

# Életfa info



XIX. évfolyam 1. szám 2018. január - március

# 2018

## Küldetésünk

Azért élünk a programunk szerint, hogy az emberek és a családok tömegének 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

# A virágzó egészségért

# Csak egy kávéra!

## Kedves Olvasóm!

A napokban keringett a Facebookon egy kis bölcs történet a kávéról. Talán olvastad, talán nem. Nekem nagyon megtetszett, és egy kicsit eljátszottam a gondolattal, mint a gyermek a Karácsonyra kapott új játékkal. **Mert a jó játék nem csupán azért jó, mert szép, jól néz ki, hanem azért, mert valamit átad, valamit elindít a játszóban, olyan gondolatokat, cselekvéseket eredményez, amiktől egy kicsit szebb lesz életünk.**

Nos, én így voltam ezzel a kis történettel is.

A lényege az, hogy egy professzor különböző minőségű csészéket és kávékat hozott be a tanítványainak. Miután mindenki választott egy csészét, beletöltötte a kávékat, azt tapasztalták, hogy a tálcán néhány csésze üresen maradt. Ezek a legkevésbé tetszetősek voltak. A professzor a következő gondolatokat mondta ezután a tanítványainak:

Látjátok, az emberek arra törekednek, hogy a legszebb, a legjobb dolgokat szerezzék meg maguknak. Mégis mindenki ugyanazt a kávékat itta. Gondoljuk azt, hogy a kávé az életünk, a csészék, a kanalak, a kistányérok pedig azok a javak, amiket igyekszünk magunknak megszerezni az életünk folyamán! Melyik a fontosabb?

**Ennél a párhuzamnál maradva, az életünk a kávé, a megszerzett javaink pedig a kávékészlet. Mi a fontosabb?**

Ha jó kávékat készítek magamnak, vagy onnan kapom a kávémat, ahol jó kávékat adnak minden alkalommal, az akkor is finom lesz, ha éppen a „csomagolás” nem a legtündöklőbb. Mert a kávékat élvezem.

Ha rossz a kávé, önthetem akármibe, akkor sem lesz finom! Nem fogom szeretni!

Mitől lesz „finom” az életem? Attól, amit teszek érte, amit „főzök” magamnak, és nem attól, amiket összegyűjtök köré, hogy a csillogásukkal elkápráztassanak, és elvonják a figyelmemet a lényegről. Az öncélú vagyonszerzés, látványhalmozás nagyon sokba kerül! Nem marad időnk a kávékészítésre, a finom, illatos kávé élvezetére, az életünk csodáinak felfedezésére, mindennapjaink ünneppé varázsolására.

**Térj be hozzánk egy kávéra 2018-ban is, élvezzük együtt az életünk örömeit az Életfa alatt! Ráadásul, „apró rögtönzött kedvességként” a környezet és a szerviz is méltó ahhoz, hogy a kellemes érzés boldog életigenléssé alakuljon Benned!**

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



## LXXIX. ÉLETFA KONFERENCIA



2018. február 17. szombat  
CEU Konferencia Központ  
1106 Budapest, Kerepesi út 87.

**MÁR MOST ÍRD BE A NAPTÁRADBA:**

**LXXIX. ÉLETFA KONFERENCIA 2018. február 17.**

*Légy Te is részese egy felejthetetlen napnak!*

Hamarosan újabb információkkal jelentkezünk a [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu) weboldalunkon!

**A rendezvény időpontja:** 2018. február 17. szombat, 10.00-16.00

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

**Belépődíj:** 2 000.-Ft elővételben (február 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](mailto:kommunikacio@eletfaprogram.hu) • Fax: +36 46 504 888  
[www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu)

## 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](mailto: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](mailto:megrendeles@eletfaprogram.hu)



# ÖSSZHANGBAN A TESTÜNKKEL...

## A NAHRIN ÉS A JUST SEGÍTSÉGÉVEL 4. rész

EBBEN A CIKKÜNKBEN MOZGÁSSZERVEINKKEL ÉS A HOZ-  
ZÁJUK KAPCSOLÓDÓ IZOM- ÉS ÍZÜLETI PROBLÉMÁKKAL  
FOGLALKOZUNK. NAGYON SOK EMBERT ÉRINT EZ A TÉMA,  
EZÉRT SZERETNÉNK A KIVÁLÓ NAHRIN ÉS JUST TERMÉ-  
KEK SEGÍTSÉGÉVEL HOZZÁJÁRULNI A GYÓGYULÁSUKHOZ,  
ENYHÍTENI A FÁJDALMAIKON, ÉS MEGOLDÁST NYÚJTANI  
ARRA, HOGY ÚJRA TELJES ÉLETET TUDJANAK ÉLNI.

A következőkben problémacsoportonként leírjuk, hogy mikor milyen terméket és hogyan érdemes használni.

**Merevség esetén:** nagyon fontos a mozgás. Előtte és utána igyunk Nahrin izotóniás Iso-Teát, és kenjük be magunkat - már a fizikai aktivitás előtt is - Just Boróka krémmel vagy Wallwurz (Fekete nadálytő) krémmel. Vegyünk hetente 2-3 alkalommal Boróka fürdőt, ha lehetőségünk van rá, egy hidromasszázs kádban. Magnéziummal és Basicoval, Csipkebogyó kapszulával oldhatunk még izmaink merevségén.

**Vérszegénység esetén:** reggelente és délben vegyünk be egy-egy evőkanálnyi Narosan áfonyát. Feltétlenül menjünk el orvoshoz!

**Ízületi gyulladásra:** fogyasszunk Artifitet, Csipkebogyó kapszulát és 3 teáskanál Boróka szirupot naponta. Teafa krémmel, 31 gyógynövényes olajjal vagy Alpesi balzsammal kenjük be naponta háromszor a fájdalmas területet. Orvosnak is mutassuk meg a problémát!



**Idült (állandósult) ízületi gyulladáskor:** vegyünk be naponta háromszor Csipkebogyó kapszulát, igyunk napi egy adag Artifitet és 3 csésze Alma- vagy Barack-író italt. Kenjük be az érintett részt 31 gyógynövényes olajjal, kiegészíthetjük Alpesi balzsammal. Boróka fürdőt érdemes alkalmazni a javulás gyorsítása érdekében. Orvoshoz mindenképpen szükséges elmenni!

**Fáradékonyság, kimerültség esetén:** kezdjük a napot Narosan Red Berryvel vagy áfonyával, majd igyunk reggel és délben Nahrin Iso-Teát. Érdemes megnéznünk szervezetünk pH-szintjét, és savasság esetén fogyasszunk Nahrin Basico port. A Just Guduchi rolljával felfrissíthetjük magunkat, éberséget biztosít és javítja a koncentrációt.

**Nyaki fájdalomkor:** használjunk Just Boróka krémet pár csepp 31 gyógynövényes olajjal a fájó részre. Ha gyulladt a terület, kenjük be Levendula krémmel és szintén 31 gyógynövényes olajjal. Kiegészíthetjük Alpesi balzsammal. Igyunk napközben 3 csésze Melissa (citromfű) teát, az utolsót lefekvés előtt.

**Isiászra és hátfájdalomra:** naponta háromszor szedjük Csipkebogyó kapszulát és igyunk meg egy adag Artifitet. 3 csésze Melissa (citromfű) tea fogyasztása is javasolt, az utolsó elalvás előtt. A fájó részt kenjük be Just Boróka krémmel, öt csepp 31 gyógynövényes olajjal elkeverve (Alpesi balzsammal kiegészíthetjük). Masszírozzuk be. Hetente háromszor vegyünk egy Just Boróka fürdőt, ez segíti a gyors gyógyulást. Menjünk el orvoshoz!

**Sportolóknak:** érdemes Csipkebogyó kapszulát és Artifitet fogyasztani az ízületek védelme érdekében. Nahrofit kis étkezésként javasolt, a Basico pedig segít az ásványi anyagok pótlásában, az erőnlét javításában. Az Iso-Tea izotóniás ital ajánlott edzés előtt és után is (4 órá-

nyi energiát biztosít és megakadályozza a kiszáradást), a Nahrin zsírmintes instant Zöldségleves pedig egy kiváló diétás, gyorsan elkészíthető, egészséges étel. Multivitaminnak javasoljuk a kiemelt kalcium tartalmú Narosan Red Berryt és 2018-ban egy új Nahrin termék kerül bevezetésre, a Protein ital, amit sportoláshoz kifejezetten ajánlunk. Kívülről a Just Boróka krémmel elkerülhetjük az izomlázat, a 31 gyógynövényes olajjal pedig csökkenthetjük az esetleges fájdalmakat. Húzódásokra használjunk még Wallwurz (Fekete nadálytő) krémet öt csepp 31 gyógynövényes olajjal elkeverve. Lábfejre és cipőbe fújunk a Just frissítő és szagtalanító spray-ből.

**Izomfájdalmakra:** vegyünk be napi három Csipkebogyó kapszulát és igyunk meg egy adag Artifitet. Kenjük be az érintett részt Boróka krémmel és öt csepp 31 gyógynövényes olajjal. Ha gyakori izom-, ízületi fájdalomtól szenvedünk, érdemes ellenőrizni a pH-szintünket, és ha el vagyunk savasodva, fogyasszuk a Nahrin Basico port (érdemes a tesztsíkkal hetente ellenőrizni).

**Fibromyalgia (reumás kötőszöveti és izomfájdalom):** fogyasszuk Nahrin Artifitet és Csipkebogyó kapszulát. Keverjük el öt csepp 31 gyógynövényes olajat Boróka krémbe, és masszírozzuk be az érintett területet. Naponta fürdőjünk



Boróka fürdőben és menjünk el hidrotériás kezelésre. Mutassuk meg orvosnak! Ha gyakori ez a probléma, érdemes a szervezetünk pH-szintjét is ellenőrizni, elsavasodás esetén segítséget nyújt a Basico por fogyasztása. Hetente figyeljük a változást a tesztsík használatával.

**Csonttörések után:** fogyasszuk Artifitet és Vitaflort a gyors felépülés érdekében. A Vitaflor segíti a jó felszívódást. Basicot és Narosan Red Berryt fontos még mellette inni, az első időszakban pedig napi 3 csésze Alma-, vagy Barack-író italt. Feltétlenül menjünk el orvoshoz!

**Csontritkulásra:** reggelente és délben fogyasszuk egy-egy kanál Narosan Red Berryt, vegyünk be naponta háromszor Vitaflor kapszulát és igyunk Basico italt. Alma- vagy Barack-íróval egészítsük ki a kúrát, 3 csészével igyunk meg naponta. Menjünk el orvoshoz!

**Ficamok és húzódások után:** azonnal kenjük be a meg húzódott részt Wallwurz (Fekete nadálytő) krémmel és 31 gyógynövényes olajjal. Később Boróka krémet is használhatunk, szintén 31 gyógynövényes olajjal vagy Alpesi balzsammal. Igyunk Artifitet, hogy hamar helyre jöjjenek az ínszalagok, ízületek.

Reméljük, hogy tudtunk segíteni, és ha már bekövetkezett a baj, akkor gyorsan el is múlik. Mindenkinek nagyon jó egészséget és egy szerencsés, boldog 2018-as évet kívánunk!

Szeretettel:  
**Schmidt Judit**  
Nahrin referens





# LAMELLODERM

## Börkozmetika a Justtól

A klasszikus kozmetikában olyan kozmetikai anyagokról van szó, amelyeknél a felhasználási cél tisztán kozmetikai szempont szerint van besorolva, az alábbi célokkal: a bőr

- tisztítása,
- védelme,
- jó állapotban tartása,
- illatosítása,
- kinézetének megváltoztatása,
- a testszag befolyásolása.

Dermokozmetika alatt pedig olyan anyagokat értünk, amelyeknél a felhasználási cél dermatológiai és gyógyszerészeti szempontoknak megfelelően történik.

- Dermokozmetikai termékeket a bőrkezelési terápiák kísérőjeként, és támogatójaként valamint a bőr-betegségek megelőzése céljából alkalmazzák.
- A bőrgyógyászok részt vesznek a termékek kifejlesztésében.

A dermokozmetikával szemben támasztott követelmények:

- Lehetőleg jól férjen össze a bőrrel, hipoallergénnek deklarálva
- Olyan anyagok felhasználását kerüljük, amelyek gyakran okozhatnak allergiát.

Egyre több ember szenved – kortól és nemtől függetlenül - a száraz bőrtől. A nők gyakrabban érintettek ebben a problémában, mint a férfiak és az idősebbek inkább, mint a fiatalok. Ha a száraz bőr okát és jellegzetességeit tekintjük, akkor azt mondhatjuk, hogy a bőr védelmi funkcióját valami erősen befolyásolja. Pl. olyan betegségek következménye is lehet, mint a gyulladások, ekcéma, allergia, stb.

A száraz bőr okai igen sokfélék. Lehetnek külső környezeti hatások (exogén faktorok) mint pl. a fűtési szezonban a száraz levegő, nyáron az UV sugárzás, vagy akár a nem megfelelő bőrápolás. Az életkor is befolyásolja a bőr állapotát. Biológiai, környezeti okok és betegségek (pl. diabetes) gyakran vezetnek idősebb embereknél száraz bőrhöz.

A külső tényezők mellett belsők is (endogén) döntő szerepet játszanak. Például az örökölt hajlam. Az érintettek számára ezek egyre nagyobb problémát jelentenek, mivel ezek a tényezők a bőr fokozott lipid- és folyadékvesztéséhez vezetnek. Itt megemlíthetjük a neurodermatitis-t (a száraz bőrgyulladást) és a psoriasis-t (pikkenysömört).

Egyre gyakoribb a szervezet túlzott reakcióját mutató genetikai hajlamon nyugvó száraz bőrgyulladás és a bőr szokatlan érzékenysége. Vizsgálatok szerint a népesség 20-25%-ánál kimutathatók ezek a panaszok. Hogy ez miért van így, tudományosan még nem sikerült egyértelműen bizonyítani. Egyesek a nyugatias életstílussal, mások a túlzott testhigiéniával, vagy az elvárosiasodással magyarázzák ezeket a jelenségeket.

Az érzékeny, száraz, allergiára hajlamos bőr naponta igényli a folyadék- és zsír utánpótlást, hogy a természetes eredetű védőréteget újra ki tudja alakítani. A JUST által kifejlesztett Lamelloderm termékek tökéletesen kielégítik ezeket a kívánalmakat. A finoman összehangolt hatóanyag-tartalom erősíti a védőréteget, erősítik a bőr védelmi rendszerét a külső behatásokkal szemben és megóvják a bőrt a kiszáradástól. A viszkető érzés, amely a bőr kinézetét tovább rontja, lecsökken.



## A Dermatológiai Kutató Társaság megerősíti, hogy mindkét JUST Lamelloderm termék igen jó bőrbarát tulajdonságokkal rendelkezik!

A **Lamelloderm tusfürdő** különösen gyengéden tisztítja a száraz, érzékeny és enyhén irritált bőrt. Az összetevők megkímélik a bőr védőrétegét és megőrzik az egyensúlyt. A nedvességet biztosító és zsírozó hatású összetevők leírhatatlan selymes érzést kölcsönöznek a bőrnek. A szívmag-kivonat megnyugtató tulajdonságaiával véd az irritációktól.



*Mentes a parfüm- és tartósítószeranyagoktól.*

### Legfontosabb tulajdonságai:

- A hiperaktív bőrt különösen gyengéden tisztítja.
- Megóvja a bőrt a kiszáradástól és a tusolás alatt is ápolja.
- A nedvesítő és zsírozó anyagok puha, selymes bőrérzetet adnak.
- Szabályozza a zsír- és nedvesség háztartást.
- Védi a bőrt az irritációival szemben.
- Bőrallergia esetén is használható.
- Terápiák kiegészítőjeként is alkalmazható (pl. psoriasis, neurodermatitis).
- Parfüm-, színezék-, tartósítószer-, és cocamidopropylbetain-mentes.
- Fürdéshez is, az egész testre használható.
- A bőrbarát tulajdonságai és a hatékonysága dermatológiaiailag tesztelt és megerősített.
- 100% mondta, hogy a bőrt nagyon gyengéden és finoman tisztította.
  - 97% nyilatkozott úgy, hogy a termék használata után nagyon kellemes bőrérzetet éltek meg.
  - 76%-uk a viszketés csillapódását tapasztalta.

### Célcsoportok: olyan személyek, akik

- Hiperérzékeny bőrtől

sz szenvednek, azaz bőrük szárazsággal és érzékenységgel reagál.

- Bőre nagyobb reakcióképességre hajlamos.
- A gyengéd, tartósítószer-mentes és parfümnélküli termékeket részesítik előnyben.
- Bőrbetegségeiknél (pl. neurodermatitis, psoriasis) a terápiát segítő, különösen gyengéd tisztításra tartanak igényt.
- Érzékeny baba- és gyermekbőrrel rendelkeznek.
- Száraz, érett bőrük van.
- Cukorbeteg.

### A termék egyedi tulajdonságai:

- Különösen lágú tenzidrendszer a hiperérzékeny bőr gyengéd tisztításához.
- Értékes szívmag-kivonat, különösen hatékony bőrproblémák és irritációk esetén, ellátja a bőrt nedvességgel.
- A szívmag-kivonat ráadásul viszketést csillapító hatású, mely viszketés számos kiújuló problémát okozhat.
- Mentis parfümtől, tartósítószer-től, színezéktől, és cocamidopropylbetaintől.



A **Lamelloderm krém** regeneráló ápolást biztosít a száraz, érzékeny, és enyhén irritált bőr számára. A termék egyedülálló lamelláris struktúrája megóvjaa a bőrt a folyadékvesztéstől. A nyugtató hatású szívmagból és édesgyökérből készült kivonat kombinálva az értékes, intenzíven ápoló hatású olajokkal, enyhíti a feszültségérzetet, és kiváltképp ápolja a száraz, viszkető bőrt.



## Legfontosabb tulajdonságai:

- Különösen az érzékeny bőrre alkalmas, amelynek nagyobb természetes lipid szükséglete van.
- Nagyobb arányban tartalmaz a bőrrel rokon lipideket (lamelláris struktúra), amelyek hiányát a sérült védőrétegben pótolja (lásd. habarcs a téglafalban). A védőréteget megújítja.
- A krém anyaga hasonló védőréteget képez a bőrön, mint a természetes védőréteg. Ezáltal védi a száraz, irritált bőrt.
- Az egész test napi ápolására alkalmas érzékeny, allergiára hajlamos bőr esetén, baba- és gyermekbőr számára is.

- A bőrt tartósan ellátja nedvességgel.
- A szívmag-kivonat viszketést csillapító hatása enyhülést ad a viszkető bőrnek.
- A receptúrában teljes egészében lemondanak a hagyományos emulgeáló szerekről, és ezzel elkerülik a „kimosottsági effektust”. Ezáltal nem terhelik pluszban a bőrt.
- A bőrt a legmélyebb rétegig ellátja tartósan folyadékkal, így az meg tud nyugodni és pihenni tud.
- A Lamelloderm krém hipoallergén (parfüm-, tartósítószer-, színezékmentes) ezért különösen alkalmas az érzékeny, sőt hiperérzékeny bőr ápolására.
- A krém semleges illatú.
- A krém bőrbárat tulajdonságait és hatásosságát dermatológiailag tesztelték és dokumentálták:
  - A megkérdezettek 93%-a nyilatkozott úgy, hogy négyheti használat után a bőrére regenerálólag hatott.
  - A megkérdezettek 100%-a mondta, hogy a kezelést követően a bőrt kevésbé érezte száraznak.
  - A megkérdezettek 80%-a mondta, hogy csökkent a viszkető érzés.

A termék célcsoportja megegyezik a Lamelloderm tusfürdő célcsoportjával.

## A termék egyedi tulajdonságai:

- Segíti az érzékeny bőr regenerálódását.
- Javító, helyreállító tulajdonságok.
- Regeneráló ápolás nagyon száraz, érzékeny és könnyen irritálható bőr esetén.
- Az egyedülálló lamelláris struktúra megvédi a bőrt a folyadékvesztéstől.
- A nyugtató hatású szívmag és édesgyökér kivonatok kombinálva az értékes, intenzíven ápoló hatású olajokkal csillapítják a feszültségérzetet és ápolják a száraz, viszkető bőrt.
- Bőrbetegségek terápiáinak támogatására alkalmas.
- Mentés a parfümtől, tartósítószerrel, színezékektől, szilikontól és ásványi olajoktól.
- Bőrgyógyászatilag tesztelt.

*Ha nem férsz a bőrödbe, akkor a Lamelloderm a megoldás!*

További termékinformációk érhetők el a [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu) oldalon a bejelentkezést követően az Irodám/Képzések/Termékismertető menüpontban.

Összeállította: **Nagyházi Mária**  
Just referens



# XXXIV. ÉLETFA BAGOLY KONFERENCIA A POSTÁS ÜDÜLŐBEN

2018. 03. 24-én 10-16-óráig  
ÚJRA TALÁLKOZUNK.

Témánk ebben a hónapban az egészség és a betegség fogalma. Mi a különbség közöttük? Mi a csuda az a prevenció? Miért kell egyáltalán erről beszélnünk?

Igen fontos téma, hisz a tagságnak több mint 80%-a nő, családjában, nagymama, aki másért dolgozik, szolgál egész életében. Nem mindegy, hogy mit tesz az asztalra a mindennapi életben! Étteremből hozott kaját vagy közösen főzött ételt! Mert valahol itt kezdődik az egészség fogalma, amit minden nap csinálsz, ahogy éled az életed.

Tudod, a repülőgépen mivel kezdik a felszállást? Kiáll a stewardess és elmutogatja, hogy merre van a vészkijárat, hol van a hányós zacskó, és hogyan vedd fel az oxigén maszkot. Vagyis felkészít azokra a problémákra, amik előjöhetnek, de igazából sosem akarsz, hogy megtörténjen. Mégis kell, hogy tudd, mit kell csinálni, ha bekövetkezik.

Gyere el, hogy felkészült lehess az életre! Mert baj, probléma mindig jön, azt elkerülni sokszor nem megy, de hogy milyen gyorsan jössz ki belőle, abban itt a segítség!

**Cím: Debrecen, Nagyerdei körút 66.**

Várunk szeretettel, és izgalmas előadásokkal:

**Dr. Harsányi Edit és Varga Ferenc**

Életfa Baglyok csapata



ÉLETFA BAGLYOK

## 15. éves a Napsugár csapat



Amikor ezeket a sorokat írom, az év végi örömteli számvetés, és a **2018-as jubileumi évindítás** tervezését élelem.

**Fantasztikus érzés belegondolni, hogy egyetlen, ráadásul drámainak induló esemény életek százait, ezreit változtathatja meg, pozitívan!**

A Napsugár Csapat történelmében ez 2003. január 7., édesanyám életmentő műtétének az időpontja: ekkorra datálódik a **Nahrin és Just termékek életünket meghatározó sikertörténetének kezdete**. Azóta pedig, a szűkebb családomon kívül **1100 Napsugár Csapat család életét is bearanyozza szerte az országban!**

**Édesanyámnak** - milyen érdekes - így nem csak a biológiai életemet, hanem az immár 15 éves jubileumát ünnepelhetem **Életfa Programos életemet is köszönhetem.**

A hosszú évek kitartó, szeretetteljes, lelkes munkájának eredményeként pedig, egyre több vezetőmmel, munkatársammal gazdagodva vihetem az örömet, egészséget, szépséget a nekem, nekünk bizalmat szavazó emberek életébe!

**Isten éltesen még sokszor! Boldog 15 éves születésnapot, Napsugár Csapat!**

**Minden kedves, e sorokat olvasómnak hasonló csodákban, örömteli változásokban bővelkedő, boldog, szeretetteljes, egészségben, sikerekben gazdag Új Évet kívánok sok szeretettel!**

**„CÉLOZD MEG A HOLDAT, S HA ELVÉTED IS, A CSILLAGOK KÖZT LESZEL!”**

**Szilágyi Ildikó**

A Napsugár Csapat vezetője  
nyolcszoros Legjobb Szponzor

20 9 519 908



NAPSUGÁR CSAPAT

# AJÁNLÁSOK AZ ÜZLETI VÁLLALKOZÁSODHOZ

**Sokszor teszik fel a kérdést emberek, hogyan lehet pénzt keresni?**

Aki ezen sokat gondolkodik, előbb-utóbb álmodozni fog. Az álmodozással elkezdődik valami és egyre inkább cselekvésre ösztönöz.

Számba vesszük lehetőségeinket és nem látjuk, miben lehetne kiugró eredményt elérni. Vállalkozáshoz tőkére van szükség, fel kell adni a jelenlegi munkát, mert az teljes napi elfoglaltságot jelent. Ez mind nehéz és megoldhatatlannak látszik. Fel kell adni az álmokat? Mi lehet a megoldás?

Talán mégis meg kellene ismerkedned olyan dolgokkal, amit eddig nem gondoltál jelentősnek?

Lehet, hogy itt van a TE lehetőség? **LEHET!**

Alapvetően minden ember képes rá, hogy elsajátítsa a forgalmazáshoz szükséges ismereteket. Neked óriási lehetőség van a kezdedben, átadhatod ismerőseidnek, barátaidnak a kedvezményes vásárlás jogát.

Éppen **ez a lényege üzletednek**. Nem kell egyedül végezned ezt a tevékenységet, társakkal megoszthatod a munkát, a társak forgalma összeadódik és a TE eredményed nagyobb lesz.



Kevesen hoznak határozott döntést a termékek és az üzlet megismerésekor, inkább úgy gondolják, próbálkozást tesznek, hátha sikerül ezt a tevékenységet megtanulni.

A próbálkozásban adjál valószínű esélyt magadnak, legyenek számítóak és határozottak cselekvéseid.

**Ha nem dolgozol rendszeresen és hatékonyan, nem az alkalmatlanságod, hanem a munka hiánya fogja megpecsételni sorsodat.**

A kezdés előtt tervezd meg a tevékenységet, üzleti terv nélkül ma már nem indítható kis vállalkozás sem.

A tervezéssel közel hozod a jövőt, így láthatod mi lesz néhány hónap, vagy néhány év múlva.

Az emberek nem azért vallanak kudarcot, mert azt tervezték, hanem mert kudarcot vallottak a tervezésben.

**Borsányi Éva**

értékesítési igazgató

30/415 2288

a JUST-NAHRIN Budapest csapat vezetője

## A Vezető legfontosabb ismérve, hogy KÖVETIK

Az elmúlt 15 év életem egy meghatározó időszaka volt, hiszen 2003. március 31-én Édesanyámmal az Életfa Program regisztrált vásárlói családja lettünk.

Fél éves termékfogyasztás után felgyorsultak az események - a családi pozitív termékasztalokat, érdeklődő családok, barátok sokassága követte, majd Testvérem, Hegyi Zsolt jelentkezett egy hat alkalmas MLM vezető képzésre, így már vezetői tudással is fűszereztük lelkesedésünket.

Szponzoraim támogatása, a kitűzött motiváló és rendíthetetlen célom, a családi és csapattámogatás eredményezte az egyre nagyobb sikereket. Fantasztikus volt megélni azt az élményt, amikor egy-egy távolabbi országos találkozón, országos Gyerek Team rendezvényen, egy-egy képzésen csapatunk nagy létszámmal és lelkesen képviseltette magát! Visszatekintve, nagy és kisvezetőimmel karöltve együttesen értük el a személyes és csapat sikereket. Köszönjük a sok szakmai támogatást Schmidt Ferenc Igazgató Úrnak és a JNS Hungária Kft. dolgozóinak egyaránt!

Örömmel tapasztaltam, hogy 15 év kitartó és tervszerű munkájának eredményeként csapatunk az ország egyik meghatározó csapata lett! Köszönet érte minden kedves csapattagunknak, akik az Életfa Programot választották minőségi egészségpartnerükké!

2018 számunkra egy Jubileumi év, hiszen 15 éve lett életünk része az Életfa Program ill. a JUST és NAHRIN termékcsalád! Várunk Téged is csapatunk tagjai közé nagy szeretettel, hiszen...

**„Az egészség nem minden, de egészség nélkül a minden semmit sem ér!”**

Szeretettel: **Hegyi Gyöngyi**

csapatvezető

# Kedves Életfa Program Tagok!

Karácsony előtt írom a gondolataimat és ilyenkor aktuális egy kicsit elmélkedni az életünkről, a céljainkról és a hit erejéről.

Böjte Csaba testvér szavai csengnek vissza, miért vagyunk elkeseredett, panaszkodó nemzet, amikor csak kérünk kelle-ne és megadatik! Vidáman megélni a percek varázsát, egymás-ra figyelve, egymást segítve, egymásnak erőt, hitet és reményt adva éltetni az életet! Kilépní az életünket gúzsba kötő félelme-inkből és bátran tervezni egy még szebb jövőt.

Schilling Péter a számmisztikát használva figyelmeztet min- ket arra, hogy mielőtt befejezzük ezt az évet, tervezzük meg a következőt, hiszen 2018 olyan energiákat hoz, ami a leírt célja-ink megvalósítását teszi lehetővé!

Az első lépés, őszintén szembenézni magunkkal, az életünk- kel! Így akarok élni? Ez az, ami engem boldoggá tesz? Csak ennyi jár nekem? Az életünk minden területén! Ha van hol fejlődni, növekedni, bátran írjuk le mit szeretnénk, akarunk elérni! Mi ezek közül a legfontosabb első, második és harmadik célunk? Majd kezdjük összeírni, mit kell tenni, hogy ezek megvalósulja- nak? Hogyan kell átalakítani a napunkat, hogy arra a tevékeny- ségünkre legyen a legtöbb idő, ami a céljaink megvalósításá- hoz visz el minket! Milyen emberek társaságát kell keresnem, hogy segítsenek? Mit kell tanulnom? Mit kell elengednem? Ktől kérek ebben segítséget? Hogyan tudom a hitemet folyamato- san megtartani? Hogyan tudok egy félelemmel élő emberből, szabad, teremtő emberré válni?

Minden erről szól, mindenki ebben akar segíteni Neked! Böjte Csaba a Biblia szavaival, Schilling Péter a számmisztikával, Robert Kiyosaki a könyveivel... és **Mi SZPONZOROK** az MLM vállalkozásunkban a tapasztalatainkkal! Mert a mi vállalkozásunk itt, az Életfa Programban erről szól!

**Tervezd meg az életed bátran! Statisztikákkal ellenőrizd, hol tartasz! Módosítsd a cselekedeteidet, hogy közelíts a céloddhoz! Kérj segítséget attól az embertől, aki már ezt az utat sikeresen végigjárta!**

Míg utadat járod, légy és lehetsz is vidám, mert Velünk min- den nap izgalmas, érdekes, különleges! Megélhetsz olyan ese- ményeket, amire titokban mindig is vágytál! Kaphatsz elismer- ést, ajándékot, tapsot! Nyerhetsz versenyeket és példaképpé válhatsz a családodnak, ismerőseidnek! Adakozhatsz, segíthetsz! Utazhatsz, élhetsz anyagi biztonságban és valóra válthatod a legtökösabb álmaidat!

Mindez nem egy lehetőség! **2018-ban kötelező lesz ezen az úton elindulnod!**

Az MLM az, ami egy lehetőség Neked ezen az úton, hogy eljuss a céljaidhoz! Kérlek hát, Te, aki ezt a cikket olvasod, vedd fel a telefonodat és hívd azt a személyt, aki Veled a kapcsolatot ápolja és vedd igénybe a segítségét!

Tervezzünk együtt és ünnepeljük meg jövőre együtt az elért eredményeinket!

**Dr. Molnár Ildikó**  
értékesítési igazgató

## FÉSZEK AZ „ÉLET-FÁJÁN”

Gyönyörű a magyar nyelv! Kép- alkotó, rokon értelmű, szinonim sza- vai csak számunkra, magyar embe- rek számára érthető igazán, annak eredeti és átvitt értelmében egy- aránt.

Tehát: itt élünk valamennyien az **ÉLETFA** környezetében – Baglyok, Csicscsergők, Delfinek, Napsugarak... stb. E hatalmas fán mi is helyet kapunk, jól élünk és jól érezzük magun- kat a mi kis saját fészünkben: a **TÜZMADARAK fészkében!**

Igen, ez az Élet Fája adott ott- hont nekünk, táplál, és vele együtt növekszünk, a

**Hajdúszoboszlói Klub** is egyre nagyobb és erősebb, s a fészeklakók létszáma közel **1.000 fő!!!** Csatatunk 2017. végén ünnepelte **11. szüle- tésnapját**. Részt vettünk sok-sok értékes rendezvényen és találkozón. Nőtt a fészkek, felcseperedtek a fiókák, kinőttek 3-6-9-12-15%-os szintet elért vezetők és erősödött a rendszerünk.

Boldogság és öröm erről írnom, mert itt, az ÉLETFA terebélyes ágain mindenki megtalálja a Neki legmegfelelőbb helyet: **VIRÁGSZIRMOT**, ahol jól érzi magát és kiteljesedhet.

Így lehetnek csemetéink **GYERMEK KLUB** tagok, **KULTÚRÁT** ked- velő társaink részt vehetnek igényes és színvonalas programokon. Természetesen ehetjük és ihatjuk a **JUST** és **NAHRIN** vitaminjait. Sőt! Lehetünk **ÉLETFA NAGYKÖVETEK**, Életviteli tanácsadók, amely- lyel másoknak segíthetünk és saját **VÁLLALKOZÁSUNKAT** építhetjük,



rendezhetjük **PÉNZÜGYEINKET**. Programjaink otthont adnak az egész **CSALÁD** száma- ra, melyben az **EGÉSZSÉG**, a **MOZGÁS**, az **ÜDÜLÉS** különös figyelmet kap. Ha eljön az év vége részesei lehetünk a **HONISMERETET** is magában foglaló Vezetői Bálnak.

2017. december 9. **VEZETŐI BÁL** nagy élmény volt Nekem és a **CSAPATOMNAK!** A **Diósgyőri Várban**, egy gyönyörű történelmi helyen, impozáns környezetben együtt tán- colhattuk a nyitó táncot. Több hónapon át készültünk, gyakoroltunk. Koreográfus tán- ctanárunk: Seresné Jakab Ildikó „varázslatával” Csapatra szabott koreográfiát készített, melyet a karácsonyi ünnepkör, a hála és a szeretet kifejezése hatott át, gyönyörű zenei háttérrel.

Mi, ott, a bálban „szálltunk” és „szárnyaltunk”. Ajándékot adtunk és ajándékot kaptunk. Mert a felkészülés öröme, s maga a produkció a csapat minden tagja számára egy kihívás,

tanulás, egyben katartikus élmény volt.

Látod, Kedves Olvasó?! Mi minden történik velünk a **TÜZMADARAK fészkében**, az **„ÉLET-FÁJÁN”**???

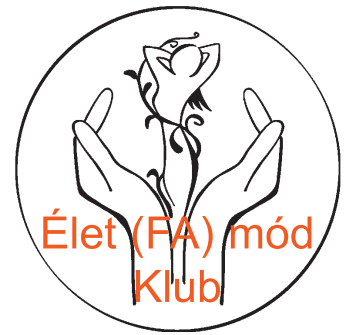
**Neked is helyed van itt!!** Sőt! A Családodnak, Barátaidnak, Ismerőseidnek is! Lehetsz akár „fészeklakó”, de új fészket is építhetsz a FÁN! Segítőid, tanítóid, bátorítóid lesznek, megigérem Neked!

**Egyben biztos vagyok: ez a FA erős, gyökerei: biztonságot adnak, új hajtásai: reményt, értékrendje: etikusságot, amely a BIZTOS HOLNAPOT jelenti számunkra!**

Hálával és nagy szeretettel a TÜZMADARAK fészkéből:

**Rigó Éva**

21%-os vezető tanácsadó



## AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB HÍREI

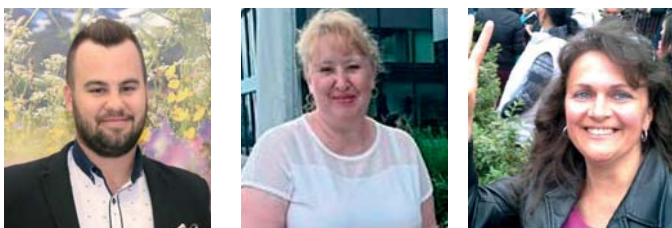
*Célunk minden klubtagnak segítséget nyújtani saját céljai elérésében. Fő feladatunk az ideális testsúly kialakítása, megtartása, egy egész életre szóló helyes táplálkozási szokás elsajátítása a szakmai ajánlások figyelembevételével. Hiszük, hogy együtt könnyebb, mivel legnagyobb feladat Önmagunk legyőzése!*

### ELTELT FÉL ÉV ÉS 2017. OKTÓBER 31-ÉN LEZÁRULT A „DUPLÁZD AZ EGÉSZSÉGET!” VERSENY.

A kihívásban az Életfa Program azon tagjai vehettek részt, akik egyben az Élet(FA)mód Klub tagjai is. A verseny időszaka alatt a 2017. május 1-én bevezetésre kerülő, megújult TESTKONTROLL csomagok vásárlásával lehetett pontokat gyűjteni. A saját vásárláson kívül azért is járt versenypont (a termékpont értékének 50%-a), ha volt új belépő és ő is vásárolt TESTKONTROLL csomagot.

### Kiegyensúlyozott, szoros versenyben a következő eredmények születtek:

1. helyezett: Fábíán Donát
2. helyezett: Bogdáné Kunkli Mária
3. helyezett: Császár Zsuzsa



Gratulálunk a nyerteseknek!

### De mit is tartalmaznak a TESTKONTROLL csomagok?

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

- **Affiline:** „vízhajtás természetes módon”
- **Barackíró** vagy **Almairó:** „méregtelenítő szerveink segítői”
- NahroFit Kávé vagy **NahroFit Vanília:** „komplett étkezés vacsorára”

- **Fibrofit tropic:** „a rostforrás”
- **Basico:** „szervezetünk egyensúlyának őrzője”
- **Articsóka:** „a májműködés támogatója”

A csomagok úgy lettek kialakítva, hogy kedved és ízlésed szerint a fenti termékek 4 variációjából választhatsz!



### Kinek ajánljuk a csomagokat?

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

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

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

Nagyon boldog vagyok és köszönettel tartozom Nektek azért, hogy az elmúlt 2 évben a szakmai vezetésem alatt működő Élet(FA)mód Klubban ilyen nagy érdeklődés volt a programok iránt. Tagságunk létszáma megsokszorozódott és bízom benne, hogy a tematikusan felépített programokban is sok hasznos információval lettetek gazdagabbak, amit nem csak a munkátokban, de a saját és családotok egészségmegőrzésében is tudatok kamatoztatni.

A novemberi Nahrin Konferencián bemutattam az Életfa Program új, 2018-as évi egészségfejlesztő programját, amely nem más, mint az Életfa Országos Egészségőrző Program virága, a jelmondatunk pedig: „2018: A VIRÁGZÓ EGÉSZSÉGÉRT”.



Az éves tematikához igazodva, az Élet(FA)mód Klub hírleveleiből továbbra is hiteles forrásból származó információkra, érthető, gyakorlatias tájékoztatásra számíthatok. Írok majd az egészséges táplálkozással kapcsolatos érdekességekről, aktualitásokról, illetve a betegségek megelőzési lehetőségeiről a legújabb szakmai, tudományos eredmények tükrében. A heti hírlevelekben rajtam kívül Dr. Dacko Natalia továbbra is a testápolás, Szabó Tamás pedig a testmozgás témakörébe kalauzol el Benneteket.

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

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

A hírleveleken kívül a klub működését szemléletes előadások és főzőklub is támogatja. Előadásaimmal Budapesten minden hónap 2. szerdáján - mely egyben főzőklub is - várlak szeretettel. A miskolci központi főzőklub minden hónap 2. keddjén várja az új ízek és az egészséges táplálkozás iránt érdeklődőket.

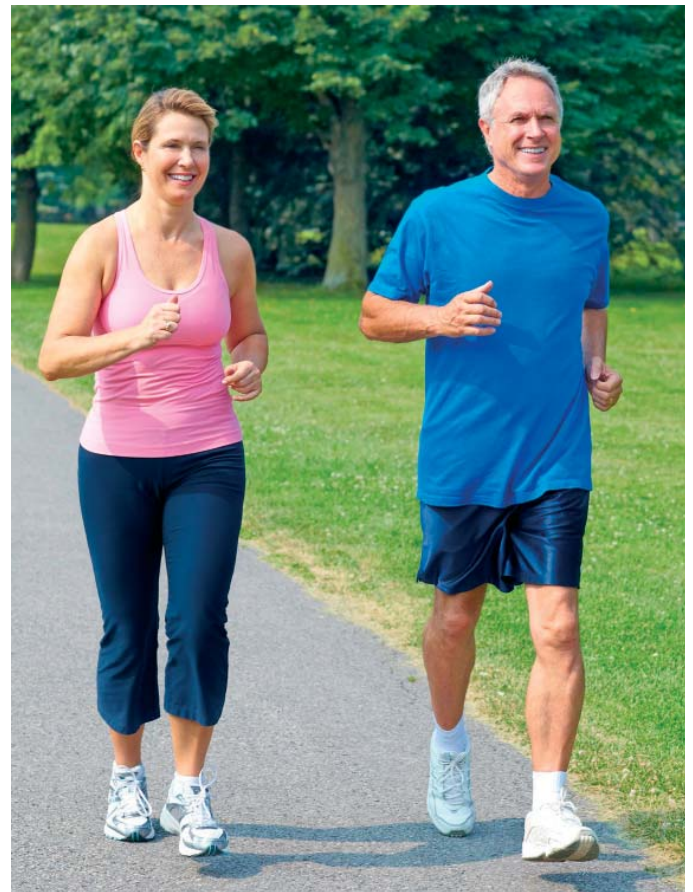
A modern kor lehetőségeit kihasználva, a regisztrált tagok zárt facebook csoportunkban bármilyen konyhai kérdéssel, táplálkozással összefüggő egészségi problémával kereshettek és recepteket, főzési ötleteket, praktikákat osztunk meg egymással.

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

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



Várlak szeretettel:  
**Starné Szabó Eszter**  
vezető dietetikus  
[eletfamodklub@eletfaprogram.hu](mailto:eletfamodklub@eletfaprogram.hu)



# JUST-ÉRZÉS

*Kedves Életfás Hölgyek!  
Aki ismeri az Életfát, használja a termékeket, tudja mi az a különös érzés, amit ezek a termékek nyújtanak. Bizonyos Just termékek egész napra biztosíthatnak nekünk komfortot és kényelmet. Csak annyit kell tennünk, hogy elhelyezzük őket a női táskánkba. Köztudott, hogy a női táska egy igazi birodalom. Lehet benne rendet tartani, de lehet a káoszt is megteremteni. Természetesen minél nagyobb benne a rend, annál nagyobb hasznot tud nyújtani. Bizonyos nélkülözhetetlen termékek nagyon ügyesen elhelyezhetők akár milyen kicsi táskában is.*



Egy modern nő nem tudja elképzelni a napját a megfelelő dezodor használata nélkül, hiszen ezzel a saját komfortérzetét és a magabiztosságát erősíti. Sokszor kétségbe esünk, ha nem találjuk a táskánkban. Ilyenkor azt képzeljük, hogy biztosan azon a napon nagy szükség lesz rá.

A izzadás nagyon fontos a szervezetünk számára. Ezt

nem is szabad gátolni, viszont bizonyos esetekben úgy érezzük, hogy szükségünk van ezt mérsékelten szabályozni. A Just segítségével ki tudjuk választani a számunkra, illetve a szituációhoz megfelelő kisméretű dezodort, hiszen itt bőven van kínálat. Nem olyan régi ismerősünk a friss illatú, alkohol- és alumíniummentes **Alpesi len deo roll-on**, nagyon gyöngéd



a bőrhöz, megbízható védelmet és sokáig tartó hatást biztosít. A benne lévő **alpesi len** egy unikális növény, amely egyedülállóan ápol, és csökkenti a bőr irritációját. A másik összetevője a **rizskeményítő**, ami felveszi a vizet anélkül, hogy a bőr szárazságát okozná. A deo-roll kíméletesen hat, és nem okoz irritációt. Akármilyen szezonban használhatjuk, kellemes közérzetet biztosít nekünk.



A kicsi méretű, a tenyerünkben jól elhelyezkedő univerzális „probléma megoldó” **Guduchi roll-on** nagyon jól elfér akár milyen kicsi helyen is. Ez egy meglehetősen kellemes és könnyű illatú éterikus olajokat (guduchi, lime, rozmaring, levendula) tartalmazó, nyugalmat és erőt adó, frissítő kompozíció. Az Indiából származó guduchi növényt nem ok nélkül hívják az „isteni nektárnak”. Mikor fontos feljavítani a közérzetet, és fokozni a munkaképességet és kitartást,

szinte azonnal hat. Amennyiben viszont szüksége van a nyugalomra, pillanatok alatt ezt is biztosítja, elmulasztja a stressz okozta feszültséget és fejfájást. Nélkülözhetetlen a mindennapokban. Nem csak tanulóknak, menedzsereknek, kocsivezetőknek, hanem minden dolgozó embernek rövid időn belül nagy zívességet tud tenni.

Használatánál könnyedén kenjük be a halántékot, a tarkó táját, a nyakat, tehát azokat a testrészeket, ahol a hatását kívánjuk kifejteni. Néhány pillanat múlva máris elkezd kellemesen hűteni a bekent testrészt. Ekkor „kinyílik” a csodálatos illata, könnyűnek és felszabadultnak kezdjük érezni magunkat.

A következő nélkülözhetetlen közérzetet javító termék egy mini méretű **Szemspray**, amit a szem környékre, csukott szemre szoktunk használni. Segítségével azonnal enyhíthetők a nap folyamán, főleg estefelé keletkező, környezeti hatások okozta tünetek: szemszárazság, irritáció, idegen test érzete a szemünkben, szemfáradtság által okozott rosszabb látás, könnyezés.



A termék **szemvidítófű** (eufrasia officialis) extraktot és liposzómákat tartalmaz. A szemvidítófű képes egyszerre tonizálni, és nyugtatni. A sprayben lévő liposzómák a sejtmembránok lipid rétegeihez hasonlóan tovább „építik” ezt a réteget a szem nyálkahártyán. Ha a csukott szemre kerülnek, máris áthelyeződnek a szemhéj szélétől a szem nyálkahártyájára, ahol a lipid réteget stabilizálják. Ezzel csökkentik a könnyek elpárolgását, valamint a szem szárazságát és irritációját. Ez kisminkelt szem esetén is elérhető.

Használata igen egyszerű és kényelmes. A zárt szemekre, illetve a szemhéjakra kb. 10-20 cm távolságról egy-két fúvással fújjuk rá a spray tartalmát. Vagy az előzőleg megtisztított ujjbegyünkre szórjuk rá egy keveset, és ezt követően vigyük át a zárt szemhéjunkra. Én az első használati módot preferálom, hiszen ez akármikor, az utcán, vagy utazás közben is alkalmazható anélkül, hogy érintenénk a szemünket. A szemünk kinyitásakor máris érezhető a hatása. Ekkor a szemünk megnyugszik, és máris tisztábban lát. Ritkán megjelenhet enyhén csipős érzés, ami általában pillanatok alatt elmúlik. Ilyenkor nem kell aggódnia, ez normális reakció. **Természetesen amennyiben**



**nyiben a szemünknek komolyabb problémája van, például kötőhártya gyulladás, akkor forduljunk orvoshoz. Ilyenkor nem a sprayt kell használni, hanem orvosilag felírt szemcseppet, vagy kenőcsöt!**

Mosolyunkat jelentősen megszépítheti az **Ajakápoló balzsam** (citromfű, körömvirág, olíva olaj, rozmaring, 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 beszívódik. A repedéseket, sérüléseket gyorsan gyógyítja, megszünteti a szárazságot. Az összetevőinek köszönhetően

optikailag jobb megjelenést biztosít. Az ajkak enyhén teltebbnek tűnnek (a rozmaring 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.



A kicsi, ügyes, meglehetősen szerény, de annál igényesebb kinézetű, hasznos Just termékek nem végeznek rongálást, vagy károsítják a női táskában. Viszont érdemes egy kis kozmetikai neszeszerben elhelyezni ezeket, hiszen így gyorsan megtalálhatók és használhatók lesznek.

Becsüljük meg a „kis barátainkat”, hiszen a közérzetünk és magabiztosságunk számára jót tesznek. Élvezzük a kényelmet és a Just érzést egész éven át!

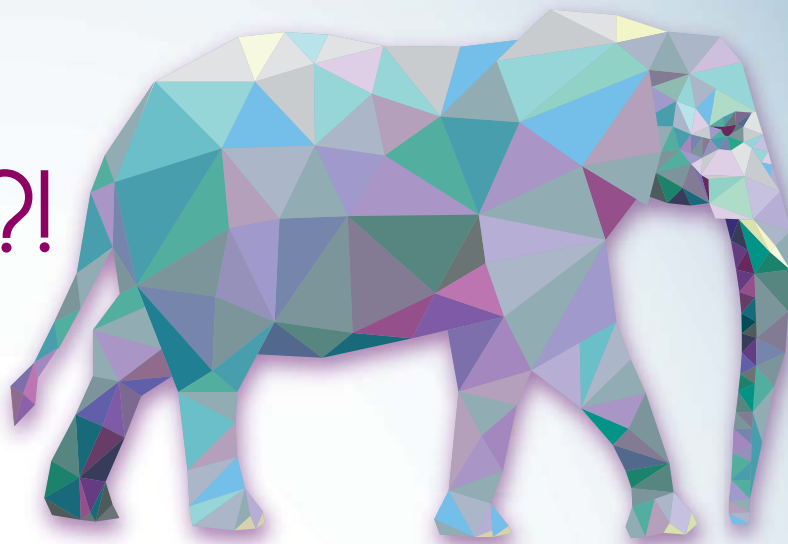
*Tisztelettel és szeretettel,  
Dr. Dacko Natalia  
Egészségügyi Team*



# MIT ADUNK AZ ELEFÁNTNAK IS?!

## - GYÓGYÍTÓ IRÁNYELV!

*Antoine de Saint-Exupery: „Ahhoz, hogy a fény szép legyen, ismerni kell, mit gyújt meg az ember.”*



A megszületésünket követő napokban a belekből kiürülnek a magzati időszakból származó és a belek belsejét kitöltő anyagok. Ahogyan elkezdődik a táplálás szoptatással, úgy formálódik az „aranyrög”. Ugyanis aransárga színűvé válik a széklet. Ahogyan változik az étel, úgy változik hozzá az ürített széklet minősége, állaga, színe és egyéb paraméterei. Egyre több kutatás alátámasztja, hogy születéskor már nem steril a bél belső lumene. Tehát már vannak velünk együtt (szimbiózisban) élő bélbaktériumaink. Táplálkozással ezeket növeljük és változtatjuk. Ezek a normál bélbaktériumaink termelnek egy olyan anyagot, amely támogatja az immunrendszert. Tehát a normál bélflóránk immunerősítő.

zést a szervezetünk. Ezek az úgynevezett ételintoleranciák, illetve ételallergiák.

A beleinkben tevékenykedő jótékony baktériumaink között van többek között az *Escherichia coli*, *Enterococcus faecalis*.

Bizonyosan mindannyian tisztában vagyunk vele, hogy vírus ellen nincs antibiotikum. Baktériumok ellen alkalmazandó antibiotikumokat hatékonyságuk, illetve hatóanyag csoportjaik szerint több csoportba soroljuk, mivel adott kórokozókra fejtik ki hatásukat. A fertőzés és a kolonizáció között az alapvető különbség, hogy ugyan mindkettőben jelen van a kórokozó, de fertőzés esetén a szervezet gyulladásos tüneteket produkál. Ezek pedig: helyi vörösség (rubor), láz (calor), fájdalom (dolor), duzzanat (tumor), működés kiesés (functio laesa). Fertőzést kezelünk. Antibiotikum terápiát mindig orvos indukál (rendel el).



Étkeink elfogyasztása után, illetve emésztésekor diszkomfort érzet is kialakulhat. Ugyanis vannak egyének, akik kevésbé vagy egyáltalán nem tudnak bizonyos anyagokat megemésztetni. Tejfehérjét, tejcukrot, diót, glutént, tojásfehérjét. Az enyhe „szelles” érzettől, akár a légszomjat és légszleállást okozó tünetekig is kifejezheti ezt a „tűrhetetlen”, „nem kérek belőle” elutasító jel-

Az antibiotikum (továbbiakban: AB) nem válogat abból a szempontból, hogy jótékony vagy kártékony kórokozó. Amire hatással bír, azt mind elpusztítja. Tehát amikor antibiotikumot szedünk, illetve antibiotikumos terápiában részesülünk, akkor a jótékony bélbaktériumaink is sérülnek. Ilyenkor az el nem pusztult (túlélő) kártékony kórokozók megmaradhatnak, mindamélt hogy a normál (immunrendszert serkentő anyagot termelő) bélflóránk mennyisége drasztikusan lecsökken. Ekkor kevésbé hatásos vagy hatástalan az adott antibiotikum terápia.

Az AB terápiának is megvan az a veszélye, hogy a kórokozók alkalmazkodnak ellenük. Megtanulnak védekezni és felveszik a csatát. Olykor győznek. Kifejlesztik az ellenálló képességüket. Ez nevezzük rezisztenciának. Bizonyára hallottuk már azt a kifejezést, hogy multirezisztens. Azt jelenti, hogy az adott kórokozó az eddig ellenük hatásosnak bizonyult antibiotikumok többségére vagy mindegyikére ellenálló. Ilyen például a korábban a normál



bélflóraként említett *Enterococcus faecalis*, mely vancomycin rezisztens *Enterococcus faecalis*-á (VRE) alakulhat az alkalmazott antibiotikumok hatására. Megbomlott egészségi állapot esetén nagy veszélyt jelent az egyébként is beteg egyénre.

Napjainkban egyre gyakoribb az a fajta kórokozó, mely kifejezetten AB terápiák sorozatára, sokaságára szelektálódik ki. Enterális (hasmenéses) tüneteket okoz. Spórás kórokozó, ami azt jelenti, hogy amikor nem kedvező számára az életkörülmény, akkor nyugvó, úgynevezett spórás alakot ölt. Ami igencsak „szívós”, ellenálló nagyon sok szerrel szemben. De nem lehetetlen az ártalmatlanítása! A baktérium neve: *Clostridium difficile*.



A legnagyobb probléma nem csupán maga a baktérium, hanem az általa termelt toxin (méreganyag). Rövidítése: CDI. Nagyon súlyos hasmenést tud okozni. A hasmenés mértékét ún. Bristol skálával sorolják súlyossági fokozatokba. Igen nehéz eradikálni (kiirtani) ezt a kórokozót a bélből.

A véráramba beadott antibiotikumoknak el kell jutniuk a bélcsatorna bélhám sejtjein át a bélben lévő kórokozóhoz. A tápcsatornán át bejuttatott AB-k (tabletták, kapszulák) pedig el kell hogy jussanak az adott bélszakaszig, ezért más adag (dózis) szükséges. Ráadásul olyan „nagyágyú” AB, amit eddig csak véráramba adtak. S megvan annak a veszélye is, hogy a meglévő normál *Enterococcus faecalis* multirezisztenssé alakulhat. Nem beszélve a normál bélflóra AB általi rongálásáról.

### Ilyenkor ezért az a cél, hogy minden eszközzel és lehelőssel:

1. elpusztítani vagy nagyon drasztikusan lecsökkenteni a toxint termelő baktériumot és megszüntetni a hasmenést (folyadékvesztés csökkentése);
2. ne alakuljon ki más multirezisztens kórokozó (MRK);
3. maximálisan visszaállítsuk a normál bélflórát.

Próbálkozások voltak az AB terápiákon túl a széklet transzplantációval (átültetés), de etikai, lelki és egyéb okok miatt kevésbé „járható” ez a terápia. Az elnevezésben is benne van: átültetés, transzplantáció.

Akkor mi a megoldás?!! Immunerősítés!!! Hogyan? Normál bélbaktériummal.

- **Teafa aroma:** a legerősebb természetes antimikrobiális szer, ami nem csupán baktériumokra hat.
- **Vitaflor kapszula:** probiotikumot (normál bélflóratagjait: *bifidobacterium bifidum*, *lactobacillus acidophilus*, *lactobacillus bulgaricus*) és prebiotikumot (kitapadást elősegítő, éltető anyagot - Inulint) egyaránt tartalmaz. A kapszula borításának köszönhetően pedig nagy lehetősége van, hogy a „legoptimálisabb” helyre eljutva maximálisan kifejtsen jótékony hatását.
- **Basico:** ásványi anyagok és vitaminok komplexitásán túl, a szeléntartalma hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.
- **Vivi Aloe:** C-vitamin tartalmával hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez, valamint a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.
- **Kéz tisztító gél:** a látható szennyeződéstől mentes kézre dörzsölve nagy védelmet ad a testváladékokkal történő kórokozók kézzel való átadására. Megszakítva a fertőzési láncot a fertőző forrásról a fogékony szervezetre.

Egyébként ha már a normál bélflóra jelentőségét ecseteljük, akkor itt jegyzem meg, hogy a legújabb közzétett (medica és pharmacologia) kutatási eredmények szerint a túl sok só (konyhasót) fogyasztása a bélflóra megváltozáshoz vezet, többek között a *Lactobacillus murinus* számának visszaszorulásához. Ezen szimbióta bélbaktérium viszont kivédheti a jelentősebb mértékű sófogyasztás okozta magas vérnyomást.

Tehát sima hasmenésre ne hagyjuk eszükbe jusson önkényesen – orvosi javaslat nélkül, vagy annak ellenére – antibiotikumot szedni! Hasfogót pláne ne szedjünk, mert lehetőséget adunk a tüneteket okozó

mikroszkópikus kártevőnek, illetve tüneteket provokáló kórokozónak felszívódni és nagyobb gondot csinálni.

Tehát mit adunk a hasmenős elefántnak?! Utat! De gyorsan! No meg Teafa aromát, Vitaflort, Basico-t, Vivi Aloe-t és megtanítjuk kezét mosni, kezét fertőtleníteni....



Kiváló gyógyulási hajlamot kívánok szeretettel:

**Tóth Andrea**

diplomás ápoló, infektókontroll

nővér

Egészségügyi Team

# AMIRŐL RITKÁN BESZÉLÜNK, PEDIG NAGYON FONTOS

**JELENLEG A FERTŐZŐ BETEGSÉGEK KÖZÖTT EGYRE NAGYOBB VESZÉLYT JELENTENEK A SZEXUÁLIS ÚTON TERJEDŐ BETEGSÉGEK.**

A statisztikák szerint az emberek 10-50 százaléka esik át élete során szexuális úton terjedő betegségen. Ebből 65-70 százalékba fiatal korban fertőződik meg. Ennek oka a nemi szabadosság eluralkodása. Ezek nagyban hozzájárulnak a meddőséghez és a méhen kívüli terhességekhez.

## A LEGGYAKORIBB BETEGSÉGEK

### Trichomonas

Ez az egysejtű parazita elsősorban a húgyvezetékben és a hüvelyben okoz - habos, kissé zöldes - folyásos, viszketésszerű panaszokat. Így a szexuális érintkezés során is kellemetlen, fájdalommal jár. A betegség első tünetei sokszor a menstruációt követően jelentkeznek. A kórokozót mikroszkóp segítségével mutatják ki, és speciális gyógyszerekkel – protozoonra ható - kezelik.

### Chlamydia-fertőzés

Az Európában nagyon elterjedt baktérium kisebb parazita, húgycsőfertőzést okoz, amit viszketés és vizeletkor égő érzés kísér, de a húgyhólyag érzékenysége is gyanakvásra okot adó jel lehet.

Sajnos azonban a baktérium gyakran csendben megbújik a szervezetben, megtelepszik a méhszájnál, gyulladást okozva a petefészeknél is. A betegség gyógyítására antibiotikumokat használnak. Ha viszont nem veszik észre, terméketlenséghez, meddőséghez vagy méhen kívüli terhességhez is vezethet. Évente egyszer tanácsos kérni a

nőgyógyásztól Chlamydia-szűrést, de lehet vásárolni a gyógyszerárban otthon elvégezhető tesztet is. A megbízhatóságát 97%-ra becsülik.

### Gonorrhoea

A *Neisseria gonorrhoeae* baktérium okozta betegség tripper, illetve kankó néven vált közismertté. A kór a nők felénél, illetve a férfiak negyedénél hetekig tünetmentes lehet. Ez az a kórokozó, mely elsősorban férfiaknál okoz gennyes húgycső folyást és a nőknél legtöbbször rejtve marad. Ha mégis felhívja magára a figyelmet, azt általában gennyes folyás, valamint közösüléskor és vizeletürítéskor jelentkező fájdalom formájában teszi. Kezelésére antibiotikumot adnak. Nőknél sokszor csak a meddőség okainak kutatásakor derül ki az átélt fertőzés. De megtámadhatja az ízületeket és a májat is.

### Herpes genitalis

Az elterjedt vírusfertőzés közeli rokona az ajakherpesznek, jellemző tünetei a nemi szervek környékén megjelenő apró, viszkető hólyagocskák, melyek fertőző váladékot tartalmaznak. Előfordul, hogy az érintett lázas lesz, és nyirokcsomói is megduzzadhatnak. Sajnos a fertőzés a vírusellenes gyógyszerrel, krémmel történt kezelés ellenére is tovább élhet a szervezetben, és - az ajakherpeszhez hasonlóan - évekkel később egy újabb, enyhébb lefolyású betegséget okozhat. Fertőzött várandós nőknél a herpeszvírus átterjedhet az újszülöttre, akinél akár agyhártyagyulladás is felléphet. Mindig legyengült immunrendszer van a háttérben. A várandósság is egy enyhe immungyenge állapot, sokszor akkor jelentkezik először. Megelőzése és kezelése **Echinacina szirup, helyileg is rákenve.**



### Gombás fertőzés

Az élesztőgomba - ismert fajtája a Candida albicans - a szexuális úton terjedő gombás fertőzések leggyakoribb okozója. Kellemetlen következményeivel hívhatja fel magára a figyelmet: a makk és a hüvely gyulladása, viszketés, égő érzés, nőknél váladékozás. A betegség gombaölő krémekkel, kúpokkal, esetleg orális úton szedhető tablettákkal és a megfelelő higiénia betartásával jól kezelhető. Mivel a Candida minden ember szervezetében jelen van, az immunrendszer gyengülése vagy egy lelkileg megterhelő időszak következtében újra előjöhethet. (Ne felejtjük el az antibiotikum szedés után megjelenő gombás betegséget, akkor nem mástól kaptuk el, hanem a bélflóra kiirtása közben a candida szaporodott el és onnan vándorolt a nemi területekre.) **Teafa olaj** nagyon jól használható ilyenkor.

### HPV

A humán papilloma vírusnak - HPV-nek - több mint 130 fajtája ismert, melyek közül körülbelül negyven okoz nemi szervi betegséget. A kórokozó veszélyességét mutatja, hogy 97%-ban összefüggés mutatható ki a szervezetben való jelenléte és a méhnyakrák kialakulása között. Sajnos a fertőzés olykor hónapokig tünetmentes lehet. A betegség későbbiekben megjelenő jele a nemi szerv környékén jelentkező viszkető érzés, a közösülés közben tapasztalt fájdalom, illetve a legtipikusabb a genitális szemölcs - condyloma - megjelenése a nemi szervben. Ezeket más-más számlájára írjuk.

A vírus elleni harc az immunrendszer erősítésére épül - ennek segítségével a szervezet legyőzheti a fertőzést -, a genitális szemölcsöt pedig jellemzően sebészeti úton - szikével, lézerrel, folyékony oxigénnel - távolítják el. Ahhoz azonban, hogy a HPV ne okozzon nagyobb bajt, ajánlott évente elvégeztetni a méhnyakrák szűrését, valamint az orvostól külön kérhető a HPV-szűrés. Terápia **Echinacina szirup** és **Teafa olaj**.

Sajnos a legveszélyeztetettebb korosztály a tizenéveseké. Ők a legérzékenyebbek a szexuális úton terjedő betegségekre, beleértve az AIDS-et is. A biztonságos szex az ő számukra életfontosságú. Nagyfokú védelmet tud jelenteni a gumióvszer.

Mi az, amivel még jelentősen tudod növelni az esélyeket?

**Van két csodálatos termék, amellyel meg is előzheted, de a tüneti kezelést is nagyban támogatja! (És alkalmat ad, hogy tudj beszélni a gyerekeddel erről!!)**

Az első, amely a megelőzésben kötelező: az **INTIM LEMOSÓ!**

Kiegyensúlyozott összeállítással biztosítja, hogy a nő nőként



jól érezze magát. Baktériumölő, gyulladáscsökkentő, frissítő hatású. Hosszan tartó, kellemes közérzetet biztosít, gyöngéden ápol, tisztít, segíti a hüvelyflóra felépítését és a normál pH érték fenntartását. Használata felfázáskor különösen hatékony kiegészítő. Kifejezetten a mindennapi intim ápolás céljára összeállított mosakodó szer. Alaposan, mégis gyöngéden tisztít, frissít és dezodorál több órán keresztül. A férfiaknak is

kifejezetten ajánlott, hisz tisztálkodni nekik is kell, és a kisebb gyulladásokat, sérüléseket fájdalommentessé teszi.

A második, amely a tüneti kezelésben elengedhetetlen: a **TEAFA KRÉM**.

A Teafa krémben a teafa olaj nyugtató, antiszeptikus hatása érvényesül. Használata ideális bakteriálisan fertőzött bőrnél. Nem bántja a nyálkahártyát, tehát nyugodtan lehet „oda” is kenni viszketés esetén.

Eddig az üzlet! De ha komolyan foglalkoztat a megelőzés, akkor **dobd ki a tévédet**, és ne engedd a gyerekednek még az ifi filmeket sem, mert rejtetten viszik be azt a gondolatot, hogy nem baj, ha első este már szex van, az teljesen normális. Te is tudod és én is, hogy ez nem igaz, de a gyerek nem! Ő azt veszi igaznak, amit többször hall, és a tévé fog győzni, sajnálom.

Én **éjfélkor mindig érte mentem** és nem maradhatott hajnal 4-ig... stb. Gondold végig, hogy mi az, ami még a Te tárházadban van mint megelőzés. És ne engedj a kor, a társak nyomásának!



*Kívánunk sok erőt!*

*Szeretettel:*

**Dr. Harsányi Edit Marianna és**

**Varga Fecó**

*Életfa Baglyok csapata*

# A CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉGEK

## stressz, stresszoldás Nahrinnal és Justtal

A stressz fogalmát, ha meg akarnánk határozni, akkor egy izgalmi állapotra gondolunk. Selye János 1936-ban a Nature folyóiratban „károsítási tényezőkkel előidézett szindrómának” definiálta. A stressz nem idegfeszültség, mert még az olyan alacsonyabb rendű állatoknál is előfordul pl.: a halak, amelyeknek nincs idegrendszere. A stressz megjelenési formái: fáradtság, fásultság, ingerlékenység, betegség érzete. Az izgalmi állapotnak különböző fajtái lehetnek: így a distressz, ami hatásában negatív és hosszabb távon fizikai és szellemi (lelki) károsodást okozhat. Az eustressz hatásában pozitív. Fejlődést segíthet elő, önbizalmat ad. A fizikai stressz betegséget, zajt, zsúfoltságot, hideget jelent. A lélektani stressz elvárások, frusztrációs igények, és különböző erőbehatások összessége esetén alakul ki. A stressz legfontosabb tünete a krónikus fáradtság. A fáradtság, vagy álmoság olyan fokú, hogy sem kávé, sem energiáit, sem más „doppingszerek” sem tudják megszüntetni. Stressz esetén gyakori a hőemelkedés, és a mellkasi szorítás (kivéve, ha kizártuk a szívinfarktust, vagy a tüdőgyulladást, stb.). Zsibbadás és izommerevség, vagy koncentrációzavar is felléphet, és olyan módon leszünk immungyengék, hogy a legkisebb betegség is ledönthet a lábunkról.

A stressz levezetésére többfajta természetes gyógymód létezik. Lehet, hogy profánul hangzik, de hatásos pl.: a mély légzés, hasi légzés végzése, ha kiabálunk, sírunk vagy énekelünk. Ez utóbbiak ugyanis a mellkasban és a hasüregben felgyűlt feszültséget – mivel javul a tüdő oxigénfelvevő képessége és gyorsul az anyagcsere – oldják, illetve megszüntetik. A zenehallgatás és a relaxáció (a susogó szél, a kifutó hullámok moraja, a madárhang, stb.) ugyancsak oldja az izgalmi állapotot. A stresszoldás egyik kitűnő természetes módszere a forró tea fogyasztása. Ellazít.

A természetgyógyászat ajánlja még a színek gyógyító erejének felhasználását, a színterápiát, a biblioterápiát (különösen alkalmas módszer az időskori elbutulás korai stádiumában, kamaszoknál az iskolai kudarcok leküzdésére), a tánc-terápiát, amelyet igen elterjedten alkalmaznak a stressz és a függőségek kezelésére, a társadalomban való visszailleszkedés segítésére.

A stressz leküzdése, illetve megelőzése Nahrin és Just termékekkel természetes, egyszerű és hatásos. Az első ilyen készítmény a **Nahrin Magnézium kapszula**. A magnézium a szervezet számára nélkülözhetetlen, megtalálható az emberi szervezet valamennyi sejtjében. Olyan fontos anyag, amely elősegíti az idegrendszer

normális működését, és a szervezet anyagcsere folyamatát is egyengeti. A magnézium kapszula összetevői közül a magnézium-citrátot és a magnézium-oxidot a szervezet kiválóan hasznosítja. Az E-vitamin tartalma pedig antioxidáns, tehát véd a szabadgyökök káros hatásától. A koncentrációzavar, fejfájás, depresszió, idegesség, fáradtság, kimerültség, valamennyi izgalmi állapot, rendszertelen szívverés és izomgörcsök esetén kiváló. Különösen ajánlom cukorbetegeknek a vádligörcsök megelőzésére, illetve megszüntetésére. Alkalmazása: naponta 2-3 x 1 kapszula étkezéseket követően, kevés vízzel bevéve. Szeretettel ajánlom a stressz leküzdésére a **Nahrin Ginseng-Ginkgo kapszulát**. Egy picinyke kapszula a növényvilág két legütőképesebb gyógynövényét tartalmazza. A ginseng afrodiziákum, 4-7 éves növények gyökeréből vízgőzzel történő eljárás során készítenek kivonatot. A ginkgo biloba gyógynövény magját fogyasztjuk. Bármilyen teljesítményzavar esetén növeli a szellemi teljesítményt. A két gyógynövény egy kapszulába zárva segít a koncentrációzavarokban, a fáradtság, kimerülés kezelésében, az agy vérellátási problémáiban, javítja a stressztűrőképességet, és oldja a depressziót. Adagolás: napi 1 kapszula kevés vízzel. Ellenjavallat: véralvadást gátló gyógyszert szedők, áldott állapotban lévő, és szoptató kismamák, valamint 12 év alatti gyermekek ne fogyasszák. A

harmadik termék, amit szeretnék ajánlani a stressztűrőképességünk javítására, a **Nahrin Citromfű tea**. A citrom-

fű gyógynövény szívidegességre, szorongásos panaszokra, depressziós állapotokra, feszültség oldására, alvászavarokkal küszködőknek a nyugodt alvás biztosítására, és a mentális egészség megőrzésére alkalmas. Adagolása: 1 teáskanál port 1 dl hideg, vagy meleg vízzel jól összekeverni. Gyermekek is bátran fogyaszthatják. Szeretettel ajánlom a **Nahrin Sarki gyökér kapszuláját** is. A sarki gyökér, mint gyógynövény, adaptogén. Ez azt jelenti, hogy ott fejti ki a hatását a szervezetben, ahol az adott pillanatban éppen szükség van rá. Gyakori hangulati változások esetén, szív- és gyomoridegesség megelőzésére, és kiegészítő kezelésére, valamennyi izgalmi, stresszes állapot megelőzésére és kivédésére, feszültség oldására és változókori problémák enyhítésére nem csak nőknek ajánlom. Adagolása: napi 1-2 kapszula étkezések előtt. A Just termékek közül az aromaterápiákból az **Antistressz**, a **Levendula** és a

Citromolajat ajánlom a stressz elleni küzdelemben, vagy a stressz kezelésében. Valamennyi aroma oldja a szorongást, a feszültséget lazítja, kiváló masszázsolaj és relaxációs olaj. Az aromákat kombinálva a **Just fürdőesenciákkal és fürdőolajjal** kiváló hatást érhetünk el szervezetünk ellazítására, megnyugtatására. A Just fürdőinek alkalmazása: 33-36 fokban oldva, jól elkeverve, legalább 20 percet relaxáljunk.

A civilizációs betegségek közül a stresszt megelőzni és kezelni kiválóan lehet a Nahrin és a Just termékekkel. Széles a paletta, amely termékek közül választhatunk. Valamennyi felsorolt terméket jómagam is kipróbáltam, kedvelem, és bátran ajánlom mindenkinek. Együtt, de külön történő használatuk esetén eredményeket érhetünk el a jó mentális közérzetünk biztosítására, és az egészség megőrzésére. Az immunrendszerünk erősítését is elvégezzük, ha a fenti termékeket használjuk, ezért célszerű valamennyi terméket beszerezni, és alkalmazni, amelyhez **szeretettel kívánok Mindenkinek jó egészséget!**

**Balázsné dr. Burkus Gabriella**  
természetgyógyász-fitoterapeuta, Egészségügyi Team



# NÉZZ A TÜKÖRBE! ÉS LÉGY ŐSZINTE ÖNMAGADDAL

Sok összefüggése van az egészségnek, a jólétnek, a boldogságnak, a szépségnek. Minden embernek mást jelentenek e szavak!

Túl vagyunk a karácsonyi fények adta ünnepi napokon, a szilveszteri fogadalmakon és a pihentető napok után ismét jönnek a dolgozó hétköznapok.

A hét napjaira van e tervünk, hogy mindaz, amit szeretnénk beleférjen egy nap 24 órájába?

A heti kétszeri-háromszori aktív mozgás munka előtt vagy után, a napi 2-3 liter folyadékfogyasztás. Gyermekünk délutáni különóra való „taxizás”, a családi tűzhely melegének őrzése és az egészséges vacsora készítése.

Töreksem én is arra, hogy a legtöbbet hozzak ki a napjaimból, és legyen önmagamra is minőségi időm!

A Just és Nahrin termékhasználattal sok időt tudunk megtakarítani a konyhában, a fürdőszobában, és az ajándékozások kapcsán is. Névnepokra, születésnapokra ajándékozunk egészséget karácsony után is. Szeretettel ajánlom Neked kedvenc termékemet, mely mindennapjaim része!

## Derminosin vagy más néven Bőr szépség kapszula

Étrend-kiegészítő kapszula, mely tartalmaz vadárvacskát, mezei árvacskát, bojtorjánt és csalánt.

A bőr nemcsak a legnagyobb szervünk, védelmi szerepe is jelentős. Kb. 2m<sup>2</sup> felületű, teljes testsúlyunknak kb. 15%-át teszi ki.

Nem könnyű jól érezni magunkat a saját bőrünkben, ha az szépséghibákkal terhelt. (Pl. bőrreakciók, pattanások, kivörösödés, stb.) A bőr érzelmeink és lelkünk tükré. Védőgátat képez a külső környezet káros hatásaival szem-

*Mitől függ az  
egészségem? Ahogy  
étkezem? Ahogy megélem  
az életem minden percét?  
Ahogy gondolkozom? Attól,  
amit eszel vagy ahogy élsz  
vagy ahogy gondolkodsz?*



ben. A környezet, amelyben élünk (pl. légszennyezettség) és mindaz, amit megesszünk, megmutatkozik bőrünkön is. Az elmúlt évtizedekben a bőrproblémák száma erősen megnőtt. A levegő már messze nem olyan, mint 50 éve volt, a táplálkozási szokásaink már sokkal kevésbé természetesek és egészségesek, mint régebben.

Egy bőrprobléma normális esetben valamilyen mikro méretű tápanyag hiányát mutatja, vagy a legfontosabb kiválasztási szerveink működési zavarát jelzi (máj, vesék, belek).

A második esetben a testünk kénytelen a felgyülemlett mérgeanyagokat más úton-módon eltávolítani: a fagygyú- és izzadságmirigyek segítségével vagy az epidermisz keratinocita sejtjeinek segítségével (az epidermisz a felső bőrréteg 90%-át teszi ki), ami a legkülönfélébb problémákat okozza, mint például pattanások, ekcéma, pszoriázis.



### Hogy szép és problémamentes bőrünk legyen, néhány dolgot komolyan kell vennünk!

1. Rendszeres és alapos higiénia. A cél az, hogy a bőrt védő faggyú fölösleges részét eltávolítsuk anélkül, hogy a túlgyakori mosás a bőrt „leszórolná”.
2. Egészséges táplálkozás:
  - A változatos táplálkozás sok gyümölccsel és zöldséggel hozzájárul a bőrbetegségek elleni védelem sikeréhez.
  - A vitaminok, nyomelemek és tápanyagok a szép bőr legfőbb szövetségei.
  - Az A-vitamin (provitaminja a béta-karotin) ismert jótékony hatásáról.
3. Saját életmódunk, szokásaink megváltoztatása:
  - Hogy szép bőrünk legyen, fontos, hogy elegendő ideig aludjunk. A bőr regenerációja éjszaka megy végbe,

és a sejtek szaporodása éjjel 1 óra körül éri el a maximumát.

- Rendszeres sportolás, mérgező anyagok csökkentése (dohányzás, alkohol), stresszoldás beépítése a mindennapokban (jóga, relaxáció, sport stb.).

4. A szervezetből a vizet eltávolítani:

- Fontos, hogy a testünket rendszeresen tehermentesítsük! Ebből a célból a Nahrin különféle termékeket kínál, mint pl. az **Affi'line**, valamint a tejsavú alapú italok: **Alma- és Barackíró ital**.

Hogy a szép bőr elérése érdekében tett törekvéseink jó úton haladjanak, a Nahrin kifejlesztett egy új terméket, a **Bőr-szépség kapszulát!**

**Fő hatóanyaga: a vadárvácska**, vagy más néven háromszínű árvácska a violák családjába (Violaceae) tartozó növény. Egész Európában előfordul, a vadárvácska egyike a hagyományos természet gyógyászatban használt gyógynövényeknek. A készítményeket a növény föld feletti részéből, szárítással állítják elő. A betakarítás időpontja a növény virágzásának ideje. Többek között szalicilsavat és rutin nevű anyagot tartalmaz, amely utóbbi anyag elismert gyulladásgátló tulajdonsággal rendelkezik. A következő anyagokat tartalmazza még: kumarin, tannin, karotinoidok, szaponinok és flavonoidok.

A bőrgyógyászatban a vadárvácskát pozitív hatásai miatt használják pl. ekcéma, zsíros fejbőrgyulladás, pattanás és viszketés esetén. Segít a bőrben felgyülemlt mérgeanyagokat kiüríteni. Megkönnyíti a vesék és a belek kiválasztási feladatát. Hatással van a vizelet kiválasztására és a belek aktivitására (tisztító hatás). Gyulladáscsökkentő hatását különösen a légutak nyálkahártyájára, akut bronchitis és asztma esetén.

Másik összetevője a **mezei árvácska**, a vadárvácska kistestvére éppúgy a violák családjához tartozik, mint a



vadárvácska. Világszerte előfordul, nem csak Európában. Szalicilsavat és szaponinokat tartalmaz. Akárcsak a vadárvácskának, ennek a növénynek is pozitív hatása van a bőrre, így az előbbi kiegészítőjeként használják. A természetgyógyászatban alapvetően két területen alkalmazzák: száraz köhögés és a pattanások kezelésére.





A **bojtorján** a kosaras virágzatú növények családjába tartozik. Időről – időre kultúrnövényként termesztették, mivel a gyökerét zöldségként fogyasztották (főleg Japánban). A következő elnevezések ismeretesek még: samárkáposzta, urak káposztája, óriások füle. Már a hagyományos kínai és indiai gyógyászatban is használták. Inulint, Caffeylchinasavat, keserűanyagot, kalcium-, kálium- és magnéziumsókat tartalmaz. Tisztító, méregtelenítő hatása van (vesék, bőr, nyálkahártya). Gyulladáscsökkentő és antioxidáns hatása is van. Ez fontos, mert a szabadgyökök túlzott keletkezése a bőrben szerepet játszik a bőrbetegségek kialakulásában és kórfejlődésében.

A növényben található Caffeylchina-sav védi a bőr kollagén állományát a napsugárzás és a mesterséges UV-sugárzás okozta változásoktól. Jól ismert védő hatása a májkárosító (hepatotoxikus) anyagokkal szemben. A bojtorján csökkenti a koleszterin- és a zsírok felszívódását a belekben. Ezen hatásánál fogva májvédő, tisztító és méregtelenítő hatása van.



A Bőr szépség kapszula összetevői között szerepel a **csalán** is. A trópusi és sarki területeket leszámítva mindenütt honos. Nem túl régen még a hagyományos gyógyászat

körébe tartozott az urtifikáció (csalánnal történő csapkodás), amelyet ízületi gyulladás és reuma esetén javasoltak az orvosok. A csalánt még ma is használják orvosi céllal, tisztító kúrában, tavaszi tonikumként a fiatal leveleit tápanyagban gazdag zöldségként fogyasztják.

Számos ásványi anyagot tartalmaz, mint például kavasavat és szilíciumdioxidot, valamint vasat, magnéziumot, nátriumot, káliumot, kalciumot (nagyon fontos a bőr és a csontok számára), hisztamint, hangyasavat, szerotonint, tannint, A-, B- és C-vitaminokat. A csalánt vérzéscsillapító, és tisztító tulajdonsága miatt hasmenés és cukorbetegség esetén is használják.

### A Bőr-szépség kapszula jellemzői

Gyógynövények ideális kombinációja a szebb és egészségesebb bőr kialakításához. A bőr a test és a lélek tükré, ezért megelőzésként a mindenkori bőrproblémákra ajánljuk, mint pattanásokra, ekcémára, zsíros fejbőrre, és viszketés ellen. Alkalmas a bőr méregtelenítésére, olyan termék, amely ideálisan kombinálható az Affi'line-nal (szintén Nahrin termék), lehetővé téve a vesék legjobb méregtelenítését.

### Hogyan alkalmazzuk?

1 kapszula naponta, lehetőleg reggelente egy nagy pohár vízzel együtt elfogyasztva. 30 kapszulát tartalmaz, így 30 napra elegendő, ha betartjuk az előbbi ajánlást.

### Kinek ajánljuk?

Minden olyan személynek, akinek bőrproblémái vannak, mint pl. pattanások, ekcéma, zsíros fejbőr, viszketés. A fiataloknak zsíros bőrre való hajlam és pattanások esetén. Mindenkinek, aki rendszeresen ápolja a bőrét és 100%-ban természetes anyagokból készült termékeket részesíti előnyben.

A Bőr szépség kapszulával együttes fogyasztásra ajánljuk még a **Nahrin Articsóka** keserű italunkat, az **Alma**- és **Barackírót**, a **Nutrikap köles kapszulát** és az **Affi'line-t!**

Számodra és számomra is elengedhetetlen az önbizalom, a kisugárzás és az egészséges, ragyogó arc jelenléte! Nem megy magától, ezért is tennünk kell, illetve érdemes!

Sok sikert Neked a valódi tükröd kezeléséhez!

Szeretettel:

**Hegy Gyöngyi**

Egészségügyi Team

égeszségterv tanácsadó

06-70/4572712

Cikkem forrása: Beate Fussenegger svájci export vezető termékbevezető prezentációja.

Húgyúti fertőzésen a vizeletkiválasztó és -elvezető rendszer egy vagy több részének gyulladását értjük. A húgyúti rendszerhez a két vese, két húgyvezeték, a hólyag és a húgycső tartozik. A vesék bab alakú szervek, amelyek hátul, a gerinc két oldalán, a 12. bordák magasságában helyezkednek el. Feladatuk, hogy kiszűrjék a vérből a salakanyagokat és vizeletet válasszanak ki, ezáltal a káros anyagokat és a folyadékfelesleget a szervezetből eltávolítsák. Lényegében a vese szerepe, hogy szűrő legyen és kimossa a felesleges anyagokat a szervezetből. Ahhoz, hogy ezt megtehesse, gondoskodnunk kell arról, hogy legalább 2 liter folyadékot igyunk meg naponta, hiszen csak így képes maradéktalanul ellátni a feladatát. A vizelet a vesékből a húgyvezetékeken keresztül a húgyhólyagba jut, ahol ideiglenesen tárolódik, majd telítődésekor a húgycsőön keresztül távozik a vizelet.

A külvilágból a húgycsőbe került kórokozók húgyúti fertőzéseket okozhatnak. Ezek a húgycső falához tapadnak, szaporodnak és a húgycső mentén a hólyagba jutnak. Bár húgy-



úti fertőzések kialakulásának kockázatát. Például: anatómiai rendellenességek, a hólyag nem ürül ki teljesen, a vizelet rendellenes irányú áramlása, vesekövek, vándósság, hólyagkatéterezés, cukorbetegség, bármilyen, az immunrendszert gyengítő állapot, megnagyobbodott prosztata.

A húgyúti fertőzések általában az alsó szakaszra (húgycső és hólyag) korlátozódnak, ahol kellemetlen tüneteket okoznak, például égő/csípő érzést vizeletürítéskor, de viszonylag könnyen kezelhetők. Ezek

a fertőzések a legtöbb esetben a kezelésre jól reagálnak, de nem megfelelő terápia esetén feljebb terjedhetnek a húgyvezetékek mentén, a vesékbe. A veséket is érintő fertőzés jóval veszélyesebb és visszafordíthatatlan szervkárosodáshoz is vezethet.

Érdemes tehát inkább megelőzni a betegség kialakulását. Mivel a leggyakoribb kórokozó az E. coli az emberi székletben jelentős mennyiségben található, sok esetben ezzel fertőződik fel a vizeletelvezető rendszer. Megfelelő személyi higiénével, helyes szokások kialakításával (gyermekeknél, főleg lányoknál különösen fontos a WC használat után a helyes törülés megtanítása: mindig előlről hátrafelé), megfelelő fehérnemű kiválasztásával már sokat tehetünk a megelőzésért. Az arra érzékenyek óvakodjanak attól, hogy hideg helyre üljenek le, derekukat, lábukat óvják a hidegtől.

A természet patikájából a **tőzegáfonya** lehet segítségünkre, amely magas antioxidáns és C-vitamin tartalommal bír és proantocianidin tartalmánál fogva megakadályozza az E-coli megtapadását a húgyutakban. A **kamilla** talán legismertebb gyógynövényünk, gyulladáscsökkentő, antimikrobális, nyugtató, görcsoldó hatású. A **boróka** vizelethajtó, vesekőképződést gátló hatású és illóolajának fertőtlenítő hatása szintén a megelőzést szolgálja. E három gyógynövény csodálatos kombinációját élvezhetjük a Nahrin legújabb termékében, a **Tőzegáfonya Plusz**-ban.

Szeretettel:  
Starkné Szabó Eszter  
vezető dietetikus



úti fertőzést többfajta baktérium okozhat, az esetek többségében (80-90%) az E-coli a kórokozó, amely a bélrendszerben, a székletben általánosan előforduló baktérium.

A húgyúti fertőzés bárkinél, bármilyen életkorban előfordulhat, mégis nőknél nagyobb valószínűséggel alakulhat ki. Ez részben anatómiai okokra vezethető vissza, mivel a nők húgycsője rövidebb (a baktériumoknak kisebb távolságot kell megtenniük), továbbá a végbél és a hüvely viszonylag közel van a húgycsőhöz. Ezen kívül bármi, ami a vizelet kiürülését lassítja, annak útját gátolja, vagy baktériumok bejutásához vezet a húgyúti rendszerbe, növelheti a

