

Életfa info



XX. évfolyam 2. szám

2019. április - június

Hahó tavasz!

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

NÖVEKEDÉSI KÖRNYEZET – Megtaláltad?

Kedves Olvasóm!

Tudod milyen világban élsz? Tisztán látsz? Tudod, hogy mi a jó és mi a rossz? Tudod, merre visz az utad? Elégedett vagy az életeddel? Tudod, kire számíthatsz és kire nem? (Nem akarom feltenni azt a sablonosnak tűnő kérdést, hogy „Boldog vagy-e?”) Ezernyi kérdés, ami benned lakozik, amivel együtt élsz akkor is, ha nem fogalmazod meg, nem teszed fel magadnak őket és nem válaszolod meg.



Ahogy az éveid száma növekszik, úgy szaporodnak az életed kérdései. Ha megválaszolod őket, akkor könnyűvé válnak, felemelnek, mint a léghajó. Ha nem, akkor lehúznak, és cipeled őket, egyre nehezebben.

Ó drága ifjúkor!

De sokszor halljuk ezeket a bölcs szavakat **Arany Jánostól**:

**Előtted a küzdelem, előtted a pálya,
Az erőtlen csügged, az erős megállja.
És tudod: az erő micsoda? - Akarat,
Mely előbb vagy utóbb, de borostyánt arat.**

Általában akkor idézzük, amikor „ballagunk”.

A tudatlanság lendületével, ismeretek híján, és azt gondoljuk, hogy most már sínen vagyunk, minden ok! Pedig előtted a „küzdelem”!

Előtted még a „pálya”. Hol is van a te pályád?

Légy „erős”! Hogyan? Ki segít neked?

„Akarat”! Mit is akarsz ezután? Hogy akarsz 10-20 év múlva élni? Milyen „borostyánt” akarsz?

Ó felnőttkor!

Sokszor felidézünk a „régiben szép időket”, hogy akkor más volt a világ, nem volt ilyen gyors, nem volt ennyi veszély, ...

De hát mi most élünk! Most kell boldognak lennünk, most élvezzük az életet!

Nem megy? Ne add fel! Keress és találd! Egy igazi „Növekedési környezet”!

Megy neked? Lép tovább! Adj! Adj másoknak is igazi „Növekedési környezet”!

Mi pontosan ezen dolgozunk! Alkottunk egy országos programot, az Életfa Programot, ahol lehetősége van mindenkinek kiteljesedni, előhozni magából azokat az értékeket, amiket esetleg nélkülünk soha nem mutathatna fel, nem élvezhetne, nem adhatna át másoknak. Nélkülünk nem lenne képes felvenni a környező világ tempóját, nem tudna rendet teremteni a gondolatvilágában.

Mi lehetővé tesszük neked, hogy lépést tudj tartani a változásokkal, hogy most is otthon érezd magad ebben a világban.

Tanítunk, példát mutatunk, szeretünk! Önzetlenül és őszintén!



Megoldjuk a problémáidat, segítünk a kérdéseid megválaszolásában, és így a te életed is könnyű lesz, élvezetes, szárnyaló!

„Családtagnak”, partnernek tekintünk téged, mint igényesen gondolkodó, igaz magyar embert, a közös örömeinkben és a törekvésünkben, hogy megmutassuk: Magyarországon is élhetsz úgy, mint az előttünk példát mutató Svájcban!

Köszönöm, hogy elolvastad az üzenetemet! Hálás vagyok neked, hogy elgondolkozol a leírtakon! Örömmel élek és alkotok veled együtt, mert a „Növekedési környezetre” mindenkinek szüksége van!

A növénynek szüksége van életet adó környezetre, a halnak szüksége van élettérre, az embernek szüksége van befogadó, támogató közösségre! Itt vagyunk!

Szeretettel: **Schmidt Ferenc**



INDUL A TAVASZI ZSONGÁS!

ÁPRILISBAN LXXXIV. NAHRIN ÉLETFA KONFERENCIA!

2019. ÁPRILIS 27.



VÉGRE AZ IGAZI TAVASZ NAPJAI KÖSZÖNTÖTTEK RÁNK, A TERMÉSZET EZER SZÍNNEL, ÜDESÉGÉVEL HÍVOGAT. NINCS EZ MÁSKÉNT A NAHRIN VILÁGBAN SEM!



tombolával, óriási kedvezményekkel és a megszokott Nahrin hangulattal várjuk!

Hamarosan újabb információkkal jelentkezünk a www.eletfaprogram.hu weboldalon!

A rendezvény időpontja:

2019. április 27. szombat, 10.00-16.00

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

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben (április 22-ig), ezt követően és a helyszínen 3 000.-Ft.

Jelentkezés:

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

E-mail: kommunikacio@eletfaprogram.hu

Fax: +36 46 504 888

www.eletfaprogram.hu



Az idei április valódi „egészség hónap” lesz, amit az is bizonyít,



hogy svájci partnereink képviselőjében ezúttal két vendégünk is érkezik! Madlene von Rotz és Danijel Cekic export vezetők mindketten elhivatott Nahrin követek, ráadásul hazánkban elsőként köszönhetjük őket a színpadon! Igazi nyerő párosukat premier termékünk bővíti majd „egészségtrióvá”, hiszen szakértő segítségükkel mutatkozik be a megújult OsArTen kapszula!

Természetesen minden Kedves Vendégünket további meglepetésekkel,



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

SZABADGYÖKÖK? ANTIOXIDÁNS?



A HELYES TÁPLÁLKOZÁSNAK KIEMELKEDŐ SZEREPE VAN AZ EGÉSZSÉG FENNTARTÁSÁBAN ÉS SZÁMOS BETEGSÉG MEGELŐZÉSÉBEN. A TÁPANYAGOK (FEHÉRJE, ZSÍR, SZÉNHIDRÁT), VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK MELLETT ISMERTEK TÁPLÁLÉKAINK OLYAN ÖSSZETEVŐI IS, AMELYEKNEK UGYAN NINCS TÁPANYAGTARTALMUK, DE KÜLÖNLEGES ÖSSZETÉTELÜKNÉL FOGVA MÉGIS HOZZÁJÁRULNAK AZ EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉHEZ.

Ezen növényi hatóanyagok (fitonutriensek) legjelesebb képviselői a flavonoidok, melyek a legtöbb esetben színes vegyületek, így a növény színe utalhat a benne lévő flavonoidra. Ezek az anyagok elsősorban a káros szabadgyökök ellen védik a szervezetünket.

De nézzük is át, hogy mit jelent az, hogy szabadgyök?

A szabadgyökök olyan molekulák, amelyek külső elektronpályájukon egy egyedülálló, párosítatlan elektront tartalmaznak, emiatt igen fokozott a reakcióképességük. Rövid életidejűek, hiszen nagyon gyorsan kémiai reakcióba lépnek más vegyületekkel elektronszerzés céljából. Károsító hatásukat azzal fejtik ki, hogy testünk ép sejtjeiből igyekeznek elvenni a keresett elektront. Fontos tudni, hogy a szabadgyökök nem mind rosszak és az antioxidánsok nem mind jók! Az élet tulajdonképpen a kettő közötti egyensúly.

Természetes élettani folyamat, hogy szabadgyökök keletkeznek a szervezetben. A szabadgyökök tevékenységét egy védel-



mi rendszer kontrollálja. Ha ez a kontrolláló rendszer zavart szenved, a szabadgyökök elszaporodva károsan befolyásolják az egészséges sejtek működését, és elősegítik az öregedési folyamatokat. Károsítják a DNS-t, a fehérjéket, szénhidrátokat és zsírokat.

A túlzott szabadgyök-képződésnek számos oka lehet:

- a szervezet immunrendszerének gyengülése,
- környezeti ártalmak: sugárzás, légszennyező anyagok,
- túlzott alkoholfogyasztás,
- ételkészítés során a túlhevített olaj,
- dohányzás,
- kimerítő testedzés,
- gyulladáscsökkentő folyamatok.

A szabadgyökök elszaporodásának hatására a szervezetben betegségek vagy zavarok alakulhatnak ki:

- idegrendszeri zavarok,
- szív- és érrendszeri betegségek,
- szembetegségek,
- tüdőbetegségek,
- daganatos megbetegedések,
- öregedés.

Antioxidánsokkal ezt a negatív folyamatot megakadályozhatjuk.

A növényi táplálékokban (zöldségek, gyümölcsök) jelenlévő antioxidánsok az utóbbi évtizedekben egyre inkább a figyelem középpontjába kerültek, mivel kiderült, hogy az egészség megőrzésében nélkülözhetetlenek.

Az antioxidánsoknak 2 fő csoportja van:

- a szervezet maga termelheti - pl.: enzimek, kéntartalmú vegyületek,
- a szervezet a táplálék révén jut hozzá – pl.: vitaminok, ásványi anyagok.

Ha ezek az anyagok megfelelő mennyiségben vannak jelen a szervezetben, akkor képesek kivédeni a szabadgyökök károsító tevékenységét.



Azonban fontos megjegyezni, hogy nem nő a kedvező hatás, ha az antioxidánsokat az étrendi dózist többszörösen meghaladó mennyiségben adják, sőt túladagolásuk számos kedvezőtlen eredménnyel járhat. Ezért is ajánlott az étrend-kiegészítők szedésekor szakember tanácsát kérni.

Az antioxidáns hatással rendelkező anyagok köre széles, vannak köztük vitaminok, ásványi anyagok és egyéb anyagok.

Legjelentősebb képviselők:

- E-vitamin (pl.: mogyoró, csíráztatott magvak),
- C-vitamin (pl.: paprika, paradicsom, citrom, narancs),
- béta-karotin (pl.: sütőtök, sárgarépa, mangó),
- szelén (pl.: gabonák, főleg az árpa, tengeri halak),
- mikroelemek (magnézium, cink, mangán, réz) (pl.: mandula, pisztácia, szezám, tökmag),
- kéntartalmú vegyületek (pl.: fokhagyma, hagyma),
- flavonoidok (pl.: sütőtök, sárgarépa, brokkoli, cékla, vörösbor).

- gyorsan felszívódó szénhidrátok (pl.: cukor, cukros üdítők, cukorkák, csokoládé, cukros lekvárok, befőttek, fehér liszt és belőle készült termékek) kerülése,
- a Q 10 védi a sejtek membránját, a mitokondriumokat, a sejtsztódás során a géneket a károsodástól, a degeneratív elfajulástól,
- halolaj (a sejtthártya felépítéséhez és regenerálásához nélkülözhetetlen),
- a kurkumában lévő curcumin erélyes antioxidáns, javítja a sejtlegzést, csökkenti a szervezetben az erjedéses folyamatokat,
- echinacea: stimulálja az immunrendszer működését, fokozza a természetes ölüsejtek aktivitását, növeli a szervezet fertőzéssel szembeni ellenállását,
- a Shii take gomba: immunrendszer serkentő, tumor-, baktérium- és vírusellenes hatású.

Mindezek mellett ügyelni kell a megfelelő folyadékbevitelre is. Naponta 1,5-2 liter folyadék segíti a szervezet működését, külön-



És akkor meg is érkeztünk újra a flavonoidokhoz. Kedvező hatásukat egyéb antioxidánsokkal (A-,C-,E-vitamin) együtt fejtik ki, immunerősítők, gyulladáscsökkentők, gátolják a daganatok növekedését, valamint májvédő, vírus- és baktériumellenes hatásuk van.

Szép, színes, zamatos zöldségek és gyümölcsök, melyeket változatosan, naponta legalább 3x kellene nyers formában fogyasztani a rákos betegségek megelőzéséhez. Bizonyított tény ugyanis, hogy a bőséges zöldség – főzelék - gyümölcs-fogyasztásnak (>600 g/nap) általános daganatmegelőző hatása van.

A növényi eredetű élelmiszerekben, nyersanyagokban számos nem tápanyag jellegű antikarcinogén hatású összetevő is van. Indokolt az étrendbe például keresztvirágú zöldségeket beiktatni (kelbimbó, vörös-, fejes káposzta, brokkoli, karfiol, kelkáposzta, kínai kel, karalábé), ezen zöldségek illóolajainak jellegzetes aromáját adó indolok a daganatos folyamatok kialakulását hátráltatják.

Egyéb javasolható anyagok:

- teljes kiőrlésű gabonák, köles bőséges fogyasztása,

nősen a méregtelenítő szervek munkáját. Ez lehet víz, ásványvíz, gyógy- vagy gyümölcsstea, frissen facsart gyümölcs-, illetve zöldséglé, turmixok.

Nem ajánlott a cigaretta, az alkohol és a túlzott kávéfogyasztás és kerülni kell a túlzott só használatát.

Összefoglalva a csökkentett zsírbevitel, élelmi rostban gazdag zöldségek, gyümölcsök bőséges fogyasztása, túlzott fehérjebevitel kerülése, vörös húsok helyett a csirke és halhús előnyben részesítése, a zöld tea rendszeres fogyasztása, valamint egyes gyógynövények (pl.: echinacea) étrendbe iktatása feltehetően csökkenti a rák kialakulásának kockázatát.



Starkné Szabó Eszter

vezető dietetikus

starkne.eszter@eletfaprogram.hu
eletfamodklub@eletfaprogram.hu

Sőt, a megfiatodott arcod! Ugye azt szeretnéd látni a tükörben tavasszal, mikor virágzik a természet? Erre kiváló lehetőséged van, hiszen nemrég érkezett hozzánk az új, erre „született” termék Svájcban. Múlt nyáron volt szerencsém meglátogatni a Just gyárat és a környékét Svájcban. Lenyűgözött a természet szépsége és tisztasága, a gyár színvonala, a termékek és alapanyagok minősége. Ott találkoztam a számomra új termékekkel és az egyikbe azonnal beleszerettem.



Abba a termékcsaládba tartozik, amit már régóta használok és imádok, de úgy éreztem, hogy ez a termék még magasabb szintre emeli ezt az egyébként is tökéletes kollekciót.

Egy új arckrémről van szó, ami a régi nappali és éjszakai krémeket váltja ki. Általában szükség van külön nappali és külön éjszakai krémre, hiszen az összetétel alapján az egyik védi, míg a másik regenerálja a bőrt. De ez a csábító Just termék olyan technológiával és olyan alapanyagokból van összerakva, hogy a bőr minden igényét kielégíti! Ez a **Vital Just Havasi Gyopár/Hóalga 24 órás krém!**

Íme, a jelenlegi teljes Vital Just kollekció:

- A bőrápolást (reggel és este) mindig a tisztítással kezdjük. Erre kiváló az úgynevezett **Vital Just Damaszkuszi rózsza/ Havasi gyopár Sminklemosó.**

A MEGÚJULT ARCOD

Fő összetevői: svájci gleccservíz, havasi gyopár, damaszkuszi rózsza, provencei rózsza.



Ez a termék speciális **micellás technológiával** készült, ami azt jelenti, hogy a vizet erősen vonzza, de a szennyeződések precízen eltávolítja. Így nem marad más, csak a tisztaságérzet! Használat után, amit egy vattapamaccsal lehet végezni, nem szükséges vízzel lemosni. A terméket reggel is érdemes használni. Ilyenkor hiába nincs a bőrön smink, az éjjeli pihenés után (amikor a bőrünk nagyon aktív, és inkább dolgozik, mint pihen) mindenképpen el kell távolítani a bőrünk éjjeli munkájának „maradványait”. Szabaduljunk meg a felesleges zsírtól és az elhalt hámrétegektől. De mivel ilyenkor úgyis megmossuk a szemünket, arcunkat, nyugodtan leöblíthetjük alaposabban az arcunkat tiszta vízzel, a lemosóval végzett kezelés után.

- Hetente egyszer, a bőr tisztítása után, de még a tonik használata előtt érdemes alkalmaznunk a **Vital Just Provencei rózsza/ Havasi gyopár Arcradírt**.

Fő összetevői: havasi gyopár, provencei rózsza, neroli, bambusz, ecetrózsza.

Az arcradírt eltávolítja az elhalt bőrszöveteket, finomítja a bőr megjelenését, tisztítja a pórusokat. Tehát összességében megújítja a bőrt és ragyogóvá teszi azt. Ezután a bőr jobban tudja hasznosítani a neki szánt különböző tápanyagokat. Nagyon kis mennyiséget oszlassunk el a bőrön, különösen a T-zónában, és 2-3 percig tartó gyengéd masszírozással kenjük szét az arcon. Ezt követően **öblítsük le vízzel!** Ez a termék ugyan kifejezetten kímélő, de soha ne használjuk irritált és gyulladt bőr esetén!

- Az arctisztítás vagy radírozás utána következhet a **Vital Just Damaszkuszi rózsza/ Havasi gyopár Arc tonikot**, ami enyhe fertőtlenítő, intenzív nyugtató, feszesítő és tonizáló hatású.

Fő összetevői: svájci gleccservíz, havasi gyopár, damaszkuszi rózsza, provencei rózsza.

A tonik puhaságot, rugalmasságot, frissességet kölcsönöz bőrünknek. Használata után semmiképpen se öblítsük le vízzel! Ezután fel lehet tenni az arckrémeket. Akinek a bőre túlságosan zsíros (főleg nyári meleg időben), elég, ha csak tonikot használ, és mellőzi a krémet!

- Ezt követően jöhetnek a krémek. Ezek között elsőként mindig használjuk a **VJ Havasi gyopár/ Hóalga Szem- és ajakkontúr ápolót**.

Fő összetevői: liposzóma havasi gyopárból és svájci gleccservízből, lifting komplex afrikai akácból, hóalga.



Az összetételének köszönhetően ez a készítmény frissíti és hatékonyan javítja a bőr szerkezetét a szem és az ajkak körül. Enyhíti a ráncokat, illetve megelőzi a ráncképződést.

A szemkörnyéki bőr simábbá válik, az ajkak teltebbnek és fiatalabbnak fognak látszani. A szemkörnyék ápolását nagyon könnyű, körkörös mozdulatokkal, illetve finom ütögetésekkel (ami inkább gyors érintésekre hasonlít) kell végezni. Ez a terület kifejezetten érzékeny. Nem szabad erős nyomást gyakorolni a szem környéki vékony bőrre. Ügyeljünk arra, hogy a krém ne kerüljön túl közel a szemünkhöz! Ezt követően az ujjunkon maradt krémmaradékot könnyed, simító mozdulatokkal vigyük ajkaink köré. Fontos, hogy a szemkörnyék ápolásánál semmiképp ne használjunk más krémet!

- Ezután alkalmazhatjuk a **VJ Havasi gyopár/ Sárga Moambe Hydro gélt**.

Fő összetevői: havasi gyopár, svájci gleccservíz, hyaluronsav, sárga moambe.

Akinek a bőre zsíros, illetve kevert típusú, arckrém helyett is bátran használhatja. A gél ugyanis rugalmassá teszi a bőrt, miközben tonizálja, frissíti, táplálja és fiatalítja is azt. Könnyedén vigyünk fel az arca egy kis mennyiségű hydrogél, majd simító mozdulatokkal kenjük szét. Ügyeljünk rá, hogy ne masszírozzuk, hiszen ez nem masszázsgél! Azoknak, akiknek a bőre száraz, szintén jót tesz, azonban ilyen esetekben használat után tegyük fel az arckrémet is.



- És most jöjjön a **24 órás arckrém**, ami éjjel-nappal magas szintű védelmet és ápolás biztosít.



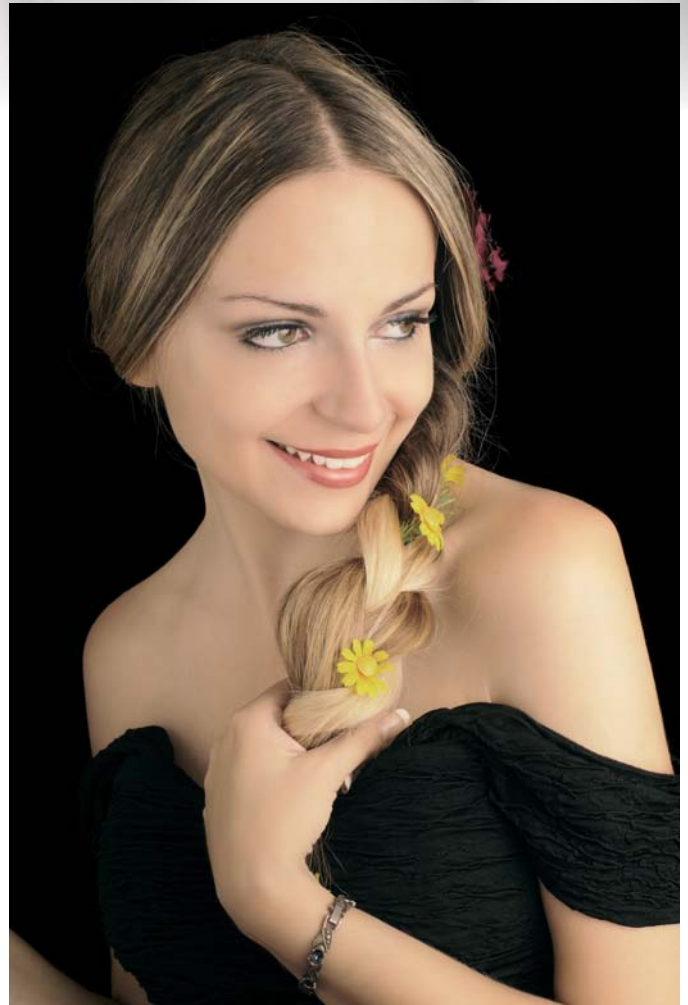
Fő összetevői: havasi gyo-
pár (1000 méterrel a ten-
gerszint felett termés-
tik), svájci gleccservíz
(2400 méter magasság-
ból), hóalga (3000 méter
magasságból), pünkösdi
rózsa kivonat, C-vitamin.

A Walliser-Alpokból származó gleccservíz és a havasi gyo-
pár együttes jelen van nemcsak ebben a krémben, de az
összes Vital Just arcápoló termékben. Fiataltító, ránctalanító
hatással rendelkezik. A hóalga védi a bőrsejteket és bizto-
sítja a fiatalságot, emellett erősíti, kisimítja és nedvesíti a
bőrt. A pünkösdi rózsa egy teljesen új komponens a Vital
Just termékekben. Maga a növény Észak-Kínából, illetve
Franciaországból származik, a romantikát és a hosszú éle-
tet szimbolizálja, kiemelkedő ápoló tulajdonságai vannak.
Erős antioxidáns, bőrn nyugtató és gyulladásgátló.
Mindemellett a krém C-vitamint is tartalmaz, amely véd az
oxidációs stressztől, aktiválja a kollagén képzést, és csök-
kenti a pigmentációt.



A tégely tartalma kellemes, finom illattal rendelkezik és
nagyon könnyen kenhető. Hidratál, intenzíven ápol és
ragyogóvá teszi a bőrt, ráadásul a dekoltázs ápolására is
kiváló. Ez az igazi fiatalító elixír!

Száraz bőr esetén tanácsos a Tonik vagy Hydrogél alkalmazá-
sát követően felvinni bőrünkre. Ebben az esetben a bőr még
nedves, és jobban hasznosul a krém.



Alkalmazáskor nagyon kevés mennyiséget tegyünk fel az
arcunkra, sőt a nyakra és a dekoltázsra is, és könnyű, eny-
hén masszírozó mozdulatokkal kenjük szét a bőrön. Az orr
környékét ki kell hagyni.

A **Hydrogél**, vagy a **24 órás** krém alkalmazása után néha
azonnal lehet érezni, hogy a bőrünk „feléled”. Ilyenkor kel-
lemes feszességet és enyhe bizsergését lehet érzékel-
ni. Általában a termékek használatakor azonnal látványos
változást tapasztalunk magunkon, de 1-2 hét rendszeres
igénybevétel után a környezetünk is észre fogja venni a
fiatalodásunkat.



Ám a legfontosabb a Te elé-
gedettséged a saját külsőddel!
Annak ellenére, hogy több ter-
mék található a teljes kollek-
cióban, használatuk nem vesz
sok időt igénybe. Egy fogmo-
sásnál biztos nem tart tovább.
Ne sajnáld magadtól ezeket a
hasznos perceket. Elvégre ez a
Te Arcod!

Tisztelettel és szeretettel
Dr. Dacko Natalia
Egészségügyi Team



LAMELLODERM

- TÖKÉLETES ÁPOLÁS A JUSTTÓL

Az érzékeny bőr napjaink „népbetegségévé” vált, ráadásul kortól, nemtől függetlenül jelentkeznek a kellemetlen tünetek. Ezek kezelése, a megfelelő kozmetikumok kiválasztása nem kevés energiát és költséget emészt fel, ám a Justtal minden egyszerűbb! A megoldás a Lamelloderm krém.

A bőr születésünk pillanatában több rétegű, erős, rugalmas falként védi szervezetünket a külvilág ártalmaitól. Élettani szerepe sokrétű, közreműködik a légzésben (bőrlégzés) és a kiválasztásban is. Az élet szempontjából pótolhatatlan, működése szorosan kapcsolódik a többi szerv működéséhez. Szerkezete lényegében mindenütt egyforma, de vastagsága egyes testtájakon jelentős eltéréseket mutat. A bőr járulékos részei a szaruképződmények (szőr, köröm) és a mirigyek (faggyú-, verejték-, tej- és illatmirigy).

Az emberi bőr 3 rétegből áll: a felhámából, az irhából, illetve a bőr alatti kötőszövetből, amely a felhámot és az irhát kapcsolja az alattuk lévő szervekhez. A bőr legkülső rétegét, a felhámot több sorban egymásra rétegződő hámsejtek alkotják. A szaruréteg úgy fedi a bőr felületét, akár a cserepek a háztetőt.

Az emberi bőr rendkívül bonyolult érzékszerv: minden négyzetcentiméterében több száz, az egyén teljes bőrfelületén pedig sok millió idegvégkészülék helyezkedik el.

Bőrünk felszíne kb. 1,6 - 2m². Ezzel egyben a legnagyobb szervünk is, és roppant érzékeny. Bőrünk kb. 3,5 - 10kg súlyú. 28 napon belül megújul. Ez a megújulási folyamat az ún. felső bőrrétegben zajlik.





A bőr védelmi feladatai: mechanikai, hő, kémiai védelem, kiválasztó funkció, fertőzések elleni védelem.

A bőr legfontosabb feladatai közé tartozik, hogy a vizet a szervezetben tartsa és megakadályozza a káros anyagok szervezetbe jutását. Ezért a legfelső réteg a felelős, amely a környezettel érintkezik. Lapos szarusejtekből áll, amelyeket zsíryanagok vesznek körbe. A folyadékkal megfelelően ellátott bőr egészségesnek néz ki, feszebb, simább, puhább és csak kevés ráncot mutat. A bőr egészségének megtartásához feltétlenül szükség van az ép szarurétegre.

Egyre több ember szenved - kortól és nemtől függetlenül - a **száraz bőrtől**. A nők gyakrabban érintettek ebben a

problémában, mint a férfiak és az idősebbek inkább, mint a fiatalok. Ha a száraz bőr okát és jellegzetességeit tekintjük, akkor azt mondhatjuk, hogy a bőr védelmi funkcióját valami erősen befolyásolja. Pl. olyan betegségek következménye is lehet, mint a gyulladások, ekcéma, allergia, stb.

A SZÁRAZ BŐR OKAI LEHETNEK

- Külső környezeti hatások (exogén faktorok) mint pl. a fűtési szezonban a száraz levegő, nyáron az UV sugárzás, vagy akár a nem megfelelő bőrápolás.
- Az életkor is befolyásolja a bőr állapotát.
- Biológiai, környezeti okok és betegségek (pl. diabetes) gyakran vezetnek idősebb embereknél száraz bőrhöz.
- A külső tényezők mellett belső is (endogén) döntő szerepet játszanak. Például az örökölt hajlam.

Az érintettek számára a tünetek egyre nagyobb problémát jelentenek, mivel ezek a tényezők a bőr fokozott lipid- és folyadékvesztéséhez vezetnek. Itt megemlíthetjük a neurodermatitis-t (a **száraz bőrgyulladás**) és a psoriasis-t (**pikkenysömört**). Egyre gyakoribb a szervezet túlzott reakcióját mutató genetikai hajlamon nyugvó száraz bőrgyulladás és a bőr szokatlan érzékenysége.



Vizsgálatok szerint a népesség 20-25%-ánál kimutathatók ezek a panaszok. Hogy ez miért van így, tudományosan még nem sikerült egyértelműen bizonyítani. Egyesek a nyugatias életstílussal, mások a túlzott testhigiénéjével, vagy az elvárásiasodással magyarázzák ezeket a jelenségeket.

Egyre több fogyasztó részesíti előnyben a kíméletes tisztító- és ápolószereket, amelyek mentesek az allergén anyagoktól (Pl. parfümök, tartósítószer, színező anyagok, ethoxylátok, szilikonok, és ásványi olajok).

A Just **Lamellocderm krém** új színfoltként jelentkezik a kozmetikában, mivel a bőr kozmetikumai számára előírt valamennyi feltételnek megfelelnek és a fogyasztók sokféle bőrproblémájára megoldást jelentenek. A krém a hiperérzékeny bőr igényei szerint készült.

Az érzékeny, száraz, allergiára hajlamos bőr naponta igényli a folyadék és zsír utánpótlást, hogy a természetes eredetű védőréteget újra ki tudja alakítani.

A Just által fejlesztett **Lamellocderm krém** tökéletesen kielégíti ezeket a kívánalmakat. A finoman összehangolt hatóanyag tartalom erősíti a védőréteget, a bőr védelmi rendszerét a külső behatásokkal szemben és megóvják a bőrt a kiszáradástól.



A Lamellocderm krém regeneráló ápolást biztosít a száraz, érzékeny és enyhén irritált bőr számára. A termék egyedülálló lamelláris struktúrája megóvják a bőrt a folyadékvesztéstől.

A LAMELLODERM KRÉM FŐBB HATÓANYAGAI

- 1. Szív-mag-kivonat:** a Bermudákon, Floridában és Texasban volt őshonos, Európában nem ismerték. A magjából készítenek kivonatot. A szív-magból készült kivonatnak gyulladásgátló, viszketést csillapító, ekcéma ellenes és nedvesítő hatást tulajdonítanak.
- 2. Borbolya:** Európában, Nyugat-Ázsiában és Észak-Amerikában elterjedt. Kérgéből vonják ki a hatóanyagot. Hatása: összehúzó és antibiotikus, bőrirritációk és bőrproblémák (psoriasis) esetén segít. A bőrt selymesé teszi.
- 3. Édesgyökér:** a Földközi tenger és Nyugat-Ázsia térségéből származik. A gyökeréből kivonatot készítenek. Feltölti a bőr regeneráló mechanizmusát, megnyugtatja az irritált bőrt és csökkenti a gyulladásokat.

A nyugtató hatású szív-magból és édesgyökérből készült kivonat kombinálva az értékes, intenzíven ápoló hatású olajokkal, enyhíti a feszültségérzetet, és kiváltképp ápolja a száraz, viszkető bőrt. Dermatológiailag tesztelt.

A LAMELLODERM KRÉM LEGFONTOSABB TULAJDONSÁGAI

- Nagy arányban tartalmaz a bőrrel rokon lipideket (lamelláris struktúra), amelyek hiányát a sérült védőrétegben pótolja. A védőréteget megújítja.
- A krém anyaga hasonló védőréteget képez a bőrön, mint a természetes védőréteg. Ezáltal védi a száraz, irritált bőrt.





- Az egész test napi ápolására alkalmas érzékeny, allergiára hajlamos bőr esetén, baba- és gyermekbőr számára is.
- A bőrt tartósan ellátja nedvességgel.
- A szívmag-kivonat viszketést csillapító hatása enyhülést ad a viszkető bőrnek.
- A receptúrában teljes egészében lemondanak a hagyományos emulgeáló szerekről, és ezzel elkerülik a „kimosottsági effektust”. Ezáltal nem terhelik pluszban a bőrt.
- A bőrt a legmélyebb rétegéig ellátja tartósan folyadékkal, így az meg tud nyugodni és pihenni tud.
- A Lamelloderm krém hipoallergén (parfüm-, tartósítószer-, színezékmentes), ezért különösen alkalmas az érzékeny, sőt hiperérzékeny bőr ápolására.
- A krém semleges illatú.

- A krém bőrbárárt tulajdonságait és hatásosságát dermatológiailag tesztelték és dokumentálták: a megkérdezettek 93%-a nyilatkozott úgy, hogy négyheti használat után a bőrére regeneráltan hatott. A megkérdezettek 100%-a mondta, hogy a kezelést követően a bőrét kevésbé érezte száraznak. A megkérdezettek 80%-a mondta, hogy csökkent a viszkető érzés.

CÉLCSOPORTOK

- Akik hiperérzékeny bőruktól szenvednek, azaz akiknél a bőr szárazsággal és érzékenységgel reagál.
- Akiknek a bőre hajlamos a heves reakciókra.
- Akik fontosnak tartják, hogy a termék parfüm- és tartósítószer mentes legyen.
- Akik bőrbetegségük miatt támogatni kívánják a gyógyulási folyamatot.
- Érzékeny baba- és gyermekbőrre.
- Száraz idős bőrre.
- Cukorbetegeknek.

Hidd el, bőröd meghálálja gondoskodást!
Mindennap legyél vele egy picit kettesben, figyeld a reakcióit, gondozd és ápolj ŐT!

Szeretettel: Hegyi Gyöngyi
értékesítési igazgató
Minősített Egészségterv Tanácsadó
Természetgyógyász
06-07-4572712

Források: InforMed.hu

A NAHRIN KURKUMA KAPSZULA

Kevés olyan gyógynövény van, amely olyannyira a kutatások tárgyává vált volna az utóbbi években, mint a kurkuma. Ma már nemzetközileg elismerik mint fontos gyógynövényt. A mi kultúrkörünkben eddig elsősorban epeelválasztást serkentő szerként alkalmazták, újabban azonban egyre több tudományos bizonyíték támasztja alá gyulladáscsökkentő tulajdonságait.

A kurkuma gyökere látszatra hasonlít a gyömbérhez. Jobban ismerjük őrölt formájában, jellegzetesen sárga fűszerként.

A kurkuma vagy indiai sáfrány Indiában a legismertebb fűszernövények közé tartozik. Ott termelik szinte a világ egész kurkuma szükségletét, és ennek 80 százalékát ott is használják fel. A növény jó négyezer éve nemcsak a legfontosabb fűszer arrafelé, hanem szentnek is számít, és a mai napig számos hindu rituáléban használják. Emellett a legtöbb indiai fűszerkeverékben, így a curryben is megtalálható. Ezenkívül használják ételek, papír, textilek, bőr, fa és kenőcsök színezésére.

A latin curcuma az arab alkurkum szóból származik, amelynek eredeti jelentése sáfrány. A kurkumát mindig a sáfránnyal hasonlítják össze – ezért is hívják indiai sáfránynak –, amely az ókori világ legfontosabb sárga színezéke volt. Ugyanakkor bár mindkét növény erőteljes sárga színt ad (a sáfrány inkább narancsosat), a kurkumában nyoma sincs a sáfrány aromáinak és teljesen alkalmatlan annak pótlására.

SZÁMOS TUDOMÁNYOS TANULMÁNYT FOLYTATTAK A KURKUMA/KURKUMIN TÉMAKÖRBE, AMELYEK POZITÍV HATÁST MUTATTAK:

- gyulladásgátló,
- immunrendszert erősítő,
- emésztést segítő,
- a WHO a kurkumint ajánlja a reuma ellen.

A kurkumin rosszul oldódik vízben, a szervezetünk csak nehezen tudja felvenni, így alacsony a biohasznosulása.

A NAHRIN KURKUMA KIVONAT

A kurkumint egy glukózmolekulából álló burok veszi körbe. A biohasznosulás kereken 40-szer nagyobb, mint a tiszta kurkuma esetében.





A kurkumin biohasznosulása = Az a sebesség és kiterjedtség, amellyel egy hatóanyag a véráramba kerül.

A NAHRIN KURKUMA KAPSZULA HATÓANYAGAI

- Kurkuma kivonat 47%
- Zöldtea 10%
- Gyömbér 5%
- Borskivonat 1%
- E-vitamin
- C -vitamin
- Kapszula anyaga (Hydroxypropylmethylcellulose)

A Nahrin Kurkuma kapszula ajánlható vegetáriánus, laktózmentes, gluténmentes étrendet követő fogyasztóknak egyaránt.



KURKUMA-KIVONAT - ERŐS ANTIOXIDÁNS

- Emésztési panaszok esetén.
- Gyulladásgátló.
- Erősíti az immunrendszert.
- Daganatos betegségek esetén.
- Térdízületi porckopás.
- Tisztít, energiát ad.
- Diabétesz esetén.
- Depresszió esetén.

ZÖLDTEA-KIVONAT - POLIFENOLOKBAN GAZDAG

- Nagyon jó gyökfogó.
- Felpörgeti a zsír anyagcseréjét.
- Különbféle betegségek megelőzése (daganatos-, szív- és érrendszeri megbetegedések).
- Jobb vérellátás/bőrregeneráció.
- Erősen méregtelenít.

- Csökkenti a koleszterin szintet.
- Gyomor- és bélproblémák esetén.
- Erősíti az immunrendszert.

GYÖMBÉR-KIVONAT

- Melegítő, serkentő.
- Hányinger és hányás esetén.
- Megelőzi az utazáskor előforduló hányingert.
- Gyomorerősítő.
- Étvágy- és vérellátás javító.

BORS-KIVONAT

- Melegítő serkentőszer.
- Megnöveli a kurkumin biohasznosulását.
- Serkenti az emésztési folyamatokat.
- Puffadás esetén.
- Fertőtlenítő.
- Baktériumölő.
- Keringést javító.

C-VITAMIN

- Védi a sejtek alkotó elemeit, a szerveket, a többi vitamint és a fehérjéket a szabadgyökök hatásaitól.
- Serkenti az emésztési folyamatokat.
- Puffadás esetén jótékony hatású.
- Fertőtlenítő.
- Baktériumölő.
- Szabályozza a keringési rendszer működését.



- Aktiválja a máj méregtelenítését, amely a vérből kiszűri a méreganyagokat.

E-VITAMIN

- Véd minden zsírtartalmú sejtet és ingerület-átvivő anyagot a szabadgyökök hatásától.
- Védi a telítetlen zsírsavakat a bio-membránokban a sejten kívül és belül.
- Védi a tüdőt és a vértesteket az oxigén szabadgyökeitől.
- Védi a vérzsírokat (HDL).
- Védi az immunsejtek membránjait.
- Az anyagcsere fontos anyaga.
- Fokozza az erekben a vér áramlását.





- Javítja a szervezet védekező erejét azáltal, hogy megnöveli az ingerület-átvivő anyag és az immunsejtek termelését.

A KURKUMA KAPSZULA:

- Ideális a sejtváltozások okozta betegségek (rák) megelőzéséhez.
- Csökkenti az érlelmeszesedést, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.
- Cukorbetegség, valamint a térdízület kopása esetén.
- A jó emésztésért.
- Az immunrendszer megerősítéséért.



Felhasználás: naponta 1 kapszulát egy pohár vízzel bevenni.

Kúrák: megelőzéshez: 2-szer 1 hónap évente. Betegség esetén: 4-szer 1 hónap évente. Akut probléma esetén: hosszabb idejű szedése is problémamentes.



CÉLCSOPORTOK

Azon személyek számára ideális, akik:

- Emésztési problémákkal szenvednek.
- Stresszel küzdenek.
- Mivel véd a szabad gyökök negatív hatásaitól, ha örökletes hajlama van a daganatok kialakulására.
- Cukorbetegség esetén.
- A szív- és keringési megbetegedéseket szeretnék megelőzni.

Gyermekek: legkorábban iskolás kortól!



A KURKUMA KOMPLEXET ÉRDEMES EGYÜTT FOGYASZTANI AZ OXYDEFENSE TABLETTÁKKAL!

- Emésztési problémák esetén.
- Az immunrendszer erősítésére.
- Gyulladásgátló.
- Daganatos betegség esetén (a családban).

AZ OXYDEFENSE TABLETTA HATÁSAI:

- Az immunrendszer erősítése.
- Védelem az érrendszeri betegségek esetén.
- Allergia esetén.

HA KURKUMA, AKKOR NAHRIN!

*„Szeresd egészségedet, mert ez a jelen.
Védd a kisgyermeket, mert ez a jövő.
Őrizd szüleid egészségét! - mert
a múlton épül fel a jelen és a jövő.”*

Bárczi Gusztáv

Szeretettel: **Hegy Gyöngyi**
Minősített Egészségterv Tanácsadó
értékesítési igazgató
06-70/4572712

Felhasznált forrás:
Svájci prezentáció - José Manuel Garcia
Természetgyógyász magazin XVII. évfolyam 1. szám

„Veszem a szót, földobom a
levegőbe, ott szétesik, és újra
megfogom, és akkor valami más.”
(József Attila)

A MAGYAR KÖLTÉSZET NAPJA

A Költészet Napja alkalmából az idén is versmaratont, versmondó fesztivált (megzenésített kortárs versek ünnepevel), megemlékezéseket, koszorúzásokat, filmvetítést valamint kerekasztal-beszélgetést tartanak szerte az országban.

A rendezvényeken klasszikus és kortárs költők versei egyaránt szerepelnek, melyeket diákok, vagy épp szerzők tolmácsolnak. A 2019-es programokról az alábbi weblapon találhatunk több információt, illetve akár jegyet is vásárolhatunk online a felületen: www.programturizmus.hu.

**Életünket
végig kíséri az iro-
dalom, akár bevalljuk, akár
nem. Az iskolában lehet, hogy
kevésbé szerettük, mert nehéz volt,
esetleg unalmasnak, érthetetlennek
tűnt egy-egy vers vagy csak annak elem-
zése. Mégis mindenkit megérint, minden-
kinek van kedvenc szerzője, könyve, regé-
nye, novellája. verse. Miért? Mert a pillan-
tatnyi boldogság, a szerelmi csalódás,
vagy a veszteség érzete ugyanúgy
megszólal a líra nyelvén.**

A helyszínek között találhattunk pékségeket, kávéházakat, szórakozóhelyeket, a kampányban részt vevő éttermek és kávézók ajtómatricákkal, plakátokkal, valamint az asztalra kihelyezett cetlikkel és ceruzákkal is jelezték az akciót. Miért vált népszerűvé ez a kezdeményezés?

Nem kellett mást tennünk, mint kedvenc verssorunkat leírni az üzletben kihelyezett cetlire és a kiválasztott kávéért azzal lehetett fizetni a pénztárnál. Tehát egy teljes napig minden idézet (legyen az ismert, vagy saját) kávéházi fizetőeszközzé vált, amivel a kávénkat kifizethettük!

6 szerencsés, aki egy fotót készített verséről, majd feltöltötte azt az Instagramra (#PayWithAPoem hashtag) találkozhat a Julius Meinl idei nagykövetével, a brit platinalemezes énekes és dalszövegíró Tom Odellel. Azért ez nem semmi!



Az egyik legsikeresebb megmozdulás a „Fizess verssel!” elnevezésű kezdeményezés, amely mögött a Julius Meinl, a bécsi kávépörkölő és a kávéházi kultúra megteremtője áll. Így szeretnék felhívni a figyelmet a művészeknek, íróknak, költőknek inspirációt adó klasszikus kávéházi kultúrára. Az idei már az ötödik alkalom volt, hogy Magyarország is csatlakozott a nemzetközi felhíváshoz, nyolcvan Julius Meinl kávé forgalmazó helyszínnel együtt, nemcsak a fővárosban, hanem vidéken is.





Idén is indul Petőfi Irodalmi Múzeumban a Versmaraton¹ ami a Magyar Költészet Napjának legnagyobb rendezvénye, immár kilencedik alkalommal.

Egy kötet, száz költő, háromszáz vers: az év versei 2019 antológia szerzői tizenkét órán át, április 11-én délelőtt 10 órától este 10 óráig a Petőfi

Irodalmi Múzeum színpadán és a Kossuth Rádióban, óránként egy-egy ismert műsorvezető, és négy-öt költő arra vállalkoznak, hogy bemutatják a kortárs költészet legszebb alkotásait. Beszélgetnek, verseket olvasnak, verseket ajánlanak, és értelmezik mindennapi élményeinket!



A Magyar Költészet Napját Magyarországon 1964 óta József Attila születésnapján, április 11-én ünneplik. Talán szerencsésebb lett volna a Magyar Irodalom Napjának nevezni, mert nincs külön magyar próza napja, és így kiszorulnak az ünneplésből jeles nagyságok.

Amikor ez az ünnep született, Márai Sándorról, aki bár ugyan ezen a napon született, de 1948-ban elhagyta hazáját, mélyen hallgattak. Tudatosan és következetesen kiiktatták műveit a hazai irodalmi életből, és haláláig a nevét is alig ejtették ki.

A költészet és a próza biztosan nem tiltakozik, hogy írásomban megemlékezem irodalmunk mindkét nagyságáról születésnapjukon.



Márai Sándor magyar író, költő, újságíró Kassán született 1900. április 11-én, Márai Grosschmid Sándor Károly² Henrik néven. Kevésbé ismert, hogy Radványi Géza filmrendező bátyja.

Élete a 20. századi magyar írók között az egyik legkülönösebb, már a 30-as években korának legismertebb és legelismertebb írói közé tartozott. Szerelme fűzte korának



két ismert színésznőjéhez, Tolnay Klárihoz és Mezei Máriához, melyet műveiben élt meg igazán. Tolnayhoz fűződő romantikus barátságát az *Ismeretlen kínai költő*-től tíz vers tanúsítja, amelyeket sokáig csak a színésznő olvashatott el. *Sirály* című műve Mezei Máriához fűződő különös szerelem történetéről szól.

Amikor 1948-ban elhagyta hazáját, tudatosan és következetesen kiiktatták műveit a hazai irodalmi életből, és haláláig a nevét is alig ejtették ki. Ez nemcsak emigráns létének és bolsevizmus-ellenességének tudható be, hanem annak is, hogy ő volt a magyar polgárság irodalmi képviselője, s erről az osztályról sokáig semmi jót sem volt szabad állítani. Márai azonban a klasszikus polgári eszményeknél értékesebbet nem talált, így kötelességének tartotta, hogy ezeknek adjon hangot műveiben.

Amikor 1948-ban elhagyta hazáját, tudatosan és következetesen kiiktatták műveit a hazai irodalmi életből, és haláláig a nevét is alig ejtették ki. Ez nemcsak emigráns létének és bolsevizmus-ellenességének tudható be, hanem annak is, hogy ő volt a magyar polgárság irodalmi képviselője, s erről az osztályról sokáig semmi jót sem volt szabad állítani. Márai azonban a klasszikus polgári eszményeknél értékesebbet nem talált, így kötelességének tartotta, hogy ezeknek adjon hangot műveiben.

Az 1980-as években már lehetővé vált műveinek hazai kiadása, de ő megfogadta, hogy amíg Magyarországon megszálló csapatok tartózkodnak, s nem lesz demokratikus választás, addig nem járul hozzá művei kiadásához és előadásához. Márai Sándor hosszú, de - József Attila szerű - lelki gyötrelmekben bővelkedő életet élt. 1989. február 21.-én San Diegóban, 89 éves korában önkézevel vetett véget életének.

Életműsorozatának újra kiadása halála után, 1990-ben indult el, és egyre növekszik népszerűsége, életművét 1990-ben posztumusz Kossuth-díjjal³ jutalmazták.

József Attila - Máraihoz hasonlóan - posztumusz Kossuth (1948.) és posztumusz Baumgarten⁴ díjas magyar költő, a magyar költészet egyik legkiemelkedőbb alakja. Az élet kegyetlen volt vele, hisz félárva gyermekkorra tele volt lemondással, brutalitással, felnőttként szembesült a meg nem értéssel, és öngyilkossága /tragikus balesete körül is találhatóak ellentmondások.

A szegedi egyetemen tanárnak készült, de a Tiszta szívvel című verse miatt kirobant jobboldali tiltakozások eredményeként eltanácsolták a tanári pályától. Ezután nyugati egyetemekre iratkozott be, Bécsben majd Párizsban a Sorbonne-on tanult. Közben megismerkedett az akkori német és francia költészet-

¹ A Versmaraton a Kárpát-medence legnagyobb költészet napi rendezvény-sorozata, amelyet a Magyar Írószövetség, a Magyar Napló Kiadó és az Írott Szó Alapítvány 2010-ben indította útjára, az MTVA-val, a Kossuth Rádióval.

² Radványi Géza (Grosschmid Géza, Kassa, 1907. szeptember 26. – Budapest, 1986. november 26.) Kossuth-díjas magyar filmrendező, vágó, forgatókönyvíró, főiskolai tanár, író, publicista. Legismertebb filmjei: *Egy asszony visszanéz* (1941), *Valahol Európában* (1947), *Circus maximus* (1980)

³ A Kossuth-díj a magyar kultúra művelésének és ápolásának elismeréséért járó legmagasabb magyar állami kitüntetés, amely Kossuth Lajosról kapta a nevét.

⁴ Baumgarten Ferenc Ferdinánd, (Budapest, 1880. november 6. – Ótátrafüred, 1927. január 18.) magyar esztéta, műkritikus által alapított irodalmi díj és jutalom. Kiosztója a Baumgarten Alapítvány.



tel, és tökéletesítette nyelvtudását. Franciaországi tanulmányai során ismerkedett meg François Villon költészetével, amely nagy hatással volt rá. Műfordítói munkássága is jelentős, Villon verseinek magyar változatai is megjelentek, a szomszédos országok kortárs lírájának fordításai mellett.

Költészete kezdetben a Nyugat hatását mutatja, majd a harmincas évek elején forradalmisággá erősödött, tudatos politikai szemlélet jellemzi. 1933-tól alkotta meg összetett szemléletű, hagyományosabb és avantgárd sajátosságokat ötvöző verseit, melyekben egyszerre van jelen a világgal való ösztönös kapcsolattartás és a szigorú, önelemzésre is kész tudatosság.

Zaklatott magánéletét érzelmi válságok, szerelmi reménytelenségek terhelték, és az ehhez társult rendszertelen életvezetése oda juttatta, hogy összeomlott az idegrendszere. A zavaros elmeállapotú költő a balatonszárszói vasútállomáson egy vonat alá került és szörnyethalt.

Mindössze harminckét évet élt a magyar költészet egyik legjelentősebb alakja. A második világháború után a magyar szocialista költészet ünnepelt vezéregyéniségévé vált.

Népszerűségét bizonyítja a Madách Színház által 2012-ben bemutatott: Én, József Attila musical, mely azóta is műsoron van. Vízzy Márton és Tóth Dávid Ágoston műve a Madách Musical Pályázat legjobb hét versenyműve között végzett. Az alkotók József Attila életének sorsdöntő eseményeit állították színpad-

ra, az első felvonás a költő és nagy szerelme, Vágó Márta története, a második felvonás bemutatja utolsó, betegséggel folytatott küzdelmes évét, és a közben Kozmutza Flórával kialakult kapcsolatát.

1962-ben ezt írta **Pilinszky János** József Attila emlékkönyvébe c. művében:

„Mikor meghalt, nem volt semmije. És ma – költők tudják csak igazán! – egész világ a birtoka: fűszálak és csillagok, sőt a szótár egyes szavai, amiket büntetlenül senki többé el nem vehet tőle.

Mozarti tehetség volt: a legbonyolultabb és a legegyszerűbb, a legmélyebb és a legtörékenyebb, a legsúlyosabb és a legáttetszőbb. Ady titáni erőfeszítése után ezért vették őt észre oly kevesen. A legkülönbeket az emberek mindig rossz irányból várják. Neki nem voltak fejedelmi pózai, mint Adynak; nem ismerte a romantikus díszeket; legmerészebb kísérleteit is a tökélyig megoldotta. Sorsa a legkülönbekével rokon: Hölderlinével, Kafkával, Jézusával. Huszonöt évvel halála után még ma is ő a legmodernebb költőnk.”

Legjobban úgy tiszteleghetünk emléküknél, hogy olvassuk műveiket.

Tegyük hát, és nem csak a költészet napján!

Pilisszentiván, 2019. 03. 03.

Szeretettel, **Berecz Ildikó**

A Honismereti- és Kultúra Team vezetője

forrás:

<http://montazsmagazin.hu/a-magyar-kolteszet-napja-aprilis-11/>

⁵http://jelesnapok.oszk.hu/prod/unnep/jozsef_attila_szuletesnapja_1905_a_kolteszet_napja_magyarorszagon

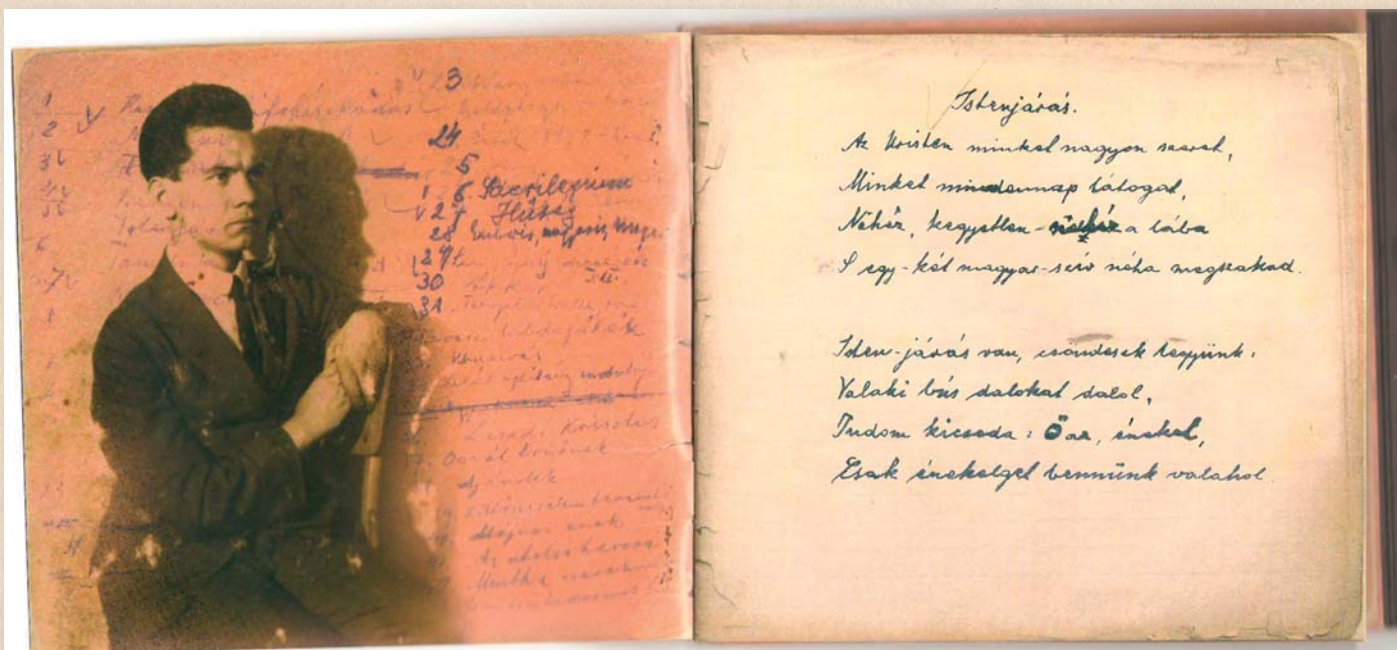
Neumann-ház – Irodalmi Szerkesztőség (Tamás Attila szócikke alapján: Új Magyar Irodalmi Lexikon, CD-ROM, 2000)

Tóth László: Nap. Komárom-Esztergom Megyei Önkormányzat Irodalmi, művészeti és társadalomtudományi folyóirat 2000. 4. sz.

<http://cultura.hu/aktualis/tofnay-es-marai-oszinten/>

<https://magyarnaplo.hu/blog/2019/02/14/indul-a-versmaraton-a-magyar-kolteszet-napjanak-legnagyobb-rendezvenye-a-petofi-irodalmi-muzeumban/>

<https://www.facebook.com/aversmaraton/>



SAJÁT EGÉSZSÉGÜNK - A MI FELELŐSSÉGÜNK!



TALÁN SOHA SEM VOLT FONTOSABB, MINT NAPJAINKBAN AZ EGÉSZSÉG TUDATOS MEGŐRZÉSE ÉS AZ EHEZ SZÜKSÉGES ISMERETEK ÁTADÁSA GYERMEKEINKNEK ÉS UNOKÁINKNAK.

A mi korosztályunk még megtanulhatta szüleinktől és nagyszüleinktől, hogy az EGÉSZSÉG megőrzése a legfontosabb... Szerencsére egyre többen nyitottak arra, hogy valóban oda kell figyelniük a tudatos táplálkozásra, a szervezetük számára fontos ásványi anyag és vitamin ellátására. A külső és a belső egészség megőrzéséhez ezen kívül elengedhetetlen a rendszeres napi mozgás és testápolás.

Egyre nehezebb eligazodni a hatalmas információáradatban, amely ránk zúdul nap mint nap. Ezért ajánlom komplett programunkat szűkebb és tágabb környezetemnek. Mi az EGÉSZSÉG megszerzése mellett azt a lehetőséget is kínáljuk Neked, hogy ne csak felhasználóként, hanem aktív résztvevőként is légy a

társunk! Hívd meg ismerőseidet, unokáid és gyerekeid barátait a programunk és a lehetőségeink megtapasztalására, megismerésére!

Az ismeretek megszerzése ma már sokkal könnyebben és gyorsabban elsajátítható - de a tapasztalat átadásához RÁD is szükség van! A svájci JÜSTRICH család tulajdonában lévő **JUST és NAHRIN cégek közel 90 éve indultak el** az egészséget és biztos megélhetést nyújtó ágazatban. A kérdés számodra csupán az, hogy TE mennyire vagy felkészülve arra, hogy ezt közvetítsd magad és mások számára... Számomra az ÉLET adta meg a választ és a megoldást immár 23 éve.

Az ÉLETFA PROGRAM pedig gondoskodik a magyar lakosság egészséges táplálkozásáról és életmódjáról azzal, hogy tudásunkat folyamatosan bővítve gondoskodjunk termékeinkkel és tanácsadásunkkal azoknak az egészségéről, akiket a legjobban szeretünk - a legfiatalabb nemzedéktől a környezetünkben lévő barátainkon, ismerőseinken keresztül mindazokról, akiknek fontos az egészségük!

Borsányi Éva
értékesítési igazgató
Budapest
Tel: 06 30-415-2288

DELFIN CSAPAT, MINT ÉRTÉKESÍTÉSI IGAZGATÓSÁG A DUNÁNTÚLON!

2019 a rendszerépítés éve itt az Életfa Programban! Csatunk is a februári Életfa Konferencia jelmondatával indította az új évet miszerint: Rend a fejedben, rend az életedben!

A szakmaiság programunk egyik alappillére, ezért csatunk január 19-én Tatán élcsapat találkozóval kezdte az évet, ahol célkitűzéseket, fókuszpontokat határoztunk meg a 2019-es esztendőre.

A tanulás tovább folytatódott február 2-án, a Nyitott Rendszerfejlesztési Konzultáción, amelyen csatunkból 13 munkatárs vett részt velem.

A folyamatos önképzés az I. negyedévben is munkám része volt - hiszen a Test és lélek - együtt a rák ellen szakmai továbbképzésen és a Marketing Konferencián vettem részt - amit mint Egészségügyi Team tag és mint csapatvezető is fontosnak tartok.

2019. március 8-9. között Tatán az Országos Védőnői Konferencián képviselhettem csatommal az Életfa Programot, amit ezúton is köszönök a cég igazgatójának Schmidt Ferencnek, és a cég vezetőinek Schmidt Juditnak és Varga Gyulának!

2019. április 27-én a Nahrin Életfa Konferencia Háziasszonyaként sok szeretettel várlak Téged és csapatod tagjait, hiszen ismét ünnepelhetünk egy új vagy régi kedvenc termékünk bevezetését!

Legyél Te is részese ünnepünknek, hiszen ez a te Konferenciád is!

Szeretettel: **Hegy Gyöngyi**
értékesítési igazgató
06-70/4572712



XI. PÜNKÖSDI „EL ZELEMÉR” TÚRA



Szeretettel meghívlak, hogy együtt éljük át a szokásos túránkat. Ez egy rövid zárandokút, ahol találkozunk egymással, kicsit másképp. Eleinte cipővel, aztán 2012-től úgy éreztem, hogy megy ez nekünk másként is, és azóta gyakoroljuk az összeköttetést a Földdel, a rezgésekkel, magunkkal. Óvatosan, pucér lábbal. Amióta cipőnk van, elzártuk magunkat.

A templom rom mögött indul a Tócsa patak, ami minden alkalommal csodát hív elő belőlem, mert meg kell keresni az eredését, hogy ebben az évben vajon hol van? Az alföldi patakeredés más, mint a hegyi...

Időközben gyönyörűen felújították a templom romot, sokat vesztett a természetességéből. Megyünk feltöltődni, és feltölteni a helyet!

2019. június 10-én Pünkösd hétfőn indulunk Józsaáról 10 órakor! Írd be a naptáradba, hogy le ne maradj!

Dr. Harsányi Edit Marianna és Varga Fecó
Életfa Baglyok



Kedves Életfás! Kedves Olvasó!

Örömmel ajánlom figyelmedbe a következő cikket, amelynek szerzője a Tűzmadarak Csapatának tagja, pontosabban a Püspökladányi csapat 15%-os vezetője. Boldog vagyok, mert Katika az én munkatársam! Kitarása, szorgalma, fejlődni akarása példa értékű. Többek között az Emberek, a természet, és a munka iránt érzett alázata tette Őt sikeressé. Mit is kívánhatnék még? Sok-sok „Galiné Katikát” az Életfa Programban!

Szeretettel: **Rigó Éva**
21%-os vezető tanácsadó



Kedves Olvasó!

Szeretném megosztani veled azt a boldog érzést, amit a csapatom nyújt nekem! Ami valaha csak álomnak tűnt az most valóra válhatott. Egy stabil 15%-os szint elérése számomra nagyon távolinak tűnt. Most, hogy benne vagyok ebben a jó érzésben már látom, hogy mindent elérhetek, amit igazán akarok. Hogyan sikerült megvalósítani? Ahogy a mondás is tartja, „egyedül nem megy”. Hálás vagyok a csapatomnak, akikkel megtanultuk egyfelé húzni a szekeret. Mert mindenki tudja, hogy a közös cél elérése közben mindenkinek megadatik a saját céljának elérése is. Hálás vagyok a csapat aktivitásáért!

Az elmúlt hétvégén részt vettünk az Elit



Képzésen, ahol Tonk Emi szavai új lendülettel töltötték fel a csapatot. Hálás vagyok a Szponzoromnak, Rigó Évának, aki folyamatosan segíti csapatunk munkáját!

Kívánom neked, töltsd meg a környezetet csupa pozitívan gondolkodó emberrel és segítsd Őket céljaik elérésében, mert akkor bármilyen világot élünk, a Te világod mindig boldog és sikeres lehet! Merj nagyot álmodni, legyenek céljaid és lebegjenek mindig a szemed előtt nap mint nap!

Meglátod valóra válnak, van ami hamarabb, van ami később, de mindig adj érte hálát! „Az MLM maga az élet!” Tarts velünk és pozitív irányba változik az életed!

Szeretettel:
Galiné Kati
a Püspökladányi csapat 15%-os vezetője



CÉLOZD MEG A HOLDAT, S ELVÉTED IS, A CSILLAGOK KÖZT LESZEL

Amikor lezárul egy év, az újat csak úgy tudod minőségben elkezdni, ha számot vetettél az előzővel.

Ez történt meg a februári Életfa Konferencián, ahol csodálatos Napsugár Csapat sikereket ünnepelhettünk!

Nagy szeretettel mutatom be Neked, kedves olvasó, büszkeségeinket, akik 2018-ban nem csak a Csapatunk, hanem az országos Programunk sikeréért is a legtöbbet tették!

A példa előtted, a növekedési környezetet adott, a segítség kéznél, miért ne örülhetnének a Te sikereidnek is legközelebb?

Büszkeségeinkkel és cégünk vezetőjével, Schmidt Ferencel találkozhatsz 2019. május 18-án, a Napsugár Csapat Konferencián Debrecenben!

Sok szeretettel várunk közénk, gyere!

Szilágyi Ildikó

a Napsugár Csapat Vezetője, Legjobb Szponzor 20/9519908



ÉV EMBERE Legnagyobb egyéni forga-

lomban: Kozma Erika

ÉV EMBERE 2018-as Új építésű csapat for-
galomban:

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: Héjasné Bedő

Erika, Juhász Gabriella, Rab Attila, Regósné

Oláh Zsanett, Szerencsi László,

Zsigmond Tamásné

50 pontos ELIT KLUB TAG: Dr. Czanik

Sarolta és dr. Horváth Attila, Enyedi Anikó,

Feketéné dr. Pál Ilona, Vignoniné Kovács

Judit



TIPPPEK NEM CSAK VEZETŐKNEK



MÁR MEGINT HÉTFŐ... KEZDŐDIK A TAPOSÓMALOM... ISMERŐSEK EZEK A MONDATOK? HALLOTTAD MÁR ŐKET? EZ NEM A VÉLETLEN MŰVE. EGY-EGY NEHÉZNEK TŰNŐ NAP SOKAKBAN VÁLT KI ELLENÉRZÉST, FOKOZOTT STRESSZT, AMI BIZONY A TELJESÍTMÉNYRE IS KIHAT. DE NÉHÁNY PRAKTIKUS TRÜKKEL FELDOBHATJUK A NAPUNKAT!

Lassíts le! Egy nap 10 percre lassíts le egy folyamatot, amelyet már rutinból csinálsz, pl. e-mail válasz írás. Ilyenkor figyelj önmagadra, koncentrálj kizárólag a billentyűk lenyomására, és a gondolatokra, amelyek felmerülnek benned!

Lélegezz mélyeket! Háromszor egy nap, három perc erejéig csukd le a szemed, és lélegezz mélyeket! Ez a legjobb módszer arra, hogy lenyugtasd az idegeidet és feltöltődj! Ha megteszed, meglá-

tod jönnek az új ötletek, sőt a megoldások is a felmerült problémákra.

Nyisd ki a dobozba zárt világot! A következő megbeszélésen próbáld meg valóban odafigyelni a résztvevőkre, és arra, amit mondanak! A figyelmedet irányítsd kizárólag arra az emberre, aki beszél, figyeld meg a reakcióit! Légy interaktív, és a válaszaid sokkal természetesebben jönnek majd.

Figyeld a testedre is! Egy héten egyszer próbáld meg olyan tevékenységet végezni, amely fizikailag ellazít. Ez lehet aktív, vagy passzív pihenés egyaránt, a lényeg, hogy kikapcsoljon, (jóga, wellness, futás, úszás, de ha jobban esik, akár egy kényelmes kanapén fekve is eljuthatsz a relaxált állapotba).



TAVASZI JUST KVARTETT

4 TIPP A SZÉPSÉGSZAKÉRTŐTŐL

Mit tegyél, ha félsz a fogorvostól?

Soka rettegnek a fogorvosnál tett látogatástól, a kezeléstől. Ilyenkor aztán ezerszer hallani a kérdést, mit tehetnék azért, hogy nyugodtan érkezzek és széles mosollyal távozhassak a rendelőből? Első lépésként használd a JUST Fogápoló gélt és fogkrémet. A fogápolás során az első és alapvető szabály a rendszeresség. Naponta legalább két-



szer, reggel és este üzembe kell helyezni a fogkefét és a fogkrémet, 3-3 percre. Ez az első lépés ahhoz, hogy megelőzzük a leggyakoribb fogproblémákat, mint pl. a fogszuvasodást, a fogínygyulladást, a foglepedék munkálkodását, a fogkőképződést vagy az érzékenységet hidegre, melegre. A JUST tervszerű szájhygiéniát kínál, nappali és éjszakai védelemre bontva.

Nappali fogápoló gél: fluorban gazdag, mely fontos a fogak stabilitása szempontjából. Alaposan tisztít úgy, hogy

a fogzománcot megkíméli, megszünteti és megelőzi a foglepedék képződését. Hatékony a fogszuvasodás, fogínyorvadás megelőzésében, és hosszan tartó friss érzést biztosít. 8,0pH-értéket biztosít a benne lévő forrásvíznek köszönhetően.



Éjszakai fogkrém: elősegíti a fogak és a fogíny természetes regenerációs folyamatait, és védelmet biztosít a foglepedékben lévő veszélyes baktériumokkal szemben. Megelőzi a fogzománc ásványi anyagának eltávozását. A fluornak köszönhetően a savakkal szemben is ellenállóbbak lesznek a fogak. A benne lévő echinacea-kivonat regenerálja és erősíti az érzékeny fogínyt.

És ha igazán komplett szájhygiéniára vágysz, akkor mindent kiegészítheted a Gyógynövényes szájápolóval.

Folt hátán folt

Valljuk be, akárhol is legyenek foltok, az esetek nagy részében szeretnénk eltüntetni őket. Így van ez az öregségi foltokkal is. 50 éves kor fölött a nők 90%-a érintett





ebben a témában. Ráadásul az UV sugárzás és a fogamzásgátlók a foltok megjelenésében segédkeznek.

A JUST kifejlesztett egy kerti zsá-zsából és szójából készült terméket, a **Kerti zsázsa krémet**, melynek használatával nagyon szép eredmény érhető el. Használata során az öreg-ségi foltokra hat, a foltok melletti területen nem okoz változást.

Nagy felületű pigmentesedés ese-tén az egész arcot, kezeket, testet be kell krémezni. Reggel és este aján-lott a használata nők és férfiak szá-mára egyaránt, 40 éves kor felett.

Intenzíven hidratálja a bekennt terü-letet, ugyanakkor gyulladásgátló, regeneráló hatású és elősegíti a sebgyógyulást.

Vigyázat hölgyeim, hiszen az öregségi és pigmentfoltok elárulják a valódi életkort!

Szintiszta kényeztetés a testnek és léleknek – 3 az 1-ben

Ápolás, tisztítás, masszázs. Ugye milyen jól hangzik? Már szinte érezzük a bőrünkön a JUST gyengéden olva-dó mandulatejét. Nos, ha még nem próbáltad, akkor sze-rezz be egyet magadnak. Ha bársonyos és csábító bőrre vágysz, akkor a **Just Mandulás testápolója** a te terméked.

Ápolja, megnyugtatja az érzékeny és nagyon száraz bőrt, optimális napozás és szaunázás után is. Táplálja a bőrt, akár babaápolásra is szolgál. Terhesség idején is ide-ális ápolást nyújt, segíti a bőr rugalmasságát.

Az ápoló anyagai kényeztetik az elhasználdott bőrt, ugyanakkor értékes masszázstejként is használható. A gyengéd masszírozás közben minőségi táplálást is nyújt bőrünk számára.



Harmadik funkciója nem más, mint a tisztító hatás. Hiszen tisztítófolyadékként vattakorong segítségével az arcot, nyakat és a dekoltázst a pórusok mélyéig tisztítja. A szép bőr elérhető a te számodra is.

Levendulafesztivál a tubusban

Ki ne hallott volna a levenduláról? A levendula illékony olajáról?

A **JUST a Levendula illóolaj** mellett a **Levendula krémet** is elkészítette úgy, hogy hamameliszt és aloe barbadensis párosított hozzá. A levendula alapvetően harmonizá-ló hatású. Érzelmileg megnyugtat, jót tesz a lelkünknek, levendulába öltözteti azt. Biztosítja a belső egyensúlyt és a kiegyensúlyozott alvást.



Gátolja az irritációt, az allergiára hajlamos személyek szá-mára fontos termék a háztartásban. Akiknek száraz vagy hiperérzékeny a bőre próbálják ki a Levendula krémet, nem fognak csalódnani. Rovarcsípés, kisebb sérülések ese-tén, vagy napozás után kiválóan hidratálja és ápolja a bőrt. Távol tartja a rovarokat, ugyanis nem szeretik a levendu-la illatát, így táborozás, piknik alkalmával ideális útítár. Mindemellett kiváló alapja lehet a masszázsnak.

Ez a növényi trió beágyazva a tubusba rendkívül hidra-táló és harmonizáló készítmény.

Nagyházi Marika

Just referens

