

Életfa info



XIX. évfolyam 2. szám 2018. április - június

25

Nahrin Hungária



Tavaszi szél Nahrin áraszt ...



Nekünk a Nahrin is víz, a Nahrin is virág, a Nahrin is társ. Erre tanított meg minket az a 25 év, amit a Nahrinnal együtt megtettünk, jóban-rosszban, kitartva egymás mellett, szeretve és szeretve lenni.

Emlékszem az első próbálkozásainkra, amikor Nicole Jüstrich-hel, a svájci cégtulajdonos menedzserünkkel együtt örültünk a kezdeti kis sikerpontjainknak, az első termékértékesítéseinknek, az első hozzánk csatlakozó csapattársainknak. Csetlő-botló gyermekek voltunk, figyeltünk, tanultunk, tapasztaltunk.

Aztán felnőttünk. Már egy komoly, országos programban gondolkodtunk, mert éreztük, hogy lehet és kell is tennünk azért, hogy a magyarok is egészségtudatosan éljenek, mert az egészség, a jobb életminőség nekünk is jár.

Igen, jár nekünk, de azt nem mástól kapjuk ajándékba!

Nekünk kell úgy gondolkodni, mint akik jobban élnek, és tenni magunkért, a családjukért, a szeretteinkért minden egyes nap!

Felvállaltuk a nagy tanítást, a lehetőségeink megmutatását mindenki számára, tettünk azért, hogy a Nahrin-minőség elérhető, fényesen ragyogó csillag legyen a magyar emberek előtt.

„... Minden madár társat választ ...”

A Nahrin utat mutatott, kedvenc kis madarunkká vált, és társat választott az Életfa Program „személyében”. Aztán megszülettek a kis fiókák, az Életfa-csapatunk, akik biztosítják a töretlen fejlődést, újabb és újabb értékek megteremtését. Ma már elmondhatjuk, hogy az eltelt 25 év alatt több mint százezer családot megérintettünk, befogadtunk, tanítottunk szépre és jóra. Mi nem hitegetünk, ígérgetünk, mi komoly szakmai alapokon nyugvó megoldásokat kínálunk.

„... Hát én immár kit választok ...”

Tiszta szívvel mondom, válassz minket, válaszd a mi pozitív, igényes gondolkodásunkat, a minőségi életérzésünket! Mi életkezen átívelő, összehozó országos program szerint élünk, ebben hiszünk, teljes felelősséggel. A „magyar Nahrin” 25 évét követi a „magyar Just” 21 éve és az Életfa Program 18 éve. Csupa szépség, csupa szeretet, egy nagy szerelem.

„... Zöld pántlika, könnyű gúnya ...”

Itt van a tavasz. Megjött Érted, vár Rád, visz magával táncolva, lebegve, könnyedén, vidáman. Ez az az élet, amit megérdemelsz! Ez az, amiért érdemes élni! Ezt lehet velünk együtt élvezni, ... ha minket választottál, és jössz velünk. Mi a tavaszba megyünk, a nyárba, a ragyogásba! Kézenfogva, együtt, mert így nem sodor el minket a szélvihar, átvészeljük a zivatarokat.

Együtt, hűséges társakként!

„... De a fátyol nehéz gúnya ...”

Mi nem csüggedünk, nem a sáros föld húz le minket, nem a betegségek kilátástalan világában élünk, mert nekünk nem az jár! Mi nem rejtőzünk a világ elől eltakaró fátylak mögé, mi itt vagyunk, nyíltan, tisztán, szépen!

Ezek vagyunk mi!, ... virágom, virágom ...”!

Szeretettel:

Schmidt Ferenc

Szervusz Tivadar!

Már régen találkoztunk. Kár ...

Tudod, hiányzol a Honismereti Teamből. Hiszen éveken keresztül vezetted, gondolataiddal, írásaiddal gazdagítottad az ismereteinket a hazánkról, a szeretett Magyarországról.



És jelen volt a kultúra is, mindaz, amire büszkék lehetünk. Hogy Zsóka? A feleséged? Igen, ő mindig Melletted volt, hiszen Ti úgy egyek voltatok, el sem tudtunk volna Titeket képzelni másképpen, külön-külön. Azok a szép közös kirándulások, a Felvidék, Miskolc, Operaház, ...

Figyelj, remélem már abbahagytad azt a fránya cigit! Jól van ...

Jó lenne újra találkozni, és megbeszélni a honismereti programunk újabb értékteremtő feladatait! Mindig nagyon jó ötleteid vannak, és nagyon szeretek Veled együtt tervezni, alkotni! Ne vállalj kérlek, olyan sok iskolai megbízatást! Szükségünk van Rád! Itt, az Életfa Programban! Gyere el hozzánk, mert nagyon hiányzol!

Hogy most nem tudsz eljönni Miskolcra? Útra kell kelned? Hová? Erdélybe vagy a Felvidékre? Hosszabb útra? ...

De azért találkozunk előtte, ugye? Jó, akkor megyek én Hozzád.

Mikor? Most 8-án két óraker. Hol találkozunk? ...

Értem ... Debrecenben, a köztemetőben ... a 2-es ravatalozóban.

Ott leszek Tivadar, Borsi Tivadar!



25 ÉVES A NAHRIN HUNGÁRIA

Az Életfa Program története bővelkedik jeles dátumokban, és a hazánkban elért sikereink során rengeteg barátra, új munkatársra tettünk szert. Egységben az erő, tartja a mondás, és ezt mi nap-nap után bizonyítjuk. Egy sikeres csapathoz tartozni, EGY SIKERCSAPATHOZ tartozni nagyszerű és felemelő érzés. Az Életfa Program CSAPATÁNAK tagjai pedig soha sem feledkeznek meg egymásról.

Az együtt töltött évek, évtizedek (milyen furcsa is leírni ezeket a szavakat) emlékei közül ezernyi kiált toll és papír után, mennyi édes, kedves, vidám vagy épp borongós történet kerülne az oldalakra, ha lehetőségünk lenne megosztani ezt egymással! Hát van rá lehetőség!

25 ÉVES A NAHRIN HUNGÁRIA!

Újabb mérföldkőhöz érkezett az Életfa Program. Egy új jubileum, amit EGYÜTT szeretnénk ünnepelni VELED! Kérjük, fogadd el meghívásunkat, ha még nem voltál vendégünk soha, akkor azért, ha jártál már nálunk, akkor pedig azért, hiszen:

„...Talán még emlékszel, ahogy álltunk, fogtuk egymás kezét, boldogan örültünk egymásnak a semmiért s a mindenért. Mennyi felejthetetlen, nevetve rohanó pillanat, melyet újra átélhetünk, hisz mindez a MIÉNK marad...”

25 év minden év szeretete Rád vár majd ezen a napon, 25 év minden kedves



emlékét megosztjuk Veled, és hidd el, lesz miről beszélünk! Az Életfa Program összes CSAPATA (így, csupa-csupa nagybetűvel) ott lesz majd reményeink szerint, csodálatos alkalmat biztosítva a találkozáshoz, a baráti-családi együttléthez. Hiszen tudjátok, Életfa Családunk mindenkit szeretettel vár!

A jubileumi rendezvénynek a szikszói Városi Sportcsarnok és Uszoda ad otthont.

A napközbeni programban főzőverseny, sportverseny, kvízverseny, elméleti feladatok, akadályverseny, gyereksziget, szabadtéri

színpadi műsorok is szerepelnek. Ezek részletei hamarosan véglegesítésre kerülnek, amiről természetesen azonnal tájékoztatást adunk.

A Gálavacsora folyamán pedig együtt ünneplünk majd minden kedves vendégünkkel.

A nap házigazdái Verebes Linda és Pindroch Csaba szeretettel várnak mindenkit!

A 25 ÉVES NAHRIN HUNGÁRIA JUBILEUMI TALÁLKOZÓ

Időpontja: 2018. június 16. szombat
Helyszíne: Városi Sportcsarnok és Uszoda, Szikszó

Belépőjegyek igényelhetők:

2.000.- Ft - Ez a jegy csak a napközbeni programokon való részvételre jogosít

6.000.- Ft - a napközbeni programra és a gálavacsorára is érvényes

A **Gyerek Klub tagjai térítésmentesen** vehetnek részt a napközbeni rendezvényen.

A Gálavacsorán a gyerekek belépőjegye egységesen **3.000,-Ft**.

Jelentkezni a JNS Hungária Kft. kommunikációs központjában lehet, az alábbi elérhetőségeken:

Email: kommunikacio@eletfaprogram.hu

KLUBRAKTÁRAK NYITVA TARTÁSA

DEBRECENI KLUBRAKTÁR

(személyes vásárlás)

Cím: Debrecen, Kishegyesi u. 19.

Hétfő-csütörtök: 10.00 – 17.00

Szerda 10.00 – 18.00

Péntek: 12.00 – 16.00

Szombat, vasárnap zárva.

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

Tel.: 06/52/310-683,

06/70/708-4403

Email: justdebrecen@gmail.com

MISKOLCI KLUBRAKTÁR

(személyes vásárlás)

Cím: Miskolc, Papszer u. 24.

Hétfő - csütörtök: 07.30 – 16.00

Péntek: 07.30 – 13.30

Szombat, vasárnap zárva.

LOGISZTIKAI KÖZPONT

Cím: Miskolc, József A. u. 74. fsz. 1-3.

Hétfő - csütörtök: 07.30 – 16.00

Péntek: 07.30 – 13.30

Szombat, vasárnap zárva.

Tel.: 06/46/509-590, 06/46/509-

591, 06/70/457-2700

Email: [megrendeles@](mailto:megrendeles@eletfaprogram.hu)

eletfaprogram.hu

ÖSSZHANGBAN A TESTÜNKKEL..

A NAHRIN ÉS A JUST SEGÍTSÉGÉVEL 5. rész

EBBEN A LAPSZÁMUNKBAN A BŐRÁPOLÁSSAL FOGLALKOZUNK. EZ EGY ELÉG NAGY TÉMAKÖR, MIVEL SOKFÉLE KÜLSŐ ÉS BELSŐ HATÁSOK ÉRNEK MINKET NAP MINT NAP, ÉS EZEKNEK LÁTHATÓ, ÉREZHTŐ NYOMAI MARADNAK A BŐRÜNKKÖN. EZÉRT TÖBB RÉSZBEN IS ÍRUNK RÓLA.

PROBLÉMACSOPORTONKÉNT SZERETNÉNK SEGÍTSÉGET NYÚJTANI A MEGFELELŐ, SZAKSZERŰ KEZELÉSHEZ A NAHRIN ÉS A JUST GYÓGYHATÁSÚ TERMÉKEIVEL.

Bőrgyulladás, száraz ekcéma esetén: Naponta fogyasztunk 3 evőkanál **Vivi Aloe**-t. Használjuk Just **Levendula krém**et amikor az ekcémás terület viszketni kezd. Ahhoz hogy a probléma ne térjen vissza, kenegessük az érintett bőrfelületet **San'Activ krém**mel, illetve felváltva használhatjuk a **Lamelloderm, Körömvirág krémeket** is. Fürdéshez a **Tej-méz-rizs**, illetve a **Lamelloderm tusfürdőket** ajánljuk.

Felfekvéseknél: Naponta hidratáljuk a Just **Körömvirág krém**mel az összes problémás területet, különleges figyelmet szentelve a bőrredőkre. **Kakukkfű krém**mel is fertőtleníthetjük a felfekvések környezetét. Ha sebes, akkor tiszta **Vivi Aloe**-vel töröljük át és utána **Teafa krém**mel kenjük be.

Hegek és striák: Naponta háromszor használjuk Just **San' Activ krém**et, amely a szalicilsav tartalmának köszönhetően halványítja a hegeket.

Napvédelem: Alkalmazzunk napvédő krémet, erre kiválóan alkalmas a Just **Naptej, Napkrém** illetve a **Napozó spray** (SPF30, SPF15). Napozás után kenjük be magunkat a **Napozás utáni hidratáló balzsammal**, amely egy egyenletes (foltok nélküli), tartós barnaságot biztosít.

Nedves ekcéma vagy sérülések kezelése: Naponta fogyasztunk 3 evőkanál **Vivi Aloe**-t. Fertőtlenítsük a problémás területet szintén **Vivi Aloe**-vel naponta kétszer, majd



kenjük be **Teafa krémmel**. **Körömvirág krémmel** is kenessük, fürdéshez pedig a **Tej-méz-rizs tusfürdőt** használjuk.

Övsömör, herpesz, kelések: Naponta igyunk két evőkanál **Echinacina szirupot**. **Teafa krémmel** és **Teafa olajjal** kezeljük az érintett részt, úgy hogy 5 csepp olajat összekeverünk a krémmel és gyengéden bekenjük a területet. Fertőtlenítéshez **Vivi Aloe**-be áztatott gézt használunk. Herpesz esetén az előzőek mellett a Just **Ajakbalzsam** segít a gyors gyógyulásban.

Pattanásokra: Minden reggel, reggeli előtt igyunk egy Egészség-koktét: **Nahrin Író ital** egy evőkanál **Vivi Aloe-vel**. Ezután a nap folyamán igyunk még két csésze Író italt, egyet délután, egyet pedig este. Szedjük naponta 2 **Nutrikap kapszulát** és vegyünk be 1 evőkanál **Narosan Tropicot** (egy üveggel elegendő). Használjuk a Vital Just Arcápolási családból az **Arcradírt**, az **Arctonikot** és a **Sminklemosót**, krémként pedig a Just **Teafa krémet** masszírozzuk be reggel és este a bőrünkbe. A pattanásokra közvetlenül tegyünk **Teafa olajat**, ez fertőtleníti és leszárítja azokat.

Pelenkakiütés és irritáció babáknál: **Levendula krémmel** vagy **Teafa krémmel** óvatosan kenjük be az érzékeny területet.

Pikkelysömör: Naponta igyunk 3 evőkanál **Vivi Aloe-t** **Író itallal** elkeverve és szedjük napi 2 kapszula **Q10**-et. A **Narosan Tropic** is nagyon hatásos a magas cinktartalma

miatt. Kívülről kezeljük a területet **San'Activ krémmel** napi háromszor. **Lamelloderm krémet** is használhatunk, fürdéshez pedig a **Lamelloderm** vagy a **Tej-méz-rizs tusfürdőt**, illetve a **Homoktövis fürdőolajat**.

Sebkezelés: Fogyasszuk naponta 3 evőkanál **Vivi Aloe-t**. A sebet **Vivi Aloe**-vel óvatosan megtisztíthatjuk, **Teafa olajjal** fertőtleníthetjük. **Teafa** vagy **Kakukkfű krémet** a seb környékére kenhetünk kétszer egy nap.

Sérülések és horzsolások: Használjuk a Just **Körömvirág krémet** gyógyításra, a **Teafa krémet** pedig a fertőzések elkerülésére. **Kakukkfű krémmel** szintén kenegethetjük a sérült területet, fertőtlenítő hatása miatt.

Tályogok: Fogyasszuk 3 evőkanál **Echinacina szirupot** naponta és használjunk **Teafa olajat** közvetlenül a tályogra naponta háromszor. Ezután **Teafa krémmel** kenjük be a problémás részt és tegyünk rá steril gézt.

„Az egészségre mindig kell hogy legyen idő.”
/Apáti Miklós/

Kérdés esetén Munkatársaink, Forgalmazóink szívesen segítenek. Mindenkinek nagyon jó egészséget kívánunk!

Szeretettel:
Schmidt Judit
Nahrin referens

/Forrás: Nahrin Solutions Guide/



A NÖVÉNYI ILLATOK ÖLELÉSÉBEN

– JUST természetes illóolajok

BIZONYÍTOTT JUST MINŐSÉG

A JUST teljes termékpalettájára ezen belül valamennyi olajára is a legmagasabb tisztaság és minőség jellemző. Természetes, hogy semmilyen szintetikus, vagy a természetellenes anyagot nem tartalmaznak, miután kinyerték a növényekből az illóolajok eredeti tisztasága megmarad. Rendszeresen ellenőrzik laboratóriumaikban a termékek minőségét, mindemellett külső, független vizsgálato-

kat a testre és lélekre egyaránt. Segíti a feszültségérzet természetes oldását, a stresszt-, az idegességet- és az izgatottságot is megszünteti, nyugtat, de nem álmosít. Ellazít, miközben életerővel tölti fel a testet, növeli teljesítőképességet.

Stressz, idegesség esetén alkalmazzuk.

A kamilla, boróka, eukaliptusz, rozmaring, levendula, borsmenta és rózsa erejét egyesíti magában.

CITROM ILLÓOLAJ

A bizsergető frissesség!

Igen, ez rejlik a JUST Citrom illóolajában. Gyengélkedés és levertség esetén pozitív hatását. A koncentrációt és kreativitást igénylő helyzetekben jelentős segítséget nyújt a feladatok elvégzéséhez. Aktiválja az emberi szellemet, javítja a felfogást és emeli a hangulatot, különösen akkor, ha fáradtak vagyunk. Jó szolgálatot tesz náthák idején is. Masszázs-ként frissítő hatást gyakorol a testre és lélekre egyaránt. Fertőtlenítő hatású.



kat is rendszeresen végeztetnek. A svájci Wallzenhausenben a gyártási folyamat maradéktalanul nyomon követhető a kezdettől a csomagolási folyamat befejezéséig a JUST 2016-ban átadott új gyáregységében.

Az év minden napján élvezhetjük a JUST világának köszönhetően a kis üvegekbe zárt, kiváló minőségű citrom, levendula és narancs erejét és illatát, és az Antistressz olaj harmonizáló hatását.

ANTISTRESSZ ILLÓOLAJ

Egy igazi aromaolaj kompozíció. A szaglószervek által stimulálón

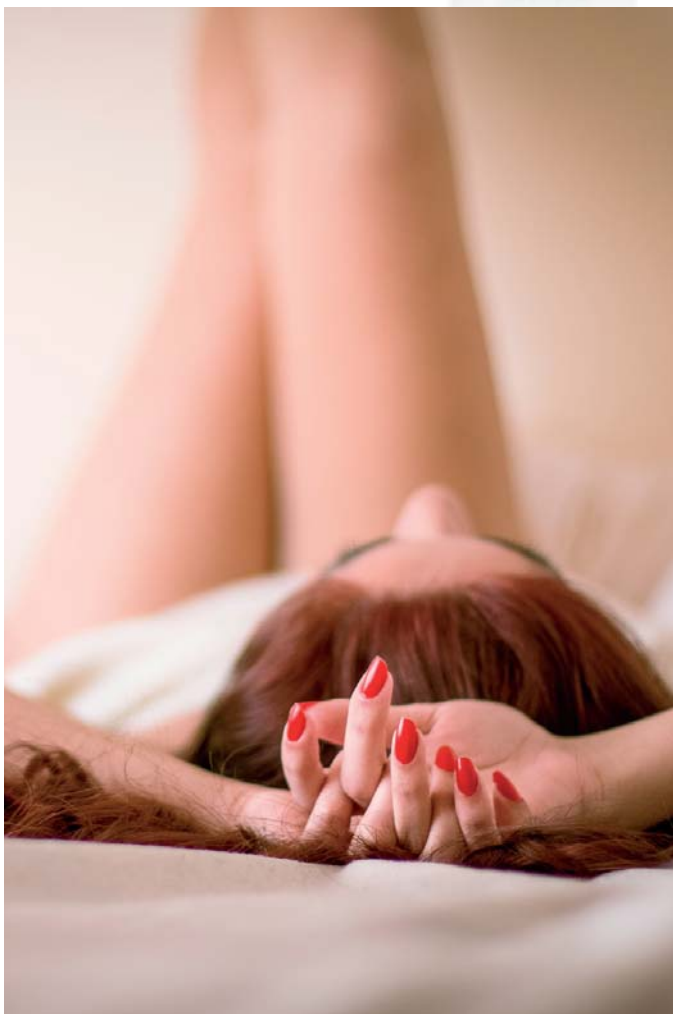




LEVENDULA ILLÓOLAJ

„Földből lett szép levendula kék színben jár”

A JUST Levendula olaja jót tesz a légutaknak, segíti a megfázás tüneteinek enyhítését. Ellazít, éppen ezért ajánlható a használata lefekvés előtt. Megkönnyebbülést jelent az irritált bőr számára, kiegészítésként izom- és ízületi masszázsokhoz is ajánlható. Megteremti a belső nyugalmat és kiegyensúlyozottságot, megbecsült része a hagyományos



népi gyógyászatnak. A Levendula olajat igen széles körben használják a szúnyogriasztástól az izommerevség enyhítéséig. Lazító, kiegyensúlyozó és nyugtató hatása a központi idegrendszerre irányul, és ezen keresztül hat.

NARANCS ILLÓOLAJ

A JUST Narancs olaja árasztja magából a jó hangulatot, kiegyensúlyozottságot, és a jó közérzetet. A kellemes citrus illat harmóniát, kiegyensúlyozottságot biztosít egy hosszú, stresszes napon. A narancsolajban a nap fénye eltárolódik, s így használata napfényt hoz az életünkbe. Az érett gyümölcsök erejével egészségben élhetjük meg a hideg évszakokat, mert befolyásolja a hangulatunkat a fényhiányos sötét és hideg évszakokban. Gyulladásgátló hatása révén jól tisztítja a levegőt, eltünteti a rossz szagokat.

Alvászavar esetén, hangulatingadozással és kedvetlenséggel küzdőknek, stresszes személyeknek ajánljuk.

Az illóolajok az egész család számára ajánlottak. Természetes termékek, tisztán éterikus olajokból. Magas koncentrációjúak, ezért különösen kiadósak, és egyszerűen hozzá tartoznak a házi patikánkhoz. Felhasználási módjuk sokrétű, természetes, intenzív gyógynövényes illattal az egészséget és a harmóniát hozzák a családok életébe.



Szeretettel:
Nagyházi Marika
Just referens

Az illóolajok használata, az egyedülálló illatélmény

Fürdőként

35 -39 °C-os vízbe 2-5 csepp - előzőleg tejben vagy habfürdőben oldott - olajat tegyünk, majd 15-20 percet relaxáljunk a fürdőben.

Aromalámpába

Tegyünk 3-5 cseppet vízzel hígítva az aromalámpa adagolójába. Aromáink az elektromos aromalámpákba, diffúzorokba is felhasználhatóak.

Masszázsolajként

3-5 cseppet krémbe vagy masszázsolajban oldjunk fel, és a tenyéren szétosztatva dörzsöljük be, és alaposan masszírozzuk a bőrbe.

Az illóolajok használata hígítva történjen.

Keverhetjük őket más olajokkal, vagy krémekkel.

HÍRMONDÓ

a Honismereti - és a Kultúra Team munkájáról

A Honismereti és Kultúra Team 2018: A VIRÁGZÓ EGÉSZSÉGÉRT év keretében folytatja munkáját, amit elsősorban a honlapon megjelenő cikkek formájában olvashattok.

Kultúra

A műveltség jó sorsban ékesség, balsorsban menedék.



Folytatódik:

- a honlapon, az adott hónap jeles dátumához köthető írások megjelentetése;
- az Élet(FA)mód Klubbal közösen elindított Fűszerkalauz sorozat, melynek cikkei idén a nálunk kapható fűszerek összetevőihöz köthetően íródnak.

Újdonságok:

- Az idén újra megjelennek az Életfa Info-ban Honismerettel és Kultúrával kapcsolatos írások.
- A nagyon sikeres fűszer-recept kihíváshoz hasonló pályázatot hirdettünk Honismereti és Kulturális témában, Kultúr Pont és Ismerd meg Hazádat! címmel. Szlogenje: Menj, fotózz, írd!
- Az első (februári) hónap beérkezett anyagának sorsolása a Vezetői Találkozón megtörtént: Könyvajánlás díjazottja Tárnok Sára, (Gyerek klub tag), Narosan Minit, a Kulturális eseményen (Színházi előadás) történő részvételről fotót küldött díjazottja Acél Anna Szempray-t kapott Igazgató Úrnak köszönhetően.
- A pályázatra az anyagokat a honkult@eletfaprogram.hu címre várjuk! A pályázat kiírása az Életfa Program honlapján és FB oldalán megtekinthető.
- Újabb Életfa könyv várható!
- A <http://www.eletfaprogram.hu/index.php/letoltesek> oldalra felkerülnek az eddig megjelent cikk sorozatok (Fűszerkalauz, Fűszerkalauz receptjei, A hónapok elnevezései, Fürdők sorozat és a Jeles napok)

A klubok is felélénkültek ezen a téren, a hozzám eljutott információk szerint. A Miskolci Központi Klub a Seuso Kincsek vándorkiállítását tekintette meg a Herman Ottó Múzeumban (február 27-én). A Budapesti Központi Klub a Body kiállítást látta a Komplexben (február 28-án). Debrecenben (március 3-án) Ozsváth Sándor tárlatvezetésével Makoldi Sándor festőművész kiállításán vettek részt. A Budapesti klub április 18-án „A Gyöngyhajú lány Balladáját” tekinti meg a RAM Colosseumban.

Remélem a következő újságban hasonló aktivitásról számolhatok be.

Berecz Ildikó

Az Életfa Program Honismereti és Kultúra szirmának vezetője

Beszámolókat, ötleteket és javaslatokat a Team munkájához, segíteni vágyók jelentkezését várom:
honkult@eletfaprogram.hu címen.

<https://mnm.hu/hu/kiallitasok/seuso-kincs-magyar-nemzeti-muzeum-vandorkiallitasa-2017-2018>

<https://www.jegyruhaz.hu/egyeb/2341-body-kiallitas-budapest-2018-komplex>

<http://www.dehir.hu/kepzomuveszet/kiallitassal-emlekeznek-meg-makoldi-sandor-festomuveszrol/2018/01/13/>



2018. JÚNIUS 16-ÁN SZIKSZÓ AD OTTHONT A 25 ÉVES NAHRIN HUNGÁRIA JUBILEUMI TALÁLKOZÓNAK. MIVEL AZ ORSZÁG MINDEN RÉSZÉRŐL ÉRKEZNEK CSAPATOK, A TALÁLKOZÓN KÍVÜL ÉRDEMES TÖBB NAPRA TERVEZNI, A SZÁLLÁST MÁR MOST LEFOGLALNI, ÉS SZÉTNÉZNI MISKOLCON ÉS KÖRNYÉKÉN. FOGADJÁTOK SZERETETTEL EZT A RÖVID KIS ISMERTETŐT A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL A LÁTNIVALÓKRÓL.



Aki Miskolcra érkezik, annak kihagyhatatlan az **Ávasi Református Templom** meglátogatása, mely okkal Miskolc egyik szimbóluma, mert nem csak önmagában templom. Az itt található harangtorony és a temető önmagában is megéri a lépcsőzést, ami a hely meglátogatásához szükséges.

Az **Ávasi Kilátó** szintén Miskolc jelképe, ahonnan napsütéses időszakban belátni az egész környéket,

a Bükk lábát a környező településekkel együtt.

Magyar Orthodox Egyházi Múzeum Közép-Európa egyik legnagyobb görögkeleti temploma a belvárosban, az épületnek és építőinek is érdekes a története.

Érdeemes megtekinteni Miskolc legnagyobb múzeumát, melyet Herman Ottórol neveztek el, ugyanis itt látható - többek között - a hazai ásványok legteljesebb (17 000 darabos) gyűjteménye. Valamint a Szász Endre-gyűjtemény, amely a világhírű művész Miskolcnak adományozott jelentős, mintegy háromszáz alkotását mutatja be.

A **Diósgyőri vár**at 2009-2014 között kiemelt rehabilitációs program keretében restaurálták, korhű berendezési tárgyak, jelmezes animátorok, történelmi játékok, hagyományörző programok és a modern eszközök segítik történetének megismerését. A vár alatt felújított Lovagi Tornák Terét és a Vásárteret a lovas hagyományörzők és sportesemények, valamint



kézműves vásárok, rendezvények vették birtokba.

Figyelemre méltó a közvetlenül a vár szomszédságában álló Déryné-ház is, amely a 19. század kedvelt színésznőjének szentelt múzeum, illetve a kissé távolabbi katolikus templom melletti középkori Mária-oszlop.

A környék látniivalóiból kiemelkedik **Lillafüred**, Miskolc egyik legmagasabban fekvő része.

Híres épülete, a **Palota szálló**, ami 1925 és 1929 között épült Lux Kálmán tervei alapján, neoreneszánsz stílusban. A szálló egyik étterme a reneszánsz stílusú Mátyás étterem, ólomüveg ablakai a történelmi Magyarország várait ábrázolják.

Mellette hatalmas park terül el, ún. függőkert, botanikai ritkaságokkal, és a sétányról megtekinthető hazánk legmagasabb szabad esésű (20 méter magas) vízesése.

Itt található Magyarország egyik legszebb természeti környezetében a 2015 őszén megnyílt Lillafüredi Sport- és Kalandpark. Három látogatható barlang kínál érdekes látniivalókat, a tanösvény-, a Libegő-, az Őskohó-, a kisvasút és a pizstráng telep mellett.



Miskolctapolca, 1950 előtti nevén Görömbölytapolca (a helyiek szóhasználatában Tapolca) szintén Miskolc városrésze, a Hejő völgyében. Neve szláv eredetű, fürdőhelyet jelent. Számos nevezetessége között Barlangfürdője egész Európában egyedülálló.

A fürdő előtt hatalmas park terül el csónakázótóval, játszótérrel és nyári bobszállóval, kalandparkkal, az itt látható Békástó egy volt kráterben helyezkedik el, amelyben megközelítőleg ötven hőforrás található. A leghidegebb 36 °C, míg a legmelegebb 47 °C-os hőmérsékletű, a tóból folyamatosan gázok törnek fel a felszínre.

A hely egyik nevezetessége a Sziklakápolna, amit az egykori Verebes-tanyán lévő két barlangból alakítottak ki, és 1935-ben szentelték fel.

Kellemes kalandozást kívánok!

Szeretettel:

Berecz Ildikó

A Honismereti- és Kultúra Team vezetője

Miskolc története itt olvasható: <http://www.eletfaprogram.hu/index.php/honismeret/2358-k4-20160509>

Írások a honlapon :

<http://www.eletfaprogram.hu/index.php/honismeret/2760-a-diosgyori-varban-jartam>
<http://www.eletfaprogram.hu/index.php/honismeret/545-honismereti-kiandulas-diosgyorben>
<http://www.eletfaprogram.hu/index.php/honismeret/160-honismereti-programunkrol-erzesek-gondolatok>



HÉT TANÁCS

A GYÓGYSZERMELLÉKHATÁSOK ELKERÜLÉSÉHEZ

A ma embere nem gondolkozik, hanem beszedi, mert ez az egyszerűbb, gyorsabb, és nem beszélnek a későbbi következményekről sem. Csak annyit, hogy élete végéig kell szednie. Arra, hogy kell-e diétázni, vagy valamit változtatni az életén, rendszerint a mozgást ajánlják, de egyen mindent ugyanúgy... Hiszen ha valamit változtat, még nem kéne annyi gyógyszer!

Mikor háziorkosként dolgoztam, és jöttek a betegek a panaszaikkal, hogy ez a gyógyszertől van, sokszor elmondtam: **Az a gyógyszer aminek nincs mellékhatása, annak főhatása sincs!** Mert hiába javasoltam bármit, csak a gyógyszert kérték. Az életükön változtatni semmi áron sem akartak.

Nézzük, hol tartunk mostanában! A HVG-ben 2012-ben jelent meg az Uniós helyzetről egy cikk:

- 200 000 fő hal meg évente gyógyszermellékhatás miatt. (HVG 2012)
- Évi 80 milliárdra becsülik a gyógyszermellékhatások miatti kórházi kezelések összköltségét
- 2012. július 1-től szigorú jelentési kötelezettsége van az OGYÉI-nak az Európai Gyógyszerügynökség irányába
- A gyógyszereszedők 5-10%-ánál jelentkezik valamilyen mellékhatás
- Ezek felelősek a kórházi kezelések 5%-ért

Arra a kérdésre, hogy miért szed valaki gyógyszert, nagyon egyszerű a válasz: Mert beteg lett és nem akarja tovább.

- A nem várt súlyos mellékhatás mint halál, az EU-ban az 5. leggyakoribb halálok, évente 200 000 főt érint
 - Az elmúlt 20 évben a gyógyszerek 4%-át kellett kivonni, súlyos mellékhatás miatt (Viox)
 - Ez óriási kár!
 - 12-13 év, hogy egy molekulából orvosság legyen, vagyis egy gyógyszer kifejlesztése
 - 1,5 milliárd dollár ráfordítást jelent...
 - Magyarországon évi 1000-1200 bejelentés, 100-120 bejelentés/1 000 000 lakos
 - EU-ban: 200-500 bejelentés /1 000 000 lakos
- A cikk azt is leírja, hogy a magyar orvos nem jelent, mert minek, még a végén őt rágalmazzák meg, hogy nem jó gyógyszert írt fel, vagy nem a jó adagolásban.

Milyen mellékhatásokkal lehet számolni?

1. Vesekárosító hatásúak a vérnyomáscsökkentők egy része, a fájdalomcsillapítók és az antibiotikumok egy része, mivel a vizeletkiválasztást csökkentik és emelik a kálium szintet. Ide tartoznak még bizonyos antidepresszánsok, bélgyulladásra használt gyógyszerek, kemoterápiás szerek, szervátültetés utáni gyógyszerek. Becslések szerint körülbelül 3 kilogramm gyógy-

szer beszedése után (ez azért évekig eltart) alakulhat ki az analgetikus nefropátia, melynél a gyógyszerek először a vese velőállományát, majd a kéregállományt teszik tönkre. A recept nélkül kapható fájdalomcsillapítókat a 40 feletti nők szedik fejfájásra, ízületi panaszokra.

- Májkárosító hatásúak a fogamzásgátlók és a rendszeresen szedett hormonok, illetve a paracetamol, ami megemelt dózistól alakulhat ki.
- A gyomorvérzés elsősorban a szalicilátok rováására írható.



Soroljam még? Van ötleted, már most, hogy mivel tudnád csökkenteni a testedre leselkedő veszélyt? Egyet tudj, ha orvoshoz mész, akkor gyógyszert fog javasolni a panaszaidra. Ha hozzám, akkor szigorú diétát kapsz hetekre, meg Justot és Nahrin-t. Egyben biztos lehetsz, nálam sokkal többet kell majd törődnöd magaddal, mint eddig, és több pénzbe is fog kerülni, mint a gyógyszerek. Nincs rajta támogatás! De valamit ígérhetek! Az a bizonyos 3 kg gyógyszer beszedése nem jön el életed utolsó napjáig sem!!! Ajánlatom:

- Hetente 1x egyél húst**, egy étkezéshez, és az se legyen disznó. Használd a fűszereinket, mert attól az egyszerű étel is finomabb lesz, és mivel enzimeket tartalmaz, az emésztést is javítja.
- Napi **30-60 dkg zöldséget, gyümölcsöt** vigyél be nyersen, vagy párolva.
- Naponta annyi **liter tisztított vizet** vigyél be, ahány-szor 30 kg vagy. Ebből 1 liter forró víz legyen.
- Gyalogolj **napi 3 km-t fél óra alatt**. Ízületeidet véd **Boróka krémes** bemelegítéssel! A fekvés, ülés tönkreteszi az ízületeket a gerincben és az alsó végtagban. Muszáj megmozgatni! Jót tesz az emésztésnek, csökkenti a stresszt, a vérnyomást, a vércukrot és a koleszterint...



5. **Fájdalom csillapítására** használj **31-es olajat, Boróka, Kakukkfű és Árnika krémet**

6. **A felső légúti hurutok** megelőzésére jó a **31-es olaj, Eucasol, Kakukkfű fürdő és krém**. A fürdőt érdemes rendszeresen csinálni, meleg kádvízben feloldok 20dkg konyhasót, 10ml Kakukkfű fürdőt és 10 csepp Teaafa olajat, majd fél óra relaxálás, utána forró tea és be az ágyba. Akkor is, ha csak a taknyosság indul!

7. Ha valamiért már gyógyszereket szedsz, akkor ne kúra-szerűen, hanem **folyamatosan**, azaz minden hónapban igyál meg egy **Articsókát** a májvédelemre. Ha pedig a vesédre is gondolsz, akkor egy **író**t is.

Amikor gyógyszer szedését javasolják, gondold végig, hogy akarod-e! Ha nem, keress olyan embert, akiben bízol, és betartod a szavát. Nem árt, ha mindkét terápiát ismeri. Aztán döntsél, hogy hajlandó vagy-e meghozni az árat, amit a másik úton kell!?

A családotodnak szüksége van Rád! A munka nem megy oda a betegágyadhoz!

Egyszer, nagyon régen olvastam egy idézetet, ezzel búcsúzom:

„Magamra nagyon kell vigyázzak! Belőlem csak egy van! Mindenki más pótolható.”

És Te hogy vagy ezzel???

Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit Marianna

orvos-marketing igazgató



Ragyogjon a koronánk



*A szép idő meg-
érkezésével egyre több
figyelmet fordítunk a külsőnk-
re, és a természetes ékszerünk és
egyik hódító fegyverünk előtérbe kerül.
Természetesen a hajkoronánkra gondo-
lok, amit mindenki szeretne minél tovább
megőrizni és ragyogóvá tenni. A hosszú
tél után itt az idő, hogy rendbe hozzuk
a hajunkat, már csak azért is, mert
a haj nyáron és melegben gyorsabban nő.*

Minden embernek körülbelül ugyanannyi hajszála van: négyzetcentiméterenként 280-340. A haj sűrűsége a hajszálak színétől és vastagságától függ. A legvékonyabb a szőke haj, átmérője 0,03 mm, míg a vörös hajszálak akár 0,12 mm átmérőt is elérhetnek. Ezért a szőkék fején több hajszál fér el (kb 120 ezer), mint a vörösekén (kb. 80 ezer). A nagyjából 100 ezer hajszálból naponta 50-100 vész el, majd a kihullott haj helyébe állandóan új nő. Legkésőbb 7 évenként a teljes hajzat megújul. Ez a hosszas regenerálódás azonban könnyen zavart szenvedhet. Életkor, egyéni hajlam, gyógyszerek, táplálkozás, betegség, stressz egyaránt előidézhetik, hogy több hajszál hullik ki, mint amennyit a fejbőr pótol. Sok hajat veszíthet az is, aki haját túlzott terhelésnek teszi ki, például túl sokat mossa, fésüli, festi, dauert használ.

A haj számára a legfontosabb, hogy „belülről” megfelelő ápolást biztosítsunk, ezt táplálkozással pedig nehéz elérni. Segítségünkre van azonban a Nahrin Nutrikap étrendkiegészítő kapszula, ami egy igazi bőr-, haj- és körömerősítő. Rendkívül értékes, egyedülálló, természetes és organikus összetétele miatt roppant hatásos ez a készítmény.

Olyan fontos alkotórészekkel rendelkezik, mint:

- Sörélesztő: B-vitaminok, biotin.
- E-vitamin: erős antioxidáns, amely késlelteti az örege-

dést, és segíti a sejtregenerálódást.

- Cink: fontos a sejtek osztódásában, a protein szintézisben, továbbá megelőzi a hajhullást és a kopaszodást, valamint elengedhetetlen a keratin képződéséhez, ami a bőr, haj szaruképletet felépítő kén-tartalmú fehérje struktúra.
- Biotin: B-vitamin, ami fontos szerepet játszik a fehérje és a szénhidrát anyagcserében.
- Szilíciumoxid: nélkülözhetetlen a kötőszövet, csontszövet fejlődéséhez, és szükséges az elasztin képződéséhez, ami rugalmasságot és szilárdságot biztosít az érfalaknak.

A NUTRIKAP LEGFONTOSABB ÉS LEGÉRTÉKESEBB ÖSSZETÉTELE A KÖLES KIVONAT. A KÖLEST NEVEZHETJÜK A LEGGAZDAGABB GABONÁNAK.

Igen sok kavasavat tartalmaz. A kavasav, mint vízkötésű szilíciumdioxid különös szubsztanciát jelent minden élő szervezet számára. Kavasav nélkül egyetlen élő anyag, egyetlen szervezet sem tudna létezni. A kavasav adja meg a kötőszövetek (csontváz, kötőhártya) szilárdságát is. A magas kavasav eredménye a friss, sima bőr, erőteljes fénylő haj, egészséges

fogak,

szilárd

körömök. Az élet-

kor előrehaladtával folyamatosan csökken a szövetek kavasav tartalma. Sajnos az emberek manapság rendkívül kevés kavasav tartalmú ételt esznek, ezért a szokásos étrend nem fedezi a szükségletet.

A Nutrikap adagolása:

Naponta 2-szer 1 kapszula. Minimum 3 hónapig kell szedni, hogy érezhető legyen a hatása.

Természetesen vannak erős hajhullással, sőt hirtelen kopaszodással járó álla-



potok, amelyek mindenképpen orvosi kivizsgálást igényelnek (ilyenkor góckeresés, teljes vérvkép szükséges). Előfordul, hogy az ok nem derül ki. Minden esetre, akár kap gyógyszert, akár nem, a Nutrikap segítséget nyújt, hiszen a legfontosabb természetes anyagokat juttatja szervezetünkbe és nem okoz túlادagolást.

DE HOGYAN SEGÍTSÜNK A HAJUNKNAK KÜLSŐLEG? MI LEGYEN AZ ELSŐSEGÉLY?

Először is állapítsuk meg, hogy mi a fő probléma: zsíros, száraz haj, korpaképződés, pikkelysömör, hajhullás, hajbőr gyulladása, stb. Utána válasszunk a hajunknak megfelelő sampont. Két Just termék áll rendelkezésünkre: **San'Activ sampon** (tengeri só, varázsmogyoró) és **Teafa sampon** (rozalina, manuka, teafa). Mindkettő hidratáló, hajregeneráló, hajtápláló, fertőtlenítő (baktérium, gombaölő), csökkenti a korpaképződést, viszketést, hat a pikkelysömörre



és különböző ekcémákra. A Teafa sampon használatával hatásosan lehet csökkenteni a fejbőr irritációt, gyulladást, megelőzni a pedikulozist (tetvesség). Hatásos a gomba okozta bőrelváltozásokkal (többek között korpá) szemben. A San'Activ sampon erősen stimulálja a vérkeringést, erősíti és életre kelti a hajhagymákat, gyengíti a pikkelysömör tüneteit, és csökkenti a bőrszárazságot.

MELYIK SAMPONT VÁLASSZUK?

Azt, amelyik komfortérzést ad. Mindenkinek ki kell tapasztalni a saját fejbőrén! Lehet őket akár kúránként alkalmazni, akár felváltva is. A Teafa sampon enyhén hűsíti a fejbőrt, míg a San'Activ viszont annyira serkenti a fejbőr vérkeringését, hogy kellemes melegítő érzést ad. A zsíros és száraz hajra egyaránt használni lehet mindegyik sampont. A hatás fokozására a következő termékekkel lehet gazdagítani a samponokat:

- A zsíros haj mosásakor néhány csepp Citromolajat tehetünk a samponhoz.
- A száraz hajnál Narancsolaj javasolt.
- A problémás, viszkető, gyulladt fejbőrnel adhatunk a samponhoz néhány csepp Levendula olajat vagy Teafa olajat.



Ne felejtsük, hogy csak akkor eredményes a samponunk használata, ha a haj mosása után alaposan leöblítjük a hajunkat! Természetesen ez ugyanúgy vonatkozik az utána következő hajbalzsam használatára is.

A haj erősítéséhez és a hajgyökerek aktivitásának ösztönzéséhez használjuk az **Erősítő és serkentő hajápolót**. A fejbőr olyan, mint a termékeny „talaj”. Mint ahogy egy magból kifejlődik a növény, úgy nő ki a hajsza a haj gyökeréből. Amennyiben az erős, sűrű és egészséges haj, valamint életerős fejbőr elérése a célunk, akkor ezt a „talajt” rendszeresen táplálni és ápolni kell.



A JUST ERŐSÍTŐ ÉS SERKENTŐ HAJÁPOLÓ FELTÉLTENÜL SZÜKSÉGES AZ ALÁBBI ESETEKBEN:

- Átlagosnál fokozottabb hajhullás, gyérebbé váló haj, hajszálok törése sérült haj esetén.
- Megnövekedett hajvesztés örökölt hajlam miatt, terhesség után, vagy stressz, esetleg évszaktváltás miatt.
- A fejbőr rossz vérellátása.

A TERMÉK ALAPOS MUNKÁT VÉGEZ:

- Védi az érzékeny fejbőrt és megelőzi a fejbőr problémáit.
- Célirányosan hat a hajhullás főbb okaira, erősíti a hajgyökereket és javítja azok tápanyagellátását, erősíti a hajat, és segíti az egészséges hajnövekedést.
- Megelőzi a hajhullást és a hajszálok törését, kisimítja a hajszerkezetet és ragyogást biztosít a hajnak.

Legfontosabb hatóanyagai:

Olíva gyümölcskivonat, fehér teakivonat,



fűrészpálma-kivonat, japán keserűfű-kivonat, és kisvirágú füziike-kivonat.

A termék fűszeres gyógynövényillattal rendelkezik a benne lévő két illóolajnak köszönhetően (**Rozmaring olaj** és **Eukaliptusz olaj**). Ezeknek köszönhetően a termék serkenti és javítja a keringést, ellenáll a kórokozóknak, és enyhén hűsít.

Használata:

Hetente 2-3 alkalommal egyenletesen vigyük fel a száraz fejbőrrre és gyengéden, körkörös mozdulatokkal, az ujjhegyeinkkel masszírozzuk be, majd hajkefével alaposan fésüljük át. Érdemes felvinni az éjszakai alvás előtt, hogy az egész fejet lekezeljük, kb. 8x kell permetezni. Ne öblítsük le, és a szemmel való érintkezést kerüljük! Érezni fogjuk, ahogy beindult a vérkeringés és fellélegzett a fejbőrünk. Az egyébként sem zavaró kellemes illata reggelre már el is párolog. Legalább 3-4 hónapon keresztül rendszeresen kell használni, hogy eredményes legyen.

Kedves Barátaim! Őrizzétek meg a hajatok ragyogását lehetőleg minél tovább! Sok napsütést és örömet kívánok mindenkinek!

Tisztelettel:

Dr. Dacko Natalia
Egészségügyi Team



AZ EMÉSZTŐRENDSZER FELSŐ SZAKASZÁNAK GYÓGYNÖVÉNYEI

Az emésztőrendszer feladatai közé tartozik a táplálékok felvétele, az emésztés, a felszívás, a szervezet számára szükségtelen anyagok – emészthetetlen salakanyagok – kiválasztása és eltávolítása. **Az emésztőrendszernek 3 szakasza van:** a felső szakasz szervei a szájüreg, a garat és a nyelőcső, a középső szakasz a gyomorból és a vékonybélből áll (ez utóbbi a patkóbélből, éhbélből és csípőbélből), az alsó szakasz pedig a vastagbélből (ami szintén 4 részre tagolódik, a felszálló, a haránt, a leszálló vastagbelek és a szigmabélre), és a végbélből áll.

Az anatómiai ismeretek után nézzük meg, hogy melyek azok a gyógynövények, amelyek az emésztőrendszer felső szakaszának egészségjavító, egészségmegőrző, és rendellenességek megszüntetésében közreműködő gyógynövényei. Az első **a hársfavirág (másnéven: orvosi hárs)**. A hársfát meghűlés, nátha esetén, önállóan, vagy teakeverék alkotórészeként használjuk tea formájában. Lázat csillapít, és oldja a hurutos köhögést. Torokgyulladásnál, valamint a mandulák fájdalmas gyulladásánál, száj- és ínygyulladás esetén a száj- és torok öblítésére használható fájdalomcsillapítóként és fertőtlenítőként. Az eldugult orr nátha esetén lezárja a légutakat, ezért a hársfavirágot inhalálással, a begyulladt nyálkahártyák orvoslására használhatjuk fel. Kedvező tulajdonsága ellenére a hársfa túlzott fogyasztása esetén felborulhat a hőháztartás, erős szívdobogást idézhet elő, ezért más teákkal felváltva fogyasztjuk. **A Nahrin Fenyőszirupjának** egyik legfontosabb összetevője a hársfavirág (alpesi fenyőgyökivonattal kombinálva). Szeretettel ajánlom mindenkinek, aki szeretete ellenállóképességét növelni akarja. Különösképpen iskoláskorú gyermekeknek felsőlégúti betegségek megelőzésére. Kitűnő az influenza szövődményeinek (légcsőhurut, tüdőgyulladás, arc- és orrmelléküreg gyulladások) utókezelésére.

A **körömvirág**ot esőjósvirágnak is hívják. Ugyanis ha reggel 7 óráig nem nyílnak ki a szíromlevelei, akkor aznap eső lesz. A legsokoldalúbb gyógynövény, terhesség idején és szülés után is alkalmazható. A XIII. század óta gyógynövény, a középkorban szerzetesek természetették gyógyászati célra. Kiváló köhögésre, meghűlésre, vírusos megbetegedésekre, az influ-

enza, a herpesz, a gombás fertőzésekre (köztük a sarjadzó gomba ellen is jó). Gyulladáscsökkentő, számos kórokozóra antibiotikus hatással van. Sebfertőtlenítő és elsősegélyszer is. A szájüregi megbetegedéseknél kiváló gyulladáscsökkentő és gombaölő hatású. Szájpenészre öblögetésként használjuk. A szájsebészeti műtétek, után foghúzás, ínygyulladás és a szájban lévő sebek megszüntetésére is kitűnő. **A Just Körömvirágos ajakbalzsam** legfőbb összetevője a körömvirág gyógynövény. Meleg szeretettel ajánlom a mindennapokra az ajkak védelmére Hölgyeknek és Uraknak is (már csak azért is, mert színtelen)! Ajánlom nyári időszakban a vízpartok mellett, a strandon, a gyógyfürdőben az ajkak védelmére. Mivel vízlepergető anyagot is tartalmaz, ezért nyugodtan bekenhetjük ajkainkat fürdés előtt is. A téli időszakban is ajánlom különösen a hosszan tartó szabadban tartózkodás esetén az ajkak védelmére a téli sportot űzőknél. A száj különböző megbetegedéseivel kapcsolatos sérülések (gyulladás, herpesz, gomba) gyógyulását meggyorsítja. Gomba esetén teafaolajjal kombinálva még hatékonyabb a hatás.

A **levendulavirág**ot több mint 2500 éve használják gyógynövényként, használata majdnem egyidős az emberiséggel. Az ókorban az egyiptomiak parfümként és mumifikálásra is használták. A levendulavirág elsősorban légzőszervi panaszokra használatos, mert csillapítja a torokfájást, a gége- és mandulagyulladást. Elosztatja a melléküregi gyulladások során felgyűlt váladékokat. Hűti a herpeszeket. Nagyon jól alkalmazható migrén és ideges fejfájás leküzdésére. Az immunrendszerünket is élénkíti. **A Just Levendulaolaj** láz esetén hűtőfürdőbe javasolt. Alkalmazásakor a vízbe kb. 2-4 cseppet tegyünk, ami felnőttknél is igen hatásos lázcsillapítás lehet. Az orrmelléküreg gyulladása esetén az illóolaj belégzése nyugtatóan hat, ezért 2 cseppet kakukkfűolajjal kombinálva, amelyből ugyancsak 2 csepp szükséges, egy tál gőzölgő vízhez rakva, fejet befedve törölközővel kb. 10 perc inhalálás után óriási hatást érhetünk el a gyógyulásban. Nehezen gyógyuló sebeknél a teából készült lehűtött forrázattal (langyos legyen!) a sebek környékét naponta 2-4 alkalommal körbe mosva igen hatásos eredményt érhetünk el.

A **kamillavirág, más néven orvosi székfű** hungarikum, a kamillát magyar aranyának is nevezik. A kamilla szó a latin máter szóból ered, az anya szóból, ugyanis az őszi margitvirágot az anyák és a nők betegségeinek gyógyítására használták. A kamillavirág elsősorban köhögéscsillapító, segíti a tüdő- és a légutak tisztítását és fertőtlenítését. Csökkenti a fogíny, a száj, és a torok gyulladásait. Aktivizálja az immunrendszert, mert fokozza a B limfocita és makrofágok faló aktivitását. A kamillavirág a nyálkahártya, a fekélyek és valamennyi gyulladás gyógyítására is alkalmas. Nagyobb adagokban fogyasztva hányást okozhat, illetve egy hónapnál tovább folyamatosan ne igyunk hashajtó hatása miatt. Célszerű egy hónapi folyamatos fogyasztás után 2 hét szünetet tartani. **A Just Gyógynövényes olaj 31 féle fűből**, egyik fontos alkotórésze a kamillavirág. Javítja a légzési funkciókat, fertőtleníti, fájdalomcsillapító, elpusztítja a baktériumokat, és a száj higiéne fontos eszköze.

A **teafa más néven hangamirtusz** a XVIII. századtól funkcionált gyógynövényként. A II. világháborúban az ausztrál katonák komoly sebeit kezelték vele. A fát utána a kipusztulás fenyegette, mígnem a XX. század közepére sikerült a természetét megoldani és ma már teafaültetvények sokasága biztosítja az utánpótlást. 1925-ben készítették először a teafából illóolajat. 70 kg növényből 1 kg teafaolaj készül. A teafaolaj gyulladáscsökkentő, baktérium, gomba és vírusölő. Fertőzés-gátló és hurutoldó (kihajtja a váladékot), valamint köptető is, és hatékony gyógyír a fogíny szájnálkahártya gyulladására. Nem károsítja a szöveteket és a nyálkahártyát sem, ezért higítás nélkül is használható. Még a kullancsot is kikergeti! **A Just Teafaolajat** mint legkiválóbb vírus és baktériumölő szert szeretettel ajánlom az influenza, az orrnyálkahártya, az arcüreg és a torok gyulladásaira. Kitűnően alkalmazható a vírusos agyhártyagyulladás megelőzésére és általános roborálóként immunerősítésre.

Vegyetek, és vigyetek a Nahrin és Just természet adta patikájából! Jó egészséget Mindenkinek!

Balázné dr. Burkus Gabriella
természetgyógyász-fitoterapeuta
Egészségügyi Team



NAHRIN LUTEIN KAPSZULA

A szem a látás érzékszerve az ember szervezetében, amely a környezeti objektumokról származó fénysugarak érzékelésére szolgál, és optikai rendszerével leképezi azok alakját, térbeli helyzetét és színét. Ez a kép idegi ingerületek formájában továbbítódik a központi idegrendszerbe, ahol feldolgozásra kerül, és szükség szerint tudatosul. Az embernél a látás a külvilágról való tájékozódásban és az ahhoz való alkalmazkodásban alapvető szerepet játszik. Az egyik legfontosabb érzékszerv.

Az emberek egyre magasabb kort érnek meg. A degeneratív betegségek egyre gyakoribbak, amelyek összefüggnek a korrallal. A szemproblémák is ide tartoznak.

A szemproblémák okai: egyre nagyobb terhelés éri a szemünket. A legutóbbi években megállapították, hogy az idősödő emberek látása gyorsabban romlott, mint ahogy azt koruk indokolná. Ennek okai lehetnek: online eszközök túlzott használata, TV, gépkocsivezetés, okostelefonok, stb.

A makula (sárgafolt) a szem ideghártyájának (retina)

az a része, amely az éleslátást teszi lehetővé. Az USA-ban a lakosság 12%-a szenved makula degenerációtól. Világszerte 25-30 millió ember érint!

A látás romlásának leggyakoribb oka az alábbiakhoz vezethet: a látásélesség és az olvasási készség csökkenése, csökken a látás kontrasztossága, csökken a színek érzékelése. A változó fényviszonyokhoz való alkalmazkodóképesség csökkenése, a szürkületi látás romlása, a központi látómező kiesése.

A sárgafolt kizárólag két anyagból épül fel: lutein, zeaxanthin (mindkét anyag a karotinoidok családjába tartozik). Feladata: a kék fényt (amely káros a foto receptorokra) kiszűrni és a szabadgyököket semlegesíteni.

A SÁRGAFOLT SÉRÜLÉSEINEK KOCKÁZATA

- Erős napsugárzás hatása 2,1-szeres,
- szürke hályog operáció 5,7-szeres,
- a dohányzás 2,5-szeres,
- az időskor 8,3-szoros,
- az öröklött tulajdonságok 4,5-szeres,
- a kiegyensúlyozatlan táplálkozás 2,2-szeres,
- a kék szem 1,3-szoros,
- a női nem kétszeres kockázatot jelent.

HOGYAN VÉDEKEZHETÜNK?

A lutein magas koncentrációja optimális módon védi a szemet. A koncentrációja a 20. életév után lecsökken.

Mivel az ember nem képes luteint előállítani, így a szervezet számára biztosítani kell. A luteint a körömvirág kivonatából nyerik és a zeaxanthinnal együtt fordul elő benne. A lutein mellett az antioxidánsok is, mint a cink, az E-, a C-vitamin, a Bétakarotin csökkentik az IMD (időskori makula degeneráció) kialakulásának kockázatát.



A NAHRIN SVÁJCI LUTEIN KAPSZULA HATÓANYAGAI FEKETE RIBISZKE POR

Nagyon jó antioxidáns hatású, javítja a látási folyamatokat és a vérkeringést a finom hajszálerekben gyulladásgátló, javítja az emlékezőképességet, védi a szívet, csökkenti a káros mutációk kialakulását.

LUTEIN / ZEAXANTHIN

Nagyon erős antioxidáns hatású. Fontos a látás megtartásához. A retinában lévő makulában (sárgafoltban) magas koncentrációban van jelen, úgy működik, mint egy természetes napszemüveg. A lutein bevitelről gondoskodni kell, a szervezet önmaga nem képes előállítani. A lutein a makula kortól függő, degeneratív folyamatai (makula degeneráció) ellen hat, hozzájárulhat a szürke hályog megelőzéséhez. Elsősorban a zöldségekben (mint a spenót, káposztafélék, póréhagyma, borsó) és a tojássárgájában található meg.

C-VITAMIN

Antioxidánsként a sejtek minden vizes részében hatékony. Védi a sejt részeit, szerveket, egyéb vitaminokat és

fehérje alkotórészeket a szabadgyököktől. Az anyagcsere fontos anyaga. A káros anyagok eltávolítója.

E-VITAMIN

Antioxidánsként a sejtek minden zsírtartalmú részében hatékony. Véd minden zsírtartalmú sejtet, jelátvivő anyagokat a szabadgyököktől. Az anyagcsere fontos anyaga. Segíti az erek vérellátását.

CINKOXID

Fontos szerepe van az anyagcserében (testfehérjék felépítése), gyulladásgátló. Az A-vitamint fiziológiailag aktív állapotba alakítja. Antioxidáns hatású. A cinkhiány „kedvez” az éjjeli vakságnak. A cink károsanyag-semlegesítő hatású.

RÉZSZULFÁT

Részt vesz a vörös vértetek képzésében. Fontos a szervezetben képződő antioxidánsok előállításához, így antioxidáns hatású. Fontos a központi idegrendszer működéséhez és a pigment anyagcseréjéhez.

A LUTEIN KAPSZULA FELHASZNÁLÁSA

Naponta 1 kapszulát kevés vízzel lenyelni. Azaz egy doboznyi (60 kapszula) elegendő egy 2 hónapos kúrához. Optimális esetben évi 2 kúra javasolt.

A LUTEIN KAPSZULA FŐBB ELŐNYEI

Ideális a makula (sárgafolt) lutein koncentrációjának megőrzéséhez. Ideális termék az időskori látásvesztés (makula degeneráció) megelőzése szempontjából. Értékes C-vitamin forrás. Értékes E-vitamin forrás (antioxidáns). A rézszulfát segíti a központi idegrendszer működését. A szem számára ideális hatóanyag kombináció; a szükséges mennyiség napi 1 kapszulával biztosítható.

A LUTEIN KAPSZULA CÉLCSOPORTJAI

A 40 év felettek általában. Olyan személyek, akik látási problémákkal küszködnek, idősebb korúak is. Olyan személyek, akik genetikailag terheltek a látásgyengeséggel.

1 kapszula naponta a szemünk védelmére!



Szeretettel

Hegyi Gyöngyi

Egészségterv Tanácsadó

Természetgyógyász - Reflexológus

06-70/4572712

Felhasznált irodalom: Beate Fussaneger Svájci Export Vezető termékbevezető előadása

HA EDDIG SEMMI NEM MŰKÖDÖTT...

AKKOR LEVENDULA KRÉM!

MIÉRT PONT EZT?

- Várandós vagy? A családban vannak visszeres felmenőid? Nem akarod azt a szenvedést?
- Fájdalmas visszereid vannak a lábadon? Nyáron különösen elviselhetetlen?
- Volt már aranyered, amitől nem ültél, aludtál hetekig?
- Volt már allergiás szemviszketésed? Amikor semmi nem segített?
- Gennyedző seb, ami nem akart múlni?
- Vagy csak hosszabb utazásra készülsz, amikor vezetésre, ülésre vagy kényszerítve?
- Sugárkezelés után gyulladt-e be bőrfelület? Csillapíthatatlan égéssel...
- MERT MOST VÉGRE ÚJRA KAPHATÓ!!!!

Az összetevők biztosan garantálták számomra, hogy ez sem hiányozhat a táskámból különösen nyáron.

(Most, mikor írom a cikket, gyorsan felrohantam az emeletre és bekentem a lábam. Nincs még nyár, de a csizmát már télen se bírom. A meleg ront a visszereken... Pedig egy darab sincs kint a lábamon! A fájdalmat hozom magammal az első várandósság óta.)

Három fontos összetevő az, ami együttesen megoldást, enyhülést ad. Aloe, Levendula, és Hammamelis, vagyis bűbájdíó.

Miért kell három? Miért nem elég egy?



Mert ha valaminek nincs mellékhatása, akkor főhatása sem. Viszont kis mennyiségben három ugyanarra a területre ható szer, már mellékhatás nélkül oldja meg a problémát. Mikor ez az elsőként választandó krém?

- **Napégés, szolárium, sugárkezelés** után a bőrt bekenni. Ne várd meg amíg begyullad!
- Nyáron, a lábon a visszerek kezeléséhez **MEGELŐZÉSRE** is jó.
- Bármilyen duzzadást, feszülést enyhít. Még a pajzsmirigy megnagyobbodás okozta duzzanatot is.
- **Allergiás duzzanattal, viszketéssel járó szemgyulladás megelőzéséhez egyedülállóan a legjobb!** (De a hagyományos gennyes szemgyulladásnál is jól vizsgázott.)
- **Kismamánál**, sokadszor szülőknél a várandósság alatt megjelenő lábszáron, combon, nagyajkakon megjelenő visszerek rendszeres kezelése.

- **Aranyér!** (Egyszer megkérdeztem egy páciens, hogy volt-e aranyere. Visszakérdezett, hogy az milyen tünetekkel jár. Mondtam neki, hogy akkor nem volt. Ha lett volna, tudná a tüneteket...) Mindegy, hogy külső, vagy belső az aranyér. Egy 1,5 centis csíkot rányomok a Levendula krémből fóliára, beteszem a fagyaszto-ba, 20 perc alatt megkeményedik, és már lehet is használni kúpként. Főleg este jó, mert akkor tud nyugodtan dolgozni a krém.

Mikor meglátsz, mutasd fel nekem a Levendula krémed és tudom, hogy egy hajóban evezünk!

Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit Marianna

Életfa Program orvos-marketing igazgatója

„LEVENDULÁT MINDEN KERTBE!”

Megyeri Szabolcs kertész javasolja ezt nekünk a neten! De én lefordítom Justosra: „Levendulát minden házba!” Sőt minden táskába, zakózszebbe!

Hogyan? Újra itt van!!!! Veheted bátran, szabadon!!! Igazgató Úr bevállalja a „nagy nyomásra”.

Kaptunk még egy esélyt!!! Én nem akarom még egyszer elpuskázni a bizalmat, tehát írok róla újra és újra. (Ne használj olcsó, laborban készültet! Az IDEGRENSZERED tudni fogja, hogy be akarod csapni! Ettől többet érsz!!!!)

Sokan nem szeretik az illatát, pedig ebben rejlik a lényeg. Dr. Czanik Saci egyik előadásában elmondta: „Levendulával nem lehet kettős vak placebo kontrollált vizsgálatot csinálni! Ha benne van, akkor azt mindenki érzi. Ha nincs benne, akkor azt is. Nem lehet becsapni az embereket vele!

Ez az illat mindenben átjön, a lelkeden is. Mit is csinál itt?

A régi parasztházakban a tisztaszobában mindig volt egy két csokor friss, vagy már szárított Levendulaág. Ezzel védték magukat azok, akik a rontástól féltek. Azt nem tudom, hogy megvéd-e minket a telefonok és egyéb elektromos dolgok káros sugárzásaitól, de legalább nem stresszeljük magunkat rajta.

A növény latin neve a lavare (mosni) igéből származik. A rómaiak a virágával illatosították fürdőiket. Manapság is szappanok, parfümök illatszeres zacskók gyártásánál használják föl. Az aromaolajat a fejfájás kezelésére és elernyedésre alkalmazzák fürdőkben, masszázsoknál és reumakrémekben. 1 kg aromaolajhoz 100 kg szárított növény vízgőz desztillációjával jutunk hozzá, vagyis abban a picli üvegben annyi erő van, mint 1 kg szárított növényben.



MIT IS KAPHATOK ATTÓL A KIS ÜVEGTŐL?

- Idegesség esetén lenyugtat, búskomorságból kihoz
- Álmatlanság esetén átbillent
- Görcsoldó hatású! Jusson eszedbe menzesznél, vese és epeköves panaszoknál!!!
- Magas vérnyomást enyhíti, különösen a per értéket
- Megfázás, légúti betegségek hamarabb lezajlanak
- Helyreállítja a lelki egyensúlyt, „tavaszi nagytakarítást” végez a lélekben. (A magyar nép eléggé temperamentosos, ránk fér egy kis nyugtatás)

HOGYAN HASZNÁLD?

- Hason, mellkason, háton jól lehet használni, ha bekened a felületet aromával és lefeded folpackkal! Olyan mintha megittál volna 2 liter teát, annyi hatóanyag kerül be a szervezetedbe.
 - Aromalámpában elpárologtatva az egész szobát lehet vele fertőtleníteni
 - Fürdővízhez kiváló, csak figyelni kell, hogy tusfürdőben jól el legyen keverve, különben kiül a kád szélén.
 - Hüvellyel enyhítésére irrigálásához nagyon hasznos, 1,5 liter kellemesen meleg vízben összerázni és már lehet is használni. Heti 3x mindenképp segít.
 - Nőgyógyászati fertőzések megelőzéséhez a tisztasági betét tetejére egy cseppet téve az illata fertőtleníti és dezodorál egész nap.

Találtál olyat, ami érint?

Volt rá jobb megoldásod, mint a Levendula aromaolaj? Elégedett voltál vele, vagy csak túlélted?

Ugye Te sem érted, hogy hogyan hiányozhatott eddig a zsebedből? Ne tolj ki magaddal még egyszer!!!

Keresd termékeinket az Életfa Program elérhetőségeinek mind egyikén, vagy munkatársaink munkatársaid bármelyikénél, a lehetőségek tárháza ebben is végtelen!

És ha megvan, hát várom tapasztalataidat a kommunikacio@eletfaprogram.hu e-mail címre!

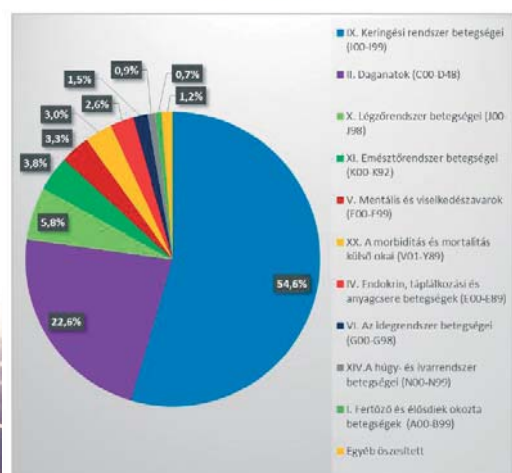
Szeretettel: **Dr. Harsányi Edit**

Egészségesek a magyarok? MIÉRT NEM?

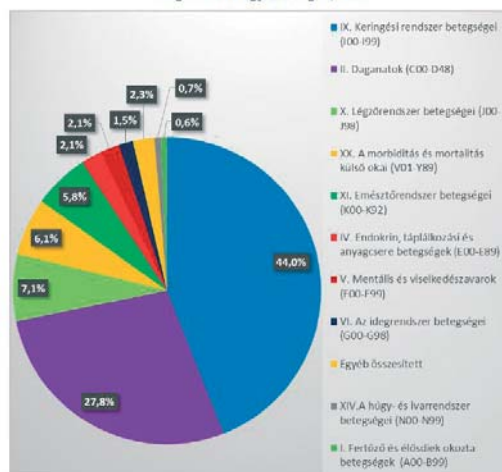
A magyar lakosság egészségi állapota nemzetközi összehasonlításban évtizedek óta kirívóan rossz, a születéskor várható átlagos élettartamok kedvezőtlenek. Az egészségi állapotra vonatkozó adatok azt mutatják, hogy a magyar lakosság fiatalabban betegszik meg és hamarabb hal meg, mint az európai országok többségében élők.

Magyarországon az 1960-as évektől a keringési rendszer betegségeiből származó és a daganatok okozta halálozások kerültek előtérbe:

9. ábra: A nők összes halálozásának ok szerinti megoszlása Magyarországon, 2015



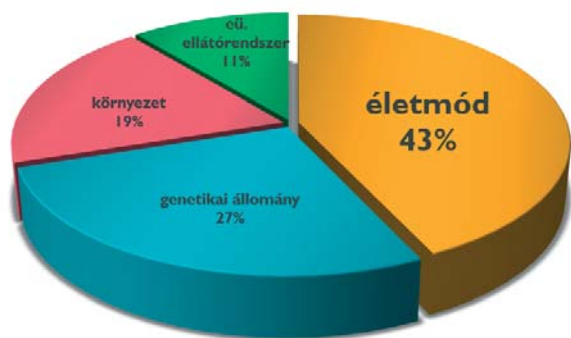
10. ábra: A férfiak összes halálozásának ok szerinti megoszlása Magyarországon, 2015



Forrás: Egészségjelentés 2016.

Az egészséget befolyásoló tényezők

Egy populáció egészségét, egészségi állapotát globális szinten a genetikai adottságok, a környezeti hatások, az életmód és az egészségügyi ellátó rendszer minősége határozza meg, különböző súllyal. Általánosságban elmondható, hogy az életmód 43%, a genetikai állomány 27%, a környezet 19%, az egészségügyi ellátórendszer 11% súlyú.



Forrás: WHO

Jól kitűnik, hogy az egészséget legnagyobb mértékben befolyásoló tényező az életmód. A legfontosabb, életmódot veszélyeztető rizikóviselkedések a dohányzás, az aránytalan táplálkozási és mozgási szokások, az alkohol-fogyasztás, valamint egyéb függőségek. Magyarország lakosságának rossz egészségi állapota az alábbi életkörülményekkel hozható összefüggésbe:

- mozgásszegény életmód,
- kiegyensúlyozatlan táplálkozás,
- az élvezeti szerek, elsősorban az alkohol mértéktelen fogyasztása,
- a mindennapi stressz.



A nem megfelelő táplálkozás mellett a mozgásszegény életmód is hozzájárul a fenti eredményekhez. Pedig a mozgás jótékony élettani hatásai széleskörűek: a rendszeres edzés fokozza a szív és a tüdő teljesítőképességét, csökkenti a szívizomzat oxigénigényét, aminek különösen nagy jelentősége van koszorúér-betegségben szenvedők számára. Rendszeres edzés hatására csökken a vérzsír-szint, a vérnyomás; az izommunka csökkenti a vércukorszintet, segít megőrizni a testsúlyt. A rendszeres mozgás előnyös hatása olyanoknál is kimutatható, akiknél már kialakult valamilyen koszorúér-betegség. Mindezek mellett a mozgás növeli a kitartást, a magunkba vetett hitet, az önbizalmat és csökkenti a szorongást, a depressziót. A fizikai teljesítőképesség növelésén kívül a szellemi teljesítményt is javítja.

Szeretnél életmódot váltani? Foglalkoztat az egészséges táplálkozás, a testmozgás és a minőségi testápolás? Kipróbálnál új, egészségesebb recepteket? Várunk az Élet(FA)mód Klubba!



Táplálkozási szokások

A táplálkozás kiegyensúlyozatlansága az egészséget veszélyezteti – mely jelentkezhet akár a hiány, akár a bőség irányába –, az élettani folyamatok, az élettani működések zavarához, betegséghez vezethet.

A hazai lakosság táplálkozási szokásaira összességében a túlzott energia, zsír, koleszterin, hozzáadott cukor és só, valamint elégtelen élelmi rost bevitel, zöldség és gyümölcs, a kívánatosnál kevesebb teljes kiőrlésű gabona fogyasztás jellemző.

A túlsúly és az elhízás számos betegség kockázati tényezője.



Szeretettel:
Starkné Szabó Eszter
vezető dietetikus
Élet(FA)mód Klub

X. PÜNKÖSDI „EL ZELEMÉR” TÚRA



Szeretettel meghívjuk, hogy együtt éljük át a szokásos túránkat. 2009-ben jártuk végig először. Akkor csak kíváncsiságból, még cipővel. Aztán 2012-ben úgy éreztem, hogy megy ez nekünk és azóta gyakoroljuk az összeköttetést a Földdel, a rezgésekkel, magunkkal. Óvatosan, pucérlábbal. Mint egy igazi zarándoklat.

Mögötte indul a Tócsa patak, ami minden alkalommal csodát hív elő belőlem, mert meg kell keresni az eredését, hogy ebben az évben vajon hol van?

Időközben gyönyörűen felújították a templom romot, és sokat veszített a természetességéből. Eddig adott a hely energiát, enyhülést, szeretetet. Most rajtunk a sor, a zarándoklattal megtisztítani őt. Mi még tudjuk, hogy mi van ott...

2018. május 21-én indulunk Józsról 10 órakor!
Írd be a naptáradba, hogy le ne maradj!

Dr. Harsányi Edit Marianna és Varga Fecó
Életfa Baglyok

CSODÁLATOS ÉVINDÍTÁS,
RAGYOGÓ FOLYTATÁS!

Vezetőként egyik legnagyobb öröömöm, mikor vezető társaim, munkatársaim sikerének örülhettek. Ebben a felemelő érzésben bőven volt részem a 2017-es évet értékelő februári Életfa Konferencián. Szeretettel gratulálok itt is a Napsugaraimnak, és töretlen lelkesedésben, sikerekben, megvalósult álmokban, örömeikben gazdag további 2018-at kívánok!

Íme a sikerlista:

- **ÉV EMBERE** egyéni forgalom kategóriában: **Kozma Erika**
- **ÉV EMBERE** új építésű csapatforgalom kategóriában: **Szilágyi Ildikó**
- **HÁLÓZATÉPÍTŐK KLUB** tagja: **Szilágyi Ildikó**

- **300** pontos **ELIT KLUB** tag: **Kozma Erika, Szilágyi Ildikó**
- **200** pontos **ELIT KLUB** tag: **Bogdáné Kunkli Mária, Magyar Balázné**
- **100** pontos **ELIT KLUB** tag: **dr. Czanik Sarolta, Héjasné Bedő Erika, Oláhné Juditka, Rab Attila, Szerencsi László, Zsigmondné Jutka**
- **50** pontos **ELIT KLUB** tag: **Feketéné dr. Pál Ilona**

Debrecen, Túztövis u. 2.

Már most örülök Neked:

Szilágyi Ildikó

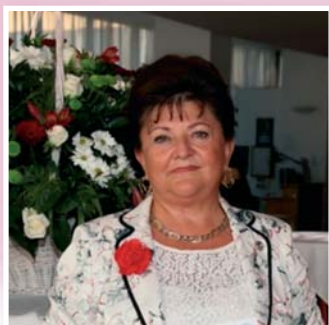
A Napsugár Csapat Vezetője
Legjobb Sponzor 20 9 519908

A május 12-i debreceni **NAPSUGÁR CSAPAT KONFERENCIÁN** nem csak velük, de cégvezetőnkkel, **Schmidt Ferenc** is találkozhat, és élvezheted a tanításuk mellett a terített asztal, a ragyogó hangulat, az ajándékok, a sok szeretet gazdagságát! Várunk Téged mindannyian, jelentkezz!

A Konferencia helyszíne:
Garden Hotel Medical & Spa



EGÉSZSÉG ÉS ÜZLET



A NAHRIN és JUST termékek rendkívül jó minőségűek, minden forgalmazónk a termékek jó hatása miatt lett aktív tanácsadó. A termékek fogyasztói ára a mindenki által megfizethető kategóriában van, fontos célkitűzés, hogy ezek a kiváló termé-

kek a lakosság széles köréhez jussanak el. Neked is ajánlom, használd valamennyi terméket, elégedett leszel és saját jó tapasztalataid alapján fogod másnak ajánlani.

A tapasztalat azt mutatja, hogy azokat a termékeket tudod ajánlani, amiket Te is használsz, így lesz hiteles az ajánlásod és az eladásod. Saját tapasztalataid megerősítenek Téged abban, hogy mások is elégedettek lesznek svájci termékeinkkel, emiatt bátran beszélhetsz saját tapasztalataidról szélesebb családi körben, közeli ismerősöknek, munkatársaknak és alkalmi ismerősöknek. Járj rendszeresen a klubrendezvényekre, csoporttalálkozókra, konferenciákra, és vidd magaddal új érdeklődő baráta-

idat. Rendszeresen tarts kapcsolatot munkatársaidal és fogyasztóiddal.

A termékek nagyon jól használhatóak a családok mindennapi életében, kitűnő minősége miatt újra rendelik ha elfogy, ezért rendszeres jövedelmet biztosít forgalmazóinknak.

Minden termékforgalmazó egyformán kezdi - információkra és tapasztalatokra van szüksége. Szponzorodtól részletes útmutatót kapsz a termékekről és az üzleti forma részleteiről.

Sikered záloga, hogy milyen célokat tűzöl ki, milyen elképzeléseket alakítasz ki a Just-Nahrin üzleti vállalkozásodban. Ajánló szponzorod a segítségedre van, de a munkát Neked kell elvégezned! Céljaid legyenek kihívóak és reálisak. A célok eléréséhez erőfeszítéseket kell tenned. Ne legyenek téves elvárásaid, a tevékeny munkát nem pótolja semmi. A célok eléréséhez készíts tervek, ütemezd feladataidat és rendszeresen ellenőrizd eredményeid.

Borsányi Éva

értékesítési igazgató

Just-Nahrin Budapest 30-415-2288

15 ÉVES A DELFIN CSAPAT!



Fantasztikus érzés átélni és átézni minden szinten a vezetői felelősséget és egyben örülni mindazok sikereinek, akik Téged választanak személyes Egészségterv Tanácsadójuknak, Mentoruknak.

Családok százai vannak és lesznek itt a csapatunkban, akik minőségi svájci egészség-örzéssel, online egészségtervvel a kezükben tudják élni anyagilag is tervezhető minden-

napjaikat. Weboldalaink folyamatos megújulása biztosítja Neked, hogy mindig aktuális, szezonális és új információid legyenek és megfelelő egészségkultúrával rendelkez!

Csapatunk célja, hogy minél több aktív vezetővel benépesítsük az országot Életfa Családok ezreivel.

Mindenkinek szüksége van a biztonságra, minden területen. Biztonságot, tanulási lehetőséget, egzisztenciális fejlődést és versenyképes anyagiakat biztosítva, legyél Te is lelkes vezetője a Delfin csapatnak!

Több, mint 100 Just és Nahrin svájci termékünk közül most ebben az Életfa Újságban a Lutein kapszulára szeretném felhívni a figyelt

medet szakmai cikkemmel. Tegyük szemünk egészségéért és az egészséges látásért tudatosan mindennap, és beszéljünk erről környezetünknek is.

Miért? Mi az a Lutein? Miért van rá szükséged? A cikkemben megkapod a választ!

Szeretettel:

Hegyi Gyöngyi

Delfin Csapatvezető, Egészségterv Tanácsadó

Természetgyógyász

70/4572712



ISMÉT ÉLETFA GYEREKTÁBOR NEM IS EGY... KETTŐ!



BEREGDARÓCI GYEREK TÁBOR



Az Életfa Program 2018-ban ismét két táborot szervez.
A kisebbeket Beregdarócon várjuk, a nagyokat
Szilvásváradon az Életfa Kalandtáborban!

A táborok különlegessége, hogy a sok színes, vidám program mellett beépítettük a tábor mindennapjaiba az Életfa Programot, a JUST és NAHRIN termékek használatát.

Így a szülők nyugodtan lehetnek a tábor ideje alatt, hiszen a képzett táborvezetőink, valamint a magas minőségű termékeink gyűréjében töltik csemetéik a 6 napos, 5 éjszakai kikapcsolódást.

Ebben az évben immár 9. alkalommal nyitják meg a táboraink a kapukat a táborlakók előtt.

Íme, néhány információ a táborokról:

Mindkét tábor időpontja: 2018. július 15 – 2018. július 20. 6 nap, 5 éjszaka, teljes ellátással, vasárnap délelőtti érkezéssel, és péntek ebédet követő távozással. Részvételi díj: 30 000Ft/fő.

(A tábor részvételi díja nem tartalmazza a tábor helyszínére történő utazás megszervezését és az utazás költségeit!) Jelentkezések, és előleg befizetési határidők: 2018. május 10.

Előleg összege: 15000 Ft.

A tábor díjának végleges befizetési határideje 2018. június 15.

Szilvásvárad Életfa Kalandtábor: 13 éves kortól várjuk az ifjúságot, azokat, akik aztán bírják a strapát, szeretik a fák tetején lévő kalandpályát, az erdőt, a csapatépítő feladatokat, kincskeresést, sportot, túrázást, bandázást.

Beregdaróci Életmód tábor: Hét Csillag Üdülő és Konferenciaközpont, Beregdaróc, 7 éves kortól várjuk a gyerekeket, akik szeretik a vidéki környezetet, a kézműves foglalkozásokat, a mozgást, úszást, a jó hangulatot.

Amennyiben nem szeretnél kimaradni ezekből a fergeteges élményekből, kattints a jelentkezési lapért az Életfa Program honlapjára: www.eletfaprogram.hu.

Részletes információt a gyerekklub@eletfaprogram.hu e-mail címen kaphattok.

Mi, és akik már évek óta velünk táboroznak, biztosan ott leszünk! Várunk téged is!



Gyermek Team