

Életfa info



XVIII. évfolyam 4. szám 2017. október - december

Küldetésünk

Azért élünk a programunk szerint, hogy az emberek és a családok tömegeinek biztosítsunk lehetőséget az egészséges életre, szellemi, lelki és fizikai fejlődésre, valamint minőségi életkörülmények megteremtésére.

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

Életfa

Készülünk A TÉLRE



Pénzt vagy életet!

Kedves Fiatal Barátom!

Nagy vágyakkal indulsz a felnőttek világába? Rendben van, ez nagyon jó! Profi akarsz lenni vagy amatőr? Profi? Oké! Tiéd lehet a világ! Tudod, hogy merre van a Neked megfelelő út? Ha igen, akkor ez is „pipa”! Mehetsz sikeres vállalkozóhoz munkatártnak, mehetsz multihoz itthon vagy külföldön, lehetsz önálló vállalkozó (is)! Van választék bőven, számtalan tapasztalatot szerezhetsz, fejlődhetsz, vagy éppen butulhatsz. Egy dologra kérlek: Ne add fel az álmaidat! Még akkor sem, ha ezt pillanatnyilag busásan megfizetik!

Ne légy mások sikerének az áldozata, pusztá kizsgálója! Találd meg a biztos helyed, hogy profivá válhass!

Kedves Tapasztalt és Bölcs Barátaim!

Megvannak még azok a vágyaid, amikkel nekiindultál az életnek? Érzed a saját felelősséged a sorsod alakulásában? Úgy élsz, ahogy elképzelted? Van pénzed és minőségi életed?

Neked fel merem tenni ezeket a kérdéseket, mert tudom, hogy hasonlóan gondolkozol, mint én. Hiszen Te is Életfás vagy! Ha megvan az utad, akkor Veled együtt örülök, hogy egy kicsit részei lehettünk az életednek és a sikereidnek. Ha még nem találtál rá, akkor ne feledd: Sohasem késő! A változtatás képessége nem az életkortól függ! Akárhány éves vagy, vár Rád a holnap ígérete. Ehhez, azonban ma kell változtatni!

ELKÉPZELEM!

- Pénzt vagy életet!
- Lehetne esetleg mindkettőt?
- Persze!

- **Oké! Csak nem adni, hanem kapni!**

ELMONDANÁMI!

Így azért ritkán szegeznek Neked a kérdést, ugye? Pedig annyira logikus! Hiszen azért születünk ide a Földre, hogy legyen pénzünk is és életünk is!

Akkor meg miért nincs? Vagy miért nincs elég? Se pénz, se élet-minőség! Gondolkozzunk egy kicsit!

KÉRDEZEM!

- Ki akadályoz meg Téged abban, hogy legyen pénzed?
- Ki akadályoz meg abban Téged, hogy arra költsd a pénzedet, ami jó Neked?

AMATŐR VÁLASZ!

-Az ország, a rendszer, a kormány, a „Szabadkőművesek”, az egész világ, a család, a szomszéd, a főnök, a ...

A választék óriási! A gond csak az, hogy a felsorolásból mindössze egy tétel hiányzik:

PROFI VÁLASZ!

- Én magam!

AMATŐR MEGOLDÁS!

Találhatsz számtalan „külsős” felelőt a Te kielégítetlen vágyaidért. Még átmenetileg jól is érezheted Magad. Viszont lesz ettől több pénzed, jobb életed? Csak nem gondolod, hogy más azért fog dolgozni, hogy a Te problémáidat oldja meg, és a sajátjaival pedig nem foglalkozik?

PROFI MEGOLDÁS!

Én vagyok az első számú felelős a sorsom alakulásáért. Nincs elég pénzem? Változtatok a hozzáállásomon! Nem élek jól? Változtatok az életemen!

Hogyan?

1. Másképpen gondolkodom, megtanulok úgy gondolkodni, mint a sikeres emberek.
2. A kellő időben meghozom a jó döntéseket.
3. Azonnal cselekszem, a céljaim szerint kitartóan, eredményorientáltan.
4. Kezembe veszem a sorsomat, ellenőrzöm magam, ha kell, változtatok.
5. Begyűjtöm az eredményt!

MINDENKINEK SZÜKSÉGE VAN TÁMOGATÓRA! PROFINAK PROFIRA, AMATŐRNEK AMATŐRRE!

Mi a profiktól tanulunk, ezért profi támogatást nyújtunk. Kérlek, ne várj tőlünk amatőr vezetést!

Ismerj meg minket nagyon, és dönts! Ezután gyere hozzánk! Várunk Rád nagy segíteni akarással és 17.000 ember-éves közvetlen munkatapasztalattal!

Élvezzük ki 2017 még ránk váró értékeit! Tegyük együtt, hogy most legyen eddigi életünk legjobb, legszebb karácsonya, és boldogan várhassuk az új év csodálatos eljövételét!

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! Kedves Vendégek!

A Konferencia háziasszonyaként szeretettel meghívlak Téged egy tartalmas, kellemes napra! A szervezőkkel együtt mindent megteszünk, hogy tudásban gazdag, feledhetetlen nap vendége legyél! Biztos vagyok benne, hogy jól fogod érezni Magad!

Herczkuné Edit - Vezető tanácsadó

LXXVIII. ÉLETFA KONFERENCIA

2017 UTOLSÓ ORSZÁGOS RENDEZVÉNYE

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt az immár 78. alkalommal megrendezésre kerülő Életfa Konferenciánkon. Erre az egy napra az egészség és a szeretet fővárosává válik majd Budapest.

Ízelítő a nap programjából:

- Vendégünk lesz a Nahrin AG világ-cég magyarországi nagykövete, **José-Manuel Garcia**



- Egy új termékéről, a Tőzegáfonya szirupról és egy régi ismerőséről, a Szárnyas fűszerről hallunk előadást, ami nem hiányozhat a lakásotokból
- Rendkívül kedvező áron jutsz hozzá
- Schmidt Ferenc**, az Életfa Program vezetője a sikerhez vezető úton kalauzol el bennünket
- Kiváló előadók és egészségügyi szakemberek pozitív gondolataival gazdagodsz!

- Amit nem mondhatunk el senkinek, elmondjuk hát mindenkinek... mit jelent számukra a Nahrin
- Starkné Szabó Eszter** dietetikustól megtudjuk az Élet(FA)mód Klub legfrissebb híreit, valamint azt, hogy kik nyerték a „Duplázd az egészséget!” elnevezésű Élet(FA)mód Klub versenyt
- Ellátogatnak hozzánk Életfa Nagyköveteink, **Verebes Linda** és **Pindroch Csaba!**
- Varga Gyula** hálózati vezető egy mozgalmas nyár eredményeivel ismerteti meg vendégeinket
- Schmidt Judit** Nahrin referens a legfontosabb híreket hozza el nekünk a Nahrin világából
- Czanik Balázs**, a capoeira aerobik magyarországi megtestesítője egy látványos bemutatóval kápráztat el minket
- Szabó Tamás** Mozgás Team vezetőnk koordinálásában Életfa sportolóink, **Mester Bálint**, **Szetei-Andrási Ibolya**, **Szetei Márton** életmód és mozgás tanácsadással várják az érdeklődőket
- Találkozhatsz az Életfás vidám gyerekekkel
Mi szeretetteljes légkört biztosítunk, mert nekünk fontos, hogy jól érezd Magad!

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

Helyszín: CEU Konferencia Központ, 1106 Budapest, Kerepesi út 87.
Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben (november 12-ig), ezt követően és a helyszínen 3 000.-Ft.

Jelentkezés

Életfa Program Kommunikációs Központ, 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

E-mail: kommunikacio@eletfaprogram.hu

Fax: +36 46 504 888

Online: www.eletfaprogram.hu

Szeretettel vár az Életfa Program Csapata!



KLUBRAKTÁRAK NYITVA TARTÁSA

DEBRECENI KLUBRAKTÁR
(személyes vásárlás)

Cím: Debrecen, Kishegyesi u. 19.

Hétfő-csütörtök: 10.00 – 17.00

Péntek: 12.00 – 16.00

Szombat, vasárnap zárva.

Figyelem!

Minden hónap első munkanapján technikai okok miatt a raktár zárva van!

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

TŐZEGÁFONYA A NAHRINTÓL

- *Felfázás?*
- *Hólyaggyulladás?*
- *Húgyúti fertőzés?*
- *Gyomor- és bélbántalmak?*

A **Nahrin** elhozta
a **megoldást!**

LXXVIII.
ÉLETFA
KONFERENCIA

2017. november 18.



A LÉGUTAK GYULLADÁSOS BETEGSÉGEINEK MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE NAHRIN ÉS JUST TERMÉKEKKEL

A FELSŐ LÉGUTAK KÖZVETLENÜL KI VANNAK TÉVE A BELÉLGZETT LEVEGŐ FIZIKAI ÉS KÉMIAI TULAJDONSÁGAINAK. AMENNYIBEN A KÖDÖS ŐSZI ÉS TÉLI IDŐJÁRÁS KÖVETKEZTÉBEN A LEVEGŐ ÖSSZETÉTELE MEGVÁLTOZIK, VIRULENS KÓROKOZÓKKAL TELÍTŐDHEK, ÍGY A LÉGÚTJAINK KÜLÖNBÖZŐ SZAKASZAI EGYMÁS UTÁN BETEGEDHETNEK MEG. A MEGBE-TEGEDÉSEK ÁLTALÁBAN FELÜLRŐL LEFELÉ TERJEDŐ SORREND- BEN KÖVETKEZNEK BE. AZÉRT KELL NAGYON ODAFIGYELNI A LÉGUTAK LEGKISEBB GYULLADÁSOS PROBLÉMÁJÁRA IS, MERT SÚLYOS SZÖVŐDMÉNYEK IS KIALAKULHATNAK BELŐLE.

A **nátha** az orr-nyálkahártya heveny gyulladása, vírusok okozzák, cseppfertőzéssel terjed. Tünete a vízszerű orrváladék, gyakori tüsszentés, fejfájás, hőemelkedés. Szövődménymentes esetben néhány nap alatt lezajlik. Kezelése: légzés megkönnyítése az orrjáratok szabadabbá tételével, fejfájás csillapítás, sok folyadékfogyasztás, pihenés. A Just termékek közül szeretettel ajánlom a párást, ködös, nyirkos őszt beköszön- tével megelőzésre, illetve a nátha tüneteinek enyhítésére az **Eucasol sprayt**. 1-2 fújás is elég, tisztítja a levegő fizikai és kémiai összetételét, szabadabbá teszi a légutakat, frissít. Én mindenfajta fejfájásra a **Just Guduchi rollt** használok. Használata nagyon egyszerű: egy-két húzás a tarkóra, a halántékra (óvatosan, hogy szembe ne kerüljön!) és néhány perc múlva vége a fájdalomnak. Érzékeny bőrűeknek használat előtt célszerű próbát végezni! Hőemelkedés esetén mindkét talpukat lehetőleg könnyen kenjük be a **Kakkukfű krém**mel. Megelőzésre ajánlom - különösen ha náthás, köhögős közösségekbe járunk - az esti fürdés után száraz bőrre a mellkasi, háti és nyaki részre egyenesen felvinni és néhány percig bemasszírozni. A bőrön keresztül kiválóan fertőtleníti, energizál és frissít.

A **garatgyulladás** oka lehet vírus, baktérium, vagy akár túl hideg/ túl forró étel fogyasztása. Tünete: égő, kaparó jellegű fájdalom a torokban, a garat-nyálkahártya vérbő, váladékos. Kezelése: elsősorban gargarizálás és a garat kímélése. A gargarizálásra kiváló termékünk a **Just Gyógynövényes szájápolója**. Gyulladásgátló és fertőtlenítő, ápol és frissít egyszerre. 7-10 cseppet kevés langyos vízben elkeverünk, és kb. 3-4 percig a garatot és a szájüreget átöblítjük.

A **mandulagyulladás** bakteriális eredetű, cseppfertőzéssel terjed, közösségekben gyakran járványszerű a megjelenése. Tünete a hányinger, hányás, derék- és végtagfájdalom, hidegrázás és több napig tartó magas láz. A garat nyálkahártyája vörös, a mandula megnagyobbodott, rajta sárga gennyecsapok vannak. Kezelése feltétlen orvosi ellátást igényel! Szigorú ágynyugalom, lázcsillapítás, antibiotikumozos keze-

lés. A Nahrin **Vitaflor kapszula** szedése nagyon fontos az antibiotikumozos kezelés mellett, hiszen a kapszula a betegség miatt megromlott bélflóra egyensúly visszaállításához nélkülözhetetlen. Napi 2-3 kapszula ajánlott.

A **gégegyulladás** tünete a gégefájdalom, köhögés, rekedtség, mely a gyulladás tetőpontjaként alakulhat ki, és előidézhet akár hangadási képtelenséget is. Mindenképpen orvosi ellátást igényel! Jótékonyan hat a gyulladás kezelésére a Nahrin **Hegyi Boróka** szirupja. Valamennyi meghűléssel kapcsolatos panaszt enyhít. Gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító és a légutak fertőtlenítője. Finom, édes íze miatt a gyermekek is szeretik. Naponta 1 evőkanállal fogyasszunk, egyszerre vagy beosztva. A lehető legváltozatosabban fogyasztható: teába, tejbe keverve, kenyérré, péksüteményre kenve vagy csak a la natúr, tisztán. Cukorbetegnek ne fogyasszák!

A **légcsőgyulladás** a felső vagy alsó légutakról terjed a légcsőre. Vírus vagy baktérium okozhatja. Tünete a mellkasi, a szegycsont mögötti kaparó fájdalom, ami légzés közben fokozódik, ugató köhögés. Gyógyítása köhögéscsillapítók és köptetők adásával történik. A hársfavirág kivonatot tartalmazó Nahrin **Fenyőszirup** nyákdoldó, légút tisztító és tüdőerősítő. Jómagam makacs, mérséklődni és szűnni nem akaró köhögésből épültem fel tőle. Gyermekek is fogyaszthatják - akár megelőzőként és immunerősítőként is! - napi 1 evőkanállal, felnőttek 2-5 evőkanállal szükség szerint.

A **hörghurut** a hörgők nyálkahártyájának gyulladása betegség. Vírus és baktérium is okozhatja. Tünete a hőemelkedés/láz, kirívó köhögés, vérbő nyálkahártya, nehéz légzés. Orvosi kezelést igényel! Gyógyítása: lázcsillapítás, köhögéscsillapítók. Szeretettel ajánlom kiegészítő kezelésként a Just aromaterápiát. A **Teafa aromaterápia** antibakteriális, vírusellenes, fertőtlenítő hatású. Gargarizáláskor, párologtatva elpusztítja a kórokozók nagy részét, enyhíti a fájdalmakat. A **Levendula aromaterápia** gyulladásgátló és fájdalomcsillapító hatásával valamennyi légúti betegségnél ajánlott különböző formában.

A fentiek túlmenően a svájci „csodaolaját”, az alpesi gyógynövények legjavát tartalmazó 31-féle fűből készült **Just 31-es gyógynövényolaj**at valamennyi légúti betegség megelőzésére és kiegészítő kezelésként javaslom. Tisztítja a felső légutakat, enyhíti és megszünteti a fájdalmakat, fertőtleníti. Alkalmazhatjuk külsőleg bedörzsölésre, párologtatásra, fürdővízbe, szájöblítésre. Belsőleg én és családom tagjai is alkalmazzák hígítva 1-2 cseppet! Rekedtség esetén nem javasolt!

Mint fitoterapeuta kifejezetten és nagy szeretettel ajánlom az őszi és téli hónapokra a fenti **Just és Nahrin** termékeket a betegségtől való távoltartás, az egészségünk megőrzése, de ha baj van kiegészítő kezelésként az egészségünk visszaállítása érdekében! Célszerű minél hamarabb valamennyi terméket beszerezni a házi patikánkba.

Eredményes egészségmegőrzést kívánok!

Balázné dr. Burkus Gabriella
természetgyógyász-fitoterapeuta
Egészségügyi Team



A SZÍVNEK TÉNYLEG VAN AGYA?!?



Ez a téma ugyan szeptemberhez kapcsolódik, de olyan fontos, hogy le kell írjam. Meg időtálló, nem akció függő, hisz az Életfa Program is így gondolja, mert egész évben kapható csomagot dolgozott ki rá, a Szív csomagot!

Szóval a szívben tényleg van egy kb. 40.000 idegsejtből álló csomó és idegsejt hálózat. Erről tanultam én is, EKG néven, de csak annyit, hogy ez felel az összehúzóadások indításáért és összerendezettségéért. Azt, hogy miért kezd össze-vissza verni, nem tudtam. Azt tudtam, hogy amikor szerelmes voltam, a „szívem” fáj, pedig azt tanultam, hogy nincs külön érzőideg hálózata.

Mikor elolvastam **Annie Marquier** munkásságát, megértettem a fásultságaimat, betegségeimet, és mind a szív fájdalomából indult. És a lelkesedés adta erőt is onnan nyerem. Marquier a Sorbonne tanára volt, majd Indiában az Aurovill közösség létrehozásában segített, végül Quebecben telepedett le és megalapította a Személyes Fejlődés Intézetét. A tudat kapcsolatait kutatta. Kutatásaiból megértettem, hogy mindent el kell kövessek a szív egészségéért, boldogságáért, mert az **érzelmi agyam előrébb van, mint a racionális agyam.**

Szívünk kifinomult hálózatával képes döntéseket hozni és végre is hajtja a racionális agy józan belátása ellenére is. Évente 800.000 ember követ el öngyilkosságot. Ez nem racionális döntés. Ez a szív boldogtalansága.

A szív 4 módon kommunikál az aggyal, 4 módon irányítja Annie Marquier kísérletei szerint:

- **Idegimpulzussal:** több információt küld az agynak, mint amennyit onnan kap. Le tudja állítani, vagy be tudja kapcsolni az agy bizonyos területeit.
- **Hormonokkal:** a szív termeli az atrialis natriuretikus peptidet, ami a szervezet homeosztázisát, ionegyensúlyát biztosítja. Pl. a stresszhormon termelés meggátolásával, az oxitocin nevű szerelem hormonnak is nevezett anyaggal éri el. És már érthető, hogy miért azonosulnak jobban a szoptatók a kismamák az anyaság feladataival. Hisz ez a hormon a tejelválasztásért felelős egyébként.
- **Szívritmussal:** kommunikál a P hullámokkal. Jelentősen befolyásolja a közérzetünket a szívfrekvencia. Ha nyugodt, akkor van időnk dönteni, ha gyors, akkor készítenek minket hirtelen döntésekre, amik nem mindig megalapozottak.
- Energetikai kommunikáció, a szív **elektromágneses kisugárzása** a legerősebb valamennyi szervünk közül. Ötezerszer erősebb az agy terénél... Leginkább az érzelmi állapot függvénye. **Amikor félünk, szorongunk, ez a tér kaotikussá válik. Pozitív érzelmek segítségével gyorsan rendeződik!** Sőt a testen kívül 2-4 méterre kiterjed, tehát a másik fél is érzi az állapotot, aki belép ebbe a térbe.

Következtetés: Az információ először a szív agyában dolgozódik fel és utána jut a fejben lévő agyba. Attól függően, hogy **a szív milyen hullámokat bocsájt ki, magával sodorja az agyat.** Ugye ismered, amikor elsodor az indulat?!? Amikor tudod, hogy nem kellene visszaszólni, vagy ütni, de már meg is történt? Vagy amikor harmóniában vagy, nem tud kibillenteni semmi, a sértésnek nincs fogása rajtad. Innentől **a szív szeretete nem érzelem, hanem egy intelligens tudatállapot.**

Meg lehet tanulni használni a szív agyat, mert az egy magasabb rendű állapot, és több boldogságot ad. Nyitni az emberek iránt: meghallgatás, türelem...

Mintha az Életfa Program rendezvényeire gondolnék. A **klubokra.** Vagy a konzultációkra, ahol a szponzorral közösen a negatív érzelemből, bizonytalanságból, elégedetlenségből új lendületet veszünk, és eloszlatjuk együtt a ködöt. Vagy amikor egészségtervet készítünk, és végre meghallgatjuk, időt töltünk a hozzánk fordulóval.

Megszabadulni az „elkülönülés vágytól”. Ez talán a legtöbb baj okozója. Kérd magadon számon, amikor nem megy el a klubba. Miért? Tanulhatsz, hasonló gondolkodású, egészségcélú emberek között lehetsz, és akár megtanítanak pénzt is keresni, ha akarod...



Vagy nem még el táncolni, edzőterembe, jógázni, pedig tudod, hogy jó lenne.

Az a tapasztalatom, hogy a betegségeket vagy megelőzésüket két módon lehet kezelni: a mozgás és a táplálkozás harmóniájával. Van az Életfa Programnak egy **Qi-kung gyakorlatsora, a 8 brokát tekercs**, ebben a szponzorod tud segíteni.

Az étrend-kiegészítőkben pedig **a Szív csomag vár** készen rád!

OMEGA 3 KAPSZULA

A szív idegrendszerének is nélkülözhetetlen építőeleme. Lassan dolgozik, nem veszed észre a hiányát. Amikor szeded, akkor is hosszú távban kell gondolkodni, úgy 7 év a minimum, mire az összes sejtemben kicserélődik a beépült Omega 6 zsírsav Omega 3-ra.

Q10 KAPSZULA

Energiát ad mindenféle izomszövetnek, a vázizomnak, a belekben lévő simaizomnak és a szívizomnak is. 40 év felett jelentősen csökken ennek az anyagnak a termelése, tehát a hosszú élet titka, hogy felette mindig szeded.

MAGNÉZIUM KAPSZULA

Az izomösszehúzódság és elernyedés ritmusában az elernyedésért felelős. Mellesleg az éjszakai pihentető alvás sem megy nélküle, ami megint kihat a szív állapotára.

NAROSAN NARANCS VITAMIN

Szibériai ginseng van benne. A ginsenget tartják a szív

vitaminjának. Tényleg sokkal erősebbnek, élettel telibbnek érzi magát, aki rendszeresen használja. Különösen ősztől tavaszig.

Ajánlok még egyet pluszba, ez később jött be, és nincs a csomagban. De ki ne hagy!

SARKI GYÖKÉR KAPSZULA

Ehhez egy imát mellékelek Asszisi Szent Ferenctől:

„Uram, adj türelmet,
Hogy elfogadjam amin nem tudok változtatni,
Adj bátorságot, hogy megváltoztassam,
Amit lehet, és adj bölcsességet,
Hogy a kettő között különbséget tudjak tenni.”

Ezt a bölcsességet adja Neked egy-két hónap szedés után. Én 2014 novembere óta szedem folyamatosan. Abban a hitben, hogy bölcsülök!

Szeretettel
Dr. Harsányi Edit Marianna
orvos-marketing igazgató



A fiatalság receptjének egyik fő összetevője lehet

a Q10!

Mi a szerepe a szervezetünkben? Hogyan tudjuk pótolni, ha szükséges?

Nagyon fontos szerepe van, hiszen az emberi testben létrejövő energia 95%-áért felelős. A koenzim Q10 koncentrációja azokban a szervekben a legmagasabb, amiknek a legnagyobb az energiaigénye, így a szív, a máj, a vese sokat tartalmaz belőle.

Bizonyítottan szerepet játszik a szervezet energiaszintjének fenntartásában. Emellett a különböző kémiai molekulák lebomlása során végbemenő oxidációs szám változások katalizálásával csökkenti az oxidatív stresszt, vagyis a szabadgyökök képződését általános antioxidáns hatásának kifejtésével.

A koenzim-Q10 szint a szervezetben egyénileg változik, ám csökkenése komoly tüneteket és betegségeket okozhat. Enyhébb esetben krónikus fáradtságérzés, komolyabb esetben szív- és keringési rendellenességek forrása lehet az elégtelen ellátottság.

A mennyisége az életkor előrehaladásával természetesen csökken. Ebből a tényből indul ki az a feltételezés, miszerint az ubiquinon a fiatalság receptjének egyik összetevője lehet, emiatt pótlására idősebb korban kiemelt figyelmet érdemes fordítani.

Forrás: WEBBeteg Orvos szerző

A koenzim-Q10 kívülről történő pótlása ma már könnyedén megoldható a Nahrin vörösboros Q10 kapszulával.

A koenzim-Q10 molekulát, más néven ubiquinont 1957-ben fedezték fel. A koenzim Q10 egy vízben oldódó vitaminszerű anyag, ami a legtöbb eukarióta sejtben megtalálható, így a mitokondriumokban (az energia előállításában és annak elraktározásában szerepet játszó sejt szervecske) is igen sok van belőlük. A koenzim Q-nak egyébként több változata is létezik, attól függően, hogy hány izoprenoid alegység található meg benne: az emberben a Q10 a leggyakoribb. A kutatások egyre újabb és újabb jótékony hatásokat tulajdonítanak neki.

A Q10 kapszula általánosan ajánlott, ha szívelégtelenségben, szívizomgyengeségben, magas vérnyomásban vagy szívritmuszavarban szenvedünk. Fontos szerepe van a fogak és a fogíny egészségének karbantartásában, de védi az idegeket és segítségével szívbetegségek is megelőzhetőek. Nem véletlen, hogy csodaszerként beszélnek róla, hiszen növeli az állóképességet, segíti a fogyást és antioxidáns hatásának köszönhetően lassítja az öregedési folyamatokat is.



A Q10-et a szervezetünk 25-30 éves korig képes önmaga előállítani, de e kor után a szintje hanyatlani kezd, így muszáj pótolni. Hiánya következtében szív- és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás és más betegségek alakulhatnak ki. Legnagyobb hatását klinikai tesztek alapján a szabadgyökök lekötésében feje ki, ezáltal megakadályozza a káros sejtek elszaporodását. Fontos szerepet tölt be oxigén-szállítóként a légzési láncban is.

Legnagyobb hiányát szívbetegség esetén mutatták ki. A hiány megszüntetése után a betegségből történő felépülési folyamat jelentősen lerövidíthető. Kedvező hatását mutatták ki a szívritmus-zavarok kezelésében, a vérnyomás és az érlemezés csökkentésében.

Az immunrendszer erősítésére is kiváló.

Kutatások feltárták, hogy a Q10 koenzimnek jótékony hatása van a különféle allergiák, az asztma és légúti megbetegedések esetén is. Ugyancsak alkalmazzák az agyműködés rendellenességeinek kezelésében, ha ezek az anomáliák skizofréniával és Alzheimer-kórral függnek össze. Jó eredményeket értek el az öregedés folyamatának lassításában is, továbbá elhízás, candidiasis, sclerosis multiplex, foggyökérbetegségek, fogíny-szovadás és cukorbetegség kezelésében.

Miért válaszd a Nahrin svájci Vörösboros Q10 kapszulát?

Tartalma: 100 db kapszula. Összetevői: vörös szőlőhéj, szőlőlevél és vörös szőlőmag kivonat, vitaminok (C és E).

Adagolás: napi 2x1 kapszula kevés vízzel bevéve. Súlyos hiányállapotokban a napi adag emelhető. Kúraszerűen alkalmazva: 1 kúra időtartama 50 nap, javasolt évente 2 kúra elvégzése. Megelőzésre ill. probléma esetén folyamatos használata is megengedett.



Kedvező hatását mutatták ki a szívritmus-zavarok kezelésében • A vérnyomás csökkentésében • Jelentősen csökkenti, illetve megelőzi az érlemezést • Támogatja a Parkinson-kórnál az izomműködést, és az Alzheimer-kór agyműködés kezelését • Csökkenti az AIDS gyógyszerek mellékhatását • Véd az UV sugárzás bőroregítő hatása ellen, nem napvédő „eszköz”, hanem a bőr sejtjeit védi a szabadgyökök káros hatásaitól • Jótékony hatása van különféle allergiák, asztma és légúti megbetegedések esetén is • Jó eredményeket értek el az öregedés folyamatának lassításában, az elhízás kezelésében • Candidiasis (a Candida albicans



élesztőgombafaj által okozott fertőzés) kezelése • Sclerosis multiplex (az idegrendszer legkülönbözőbb helyein körülírt góccokban jelentkező, a velőshüvely elvesztésével járó kórfolyamat) kezelése • Foggyökérbetegségek, fogíny-szovadás kezelése • Cukorbetegség kezelése • Döntő szerepet játszik a Q10 az immunrendszer hatékony működésében

Hatóanyagok

Vörös szőlőhéj: értágító, antioxidáns, megakadályozza a daganat-képződést, trombózis gátló hatású.

Vörös szőlőmag: értágító, javítja a kötőszövetek rugalmasságát és feszségét, polifenol tartalma az oxidációs folyamatok gátlásával megakadályozza a daganatképződést.

Flavonoid tartalma gyulladásgátló hatású, javítja a véráramlás hatékonyságát, megelőzi a kötőszövetben kialakuló duzzanatokat és feszesíti a kötőszövetet (az egészséges kötőszövetben ritkán alakul ki narancsbőr).

C-vitamin: antioxidáns hatású, véd a fertőzésektől, gátolja a rákkeltő nitrozaminok működését. Segíti a fogak, fogíny, csontszövet kötőszöveinek képződését, és a vércépződést.

E-vitamin: a sejtmembránt/sejtfalat védi a szabadgyökök károsító hatásaitól, segíti a fehérje anyagcserét, az immunrendszer működését. Gátolja a vérlemezkék /trombociták összecsapódását, ezáltal javul a vér áramlása.

Kinek ajánljuk?

40 év felett mindenkinek! Pszichés stressz alatt állók számára, mert a stressz megemeli a szabadgyökök intenzitását a szervezetben, és a Q10 ez ellen véd. Rendszeres fizikai munkát végzőknek, rendszeresen, intenzíven sportolóknak az energia pótlására, egészségtelen életmódot folytatóknak (dohányzás, alkohol). Egészségügyi rizikófaktorokkal élők számára: cukorbetegség, szív és keringési betegség, magas koleszterinszint, túlsúllyal küzdőknek illetve túlsúlyra, elhízásra hajlamosak számára (a magyar lakosság 60%-a túlsúlyos).

Életkorunk előre haladásával (25. év után) csökken szervezetünk Q10 mennyisége. Onnantól kezdve szervezetünk Q10 tartalma pótlásra, utólagos bevitelre szorul. A Nahrin Vörösboros Q10 kapszulája ideálisan pótolja ezt a hiányt.

Szeretettel:

Hegy Gyöngyi

Egészségügyi Team

Természetgyógyász

06-70/4572712

FELKÉSZÜLÉS A JÁRVÁNYOKRA



Jelen cikkben egy gyógynövényről és az ebből készült termékéről szeretnék ismereteket átadni.

*Kedves Életfások!
Megérkezett a szeptember, az iskola, óvoda és bölcsődekezés. Indul a rohanás gyermekeink és magunk számára is. A közösségbekerülés, a testünk fokozott igénybevétele és a sok stressz legyengítheti immunrendszerünket. A változékony idő, a fent leírtak, a számos vírus és baktérium miatt nagyon megszorodik a légúti és egyéb fertőzések száma, hiszen sokkal esendőbbé válunk.
Mit tegyünk, hogy megelőzzük a fertőző betegségeket? Hogyan tudjuk megerősíteni az immunrendszerünket?*



Ahhoz, hogy teljes életet éljünk mi és gyermekeink is, mind lelkünknek, mind testünknek egészségesnek kell lennie. Nagyon sok feladatunk van a testi, lelki és szellemi jólét eléréséhez. Ahhoz, hogy családunk és környezetünk rendbe legyen, saját magunkat is jó formába kell hozni.

- Megfelelő táplálékbevitel: sok gyümölcs, zöldség, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag ételek, fehér húsok fogyasztása.
- A szükséges vitaminok, ásványi anyagok, **Halolaj, Q10** rendszeres bevétele, megfelelő gyógynövények használata.
- Sok mozgás, minél több friss levegő. Ezzel mind immunrendszerünket, mind a stressz csökkentését elősegítjük.
- Kedvenc tevékenységeinkre mindig szakítsunk időt.
- Gyermekeinket is tanítsuk meg stresszoldó technikákra. Mindehhez sok segítséget találunk az Életfa Programban. Használjuk ki a lehetőségeket, éljünk velük!

ECHINACEA

Az echinacea purpurea gyógynövény magyar neve: bíbor kasvirág. Az amerikai őslakosok által használt gyógynövény, amely a 19. században került Európába.

Ma az egyik leggyakrabban eladott gyógynövény Amerikában. Már az 1600-as évekből maradtak fenn írásos nyomok, hogy mi mindenre használták: kígyómárásoktól, a légúti betegségekig és bélgyulladásokon át egészen az égésekig.





ECHINACEA DROPS ÖSSZETÉTELE

Szőlőcukor, gyümölcskivonat (szeder, fekete ribizli), echinacea-kivonat.

Adagolás: 3x1 tbl szopogatni

Igazolt hatása van a következő betegségekben:

Az **influenza** megelőzésében és a fertőzés tüneteinek kezelésében ma egyetlen más növénynek sincs olyan jelentősége, mint a kasvirágnak. Csökkenti a fertőzés időtartamát, illetve mérsékli tüneteit.



Használható

- a meghűlések,
- allergiás panaszok és tünetek enyhítésére,
- a hörghurut,
- középfülgyulladás,
- mandulagyulladás,
- nőgyógyászati és húgyivarszervi fertőzések,
- bőrgyógyászati kórfolyamatok, pl. pikkelysömör, ekcéma,
- reumás eredetű betegségek kezelésére is.

Gyökeréből és leveléből készült készítményét használják fel.

Előrehaladott stádiumban lévő szisztémás megbetegedések (például tuberkulózis, sclerosis multiplex), egyéb autoimmun betegségek kezelésére ellenjavallt. Befolyásolhatja az immunszuppresszív szerekkel végzett terápiát.

A legfrissebb kutatások szerint az immunkezeléshez használt adagoknál jelentősen alacsonyabb hatóanyag mennyiség (tizede) esetén sikerrel alkalmazható néhány idegi alapú (például szorongásos) betegség kezelése során.

Fontos, hogy 2 éves kor felett adható, és a kúra időtartama maximum 2 hónap lehet. A kúrát egy éven belül többször ismételhetjük, néhány hónap szünet után. Várandósság időszakában nem javasolt.

szakában nem javasolt.

Tudományos kutatások bizonyítják, hogy az immunrendszerre a következőképpen hat:

- Aktiválja a granulocytosist (a fehérvérsejtek szaporodását) 30%-kal
- Felgyorsítja az ölüsejtek mozgását, hogy a megfelelő területre érjenek
- Megnöveli a phagocytosist, azaz, hogy a fehérvérsejtek bekebelezzék a kórokozókat (+40%)
- Szabadgyökfogó
- Növeli a makrofágok (bekebelező sejtek) aktivitását (100%)

Kérlek titeket, előzzük meg együtt a járványos betegségeket és ezek terjedését! Használjuk fel a lehetőségeket, amellyel a természet megajándékozott minket!

Üdvözlettel:

dr. Rovács Melinda

Egészségügyi Team

ECHINACEA SZIRUP ÖSSZETÉTELE:

Szorbit: cukorbeteg is fogyaszthatják

Feketeszeder lé: flavonoidok, ásványi anyagok és vitaminokban gazdag

C-vitamin

préselt kasvirág lé

kasvirág kivonat

Adagolás

2 év felett kisgyermeknek 2x5 ml

iskolásoknak 2x10 ml

felnőtteknek 2-3x15 ml



Alpesi balzsam



A 2005-ÖS ÉVNEK, A 75 ÉVES JUST JUBILEUMNAK EZ VOLT A JELKÉPE. EGY KIS NŐI TÁSKÁBAN ELFÉR, DE BÁRHOL ELŐVARÁZSOLHATOD MAGADNAK A FRISS ALPESI LEVEGŐT, HARMÓNIAÁT, A

FRISSESSÉGET VELE, NÖVÉNYI KIVONATAIVAL ÉS „NAGY-ÁGYÚ” 100%-OS, TERMÉSZETES ÉTERIKUS OLAJOKKAL.

Két nagyon fontos dolog, ami ebben megvalósul, a tartósítószer mentesség és az, hogy képes melegíteni és hűteni egyszerre, ami éppen kell a testrészeknek.

Hogyan használom?

Fontos, hogy ne körömmel kanyarítsak ki belőle! Az úgy pazarlás! Csak helyezzem rá az ujjbegyemet és amennyi a kéz melegétől megolvad, annyi elég!! Már kenhetem is a kívánt helyre. Orr alá húzni egy csíkot vele a legjobb, hiszen az illóolajok a szaglás által is gyógyítanak, de persze a fájó testrészt is kezelni kell.

- Segíti a **koncentrációt**, javítja a **tüdő oxigenizáltságát**.
- Mindenféle **fájdalomnál ez az első választandó!!! (Hiszen elfér a táskádban!)** Fájdalomcsillapító hatása **6 óra is** lehet, ami elég egy alváshoz.
- **Reuma, isiász**, fejfájás, migrén, **hátfájás nyakfájás**.
- Az összes komponense **stimulálja a vérkeringést**.
- Bizonyított **megfázásnál, köhögésnél, torokfájásnál**.
- Enyhíti a **csipések utáni** tüneteket, pl viszketés, duzzanatot.
- **Herpeszre** fájdalom csillapítani nagyon jó.
- **Aranyér**, ha egyszer volt, tudod mi az igazi kín!



Legfontosabb összetevői:

- **Havasi gyopár:** gyulladásgátló, antioxidáns hatású, fényszűrő, fokozza a bőrregenerációt,
- **Sárga encián:** erős gyulladásgátló (általános bőrápolás, reuma, köszvény)
- **Alpesi rózsza:** ízületi és izomfájdalmakat csökkentő, (reuma, artrózis, derékfájás, bordaközi neuralgia) migrén, fejfájások
- 100%-os természetes illóolajok kombinációja (**levendula, lucfenyő, fenyőfa, eukaliptusz, narancs, menthol, borsmenta, rozsmaring, kakukkfű, körtike**)



Gyulladásgátló, nyugtató, fájdalomcsökkentő, keringést erősítő, frissítő, görcsoldó hatású.

- **Shea vaj:** fényszűrő, fájdalomcsillapító és gyulladásgátló, emellett hidratálja és puhítja a bőrünket, lassítja az öregedést. Ez az anyag újként a kozmetikumok készítésében. Azért került előtérbe a használata a többi újdonsággal együtt, mert tartósítószer mentes bőrápoló alapanyagok után kutattak a természetben, és ez az! A XXI. század igénye. A shea vaj egyik legnagyobb értéke, hogy sokáig változatlan minőségű marad, nehezen avasodik. Megfelelő körülmények között tartva egy évig biztosan megőrzi minőségét, de egy év után is csak vitamintartalma kezd lassan csökkenni.

Ez a kis doboz 12 éve a társam. Segítsen téged is!

Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit

orvos-marketing igazgató

Az ősze beköszönésével egyre gyakrabban találkozhatunk vírusos megbetegedésekkel. A gyermekközösségekben előszeretettel terjednek a vírusok, a legfontosabb odafigyelés ellenére is. De minket, felnőtteket sem kerülnek el.

A Kakukkfű fürdő csodája



Javasolom mindenkinek, hogy készüljön fel erre az időszakra, kezdje el erősíteni az immunrendszerét, fordítson kellő figyelmet a megelőzésre, és szerezz be azokat a készítményeket, melyek segítségével gyorsabban és hatékony módon tud majd kilábalni egy esetlegesen előforduló betegségből.

Az Életfa Program termékei kitűnő lehetőségeket biztosítanak ehhez.

A Just készítmények közül kiemelném a **Kakukkfű fürdőt**, amely véleményem szerint minden háztartásban a „Házi Patika” részét kell, hogy képezze. Miért

gondolom így? Egyrészt a benne lévő gyógynövény kivonatok együttes hatása miatt, másrészt azért, mert a fürdők révén az illóolajok a légutakon keresztül bejutva segítik szervezetünk működését, regenerálódását.

Röviden az összetevőkről: A-, E-vitamin, kakukkfű, eukaliptusz, fenyőtű, rozmaring, gyömbér. Mind kiváló minőségű, természetes hatóanyagok.

A Kakukkfű fürdő jótékony hatásai

- ✓ Jó hatással van a légutakra
- ✓ Köhögéscsillapító, nyákoldó
- ✓ Hatékonyan oldja a köhögési görcsöt
- ✓ Fokozza a testi és lelki energiát



- ✓ Javítja a koncentrációs képességet
- ✓ „Vörös” színe pozitív hatással bír a fáradtság leküzdésére
- ✓ Erős fertőtlenítő hatású
- ✓ Serkenti a keringést

Mely esetekben ajánlott a fürdő alkalmazása?

- ✓ Megfázásos, náthás betegség
- ✓ Influenza esetében
- ✓ Köhögéses állapotok
- ✓ Rossz közérzet, bágyadtság, lehangoltság
- ✓ Immunrendszer erősítése céljából



Használata: Maximum 37 fokban kádfürdőbe 10-20ml, 20 percnél tovább ne tartson a fürdés. Hatása fokozható, ha fürdő után bekenjük **Kakukkfű krémmel** a hátat, mellkast és a talpakat.

A **Kakukkfű fürdő** ideális az egész család számára! Bátran mondhatom, hogy családommal már 9 éve élvezzük egészségmegőrző és regeneráló hatását.

Egyedülálló fürdőélményt nyújt. Kényezteti testünket (és persze cirógatja lelkünket is). Minden bőrtípusra ajánlott.

Szeretettel:

Dubniczky Ildikó

Egészségügyi Team, vezető védőnő

EUCASOL spray



Évről-évre mindannyian tapasztalhatjuk, hogy a légúti megbetegedések az egészségünket érintő leggyakoribb problémát jelentik.

Az Eucasol spray nagyon jól segíti a légutak tisztulását, megfázás esetén jól használható a szabad légzés fenntartására. Amennyiben rendszeresen használjuk, a megfázásos betegségek hatékony megelőzésére is alkalmas. Jelentős antibakteriális hatása van.

Életfa Óvodánkban, iskolánkban megelőzésre használják a nevelők, a csoportban vagy tanteremben szellőztetés után 2-3 fújás biztosítja a légtér fertőtlenítését.

Megfigyelhető, hogy a közösségekben sokkal kevesebb a hiányzások száma, mióta bevezették e termék használatát!

Allergiás és asztmás betegségeknél a légzési nehézségek leküzdésében hatékonyan használható. Jól javítja a légzésfunkciókat, nagyon megnyugtató, tiszta, egészséges légzést biztosít. Különösen ajánlott megelőző használata pollenérzékenység, asztmatikus és bizonyos allergiás betegségek esetén.

A **Just Eucasol** spray a szoba levegőjébe vagy a párnára fújva mérsékli a nehézlégzést és a fulladásos panaszokat. Éjszakára tanácsos a hálószoba levegőjét 1-2 fújással frissíteni, nagyon kellemes alvást biztosít.

Zsebkendőre fújva és orrunkhoz tartva gyorsan tudjuk javítani a légzést. A több emeletnyi lépcsőzés esetén jelentkező légzési nehézséget is gyorsan javíthatjuk ilyen módon.

Horkolás esetén házasság megelőző készítménynek is nevezhetjük, hiszen a légutak tisztulása után a horkolás elmúlik, és így maradhat a szerelem a hálószobában!

Munkám és csapatom összetétele miatt gyakran utazom, ezért az autóm a második ott-

honom. Az autómban a légfrissítőm az Eucasol spray, ami fertőtleníti a fűtés-hűtés miatt bekerülő baktériumokat és porszemcséket! Porszívózás előtt is érdemes két fújással megajándékozni otthonunkat és önmagunkat.

Összefoglalva:

Levegőtisztító, légzésjavító spray. Baktériumölő, gyorsan elpusztítja az allergénhatású, károsító anyagokat. Megszünteti a kellemetlen szagokat, és nagyon hatékonyan tisztítja a helyiségek levegőjét.

Segít a légzési zavaroknál, különösen jó hatású pollenérzékenység, allergiás és asztmás rohamok esetén. A spray 75ml, kb. 400 pumpanyomás, mely több hónapra elegendő.

Nyugodt légzést biztosít zsebkendőre fújva és belélegezve, vagy este párnára fújva.

Segít megelőzni az arcüreggyulladás, erősíti az immunrendszert.

Szeretettel ajánlom minden magyar család számára!



Hegy Gyöngyi

Egészségügyi Team
Életvezetési tanácsadó, tréner
06-70/4572712

MIÉRT LETTÜNK SIKERSEK?

Eredeti végzettségünk alapján primőrzöldség termesztő-hajtató szakmunkások vagyunk mind a ketten Erzsikével. 1969-ben a primőráru-termelés az egyik legjövedelmezőbb ága volt a zöldségtermesztésnek. Később saját kis vállalkozást alapítottunk. További célunk egy nagyvállalkozás megvalósítása volt a JNS Hungária Kft- által forgalmazott termékekkel. Miért döntöttünk így? Miért tartottuk érdemesnek ezt a munkát az újabb céljaink eléréséhez? Ezt bárki kérdezhetné tőlünk.

Fogadjátok szeretettel a válaszunkat, hiszen segíteni akarunk Nektek egy jó döntés meghozatalában!

- o Garancia: a svájci Nahrin-Just termékek átlagon felüli minőségűek, bennük van a jó Isten orvossága.
- o Feltétel nélkül hittünk abban, hogy ennek a munkának nagyon jó eredménye lesz.
- o Most is ez segít minket az egészségünk talpra állításában.
- o Biztos jövőt terveztünk magunknak és a családuknak.
- o Bízunk Schmidt Ferenc Igazgató Úrban.
- o Kértük és kérjük a szponzorunk segítségét.



o A kezdetektől fogva tudtuk és beterveztük, hogy a siker nem egyik napról a másikra jön. Így a kezdeti lelkes hozzáállásunkat a későbbiek során szilárd kitartás követte.

o Nagyra értékeljük azt, ha segíteni tudunk, ha közelebb tudunk vinni valakit a céljához, akár csak egy apró lépéssel is.

Célunk, hogy több mint 17 éves hálózatépítésben szerzett tudásunkat minél több olvasóval megosszuk.

Bátorításképpen javasoljuk most induló munkatársaknak, vagy újraindulóknak, hogy kérjétek a szponzorotok segítségét, és bízzatok benne, mert mi is így jutottunk el a siker kapujáig!

Tartsatok ki, mert a siker nem jön egyik napról a másik napra! A siker nem szerencse kérdése!

Szeretettel és megbecsüléssel kívánunk mindenkinek hoszszan tartó jó egészséget és szép őszi mosolygós napokat.

Baloghné Erzsike és András

értékesítési igazgató

0670/457-2721, 0670/457-2723

Bemutatkozunk



Nagy örömmel fogadtam a lehetőséget, amely szerint ebben a szép és színvonalas ÉLETFA INFO újságban a mi Csapatunk is bemutatkozhat.

Miért is? Ez egy elismerés és érdem, hangot (írást) adni magunkról.

Több, mint 11 éve tagja vagyok az Életfa Programnak, s az itt töltött éveim alatt sok minden történt velem, a családommal és a Csapatommal.

Egy csodálatos közösségnek vagyok a tagja, egyben vezetője. Ez a társaság segítette át a nehéz éveken, e közösség vezetői

hittek a programban, a vezetésben, magukban, s úgy gondolom bennem is. Ennek eredményeként 2016 novemberében elértük a 21%-os szintet (5000 pont csoportforgalom)! Ez egy közös érdem: a Vezetőim és a hozzánk csatlakozott Vásárlóink közös eredménye, amely fűszerezve kitartással, hittel, tudással, segíteni akarással, egészségtudatos gondolkodással, emberi - és szakmai alázattal.

Ugye felismerted Kedves Olvasó...? Nem beszéltem másról, mint az MLM rendszerépítés kritériumairól és eredményeiről, olyan „ÉLETFÁSAN”.

Hozzásegített ehhez az eredményhez a cégünk vezetése, Schmidt Ferenc Igazgató Úr és közvetlen Szponzorom, Dr. Molnár Ildikó hite és lelkesítő szavai: „Meg tudod csinálni!”

Nincs más dolgom, mint ezt az erőt tovább adni azoknak, akik hisznek bennem és bennünk. Mi „csak” megcsináltuk azt, amiről mások álmodnak. Mit tettünk? Rendszeresen tanulunk a képzéseken, klubot tartunk Hajdúszoboszlón és Püspökladányban, találkozókra, konferenciákra járunk, karban tartjuk a Vásárlóinkat, változni akarunk és ezért



teszünk is stb.

Mind e közben HIVATÁSSÁ válik a segítségadás, a jutalom pedig az egészség, a belső harmónia, az emberi kapcsolatok, az anyagi függetlenség.

Ez nagy felelősség, ám egyben lehetőség is!

Bízom benne, hogy érzed az öröömöt és azt a mérhetetlen HÁLÁT, amelyet érzek a Csapatom és az Életfa Program iránt.

Jó hír, ha ezt TE is akarod, meg tudod csinálni! Az első lépés nem más, ha már csatlakoztál a TŰZMADARAK csapatához, hogy adj „életjelet” magadról, mi segítünk, akár Svájcig is repülni!!!!

Szeretettel: **Rigó Éva**
21%-os Vezető Tanácsadó

XXXIII. BAGOLY KONFERENCIA

2017.
OKTÓBER
28.

sével. Máshogy hozzáállni a testünk jelzéséhez, tisztelni a tüneteiket...

A nehéz témáról is szeretettel segítséggel beszélni, egy boldog, lelkes csapatban, ahol a segítség is rögtön ott van. Minden befektetett perced, amit a konferencián töltesz, tizenhétszeresen megtérül.

Kedvcsinálónak néhány előadó:

Barbócz Anikó fog a különböző testterületeink keringés javításáról előadni.

Dr. Tóth Judit fog a felnőttek problémáiról beszélni.

Én a daganatok étvágyáról, szaporodásának módjairól fogok beszélni.

Várlak nagy szeretettel és előkészülettel 2017. október 28-án szombaton a Postás üdülőben, 4032 Debrecen, Nagyerdei körút 66.

Palackba zárom a minőségi életidőt Neked!

Dr. Harsányi Edit

Életfa Baglyok csapata

Október hónap a daganatos betegségek életmódbeli megelőzéséről szól. Fontos, hogy másként nézzünk erre a betegségre, mint eddig. Akkor az elkerülése is könnyebb lesz.

Az egészség megőrzését ma tanítani kell. És aki velünk tart, az sokkal kevesebb gyógyszert szed. Kevesebbet beteg. A betegségeihez pedig másképp áll hozzá. Ha elkap valamit nem egyből a lázcsillapítóhoz és az antibiotikumhoz nyúl. Az immunrendszer folyamatos gyakorlásban van. A felesleges terheket pedig időben megszüntetjük a méregtelenítő szerveink megsegíté-



13 ÉVES A NAPSUGÁR KLUB!

Ezt is megértük... Csodálatos ünnepi Klubunk volt! A szívet melengető programok mellett nem csak régi és új vendége-

ink voltak, hanem a távolból, de mégis közelről Schmidt Ferenc, cégünk tulajdonosa, aki ezekkel a szép sorokkal volt velünk:

„Kedves Ildikó, Kedves Napsugár Klubtagok!

Nagy szeretettel köszöntelek Titeket a 13. születésnapotok alkalmából! „Serdültök”, egyre inkább „felnőtté” váltok. A lel-

kesedéseitek, a kitartásotok töretlen, és ez példamutató lehet a magyar emberek számára. Mutassátok meg sok-sok családnak, hogy így is lehet élni, szabadon, de mégis együtt, összefogva!

Büszke vagyok Rátok, személy szerint minden klubtagra, aki folyamatosan tesz az Életfa Családokat összetartásáért, eredményességéért!

Szeretettel: Feri”



Hálás köszönettel és szeretettel a további ragyogó jövőnk reményében:

Szilági Ildikó

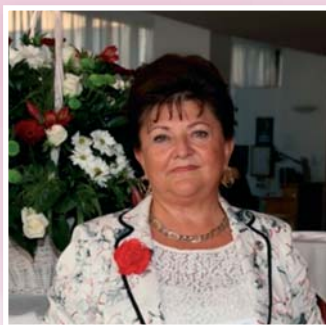
A Napsugár Csapat Vezetője, Legjobb Szponzor
209519908

„A világon az egyetlen dolog, amit megváltoztathatunk: mi magunk vagyunk! Változtasd meg magadat, s megváltozik az ÉLETED!”

ETIKUS ÜZLET A JUST-NAHRIN VÁLLALKOZÁS

Ulrich Jüstrich 1930-ban alapította a JUST vállalkozást. Akkoriban meglepő újdonságnak számított, hogy kizárólag közvetlen értékesítési formában kínálta munkatársai révén a termékeket. Közvetlen kapcsolatot tartott fenn a vásárlókkal, figyelembe vette igényeiket, és az új készítményeknél ezek alapján tett fejlesztéseket.

Ez az üzleti forma ma is eredeti formájában működik, és valamennyi Just-Nahrin termékeket forgalmazó országban ezt teszik. Magyarországon figyelembe vettük a közvetlen értékesítés továbbfejlesztett változatát, a többszintű érdekeltség kiépítését. Ez a forma már sok országban bizonyította eredményességét, és nagy sikereket ért el. Magyarországon is bevált, népszerűsége nem csökken, inkább növekszik. Lehetőséget ad szinte minimális kiadással vállalkozást indítani és másolható, tanulható ismeretekkel segít rendszeres jövedelmet biztosítani.



Az üzleti forma hivatalos meghatározása szerint a rendszer lényege, hogy az értékesítés a vállalattal alvállalkozói szerződésben lévő értékesítők vagy hálózatépítők által történik - személyes fogyasztás, illetve az ismerősök felé történő ajánlás által. Az értékesítést lényegében a független termékforgalmazókból álló, többszintű érdekeltségi viszonyok alapján épülő hálózat végzi, mely a terméket vagy szolgáltatást közvetlenül, direkt módon juttatja el a fogyasztókhoz.

- Az MLM alapötletét az a felismerés adja, hogy egy termék elégedett fogyasztója a terméket feltehetően továbbajánlja, s így ő maga személyesen, közvetlenül részt vesz az értékesítésben.
- Ez alapján mint ajánlót az általa „értékesített” termékek után bizonyos javadalmazás illeti meg.
- Amennyiben az ő vásárlója a saját vásárlás nyomán a terméket ismételen sikeresen továbbajánlja, s ebből következően újra vásárlás és fogyasztás történik, a tovább-ajánló személyeket jutalék illeti meg, és az eredeti ajánló ebből a jutalékból is jutalék-részesedést kap.

Ily módon egy sikeres, többszintű fogyasztói-értékesítői hálózatot maga alá építő egyén komoly jövedelemre tehet szert.

A Just-Nahrin üzleti vállalkozás etikus, megbízható, és hiteles. Már 20 éve bizonyított Magyarországon is. Az üzleti forma bizonyítottan működik, bárkinek lehetősége van eredményes üzletépítésre. A termékek kiválóak, a svájci JUST és NAHRIN gyárak a legmagasabb minőségűt adják, folyamatos innovációval. A világ több mint 40 országában szolgálják elégedett vásárlóikat.

Borsányi Éva
értékesítési igazgató
30/415 2288

a JUST-NAHRIN Budapest csapat vezetője

ÉLETFA DELFINEK CSAPATA



Csapatunk nagy lelkesedéssel végzi egészségőrző munkáját. Törzsvásárlói családjainkat elvárásolja a Just svájci termékcsalád illatkavalkádja és a Nahrin termékek ízletes és generációkon átható minősége.

Vezetőim sikeresen vesznek részt sportrendezvényeken, családi napokon, egészségnapokon, ahol ismertetjük programunk sokszínűségét. Ott voltunk a svájci nyeregyutazáson is.

Az év hátralévő aktív három hónapjában is célul tűztük ki, hogy munkamódszerünk és kapcsolattartási törekvéseink célja minél több Magyarországi család megérintése.

Rendezvényeken népszerűsíteni az Életfa Programot és kérjük mindazon csapattársainkat, akik ebben segíteni tudnak.

Októberi - tatai csapat és novemberi - budapesti országos termékebevezető konferenciánkra is várunk mindenkit nagy szeretettel és tenni akarással.

Összefogva nagy célokat tudunk megvalósítani itt az országunkban. Delfin klubjaink várnak sok új és értékes információval Tokodon Radovics Kinga, Tatán Hegyi Miklósné Gyöngyi ill. Tóthné Cserhalmi Mariann és Nyíregyházán Kósa Lászlóné Marika vezetésével.

Tegyünk többet az egészségünkért és ezzel együtt az Életfa Programért!

Hegyi Gyöngyi
Életvezetési Tanácsadó
Természetgyógyász - Reflexológus
06-70-4572712



Akkor érezzük igazán jól magunkat a bőrünkben, ha a megjelenésünk részleteiben is tökéletes. Egyik ilyen részlet az ápoltságunk, kellemes illatunk, feltmentes ruhánk.

Illatkommandó

anyagot is tartalmaznak, és a szagokat elfedő illatanyagot. A JUST termépalettáján 3 olyan terméket kínálunk, amelyek segítségével egész nap biztosíthatod a komfortérzetet:



Mályva deo roll-on Havasi gyopár deo roll-on JFM deo roll-on

Izzadni kell, hát izzadjunk!

Vízont nem mindegy melyik helyzetben milyen mértékben tesszük ezt.

Izzadunk, ha stresszesek vagyunk, ha izgulunk, ha melegünk van, ha betegek vagyunk, ha sportolunk, ha házimunkát végzünk, ha szaunázunk. És a sort még folytathatnánk.

De mikor kell mérsékelni az izzadást? Vagy mikor elegendő a dezodorálás?

Gátolni nem, de mérsékelni kell az izzadást, ha közösségbe megyünk, akár munkahelyre, akár szórakozni, hiszen kellemetlen az izzadságfolt a ruhánkon. Érdeemes szabályozni a hónalj nedvességét. Ezekre kiváló megoldást jelentenek a JUST apró szemcséjű alumínium sókat tartalmazó deo roll-onjai, **amelyek nem gátolják, de mérsékelik a verejtékezést.** Ezek ugyanakkor baktériumokra ható növekedésgátló

(Az alumíniumsók bevizsgált anyagok, amelyek nagyon jól illeszkednek az emberi szervezethez, és nincs más olyan

anyag, amely az erős izzadással ilyen hatékonyan felvenné a versenyt, ezért előszeretettel használják. Mivel a JUST cég esetében is legfőbb szempont a biztonság, ezért szakértőink nagyon alaposan és részletesen megvizsgálják az alumíniumsók tulajdonságait. Emellett elismert és független intézetek véleményét is figyelembe veszik.)

Sportolásnál, avagy az otthoni munkálatoknál is megiz-

zadunk. És van is helye ilyen esetben az izzadásnak, tehát nincs szükség a természetes folyamatba beavatkozni. A szagokat viszont mindenképp szeretnénk elfedni. Az ilyen esetekben kiváló alternatívát nyújt a JUST alkohol és alumíniummentes Alpési len deo roll-onja, amely kiváló harcos a szag elleni védelemben, és ugyanakkor gyengéd ápolást nyújt az érzékeny bőr számára is. És ide tartozik a Deo Plus Classic zsályás szórófejes dezodor, mely szintén alumíniummentes formában nyújt komfort-érzetet izzadás közben.

(Az alumíniumsókat nem tartalmazó dezodorálók illatanyagokkal egyszerűen elfedik a nemkívánatos testszagot, amelyet a testen lévő baktériumok hoznak létre. Ezek a dezodorálók gátolják a baktériumok szaporodását, de az izzadás mértékét nem.)

Bármely deot is válasszuk, ezen készítmények használata mellett mi magunk is meg kell tennünk néhány dolgot: távolítsuk el a hónaljszőrzetet, jól szellőző, természetes anyagból készült ruhát vegyünk fel, kerüljük az erős, csípős ételek fogyasztását, mondjunk le az izzadást fokozó anyagok fogyasztásáról (alkohol, nikotin, stb.)

*Természetesen a Just-tal
Nagyházi Mária
JUST referens*



Deo Plus Classic Alpési len deo roll-on

JUST Dezodorok	Mályva deo roll-on	Havasi gyopár deo roll-on	JFM deo roll-on	Alpési len deo roll-on	Deo Plus Classic
Alumínium	Igen	Igen	Igen	Nem	Nem
Alkohol	Nem	Igen	Nem	Nem	Igen
Hatása	Izzadásgátló	Izzadásgátló	Izzadásgátló	Dezodoráló	Dezodoráló
Illata	Diszkréten édeskés	Aromás-friss illat	Friss & fás	Virágos, puha, meleg, fás	Őszi friss
Célközönség	Hölgyek	Uniszex	Urak	Uniszex	Urak
Kivitele	Roll-on	Roll-on	Roll-on	Roll-on	Szórófej
Kiknek ajánljuk?	Olyan nőknek, akiknek fontos a nőies illat	Nőknek és férfiaknak, akiknek fontos a biztos védelem	Férfiaknak, akik a biztos védelmet preferálják	Nőknek és férfiaknak, akik sportolnak, akiknek nem jelent kellemetlenséget a verejtékezés, és fontos számukra az alumínium és alkoholmentesség	Férfiaknak, akiknek fontos az alumíniummentesség

ÖSSZHANGBAN A TESTÜNKKEL...

A NAHRIN ÉS A JUST SEGÍTSÉGÉVEL 3. rész

Kedves Olvasó!

Mostani témánk szervezetünk keringési rendszere, melynek támogatásához szeretnénk segítséget nyújtani a svájci Nahrin és Just professzionális termékeivel. Megmutatjuk, hogy melyik készítményt milyen esetekben tudjuk használni, szívünk, szerveink védelmében, és betegség esetén mi az amit tehetünk gyógyulásunk érdekében.

- ELSŐ PROBLÉMÁRA, GÖRC SOLDÁSRA:

Naponta kétszer, reggel és este igyunk meg 2 evőkanál **Narosan Narancsot**. Naponta vegyünk be 3x1 **Nahrin Magnézium kapszulát** és reggel illetve este igyunk meg 1-1 csapott teáskanál (kb. 2 g) **Basicot** kis folyadékkal elkeverve (ez a lúgosítást is elősegíti).

Lefekvés előtt kenjük be a lábunkat, lábszárunkat **Just Pedi-balzsammal**, ami enyhíti a kellemetlen érzést és a csökkenti a visszerek kialakulását.

- ÖDÉMA ÉS VIZESEDÉS ESETÉN:

3 teáskanállal fogyasszunk naponta a **Nahrin Boróka szirupból**, és igyunk mellette 3 pohár Alma- vagy **Barack-író italt**. **Affiline**-nal egészítsük ki a kúrát, ami szintén segíti kihajtani szervezetünkéből a fölösleges vizet. Ha a probléma ennek ellenére nem javul, feltétlenül menjünk el orvoshoz!

- KONCENTRÁCIÓS ZAVAROK, FÁRADÉKONYSÁG MEGSZÜNTETÉSÉRE:

Igyunk naponta kétszer 1-1 evőkanál **Narosan Narancs** magnéziumos multivitamin (vashiány esetén **Narosan Áfonyát** is), és napi egy **Ginseng-Ginkgo kapszulát** vegyünk be hozzá. A Just Guduchi görgősfűstiftje (külsőleg halántékra, nyakra, csuklóra kenve) szintén elősegíti a koncentrációt, és frissítő hatása révén javítja a közérzetünket. Ha az energiaszintünket is szeretnénk növelni, akkor a **Nahrin Q10**-kapszulát szedjük rendszeresen.

- SOKK ESETÉN:

Lélegezzünk be mélyen **Just 31-gyógynövényes olajat**, és használjunk **Levendula aromaterápiát**.



- VÉRALÁFUTÁSRA, LILA FOLTOKRA:

Kenjük be naponta többször **Just Wallwurz** (feketenadályt) krémmel az érintett területet.

- ARANYÉR ELMULASZTÁSÁRA:

Naponta többször használjunk **Just Levendula krémet** és **Körömvirág krémet**. Ha súlyos a probléma, feltétlenül menjünk el orvoshoz!

- MAGAS VÉRNYOMÁSRA:

Napi 3 teáskanál **Nahrin Boróka szirupot** vegyünk be, és igyunk meg 3 bögre **Alma- vagy Barack-író italt**. Emelett szedjük napi 2 **Omega 3 kapszulát**. Ajánlatos a hagyományos só a **Nahrin tengeri sójára** és **fűszereire** lecserélni, nagyon jó ízesítésre például a **Fokhagyma fűszer** is. A **Just Narancs aromaterápiájával** külsőleg is segíthetünk. Súlyos vagy nem múló probléma esetén forduljunk orvoshoz!

- KERINGÉSI PROBLÉMA ESETÉN:

Elsősorban a **Nahrin Affiline italát** ajánljuk, amit vízzel hígítva kell fogyasztani. Ezen kívül nagyon jó hatással van

szintén a keringésre a **Narosan Áfonya**, **Omega 3**, **Q10** és a **Vörös rizs kapszula**. Melegítő hatású és vérkeringést serkentő a **Just Boróka krém**, hetente 3 alkalommal pedig egy **Just Boróka esti fürdőt** javasolunk.

- SZÍVPROBLÉMÁK MEGELŐZÉSÉRE:

Kifejezetten ajánljuk a **Szív-csomagunkat**, amiben speciálisan össze vannak válogatva a szív- és keringési rendszerünk működését segítő termékeink, a **Narosan Narancs** multivitamin, a **Magnézium-kapszula**, **Q10-kapszula** és az **Omega 3** kapszula.

- TROMBÓZISRA:

Napi 3 teáskanál **Boróka szirup** fogyasztását javasoljuk, illetve az **Affiline italt** reggelenként vagy napközben iszogatva. Az érintett területet többször kenjük be **Levendula krémmel**, **Pedi-balzsammal** és **31-gyógynövényes olajjal**.

- VISSZÉR CSÖKKENTÉSÉRE ÉS MEGELŐZÉSRE:

Használjuk a **Just Pedi-lábbalzsamot** reggel és este, a lábfejtől felfelé irányuló mozdulatokkal bemasszírozva. Emellett a **Körömvirág** és a **Levendula krémmel**, **31-gyógynövényes olajjal** is kenegessük a problémás részeket. A Nahrin termékek közül ajánljuk a **Q10 kapszulát**, ami pozitív hatással van az erekre és a keringésünkre.



A **Nahrin Nahrofit vaníliás vagy kávé italt** mindenkinek ajánljuk problémától függetlenül, étkezés kiegészítéseként vagy akár egy kis étkezés helyettesítésére, mivel értékes tejproteint, essenciális zsírsavakat, omega 3 EPA és DHA zsírsavakat, 12 féle vitamint, káliumot, magnéziumot és kalciumot tartalmaz.

Mindenkinek nagyon jó egészséget, kellemes őszt és varázslatos telet kívánunk!

Szeretettel:
Schmidt Judit
Nahrin referens

/Forrás: Nahrin Solutions Guide/





EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDDAL, EZEN BELÜL KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁSSAL, RENDSZERES TESTEDZÉSEL VÁRHATÓ ÉLETTARTAMUNKAT JELENTŐSEN NÖVELHETJÜK. AZT VISZONT NEM SZABAD ELFELEJTENI, HOGY AZ EGÉSZSÉGŐRZŐ TÁPLÁLKOZÁST NEM ELÉG IDŐS KORBAN ELKEZDENI. A PREVENTÍV TÁPLÁLKOZÁS, AMELY LEHETŐVÉ TESZI AZ ÖREGKOR ELÉRÉSÉT, MÁR A SZÜLETÉS ELŐTT ELKEZDŐDIK ÉS EGY EGÉSZ ÉLETEN ÁT TART. A KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS UGYANOLYAN FONTOS CSECSEMŐKORBAN, GYERMEKKORBAN, FELNŐTTKORBAN IS, HISZEN AZ ADDIGI TÁPLÁLKOZÁS KÁROS HATÁSAI TELJESEDNEK KI IDŐSKORBAN ÉS ALAKULNAK KI BELŐLE KÜLÖNBÖZŐ TÁPLÁLKOZÁS EREDETŰ MEGBE-TEGEDÉSEK, ILLETVE EZEK KÖVETKEZMÉNYEI.



Ha életünket betegségek nem rövidítik meg, akár 95-115 éves korig is élhetünk, de az öregedési folyamatok már 40-50 éves kor táján elkezdődnek. Öregkorban a lebontó folyamatok túlhaladják az építőket. Az öregedési folyamat elindulásával a szervezet különböző élettani változásokon megy keresztül: csökken az aktivitás és az alapanyagcsere, romlik az emésztés és a felszívódás, a tápanyagok hasznosulása, csökken a vese vizeletkiválasztó képessége, romlik a bélmozgás, neheztetteé válhat a rágás, a nyelés, csökken az ízérzet stb.

A fentiekhez azonban alkalmazkodni érdemes, hogy továbbra is minőségi életet élhessünk. Az egészséges tápláltsági állapot fenntartása az egyik kulcs, hiszen az elhízás és a soványság egyaránt csökkenti az élettartamot. Az élettani válto-

zásokhoz alkalmazkodva a bevitt tápanyagok arányát érdemes megváltoztatni. Kerülni kell az üres kalóriákat tartalmazó magas cukortartalmú ételeket, italokat, csökkenteni a zsírbevitt és növelni a fehérjék arányát, melyhez elsősorban jó minőségű fehérjeforrásokra van szükség (tej és tejtermékek, hús, hal, tojás). Az értékes fehérjetartalom mellett a tengeri halakban található



omega-3 zsírsavak csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.

Az ásványi anyagok bevitelét is érdemes figyelemmel kísérni és egyéni igényekre szabni. Általánosságban elmondható, hogy kiemelt figyelmet igényel ebben az életkorban a kalcium, a kálium, a magnézium, a vas és a cink, a vitaminok közül főként a C, B1, B3, B12, D, A és a folsav.

Alapvető szempont, hogy a kielégítő tápanyagbevitt a megfelelően összeállított étrend fedezze és ha ez nem lehetséges, akkor nyúljunk étrend-kiegészítő készítményekhez. Ilyen esetben pedig olyan készítményeket érdemes választani, amelyek





a kiegészítő tápanyagokat az élettanilag szükséges arányban tartalmazzák, és nem bontják meg az egyébként is labilisabbá váló szervezeten belüli egyensúlyt.

A bélmozgás elősegítése érdekében növelni érdemes a rostban gazdag alapanyagok bevitelét. Minden nap ajánlott nyers gyümölcs, zöldség fogyasztása. A gabonai termékekből is ajánlott a korpaal dúsított vagy teljes kiőrlésű gabonából készült termékek előnyben részesítése a fehér lisztből készült pékáruk helyett.

Ugyancsak nem elhanyagolható szempont a bélflóra épségben tartása. E célra leginkább a fermentált tejkészítmények (pl.: aludttej, kefir, joghurt) fogyasztása ajánlható és érdemes



időközönként gondoskodni a jótékony bélbaktériumok pótlásáról is.

Nagy hangsúlyt érdemes fektetni a megfelelő minőségű és mennyiségű folyadékfogyasztásra, mivel csökken a szomjúságérzet és az idős emberek egyébként is hajlamosak a kiszáradásra. A folyadékszükséglet 2-2,5 l. A kellő folyadékmennyiség megivása teremti meg a kielégítő mennyiségű nyál- és emésztőnedv termelés feltételét, és így tulajdonképpen a rágást és a nyelést, az emésztést teszi lehetővé. Figyelem! - Lázás állapot, hasmenés, hányás alkalmával akár duplájára is nőhet a folyadékszükséglet.

A napi étkezések száma sem elhanyagolható. Naponta több kisebb étkezés célszerű, így kevésbé terhelődik az emésztőrendszer és nincs kellemetlen közérzet étkezés után. Ha az idős ember étvágytalan, ne tegyünk sok ételt egyszerre a tányérára. Az esztétikus terítésre és tálalásra is fordítsunk kellő figyelmet, mert az emésztőenzimek elválasztása már a látvány alapján is beindul.

Az idősek csökkenő ízérzése erőteljesebb ízeket kíván, amit intenzívebb fűszerezéssel érhetünk el. A fűszerek bőséges hasz-

nálata lehetővé teszi a sózás mellőzését, mely szintén kívánatos volna.

A fűszerek biológiai hatásának idős korban különleges értéke van: megindítják, fokozzák a nyáleválasztást, ezzel elősegítik a rágást, a nyelést, az emésztési folyamatot. Ebben az életkorban az enyhe savanyítás (főként citrommal), a gyömbér, a curry, a csemege paprika szolgálhatja ezt a célt. A kesernyős ízű fűszerek, amelyeket az „étvágygerjesztő” italokban is használnak, megindítják a gyomornedv termelését. A mustár elősegíti a vékonybélmozgást, a bélnedv elválasztását, az itteni alapfontosságú emésztési folyamatokat. A fokhagyma a normális bélműködés és a bélflóra fenntartásában segít. Az epe elválasztását fokozza a kurkuma, a mentol, a hagyma, a retek stb. Az ürömfű a hasnyálmirigy emésztőnedvének termelődését serkenti.



Számos fűszer (pl.: oregano, curry, kakukkfű) az élelmi rostokhoz hasonlóan megköti a bélben az epesavakat, gátolja a felszívódásukat, így kedvező a vérzsír-értékek szempontjából.

Sajnos ebben az életkorban romlik a memória és a gondolkodás is lassul, melynek

megelőzésében a kielégítő fehérje-, C vitamin, folsav, B1, B2, B3-, B6-, B12 vitaminellátottságnak is különleges fontossága van.

Igen gyakran különböző megbetegedések is kísérhetik az időskort. A táplálkozásnak (diétának) ilyenkor kettős feladata van: egyrészt az idős korhoz társult betegségekre kell jótékony befolyással lennie, másrészt lehetőleg késleltetnie kell az öregedéssel járó elváltozásokat. Hozzáértő, szakértő segítségért ilyen esetben mindig érdemes dietetikus szakemberhez fordulni.

Szeretettel:

Starkné Szabó Eszter

vezető dietetikus

eletfamodklub@eletfaprogram.hu

Forrás:

Rigó János: Dietetika, Barna Mária: Táplálkozás – Diéta, Veresné Bálint Márta: Gyakorlati Dietetika



ÉLETFA GYEREK KLUB HÍREI

Játék, móka, nevetés



Indulunk kincset keresni!



Én jövőm jövőre is! ☺

Életfa Gyerek Tábor,
Beregdaróc 2017

Tornázz velünk!



A 2017-es kalandtáborozó csapat



Szilvásvárad kalandorok
– tábornyitás



Kalandpálya a fenyőkön



Kalandozás a Bükkben- avagy sok
jó gyerek kis sziklán is elfér



A szilvásvárad kalandtábor táborvezetése:
Marcsi, Marcsi, Mini és Tomi



Megnéztük - Mindig csak így találkozzunk mentővel!



A kis csapat

Életfa Gyerek Klub

2017. 09. 16.

09.00-09.55	Érkezés, regisztráció
09.55-10.30	Gyerek dal, nevetés
10.30-12.30	Itt van az őg- készenléti foglalkozás
12.30-13.00	Étel
13.00-15.25	Kisgyermek foglalkozás az órák nyitányán, dicsőítés, nevetés
15.25-15.50	Életfa Gyerek Tábor 2017
15.55-16.00	Záródal, búcsúzás

Szeretettel várunk novemberben!

Novemberben találkozunk!