

Életfa info

XVIII. évfolyam 1. szám 2017. január - március



Egészséget az évekhez!

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

Just 

ORIGINAL - SINCE 1930

nahrin 
MADE IN SWITZERLAND

2017



Kedves Olvasónk!

Újabb év telt el a közös életünkben. Újabb 365 nap lehetőség arra, hogy tegyünk valamit saját magunkért, a szereteteinkért. Ha megtettük, akkor megtettük azt, amit kell, ha nem, akkor nem. A vonat elment, és mi itt vagyunk. Itt vagyunk az újabb szerelvényen, aminek az egyedi azonosítója: 2017! A szerelvény elindult, és Te újabb esélyt kapsz arra, hogy élvezd az utazást, élvezd az életet.

Nézz ki az ablakon, és lásd meg, hogy milyen szép a táj! Figyeld az elsuhanó településeket, az emberek arcát, érezd az Élet szépségét!

Minden szépség Érted van, Neked mutatja meg magát. Egyetlen dolgod, hogy vedd észre!

A „szép” kinek szép? Csak a kiváltságosoknak? Csak a törtetőknek? Nem! A „szép” mindenkinek szép, aki őt szépségnek látja.

Az élet egyszerű.

A szép az szép, a jó az jó, a tisztesség az tisztesség, ... és még sorolhatnám a végtelenségig.

Ne engedd, hogy félrevezessenek, hogy bonyolulttá tegyék az életet, hogy mások mondják meg, mi a jó Neked! Tudd, és éld Te a saját következő évedet. Ha biztosan tudod, hogy hova akarsz utazni, milyen környezetben, kivel, és hiszed az utad

szépségét és jóságát, akkor jó szerelvényre szálltál. Mi is ezen a vonaton utazunk, Veled! Ígérem, kellemes társaság leszünk a Számodra, mert örülünk Neked, látjuk Benned az értéket. A mi szerelvényünk, a 2017-es, jó irányba tart!

Kedves Olvasóm!

Köszönöm Neked mindazt, amit eddig az Életfa Programért tettél, azt, hogy az értékes gondolataid közé bekerültünk mi is!

Tudom, hogy az idő rohan, tele van mindenféle hamis csábítással, számító és felelőtlen ígéretéssel, nyomással és sürgetéssel. ... És Te mégis kitartasz mellettünk, befogadsz minket úgy, ahogyan mi is befogadunk Téged.

Az Életfa Program legfőbb értéke Te vagy, az igényesen, felelősen gondolkodó és cselekvő ember. Bebizonyítottad, hogy lehet Rád számítani, és képes vagy tenni is az ország javára.

Hozzon a 2017-es év Számodra egészséget, minőségi életkörülményeket és „minden magyarok” szeretetét! Mert megérdemled!

Boldognak születél e hazába!

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

Kedves Életfások!

Az Életfa Infó idei első számát tartod a kezvedben. Így ezúton szeretnénk egészségedben, sikereidben és szeretetben gazdag boldog új évet kívánni Neked és Családodnak!

Szeretettel: az Életfa Program Csapata

Aranyosi Ervin KÍVÁNSÁGOM AZ ÚJ ÉVRE!

Azt kívánom neked, élvezd ezt az évet,
- halmozzon el jóval, széppel ez az élet!
Teremtsd a világot, s nem kell félned tőle!
Bízzál Önmagadban, s higgyél a jövőbe`.
Mosolyodat szórd szét szerte a világban!
Viszonzásra leljél. Higgyél fűben, fában!
Állatokra gondold, nagy-nagy szeretettel,
- okkal lett gazdájuk egykoron az ember.

Vigyázz Földanyánkra, óvd a természetet!
- Úgy kínálhat jövőt, s annyi szépet neked.
Bízz az emberekben, javuljon a sorsod,
a változás magját lelked mélyén hordod!
Minden bajod oka belső, lelki válság,
s ne hidd, hogy az öröm különös kiváltság.
Mikor jót teremtesz, hitet, emberséget,
Istened megsegít, mert támogat téged.

Újabb évet kezdünk - új magot kell vetned,
szíved érzéseit kell mindig követned!
Nehogy más mondja meg, mi neked a fontos,
mert ugyanúgy birka minden főkolompos -
csak Ő elfogadja a Júdás fizetséget,
ami igaz lelket eltaszít, megéget.
Engedd, hogy utadon a szíved vezessen,
s engedd meg szívednek, hogy mindenkit szeressen!

Csak a szeretet az, - egyszer tán belátod,
ami jobbá tehet egy elvadult világot.
Legyen minden nap az első gondolatod,
hogy kedves mosolyod másoknak od`adod,
s úgy szereted magad, ahogy mástól várod,
s hidd az álmaidat idén megtalálod.
Mert tudd, - a szeretet - a teremtés titka,
szabad madárrá válsz, s nem gátol kalitka.

Aki másképp hiszi, az szerintem téved!
Teremts szeretettel, s legyen boldog éved!

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



LXXV. ÉLETFA KONFERENCIA

TERMÉSZET • BIZALOM • INNOVÁCIÓ • MINŐSÉG



Az Életfa Program Csapata szeretettel vár minden kedves érdeklődőt az immár 75. alkalommal megrendezésre kerülő Életfa Konferencián!

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



A Just a legújabb fejlesztésű termékét, a sokunk által már megismert és kedvelt **Guduchi rollt** hozza el nekünk ezen a napon a Just International világcég magyarországi nagykövete, **Ilya Malikov!**

A Guduchi nem más, mint egy tökéletesen összerakott aromaterápia. A citrus-, a citrom-, a levendula- és a rozmaryngolaj kombinációjának köszönhetően rendkívüli hatást ér el.

A többi Just termékkel együttesen alkalmazva pedig garancia a nyugodt, stresszmentes, kiegyensúlyozott életre.

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

Schmidt Ferenc, az Életfa Program vezetője megismerheti velünk a 2017-es terveket, fejlesztéseket.

Dr. Harsányi Edit orvos-marketing igazgató a hónap



Linda és Pindroch Csaba.

témájáról, a férfiak egészségéről tart nekünk szakmai előadást.

Érkeznek hozzánk Nagyköveteink, **Verebes**



Szabó Tamás, a Mozgás Team vezetője biztosítja a napi mozgásigényünket.



„Amit nem írhatunk le senkinek, elmondjuk hát mindenkinek” - termék-referenciák.

Díjazzuk az Életfa versenyek nyerteseit.

Természetesen a Gyerek Klub is szeretettel várja kis lakóit.

A rendezvény időpontja: 2017. február 18. szombat, 10.00-16.00

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

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben (február 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

*Szeretettel vár
az Életfa Program Csapata!*



A TERMÉSZET PATIKÁJÁBÓL MOST A BORÓKÁT HOZTAM EL NEKTEK

A közönséges boróka gyógynövény, fűszernövény és dísznövény. A gyógyhatású boróka tobozbogyót már az Ebers-féle papirusz tekercsek (i.e. 1534) is gyógynövényként említik. Az illóolaját a múmiák bebalzsamozására használták. A középkorban is jelentős gyógyhatással bírt: gyomorpanaszokra és vértisztításokra ajánlották, valamint a pestisjárványok megfékezésére a máglyán mindig füstöltek borókaággat. Kígyómarás elleni hatása is ismert volt. A XIX. század elején, a karácsonyfa elterjedésének idején a népi rítusok szereplője volt. Termése a tobozbogyó. Gyógyászati célra az érett termést használjuk. A friss tobozbogyó sok C-vitamint tartalmaz, tárolás esetén azonban ez hamar lebomlik.

A termése erős vizelethajtó, vese- és epekőoldó. Étvágyjavító, a teltségérzettel járó panaszokat csillapítja, húgyúti fertőtlenítő. A reuma, az artrózis (ízületi porckopás) és ödéma esetén is kitűnő. A légzőszervi megbetegedés elleni teakeverékek alkotórésze. Méregtelenítésre és TBC elleni inhalálásra a borókabogyó illóolaja, a borókaolaj kitűnő. Húsok kiváló fűszere, a tobozbogyó aromája a majoranna és a rozmaryng társaságában jobban érezhető.

A boróka tobozbogyót tartalmazó **NAHRIN** termék a **Hegyi Boróka szirup**.



Ez a nagyon finom ízű és kellemes állagú szirup elsősorban megfázásos, meghűléses, reumás panaszokra, víz-hajtásra, gyulladások megelőzésére és csökkentésére ajánlott. Kismamák az első 4 hónapban, cukorbetegség, vesebetegség, nem jól beállított magas vérnyomásos betegek nem fogyaszthatják! Ajánlom napi 2 alkalommal, reggel és este 1-1 evőkanállal fogyasztani a legváltozatosabb formában: meleg teában vagy tejben, vízben feloldva, kenyérrre kenve, vagy tésztákra borítva.

A közönséges boróka (Juniperus communis) a ciprusfélék családjába tartozó örökzöld cserje vagy fa. Népies nevei: gyalogfenyő, borovicskafenyő, komkék, fenyőtüske, pattogó. Hazánkban is őshonos. A Bakonyban és a Duna-Tisza Közén futóhomok megkötésére ültetik.

A **JUST Boróka krém** fájdalmas izombántalmakra (fibromyalgia), krónikus ízületi gyulladásra (arthritis), ízületi kopásra (artrózis) kúraszerűen javasolt. Borsónyi mennyiséget vigyünk fel a fájdalmas testrészeire, majd hosszasan masszírozuk be a krémet. Használata során a bőr enyhén kipirul, de ettől nem kell megijedni, a kipirulás egy kellemes meleg hőérzettel jár. A krém a vérellátást normalizálja, jótékony és gyors fájdalomcsillapító.



A **JUST Boróka fürdőesszencia** tiszta boróka olajat tartalmaz. Az esszenciát 33-37 °C-os vízbe tesszük. 1 evőkanál fürdőesszenciát használunk 1 kád vízhez. Finoman összekeverjük a vízzel, majd ebben 15-20 percet relaxálunk. Csodálatos élmény!



Ránk köszöntötek a hideg, nyirkos napok. Őrizzük meg az egészségünket, ennek érdekében szerezünk be mindhárom terméket és használjuk, majd tapasztalni fogjuk a boróka tobozbogyó évezredek óta elismert gyógyító hatásait! Mindenkinek jó egészségmegőrzést és jó egészséget kívánok!

Balázné dr. Burkus Gabriella
természetgyógyász-fitoterapeuta
Egészségügyi Team

ANTIBIOTIKUM ELŐTTI, ALATTI ÉS UTÁNI KOR...

Régi időkről szóló filmekben sokszor lehetett látni borzalmas gyógyítási eljárásokat: végtagcsonkolást baleset után, vagy háborús filmekben, kardot felforrósítanak tűzőn és „kiégetik a sebet”.

Ma elég barbárnak hatnak ezek a megoldások. A régi-ek sem örömből csinálták. Tapasztalati tény volt, hogyha időben megtörténik ez a fajta beavatkozás, akkor az egyénnek van esélye felépülni, és tovább élni. Tudták, hogy van valami, ami bekerül a sebbe, és ha időt adnak neki, elkezd gennyedni, akkor már késő. A tüdőgyulladás pedig igen súlyos betegség volt, egy megfázás, egy tüdőgyulladás és sokan nem keltek ki az ágyból többet. Pl. Kölcsey Ferenc is így halt meg. Egy augusztusi vihar okozta a halálát, és az egyébként aktív, 48 éves költő egy hét alatt itt hagyta földi porhüvelyét...

Aztán jött Flemming. 1928-ban fedezte fel, hogy vannak olyan gombák, amik váladéka mellett a baktériumtenyésztés nem tud fejlődni. 1942-re lett annyi penicillin, hogy embereken ki tudják próbálni. 14 év kellett ahhoz, hogy kialakuljon a technológia. És szuper volt, mert gyógyult a gonorrhoea, a szifilisz, a tüdőgyulladás, és nem kellett annyit amputálni, sőt az égetéses technológia is



a múlté lett. De nem jól bántunk ezzel a csodával. Elpuffogtattuk.

Nem csináltuk az egyéb házi praktikákat, csak gyógyszer szedtünk. Lábon hordtuk ki, munka mellett. A diétát már hírből sem ismertük. És a lázat lehúztuk lázcsillapítóval. Kívül agyonfertőtlenítettünk mindent, így speciális baktérium fajok szaporodtak el. Hol van már a drága jó penicillin?!? Ami nem bántotta a bélflórát? Ezek a rezisztens törzsek körberöhögik, és nyugodtan szaporodnak mellettük.

A nyolcvanas évek óta nincs új antibiotikum fejlesztés. A generikum gyógyszerekkel nagyon olcsó lett a hozzájutás. A nagyüzemi állattenyésztés használja fel az antibiotikumok 81%-át, amit mi megesszünk, a rezisztens (ellenálló) bacikkal együtt.

És hamarosan eljön az a kor ismét, hogy nem tudjuk megfizetni azt az egy-két újonnan fejlesztett antibiotikumot, aminek az ára még vagy 20 évig 30.000,-Ft/nap. Akkor újra elővesszük a kardot és felforrósítjuk? Mi lesz a műtétekkel???

Mit tehetek?

1. Csak nagyon megfontolt esetben esztek antibiotikumot, **és tenyésztést, rezisztenciát vizsgáltak előtte.** Ehhez bevállalom, hogy 2-3 napig semmilyen kezelést nem csinállok, csak fekszem és diétázom.
2. Attól, hogy a betegség végén megjelenik a sárga orrváladék, nem pánikolok be! Tudom, hogy ezek a bacik azért jönnek, hogy **feloldják a váladékot, hogy könnyebben kiürüljön.** Ezek nem bántani, hanem segíteni jönnek és ott vannak a bőrömön, a torkomban normálisan is.
3. Ma mindenki a baktériumra koncentrá! Pedig van egy táptalaj is, a fogadó szervezet! Hisz **nem lesz mindenki influenzás. Ők vajon mit csinálnak másként???** Hogyan lehet az immunrendszert olyan állapotba hozni, tartani, hogy le tudja győzni a fertőzéseket?!? Ez lesz a jövő nagy kérdése.



Te tudtad, hogy micsoda kincsek vannak a kezdedben, amikor csatlakoztál az Életfa Programhoz?!

Echinacina szirup és tableta

Interferon termelés fokozásával hat. A „gazdaszervezet”- vagyis Te, a gyereked, a férjed, a szüleid, a rokoned – immunrendszerét hozza helyre, és **egyszerűen nem tud benne szaporodni a baktérium**, de a vírus se, mert nem jó táptalaj nekik. Két hónap szedés, két hónap szünet csodákra képes. Sokszor kapom vissza a szülőktől, hogy azóta nem beteg a gyerekek...



MSA kapszula

Megelőzésre napi 2 kapszula, de igazán gyors hatást a betegségben produkál. Akár egy nap alatt kihoz a kórból, de lehet, hogy ahhoz triplázní kell az adagot. Én sokat köszönhetek neki, különösen az édesapám kezelésében hozott csodákat. Egymás után 2 tüdőgyulladást vészelt át kórházban, és másfél éve otthon van... 89. évesen. Fiatalnak is dicséretére válna! Persze csak annak használ, aki élni akar.



Eucasol spray

Szerintem ez sok embernek van a táskájában, de nem elégnék. Még sose fogyott egy millió db egy év alatt, szóval van még lehetőség. Miért is? Mert ruhára fújva viheted magaddal. És ott 6 órán keresztül fertőtleníti a levegőt, de téged is jobb hangulatba hoz, így a stressztűrő képességed topon van, nem betegszel meg semmitől!



Téli fürdő

Ezt már annyi anyuka tapasztalta meg, hogy a kezdődő betegséget egy kád vízzel, egy kupaknyi fürdővel, egy kanál **Lábfürdő sóval** megbolondítva, másnap a gyerek nem betegedett le! Van Neked otthon ilyened??? Mert akkor már késő utána rohángálni, ha túl vagy az induló fázison!!! Szóval legyen otthon! Ha van gyerek, ha nincs, mert felnőttön is segít.



Van egy kérdésem hozzád!

Te hogy oldod meg, vagy mit teszel most annak érdekében, hogy ne legyél beteg? Kíváncsi vagyok és várom a válaszod itt: kommunikacio@eletfaprogram.hu.

„Ne vádold a világot, keress megoldást!” Üzeni nekünk Sri Chinmoy.

Az Életfa Program segít a legjobb megoldás megtalálásában!

Szeretettel:
Dr. Harsányi Edit
orvos-marketing igazgató





MELATONINA KAPSZULA

Életünk egyharmad részét átalusszuk, van aki csak egynegyedét, de akkor is. 80 éves korunkig 26,7 évet töltünk alvással. Elég jelentős mennyiség ahhoz, hogy ezt jól csináljuk.

Sok minden hat ellene. A gyerek, a munka, a tévé, a bulik, a stressz... Ezeket csináljuk fiatalon, a „majd alszok idős koromban” felkiáltással. Aztán csalódunk, ha nem jön össze. Korral előrehaladva egyre több szerv gyengül, energiahiány, betegségek jelentkeznek, és elvesztjük ezt a fontos dolgot... A pihentető, álomfeldolgozó, jó alvást. Természetesen csak akkor vesszük észre, ha már nincs. Ami van és működik, az TERMÉSZETES.

Nos, hogy ez így is maradjon, végre nálunk is kapható a Melatonina kapszula, de nem ám akárhogy!!!

Összerakva - természetesen olyan Nahrinos tudós módra – nagyágyúként. Gyógynövények, amik külön-külön is segítik az alvást, hát még együtt: citromfű, macskagyökér, komló. És persze magnézium. Eddig mindet használtuk külön-külön, kisebb, nagyobb sikerrel, de most svájci minőségben és keverésben kapjuk. A konferencián hallhattad a tapasztalatokat...

Biztos felmerül benned, hogy azért vannak jó altatók is és sokkal kevesebb árért kapod. A lényeg az alvás minősége. Nem elég, hogy csak nem vagy fent, nem vagy öntudatodnál. **Az alvásnak fázisai vannak. 4-et szoktak elkülöníte-**

ni, melyek folyamatosan mennek át egymásba, ciklusokat alkotva. Hullámzanak, mint a tenger. Amiből nagyon fontos a REM fázis, amikor álmodik az ember. Itt oldjuk meg, kapjuk meg a megoldást az életünk nehéz döntéseire.

Nos, amikor gyógyszert veszel be, akkor ez biztosan kimarad. Meg a hullámzás is. Csak egy mélyalvás marad végig. Aludtál, de mégse. Ezért érdemes természetes megoldásokat keresni, hogy az alvásnak legyen értelme, és ne csak letudjuk.



NO, NÉZZÜK AKKOR A MELATONINA KAPSZULÁT!

Először is a neve azért nem melatonin, mert nem csak az van benne, többféle összetevőt tartalmaz, amelyek egymás hatását erősítik, ún. szinergisták.

Citromfű - Imádom! Nyugtat, roborál, isteni az íze, illata, teába, különösen frissen kulináris élmény. Van egy Citromfű teánk, ami nekem nagyon sokat segített egy nehéz életszakaszban. Mikor Karasszonné Márti meghalt, egy hétre rá utaztunk Svájcba. Volt, aki ott tudta meg a buszon. Abban az időben mindig készültünk énekekkel,



amit Márti választott ki és tanított be a buszon... Most ez az én feladatomban lett. Tele voltam fájdalommal, gyászszal, fogalmam sem volt, hogy hogyan fogok tudni énekelni, sőt a többieket is rávenni. De volt nálam egy bontatlan doboz Melissa tea. Hajnalonta elmentem futni, és a kis kápolnában sírva énekeltem a dalokat, addig míg lenyugodott a lelkem. Hallottam Márti hangját, hogy mire kell vigyázni, ahogy tanított minket régen... Persze közben nyakaltam a teát. Az eredmény az lett, hogy még az 5 szólamú kánont is elénekeltek...

Egy hét alatt megittam egy doboz teát, de minden nehézségen átsegített. Tényleg csodaszer!

Macskagyökér - No ez a másik nagyágyú. Tudtad, hogy az egyik gyakori gyógyszer ebből készül? De abba csak a nyugtató hatóanyag van belerakva. Így az csak bódít. Míg a növény harmonizál. Ha kell altat, ha kell tudsz teljesíteni. Bizony nem mindegy, hogy vizsga előtt melyikhez nyúlsz! Én kipróbáltam a gyógyszert, de soha többet, mert más-



nap is bódult voltam. Viszont teában iszonyú meginni. Mikor megfőzöm olyan, mintha egy kandúr körbepisilte volna az egész házat. Meginni képtelen voltam... Szóval igazi áldás, hogy ez kapszulában van.

Komló - Ez is régi tudás. Mindig valamivel keverve használják. És hát a sör... egy folyékony pszichiáter. Sokan használják altatónak is, estére egy-két üveggel. A gond a hozzászokás, emelni kell az adagot, és bizony egy üveg sör majd egy 3 centesnek felel meg, tehát komoly májteher. Mindenesetre hat, ezt sok millió férfi igazolja.

Golgota virág - Ezt csak azóta ismerem, amióta itt dolgozom az Életfa Programban és megjelent a Relax fürdő. A család egyik nagy kedvence volt. A férjem mindig azt kérdezte, hogy benne van-e a fürdővízben, mert addig be se szállt mellém. Ami a csodája, hogy azt a stresszt képes oldani, amit a külvilági gondok keltenek. És hát valljuk be, a világ néha nem támogat. A szomszéd, a főnök, a beosztott, a város, az állam mást akar, mást tart jónak, mint én. Az időjárás pedig lesajnálja a vágyaimat... No, ekkor kell a Golgota virág, aminek a neve mindent elárul. Hogyan tudom a saját életem golgotáit jól, emberként megjárni. Hogy a végén se vetkőzzek ki magamból??? Mert embernek maradni, minden körülmények között, hát azt az életet érdemes megélni.

Magnézium - Erről sokat írtunk már korábban, és sokunknál vizsgázott jól az alvásproblémák, migrének kezelésében. Amit így összességében elmondhatunk róla, hogy ha az alvás jó, akkor a keringés és az erek állapota is jobb lesz, és bizony az emésztés is, hisz jelentősen csökken a stressztűrés a rendszeres jó alvással.



Örülök, hogy ezeket leírhattam, nekem is jót tett. Szeretem, hogy ilyen csodákkal kell dolgoznom, és ajánlanom. Azért pedig külön hálás vagyok, amilyen hatékonysággal dolgoznak.

Tedd próbára Te is az életedben, lehet, hogy nem is várt, új távlatok nyílnak meg előtted!!!

Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit

orvos-marketing igazgató

TUDJ MEG TÖBBET A D-VITAMINRÓL



Két formájáról beszélhetünk:

- D2-vitamin (ergokalciferol), amit a táplálékkal veszünk fel és a
- D3-vitamin (kolekalciferol), amely a bőrben napfény vagy mesterséges besugárzás hatására keletkezik az előanyagából, a 7-dehidrokoleszterinből, illetve a táplálékkal jut be a szervezetbe.

A D-vitamin a szteroid hormonok családjába tartozó vitamin és egyben aktív hormon, amely zsírban oldódik és hővel szemben ellenálló.

A bőrben UV-B sugárzás hatására kialakuló D-vitamin az emberi szervezet legfőbb D-vitamin-forrása és mivel zsírban oldódik, a szervezet két-három hónapig raktározza a zsírszövetekben.

A D-vitamin fő táplálkozási forrásai közé tartoznak a zsíros halak, a halak mája, a halmáj olaj, a tojássárgája, valamint a D-vitaminnal dúsított élelmiszerek, például a gabonakészítmények, tejkészítmények. Általánosságban elmondható, hogy az állati eredetű élelmiszerek D3- és D2-vitamint, a növényi eredetűek D2-vitamint tartalmaznak.



Tíz-tizenöt perces, az arcot, végtagokat, vagy a hátat érő, nyári, nappali (10 és 15 óra közötti) napfény elegendő az optimális D-vitamin szérumszint kialakulásához, a késő őszi, téli és kora tavaszi napsugárzás D3-vitamin képző hatása viszont elenyésző. A D3-vitamin képzés az életkorral jelentősen csökken, a fiatalok bőrében a D-vitamin szint

tézis kb. kétszer olyan intenzív, mint az idősekben.

Érdemes tudni, hogy a szoláriumok által kibocsátott UV-A sugárzás nem alkalmas D3-vitamin képzésére.

Miért fontos a D-vitamin?

A D-vitamin hozzájárul:

- a kalcium és a foszfor normál felszívódásához/hasznosulásához,
- a vér normál kalciumszintjének fenntartásához,
- az egészséges csontozat fenntartásához,
- az egészséges izomfunkció fenntartásához,
- a normál fogazat fenntartásához,
- az immunrendszer normál működéséhez, valamint
- szerepet játszik a sejtosztódásban.

A D-vitamin legfőbb szerepén kívül a legújabb kutatások szerint szabályozza a sejtek növekedését, befolyásolja az immunfunkciókat, valamint az inzulin és a vérnyomás szabályozásában is közreműködik.

Hiánya számos betegség kialakulásának kockázatát erősíti fel: csontritkulás, bőrbetegségek, autoimmun betegségek, szív- és érrendszeri elváltozások, daganatos betegségek, cukorbetegség, nőgyógyászati problémák.

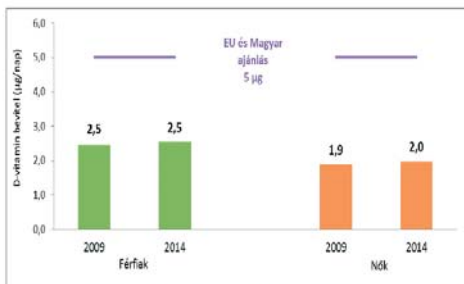
D-vitamin hiány?

Ma már van lehetőség a D-vitamin szintjének ellenőrzésére. A vizsgálathoz vérmintát vesznek, a D-vitamin a vérszérumból és a vérplazmából egyaránt mérhető.

Igaz, hogy reprezentatív nagyságrendben Magyarországon eddig nem végeztek D-vitamin szérumszint méréseket, ennek ellenére erősen valószínűsíthető, hogy a lakosság jelentős része, főleg télen-tavasszal D-vitamin hiányban szenved.

A 2014-ben lezajlott Országos Tápláltsági Állapotmérés (OTÁP 2014) közzétett adataiból egyértelműen látszik, hogy a magyar lakosság körében kritikusan alacsony a D-vitamin bevitel. A felmérésből az is kiderült, hogy ez az a vitamin, amire a lakosságnak leginkább szüksége van.

D vitamin bevitel

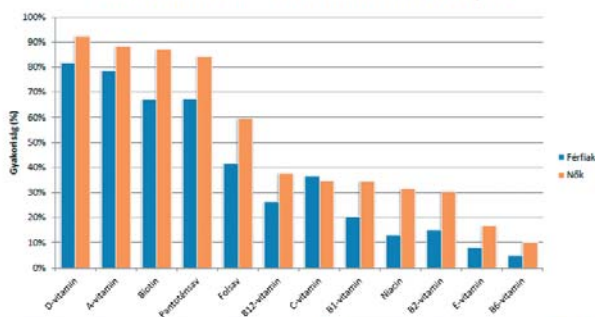


Konfidencia intervallum: [2,3-2,8µg] legalacsonyabb:65 év felett 2,2 µg/nap

Konfidencia intervallum: [1,8-2,1µg] legalacsonyabb:65 év felett 1,8 µg/nap



Ajánlott vitamin-bevitel 70%-ánál kisebb átlagos napi beviteli értékkel rendelkezők aránya



A WHO a gyerekeknek (0 hónaptól 18 évig) és 50 év alatti felnőtteknek napi 5 µg (200 NE) bevitelét javasolja (beleértve a várandós és szoptató nőket), az 51-65 éveseknek 10 µg-ot (400 NE), és a 65 évesnél idősebbek számára 15 µg-ot (600 NE).

A D-vitamin jótékony hatásaira vonatkozó legújabb kutatások eredményei alapján, bizonyos betegségek fokozott kockázata esetén, a megelőzésben és a kezelésben ezen mennyiségek többszöröse, akár tízszerese is ajánlott lehet. Ilyen esetekben a kiegészítést egyénre szabottnak kell alkalmazni. A D-vitamin pótlás esetén figyelembe kell venni az életkort, az egészségi állapotot, a gyógyszer kölcsönhatásokat, az évszakot, a szabadban töltött időt, a lakóhelyet, a táplálkozási tényezőket, stb.

Magzati korban a D-vitamin ellátottság az anya D-vitamin szintjével arányos. Az anyatej rendkívül keveset tartalmaz, ezért a csecsemők D-vitamin pótlása elengedhetetlenül fontos. Ez kisgyermekkorban az őszi-téli hónapokban folytatandó.

D-vitamin kapszulák csalán kivonattal, feketeköménnyel és folsavval

A Nahrin által kifejlesztett étrend-kiegészítő alapja a D3-vitamin, de ezen kívül még tartalmaz:

- csalán kivonatot, mely ideális kiegészítő, mivel kovásvat és szilícium-dioxidot,



- feketeköménnyel és
 - folsavval.
- Felhasználás: naponta 1 kapszulát egy kis vízzel vegyen be, lehetőleg étkezéskor.



Optimálisan kombinálható ez a termék a Basico porral vagy a Basico tablettákkal, így nem csak a hatékonyabb felszívódásról, de a megfelelő ásványi anyag bevitelről is gondoskodhatunk.



Starné Szabó Eszter
vezető dietetikus

Forrás:
https://www.ogyei.gov.hu/otap_2014/
<http://mdosz.hu/>
Orvosi hetilap, 2012. 153. évfolyam, Szupplementum

KONCENTRÁLÁS A SULIBAN

Szülőként fontos számunkra gyermekeink - akik számos kihívással néznek szembe nap mint nap - iskolai teljesítménye. Kortárs-csoportok „tisztá őszintesége”, a klikkek kialakulása és elszigetelődése gyermekeink lelkét igencsak megtépázzák. A barátok, barátnők védelmi bástyája és biztonságos megléte, ha van sokat segít.



Reggel 6.30-7.00 óra közötti ébredés, készülődés gyakran reggeli nélkül gyakori jelenség a családoknál. Utána pedig indul 7.30-15.30-ig a fegyelem, figyelem összpontosítás, számonkérés és egy kis játék a szünetekben, természetesen az iskolai házi-rendet betartva!

A fent leírtak szerint a 8 óra munka megvolt a gyermekeink napirendjében, most már a dal szerint is jöhet a 8 óra pihenés és a 8 óra alvás.

Viszont az élet más utat mutat gyermekeinknek, hiszen 16.00 óra után jönnek a sportfoglalkozások és a különórák, majd a biztonságos otthon megtalálása után jöhet a házi feladat megírása és a másnapi verstanulás, angol szavak elsajátítása, stb.

Hogyan legyen egészséges testileg, lelkileg és szellemileg a mai kor ifjúsága?

Nehéz és összetett kérdés. Édesanyaként, életvezetési tanácsadóként és természetgyógyásként saját példánkon keresztül szeretnék utat mutatni.

Édesanyaként szükségem van a nyugodt reggeli relaxációra, **Chi-kung** mozgásformára és a nyugodt **Nahrofit kávé reggeli elfogyasztására** a Nahrin étrend-kiegészítővel. Ezt a reggeli „arany órámban” békességben és lelki nyugalomban megélhetem.

Aztán indul a pörgős reggeli program, kelnek a lányaim, készülnek az egészséges reggeli italok, **Nahrofit vanília és kávé ill. a tányérjukra kerül a Halolaj és a Magnézium kapszula**. Nem maradhat el a **Narosan Mini gumicukorka**, hiszen fontos számomra az őszi-téli immunerősítés és a nyugodt gondolkodás megteremtése számukra.

Hogyan segíthetünk gyermekeinknek, hogy kihozzák magukból a maximumot?

A Nahrofit italok reggelire és a Nahrin Halolaj kapszula Omega 3 zsírsavakat tartalmaznak, amik hozzájárulnak az agy és az idegrendszer normális fejlődéséhez és működéséhez. Ezeket az esszenciális zsírsavakat a szervezetünk nem tudja előállítani, ezért külső forrás szükséges belőlük a szervezet ellátásához. Omega zsírsavakat tartalmaznak a halak, különösen magas arányban a makréla, szardínia, pisztráng és a tonhal. Szülőként tudom, hogy ezen alapanyagokból készült ételek nem minden-

nap kerülnek a családok asztalára.

A Nahrofit **anyagbarát** italok reggel gyorsan és a gyerekek által is könnyen elkészíthetőek és ami a legfontosabb: finomak és nem halízzúék.

Hogyan történik nálunk a stresszoldás?

Az esti órákban a lányoknál relaxációs percek iktattunk be - választható a **Citromfű fürdő**, a talpmasszírozás **Levendula** krémmel vagy a lágy zene egy kis **Citromfű teával**.

Alapszabály nálunk az őszinteség, hogy a lelküket ne nyomja rossz jegy, esetleg nézeteltérés a barátokkal ill. most már a ser-



dülőkor egyéb édes problémái. Amit ma nem mond el a gyerek a szüleinek - időhiány miatt például -, azt nem vagy csak nagyon nehezen mondja el másnap. Az idő kerekai nagyon gyorsan peregnek, mint ujjaink között a homokszemek, ezért legyen időnk beszélgetni gyermekeinkkel, mert gyorsan elröppenek azok az ÉDES évek!

Számomra biztonságot jelentő Just és Nahrin termékek segítenek nemcsak a munkám minőségi elvégzésében, hanem a szülői szerepem sikeres gyakorlásában is.

Ajánlom Neked is tiszta szívvel!

Hegy Gyöngyi

természetgyógyász-reflexológus

Egészségügyi Team

70/457 2712



KISUGÁRZÁSOD VARÁZSA



UTAKAT NYIT MEG SZÁMODRA. KAPCSOLATAID BŐVÜLNEK ÉS KIVIRÁGOZNAK. ÖNBIZALMAD NŐ ÉS BÁTORBAN VÁLLALOD A KIHÍVÓ FELADATOKAT. SZEMBENÉZEL MAGADDAL ÉS TETSZIK, AKIT LÁTSZ. FÉNYKÉPEIDEN VISSZATÜKRÖZÖDIK BELSŐ STABILITÁSOD, NYUGALMAD. BÉKÉBEN ÉS NYUGALOMBAN ÉLED MINDENNAPJAIT, ÚGY HOGY EGYRE SIKERESEBB LESZEL MINDEN SZEREPEDBEN. ÁTLÁTOD A

KÁOSZT, AMI EDDIG URALTA ÉLETEDET. POZITÍV VISZSAJELZÉSEK ALAKÍJTJÁK KÜLSŐDET ÉS BELSŐDET EGYARÁNT. GYERMEKEID, ÜZLETTÁRSAID PÉLDAKÉPÉVÉ VÁLSZ...

Nagyon jó érzés elolvasni ezeket a gondolatokat, de... Joggal merül fel benned a kérdés: hogyan lesz mindez az enyém? Az ember mindig elhatározza, hogy változtat, aztán akad valamilyen kifogás és minden marad a régiben.

Egyszerre egy dolgot változtass meg, de ez elkerülhetetlen!

1. Kezd nyugodtan, kapkodás nélkül a napodat - kelj fel előbb és válaszd ki azt, ami feltölt Téged. Ne rohanj, mert az ráteszi a bélyegét a napodra! Tervezd meg, mit kell feltétlenül elvégezned aznap. Ha megtetted, dicséret jár érte önmagadnak. Mikor dicsérted meg magad utoljára?

2. Kezdj el sportolni, mert az építi lelkedet, testedet egyaránt. Hol meleg van, hol fáradtak vagyunk, hol túl sok a dolgunk. Pedig legtöbbször csak félünk elkezdni, mert nem tudjuk, hogyan fogjunk hozzá. Ne szégyelld magad amiatt, hogy izgulsz. Ha régen mozogtál már, esetleg soha nem sportoltál, akkor fogalmad sincs, hogy mennyit bír a tested. Arról már nem is beszélve, hogy ilyenkor mindenki tart tőle kicsit, mások hogyan néznek majd rád Ez teljesen természetes. De a jó hír az, hogy senki nem fog veled foglalkozni, mert aki sportol, az éppen saját magával van elfoglalva.

Válaszd ki a megfelelő sportot és élvezd minden izzadságos percét! Melegíts be a Just cég **Boróka krémjével** és a kulacsodba tegyél **Iso-Teát, ami a Swiss Maraton**

hivatalos itala volt, tele nyomelemekkel és ásványi anyagokkal!

3. Kezd el szervezeted nagytakarítását a Nahrin svájci minőségi termékével. Ha vese akkor **Affi'line**, ha bélrendszer és ízület akkor **Alma-** vagy **Barack-író**, ha nyálkahártya akkor **Vivi Aloe**, ha pedig a májadat helyezed előtérbe, akkor **Articsóka!** Nincs ragyogás kívül, ha belül nincs tisztaság! Testsúlykarbantartásod is elkezdődik és az ételeidre gondosabban

odafigyelsz a Nahrin egészséges fűszereivel, ami szintén tervezés kérdése.

4. Figyeld meg szervezeted folyamatos jelzéseit! Mire van szüksége? Mi az, ami már nem kell neki? Vedd észre, hiszen „beszél” hozzád. Csendesedj le naponta és figyelj belső hangjaidra!

5. Ruhatárad frissítésére szánj időt, nézd meg mi az, amit már 2 éve nem vettél fel. Kinek tartogatod? Hidd el, a lányod mire felnő, más divatot diktál az élet, nem fog neki kelleni! Saját tapasztalat! Legyél mindig csinos, nőies, hiszen így érzed jól magad a bőrödben. Nem tudod mikor, kivel találkozol és az ápoltságod, a ruhád elárulja, mennyire szereted magad. Ez az öt pont, amiről beszéltem, természetesen csak csepp a tengerben, viszont egy nagy ugrást jelent a kivitelezésük életedben.

Kezdj bátran hozzá, és ha ötből már négyet beépítettél, akkor gratulálok és fókuszálj arra, amit még nem sikerült!

Élvezd az életedet és legyen varázsa kisugárzásodnak az Életfa hitvallásával, értékrendjével és a termékeinkkel!



Szeretettel:

Hegy Gyöngyi

természetgyógyász-reflexológus

Egészségügyi Team

70/457-2712



ELLENÁLLÁS VAGY MEGELŐZÉS?!

MINDEN ÉVSZAKBAN, KORBAN ÉS KORTALANUL

David B. Agus szavai szerint: „Egy csipet megelőzés többet ér, mint száz mázsa gyógyítás.”



Tavaszi, nyári, őszi vagy téli... a megelőzés mindig eredményesebb és hatékonyabb, mint a vészhelyzeti kezelés. Már a korábbi századokban is észrevették az emberek, hogy az, aki megbetegszik, annak heroikus küzdelmeket kell megtennie a kórság legyőzése érdekében.

A védőoltások nem minden esetben az adott kór teljes kivédésére irányulnak, hanem az adott fertőző megbetegedés esetleges súlyos (egyes esetekben halálos) szövődményét hivatott kivédeni. Főleg ha adott ragályos kór emberről emberre terjed, nagyon rapidan (rövid idő alatt) sok egyént betegít meg. A beadott védőoltásokkal legyengített vagy elölt mikroorganizmust (vírust, baktériumot) juttatnak a szervezetbe. Így kényszerítve az immunrendszert a válaszreakcióra. Mint amikor a nyugodt tó vizébe nagy kavicsot dobunk.

Vannak viszont olyan mikroorganizmusok, amelyek ellen nincs védőoltás. Okozhatnak fertőzést, amikor heves válaszreakcióval (rubor=helyi kivörösödés, tumor=duzzanat, calor=láz, dolor=fájdalom, functio laesa=működés kiesés) felel a szervezet. S olykor van, hogy a válaszreakció elmarad és ún. kolonizáció alakul ki. A mikroorganizmusok nagyon alkalmazkodóképesek. A vírusok a leggyorsabban. Velük szemben nincs antibiotikum.

Az ősztől-tavaszig terjedő időszakban gyakran szenvedhetünk el felső légúti gyulladásokat. Nátha, meghűlés, influenza, arcüreggyulladás, amelyek a légutakon lejjebb kúszva mély légúti fertőzéseket (hörghurut, tüdőgyulladás) okozhatnak. Az emberek többsége, amikor felső légúti heveny gyulladás első tüneteit kezdi észlelni magán, akkor elmegy a háziorvoshoz és szinte követeli az antibiotikumot. Az orvos mérlegeli, hogy akut vagy krónikus gyulladós-e a megbetegedés. Esetleg kolonizáció van az adott páciens esetén, vírus vagy baktérium a kór okozója.



S ha nem kerül felírásra antibiotikum, akkor sajnos gyakran előfordul, hogy a szomszédasszonnyal való „konzultációt” követően - esetleg a házipatika készletből korábban visszamaradt - antibiotikumot kezdi szedni az adott páciens. Ami hatalmas

gond, hiba! A másik szarvashiba, amit el lehet követni; amikor egy antibiotikumot elkezd szedni az egyén és 3-4 nap után kezd jobban lenni, ezért a további szedése megszűnik. Mindkettő az antibiotikum rezisztenciát növeli! Tehát a mikroorganizmusok ellenálló képessége kialakul az antibiotikumokkal szemben.

Biztosan sokak hallottak már a multirezisztens kórokozóról. MDR a rövidítésük - Multi Drog Rezisztens. Ezek a kórokozók nem egy antibiotikummal, hanem az ellenük eddig leghatásosabban alkalmazható antibiotikumok többségével, esetleg mindegyikével szemben ellenálló. Az immunrendszer - amennyiben nem kolonizációról van szó, hanem fertőzésről - akkor küzd ellene. Heroikus küzdelemmel! De nem képes legyőzni azt és kiirtani, „kiszepíteni” a szervezetből. Elveszti a szervezet az ellene vívott harcot. S ilyenkor vagy krónikus gyulladás vagy kolonizáció alakul ki ezt követően.

Nos! Mit is tehetünk?!

A fertőzési lánc három összetevőből áll:

- 1: fertőző forrás,
- 2: fogékony szervezet,
- 3: átadási lehetőség.

A fertőző megbetegedéseknél cél a fertőzési lánc megszakítása és a megelőzés. Két összetevőt, „kiiktató” termékek sokasága áll rendelkezésünkre az Életfa Programban.

Az átadási lehetőség megszakítására alkalmas az Eucasol, amely 11 féle gyógynövény tartalmával levegőt fertőtleníti. A Kakukkfű olaj az aromalámpákban alkalmazva szintén fertőtlenítő hatású.

A Nahrin és Just termékei a szervezet mikroorganizmusokkal szembeni fogékonyságát csökkentik; az ellenálló képességre pozitív befolyással vannak.



Echinacina: immunmodulátor. Amennyiben szükséges, akkor növeli az immunrendszer aktivitását. Allergia esetén pedig a megfelelő szintre visszacsillapítja.

Narosan Tropic: magas cinktartalmú vitamin, amely nem csupán a bőr, haj, köröm alap-nyomeleme, hanem az immunrendszer harcos fehérvejszjtjeié is.

Tökmagszirup: szintén magas a cinktartalma, segíti az immunrendszert.

Boróka szirup: a vesék megbetegedésén túl az összetevői átmelegítik a tüdőt. Így nincs esély a kór okozójának a légutakban lejjebb kúszva alsó légúti betegséget okozni.

Sarki gyökér kapszula: adaptogén hatása révén a megfelelő szintre állítja be rengeteg életfolyamatot. Így az immunrendszer is.

Nahrofitok: roborálnak, feltöltenek. Emésztési energiát nem vesznek igénybe.

D-vitamin: Immunrendszer erősítő.

Kakukkfű krém: orr alá és mellkasra kenve fertőtlenítő és revitalizáló hatásával csökkenti a tüneteket. Ezáltal gyors és enyhébb hatású a légúti hurutos megbetegedés.

Teafa aroma: a legerősebb természetes antimikrobiális (gomba, vírus, baktérium ellenes) hatású szer.

31-es gyógynövény olaj: aromalámpába, bőrfelületre, fürdővízben alkalmazva megelőzésre és kezelésre egyaránt alkalmas.

S nem utolsó sorban a **Kéztisztító gél!** A kezünkkel ne vigyünk/adjunk át kórokozókat más személynek. Szeretteinknek, családtagjainknak, valamint magunknak sem. Száraz, nedves-ség- és váladékmentes kezekre alkalmazzuk.

A kezeket pedig fertőtleníteni szükséges. Akkor is, ha beteghez érünk vagy éppen betegnél voltunk, ha tiszta tevékenységet kezdenénk (étkezés, mosdó használat...igen! mosdóhasználat előtt is!!!).

Mossunk kezet, ha nedves vagy váladékkal, szennyeződéssel járó tevékenységet folytattunk. Ilyen a mosdó használat és a köhögés, tüsszentés, a köhögési etikettet betartva. Mirr-Murr mesehős mondata: „Zsebkendőbe köhögj, tüsszents!” Így más embert nem fertőzöl meg! Utána pedig kézmosás, hogy a zsebkendőről a kezünkre került és váladékba zárt mikroorganizmusokat csökkentsük, eltüntessük a kezünkről.

Otthoni, illetve házi infekciókontroll praktika minimum – amit már dédanyáink is tudtak

Minimum kétnaponta ágynemű és hálóruga csere.

A betegtől kikerült textilá fertőtlenítő mosása és ÁTVASALÁSA igen magas hőmérsékleten!

Mindennap tisztálkodó fürdő vétele (igen súlyos megbetegedés esetén mérlegelendő, de legalább frissítő-, fertőtlenítő ágyfürdő legyen).

Súlyos felső légúti megbetegedés esetén 2-3 naponta fogkefe cserélése, de legfőképpen a tünetek és a megbetegedés felszámolását követően, a visszafertőződés kivédése érdekében.

Az Életfa Program termékeit alkalmazva nem kell tartani az antibiotikum rezisztenciától, illetve a hatástalan kezeléstől. Több ponton csapást mérhetünk a ránk leselkedő és ártó mikroorganizmusokra. Nem beszélve a megelőzésről, ami hatalmas nyereség több szempontból! Csak jó és hatásos dolgok történhetnek velünk ezen segítők által.

Xenophón bölcsességével zárva soraimat:

„Soha ne várj az utánpótlással addig, amíg a szükség szorogat, bőség idején gondoldj az ínség megelőzésre.”

Szeretettel:

Tóth Andrea

diplomás ápoló, Infekciókontroll nővér

Egészségügyi Team

andreatoichn@gmail.com, 06-70/315-48-18

AZ ÉV ARCA



**Kedves Életfa
Társ!**

*Biztos vagyok benne, hogy az új év megérkezése után a pozitív változásokra vágysz. Ebbe beletartozik az egészség javítása, megőrzése, de természetesen a külsőddel is elégedett szeretnél lenni. Kevés időráfordítással megfiatalíthatod magadat. Ebben segítségére siet a megújult **Vital Just arcápolási termékcsalád**, ami a nyak és dekoltázs ápolására is alkalmas.*

A Vital Just termékekkel végzett arcápolás összesen naponta 3-4 percet vesz igénybe. Körülbelül annyit, mint két alapos kézmosás, vagy egy fogmosás. Nem kell tehát aggódni, hogy valamilyen speciális tudást, vagy technikát kéne alkalmazni. Aki minden nap mosakszik, és ezt mindenki csinálja, be tud iktatni reggel és este lefekvés előtt egy-egy percet az arc ápolására. Érdemes a termékcsalád összes készítményét együttesen használni a jobb eredmény érdekében.

Napközben nem kell foglalkozni ezzel, hiszen a bőrünk ilyenkor nem fogékony az ilyen jellegű beavatkozásra. Csak abban az esetben érdemes újra megtisztítani, és utána könnyedén bekenni tonikkal, vagy krémmel, ha nagy szennyeződésnek volt kitéve.

Természetesen a bőrápolást (reggel és este) mindig a tisztítással kezdjük. Erre kiváló az úgynevezett **VJ Damaszkuszi rózsza/Havasi gyopár Sminklemosó**.

Összetétele

- Havasi gyopár
- Damaszkuszi rózsza
- Provencei rózsza
- Svájci gleccservíz

Ez a termék speciális **micellás technológiával** készült, ami azt jelenti, hogy a vizet erősen vonzza, de a szennyeződést precízen eltávolítja. Csak a tisztaság érzete marad utána. Használat után, amit egy vattapamaccsal lehet végezni, nem szükséges vízzel lemosni. Ahogy mondtam, ezt a terméket reggel is érdemes használni. Ilyenkor hiába nincs a bőrön smink, az éjjeli pihenés után (amikor a bőrünk inkább dolgozik, mint pihen) mindenképpen el kell távolítani a bőrünk éjjeli munkájának a „maradványait”. Tehát szabaduljunk meg a felesleges zsírtól és az elhalt hámrétegektől. Úgy gondolom, hogy mivel ilyenkor úgyszólván a szemünket mossuk, nyugodtan leöblíthetjük az arcunkat a lemosóval végzett tisztítás után.

Utána használhatjuk a **VJ Damaszkuszi rózsza/Havasi gyopár Arctonikot**, ami enyhén fertőtlenítő, intenzíven megnyugtató, feszesítő és tonizáló hatású.

Összetétele

- Havasi gyopár
- Damaszkuszi rózsza
- Provencei rózsza
- Svájci gleccservíz

A tonik tökéletes tisztaságot és frissességet ad a bőrünknek. Használata után bőrünket semmiképpen se öblítsük le vízzel. Ezután fel lehet tenni az arckrémeket. Akinek a bőre túlságosan zsíros (főleg nyári meleg időben), elég ha csak tonikot használ!



A krémek között elsőként mindig használjuk a **VJ Havasi gyopár/Hóalga Szem- és Szájkontúr ápolót**.

Összetétele

- Liposzóma havasi gyopárból és svájci gleccservíz-ből
- Lifting komplex afrikai akácból
- Hóalga

Az összetételének köszönhetően ez a készítmény frissíti és hatásosan javítja a bőr szerkezetét a szem és az ajkak körül. Enyhíti a ráncokat, illetve megelőzi a ráncképződést. A szemkörnyéki bőr simábbá válik, az ajkak teltnak és fiatalabbnak fognak látszani. A szemkörnyék ápolását nagyon könnyű körkörös mozdulatokkal, illetve finom ütögetésekkel (ami inkább gyors érintésekre hasonlít) kell végezni. Ez a terület kifejezetten érzékeny. Nem szabad erős nyomást gyakorolni a szemkörnyéki vékony bőrre. Ügyeljünk arra, hogy a krém ne kerüljön túl közel a szemünkhöz! Az ajkak körül szintén könnyed, elsimító mozdulatokat kell használni. Fontos tudni, hogy a szemkörnyék ápolásánál nem használhatunk más krémet!



Ezután alkalmazhatjuk a **VJ Havasi gyopár/Sárga Moambe Hydrogél**.

Összetétele

- Havasi gyopár

- Hyaluronsav
- Svájci gleccservíz
- Sárga Moambe

Akinek a bőre „csöppet se száraz”, ezt a hydrogél ajánljuk a nappali és éjszakai krém helyett. A gél rugalmassá teszi a bőrt, tonizálja, frissíti, táplálja és fiatalítja. Könnyed mozdulatokkal vigyünk fel egy kis mennyiségű hydrogél, és simító mozdulatokkal kenjük szét. Ügyeljünk rá, hogy ne masszírozzuk, hiszen ez nem masszázsgél. Azoknak, akiknek a bőre száraz, szintén jót tesz a gél. Ilyen esetekben használat után tegyünk fel nappali, vagy éjszakai krémet.

A **Nappali** vagy **Éjszakai krém** mindig a Tonik vagy Hydrogél (száraz bőr esetén) alkalmazása után vigyünk fel bőrünkre. Ebben az esetben a bőr még nedves, és jobban hasznosul a krém.

A **VJ Havasi gyopár/Nyári tőzike Nappali krém összetétele**

- Havasi gyopár
- Shea vaj és mandula olaj
- Hyaluronsav
- Svájci gleccservíz
- Nyári tőzike



A **VJ Havasi gyopár/Krókus Éjszakai krém összetétele**

- Havasi gyopár
- Shea vaj és mandula olaj
- Svájci gleccservíz
- Anti-aging komplex
- Krókus

Mind a két krém erősen hidratál, tonizál, fiatalít és frissít. Mindezek mellett a nappali krém nagymértékben védi (nap elleni védelemmel is rendelkezik) a bőrt, az éjszakai pedig intenzíven regenerálja. Alkalmazáskor nagyon kevés mennyiséget tegyünk fel az arcunkra, sőt a nyakra és a dekoltázsra is, és könnyű, enyhén masszírozó mozdulatokkal kenjük szét a bőrön. Az orr környékét ki kell hagyni.



- Havasi gyopár
- Neroli
- Bambusz
- Ecetrózsa

Az arcradírt eltávolítja az elhalt bőrszöveteket, finomítja a bőr látványát, tisztítja a pórusokat. Tehát összességében megújítja a bőrt és ragyogóvá teszi. Ezután a bőr jobban tudja hasznosítani a neki szánt különböző tápanyagokat. Nagyon kis mennyiséget oszlassunk el a bőrön, különösen a T-zónában, és 2-3 percig tartó gyengéd masszírozással kenjük szét az arcon. Ezt követően **öblítsük le vízzel!** Ez a termék nagyon kímélő, de mégse használjuk soha irritált és gyulladt bőr esetén!

Érdekes, hogy a Hydrogél, vagy a krémek alkalmazása után néha azonnal lehet érezni, hogy a bőrünk „él”. Ilyenkor a bőr kellemes feszességét és enyhe bizsergését lehet érzékelni. Általában a termékek használatakor azonnal látványos változást tapasztalunk magunkon, de 1-2 hét rendszeres igénybevétel után a környezetünk is észreveszi fiatalodásunkat. Az én véleményem, hogy a bőrünk megérdemli a napi néhány percnyi törődést, és biztosan meg is fogja hálálni!

Hetente egyszer, a bőr tisztítása után, de még a tonik használata előtt érdemes alkalmaznunk a **VJ Provencai rózsza/Havasi gyopár Arcradírt.**

Összetétele

- Provencai rózsza

Add meg bőrdödnek ezt a lehetőséget, és legyen a Tiéd az Év Arca!

Tisztelettel és szeretettel

Dr. Dacko Natalia

Egészségügyi Team



JÓKÍVÁNSÁG

Mindenre nincs időnk, de meg kell találnunk a módját, hogy a számunkra igazán fontos dolgokra időt szakítsunk. Először is arra van szükség, hogy konkrét elvárásaink legyenek a saját jövőnkét illetően. Ezt követően kell fókuszálni, és az időgazdálkodás ismert technikáinak alkalmazásával a rendelkezésünkre álló időt a legfontosabb célunk elérésére irányuló tevékenységgel eltölteni.

Munkának álcázva érkeznek a nagy lehetőségek, melyek igazán értékesek. Minden értékesért dolgozni kell! Így is, úgy is dolgozni fogsz valahol, ráadásul nagyon sokat. Keményen kell küzdened a mai és holnapi megélhetésért, a holnaputánra már nem is látszik erő.

Tudnod kell, hogy a hálózatépítő munkához nem kell több erőfeszítés, mint bármely munkához. Annyit kapsz az élettől, amennyit kérsz és odamész, mert nem jönnek helybe a dolgok. A mai kor hősi küzdelme, hogy életben maradj, egy erős kényszer, melyet nem kerülhetsz meg. Nincs más esélyed egy óriási felemelkedésre. Hogy ez nehéz? Ahozz képest, hogy te nem lát-



tál benne semmi munkát ahhoz képest nehéz, de sok munkánál könnyebb. Beszélgetni emberekkel az egészségről, a jó életről, ennél én csak nehezebbeket tudok. De van, aki nem csatlakozik, és azt nehéz elviselni! Másban sem csatlakoznak a véleményedhez, de nem is kell, csak néhány társ kell neked is. Addig keressél, amíg meg nem találsz. Nem tudod, miről mondasz le, ha nem ezt teszed. Ne irigyeld, azokat, akik itt magas eredményt értek el! Ugyanannyi nehézségük van, mint bárki másnak, egyébként tudják, hogy munkájukért megkapják a fizetséget.

Legyél hát bátor, nagyon megéri! Nincs hát más dolgunk, mint tisztába kerülni azzal, hogy mire is vágyunk igazán 2017-ben, majd módszeresen, aggódásmentesen, fókuszált, hatékony munkával tenni érte.

Csupaszív Csapatunk minden tagjának hatékony munkát, a céljaitok megvalósulását és nagyon sikeres új évet kívánunk! Köszönjük szépen mindenkinek a sok-sok munkát!

Balogh András és Andrásné
értékesítési igazgató
0670/457-2721, 0670/457-2723

„Mikor tanuljuk meg végre, hogy valamennyien egyetlen rendszer alkotóelemei vagyunk? Amíg a világot el nem tölti az embertársaink iránti szeretet, mégpedig fajra, színre és vallásra való tekintet nélkül; amíg életünket és tetteinket nem hatja át az összetartozás érzése, amíg az emberek tömegei nem érznek felelősséget társaik boldogulása és jóléte iránt, addig sosem valósulhat meg a társadalmi igazságosság.”

HELEN KELLER

Nem csak a tudásról szólt ez a nap a Molnarin csapatnak, hanem az összetartozásról, egymás elismeréséről és elfogadásáról. MLM csapat vagyunk, szponzorunk Balogh András és felesége, Erzsike.

Vezetői gárda: dr. Molnár Ildikó, Rigó Éva és munkatársa Gali Károlyné Katika, Herczku Jánosné Edit, Rácz Lászlóné Erzsike és Karcza Sándorné Aranka. Mint rajzszőg hegye a parafába, úgy hatolunk be a családok tömegeinek az életébe és visszük a boldogságot egységben, egymást és csapattagjainkat segít-

2016. NOVEMBER 19. ÉLETFA KONFERENCIA BUDAPEST



ve, motiválva, tanítva. Boldogságot írtam, hiszen ki ne nézné boldogan az egészségben felnövekvő gyerekeit, unokáit? Ki ne lenne boldog, ha egészségben tudja a szüleit, miközben végzi mindennapi feladatát? Ki ne lenne boldog, amikor a családok tartós egészség megőrzéséből származó jövedelméből hűtőszekrényt, autót, lakást, csodálatos utazásokat tud ajándékozni magának és szeretteinek?

„Amíg az emberek tömegei nem érznek felelősséget társaik boldogulása és jóléte iránt, addig sosem valósulhat meg a társadalmi igazságosság.”

Dr. Molnár Ildikó

Molnarin csapat vezetője

Ha Te is érzel késztetést e nemes feladatra, várunk minden héten megtartott Nyitott Előadásainkra!

ÉLETFA BAGOLY KONFERENCIA



A POSTÁS ÜDÜLŐBEN

2017. március 18-án 10.00-16.00 óráig újra találkozunk, hogy megvitassuk a nő rejtelmét. Ugyanis ez a hónap a nőről, a speciális megterhelésnek szóló feladatokról, és annak segítségéről fog szólni.

Igen fontos téma, hisz a tagságnak több mint 80%-a nő, családanya, nagymama, aki másért dolgozik, szolgál egész életében. Csak valahogy ő marad ki, mert ő bírja. Pedig a figyelem, a törődés, a fizikai és szellemi töltődés neki is fontos. Az egész

család jóléte forog kockán. Tudod, a repülőgépen mit tanítanak? Kinek kell felvenni először az oxigén maszkot? Nem a gyerekekre kell rátenni először, mert ő nem biztos, hogy vissza tudja segíteni. Mindig az első a felnőtt legyen, mert ő képes utána a gyerekeket is felrakni...

Gyere el, hogy megtudd hogyan érezheted jobban magad a bőrödben! Te pedig férfi társam azért gyere el, hogy tudd, hogyan tartsd meg azt a csodát legjobb formában, aki az életed, a mosolyod, a tiszta otthonod biztosítója. Hisz Te is akkor tudod a legjobb formádat hozni a munkában, ha otthon minden rendben van!

Várunk szeretettel, és izgalmas előadásokkal:

Dr. Harsányi Edit és Varga Ferenc

Életfa Baglyok csapata



2017: A KITELJESÉDÉS ÉVE A NAPSUGÁR CSAPATBAN

Joggal merülhet fel Benned, kedves Olvasó, vajon miért mondom ezt? Nos, az elmúlt sikerévünk történéseire, eredményeire alapozva, csak is ezt

tűzhetjük ki célul!

Növekedtünk tudásban, létszámban Debrecenen kívül, boldogság, hogy immár megkérdőjelezhetetlenül Miskolcon, Budapesten és Pécsen is!



2016 ölelésében zsúfolásig megtöltöttük a Klubjainkat, szeretetteljes, értékeremtő, összetartó közösségeink születtek, ragyogó előadóink, szaktanácsadóink nőttek ki, kiállítások tucatjain szórtuk országszerte a sugárainkat, és mindezek eredményeként is bizony nem volt olyan verseny, ahol ne lettünk volna nyertesek!

És itt nem állunk meg, hiszen töretlen lelkesedéssel és aktivitással továbbra is együtt dobban a szívünk a Csapatban! Idei első nagy Csapatrendezvényünk példa lesz erre, legyél Te is részese:

MÁRCIUS 18-ÁN NAPSUGÁR CSAPAT ÉLETFA KONFERENCIA DEBRECENBEN!!!!

Hotel Aranybika, Hajós Alfréd terem, 10-16 óráig!

Boldog, csodálatos új évet kívánva kérem érezd, várunk közénk, legyél Te is ne csak vendégünk, hanem érkezz is meg közénk!

Sok szeretettel:
Szilágyi Ildikó

A Napsugár Csapat Vezetője, Legjobb Szponzor
20/9519 908



MEGTANULUNK TERVEZNI ÉS CÉLOKAT KITŰZNI!



Nem telhet el az életünk teljes üresjáratban. Csak mi tudunk magunkért tenni a legtöbbet. Figyelnünk kell az időbeosztásra, mindenkinek egyformán 24 óra egy nap. Mitől van mégis különbség az emberek sikerességében? Mire kell figyelnem, mit csináltam rosszul eddig? Hol a

hiba, és ki a felelős?

Mindannyiunkra vonatkozik, a felelősök mi vagyunk mindeért ami velünk történik. Amit eddig nem vettünk komolyan, vagy elutasítottuk, nem láttuk meg benne a lehetőségeinket, talán abban lehetünk eredményesek. Sokszor úgy gondoljuk, azonnal akarunk valami nagyot elérni, nincs türelmünk lépcsőzetesen haladó munkára. A csodavárás már a mesékben sem létezik. Létezik viszont egy olyan csoda, ha te magadért rendszeresen ütemezve végzed a munkádat biztosan előrehaladsz.

A Just-Nahrin nagyon komoly lehetőség bárkinek. Hosszú távra tervezhető, biztonságos, és fokozatosan lehet előre haladni.

Mit kell tenned? Az elhatározásod megvan, a munka részletei megtanulhatók, és nagyon segítséget kapsz. Soha nem leszel

egyedül. Egy barátom mesélte – egy embernek gyengén ment az üzlete, és egyszerre nagy fejlődés történt. Kérdezték tőle, mi történt? Azt válaszolta: **Komolyan vettem.** A Just-Nahrin üzleti vállalkozást is vedd komolyan! Ez a legemberibb és legbarátságosabb üzlet a világon. Barátokat találsz, segítőtkeket találsz, és veled lesz az Istened is. Nagyon magasra juthatsz, és utólag tudsz okos lenni, mint általában mindannyian - de szabad előre is számolni. Tervezzünk egy kicsit. Tegyel meg mindent néhány hónapig - komolyan. Az egészségbe fektetett tőke és idő a legbiztosabb és legfontosabb befektetés.

Kérd a szponzorod segítségét, írd fel ismerőseid nevét és hívd meg őket egy baráti beszélgetésre. Hetente kétszer beszélj ismerőseiddel az egészségükről. Mindenkinek van valami gondja, nem is egy: gyerek férj, mama, és a Te saját kihívásaid...

Nem a körülmények teszik az embert, a körülmények csak feltárlják őt önmaga előtt. Az embereknek nem a vágyaik valósulnak meg, hanem a hajlamaik. Az embert önmagán kívül senki sem verheti bilincsbe.

Igenis van komoly esélyed. Kezdjél hozzá most!

Borsányi Éva

*értékesítési igazgató
Budapest, 30/415 2288*

2017- Egészséget az Évekhez!

Egészségben, szeretetben gazdag boldog új évet kíván a Delfin csapat minden kedves magyar családnak! Kívánjuk, hogy a megelőzésre téve a hangsúlyt találjanak ráink!

Szolgáltatásunk 12 területét és termékeink sokszínűségét megismerve fogadjanak szívükbe minket Életfásokat!



Természetgyógyászként tudom és vallom a lélek tisztaságának, egészségének fontosságát, a stresszoldás természetes útjainak megismerését, mely kulcsa jólétünknek - életünk minden szakaszában.

Rendezvényeink, konferenciáink kinyitják programunk kapuját és ezen belépve kitárul a lehetőségek tárháza! Gyere közénk és lásd meg, mit tudunk adni neked életed teljességéhez!



KONFERENCIA TATÁN 2017 MÁRCIUSÁBAN!

Szeretettel várunk családdal, ismerőseiddel 2017. március 18-án szombaton egy vidám hangulatú, új információkban bővelkedő, szakmai és egyben családi rendezvényünkre!

de rendezvényünkre!

Mi vár Rád tavaszi első találkozónkon?

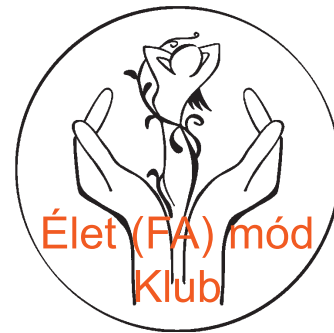
Az Életfa virág 12 szolgáltatásának bemutatkozása minőségi előadások formájában, szakmai tapasztalatok, ételbemutató svájci fűszereinkkel, mozgás, honismeret, tombola és egy pozitív társaság, ami befogad Téged!

Jelentkezés március 10-ig a 06-70/4572712-es telefonszámon.

Az első 10 új jelentkező ajándékot kap összeállításunk zárásánál!

Gyere és éld át velünk ünnepünk perceit!

Szeretettel és tisztelettel: **Hegyi Gyöngyi**
Vezető Tanácsadó, Tréner
természetgyógyász- reflexológus



AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB HÍREI

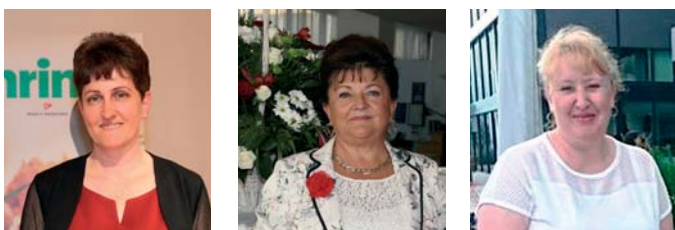
Célunk minden klubtagnak segítséget nyújtani saját céljai elérésében. Fő feladatunk az ideális testsúly kialakítása, megtartása, egy egész életre szóló helyes táplálkozási szokás elsajátítása a szakmai ajánlások figyelembevételével. Hisszük, hogy együtt könnyebb, mivel legnagyobb feladat Önmagunk legyőzése!

ELTELT FÉL ÉV ÉS 2016. OKTÓBER 31-ÉN LEZÁRULT A „SÚLYOZD AZ EGYENSÚLYOD” VERSENY.

A kihívásban az Életfa Program azon tagjai vettek részt, akik egyben az Élet(FA)mód Klub tagjai is. Ők az EGYEN-SÚLY csomagok vásárlásával gyűjtöttek pontokat, melyeket megszoroztunk annyival, ahány hónap Nahrin terméket vásárolt a résztvevő. Kiegyensúlyozott, szoros versenyben a következő eredmények születtek:

1. helyezett: Gali Károlyné
2. helyezett: Veresné Borsányi Éva
3. helyezett: Bogdáné Kunkli Mária

Gratulálunk a nyerteseknek!



De mit is tartalmaznak az EGYEN-SÚLY csomagok?

Ha 1-1 mondatban kellene megfogalmaznom, akkor a következőket:

- **Affiline:** „vízhajtás természetes módon”
- **Barackíró** vagy **Almaíró:** „méregtelenítő szerveink segítői”
- **NahroFit Káv** vagy **NahroFit Vanília:** „komplett étkezés vacsorára”
- **Basico:** „szervezetünk egyensúlyának őrzője”
- **Articsóka:** „a májműködés támogatója”

A csomagok úgy lettek kialakítva, hogy kedved és ízlésed szerint a fenti termékek 12 variációjából választhatsz!

Egyen-súly csomagok 12 variáció



Kinek ajánljuk a csomagokat?

- Aki fogyni szeretne – eredményesen, biztonságosan, természetes úton, jo-jo effektus nélkül
- Aki figyel az egészségére és túlsúly nélkül is fontosnak tartja az egészséges táplálkozást és életmódot
- Aki időhiányban szenved és túlhajsolt életet él
- Mindenkinek, aki tenni akar saját egészségéért és teljes értékű életet szeretne élni

A hatékony fogyókúra megvalósítása természetesen nem terjedhet ki csak a táplálkozási szokások módosítására, hanem életmódváltást is igényel. Az egészséges étrend és az ajánlott termékek mellé beépítve a mozgást, egymás hatását is erősítve dolgoznak, így biztosítható az optimális ütemű testtömegvesztés és a tartós eredmény.

Mivel különböző módon élünk, táplálkozunk, más az alkatunk és személyiségünk, eltérő a napi ritmusunk, nagyon fontos, hogy a táplálkozásunk is személyre szabott legyen, ezért a jövőben is lehetőség lesz egyéni kérdéseidet feltenni az eletfamodklub@eletfaprogram.hu e-mail címen.

Az Élet(FA)mód klub legfontosabb feladatai közé tartozik a prevenció támogatása, a családok tartós egészségének megőrzése, a fizikális állóképesség javítása, a betegségekkel szembeni védelem erősítése, mely elsősorban egy egész életre szóló, kiegyensúlyozott táplálkozási szokások kialakítására épít.

Nagyon boldog vagyok és köszönettel tartozom Nektek azért, hogy az elmúlt 1 évben a szakmai vezetésem alatt működő Élet(FA)mód Klubban ilyen nagy érdeklődés volt a programok iránt!

Tagságunk létszáma több, mint megháromszorozódott és bízom benne, hogy a tematikusan felépített programokban is sok hasznos információval lettetek gazdagabbak, amit nem csak a munkátokban, de a saját és családotok egészségmegőrzésében is tudatok kamatoztatni.

A novemberi Nahrin Konferencián bemutattam az Életfa Program új, 2017-es évi egészségfejlesztő programját, melynek címe „Egészséget az évekhez”.



„Egészséget az évekhez”

	2017. január Testünk működése		2017. július Gyermekkor	
	2017. február Férfiak egészsége		2017. augusztus Serdülőkor	
	2017. március Nők egészsége		2017. szeptember Felnőttkor I. Szív-, és érrendszeri prevenció	
	2017. április Felkészülés a fogantatásra		2017. október Felnőttkor II. Daganatok megelőzése	
	2017. május Várandósság		2017. november Felnőttkor III. Cukorbetegség és rizikófaktorai	
	2017. június Újszülött-, csecsemőkor		2017. december Időskor	

Az éves tematikához igazodva, az Élet(FA)mód Klub hírleveleiből továbbra is hiteles forrásból származó információkra, érthető, gyakorlatias tájékoztatásra számíthatok. Főleg az egészséges táplálkozással kapcsolatos érdekes-

ségekről, aktualitásokról, illetve a betegségek megelőzési lehetőségeiről írok majd a legújabb szakmai, tudományos eredmények tükrében.

Ezeket a tájékoztató leveleket a klubtagok továbbra is vasárnaponként, az általuk megadott e-mail címre kapják. Ha Te is szeretnél klubtag lenni, a regisztrációhoz szükséges adatlapot a www.eletfaprogram.hu oldalon tudod kitölteni. Ne feledd, hogy a klubhoz való csatlakozás díjmentes!

Ha még nem vagy Életfa Program tag, de érdeklődsz az egészséges táplálkozás iránt és szeretnéd Te is megkapni a leveleket, kérlek, írd e-mailt az eletfamodklub@eletfaprogram.hu e-mail címre és felveszlek a levelezőlistára.

A hírleveleken kívül a klub működését szemléletes előadások és főzőklub is támogatja. Előadásaimmal Budapesten minden hónap 2. szerdáján - mely egyben főzőklub is -, Miskolcon pedig minden 3. kedden várlak szeretettel. A Miskolci Központi Főzőklub minden hónap 2. keddjén várja az új ízek és az egészséges táplálkozás iránt érdeklődőket.

A modern kor lehetőségeit kihasználva, a regisztrált tagok zárt Facebook csoportunkban bármilyen konyhai kérdéssel, táplálkozással összefüggő egészségi problémával kereshettek és recepteket, főzési ötleteket, praktikákat osztunk meg egymással.

Írásaimmal, előadásaimmal és tanácsadó munkámmal igyekszem segítséget nyújtani mindazoknak, akik egészségesebbé, harmonikusabbá, boldogabbá szeretnék tenni saját és családjuk életét.

Remélem, hamarosan Téged is a klub tagjai között köszönhetlek! Gyere és használd ki Te is a klubban rejlő lehetőségeket!



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



Az Életfa Gyermek Team szabadkézi és számítógépes rajzpályázatot hirdet a Gyerek Klub tagjainak a következő témakörben:

A környezetünk, a családjunk és az egészségünk csodái.

A rajzverseny célja, hogy a gyerekek szabadon engedhessék kreativitásukat az informatikai eszközök használata során, és hogy felhívjuk a figyelmet az egészségünk megőrzésének fontosságára – mit teszünk, hogy egészségesek, kiegyensúlyozottak legyünk, hogyan éljük ezt meg együtt a családjunkkal, barátainkkal?

A gyerekek számítástechnikai készségeiket és művészi hajlamukat egyszerre mutathatják meg úgy, hogy közben a számítógép használata ne az elszigetelődést, hanem a gyermekek fejlődését szolgálja.

A rajzpályázatot két kategóriában hirdetjük meg:

- I. kézi rajz, festés (óvodások és kisiskolások részére),
- II. számítógépes alkotások a már megszokott kategóriákban:
 - óvodásoknak,
 - kisiskolásoknak (alsó tagozatosoknak),
 - felső tagozatosoknak,
 - középiskolásoknak 18 éves korig.

A pályaművek az I. kategóriában szabadon választott technikával készülhetnek: lehet kézi rajz, festés, színezés A4 méretben.

A II. kategóriában kizárólag számítógépes programmal készített rajz, A4-es méretben.

Az internetről letöltött kész sablonokat, képeket nem tudjuk értékelni!

Nevezési feltételek:

- Életfa Gyerek Klub tagság,
- a pályaműveket kinyomtatva, A4-es méretben postai úton és képként, jpg formátumban is kérjük beküldeni,
- a rajzon olvashatóan legyen feltüntetve az alkotó jelisége,
- a jelentkezési lap részletes kitöltése,
- a rajzok határidőre történő beérkezése.

A BEÉRKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2017. március 1.

A nyerteseket 2017. április 5-ig értesítjük, majd meghívást küldünk a díjátadó ünnepségre. Az alkotók helyezés szerint elismerő oklevélben és jutalomban részesülnek.

További információ

A versenyben csak egyénileg lehet részt venni, csoportok vagy osztályok jelentkezését nem tudjuk elfogadni.

Egy diák max. 2 alkotással pályázhat.

Jelentkezés menete

Minden résztvevőnek e-mailben kell eljuttatnia a kitöltött jelentkezési lapot ([www.eletfaprogram.hu/letoltések/Életfa Gyerek Klub](http://www.eletfaprogram.hu/letoltések/Életfa_Gyerek_Klub)) és a pályaművet az alábbi címre: gyerekklub@eletfaprogram.hu

A diákoknak a pályaművet az I. kategóriában szkennelve kell csatolniuk az e-mailhez.

A II. kategória pályaműveit képként (jpg.) kell csatolniuk az e-mailhez. Az e-mail maximális mérete 4MB lehet a csatolt pályaművel együtt.

A pályaműveket kinyomtatva, A4-es méretben postai úton is kérjük beküldeni!

Értékelés folyamata

A pályaművek értékelését szakmai zsűri végzi.

Főbb értékelési szempontok

- kreativitás,
- egyediség,
- a kifejezni kívánt üzenet érthetősége
- a technikai minőség (elrendezés, térkihasználás, stílus, színvilág, stb.).

Eredményhirdetés, díjátadás

A győztes pályaművek felkerülnek az Életfa Program honlapjára, majd a következő Életfa Konferenciánk helyszínén kiállításra kerülnek. A kiállított pályaművekre a helyszínen szavazni lehet. A legtöbb szavazatot kapott képet külön is jutalmazzuk!

Tehát rajzolásra fel!

