

# Életfa info

XIX. évfolyam 3. szám 2018. július - szeptember



## Nyári kalandok...

### 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

# 25 éves múltam!



**25 éve beleszülettem egy új, más világba. Itt Magyarországon, a hazámban, és a dajkám egy svájci lett.**

**Úgy hívják, hogy Nahrin!**

Mint minden újszülöttnak, nekem nemcsak minden vicc, hanem minden más is új volt ebben a világban. Egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás?

Természetes összetevők, hatóanyagok?

A három fehér méreg?

Nem csupán arra való az étkezés, hogy tele legyen a hasunk?

Az életmódtól függ a legnagyobb mértékben, hogy meddig élünk és hogyan?

...

Egy egész seregnyi új tanítás és felfedezés. Nagyszerű tanítóm volt. Arra biztatott, hogy ne csak tanuljak, hanem tanítsak is.

És elkezdtem tanítani, rendszerezni, építeni.

**Elkezdtem pénzt keresni, hogy adhasak másoknak is!**

A Nahrin mindenre megtanított. A prémium kategóriás termékeivel együtt egy új életfilozófiát is kialakított bennem. Mutatta a példát, ami a Vezető feladata, megmutatta, hogyan válhat az életminőségem olyan jóvá, amilyenre addig nem is gondolhattam.

**Továbbadtam a „jó hírt”, és mára egy hatalmas család éli a minőségi életet, és dolgozik azért, hogy minden ember megtalálja a jó életét itt, Magyarországon.**

Mi, Életfások, egymás kezét fogjuk, és daloljuk, hogy itthon is, „van egy hely, ahol otthon és szeretet vár” mindenkire, aki erre vágyik.

**Felnőttem, és felnőtt velem egy generáció, akikre érdemes odafigyelni, akikre érdemes hallgatni.**

Hogy miért? Mert mi tudjuk, hogy merre van az út, a „minőségi élet” útja, amire bárki ráléphet. Mi elkísérjük mindazokat, akik bát-

ran elindulnak, mert tudják, hogy miért születtek erre a világra. Mi éljük a magas minőségű életünket, és egyre többen vagyunk, akik elhiszik, hogy sokkal többre képesek annál, mint amit eddig az életükben elértek.

**2018. június 16-án együtt voltunk. Együtt voltunk a jubileumi rendezvényünkön, és képviseltük a hazánkat, ami oly fontos nekünk.**

Vendégül láttuk tanítóinkat, Nicole Jüstrich cégtulajdonost, aki az első lépéseknél fogta a kezünket, és megtanított minket járni a sikeres emberek útján. Közöttünk volt José Manuel Garcia, aki most tanít minket, „nahrinul” gondolkodni és élni. Nagyszerű együtt ünnepelni azokkal, akikkel együtt alkoztunk, tanulunk és tanítunk, akik egészséges életet élünk azért, hogy példát mutassunk minden embernek az Életfa Program értékrendje szerint.

**Kedves vendégeink azt mondták, hogy mi vagyunk a Nahrin világ legcsaládiasabb képviselői!**

Legyünk büszkék arra, hogy ilyen családba „születtünk”, és tegyünk érte, hogy sok-sok jó emberrel gyarapodjék ez az igazi magyar érték!

Most azzal a gondolattal búcsúzom Tőletek, amit a 25 éves Nahrin Hungária Jubileumi Találkozó köszöntőjében írtam.

A mi sikereinket újabb sikerek követik. Az elmúlt 25 után újabb 25 év következik, nagy reményekkel, új lehetőségek véget

nem érő sorával, értékteremtéssel és felelősséggel. Ahogy az „Örökségünk” dalban énekeljük:

**„Megtanulom, megőrzöm, tanítom, továbbadom” ... a hitemet, a szüleim örökségét és az életemet!**

Szeretettel:  
**Schmidt Ferenc**

Kiadja a JNS Hungária Kft., Miskolc  
Felelős kiadó: Schmidt Ferenc ügyvezető igazgató | Szerkesztők: Szarka Laura, Hajdu Viktor | Fényképek: Tóth Béla  
ELÉRHETŐSÉGEINK:

Budapesti képviselő: T/F: +36 1 413-0293. Cím: 1068 Budapest, Benczúr u. 45.

Hálózati csoport: T: +36 46 505-466, 505-467; F: +36 46 504-888; cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Képzés, titkárság, általános információk: kommunikacio@eletfaprogram.hu; +36 70 708-4442

Logisztikai Központ: T: +36 46 509-590, 509-591; F: +36 46 509-030; M: +36 70 457-2700. Cím: 3527 Miskolc, József A. u. 74.

E-mail: megrendeles@eletfaprogram.hu

Marketing csoport: T: +36 46 505-466, 505-467/3-as mellék; F: +36 46 504-888; cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Pénzügyi-számviteli csoport: T: +36 46 505-466, 505-467/4-es mellék; F: +36 46 504-888; cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

E-mail: penzugy@eletfaprogram.hu

EZT NE FELEJTSD EL! HISZEN AZ ÉLET NEM ÁLL MEG!



# LXXXI. ÉLETFA KONFERENCIA

2018. szeptember 15.

**Just**<sup>+</sup>

ORIGINAL - SINCE 1930



**Gyere és légy Te is részese egy izgalmas és felejthetetlen napnak!**

És persze nyugodtan hozd a családot is! Hamarosan újabb információkkal jelentkezünk a [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu) weboldalunkon!

**A rendezvény időpontja:**

2018. szeptember 15. szombat,  
10.00-16.00

**Helyszín:**

CEU Konferencia Központ,

1106 Budapest, Kerepesi út 87.

**Belépődíj:** 2 000.-Ft elővételben (szeptember 12-ig), ezt követően és a helyszínen 3 000.-Ft.

**Jelentkezés**

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

**E-mail:**

[kommunikacio@eletfaprogram.hu](mailto:kommunikacio@eletfaprogram.hu)

Fax: +36 46 504 888

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



## KLUBRAKTÁRAK NYITVA TARTÁSA

### DEBRECENI KLUBRAKTÁR

(személyes vásárlás)

Cím: Debrecen, Kishegyesi u. 19.

Hétfő-csütörtök: 10.00 – 17.00

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](mailto:justdebrecen@gmail.com)

### MISKOLCI KLUBRAKTÁR

(személyes vásárlás)

Cím: Miskolc, Papszer u. 24.

Hétfő - csütörtök: 07.30 – 16.00

Péntek: 07.30 – 13.30

Szombat, vasárnap zárva.

### LOGISZTIKAI KÖZPONT

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

Hétfő - csütörtök: 07.30 – 16.00

Péntek: 07.30 – 13.30

Szombat, vasárnap zárva.

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

591, 06/70/457-2700

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

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



# A JUST LEGNYÁRIASABB TERMÉKEI

*A nyár közepén vagyunk. Sokunknak a nyár fény, öröm, boldogság... Viszont van, akinek fényt, hőséget és stresszt jelent. Ugyanis nem mindenki nyaral, és az elhúzódó nagy melegben a szervezetünk kimerül.*

A Just termékekkel nemcsak feltölteni, de stresszmentesíteni is lehet a testünket. Feltétlenül adjunk a bőrünknek folyadékot, táplálékot, energiát és oxigént. Ugyanakkor a védelemről se feledkezzünk meg! Szerencsénkre az összes Just bőrápoló termék tökéletesen megfelel ezekre a célokra! Mindegyik szépít és fiatalít, és ez a bőrfiatalítás különböző módon jöhet létre:

- A **Vital Just** termékcsalád a speciális ránctalanítónak

hatja ki magának ezekből a megfelelő terméket.

A tradicionális „tubusos” krémek közül talán a **Levendula krém** lehetne a legnyáriasabbnak nevezni. Nemcsak az illata, illetve a világos lila színű külseje miatt, hanem azért, mert a nyári hőségben egyszerűen nagyon jól esik a bőrünknek. Az összetevői közül a **levendula** dominál, valamint a belőle készült éterikus olaj.



(Anti-Aging) és különböző gyógynövényeinek köszönhetően fejt ki hatását.

- A **Körömvirág krém** és **Mályva krém** hialuronsavat tartalmaznak.
- A **Bodyfresh gélben** klorofil (csalán kivonatból) található, ami regenerálja a bőrt.
- A **Lameloderm krém** speciális lamelláris struktúrájának köszönhetően tökéletesen utánozza a bőr felső rétegét, pótolja és felújítja azt.
- A **San'Activ krém** energetizálja, serkenti az anyagcserét, regenerálja a bőrt a benne lévő gyógynövényeknek, a tengeri sónak és esszenciális zsírsavaknak köszönhetően.

Így aztán mindenki saját igénye és ízlése szerint választ-

A levendula ősi idők óta fontos vallási, kulturális és egészségügyi jelentőséggel bír. Már az óegyiptomiak is előszeretettel használták, a nemes embereket nemcsak az életben, hanem a halál után is kísérte, hiszen a balzsamozásban fontos szerepet játszott. Még Tutanhamon sírjában is találtak levendula maradványokat. A korai kereszténység szintén sok említést tesz a levenduláról, állítólag a Paradicsomból kiűzött Ádámot és Évát a Mindenható rozmarinjal és levendulával ajándékozta meg. A rozmarin got a kitartásért, a levendulát pedig a lelkük megnyugtatósáért. Egy másik szép keresztény legenda arról szól, hogy maga Szűz Mária ajándékozta ennek a növénynek az elbűvölő illatát, mivel hálás volt azért, hogy a kis Jézus ruhá-



ja ezen a bokron száradt. Az ókori Rómában a levendula meglehetősen népszerűvé vált az antiszeptikus és higiénikus tulajdonságainak köszönhetően. A rómaiak nemcsak a fürdővízbe tettek levendulát, hanem mostak és takarítottak vele (szappan helyett). A nagy járványok idején a levendulát tűzben égették, mivel azt hitték, hogy ezzel legyőzik a fertőző betegségeket. A patríciusok pedig a testükre kenték. A sötét Középkorban, mikor a testápolás és fürdőzés törvényellenes volt, a szakrális növények kategóriájába került. Kolostori kertekben termesztették és a Gonosz elűzéséhez használták. A száraz levendulából készített kis kereszteteket azért hordták, illetve akasztották ki a házuk



bejáratára, hogy saját magukat és lakóhelyüket megvédjék.

A **Levendula krém** meglehetősen könnyű és finom állagú, minden bőrtípushoz megfelel, de legjobban az érzékeny bőrhez illik. Ez a krém gyulladásgátló, fertőtlenítő, védő és tápláló hatással rendelkezik. Lokálisan és általánosan hat a szervezetre. Igazából ezt a „gyógykrémet” nem kifejezetten arckrémként fejlesztették ki, de nyáron (természetesen más szezonban is) tökéletes az arc, nyak, dekoltázs és a kéz ápolásához.

Száraz bőr esetén megfelelően táplálja, tonizálja és hidratálja a bőrünket. Zsíros bőrnél pedig gyulladásgátló és nyugtató hatása érvényesül. Így akár száraz, akár zsíros, akár vegyes a bőr, mindegyiknél megfelel. Egyszóval univerzális ez a krém! Fontos, hogy nagyon vékonyan kenjük a bőrünkre, és amennyiben nagyon zsíros a bőr, vizes kézzel simítsuk a felületén, így jobban érvényesül feszítő hatása. A Levendula krémnek nemigen vannak konkurensei és friss illatát általában mindenki kedveli.

Nyáron a fokozatos frissességre törekszünk, és persze fontos, hogy ez a frissesség tartós legyen. Ilyenkor keressük az ideális dezodort. A statisztikák szerint a 18 és 40 éves kor közötti nők 80%-a, a férfiak 54%-a minden nap használ dezodorokat. Jelenleg ezek a legnépszerűbb termékek a hajápoló és arcápoló termékek után.

Vajon mit kínál nekünk a Just? Mitől különlegesekek a dezodorjai? Először is fantasztikus pszicho-emocionális hatással rendelkeznek. Tehát feltöltötenek minket lelkileg és szellemileg egyaránt. Emellett nyugtatják, fertőtlenítik, hidratálják, tonizálják bőrünket, gyulladásgátló hatással rendelkeznek, közben érvényesítik fő funkciójukat, vagyis tartósan szagtalanítanak. Ugyanis rengeteg értékes növényt tartalmaznak. Sokan például nem tudják, hogy maga a verejték szagtalan! A verejtékezés során a kellemetlen szagot a baktériumok okozzák, amelyek rátelepednek az ember bőrére. A baktériumok előszeretettel szeretnek beköltözni a hónalj alá, a talpra, illetve az intim részekre. De „laknak” a hátán, a hason, a köldök tájékán és a tenyéren is. Egyrészt védik a bőrünket a patogén baktériumok behatolásaitól, másrészt használják a bőr verejtékét és a faggyút a saját táplálkozásukhoz és szaporodásukhoz. Ezek a baktériumok speciális anyagokat, ún. nitrozaminokat termelnek. Azok adják a verejtéknek a kellemetlen szagot. Érdekes, hogy minden egyes embernek specifikus (sajátos) szaga van. A Just dezodorok hibátlanul szagtalanítanak, de nem károsítják a bőr normális mikroflóráját.



A **Deo Plus spray** hosszú (15-20 óra) dezodoráló hatással rendelkezik. De az igényeknek megfelelően akár 3-4 óránként is lehet ismételni a használatát. A fő összetevői a virágok: kamilla, orbáncfű, zsálya, cickafark, hegyi árnika, parlagi rózsza, orvosi ziliz. Ennek az egyedülálló csokornak köszönhetően csökkenti a bőrirritációt, gyulladást, táplálja, rugalmassá teszi a bőrt és véd a környezet káros hatásaitól. Egy kicsi alkoholt ugyan tartalmaz (ez erősíti a baktericid hatását), de ennek szárító hatását teljesen és tökéletesen kompenzálják a benne lévő gyógynövény kivonatok. A pH értéke 4.0-5.0.

A három golyós dezodor, a **Mályva**, az **Alpesi len** és a **Havasi gypár** különlegesen finom illatúak. A Mályva és az Alpesi Len nem tartalmaznak alkoholt (tehát egyáltalán nem szárítják a bőrt, sőt az Alpesi len még alumíniumot sem tartalmaz), nem okoznak



bőrirritációt, tökéletesen frissítik a bőrt. Hatásuk szintén 15-20 óráig tart és ugyanúgy savas (4.0-5.0) pH értékkel rendelkeznek. Ezzel megakadályozva a patogén baktériumok szaporodását.

Az ötödik „dezodor”, a **Deo Intim** (Intim lemosó) igazi különlegesség, ugyanis ez egy





sűrű lemosó folyadék, amelyet az intim zónák tisztítására és ápolására fejlesztettek ki. Összetételének köszönhetően (kamilla, búzacsíra olaj) tartósan dezodorál, hűsít, de emellett gyulladásgátló, baktériumölő és fertőtlenítő hatással rendelkezik. Nagyon fontos, hogy segít fenntartani az enyhén savas hüvely nyálkahártya pH-értékét és így védi a hüvelyflórát. Egyébként nemcsak a nők, de a férfiak intim zónájának ápolására is javasolt. Természetesen ezeket a termékeket egész évben érdemes használni.

A nyári kánikulában inkább a gyors, frissítő tusolást választjuk, mintsem a hosszas, kádban való fürdést.

A Just exkluzív termékei, a **Havasi gyopár** és a **Mályva** **habspray tusfürdők** (melyek havasi gyopár- és erdei mályva extraktumot tartalmaznak) ideális termékek nyáron. Ezek unikális, 3 fázisú termékek, melyek tökéletesen biztosítják a bőr tisztítását, táplálását és védelmét. Emellett talán a legigényesebb és legfinomabb Just-os tusfürdők.

Használatuk nagyon könnyű és hatásuk sokáig tart. Illatuk pedig fenséges. Tusolás után nem igénylik a testápolók használatát, hiszen ápolják a bőrt. Védő és tápláló, vékony réteget képeznek a bőr felületén, ezért nem javasolt a törülközővel erősen dörzsölni, csak finoman nyomkodjuk testünket.

A **Tengeri algás tusfürdő gélt** pedig azoknak javasoljuk, akik a tengeri víz hatását szeretnék érezni, ami egyben nyugtat, tonizál és erőt ad.

Amennyiben mégis szükségünk van testápolóra, **Napozás utáni balzsamot**, a **Sun Care After Sun**-t használhatjuk, ami nyugtatja, hűsíti, és gazdagon táplálja a testbőrt. Ennek a terméknek köszönhetően sokszor sikerül megelőzni a túlzott napozás okozta bőrhámlejtést.



A nyaraláshoz számtalan segítség kínálkozik a Justtól.

Utazásra mindig célszerű vinni egy kis csomagot, melybe olyan Just termékeket rakunk, amelyek gyors segítséget tudnak nyújtani egészségügyi problémákra.

**Természetesen ezek nem helyettesíthetik a gyógyszereket!**

- **Teafa olaj:** sebekre, zúzódásokra, csípésekre, tengeri sünök, sziklák által okozott sérülésekre. Ezt a terméket strandra is lehet vinni. A csípések megelőzésére a Teafa krém is kiváló.
- **Levendula illóolaj:** gyulladt bőrfelületekre, sebekre.
- **31-es gyógynövényes esszencia:** fájdalomcsillapításra, fogfájásra, ütésekre, zúzódásokra kiváló, viszont nyitott, vérző sebekre ne alkalmazzuk!
- **Alpesi gyógynövény balzsam:** fejfájásra, rovarcsípésekre, ütésekre, zúzódásokra, megfázásnál a halántékre és az orr alatti részre.
- **Boróka vagy Kakukkfű krém:** ízületi és izomfájdalmakra, megfázásnál.
- **Wallwurz és Árnika krémek:** sérülésekre, zúzódásokra, fájdalmas területekre, izomlátra.
- **Bodyfresh gél:** csípésekre, bőrgyulladásokra, sérülésekre.
- **Guduchi roll-on:** fejfájás, kimerülés esetén.
- **Lábbalzsam:** azoknak, akik hajlamosak a vénás pangásra, illetve a lábödéma csökkentéséhez.
- Nagy segítséget nyújthat a **Kéztisztító zselé**. Minden körülmény között **víz nélkül** lehet használni. Megbízhatóan fertőtleníti és tisztítja a bőrt. Emellett jótékonyan ápolja a kezünket. A hársvirágnak és narancsolajnak köszönhetően csodálatos illata van.

*Kedves Életfások!*

*Bízatom a Just termékekben, legyenek mindig mellettek! Boldog, kellemes és problémamentes nyaralást kívánok mindenkinek!*

**Dr. Dacko Natalia**  
Egészségügyi Team



# AZ EGÉSZSÉG ZÁLOGA: BÉLFLÓRA, AZAZ VITAFLOR!

Ma már sokan tudják a **bélflóra** szerepét, de azóta fejlődött a világ, és a mi tudásunk is.



Minden ember egyedi bélflórával rendelkezik, ami olyan, mint az **ujjlenyomat**, fel lehet róla ismerni a személyt. Szerencsére még nem ez alapján regisztrálnak minket, de ami késik az jön, mondják a vasutasok!

Szóval miért is került ma a kutatások középpontjába a bélflóra? Amikor jól működik, a megfelelő baktériumok a megfelelő arányban vannak, akkor nincs gond, nem is tudunk róla, hogy létezik.

De vannak kisebb és nagyobb jelek, amik felhívják a figyelmet rá, csak nem biztos, hogy eddig ezeknél erre gondoltunk volna.

1. **Kisgyerekek mosolya:** sok mindent elárul. Volt olyan, akinek oltás, felső légúti betegség, antibiotikum szedés után egy hónappal az összes frontfoga lefekedett. Ilyenkor felszívódási zavar miatt a kalcium nem tud bekerülni, és így mutatja meg a hiányát.
2. **Sclerosis multiplexnél és Parkinson betegségénél** (idegrendszeri elváltozások) kiderült, hogy ha rendezték a bélflórát, akkor a tünetek javultak. Ebből következik, hogy a bél és az agy között jóval több kapcsolat van, mint gondolnánk. Olyan beszédes a nyelvünk: „Szar” gondolat azt jelenti, hogy a bélsár nem olyan állapotú, hogy tudja segíteni a jó gondolatok megteremtődését.
3. Tapasztalati úton jöttünk rá, hogy születése óta sorozatos **epilepsziás** rohamokat csökkentett le a bélflóra rendezés.
4. **Allergiás betegeknél**, akár légúti, akár táplálkozás ere-



detű, nélkülözhetetlen a táplálékok megválogatása, speciális diéta, és persze a bélflóra pótlás...

5. Immunrendszeri gyengeségnél az **Echinacina** mellett ezzel kezdünk...
6. A reklám után pedig mindenki fújja, hogy antibiotikum szedés után mit kell bevenni. Érdekes, hogy nem kérdőjelezik meg, **be kell-e venni annyiszor** és olyan enyhe esetekben is az **antibiotikumot**. Pedig a legnagyobb jót itt teheted magaddal, hogy kitartasz és kivárod, hogy a saját immunrendszered megoldja a torokfájást, vagy a szem- és fülgyulladást. A 30 évvel ezelőtti antibiotikumok a szimpla penicillin és származékai nem bántották a bélben élő főleg Gram negatív bélflórát. De azok az idők már elmúltak. Jóval erősebb, mindent kiirtós fajták vannak forgalomban. Ezek azonnal jól hatnak, de később nagy árat fizetünk értük. Sokszor kell egy év is, hogy regenerálódjon egy-egy kezelés után. De nincs annyi idő, hisz jön a következő betegség. És a bélflóra állapota egyre lejjebb és lejjebb süllyed. Míg végül a kis jelzések után jönnek a nagy jelzések, amik végigkísérnek innentől az élet hátralévő részében.
7. Ma Magyarországon mindenki folyamatosan eszik antibiotikumot tudtán kívül is! Mert a **nagyüzemi állattar-**



**tásban** azzal tartják életben az állatokat. (No meg, hogy gyorsabban nőjön növekedés hormont is adnak neki – ezért olyan magas sok fiatal. Aki már felfele nem nőhet annak a keze, lába, orra, füle nődögél tőle!)

8. Kimutatták, hogy már egyetlen tableta antibiotikum is komoly kárt tesz a bélflóránkban. Utána hosszabb, rövidebb ideig pótolni kell. (Akinek már volt **hasmenése** antibiotikus terápia mellékhatásaként az tudja, milyen nehéz és mennyi fájdalommal jár, ha felborul az egyensúly. Ha látszólag visszaáll is a béke a belekben, sokkal hamarabb történhet baj ismét.)
9. Hazánkban több olyan Nahrin termék van, amely inulint, vagyis prebiotikumot tartalmaz (Alma-, Barack író, Articsóka, Basico, Nahrofitok, Affiline...), de egy sincs, mely a valóban fontos probiotikumot, azaz a bélben élő baktériumokat tartalmazná, vagyis ez hiányzik a palettáról. Természetesen hatásuk együtt jobb, mint külön-külön. Ha együtt adom azt **szimbiotikumnak hívják, ez a Vita Flor.**



10. **A vastagbélben van az immunrendszer 80%-a!** Ha sérül a bélflóra, akkor az immunitás is kárt szenved. Különösen védtelen a bőr és a tüdő, légutak problémáiban.
11. **A vastagbél felülete 200-300 négyzetméter. Kiterítve egy focipálya méretéhez hasonlítható.** Óriási! A baktériumok száma itt a legtöbbször 10 milliárd – 1 trillió telep köbmilliliterenként! Akkor működik jól, ha megvan a telepszám és hozzá az élelem. („Szeress! Etesz! Légy hűséges!” Garfield helyett mondhatná ezt a bélbacink.)
12. **A káros baktériumok mindig sokkal életképesebbek.** Gondolj csak a gyomokra a kertedben! Sokkal hamarabb kinőnek, szárazságot is jobban tűrik, és folyton gyomlálnod kell őket, hogy el ne nyomják a hasznos növényeket. Ha vegyszerrel irtod őket, akkor mérgezed a termést is. Ezért kell folyamatosan etetni a jó bélflórát és kívülről pótolni.
13. Dr. Czanik Sarolta Debrecenben tartott előadásában beszélt a bélflóra feladatairól. Egyes élelmiszerek a vastagbél bélflórája által bomlanak csak le, ott termelődnek a **B- és K-vitaminok, a rövid szénláncú zsírsavak, a secretoros IgA.** A kórokozó baktériumok nem tudnak szaporodni mert nincs hely, ha virul a saját bélflóránk. Stimulálja az immunrendszert, befolyással bír számos rákkeltő anyag lebontására. A bélflóra része annak határvonalnak, mely nem enged idegen anyagokat felszívódni (pl. tejfehérje, gluténdarabok).
14. Az ép bélflóra felelős a jó bélmotilitásért, **rendszeres székletért.**
15. A **túlzott állati fehérje bevitel,** a káros anyagcsere-termékek miatt elősegíti a káros bélbaktériumok elszaporodását.

16. **Irritábilis bélszindrómában, Crohn betegségben colitis ulcerosában** javasolják a bélbaktériumok adását. Csökkennek a fájdalmak, javul az életminőség.
17. A **fogamzásgátlók, szteroid kezelés, az amalgám** tömésből kioldódó higanyvegyületek mind rontják a bélflóra túlélését.

Ne felejtsetd el, a baktérium csak az egyik összetevő, kel- lenek hozzá rostok is. A kettő együtt egy folyós szőnyeget képez, amely emészteti, ami még nem fejeződött be, véd olyan anyagok felszívódásától, ami allergiát váltana ki, vitaminokat, immunanyagokat termel. Az **Alma és Barack íróban rost és inulin van, a Fibrofit tropic egy tasakja 6 g hasznos rostot juttat be, fokozzák a Vita Flor hatékonyságát és életidejét.**



A piacon sokféle bélflóra pótlóval találkozhat, no de melyiket is válaszd? A döntésben segítségül hívom egy olyan ember szavait, akit nem ismertem, de egész gyermekkoromban ünnepeltem, és tudtam bizonyos napjainak minden lépését. Oroszul és magyarul is! Vlagyimir Iljics Lenin megdöbbenően aktuális gondolata a válasz: **„Tegyük szabállyá: inkább mennyiségileg kevesebbet, de minőségileg jobbat.”** A Nahrin beteljesíti ezt az elvárást!

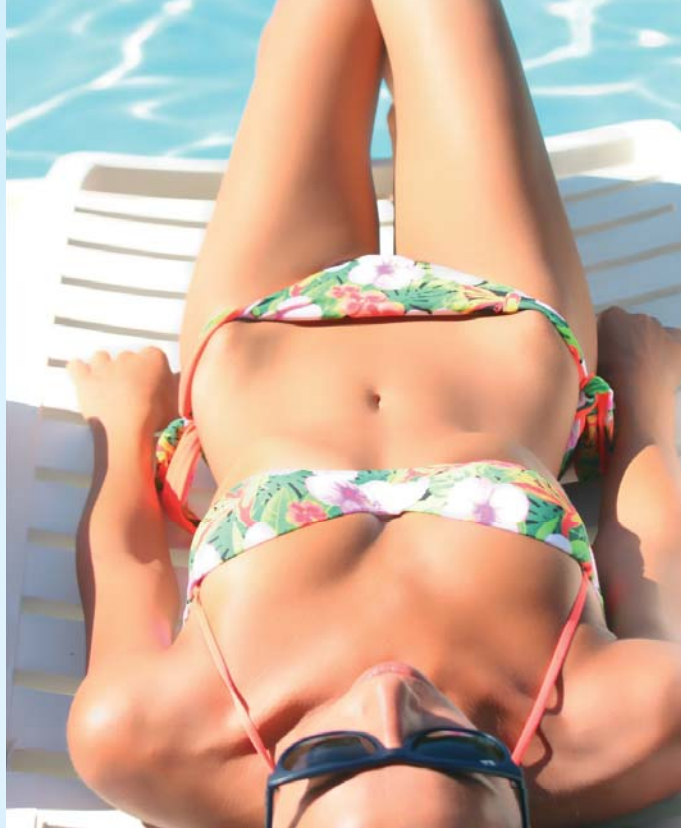
Szeretettel:

**Dr. Harsányi Edit Marianna**  
orvos-marketing igazgató



# ÉLVEZD A NAPSÜTÉST

## A JUST TERMÉKEK NYÚJTOTTA VÉDELEM BIZTONSÁGÁBAN!



**NAPFÉNY NÉLKÜL ÉLET SEM LENNE A FÖLDÖN. NAPOZZUNK MEGFELELŐ IDŐBEN, MEGFELELŐ IDEIG ÉS HASZNÁLJUNK MEGFELELŐ VÉDELMEZŐT, ÁPOLJUK A NAPOZTATOTT BŐRT! A MEGFELELŐ VÉDELEM ÉS ÁPOLÁS A NAPOZÁS ELŐTTI ÉS UTÁNI BŐRÁPOLÁST JELENTI.**

A napimádók megbízható védelmezője a Just Sun Care napozó család, amely garantálja a nap élvezetét, a frissesség érzését kölcsönzi, erősíti a bőr saját védekező rendszerét, és egyben megakadályozza annak korai öregedését, kiszáradását. Megbízható védelmet nyújt, és gondoskodik a hosszantartó, egészséges barnaságról.

### A napfény néhány pozitív hatása szervezetünkre:

- Segíti a D-vitamin keletkezését
- A vérkeringést lendületbe hozza
- Szerotonint – örömhormont szabadít fel
- A vér oxigéntartalmát is növeli, így jó hatással van a kitartásra, fittsége és az izmok fejlesztésére
- Letörtségre, depresszióra mindig jó gyógymód
- A fehérvérsejtek számát is növeli
- A bőrbetegségek enyhítése, kezelése pl. pikkelysömör, akne, ekcéma és gombás fertőzések

### A napfény sugarai:

- UVC: az ózonréteg elnyeli.
- UVA: 95%, mélyre hatol, barnít, napallergiát, ráncosodást okozhat.

- UVB: 5%, felső bőrbe hatol, agresszívebb, DNS-t közvetlenül károsítja, növeli a bőrrák kockázatát.

A bőrünk egy bizonyos ideig védelem nélkül is megbirkózik a napsugarakkal, anélkül, hogy megégne. Ezt az időtartamot nevezzük saját védettségű időnek. A saját védettségű idő függ a bőrtípustól. A világos bőrű embereknél ez az idő csak 5-10 perc. Legkésőbb ezen időtartam elmúltával szüksége van a bőrünknek védelemre: vagy árnyékre vagy megfelelő öltözetre, és/vagy napvédő eszközökre.

Így számolhatod ki az optimális napvédő faktort a bőrtípusod számára:

Saját védettségű idő x napvédő faktor (SPF) = Percek száma

10 perc védettségű idő = Nagyon világos bőr, gyakran szeplők, extrém érzékeny bőr, világos szemek, vörös/szöke haj, nem barnul a bőre, csak leég.

Példa: Saját védettségű idő 10 perc x naptej SPF 30 = 300 perc (5 óra) napon való tartózkodás naponta.

UV-A faktorszámának legalább a fényvédő faktorszám egy-harmadának kell lennie.

Egy 30-as faktorszámú naptej UVA faktorszámát tehát 10-es. Az UVA sugárral szemben is bizonyos fokú védelmet nyújtó naptejek csomagolásán egy speciális jelet tüntetnek fel: ez nem más, mint egy kör, benne az UVA felirattal, ami a Just napozó vonal tagjain látható is.

### A GYERMEKEK BŐRE

A gyerekeket különösen védeni kell az UV-sugaraktól, mivel bőrük fényvel szembeni védelmi mechanizmusa még nem teljesen fejlődött ki. Bőrük lényegesen vékonyabb így érzékenyebb és átjárhatóbb a kártékony UV-sugarakkal szemben. A szaruréteg védelmi funkciója csak a 4. életévtől kezd kialakulni. A barnuláshoz szükséges melanin festékanyag csak a pubertás korban áll elegendő mennyiségben rendelkezésre.



### A NAPPAL SZEMBEN: JUST-TAL

Most már ismered saját védettségű idődet, és ki tudod számolni a számodra megfelelő napvédő faktort is (SPF). A JUST

SUN CARE termékkel gondtalanul napozhatsz! Ez a termékcsalád megfelel az EU nap elleni védelmi eszközök hatékonyságára vonatkozó ajánlásainak. A termékek megfelelő UVA/UVB- szűrőrendszere megbízhatóan védi a bőrt a Nap káros hatásaitól. A havasi gyopárból és sárga tárnicsból készült kivonat kiegészítéssel sejtvédelmet is biztosít, és elegendő nedvességgel látja el a bőrt.

A Just svájci Sun Care napozó család növényi összetétele: tartalmaz lycopén-komplexet is, amely a teljes termékcsaládban megtalálható. A Just specifikus lycopén komplexe svájci csipkebogyóból, valamint csipkebogyóolajból származik. A lycopén az egyik leghatásosabb antioxidáns és szabadgyök-fogó. Ezen kívül a termék E-, C-vitamint és lecitint is tartalmaz. Ez a szabadalmaztatott rendszer hosszantartó hatást biztosít a hatóanyagok késleltetett kibocsátásával.

### Érvek:

A speciálisan és gondosan összeválogatott alkotóelemeknek köszönhetően valamennyi termékre jellemző, hogy használata frissesség érzést kölcsönöz, nedvességet biztosít, erősíti a bőr saját védekező rendszerét, és egyben megakadályozza kiszáradását. Megbízható védelmet nyújtanak, gondoskodnak a hosszantartó és egészséges barnaságról. Extrém körülmények követelményeinek (hegymászás, síelés, vízi sportok) is elegend tesznek. Optimális védelmet nyújtanak az UV sugárzással szemben - a káros hatású UVA és az UVB sugarak mintegy 90%-át elnyelik. Védik a bőrt a napsugárzás következtében kialakuló korai öregedéstől, selymessé, bársonyossá teszik azt. Tökéletes védelmet biztosítanak mind a felnőttek, mind pedig a gyerekek érzékeny, még le nem barnult bőrének. Bőrgyógyászatilag tesztelték. Eleget tesznek mind a COLIPA, mind pedig az Ausztráliai Norma Szabvány követelményeinek.

A Just cég termékeinek segítségével a napozás valóban igazi örömmé, testet, lelket, hangulatot melengető élvezetté válik.



### Napozó családjunk tagjai:

#### NAPOZÓ SPRAY SPF15 200ml

Belépő a napozáshoz. A termék kiváló összetételénél fogva védi a bőrt a hirtelen leégéstől, mivel elsősorban a hosszantartó barnaságot okozó ultraibolya sugarakat eresztí át. Bőrgyógyászatilag tesztelt, irritáló anyagokat nem tartalmaz, ezért gyermekek számára is kiválóan alkalmas.

#### NAPKRÉM SPF30 2x30ml

Arcra, dekoltázsra és kisgyerekeknek ajánljuk. Sportoláskor pl. kerékpározás, futás, úszás, de síeléskor is. Kistáskában, zsebben is elfér és az érzékeny területek, mint az orr, a fül stb. ismételt bekenése is megoldott.

#### NAPTEJ SFP30 250ml

A már előbarnult bőr részére. Biztosítja a nedvességet az előbarnult bőr részére, ezzel segít megőrizni a bőr rugalmasságát, feszségét. A napozás során vízhiány alakul ki a bőrben, a rugalmasságát adó elasztint, és a feszséget adó kollagént biztosítja a védekezéshez a napozótej és napozó krém.

A napozó termékeket kb. 20 perccel a napozás előtt vigyük fel a bőrfelületre. Különösen erős izzadás, illetve vízben való tartózkodás után többször megismételhetjük.

#### NAPOZÁS UTÁNI HIDRATÁLÓ BALZSAM 250ml

A napozás utáni balzsam (Sun Care After Sun) aloe kivonatot is tartalmaz. Főként bőrnugtató, hidratáló és sebgyógyulást serkentő hatása van. Ennek a terméknek egy másik növényi komponense a Jojoba. Ez egy folyékony olajszerű viasz, amely bőrbarát, jó beszívódó képessége van anélkül, hogy zsíros réteget hagyna maga után. Így használjuk, hogy fürdés, vagy tusolás után egyenletesen vigyük fel a bőrre. Kellemesen hűsíti a testet, tökéletes testápolóként a napi használatra is alkalmas.

Élvezd a nap sugarait, a biztonságot adó természetes Just gyógynövény komplexszel!

Szeretettel: **Hegy Gyöngyi**

Természetgyógyász, Egészségterv Tanácsadó  
06-70-457-2712

Forrás:

<http://www.webbeteg.hu/cikkek/borbetegsegek/11497/mire-utal-a-naptej-faktorszama>  
www.just.ch - Fordította: Schmidt Zoltán

# KONDITIONÁLJUK MAGUNKAT

„Az agy jó kondícióban tartásához új dolgokat kell tanulnunk, ahelyett, hogy egyszerűen csak rég elsajátított fogásokat ismételnénk.”

*Norman Doidge*

Az évszakok forgásában a tavasz a megújulás ideje. Szervezetünk számára pedig lehetőség, emellett felkészülés a meleg és olykor tikkasztó nyári napokra. A hóbortos tavaszi napok hol hűsek és szelesek, hol melegek. Megvillantva, hogy mi vár reánk a következő évszakban.

A napközben felforrósodott lakásnak/szobáknak van lehetősége az éjjel még hűs levegő által visszahúlni a természetes szellőzés/hűtés által. A napi nagy hőingadozás meghűlést eredményezhet. A nyári hónapokban szintúgy meghűlhetünk. A gépjárműveinkben, lakásunkban, munkahelyünkön (de egyre gyakrabban a tömegközlekedési járműveken) is találkozunk mesterseges levegőellátó rendszerrel, illetve klímaberendezéssel.

Viszont elfelejtünk velük kapcsolatban pár alapvető és nagyon fontos szabályt! Ezek közül az egyik, hogy a szezonális beindítás, majd szezon vége előtti leállítást megelőzően a fertőtlenítést el kell végezni. Bizonyára sokan hallottunk már a Legionella megbetegedésről, amit egy veterán katonából (légiosokból) álló csoport tagjai kaptak a klímaberendezésben megbúvó kórokozótól, a huszadik század második felében. A pangó vizet tartalmazó vízhálózatban (valamint nem karbantartott szökőkutakban) is előfordulhat ezen megbetegedés kórokozója a többi - pangó vízben előforduló - mikroorganizmus mellett. Ezért is



fontos, hogy amikor a hosszabb távollét után hazaérünk, akkor pár percig folyamatosan folyassuk át a forró és hideg vizet.

A másik fontos szabály a klímaberendezésekkel kapcsolatban, hogy a kinti hőmérséklet és a klimatizált helyiségben előállított hőmérséklet különbsége ne haladja meg a 8-10 fokot! Lépcsőzetes legyen a hűtött helyiségbe való belépés, mivel a nagy és hirtelen hőmérséklet különbségre nem tud reagálni sem a felső légutak nyálkahártyája, sem a légutakat védő nedves párákőzeg az orr és felső légúti járatainkban.

A természetes folyó- és állóvizek a test egy részét vagy a teljes testet ellepve fizikai úton csökkentik a testhőmérsékletet. Ezt a módszert használjuk a láz csillapításánál is, a hűtőfürdőnél és a vizes ruhás test (teljes mellkas) borogatásnál.

Nem csupán a láz, hanem a hasmenés és a hányás is fokozott folyadékvesztéssel jár, amely a nyári fokozott folyadékigény mellett a kiszáradás veszélyét hordozza magában.

Nyáron a szervezetünk a párologtatással igyekszik a testet hűteni az izzadságcseppekkel. Ezzel nem csupán folyadékot veszít, hanem ásványi anyagokat is. A faggyúmirigyek is fokozottan működnek. A bőr mélyebb pórusaiból felszínre kerülnek a tartós bőrflooránk kórokozói, keveredve az átmeneti flóránkkal. Ennek a mikroorganizmus szaporulatnak eredménye a testszag. Amikor a levegő túlzottan páradús, akkor kevésbé tudjuk párologtatással leadni a hőt, fennáll a test túlmelegedésének veszélye.

A nyári hónapok végéhez közeledve újra egyre hűvösebbek az éjszakák. Majd kezdődik a párás, esős ősz. A felső légutakból származó folyadékcseppekbe zárt mikroorganizmusok a párás esős közegben jobban terjednek. A beszéd és a légvétel által

kibocsátott cseppek és kórokozók kb 1,5-2 méter távolságba jutnak el (személyes szféra). Köhögés és tüszentés során ez a távolság nagy léptékkal nő.

Ezért is van ún köhögési etikett. Halász Jutkának volt egy meséje: A legkisebb ugrifüles. Ebben szerepel a köhögési etikett kulcsmondata: „Zsebkendőbe köhögj, tüszents!” A fertőzés csak akkor jön létre, ha megvan a fertőzési lánc mindhárom eleme. a fertőző forrás, a terjedési mód és a fogékony szervezet. A megelőzés célja a fertőzési lánc megszakítása!

Ebben mi lehet segítségünkre az Életfa Program keretein belül?

A Just termékek közül:

- **Eucasol spray:** felszabadítja a légutakat. Fertőtlenítő hatásal bír. A melegben a lábszára fújva felfrissíti azt.
- **Gyógynövényes esszencia 31 fűből:** fájdalomcsillapító hatásán túl a felső légúti fertőzések kezelésére és megelőzésére egyaránt alkalmas.
- **Napkrémek:** megfelelő UVA/UVB szűrőrendszerük megbízhatóan védik a bőrt a nap káros hatásától. A havasi gyopárból és sárga enciánból készült kivonat pedig sejtvédelmet is biztosít, elegendő nedvességgel ellátva a bőrt.
- **San' Activ krém:** állati eredetű zsiradékot nem tartalmaz. A Holt-tenger ásványi anyagai vannak egy tubusba zárva. Nyhe mértékű, nap okozta égés utókezelésére is kiváló.



- **Levendula esszencia:** nyugtató és fájdalomcsillapító, fertőtlenítő hatású.
- **Citrom esszencia:** aktiválja a fehérvérsejteket.
- **Kakukkfű krém és fürdőesszencia:** mind a fürdővízbe tett esszencia, mind a mellkasra kent krém a légzést szabadabbá teszi. Fertőtlenít, valamint fájdalmat csillapít és energetizál.
- **Deo Plus classic:** semlegesíti a test szagát, miközben nem gátolja a bőr szabad légzését. Alumíniummentes. A benne lévő zsálya kivonat, árnik, rózsa, hibiszkusz, citrom, kamilla, cickafark biztosítja mindezt.

- **Alpesi deo roll:** szintén alumíniummentes. Alkoholt sem tartalmaz. Dezodoráló, uniszex illatú. Nem szabályozza a verejtékezést, viszont a baktériumok szaporodását igen.

A Nahrin termékek közül:

- **Echinachina:** immodulátor hatása révén optimalizálja az immunrendszert. Ezáltal megelőzésre és kezelésre egyaránt alkalmas.
- **Vita Flor kapszula:** pro és prebiotikum tartalmával a normál bélflóra kialakítását elősegítve az immunrendszert támogatja.
- **Iso-Tea:** ún. izotóniás italpor, mely komplexitása révén mind a sport, mind a



meleg, vagy lázas állapot okozta folyadék és elektrolit hiányt azonnal pótolja.

- **Instant zöldségleves:** hideg és meleg vízben egyaránt oldódik. Alacsony energiatartalom mellett komplex ásványi anyag összetétele támogatja a szervezetet só- és vízháztartását. Maximális ízhatás azonnali só- és folyadékpótláshoz.
- **Fűszerek:** komplex összetevőik révén mind a kezelés, mind a megelőzés színterén igen hatékonyak.

„Az élet annyi, mint megújulni újra és újra. Ezt az évszakok is tudják.” Ha már testünket sporttal tartjuk karban, illetve kondicionáljuk, a körülöttünk lévő levegőt is szintén, - légkondicionáló berendezésekkel - akkor miért ne tehetnénk meg saját és családjunk érdekében az egészségünk kondicionálását? Jó kondíciót kívánok mindenkinek!



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

# EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS A MUNKAHELYEN

**A rohanó hétköznapokon nem törődünk azzal, hogy mi kerül a tányérunkra. Ebédidőben sokszor csak leszaladunk a munkahelyi menzára vagy a közeli gyorsétterembe. Az csak a legritkább esetben jut eszünkbe, hogy ételünk tartalmazza-e a szervezet számára szükséges tápanyagokat: vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket. Ahhoz, hogy a munkahelyen is be tudjuk tartani az egészséges étkezés szabályait, nincs szükség feltétlenül gyökeres életmódváltásra. Az egészséges munkahelyi táplálkozáshoz csak egy kis figyelemre van szükség és a munkához is több energiánk lesz!**

A XXI. század egyik jellemzője a rohanó életmód, az aktív munkával töltött órák számának növekedése, és ennek következtében a helyes életmódra, táplálkozásra fordított egyre kevesebb idő. Akinek munkaköréből adódóan az egész napja arról szól, hogy tárgyalásról tárgyalásra rohan, a maradék időt pedig autóban ülve tölti, annak tényleg nehezebb a megfelelő táplálkozására nap mint nap odafigyelni, pedig hosszú távon ennek káros egészségügyi következményei lehetnek.

A rendszertelen, nem napszakokhoz kötött, nem kellően változatos, és mennyiségileg, minőségileg nem megfelelő táplálkozás a rohanó, stresszes életmóddal együtt komoly kockáza-



ti tényezője lehet többek között az elhízásnak, a gyomorfekélynek, a szív- és érrendszeri betegségeknek vagy épp a daganatos betegségek kialakulásának.

Egészségünk megőrzéséért érdemes egy kis időt és figyelmet szentelni a rendszeres és változatos táplálkozásra, mert az egészség megőrzése sokkal egyszerűbb, és kevesebb erőfeszítéssel jár, mint a már kialakult kórképek helyreállítása, kezelése.

## Milyen legyen az étrendünk?

A kiegyensúlyozott táplálkozás alapja a napi ötszöri étkezés. Ha ez nem valósítható meg, egy nap legalább háromszor üljünk asztalhoz.

**A reggeli** mindenkinek az egyik legfontosabb étkezés, ami a nap nagy részében a fizikai és a szellemi teljesítőképességet is meghatározza. Helytelen a munkahelyre reggelizés nélkül elindulni. Ha reggeli nélkül indulunk el dolgozni, az esetek többségében erre már nem kerül sor a munkahelyen, mert az asztalunkon ott vár egy fontos, azonnal elintézendő feladat, vagy egyszerűen megfeledekezünk arról, hogy még nem reggeliztünk. Éppen ezért érdemes a reggelit még otthon elfogyasztani és a napot akár egy percek alatt elkészíthető Nahrofit itallal indítani. Megéri tíz perccel korábban kelni, ha ezzel az egészségünkért is teszünk valamit.

## Kisétkezések (tízórai, uzsonna):

Együnk friss gyümölcsöt

- önállóan, nyersen,
- gyümölcssalátának elkészítve,
- tejjel, tejtermékkel (gyümölcsös joghurt, krémtúró, turmix) vagy
- teljes kiőrlésű gabonával kiegészítve.



## Ebéd

Az ebéd ideális esetben valamilyen meleg étel, amit általában a munkahelyi menzán, vagy egy közeli kifiződzében, étkezdében fogyasztunk el, de ha van rá lehetőség, otthon is el lehet készíteni és a munkahelyen megmelegíteni.



Akkor is érdemes odafigyelni a változatosságra, ha nem magunk készítjük az ebédet, vagy nem menüválasztásos ebédet fogyasztunk a menzán, hanem a la carte menüből, vagy egy étkezdében étkezünk. Ez azt jelenti, hogy ha lehet, minden nap más-más jellegű étel kerüljön az asztalunkra. Köretek közül

válasszuk váltakozva a rizst, burgonyát, tésztát, zöldségköretet, főzelékeket. Húsok közül a változatosság érvényesülhet a hús fajtáját (csirke, pulyka, sertés, marha, stb.), valamint elkészítési módját (natúr, rántott, apróhús, pörkölt, vagdalt, stb.) illetően is. Ha lehetőségünk van rá, hetente egyszer halat is fogyasszunk. Ezekon kívül az egytálételek, rakott- és töltött fogások, időnként az édes jellegű tészták is megfelelő ebédek lehetnek.

A helyes ételválasztás, a változatosság leginkább akkor valósítható meg, ha az ételt otthon megfőzzük előző este, és másnap magunkkal visszük. Természetesen ez időigényes, és nem minden esetben kivitelezhető, de időnként érdemes próbálkozni vele.

Receptötleteket itt is találász:

Ha meleg étel fogyasztására nincs lehetőség, akkor sem szabad a déli étkezést kihagyni, mert estére nagyon éhesek leszünk, és a vacsora sokkal bőségebb lesz, mint kellene. Ha ebédidőben épp úton vagyunk, vagy tényleg csak pár percet tudunk az étkezésre szánni, akkor választhatunk pl.

- szendvicseket (hússal, sonkával, sajttal, tojással, zöldséggel stb.),
- sajtos pogácsát vagy sajtos kiflit joghurttal illetve kefirrel,
- sajtot teljes kiőrlésű kenyérral, pékáruval, zöldséggel,
- készen kapható salátákat sajttal, sonkával, korpás kiflivel, stb.

A desszertek, édességek nem helyettesítik az ebédet, de ebéd után fogyasztva már beilleszthetőek a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásba.

## Vacsora

A vacsora az esetek nagy részében már otthon zajlik, és talán ez az az étkezés, amit még az egész nap nyüzsgő, rohanó

emberek is a legnyugodtabb körülmények között, családi körben tudnak elfogyasztani. Ha napközben nem volt lehetőség meleg ebédet fogyasztani, akkor a vacsora lehetőleg legyen az. Ilyenkor természetesen nem kell több órán keresztül készülő, háromfogásos menüt választani, de egy gyors egytálétel, tészta, tésztasaláta, saláta, natúr szelet, főzelék, stb. jó választás lehet. Ezek mindegyike 30-45 perc alatt elkészíthető, és ha marad belőle, még másnapra is csomagolható belőle.

Fontos, hogy azok, akik este hivatalos vacsorán vesznek részt, ebédre csak könnyű, energiaszegény ételt (például salátát, grillezett vagy párolt húst és zöldséget) fogyasszanak. Ha azonban mind az ebéd, mind a vacsora bőségesre sikeredett, akkor a következő nap visszafogottabban étkezzünk és fordítsunk nagyobb figyelmet a testmozgásra.

## Folyadékfogyasztás



**Igyunk!** Ez egy fontos szabály, amely betartásával szerveztünknek nagy szolgálatot teszünk. El sem hiszük talán, hogy néha bizony szervezetünk alulhidratáltsága komoly gondot is okozhat (pl. nagy hőségben), de az is lehet, hogy fejfás kiváltója vagy fáradtságérzetet eredményez. Ezért ne feledjük: **naponta kb. 1,5-2 liter** folyadék fogyasztása ajánlott, ezzel segítjük szervezetünk működését, a vesék könnyebben választják ki a salakanyagokat a vizelettel.

Ha úton vagyunk, mindig legyen a táskánkban is egy kisüveg ásványvíz. Sok helyen (utcai árusok, stb.) a legegyszerűbb a cukros üdítőitalok beszerzése, ezek fogyasztása viszont csak mértékkel ajánlott.

**Ha szeretnénk megfogadni a fenti jó tanácsokat,** az egyik legfontosabb szabály az, hogy ne egyik napról a másikra akarjunk változtatni étkezési szokásainkon, hanem szép lassan, fokozatosan igyekezzünk megvalósítani az új étrendet.

*„A koplalás és a falás között érdemes megtalálni az arany közép-utat, mert egy finoman elkészített, egészséges ebéd egész napunkat bearanyozhatja!”*



Szeretettel:  
**Starkné Szabó Eszter**  
vezető dietetikus  
eltfamodklub@eletfaprogram.hu

# VAN ÉLET A STROKE UTÁN...

2009 novemberében történt, Dávid 19 évesen stroke-ot kapott. Az eltelt időszak sok mindenre megtanította Őt, Bennünket. Megváltoztunk.

Áttekintés - referenciák erről az időszakról, csak úgy „nagy vonalakban”...

- **Elfogadás:** meglátni mi a kiindulópont és ebből kihozni a lehető legtöbbet.
- **Életjelek:** mit tud önállóan tenni.
- **Alázat:** mindig, minden helyzetben, az élet bármely területén.
- **Szeretet:** szerettem magam úgy, ahogy vagyok, szeretem az Embereket és a körülöttem lévő világot.
- **Kitartás:** nem adom fel, mert vannak céljaim.
- **Gyakorlás:** akkor is ha fáj, egyre tökéletesebben...
- **Hit:** mélyről jövő, tiszta hit, akkor is, ha mások nem hisznek benne.
- **Tapasztalások, sok-sok tanulás:** megoldandó feladatok.
- **Elesések – felállások:** nem baj, a következő majd jobban sikerül.
- **Sírás:** a fájdalom és az öröm könnyei...
- **Elismerések:** önmagam és mások elismerése (szintlépések).
- **Mosoly, derű, kacagás:** ha már magadon is tudsz nevetni, akkor „rendben vagy”.
- **Tervez, részekre bont, és megcsinálja...**
- **Pozitív gondolkodásmód, lelkes, nyitott hozzáállás:** még a nehéznek tűnő feladatokhoz is...
- No és a **minőségi termékek**, amelyek életünk részei: Red Berry, Omega 3, Q 10 kapszula, Basico, Magnézium kap-

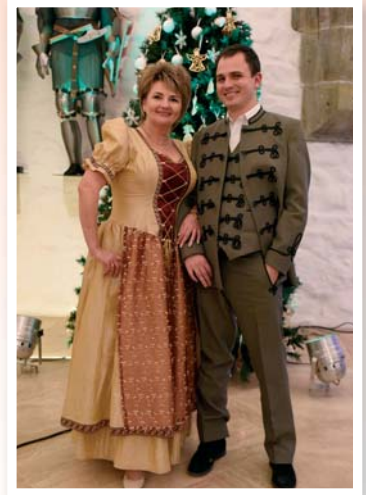
szula, Vivi Aloe, Articsóka, Artifit, Csipkebogyó, Vitaflor kapszula, Boróka krém, 31-es olaj, Teafa olaj. Ők az „állandók” és még a többi NAHRIN és JUST!!!

Dávid önálló életet él, gyógytornára jár, informatikát tanul, tagja a Cégünk Informatikai fejlesztő csapatának. Szabad idejében számítógépes programokat ír, így készítette el csapatunk saját stazsitsztikai programját. Táncol, önismereti tréningekre jár, gyógyulásának tapasztalatait megosztja másokkal, lelki segítő. Okkal mondhatom, bölcsőbb lett...

Fiam gyógyulásáról írtam, vagy talán **egy Hálózatépítő első lépéseiről?????** A döntés a TE kezében van!!!!!!! **Hisz az MLM nem más, mint maga az ÉLET!**

Ha jól csinálod sikeres vagy, akkor pedig sok ember számára **PÉLDAKÉP** lehetsz!!

Köszönöm Dávid!

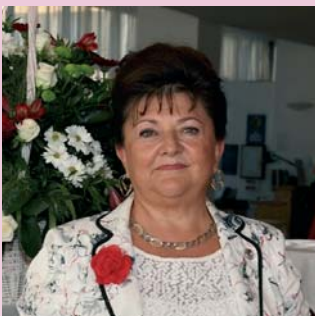


Szeretettel: Édesanyád

**Rigó Éva**

Vezető tanácsadó

# SVÁJC TÉGED IS VÁR!



2018 júniusában kaptunk egy új lehetőséget, hiszen az ÉLETFA PROGRAMBAN június elsején indult a következő üzleti évünk. Ez egy új lehetőség számokra is, mert ha januárban rosszul terveztél, itt az idő **egy új indulásra - MOST!**

Sokszor mondtuk már, hogy mindenki a saját sikerének a kovácsa, egymástól csak a tapasztalatot és a kitartást tanulhatjuk meg, de Mindenkinek a saját életébe, saját munkájával kell összehangolnia.

A lehetőség nap, mint nap velünk van, csak sokszor nem vesszük észre. Ezt a tapasztalatot Te is kialakíthatod magadban, de ahhoz a legfontosabb, hogy Te dönts el, mit szeretnél! Ezután már jön a megoldás, csak TENNI kell érte...

Ha szeretnél 2019 nyarán Svájcba utazni a NAHRIN cégközpontba, ahhoz most kell elindulnod, mert **egy jó starttal mindent elérhetsz.** Ahhoz viszont el kell készítened az éves - a havi, majd a heti és a napi tervedet. Ezt csak Te tudod betervezni, majd beilleszteni a mindennapjaidba. Ugyanazt kell tennünk, amit a gyerekeink, kis unokáink tesznek nap, mint nap, hiszen számukra is kihívást jelent az új dolgok elsajátítása, a tanulás és

együtt örülünk velük a sikereiknek is. Nem mondom, hogy mindig egyszerű elérni a kitűzött célt - de ha nem ezzel kelsz és fekszel minden nap, akkor egy kicsit nehezebb lesz...

Terv nélkül nem lehet elérni a célunkat! Céltalan hajónak a széljárás sem kedvez! Érdemes csapatban dolgozni, mert akkor egymást még jobban tudjuk motiválni - az összefogás erőt ad és kötelez a kitartó munkára. Ebben viszont mindenkinek érdeke, hogy lendületben maradjon. Útközben szükségünk van egymás motiválására, de tudjuk, hogy a teljesítményt magunknak kell elérni... Nem mondom, hogy mindig könnyű... de az idő akkor is elszalad, ha nem kontrollálom a napjaimat. A feladatunk, hogy minél több családhoz vigyük hírét az EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS alternatív lehetőségének, hiszen „nálunk finom az egészség” - csapatban pedig könnyebb dolgozni is!

Megfogalmaztad, hogy mi az ÉLETCELOD? Ha igen, akkor ennek eléréséhez érdemes egy ÉLETSTRATÉGIÁT alkotnod!

**Borsányi Éva**

értékesítési igazgató

30/415 2288

a JUST-NAHRIN Budapest csapat vezetője



## A 15 ÉVES NAPSUGÁR CSAPAT JUBILEUMI ÉVÜNK NYÁRI RAGYOGÁSÁBAN

Amikor ezeket a sorokat írom, épp befejeződött az előző, és elkezdődik az új üzleti évünk, és készülünk a **NAHRIN 25** éves Jubileumi Országos Találkozónkra.

Mindig nagyon érdekes ez. Értékelni, számot vetni, és az eredményekre építve finomítani, változtatni, és már nagyszerű, újonnan csatlakozott Napsugarainkkal gazdagítani a következő év célkitűzéseit, és hozzá pedig a terveket.

**Az elmúlt üzleti évünkhöz hasonlóan aktív, új kapcsolatokban és szakmai sikerekben bővelkedő, szeretetteljes életet tervezünk.**

Idén nyáron is ott leszünk, ahol várnak ránk: **kiállításokon, szakmai fórumokon, az ország különböző strandjain, sport és kulturális rendezvényein** pl, hogy minél több emberhez eljussunk, elnyerjük a bizalmukat, megmutathassuk értékeinket, **személyre szabott egészség, szépség, egzisztenciális tanácsot adhassunk, hogy tudásunkkal, szeretettel átszótt szakmaiságunkkal beragyoghassuk az országot!**

Te, aki most ezt olvasod, segíts, hogy Rád találjunk, várunk, jelentkezz! Jelszavunk legyen a Te irányítód is:

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

**Szilágyi Ildikó**

*A Napsugár Csapat Vezetője*

*Legjobb Szponzor*

*06 20 9 519 908*



NAPSUGÁR CSAPAT

## IDÉN NYÁRON NAGYON AKTÍVAK LESZÜNK!

### Elindul az **Életfa Felnőtt tábor!**

**2018. 07. 15-20. Bükkszentkereszten** lesz az első! De annyira betelt, hogy **2018. 08. 7-12-ig** lesz a második is, szintén ugyanott, amire még van hely. Várlak szeretettel! Amit ott-



hon ne hagyj, a jókedved, az együttlétnek örülni tudásod, és a fakanalad, kedvenc hámozó késed. Mert a túrázás, gyógynö-

vény ismerkedés, talpmasszázs mellett főzni is fogunk, együtt! Gyógyulás, fiatalodás a „**Bükk doktornál!**”

És persze az elmaradhatatlan **Kerekestelepi Csapattalálkozó** augusztusban! Tizenegyedik... Családi nap fürdéssel, tanulással, főzéssel. **Augusztus 5-én vasárnap 10-14 óráig!** Utána pedig szabad a strand!!! Az árnyas fák között pedig a biztonságos D-vitamin gyűjtés ☺. Az idő jó lesz, a szívünkben mindenképp.

Tudod, ez egy kivételes gyógyvíz, amibe nem kell fertőtlenítőszer, mert minden nap leengedik! És ez a hazai vizek között középmezőnyben **van jódtartalmával** (1,8 mg/l jodid ion). Jó hír, hogy a jód felszívódik bőrön keresztül, fürdés közben. A másik jó hír, hogy ahol jód van, ott **bróm** is, így a nyugtató hatását is élvezhetjük.

És míg mi délelőtt okosodunk, addig Varga Feri és Köves Imi a bográcsban valami finomat készít nekünk, a gyerekek pedig mehetnek fürdeni, vagy az óvó nénivel játszani.

Cím: 4030 Debrecen, Szávay Gyula utca 22!

Most írd be a naptáradba! Várunk!

Szeretettel:

**Dr. Harsányi Edit és Varga Fecó**

*Életfa Baglyok*

ÉLETFA BAGLYOK

# TERVEZD AZ EGÉSZSÉGED!



Mint arról már az április 21-i konferencián értesülhettek, újabb verseny kerül kiírásra „TERVEZD AZ EGÉSZSÉGED!” címmel.

**Kik vehetnek részt a versenyben? Jöjjenek hát a részletek!**

#### Általános feltételek:

A versenyben az Életfa Program tagjai és az Élet(FA)mód Klub tagok vehetnek részt, de az induláshoz nem feltétel, hogy az induló Élet(FA)mód Klub tag is legyen. Fontos azonban, hogy a verseny időszaka alatt valamikor, de mindenképpen még a verseny lezárása előtt, regisztrálni kell az Élet(FA)mód Klubba is. Ha a regisztráció a klubba a verseny lezárása előtt nem történik meg, illetve időközben megszűnik a tagság, úgy a versenyző nem kerül díjazásra.

#### Versenyidőszak:

2018. május 01 - 2018. október 31.

#### A verseny részletei:

A verseny időszaka alatt a NAHRIN fűszerek vásárlásával pontokat lehet gyűjteni. Egy vásárlás után annyi versenypont jár, ahány termékpontot ér az adott fűszervásárlás.

Azonban nem csak így tudsz versenypontot gyűjteni!

Amennyiben a verseny időszaka alatt egészségtervet készítesz, akkor a termékponthoz annyszor adjuk hozzá az adott hónapban vásárolt termékpontok értékét, ahány egészségtervet készítesz.

Ahhoz, hogy versenypontjaidat számolni tudjuk, az elkészült egészségterveket (személyes adatok nélkül) a kommunikacio@eletfaprogram.hu címre kérjük beküldeni az adott hónap utolsó napjáig.

A versenyben az összes NAHRIN fűszer, valamint a Zöldségleves vesz részt.

A cél, minél több versenypontot gyűjteni.

#### Jutalom:

1. helyezett: 2 fő részére szóló 2 napos wellness-hétvége
2. helyezett: Nahrin exkluzív ajándékcsomag
3. helyezett: Nahrin ajándékcsomag



#### Jelentkezés:

A játékban mindenki részt vesz, aki regisztrált Életfa Program tag vagy a verseny időszaka alatt Élet(FA)mód Klub taggá válik.

E-mail címmel rendelkező új tagjaink automatikus felvételt nyernek az Élet(FA)mód Klubba, aki még nem tag, a honlapon található online jelentkezési lap kitöltésével tud jelentkezni. (<http://www.eletfaprogram.hu/index.php/eletfa-klubok/elet-fa-mod-klub/1325-eletfamodklub-jelentkezés>)

#### Ugye tudod?

Egészségtervet csak az a személy készíthet, aki már Életfa Program Egészségterv Tanácsadói címet szerzett. Az ehhez szükséges tudáspróbara folyamatosan lehet jelentkezni – kérd szponzorod segítségét vagy érdeklődj a kommunikacio@eletfaprogram.hu e-mail címen, ahol készséggel állnak rendelkezésedre!



A versenyhez sok sikert és sportszerű versenyzést kívánunk!

Szeretettel:

**Starné Szabó Eszter**

vezető dietetikus

[eletfamodklub@eletfaprogram.hu](mailto:eletfamodklub@eletfaprogram.hu)

# Ha jól akarsz járni

Lábaink naponta viselnek el nagy terheket, testünk súlyát cipelik, de ennek ellenére elhanyagoljuk. Állandó használatban vannak, nélkülözhetetlen testrészeink. Alapvető emberi tulajdonság, hogy a látható, ruhák alól kilátszó testrészeinkre nagyobb hangsúlyt fektetünk. Pedig a jó közérzethez szükséges, és a tökéletes megjelenésnek is része a lábunk, talpunk, lábszárunk, lábfejünk. Az elhanyagolás betegségekhez is vezethet, még egészséges embereknél is. Ilyen pl. a gombásodás, körömgátfertőzések, gyulladások. És sok alapbetegség mellett, pl. cukorbetegség, magas vérnyomás, mozgásszervi betegségek – akár szövődmények is jelentkezhetnek. Naponta legalább 10-20 percet kellene fordítanunk talpunk, lábunk gondozására. Nyáron pedig a lábak is szem elé kerülnek, nem takarja el a csizma, a hosszú nadrág, zokni. Ápoljuk lábainkat a JUST világszínvonalú termékcsaládjával!

## Lábfürdősó:

- élénkít, szabályozza a bőrlégzést,
- javítja a keringést, csökkenti az izomfeszültséget,
- nyugtatja, ápolja, puhítja a megkeményedett bőrt,
- segít megelőzni a repedések kialakulását,
- csökkenti a láb fáradtságát,
- fertőtlenítő hatású, csökkenti a lábszagot.

## Lábkrém:

- bőrtápláló, élénkítő, pihenteti a fáradt lábat,
- gátolja a gombásodást, regenerálja a bőrsejteket,
- megelőzi, rendbe hozza a bőrkeményedést, repedezettséget,
- kézen, könyökön és egyéb érdes bőrfelületen is kiválóan alkalmazható,
- hidratál, csökkenti a verejtékezést, erős gyulladásgátló hatású,
- jóleső megkönnyebbülés a hólyagos lábra, megelőzi újak keletkezését.

## Lábbalzsam:

- csökkenti a lábödémát,
- táplálja és erősíti az ereket,
- javítja a vér- és nyirokeringést, frissít, élénkít,



- segít a visszér problémáin, mivel elősegíti a szövetek eredeti állapotának megtartását,
- lazítja az izmokat, nem okoz irritációt,
- hűsíti a megfáradt lábakat.

## Pedibon lábspray:

- tartósan dezodorál,
- hűsít, frissít, ápol,
- puhává, rugalmassá teszi a bőrt,
- enyhe fertőtlenítő hatása megelőzi a lábgombát,
- egész napra kellemes, friss érzést ad,
- meggátolja a láb égő érzésének kialakulását.

## Tudtad-e, hogy:

- egy átlagos ember naponta 8000 – 10000 lépést tesz meg?
  - 70 éves korunkra akkora távolságot teszünk meg gyalog, hogy háromszor körbejárhatnánk a Földet?
  - a legtöbb ember lába több órán keresztül van cipő zárva, kb 8-16 órát, 40°C hőmérsékleten?
  - 90 000 verejtékmirigy van a talpon?
- Ez csak néhány ok arra, hogy kellő odafigyeléssel törődjünk lábainkkal!



A Just megalkotta számára az ideális lábápoló termékcsaládot úgy, hogy használatuk ideális és teljes ápoltságot biztosít használójának.

**Nagyházi Mária**  
Just referens

# ÖSSZHANGBAN A TESTÜNKKEL...

## A NAHRIN ÉS A JUST SEGÍTSÉGÉVEL 6. rész

KEDVES OLVASÓNK!

ELŐZŐ LAPSZÁMUNKBAN A **BŐRÁPOLÁS** TÉMÁJÁBAN PRÓBÁLTUNK SEGÍTSÉGET NYÚJTANI KÜLÖNBÖZŐ PROBLÉMÁK ESETÉN A SVÁJCI **NAHRIN** ÉS **JUST** TERMÉKEKEL. EZ A KÉT TERMÉKCSALÁD ÉRTÉKES ÖSSZETEVŐINEK, MAGAS VITAMIN- ÉS HATÓANYAG TARTALMUKNAK, GYÓGNÖVÉNY KIVONATAIKNAK KÖSZÖNHETŐEN TÖKÉLETES MEGOLDÁST JELENTENEK AZOK SZÁMÁRA, AKIK A TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOKAT RÉSZESÍTIK ELŐNYBEN. MOST FOLYTATJUK A JAVASLATAINKAT - SZINTÉN A BŐRÁPOLÁS TERÜLETÉRŐL - , HOGYHA MÁR ESETLEG MEGTÖRTÉNNE A BAJ, MIT TUDUNK TENNI, HOGYAN TUDJUK A LEGKÖNYVEBBEN ÉS LELEGÉSZSÉGESEBB MÓDON ORVOSOLNI A PROBLÉMÁT.

**Égésekre:** A megégés után egyből hűtsük a sérült testrészt hideg vízzel (jéggel nem szabad!), majd bőven kenjük be **Vivi Aloe**-vel. Gyógyításra használjuk a **Just Körömvirág krémet**, és ha súlyosabb az eset, feltétlenül mutassuk meg orvosnak.

**Foltok a bőrön, kézen:** Használjunk **Just Kerti zsásza krémet** naponta háromszor. Esténként 2 csepp **Citrom illóolajat** keverjünk bele **Just Körömvirág krémbe** és kenjük be vele a foltot. Mindig használjunk napvédő krémet mielőtt Napra megyünk. Szedjük **Nahrin Q10 kapszulát** naponta kétszer. Kézre szintén a **Just Kerti zsásza krémet** alkalmazzuk naponta többször, illetve változtatva a **Körömvirág krém-mel**. Éjszakára a kezünkre is elkészíthetjük a **Citromos-Körömvirág krémes mixet** és használjunk rendszeresen **Napvédő krémet** a foltok megelőzése érdekében.

**Gyulladt, irritált bőr:** Igyunk naponta három evőkanál **Vivi Aloe**-t. A **Just Levendula krémmel** kenjük be a gyulladt területet, kiegészíthetjük **Körömvirág krém-**

**mel.** Tusoláshoz a **Méz-rizs** vagy a **Lamelloderm** tusfürdőt használjuk.

**Hüvely pH:** A **Just Intim lemosó** kitűnően alkalmazkodik az érzékeny terület igényeihez. **Teafa krémmel** egészítsük ki az ápolást, és időnként csináljunk egy **Echinacina** kúrát a visszatérő fertőzések elkerülése érdekében.

**Intim higiénia:** Használjunk a **Just Intim lemosót** legalább reggel és esténként, ez védelmet nyújt a fertőzésekkel szemben. Vigyázzunk a hüvely baktérium flórájára. Időnként tisztasági betétre cseppentsünk 1-2 csepp **31 Gyógynövényes olajat**.

**Leégés:** A **Just Napozás utáni balzsamja** azonnali megkönnyebbülést biztosít a leégett bőr számára. Kenjük be vele a sérült részt jó alaposan és gyakran. A **Nahrin Oxydefense** rágótablettája vagy az **Echinacina drops** pedig semlegesíti a szabadgyököket.

**Rovarcsipés, medúzacsipés:** Kenjük be a csipés helyét **31 Gyógynövényes olajjal** vagy fújjunk rá egy kevés **Eucasol sprayt**, ami enyhíti a fájdalmat és fertőtleníti a területet. Használjunk rá **Just Teafa krémet**.





**Száraz, dehidratált vagy öregedő bőr:** Vegyünk be **Nahrin Q10 kapszulát** naponta kétszer és fogyasztsuk a **Nahrin Alma- vagy Barack-író** italát. Hetente egyszer-kétszer radírozzuk le testradírral a bőrünket, tusoláshoz használjuk a **Just Méz-rizs** vagy a **Lamelloderm tusfürdőjét**, fürdéshez pedig kifejezetten ajánljuk a **Homoktövis fürdőolajat**. Utána óvatosan kenjük be a bőrünket **Mályva testápolóval**.

**Száraz kéz:** Használjuk rendszeresen a **Just Kamillás kézkrémjét**, amely táplálja, hidratálja és megnyugtatja a kiszáradt bőrt.

**Vírusos (enyhe) szemölcsök:** Naponta háromszor kenjük be a szemölcsöt **Just Teafa olajjal**. **31-Gyógynövényes olajjal** felváltva is használhatjuk.

**Ha nem múló, vagy súlyosabb problémát tapasztalunk, feltétlenül mutassuk meg orvosnak!**

Reméljük, hogy egy-két hasznos tanáccsal, ötlettel, információval hozzá tudunk járulni az egészséges és ápoltság megőrzéséhez, eléréséhez.

„Célunk: megőrizni, amit a természet adott, pótolni, amit megadott és még szebbé tenni, ami már megadott.”

Szeretettel:  
**Schmidt Judit**

Forrás: Nahrin Solutions Guide  
[www.zoldtars.hu](http://www.zoldtars.hu)





megnyílt a gyógyfürdő, melyet fennállása óta több mint 20 millió pihenni, gyógyulni vágyó ember keresett fel.

Gyógyvize 2000 méter mélyből fakad, 96°C-os, összetétele és a vízkészlet nagysága miatt a legjelentősebbek egyikének tartják hazánkban. Vízösszetétele: alkáli-kloridos, hidrogén karbonátos gyógyvíz, melyben jód, bróm, kén és fluor együttes jelenléte egyedülálló vízösszetételt képez Európában.

A két részből álló szálloda a 4\*-os *Hotel Aphrodite* és a 3\*-os *Hotel Venus* a város szívében, mintegy 100 m-re a Gyógy- és Élmenyfürdő bejáratától áll.

A Szerelm Istennőjéről (a görög mitológiában

# ÉLETFA PROGRAM SZÁLLODÁBAN JÁRTAM ZALAKAROSON



**ZALAKAROS EGY ÜDÜLŐVÁROS. KESZTHELY ÉS NAGYKANIZSA KÖZÖTT FEKSZIK, A TELEPÜLÉS AZ ITT MŰKÖDŐ TERMÁLFÜRDŐNEK KÖSZÖNHETI IDEGENFORGALMÁT.**

Aphroditéként nevezett istennőt, a rómaiak Vénusz néven tisztelték) elnevezett szálloda belső építészeti megoldásaiban, dekorációjában egyaránt hű nevéhez. A freskók és képek Major Amíra munkái.

A Hotel(ek) működ(tet)ése teljes harmonizál az Életfa Program célkitűzéseivel.

Elsősorban az **üdülést** biztosítja, ami alapvetően a nyugalmat, pihenést ill. az aktív szabadidőtöltést jelenti.

A **mozgáshoz** az úszás mellett, a szállodában jól felszerelt fitness terem és kültéri gépek biztosítanak edzési lehetőséget. Ezen felül kerékpárokat bérelhetünk, de akár gyalogtúrát is tehetünk a környéken, tele-



**I. MÁTYÁS 1458-1490**

Érdemes az ország történelmének szempontjából. Tízévi uralma kezdeti éveiben lezárta az országban, rengeteg műveltségű hadi, városi palotákban és nemzeti kincstárakban szétterjedt „járvány” meglökését és legvégül a magyarországi királyi ideológiát és a korszakos magyarországi királyság kialakítását.

I. László halála után a katonasereg támogatásával a Hunyady család vezette. Azok korszakos királyi ideológiát és a korszakos magyarországi királyság kialakítását.

Legnagyobb sikereit az országban a magyarországi királyság kialakítását és a korszakos magyarországi királyság kialakítását.

A települést egy 1254-ből való okirat említi *Korus* néven, mely szerint a faluban földdel rendelkező,



magyar ajkú várszolgák éltek.

A 18. században mint mezővárost említik, amely a környező



mocsarak 19. század végi lecsapolását követően indult fejlődésnek.

1962-ben termálvizet találtak a településen, és 1965-ben



pülés szépen karbantartott és nagyon látványos.

Az épület közvetlen szomszédságában található városi futball-, kosárlabda-, tenisz- és futópálya is mozgásra hív(hat)ja az aktív pihenést kedvelőket, illetve akiknek fontos a rendszeres mozgás.

Az **egészséges táplálkozást** az A'la Farm étterem biztosítja, ahol a szálloda tulajdonosainak birtokában lévő mintagazdaságból származó alapanyagokból készült zalai ételeket kínálnak.

Amit meg kell kóstolni: a minden este a menü részét képező zalai dödöllét.



A mottójuk: egészségesen jóllakolni, és ez meg is történik, hiszen a termékek a szántóföldtől az asztalig, az állatok takarmányozásáig a *Garabonciás Farmon* oldják meg. A Garabonciás Farm egy XXI. századi parasztgazdaság, ahol állattenyésztés és növénytermesz-

tés folyik. Saját vágópont és sajtüzem gondoskodik a minőségi alapanyagok és ételek elkészítéséről, biztosítva, hogy itt minden színezék-, tartósítószer- és adalékanyag mentes. A Farm látogatható egyénileg és szervezeten, minden nap lovas kocsis túravezetés indul a szállodából. A farmon található állatok közelről megtekinthetőek, illetve egyes állatokat meg is lehet simogatni.

A Farm szomszédságában látogatható *7 Vezér Történelmi Kalandpark*, mely egyaránt segíti a **kulturális „táplálékot”, a hon ismeretét**, a hazaszeretet kialakulását és erősödését.

A történelmi része tökéletesen illeszkedik a nemzeti alaptanterv követelményeihez, amely a cselekedve tanulást támogatja, így a megszerzett tudás a gyakorlatban is hasznosulhat. A felállított, honfoglaló vezérekről elnevezett jurta a honfoglalás korához visznek vissza minket. A várban elhelyezett, ismertetővel ellátott magyar királyok kronológiai sorrendben elhelyezett képei felelevenít(het)i történelmi ismereteinket.

A kalandpark quadpályával, trambulinnal, íjászati-, és lovaglási lehetőséggel kitűnő szórakozás, gyerekeknek,



felnőtteknek egyaránt. Amennyiben egyik programra sem sikerült elkölteni a belépőhöz kapott tallérjainkat, beválthatjuk az étteremben megkóstolt termékekre (kolbász, májas, sajtok).

A szállodak.hu<sup>2</sup> véleménye szerint a zalakarosi Aphrodite wellness Hotel pihenés tekintetében az egyik legjobb ár-érték arányú szállás, és ne feledjük az Életfa Program regisztrált tagjainak **50%-os kedvezményt** biztosít!! Én biztos visszalátogatok még!

**Berecz Ildikó**

*Honismereti és Kultúra Team vezetője*

<sup>1</sup>Leírásuk itt olvasható: <http://www.eletfaprogram.hu/index.php/udules/2791-eletfa-program-szalloda-partner>

<sup>2</sup><https://www.szallodak.hu>

# A GYEREK KLUB KÖVETKEZŐ PROGRAMJAI

Legközelebbi programunkon már „túl leszünk” mire az újságunk megjelenik, de nem hagyhatjuk szó nélkül! Az év legnagyobb rendezvénye, a 25 éves Nahrin Hungária Jubileumi Találkozó! Készülünk is nagy-nagy lelkesedéssel, természetesen gyerekprogramokkal is várva benneteket!

Ha nyár, akkor nyaralás, táborozás! Életfa Táborunk hamarosan elkezdődik. Bizony! Idén is Beregdarócon nyaralunk! Buli, móka, nevetés, 5 nap kiváló programokkal, kiváló környezetben, kiváló társaságban!

Szeptember 15-én az Életfa Konferencián kicsit megpihenhetünk a megerőltető sulikezdés után. Felelevenítjük a nyári élményeinket, elmeséljük, hogyan teltek a tábori napok. Ha az időjárás engedi, rövid kirándulást teszünk a Kossuth téren, az Országház környékén.

November 17-én is mindenkit nagy szeretettel várunk, aki szívesen emlékszik vissza az elmúlt időszakra, versenyekre, előadásokra, kirándulásokra. Várjuk azokat is, akik eddig nem ismertek minket, jöjjenek, nézzenek, ismerjenek meg.

Tudjátok! Programunkon a részvétel minden Gyerek klub tagnak ingyenes, azonban a belépés feltétele az előzetes regisztráció!

**Szívesen fogadjuk élménybeszámolókat, tapasztalati-  
itokat és mindent, ami veletek történik, hiszen:**

*„Gyermeknek lenni jó, oly nagyszerű dolog.*

*Sok vidám kisbarát, ki együtt mosolyog.*

*Játék közben mindenki jó barát.*

*Testünk-lelkünk a szeretet járja át.” (Gyerekdal)*

*Életfa Gyermek Team*

