

# Életfa info

XVIII. évfolyam 2. szám 2017. április - június



## CSALÁD

## SZÜLETIK



### 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

# Élj fiatal életet!



Ebben az évben az előadásaimban leggyakrabban az élet szépségéről beszéltem, hiszen

## **AZ ÉLET SZÉP!**

Mindössze az a feladatunk, hogy vegyük észre azokat a dolgokat, amiktől valóban szép az életünk.

## **Te hogy gondold kedves Olvasóm?**

Szürkének látod a napjaidat vagy színesnek? Milyen arcok vesznek körül? Milyen hangokat hall a füled? Mit lát a szemed?

## **Vidámságot, örömet vagy éppen panaszkodást, irigységet?**

Tudd, hogy azt érzed, amit hiszel! Sír valaki? Örömben vagy bánatában? Nevet valaki? Vidám vagy kínjában nevet? A világ olyan, amilyennek látni akarod, a közvetlen társaságod pedig azokból áll, akiket kiválasztasz Magad mellé.

Te döntöd el, hogyan fogsz élni.

## **A fiatalágod és az öregséged elsősorban attól függ, hogy milyen életet élsz!**

Célokka teli, aktív, színes, szeretetteljes életet, vagy éppen egy megfáradt, lustálkodó, fölöslegesen aggodalmaskodó, szürke életet.

Én tavaly szinte minden alkalommal idéztem a nagy gondolkodó, Voltaire szavait:

## **„Úgy döntöttem, hogy boldog leszek, mert az nagyon egészséges.”**

A világhírű színésznő, Meryl Streep megfogadta édesanyja egy egész életre szóló tanácsát:

## **„Bármit megtehetsz, ha igazán elhatározod magad! Ha lusta vagy, akkor elbuksz. De ha tényleg elhatározod és megküzdesz érte, akkor bármit elérhetsz!”**

Valóban, ahhoz, hogy az életünket szépnek éljük meg, kell egy jó döntés.

Azonban a döntés még nem elég, kell a hit, az elszántság, az akarat a nehéz pillanatokban is.

Viszont még ez sem elég, mert tudnunk kell, hogy miért élünk, kell, hogy legyen egy nagyszerű jövőképünk, és szilárd értékrenddel kell rendelkezünk.

Ha mindez megvan, akkor már „csak” tenni kell a céljaink eléréseért. Lelkes kezdés után kitartó aktivitással!

## **Nem baj, ha még nem elég színes az életed! Ami volt, az elmúlt. Ami jön, az lesz a Tiéd! Jöjjenek hát a színek!**

## **Tudd, hogy az Életfa Program híres festő!**

Sok ember, sok család megfakult életét festette már színesre. Ez pedig még csak a kezdet.

## **Egymillió családhoz fogunk eljutni segítő kezeinkkel, értelmesen, tisztán gondolkodó programunkkal, hiteles tudásunkkal, értékteremtő, nyereső csapatunkkal!**

Hogy miért vagyok ebben biztos?

Azért, mert én is azt vallom, amit Nietzsche mondott egykor:

## **„Akinek az életében megvan a „miért”, az képes elviselni csaknem minden „hogyan!”**

Nekünk itt az Életfa Programban megvan a „miértünk”. Tudjuk, hogy miért élünk, hogy miért dolgozunk, hogy miért segítünk, és miért teremtjük meg a magas minőségű életet a velünk együtt haladók számára. Ezért legyőzhetetlenek vagyunk, elviselünk bármilyen „hogyan!”

Nekünk is szükségünk van pozitív társakra. Megtaláltuk őket! Olyan társakat, akikkel bátran tervezhetünk.

## **A Just és a Nahrin svájci cégek már három generáció óta őrzik prémium kategóriás helyezésüket a világ piacán. Büszkén vállaljuk velük a kizárólagos partnerséget az újabb három generáció idejére!**

## **Magas minőségű országos egészségőrző programunk olyan kiváló, igényesen gondolkodó és tevékenkedő hazai partnereket fogad be, akik kétségkívül a megállíthatatlan fejlődés, a biztos holnap garanciái.**

Ilyen lehetsz Te is, ha meghozod a jó döntést!

## **Mi szeretjük a céljainkat, szeretjük a munkánkat, szeretjük az embereket. Ettől szép az életünk!**

## **Gyere és tarts velünk, mert velünk együtt szép az élet!**

Szeretettel:  
**Schmidt Ferenc**





## 20 ÉVES JUST HUNGÁRIA JUBILEUMI TALÁLKOZÓ

SZUSZ PARK  
DEBRECEN

2017. JÚNIUS 17.

CSALÁDI NAP  
SPORTPROGRAMOK  
GÁLAMŰSOR  
VACSORA,  
TÁNCMULATSÁG

Bővebb információk hamarosan  
weboldalunkon:  
[www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu)



### KLUBRAKTÁRAK NYITVA TARTÁSA

#### **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



# LXXVI. ÉLETFA KONFERENCIA



*Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt az immár 76. alkalommal megrendezésre kerülő Életfa Konferenciánkon. Erre az egy napra az egészség és a szeretet fővárosává válik majd Budapest.*

- **Hegyí Gyöngyi** a rendezvény házi-asszonya fogad Téged érkezéskor
- Vendégünk lesz a Nahrin AG világ-cég magyarországi nagykövete, **Beate Fussenegger!**



egy új és nagyon motiváló Élet(FA) mód Klub versennyel is megismerhet bennünket

- **Varga Gyula** hálózati vezető a hónap témájához kapcsolódóan a férfi meddőségről tart nekünk előadást



- Ellátogatnak hozzánk Életfa Nagyköveteink, **Verebes Linda** és **Pindroch Csaba!**



- Két új termékről, a **Vörös rizs** és a **Bőr-szépség 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

- **Starkné Szabó Eszter** vezető dietetikustól hallunk az idei tervekről, és természetesen



- Amit nem mondhatunk el senkinek, elmondjuk hát mindenkinek... mit jelent számukra a Nahrin!
- Köszöntjük és díjazzuk az Életfa versenyek nyerteseit
- Találkozhatsz az Életfás vidám gyerekekkel!
- Mi szeretetteljes légkört biztosítunk, mert nekünk fontos, hogy jól érezd Magad!

**A rendezvény időpontja:** 2017. április 22. szombat, 10.00-16.00

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

**Belépődíj:** 2 000.-Ft elővételben (április 17-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

Fax: +36 46 504 888

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

*Szeretettel vár*

*az Életfa Program Csapata!*



# ÖSSZHANGBAN A TESTÜNKKEL...

## A NAHRIN ÉS A JUST SEGÍTSÉGÉVEL

A KÖVETKEZŐKBEN EGY KIS SEGÍTSÉGET SZERETNÉNK NYÚJTANI AHHOZ, HOGY A KÖRNYEZETI ÉS EGYÉB KÁROS HATÁSOKKAL SZEMBEN TESTÜNK ELLENÁLLÓBBÁ VÁLJON, ÉS EGÉSZSÉGESEN, HARMONIKUSAN MŰKÖDJÖN. A MEGOLDÁST SOK ÉVTIZEDNYI TAPASZTALAT ALAPJÁN JAVASOLJUK A TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOK FELHASZNÁLÁSÁVAL, ELŐTÉRBE HELYEZVE A GYÓGYNÖVÉNYEK POZITÍV ÉS GYÓGYÍTÓ HATÁSAIT. CÉLUNK A PREVENCIÓ ÉS AZ, HOGY TESTÜNK, SZERVEINK ÖSSZHANGBAN, TÖKÉLETESEN MŰKÖDJENEK, TEHÁT HOGY JÓL ÉREZZÜK MAGUNKAT A BŐRÜNKBEN. AZT VISZONT NE FELEJTSÜK EL, HOGY BETEGSÉG ESETÉN A GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS A TERMÉKEK NEM HELYETTESÍTIK AZ ORVOSI KEZELÉST!

### Nézzük sorban, milyen területekkel fogunk foglalkozni!

- Szájápolás
- Hajápolás
- Optimális súly elérése
- Keringési rendszer
- Mozgásszerveink, izom- és ízületi problémák
- Bőrápolás
- Arcápolás
- Lábápolás
- Emésztőrendszer
- Endokrin, nemi és húgyúti rendszer
- Immun- és légzőszervrendszer
- Idegrendszeri rendellenességek
- Szem
- Párkapcsolat
- Háziállatok

### Kezdjük a hajápolással!

- Gyenge vagy fénytelen hajra naponta 3 kapszula **Nahrin Nutricap**-ot vegyünk be. Hajmosáskor használjuk a **Just samponjait** és a **Hajápolóját**.
- Hajhullás esetén vegyünk be napi 3 **Nutricap kapszulát**, illetve fogyaszszunk **Narosan áfonyát** és **Basicot**. Használjuk a Just erősítő és serkentő **Hajápolóját!**
- Korpásodásra szedjük naponta 3-szor a **Nutricap kapszulát**. Mossunk haját **Teafa samponnal** vagy a **Just korpásodás elleni samponjával!**
- Szeborreás dermatitis: **Körömvirág krémmel** kenjük be óvatosan a kezelendő területet. Használhatunk

**San'Activ krémet** is, ha nem vagyunk szalicil érzékenyek.

- Fejbőr irritáció, viszketés esetén mossunk haját **Teafa samponnal**, **Hajápolóval** kenjük be a fejbőrt.
- Ekcéma a fejbőrön: használjunk **Teafa sampont**, illetve viszketés esetén **Hajápolót**.



- Fejbőr fertőzések: rendszeresen mossunk haját **Teafa samponnal**.
- Tetvesség esetén: 5-10 csepp **Teafa-olajat** dörzsöljünk be a fejbőrünkbe, hagyjuk hatni egy órán keresztül, majd öblítsük le. Megelőzéshez a **Just Teafa sampont** ajánljuk.

### Második témánk a szájápolás.

- Sebek, fekélyek, fertőzések és ínygyulladás esetén naponta kétszer vegyünk be egy-egy evőkanálnyi **Vivi Aloe-t**,

és tartsuk bent egy kis ideig mielőtt lenyeljük. Szájöblögetésre egy pohár meleg vízbe tegyünk 3 csepp **Teafa-olajat** vagy **31-es olajat**.

- Fogfájásra: tegyünk 2 csepp **31-es olajat** egy vattára és azzal kenjük be a fájó fogat.
- Fogínygyulladásra: használjuk a Just nappali és éjszakai **Fogkrémeket**, és öblögessünk **Teafa-olajos** vízzel (3 cseppet tegyünk egy pohár meleg vízbe). A fogkefére is cseppentsünk **Teafa-olajat**.
- Rossz lehelet esetén mossunk fogat a Just nappali és éjszakai **Fogkrémekkel**. **Borsmenta-Zöldtea** tablettát szopogassunk el. Öblögessünk egy pohár meleg vízzel, amelybe 3 csepp **31-es olajat** teszünk, illetve használjuk a **Nahrin Xylit** rágótablettáját, amely segít megelőzni a fogszuvasodást, az ínygyulladást és kellemes leheletet biztosít.
- Bakteriális lepedék előfordulásakor használjuk a Just nappali és éjszakai **Fogkrémeket**. Utána öblögessünk **Teafa-olajos** meleg vízzel. A **Nahrin Xylit rágótablettát** is ajánljuk, mivel csökkenti a lepedékképződést.

Fontos megemlíteni, hogy minden tünet hátterében a valódi, kiváltó okot kell megkeresni és kiküszöbölni.

Reméljük hogy hasznos tanácsokkal szolgálhattunk. Kérdés esetén forduljatok nyugodtan Munkatársainkhoz, Forgalmazóinkhoz. Nemsokára folytatjuk cikkünket...

Forrás: Nahrin Solutions Guide  
Szeretettel:  
**Schmidt Judit**

# OTTHONI SZEREKKEL ÉS JUST-TAL A MEGFÁZÁSOK ELLEN

A betegség lefolyása többféle lehet, és lázzal együtt is jelentkezhet. Egy meghűléses betegség kezdetén a torkunk és az orrunk nyálkahártyáján érezzük először a kellemetlen változást.

Egy kamilla gőzével végzett inhalálás is gyakran hoz enyhülést.

## Meghűlés vagy influenza?

Megközelítőleg **kétszáz olyan vírus-fajta létezik**, amelyek az emberekből szájon és orron keresztül a levegőbe jutva más embereket is meg tudnak fertőzni. Hogy milyen gyorsan tudunk a fertőzésből kigyógyulni, az függ a vírus

A torokfájással, náthával, köhögési- vagy tüsszögési rohamokkal jelentkező tünetek esetén a köznyelv a betegséget **influenzás fertőzésnek nevezi. Ezeket a meghűléses megbetegedéseket többnyire vírusok okozzák.**

fajtájától, és a megfertőzött személy egyéni adottságaitól is. A házi szerekkel elsősorban a betegség rosszabbodását igyekszünk meggátolni. Ha a 38,5 fokra emelkedik a lázhoz fejfájás, izom-, végtagfájdalmak is járulnak, vagy hányinger, fáradtság, hasmenés, hányás is jelentkezik, akkor nagyon valószínű, hogy influenzáról van szó. A tünetek az egész testre kiterjedhetnek. A beteg kedvetlenséget és gyengeséget érez. Néha komplikációk is kialakulhatnak, ezért óvatosan járjunk el. A láz elleni vádliborogatások, vagy torokfájás esetén torok, nyaki borogatások egészen biztosan ártalmatlanok. De ha a láz tovább emelkedik, vagy 2 nap után sem múlt el, akkor feltétlenül menjünk orvoshoz. De nyakfájás, légzési- és mellfájdalmak, vagy szívritmus zavarok első jelei esetén is.

**Bevált házipatikai szerek fertőzések idején.**

**A következő intézkedések kezdődő meghűléses betegség esetén segíthetnek:**

- **Hagymalé** kínzó köhögés esetén
- **A tyúkhúsleves** a kutatások szerint meggátolja bizonyos fehér véresejtek, az ún. neutrofilok összekapcsolódását, amelyek gyulladásokat váltanak ki.
- **Egy üveg meleg sós víz**, egyszerű házipatika szer torokfájás ellen.







- A zsályából, útifűből és kakukkfűből készült tea **inha-lálva** csillapítja a torok- és légzési panaszokat. Ez bevált házi módszer köhögés esetén.
- Egy ellazító **fürdő illékony olajokkal** megszabadítja a légutakat és kitisztítja a tudatunkat.
- A nyaki- és melltájék **bedörzsölése** mentol vagy kámfor tartalmú krémekkel oldja a lerakódásokat és megkönnyíti a légzést.
- **Hatékony teák léteznek köhögés ellen** (eukaliptusz, kakukkfű, izsóp, zsálya)
- Kakukkfű borogatás a torokra



## Intézkedések és megelőzés

Egy fontos tényező, de gyakran alábecsülik a fontosságát, hogy egy influenza során a szervezetünk sok folyadékot veszít. Ahhoz, hogy a nyálkahártya nedves maradjon, naponta legalább 2 liter vizet kell időben elosztva fogyasztanunk. Ezzel a folyadékmennyiséggel a köhögést is könnyebben viseljük el. Hogy az erős nyálkaképződést megelőzzük, legjobb, ha egy jól szellőzött, meleg, és magas nedvesség tartalmú helyiségben tartózkodunk. Állítsunk légnedvesítő-, vagy egy kamillát tartalmazó edényt a tűzhelyre, amely elősegíti a kellemes klíma kialakítását és az éjszakai nyugodt alvást.

Az **Eucasol gyógynövény spray** illóolaj tartalmával felszabadítja a légutakat, és biztosítja a nyugodt alvást. A megfelelő mennyiségű alvás is nagyon fontos a gyógyulási folyamatban, és egyben a legolcsóbb „házipatika szer”.

Könnyű sétával, megfelelően felöltözve biztosíthatjuk a szükséges oxigénellátást, egyben erősíti az immunrendszerünket is. A kinttartózkodás megfelelő időjárás feltételével szintén ingyenes házi lázcsillapító.

Természetesen ne feledjük el, hogy a Nahrin étrendkiegészítők is hozzájárulnak az immunrendszer erősítéséhez.

## A SZABAD LÉGZÉST BIZTOSÍTÓ JUST TERMÉKEK



*Eucasol  
gyógynövény  
spray*

*Kakukkfű  
fürdőesszencia*



*Kakukkfű  
krém*

# A gondolat születésétől a **baba** születéséig



## FELKÉSZÜLÉS A BABAVÁRÁSRA...

Ideális esetben a várandósságot megelőzi egy tudatos felkészülés a fogamzásra, mely a tervezett terhesség előtt legkésőbb három hónappal kezdődik. Ezen időszak alatt, ha szükséges, és eddig még nem tették meg, a szülőknek változtatniuk kell életmódjukon, el kell hagyni a káros szenvedélyeket, olyan étrendet ajánlott kialakítani, amely a születendő gyermek számára a legoptimálisabb feltételeket biztosítja.

Fontos tudni, hogy az életmódbeli és étrendi változtatások nem kizárólag az édesanyát érintik, bár kétségtelen, hogy az ő állapota befolyásolja döntően a magzat fejlődését. Az apa ivarsejtjeinek minőségét nagy mértékben befolyásolja az életmód és a táplálkozás.

## MIÉRT OLYAN NAGY A JELENTŐSÉGE A MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁSNAK?

Tudományosan igazolt, hogy már a magzati fejlődés korai szakaszában kialakulhatnak olyan génhibák, amelyek súlyos fejlődési rendellenességhez vezethetnek. Ezért szükséges, hogy már a fogamzás előtt jelen legyenek az anya szervezetében a károsodás kivédéséhez szükséges vitaminok és nyomelemek (folsav, B6-, B12-, C-vitamin, cink).



A zavartalan várandósság, az egészséges gyermek születésének feltétele, hogy az anya egészséges legyen, lehetőleg ne kapjon semmiféle fertőzést a terhesség folyamán, tápláltsági állapota megfelelő legyen, tápanyag-, vitamin-, ásványi anyag raktárai legyenek feltöltve.

*Egy új élet útnak indítása nagy felelősség, de egyben gyönyörűség feladat is. Gondosan tervezve és felkészülve a várandósságra, nagyon hozzájárulhatunk születendő gyermekünk egészségéhez.*

Külön hangsúlyt kell fektetni a folsav, vas, cink, jód raktárak feltöltésére. Folsavból a fogamzás előtt legalább egy hónappal elkezdve nagyobb bevételre van szükség a fejlődési rendellenességek megelőzése céljából. Naponta összesen 400 µg folsav bevitele szükséges, ami duplája egy egészséges felnőtt szükségletének.

A többlet igényt folsavban gazdag táplálékokból, folsavval dúsított élelmiszerekből és étrend-kiegészítő készítményekből lehet fedezni. Természetes forrásból folsavhoz teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek, diófélék, olajos magvak, sárgarépa, paraj, brokkoli, zöldborsó, avokádó, narancs, mangó, sárgabarack fogyasztásával juthatunk hozzá.

Az ideális testtömeg elérésére törekedni kell, ugyanis szoros összefüggés van az anya terhességet megelőző testtömege és az újszülött születési súlya között. Ha az anya terhesség előtti testtömege 15%-kal kisebb, mint kívánatos, nagyobb az esély arra, hogy a csecsemő



születési súlya alacsony lesz. A túlsúly illetve az elhízás pedig megnöveli a terhességi cukorbetegség, terhességi toxémia (magas vérnyomás, vizenyő és fehérje megjelenése a vizeletben), a húgyúti fertőzések és a szülési komplikációk fellépésének lehetőségét.

A várandósságra való felkészülésnek az is fontos része, hogy rendszeres testmozgással megfelelő fizikai kondíciót érjen el a leendő anyuka azon izomcsoportok erősítésével, amelyek a várandósság alatt különösen meghatározóak (hát-, has-, gátizom).

## VÁRANDÓSSÁG ALATT...

Fokozatosan gyarapszik a testtömeg. A súlygyarapodás üteme nem egyenletes: az első tíz héten kb. 115 g/hét, a következő harminc hétben kb. 300 g/hét az átlagos súlygyarapodás, mely ideálisan a terhesség folyamán összesen 10-12 kg-ot ér el. A gyarapodást a magzat (3,4 kg), az anyaméh (0,9 kg), a méhlepény (0,7 kg), a magzatburok, a magzatvíz (0,8kg), az anya vérmennyiségének növekedése (1,2 kg), a folyadék visszatartás (1,4 kg), a zsírlerakódás (3 kg) és az emlők mirigy-állományának növekedése (0,45 kg) alkotja.



Igen fontos, hogy az energiaszükséglet a gyarapodás üteméhez igazodjon. Téves nézet, miszerint a terhes nőnek két ember helyett kell étkeznie. Az energiaszükséglet növekedése csupán 15%, ami kb. 2-300 kcal-nak felel meg.

## A VÁRANDÓSSÁG ALATT LÉNYEGÉBEN A TÁpanyagok Megfelelő Többszöri Beviteléről Kell Gondoskodni a Magzat Egészséges Fejlődése és az Anya Egészségének Megőrzése Érdekében:

**Fehérjék:** a várandós anyának naponta 10 g-mal több fehérjére van szüksége, különösen a 4. hónaptól kezdve, amit értékes fehérjeforrásokkal pl.: savanyított tejkezsztimé-nyekkel, zsírszegény sajttal, tojással lehet fedezni.

**Szénhidrátból** (elsősorban összetett szénhidrátból) kicsivel többet ajánlott bevinni a megnövekedett energiaszükséglet fedezéséhez. A kismama étrendjében különösen



nagy gondot kell fordítani a megfelelő ételrost bevitelre a székrekedés megelőzése érdekében, amit bőséges zöldségfélék - gyümölcs és az ételrostokban gazdag teljes értékű kenyér - és gabonafélék fogyasztásával lehet biztosítani.

**Zsírok** esetében főként a növényi eredetű zsíradékban és a tengeri halakban lévő többszörösen telítetlen zsírsavak hasznosak. Az omega-3 zsírsavaknak a magzatnál szerepük van a szem ideghártya és az agy fejlődésében. Kutatások szerint várandósság idején ezeknek a zsírsavaknak az elégtelen bevitele gyakrabban vezethet terhességi magas vérnyomáshoz, koraszülésekhez, szülés után depresszió kialakulásához. Megfelelő bevitelükkel – tengeri halakból, növényi olajokból (pl.: lenmagolaj) - az említett kórképek előfordulásának gyakorisága csökkenthető.

**Vitaminok** közül a folsav igény kétszerese a fogamzás előttinek. A B vitaminok, és a C vitamin iránti igény 25-30%-kal lesz nagyobb. A vitaminból alig nő az igény, sőt a túlzott A vitamin bevitel magzatkárosító hatású is lehet.

**Ásványi anyagok** közül a kalcium, magnézium, foszfor iránti igény 50%-kal, a jód, a cink és a réz iránti igény 25-30%-kal nagyobb a terhesség

előttihez képest. A vasszükséglet a 4. hónaptól duplája a fogamzás előttinek.

A fenti tápanyagok csak egészséges emésztőrendszer, ép bélflóra esetén tudnak maradéktalanul felszívódni és hasznosulni, ezért ne feledkezzünk meg a bélflóra karbantartásáról, szükség esetén pótlásáról sem, mely nagyban hozzájárul az immunrendszer hatékony működéséhez is.

Jó egészséget, áldott babavarást kívánok szeretettel:



**Starkné Szabó Eszter**  
vezető dietetikus

# ŐRIZD MEG A MOSOLYOD RAGYOGÁSÁT!

## KEDVES BARÁTAIM!

**GONDOLTATOK MÁR ARRA, HOGY MI A LEGVONZÓBB AZ EMBERI KÜLSŐBEN? HA AZT MONDOM, HOGY A MOSOLYUNK, AKKOR UGYE EGYETÉRTETEK VELEM? EZ AZ ELSŐ, AMIT ÉSZREVESZÜNK AZ EMBER ARCÁN, MÉG HA NEM IS TUDATOSAN. A MOSOLY GYAKORLATILAG TELJESEN MEGVÁLTOZTATHATJA MEGJELENÉSÜNKET. HA TETSZENI AKARUNK MÁSOKNAK, DE FŐLEG MAGUNKNAK, NE FELEJTSÜNK MOSOLYOGNI! SOKSZOR A ROSSZ FOGSOR, ILLETVE A KELLEMETLEN SZÁJSZAG MIATT NEM MERÜNK NEVETNI, MOSOLYOGNI. MEGFELELŐ SZÁJÁPOLÁSSAL SOK SZÁJÜREGBEN BEKÖVETKEZETT PROBLÉMÁT MEGTUDUNK SZÜNTETNI, ÍGY VISSZANYERHETJÜK ÖNBIZALMUNKAT, ÉS ÖNFELEDTEN MOSOLYOGHATUNK.**

A fogszuvasodás (karies) legfontosabb oka, hogy baktériumok telepednek meg és ragadós bevonatot képeznek a fog felszínén és az íny fogak melletti peremén. Ezek az úgynevezett plaque baktériumok főleg cukorral táplálkoznak. Eközben savakat és mérgeanyagokat választanak ki, amelyek a fogakat széntronsólják és lyukakat képeznek a fogakon, mert a savak, melyek a baktériumok által a szénhidrátokból keletkeznek, elvonják a fogak ásványi anyagait. A nyál ezeket a folyamatokat részben vissza tudja fordítani, mivel a savakat semlegesíti és a fogak hiányzó anyagát igyekszik pótolni (természetesen csökkent nyálképződés esetén ez nem történik). Ezek a baktériumok többnyire a fogágy betegségének okai. A foglepedékek miatt az ínyen tasakok alakulnak ki, ahol a kórokozók nagyon jól érzik magukat. Ilyenkor az íny begyullad és visszahúzódik. Ha a gyulladás rosszabbodik, az íny tasakjain keresztül megtámadhatják a foggyökereket is. A fogíny gyulladásához a fogkő képződése is hozzájárul. Fogkő akkor keletkezik, ha a lepedéket a napi szájhigiénéiával nem megfelelően távolítjuk el, és a nyálból ásványok válnak ki ezeken a helyeken. A fogkő olyan kemény, hogy egyszerű fogmosással már nem is távolítható el.

Ezek a folyamatok általában nem csak fog- illetve ínybetegséghez vezetnek, hanem rossz szájszagot is okoznak.

Normális élettani feltételek esetén az emberi lehelet kissé edeskes, és alig észrevehető. A szájszag mintegy 85%-ban a száj-

ban, a fogak közötti területeken és az ínyen történő szuvasodási folyamatok, továbbá a nyelv hátsó részein és az orr melléküregeiben lezajló folyamatok miatt következik be. Más esetben a szájszag kialakulásáért a torok, az orr és a gyomor, illetve a belek felelősek.

Azonban rossz szájszagot más tényezők is okozhatnak: dohányzás, érzelmi stressz, gyógyszer szedése (antibiotikum), alkoholfogyasztás, böjt, különböző diéták, csökkent nyálképződés, a száj nyálkahártyájának kiszáradása. Az esetek többségében tudatos száj-ápolással a kellemetlen szájszagot kezelni vagy csökkenteni tudjuk.



Tehát a ragyogó mosolyhoz egészséges fogsor, kellemes lehelet, és üde, vonzó ajkak szükségesek! A Just nagy segítséget nyújt nekünk a fogak és a szájúreg ápolásában.

A fogmosás nem újdonság, de nem mindenki tudja, hogy hogyan kell helyesen alkalmazni:

- Először is fluorid tartalmú fogkrémet válasszunk. A fluor egy nyomelem, ami megkeményíti a fogzománcot, és védi a fogakat a fogszuvasodástól, gátolja a baktériumok fejlődését. A fluoridos fogkrémet naponta legalább kétszer, de legfőképpen étkezések után használjuk!
- A fogmosás időtartama legalább 3 perc legyen minden egyes alkalommal.
- A fogkefét 3 havonta cseréljük le!

Kevesen tudják, hogy nappal és éjszaka a fogainknak eltérőek az igényeik. Napközben legfontosabb az alapos tisztítás (a foglepedék és az ételmaradékok eltávolítása), és friss lehelet biztosítása. Éjszaka a fog védelmi mechanizmusát kell megerősíteni (veszélyes baktériumok eltávolítása, és a fogak ásványi anyagokkal történő ellátása elalvás előtt). Éjszaka a nyáltermelés mértéke lecsökken. Mivel a nyál fluoridot tartalmaz, ezért mindenképpen szükséges éjszaka a fluorid pótlást is biztosítani.

A Just különleges lehetőséget nyújt a korszerű, igényes fogmosáshoz. A Just fogápolási csomagja két különböző terméket tartalmaz. Napközben a **Bergamott menta fogápoló** gélt (90 ml), éjszaka pedig a **Fogkrémet nőszirm kivonattal** (60 ml) használhatjuk.



**A Bergamott menta fogápoló gél** összetevői

- Fluor (baktériumok szaporodását csökkenti, a fogak ásványi anyagainak eltávozását meggátolja).
- Bergamott menta (fájdalomcsillapító, sebgyógyító, baktériumölő hatással rendelkezik).
- Hegyi forrásvíz (számos ásványt és nyomelemet tartalmaz).
- Csiszoló szemcsék (alapos tisztító hatásuk van, de a fogzománcot megkímélik).

**A gél hatása**

- Kímélően, de alaposan tisztítja a fogakat.
- Megszünteti a foglepedéket, és megelőzi az újraképződését.
- Pótolja a fluortartalmat.
- Hosszan tartó friss leheletet biztosít.

A tubus 90 ml gélt tartalmaz, tehát nagyobb, mint az éjjeli krém, ennek köszönhetően naponta többször is használható.

**A Fogkrém nőszírom kivonattal** összetevői

- Fluor.
- Nőszírom (baktériumölő, gyulladásgátló, vérellátást fokozó, duzzanat csökkentő, fájdalomcsillapító, görcsoldó, nyugtató hatással rendelkezik).
- Echinacea (duzzanat és irritáció csökkentő, baktériumölő hatású).
- Hegyi forrásvíz.
- Csiszoló szemcsék.

**A fogkrém hatásai**

- Tökéletesen tisztítja a fogakat, és eltávolítja a lepedékeket.
- Segíti a fog és a fogíny természetes regenerációs folyamatait.
- Egyensúlyban tartja a száj flóráját.
- Pótolja a fluort, ezzel megkeményíti a fogzománcot, és véd a fogszuvasodástól.

Ezt a terméket természetesen csak egyszer kell használni naponta, este lefekvés előtt.

A fog és szájpótlás érdekében mindkét terméket érdemes együttesen alkalmazni. A nappali gél és éjszakai fogkrém használata egyszerű, alkalmazzuk őket úgy, mint a hagyományos fogkrémeket!

A **Just Gyógynövényes Szájpoló** termék kitűnő gyógynövény kivonatok és kellemes illóolajok egyedülálló kombinációja. Rendszeres öblögetésével a szájüreg nyálkahártya megtisztul az ételmaradványoktól és a baktériumoktól, jótékonyan hat az irritált, vérző fogínyre, megelőzi a kellemetlen tünetek kialakulását. Az íny megerősödik és ellenállóbb lesz. Ezzel is csökken a gyulladás és kellemetlen szájszag kialakulása. A torokgyulladást és torokfájást meg lehet ezzel előzni. A Just Szájpoló fertőtlenítő, frissítő, ápoló, gyulladásgátló és savsemlegesítő hatással rendelkezik. Főbb hatóanyagok

- Gomberyő (*Sanicula europaea*) – sebösszehúzó, köptető, baktérium- és gomba ellenes hatású
- Citromfű (*Folium melissae*) – hatásos a baktériumok és

vírusok ellen, allergia esetén, görcsoldó, ellazító és erősítő (kiegyensúlyozó), inspiráló hatású

- Borsmenta (*Mentha Piperita*) – sebösszehúzó, fertőtlenítő, gyulladásgátló, fájdalomcsillapító, hűsítő, frissítő
- Citrom (*Citrus limonum*) – erős fertőtlenítő és gyulladásgátló

**A Just Gyógynövényes**

**Szájpoló** ideális mindenki számára, aki törődik a szájhygiéniával. Feltétlenül fontos az egész család részére, de 4 év alatti gyerekeknek nem javasoljuk! Üzletembereknek, diákoknak és mindenkinek, akinek szüksége van a gyors szájhygiéniára (étkezések között és után), illetve sportolók számára, akiknek az igen erős testi igénybevétel miatt gyakran kiszárad a szájuk, kimondottan ajánlott.



A termék használata roppant egyszerű.

- Naponta többször 7-10 cseppet kis vízzel hígítsunk fel.
- Kb. fél percen keresztül alaposan öblítsük ki vele a szánkat és a torkunkat.
- Ne nyeljük le! Nem foglal sok helyet, könnyen magunkkal vihetjük bárhova.

Mosolyunkat jelentősen megszépítheti az Ajakápoló Balzsam (citromfű, körömvirág, olíva olaj, rozmarin, guajak fa, jojoba, seavaj, stb.), hiszen teljes védelmet biztosít az ajkunknak.

Segít elviselni a hideget, a szelet, a meleget, és sokszor kivéd olyan kellemetlen betegségeket, mint a szájherpesz. Ápolja az ajak bőrét, gyorsan szívódik be. A repedéseket, sérüléseket gyorsan gyógyítja, megszünteti a szárazságot. Az összetevőinek köszönhetően optikailag jobb megjelenést biztosít. Az ajkak enyhén teltebbnek tűnnek (a rozmarin fokozza a vérkeringést), felülete csillogóvá válik.

Az Ajakápoló balzsam használata nagyon egyszerű, még tükör sem kell hozzá. Elég egy kicsi mennyiséget kinyomni a szánkra és néhány másodperc múlva kész az eredmény. Szükség szerint naponta többször lehet ismételni.

Kedves Barátaim!

Mindenkinek javaslom, hogy használja ezeket a termékeket! Legyetek vonzóak, merjetek mosolyogni!

Tisztelettel  
**Dr. Dacko Natalia**  
Egészségügyi Team



# A DÖNTÉS

*Nap, mint nap ezerféle döntést hozunk meg: átmenjek-e az utca túloldalára, vegyek-e kekszet, behúzzak-e a főnökömmnek?*

Ha van egy távoli céloom, jövőképem, akkor annak mentén meghozom a helyes döntést. A bolt, ahova be kell mennem, a túloldalon van. Lehet, hogy most le van árazva a keksz, de van még otthon, és másra kell a pénzem. Ha behúzzok a főnöknek lecsuknak garázdaságért, és nem kapok a jövőben erkölcsi bizonyítványt, hogy saját vállalkozást nyithassak... És így tovább.

Ott van-e az én jövőképemben, hogy családom legyen? Férjem? Gyerekeim? Netalán unokáim? Mint ahogy visszaemlékszem, hogy milyen jó volt a nagyapám térdén lovagolni, enni a nagyfi friss, roppanós csörögéit, és látni az arcukon a boldogságot, ami én vagyok?

Mert, ha ez ott van, akkor a döntés csak az, hogy mikor és mit kell tennem. Én tudtam, hogy előbb egyetemet akarok végezni. 25 évesen akartam férjhez menni és utána jöjjön a gyerek. Apám azt mondta, hogy nézzünk meg fél évet, hogy tudunk-e együtt élni egyáltalán. Megfogadtam. De a baba nem akart jönni. Aztán amikor ő is jónak látta, gőzerővel beindult a várandósság.

Leírom, hogy miket hibáztam, mert a várandósság előtti fél év nagyon befolyásolja a kis élet energetikáját, jövőjét, de akkor még nem tudtam...

Dohányoztam, igaz napi 1-3 szálát, de a reggeli kávéhoz kellett, hogy utána menjenek a „nagydolgozók”. Havonta egyszer elmentem bulizni, és ott alkohol is fogyott bőven. Sportolni azt mindig nagyon szerettem, és szerintem az mentett meg, amikor állapotos voltam, mert félidőig futottam rendszeresen naponta 2-3 km-t még akkor is, amikor nagyon hányós voltam. Az étkezésem a korábbi növényi alapú helyett a férjem kedvenceiből állt, elsősorban disznóhús és vad, némi hallal vegyítve. Napi háromszori étkezésből négyszer ettem állati fehérjét. És talán a legrosszabb, hogy 2 havonta államvizsgáztam... Rengeteg stressz volt az életemben. Közben lakást újíttam fel, mesterekkel, hisz nem volt fűtés a fürdőszobában, konyhában, és meleg víz sem volt. Kész csoda, hogy Fecó bízott bennem és mindezek ellenére engem választott. Persze soha nincs optimális helyzet, de azért lehet javítani.

MA MÁR TERVEZHETÜNK! Amit ma ajánlok...

**Fél évvel** a tervezett fogantatás előtt érdemes elkezdni a rákészülést. A **káros szenvedélyek** nevében is benne van, hogy ártalmasak az anyának és vele együtt a babának is. Érdemes **abbahagyni**, vagy fokozatosan csökkenteni. A **testmozgás** elengedhetetlen. Kifejezetten megtalálni azt, amelyik várandósan is csinálható. Kocogás, nordic, úszás, túrázás. Valami kell, mert a **stresszmentesítés** legjobb módja.

A **méregtelenítés** minden módja jó! Lehet az egy-egy gyümölcsnap, fürdés, szauna, koncert, vagy olyan ami kivesz a mindennapok rutinjából.



**KERÜLD A TANGÁT!** A vastagbél normál flórája nem azonos a hüvelyével, de ha tangát hordasz, akkor az lesz. Aminek az eredménye, hogy születés után bekerülhetnek a vastagbél bacik a csecsemő tüdejébe. Azt a tüdőgyulladását nem élné túl, tehát azonnal antibiotikummal kell kezelni az újszülöttet. Ugye nem akarod?! A férfit is megbetegíti, hisz megjelentek a prosztatagyulladások hátterében is azok a baktériumok.

És van valami, amit Te megtehetsz, de én már nem! Indíthatod a kis életet minőségi **svájci termékekkel!**



A konferenciámon Barbócz Ancsa szájából elhangzott, amit én is megfogalmaztam már évekkkel ezelőtt: „Olyan jó lett volna még egy baba, akit Justtal és Nahrinnal hordok a hasamban!”

Ezt a biztonságot, ezt a kényelmet kihagyni?!?! Látom azokat a babákat, anyukákat, akiknek javasolom és teljesen önellátóak, néha felhívnak telefonon, de nem az a félelem, tanácsstalanság van a szemükbe, hangjukban, mint anno nekem volt. Pedig orvosi egyetemet végeztem, és folyton gyerekek voltak a közelemben, gondoztam, ettettem, tisztába tettem, hordtam őket éjjel mert fogzottak... De amikor fulladt a gyerekem éjjel, és nem tudtam miért, mit kellett volna másként, az eléggé elveszi a kedvet a következő gyerektől...

Mivel tudom jól előkészíteni a döntésemet? Kezddhetem már fél évvel előtte.

**Articsóka, Író:** Ez a méregtelenítő szervrendszerek munkáját fogja megkönnyíteni, így jobb energiaszintben vannak a szülők, és ezáltal az ivarsejtek is.

**Boróka szirup:** ez a korábbi letokolt gyulladástól fog megszabadítani. Fontos, hogy a kismencedei gyulladá-

sok megszűnjenek, mert ez orvosolható gyógyszer nélkül! Mellékesen a vesének is segít és a tüdőt is tisztítja, meg az ízületekben lévő lerakódásokat.

**Folsav tablettá:** bizony, hogy ha megfogant, akkor ép gerince legyen.

**Sarki gyökér:** hogy el tudjam dönteni, hogy mi az én dolgom, és mi nem, ahol eleve kudarcra vagyok ítélve.

**Borsmenta-zöldtea tablettá:** mert a spermiumok életképességét hihetetlenül javítja, már akár néhány napi szedés is rendbe teszi. Persze ez is csökkenti a stresszt.

**Teafa olaj** a fürdővízbe, krém az alhasra kenve. A forró fürdő kiváló, mert az alhasi vérbőséggel megoldom a gyulladást, amiről nem is tudok, de van.

És mostanában hallok olyat fiataloktól, hogy nem akarnak gyereket, mert „még szórakozni akar”, „nem fér bele a munkájába”, „nem vágyik rá”, „majd 40 körül”.

Én mindent elfogadok, de tudni kell, hogy egy nő az első szülés utáni tejbőlövelléskor éri el a végleges felnőtt állapotát. Addig nem. A természet fog szólni, hogy ketyeg a biológiai óra, és hirtelen, egyik napról a másikra elkezd rá vágyani. De van egy másik gond is. Menopauza előtt 10 évvel már a petesejt nem akarja befogadni a spermiumot. Csinálnak petefészkek lefagyasztást, azért, hogy rövidebb legyen a petefészkek biológiai kora. Persze ez hasi műtét kivenni, meg visszarakni. És sokszor pont ezért a lombik sem sikerül. Szóval 40 körül már nagyon nincs garancia a várandósságra.

Sem az apám, sem a férjem nem akart gyereket. Ma mindkettő tudja, hogy az egész

élete értelmetlen lett volna nélkülük. A család semmivel nem pótolható. Szerencse, hogy volt körülöttük nő... Találkoztam olyan szülőkkel, akik nagyon alkalmatlanok voltak a gyerekekre, első látásra. És minden tisztelem az övék, mert szépen fokozatosan megtanulták a problémák kezelését. Ez egy on-job munka. **Tanulom és csinálom egyszerűre.** Nem tudom, még mit kell tennem 10 év múlva. Elég a most-ot jól csinálni... És ehhez itt vagyunk mi, akik már végig csináltuk. Sőt van, aki nagymama, és a tapasztalatát meg lehet kérdezni.



**Egy 7000 fős 17 000 ember-év tapasztalatot összegyűjtött „nagy család” az Életfa Program! SEGÍTÜNK!**

**De DÖNTENI Neked kell!**

Szeretettel:  
Dr. Harsányi Edit  
orvos-marketing igazgató



# ÉLMÉNYEKKEL TELI UTAZÁS A NŐI (ALSÓ) RUHÁZATBAN

„A hosszú és jó életet  
nem évekkkel, hanem élményekkel  
és megismeréssel mérik.”

Nos, ahogy nőünk és születésnapjaink tortánkon nő az éveink gyertyáinak száma; mindig egy picit változunk. S van, hogy újra és újra meg kell ismernünk önmagunkat. Így Nőként örök dinamizmus, megismerés, alkalmazkodás, kaland és élmény az éltünk. Amikor belül összetörünk, akkor is erőt és szeretetet adunk családunknak és szeretteinknek. Tavasszal, amikor könnyebb a magunkra öltött ruháink rétege, például lekerül rólunk a kabát; akkor már előre méregetjük magunkat a nyári lenge és fürdőruháinkhoz. Van aki megelégedéssel, s van, aki ki-„robbanó” lelkesedéssel üdvözlöli tükörlátványát.

Étkeinket optimálisan úgy állíthatjuk össze, hogy a komplexitása ne okozzon testsúlygyarapodást és még ízletes is legyen. Ami igencsak nehéz! Amikor a bevitt étkeink energiája több, mint a szervezetünk energiaigénye, akkor az testsúlygyarapodást eredményez. Amennyiben a bevitt energia kevesebb, mint a szervezetünk energiaigénye, úgy testsúlycsökkenés fordul elő. A szervezet az energia raktáraihoz nyúl. Csak az nem mindegy, hogy a zsírokat vagy a testfehérjéket alakítja át elsőként a szervezet elsődleges energiává, azaz szénhidráttá. Mert ha a fehér-

jék bontódnak le, akkor az izmainkból veszünk és nem a „zsír-párnácskáinkból”. S ha még az ásványi anyag és a vitaminbevitel is elégtelen, akkor végképp roncsoljuk a belső és külső „erőinket” egyaránt. Ilyenkor mindig át kell gondolnunk a „mit-mikormennyit és miből”-t. A koplalás nem megoldás! A napi többszöri, kis mennyiségű étkezés fontos. Akárcsak a szénsavmentes (ásvány) víz fogyasztása.

S mi van a ruha alatt?! A legalsó női ruházat alatt?! Belül! Tegyük egy betekintő sétát anatómiailag és élettanilag. Nekünk, nőknek, a húgycsőnk sokkal rövidebb, így az ún. felszálló (húgyhólyag) fertőzések gyakoribbak. Kicsit a modernizációnak és az elfeledett intim higiéniának is betudható ez. Mondom ezt azért, mert egyes, divatos és igencérnaszál fehérneműk a kialakításuk révén megteremtik a végbélnyílás és környékén lévő kórokozónak a lehetőséget, hogy „vonalt mentén” haladva oda-kússzanak a húgycsőnyíláshoz és fertőzést okozzanak. Mindez kiegészül azzal, hogy különböző illatos, tusgélekkel tönkreteszük a női genitális régió normál flóráját. Ugyanis itt is különbözünk. Mert a férfiak enyhén lúgosak, a nők savasak.

Amíg fertilesek - nagy különbség! nem fertőzőek! - vagyunk, minden hónapban megéljük a holdciklusunkat. Megváltozik akkor is a belső mikromilióink. Ráadásul a „tisztulással és akként” ürülő testváladékunk táptalaj a kórokozónak. Ha nem megfelelő a személyi és kézhigiéniánk, akkor önmagunkat fertőzzük meg a holdciklusunk alkalmával. S amikor egy illatos kemikáliával a tisztálkodás során eltöljük a normál savas flóráinkat, akkor a védelmet adó (normál flórás) kórokozók megfelelő életkörülményeiket leromboljuk. A nőknek ezért ildomos intim mosakodót használni a genitális régióban. S lehetőség szerint nem tartósan hordani a „madzagfehérneműket”.

S ha már forró hangulatokat érintünk, akkor - szintén inféciókontroll szempontból - ki kell, hogy térjünk az SZTB-re (Szexuálisan Terjedő Betegségekre). Ennek leghatékonyabb (és legcsodásabb) megelőző módszere a partnerhűség! A második módszere az óvszer használat. Bizonyos megbetegedések (gombás) esetén a kapcsolat mindkét felét kezelni szükséges, hogy a látens (lappangó, tünetmentes) fertőzés is kezelve



legyen, illetve ne alakuljon ki, ha mégis átadásra került volna. Így megelőzve a két társ közötti fertőzéssel való ping-pongozást.

S vannak olyan fertőző megbetegedések, melyek esetén pedig jusson eszünkbe a következő szlogen: „Ne várj tőlem ágyban terpeszt, amíg szádon hólyag/herpesz terpeszt!”

Most, hogy infekciókontrollal és élményekkel teli utazásunk a végéhez közeledik, vegyük sorra végig, hogy miben és milyen Életfa Program termékekkel tudjuk ápolni, megoldani a helyzeteket.

## NAHRIN TERMÉKEK

**Tökmag szirup:** mely a kimagasló cinktartalmával a család minden tagjának kiválóan alkalmas megelőzés és kiegészítő terápiának. Nőknek a felfázás megelőzésére és kezelésére; férfiaknak prosztatata megnagyobbodás megelőzésére és kezelésére; gyermekeknek jótékony hatású éjszakai ágybavizelés esetén.

**Narosan Tropic:** mely búzacsíra alapú és magas cinktartalma révén a fent leírtakra jótékony hatással bír.

**Boróka szirup:** mely nemcsak reumás elváltozásokra, és a légutak gyulladásos megbetegedéseinek kezelésére, hanem a keringésre, és a vizelethajtó hatása révén a vérnyomásra, epeműködésre és bélbaktériumokra is jótékony hatással bír. Kismencedei vérbőséget okoz, így adva segítséget a holdciklus ciklikássá állításban.

**Zöldségleves:** mely hideg és meleg vízben egyaránt oldódik, alacsony energiatartalom mellett, komplex ásványi anyag összetételével támogatja a szervezet só- és vízháztartását. Köszvényben is fogyasztható.

**Sarki gyökér:** Adaptogén hatása révén megkeresi a nem komplexül működő életfolyamatokat és segít teljessé tenni. Immunerősítő hatása mellett a depresszív hajlamot csökkenti.

**Echinacina:** Immodulátor hatása révén a megfelelő szintre segít hozni az immunrendszert.

**Basico:** az ásványi anyag és vitamin tartalmával segíti az egyensúly megtartását. Inulin tartalma pedig a jótékony bélbaktériumok támogatásával az immunrendszerre is segítően hat.

**Affiline:** A meggylé, bodzabogyó lé, inulin, növényi kivonatok (tarack, oroszánfag, nyírfalevél, csalán, spirea, articsóka, hársfavi-rág) tartalmával a vízajtás természetes művésze.

**Articsóka:** a máj méregtelenítő munkáját segíti. A szervezet tehermentesítésében nagy segítség. A máj alakítja át a szénhidrátokat zsírokká, mint raktározható energiává és alakítja azt vissza.



**Barack- és Almaíró:** Komplex tápanyag és vitaminforrás egy diétázó vagy léböjtöt végző számára. Inulint is tartalmaz. Az ízleteket is támogatja.

**Narofit kávé és vanília:** Akár egy étkezést is helyettesítő termék. EPA (halolaj) tartalommal, mely az erek védelmében is nagy segítséget ad. Emésztése nem vesz igénybe tablettenegjét. Gyorsan felszívódik. Cukorbetegség és sportolók is gyakran alkalmazzák komplexitása miatt.

**Artifit:** belső kollagénnek is szokás nevezni, mely a véretek és a kötőszövet tartószöve, így a Női szépsége is.



## JUST TERMÉKEK

**Intim mosakodó gél:** a nők genitális testrégiójában a megfelelő savas közeget megteremtve a normál /védelmet nyújtó/ mikrobákat óvja, így megakadályozva a felszálló és intim fertőzések egy részét.

**Teafa aroma és krém:** a legerősebb természetes antimikrobiális szer, mely fürdővízbe is tehető.

**Levendula krém:** nyugtató és mikrobaölő hatása révén hatékony segítő.

**San'Activ krém:** állati zsiradékot nem tartalmaz. A Holt-tenger ásványi anyagai vannak egy tubusba zárva, melyet kortalanul és a nap bármelyik szakában használhatunk.

**Mályva termékcsalád** (deo-roll, tushab, testápoló): használatá mindig egy igazi élményt jelent a lelkünknek és testünknek évszaktól függetlenül. Az eredmény pedig tiszta, sima, ápoltság és egyedülálló, varázslatos, tartós illat. És ez titokzatos és ellenállhatatlanná tesz minket.

**Vital Just vonal** (sminklemosó, éjszakai és nappali arckrém alpesi rózsával, hydrogél, szemkörnyékápoló, tonik, arccadír) egy teljes termékcsalád, mely komplex támogatást nyújt a fiatal arc üdév varázsolásához és tartásához.

William Shakespeare soraival zárva:

„Nőnek kor nem árt; a megszokás  
Örök varázsát nem koptatja el.”

Így hát tündököljünk kortalan és áradjon belőlünk a belső szépség, amellyel külsőnk kisugárzását emeljük. Emígyen megörvendeztetve a környezetünket.

Szeretettel: **Tóth Andrea**  
diplomás ápoló, infekciókontroll nővér  
Egészségügyi Team  
06-70/315-48-18, andreatothicn@gmail.com

# GYÓGYÍTÓ ERŐK A NÖVÉNYVILÁGBÓL I.

*A tavaszi és kora nyári gyógynövénykertekből*



A **fekete bodza** (*Sambucus nigra*), más néven festőbodza a bodzafélék családjába tartozó, egész Európában előforduló cserje vagy fa. Népies nevei: gyepebodza, bodzafa.



Gyakran találkozhatunk vele az utak mentén, erdők szélén, réteken. Hippokratész óta használják a bogyóiból készített tinktúrát. Plinius írásában is hivatkozik rá. 1644-es gyógynövényes könyv, hogy mire jó a bodza: a bodzás fürdővíz epilepsiát, a friss gallyak leve szemölcsöt, a fák – ha a beteg elé a földre feküdt – tüdőgyulladást gyógyítottak.

A népi hiedelem szerint a házak oldalába bodzabokrot kell ültetni, hogy megvédjen a veszedelmektől. A malacólabba pedig szét kell teríteni a bodza gallyat, hogy megvédjék az állatokat abban az évben a betegségektől.

Virágát és a bogyóját a gyógyászatban és a gasztronómiában használjuk. A bodzabogyónak (ami édes-savanykás ízű) igen magas a C-vitamin, az A-, D-, E-, B6-, B12-vitamintartalma. Ásványi anyagok közül a vas, kálium, réz, szelén, cink, tiamin, foszfor, kalcium, riboflavin tartalom emelendő ki. Virágát a kozmetika is felhasználja, hiszen alapanyag. A bodzabogyóban lévő flavonoidok ízületi fájdalomcsillapítók, gyulladáscsökkentők, vizelethajtók.

Virága: belsőleg (teaként) immunerősítő, izzasztó, köhögéscsillapító, vértisztító. Lassan fog virágozni, a virágzása május-júniusra tehető. Vigyázzunk arra, hogy mind a bodzabogyót, mind a bogernyős virágzatot autómentes környezetben, száraz, napfényes időben gyűjtsük! A gyógyító bodzabogyó kivonatát a **Nahrin Affi'line** tartalmazza. Az immunrendszer működését segíti, a felesleges vizet eltávolítja, megszünteti az ödémát. Keringésserkentő, gyulladásgátló, vértisztító. Felnőttek kétféleképpen használhatják: naponta 1 evőkanállal egy pohár vízzel összekeverés után megiszunk. Vagy 2 evőkanál szirupot 1,5 liter folyadékban feloldunk és ezt folyamatosan fogyasztjuk. Szőlőcukor tartalma miatt cukorbetegeknek nem ajánlott.



A **hársfa** (*Tilia cordata*), orvosi hárs a hársfafélék családjába tartozó, lombhullató, leghosszabb életű fafaj. A neve a görög „tilia”=szárny, illetve a latin „cordata”= szív szavakból származik. Ötszirmú virágzatát június második felében szedhetjük.

Története egy legendához fűződik. 1588-ban a törökök felégették Zathát (ma Szatta), egy menekülő asszony letört egy hársfa ágat és beszurta a földbe. A mai napig ott áll a hársfa.

2001-ben a török dúlás emlékére egy kopjafát állítottak a hársfa elé, s a Túlélés Fájának nevezték el.

Virágainak gyógyhatása a flavonoidoknak köszönhetően görcsoldó, izzasztó. Farnesol tartalma miatt nyugtató hatású a központi idegrendszerre.

Teája meghűlésnél köhögéscsillapító. Szódabikarbónával keverve mandulagyulladás esetén jó toroköblögető. Fogasztásával csökkenthető a napi stressz és szorongás, Mérsékli a fejfájást. Természetes antibiotikum. Bőrápoló és a kozmetikai szerek alapanyaga. Fájából szinet készítenek, amit porítva hintőporokhoz, fogporba keverve hasznosítanak.

Hársfavirág kivonatot tartalmazó **Nahrin** termék a **Fenyőrügy szirup**, amit most tavasszal kifejezetten ajánlok az immunrendszerünk támogatására. Jön az évszakváltás, a szervezetünk egyébként is kimerült a hosszú télen. A légúti betegségek megelőzésére és esetleges lefolyásának megkönnyítésére használjuk bátran ezt az igen kellemes ízű és állagú szirupot! Megnyugtatja a légutakat, tüdőerősítő, nyákdó, enyhe vizelethajtó. Gyermeknek 1 evőkanállal, felnőtteknek 2-5 evőkanállal javallt.



Mint természetgyógyász kifejezetten és nagy szeretettel ajánlom a szervezetünk évszakváltásra való felkészítéséhez mindkét gyógyító növényi erőt tartalmazó Nahrin terméket!

Fogyasszátok egészséggel!

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





# NŐIESSÉGÜNK KITELJESEDÉSE



Egy mai 17-20 éves lány, aki régi időkben már házas kellett legyen, ma, amikor a házasságra gondol, azt mondják neki a felnőttek: „Miért gondolsz ilyesmikre? Foglalkozz a tanulás-sal! Legyen jó állásod, nyelvvizsgáid és majd utána jöhet a családalapítás.”

*A régi időkben minden kis- és nagyobb lány arról álmódott, hogy vajon milyen lesz az esküvője, hány gyereke lesz és boldog családban fog élni.*

tagadják női létüket. Egyes országokban a nők feljelentik a férfiakat, ha azok előre engedik őket, vagy segíteni próbálnak a cipekedésben.

Az, hogy egy nő feladatát teszi, családja van, gyerekei vannak, nem zárja ki azt, hogy bármi mással is foglalkozzon és karriert építsen, de ne legyen semmi sem fontosabb annál, ami alapvetően a MI feladatunk!

Amikor egy nő bizonyossá válik abban, hogy várandós, attól a pillanattól kezdve a legtöbbünkben kíváncsiság lesz úrrá: nemcsak azt próbáljuk meg elképzelni, milyen lesz majd a gyerekünk, ha megszületik, hanem azt is tudni, sőt látni szeretnénk, mi zajlik pontosan az anyaméhben a terhesség kilenc hónapjában.

Bár a várandósság ugyan nem betegség, mégis fontos, hogy kellő figyelemmel és felelősséggel viszonyuljon ehhez a megváltozott fizikai állapothoz, amely komplex odafigyelést igényel élete minden területén. A baba és anyukája érdekében egyaránt fontos egy mindkettejüknek megfelelő életmód kialakítása, amelynek elengedhetetlen része a megfelelő, és mindkettejük számára egészséges táplálkozás is.



Nem kell nagyon körülnézni, rengeteg nő marad egyedül 30 évesen, a felfogásuk csapdájába esve.

Mindenki tudja, hogy a nő helye a társadalomban hol van, ezt senki nem vitatja, mégis mikor szó esik róla, a nők úgy érzik, hogy jogaik és büszkeségük csorbul. Arra pedig nem is gondolnak, hogy azáltal, hogy nem töltik be a saját női szerepüket, ők csorbítják saját mivoltukat. Pedig a nők egy olyan hatalommal és tulajdonsággal rendelkeznek, amit egy férfi sohasem fog átérezni és megtapasztalni, mégpedig a teremtés, azaz a szülés feletti hatalom.

A nő nem kell bizonyítson azzal, hogy ugyanannyi fizikai munkát végez, mint egy férfi, mert csak azt éri el, hogy a férfiak kezdik fölöslegesnek érezni magukat és ezzel saját nőiességét is csorbítja. A férfi azért is volt fizikailag erősebbnek teremtve, hogy ő végezze a fizikai munkát, míg a nő a családban munkálkodik.

Manapság a nők átestek már a ló túlsó oldalára, és nemhogy megkapták a jogokat, hanem sokan már meg is



## A HELYES TÁPLÁLKOZÁS...

- ✓ a magzat védelmét szolgálja, fontos meghatározója a leendő gyermek jövőbeli egészségének,
- ✓ javítja a kismama egészségét, fizikai erőnlétét és lelki egyensúlyát,
- ✓ felkészíti a testet a baba szoptatására, megkönnyíti a szülést,
- ✓ elegendő energiát biztosít az édesanyának és babájának.



A terhesség ideje alatt a fejlődő magzatot a méhlepényen és a köldökzsinóron keresztül az édesanya táplálja. Éppen ezért teljes egészében a kismama étkezésétől függ, milyen minőségű táplálékot és tápanyagokat kap a növekvő gyermek, valamint ezekből hogyan tudja felépíteni a saját, alakulóban lévő szervezetét.

Ezen persze nem azt kell értenünk, hogy „két ember helyett” kell ennie: ilyenkor nem a mennyiség növelése szükséges, hanem elsősorban a minőségi étkezés fontos.

Ha a várandós nő nagyjából változatlan életmódot folytat, energiaszükséglete átlagosan mindössze 15%-kal nő. Ennek fedezése általában nem okoz nehézséget, napi 5-6-szori étkezéssel (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora, pótvacsora) megoldható. Egyszerre azonban ne fogyasszon nagymennyiségű ételt.

Optimális esetben 9-12kg súlytöbblet jön létre a terhesség alatt. A változatos étrend biztosítja a megnövekedett vitamin és ásványi anyag igény folyamatos kielégítését. Kiemelten ajánlott odafigyelni az alábbi ásványi anyagok és vitaminok elegendő bevitelére:

**Kalcium:** a magzat csontozatának és fogzatának nélkü-

lözhetetlen építőköve. Terhesség idején a normális mennyiség dupláját kell fogyasztani.

**Vas:** a haemoglobin előállításához szükséges, ami az oxigént szállítja a vérben. A magzatnak vasraktárat kell kiépítenie a születése utánra, és számolni kell az anya megnövekedett vasigényével is. A test könnyebben feldolgozza a vasat, ha elég C-vitaminhoz is jut. A fekete teák, illetve a kávé egyes komponensei azonban gátolják a vas felszívódását, többek között ezért is nem ajánlottak kismamáknak.

**Cink:** a vércukorszint szabályozásában vesz részt, az inzulin alkotórésze.

**Jód:** fontos szerepet játszik a vérkeringés, és az anyagcsere szabályozásában, a pajzsmirigy hormonok termelésében, véd a káros sugárzásoktól. Forrásai: hal, só, kagyló, friss, sötétzöld színű leveles zöldségek, brokkoli, spenót, korpás kenyér, zabpehely, zöldborsó, mandula, banán, tojássárgája.

**Folsav:** Folsavra (kb. 3-szoros mennyiségre) leginkább a terhesség első 12 hetében van szükség, de legjobb már a teherbeesés tervezésekor odafigyelni a magas folsav tartalmú ételek fogyasztására. Nélkülözhetetlen a vörös vérszövetek termeléséhez, az idegrendszer és a gerinc helyes fejlődéséhez, különösen a terhesség első néhány hetében. Zöldségek: spenót, sóska, kelbimbó, brokkoli, zöldbab, bab, borsó, káposzta, barna rizs, burgonya, karfiol. Gyümölcsök: szárított barack, füge, citrom, narancs, kiwi, banán. A zöldség túlfőzésével a folsav megsemmisül!

**C-vitamin:** erősíti a szervezet ellenálló képességét, segíti a méhlepény megfelelő működését és a vas felszívódását. Forrásai: friss gyümölcsök, zöldségek; legkiválóbbak a narancs, alma, paprika, paradicsom, egres, fekete és piros ribizske, kelkáposzta, kelbimbó, karalábé, sóska.

**E-vitamin:** izom- és idegpályák fejlődéséhez és működéséhez szükséges. Forrása: növényi olajok, olajos magvak.

**D-vitamin:** segíti a kalcium és foszfor felszívódását és hasznosulását a szervezetben. Kiegyensúlyozott szív működéshez és a csontok fejlődéséhez szükséges. A D-vitamint napfény hatására állítja elő a szervezet, de ajánlott növ-





nyi olajokkal, olajos magvakkal, hal, máj és tojás fogyasztásával is bevinni.

A Nahrin minőségi készítményeit szedtem a fogantatás előtti hónapokban és a várandósságom hónapjaiban is.

A **Narosan** termékcsaládban az előbb felsorolt vitaminok teljes tárháza megtalálható. Négy tagja a vízben és a zsírban oldódó vitaminok mellett egy - egy összetevőt kiemelten tartalmaz. A fekete áfonyás vitamin a vasat - rézzel, a vörös áfonyás vitamin a kalciumot, a narancsos vitaminunk a magnéziut és a tropicos vitamin pedig a cinket.

A folsav fontos szerepet tölt be a sejtosztódásban, hozzájárul a vérképzéshez és C-vitaminnal együtt elősegíti a kismama immunrendszerének karbantartását, ezért a



Nahrin **Folsav rágótabletta** már a fogantatás előtt is egy fontos szerepet tölt be.

A **Nahrofit vanília** kiváló reggeli, tízórai, uzsonna vagy vacsora, hiszen minőségi összetételével támogatja a kismama szervezetének megnövekedett energiaszükségletét. A teljesség igénye nélkül említettem meg ezen időszakban javasolt kedvenc és elengedhetetlen Nahrin termékeinket, melyet még nagy számban lehet kiegészíteni egy személyes beszélgetés kapcsán.



A kismama lelki nyugalmát, kiegyensúlyozottságát biztosítja a Nahrin Citromfű tea, amely összetételével biztonságot és kipihent ébredést ad a mindennapokban.

A Just termékpaletta tárházának fontos szerepe van a fogantatás, az áldott állapot időszakában, amiről a következő cikkemben írok Neked szeretettel!

Legyünk Nők és legyünk nagyon boldogok akkor, ha anyákká válhatunk!



*"Mikor megszületik egy várva várt gyermek,  
Az élet dolgai új értelmet nyernek.  
Apaszív, anyaszív dobban meg egy párban,  
új fényrel ragyognak a világra hárman."*

Szeretettel:

**Hegyí Gyöngyi**

Életvezetési Tanácsadó, Védőnő

Természetgyógyász

70/4572712



Források:

[www.dietetika.hu](http://www.dietetika.hu)

MSD Orvosi kézikönyv a családban Főszerkesztő: Mark

H. Beers, MD



# TÉNYLEG MEG TUDOD CSINÁLNI!

**15 éves tapasztalat alapján mondjuk:  
Te is megtudod csinálni!**



Ez az üzlet keres-kínál elven működik, ez határozza meg vállalkozásunkat. Vizsgáljuk meg, egyáltalán van-e kereslet az igazi termékünkre: az egészség = anyagi biztonság. Ez egy csodálatos dolog. Míg két ember lesz a Földön, ránk szükség lesz! Nem megy ki a divatból sosem.

Siker = Gondolkodásmód. A siker az egy gondolkodásmód. Nem véletlen írásunk fő címe: Te is meg tudod csinálni! Tudom, vannak köztünk olyanok, mint én voltam induláskor, akik az mondják, ezt nem lehet megcsinálni... vannak sikeres emberek, de én nem vagyok az... Cikkünk végére

remélem meg fog változni a gondolkodásmódod.

A siker az egy gondolkodásmód. Egy skálán 1-5-ig minősítsd, osztályozd gondolkodásmódod, az élethez való hozzáállásod. Nagyon őszintén vizsgálj meg magad. Ha 1-est adnál magadnak, akkor olyan embereket vonzol be.

A probléma az, hogy 4-5 ember épít ebből vállalkozást. Ezért fejlődnie kell, képezni kell magad. Mi, átlagemberek átlagfölötti célokkal építünk nagy üzletet.

Lépésről lépésre, a rendszeresség erejével napi 3 embernek történő információátadással egy évben 1000 embert tudsz megérinteni. 100 emberből akad 1 átlagember átlagfölötti célokkal. Aki akar valamit, az jön, aki sokat gondolkozik, azzal ne is foglalkozz!

Mindenkinek mondd el, mivel kezdted el foglalkozni, ennyi az egész! A tanításunkat kezd el alkalmazni! Ha van 2 igazi hálózatépítőd, akkor te már szabad ember vagy.

Jövőkép: egészségesen táplálkozol, egészségben tudsz élni!

A mi tanításunkat kezdték el alkalmazni, és mára nagy vezetőinké váltak: dr. Harsányi Edit, dr. Molnár Ildikó értékesítési igazgatók lettek, Bódiné Szabó Zsuzsa vezető tanácsadó, Tóthné Borza Ildikó, Szalai István, Tóth Lajosné tanácsadókká vált. Ez a te vállalkozásod, a Te életed!

Ha már eldöntötted, hogy üzletet építesz, eleinte még nem tudod hogyan tedd. Ám van szponzorod, aki mindenben segít neked.

Minden üzlettársunknak azt kívánjuk, legtöbbet hozza ki magából!

Sok szeretettel:

**Balogh András és Balogh Andrásné**  
értékesítési igazgatók, életvezetési - tanácsadók  
70/427-2721

## ... MEGTANULSZ BOLDOG LENNI

**„AZ IGAZI KÉRDÉS, AMIT FEL KELL TEN-  
NÜNK MAGUNKNAK NEM AZ, HOGY KI  
A FELELŐS AZÉRT, HOGY ÍGY ALAKULT  
EDDIG AZ ÉLETÜNK, HANEM AZ, HOGY  
AKARJUK-E ÍGY LEÉLNI A HÁTRALEVŐ  
RÉSZÉT!”**

Mi az, amiért egyre több ember csatlakozik csapatunkhoz? Mit ad az MLM?

Ezen kérdések megválaszolását vártam az előadóktól a csoporttalálkozónkon. Megható, meglepő, lelkesítő, igaz történeteket hallottunk! Mindaz, amit a motivációs beszédekben mondtunk, a kis kezdő munkatársaink élettörténeteiben visszaköszönt!

Egy összetartó, egymás örömeinek örülni tudó csapat tagjának lenni jó! Láttuk ezt a készülődésben, hiszen nálunk már előző nap kezdődik a találkozó, az ételek elkészítésével.

Az MLM változást hoz az életünkben! Egy klub, egy terméknep, egy találkozó olyan élményekkel, energiával tölt fel minden résztvevőt, amit nem csak mi, a családjaink is élvezhet, amikor hazamegyünk, még napokig.

A tanulással magabiztosabbak lehetünk, ezáltal új, minőségibb kapcsolatokat tudunk kialakítani, ami tovább növeli önértékelésünket és e pozitív spirál beindul. A tudás és a tapasztalat értékes emberré tesz minket, értéket adunk át az embereknek.

A mi változásunk változást visz a családtagjaink életébe is. Sokkal jobb, elfogadóbb emberi kapcsolataink lesznek. Megtanuljuk, hogyan halljuk meg mit akarnak mondani mások, és hogyan mondjuk el, hogy meghallják mások!

Ha a tanultak szerint csináljuk, az MLM munka csodálatos, áldásos tevékenység! Egy olyan vállalkozásunk van, amiben felelősségteljesen tartjuk karban a mások egészségét, olyan embereket keresünk, akik velünk tanulva másképpen akarnak élni, átlagon felül akarunk keresni.

Lehetőséget ad, hogy próbára tedd magad. Az emberek a halálnál is jobban félnek a nyil-

vános szerepléstől. Megfelelően felkészülve, lépésről lépésre haladva, már ez nem jelentett nehézséget egyetlen előadónknak sem.

Amiért az MLM vállalkozásunkat elindítjuk nem más, mint egyéb vállalkozásnál: pénzt akarunk keresni! Mégis miben más itt a gazdagság, mint az egyéb vállalkozásokban? Mire gazdaggá válsz, megtanulsz boldog lenni!

Az MLM vállalkozás társadalmi megítélése egyre jobb és ha tanulással, szeretettel, becsülettel végezzük munkánkat, mi magunk válhatunk e szakma nagyszerű hírvivőivé!

Mindenkit szeretettel várunk a Molnarin csapat találkozóira!

**Dr. Molnár Ildikó**  
Molnarin csapat büszke vezetője  
Értékesítési Igazgató





# JUBILEUMOK JUBILEUMA

## 2017. JÚNIUS 17.

1997-től kezdte forgalmazni a cég a Just termékeket. 2002-től pedig elindultam Balogh András szárnyai alatt a hálózatépítésben. Még ebben az évben csatlakozott Karasszoné Márta és ő is nagy csapatot épített azóta. András másik ága, dr. Molnár Ildikó és Ráczné Erzsike szintén ekkor indult...

20 év a Justtól, 15 év pedig a vezetőktől és a csapatoktól. Ennyi jubileumot meg kell ünnepelni, méghozzá nagyon!

Szeretettel várlak Debrecenben a **SZUSZ Parkban**, ahol egész napos öröm, szeretet és élmények várnak! Csapatversenyekkel, sport örömmel, főzőversenyyel, rajzpályázattal. Mert mi az Életfa Programban nagyon tudunk örülni a magunk és a másik sikerének is!

A családot is hozd magaddal!!! Gyereket a Gyerek Klubba, nagyszülőt, barátot, roknt ki a szabadba. De ha szemerkél akkor is van fedett helyünk...

Ezért szeretek ide tar-

tozni! A 15 évem felbátorít arra, hogy előre nézve még 15 már adott legyen! Hisz dolgozni, egészséget megőrizni, minőséget enni kinek lenne kérdés közülünk??? Most teszem le Veled együtt a következő 15 év alapkövét! A Just pedig a következő 20 évét!!!

Megtisztelnék bennünket a svájci vezetők is! Nekem nagy élmény volt egy asztalnál enni, lenni, beszélgetni velük! Gyere, hogy megérezhesd az igazi Életfa Program érzését!

A cím: 4030 Debrecen, Szeged utca, Szeged Utcai Szabadidőpark (SZUSZ). Nagy tábla jelzi a bejáratot!

Szeretettel:  
**Dr. Harsányi Edit**  
Életfa Baglyok



## RAGYOGJ VELÜNK!

Amikor ezeket a sorokat írom, a hamarosan megrendezésre kerülő tavaszi **Napsugár Konferenciánkra** készülök. Javában tart a szervezés, a meghívás, a pontosítás.

Egy kis pihenőt iktattam be az imént, és rádöbbenem immár nem először, hogy **hol is tartunk most.**

**Egyedül indultam 2003-ban, mára csapatá fejlődöttünk, olyanná, amelyik egyik meghatározó értékévé vált az Életfa Programnak.**

Egyedül indultam, mostanra pedig **1100-nál is több regisztrált családnak van Debrecenben, Miskolcon, Budapesten, Szegeden, Pécsen, Győrött, szerte az országban, 20%-os országos forgalmi részesedéssel!**

Egyedül indultam, mára pedig vezetőim sora végzi feladatát, gondozza, fejleszt a csapatát.

**Szakmaiságban gazdag, szeretetteljes Klubélet Debrecenben,**



**Miskolcon, Budapesten, egyre bővülő szakmai kapcsolatrendszer, számtalan Év, Hónap, Hét Just-Nahrinosa, Legjobb Szponzor címekkel, sorozatos svájci jutalomutazásokkal elismert szorgalmas munka jellemzi Csapatunkat.**

S, hogy honnan indult mindez?

**A rendíthetetlen hittel! Hogy szorgalommal, egyre gyarapodó tudással, lelkesedéssel tüzelt kitarással ez mind, mind létre tud jönni!**

Először csak az én hittel, utána pedig a követőimével, a Vezetőimével!

És ez a hit az, ami tovább hajt, ami erőt ad a még nagyobb álmok céljá nemesítéséhez! Duplázunk 2017-ben!

**Legyél részese Te is ennek a Csodának!**

**Vigyük tovább együtt a jobb fizikai, lelki egészség, az anyagi biztonság, a minőségi élet lehetőségének ígértét, ragyogjunk be együtt az országot!**

**Szeretettel várunk Téged sikercsapatunkba:**

**Szilágyi Ildikó**

*A Napsugár Csapat Vezetője*

*Legjobb Szponzor*

*20 9 519 908*



NAPSUGÁR CSAPAT



## TE NÉZŐ VAGY SZURKOLÓ VAGY ITT AZ ÉLETFA PROGRAMBAN?

„A  
VILÁGON AZ  
EGYETLEN DOLOG,  
AMIT MEGVÁLTOZTAT-  
HATUNK: MI MAGUNK  
VAGYUNK! VÁLTOZTASD  
MEG MAGADAT, S MEG-  
VÁLTOZIK AZ ÉLETED!”

Talán meglepő a címben szereplő kérdés az első pillanatban, de érdemes ezen elgondolkoznod. Ha tudod a választ, akkor megtalálod a sikerhez vezető utat is.

Magyarországon az emberek többnyire „mindenhez értenek” és mindenről van véleményük. De mi újság az egészségünk állapotát illetően?

Egy kihívást vagy problémát csak akkor tudok megoldani, ha felmérem a helyzetet és a megoldásra fókuszálok.

Mint feleség és édesanya, az én kötelességem, hogy gondoskodjak a konyhában a család ételméről, táplálkozásáról. Amikor kevesebb választási lehetőségünk volt, akkor is ösztönösen a természetes élelmiszereket tették szüleink és nagyszüleink az asztalra.

Hálával gondolok a svájci Nahrin és a Just cégre, mert 86 és 63 éve ugyanezt az irányvonalat tartják szem előtt, miközben figyelemmel kísérik és beépítik a fejlesztésbe a legkorszerűbb egészséget segítő és építő alapanyagokat.

A háttér Svájcban és hazánkban is biztosítja számunkra a biztonságot a mindennapi munkánkhoz.



Naponta sok emberrel beszélgetek. Jó érzés az, hogy egészséget és lehetőséget vihetek a családok otthonába.

Fontos a kapcsolat ápolása, mert amikor a tanácsodra van szükségük az ismerőseidnek, Neked készen kell állnod az azonnali megoldás megtalálásához. Ezt pedig

akkor tudod megtenni, ha naprakészen tájékozódasz a honlapunkról, a webirodából és a rendezvényeink aktív résztvevője vagy! Csak így tudsz segíteni a környezetednek, munkatársaidnak mert a szükséges naprakész információk nélkül kívül helyezed magadat az „üzletedből”.

Építsük együtt szűkebb és tágabb környezetünk EGÉSZSÉGÉT! Számítunk Rád!

**Borsányi Éva**

értékesítési igazgató

30/415 2288

a JUST-NAHRIN Budapest csapat vezetője

## TAVASZI ZSONGÁS AZ ÉLETFA PROGRAMBAN



Ébrednek a természet, az állatvilág benépesíti környezetünket. A nap sugarai éltető erővel támogatják szervezetünk egészséges működését. Az Életfa Program szigetének sokszínűsége és az újdonságok varázsa feltöltik lelkünket és szívünket a biztonság melegével! Rendezvényeinken, konferenciáinkon ezek az újdonságok mind a tiéd lehetnek.

Április 22-én az Életfa Konferencia háziasszonyaként várlak nagy szeretettel Budapesten a CEU rendezvényközpontban, ahol két új Nahrin termékkel leszünk gazdagabbak.

Gyere és Éld át Velünk ünnepünk perceit!



### KONFERENCIA TATÁN

Szeretettel várunk családdal, ismerőseiddel

Tatán egy vidám hangulatú, új információkban bővelkedő, szakmai és egyben családias rendezvényünkre!

**Helyszín:** Eötvös József Gimnázium díszterme

**Időpont:** 2017. május 20. szombat, 10.00-16.00

**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 május 10-ig a 06-70/4572712-es telefonszámon.**

**Az első 10 új vendégünk ajándékot kap összejövetelünk zárásánál!**

Tarts velünk, országos és csapatrendezvényeinkre is egyaránt, hiszen az információcsere és a találkozás a hosszú távú kapcsolat záloga.

Őrizzük meg egészségünk fontos pilléreit, hogy minőségben élvezhessük a tavasz ígérteit és környezetünk csodáit!

Szeretettel: **Hegyi Gyöngyi**

Delfin csapat vezetője

Életvezetési Tanácsadó, Természetgyógyász

70/4572712



# „AJÁNLIÁS”

## Kedves Gyerek Klub tagok!

Dr. Rovács Melinda gyermekorvos, az Egészségügyi Teamünk tagja, aki árgus szemekkel figyel tévékenységet és igyekszik segíteni munkánkat, érdekes és fontos információkat osztott meg velünk.

## Betegségek megelőzése tavasszal is!

### Kedves Gyermekek! Kicsik és nagyok!

Immár tavaszodik, éledezik a természet. A fák rügyezni kezdenek, a madarak énekelnek, és újra süt a nap, melegszik az idő!

Ennek ellenére ne feledkezzünk el arról, hogy magunkra fokozott figyelmet kell fordítanunk! Ugyanis szervezetünk a téltől és a sok időváltozástól, a kevesebb vitaminbevittől kimerült, így könnyebben kaphatunk el betegségeket, és esetleg nehezebben is gyógyulunk meg.



vagy jövünk haza, az időjárásnak megfelelően tudjunk felvenni vagy levenni egy-egy réteg ruhát (pl. pulcsit). De figyeljünk arra is, hogy ha futkározunk és kimelegszünk, izzadunk, ne vetkőzzünk le túlságosan, mert könnyen meghűlünk. Esős időben vízhatlan lábbelit vegyünk fel, nehogy átnedvesedjünk. Lehetőleg a kabátunk is legyen vízlepergető és kapucnis, vagy vigyünk magunkkal esőkabátot, esernyőt.

2. **Mozgás:** Fontos a rendszeres testmozgás, hetente 3x legalább fél órát. Használjuk ki a jó időt, legyünk minél többet a friss levegőn! Hétfvégén kérjük meg anyut és aput vagy nagyiékat, hogy legyen egy kis kirándulás a közeli erdőben. Így fel tudunk tölteni hétfőre energiával, friss levegővel, és napfényvel, amire nagy szüksége van a szervezetünknek. Just krémeinket vigyétek magatokkal!



Ebben a levélben leírom nektek, hogy mi mindenre kell figyelnetek, hogy megelőzhessétek a fertőző megbetegedéseket.

1. **Megfelelő öltözet:** Rétegesen öltözködjünk, mert a reggel még hűvös, de délután a hőmérséklet már emelkedőben van. Amikor megyünk az iskolába,





3. **Higiénés szabályok betartása:** Mossunk kezet!!! Hogy mikor? Mindig! Amikor bejövünk az otthonunkba, evés előtt, állatok simogatása után, toaletthasználatkor, orrfújás után is akár. Így nem viszik magunkkal tovább a baktériumokat, vírusokat. Mivel? Akár szappannal vagy a Kéztisztító zselét használjuk, ha nincs víz a közelben. Nagyon fontos a szánk és fogunk tisztán tartása, ehhez javasoljuk a Just Fogápoló gél és fogkrémet!



4. **Bőrápolás:** Naponta fürdjünk meg, és kenjük be a bőrünket megfelelő testápolóval, amit a szüleink adnak. Ha a bőrünk egészséges, a védekező feladattát el tudja látni, és nem engedi be a kórokozókat. Használjuk időnként a fürdőolajokat is. A Just termékek közül szüleitekkel választhatjátok ki, hogy melyik a legmegfelelőbb a számotokra!

5. **Levegőtisztítás** nagyon fontos a lakásban, főleg, ha valaki beteg. Illóolajok párologtatása, az Eucasol levegőtisztító spray használata feltétlenül ajánlott!



6. **Táplálkozás:** Amit eddig már tanultunk az egészséges táplálkozásról azt próbáljuk betartani. Mivel tél végén kevés vitamint tudunk bevinni a szervezetünkbe, mert csökken a kapható zöldségek és gyümölcsök vitamintartalma, gondoskodni kell a vitaminbevitelről. A vitaminok segítenek az immunrendszerünk erősítésében. Az immunrendszerünk tudja elpusztítani azokat a baktériumokat és vírusokat, amelyek a betegségek okozói. Fogadjuk el szüleinktől azokat a készítményeket, amelyek nem csak finomak, sok olyan anyagot tartalmaznak, amire szervezetünknek szüksége van. Emellett szüleink segítségével igyekezzünk egészséges, tápláló ételeket készíteni és fogyasztani. A **Narosan vitaminok**, a **Nahrofit Vanília**, a **Nahrofit Kávé** megfelelően támogatnak ebben Bennünket.



Szeretettel: **dr. Rovács Melinda**

## Emlékeztek még?...

Az internetnek hála ma már (vagy ma még?) elérhető, a nekünk felnőtteknek gyerekkori kedvencként megmaradt ismeretterjesztő filmek, rajzfilmek. Megtalálni őket nem mindig könnyű, de higgyétek el érdemes! Ékes példa erre a Hol volt, hol nem volt... sorozat, amely Egyszer volt, hol nem volt... címen is futott és megtekintése nem csak gyermekeknek ajánlott! Hol láthatod, hol érheted el ezt a remek kis sorozatot?

A [www.gyerektv.hu](http://gyerektv.hu) – weblapon ingyenesen letölthető illetve online megtekinthető, a széria Egyszer volt az élet mind a 26 fejezete, ehhez az alábbi link használatát javasoljuk:

<http://gyerektv.hu/rajzfilmsorozatok/hol-volt-hol-nem-volt-az-emberi-test>

A részek szerveink működését mutatják be nagyon érthető és élvezetes formában.

És végül jöjjenek a könyvek, amelyeket elsősorban a felsősöknek és középiskolásoknak javasol a Mi doktornőnk:

**Robert Winston** szerkesztésében: **Az ember - képes enciklopédia** nagyon jó összefoglalókat tartalmaz sok képpel.

**A Napraforgó kiadó Anatómiai atlasza** sem hiányozhat a könyvespolcra!

*Dr. Rovács Melinda segítségét ezúton is köszönjük!*

**Életfa Gyermek Team**