

# Életfa info

XVII. évfolyam 3. szám 2016. július - szeptember



## Nyár megbízható társakkal



### 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

# JÓL AKAR SZ JÁRNI?

*Ha igen, akkor jól járhat. Ha nem, akkor biztos, hogy nem jársz jól! Tehát, először a szándék, az akarat, és utána a ... mi is?*

Hát? **Hozz egy jó döntést! Mikor Most! Nyáron!** „Holnap” már késő lesz, hiszen „egy nappal” kevesebb időd lesz arra, hogy jól járj. Egyébként is, jön az ősz, a tél, jönnek a szelek, a felhők ...

**Mi is kell ahhoz, hogy jó döntést hozzassz?**

Mindenekelőtt kellő ismeret a lehetőségeidről, önmagadról, a környezetedről. Ezt a Dalai Láma úgy mondja, hogy legyen meg a **helyes szemléleted.**

Ha ez megvan, akkor biztosíts Magadnak kellően **nyugodt körülményt** a döntésed meghozatalához! Soha ne dönts fontos dolgokban indulatosan, stresszes lelkiállapotban!

**Rendezd össze** a gondolataidat, ne csapongj, ne szorongj, ne engedd, hogy lekorlátozzák a döntéshozatalod szabadságát!

Végül **fókuszálj a döntésed tárgyára**, vizsgálj meg a lehetséges következményeket, a várható eredményt!

Ha meghoztad a jó döntést, akkor már csak meg kell tervezni a megvalósítást, és cselekedni kell. Azonnal! Lelkesen és kitartóan, hiszen Rólad van szó, a Te életedről, és arról, hogy jobban élj! Ilyenkor már ne kételkedj, ne kényelmeskedj, hiszen előtted a cél, a hozzávezető út, és a segítség! **Ne „vacakolj”, ne halogass, mozdulj! Mert mozgásban az üzlet, mozgásban az élet!**

Érezd Magadban az erőt, higgy és bízz Magadban, megérdemled a jót, a minőséget! Ne törődj a „probléma-generátorokkal”, a „sopánkodókkal”, a „bölcsek kajánokkal”, az „akadály-görgetőekkel”, a „nyájás Brutusokkal”, a „modern Júdásokkal”, a „röhögő gúnyolódókkal”, a „hitetlenekkel”! Ők csupán arra képesek! Te viszont megmutathatod, hogy ennél sokkal többet érsz! Ahogy a közismert színész, Will Smith mondta: „... amíg valaki röhög rajtad, addig te megvalósítod az álmaidat. Higgy magadban, és az néz a legnagyobbat, aki nem hitt benned”. (Gálné Tóth Anita: Gondolat olvasó)

Javasolom, nézd meg „A boldogság nyomában” című filmet Will Smith-szel, és megtudhatod, hogy nincs lehetetlen! Ha már



láttad, nézd meg többször, mindig akkor, amikor fel akarsz adni az álmaidat, a céljaidat! Ha megérted az „üzenetet”, akkor biztos, hogy kitartasz.

**Én segítek Neked! Segítek, mert az életem minden egyes napja az országos, Téged támogató növekedési környezetben tartásával és fejlesztésével telik.** Ez a segítő környezet az Életfa Program, ami véd, tanít, erősít és támogat!

**Miben segít Neked az Életfa Program?**

A jó döntés meghozatalát segíti az értékrendünk. Ha a döntéseid mindenben megfelelnek az általunk megalkotott 7 pontnak, akkor nyugodt lehetsz, jó irányban indulsz.

**Az Életfa Program értékrendje:**

1. A család egészsége
2. Az értékteremtés tudatossága
3. Az etikus életvitel
4. A hiteles és átadható tudás
5. A közös munka öröme, a biztos fejlődés
6. A magas életminőség
7. A biztos holnap

**Vonzó értékek? Egyetértesz velük? Ha igen, akkor hozd meg a jó döntést!**

A célkitűzéshez és a tervezéshez speciális tanítást és személyes segítséget kapsz.

Az utadat pedig olyan környezetben teheted meg, ami támogat Téged, örül a sikereidnek, motivál és dicsér, terelget és elismer. Velünk szárnyalhatsz, olyan magasságokba juthatsz, olyan utazásban lehet részed, amiről még csak nem is álmotdtál! **Lelekedj! Örvendez! Tombolj! (Ha úgy tetszik!) Lángolj és gyújts tüzet! Élvezd az utazást!**

Ahogy a célba érsz, már automatikusan megfogalmazódik Benned az újabb cél, a még magasabb életminőség elérésére.

**Ez igen, ez az ÉLET!**

Érdemes meghozni a jó döntést, megvalósítani és beérni a célba?

**Az én egyértelmű válaszom: IGEN!**

Miért vagyok ebben biztos?

**Mert én mindig célba érek! Gyere Te is velem, és meglátod, jól jársz!**

Szeretettel: **Schmidt Ferenc**

# 2016 LEGNAGYOB B SPORTRENDEZVÉNYE



## KALAND, KÜZDELEM, KIHÍVÁS 2016-BAN IS....

Információk a [www.terepfesztival.hu](http://www.terepfesztival.hu)  
és a [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu) oldalon



TEREPSPORT  
MI ÍGY SZERETJÜK  
[www.terepsport.hu](http://www.terepsport.hu)

**AUGUSZTUS 13. - TEREPTRIATLON OB**

FELSÓTÁRKÁNY - TEREPSHOW

**AUGUSZTUS 14. - MTB XCM**

BÁNK - KUPAFUTAM

**SZEPTEMBER 4. - X. ÉLETFA TEREPFESZTIVÁL**

KAMARAERDŐ - TEREPDUATLON OB

Sok szeretettel várunk Téged és családotad 2016. szeptember 4-én, a Kamaraerdőben megrendezésre kerülő X. Életfa Terepfesztiválon, 2016 legnagyobb Életfa sportrendezvényén!  
Bővebb részletekkel hamarosan jelentkezünk!

KALAND, KÜZDELEM, KIHÍVÁS....  
[WWW.TEREPSPORT.HU](http://WWW.TEREPSPORT.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, 06/70/866-7131

### Debreceni Klubraktár (személyes vásárlás)

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

### Miskolci Klubraktár (személyes vásárlás)

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

### Logisztikai Központ

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



LXXIII.

## ÉLETFA KONFERENCIA

TERMÉSZET • BIZALOM • INNOVÁCIÓ • MINŐSÉG

ORIGINAL - SINCE 1930

Az Életfa Program Csapata és a rendezvény házi-asszonya, Acél Anna szeretettel vár minden kedves érdeklődőt az immár 73. alkalommal megrendezésre kerülő Életfa Konferencián!



Szenzációs termékbevezetésnek lehet részese mindenki, aki velünk tart ezen a napon.

A Just a legújabb fejlesztésű termékét, az új Vital Just termékcsaládot hozza el nekünk ezen a napon a Just International világcég magyarországi nagykövete, Ilya Malikov!

Az új koncepció kialakításával nem más a cél, mint megfelelni az egyre növekvő igényeket támaztató hatékony arcápolás szükségleteinek. Immár három fronton tesz eleget az új termékcsalád a bőrápolásban: tisztítás minden bőrtípus számára, ápolás az első ráncok kialakulásakor, bőrápolás az érett bőr számára.

Az új összetételben a damaszkuszi rózsa, a provencei rózsa, a havasi gyopár, az ecettrózsa, a csipkebogyó, a keserűnarancs-olaj mellett megjelenik többek között a Wallis-Alpok friss, tiszta forrászive, a nyári tözike, a krókusz és a különleges hóalga.

De többet nem árulunk el! Gyere és hallgasd meg hiteles forrásból!

**A rendezvény időpontja:** 2016. szeptember 17. szombat, 10.00-16.00

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

**Belépődíj:** 2 000.-Ft elővételben (szeptember 13-ig), ezt követően és a helyszínen 3 000.-Ft.

**Jelentkezés**

**Életfa Program Kommunikációs Központ,**

3530 Miskolc, Papszer u. 24.

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

Fax: +36 46 504 888

Online jelentkezés: [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu)



*Szeretettel vár az Életfa Program Csapata!*

# JUST – NYÁRON IS OKOSAN!

MEGÉRKEZETT VÉGRE A VÁRVA VÁRT NYÁR, A FORRÓSÁG, A NAPPÉNY, A STRANDON, VÍZPARTON, SZABADBAN TÖLTÖTT BOLDOG ÓRÁK IDŐSZAKA. DE MIELŐTT TELJESEN BELEFELEDKEZNÉNK AZ ÉVSZAK NYÚJTOTTA ÖRÖMÖKBE, KICSIT NÉZZÜK A JUST SZEMÜVEGÉN ÁT, MI VÁR RÁNK AZ ELKÖVETKEZŐ HÓNAPOKBAN. NYÁRON A MAGAS HŐMÉRSÉKLET HATÁSÁRA MEGVÁLTOZNAK BŐRÜNK FELSŐ HÁMRÉTEGÉNEK FIZIKAI TULAJDONSÁGAI - ÉS EGYÜTTAL AZ IGÉNYEI IS. KERÜLJÜK EL A VESZÉLYEKET, IDEJE MEGTANULNI MIRE IS VAN SZÜKSÉGE A BŐRÜNKNEK NYÁRON. ÉS HA MÁR TUDJUK, HÁT ADJUK IS MEG NEKI, HOGY MINÉL TOVÁBB MARADHASSON CSODÁLATOS!

## Szezonális bőrápolás? IGEN!

Magyarországon mind a négy évszakot átéljük minden évben, mégis elfeledkezünk arról a tényről, hogy az évszakoknak megvannak a maguk jellegzetes bőrápolási igényei! És az összes közül bizony a nyár speciális követelményei fokozott jelentőséggel bírnak. A napsugárzás káros hatásai közismertek, ráadásul a 30 fok fölötti hőmérséklettel együtt növekszik a páratartalom is. Ennek köszönhetően alaposan megváltoznak a bőrünk fizikai jellemzői. Számos probléma forrása, hogy a környezet, valamint a szervezetünk változásait nem vesszük figyelembe, nem fordítunk figyelmet a fokozott és megváltozott igényekre. Ez a biztos útja a maradandóan károsodott bőrnek, valamint a különböző fertőzések kialakulásának. Ezért fontos okosan „átvészelní” a tikkasztó hőséget!

## Mit szeretne a bőrünk nyáron?

A melegben kitágulnak az erek, a bőr felülete kipirosodik, fokozódik a hőleadás, a verejték- és faggyútermelés, a bőr védőrétege sokkal sérülékenyebbé válik. Segítsünk hát saját magunknak, a Just mindig kéznél van!

A forró napokon érdemes többször tisztálkodni, azonban ne felejtjük el, hogy a gyakoribb zuhanyozás, fürdés stb. következtében a hám víz- és zsírtartalma csökken, növekszik a kiszáradás, a bőrgyulladások veszélye. Ám ez a veszély könnyen kikerülhet! A Just kínálatában tökéletes társakat találhatunk ehhez nyárra, akár a hölgyek, akár az urak számára. A Mályva- és a Havasi gyopár család tagjai, a Tej-méz-rizs tusfürdő, a Vital Just család, a Kamillás kézkrém mind-mind csak arra vár, hogy segíthessen Nekünk!



Nagyon fontos, hogy bőrünket nem elég kívülről táplálni! A megfelelő folyadékfogyasztás nélkül lehetetlen eredményesen védekezni ebben az időszakban. A változás ebben is szembeűnő, ugyanis az átlagos 1-1,5 liter folyadékkal szemben minimum 2,5 liter kell ahhoz meginnunk, hogy a bőr megfelelően hidratált lehessen. Emellett a gyümölcsök-zöldségek fogyasztása ugyanilyen fontos, és szerencsére a friss alapanyagokból sincs hiány.

Az egyik legalapvetőbb szabály: megfelelő fényvédő nélkül ne menjünk napra! De ne felejtjük el a naptejeket az arcon is mindig használni! Hiszen a ráncok szülőatyja maga a napfény.

A melegben könnyen eltömődő pórusok miatt érdemes hetente kétszer arc- és dekoltázsradírt alkalmazni, ezzel csak jót tehetünk



magunknak. Emellett persze az egész testre használjunk hidratáló krémet, testápolót vagy hűsítő zselét, amelyek a bőrtáplálás mellett nyugtató hatással is bírnak! A Vital Just család a Mályva testápoló, a Napozás utáni balsam, a Levendula krém egyaránt a rendelkezésünkre áll ehhez.

Természetesen a nyári Just ajánlatok egészen kis szeletét tudtuk csak bemutatni írásunkban, de keresd munkatársainkat, keresd a Justot nyáron is, hiszen ezt a döntést nem lehet megbánni! A legjobbat a legjobbaktól!

**Kellemes nyarat kívánunk minden kedves vásárlónknak!**

Forrás: Just Aktuelle  
Fordította: **Schmidt Zoltán**



# NYÁRIDŐ

## - Üdítő italajánlatok a mindennapokra

**Testünknek szüksége van vízre, amely a különféle tápanyagok oldószere és szállítója, valamint a hőszabályozás és az emésztés fontos résztvevője.**

### A folyadék mennyisége

Az emberi szervezet naponta veszít bizonyos folyadékmennyiséget az emésztés hatására, izzadással és kilégzéssel. Ezt a folyadékvesztéget ivással tudjuk pótolni. Ha túl

kevés ez a folyadékmennyiség, akkor a koncentráció hiánya, a teljesítmény romlása, fejfájás, és hosszabb ideig tartó székrekedés léphet fel. Az ajánlott napi folyadékbevitel minimum 2 liter.

### A megfelelő szomjúságot

#### A megfelelő szomjúságot a cukormentes italok, mint pl:

- Víz szódával, vagy anélkül
- Gyümölcstea vagy gyógytea, esetleg citrommal, friss mentával vagy citromfűvel aromásítva



#### vagy a Nahrin-tól:

- Gazdag ásványi anyag tartalmú (izotóniás) Iso-Tea,
- Nyugtató hatású Citromfű tea,
- Gyógynövény kivonatban gazdag Gyógynövényes tea,
- Csökkentett kalóriatartalmú Nahrin Ice-Tea őszibarack ízzel.

Az újabb tanulmányok rámutatnak, hogy a koffeintartalmú italok, mint pl. a kávé és a fekete tea, nem fedezik a szervezet pótlólagos folyadékigényét. Tehát nem árthat, ha egy csésze kávé után egy pohár vizet is megiszunk. A folyadékpótlást azonban elsősorban cukormentes italokkal kell megoldanunk.



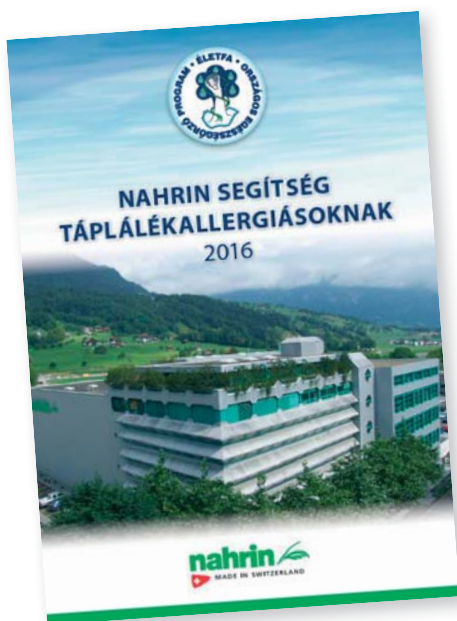
### Tippek: Hogyan növelhetjük a megivott folyadék mennyiségét?

- Készítsünk el reggel egy nagy pohár (kancsó) teát és helyezzük el úgy, hogy látóterünkben maradjon. Estig megihatjuk az egészet.
- 1 - 1 ½ liter vizet vigyünk magunkkal a munkahelyünkre, és tegyük magunk mellé.
- Emlékeztető cédulát helyezhetünk a hűtőre, a számítógépünkre, a fürdőszobába, stb.
- Útközben legyen nálunk mindig megfelelő ital.
- Regisztráljuk, hogy egész nap mit és mennyit ittunk.



Forrás: *nutriteam gmbh, Táplálkozás és mozgás a gyakorlatban.*  
Fordította: **Schmidt Zoltán**





### Kedves Életfás!

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

A lakosság egyre nagyobb hányada szenved allergiás megbetegedésben, melyek közül sokat a különféle élelmi anyagok és

## NAHRIN SEGÍTSÉG TÁPLÁLÉKALLERGIÁSOKNAK 2016

élelmiszeripari termékek okoznak. A táplálékallergiában/intoleranciában szenvedő ember számára alapvetően fontos, hogy azokat az élelmiszereket, élelmiszer összetevőket, amelyek a tüneteket kiváltják, ne fogyassza.

Magyarországon a leggyakrabban allergiát/intoleranciát kiváltó kilenc összetevő a következő:

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

2016-ben a Nahrin Cég kiadott egy Tanúsítványt, melyben közel az összes Nahrin készítmény szerepel, a fenti kilenc összetevő alapján.

Ennek az évnek a végéig, tehát 2016. december 31.-ig, a Nahrin Cég garántál-

ja, hogy az ebben a Tanúsítványban megjelölt készítmények összetételét a feltüntetett időpontig nem változtatja meg oly módon, hogy az adott anyagtól való mentességet befolyásolná.

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

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

Kívánom, hogy forgasd haszonnal ezt a kiadványt és mikor egy táplálékallergiás fogyasztóval találkozol, segíts neki a magas minőségű Nahrin termékek ajánlásával, melyeket biztonsággal beépíthet a mindennapjaiba!

Szeretettel: **Starkné Szabó Eszter**  
vezető dietetikus

## NAHRIN TESTKONTROLL PROGRAM - TESTTÖMEG CSÖKKENTÉS

„MAGYARORSZÁGON 2014-BEN A FELNÖTT LAKOSSÁG 65%-A TÚLSÚLYOS VAGY ELHÍZOTT VOLT. A NŐK 62%-A, A FÉRFIAK 67%-A, ÖSSZESEN MINTEGY 5 MILLIÓ EMBER RENDELKEZETT SÚLYTÖBBLETTEL. AZ ÉLETKORRAL NŐ A TÚLSÚLYOSAK ÉS ELHÍZOTTAK ARÁNYA: A FIATAL NŐK TÖBB MINT EGYHARMADA, A KÖZÉPKORÚAK KÉTHARMADA, ILLETVE AZ IDŐSEK TÖBB MINT HÁROMNEGYEDE SÚLYFELESLEGGEL RENDELKEZIK.” (OTÁP 2014).

Az egészség szempontjából igen fontos szerepe van az életmódnak, kiemelten a táplálkozásnak és az egészséges testsúly megtartásának. Egészséges életmóddal például a szív- és érrendszeri betegségek közel háromnegyede, a daganatos betegségek egyharmada megelőzhető. Az egészségben töltött élet meghosszabbítható.

Az elhízás és a túlsúly számos krónikus betegség rizikófaktora (cukorbetegség, magasvérnyomás, szívinfarktus, szélütés,

daganat, stb.), azonban már 10-15 %-os testsúlycsökkenés is kedvezően befolyásolja ezeket az értékeket.

Sok szeretettel ajánlom figyelmedbe megújult Testkontroll Kiadványunkat.

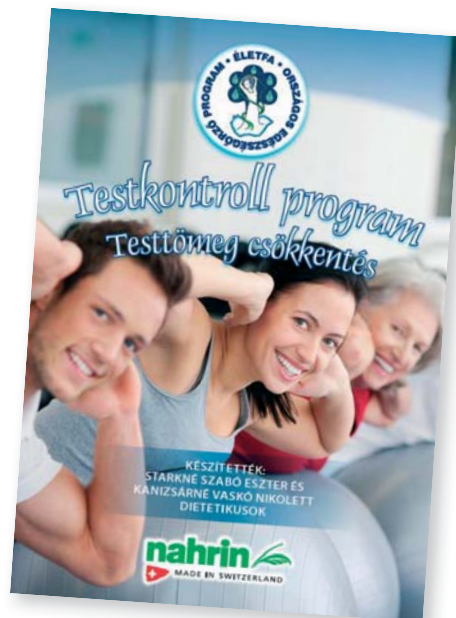
A bővített és aktualizált kiadványból megismerheted:

- az elhízás megállapításra alkalmazható módszerek közül a BMI számolás, a testsírszázalék-, és a haskörfogat mérés módszerét és értékelését
- a Nahrin Testkontroll Program testsúlycsökkentésre vonatkozó ajánlásait
- az alacsony energiatartalmú étrend jellemzőit, a nyersanyag válogatás fő szempontjait

Olvashatsz a testtömegcsökkentő kezelésben javasolható Nahrin készítményekről, az Egyen-súly csomagokról és egy napi mintaétrendet is találsz a füzet végén, segítségképpen.

Itt az idő, hogy végre fogyási céljaid ne csak álmok maradjanak, hanem meg is tudd őket valósítani.

Bízom benne, ez a kiadvány hozzájárul céljaid eléréséhez!



„Hinned kell magadban, ez a titka mindennek.”

(Charlie Chaplin)

Szeretettel: **Starkné Szabó Eszter**  
vezető dietetikus

## ÚJ ÉV ÚJ LEHETŐSÉGEK, ÚJ CÉLOK

„Ha körbevesznek a lehetőségek,  
a legnehezebb dolog az, ha meg  
sem próbálsz velük élni.”

Murakami Haruki



Just üzletben. Érezzük magunkénak ezután még jobban ezt a csodálatos termékcsaládot.

Gyűjtünk újra erőt és mutassuk meg, milyen nagy eredményekre vagyunk képesek együtt! Nem szabályokat akarunk állítani, hanem keresni a lehetőségeket, hol tudunk nektek segíteni. Kérjük, hogy bízzatok bennünk, bátran keressetek meg, ha kérdésetek van, segítségre van szükségetek! Ha bíztok bennünk, akkor tudjátok, amíg mi itt vagyunk, ti is biztonságban vagytok és nyugodtan tervezhettek, dolgozhattok.

Legyetek bátrak, tűzzetek ki nagy célokat, bízhattok benne, hogy segítő barátként leszünk mellettetek!

Minden kedves Munkatársnak köszönetet mondunk az eddigi lelkes munkájáért, és felajánljuk segítségünket abban, hogy céljait minél hamarabb elérhessék.

*Jó munkát és sok sikert kívánunk!*

**Balogh Andrásné és András**

*értékesítési igazgató, életvezetési tanácsadó*

Eljött a június, mely mindig új évet jelent - ez a hónap az iskolásoknak az évről, nekünk, ÉLETFÁSOKNAK, új évkezdést. Új kihívásokkal, új lehetőségekkel, új feladatokkal.

Május végén lezárult egy év, a legjobbak augusztusban Svájcba utazhatnak. Ugyanakkor indul az új időszámítás, egy új verseny. Ez a június nagyon sok változást hozott. A változásoktól mindig fél az ember, mert még nem tudja, hogy mit jelent. Úgy gondoljuk, ez a mostani Mindenki számára pozitív, előremutató fejlődést hoz, hiszen van mögötte egy tenni akaró csapat. Fontos, hogy mindannyian felismerjük az újonnan rejlő lehetőségeket, s együtt tűzzük ki a feladatokat és tegyünk is azok megvalósításáért.

Mi hisszük: most Mindenki látja, hogy a cég segíti az egyéni célkitűzéseket, ösztönzi a dolgozni akarókat. A meghirdetett versenyek biztosan sokunkat lelkesítenek, s mindenki megfogalmazta a céljait. Szeretnénk, ha ezek a célok nem beteljesületlen lehetőségek len-

## MIÉRT AZ MLM ÜZLETET VÁLASZTOTTAM?

Mert a cég biztosítja a terméket, megrendeli, fizeti, szállítja, vámoltatja, raktározza, engedélyeztetni, helyünkbe hozza, nyilvántartja, kifizet bennünket, soha nem késik a fizetéssel.

Rajtunk múlik, mennyit keresünk.

Szabadok vagyunk, az életünk a mi kezünkben van.

Csapatmunka, ergo nem vagyok egyedül.

### Miért a Just-Nahrin?

Ezek a termékek segítettek, hogy egészséges legyek. Visszaszereztem az egészségemet. Nem külön kiadás, hanem étel, fiatalság, energia. Amit én fogyasztok vagy használok, azért is fizetést kapok.

Küldetése van. Akciókkal segít, hogy mi ingyen jussunk a termékhez.

Igazságos jutalékosztási szabálya van, soha nem késik a fizetéssel. Megbízható vezetése van. Versenyeket ír ki, amit bárki teljesíthet. Kapcsolatokat épít: tv, rádióműsor.

Orvosok, szakemberek tanítanak. Minden lehetőséget megragad a cég, hogy nekünk segíthessen.

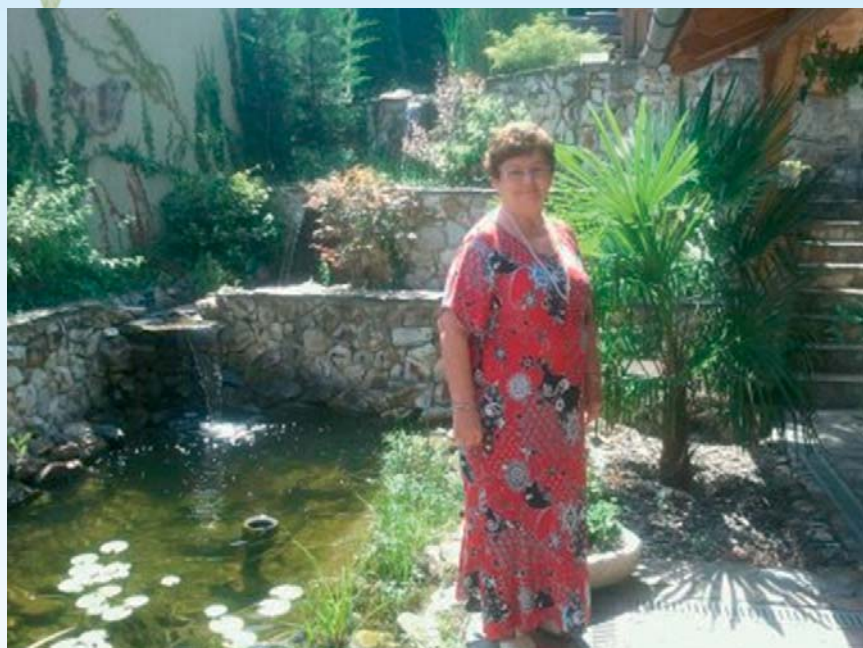
Nekem ez a küldetésem, ezt ajánlom nektek is. Ha elfogadjátok, megváltozik az életminőségetek.

„Aki velünk tart, jól jár”

*Szeretettel:*

**Rácz Lászlóné**

*értékesítési igazgató*





# A LEGFRISSEBB HÍREK A BAGOLYODUBÓL



azért, hogy minden Bagoly család élményhez jusson, szeretettel várlak, egy kis fejtágításra, fürdésre, csikungolásra a Kerekestelepi strandfürdőbe.

A környék egyetlen olyan gyógyvize van itt, amibe nem kell fertőtleníteni, mert minden nap leengedik! És míg mi délelőtt okosodunk, addig Varga Feri a bográcsban valami finomat készít nekünk, a gyerekek pedig mehetnek fürdeni, vagy az óvó nénivel játszani.

Balogh András lesz a vendégünk, aki mindig meglep valamivel, tehát készülj fel!

Cím: 4030 Debrecen, Szávay Gyula utca 22!

Most írd be a naptáradba! Várunk!

Szeretettel:

**Dr. Harsányi Edit**

Életfa Bagoly

Ha nyár, akkor fürdő! Ha augusztus, akkor Csapattalálkozó a Baglyoknál!

Hol? A Kerekestelepi Strandfürdőben, augusztus 7-én vasárnap 10-14 óráig! Utána pedig szabad a strand!!! (van akinek a csók is...)

Tudd, hogy a család a társadalom legkisebb működési egysége! Nos



## 2016: SIKERNYÁR A NAPSUGÁR CSAPATBAN!

Amikor ezeket a sorokat írom, az előző heti **miskolci Family Perfect Day** kiállítást követően, egy 3 napos, **Kecskemét: Nagy sportágválasztó, és Bükkszentkereszt: Kemencés napok** kiállítás sorozat után vagyunk a Csapattal!

**Pezseg nálunk az élet**, szórjuk szerete az országban a sugarainkat, új kapcsolatokat, barátságokat, üzleti partner lehetőségeket építünk: **örömmel veszünk részt cégünk nyári kiállítás projektjében, régi és immár új munkatársainkkal visszük jó híret a Programunknak!**

Tesszük ezt csupán néhány nappal az után is, hogy kihirdetésre került a 2015-2016 évi Svájci utazási verseny nyertesinek névsora!

**Hihetetlen boldogsággal tölt el, hogy 6 fővel utazhatunk: Berecz Ildikóval, Bogdáné Kunkli Marikával, Kozma Erikával, Rab Attilával, és Ciesla Erikával élvezhetjük az augusztusi jutalom utazás megtisztelő lehetőségét!** Tudom, csodálatos élmény vár ránk!

És micsoda megtiszteltetés...Egy rég-

óta, titkon dédelgetett vágyam is valóra válik: **júniusban, mint az ország 2 legeredményesebb versenygyőztese, vezetőmmel, Kozma Erikával ketten képviselhetjük hazánkat egy 5 napos, varázslatos utazással egybekötött ünneppsorozatban, amelyet a Just gyár új épülete átadásának tiszteletére rendeznek!**

**Elindult az új üzleti évünk!**

Kedves Olvasó! **Várunk Téged is közénk**, a mi szeretetteljes, befogadó, összetartó sikercsapatunkba! Legyél Te is részese a Csapatunkban folyón értékteremtő, alkotó munkánknak! „Élvezd az utat” is, és élvezd a megérdemelt gyümölcsöt is!

**„Célozd meg a Holdat, s ha elvéted is, a Csillagok közt leszel!”**

Sok szeretettel:

**Szilágyi Ildikó**

Újra: **Legjobb Szponzor!!!**

20/951-9908



Szilágyi Ildikó



Bogdáné K M



Kozma Erika



Rab Attila



Berecz Ildikó

# A SVÁJCI MINŐSÉG

Svájcban nem kérdés a svájci minőség. Nem kérdés, hogy szükség van-e a **Nahrin** és **Just** készítményekre.

Minden nap rendszeresen használják, fogyasztják, szinte minden svájci családban, már hosszú évtizedek óta.

Nem kérdés hogy bíznak benne, fontosnak tartják a megelőzésben, az egészségvédelemben, és bizonyos egészségi problémák kezelésében.

Természetes a bizalom, természetesen, hogy a legjobbat kapják

és örömmel fogyasztják. Számomra nagy öröm, hogy személyesen és csapatommal együtt hozzájárulhattam ahhoz, hogy Magyarországon is egyre több család ismerhette meg termékeink áldásos hatásait, építhettük külső és belső egészségünket nap mint nap.

Nagy siker változatlanul, amit a JUST gyárban már több, mint 86 éve kitaláltak és egész Svájcban ismerik és mondják: „Was Just bringt ist gut” - Amit a Just hoz, az jó.

Sok ember, sok éves tapasztalata adódott össze, és nagyon jól tudják a NAHRIN és a JUST gyárakban, hogy az **elégedett, rendszeres vásárló a legfontosabb**. Ezt a bizalmat meg kellett szerezni, ki kellett érdemelni és minden nap meg kell felel-



ni az elvárásoknak. Fontos az ősi népi gyógyászat eredményeinek ápolása, és fontos az állandó megújulás.

Büszkék vagyunk, hogy a legkiválóbb svájci minőség van a kezünkben Magyarországon az ÉLETFA PROGRAM keretében - a magyar családok egészségének megőrzése szolgálatában!

Büszke vagyok az ország különböző részein tevékenykedő **csapatom tagjaira** Budapesttől Szegedig, Soprontól Tatán és Miskolcon keresztül Debrecenig! Büszke vagyok az itt eltöltött 20 évre és annak eredményére. Köszönöm a csapatom és vásárlóim bizalmát!

**„Ha semmire sem vállalkozol, az életed nem lesz olyan, mint amilyen lehetne” (Malcolm FORBES)**

Szeretettel:

**Borsányi Éva** - értékesítési igazgató  
Telefon: 30/415 2288 és 70/457 2727

## FESTŐI KÖRNYEZETBEN ZÁRTUK ÉS NYITOTTUK MEG ÜZLETI ÉVÜNKET

Az Életfa Programban mindennap egy új kezdet, mert dönthetsz úgy, hogy részese leszel Magyarország Egészségőrző Programjának és ezzel megteremtéd önmagad biztonságát!

A Delfin csapat 14 éve épül, fejlődik és megújul. Több, mint ezer családdal vagyunk közvetlen kapcsolatban, vezetőimmel nap, mint nap támogatjuk őket a tudatos egészségőrzés útján.

Schmidt Ferenc Igazgató Úr építő gondolatai, tanításai áthatják csapatunk munkáját és a tervezett úton haladunk közös célunk felé. Mi is ez a cél: 1 millió Életfa család Magyarországon!

2016. 06. 01-én indult az új üzleti évünk, amit egy találkozó keretében Komáromban a WF Életfa Szabadidőközpontban tartottunk. Immár két éve ad helyet Évnyitó rendezvényünknek együttműködő partnerünk rendezvényterme.

Csapatunkat a szakmaiság jellemzi az Életfa virág több szirmában is. Gyerek, Mozgás, Honismereti és nem utolsó sorban Egészségügyi Teamünk növeli konferenciáink, gyerekrendezvényeink és kirándulásaink magas színvonalát. Team tagjaink is megtiszteltek minket jelenlétükkel ezen a napon.

Előző üzleti évünkben kiírásra került versenyek eredményhirdetése fokozta az ünnepünket, hiszen csapatunk bővelkedet Elit Klubosokkal, Hálózatépítő klubtagokkal és svájci verseny győz-



tesekkel is.

Közös ünnepi ebéd és pezsgős koccintás követte a versenyeredmények kihirdetését.

Egy sikerekben gazdag év áll előttünk, gyere és legyél Te is tagja lelkes, motivált és eredményes csapatunknak! Nálunk finomak az ízek, minőségiek az összetevők és gyógyító az egységes csapatszellemünk.

Várunk Téged, érkezz meg hozzánk az Életfa Delfinek csapatába!

**Hegy Gyöngyi**

életvezetési tanácsadó, reflexológus, tréner  
70/457-2712

# ROHANÁS

# A NYARALÁSBA



A nyaraláshoz számtalan segítség kínálkozik a Justtól. Utazásra mindig célszerű vinni egy kis „patika csomagot”, amelybe olyan Just termékeket rakunk, amik gyors segítséget tudnak nyújtani egészségügyi problémákra.

**Természetesen ezek nem helyettesítik a gyógyszereket!**

- **Teafa olaj:** sebekre, zúzódásokra, csípésekre, tengeri sünök, sziklák által okozott sérülésekre. Ezt a terméket strandra is lehet vinni, nem romlik meg. A csípések megelőzésére a **Teafa krém** is kiváló.
- **Levendula illóolaj:** gyulladt bőrfelületekre, sebekre.
- **31-es gyógynövényes eszencia:** fájdalomcsillapításra, fogfájásra, ütésekre, zúzódásokra alkalmazható, viszont nyitott, vérző sebekre ne alkalmazzuk!
- **Alpesi gyógynövény balzsam:** fejfájásra, rovarcsípésekre, ütésekre, zúzódásokra alkalmazható, megfázásnál a halántékra és az orrunk alatti részre kenhetjük.
- **Boróka és/vagy Árnika krém:** ízületi és izomfájdalmakra.
- **Kakukkfű krém** megfázásnál.
- **Wallwurz krém:** sérülésekre, zúzódásokra, fájdalmas területekre, izomlázra.

*Kedves Életfás barátaim! Akármennyire is várunk a nyaralásra, általában mindig az utolsó percben esünk neki a készülődésnek. Ez sok energiát, pénzt és időt vesz el tőlünk. Nekünk tapasztalt „életfásoknak” a készülődés általában nem jelent nagy problémát, hiszen minden, ami fontos az utazáshoz, egyébként is kéznél van. Aki csak most ismerkedik a termékünkkel, annak szeretnék összekészíteni egy praktikus csomagot az útra.*

- **Lábbalzsam:** azoknak, akik hajlamosak a vénás pangásra, illetve a lábödéma kialakulásra.
- **Kéztisztító zselé** (időszakos termék): Minden körülmények között, víz nélkül lehet használni. Tökéletesen fertőtleníti és tisztítja a bőrt. Emellett jótékonyan ápolja a kezünket és a benne lévő gyógynövényeknek köszönhetően csodálatos illata van.



Természetesen a „patika csomagot” ki lehet egészíteni szükség szerint. Betehetjük a többfunkciós **Eucasol sprayt**, ami nem csak a

légzést javítja, de akár szagtalanítónak is lehet használni, ha nagyon muszáj (bár kár érte). Más éterikus olajokat (például a **Citromolajat**, ami nagyon hasznos lehet gyomorrontás esetében) is betehetjük a csomagba tetszés és igény szerint.



A nyaralásunkra vigyünk magunkkal olyan termékeket (arc krém, testápoló, dezodor, tusoló), amiket egyébként is használunk, de egy nyaralás során feltétlenül szükségesek. Ne vigyünk sokat, csak a legfontosabb kedvenceinket!

A nyári tusoláshoz legalkalmasabbak a Just exkluzív termékei, a habtusfürdők. Olyan habtusfürdők, mint a **Havasi gyopár** és **Mályva** tökéletesen ápolják, tisztítják, táplálják a bőrünket. Megakadályozzák a bőr gyors kiszáradását. Gyulladáscsökkentők, antibakteriális, **antioxidáns** hatásúak, vitaminokat tartalmaznak, és ami nem elhanyagolható,





hogy **hűsítő** hatásúak! Alkalmazásukkor nagyon fontos, hogy ezeket csak kis mennyiségben használjuk a tusoláskor, és nem kell teljesen „sterilre” lemosni magunkról, hiszen táplálják bőrünket. A törölközővel is csak könnyedén töröljük meg magunkat, ne teljesen szárazra! A testápoló használata ezután nem szükséges. Könnyű szállítani az utazásnál, mert kialakításuknak köszönhetően nem folynak ki.

Az intim zóna tisztításához használjunk **Intim lemosót**, ami szintén kellemes közérzetet biztosít és hűsít (gyulladáscsökkentő, baktérium és gombaölő).

Testápolóként a többfunkciós, varázslatos **Mandula testápolót** (akár kis gyerekek is használhatják), nagy melegben pedig főleg a **Napozás utáni balzsamot** érdemes használni, mivel nyugtatja, hidratálja, hűsíti a bőrünket.

A bőr ápolására (arc, nyak, dekoltázs) olyan krémeket szoktam javasolni, amelyek nem túl sűrűk és túl táplálók, inkább hidra-

tálók, könnyen felszívódók. Az arcápolásra használhatjuk a **Vital Just** vagy az **Alpesi Rózsa** családot, attól függően, hogy kinek melyik vált be jobban. A **Vital Just** kollekciónál nagy melegben a **Hydrogél** használatát szoktam javasolni. Egyaránt használható reggel és este is. Nagyon kényelmes, ha utazunk, mert kevés helyet foglal, és egy tubusnyi krémmel megoldhatjuk az arcunk, nyakunk, dekoltázsunk ápolását. Ez egy tökéletes nyári krém, ami antioxidánsokat is tartalmaz. Nem csak gyógyítja (gyulladást csökkenti), de fiatalítja is a bőrünket.

Zsíros bőrre **Levendula krémet** és **Teafa krémet** szoktam javasol-

ni. Ezek nem csak baktérium és gombaölő hatásúak, hanem segítik a napozáskor leégett bőr gyógyulását. Kiváló illatúak, könnyen felszívódnak, ha vizes kézzel elsimítjuk az arcon.

Extrém száraz bőrre továbbra is a **Lameloderm krémet** javaslom.

Akinek az arcán, vagy másik testrészén feltűnő pigment foltok vannak, és szeretné ennek a megjelenését megakadályozni, az használhatja a **Kerti zsásza gyógynövény krémet**. Különösen nagy foltok esetében bekenhetjük az egész arcot, kezeket, és más testrészeket, de használhatjuk csak a pigmentfoltokra is, ha 1-2 nagy zavaró foltról van szó.

Azonban ne felejtjük el, hogy a fent felsorolt krémek közül egyik se alkalmas a szem környékének ápolására, ezért arra csak a **Vital**

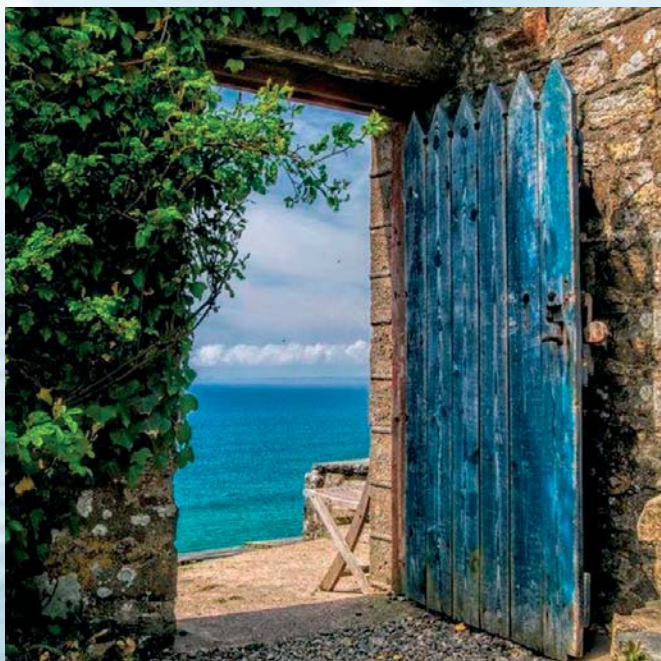
**Just Szemkörnyék ápoló krém** használható. Ezzel a kimondottan gazdaságos krémmel minimális mennyiség felhasználásával nem csak a szem környékét, de a száj körüli részt is el lehet látni. Roppant egyszerű a használata. Reggel és este - elalvás előtt - alapos arctisztítás után nyomjunk egy adagot az ujjunkra, majd nagyon vékonyan tegyük fel a szem környékére (ne túl közel a szem-

hez) és ujjunkkal könnyedén (kicsit ütögetve) igazítsuk el. A maradék, kis mennyiségű krémet tegyük fel a felső



ajkunk fölé és simítsuk el. Ezzel kivasaljuk az aprócska ráncokat, amelyek az ajkunk fölött képződnek.

Természetesen nyáron szükséges a fényvédő krémek használata. Erre tökéletes a **Sun Care Napozó család**. Ennek segítségével bőrünk nem csak szép színű, de még egészséges is marad. A Sun Care vonalnál UVA-, UVB- és szélessávú szűrőt alkalmaznak, amelyek mind az UVA-, mind pedig az UVB- tartományban hatásosak. Ezek a szűrők túlnyomórészt szerves eredetű szűrőanyagok, amelyek elnyelik az UV-sugarakat, és azokat átalakítják hőenergiává. A Sun Care termékek többsége antioxidáns hatású **havasi gyopárt** tartalmaznak. Ez a különle-



ges növény megköti a szabadgyököket, amelyek a nap-sugárzás hatására keletkeznek, és megvéd az idő előtti megöregedés ellen. Közben a meggyötört és érzékeny bőrt ápolja. Tavaly a Sun Care termékek növényi összetételében változás történt. Tartalmaz **lycopén-komplexet** is, amely a teljes termékcsaládban megtalálható. A Just specifikus lycopén-komplexe svájci csipkebogyóból, valamint csipkebogyóolajból származik. A lycopén a karotinoidok családjába tartozik és a csipkebogyóban magas koncentrációban van jelen. A lycopén az egyik leghatásosabb antioxidáns és szabadgyök-fogó. Ezen kívül a termék E-, C-vitamint és lecitint is tartalmaz. A hatóanyagok egy hordozó rendszerbe ágyazottak, így optimálisan hozzáférhetők a bőr számára. Ez a szabadalmaztatott rendszer hosszantartó hatást biztosít a hatóanyagok késleltetett kibocsátásával. Az említett termékeket kb. 20 perccel a napozás előtt vigyük fel a bőrfelületre. Különösen erős izzadás, illetve vízben való tartózkodás után többször megismételhetjük.

A napozás utáni balsam (**Sun Care After Sun**) aloé kivonatot is tartalmaz. Főként bőrn nyugtató, hidratáló és sebgyógyulást serkentő hatása van. Ennek a terméknek egy másik növényi komponense a **Simmondsia Chinensis (Jojoba)**. Ez egy folyékony olajszerű viasz, amely bőrbarát, jó beszívódó képessége van anélkül, hogy zsíros réteget hagyna maga után. Úgy használjuk, hogy fürdés, vagy tusolás után egyenletesen vigyük fel a bőrre. Kellemesen hűsíti a testet, tökéletes testápolóként a napi használatra is alkalmas.

A férfiaknak készített termékek közül szeretném kiemelni a **Havasi gyopár after shave** terméket, amely a különleges ápolóanyagoknak köszönhetően a gyulladáscsökkentés és a bőrápolás mellett természetes UV védelmet is ad. Ellenállhatatlan, friss gleccserre emlékeztető illata van.

Lábápolásnál a nyári slágerek közé tartozik: a lábödémát csökkentő **Lábbalszam**, a friss illatú, lábizzadást megakadályozó **Pedibon Lábspray** és a komplett lábápolását biztosító **Lábkrem**. És természetesen ne felejtjük el a golyós dezodorokat (**Havasi gyopár** és **Mályva**), amelyek méregtelenítő és bőrn nyugtató hatással rendelkeznek, egész napra friss, üde érzést biztosítanak.

Kedves Életfások!

Ezekből a felsorolt termékekből egész ügyesen egy hasznos csomagot lehet elkészíteni az utazásra. Nem foglal sok helyet, mindig kéznél van, és több esetben is használható. Legyen élvezetes a nyaralásotok! Igazi kikapcsolódást és feltöltődést kívánok Nektek!

Tisztelettel és szeretettel

**Dr. Dacko Natalja**

Égésüggyi 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 játszmának 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 mind-egy, 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

# TÉNYEK ÉS TÉVHITEK HÁZI GYÓGYMÓDOKRÓL...

...avagy házi praktikák Just-Nahrinnal

## EGY POHÁR PÁLINKA...?

Bizony a túlevést sokszor megfelelik egy pohár pálinkával, és van, hogy javul, de sajnos van, amikor nem elég egy pohárral... és átfordul hasnyálmirigy gyulladásba. Ami azért elég komoly probléma.

Javasolom helyette az **Articsóka keserűt**. Lehet utána autót vezetni, kinyitja a „Vater papillát”. (Aki ismer, az tudja, hogy ez a mániám, az emésztés akkor indul el, a gyomor akkor könnyebbül meg, ha ez a kis izomgyűrű kinyílik és beengedi az epét a vékonybélbe!) Nem leszel tőle ittas, és meghosszabbítod az életed vagy 20 évvel.



## LISZT AZ ÉGÉSI SEBEKRE?



Hát ez bizony nagyon nem jó ötlet! Az égést hűteni kell! Addig, amíg a fájdalom meg nem szűnik. Ha kell folyó vízzel, vagy ha nem elég, akkor fagyasztóból kivett, konyharuhába tekert borsóval, kukoricával. A lényeg, hogy az égés ne terjedjen mélyebbre, mint ami már megtörtént. Amikor már a fájdalom csökken, akkor lehet rá **Levendula** vagy **Körömvirág krém**et kenni. A sebgyógyulás ilyenkor hosszú, 2-3x annyi idő, mint normálisan. Türelem és ápolás - ez a feladat vele.

## NAPÉGÉS KEZELÉSE TEJFÖLLEL?

No ezt én is csináltam a bátyámmal. Két nagy pohár kentem rá egy nap alatt. Persze beleöntöttem 1,5 l citromos vizet is, mert ilyenkor a folyadék is elvész a testből. Megoldásnak jó volt, de iszonyú szag terjengett utána a lakásban, mindet ki kellett mosni, amihez hozzáért. Márpedig egész nap kengettem, mikor beszívta újra.

2010 óta van két típusú **Naptej**, ami mellett már nem fogunk megégni, de ha elmarad a bekenés, akkor ott



*Sokféle gyógymód van, ami bevált, otthoni, nagyanyáinktól hozott, de bizony van ami többet árt, mint használ. Ebben akarok most segíteni.*

a **Napozás utáni testápoló**, finom hűsítő, nyáron nem is tudok mást használni, és rá lehet még segíteni a Körömvirág krémmel vállon, orron. Ezek mellett nem lesz avas tejföl szagunk, sőt... És a bőr sem hámlik le.

## VÖRÖSBOR, MINT ALTATÓ?

Egyszer-kétszer elmegy, de rendszeresen??? Így indul az alkoholizmus. Én nem ajánlom.

Helyette **Magnézium** és **Sarki gyökér kapszula**, garantáltan segít lerakni a napi stresszt. Enged belesusszanni az álom békés világába.



## FOGKRÉM AJAKHERPEZSRE?

Használható, én is kipróbáltam, és amíg nem voltak Justok, addig elment. Habár csak a fájdalmat tudtam csökkenteni, és mégis jobb volt, mint a vírusellenes krémek.

Amit ajánlok: megelőzés!!! **Ajakbalzsam!** Nem jön ki a herpesz, de ha érzem, hogy elindul, azonnal rákenem kívülről az **Echinacina szirupot**. Meg is iszom, de egy picit mindig rákenek és hagyom ott megszáradni. Azóta időben kapom el és csak én tudom, hogy van, más nem!



Boldogságos nyarat kívánok, sok élménnyel!

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



# 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 gyulladásos 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 fehérvérjék szabadulnak fel. Ezek a fehérvérjék 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 kollagéneképződéshez 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 gyulladásos 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 porc szövetek 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



*Ha egy mondatban kellene válaszolnom, akkor azért, mert ezek azok a táplálék-összetevők, melyekkel a legtöbbet tehetünk belső tisztításunk érdekében. De nézzük meg részletesen, hogy mit is jelent pontosan ez a megfogalmazás és milyen jó tulajdonságaikkal járulnak hozzá egészségünk megőrzéséhez.*



# FONTOS ROSTOK

## Miért fontosak nekünk a rostok?



Diétás vagy élelmi rostnak nevezük a táplálékban lévő, az emésztő enzimek hatásával szemben ellenálló, azaz a szervezet számára emésztetetlen táplálék-összetevőket.

Ajánlott napi bevitel: 25-35 g/nap.

2 nagy csoportjuk a vízben oldódó és a vízben nem oldódó rostok.

Vízben oldódó rostok (pl.: pektin,  $\beta$  glükán, inulin, gumik, nyálkák) gélképzők, lassítják az ételek áthaladását a felső béltraktuson és késleltetik vagy gátolják egyes tápanyagok felszívódását.

Ezeket a rostokat a vastagbélben élő baktériumok fermentálják (erjesztik) és belőlük rövid szénláncú zsírsavakat képeznek, melyek a bélnyálkahártya karbantartásért is felelősek.

A vízben nem oldódó rostok (pl.: cellulóz, hemicellulóz, lignin) fő jellemzője a duzzadóképeség. Azzal, hogy vizet köt meg, lazítja a székletet és így elsősorban a vastagbél működésének szabályozását segíti.

Az élelmi rostoknak rendkívül jó hatásai vannak a szervezetben.

### A felső béltraktusban:

- epesavak megkötése,
- koleszterin szint csökkentése (elsősorban a  $\beta$  glükán – zabkorpa - és a pektin – alma, birsalma, sárgarépa),
- étkezés után fellépő vércukorszint emelkedés mérséklése,
- gyomorürülés lassítása,
- duzzadóképeségük miatt teltség érzet alakul ki – fogyókúrában remekül használható,



- az emésztés és felszívódás folyamatának szabályozása (elhúzódobba válása).

### Vastagbélben:

- tranzit időt csökkentik, azaz a széklet gyorsabban halad át a vastagbélben, így kevésbé képződnek toxikus (mérgező) anyagok, illetve hatásukat kevésbé fejtik ki a bélrendszerben,
- növelik a széklet tömegét és a székelés gyakoriságát,
- a vastagbélben fermentálódott rostokból (főleg a pektin és  $\beta$  glükán), rövid szénláncú zsírsavak képződnek, melyek a vastagbél sejtjeit táplálják és antikarcinogén (daganatellenes) hatásúak,
- segíti a probiotikus baktériumflóra növekedését, amelyek visszaszorítják a káros bélflórát.

Milyen táplálékokkal juthatunk rostokhoz?

Elsősorban bőséges zöldség- és gyümölcsfogyasztással és teljes kiőrlésű gabonafélékkel.





- akik az érbetegségek rizikóját csökkenteni szeretnék.

A Nahrin termékei közül régi ismerősként köszönhetjük újra a FibroFit Tropicot. A termék összetétele nem változott, csak a csomagolás lett sokkal előnyösebb. Adagonként zacskóva könnyen, praktikusán használható és szállítható.

Ez a trópusi gyümölcs ízesítésű étrend-kiegészítő italpor egyszerűen, gyorsan elkészíthető, könnyen oldódik, ízletes és magas rosttartalommal bír.

Összetevői: búzarost, sűrítőanyagok (gummi arabicum, guarmag liszt), fruktóz, inulin, narancs-, maracuja-, mangó

aroma, citromsav, béta-karotin.

Rosttartalma: 60 g / 100 g. Egy zacskó FibroFit Tropic elfogyasztásával 6 g rostot juttatunk a szervezetünkbe.

Elkészítése egyszerű, csak keverjük el 1 tasak teljes tartalmát 100 ml vízben.

Naponta 2-3 adag ajánlott, fél órával étkezések előtt meginni.

Összefoglalva elmondható, hogy a rostok, annak ellenére, hogy emésztetetlenek, nagyon sokat segítenek a szervezet működésében és bőséges fogyasztásuk mindenképp javasolható.

Emésztőrendszerünk hálás lesz érte.



### De lássunk néhány példát rostforrásokra:

- cellulóz:  
zöldségfélék – hüvelyesek, káposztafélék, kukorica, zöldborsó stb.  
korpák, teljes kiőrlésű lisztek  
gyümölcsök héja, diófélék, mák, olajos magvak
- pektin:  
birsalma, alma, málna, ribizli, cseresznye, szőlő, sárgarépa
- β glükán:  
zabkorpa, árpakorpa
- hemicellulóz:  
magvak külső héján pl. szezám, fás szövetek
- inulin:  
csicsóka
- lignin:  
fás szövetek



### Akiknek különösen érdemes odafigyelni a rostbevitelre:

- aki szeretne egészségesen táplálkozni és fontosnak tartja a megelőzést (pl.: magas koleszterinszint, bélrendszeri daganatok, elhízás),
- aki egészségesen táplálkozik, de a bevitt ballasztanyag mennyiségét növelni szeretné például egy tavaszi tehermentesítő kúra alkalmával,
- székrekedésben szenvedők, aranyeres csomók előfordulása esetén,
- cukorbetegeknek,
- aki rostszegényen táplálkozik (manapság legtöbben),
- túlsúly, elhízás esetén (segít a fogyókúra során, telít, teltségérzetet ad),
- akinek magas a koleszterinszintje,



Szeretettel:

**Starkné Szabó Eszter**

vezető dietetikus

# LÁBÁPOLÁS

Ha megfelelően törődünk talpunkkal, lábízleteinkkel, lábszárunkkal, a közérzetünk is javul. Ebben a törődésben a gyógynövényeknek, a természetgyógyászatnak (reflexzónák, relaxáció, illóolaj terápia) lényeges szerepe van. A helytelen lábápolás betegségekhez vezethet még egészséges embereknél is (pl. gombásodás, gyulladások, körömágy fertőzések), de sok alapbetegség mellett (pl. cukorbetegség, magas vérnyomás, mozgásszervi betegségek) a megfelelő ápolás segíthet kivédeni a szövődményeket. Naponta néhány percet kellene fordítanunk talpunk, lábunk gondozására. A Just cég a megelőzést tartja a legfontosabbnak, emellett nyilvánvalóan a betegség kezdeti szakaszát is segít leküzdeni. **A Just lábápolási termékek – különösen jó illatuknak köszönhetően – a család minden tagjánál kiválóan alkalmazhatóak.**

## JUST LÁBFÜRDŐSŐ

Pezsgő, frissítő hatású, holt-tengeri sót tartalmazó lábfürdő. Hatóanyagaiban azokat a legfontosabb tulajdonságokat egyesítették, amelyekről bizonyított a különösen jó ápoló hatás.

- Szabályozza a bőr légzését
- Elmulasztja a fáradtságot
- Enyhíti a fájdalmakat

- Élénkítő hatású
- Javítja a vérkeringést
- Csökkenti a túlzott lábizzadást
- Puhítja a megkeményedett bőrt
- Megelőzhetőek a repedések

**Alkalmazása:** hetente 2-3 alkalommal végezzük el a láb áztatását. Egy csapott evőkanálnyi lábfürdőst oldjunk fel 4-5 liter kellemesen meleg vízben, és legalább 15 percig áztassuk benne lábunkat. Utána töröljük szárazra, és kezeljük Just Lábkrémmel.

## PEDI LÁBBALZSAM

- Erősíti az érfalat
- Frissíti, élénkíti a lábakat
- Gyorsan beszívódik a bőrbe
- Javítja a bőr vérkeringését
- Lazítja az izmokat
- Megelőzi az értágulást
- Gyulladáscsökkentő
- Antiszeptikus
- Megelőzi az ödémát
- Nem okoz irritációt

**Alkalmazása:** Naponta egyszer, szükség esetén többször a lábfejtől a szív irányába körkörös mozdulatokkal masszírozzuk be a balzsamot vékony rétegben. A nagyobb hatás érdekében polcoljuk fel a lábat. A rendszeres Just Lábfürdőst és a Pedi lábbalzsam használata megnyugtató védelmet nyújt a visszeres betegségek ellen.

## JUST LÁBKREÉM

- Élénkítő, bőrtápláló krém
- Pihenteti a fáradt lábat
- Gátolja a gombásodást
- Elősegíti a bőrsejtek regenerálódását
- Megszünteti a bőrkeményedéseket
- Megelőzi a kérgesedést
- Megszünteti a repedezettséget
- Kézen is alkalmazható

**Alkalmazása:** Vékonyan kenjük be a talpunkat, a lábfejet és a lábszárat, majd a lábfejtől a szív irányába masszírozzuk be a krémet. Talpunk, és különösen sarkunk bőrkeményedéseit a rendszeres krémezéssel el tudjuk kerülni. Alkalmas erős fizikai munkát végzők kezeinek ápolására, védelmére is, kezelhetjük akár a kiszáradt ajkakat is.

## PEDIBON

- Tartósan dezodorál
- Hűsíti és frissíti a lábakat
- Gyengéden ápolja a bőrt
- Kellemes, friss érzést biztosít
- Egyszerűen kezelhető
- Az egész család számára hasznos
- Puhává, rugalmassá teszi a lábbőrt
- Meggátolja a láb égő érzésének kialakulását

**Alkalmazása:** minden cipőfelvétel előtt fűjjük be a lábakat, lábszárakat, talpat, lábfejet. (Kb. 2-2 puff). Naponta többször ismételjük meg. Akinek visszeres panaszai vannak, különösen hatékony, ha a Pedibont hűtőszekrényben tárolja, s hidegen fújja a lábakra.

