

Életfa magazin

III. évfolyam 3. szám

2016 / 3



Az arcápolás új generációja

További részletek a 4. oldalon.

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.

BÚCSÚZUNK A NYÁRTÓL, BÚCSÚZUNK A MAGAZINTÓL

*Csodálatos
ez a nyár! Aktív,
újító, örömteli! Dol-
gozunk és pihenünk,
utazunk és táboro-
zunk.*

**Nálunk, az Életfa Programban
zajlik az élet. S ha egyszer nyár
van, akkor jöhet a ragyogás!**

A mi programunk, a mi háló-
zatunk előtt nincsenek korlá-
tok. Mi egészséget adunk az
országnak, tanítjuk az egész-
ség tudatos, minőségi életet. Úgy

fejleszhetünk országos rendszert,
hogy senki sem kényszeríthet bele

m i n k e t kompromisszumokba. Nem hagyjuk magunkat
megvezetni, hamis és divatos információkkal rossz irányba terel-
ni! Mi nem úgy akarunk nyerni, hogy másokat alázzunk és becs-
m é r l ű n k. A mi igazi életterünk a tisztességes versenyhelyzet!

**Szabadok vagyunk a gondolkozásunkban, és szabadon
eldönthetjük azt, melyik úton akarunk járni.**

Aki velünk tart, értelmet ad az életének, hiszen kevés olyan
hely van az országban, ahol határtalanul alkothatunk az egész
nemzet egészsége őrzéséért, ahol minden körülmények között
javíthatunk a rászoruló életminőségén.

**Mi egy országos programot teremtünk, a bennünk rejlő
értékek révén! Ez az igazi magyarság!**

Nálunk folyamatosan „munkafelvétel” van. Örülünk annak, ha
valaki tenni, dolgozni akar.

**Mi egy új „szakmát, szakmacsoportot” alkotunk a magyar
lakosság számára,** ami különböző szinteken megtanulható,
szerethető, és a jövedelem, valamint a hozzá tartozó szellemi és
fizikai tevékenységek tervezhető és megvalósíthatók.



Az Életfa Program értéket ad az országnak, értéket ad a csalá-
doknak, tiszta, becsületes, etikus és kiszámítható módon. Gyere
közénk, minden alkotószellemű, pozitív közösségre vágyó, tisz-
tességes embert szeretünk és várunk!

Egészség! Életminőség! Magyarság!

Kedves Olvasó!

Hamarosan vége a nyárnak, de sebjaj! Jön egy csodálatos őszi!
Annyira csodálatos, amilyenné tesszük. Tegyük széppé!

A nyár elmúltával ezúton búcsúzunk ettől az online újságunk-
tól, az Életfa Magazintól. Úgy látjuk, a kiadvány betöltötte a
szerepét, többen olvastátok, olvassátok a gondosan és nagy
hozzáértéssel megalkotott cikkeket. Igyekeztünk hasznosat és
szépet alkotni. Remélem sikerült! A cikkeinket, útmutatásainkat,
tanácsainkat, beszámolóinkat továbbra is megtaláljátok a honla-
punkon.

Jó olvasgatást, hasznos időtöltést és tanulást kívánok!

Szeretettel:

Schmidt Ferenc



LXXIII. ÉLETFA KONFERENCIA

TERMÉSZET • BIZALOM • INNOVÁCIÓ • MINŐSÉG

Just⁺
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 támaztó 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 ecetrózsa, a csipkebogyó, a keserűnarancs-olaj mellett megjelenik többek között a Wallis-Alpok friss, tiszta forrása, 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

Fax: +36 46 504 888

Online jelentkezés: www.eletfaprogram.hu

Szeretettel vár az Életfa Program Csapata!



SPORT UTÁNI REGENERÁLÓDÁS



Függetlenül attól, hogy mennyire fitt valaki, a sport utáni fájó, izomlázás érzést bárki megtapasztalhatja. Izomláz és izommerevség a következménye annak, ha túlságosan igénybe vettük izomzatunkat. Most közreadunk néhány hasznos tippet, hogyan segíthetjük szervezetünket az izomzat regenerációjában.

Hogy teljes teljesítmény kapacitásunkat ki tudjuk használni máskor is, testünknek szüksége van az intenzív tréning, vagy verseny után egy regenerációs fázisra. És ez nem csak a versenysportra igaz. Az amatőr sportolók számára is igaz: „Tréning után egy újabb tréning jön.” Ezért sport és egyéb testi megerőltetés után figyeljen arra, hogy izmai számára aktív pihenő fázis is jusson.

Intelligensen enni és inni!

Fontos szempont a sport utáni regenerációs fázisban a táplálkozás. Gondosan töltsse fel az energia-, valamint víz- és ásványi anyag tartalékait. Ez segíti szervezetének regenerációját!

Az Ön szervezetének most pihenésre van szüksége!

Szánjon rá egy pihenőnapot, hogy a megerőltető sporttevékenységet alaposan kipihenhesse. Vagy legalább korlátozza tréningje intenzitását lazább mozgásokra.

Szenteljen figyelmet a szervezetére!

Az izomfájdalmak nagymértékben csökkenthetők masszírozással. Ehhez egyáltalán nincs szüksége orvosra, vagy fizioterapeutára. A megfelelő ápolószerezrel felfegyverkezve csupán egy kis időre van szüksége (amely időt saját magára kell fordítania), hogy kézbe vegye a regenerálódás irá-

nyítását. A fekete nadálytő, árnika, varjúkőröm, tömjén és egyéb növényi kivonatokat tartalmazó krémek és testápolók hamar ellazítják a túlterhelt izmokat.

A meleg most az alfa és az omega!

A természetes illékony olajokat tartalmazó fürdő igazi csodát tehet: segíti testünk mozgásszerveinek regenerálódását. Jó, ha tudja, hogy egyes illékony olajok (pl. boróka) serkentő, élénkítő hatásúak. A fürdő vérkeringést javító hatása felfrissíti a fáradt, túlterhelt izmokat és el is lazítja azokat. Élvezze a fürdő jótékony hatását saját testén! Így Ön hamar újra fitt és terhelhető lesz.

A SPORT UTÁNI OPTIMÁLIS REGENERÁCIÓHOZ EZEKET A JUST TERMÉKEKET AJÁNLJUK:



Árnika -
varjúkőröm-
tömjén krém
gél



Boróka
fürdőesszencia



Fekete
nadálytő
krém gél

Az oldalt fordította: **Schmidt Zoltán**

A REPCEOLAJ HELYETTESÍTI A PÁLMAZSÍRT



Korszerű és időtálló fejlesztés a Nahrinnál: a pálmazsírt svájci repceolajjal helyettesítik.

A tartósság szívügyünk, és része minőségudatunknak. Termékeink folyamatos és a jövőre irányuló fejlesztéséhez az is hozzátartozik, hogy a szükséges nyersanyagokat felülvizsgáljuk.

A Nahrin termékekben használt pálmazsírt tökéletesen és tartósan pótolni tudja a repceolaj. Az általunk használt repceolaj Svájcban származik és az ország mezőgazdaságát szolgálja.

Ugyanakkor rövid beszerzési körútjaink a környezet védelméhez is hozzájárulnak. Az értékes növényi zsírok, mint pl. a repceolaj, védik az érzékeny termékeket a nedvességtől.

Markus Bachmann
marketing osztályvezető
Nahrin AG

Egy grillezés szabályos menete

Ha egy férj kész kinyilvánítani, hogy a hétfégi grillezés menetét szívesen irányítaná, akkor az eseményeknek a következőkben leírt láncolata lép működésbe:

1. A feleség megvásárolja a hozzávalókat, elkészíti a salátát, a zöldségeket és a desszertet.
2. A feleség előkészíti a húst a grillezéshez, összeállítja az asztalt az összes szükséges cugehőrrrel és kiviszi a kertbe, ahol a férj egy sörrel a kezében már a grillsütő előtt trónol.
3. És ekkor következik a folyamat epizódjainak legfontosabbika: A FÉRJ A HÚST A GRILL TÁLCÁJÁRA HELYEZI.

4. A feleség kihozza a tányérokat és az evőeszközöket, és közli a férjével, hogy a hús már ég.
5. A férj megköszöni a fontos információt, és nyomban rendel egy újabb sört, miközben a szükségállapot megszüntetésén dolgozik.
6. És ekkor egy újabb fontos ponthoz értünk el: A FÉRJ LEVESZI A GRILLRŐL A HÚST ÉS ODAADJA A FELESÉGÉNEK.
7. A feleség kihozza a tányérokat, a salátát, a kenyeret, az evőeszközöket, és egyéb fontos dolgokat, és elhelyezi őket az asztalon.
8. Étkezés után a feleség leszedi az

- asztalt, elmosa a tányérokat és egy újabb fontos pont következik:
9. ELKEZDI DÍCSÉRNİ A FÉRJÉT SÜTÉSI MŰVÉSZETÉÉRT ÉS HÁLÁT MOND A JÓZŰ SŰLTEKÉRT.
 10. A férj megkérdezi a feleségét: örül-e, hogy nem kellett csinálnia semmit sem, hiszen levette a sütés - főzés terhét a válláról? Megdöbbenve látja, hogy a felesége kissé duzzog, és arra a véleményre jut ismét csak, hogy nem lehet eléggé a nők kedvére tenni.

Az oldalt fordította:
Schmidt Zoltán

VALAMI ÚJ, VALAMI JOBB

- JUST GYÁRAVATÓ ÜNNEPSÉG



2016 júniusában új időszámítás kezdődött a Just International AG életében. A generációkon átívelő építkezést 2013 tavaszán kezdték el, a folyamatos fejlődés érdekében, és az építkezési ütemtervet tartva idén nyáron, ünnepélyes keretek között kézzelfoghatóvá vált az álom, az új épületkomplexum átadásra került.

Az új épületbe új gyártósorok kerültek, nagyobb és technikailag magasabb szintű termelési, raktározási lehetőséget adva a Just kezébe. Az itt dolgozók komfortérzetét, a jobb munkakörülményeket, a kényelmet nem csak a nagyobb irodák, hanem a lényegesen több természetes fény, a tágasabb terek szolgálják és alakítják.

Az Életfa Programot Hegyi Gyöngyi és Schmidt Ferenc, valamint a Just Öttusa utazási verseny két kategóriájának első helyezettje, Szilágyi Ildikó és Kozma Erika képviselte.

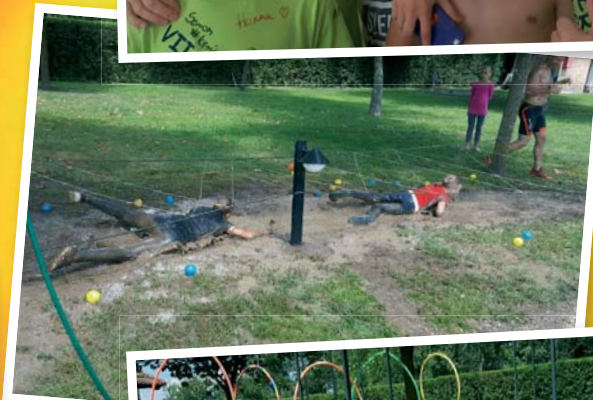
Gratulálunk a Just International AG-nak az új gyárhoz, mely számunkra fontos üzenetet jelent: a minőséget, a garanciát és hosszú távú együttműködés ígérését!



VII. ÉLETFA GYEREKTÁBOR BEREGDARÓCON

(HétCsillag Üdülő és
Konferenciaközpont)
2016. július 17-22.

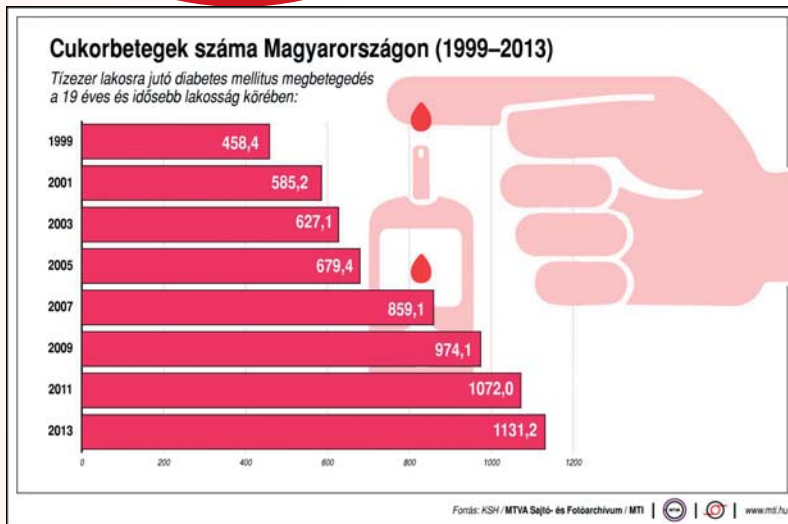
Aki velünk tartott, igazán sok kalandban
volt része.
Reméljük, hogy a fotós összeállításunk
másoknak is meghozza a kedvét a tábor-
hoz!





A cukorbetegségben érintett személyek száma világszerte és hazánkban is folyamatosan, évről évre nő. Főleg az életmóddal befolyásolható 2-es típusú cukorbetegség száma mutat jelentős növekedést és nagyon sokan vannak, akiknél még nem került felfedezésre ez a betegség, pedig megfelelő étrenddel és életmóddal sokat tehetünk a megelőzéséért.

A cukorbetegség és megelőzése



A cukorbetegség egy tünetegyüttes, mely vércukorszint emelkedéssel, ezzel együtt a fehérje- és zsírsanyagcsere zavarával, valamint késői következményekkel jár. Lényegében komplex anyagcserezavar, ahol a szénhidrát-anyagcsere zavara dominál.

A betegség oka az inzulin hiánya, vagy az inzulin biológiai hatásának hiánya (csökkent hatékonyság, inzulinrezisztencia), vagy mindkettő.

Az inzulint a hasnyálmirigy Langerhans-szigeteinek béta-sejtjei termelik.

Az inzulin hatása:

- elősegíti a cukor (glükóz) bejutását a sejtbe a sejthártyán át, ezzel felhasználhatóvá teszi,
- a májban a glükózból glikogént képez, a glükóz így raktározódik.

Inzulin hiányában a szervezet sem a bélből felszívott cukrot nem képes felhasználni, sem a májban nem tudja glikogén formájában raktározni. A vércukorszint emelkedik, a sejtek

mindemellett „éheznek”. A cukrot a vese ilyenkor felhasználatlanul üríti ki.

Sokféleképpen osztályozták, csoportosították már ezt a betegséget. A leggyakrabban előforduló, közismert formái a következők:

Az **1-es típusú cukorbetegség**et abszolút inzulinhiány jellemzi, már gyermekkorban kialakul, kezelése csak inzulinnal lehetséges.

A **2-es típusú (korábban időskorinak nevezett) cukorbetegség** a helytelen életmód következményeként alakul ki az élet bármely szakaszában és kezelése étrenddel, gyógyszerrel vagy inzulinnal is lehetséges a betegség súlyosságától függően.

Terhességi (gesztációs) cukorbetegség a terhesség során kerül felismerésre és az esetek többségében a terhességet követően meg is szűnik. Sajnos az érintetteknek éveken később gyakran alakul ki valódi cukorbetegség.

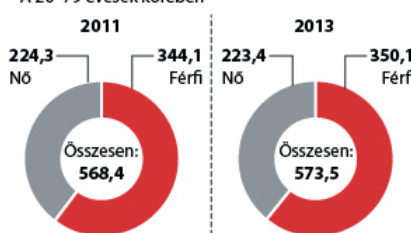
A cukorbetegség

Diabetes mellitus

	1-es típusú diabétesz	2-es típusú diabétesz	A betegség folyamata
	Gyermek- és ifjúkori (40 év alatt)	Felnőtt- vagy érettkori (40 év felett)	Szénhidrát-fogyasztás
Testsúly	Normál	Túlsúly	▼ A vércukorszint emelkedése
Oka	A hasnyálmirigyben lévő béta-sejtek pusztulása	A sejtek felületén lévő inzulinreceptorok számának megfogyatkozása	▼ A hasnyálmirigy által termelt inzulin abszolút vagy relatív hiánya
Kezelés	Inzulinkezelés	Életmódváltás, gyógyszeres kezelés	▼ INZULINHIÁNY
			▼ A sejtek által fel nem vett cukor szaporodása a vérben
			▼ Magas vércukorszint, sok cukor a vizeletben

Cukorbetegek száma Magyarországon

A 20–79 évesek körében



Leggyakrabban előforduló szövődmények

- Látásromlás
- Magas vérnyomás
- Érszűkület
- Veseműködési zavarok
- Idegek megbetegedése
- Pajzsmirigy-betegségek
- Vérkeringési zavarok

Forrás: MTI, IDF, Egészségügyi Lexikon / MN-grafika

Sőt! Érdekes kutatási adat, hogy nemcsak a terhességi cukorbetegségben szenvedő asszonyok, de azok gyermekei is gyakrabban betegszenek meg életük során 2-es típusú cukorbetegségben. Ezért is van olyan nagy szerepe a megelőzésnek.

A diagnózis felállítása

A rutin laboratóriumi vizsgálatok során, 6,0 - 7,0 mmol/l közötti vércukorértéket károsodott éhomi vércukornak (impaired fasting glucose, IFG) nevezük. Ez a cukorbetegség kialakulásának fokozott kockázatát jelezheti.

A 75 gramm szőlőcukrot tartalmazó oldat éhgyomorra történő megivását követő, ún. terheléses vércukor érték érzékeny mutatója a kóros cukor-anyagcserének. Amennyiben a terhelés után 2 órával mért vércukor 7,8-11,0 mmol/l közötti, a cukorbetegség kialakulásának kockázata jelentősen fokozott. Ezt csökkent glukóz toleranciának (impaired glucose tolerance, IGT) nevezük.

11,1 mmol/l és azt meghaladó terheléses vércukor már kialakult cukorbetegséget jelez.

A 6,1 - 7,0 mmol/l közötti éhomi és a 7,8 - 11,0 mmol/l közötti terheléses vércukorértékek a cukorbetegség előfutárai lehetnek. Azok, akiknek ilyen laboratóriumi eredményei vannak még nem cukorbetegek, de hónapokkal, évekkel később azzá válhatnak. Életmód- és étrend változtatással azonban ezekben az esetekben is megelőzhető a cukorbetegség kialakulása.

Táplálkozással, életmóddal befolyásolható tényezők:

- A túlsúly és az elhízás 2-es típusú cukorbetegség kialakulásához vezethet, ezért törekedjünk a normál testsúly megtartására (kutatási eredmények szerint a túlsúly háromszoros, az elhízás tízszeres kockázatfokozódást jelent).
- A hasi régióra lokalizálódó zsírfelesleg (ún. alma típusú elhízás) jóval nagyobb kockázatot jelent, mint a nőies, csípőtáji lokalizálódó zsír. Férfiaknál a 94 cm feletti, nőknél a 80 cm feletti haskörfogot a cukorbetegség magasabb kockázatával jár.
- A rendszeres testmozgás a legjobb módja az egészséges testsúly fenntartásának. A mozgásszegény életmód növeli az elhízás és a cukorbetegség kialakulásának valószínűségét. Már napi 30 perc fizikai aktivitás is jelentősen csökkenti a betegség kockázatát.
- Az életmódi tényezők közül jelentős szerepe van a megelőzésben a dohányzás kerülésének. A dohányfüst összetevői ronthatják az inzulinérzékenységet és az inzulinválasztást is.

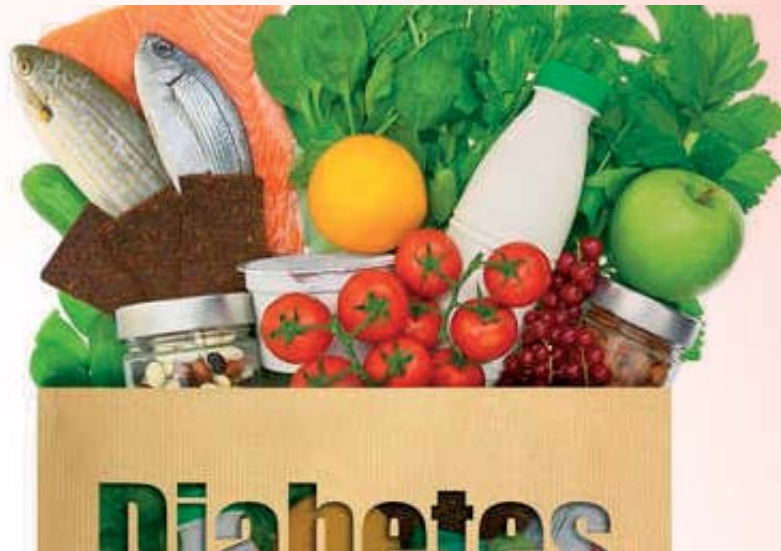
A cukorbetegség szövődésményei

A vércukorszint ingadozása mellett vese-, szemfenék-, és idegrendszeri komplikációk, súlyos esetben látásvesztés, illetve veseelégtelenség is kialakulhat.

Cukorbetegségben korábban és gyakrabban lép fel szívkoszúrúér-betegség, szívinfarktus, az agyi erek súlyos érlemezése, illetve az alsó végtag érzékületa.

Mit (t)ehetünk a megelőzés érdekében?

- a cukorbetegséget megelőző étrend lényegében a korszerű táplálkozás elveit követi,
- egyénre szabott energiatartalom:
 - o normális súlyú egyének számára olyan energiabevitel javasolt, amely biztosítja számukra testsúlyuk, munkaképességük megőrzését,
 - o túlsúllyal rendelkezők esetében a cél a testtömeg normalizálása, ezért az energiabevitel mérséklésére van szükség,



- a gyakori (5-6-szori) étkezéssel egyrészt mérsékelhető az egyes étkezések által okozott vércukor-emelkedés, másrészt a táplálék több kisebb részre osztása mérsékli a testtömeg-gyapadós esélyét,
- az étrend gerincét az alacsony glikémiás indexű, kis energiataralmú zöldségfélék, a gyümölcsök, a teljes kiőrlésű gabonafélékből készült lisztek, kenyerek, tészták adják,
- hetente legalább négyszer válasszunk ebédre főzeléket, párolt zöldséget vagy salátát a krumpli, rizs vagy tészta köret helyett
- fehér rizs helyett válasszuk a barnát, tésztákból a teljes kiőrlésű változatokat részesítsük előnyben,
- a fehérjebevitelt alacsony zsírtartalmú tejjel és tejtermékekkel, sovány hússal, húskészítményekkel, halakkal, valamint a vesét kevésbé terhelő szárazhüvelyesekkel fedezzük,
- az ételek készítéséhez kevés növényi zsíradékot használjunk, részesítsük előnyben a zsír/olajszegény ételkészítési módokat (gőzölés, párolás, sütőzacskó, alufólia, agyagedény stb.),
- kerüljük a vércukrot gyorsan emelő és felesleges többletenergiát szolgáltató cukrozott italokat, ételeket, valamint a zsírban gazdag készítményeket,
- az ételek, italok édesítésére édesítőszeret használhatunk.

Égészséges életmóddal, sok mozgással és korszerű táplálkozással nagyon sokat tehetünk annak érdekében, hogy megelőzzük a 2-es típusú cukorbetegség kialakulását. Téged is érdekel a megelőzés? Foglalkoztat az egészséges táplálkozás? Szeretnél ehhez hiteles forrásból, minőségi információkhoz jutni? Jelentkezz az Élet(FA)-mód Klubba és iratkozz fel heti hírlevelünkkel!

Várlak szeretettel: **Starkné Szabó Eszter**
vezető dietetikus
eletfamodklub@eletfaprogram.hu



DOBJUK LE A TERHÜNKET

A Just Lábfürdőső használatával le tudjuk csökkenteni, vagy teljesen megszüntethetjük a rájuk nehezedő terheket. Ez a termék tökéletes nem csak a lábunk egészségének a javítására, hanem az egész testünk közérzetét javítja.

A JUST LÁBFÜRDŐSŐ HATÁSAI

- Csökkenti a fáradtságot és izomfeszültséget
- Csillapítja a gyulladást és az irritációt
- Javítja a keringést
- Normalizálja a verejtékmirigyek működését
- Megakadályozza a kellemetlen szag megjelenését
- Dezodoráló hatással rendelkezik

*Kedves Életfás
Barátaim!*

Mit szólnátok, ha a lábaink egyszer csak elkezdenének beszélni? Ők a mi szerény szolgálóink, akik nap mint nap nagy munkát végeznek, és mi általában csak akkor foglalkozunk velük, amikor már nagy baj van. Nagyon csodálkoznánk, ha meghallanánk a lábaink panaszait és igényeit. Bizony nekik is szükségük van a rendszeres pihenésre és az ápolásra.

A lábfürdő relaxál, kellemes meleg és komfort érzést ad. Jótékony hatással van az ödémás lábakra is, mivel a benne lévő tengeri sók és algák a gyógynövényekkel együtt erősítik az ereket, és javítják a nyirokeringést is. A Lábfürdőső egyszerre fertőtleníti, táplál és a keringést is erősíti!

AKTÍV ÖSSZETÉTELEI

- **Sók:** ásványokat, nyomelemeket tartalmaznak, amelyek nélkülözhetetlenek a test normális működéséhez, és a benne zajló összes folyamathoz. Regenerálják a szervezetet és salaktalanítják.
- **Törpefenyő:** fertőtlenítő, fájdalomcsillapító és melegítő hatással rendelkezik. Javítja a keringést, csökkenti a fáradtságot.
- **Tengeri algák:** javítják a perifériás vérkeringést. Erősítik az érfalakat, méregtelenítik és salaktalanítják a szervezetet. Magas jódkoncentrációval rendelkeznek, regulálják a bőr pH-ját, gyorsítják a bőr regenerációját, fiatalítanak, és széppé varázsolják a bőrt.
- **Menta:** nyugtatja a bőrt, fájdalomcsillapító és görcsoldó. Frissítő, fertőtlenítő és erős gombaölő.
- **Rozmaring:** tonizálja az idegrendszert, serkenti az izmokat. Fertőtlenítő, fájdalomcsillapító, görcsoldó és dezodoráló hatású.
- **Cickafark:** antibakteriális gombaölő és gyulladásgátló hatású. Erősíti az érfalakat, sebgyógyító.
- **Lucfenyő:** fertőtlenítő, fájdalomcsillapító, oxigenizáló és regeneráló.
- **Mályva:** fiatalító, bőrpuhító, erősen hidratáló, regeneráló, bőrvédő (egy vékony réteget képez a bőrön, mely megakadályozza a bőr kiszáradását), immunerősítő.





3-4 alkalommal 15 percet érdemes ráfordítani a lábfordőre. Ilyenkor ne gondoljunk a problémákra, relaxáljunk, sőt akár kedvenc tévéműsorunkat is nézhetjük közben. Az elkészítéshez egy evőkanál fürdőszót össze kell keverni 4-5 liter meleg (37 °C) vízzel, és ezután benne tartani lábunkat 10-15 percig. Ezt követően töröljük szárazra, és amennyiben fokozni szeretnénk a fürdő hatását, kenjük be a lábunkat a **Just Pedikrémmel**. A fürdő után azonnal fogjuk érezni, hogy a lábunkat mintha kicserélték volna. A rendszeres használatkor a lábak „levegőhöz” jutnak, fittebbek, könnyebbek lesznek.

A Lábfürdőszó nagyon finom konzisztenciájú, ha véletlenül nedvességet kap, akkor nehezebb lesz. Ekkor tulajdonságait nem veszíti el, viszont több mennyiséget kell belőle felhasználni minden alkalommal. Javasolt száraz helyen tárolni.

Kedves Életfások! Ne sajnáljuk magunktól ezt a heti néhány percet. Nem csak a lábaink hálálják meg, hanem az egész testünk is megérzi a jótékony hatását!

*Tisztelettel
Dr. Dacko Natalia
Egészségügyi Team*

- **Kamilla:** erős fertőtlenítő, gyulladásgátló, gombaölő, sebgyógyító.
- **Boróka:** erősíti az immunrendszert, regenerálja a szöveteket, javítja a keringést. Melegítő, fájdalomcsillapító hatással rendelkezik, védi az ereket. Felgyorsítja az anyagcserét.
- **Vadgesztenye:** csökkenti az ödémát, irritációt, erősíti az érfalakat.
- **Csodamogyoró:** erős gyulladásgátló és sebfertőtlenítő. Felgyorsítja a sebgyógyulást. A dermatitisz ekcéma és allergiás bőrelváltozásoknál külön hatásos. Fokozza a bőr rugalmasságát és elaszticitását.

Az említett összetételek együtt még jobban ki tudják fejteni hatásaikat, így a lábunk nagyon intenzív ápolásban vesz részt. Nem csak a „zúgó” fáradt lábaknál, hanem az erős izzadásnál is tudnak segíteni. Akármilyen is a probléma, a „meggyötört” lábaknak ez ideális ajándék. Hogyan használjuk? Legalább



BORÓKA KRÉM RŐL CSAK A MINIMUMOT!

Az arc, a kidülledt vénás lábak és nemi szervek kivételével mindenhol lehet használni. Legfőbb erőssége, hogy vérbőséget okoz. És a vérbőséggel megnöveli a hatóanyagok felszívódását. Vagyis minden krém alá kellene kenni vékony rétegben, mert többszörözni tud.



No nézzük, hogy mit ad önmagában a közönséges boróka, azaz a *Juniperus communis*!

Többféle boróka faj van, és van ami mérgező, tehát nagyon fontos, hogy megbízható forrásból származzon, amit gyógyításra akarunk használni. A bogyók két év alatt fejlődnek ki, ami már

a hatóanyagot is tartalmazza. Van, akinek ebből van a nemzeti itala! Diákkoromban, mikor síeltem borovicska néven ittam boróka pálinkát, de bizony az angolok ginje is borókából van.

Sportolóknak bemelegítő krémként első osztályú! Különösen azért, mert rengeteg sérülést tudunk vele megelőzni. Szóval bármilyen sporttevékenység előtt a bemelegítő gyakorlatok mellé érdemes bekrémezni magunkat. Ha már megvan a sérülés, akkor is segít, hogy hamarabb rendeződjön.

Legtöbb pozitív tapasztalatunk a borókaival a reuma és egyéb ízületi fájdalmak gyors csökkentésében van. A köszvény már nehezebb téma. Sokkal több idő kell a csomó elmulasztásához, de aki kitartó, rengeteg szenvedéstől mentheti meg magát a jövőben.

Magas vérnyomásnál tarkótájra érdemes kenni. És ajánlom megelőzésnek! Akinek ki szokott ugrani a vérnyomása, annak minden este és reggel érdemes használni.

Bőrre kenve is van vizelethajtó hatása! Különösen, mikor egész testet kezelünk vele.

Nagy terület még a légsző, hörgő hurutok, felső légúti betegségek. Csökkenti az irritációt és segít a váladéknak könnyen felszakadni. Télen ez is nagyon jó megelőzésre. Én rendszeresen csináltam, hogy

*Egyszerűen
nélkülözhetetlen!*

este, lefekvés előtt mindkét gyerekem mellkasát bekenem Kakukkfű és Boróka krém keverékével. A tanító nénik mindig mondták, hogy milyen jó immunrendszere van mindkét gyerekemnek... Persze, némi rásegítéssel.

Fő hatóanyagai

A boróka termése illóolajat (terpinén-4-olt, pinént, szabinént), flavonoidokat, katechin cseranyagokat, invert cukrokat tartalmaz. A friss bogyó sok C-vitamint is tartalmaz, de tárolás esetén sajnos lebomlik. Az illóolaj egyik alkotórésze az alfa- és béta-pinén, ami a vesét erősen irritálhatja.

Óvatosan érdemes használni kismamáknak és azoknak, akinek valamilyen vesebetegsége volt korábban. Ez elsősorban a belső használatához szól, de ez a krém nagyon jól szívódik fel... Akiben dilemma merül fel, semmiképp ne használja töményen az egész test masszázshoz. Ilyenkor egyszerre csak egy hát nagyságú területet ajánlatos kezelni.

Hogy értsd, sokszor megkeresnek, hogy kismama használhatja-e a Boróka krémet. Mindig az a kérdésem, hogy mire. Sokkal jobb, ha a térdét, vagy a fájós derekát bekeni minden nap, mintha gyógyszer szed rá, hogy túl tudjon élni. De ha csak úgy testmasszázsához akarja, akkor max. a hátára kenje és a többi területre van más.

A mértékben rejlik a varázslás.

Ugye megtaláltad, hogy Noked miért jó? Hát akkor jó illatozást!

Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit
orvos-marketing igazgató



10 PERC ALATT MEGVÁLTOZIK A VILÁG...

Gondolom, te is próbáltad sok minden-
nel kenni, de valahogy egyik sem volt tar-
tós és nem tudták maximálisan csillapítá-
ni a fájdalmat! Ugye mennyire vágytál,
hogy tűnjön el?

Képzeld el, hogy egy jó tündér leszáll,
és azt mondja, hogy eltünteteti! Te élnél a
lehetőséggel?

Van egy jó hírem: ez a jó tündér én
vagyok! A segítség pedig az Árnika krém!
Vigyázat! 3 nap után függőséget okozhat!

*Ízületi fájdal-
mak. Ha ezt meghal-
lod, ugye neked is eszed-
be jut egy rossz emlék ezzel
kapcsolatban? Felsejlik egy régi
sportsérülés emléke, vagy csak
mikor játék közben meghúzó-
dott valamid. Ugye milyen
rossz volt? És milyen so-
káig tartott?*



Én már
függő vagyok évek óta!
Tudom, hogy ez egy
jó marketing szöveg,
de bevállalom, mert
ha elkezdesz velem
beszélgetni
róla tuti, hogy
10 perc után
veszel egyet.

Persze, csak ha volt valaha **fájdalmad**. Olyan, amit
csak túrtél, de ha bevettél rá valamit, nem igazán múlt,
és folyton visszajött. **Az életed része volt**. Lehet ez
egy sérülés, egy kopás, műtéti heg, ami időnként nyi-
lall... Akkor tudod, hogy miről beszélek.

Már az első 3 nap tesztelés után tudtam, hogy ez
hosszú távon az enyém lesz! Hogyha valami fáj, és
lekenem, akkor figyelnem kell rá, hogy észrevegyem,
10 perc múlva nem érzek semmit. A jót ugyanis
könnyű megszokni. Ha nem fáj az természetes...

- A **keresztcsontom** 35 éve jelez!!! A derekam is! Ha
előjön, akkor hetekig ott van. Már nem gátol a moz-
gásban, mert reggel ezzel is kezelem.
- A **térdem** bő 7 éve jelez. Azóta nem túrta a futást. Az



Árnika krém
benne van
a beme-
legítő kré-
m emben.
Bekenem és csend
van... Most a nyáron
salsázok veled heteket!
• A **migrén**nél sok-
szor ott a kitapinha-



tó izomgörcs a nyakamon. Ahogy indul, elke-
zdem kezelni és ha időben elcsípem, akkor meg-
szűnik, ha elkéstem, akkor is segít annyit, hogy nem
szenvedek.

- Kenem a csuklyás **izmom csomóit**, a lábfejemet a cipő okoz-
ta fájdalmakra
- Hosszú távon sokkal jobb, amikor **Boróka krémmel együtt**
használok. Ezt Barbócz Ancsától tanultam. **Mélyebbre jut a
hatóanyag.**

10 perc és vége, órákra. Van, amikor elég
egy-két lekenés, és van amit naponta több-
ször kezelek. És ez így megy évek óta.

Mindenhova viszem magammal. Ott van a
táskámban, az ágyamnál, a dolgozóasztalon.
A **31-es** és a **Boróka krém** mellett. Nem vál-
tottam le őket, csak kiegészítettem.

Ajánlom Neked is!

Szeretettel:
Dr. Harsányi Edit
orvos-marketing igazgató

TÖREKEDJ AZ EGYENSÚLYRA!

TI IS SOKSZOR HALLJÁTOK A SAVAS ÉS LÚGOS KIFEJEZÉSEKET. EZEK MOSTANÁBAN KIMONDOTTAN DIVATOS DOLGOK. KOMOLY CÉGEK IS ÉPÍTENEK ERRE, MERT AKKORA POTENCIÁL VAN BENNE, HISZEN EZ MA SAJNOS MÁR NÉPBETEGSÉGNEK SZÁMÍT. AZ ÜZEMI KONYHÁK ÉS GYORSÉTTERMEK VILÁGÁBAN EZT AZ ÁRAT FIZETEM, AMIÉRT NEM ÉN FŐZÖK. EZ RÉGEN NEM VOLT ÍGY, DE A MAI VILÁGBAN AZ EMBEREKNEK MÁR NINCS IDEJÜK FŐZNI. HA LENNE IS, FÁRADTAN MÁR NINCS KEDVÜK ÉS INKÁBB LEÜLNÉK AZ ELEKTROMOS BÉBISZITTER ELÉ VAGY A FACEBOOKOT PÖRGETIK, MERT AZ EGYSZERÜBB.

De mi is az elsavasodás, és mi ezzel a baj?

A sav-bázis egyensúly helyreállítása nagyon fontos. Minden életfolyamatunkat a lebontástól a felépítésig, működésig ez befolyásolja. Addig nem is lenne szabad semmilyen betegséget kezelni, mert lehet, hogy nem igazi betegség, csak az elsavasodás tünete. Arra meg nem gyógyszert kell akkor szedni, hanem keveset enni és sokat inni. Aki állati fehérjét eszik (hús, tej, tejtermék, tojás), annak ez mindennapi eledel kell legyen, másképp a szervezet nem képes megbirkózni a feladattal.

Fontos a bázikus anyagok bevitelének sok formájában, mert így tudják szabályozni a pH-t és a maradék be is tud épülni. Savas pH mellett kioldódnak az ásványi anyagok a csontból, hajból, körömből és a bőrből, mint nem életfontos szervekből. Ha kevésből kell gazdálkodni, akkor ezen szerveknek nem jut. Pedig ezek vannak kívül és szeretnénk, hogy szépek legyünk.

A savasodás fázisa

I. fázis - Látens acidosis (még nem is gyanakszom)

1. Sárga petyhüdt bőr
2. Kellemetlen szájszag
3. Lepedékes nyelv



Töredezett haj, köröm

5. Ok nélküli fáradtság

II. fázis - Enyhe acidosis (érzem, hogy valami nincs rendben)

1. Ellenálló-képesség csökkenése
2. Gyomorégés vagy étvágytalanság
3. Allergiára való hajlam (élelmiszer, pollen)
4. Ízületi fájdalom, izomfeszültség
5. Fejfájás, ingerlékenység
6. Bőr és hajproblémák

III. fázis - Manifeszt acidosis - anyagcsere betegségek (már nem csak érzem, de tudom is, hogy semmi sincs rendben)

1. Elhízás
2. Cukorbetegség
3. Magas vérnyomás
4. Köszvény
5. Érelmeszesedés
6. Szívinfarktus

Te hol vagy a sorban?

Bármelyikre mondod, hogy van, az a baj, hogy már elindult a savasodás!

Hogyan előzd meg? Ha már elindult hogyan segíthetsz magadon? Erre hoztam neked egy nagyon jó alternatívát!

Mi is ez?

Gondolom nem okozok nagy meglepetést, ha elárulom, hogy ez a **BASICO**.

Szóval, ha már van egy ilyen termékünk és Te produkálsz a fenti tünetek valamelyikét, akkor ugyan mi bajod lehet, ha eszed???

Hogy miért pont ezt? Majd legközelebb!!



Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit

orvos-marketing igazgató

MIÉRT IGYÁL REGGELIRE NAHROFIT KÁVÉT VAGY VANÍLIÁT?



A Nahrofit kávé egy könnyen emészthető reggeli az egész család számára. Finoman, lágyan, simogatóan hat a gyomor és a bél nyálkahártyájára. A nyári melegben nem terheli meg az emésztésünket és aktívan tudjuk tölteni értékes perceinket.

Gazdag vitamin és ásványi anyag tartalommal, értékes savófehérjével és esszenciális zsírsavakkal edzi szervezetünket. Az esszenciális zsírsavakat szervezetünk nem tudja előállítani, ezért táplálékainkból vesszük fel.

Kismamáknak, gyermekeknek a **vaníliás változatát** ajánlom. Kalciumtartalma is magas, ezért csontjainkat, fogainkat is védi.

Anyabarát termék, hiszen nyáron nyaralás esetén, a többi évszakban pedig iskola, óvodába készülés előtt egy komplex, gyorsan elkészíthető reggeli.

100ml hideg tejben vagy hideg vízben 1 evőkanál italport keverjük el. Meleg tejben vagy vízben nem oldódik az esszenciális zsírsavak miatt!

Cukorbetegség is fogyaszthatják, 1 evőkanál italpor 11gr szénhidrátnak felel meg.

Testkontrollban is javasolom a beépítését, hiszen tízóraira

ill. vacsorára is jól használható.

Sportolás után a vitamin, zsírsav és ásványi anyag összetételével támogatja fáradt testünket.

Egyéb hatásai

- Agyi működésünket fokozza, gyermekeink figyelme tartósabb lesz az iskolában

- Műtétek után /epe, hasnyálmirigy,

gyomor/ könnyen felszívódó és tápláló

- Szabályozza a vérnyomást

- Pozitívan befolyásolja a látási funkciókat

- Csökkenti a depressziós tüneteket

- Fertőző vagy lázas betegségek után jó roboráló

Rendszeres fogyasztásával körültekintően gondoskodhatunk egészségünk megőrzéséről és fittségéről ill. a betegségek megelőzéséről.

Családom mindennapi reggelijét és az én cappucinomat mutattam most be Neked!

Egészségedre!

Hegyi Gyöngyi

Életvezetési Tanácsadó,

Védőnő, Reflexológus

70/4572712

