

# Életfa info



XVII. évfolyam 4. szám 2016. október - december

### 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

## Életfa Program:

# Ősszel is egészségesen



# „Úgy döntöttem, hogy boldog leszek, mert az nagyon egészséges.” (Voltaire)

Hogy miért vagyok ebben biztos?

Azért, mert **„Úgy döntöttem, hogy boldog leszek, mert az nagyon egészséges.”** (Voltaire)

Az én boldogságom pedig erősen függ azoktól, akik körbevesznek engem. A gondolataimmal, a szavaimmal, a tetteimmel én döntöttem el, hogy kikkel kívánom eltölteni a megkapott időmet, az életemet. Nekem lehetőségem van tanulni és tanítani, segítséget kapni és adni, dolgozni és szórakozni. Ha olyannak ajándékozom az időmet, aki a boldogságom ellen él, akkor nem jut annak, aki velem együtt szeretne boldog lenni („... mert az nagyon egészséges...”).

Az életembe rengeteg ember belefér. John C. Maxwell szerint életünk során legalább tízezer emberre szoktunk befolyást gyakorolni. Ha én tízezer emberre vagyok hatással, és ők is tízezer-tízezer embertársukra, akkor összefogva nagyon gyorsan eljutunk az ország minden lakosához.

**A kérdés csupán az, hogy milyen az a hatás, amit mi közvetítünk a környezetünk felé; egészséges vagy egészségtelen?!**

A küldetésünkben az egészséges életvitel hirdetése szerepel:

**„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 szolgáltatások keresztlül.”**

Márpedig a küldetés arra való, hogy aszerint gondolkozzunk és tevékenykedjünk nap mint nap. Ne felejtsük el, hiszen ez az életünk!

Én boldogan élem meg a napjaimat Veletek, akár van probléma, akár nincs. Hiszem és tudom, hogy együtt mindent elérhetünk, amire vágyom. Ez a hit csak rajtam múlik! Megadja az életem

**Sikerévünk őszi indításaként ismét csodálatos élményben lehetett részünk; mintegy kétszázan, együtt élhettük át a 73. Életfa Konferenciánkat. Akik jelenlétükkel is hozzájárultak az értékteremtésünkhöz, meg tudnak erősíteni engem abban a szilárd hitemben, hogy érdemes velünk tartani!**

értelmét, mások szeretetét, alkotást a velem tartókkal, megbocsájtást a gáncsoskodók felé. Tudom, hogy mindenki van olyan érték, ami másokban nincs, és hiszem, hogy az életem során egyre több ilyen kincsre bukkanok, Veletek együtt. Ha Te is így gondolkozol és hiszel, akkor a Te álmaid is valóra válnak!

**A sikereinknek örülök, a nehézségeinkből pedig tanulok.**

Azt kívánom Neked Kedves Olvasó, hogy Te is hozd meg bátran a döntést! Te is akarj annyira minket, amennyire mi akarunk Téged!

Hidd el, hogy jár Neked mindaz, amit a küldetésünkben megfogalmaztunk! Nélkülözhetetlen érték lakozik Benned. Kérlek, gyere és haladj velünk, és éljünk olyan magas minőségű életet, ahol nem kell nélkülöznünk a Benned rejlő kincseket!

**Légy bátor és merész az álmaidban, a céljaidban, a mindennapjaidban!  
Szeretetre születél!**



Megadod? Megkapod?

Itt van egy csodálatos, ragyogó ősz. Jönnek a kevésbé látványos hónapok, száz és ezer rejtett csodával. Van, aki meglátja ezeket a kincseket, és van, aki nem. Te láss, és ne csak nézz! S ha rátalálsz az örömforrásra, engedj másokat is oda, mutasd meg az utat, ami odavezet!

Készülődik a Természet a „takarodó” elfújásához. Ezzel együtt az emberek készülődnek egy „ébresztőre”, egy születésre. Amikor a természet pihen, mi akkor ünneplünk.

Ünneplünk és szeretünk, a lelkünk tüzénél melegszenek.

**Ha eljön az ideje, gondold arra, hogy egy hatalmas család fogja meg a kezéd!**

**A család neve: Életfa Program**

Legyen szép a Karácsonyod!

Szeretettel: **Schmidt Ferenc**

Kiadja a JNS Hungária Kft., Miskolc

Felelős kiadó: Schmidt Ferenc ügyvezető igazgató | Szerkesztők: Szarka Laura, Hajdu Viktor | Fényképek: Tóth Béla

ELÉRHETŐSÉGEINK:

Budapesti képviselő: T/F: +36 1 413-0293. Cím: 1068 Budapest, Benczúr u. 45.

Hálózati csoport: T: +36 46 505-466, 505-467; F: +36 46 504-888; cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Képzés, titkárság, általános információk: kommunikacio@eletfaprogram.hu; +36 70 708-4442

Logisztikai Központ: T: +36 46 509-590, 509-591; F: +36 46 509-030; M: +36 70 457-2700. Cím: 3527 Miskolc, József A. u. 74.

E-mail: megrendeles@eletfaprogram.hu

Marketing csoport: T: +36 46 505-466, 505-467/3-as mellék; F: +36 46 504-888; cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Pénzügyi-számviteli csoport: T: +36 46 505-466, 505-467/4-es mellék; F: +36 46 504-888; cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

E-mail: penzugy@eletfaprogram.hu

## KLUBRAKTÁRAK NYITVA TARTÁSA

**2017-ben 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

**Kedves Életfás!**

Az Életfa Infó idei utolsó számát tartod a kezvedben.  
Így ezúton szeretnénk áldott, békés Karácsonyi ünnepeket kívánni Neked és Családodnak!

*Szeretettel: az Életfa Program Csapata*

**Szilágyi Domokos:  
Karácsony**

*A puha hóban, csillagokban,  
Az ünnepi foszlós kalácson,  
Láthatatlanul ott a jel,  
Hogy itt van újra a KARÁCSONY.*

*Mint szomjazónak a pohár víz,  
Úgy kell mindig e kis melegség,  
Hisz arra született az ember,  
Hogy szeressen és szeressék.*

*S hogy ne a hóban, csillagokban,  
Ne ünnepi foszlós kalácson,  
Ne díszített fákon, hanem  
A szívekben legyen KARÁCSONY!*

# LXXIV. ÉLETFA KONFERENCIA

## AZ ÉLETFA PROGRAM IDEI UTOLSÓ ORSZÁGOS RENDEZVÉNYE



**SZERETETTEL VÁRUNK MINDEN KEDVES ÉRDEKLŐDŐT AZ IMMÁR 74. ALKALOMMAL MEGRENDEZÉSRE KERÜLŐ ÉLETFA KONFERENCIÁNKNON. ERRE AZ EGY NAPRA AZ EGÉSZSÉG ÉS A SZERETET FŐVÁROSÁVÁ VÁLIK MAJD BUDAPEST.**

**ÍZELÍTŐ A NAP PROGRAMJÁBÓL:**

- Vendégünk lesz a Nahrin AG világcég magyarországi nagykövete, **Beate Fussenegger!**



- Két új termékről, a **Melatonina** és **D-vitamin** kapszuláról hallunk előadást, ami nem hiányozhat a lakásotokból!
- Rendkívül kedvező áron jutsz hozzá!
- **Schmidt Ferenc**, az Életfa Program vezetője a sikerhez vezető úton kalauzol el bennünket
- Kiváló előadók és egészségügyi szakemberek pozitív gondolataival gazdagodsz!
- Amit nem mondhatunk el senkinek, elmondjuk hát mindenkinek... mit jelent a Nahrin!
- **Starkné Szabó Eszter** dietetikustól megtudjuk, kik nyerték a „Súlyozd az Egyen-súlyod!” elnevezésű Élet(FA)mód Klub versenyt!
- Ellátogatnak hozzánk Életfa Nagyköveteink, **Verebes Linda** és **Pindroch Csaba!**
- Találkozhatsz az Életfás vidám gyerekekkel!
- Mi szeretetteljes légkört biztosítunk, mert nekünk fontos, hogy jól érezd Magad!

**A rendezvény időpontja:** 2016. november 19. szombat, 10.00-16.00

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

**Belépődíj:** 2 000.-Ft elővételben (november 15-ig), ezt követően és a helyszínen 3 000.-Ft.

**Mi vár még Rád a rendezvényen?**

Életfa welcome drink

Tombola

Kóstoló

Családias hangulat

Egyformán gondolkodó, pozitív ember társasága.



**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: [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu)

*Szeretettel vár az Életfa Program Csapata!*



# 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 helyezette, 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!



# MELATONIN, AZ ALVÁSHORMON!

füvet, mezei macskagyökeret, komlót, gólgotavirágot, melatonint és magnéziumot tartalmaz. A növényi kivonatok biztosítják a pihentető alvást, a melatonin szabályozza az alvási-éberségi periódusokat, a magnézium pedig a növényi hatóanyagok ideális kiegészítője.

## A MELATONINA KAPSZULA HATÁSAI:

- Segít az elalvási- és a folyamatos alvási problémákon
- A vegetatív idegrendszerre nyugtató hatással van
- Szabályozza az éjszakai-nappali életritmust
- Segít a jobb ellazulásban
- Javítja a stresszhez való alkalmazkodást

*A melatonin olyan hormon, amely az ember nappali - éjszakai életritmusát vezérli, de emellett sok más biológiai folyamatot is szabályoz, pl. a veseműködést és a vérnyomást.*

Az Egyesült Államokban számos étrend-kiegészítőben megtalálható, és csodaszerként kezelik. **Alvászavarok esetén ideális! Antioxidáns tulajdonsága** miatt pozitívan hat a sejtek öregedési folyamataira, valamint a rák-, szív- és keringési megbetegedések esetén is jótékony hatással bír. Európában ezidáig altatószerként használták. A **többműszakos munka**, vagy távoli utazások esetén az **időzőnák eltolódása** zavarokat kelthet a melatonin háztartásban. Ráadásul minél idősebbek leszünk, annál kevesebb melatonint termel szervezetünk. Ez sejtetni enged, hogy ez van az öregkori álmatlanság hátterében.

**A jó alvás** életfontosságú a test és a szellem megújulása szempontjából. Az **alvási zavarok** jó teljesítményünk időtartamának csökkenéséhez, izgatottsághoz, figyelmetlenséghez vezetnek.

**Kétféle alvási zavart különböztetünk meg:** elalvási- és folyamatos alvási zavart. Gyakori probléma az is, hogy reggel túl korán felébrednek az emberek (ez is a második kategóriába sorolandó).

Nincs okunk az aggodalomra, a Nahrin kifejlesztett egy étrend-kiegészítőt, a Melatonina kapszulát, amely citrom-



A Melatonina kapszulát a novemberi Életfa Konferenciánkon (2016.11.19) fogjuk bemutatni, ott meg is lehet majd vásárolni. Illetve aznap még egy, napjainkban kiemelten fontos vitamin, a D-vitamin (csalánkivonattal, fekete köménnyel és folsavval) is bevezetésre fog kerülni. Várunk szeretettel!

**Schmidt Judit**

**nahrin**   
MADE IN SWITZERLAND

# NÉHÁNY JÓ TANÁCS

HÁLÓZATÉPÍTŐKNEK, KOMOLY SZÁNDÉKÚ MUNKATÁRSÁKNAK

„A szeretet azokat a könnyeket is meglátja, amelyeket nem sírtak el, és azokat a kérdéseket is meghallja, amelyeket nem mertek kimondani”  
Szent-Gály Kata

- Kötelezd el magad – vállald fel, hová tartozol. Jó helyen vagy. Stabil kiszámítható, tisztességes, cég áll mögötted. Tisztességes hiteles embereket tudsz bizonyítékként felmutatni. A termékek kiválóak. A marketing első perctől kezdve lehetővé teszi, hogy pénzt keress, és másoknak is megmutasd, hogyan kereshetnek ők pénzt. Jó dolgot kínálsz, és az emberek nagyon fogékonnyak a jó dolgokra.



- Egy dologra koncentrál!
- Keress segítőt a céljaid eléréséhez – erre a legalkalmasabb a szponzorod!
- Engedd el félelmeidet!
- Ne feledd a hármasszabályt: feltekintek, beleegyezem, hagyom, hogy megtörténjen.
- Minden probléma egy megoldandó kérdés!
- Az történjen, ami mindenki számára a legjobb!
- Ami jó, maradjon, ami rossz, távozzon!
- A negatív gondolatokat pozitív gondolatokkal űzheted el a leghatékonyabban.
- A sikeres ember mindig arra a célra gondol, amit el akar érni. Mindig megoldásokban gondolkodik, nem azt mondja: miért nem lehet valamit megcsinálni, hanem azt kérdezi: hogyan lehet megcsinálni?
- Ne feledd: minden embernek központi kérdés az egészség, az emberi kapcsolatok, az élvezetes munka és az anyagi függetlenség. Te pont ezt kínálsz számára! Most ez a 11 jó tanács fért a lehetőségünkbe. Folytatjuk 11 jó tanáccsal. **„Ne mondj le semmiről: mert ki amiről lemondott, abban elszáradt. De kívánságaid rabja se legyél.”** Weöres Sándor

Jó munkát és sok sikert kívánunk a csapatnak!

**Balogh András és Balogh Andrásné**

értékesítési igazgatók, életvezetési tanácsadók

## JUTALOMUTAZÁS 2016 SVÁJC

**AZ MLM-BEN A VEZETŐ EGYÜTT ÖRÜL A MUNKATÁRSÁVAL! ETTŐL EGYEDÜLÁLLÓ VÁLLALKOZÁSI FORMA!**

Dr. Molnár Ildikó, értékesítési igazgató



A júniusi Igazgatói Értekezleten tudtuk meg, kik nyertek SVÁJCI utazást a JUST Világába. Ki az a 14 szerencsés, aki augusztusban 5 felejthetetlen napot tölthet a csodák világában.

Hurrá!!! Megyek! Ott leszek! Nyaralok! Élményeket kebelezek! Nevetés, vidámság, móka! Csodás tájak, kristálytisztavavak, havas gleccserek, morajló patakok, friss-tiszta levegő, boldog emberek. Egészséges ételek és italok tömkelege. EZ

AZ, AMI VÁR RÁNK! Pontosan 120 óra, vagyis 5 nap, ami az enyém!!!

Az Életfa Programban 11 éve dolgozom, idén a 8. svájci utazásom gazdagította élménytáramat. Személyesen megtapasztalhatom azt, amiről ez az ország oly híres.

Minden település egy kis ékszerdoboz, ami ragyog, csillog a benne rejlő szeretettől, tiszta szívű emberektől. Az üzletekben halk zene szól. Minőségi portéka és kiszolgálás várja a betérő

idegeneket. Az út szélén békésen legelésző és kolompoló marhacsordák bukkannak elő az égig érő, itt-ott havas gleccserek völgyeiben. Igen, ez SVÁJCI! Itt töltök el 5 napot. Hátam mögött hagyva az itthoni gondjainkat, megoldásra váró feladataimat. Most csak a ma van, az, hogy élvezzem az életet, azt, amit ajándékba kaptam azért, mert teszem azt, amit tennem kell!

Segíték! Tanítom az embereket a helyes életmódra, tanítom a munkatársaimat a tanításra.

Egyszóval, tanulok, hogy taníthassak. Ez a hivatásom, ez az életem! MLM-ben dolgozni kiváltság.

Egy csapatmunka, egymás sikerre emelése a célunk. Tisztességes, etikus, egymást segítő csapat közös sikere. Fejlődni, segíteni, gazdagodni élményekben és anyagiakban. Ez a célom, a vágyam és az álmom.

Szeretnék magam körül egy mini Svájcot létrehozni, itt Magyarországon. Igen itt, mert én itt élek, ez a hazám. Fogjunk össze, menjünk és fotózzuk le a saját szemünkkel és építsük fel itt ezt a világot.

Tudom, hogy 2017-ben is lesznek SZERENCSES BOLDOG emberek, akik megtapasztalják, átélik ezeket az érzéseket ott a csodák világában. Vágj bele, indulj el az úton, ami SVÁJCBA visz! Ne hagyd ki ezt a lehetőséget, mert soha nem kapod vissza az elveszalasztott perceidet, óráidat.

120 óra boldog pillanataival bátorítalak, kedves Életfás!

**Herczku Jánosné Edit**

vezető tanácsadó

# BAGOLY KONFERENCIA ISMÉT!



Mert az Életfában mindig történik valami! Az egészség megőrzését ma tanítani kell. És aki velünk tart az sokkal kevesebb gyógyszert szed. Kevesebbet beteg, vagy ha elkapja, könnyebben jön ki, a szövődmények is sokkal enyhébbek, ha vannak. Mellékhatás?!? Az nincs, vagy mégis? Boldogabb, egészségesebb, mosolygósabb emberek járnak össze. Főzünk egymásnak. Szeretettelvégséggel...

Várlak nagy szeretettel és előkészülettel 2016. 10. 22-én szombaton a Postás üdülőben, 4032 Debrecen Nagyerdei körút 66! Palackba zárom a minőségi életidőt Neked!

Október a húgyhólyag és a vese betegségeiről szól, igen időszerű. És hogy kik segítenek előrelátásban?

**Dr. Tóth Judit** fog a felnőtteket érintő betegségekről beszélni.

**Dr. Szövetes Margit** a gyermekkori betegségeket vesézi ki.

Én fogok az antibiotikumok körüli káoszról gondolatokat megosztani.

Nagy megtiszteltetés, hogy **Schmidt Ferenc Igazgató Úr** is velünk lesz, és segít egy új nézőpont kialakításában.

**Dr. Harsányi Edit**  
Életfa Baglyok csapata



## ÉLETFÁ PROGRAM ŐSZ 2016 A NAPSUGÁR CSAPATBAN!

### Hogy milyenre tervezzük?

Pontosan olyanra, mint amilyenre a nyarunkat terveztük! Ahogy a fotók is bizonyítják, ragyogó hangulatban, **programokkal, lüktető Klubmunkával, kiállításokkal, találkozók, SPA összejövetelekkel, képzésekkel, svájci jutalomutazásokkal gazdagítva, kapcsolatokat építve, értéket teremtve, szerte az országban!**

Várunk Téged is közénk, gyere, tapasztald meg a dinamikus fejlődő, szeretetteljes, immár több mint 1000 családot számláló Csapatunk ölelő biztonságát!

2016 őszén is „Célozd meg a Holdat, s ha elvédted is, a Csillagok közt leszel!”

Sok szeretettel:

**Szilágyi Ildikó**  
A Napsugár Csapat vezetője,  
legjobb szponzor  
20 9519 908





# LEGNAGYOBB ÉRTÉKÜNK AZ EGÉSZSÉG!

*Sok-  
kal kisebb  
erőfeszítés a min-  
dennapokon ten-  
ni keveset, mint baj  
esetén nagyon  
sokat..*

Kiváló segítség ehhez az Életfa Program, mely kezdettől ezt hirdeti. A küldetésünk is ezt mutatja - Azért élünk a programunk szerint, hogy az emberek és a családok tömegeinek biztosítsunk lehetőséget az egészséges életre, szellemi, lelki, fizikai fejlődésre, valamint minőségi életkörülmények megteremtésére. Célunk az egészség

megőrzése, visszanyerése a természet erejével, a magas minőségű termékek teljességével, kiváló szolgáltatásokon keresztül.

Ebben minden benne van – egészség megőrzése, visszanyerése, egészséges élet, szellemi, lelki, fizikai fejlődés, minőségi életkörülmények. Érdemes ebből mindent kihasználni. Kiváló segítség a Just és Nahrin termékek napi rendszeres használata. Ebből máris nagy dolog következik, amit rendszeresen használtok a családban, fogyasztják kicsik és nagyok – ez igazán beépült a család életébe, és egyáltalán nem okoz gondot soha többé, hogy a gyermekeid ezentúl örökre rendszeres fogyasztók lesznek.



Csak egy lépés innen, hogy a család minden tagja szívesen ajánlja másoknak is ezeket a termékeket.

Egyáltalán nem kell ehhez nagy üzleti elképzeléseket gondolni, lassan is kialakulhat a környezetben egy állandó fogyasztói kör, ahol mindenki elégedett. Persze lehet ezt kicsit gyorsítani is, rokoni, baráti körben előbb-utóbb úgyis előkerül ez a téma, és lesznek követő fogyasztók. Nem kell a teljes termékválasztékot fogyasztani-használni, úgyis mindenki a saját gondjait akarja megoldani.

Svájcban voltunk augusztusban, meglátogattuk a Just vadonatúj gyárát, és ámulattal figyeltük a jövőbe vetett hitet, bizalmat. Az új gyár a legmodernebb technológiával rendelkezik, és a következő 86 évre készült fel. Tehát Te is biztosan tervezhetsz sok évre - hosszú távú, biztos háttér segíti a munkádat, és biztos a jövőd.

A prevenció, az egészség megőrzés egyaránt vonatkozhat a testi, lelki, szellemi egészségünkre, és az anyagi fejlődésünkre. Ez a Te jövőd, és a Te lehetőséged. Most van itt az idő, most kell elindulnod. Használd ki! Élvezd az utazást, mert sok örömet hoz számodra!

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

## KÜZDJ A CÉLJAIÉRT...

2016 augusztusa egy mozgalmas, programokkal teli hónapot eredményezett nekem, a csapatomnak és az Életfa Programnak egyaránt. Mik is voltak ezek?

- Megtiszteltetés volt Magyarországot képviselni párommal, Schmidt Ferenc Igazgató Úrral a Just gyárátadási ünnepségen!

- Egy év eredményes csapatépítési munkájának elismeréseként augusztusban 5 napos Jutalomutazáson vettünk részt Svájcban csapatom két tagjával, Bujdosó Sándorné Jolival és Bebesi Nórával.

- A cég 2016. augusztus 23-án csoporttalálkozót rendezett a mi munkánkat segítve Miskolcon. Csodálatos három órát kaptunk, ami tele volt lelkesedéssel, motivációval és hittel.

- 2016. augusztus 24-én Budapesten a Benczúr Hotelben volt a nyárbúcsúztató Csoporttalálkozó, ahol egyre nőtt a vendégeink száma és a csoportkép ad hiteles képet arról, milyen sokan voltunk csapatunkból.

Most már szeptember van, a hónap témája a mozgásrendszer. Gyere, látogass el klubjainkba és egyéb őszi rendezvényeinkre!

Szeretettel:

**Hegy Gyöngyi**

egészségterv tanácsadó, természetgyógyász  
70/457 2712



# 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!





# VESÉZZÜK KI A VESÉT!

A  
vese (ren) vö-  
rösesbarna színű,  
bab alakú, páros szerv,  
mely a XII. háti és a II.  
ágyéksigolya között, köz-  
vetlenül a gerinc két ol-  
dalan helyezkedik  
el.

Feladata a szervezetben sokré-  
tű, pedig hosszú ideig az gondolták,  
hogy a vese kizárólagos működése a  
vizeletképzés és ezáltal a salakanyagok kivá-  
lasztása a szervezetből. Ma már tudjuk, hogy ezen túlme-  
nően más fontos funkciói is vannak. Például:

- a víz- és elektrolitforgalom, valamint a sav-bázis egyen-  
súly szabályozása,
- erythropoetint termel, mely a vörösvérsejt képzés egyik  
legerősebb serkentője és
- fontos feladata a hatásos D-vitamin kialakítása is.

A vese fontos szerepet játszik a vér állandó pH-jának  
fenntartásában. A vér vegyhatása ugyanis szigorúan sza-  
bályozott, állandó 7.35-7.42 közötti pH érték, melynek biz-  
tosításában a vese is részt vesz oly módon, hogy az egész-  
séges vese a vizelet vegyhatását pH 4,5 és pH 8,5 között  
képes változtatni.

A vér vegyhatásának biztosítása nagyon összetett,  
bonyolult folyamat, melyben a vesén kívül a vérplazmá-  
ban található bikarbonát puffer rendszer, a plazma fehér-  
jéi, a vörösvérsejtekben levő hemoglobin és a tüdő is  
részt vesz. A vesének abban van feladata, hogy amint  
a vér pH-ja savanyú irányba tolódik el, a vesén keresz-  
tül kevesebb Na<sup>+</sup>, de több H<sup>+</sup> ürül, aminek következté-  
ben savanyú vegyhatású vizelet ürül. Amikor pedig a vér  
vegyhatása lúgos irányba tolódik, akkor több Nátrium-  
és bikarbonátió, és kevesebb H<sup>+</sup> ürül, ami a vizelet  
vegyhatását lúgossá változtatja.

Összefoglalva tehát, bármilyen táplálkozási módosítás-  
sal nem a vér, hanem a vizelet kémhatására tudunk befo-  
lyással lenni.

Célirányosan táplálkozással a vizelet pH értékén külö-  
nösen vesekő esetén érdemes változtatni, a kő típusától  
függően. Ilyenkor az étrendi kezelés célja a kövek növe-  
kedésének és új kövek képződésének a megakadályozása.  
Például húgysavkő esetén főleg lúgos vegyhatású vizelet-  
tet eredményező táplálékok szerepeljenek az étrendben,  
mert bázikus közegben a húgysavak nehezebben csa-

pódnak ki. E mellett csökkenteni érdemes a savas  
vegyhatást eredményező nyersanyagok, élelmiszere-  
k mennyiségét. Cisztinkő esetén szintén ez javasol-  
ható, míg foszfátkő esetén a vizelet savanyítására kell töre-  
kedni, mert foszfátkő keletkezésekor a vizelet vegyhatása  
lúgos irányba tolódik el.

## Egyes táplálékok csoportosítása a vizelet vegyhatására gyakorolt befolyásuk alapján:

### Savas vegyhatást eredményező élelmiszer-nyers- anyagok és élelmiszerek

Hús, húskészítmény, hal, szárnyas, kagyló, tojás,  
sajtok, szalonna, földimogyoró, diófélék, kenyér  
(főként a teljes kiőrlésű lisztből készültek), reggeli  
pelyhek, száraz sós sütemények, makaróni, spaget-  
ti, főtt tészták, rizs, lencse, kukorica, szilva, ringló,  
áfonya, édes sütemények.

### Lúgos vegyhatást eredményező élelmiszer-nyers- anyagok és élelmiszerek

Tej, tejtermékek (sajtok, vaj kivételével), tejszín, író  
mandula, gesztenye, kókuszdió, valamennyi zöld-  
ség-, főzelékféle (lencse, kukorica kivételével),  
répafélék, gyökerek, petrezselyem zöldje, spenót,  
valamennyi gyümölcs (szilva, ringló, áfonya kivéte-  
lével), melasz.

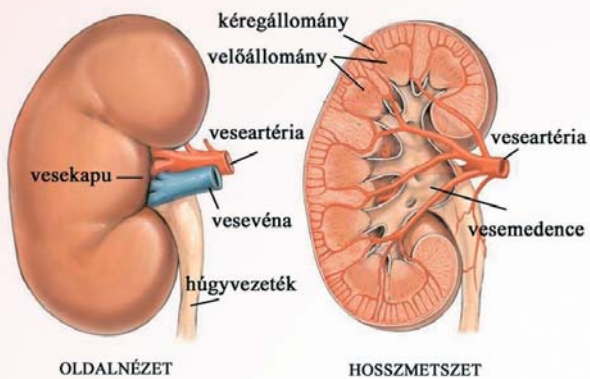
### Semleges vegyhatást eredményező élelmiszer- nyersanyagok és élelmiszerek

Vaj, margarin, sütőzsiradék, olajok, cukor, szirupok,  
méz, cukorkák, kávé, tea.

Forrás: Dr. Bíró, Dr. Lindner: Tápanyagtáblázat



## A vese felépítése



Vesekövesség megelőzésében az alkalmazott étrendi kezelés fő alapelve a folyadékbőség, ilyenkor 2,5-3 l folyadék fogyasztása is javasolható naponta.

A vese megbetegedései esetén a vérben és a vizeletben is specifikus elváltozások jelentkeznek, melyek segítségével a betegség diagnosztizálható.

Annak érdekében, hogy vesénk hosszú ideig egészségben tudjanak működni és feladataikat maximálisan el tudják látni, mi is sokat tehetünk. Elsősorban azzal, hogy megisszuk a számunkra szükséges folyadékmennyiséget.

De mennyi a szükséges?

Egy felnőtt embernek naponta minimum 1,5 - 2 liter folyadékra van szüksége. Ezt a mennyiséget levesek, valamint zöldségek és gyümölcsök bőséges fogyasztásával tudjuk kiegészíteni.



Szomjoltásra, folyadékpótlásra a legmegfelelőbb választás a tiszta víz. Ásványvizekből érdemes az alacsony (500 mg/l alatti) ásványianyag-tartalmúak között válogatni és változtatva, változatosan fogyasztani.

Sokak által kedvelt formája a folyadékpótlásnak a teázás, különösen télen. Ilyenkor érdemes a zöld-, illetve gyümölcssteákat fogyasztani, melyek édesítés nélkül is finomak.

A cukros, szénsavas üdítőket lehetőleg kerüljük, erős fekete teát és kávékat csak mértékkel fogyasszunk.

## Milyen legyen a táplálkozásunk?

A vesebetegségek megelőzéséhez az egészséges táplálkozás irányelveit érdemes követni, melynek legújabb ajánlását a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) dolgozta ki és az OKOSTÁNYÉR® elnevezést viseli. Az útmutató a legfrissebb tudományos eredményeket figyelembe véve határozza meg, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz naponta milyen élelmiszer típusoknak, milyen arányban kellene a tányérunkra kerülnie.



Az ajánlásról bővebben az alábbi honlapon tájékozódhatsz, ahol recepteket és menüjavaslatokat is találsz az egészséges étrend összeállításához:

<http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>

## Vesénk egészségéért:

- igyunk rendszeresen és bőségesen folyadékot, lehetőleg tiszta vizet,
- törekedjünk a kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozásra,



- kerüljük a túlzott fehérjebevitelt, a naponta elfogyasztott fehérje fele állati, fele növényi eredetű legyen,
- tartózkodjunk a túlzott sózástól,
- előzzük meg a betegségeket, gyógyszert csak valóban indokolt esetben, orvosi rendelvényre és az általa előírt ideig szedjük,
- rendszeresen, hetente legalább 3 alkalommal iktassunk a napirendünkbe valamilyen testmozgást.

Szeretettel:

**Starkné Szabó Eszter**

vezető dietetikus

Élet(FA)mód Klub

[eletfamodklub@eletfaprogram.hu](mailto:eletfamodklub@eletfaprogram.hu)

# A rózsaszirmok zuhataga



Az **Alpesi rózsa** egy tipikus svájci növény, ami rendkívül értékes és védett. Hegyi lejtőkön 3200 méteres magasságig nő. Leginkább savanyú talajban és fenyők szomszédságában érzi jól magát. Igazából Dél-Európából származik. Leggyakrabban az Alpokban, Pireneusokban, Appennin- és a Dinári-hegységben fordul elő. Ez egy örökzöld bokor, amely általában



1,2-1,5 méter magasra nő. Hegyes levelei ellenállnak a zord hidegnek és az erős UV sugárzásnak. A vastag hórteg alatt vígan áttelel. A hőséget nem túlságosan kedveli, de a hegyekben ez a veszély nem fenyegeti. A rózsaszín, illetve néha fehér virágai valójában nem is a rózsa, hanem az azálea virágaira hasonlítanak.

Nem ritka, hogy a Rhododendron akár 100 évig él, sőt a Franciaországban lévő egyik legöregebb példány állítólag 300 éves.

Ez a növény nagy arányban tartalmaz dehidrint, ami stressz hatására (hideg, szárazság) képződik a növényekben. Jelenléte szükséges a növény fejlődéséhez, illetve a stresszel szembeni ellenállás kialakulásához. A dehidrin képes a víz tárolására, és emellett bizonyítottan védi a bőr őssejtjeit. Nagyon nehezen hozzáférhető a kozmetikai ipar részére, de mivel kevés növényből rendkívül nagy mennyiségű anyagot lehet kivonni, emiatt a növény nincs kizsákmányolva. Természetesen ehhez a legmodernebb fejlesztések váltak szükségessé, amiket a JUST cég kiválóan tudott teljesíteni.

## Kedves Életfás Hölgyeim!

*A szépítő és fiatalító nyár sajnos már rég eltávozott. Jönnek a hideg, sőt időnként szürke hónapok. A hideg egyaránt hatással van a testünkre és a lelkünkre, de ne hagyjuk, hogy elhervadjunk. Igyekezzünk megtartani a nyár ragyogását továbbra is. A hideg évszakban a bőr zsír- és nedvességtartalma rohamosan csökken, szárazabbá, színtelenebbé és fáradtabbá teszi a bőrünket. Mindezek ellenére a bőrünk fiatalosságát és rugalmasságát meg tudjuk menteni egy bizonyos, a kortalan Alpoktól kapott recept segítségével, és ezzel megőrizhetjük az arcunk nyári külsőjét. Képzeld el, hogy ezekben a szomorkás napokban egyszer csak rózsaszirmok kezdik simogatni bőrünket és életre keltenek fáradt arcunkat. Ez könnyen megvalósítható, ha használjuk az **Alpesi Rózsa arcápoló termékcsaládot**, amely kiváló az érett bőr ápolására.*

Az **Alpesi rózsa nappali és éjszakai krém** csodálatos tulajdonságokkal rendelkezik.

- Csökkentik a ráncokat, fiatalságot, kortalanságot adnak a bőrnek.
- Aktiválják a bőr regenerációját az őssejtek segítségével.
- Rugalmasságot és feszséget kölcsönöznek a bőrnek.
- Kompenzálják a kollagén hiányt és ösztönzik az elasztin képzést.
- Megőrzik a bőr nedvességét és lipidtartalmát.



este kis mennyiséget kell felvinni az **alaposan megtisztított** arcbőrre, a nyakra és dekoltázsra, nagyon vékonyan bekenni, és könnyedén szétmasszírozni a bőrön. A hatást növeli, ha enyhén nedves arcbőrre alkalmazzuk.

Aranyszabály, hogy akármilyen krémet használunk az arcra, a szem körül csak a szemkörnyékápoló megengedett, hiszen bármilyen más krém ilyenkor szemkörüli ödémát vagy gyulladást okozhat.

A szemkörnyékápoló minimális mennyiségével nemcsak a szemkörnyéki, de a száj körüli rész is el lehet látni. Reggel és este – elalvás előtt – alapos arctisztítás után nyomjunk egy adagot a tenyerünkre, majd nagyon vékonyan tegyük fel a szem környékére (ne túl közel a szemhez), és ujjunkkal könnyedén (kicsit ütögetve) igazítsuk el. A maradék, kis mennyiségű krémet tegyük fel a felső ajkunk fölé és simítsuk el. Ezzel „kivissaljuk” az aprócska ráncokat, melyek az ajkunk fölött képződnek.

### Fő hatóanyagai

- **Alpesi rózsza őssejtek** - Minden növénynek vannak őssejtjei. A növényi őssejtek hasonló epigenetikai (örökítő anyag működésére ható környezeti) tényezőket tartalmaznak, mint az emberi őssejtek. A legújabb technológia segítségével növényi őssejteket lehet előállítani. A növényi őssejtek növelik a bőr sejtjeinek vitalitását és élettartamát, erősítik a védelmi rendszerét, késleltetik az öregedést, javítják a folyadék megtartását a bőrben, és növelik a sejt osztódását (tehát fiatalítják).
- **Liftingkomplex Lipopeptidekből** - Ösztönzi az elasztin szintézisét, segíti egy egészséges, elasztikus szálakból álló szerkezeti struktúra felépítését.
- **Öregedésgátló (Anti-Aging) peptidek** - Ezeknek köszönhetően történik a kollagén hiány kompenzálása. Megnövekedik a bőr feszsége és rugalmassága, az arcvonások kontúrjai javulnak.
- **Shea vaj kivonat** - Megköti a nedvességet, rugalmasan és puhán tartja a bőrt. Száraz és érzékeny bőr számára ideális.
- A nappali és éjszakai krémekben egyaránt megtalálhatóak az **Alpesi rózsza őssejtek** és a magas koncentrációjú **Shea vaj kivonat**. A különbség az, hogy a nappali krém **lifting-komplexet és SPF15 UV szűrőt tartalmaz**. Az éjszakai krémekben pedig **Anti-Aging peptidek** találhatóak.

Mint ahogyan az összes Just termékre jellemző, ezeknek a krémeknek is roppant egyszerű a használata. Reggel és



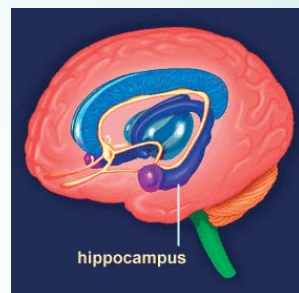
### Kedves Igényes Hölgyeim!

Számatokra egyértelműen nagyon fontos a saját külsőtök ápolása. A Just termékek erre a legalkalmasabbak, mert arról is gondoskodnak, hogy minimális idő ráfordításával elérhessétek a kívánt eredményeket. Ne sajnáljátok magatoktól ezt a napi néhány percet, hiszen Ti vagytok a legfontosabbak. Legyetek rózsák!

Tisztelettel és szeretettel  
**Dr. Dacko Natalja**  
 Egészségügyi Team

# AZ „AGYHALÁL” ÉS A MAGYAR KONYHA

## Vagyis mi a köze egymáshoz a kettőnek?



*Bocsánat a hatásvadászatért, de annyira fontos, hogy elolvasd! Felülírja az orvostudomány, az idegyógyászat több területét, a terápiát, és elsősorban a Te életedet, ha tudod!!!*

*Szóval elárulom a nagy titkot: AZ IDEGSEJTEK KÉPESEK SZAPORODNI!*

*Leírom más színnel: AZ IDEGSEJTEK KÉPESEK SZAPORODNI!*

Lehet, hogy ez neked nem tűnik fontosnak, de nekem minden eddigi dolgomat felülírta. Azt tanultuk az egyetemen, hogy az idegsejtek NEM SZAPORODNAK A GYEREKKOR UTÁN. Tehát amit addig elszúrtunk, annak annyi. Legkésőbb 21 éves korra lezárul ez a folyamat. 52 éves koromig ebben a hitben éltem.

Most egy TED konferencián **Sandrine Thuret** 12 perc alatt kifordította sarkából a világot. (Több mint egy éves ez a videó és én csak most láttam! Úristen mennyit vesztegettem az időmből, hogy erről tudjál!?) Sandrine idegsejt kutatással foglalkozik és patkányokon kísérleteztek. Azt találták, hogy a hippocampusban, az agy ősi részében - **ami a tanulásért, emlékezésért, érzelmek kialakulásáért és a hangulatért felel - képződnek új idegsejtek a felnőttkorban is.** Embereknél ezt kb. **700**-ra saccolják naponta.

Ez elenyészően kevésnek tűnik, mégis 50 éves korra azt jelenti, hogy lecseréltük új sejtekkel az agynak ezt a területét! Vagyis igenis van befolyásunk az agyunkra ez alatt az 50 év alatt! **Hogy mennyi idegsejt képződik, hogy az életmóddal segítem a szaporodásukat, vagy gátolom, vagy épp pusztítom!**

És én ebben a pillanatban már hazai pályán vagyok! Életmód! Életvezetés!!! Hurrá! Ezt tanítom, csinálom 23 éve! Ez tölti ki a napjaimat, és amikor olvasol, akkor a Tiédet is!

**És most rátérek a címre.**

Szerinted mit talált a kutató, amikor azt vizsgálta, hogy mi segíti az szaporodást és mi gátolta?!? A természetgyógyászat minden ága ezt tanítja:

- Alacsony kalóriatartalmú étkezés, a böjt kifejezetten segíti
- Futókerekező patkányok agyában az osztódás többszöröződött (hagyd a gyereked, magad futkorászni :)
- Vitaminok is segítők
- Halolaj is a többszörözők között van
- Szexuális aktivitás is elősegíti az idegsejtek szaporodását!

### Mi gátolja?

- A telített zsírsavak (disznózsír, szalonna, felvágott, húsipari termékek)
- Hosszú emésztési idejű ételek (gondolok itt a füstölt csülkös bablevesre)
- Alváshiány
- Alkohol (kivéve 2 dl vörösbor, a resveratrol miatt)
- Stressz

Szóval megérkeztünk a sajátos magyar helyzethez, hogy esszük mindennap az ünnepi ételeinket, nincs fizikai aktivitás, mert a gépek kaszálnak, aratnak, vágják a fát, és 10 évvel hamarabb halunk meg mint kéne, mert az életmódunk olyan. Persze nekem könnyű, mondhatod. És igazad van! Azért könnyű, mert én már rég tudom, hogy az életmód, a gondolkodás, a pozitív hozzáállás élethosszabbító. Sok betegséget sikerült már visszafordítani annál, aki partner volt benne.

### Adok néhány jó tanácsot, ami segíthet!

1. **Aludj** úgy, hogy ne kelljen ébresztőórát használnod, és a gyerek se legyen az...
2. **Mozogj napi fél órát**, hogy felmenjen a pulzusod 120 felé és **BOLDOGSÁGOT** okozzon.
3. Minden másnap egyél ünnepi ételt: Karácsony másnap és Húsvét másnap ☺! Viccet félre téve, jó ha van egy nap a héten, ami húsmentes, vagy akár gyümölcsnap. **Nem szabad megenni az egy életre szóló kalóriát fél élet alatt.**
4. **Napi 2 liter VÍZ.**



5. **Halolaj** a legjobbtól: Nahrin! És ehetsz nyugodtan nagyobb dózissal. Nehéz túladagolni.

6. **Vitaminból** is bizonyított már a: **Narosan Red Berry**. Mikor az édesapámnál 1 év használat után a 9 éve béna karjában visszajött egy kicsi funkció, azt hittem, hogy átvette az agy egy másik része. Akkor még eszembe sem jutott, hogy esetleg új sejtek képződhetnek...

7. **Nyugodt alvás: Sarki gyökér és Magnézium kapszula**. Sokszor a menopauza is alvászavarokkal jelentkezik először. És bizony kimutatott, hogy menopauza után a nőknél 19-szeresével nő a depresszió. Az alvászavar biztos belejátszik ebbe. Nagyon



jól segít ezen a Vörös lóhere kapszula, több tagom visszajelzése alapján.

8. A **szexualitás** akkor jó, ha mindkettőnek jó. Nem biztos, hogy mindig mindenre van idő. **Egy ölelés, egy csók** akkor is belefér. Sok párkapcsolatnál látom, hogy ezek már formálisak. A mindennapi gondok, viták, kudarcok, ha nincsenek kimondva, rendbe téve... Ha nem jelzem a másikat, hogy bármi történt, én attól még szeretem, akkor elvész az a védelmi háló, ami mindennap ott lehetne. A családterápia nem úri huncutság, hanem a későbbi elhídegülések, megcsalások, válások megelőzője. A párkapcsolaton való dolgozás nem ér véget a házasságkötéssel. Vagy ha igen, a házasságnak is hamar vége lesz.

9. **Használd a fogaidat, RÁGJÁL!** Legyen valami nyers étel vagy roppanósra főtt minden étkezésedkor. Az erőteljes rágás fiatal korban a fogak jó elhelyezkedését adja, idősebb korban pedig a memória megmaradását. A hanyatlás első jele, ha valaki már nem tudja megrágni a nehezebb ételeket. Manapság én azt látom, hogy ez a fiatalokra is jellemző. Viszont ez elsősorban szoktatás kérdése.

+1 történet **Anthony de Mello** a Csend szava című kötetéből: „Egy asszony elment a Mesterhez azzal, hogy a gazdagság nem tette őt boldoggá. Erre a Mester azt válaszolta: - Úgy beszélsz, mintha a kényelem és a komfort tartozéka lenne a boldogságnak, holott ahhoz, hogy valóban boldog légy, kedvesem, csupán arra van szükség, hogy lelkesedni tudj valamiért.” **Vagyishogy osztódjanak a sejtek a hippocampusban, olyat csinálj...**

Kívánom, hogy találj meg, amiért lelkesedni tudsz! Nekem már sikerült!

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



# HALOLAJ

Nálunk a családban 10 kapszula fogy naponta. Én eszek 4-et, a többiek csak 2-t.



## Hogy miért? Sorolom!

1. Rájöttem, hogy ezzel a nagy adaggal ki tudom tolni az időskori távollátó szemüveg felírását. Ha eszem, akkor jól látok közelre, ha nem akkor elkezd összefolyni a számítógépen is a betű. A retinának is az omega-3 az igazi építő-eleme.

2. Kell az ereimnek, hiszen az érlemeszédést szépen fokozatosan, észrevétlenül leoldja.

3. Az agy szárazanyagtartalmának 20%-át kellene, hogy omega-3 olaj alkossa. De ha nem juttattam be eddig, akkor omega-6 épült be, ami helyettesítheti, de olyan, mintha mostoha anya lenne az igazi helyett. Hamarabb lesz autista, depressziós, hiperaktív ebben az esetben, mert nincs meg az a hajlékonysága, problémamegoldó képessége az idegrendszernek, mint egy szerető édesanya mellett. Ezt az omega-6-ot le kell onnan szorítani sok omega-3-mal! Ezért a 4 kapszula. És így is 7 év kell, mire átépül az egész szervezet. Addig türelem.

4. Allergia esetén a sejtekben lévő hisztamint tartalmazó hólyagoknak gyenge a fala. Ezért már kis ingerre is kiszabadulnak, és létrejön az allergiás reakció. Stabilizálni, erősebbé tenni, ehhez is csak az omega-3 jó (omega-6-tal is működik, csak allergiásan...)

5. Gyerekeknél a stabil, erős csontnövekedéshez is ez kell.

6. A homeopátiás professzor, dr. Tinus Smith, akinek autista és figyelemzavaros gyerekek gyógyítása volt a fő munkássága, egyik előadásában így beszélt a halolajról: „Ha én iskola igazgató lennék, akkor beszerezném a legjobb minőségű halolajat, ami létezik. Kiállnék az iskola elé minden reggel, és a bejövő gyerekeknek egytől egyig adnék egy-egy kapszulát. Egy év múlva az én iskolám diákjai nyernék a város, de lehet, hogy az ország összes tanulmányi versenyét.” Hát én megtaláltam a legjobb halolajat, és adom mindenkinek, aki a közelembbe kerül, és elfogadja a tanácsomat.

Most csak ennyi jutott eszembe. Ez is elég kellene legyen ahhoz, hogy a jövőt tervező ember mind vegye. Mivel nor-



mál adagra 2 hónapig elég, ezért, ha havi X ezer doboz fogyna, akkor elhiszem, hogy tényleg tudnak befektetni a tagok az egészségükbe. És eladásról még szó sem volt! Akkor sokszor X ezer doboz.

Másfél év szedés után a családomban mindenkit megnéztem szemésszel ( Dr. Módis Lászlóval aki többször is tartott nálunk előadást), mindenkinek tökéletes volt a szemfeneke, vagyis az agyi erei! Ez már egy jó bizonyíték.

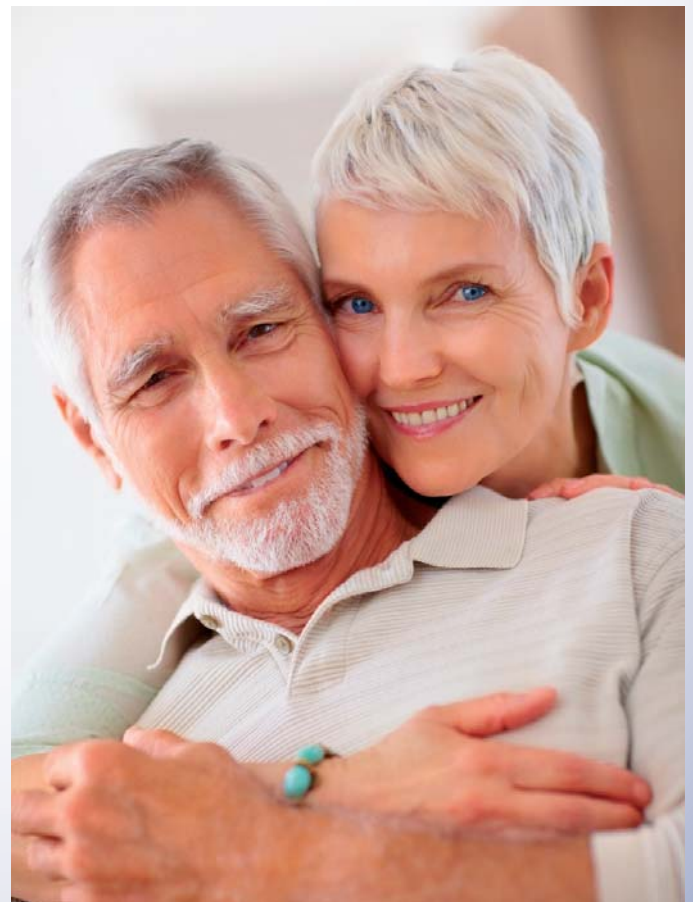
És hogy miben találod ezt meg? Halolaj kapszula és Nahrofit kávé/vanília ital!

Már csak az a kérdés, hogy elég értékesek-e az álmaid ahhoz, hogy befektess 10-20 évet Halolaj szedésbe, hogy olyan maradjon a szemfeneked, mint 20 éves korodban?!? Mert akkor megcéloztad velem a 120 évet ☺!!!

Szeretettel:

**Dr. Harsányi Edit**

orvos-marketing igazgató



# A TERMÉSZET PATIKÁJÁBÓL AJÁNLOM A KAKUKKFÜVET

A kakukkfű (*Thymus vulgaris*) gyógynövény és fűszernövény, nagyon hosszú múltra tekint vissza. Neve egyrészt az óegyiptomi tham, illetve thim szóból ered, ami balszamozó növényt jelent. Másrészt a latin thymus szóból ered, ami bátorságot jelent. A kakukkfűvet gyógynövényként már az ókori Egyiptomban használták a fáraók balszamozására. Az ókori görögöknél a háborúba készülők ruhájára az asszonyok kakukkfűvet hímeztek, mert ez jelképezte a vitézséget és bátorságot.

A kakukkfű az árvacsalánfélék családjába tartozó növény. Népies nevei: démutka, kakucskafű, tömjénfű, vadcsombor. A kakukkfű gyógynövényként és fűszernövényként valamennyi légúti betegség (megfázás, köhögés, torokfájás) kezelésére, valamint emésztés-serkentésre, bélférges kiirtására használható gyógynövény.

Légúti betegségek esetén nyákkoldó, köptető, köhögési ingercsillapító és görcsoldó szer. Asztmánál, dohányosok idült hörgőhurutjánál, időskori tüdőtagulás és hörgőtágulás kezelésére kiválóan alkalmas. Illóolaja serkenti az immunrendszer működését, hatására fokozódik a fehérvérsejtek termelése.

A világ minden táján a hivatalos gyógyszerkönyvben szerepel. Hatását antibiotikumként értékelik. Illóolajának egyik fő hatóanyaga a timol, ami baktérium, gomba, bélférges fejlődését gátló anyag. A legújabb kutatások vírusfertőzésre is ajánlják.

Fűszerként húsok, gomba, paradicsomos ételek ízesítésére kiválóan alkalmas. A kámforos aromája miatt óvatosan kell használni, mert megváltoztathatja az étel jellegét. Az illóolajának megőrzése miatt jól zárható edényben kell tárolni. Friss ágai néhány napig a hűtőben is elállnak.

Penészfoltokra is eredményesen használható. Egy kisebb spriccelős üveget tömény kakukkfű olajjal megtöltünk. A gombatelepeket közvetlen közélről bepermetezzük, majd kb. 10-15 perc után száraz ruhával letöröljük.

A kakukkfűvet fő alkotórészként megtalálhatjuk a **JUST Kakukkfű krém**ben. A felső légúti megbetegedések esetén, de akár megelőzőképpen is javasolom a terméket az alábbiak szerint.

A Kakukkfű krémet az esti fürdést követően, miután a bőrünk már teljesen száraz, a mellkasi, a háti és a nyaki részre egyenletesen felviszem. A krémet legalább 5 percig kell bemasszírozni a kezelendő felületre. Orrdugulás és megfázás esetén lehet naponta többször is alkal-



mazni. A rendkívül finom kámforillatú aromája tisztítja a légutakat, köptető hatása a hörgőkre. Mivel gyulladásgátló anyagokat is tartalmaz, nyugtatólag hat, így az éjszakai alvás nyugodtabbá válik. A Kakukkfű krémet használhatjuk kisgyermek esetén láz csillapítására is. A kisgyermek meztelen talpát a lábujjak alatt egészen a sarokig egy borsónyi nagyságú krémmel masszírozom, legalább 5 percig. A talpakra ezt követően vékony pamut zoknit kell húzni.

A **JUST Kakukkfű fürdő** a meghűlés kezdeti szakaszában eredményesen alkalmazható a további szövődmények megelőzésére. A meghűléses betegségeknek ugyanis a kórokozók (baktériumok és vírusok) a betegséget a fertőzés után csak 18-48 órával robbantják ki, így a fehérvérsejtek termelődésének fokozásával csökkenthető a megbetegedés veszélye.

A forró víz hatására az illóolajok a teljes bőrfelületen felszívódnak, másrészt belélegzéssel a légutakon keresztül eljutnak a tüdőbe. A fürdő enyhíti a kruppos köhögés tüneteit is. Mivel gyulladáscsökkentő hatással is bír a gyógynövény, ezért a fürdő a gyulladásos bőrelváltozásokat is kedvezően befolyásolja. Akinek nincsen fürdőkádja, bátran alkalmazhatja a tusfürdőhöz hasonló kozmetikumként. Pár cseppet cseppentünk a tenyerünkbe, egy nagyon kicsi langyos vízzel összekeverem, és a bőrömré rákenem. Ezt követően néhány pillanatig élvezzük a gyógynövény illatát, jó nagy levegőt vegyünk közben, és utána vízzel mossuk azt le. Érdekes ilyenkor csak „félíg megtörölközni”, azért, hogy a gyógynövény alapanyagoknak legyen ideje a bőrön keresztül felszívódnia a szervezetbe.

Nemsokára itt az ősz, a tél, készülünk tudatosan az immunrendszerünk erősítésére, ezért célszerű mindkét terméket beszerezni, és alkalmazni, amelyhez szeretettel kívánok mindenkinek jó egészséget!

**Balázné dr. Burkus Gabriella**  
természetgyógyász-fitoterapeuta  
Egészségügyi Team

# A GYEREKEK ŐSZI-TÉLI IMMUNERŐSÍTÉSE

**SZEPTEMBER VAN, MÉG ÉLVEZZÜK A NYÁRVÉGI NAPSUGARAKAT, A HÉTVÉGI STRANDOLÁSOKAT, A FRISS GYÜMÖLCSÖKET, ZÖLDSÉGEKET A KERTBEN, DE A HÜVÖS, KÖDÖS HAJNALOK ÉS ESTÉK MÁR JELZIK AZ ŐSZ KÖZELÉDÉT.**



A közösségbe járó gyerekeknél is elkezdődik a „beteges” időszak, nem ritka, hogy az őszi-téli hónapokban gyakrabban betegek, mint egészségesek. Az immunrendszer megfelelő érettségéhez szükséges átadni bizonyos betegségeken. Természetes módon is hozzásegíthetjük azonban gyermekünk szervezetét, hogy hatékonyabban küzdjön meg a kórokozókval.

Klinikailag bizonyított immunstimuláns hatású gyógynövényünk a bíbor kasvirág - a **Nahrin Echinacina** -, megelőzőként érdemes beépíteni mindennapjainkba. Kerüljön étrendünkbe sok savanyított tejtermék, ezek élőflórái nagyon kedvező hatással vannak bélrendszerünkre.

Az őszi-téli időszakban többnyire **vírusos eredetű felső illetve alsó légúti betegségek, mint nátha, torokgyulladás, hörghurut, középfülgyulladás, arcüreggyulladás** stb. fordulnak elő.

A gyógyszer az aktuális fertőzést legyőzi ugyan, de a szervezet általános védekezőképességét gyengíti, hiszen nem csak a „rossz” baktériumokat pusztítja el, hanem a hasznosakat is. Károsodik a bélflóra, ami az immunrendszer egyik legerősebb védőbástyája. Ezért fontos, hogy **ha antibiotikum szedésére kényszerül a kisgyerek, akkor a gyógyszeres kezelés után kapjon bélflóra regenerálót**, olyat, ami a gyomorsavnak ellenálló a belekben tudja kifejteni jótékony hatását. Ilyen a **Nahrin Vitaflor** kapszulánk.

„Táplálékok legyen orvoságod” - mondta Hippokratész - mivel **immunrendszerünk 70%-a** a beleinkben lakik, javarészt attól függ állapota, hogy mit eszünk. Amit megesszünk, ami bekerül a szervezetünkbe, csak abból tudunk építkezni, az határozza meg egészségi állapotunkat. „Amit eszel, azzá leszel!”

Törekedjünk az értékes táplálékok fogyasztására, sok friss, az évszaknak megfelelő zöldség, gyümölcs szerepeljen étrendünkben. A magas vitamin- és ásványi anyag tartalmú savanyú káposzta, cékla, gyökérezőségek, alma, körte, sütőtök az őszi legkedveltebb ételei közé tartoznak. A szervezet vitaminszükségletének fedezésére szükségünk van a természetes alapú **Narosan vitamincsaládunk** napi fogyasztására is, a vízben és zsírban oldható vitaminok pótlására.



Fogyasszunk minél több sovány húst, hidegen sajtolt olajokat, csirákat, teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket, aszalt gyümölcsöket, olajos magvakat, hüvelyekből készült leveseket, főzelékeket, pástétomokat, amiket

**Nahrin fűszerekkel** ízesítünk.

A kinti hideg erősödésével egyre jobban kívánjuk a meleg leveseket, pl. a **Nahrin Zöldséglevesünket** és a melegítő hatású ételleket. Használjunk gyömbért, fahéjat, szegfűszeget. Ezek kiváló melegítő hatású fűszerek és hatóanyag tartalmuknál fogva a bélrendszeren keresztül immunrendszerünket is stimulálják.

Ebben az időszakban is fontos a megfelelő mennyiségű folyadék bevitele. Fogyasszunk ásványvizet, forrásvizet, zöld teát, gyógyteákat. Az egyre hűvösebb időszakban jól esik napközben és esténként a **Nahrin Citromfű tea**, ami a napi feszültségeket oldja és nyugtató hatású.

A megfelelő táplálkozás mellett **nagyon fontos a mozgás**. Sétáljunk sokat a friss levegőn gyermekeinkkel, tegyük egy-egy túrát a közeli hegyekben, erdőkben. Testünk, lelkünk, szellemünk felfrissül a természet meghitt nyugalmában.

Nem szabad megfeledkeznünk a megfelelő mennyiségű és minőségű pihenésről, alvásról sem. Hálószobánkban ne legyen meleg, legyen jó a levegő, amit az **Eucasol** használatával tudunk biztosítani, lehetőleg természetes anyagból készült ágyneműt használjunk. Ha szükséges, alkalmazunk bátran nyugtató hatású **Just illóolajokat, például Levendulát, Citromot és Narancsot**. Törekedjünk arra, hogy minél korábban menjenek gyermekeink aludni és mi is időben fekdjünk le, hiszen élettani szempontból az igazán pihentető, értékes alvás éjfél előtt történik.

Gyermekeinknek béke és meleg családi otthon megteremtésével nyújthatunk biztonságot a sok leküzdendő akadály mellett. Az iskolában 8.00-14.00 óráig tanuló gyermekünk ebéd után szalad a különórákra, sportfoglalkozásokra és még ezután ül le készülni a másnapi órákra. Nincs pihenés, nincs szabadidő, akkor mit tegyünk? Okosan becsempészünk egy **Citromfű teát**, egy **Levendula krémes** masszírozást, egy kis halk zenét, hogy ők is lecsendesedjenek egy kicsikét.

Az őszi a maga nyugalmával segít felkészülni a hosszú, sötét hónapokra. Figyeljünk magunkra és szeretteinkre, hogy boldog családi légkörben egészségesen éljük át egymás közelségét és szeretetét!

Nekem ez sikerült, hiszen 14 éve élünk családommal a Just és Nahrin termékek biztonságos menedékében! Tiszta szívből ajánlom neked is! Ismerd meg és legyen neked is az Életfa Program egy örök szerelem!

Tisztelettel és nagy szeretettel:  
**Hegy Gyöngyi**  
természetgyógyász - reflexológus  
Egészségügyi Team  
06-70/4572712