
- A páciensnek, a használonak is tenni kell valamit, nemcsak megvesszük a termékeket, hanem azokat használjuk, és az előírásnak, illetve az ajánlásoknak megfelelően használjuk.
- Használatuk során meg kell változtatni egy picinykét a táplálkozásunkat is, mert az étünk több mint 50 %-ban befolyásolja az egészséget.
- A természetes alapanyagú étrend-kiegészítők, kozmetikumok maximális gyógyhatását huzamosabb kezelés után tapasztaljuk. Azzal, hogy egyetlen alkalommal kiöblíttem

a számat, mindössze jót tettem a száj-higiénémnek, de a Gyógynövényes szájpoló hatását csak többszöri használat során fogjuk megtapasztalni.

- A kezelendő testrészt megfelelően elő kell készíteni a legintenzívebb hatás biztosítására. Pl. a szájpoló folyadék használata előtt alaposan fogat kell mosni.
- A természetes alapanyagok, a gyógynövények nemcsak fizikálisan hatnak, de lelkileg is simogatnak. Hiszen a feszültségtől, a stressztől, a türelmetlenségtől kimerült ember szinte szomjas a pozitív gondolkodásra, és ezért a lelki gyógyulás hozzásegít ahhoz, hogy higgyünk a problémák megoldásában.

A fent részletezett alapszabályokat a Just Gyógynövényes szájpolójára és a körömvirágos Ajakbalzsamra szeretném vonatkoztatni úgy, hogy előtte a legfőbb hatóanyagok legfőbb hatásairól írnek.

GYÓGYNÖVÉNYES SZÁJÁPOLÓ

A legfőbb hatóanyagai közül szeretném kiemelni a citromfűvet (melissa officinalis), mely általános tonizáló, erősítő hatású, magas cseranyag tartalma miatt kiváló gyulladáscsökkentő és összehúzó. A citrom (citrus limonum) héjából sajtolják ki a citromolajat, ami a második legerősebb fertőtlenítő (az első a teafa), baktérium és vírusölő. A kakukkfűkámfor (thymol), mely a kakukkfű illóolajában található a legnagyobb mennyiségben. Igen kellemes aroma, antiszeptikus hatású, ugyancsak kiváló baktérium- és vírusölő, erős fertőtlenítő és hurutoldó. A borsmenta (menta piperita) hűsítő, érzéstelenítő, fájdalomcsillapító, enyhén összehúzó, idegerősítő, és erjedéscsökkentő hatású.

KÖRÖMVRÁGOS AJAKBALZSAM

A legfőbb hatóanyaga a körömvirág (*calendula officinalis*), mely a legsokoldalúbb gyógynövény. Ősidőktől fogva mindent gyógyító csodanövénynek tartják. Élénkít, antibakteriális és fertőtlenítő, gyulladásgátló hatású, kiváló szerepe a rosszul gyógyuló

sebeknek, a bőrelváltozásoknak, hegesítő tulajdonsága egyedülálló, mindenfajta nyálkahártya panaszok gyógyítására is alkalmas. A rozmaring (*rosmarinus officinalis*) a vérkeringést javítja, csillapítja az idegfájdalmat, olaja nem toxikus, fájdalomcsillapító, és olyan cseranyagokat is tartalmaz, ami kiváló összehúzó hatású. A bőrt külsőleg használva selymessé, bársonyossá teszi.



Hogyan használjuk a Gyógynövényes szájápolót és mire ajánlom?

Mint természetgyógyász, az alábbi módon javaslom használatát. Mivel a családukból mindenki használja, ezért nem és korcsoport szerint adok javaslatot.

Jómagam a cukorbetegségből és a magas gyomorsavtartalom miatti kellemetlen leheletemre naponta kétszer használom, reggel és este fogmosás után olyan módon, hogy 3 és 5 csepp szájápolót kb. egy fél deci vízben kiskanállal összekeverek, és kortyonként kb. fél percig öblögetem a szájüreget vele.

A férjem a fogbetegségeiből eredő foggyulladás megelőzésére, illetve fogínyvérzésre használja a fenti adagolásban, de naponta akár 3 alkalommal is fogmosás után, illetve fogmosás nélkül is.



Huszonéves lányom a gyakori szájkifakadására és a szájszéleken kialakult herpeszekre Teafaolaj kezeléssel kombinálja, naponta többször, de legalább 3 alkalommal fogmosások után, illetve szükség esetén.

Harminc éves fiam szerencsére csak a rendszeres fogmosások után, de minden randi előtt használja.

Kinek nem ajánlom: kisgyermekkorban általában 6 éves kor alatt nem, a menthol tartalma miatt.

Hogyan használjuk a körömvirágos Ajakbalzsamot és mire ajánlom?

Naponta többször, kiszáradt, cserepes, vérző ajkak ápolására. Nincs különbség – színtelensége miatt – férfiak és nők is használhatják. Kiszáradt, cserepes, vérző ajkak ápolására. Nincs különbség – színtelensége miatt – férfiak és nők is használhatják. Kiszáradt, cserepes, vérző ajkak ápolására. Nincs különbség – színtelensége miatt – férfiak és nők is használhatják. Kiszáradt, cserepes, vérző ajkak ápolására. Nincs különbség – színtelensége miatt – férfiak és nők is használhatják. Kiszáradt, cserepes, vérző ajkak ápolására. Nincs különbség – színtelensége miatt – férfiak és nők is használhatják.

Évszakokhoz is lehet kötni a különleges használatát. Télen túrázásnál, szélben, hideg időben kiváló a száj nedvességének megőrzésére. Nyáron kifejezetten ajánlom napozáshoz, fürdéshez, ugyanis a terméknek vízlepergető hatása is van, úgyhogy bekenés után sokáig a szájon marad.

Mindezek miatt mindkét terméket saját tapasztalatom alapján is szívből ajánlom a legnagyobb szeretettel mindnyájatoknak.

Tisztelettel
Baláznéné dr. Burkus Gabriella
természetgyógyász fitoterapeuta
Egészségügyi Team

MINCI PLUSZ

a jövő

Karcsúnak és élettel telinek lenni, erre nagyon sokan vágyunk.



Tudtátok, hogy a fejlett országokban egyre inkább az első számú népbetegséggé válik a túlsúlyosság? A mostani trendeket elnézve ez csak rosszabb lesz. Nézzük csak meg Amerikát, ott már az itt túlsúlyos emberek modellnek számítanak, és sajnos azt látjuk, hogy a mai fiatalság is egyre jobban ebbe az irányba halad.

A mozgás hiánya és a mai táplálkozási módok ehhez a folyamat-hoz jelentősen hozzájárulnak. Gondoljunk csak bele, az én gyerekeim még kint játszottak a haverjaikkal, fociztak, odvas fába építettek bunkert, vagy az utcán tollasoztak. Engem az szomorít el, hogy a mai fiatalok csak bent ülnek és játszanak a számítógépen. Én iskolorvosként láttam, hogy a fiatalok nagy része inkább felmenteti magát testnevelésből, csak ne kelljen mozognia.

Ez a jövő nemzedéke, de sajnos az én korosztályomnak sem túl rózsás a helyzete! Folyamatos ülőmunka után hazaér fáradtan és befekszik a TV elé, és utána csodálkozik, hogy csak úgy szöknek fel a kilók! És csodálkozunk, hogy a fogyókúrák, amibe belehajszoljuk magunkat, hosszú távon semmilyen eredményt nem hoznak, hiszen ami keserves koplalással lement azt néhány hónap alatt vissza is szedjük! Ha van egy ünnep is közben, akkor sokkal hamarabb. Ezt nevezzük jójó effektusnak!

Ez egy keserves, véget nem érő játszmányok tűnik, igaz? Ezzel az a probléma, hogy sajnos belefáradunk és kénytelenek leszünk beletörődni, hogy ez már nem lesz jobb és visszatespedünk a TV elé, hiszen nincsen elég időnk és energiánk, hogy napi szinten, de még heti 3-szor se sportoljunk.

Az a probléma, amire én is csak hosszas utána olvasást követően jöttem rá, hogy ha szeretnénk tartósan megszabadulni kilóinktól és centimétereinktől, akkor figyelembe kell vennünk néhány nem elhanyagolható szempontot.

A legfontosabb, hogy ennünk kell, hogy fogyjunk! (Csak nem mindegy, hogy mit!!!)

- A diéta miatt nem viszünk be annyi létfontosságú anyagot, melynek hiánya arra kényszeríti zsírsejtjeinket, hogy raktározzon. És mit? Zsírt!!!
- Mivel a vitaminok, nyomelemek, ásványi anyagok és az aminosavak a legfontosabbak a szervezet anyagcseréjében, ezek nélkül a szorgos dolgozók nélkül sajnos ottmarad a zsír, ahol most is van (comb, fenék, stb.).

Amik fontosak a szervezetünknek:

- niacin, B6-, C-vitamin,
- ásványi anyagok közül a legfontosabb a kalcium és a magnézium,
- nyomelemek közül a króm, a jód és a szelén.



Elmagyarázom, mi is egy általános diéta hatása!

Ha nagyon erősen koplalunk, a szervezetünk először a saját fehérjét éli fel. Ennek következményeképpen leépülnek az izmok, sérül az immunrendszer, gyengül az idegek és az egyes szervek állapota és működése.

Mért is fontosak a fehérjék?

Van egy jó hírem: a fehérjék csökkentik a súlyt!

Hogyan is teszik ezt?

A táplálékban lévő fehérjét a szervezet testi fehérjévé tudja átalakítani, ez energiát igényel. Tehát kalóriát használ fel, amennyiben biztosítjuk ezt a szervezetünk számára.

Hogy a kitűzött célt elérhessük, a Nahrin kifejlesztette a Minci Plus-t.

Fő hatóanyaga a NeOpuntia.

A NeOpuntia egy kivonat a Cactus Ficus Indica növényből.

- Ez a növény Közép-Amerikából, főleg Mexikóból származik.
- Lipofil rostanyagának megvan az a képessége, hogy az elfogyasztott zsírt feldolgozza.
- A NeOpuntia® egy egyedülálló lipofil rostanyag, amelyet a francia Nexira cég fejlesztett ki és állít elő.

100%-ig növényi eredetű. Étrend-kiegészítőkhöz adjagolják, amelyek a fogyást és a jó közérzetet hivatottak biztosítani.

A NeOpuntia® a Cactus opuntia ficus indica szárított



leveleiből áll, amely leveleket egy szabadalmazott eljárással oldószerek és egyéb vegyi anyagok felhasználása nélkül állítanak elő. Emiatt kóser és bio minősítést is kapott! (Ecocert).

Jótékony hatását In vitro, in vivo valamint klinikai tesztek is bizonyították a lipofil- és egészséget elősegítő képessége miatt.

Lipofil tulajdonság alatt azt a tényt értjük, hogy a NeOpuntia® azzal a képességgel rendelkezik, hogy a környezetében található zsírt magához vonzza és feldolgozza. Ezen képességének köszönhetően segít a felvett zsírt a gyomorban redukálni.

Akkor összegezzük, hogy mit is tud ez a nagyszerű készítmény!

Nagyon sok problémát ad az, hogy a legtöbb ételnek nem tudjuk a zsírtartalmát, ami raktározódik - rejtett zsírtartalom - és ezt oldja meg a NeoPuntia. Megköti a zsírt, ami így a széklettel távozik, és nem rakódik le!

Ehhez járul hozzá a Spirulina alga, amit 1999-ben a WHO az emberiség fehérjeforrásának nyilvánított. Ez tartalmazza azokat a mikro anyagokat, amik nélkül a fogyás lehetetlen lenne. Így elkerülhetjük a jójó effektust és meg tudjuk hosszú távon őrizni ala-

kunkat ezzel a nagyszerű kapszulával!

Én már megvettem és örömmel mondhatom, hogy működik!

Próbáld ki te is, hogy együtt erősíthessük azok táborát, akik törődnek a saját testükkel!

Szeretettel:

dr. Harsányi Edit

orvos-marketing igazgató

XYLIT DROPS A FOGAINK VÉDELMEZŐJE!



A fogszuvasodás egyike a világ legelterjedtebb betegségeinek. A fejlett országokban a felvilágosító kampányok és a helyes szájjápolás terjedése következtében gyakorisága jelentősen csökkent, de összességében a föld lakóinak 95%-a érintett kisebb vagy nagyobb mértékben.

12 éves korban a magyar gyerekeknek általánosan már négy rossz foga van. A középkorúak fogainak fele szuvas, hiányzik vagy tömött. Nem mindenkinek egyformán erős tehát a fogzománca. Bizonyos életszakaszokban is sérülékenyebbek a fogak. Ezért nem véletlen, hogy a legtöbb tömésre gyermekkorban, a növekedés időszakában kerül sor, az idősebbeknek már inkább a **fog-ágy betegségek** okoznak gondot.

A **helyes táplálkozással** nagyon sokat tehetünk fogaink épségének megőrzéséért.

A Nahrin a probléma megoldására fejlesztette ki a frissítő Xylit rágótabletát. Rendszeres használata hozzájárul a fogak egészséges állapotának megtartásához.



A benne található borsmenta kivonat biztosítja a kellemes, friss leheletet.

ÖSSZETEVŐK

Xylit, elválasztó szerként polidextróz és magnézium-sztearát, borsmenta kivonat (mentha piperita leveleiből).

Xylitol (Xylit, nyírfacukor)

A xylitol egy ún. cukoralkohol, amit először 1891-ben állított elő Emil Fischer bükkfából (Bond és Dunning, 2006). Kinézetre olyan, mint a kristálycukor. Fehér, kristályos anyag, **ízében és édesítő hatásában a szacharózhhoz hasonlít, de 40%-kal kevesebb energiát tartalmaz.** A szájban hűsítő érzetet ad, mivel hőt von el oldódáskor a környezetéből.

A xylit mindig is része volt az ember természetes táplálékának, hiszen az általunk fogyasztott növényekben jelen van. A szilva 100 gramm szárazanyag tartalmában egy grammnyi xylit található. A máj szénhidrát átalakító folyamataiban naponta 5-16 gramm xylit is termelődik. A nyírfacukor elnevezés onnan származik, hogy az 1940-es években Finnországban nyírfából állították elő.

A xylit édesítő hatása megegyezik a cukoréval, ugyanakkor glikémiás indexe nagyon alacsony (GI=12), ezért cukorbetegeknek is ideális édesítőszer. A vizsgálatok szerint minimális inzulinválaszt vált ki fogyasztáskor. A vékonybélben csak 25-50%-a szívódik fel, a maradék a vastagbélbe kerül.

A xylit gátolja a fogszuvasodást több mechaniz-



muson keresztül is. A szájból élő baktériumok nem bontják le, így nem alakul ki savas pH. A xylit gátolja a szénhidrátbontó baktériumok további működését is, így csökkenti a szájfőrában a szuvasodást okozó baktériumok számát.

A xylit prebiotikumként is funkcionál, lecsökkenti a vastagbél pH-ját, amely serkenti az emberrel szimbiózisban élő Bifidobaktériumok és a Laktobacilusok szaporodását, de gátolja a veszélyes Gram-negatív baktériumokét.

Azoknál az anyáknál, akiknek gyermekük születése után xylitet adtak, csökkent a gyermekük fogszuvasodási hajlama. Az újszülöttek mentesek a fogszuvasodást kiváltó baktériumoktól. Ezeknek a babáknak a szájuürege csak idővel fertőződik el, különösen az anya 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 epetermelését, elősegíti az emésztést és gyomor- valamint bélpanaszok (pl. teltségérzet, puffadás) esetén is segít.

A XYLIT DROPS FŐBB ELŐNYEI

- Csak xylittel édesített, más édesítőszerrel vagy cukorpótlót nem tartalmaz.
- 90% fölötti xylit tartalom.
- Ideális a szájhigiénia szempontjából.
- A tartalmazott borsmenta biztosítja a kellemes és friss lehetőséget.

XYLIT TANULMÁNYOKBAN KIMUTATOTT HATÁSAI

- Fogszuvasodást és a lepedék képződést csökkenti.
- Segíti a megtámadott fogakat.
- Segít megelőzni az ínsorvadást.
- Természetes inzulin stabilizátor - cukorbetegség fogyaszthatják.
- Glikémiás indexe alacsony!
- Finnországban már 10 éve xylitet használnak rágókban, bonbonokban, csokoládékban.

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 rágjunk, szopogassunk el. Napi 3-4 tablettát elegendő a napi fogápoláshoz.

Vegetáriánusok, laktóz- és gluténérzékenyek is fogyaszthatják.

Mindennapi életünk szerves része az egészségünk megtartását segítő szokásrendszer kialakítása. A Nahrin Xylit drops segít fogaink mindennapos ápolásában, gyógynövényes szájjápolókkal karöltve!

Kívánom, hogy a Xylit drops legyen Neked is társad és kísérő a mindennapokban!

Szeretettel:

Hegyi Gyöngyi

életvezetési tanácsadó, természetgyógyász

70/4572712

Az ízületek megbetegedése és a csipkebogyó



HAZÁNKBAN SOKAN SZENVEDNEK AZ ÍZÜLETI GYULLADÁSOK (ARTHRITISEK) KÜLÖNBÖZŐ FORMÁINAK KÖVETKEZTÉBEN KIALAKULÓ FÁJDALMAKTÓL ÉS FIZIKAI KORLÁTOKTÓL.

Ezen betegségnek 2 fő formáját különböztetjük meg:

1. Az osteoarthritis vagy arthrosis az ízületek kopásának eredménye és a leggyakoribb ízületi betegségnek tekinthető. Lényegében az ízület valamennyi részének fokozatosan romló károsodása, melynek tünete az ízület fájdalma és mozgásának korlátozottsága. Nem csupán az idősek betegsége, elhízottak, sportolók esetében már fiatalabb korban is panaszokat okozhat. Többnyire a gerinc, a csípő és a térd ízületeiben jelentkezik.



2. A rheumatoid arthritis autoimmun eredetű, krónikus gyulladós betegség. A klinikai kép előterében az ízületek betegsége áll, de valójában az egész szervezet érintett és hosszú távon az egész csontrendszer demineralizációjához (ásványianyag-vesztés) vezet.

Ilyenkor a fehérvérsejtek kilépnek a véráramból az ízületi hártámba, az ízületi membrán begyullad és a gyulladás következtében különböző fehérvérké szabadulnak fel. Ezek a fehérvérké hónapok, illetve évek alatt az ízületet eldeformálják, az ízület elveszti alakját, megvastagodik.

Ezen mozgásszervi panaszok enyhítésében, kiegészítő kezelésében a táplálásterápiának is fontos szerepe van. Az étrend ilyenkor nagyobb részben növényi-, és kisebb részben állati eredetű fehérjét, könnyen emészthető zsíradékokat és összetett szénhidrátokat tartalmazzon és egészítsük ki omega-3 zsírsavakkal, C- és E-vitaminokkal, továbbá szelénnel.

Az étrend kiegészítésében ilyen esetekben nagyon jól alkalmazható a Nahrin Csipkebogyó kapszulája, mely csipkebogyóból, C- és E vitaminnal készül.

Hatóanyagok:

- **C-vitamin:** hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez, a normál kollagénképződéshez és ezen keresztül a porcok normál állapotának, működésének fenntartásához
- **E vitamin:** hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez
- **Csipkebogyó (Rosa Canina):** Európában, Ázsiában, Dél-Amerikában és Észak-Afrikában honos. Rendkívül gazdag vitaminokban, ezért igen kedvelt mind külső- mind pedig belső használatra. Elsősorban C vitamint, B vitamint (B1 és B2), K-vitamint és Niacint tartalmaz, továbbá ballasztanyagokat, ásványi anyagokat, flavonoidokat, cserzőanyagokat, szerves savakat és pektineket.

Ízületi kopás esetén a csipkebogyó fájdalomcsillapító és gyulladásgátló hatása már évek óta ismert, de a legújabb kutatások szerint gyulladós reuma esetén is pozitívan hat.

A tanulmányok szerint a csipkebogyó magjából és héjából készült standardizált por a fehérvérsejtek - amelyek gyulladás esetén szövetkárosodáshoz vezethetnek - bizonyos funkcióit normalizálja, továbbá azt is kimutatták, hogy ez a por a sejtekre védőleg hat és ezzel jótékonyan befolyásolja a porcşövetek felépítését, valamint kopását. További vizsgálatok során az is kiderült, hogy a csipkebogyó hatására nem csak a gyulladás mértéke, hanem az erek falán lerakódó káros hatású LDL-koleszterin szintje is csökkent.

A csipkebogyó ezen hatásairól a Reumaellenes Liga (EULAR) éves kongresszusán is beszámoltak: <http://www.prnewswire.co.uk/news-releases/rosehip-offers-new-hope-for-millions-of-rheumatoid-arthritis-sufferers-153541015.html>

Összefoglalva a Csipkebogyó kapszula ajánlható az egészséges, változatos étrend kiegészítésére olyan nők és férfiak (akár fiatalok) számára, akik porckopástól és reumától szenvednek, akiknek öregkori vagy terheléstől függő ízületi bántalmaik, krónikus gerincbántalmaik vannak, vagy mozgásrendszeri megbetegedéstől szenvednek.

Alkalmazása kúraszerűen ajánlott, 3 kapszulát vegyünk be naponta egy kis vízzel.

Szeretettel:

Starkné Szabó Eszter vezető dietetikus

+36 70 457 27 31

starkne.eszter@eletfaprogram.hu

eletfamodklub@eletfaprogram.hu