

# Életfa info

XVI. évfolyam 1. szám 2015. január - március



# Életfa Program:

# Értesít!

### 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



# 15 év a magyarok történelmében

## Kedves Olvasóm!

Ugye tudod, milyen érzés az, amikor egy gyermek születik? Egy csecsemő, akiben benne van a „világ csodája"! Egy világé, ami kedves, ami szép, ahol jó lenni, együtt lenni, ami boldogságot ajándékozik, ahol minden-minden annyira csodálatos!

Igaz, hogy bekerülni ebbe a „csodavilágba" nem is olyan egyszerű. Az anya szenved, az újszülött sír, mindenki aggódik ... Mégis talán a legcsodálatosabb, a legszebb a világon!

**2000: új évezredet köszöntöttünk! Megérkezett az újabb ezerév, és megszületett a „kisedé", a neve: Életfa Program.**

Egy országos egészségőrző program, amiben benne van a „világ csodája"! Egy világé, ami kedves, ami szép, ahol jó lenni, együtt lenni, ami boldogságot ajándékozik, ahol minden-minden annyira csodálatos!

A csecsemő felnőtt, 15 éves lesz. Már ifjú ember, sokmillió tapasztalással a háta mögött. Kapott jót és rosszat, adott ezt is, azt is. Mégis előtte az ÉLET! Megvannak még az álmai, a vágyai? Gondol még arra, hogy „Mindent tudni akarok!"? Büszkék rá a szülei, a testvérei?

## Az Életfa Program is felnőtt, 15 éves lett.

Igen, kaptuk a segítséget, és adtuk a segítséget. Értéket találtunk, és értéket teremtettünk. Ahogy az egészséges gyermek sem áll meg a fejlődésben, úgy az egészséges programunk is egyre csak fejlődött. Lépésről-lépésre, napról-napra, évről-évre. Megőriztük a nagy álmainkat, és cselekedtünk szorgalmasan, kicsiben, sokmillió apró lépést megtéve egymás után az eddig bejárt szép, hosszú, természet-koszorúta utunkon.

Volt, akinek nem volt elég nagy a hite ahhoz, hogy kitartsa, elfáradt, lemondott az álmairól.

**Volt, aki megtette és elvégezte mindazt a szépet és jót, amiért közénk született, és most már egy másik világban**



**álmodja és járja a „csodaútját". Ők a mi példaképeink!**

Sokezen vagyunk, akik most is megyünk tovább, és örülünk, ha segíthetünk, mutatjuk a jó példát, mert hiszünk abban, hogy az életünk a miénk, és olyanná tesszük, amilyen-né megálmodjuk, és amilyen-né tenni akarjuk.

**Büszke lehetsz Magadra, én is büszke vagyok Rád! Te vagy az, akinek fontos a saját maga és a családja egészsége, aki tesz azért, hogy holnap jobban éljen, mint ma, aki értéket ad a magyarságnak, mert tudja, hogy felelősséggel tartozik a szülőhazájának!**

Te vagy az, aki történelmi tettet hajt végre a gondolkodásával, a cselekedeteivel, az életével!

teivel, az életével!

Lehet, hogy ezt még nem érezted így át, lehet, hogy nem is ezért élsz a programunk szerint. Azonban tudd, hogy Te HŐS vagy! Olyan hős, aki nem csupán mástól várja az országunk felemelkedését, hanem dolgozik érte, és szilárdan hisz benne!

Mert az, amiben Te példát mutatsz, az a legfontosabb az ember, a család és az ország számára: az EGÉSZSÉG!

## Kedves Honfitársam!

**Bárhon vagy is, köszönöm Neked azt, amit a programunkon keresztül az országunkért tettél! Köszönöm Neked, hogy beírhattuk a nevünket edes hazánk, Magyarország történelmébe! Részeses vagy a sikernek, részese vagy a történelemnek!**

**Az Életfa Program legnagyobb értéke Te vagy, az együttgondolkodó, alkotó ember!**

**Boldog újabb 15 évet kívánok Neked és az Életfa Programnak!**

Szeretettel:  
Schmidt Ferenc



# EGÉSZSÉGBEN ÉS SIKEREKBEN GAZDAG, BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁNUNK!

Aranyosi Ervin  
**KÍVÁNSÁGOM AZ ÚJ ÉVRE!**

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

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

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

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

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

## KLUBRAKTÁRAK NYITVA TARTÁSA

**2015-ben is sok szeretettel várjuk kedves vásárlóinkat a budapesti, a hajdúböszörményi, a debreceni és a miskolci raktárainkban egyaránt!**

### **Budapesti Klubraktár (személyes vásárlás)**

Cím: Budapest, XX. Szilágyság u. 36.  
Hétfő, szerda, csütörtök: 13.00 – 18.00.  
Péntek: 7.00 – 12.00,  
Szombat-vasárnap zárva.  
Tel: 1/285-0667, 1/283-6772, 70/866-7131

### **Hajdúböszörményi Klubraktár (személyes vásárlás)**

Hétfőtől-csütörtökig: 8.30 – 17.00  
Péntek: 8.30 – 16.00.  
Szombat-vasárnap zárva.  
Tel: 52/227-233  
Email: justboszormeny@gmail.com

### **Debreceni Klubraktár (személyes vásárlás)**

Kishegyesi u. 21.  
Hétfőtől-csütörtökig: 10.00-17.00  
Péntek: 12.00-16.00  
Szombat-vasárnap zárva.  
Tel: 70/708-4403

## MÓDOSUL AZ ÜZLETI SZABÁLYZAT

Ezúton szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy az Üzleti Szabályzatunk VIII. / 1. pontja 2015. január 1-jével módosul.

### **Régi**

#### **VIII. JUTALÉKRENDSZER**

1. Jutalékfizetésre kizárólag azok a klubtagok jogosultak, akik belépésük után részt vettek az Életfa Program Alapképzésen.

### **Új**

#### **VIII. JUTALÉKRENDSZER**

1. Jutalékfizetésre kizárólag azok a klubtagok jogosultak, akik belépésük után részt vettek az Életfa Program Alapképzésen és az Életfa MLM Alapok képzésen.





# LXVII. ÉLETFA KONFERENCIA

## AZ ÉLETFA PROGRAM JUBILEUMI ÉVÉNEK ELSŐ ORSZÁGOS RENDEZVÉNYE

### TERMÉSZET • BIZALOM • INNOVÁCIÓ • MINŐSÉG

*2015-ben sem áll meg az élet, hiába a tél, hiába a hideg, mi szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt az immár 67. alkalommal megrendezésre kerülő Életfa Konferenciánkon. Erre az egy napra az egészség és a szeretet fővárosává is válik majd Budapest.*



- Vendégünk lesz a Just International világcég magyarországi nagykövete, Ilya Malikov!
- Új csodálatos termékről hallasz előadást, ami nem hiányozhat a lakásotokból!
- Rendkívül kedvező áron juthatsz hozzá!
- Milliók által ismert, értékes személyek mondják el azt, hogy mit jelent számukra a Just!
- Kiváló előadók és egészségügyi szakemberek pozitív gondolataival gazdagodsz!
- Sikeres akarsz lenni? Jobban élni? Nagy vezetőinktől megtudhatod, hogyan teheted ezt meg! Elárulják Neked, ők hogyan csinálják!
- Találkozhatsz az életfás vidám gyerekekkel, hogy mosolyogva kezdődjön a napod!
- Mi szeretetteljes légkört biztosítunk, mert nekünk fontos, hogy jól érezd Magad!



**A rendezvény időpontja:** 2015. február 21. szombat, 10.00-16.00

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

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben (február 18-ig), ezt követően és a helyszínen 3 000.-Ft.

#### Mi vár még Rád a rendezvényen?

- Életfa welcome drink
- Tombola
- Kóstoló
- Családias hangulat
- Egyformán gondolkodó, pozitív emberek társasága

#### Jelentkezés

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

E-mail: [kommunikacio@eletfaprogram.hu](mailto:kommunikacio@eletfaprogram.hu)

Fax: +36 46 504 888

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





# ÉREZZÜK A RITMUST!

„Szeretnék egy zugot gyermekem szívének tündérvilágában.  
Szeretnék a gyermekem lelkének országútján  
menni, ahol nincsenek határok.”



A napokban beszélgettünk a Gyerek team tagjai, hogy a Gyerek Klub arra tanít, hogy a változások természetszerűek, mindig változik valami, és büszké lehetünk arra, hogy több mint öt éve megyünk előre, tesszük a dolgunkat hónapról-hónapra. A kezdetek óta sok változáson mentünk keresztül, átgondoltuk, megújultunk, mert hittünk és hiszünk ebben a megbízatásban.

Számunkra kihívás, de mi igenis szeretnénk az egészségre, az egészséges életmódra, egészséges gondolkodásra nevelni a gyermekeinket. Ilyen közösség a Gyerek Klub. Ennek keretein belül már évek óta szervezünk különböző megmérettetéseket. Ilyen volt a rajzverseny, mesemondóverseny, színjátszó verseny, dalverseny, egészségügyi verseny, és 2014-ben az „Érezd a ritmust!” táncverseny.

Izgalmas verseny részese lehetett az, aki ellátogatott hozzánk november 8-án.

Nemcsak a versenyzés izgalma, hanem az előkészületek során szerzett élmények tették egységes, harmonikus egészé a csapatokat. Lendületes, magával ragadó produkciókat láthattunk, hatalmas feladat elé állítva a háromtagú zsűrünket. Itt mindenki nyertes volt!!

A tánc a művészet egy olyan ágazata, ahol a test fejezi ki érzelmeinket. Az életben nagyon fontos a belső egyensúly megtalálása, amely segít átlendülni a hétköznapi nehézségein.

Nemcsak a versenyzők, hanem a nézők, és mi a szervezők egyaránt érezhettük, hogy ezúttal is vihetünk valamit útravalóként a szívünkben. Így senki sem távozott „üres kézzel”!

Legközelebb, már nem leszünk ismeretlenek egymásnak azokkal sem, akikkel először találkoztunk, mert a közös élmény összekovácsolt minket.

**2015-ben először február 21-én találkozhatunk újra** a Gyerek Klubban az Életfa Konferencián. 2014-ben elkezdtük a Gyerek Klub keretein belül a honismerettel, történelmünkkel foglalkozó előadás-sorozatunkat. Célunk az, hogy azokat az információkat is eljuttassuk a gyerekekhez, ami kimaradt a történelemtankönyvekből. Az egészséges gondolkodásmódhoz hozzátartozik az is, hogy tiszteljük Hazánkat, múltunkat. Erre igyekszünk megtanítani a jelen kor ifjúságát az alkalmainkon, és persze az elmaradhatatlan kreatív kuckónk is nyitva áll majd!

Gyerek Team







# AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB HÍREI

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

Nagy örömmre szolgál, hogy a novemberi Életfa Konferencián eredményt hirdethettünk a 2014. október 3-án lezárult, 6 hónapig tartó, Élet(FA)mód Klub versenyben. Ahhoz, hogy ez így történhetett, a klubban a Ti aktív munkátokra, részvételekre, és nem utolsósorban a bizalmatokra volt szükség. Ezt köszönöm szépen Nektek!

Aki az Élet(FA)mód Klubhoz 2014. október 31-ig csatlakozott, automatikusan elindult a versenyben.

Azok között, akik teljesítették a verseny feltételeit, sorsoltunk.

Sorsolás útján egyéni kategóriában Radovics Kingára, csapat kategóriában Karasszon Eszterre mosolygott a szerencse.

Nyerteseinknek ezúton is szeretettel gratulálunk!

A verseny lezárult, azonban ez természetesen nem azt jelenti, hogy az Élet(FA)mód Klubnak is vége lenne. Sőt! Folyamatosan várjuk az érdeklődőket, hisz ha csatlakozol, sok érdekes és hasznos információval gazdagodhatsz, és biztos vagy benne, hogy a jövőben is számos meglepetést tartogat a klub tagjai számára.

## Hogyan tudsz csatlakozni?

Keress a [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu) oldalon az „Életfa Klubok”-on belül az „Élet(FA)mód Klubot”, ahol a „Jelentkezem az Élet(FA)mód Klubba!” linkre kattintva tudsz regisztrálni. Ezen a felületen Életfa Program tagok számára nyílik lehetőség jelentkezni. Aki nem Életfa Program tag, de érdeklődik a klub iránt, ahogyan eddig is, a jelentkezési szándékát: [eletfamodklub@eletfaprogram.hu](mailto:eletfamodklub@eletfaprogram.hu) e-mail címre küldheti el.

Szeretném ismét javasolni, hogy amikor az Életfa Programba újonnan regisztrál valaki, már a regisztrációkor kérje felvételét az Élet(FA)mód Klubba is.

Az Élet(FA)mód Klub mindenki számára megoldást nyújthat, legyen szó tehermentesítésről, testtömeg csökkentésről, vagy akár az egész életre szóló egészséges táplálkozásról.

Természetesen nagy szeretettel várjuk azokat a „rég

életfásokat” is a klubba, akik szeretnének megismerkedni az egészséges tehermentesítés-, testtömeg csökkentés-, és táplálkozás alapelveivel.

Ismét felhívom a figyelmet a Cég által támogatott négyféle Nahrin Testkontroll Csomagra, melyek között mindenki megtalálhatja a számára ideális megoldást.

Köszönöm szépen országszerte annak a több mint, 200 aktív Életfásnak, akik bizalmat szavaztak a klubnak és aktívan részt vesznek a mindennapokban!

Szeretettel:  
**Kanizsárné Vaskó Nikolett**  
vezető dietetikus



## Egyéni és csapatkategóriában hirdettünk eredményt.

### Egyéni kategóriában

- I. helyezett: Dr. Harsányi Edit
- II. helyezett: Szilágyi Ildikó és Lund Ove
- III. helyezett: Magyar Balázszné

### Csapatkategóriában

- I. helyezett: Dr. Harsányi Edit
- II. helyezett: Szilágyi Ildikó és Lund Ove
- III. helyezett: Balogh Andrásné és Balogh András





## NAHRIN FOLSAV RÁGÓTABLETTA MANGÓVAL ÉS GOJI BOGYÓVAL

Ismét egy nagyszerű terméket alkotott a Nahrin! Nem véletlenül ünnepli idén fennállásának 60. születésnapját...

A 2014. novemberében bevezetésre került Folsav rágótabletta, nemcsak ízével, de összetételével is hódítani fog, ebben biztos vagyok.

### „Miért van szükségünk folátra?”

A folát az élet alapvető építőköveinek, a DNS-nek, valamint RNS-nek a szintéziséhez, helyrehozásához, működéséhez szükséges.

Ebből adódóan a folát elengedhetetlen az új sejtek képzéséhez, valamint fenntartásához, különösen fontos szerepet töltve be a gyors növekedés – mint gyermekkor vagy terhesség - időszakában. A felnőtteknek és gyermekeknek egyaránt szükségük van folátra a normális vörösvérsejtek előállításához és a vérszegénység megelőzéséhez. A marginális foláthiány az emelkedett homocisztein aminosav vérben lévő szintjének emelkedésével is kapcsolatba hozható, ami a szívbetegségek, illetve stroke kockázati tényezőjének számít. Mivel a folát segíti megelőzni a DNS-ben okozott károkat, néhány bizonyíték alátámasztja egyes rákfajták, elsősorban a vastagbélrák, megelőzésében játszott szerepét.” (1)

A folsav (a folát mesterségesen előállított, könnyen felszívódó formája) szükséglete a várandósság alatt duplájára nő (ekkor 400 mikrogramm fogyasztása javasolt).

„A folátstátus javításával a velőcső-záródási rendellenességek több mint kétharmada megelőzhető. A velőcső-záródási rendellenességek prevenciójának legnagyobb nehézsége abban rejlik, hogy a

záródási folyamat általában még azelőtt lezajlik (az agy és a gerincve-



Lássuk hát, az összetevőket:

folsav 400 mikrogramm  
C-vitamin 80 mg  
B1 vitamin 0,33 mg  
B2 vitamin 0,42 mg  
niacin 4,8 mg  
B6 vitamin 0,42 mg  
B12 vitamin 0,75 mikrogramm  
Goji bogyó-kivonat, xilit, mangó.

ló a fogamzást követő 18. napon kezd kialakulni, s a 27. napon záródik), hogy a legtöbb nő tudná, egyáltalán állapotos.” (2)

Vagyis rendkívül fontos lenne, ha a gyermekvállalás előtt álló nők, már a tervezés időszakában emelt mennyiségű folsavat fogyasztanának a velőcső záródási rendellenességek, illetve egyéb veleszületett rendellenességek kockázatának csökkentése érdekében.

Folátban gazdag élelmiszerek: búzacsíra,

csirkemáj, szárazbab, spenót, cékla, kelkáposzta, spárga, brokkoli.

Ami még megtalálható a készítményben: Goji-bogyó kivonat: tápanyagban rendkívül gazdag gyümölcs, évezredek óta része a hagyományos kínai gyógyászatnak, számos betegség tüneteinek enyhítésére és gyógyítására használták (szív-, és bőrvédő hatású, immunrendszer erősítő).

Nyírfából-, és bükkfából nyert xilit, mely a szacharózhoz hasonlóan édes ízű,

azonban alacsonyabb energiaértékű, cukorbetegnek ideális édesítő, és nem károsítja a fogakat.

Vitaminok: C-, B1, B2, B6, B12, niacin. Mangó gyümölcs: kellemes íz biztosít, magas béta-karotin és likopin tartalma, gazdag B-vitaminokban, vasban, flavonokban és káliumban.

A Nahrin évente két kúrát ajánl az általános prevenció érdekében (egy kúra 2 hónapig tart), ilyenkor naponként kétszer egy tablettát fogyasztása ajánlott. Gyermekvállalás előtt álló, állapotos és szoptató anyák hosszabb ideig is fogyaszthatják a Folsav rágótablettát.

Egy doboz 60 tablettát tartalmaz, melyet glutén-, tejcukorérzékenyek, és cukorbeteg is fogyaszthatnak.

Szeretném kihangsúlyozni, hogy ez a termék sem, mint ahogyan az összes többi sem, helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet!

Szeretettel:

**Kanizsárné Vaskó Nikolett**

vezető dietetikus



### Felhasznált irodalom:

- <http://www.eufic.org/article/hu/artid/amit-folatrol-tudnikell/> (2014. november 20.)
- <http://www.ujdieta.hu/index920.html?content=802> (2014. november 19.)



# VIVI ALOE

## GRÁNÁTALMÁVAL, SZŐLŐVEL ÉS C-VITAMINNAL

A Nahrin Vivi Aloe italát rengetegen ismerik, népszerűsége a hazai premier óta töretlen. Referenciák, beszámolók sokasága bizonyítja, hogy ez a termék nem véletlenül szerepel előkelő helyen az eladási listákon világszerte. A mi „Vivink” az a bizonyos láthatatlan PLUSZ a családban!

Persze nincs olyan jó, amit ne lehetne még jobbra tenni, a megújulás, az innováció, a friss kutatási eredmények alkalmazása nem kerülhető meg modern világunkban. A Nahrin AG pedig közismerten élen jár a fejlesztés terén. Így természetesen a termékek minőségi összetételének változása nem kerülte el mindannyiunk kedvencét, a Vivi Aloe-t sem!

Az aloe vera (aloe barbadensis) jellegzetes, lándzsa alakú leveleinek kivonatát több ezer éve használják sebek gyógyítására és bőrproblémák enyhítésére, az ókorban már elismert szépségelixirként tisztelték. Azonban nem csak a külsőnket teszi szebbé, és nem csak a bőrproblémák kezelésében jelent segítséget, hiszen hatékonyságát tudományosan is igazolták pl, herpesz, diabétesz, különböző vírusfertőzések, vastagbélgyulladás esetén egyaránt.

### Mi teszi az új Vivi Aloe italt különlegessé?

Nos, kezdjük az alapoktól. A gyártás során felhasznált aloe vera növény Mexikóból származik, amely a világ egyik legjobb termőhelye jelenleg. A betakarítás és a feldolgozás során a lehető legkíméletesebb módon kezelik az értékes alapanyagot, szem előtt tartva a legmagasabb minőségi elvárásokat.

Természetesen az aloe vera kedvező élettani hatásait a korábban megismert termékhez hasonlóan új italunkban is élvezhetjük, gazdag ásványi anyagokban, főleg kalciumban, nyomelemekben. Jelentős vitamintartalommal bír, különösen fontos megemlíteni **B-12 vitamint** tartalmát, amely a természetben ritkán fordul elő. Emellett **aminosav** és **flavonoid** tartalma is kiemelkedő.



Új hatóanyagként ismerhetjük meg a **fehér szőlőlevet**. Remek íze mellett erősíti az immunrendszert, javítja az anyagcsere és az emésztés folyamatait, vitaminokkal és villámgyorsan hasznosítható energiával szolgál az egész szervezet számára, ráadásul megemeli a szervezet pH értékét is, így gátolva annak elsavasodását. Flavonoid tartalmának köszönhetően gyulladásgátló hatású, és csökkenti az oxidációs folyamatok mértékét.

A **gránátalmalé** szintén újdonság italunkban, jellegzetes és közkedvelt íze mellett B1-, B2- és C-vitamint fedezhetünk fel benne, valamint nagy mennyiségben ásványi anyagokat (magnézium, kalcium, foszfor, kálium, vas) és létfontosságú zsírsavakat is. Szív- és érrendszeri betegségek, ízületi fájdalmak esetén egyaránt pozitív hatású.

A **C-vitamin** is régi ismerősünk már, így nem meglepő, hogy ebből a formás üvegből is ránk mosolyog. Érdemes tudni, hogy a Vivi Aloe ital a napi C-vitamin szükséglet 50%-át fedezi!

Az új Vivi Aloe összetételének köszönhetően segíti a méregtelenítő szerveink munkáját, és az immunrendszer megfelelő működéséhez, hozzájárul a sejtek védelméhez az oxidatív stressz ellen, vitalizál, energia- és vitaminforrás, ráadásul erősíti a többi Nahrin termék hatását (szinergizmus)!

Hát tehetünk ennél többet? Igen! Használjuk is egészséggel, méghozzá így: 5 evőkanálnyi (kb. 40 ml) italt naponta a fő étkezések között. Összetételének megváltozásával ízében is észrevehető a változás. Kellemes savanykás íz lett a végeredmény, mely önmagában, de akár hígított formában a kedvenc italba keverve fogyasztva is élvezetes. Fogyassza a család minden tagja, hiszen az egészség mindenkinek jár!

**Kanizsárné Vaskó Nikolett**  
vezető dietetikus





# NAHRIN - EGÉSZSÉGES ÉS FINOM GYÓGYNÖVÉNYES INSTANT TEA

Az életkor előrehaladtával a szervezet víz-tartalma csökken. Legnagyobb csecsemőkorbán, csaknem 75%, míg legkisebb idős korban, nagyjából 50%. Ez a két korcsoport a legveszélyeztetettebb a kiszáradás szempontjából. Kevésbé érzik a szomjúságot, ezért gyakran kell kínálni őket folyadékkal.

Betegség, különösen köhögés és megfázás esetén még fokozottabban kell ügyelnünk a megfelelő folyadékbevitelre. A gyógynövény tea a szervezet számára kifejezetten könnyen emészthető, nem tartalmaz a gyomorra ártalmas savakat mint pl. a gyümölcssteák, és nem tartalmaz koffeint, mint a fekete- vagy zöldtea.

A **Nahrin Gyógynövény tea** sokféle gyógynövény összetevőjével és értékes növényi kivonataival tűnik ki a teák közül.

**Összetétele:** cukor, szőlőcukor, méz, C-vitamin, növényi kivonatok: borsmenta, eukaliptusz, széleslevelű útifű, izlandi moha, kakukkfű, édeskömény, bodzavirág, hársfavirág.

## Borsmenta:

a növény keserű- és cserzőanyagai, illékony olajai arra készítetik a májat, hogy több epét termeljenek. Ezáltal segíti az emésztést, csökkenti a puffadást. Hurut, felső légúti, valamint szájnyálkahártya-gyulladás esetén csillapítja a gyulladást.



**Eukaliptusz:** frissít, hűsít, fertőtleníti, enyhe görcsoldó, légzéskönynyítő, lázcsillapító, hatásos a meghű-



## Izlandi moha:

keserűanyagokat, zuzmó savakat, jódot, A-, B1- és B2-vitamint tartalmaz, enyhíti a köhögési ingeret, nyákolódó, csillapítja a hányingert, élénkít, erősít, enyhén antibakteriális hatású.



## Kakukkfű:

antibakteriális, nyugtat és fertőtleníti, gyulladásgátló, görcs- és nyákolódó, erősítő hatású.



## Miért jó választás?

Finom instant tea  
Segít köhögés és megfázás esetén  
Biztosítja a szervezet számára az azonnali energiát  
Különösen jól emészthető

## Kinek ajánljuk?

A kiváló minőséget szerető családok számára  
Betegség esetén: köhögés, megfázás, nátha, influenza alkalmával  
Olyan személyeknek, akik a gyors gyógyulás érdekében plusz energiához szeretnének jutni

lapító, fertőtlenítő hatású, erősíti az immunrendszert.

léses betegségekkel szemben.



**Széleslevelű útifű:** gyulladásgátló, vérzés- és fájdalomcsillapító.



**Edescsömény:** javítja az emésztést, nyugtatóan hat az emésztőszervekre puffadáskor, gyomorrontáskor, köptető hatású, étvágyfokozó, fokozza a vérkeringést, enyhe vízhajtó.

**Bodzavirág:** erősíti a szervezet védekezőképességét, vér- és béltisztító, lázcsillapító, vízhajtó- és izzasztó hatású.



## Hársfavirág-kivonat:

izzasztó hatású, segít a meghűléses betegségeken gyorsabban átesni, nyugtató,



enyhe vízhajtó, frissíti és nedvesíti a nyálkahártyát.

## Méz:

nyugtatja a torkot, enyhíti a torokfájást, vitaminokban, ásványi anyagokban és nyomelemekben gazdag.

**C-vitamin:** antioxidáns, az anyagcsere fontos anyaga.

**Szőlőcukor:** biztosítja a szervezet számára az energiát, előnyös az anyagcsere számára, segíti a vér áramlását.

Elkészítése egyszerű: 2 enyhén púpozott teáskanálnyi mennyiséget tegyünk 2dl forró vízbe vagy tejbe, és jól keverjük el.

*Egészségünkre!*  
**Kanizsárné Vaskó Nikolett**  
vezető dietetikus



# LUBICKOLÁS AZ ARANY FÉNYBEN

*Kedves Életfás  
Barátaim!*

*Szeptemberben egy csodálatos  
termékkel lettünk gazdagabbak. Aki  
egész évben szeretné szívni magába a  
természet energiáit, fürödni a napfényben,  
az elégedett lehet, hiszen ezt megteremtheti  
magának otthon, a saját birodalmában. És  
itt most nem a napozásról van szó, hanem  
a klasszikus értelemben vett, igazi fürdőről,  
ami mindössze 20 percet vesz igénybe.*

**Ebben segít a *Just Homoktövis*  
*Fürdőolaj*, ami egy igazi  
gyógyír a testünknek.**

A homoktövis olaja a hosszú, meleg nyár befo-  
gott napfénye és az érzé-  
keny, ápolásra szoruló bőr  
jótevője! A homoktövis  
egy rendkívül fénykedve-  
lő - a legcsekélyebb árnyé-  
kot sem bírja -, ugyanakkor  
nagyon igénytelen fagy- és  
szárazságtűrő növény.

Jól ellenáll a szélnek és a  
sónak, ez különösen a vízpar-  
tok közelében szembetűnő. Kopár  
homokdűnék, kavicsos folyómedrek,  
és alpesi folyók hordaléka képezik lelőhe-  
lyeit. Esetenként a talaj megkötésének  
céljából ültetik. Közép-Európában elter-  
jedt növény. Európában főleg Svájcban,  
Oroszországban, a balkáni államok-  
ban és Németországban termesztik.  
Magyarországon védett növény.

A homoktövis egy 1,5-3 m magas, tüs-  
kés cserje, melynek a fűzfára emlékez-  
tető levelei vannak. Narancssárga, apró  
termése igazi természeti kincsnek bizo-  
nyul. A kesernyős, savanykás bogyói  
augusztus elejétől szeptember végéig  
érnek be. De a fagy beállta után sokkal  
édesebbé és ízletesebbé válnak.

A homoktövis termése gazdag szén-



hidrátokban, fehérjében, ami-  
nosavakban, szerves savak-  
ban, és vitaminokban. A gyü-  
mölcs húsában nagy meny-  
nyiségű C-vitamin találha-  
tó: 100 g-ban 200-600 mg  
(tízszer annyi, mint a cit-  
romban). Köztudott, hogy a  
C-vitamin erősíti az immu-  
rendszeret, segíti a vas felszívó-  
dását és kiemelkedő szerepet ját-  
szik a kollagén szintézisben. Ezen  
felül gazdag A-, B1-, B2-, B6-, B8-, B9-, K-,  
P-, PP- és E-vitaminban. Fontos tulajdon-  
sága, hogy hozzájárul a szervezet szabadgyö-  
kök elleni védekezésében, hiszen nagyon  
magas az antioxidáns tartalma (E-vitamin,  
karotin, flavonoidok). Az olajában nagy  
mennyiségben található alfa-linolénsav  
(omega-3), linolsav (omega-6), olajsav  
(omega-9), palmitolajsav (omega-7) cis-  
vaccénolaj-sav, b-sitosterin (erős kolesz-  
terincsökkentő anyag). Emellett tartal-  
maz még nyomelemeket és fitoncidokat  
(növényekben lévő természetes antibio-  
tikumokat).

A homoktövis tulajdonságait hosszú  
ideje ismerik, főleg Közép-Ázsiában, ahol  
a növény óshonos, és ezt a VII. századi tibe-  
ti írások is alátámasztják. Energianövelés  
céljából állítólag már Dzsingisz Kán kato-





nái is fogyasztották. Az ókori görögök is ismerték jótékony hatásait és előszeretettel használták, például az olimpiai játékoknál. Hagyományosan a legelterjedtebb Kínában, Mongóliában és Oroszországban, de Európát is meghódította.

A homoktövis olajat hosszú idők óta használják bőr kiszáradása esetén és a seb gyógyulása elősegítésében. Meglehetősen hatékony a bőr ápolása és a szövetek regenerálódása terén.

A **Just Homoktövis Fürdőolaj** a homoktövösen kívül a következő olajokat tartalmazza:

- **Makadámia dió olaj:** hasonlít az emberi bőr zsírájának fontos alkotórészeire, megelőzi a bőr öregedését. Nagyfokú behatolási képesség a bőrbe.
- **Jjoba-olaj:** ápoló tulajdonságokkal bír. A bőrt simává és bársonyossá teszi.
- **Ligetszépe olaj:** rugalmasságot és feszséget kölcsönöz a bőrnek. Ideális az extrém száraz, repedezett, és az allergiától meggyötört bőr számára.
- **Mandula olaj:** tartósan ellátja a bőrt fontos lipidekkel, simává és bársonyossá teszi azt.
- **Sárgabarack mag olaj:** élénkítően hat a bőr oxigénellátására. Rendkívül lágy és ápoló hatása.
- **Napraforgó olaj:** gazdag Omega-6 telítetlen zsírsavakban. Intenzíven ápolja a bőrt és erősíti a bőr védőrétegét.

A Homoktövis Fürdőolaj egyedülálló tulajdonsága elsősorban, hogy kiemelkedően magas a bőrrel való összeférhetőség! Segít a bőr sérült védőrétegét újra egyensúlyba hozni és a bőrön keresztül történő folyadékvesztést csökkenteni, amely a túlságosan érzékeny bőr esetében a megnövekedett reakciós készség legfőbb okozója.

#### A termék legfőbb jellemzői

- Gyengéd tisztító hatás a bőr irritálása nélkül.
- Regenerálja, védi és megnyugtatja a bőrt.
- Stabilizálja a bőr hydro-lipid rendszerét és elősegíti a bőr természetes védőrétegének megújulását.
- Visszaszírozó hatású, egyúttal regeneráló, irritációt gátló és aktív sejtépítő tulajdonságokkal is bír.
- A bőrt simává teszi, nedvesség-megőrző és elaszticitást növelő hatása is érvényesül.
- A benne lévő heliotropin hatóanyag gyulladásgátló tulajdonságú, hasonlóan a hydrocortisonhoz.

Több bőrteszt is kimutatta, hogy a Homoktövis Fürdőolaj átlagon felüli módon illeszkedik a bőrhöz, és különösen az érzékeny, száraz, atópiás bőr gondozására alkalmas. Nemcsak tisztító hatása van, de ápolja és regenerálja is a bőr védőrétegét.

A termék mindenki számára javasolt, de főleg azoknak, akik a következő problémákkal küzdenek:

- száraz bőr,
- repedezett bőr (psoriasis esetében is),
- öregedő bőr,
- igényes bőr,
- érzékeny bőr,
- ekcémás bőr,
- kisebesedett bőr,
- napsugárzástól sérült és lehűlt bőr,
- allergiás bőr,
- viszketést vagy feszülést mutató bőr.



A homoktövis fürdőolaj használata nagyon egyszerű: 10 – 20ml (3-5 zárókupaknyi) fürdőolajat öntsünk a fürdővízbe és alaposan keverjük el. A fürdő ajánlott hőmérséklete: 36°C (viszketés esetén 32°C). Az ajánlott fürdési idő: max. 20 perc. **Kisgyermek esetében elegendő néhány perc!** A fürdő után a bőrt végül gyengéden szárítsuk meg.

A termék nem tartalmaz parfümöket és tartósítószeret!

Száraz és problémás bőr esetén érdemes kombinálni a Lamelloderm termékekkel!

Aki jobban akarja érezni magát a saját bőrében, az mindenképpen próbálja ki ezt a fürdőt! A természetben lévő energiák egyensúlyba hozzák a testünket és a lelkünket.

Kellemes lebegést mindenkinek!

Tisztelettel és szeretettel

**Dr. Dacko Natalia**

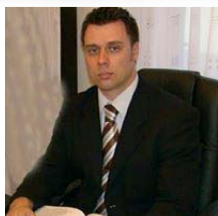
Egészségügyi Team



# GYÓGYNÖVÉNY CSEPPEK

Ajándék a természet patikájából

A fitoterápia meghatározása és történeti gyökerei



A fitoterápia növényi részek és a belőlük előállított készítmények gyógyászati felhasználásán alapszik, tapasztalati elveken alapuló és folyamatosan fejlődő tudomány. Története egyidős az emberiség történetével. A legrégebbi emlékek Kína, India, az ókori Babilon és Egyiptom területéről származnak. Kínában már az ie. 27. században ismerték a fokhagymát, rebarbarát és sok ma is használt növény gyógyító hatását, de innen származnak fűszereink jó része is, mint pl. a fahéj, gyömbér, bors. A babiloniak fedezték fel a cékla, zsázsa és a gabona csíra jótékony hatását. Egyiptomban pedig számos kőbe vésett ábra, dombormű maradt fenn a piramisokban ahol jól felismerhetők a használt növények. Az Ebers-féle papirusztekercs mintegy 876 féle gyógykészítményt sorol fel, az ott található növények egyharmadát ma is használjuk. A klasszikus görög- római kul-

*„Semmi áron sem mondjatos le arról, hogy mindig legyen időtök gyümölcsöt, gyógynövényt, virágot szedni, gyűjteni! Hajoljatok le a földre és emelkedjétek az égbe utánuk.”*

*(Maurice Messéque, a fitoterápia megalkotója)*

túra orvosai Hippokratész, Galenusz már rendszereztek a gyógynövények ismeretét, gyógyszerként való felhasználását, Dioszkoridész pedig megírta Európa első gyógynövény jegyzékét „Materia Medica” címen, amely 1500 évig alaplíműnek számított a gyógyításban. Művében szerepel a galagonya, mustár, ezerjófű. A római birodalom

bukása után a kolostorokban élt tovább a gyógyítás tudománya, szerzetesek, apácák foglalkoztak a gyógyteák készítésével, itt születtek a mai gyomorkeserűk előfutárai is. Hazánkban Pannonhalmára vezethető vissza a kolostori gyógyítás. Az első magyar nyelvű füveskönyv pedig a 16. században jelent meg „Herbária” címmel Méliusz Juhász Péter írásában. Ma már hazánkban mintegy 530 féle gyógynövényt használunk. A fitoterápia korszerű lehetőségei az alkalmazott természettudományok, a kísérleti és a klinikai orvostudomány módszerein alapulnak. A tudósok felfedezték, mennyi értékes összetevő található bennük.

Üdvözlettel: **Varga Gyula**  
hálózati vezető, természetgyógyász-  
fitoterapeuta



**A csodálatos kakukkfű, népies neve démutka, latinul Thimi vulgaris herba.**

Kámforos ízű félcserje, őshazája a Földközi tenger térsége. Legősibb gyógynövény, már az egyiptomiak is használták balzsamozásra, az ókori görögök-nél a vitézséget, bátorságot jelképezte.

Illóolajának fő hatóanyaga a timol és a karvakol, ami fertőtlenítő hatású, vírus- és baktériumölő.

Kertemben a termesztett és a vad változata is megterem. Mikor lemegy a nap, az egész kert illatozik. Elvárásol embert, állatot egyaránt. Télen, amikor teát készítek belőle, a nyári rét illatát érzem.

Segít a torokfájás és köhögés megszüntetésében, gyulladáscsökkentő, vizelethajtó hatású. Emésztési zavarok, illetve menstruációs fájdalmak esetén is hatásos. Késlelteti az öregedést. Éjszakai alvópárnákban megszünteti az alváspanaszokat, náthás

időszakban kifejezetten jó hatású.

Szívesen használom a Just termékét, a **Kakukkfű fürdőt**. A fürdés ideje kb. 20 perc. Az illóolajok a bőr pórusain keresztül szívódnak fel, másrészt a felső légutakon keresztül a tüdőben fejtik ki antibakteriális hatásukat. Kruppos köhögésben és asztmában **szenedő gyermekek is jól reagálnak a Kakukkfű fürdőre**. Tágítja az ereket és nyugtat.

A család másik kedvenc Just terméke a **Kakukkfű krém**, melyet nem csak megfázásos időszakban használunk mellkasunkra kenve, hanem lenyűgöző illata és gyógyhatásai miatt egy-egy hétköznapon is.

A kakukkfűvet fűszerként is használjuk - főleg vad- és halételekhez - a **Húsfűszerben**, mely szintén tartalmazza a számomra kedves kakukkfűvet, ezáltal átlagos ételeim szinte életre kelnek.

Üdvözlettel: **Bindáné Orosz Éva**  
természetgyógyász oktató, fitoterapeuta

Forrás:

Dr. Csupor Dezső, Dr. Szendrei Kálmán. 2012. Gyógynövénytar. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest; Ingrid és Peter Schönfelder. 2001. Gyógy-növény-határozó. Holló és Társa Könyvkiadó. Budapest; A GYÓGYSZERÉSZETI ÉS EGÉSZSÉGÜGYI MINŐSÉG- ÉS SZERVEZETFEJLESZTÉSI INTÉZET (GYEMSZI-ETI) természetgyógyász-fitoterapeuta jegyzet és tananyag. Maria Treben- Egészség Isten patikájából, Rápóti Jenő, Romváry Vilmos- Gyógyító növények, Romváry Vilmos- Fűszerek könyve, Marie-Claude Paume- Ehető vadnövények, Barbara és Péter Teiss- Erdők, mezők patikája



# Az orvos válaszol

## KÉRDEZZ ÉS ÉN FELELEK!

### HOGYAN ERŐSÍTSEM FEL A GYERMEKEMET AZ ISKOLÁRA?



Hiába a téli szünet, január 3. hetétől jön a neheze. Három sötét hónap!

1. Aludjon eleget. Este 8-kor mindenképp ágyban legyen. Érdemes már a szünetben is erre figyelni. Este már ne nézzen semmilyen tévét. Hallgathat mesét, de a legjobb, ha valóban mesélnék neki! Ha most nehéz az elalvás, akkor este egy csésze **Citromfű tea** segít megoldani a problémát.
2. **Halolaj** nemcsak a kapszulában van, hanem a **Vanília italban** is! Valamikor csak ez volt. 2x1dl, vízben elkészítve 1-1 evőkanálnyit, napi 2 alkalommal.
3. Immunerősítésre a **Vivi Aloe** (1 ek/nap), **Narosan narancs vagy Red Berry vitamin** (1 ek/nap). Jó lenne tudni, hogy miért nem jön be néha az **Echinacina**? Én úgy szoktam javasolni, hogy 2 hónap szedés után 2 hónap szünet, majd isméttelek. Ez a sejtes immunitást teszi rendbe. Az látványos, és 2 hónap után ott van. A humorális, azaz ellenanyag termeléses immunitás javításáért én **Articsókát adok Vivivel** együtt, az jobb. Az ellenanyag termelésért a máj a felelős, legalábbis az indításért.
4. 1dl mézbe cseppentek **3-4 csepp Citromolajat**, és minden reggel indulás előtt kap egy teáskanálnyit. Előtte ehet-ihat bármit, de utána semmit 20 percig. Utána már ihat rá. Ez idő alatt elpusztítja a kórokozókat a torokból, a mandulákról. Ráadásul a citrom napfényt visz a lélekbe és friss szelet ad a vitórlába, tehát mindenhez jobb a hozzáállása.
5. Lehet nála az iskolában **Borsmenta-zöldtea tableta** ket-tétörve. Ő döntse el, hogy amikor feszült bevesz egy felet és elszopogatja.

6. Hihetetlen jól növeli a teherbírását a **Royal kapszula**! Napi 1-2 kapszula igénybevételtől függően. Alsó tagozatban soha nem javaslom a plusz esti órákat, de még az edzés sem. A legfontosabb a szabad játszás!!! A tévé nem engedi feldolgozni a napi eseményeket, hiszen plusz információval terheli a gyerek agyát. Ha mégis látod, hogy nem az igazi az a gyerek, fáradékony, akkor jöhet a 2. kapszula, mikor viszed haza az iskolából.
7. Igaz, hogy ezt nem kérdezted, de akkor is leírom: ha én ma dönthetnék, akkor a gyereket kis létszámú helyre vinném, ahol ismeri a tanár nénit és szeretve van. Ha azt látom, hogy túl van terelve, akkor baj van. Ha nem szeret bejárni, akkor is baj van. Ha nincs a közelben megfelelő iskola, akkor megtanítatnám valakivel olvasni és írni. Az első kudarokat szenvedem ma az érettségiző fiunkkal. Túl aktív volt akkor. Zavarta az órát. No, ma nem zavar semmit, alszik!!!! Üresen, érdektelenül konganak a memóriái, felesleges dologgal töltve. Pedig csak külön feladatot kellett volna neki adni... Ez a tanár néni családi barát volt és szerette! Később találkoztunk olyannal, aki már nem. Azért írtam le, hogy figyelj! A gyerek a tiéd, Te dolgoz meg harcolni, megvédeni, megkeresni neki a legjobbat. Keress, kutass, fizess, de ne add fel! Minden megéri, ha szeret tanulni 20 évesen is!!!

**„Ami nehéz, ahhoz kell egy kis idő, a lehetetlenhez valamivel több!” Fridtjof Nansen**

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





# HISZÜNK A KITARTÁS EREJÉBEN

Mi mindent elértünk, amiről 60 éven túl sokan csak álmodnak. 14 évvel ezelőtt - én rokkantnyugdíjas-ként, Erzsike bolti alkalmazottként - próbáltuk elindítani az életünket. Ekkor döntöttük el, hogy az MLM szakma egyik meghatározó cégénél fogunk dolgozni. A JNS HUNGÁRIÁNÁL Schmidt Ferenc Igazgató Úr munkája segített sikeressé tenni bennünket, segített a kudarcok legyőzésében. 2014 számvetésében Igazgató Úrnak szeretnénk ezt szívből megköszöni, és a 2015. évben további lelkes munkánkkal meghálálni.

Két nagy vezetőnk, Dr. Harsányi Edit és Dr. Molnár Ildikó, több mint 10 éve dolgoznak a hálózatunkban. Napi 4 órával is számolva az Ő vállalkozásuk és a miénk is értékesebbé vált. Köszönjük szépen a kitartásotokat, szorgalmatokat, céltudatosságotokat!

Tiszta szívből gratulálunk munkatársainknak ahhoz, hogy az elmúlt évben ilyen jól menedzselték, segítették a csoportokat, akik nagyon szépen haladtak az elmúlt évben is! Név szerint gratulálunk: **Bódiné Szabó Zsuzsának, Tóthné Borza Ildikónak, Sztányi Antalnénak, Filepné Sztányi Krisztinának, Szalai Istvánnak, Tóth Gyöngyinek, Bak Attilának, Tóth Lajosnénak, Szabó Rózának, Vilmányi Pálnak, Balla Juliának, Rózsa Juditnak, Dr. Varga Juditnak!**

Termékfogyasztóinknak, regisztrált vásárlóinknak tiszta szívből gratulálunk ahhoz, hogy az elmúlt évben az Életfa Program csapatszellemelet együtt erősíthettük. Örülünk, hogy az Életfa Programmal, termékeivel tudtunk neked, családnak, barátaidnak segíteni az egészségőrzés területén, hogy jobban éld az életed. Köszönjük nektek is a kitartásotokat!

A 2014-es év számvetésében, elemzésében megfogalmazhatjuk, hogy a Csupa Szív Csapat sikereinek titka abban rejlett, hogy hozzánk illő, nagyon erős etikai, erkölcsi értékrenddel bíró csapatot építettünk fel.

2015-ben azt kívánjuk minden rendszerépítő munkatársunknak, hogy fókuszáljon erre az értékrendre, és így építse fel új csapatát!

Az Életfa Program nem csak egy üzlet, ahol terméket adunk el és jutalékot kapunk érte. Ezerszer többről van szó, itt az emberi értékek tudnak fejlődni.

A 2015-ös fejlődéséhez fogadjátok szeretettel a következő idézetet:

**"Légy mindig nyitott a változásra! Fogadd örömmel! Bánj szépen vele. Csak úgy fejlődsz, ha meglátásaidat és elképzeléseidet újra és újra felülvizsgálod." (DALE CARNEGIE)**

## Kedves Életfa Vezetők, Tagok, Barátaink!

Igazán megalapoztuk az új évet az őszi hónapokban. Nagyszerű a hangulat, kitűnőek a termékeink, nagyon jó az üzlet. Olyan lehetőség van a kezünkben, amilyenre mindig vágytunk. Úgy építhetünk nagy üzletet, úgy lehetünk nagyon sikeres üzletemberek, hogy senkit nem kell elnyomnunk, senkit nem kell bántanunk. Éppen ellenkezőleg: társaink segítése hozza számunkra az eredményes fejlődést. Új évet kezdünk, új célokat választunk.

Azt kívánjuk, legyen KITARTÁSA, határozott célja mindenkinek, hogy ebben az évben sikerre vigye a Nahrin - Just vállalkozását!

**Boldog új évet, jó egészséget, sok örömet, nagy üzleti sikereket kívánunk minden kedves Életfa Tagunknak!**

Szívből jövő szeretettel:

**Baloghné Erzsike és András**

értékesítési igazgató, életmód-tanácsadó

70/457-2721, 70/457-2723



Rajtunk kívül még sokan hittek a KITARTÁS erejében



# ÉLETMÓD KLUB ÉLETFA MÓDON

*...avagy az első hely margójára*

2014 októberével véget ért a hat hónapos Élet(FA)mód Klub verseny. A novemberi konferencián vehettem át az Életfa Baglyok oldalági csapata nevében az első díjat.

Most, hogy visszanézek, egyszerű volt. Nem kellett hozzá más, csak az, hogy azt csinálják a társaim, amit eddig is. Hiszen semmi ördögösség nem volt benne.

Articsóka? Író? Vanília? Áfonya? Basico? Benne vannak az első 10 legjobban fogyó termékben!!! A VitaFlor és a Probiofit pedig a legjobban vizsgázott szimbiotikum. (Azaz a bélbaci is benne van, meg annak a legjobb tápláléka, hogy azonnal tudjon fejlődni és szaporodni. És mindez átjut a lúgos-savas-lúgos utakon egészen a vastagbélig - erről szólt a kísérlet.)

Rádásul csomagba összerakva?!? Még kedvezményt is kaptunk!

Az Igazgatói Tanács alakalmával havonta egyszer megtudhattam, hogy a kis csapat minden hónapban első helyen állt, a legtöbbet használtunk. Mégis az utolsó izgalmas volt, hiszen a többi csapat is kezdett odafigyelni és nagyon gyorsan behozni a lemaradást.

A tervezett és rendszeres munka, az odafigyelés meghozta az eredményét. Köszönöm a csapatnak az elfogadást, a bizalmat, amit kaptam!!!

Gratulálok Nektek, és büszke vagyok Rátok!!! A klubban néhányan már átvehették a részüket, várom a többieket is januártól keddenként az Életfa Baglyok Központi Klubjában!



Nagyon örülök, hogy engem választottatok! Minden pont számított! A kicsi és a nagy is! Együtt, csapatban nagyobb dolgokra vagyunk képesek, mint külön-külön!

Szeretettel:  
**Dr. Harsányi Edit**  
értékesítési igazgató



## ÉS HOGY KIK RAKTÁK ÖSSZE EZT A SIKERT?

**Barbócz Anikó 65 pont**  
**Butuza Erika 41 pont**  
**Dr. Szabóné Dr. Pataky Márta 14 pont**  
**Tóthné Varga Katalin 13 pont**  
**Kriván Tibor 10 pont**  
**Mikóné Dobi Juli 10 pont**  
**Nánási Marianna 10 pont**  
**Kunné Ország Marianna 9 pont**  
**Dobi Péter 8 pont**  
**Dr. Kovács Sándor 8 pont**  
**Sándor Tamás 7 pont**  
**Battainé Szabó Katalin 4 pont**  
**Bodnár Mária 4 pont**  
**Fejes Enikő 4 pont**  
**Szabóné Püspök Ágnes 4 pont**  
**Kádár Gyuláné 2 pont**



**MINDEN KEDVES ÉLETFA CSALÁDNAK EGÉSZSÉGBEN GAZDAG, BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁNOK CSAPATOM NEVÉBEN SOK SZERETETTEL!**

**HEGYI GYÖNGYI**  
DELFIN CSAPAT VEZETŐJE  
70/4572712



## A TANULÁS LEGYEN AZ EGYIK LEGFŐBB TULAJDONSÁGOD!

Tapasztalásaid és beépített tudásod hozza el számodra a békét, a nyugalmat és a sikert!

Brian Tracy a világ egyik legkiválóbb motivációs tréner, és több mint 2 millió embert oktatott személyesen világszerte! 2014. november 16-án csapatommal mi is részesei lehettünk Szabó Péter és Brian Tracy előadásainak.

Fogadjátok szeretettel e nap tanulságait, élményeit Lengyel Anika vezetőm szemével!

**Hegyi Gyöngyi**  
az Életfa Delfin csapat vezetője

Nagyon nagy érdeklődéssel vártam ezt napot, hiszen az elmúlt nyáron már Szabó Pétert hallhattam, és már akkor is megfogott a személyisége és az előadása.

**Mit tanultam Tőle?**

- Szeretem magam -/saját önbecsülésem növelése/
- A legfontosabb ígéret a saját magadnak tett ígéret
- A kifogások csak fájdalomcsillapítók
- Minden ember annyi szeretetet tud adni másoknak, amennyit magának tud adni.
- Brian Tracy előadása lebilincselő volt.

### Legfontosabb mondatai számomra:

- a siker titka az önbizalom, alapja az önbecsülés, ami csak tőled függ,
- a saját jövődet te döntöd el, a gondolataidnak teremtő erejük van,
- legyenek leírt tiszta céljaid /prioritás/,
- tanulj folyamatosan /3%/

*Köszönöm a lehetőséget, hogy ott lehettem!*

**Lengyel Ferencné Anika**

### Delfin Csapat jelmondata:

Legyünk Mi a legösszetartóbb és legeredményesebb csapat Magyarországon!

Mi kell ehhez, hogy ez ne csak álmom maradjon? Tanulj folyamatosan és a bevételed minimum 3 %-át fordítsd saját képességeid fejlesztésére.

### Első negyedéves képzéseink 2015-ben:

2015.01.04. Alapképzés Tatán  
2015.03.21. Konferencia Tatán  
2015.03.29. Alapképzés Tatán

*Várunk mindenkit nagy szeretettel!*

**Hegyiné Gyöngyi, Radovics Kinga, Tóthné Cserhalmi Mariann és Hegyi Gyöngyi**

*A Delfin Csapat tréneri*

### 2015 TAVASZA!

Szeretettel várunk családdal, ismerőseiddel 2015. március 21-én szombaton egy vidám hangulatú, új információkban bővelkedő, szakmai és egyben családias rendezvényünkre!

**Mi vár Rád a tavaszi első találkozónkon?**  
Minőségi előadások, szakmai tapasztalatok termékeinkről, mozgás, honismeret, tombola és egy pozitív társaság, ami lelket melengető!

Jelentkezés: Hegyi Gyöngyi, 06- 70/4572712  
Az első 10 új jelentkező ajándékot kap összejövetelünk zárásánál!

Ki korán kel.....!

## ÉLETCSÉPP SOROZATUNK *avagy életünk referenciái VI.*

**Az Életfa Program kultúra szirmát több éve képviseli az házaspár, akinek fontos a minőség és ez életük minden területére jellemző. Termékeinket is rendszerességgel fogyasztják, ami szükséges számukra az egészséges élethez. Fogadjátok nagy szeretettel Nyáriné Lányi Edit gondolatait!**

### Kedves Életfások!

A legkedvesebb Életfás termékemről szeretném a tapasztalatomat megosztani Veletek. Nem volt könnyű kiválasztani a legkedvesebb terméket, mert több is van, ami közel áll hozzám és már a mindennapjaim részévé vált.

Talán mégis az **Articsóka-Keserű** az, ami számomra most a legfontosabb az egészség megőrzése és visszanyerése szempontjából. A szokásos éves egészségügyi szűrést követően, az eredményeim azt mutatták, hogy a máj munkáját és méregkiválasztását megsegítve a koleszterinszintet szükséges csökkenteni. Mivel gyógyszert nem szerettem volna szedni, így Hegyi Gyöngyi családjunk életvezetési tanácsadójától kértem hatékony segítséget. Az ő javaslatára kezdtem el az **Articsóka-Keserűt** fogyasztani. Kellemes íze által hamar megszerettem és örömmel

ittam naponta három alkalommal is. Fontos számomra, hogy alkoholmentes az ital, hiszen a napi teendőim ellátásához szükséges, hogy vezessek, így a fogyasztása ebben nem gátol. Rövid idő után már éreztem a jótékony hatását, segített az emésztésben, a máj méregtelenítő munkájában. Vizelethajtó hatású és a vérszír koncentráció szintemet is csökkentette. Nagyon örültem, hogy a koleszterinszintem is csökkent. A laboreredményeim a tapasztalataimat mind alátámasztották. Ezt látva férjem is elkezdte fogyasztani, így lett családunk egyik kedvence az **Articsóka-Keserű**. Nagyon fontos számunkra a Just és Nahrin termékben a koncentrált mennyiségben jelen lévő természetes hatóanyag-tartalom, a prémium kategóriás minőség, amely biztosítja családunk szellemi, lelki és fizikai egészségét.

Örömmel osztottam meg saját tapasztalataimat és szeretettel ajánlom mindenkinek ezt a magas minőségű terméket!

*Egészségben gazdag, boldog 2015-ös évet kívánok mindenkinek:*

**Nyári Károlyné Lányi Edit**

# ÉLETÜNK LEGCSODÁLATOSABB ÉVE KÖVETKEZIK!



Azt már tudjuk, hogy sorsunk a saját kezünkben van, hiába hibáztatunk bárkit, ezzel nem jutunk előre. Jó hírem számokra, hogy TE bármikor felülírhatod azt a helyzetet, amiben most vagy!



2015 új lappal indul mindannyiunk életében! Mindenki maga írja és valósítja meg álmait.

Az Életfa Programban minden lehetőséget megtalálsz, amellyel gondoskodhatsz nemcsak családod egészségéről, hanem az anyagi háttéréről is. TE döntöd el, hány emberrel akarsz dolgozni, hány családhoz viszed az egészséget és a gondoskodást, tanácsadást. Te választod ki, a nap mely részében dolgozol, és mikor foglalkozol a családdal. A fontos, hogy mindezt FELELŐSSÉGGEL vállald!

Néhány gondolatot szeretnék saját tapasztalatom alapján megosztani Veled.

Értékelj azt, amid van! Lényeges, hogy tudd értékelni azt, amid van! Mert az elégedettség pozitív kisugárzást jelent, magasabb rezgésszintet, és könnyebben tudod megteremteni az anyagiakat is. Célszerű ugyanakkor mindezt lazán tenni, mert minél jobban rágörcsölsz például a pénzre, annál jobban taszítod, annál nehezebb lesz megszerezned. Tudnod kell a vágyadat, amit szeretnél, amit akarsz, minél pontosabban, de bíznod kell, hogy az Univerzum bölcsessége megteremti majd számokra a hogyan, ha képes vagy kapcsolatban lenni vele például a saját belső hangod által.

Sokszor az egód az, amelyik görcsösen akar. Egyszer egy társaságban egy vállalkozó elmesélte, hogy nagyon akarta a bevételeit növelni – mindent megtett érte, és egyre keményebben dolgozott, mégsem ment. Közben azt érezte, hogy elhanyagolja a családját: feleségét, gyerekeit. Végül belefáradt az erőlködésbe, és a családja felé fordult: több időt töltöttek együtt... És néhány nap múlva elindultak a bevételei, mert el tudta engedni a saját görcsösségét...

A mi munkánkban a vásárlóink, a munkatársaink, a csapatunk

összefogása, menedzselése a feladatunk, a hátteret - a képzéseket, a termékeket - a cégközpont biztosítja. A legfontosabb, hogy mindenhol és mindenkor „halld meg” az egészségi és anyagi „kihívásokat”, és lehetőségként használd fel arra, hogy megismerjék az emberek programunkat. Alakítsd ki magadban, teremtsd meg a gazdagságtudatot és örülj ennek!

*„Felelőtlenség lenne hagynod, hogy az ÉLET csak úgy megtörténjen Veled! Isteni jogod, hogy magad alakítsd sorsodat.”*  
Ramtha

A gazdagságtudatú emberek képesek „is-is” stratégiában gondolkodni és élni is – nem gondolják, hogy választaniuk kell a család vagy a munka között. Képesek ezt összehangolni, és azt is tudják, hogy az ingyen elérhető, megvalósítható dolgok gyakran értékesebbek, mint a pénz. Együtt kirándulni barátokkal, barátnőikkel, a gyerekeid sportversenyére, szereplésére elmenni, ezek nem kerülnek pénzbe, vagy csak kevés lehet a kiadásod ezek kapcsán, miközben maradandó élményekben lehet részesed. Ezek az alkalmak szintén emelik a rezgésszintedet, és így a vonzás törvényét még jobban tudod működtetni. Gyakorold hát folyamatosan, és figyelj azt is, hogy mitől tudod igazán jól érezni magad, és tedd is meg. Ha sikerül, akkor remekül össze tudod hangolni a munkádat és a családi életedet – és még újabb segítőid is akadnak családdobban is!

- A lélek sugárzása széppé varázsolja az embert.
- Az ember szépsége összhangot teremt a házban.
- Az otthon összhangja rendet teremt a házában.
- S ha az országban rend honol, béke köszönt a világra.

Szeretettel kívánok sikeres, boldog, eredményekben gazdag új esztendőt!

**Borsányi Éva**

értékesítési igazgató, Budapest  
30/415 2288, 70/4572727



# Nekünk idén 13...



*Kedves Életfások!*

*Mi jut eszedbe a 13-as számról? Tudom, hogy válasz van rengeteg. Sokaknak péntek 13-a, a babona vagy különböző hozzá társított jelentés. Például érdekes, hogy Amerikában nincsen a toronyházakban 13. emelet vagy a szállodákban ilyen számú szoba. Őszintén szólva én ezeket a szokásokat csak megmosolyogni szoktam, eddig számomra teljesen közömbös volt... De idén nekem is jelent valamit ez a bűvös szám. 2015-ben immáron 13 éve tagja a Karasszon család az Életfa Programnak. Szinte hihetetlen, de Karasszonné Márti 2002-ben regisztrált, és azóta az ország számos pontján megjelent a csapatunk. Büszkék vagyunk rá, hogy miénk az egyik legkiterjedtebb és legszínesebb csapat az országos programunkban.*

*Arra gondoltam, hogy ha 13 évesek vagyunk, akkor most megosztok veletek pontosan 13 tényt, amiért hálásak vagyunk, és amiért öröm együtt dolgozni évről évre a munkatársakkal és vezetőikkel az Életfa Programban.*

1. Boldog vagyok, hogy 10 éves koromban bekerült a konyhánkba a **Nahrin**, s azóta a mindennapok részét képezi. Biztonságot ad, ehhez nyúlunk betegség vagy megelőzés idején. Nagy örömöm, hogy bármit is főzök, a csodálatos fűszereinkkel mindent feljavíthatok.

2. A **Just** készítmények a házipatikám részei, mindig van nálam a táskámban egy kisebb túlélőcsomag. Imádom, hogy gyógyíthatok vele és még egyszer sem hagyt cserben egyik sem. Ha egyszer megérzi ennek valaki az igazi erejét, akkor biztosan nem ereszti.

3. Az, hogy több mint 1000 családhoz jut el általunk a Just és Nahrin készítmények adta életérzés csakis együtt, a fantasztikus **munkatársainkkal** lehetséges. Köszönjük nekik, hogy ilyen odaadóak és bíznak bennünk évről évre!

4. Nagyon sok embert ismertünk meg ezalatt az idő alatt, akikkel azóta szoros kapcsolatot ápolunk és együtt menetelünk az életben. Így alakultak ki mély **barátságok**, akár nevezhetjük második családunknak is a közösséget.

5. Nagy előnyt jelent számunkra a piacon, hogy mi nem csupán jó

minőségű készítményeket ajánlunk a közönségnek, hanem vele együtt egy magyar programot, amelyből azt vehetnek ki, amihez csak kedvük van. 2015-ben 15 éves az **Életfa Program**.

6. Minden pillanat öröm, amikor **közös élményekkel** lehetünk gazdagabbak. Legyen az egy központi rendezvény vagy akár csoportunk ünnepi alkalma. Számomra fontos, hogy a munkán kívüli életet is átszövik a barátok.

7. Tele van az életünk feladattal és teljesíteni kell minden pillanatban. A mi csapatunkban örülünk együtt minden **sikernek**. Így együtt örülünk jubiláló munkatársainknak, hiszen többen ünnepelték már 10. évfordulójukat velünk.

8. Közösen minden kirándulás és **utazás** nagy élmény, együtt beszélgetni, sétálni. Jó együtt felfedezni és kalandozni.

9. A legjobb utazás, amiben részt vettem az **Svájc**. Ott egy másik dimenziót, egy másik világot ismerhetünk meg. Walzenhausen, Sarnen és a többi csodálatos helyszín beivódik az emlékezetünkbe.

10. Nagy biztosságot ad nekem, hogy olyan szakmai csapat áll mögöttnök, akikre mindig számíthatunk a munkánkban. Sőt, a mi szponzorunk is tagja az **orvosi háttérnek**.

11. Köszönettel tartozunk a cég felé, hogy olyan **bevizsgálásokat** propagálnak, amelyeket itthon, Magyarországon mindenki elismer.

12. Nyugodtan dolgozhatunk, hiszen mi **biztos állással** rendelkezünk, olyan vállalkozásban, amelynek komoly jövőképe van és kihívó célokat tűzött ki a következő évtizedekre.

13. Hálásak vagyunk, hogy második generációként munkálkodhatunk 7. éve az Életfa Programban. Célunk, hogy a **jövő gyermekei** már egészségtudatosak legyenek.

Szeretettel:

**Karasszon Eszter**

+3630 6522993

# „CSAK AZÉRT ZAVAR AZ, AMI IDEGEN, MERT NEM ÉRTED. HA VISZONT MEGISMERED, AKKOR MEGÉRTED ÉS TERMÉSZETES LESZ SZÁMODRA.”

**KEDVES ÉLETFÁS TÁRSAIM!  
LEGYEN EZ AZ IDÉZET AZ ÚJ ÉVÜNK SZLOGENJE!  
LEGYÜNK EBBEN AZ ÉVBEN MINDEN ÚJRA NYITOTTAK,  
ÉS TAPASZTALJUNK MEG EDDIG MÉG MEG NEM ÉLT  
CSODÁKAT! EBBEN LESZ SEGÍTSÉGÜNKRE A JUST ÉS A  
NAHRIN, VALAMINT A MI CÉGÜNK!  
EBBEN ÁLL MINDENKI MELLETT A SZPONZOR ÉS A SOK  
KÉPZETT ÉLETMÓD TANÁCSADÓNK!  
LEGYEN ITT EGY PÉLDA, HOGYAN TUD MEGVÁLTOZNI  
EGY EMBER ÉS RAJTA KERESZTÜL EGY CSALÁD, ÉS SZÁM-  
TALAN EMBER ÉLETE, HA MERÜNK MEGISMERNI ÚJ ÉS  
EDDIG ISMERETLEN DOLGOKAT!  
FOGADJÁTKO SZERETETTEL ERIKA LELKES BESZÁMOLÓ-  
JÁT!**

Karczáné Aranka és dr. Molnár Ildikó segítségével ismerkedtem meg a Just-Nahrin termékekkel.

Az erős migrénes fejfájásom volt az, ami az életemet irányította. A betegségemhez igazítottuk a család programjait. Behatárolta a mozgási területemet, a rabja voltam. Ekkor talákoztam Karczáné Arankával, aki a termékek megismerésére, használatára ösztönzött.

Egy tisztító kúrával kezdődött a termékekkel való ismerkedésem, ami **Articsóka, Teafa olaj, Vivialoe, Q10, Halolaj, Magnézium, Affiline, Almaíró, Probiotik** fogyasztásából állt. Ekkor ismertem meg a **31-es Gyógynövény olajat**, ami rossz közérzet esetén is hat. Mindez együtt hatásos volt, kezdett ritkulni a migrénes fejfájás, illetve kezelhetővé vált. Ez az olaj ettől kezdve egy lépésnyi távolságra sem lehet tőlem. Így kezdtem hinni, hogy hosszú évek sikertelen gyógyszeres próbálkozásai után van remény! Ezért apránként, Aranka segítségével egyre több terméket kezdtem használni.

Már nem csak a méregtelenítés és az egészség visszaállítása érdekelt, hanem a család egészségének megtartásával is elkezdtem foglalkozni. Először a fűszerekkel ismerkedtem meg, **Zöldséglevés, Nahrom, Tengeri algás só**. Az ételünk legyenek könnyen emészthetőek! Az izük pedig olyan csábító, hogy a férjem se tudjon ellenállni. Aztán jött a többi Just és Nahrin termék. **Boróka krém, Eucasol spray, lábápolási, testápolási termékek**, krémek. Lecseréltem otthon minden eddig használt

káros anyagokat tartalmazó kozmetikumot, takarítószer! Ha ez az ára a jólétemnek, örömmel teszem! A **Boróka krém** nagyon jól bevált izületi fájdalom esetén bedörzsölve a fájó részen, feldagadt, bevizesedett lábfej, boka esetén.

Már magamon megtapasztalva a termékek jótékony hatását ajánlottam az időközben gyermeket váró lányom számára a **Narosan áfonyát, Magnéziumot, a Q10-et, Halolaj, Royal kapszulát, Lamellocoderm testápolót, Nahrofit vanília** italt, amit még most, a szoptatás időszakában is fogyaszt.

Időközben megismertem az aromaterápiás termékeket is. Az egyik nagy kedvencünk a lányommal a **Levendula aromaterápia**. A pici fürdővizébe 1-2 csepp az esti nyugodt alvás érdekében, de a szobájában, a kicsi közelében is mindig van 1-2 cseppel átítatott vattakorong. A babalátogatási időszakban a lakásban, illetve ha a picivel olyan helyre mennek, ahol sok ember van, előszeretettel használja az **Eucasol spray-t**, szintén a baba közelében elhelyezett vattakorongon.

Hogy ne is legyünk betegek, az ősz beköszöntével fogyasztjuk - kúraszerűen - az **Echinacinát**, az **Immunostars kapszulát**, a levegő fertőtlenítésére az **Eucasol spray-t, 31-es olajat**, ami orrdugulás oldásában is segít.

A magam részéről az általam megismert termékek, és a megváltozott életmódunk csodás hatásáról tudok beszámolni, ezért előszeretettel próbálom ki és ismerkedem a számomra még új termékekkel, és mások számára is szívesen ajánlom a Just-Nahrin termékeket!

Az én családomnak ez az év már az egészség éve lesz! Ha Ti is ezt akarjátok, bátran próbáljátok ki a termékeket és gyertek velünk a találkozókra, ahol még több érdekes, új információt kapunk segítségül.

Sok szeretettel:

**Gerák Jánosné Erika**  
Létavértes

*Remélem, a beszámoló alátámasztja az idézet igazát! Ismerd meg azt, ami idegen! Ismerd meg a termékeinket, a programjainkat és az üzleti modellünket! Légy nyitott és vállalkozó, hogy ez az év a siker és egészség éve legyen!*

**Dr. Molnár Ildikó**  
értékesítési igazgató





# 2015: A MI ÉVÜNK!!!

## Csodálatos évnék nézünk elébe! Hogy miért?

Mert nagyszerű évet hagyunk magunk mögött, és arra építjük az ideit! Mert az eddigi értékes munkatársaink, törzsvásárlóink mellett szerte az országban sok jó emberrel gazdagodott 2014-ben a Csatatunk, és az idén már velük együtt alkothatunk! Mert töretlen bennünk a hit, a lelkesedés, hogy a legjobbat visszük az embereknek, és így egyre inkább beragyogjuk az országot!

### És még miért?

Mert ez az év az ünnep éve, az **ÉLETFA**

**PROGRAM 15 ÉVES** Jubileumi éve! És mert mi, a **NAPSUGÁR CSAPAT** várhatjuk majd házigazdaként sok szeretettel **DEBRECENBE, az ÉLETFA PROGRAM FŐVÁROSÁBA** az ország valamennyi Just-Nahrinosát, Téged is, aki most ezt olvasod, nem is olyan sokára: június 20-án!

Látod, minden együtt van tehát, hogy valamennyien így érezzük, így éljük meg: 2015 a mi évünk!

**ALKOTÓ, ÉRTÉKTEREMTŐ, SZERETETBEN, EGÉSZSÉGBEN GAZDAG, BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁUNK A**



**CSAPATUNK NEVÉBEN IS, ÉLETFA CSALÁD!**

**Szilágyi Ildikó és Lund Ove**

A Napsugár Csapat vezetői  
20 9 519 908

## TÍZ ÉVES A NAPSUGÁR KLUB



DEBRECEN, 2014. SZEPTEMBER 15

## Örömmorzsák 8.

„Olyan jó érzés volt, hogy **Brian Tracy** előadásában megerősített, hogy a folyamatos tanulás és önképzés mennyire fontos. Vasárnap óta hordom a belépő karszalagot, hogy minden alkalommal mikor ránézek, tudjam, hogy elérhetem a céljaimat.”

Demeter Enikő, Debrecen

### Napsugár ajándék...

Kérj, csak amit lehet.  
Szépséget?! Mosolyt?! S értékeket?!  
Adok, mit csak adhatok.  
Szépséget, jószágot és „egészség-birtokot”.  
Légy hát jó gazdája, míg csak lehet.  
A Napsugár Csapat így gazdagítja életedet...

Tóth Andrea, Debrecen

„Lassan 3 éve szedjük többek között a Narosan vitaminokat és az immunerősítő Echinacina szirupot kúra-szerűen, és használom az Eucasol sprayt. A tanácsaidat betartva, csökkennek Lacika fulladásai, kevesebbet beteg. Jár óvodába, sőt, orvosi javaslatra a gyógyszereit is csökkentették!!!”

Beregszászi Zsuzsanna,  
Vásárosnamény