

Életfa info



XX. évfolyam 3. szám 2019. július - szeptember

A jóból nem árt a sok!

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

Azt ígértük, hogy...



útton, és együtt mutathatunk példát a követőinknek a fény felé! Köszönöm neked, hogy nem hagytál cserben engem, minket és mindazokat, akiknek a szebb jövőt, az egészségőrzést ígérted az Életfa Programban!

Köszönöm neked, hogy nem dőlsz be a pillanatnyi hazug csábításoknak, és értékeled mindazt a tudást, értéket, amit **Svájc és Magyarország** a programunk által nyújt neked nap, mint nap!

Köszönöm Neked, hogy elhiszed azt, tisztességesen lehet tartósan meggazdagodni és nem munka nélkül. Köszönöm, hogy nem csatlakoztál azokhoz, akik igazi érték közvetítés, termékforgalmazás nélkül akarnak előbbre jutni, mások kárára.

A mai felbolydult, zavaros világban nagyon nehéz megtalálni és folyamatosan képviselni az értékeket. Te is tapasztalhatod a számtalan próbálkozást, ami arra csábít, hogy dobd el az eddigi hitedet, az elmúlt éveidet, az ígéreteidet, és fordíts háttal az eddi-

Kedves Életfás!

A 20. jubileumi év küszöbén állunk. Azaz, dehogyan állunk, mozgunk, változunk és változtattunk! Mert aki nem képes folyamatosan változni, az lemarad.

2000-től azt ígérjük az országunk igényesen gondolkodó lakosainak, hogy hozzásegítjük őket az egyre magasabb élet-színvonal eléréséhez, a minőségi élethez.

Köszönöm neked, hogy tartottad a szavad, velem jöttél az



gi tanítóidnak, útmutatóidnak. És Te itt vagy! Új hullócsillagok tűnnek fel az életedben, és te nem zuhansz velük együtt!

Ezért nagy érték az, hogy megmaradtál nekünk, hogy teljesítsük küldetésünket!

Nekünk hosszú távú céljaink vannak, tiszta világot ígérünk és képviselünk. Nekünk fontosak a gyerekek, az ifjak, a felnőttek, az idősebbek!

Nekünk mindenki számít, és ránk mindenki számíthat!

Minket megtalálsz a Neten és a valós életben. Gyerektáborban élvezzük a fiatalok örömét, az Életfa Beach Road Show programunkban a fürdőző, nyaraló embereket segítjük tudásunkkal, rendszeresen újabb és újabb világszínvonalú, nemzetközileg is bizonyított termékeket biztosítunk az egészségőrzést komolyan vevő korosztályoknak. Közben olyan munkalehetőséget biztosítunk az arra vállalkozóknak, ahol a hozzáadott értékteremtés határozza meg a korlátok nélküli jövedelmet.

A mi utunk igaz út, hajtórónk a szeretet és a tudás.

Az egész ország velünk van.

Örülj, kedves Életfás velünk együtt! Érezd azt, hogy te igazi érték vagy, aki értéket teremt saját maga és mások számára! Te példát mutatsz az életeddel az igaz, osztatlan Magyarország építőinek!

Szeretettel: **Schmidt Ferenc**



JUSZT IS JUST!

SZEPTEMBERI EGÉSZSÉGPARÁDÉ!



ORIGINAL - SINCE 1930

**UGYAN A CSODASZÉP ÁM ANNÁL
FORRÓBB NYÁR MÉG TART, MI EGY
ŐSZI PROGRAMOT AJÁNLUNK
FIGYELMEDBE MÁR MOST!**



Ha szeptember akkor **ÉLETFA KONFERENCIA**, ha konferencia akkor JUST, ha Just akkor ILYA MALIKOV és természetesen minden, ami kozmetika, innováció, szépség és egészség.

Bemutatkozik egy vadonatúj termék, ami nem csak a hűvösebb időkben jön majd jól, és ahogy azt megszokhattad ez az a nap, ami nem csak az egészségről, a szépségről, hanem Rólad szól!

Várunk Téged is egy izgalmas és felejthetetlen szombatra! És persze nyugodtan hozd a családot is!

**85. ÉLETFA KONFERENCIA
2019. szeptember 21.**

Jelentkezz minél korábban, ne maradj le az ősz nagy dobásáról!

Hamarosan újabb információkkal jelentkezünk a

www.eletfaprogram.hu
weboldalunkon!

A RENDEZVÉNY IDŐPONTJA:

2019. szeptember 21.
szombat, 10.00-16.00

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

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben
(szeptember 13-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



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

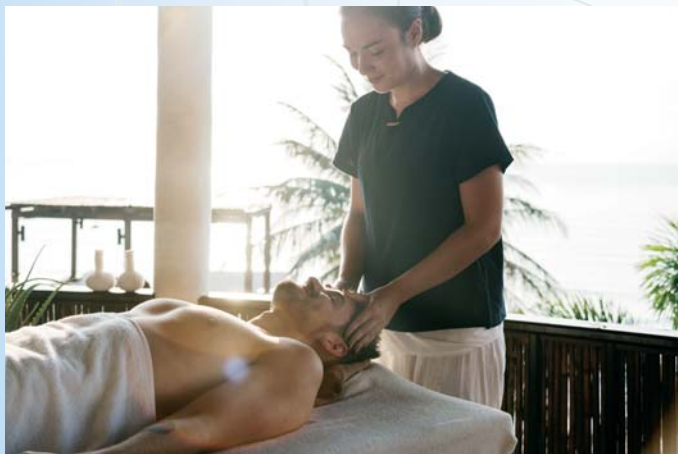
Email: [megrendeles@](mailto:megrendeles@eletfaprogram.hu)

eletfaprogram.hu

A CSILLAGJEGYEK ÉS A GYÓGYNÖVÉNYEK ÖSSZEFÜGGÉSE

AVAGY ŐRIZD MEG EGÉSZSÉGEDET NAHRIN ÉS JUST TERMÉKEKKEL

AZ EVOLÚCIÓ LEGMAGASABB ELÉRHETŐ CSÚCSA AZ EMBER. AZ EMBERNEK ÚGY KELL ÉLNI, HOGY MINDIG ÖSSZHANGBAN LEGYEN AZ ŐT KÖRÜLVEVŐ TERMÉSZETTEL. ÉSZRE KELL VENNÜNK, HOGY SEMMI SEM VÉLETLENszerű, A TERMÉSZET (A FÖLD ÉS AZ ÉG) NAP MINT NAP FELKÍNÁLJA A JAVAIT, A MI FELADATUNK PEDIG, HOGY INTELLIGENSEN OLVADJUNK BE A TERMÉSZETBE, ÉS MŰKÖDJÜNK KÖZRE AZ ŐRÖK KÖRFORGÁSBAN. DR. OLÁH ANDOR A KÖVETKEZŐKÉPPEN FOGALMAZTA MEG AZ EMBER ÉS A TERMÉSZET KÖLCSÖNHATÁSÁT: „AKI HELYRE AKARJA ÁLLÍTANI AZ EGÉSZSÉGÉT, ÉS TELJESEN EGÉSZSÉGES AKAR MARADNI, ANNAK A TERMÉSZETES ÉLET ÉS GYÓGYMÓDOK EGÉSZÉT IGÉNYBE KELL VENNI, ÁLLANDÓ INTENZÍV KAPCSOLATBAN KELL LENNIE, MARADNIA A TERMÉSZETTEL, ÉS MINDAZZAL, AMI TERMÉSZETES.”



Az emberi egészségre milyen természeti tényezők vannak különösen hatással?

Az egyik ilyen tényező **az éghajlat** (pl.: hőmérséklet, csapadék stb.). Hőhullám esetén az ember hőszabályozó képessége meggyengül, magas hőmérséklethez társul a légszennyezettség, a talajközeli ózonszennyezettség. Áradások esetén azok az emberek, akik elvesztik az otthonukat, folyamatos idegi megterhelés és stressz alatt állnak, de ha szennyező anyagok jutnak a tengerbe, akkor az bekerülhet a táplálékláncunkba, ami újabb problémákat hordoz magában. Az évszakok változása is hatással van az emberre, egyes évszakok napjainkban már korábban kezdődnek, vagy tovább tartanak, vagy kimaradnak, ami az allergiában szenvedőket érinti különös tekintettel. A csapadék egyik napról a másikra történő változása, vagy az aszály,

vagy a nagy mennyiségű eső az élelmiszer előállításra gyakorolt nagy hatást. **A Hold állása** is befolyásolja az emberek egészségét és mindennapjait. **Újholdkor** az ember erős, energikus és kreatív. Érdemes ilyenkor új dolgokba fogni, vagy többet pihenni. Ilyenkor erősödhetnek a szív- és érrendszeri panaszok. A **Növő Hold** az ásványi anyagok és vitaminok felszívódását gyorsítja. Gyorsabban gyógyulnak ilyenkor a sebek. A testi gyarapodás időszaka ez az idő, ilyenkor megnövekszik a nassolási vágy. **Teliholdkor** érzelmileg érzékenyebbek és instabilabbak az emberek, ilyenkor romlik a koncentrációképességünk, az emésztés lelassul, a sebek lassabban gyógyulnak, és sokaknál beindul a szülési folyamat is. Ebben az időben nem tudunk olyan pihentetően aludni, és a gyógyszerek is lassabban fejtik ki hatását. **Fogyó Holdnál** a testi és lelki megtisztulás időszakát éljük át, fogyókúrákba ilyenkor kell belevágni, kozmetikai tisztítókat és hajvágásokat is ilyenkor kell csinálni, ebben az időszakban könnyebben szabadulunk a fertőzésektől is.

A betegség az embereknél egy üzenet, a szervezetünk azt üzeni, hogy valami probléma van a belső gépezetében, és azt is üzeni, hogy gyógyulni akar. Minden égitest és csillagjegy ott áll az ember születési képletében, és sokakat segíthet az, hogy ha tisztában vagyunk ezeknek a jegyeknek az üzenetével.

Minden csillagjegyhez tartozik egy karbantartó gyógyító gyógynövény, amit ha megelőzőként fogyasztunk, megakadályozzuk a szervezet belső alkatrészeinek problémáit. Az Interneten a különböző havi újságokban, magazinokban rendkívül sokféle megközelítésben talákoztam a csillagjegyek és a gyógynövények kapcsolatával. Nehéz egy laikus embernek választani, hogy mit is kell figyelembe vennie egészségének megőrzésében. Ehhez kívánok segítséget nyújtani:

A **Kos** (III.21.-IV.20.) csillagjegy szülötte egy bátor, versenyszellemű egyén, aki viszonylag nehezen betegedik meg, illetve a betegségből gyorsan gyógyul. Kicsit izgága alkat is, ezért hajlamos a gyomor- és bélproblémák kialakulására, illetve izmok és csontok betegségeire. A frontok erősen megviselik. A Kos csillagjegy egyik legfontosabb gyógynövénye a **citromfű**, de a borsmenta és macskagyökér is mindenfajta probléma megelőzésé-



re kitűnő. Csodálatos az Életfa Program termékpalettája, mert **mindegyik csillagjegy szülöttének tudunk ajánlani a termékekből.** Így a Kosnak a **Nahrin Citromfű teát** ajánlom. Akár naponta többször is lehet belőle fogyasztani.



A **Bika** (IV.21.-V.20.) csillagjegy szülötte a béke embere. Az okozza a legtöbb problémát nála, hogy nehezebben tudja megemészteni az élelmiszereket, és nem ritkán gyomorproblémák is jelentkeznek. Hajlamos a vesebetegségekre is, ezért nagyon fontos, hogy ennek a csillagjegynek a szülötte nagyon sok folyadékot és gyógyteát igyon, és mellőzze a túl megterhelő ételeket, a zsíros és nehezen emészthető táplálékokat. Célszerű tartani zöldség- és gyümölcsnapokat, mert a rostok segítik az emésztést. A Bikák igen érzékenyek a légzőrendszeri attitűdökre, óvni kell a torkukat, garatjukat, légcsövüket. E csillagjegy szülöttjei előszeretettel használják a hársfát, a lándzsás útifüvet, a **fenyőkivonatokat** gyógynövényként. Ajánlom e jegy szülötteinek a Nahrin Fenyőszirupot, amely nemcsak fertőzésveszély esetén vagy kialakult gyulladásoknál alkalmazható, hanem kúraszerűen megelőzőként.

Az **Ikrek** (V.22.-VI.21.) csillagjegy szülötte a tesz-vesz ember. Mondhatjuk azt is, hogy egyetlen percig sem tud nyugton maradni. Rengeteg stressz éri, nem csoda, ha esténként nem tud elaludni. Az állandó stressz számos egészségügyi problémát okozhat nála, ilyen pl. a váll- és hátfájások, a magas vérnyomás, az ismétlődő fejfájás és emésztőrendszeri betegségek. Vigyázni kell ezen csillagjegy szülöttének, hogy főtt ételeket is gyakran fogyasszon, mert a pörgős élet mellett nagyon fontos a kiegyensúlyozott étkezés. Az Ikrek gyógynövényei a citromfű, a **levendula**, a komló és a csombor. Ez utóbbi mind fűszernövény. A Just termékek közül szeretném ajánlani az Ikreknek a levendula készítményeket, így a Just Levendula illóolajat, a Levendula krémet, valamint a 31-es gyógynövény olajat. Egy vagy két csepp Levendula illóolaj a fürdővízben kiváló nyugtató és plusz segítség az ellazulásban.



A **Rák** (VI.21.-VII.22.) csillagjegy szülötte küzdő szellemű, makacs egyéniség. Megfigyelhető, hogy immunrendszerük rendkívüli módon függ a lelkiállapotuktól. Amikor belső békéjük van, akkor makkegészségesek, amikor lázad a lelkük, akkor ágyanak esnek. Vigyázni

kell a feszültségük és az idegeskedésük miatt, mert erre is hajlamosak, ezért emésztőrendszeri betegségeik és magas vérnyo-

másuk is lehet. Többet kell mozogniuk, mert hajlamosak a hízásra. A Rák nők szervezetében az érzékeny területek a mell, a méh és a petefészek, ezért rendszeresen járni kell nőgyógyászati szűrésekre és otthoni mellvizsgálatot is rendszeresen tartani kell. A Rákok gyógynövénye a gyömbér, az árvacsalán, a zsálya, a cikafark, valamint a citromfű, és az **orvosi aloé**. A Rák jegy szülöttei bátran fogyaszták megelőzőként a **Nahrin Vivi Aloé** C-vitaminos finom italát, és előszeretettel javaslom a **Just Intim Deoját** is.



Az **Oroszlán** (VII.23.-VIII.23.) csillagjegy szülötte a bőséges fogyasztás embere. Természetesnek veszik, hogy általában nincs semmi bajuk. Azonban apróbb-cseprőbb sérülések, horzsolások és vér-aláfutások sértettjei lehetnek. A jegy szülötteinél gyakrabban lép fel visszérgyulladás, valamint a csontrendszerükre is vigyázni kell, ezért rendszeresen kell fogyasztaniuk D-vitamint és kalciumot is. Az Oroszlán jegy gyógynövényei a **kamilla**, a lestyán, a fokhagyma, az árnika. A Just Árnika fájdalomcsillapító krémjét előszeretettel ajánlom minden sérülésre, amit fent részleteztem. A **Nahrin D-vitaminja** pedig ugyancsak megelőzőként kitűnő az Oroszlán jegyűeknek.

A **Szűz** (VIII.24.-IX.22.) csillagjegy szülötte a testére figyelő ember. Hajlamos az aggodalmakra, amely később a gyomrára húzódhat. Érzékeny az időjárási frontokra és a lelki megrázkódtatásokra. Elsődleges gyógynövénye a citromfű, amely megnyugtató a gyomrot, erősíti a szívet és idegeket, és a magas vérnyomásra is jótékony hatást gyakorol. A másik fontos gyógynövénye a **sarki gyökér**, amely megakadályozza azt, hogy a problémán hosszú-hosszú ideig rágódó Szűz gyomor- vagy bélfekélyben szenvedjen. A **Nahrin Sarki gyökér kapszula** oldja a feszültséget, erősíti az idegrendszert és a szívet is, és jótékonyan hat ilyenformán a megnyugtató bélrendszer miatt az emésztőrendszerre is.



A **Mérleg** (IX.23.-X.23.) csillagjegy szülötte az egészség embere. Az a típusú ember, aki inkább felhalmozza a problémát, minthogy szembe nézen vele. Ez okozza sajnos az egészségügyi gondjait. Testében felgyülemlik a méreganyag és a víz is. Hajlamos a hólyaghurutra, a vesekőre, és a vese egyéb betegségeire. Elsődleges gyógynövénye a **borókabogyó**. A borókabogyó kiváló vizelethajtó, szélhajtó, vese- és epeköoldó, de jó még a köszvénybántalmak esetén is. A **Nahrin Boróka szirup** mind ezen problémákat orvosolja amellet, hogy erős immunerősítő is. Hígítva ételbe, italba különleges ízével és aromájával változatoságot visz a mindennapi étrendbe.



A **Skorpió** (X.24.-XI.22.) csillagjegy szülötte életerős, a szenvedély embere. Általában jó egészségben élnek, de ha mégis valamilyen testi, fizikális bajaik vannak, ennek pszichés az eredete. Általában magukban tartják a gondokat, a feszültség felhalmozódik bennük, és ez megviseli a lelkiállapotukat, gyakran depresszióssá is válhatnak. Tisztítókérdéseket kell tartaniuk, léböjt és gyümölcsnapokat, és nagyon

nagy szükségük van a mozgásra, amely serkenti az anyagcseréjüket, az emésztést. A Skorpió csillagjegyeket általában a többi csillagjegyekhez képest jobban megviseli a klimax, illetve a hölgyeknél a menstruáció előtti napokban feszültebb lelkiállapotok uralkodnak, mint a többi állatövi jegy hölgyeinél. A Skorpió gyógynövényei a **csalán**, a bazsalikom, a sóskaborbolya, a **bodza**, a citromfű, a borsmenta, a kamilla. A Nahrin termékek közül kúraszerű és mindennapi fogyasztásra a **Nahrin Gyógynövényes teát** javaslom.

A **Nyilas** (XI.23.-XII.21.) csillagjegy szülötte nyugtalan, de optimista, becsületes ember. Sokszor nem mondja ki, inkább benyeli a dühét. Az elfojtott érzelmek a gyomrára, epéjére húzódhatnak. A hörgői is érzékenyebbek, mint a többi csillagjegy szülötteiné. A mellkasukat soha ne hagyják szabadon, különben gyakran hörghurttal fognak küzdeni. A májat különösen kímélni kell, nem szabad túl gyakran alkoholt fogyasztani, viszont mindennap kellő mennyiségű vizet és gyógyteát kell inni. A Nyilas csillagjegy gyógynövénye az **articsóka**, a zsálya, a gyermekláncfű, a turbolya, és a fahéj. Az epeproblémák megelőzésére egy kitűnő terméket lehet kipróbálni, a **Nahrin Articsóka Keserűjét**. Kúraszerűen, vagy fennálló probléma esetén akár a probléma megszűnéséig egyéni érzékenységnek és állapotnak megfelelően kell fogyasztani ezt a különleges ízű, rendkívül finom italt.



A **Bak** (XII.22.-I.20.) csillagjegy szülötte a hivatás embere. Felelősségteljes és kissé merev jegy. Rendkívül érzékeny végtagokkal, gyenge csontozattal, gyakori fogproblémával, és bőrgyógyászati gondokkal is küszködik. A legfőbb gyógynövénye, illetve fűszere a feketenadálytő, a cékla, a zsurló, a salamonpecsét, és a **mustármag**. A Nahrin termékek palettájából a nemrég



Magyarországra bevezetett **Os-Ar-Ten kapszulát** javaslom, amelynek bambusz kivonata és zöldajkú kagylópora remekül gyógyítja a reumát, a köszvényt, a csontrendszer megbetegedéseit és az érszűkületet is.



A **Vízöntő** (I.21.-II.18.) csillagjegy szülötte a független ember, legkevésbé alkalmazkodó típus. Egész életében küzd az érzelmi kötöttségekkel szemben. A Vízöntőt viseli meg a legjobban az időjárás változás, a légkondicionáló és távfűtéses levegőre köhögéssel és asztmatikus tünetekkel reagál. Gyakran alakul ki náluk a visszergyulladás, az érszűkület és a trombózis, ezért nagyon fontos számukra a mozgás, amivel erősíteni lehet az érfalakat.

A jegy szülötteiné elsődleges gyógynövénye a **bodza**, illetve fűszere az izsóp (a Földközi-tenger vidékéről származik), melyek csillapítják a köhögést, csökkentik az asztmás bántalmakat, közben erősítik a gyomrot. A Vízöntőnek a **Nahrin Affiline szirupot** javaslom, amely bodzát, törökmeggyet, tarack kivonatot tartalmaz. Hígítva, vagy hígítás nélkül is fogyasztható és nem csak a betegségek idején, hanem megelőzés céljából is alkalmazható.

A **Halak** (II.19.-III.20.) csillagjegy szülötte a legromantikusabb jegy, a hivatás embere. Nagyon ragaszkodik még ahhoz is, amiről tudja, hogy lejárt az ideje, vagy ártalmára van. Ilyenkor érzelmileg nyomás alá kerül, gyakran sírja el magát és meg is betegedhet. Hajlamos a fertőzésekre, a megfázásokra, és a szervezet vízháztartásának zavarára. Első, és legfontosabb feladat, hogy a szervezet immunrendszerét meg kell erősíteni nagyon sok gyümölcscsel és zöldséggel. A Halak legfontosabb gyógynövényei a **csipkebogyó**, a tündőfű, a legyezőfű, és leginkább hasznos gyümölcs a **fekete áfonya**. A Nahrin termékek közül az immunerősítő **Narosan Tropic** és **Narosan Áfonya** leveket ajánlom a Halak csillagjegyeknek.



A fenti leírásokból is látszik, hogy a Nahrin és Just termékek valamennyi csillagjegyű ember számára kínálnak igen széles palettát az egészség megőrzése céljából. Rajtunk múlik, hogy élünk-e ezzel a lehetőséggel, hogy figyeljük-e a szervezetünk rezgéseit, hogy értjük-e az emberi testfelépítés működési mechanizmusát, és hogy egyáltalán törődünk-e saját és családunk egészségével.

„Az a legfontosabb, hogy bízzál magadban és erődben, abban, hogy érdemes elindulni, és ha már elindultál, tovább haladni!”

Dr. Oláh Andor

Mindenkinek jó egészséget, boldog életet kívánok!

Baláznén dr. Burkus Gabriella
természetgyógyász-fitoterapeuta
Egészségügyi Team

A DIÓFA ÜZENETE

Születésnapomon gyönyörűen sütött a nap. Kimentem gyűjteni a diófa alól a leveleket. 4 darab fám élte túl a patakpartot, a sok talajvizet. 6 fát ültettünk 21 évvel ezelőtt.

Gereblyéztem a leveleket, gyűjtöttük az urammal a diót, élvezetes volt... 20 zsáknyi levél jött össze, meg vagy 15 kg dió. Feljöttek a régi emlékek. Hogy tiltakoztam, amikor apám fel akarta tölteni a hátsó kertem! Mennyire ellenálltam, hogy hagyjon már a fatelepítéssel! Nem hagyott békén. Valamikor szeptember végén elültettük a 20 kisfát. Apám 3 hónappal később lebénult. Ő tudta, hogy nincs már ideje ültetgetni, vagy most, vagy soha. A fákból csak ez a 4 diófa élte túl, meg 2 gyümölcsfa. A gyümölcsök nem bírták, és sok a termésre fordulás előtt kipusztult. Volt 3 év, amikor még májusban is állt a kertemben a víz. A diófák magaslaton voltak. Ez is apám műve volt.

Elkezdett folyni a könnyem. Apám már másfél éve halott. Évek óta ontja a fa a diót. El sem tudom használni. A családban szétosztom.

És még mindig itt van velem. A munkája, a lelke, a szeretete, a gondoskodása, a keze idáig ér, és még tovább, hisz a fák jövőre is hoznak termést.

Vajon én milyen nyomot hagyok hátra a gyerekeimben? Mi az, amit majd halálom után értenek meg???



Nem tehetem meg, hogy elhallgatom konfliktus kerülésből, mert akkor még nem érettek rá. Lehet nem lesz időm megvárni, hogy megértsék, de az én felelősségem, hogy elmondjam, amíg élek. Hálás vagyok édesapámnak! Felnézek az égre és elmormolok egy köszönetet, majd húzom össze a leveleket és közben csendben folynak a könnyeim.

Elkezdem végiggondolni, hogy szülőként mi az, amit már átadtam, és mi még a dolgom. Mire kell megtanítanom a gyerekeimet? Úgy, hogy tényleg bennük legyen!

Eszembe jutott az a történet, amikor először megéreztem

a szülő felelősségét. Kétféle nevelés van: Az elsőnél a gyerek csak akkor csinálja jól a dolgokat, ha a szülő jelen van. Vagyis akkor nem csúzlizza le az utcai lámpát, ha ott állok mellette. A másik az, amikor a szülő értékrendszere belül van, a zsigereiben. Akkor sem csúzlizza le az utcai lámpát, ha nem vagyok ott. Már beépült, nem kell jelen lenni.

Erre volt példa az, hogy a novemberi konferenciára nem én hoztam fel a buszt, hanem a fiam és Solveig. Megoldották a feladatot akkor is, amikor nem voltam ott sem én, sem Ildi. Van már amit átvett. A lányom süti a kenyeret! Pipa...

És hogy mi kell a tanításhoz? Türelem, tisztelet. Ehhez nekem két fontos termékem van:

Sarki gyökér, aminél megéreztem a belső erőmet. A gyerekeim hihetetlenül ügyesen csapolták le az energiámat korábban, és persze nem csinálták meg amit kértem. Ma már tudják, hogy nem működik, mert nem tudnak felhúzni. Ki tudok lépni a saját korlátaimból. Ezért vagyok nagyon nagy Sarki gyökér felhasználó és ajánló.

A másik az Ó Levendula illóolaj... Jó a fürdőmbe, ha túlfáradtam, a párnámra, ha betegség kerülget a mellkasomra, ha rossz étem a számba. Mindegy, hogy miért, mert okot találok rá mindig. Biztos ezért nem szeretnek a szúnyogok ☺! Búzlók tőle rendszeren, de nekem ez a legtisztább illat, és a legmegnyugtatóbb.

Ahhoz, hogy 100 %-ban tudjam vállalni a gyerekeim neveléséért a felelősséget, ezek segítenek ma is.

Köszönöm Nahrin! Köszönöm Just! Köszönöm Életfa Program!



Az új nemzedék nevelése az én és a Te feladatod! Használd ki, amit ez a csoda ad! Tanítsd meg a gyerekedet hálásnak lenni! És jó embert neveltél! Az apámnak sikerült.

Szeretettel:

**Dr. Harsányi Edit
Marianna**

Értékesítési Igazgató

HA VÉGRE ITT A NYÁR ÉS MELEG AZ IDŐ...!

Vakáció, játék a szabadban, napozás, strand, családi nyaralás, kerti munka, séta az árnyas fák alatt vagy sportolás a szabadban. Természetes egészségvédelem - tudatos gondolkodással!

Lutein kapszula: szemünk egészségéről és védelméről a Lutein kapszula gondoskodik. A benne lévő összetevők (fekete ribiszke por, lutein és zeaxanthin, C-vitamin és E-vitamin, cink-oxid, réz-szulfát) erősítik egymást.

A karotinoidok családjába tartozó lutein és zeaxantin gondoskodik a sárgafolt védelméről a napfény káros ultraibolya sugárzásának kiszűrésével, tehát úgy működik, mint egy belső napszemüveg. Ez a termék 40 év fölött mindenkinek javasolt.

Világos szeműeknek (ők kimondottan érzékenyek a nap káros hatásaira, melyek fokozzák a sárgafolt-elfajulás kialakulását), főleg a hölgyeknek már 20 évesen is lehet ajánlani, a dohányosoknak is fontos a lutein pótlás.



Q10 KAPSZULA

Miért válaszd a Nahrin svájci Vörösboros Q10 kapszulát nyáron is?

Véd az UV sugárzás bőroregítő hatása ellen, nem napvédő „eszköz”, hanem a bőr sejtjeit védi a szabadgyökök káros hatásaitól. Jótékony hatása van különféle allergiák, asztma és légúti megbetegedések esetén is, jó eredményeket értek el az öregedés folyamatának lassításában, az elhízás kezelésében.

Tartalma: 100 db kapszula.

Összetevői: vörös szőlőhéj, szőlőlevél és vörös szőlőmag kivonat, vitaminok (C és E).

Adagolás: napi 2x1 kapszula kevés vízzel bevéve.

Hatóanyagok:

- Vörös szőlőhéj: értágító, antioxidáns, megakadályozza a daganat-képződést, trombózis gátló hatású.
- Vörös szőlőmag: értágító, javítja a kötőszövetek rugalmasságát és feszségét, polifenol tartalma az oxidációs folyamatok gátlásával megakadályozza a daganatképződést. Flavonoid tartalma gyulladásgátló hatású, javítja a véráramlás hatékonyságát, megelőzi a kötőszövetben kialakuló duzzanatokat és feszesíti a kötőszövetet (az egészséges kötőszövetben ritkán alakul ki narancsbőr).
- C-vitamin: antioxidáns hatású, véd a fertőzésektől, gátol-



ja a rákkeltő nitrozaminok működését. Segíti a fogak, fogíny, csontszövet kötőszöveinek képződését, és a vérképződést.

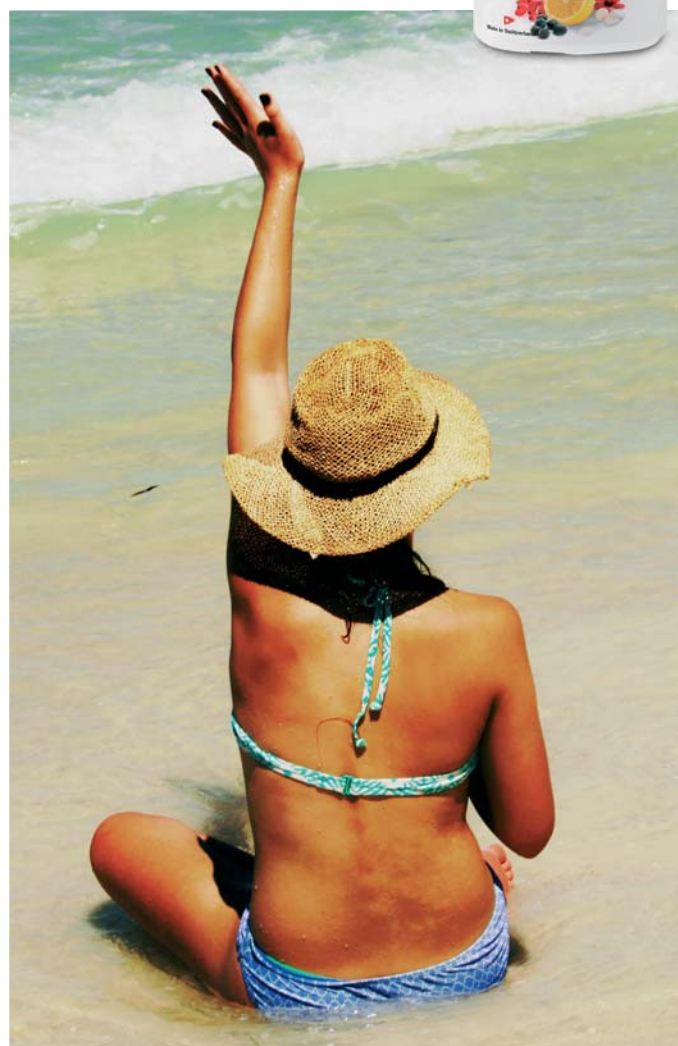
- E-vitamin: a sejtmembránt/sejtfalat védi a szabadgyökök károsító hatásaitól, segíti a fehérje anyagcserét, az immunrendszer működését. Gátolja a vérlemezkék / trombociták összeapódását, ezáltal javul a vér áramlása.

Életkorunk előrehaladtával (25. év után) csökken szervezetünk Q10 mennyisége. Onnantól kezdve szervezetünk Q10 tartalma pótlásra, utólagos bevitelre szorul.

A Nahrin Vörösboros Q10 kapszulája ideálisan pótolja ezt a hiányt.

OXYDEFENSE TABLETTA

Tombol a nyár és még csak július van. Előttünk áll még az igazi forróság, intenzív hő-, és UV hatásnak lesz kitéve szervezetünk. Ez pedig fokozza a szabadgyökök kialakulását, gyengíti az immunvédelmünket. Természetes számunkra, hogy a kiváló Just napozó termékeinket használjuk nyáron, de gondoskodnunk kell az UV sugárzás miatti belső fényvédelemtől is.



Egy-két termékjellemező:

- Hatékony gyökfogó (minden sejtet véd).
- Ideális a cukorbetegség számára.
- A szív- és érrendszeri betegségek ellen véd.
- Az immunrendszer működését ösztönzi (vírusok elleni védelem).
- Allergia ellen is használható.
- Javul a sebgyógyulás sérülések után.
- A sejtregenerációt javítja.

Célcsoportjai: igazából mindenki, mert a szabadgyökök mindenütt megtalálhatók, a gyermekek védelmét is szolgálja.

Különösen fontos a 45 év felettek számára, mert ebben a korban a sejtaktivitás és a teljesítőképesség is csökken.

Kellemes nyári pihenést, kikapcsolódást és sok-sok családi élményt kívánok neked egészségben, vidámságban és nagy szeretetben!



Hegy Gyöngyi

Értékesítési Igazgató
Természetgyógyász - Reflexológus
Tel: 06 7 0457 2712

Felhasznált irodalom: svájci export vezető termékbevezető előadásai

TISZTELJÜK A NAPFÉNYT!

Tombol a nyár, rengeteg napfényt szór ránk. Fény nélkül az élet nem létezik! A fény éltet, de már régóta köztudott, hogy a túl sok napsütés rombolni is képes szervezetünket. Kössünk szövetséget a napfényvel, de ez a szövetség legyen tudatos és hasznos számunkra. A napfénynek számos pozitív hatása van a testünkre.

Az UVB-sugárzás hatására a bőr D-vitamint kezd előállítani. Az emberi test számára a D-vitamin a csontok, a fogak, az izomzat, valamint az immunrendszer működésében fontos szerepet játszik. Az egészséges felnőttek nem csak télen, hanem nyáron is D-vitamin hiányban szenvedhetnek. Halolaj, máj, mogyoró, tojás is tartalmaz D-vitamint, de ahhoz, hogy a napi D-vitamin adagot megkapjuk, naponta meg kell ennünk például fél kiló lazacot! Napozással sokkal hamarabb elérhetjük célunkat. Tavasztól ősziig napi tizenöt perc napsütés hatására **400 U D-vitamin** keletkezik fehér bőrűekben. Ötven év felett már **1000 U/nap** ajánlott, ebben a korban már különböző készítmények használatával lehet pótolni a D-vitamin hiányt.

Azon kívül, hogy elősegíti a D-vitamin keletkezését, lendületbe hozza a vérkeringést és gondoskodik a szerotonin, az úgynevezett örömhormon felszabadításáról. Az ultraibolya sugarak hatásának köszönhetően a bőrben melanin (barna fényvédő pigment) képződik. Ezeket a sugarakat három részre szokás osztani:

- **UVA-sugarak (95%):** A bőrt a felszínen megbarnítják. Mélyen behatolnak a bőr rétegeibe – részben egészen az alsó bőr (Dermis) kötőszövetébe és idő előtti bőröregedést okoznak, amelynek következménye a ráncosodás. Ráadásul az UVA-sugarak a felelősek a napallergia kialakulásáért. Közvetlenül károsíthatják a DNS örökítő anyagát, és megnövelik a bőrrák kockázatát.
- **UVB-sugarak (5%):** Energikusabbak és agresszívebbek, mint az UVA sugarak. Bár csak a felső bőrbe (Epidemis)

hatolnak be, ott azonban veszélyes égési folyamatot okoznak. Közvetlenül károsíthatják a DNS-t, és túlterhelhetik a bőr saját javítómechanizmusát. Az UVB-sugarak megnövelik a bőrrák kialakulásának veszélyét.

- **UVC-sugarak:** Nem jutnak el a Föld felszínéig, mert az ózonsztréteg elnyeli ezeket.

Tehát a napfény veszélyes hatásokkal is rendelkezik.

Az UV-sugárzás káros következményei:

A leégés a bőr gyulladási reakciója az intenzív napsugárzás hatására. Ezért főleg az UVB-sugarak a felelősek. **Az ismételt leégések az első 20 életévben jelentősen megnövelik a bőrrák kockázatát!** A bőr semmit nem felejt. Minden egyes leégés károkat hagy maga után a bőrben. Ezek összeadódnak, és a számláló mindig működni kezd, amikor a napon védelem nélkül tartózkodunk. A napsugarak bőrrákot okozhatnak, mivel az UV-sugarak a DNS (a genetikai kód hordozója) megváltozásához vezethetnek. Vagy közvetlenül károsíthatják a DNS-t (a DNS-molekulák sérülése miatt), vagy közvetve (azáltal, hogy olyan anyag keletkezik, amely megtámadhatja a DNS-t, vagy egyéb sejtrészeket).

A bőr intelligens és hatékony védelmi rendszerrel rendelkezik, amellyel megelőzi a sejt- és DNS sérüléseket. **Becslések szerint minden bőrsejt naponta mintegy 100 000 DNS sérülést javít ki önállóan.** Csak a túlterhelés vált ki reakciót: gyulladások keletkeznek, amelyeket többek közt bőrpír és fokozott fájdalomérzet kísér (leégés). Továbbá, hosszútávon jelentkező károsodások jönnek létre, amelyek különböző módon jelentkeznek, mint például a fokozott bőröregedés vagy erős ráncosodás, egészen a bőrrák kialakulásáig.



Szakértői vélemények szerint a bőr öregedése 80%-ban külső hatások következménye és csak 20%-ban genetikailag meghatározott. A babák és a gyerekek bőre vékonyabb és érzékenyebb, mint a felnőtteké, ezért a káros anyagokat, valamint az UV-sugárzást is jobban átengedi. A szaruréteg védőfunkciója a negyedik életévtől kezd kialakulni. A barnuláshoz szükséges melanin csak a pubertás korban képződik a szervezetben elegendő mennyiségben. A gyermekek bőrét különösen intenzíven kell védeni, mert még nem tud fényvédő réteget kialakítani. **Ezért 12 hónapos korig teljes mértékben óvni kell a kicsi babákat a napfénytől!**

Nagyon fontos tudni, hogy a fák árnyéka, napernyők, stb. csak 50%-ban védenek meg bennünket. Felhős égbolt esetén is szükséges ellátni az érzékeny bőreket fényvédelemmel. Felnőttek esetében legyünk tisztában azzal, hogy a szolárium nem védi a bőrt a nap UV-sugaraitól, ezért nem alkalmas az igazi napozáshoz való felkészülésre, sőt a test számára plusz UV terhelést jelent.



Felelősségtudatos viselkedéssel lehetséges, hogy élvezzük a napfény áldásos hatását és elkerüljük a túlzott mértékű UV sugárzás következményeit:

- 11 és 15 óra között mégis maradjunk árnyékban. Igaz, hogy pont ebben az időben 15 perc napsütés hatására 400 U D-vitamin keletkezik a fehér bőrűekben, de ehhez nem kell az egész testet süttetni, és a napon fekdni. Ez kialakulhat sétálás közben is a napfényben.
- Bőségesen használjuk a megfelelő napvédőt. A kisebb mennyiség jelentősen csökkenti a hatást.
- Kisgyermeket és csecsemőket ne tegyük ki közvetlen napsugárzás hatásának. Védő ruhácskát és magas SPF értékű védőt használjunk!



Napvédő krémek választásánál fontos szempont, hogy a fényvédő krém olyan fényszűrővel rendelkezzen, amely mind az UVA-, mind pedig az UVB tartományban hatásosak. Magas SPF értékkel kell rendelkezniük. Az **SPF** egy fényvédőfaktor, amely a napvédő termékek hatásosságának a mértéke. Angol elnevezése: Sun Protection Factor. Például az SPF 30 azt jelenti, hogy egy személy a saját védelmi idejének a 30-szorosáig a napon tartózkodhat anélkül, hogy leégés következne be. Mivel többféle bőrtípus létezik, és mindegyiknek saját védelmi ideje van, ezért ki kell választani olyan terméket, ami a konkrét bőrtípusnak megfelelően a legjobb védelmet biztosítja a nap káros hatásaival szemben. Amennyiben a bőr nagyon világos (fehér), és emellett még nem napbarnított, magas faktorú krémet szükséges használni. Később, vagy amennyiben a bőr jól tűri a napot és egyébként is sötétebb árnyalatú, úgy ennek megfelelően alacsonyabb védőfaktorú krémet is lehet alkalmazni. A mai elvárásokhoz az is hozzá tartozik, hogy a védőkrém izzadás- és vízálló legyen. A korszerű védőkrémekkel szemben támasztott követelmények, hogy kellemes illattal rendelkezzenek, és meglehetősen könnyen kenhetők legyenek (ne ragadjon). Emiatt speciális összetevőkkel kell rendelkezniük, hogy ne csak védelmet biztosítsanak, hanem úgy hassanak, mint a minőségi testápolók. Érdemes a napvédő krémek mellett napozás utáni balzsamot (vagy krémet) is használni, ami megnyugtatja a bőrt, csökkenti a pirosodást, és segíti megőrizni a szép színt, emellett még hűti és táplálja is a bőrt.

Az új **Just Sun Care** kollekciónak az összes fent említett tulajdonságokkal rendelkezik. Megújult gyógynövény kompozíciót tartalmaz: havasi gyopár, földi cseresznye, aloe vera, csipkebogyó, repceolaj, jojoba olaj, kínai tung olaj. Ezekből a növényekből kivont anyagok puhítanak és hidratálnak, csökkentik az irritációt, stimulálják a bőrregenerációt. Antioxidáns hatásuknak köszönhetően gátolják az öregedést, és segítik a bőr egészségének megőrzését.



Használata nemcsak védelmet biztosít a bőrnek, de kényelmet és kényeztetést is. Véd az intenzív napsugárzás hatásaitól, támogatást nyújt a szabadgyökök elleni harchoz, antioxidációs réteget képez a bőrön, méregtelenít, ugyanakkor a UV-sugarak mellett az infravörös sugaraktól is megvédi a bőrt, ezzel megelőzve a termikus bőröregedést.

A termékek használata leírhatatlanul kellemes bőrérzetet hagy maga után. Egyenletes, egészséges barnulást tesz lehetővé. Emellett izzadá- és vízálló.

A Just Sun Care kollekciónak 4 terméket tartalmaz.

- **Sun Care Havasi Gyopár/Physalis Naptej SPF 30** (Ideális a gyenge, még nem barnult bőr számára)
- **Sun Care Havasi Gyopár/Physalis Naptej Spray SPF 15** (A már előbarnult, nem érzékeny bőr számára)
- **Sun Care Havasi Gyopár/Physalis Napkrém SPF 30** (A napra nagyon érzékeny, még barnulatlan arc bőr számára)
- **Sun Care Napozás Utáni Balzsam Havasi Gyopár/Csipkebogyó** (A napozás utáni, bőrregenerálásra és megnyugtatóra)



A napvédő krémek használata roppant egyszerű. Először alaposan rázzuk fel. Kb. 20 perccel a napsugárzás előtt vigyük fel a bőrünkre. Ismételjük meg akár többször is, ha erős izzadásnak vagyunk kitéve, vagy vízben tartózkodtunk, vagy ha megszáradt rajtunk a védőréteg.

A napozás utáni balzsamot viszont használjuk úgy, mint a testápolót fürdés után. Ha égető érzés jelentkezik a napozás után, többször is kenjük be és masszírozzuk a megfelelő bőrfelületbe.

A Just Sun Care egy igazi családi kollekciónak, amely minden bőrtípusnak és korosztálynak megfelel.

Vegyük komolyan a napfényt! A szabályok betartásával mindannyian élvezhetjük a napfény pozitív hatásait, és megkímélhetjük magunkat a káros következményektől.

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



NAHRIN

NYÁRI VERSENY

Általános feltételek:

A versenyben az Életfa Program tagjai és az Élet(FA)mód Klub tagok vehetnek részt, de az induláshoz nem feltétlenül, 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.

Versenydőszak:

2019. május 01.- 2019. augusztus 31.

A versenyt 2 kategóriában hirdetjük meg.

Részletek:

1. KATEGÓRIA (50 pont alattiak*)

„TAVASZBÓL NYÁRBA, NAHRINNAL A SPA-ba”

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

Jutalom:

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

*50 pont alattiak: a versenydőszak előtti 1 évben az átlag havi vásárlás nem érte el az 50 pontot

2. KATEGÓRIA (50 pont felettiak)

„TAVASZBÓL NYÁRBA, NAHRINNAL SVÁJCBA”

A verseny időszaka alatt ebben a kategóriában is a NAHRIN termékek vásárlásával lehet pontokat gyűjteni, de nem a saját vásárlásoddal.

Versenypontot a közvetlen, új törzsvásárlóid* NAHRIN termék vásárlásai után kapsz. Egy vásárlás után annyi versenypont jár, ahány termékpontot ér az adott vásárlás.

*új törzsvásárló: a versenydőszak alatt lett törzsvásárlóid, aki ezt a státuszát a versenydőszak végéig meg is tartja



Jutalom:

1. helyezett: 1 fő részére szóló exkluzív utazás Svájcba, NAHRIN gyárlátogatással
2. helyezett: Nahrin exkluzív ajándékcsomag
3. helyezett: Nahrin ajándékcsomag

A versenyben az összes NAHRIN termék részt vesz.

A cél, minél több versenypontot gyűjteni.

Jelentkezés:

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

Érvényes Élet(FA)mód Klub tagság = jelentkezési lapot online vagy offline formában kitöltötte, szerepel a levelezési listán és vasárnaponként kapja az Élet(FA)mód Klub hírleveleit.

Online jelentkezési lap az Élet(FA)mód Klubba:

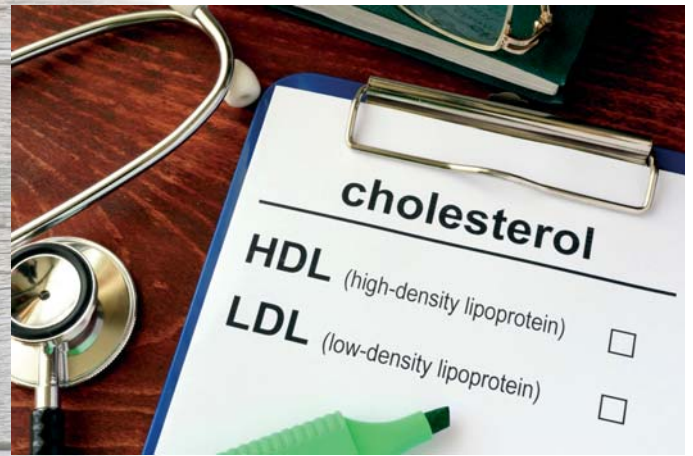
<http://www.eletfaprogram.hu/index.php/eletfa-klubok/elet-fa-mod-klub/1325-eletfamodklub-jelentkezés>

A versenyhez sok sikert és sportszerű versenyzést kívánunk!

Amennyiben kérdésed, észrevételed van, az alábbi e-mail címre írhatod nekünk: kommunikacio@eletfaprogram.hu



Starkné Szabó Eszter
vezető dietetikus



ségek, mint például a szívinfarktus vagy a szélütés kialakulásának fokozott kockázata.

De mi is az a koleszterin?

A köztudatban a koleszterin rossz, nem kívánatos tényező-

A HIPERKOLESZTERINÉMIA SZÉP SZÓ, DE AZ EGÉSZSÉG MÉG SZEBB!

A CÍMBEN OLVASHATÓ HIPERKOLESZTERINÉMIA A MAGAS KOLESZTERINSZINTET JELÖLI. ÍGY MÁR ISMERŐSEBEN CSENG? SAJNOS VALÓSZÍNŰLEG IGEN, HISZEN SLÁGERTÉMA LETT HAZÁNKBAN. JÓ OKKAL!

Jellemző ránk, hogy ha az egészségünkről van szó, szinte mindig utókezelésben gondolkozunk, vagyis csupán akkor reagálunk, amikor egyértelmű jelzést kapunk szervezetünkől, netán orvosunktól a problémáról. Valahol érthető, hiszen ki szeret rendelők, kórházak várótermeiben hosszú órákat ülni és különböző vizsgálatokra, illetve az eredményekre várni? A felmérések pedig pontosan ezt igazolják! Hazánkban ugyan közel minden harmadik embert érint a probléma, ennek ellenére a nem megfelelő koleszterinszint diagnosztizálása jelentős részben teljesen más betegség kezelése, keresése során kerül felszínre. Nem a legkelleme- sebb megkezelés igaz?

A legfőbb probléma ráadásul nem a magas koleszterin szint, hanem az ebből származó beteg-

REKORDOK KÖNYVE

A TOPON VAGYUNK!

2010-2014. között hazánkban százezer szűrővizsgálat során a hölgyek 39 százalékánál, a férfiak 47 százalékánál mértek határérték feletti koleszterinszintet! Mindeközben az 1. helyet foglaljuk el a szív-, érrendszeri megbetegedések és az ebből fakadó elhalálozás statisztikájában!

20%!!!!!!

Ennyi gyermek érintett már egészen fiatal (9-19 év) korban a magas koleszterinszint problémájával. Ez pont a duplája a 30 évvel ezelőtti szintnek.

TRIPLA DUPLA!

Európában élen járunk a sertéshús fogyasztásában, a világátlag kétszeresét fogyasztjuk el évente, ráadásul háromszor annyit, mint a japánok! Az egészségesebb hal, csirke, pulykahúsból azonban jóval kevesebb fogy, mint kellene, alig a felét fogyasztjuk annak a mennyiségnek, amelyet a világ fejlettebb, egészségesebb „nyugati” országai.

MÁMORÍTÓ SZÁMOK!

Évi 15 literes alkoholfogyasztásunk pont a duplája annak, ami világszerte lecsúszik az emberek torkán.

Adatok forrása: WHO Egészségprogram.hu



ként van jelen, holott valójában ez a vegyület létfontosságú része szervezetünknek! A szervezetben előforduló zsírok csoportjába tartozik, a trigliceridekkel együtt fontos alkotói a sejtmembránoknak, melyek minden testi sejtet határolnak. A koleszterin emellett számos létfontosságú hormon építőköve, részt vesz az agy anyagcsere folyamataiban, és ha ez nem lenne elég, a test energiaháztartásában is döntő szerepet játszik. Tévhit, hogy csak külső forrásból „jutunk” hozzá (pl. túl zsíros étrend), hiszen májunktól állítja elő az epesavat, ami az elfogyasztott zsírok emésztésében vesz részt. A koleszterin egy része távozik a szervezetből, azonban a többi bizony az epe- és bélrendszeren keresztül felszívódik. És itt kezdődnek a gondok...

Ha a szükséges, egészséges szintet túllépi a koleszterin mennyisége, és a sejtek ezt nem tudják felhasználni, a kényes egyensúly eltolódik, és a felesleges koleszterin az erek falában rakódik le. Ezzel jelentősen növekszik, akár két-háromszorosára is az érlemezésedés, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata.

A jó, a rossz és az összes...

A koleszterinszint mérése egy szimpla vérvétellel megoldható. Léteznek otthoni mérésre alkalmas eszközök is, de nem árt tudni, hogy ezek elsősorban tájékoztató eredményt adnak, pontos értékekre csak laboratóriumi körülmények között számíthatunk. Ha kezünkben tartjuk aktuális laboreredményünket, akkor a koleszterin vegyületnek három típusával találkozunk: összkoleszterin, LDL- és HDL-koleszterin. Ne essünk kétségbe, nem olyan bonyolult, mint elsőre látszik.

Optimális, egészséges koleszterin értékek:

Összkoleszterin mennyiség: 5mmol/l alatt

LDL-koleszterin: 3mmol/l alatt

Trigliceridek: 1,7mmol/l alatt

HDL-koleszterin: Férfiak esetében 1 mmol/l felett, Nők esetében 1,3 mmol/l felett



LDL (low density lipoprotein - alacsony sűrűségű lipoprotein): a koleszterin szállítását végzi a májból a sejtek irányába. Jelentős része visszakerül a májba, illetve azok a sejtek veszik fel, melyek koleszterint igényelnek, ám kisebb része bizony az érfalba kerül, és érszűkületet okozó plakkokat (lerakódásokat) alakít

hat ki. Az LDL koleszterin magas szintje összefüggést mutat az érmeleszedéssel, ezért is kapta a „rossz” jelzést.

HDL (high density lipoprotein – nagy sűrűségű lipoprotein): felveszi a felesleges (a sejtek által fel nem használt) koleszterint, majd visszazállítja a májba, ahol egy része az epével választódik ki. A HDL-koleszterin az úgynevezett „jó” koleszterin, mivel a véráramban keringő, vagy az érfalban már lerakódott koleszterint is visszazállítja a májba, ahol lebomlik, ezzel segíti az érfalak védelmét.

Koleszterin értékek besorolása kockázati tényező alapján

Átlagos kockázat	Enyhe kockázat	Fokozott kockázat	Ajánlott referencia érték
5,2mmol/l	5,2-6,4mmol/l	6,4mmol/l felett	5,2mmol/l alatt

Hogyan lehet csökkenteni a „rossz” LDL-koleszterin értéket?

- Egészséges táplálkozással. Néhány tipp: részesítsük előnyben a növényi olajokat, használjunk vaját, iktassunk étrendünkbe minél több zabpelyhet, zöldséget, gyümölcsöt, törekedjünk a lecitin (szója) bevitel emelésére, és barátkozzunk meg a hal-fogyasztással heti két-három alkalommal.
- Sok mozgással. Minden esetben az életkornak és az aktuális edzettségi állapotnak megfelelő formában.
- A koleszterint csökkentő anyagok tudatos szervezetbe juttatásával. Pl.: Omega-3 zsírsavak, Q10 koenzim...
- A további plusz kilók okozta túlsúly leküzdésével.
- És a legjobb választással: a Nahrin egy kifejezetten erre a problémára készített termékével, a Vörös rizs kapszulával.



A Vörös rizs kapszula főbb összetevői:

- Fermentált vörös rizs
- Kolin (kolin-bitartarát)
- Q10 koenzim
- Folsav

Hatása:

- Segíti a koleszterinszint csökkentését
- Hozzájárul a normális zsír anyagcseréhez
- Hozzájárul a homocisztein anyagcsere normális működéséhez, ezzel védi a szervezetet a szív- és keringési problémáktól
- Segít a magas koleszterinszint következményeként fellépő betegségek megelőzésében
- A folsav segítségével megnövekszik a vörös vértestek létrehozása, ezzel javítva a vér oxigén ellátását



Figyelem!

A kapszulában található Monakolin K ugyanolyan hatásmechanizmussal rendelkezik, mint a sztatin (ami gyógyszer). A két terméket nem szabad egyszerre szedni! Ha gyógyszert szed, a termék használatát feltétlenül beszélje meg kezelőorvosával!

Schmidt Judit
Nahrin termékreferens

PC-KISMESTER ORSZÁGOS INFORMATIKAI VERSENY

Az Életfa Program támogatásával megrendezésre került a PC-Kismester Országos Informatikai verseny tavasszal, immáron XXII. alkalommal.

A döntőt két levelezős versenyforduló előzte meg, programozás és grafikai témakörökben. Ezeknek az előkészítése, a feladatok kiírása, pontozása és a döntőn való zsűrizés egyaránt „Életfás feladatok”.

Ezúton köszönjük Egri Antalnak, Görgey Istvánnak és Starkné Szabó Eszternek, mint az Életfa Program Partnereinek a verseny döntőjéhez nyújtott támogatást!

Aki szeretne többet tudni a versenyről, akkor írjon a kommunikacio@eletfaprogram.hu e-mail címre, illetve szeptembertől figyelje online megjelenéseinkben a versenyinformációkat.



LEGYEN KEREK

„Az egészséget az ember teremti és éli meg mindennapi élete színterein, ott ahol tanul, dolgozik, játszik és szeret.”
(Ottawai Charta)

Küldetésünk szakmailag hiteles, valós szükségleteken alapuló, testre szabott megoldásokkal óvni, jobbá, teljesebbé tenni az emberek életét. Komplex egészségfejlesztő programjainkkal olyan használható, gyakorlati tudást igyekszünk átadni, amely hosszú távon is hatással lesz az emberek életére, gazdagítja a személyiségüket és ezáltal hozzásegíti őket egy egészségesebb, tartalmasabb, boldogabb emberi élethez.

Munkacsoportunk tagjai szakmailag tapasztalt, érdeklődő, közvetlen és tetterre kész szakértők, orvosok és egészségügyi szakemberek, akik a gyógyítás mellett a betegségek kialakulásának megelőzéséért is tesznek, és nagy tapasztalattal rendelkeznek az egészségfejlesztés területén is.

Kiemelten foglalkozunk az egészséges táplálkozással, mentálhigiéniával (pl.: önismeret, emberismeret, relaxációs, feszültségoldó készségek kialakítása, érzelmekkel való bánásmód, empátiafejlesztés, mindennapi konfliktuskezelés és problémamegoldás), kompetenciafejlesztéssel, a testmozgás népszerűsítésével, a tartós ülő- és állómunka káros hatásainak kivédésével, valamint munkahelyi elsősegélynyújtók szakmai felkészítésével.

Olyan holisztikus megközelítésű egészségfejlesztési programokat kínálunk, amelyek mindig partnereink igényeihez, adottságaihoz igazodnak, és maximálisan képviselik a minőséget és a megbízhatóságot.

Tisztelettel:

Starkné Szabó Eszter
dietaetikus, ügyvezető, P+E Global Kft.
www.legyenkerék.hu

Görgéy
fotó videó

Görgéy István
Debrecen, Piac u. 58. sz.
gorgely@gorgelyfoto.hu
www.gorgelyfoto.hu
+36209817174

ORR KONTROLL

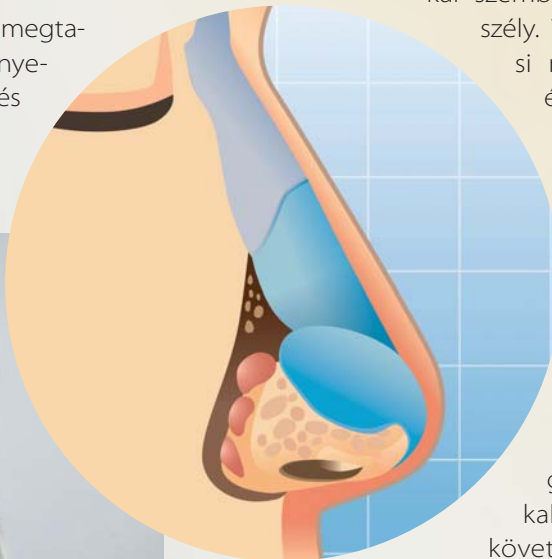
AZ EMBERI LÉGUTAK KÉT NAGY SZAKASZRA OSZTHATÓK: FELSŐ ÉS ALSÓ LÉGUTAK. A FELSŐ LÉGÚT KEZDETI SZAKASZA AZ ORRÜREG, NYUGODT LÉGZÉSKOR EZEN ÁT SZÍVJUK BE A LEVEGŐT.

Az orrüreget csillós hengerhámsejtekkel borított nyálkahártya béleli, melynek feladata sokrétű:

- gazdag vérellátása felmelegíti a belélegzett levegőt, így a tüdőhöz nem jut el a hideg levegő,
- mirigyei növelik a levegő páratartalmát (az egészséges orrnyálkahártya naponta mintegy 200 g váladékot termel),
- csillómozgása pedig a nyálkahártyán megtapadt por, baktériumok és egyéb szennyeződések eltávolítását végzi, azaz véd és megszabadít a szennyeződésektől és a betegségeket terjesztő baktériumoktól.



Ha a hideg levegő melegítés és tisztítás nélkül jut az alsóbb légutakba, annak könnyen mandula-, gége-, hangszálgulladás lehet a következménye. A belélegzett idegentestek és a betegségeket terjesztő baktériumok megtapadhatnak az orr nyálkahártyáján. Az orrnyálkahártya azonban folyamatosan tisztul a nyálkahártya felszínén található csillósejtek segítségével, amelyek percenként 450-900 csillómozgást végeznek. A csillók a belélegzett levegőt megtisztítják a behatoló részecskék nagy részétől, mielőtt ezek bejutnának a légutakba és a tüdőbe. A szennyeződést 1 cm/óra sebességgel juttatják a garat felé és kevesebb, mint 20 perc alatt elszállítják, ill. 10 órán belül kicserélődnek.



Az orr nyálkahártyáját sok külső hatás éri, melynek következtében kiszárad és sérül.

Ilyen tényezők például a túlfűtött helyiségek, a klímaberendezések (irodában, repülőgépen, vonaton, buszon, autóban), a cigarettafüst, az ózon, a levegőszennyeződés, kipufogógázok, pollenek, házipor, szél, hideg, munkavégzés poros körülmények között, gyakori tünet változókorban a hormonális változások miatt, de a nátha elleni spray-k tartós használata is előidézheti.

Kiszáradt orrnyálkahártya esetén csökken a nyálkahártya ellenállóképessége a vírusokkal és a baktériumokkal szemben, ezért nő a fertőzésveszély. Visszatérő torokfájás, nyelési nehézségek, torok irritáció és gyakori orrvérzés léphet fel.

Túl száraz orrnyálkahártya esetén a nyálkahártya hegesedésére is sor kerülhet, ami akadályozhatja a légzést. Továbbá a kiszáradt orrnyálkahártya minimálisra csökkentheti a nyálka termelését, ami a gége és a hörgők irritációjához, köhögéshez vezethet. Az orrnyálkahártya-károsodás esetleges következményei között tartják számon az orrnyálkahártya-sorvadást, az orrmelléküreg- és a középfülgyulladást is.

A száraz orrnyálkahártya minden lélegzetvételnél feszítő érzése nemcsak kellemetlen, de számos egészségügyi problémához is vezethet.

Az egészséges, optimális légzéshez ép orrnyálkahártya szükséges, amit védenünk és ápolnunk kell, mert elhanyagolva súlyos szövödményeket okozhat.

A problémák megelőzésének egyik lehetséges módja az orrnyálkahártya nedvesítése orrmosással. Az orrmosás nemcsak a panaszok enyhítésében segít, de segítségével megtisztíthatjuk az orrüreget a kórokozóktól, szennyeződésektől is. Fontos, hogy orrmosáshoz csak erre a célra kifejlesztett készüléket használjunk.

Szeretettel:

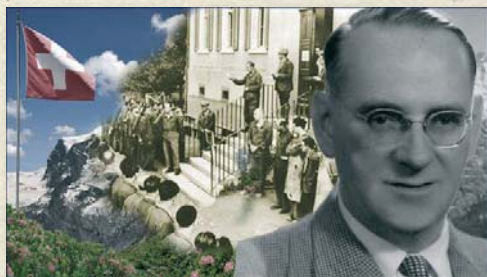
Starkné Szabó Eszter

Vezető dietetikus

KI VOLT CARL LUTZ ?

Pár napja időre kellett mennem valahova és a kiszámíthatatlan budapesti közlekedésben a GPS segítségével választottam ki a leggyorsabb útvonalat. Ennek következtében lejutottam a pesti alsó rakpartra (évek óta nem jártam arra), s mivel még itt is lassan haladtam, lehetőségem volt olvasgatni a rakpart elnevezését szolgáló táblákat. Teljes meglepetésemre szinte ismeretlen nevekkel találkoztam, ezért elhatároztam, amint tehetem utánanézek a dolognak. Még aznap este a kisebbik lányom azzal keresett meg, hogy mit tudok **Carl Lutz**ról, mert az egyik (építészeti) vizsgafeladata az, hogy a fent nevezett úriembernek egy emlékközpontot kell terveznie a Budai vár egy üres területére. Ezt a szinkronicitást már nem hagyhattam figyelmen kívül (na meg a gyerekeknek is kell a segítség!) utánajártam a dolognak.





Lássuk: ki volt Carl Lutz? (1895-1975)

2010-ben a Budapesti Közgyűlés határozatot hozott, hogy a pesti- valamint a budai alsó rakpartokat szakaszonként elnevezzék, és a rakpartok kevésbé ismert második világháborús hősök nevét viseljék.

A XIII. kerületben a Dráva utcától a Margit hídig eső szakaszt a **Carl Lutz rakpart** nevet kapta.

Lutz Svájc budapesti alkonzulja volt 1942-től 1945-ig, és azzal segítette az üldözötteket, hogy lakóházakat helyezett svájci védelem alá. Ezen kívül az 1944-es náci megszállásakor a magyar kormánnyal és a nációkkal megállapodott, hogy 8000 ember kivándorlásához állíthasson ki megfelelő védettséget biztosító papírokat. **Lutz** szándékosan „félreértelmezte” a megállapodást, és 8000 egyén helyett 8000 családra vonatkoztatta. Becslések szerint az összességében 200 ezres fővárosi zsidóság harmadának, mintegy **62.000 ember megmentéséhez járult hozzá.**

Sokat hallhattunk Roul Wallenberg svéd diplomata életéről és mentőakciójáról, de Carl Lutzról - bevallom - én eddig nem tudtam. Pedig ő volt a zsidókat mentő akciók elsődleges kezdeményezője Budapesten, illetve ő inspirálta a többieket is, mert szorosán együttműködött a semleges országok diplomataival, így *Raoul Wallenberggel*, *Angelo Rotta* apostoli nunciussal, illetve *Friedrich Bornnal*, a Vöröskereszt nemzetközi bizottságának delegáltjával, akikről szintén elneveztek egy-egy rakpart szakaszt.

Carl Lutz 1895. március 30-án született a svájci Appenzell kantonban található **Walzenhausenben**, ahol egy textilgyárban tanult és szerzett kereskedelmi gyakorlatot. Apja egy kőfejtő tulajdonosa volt, anyja metodista gyülekezetben tevékenykedett. Vallásos neveltetést kapott, ami nem nevezhető zsidóbarátnak.

1913-ban vándorolt ki Amerikába, ahol először munkásként dolgozott Illinois államban, majd 1918 és 1920 között a Missouri állambeli *Warrentonban* a *Central Wesleyan College*-ben tanult.

1920-tól Svájc washingtoni nagykövetségén lett angol-német levelező. Itteni jövedelméből tanult a *George Washington Egyetem* esti hallgatójaként, ahol

1924-ben szerzett diplomát.

1927-től, nyolc évig svájci konzul volt Philadelphiában, majd 1935 és 1941 között svájci alkonzul volt az akkor Palesztinához tartozó Jaffában. Ha Carl Lutz életéről olva-

sunk, látható, hogy korábban nem állt sem arab, sem zsidó oldalra, ő csak jelen volt Palesztinában és látta a pogromokat. Ez meghatározó fordulópontra volt az életében, s a legendás svájci semlegességet felváltotta az együttérzés, majd az erős szimpátia a zsidóság iránt.

Palesztinai munkája a II. világháború kezdetén vált mozgalmassabbá, miután Németország diplomáciai képviselőre kérte fel Svájcot a brit fennhatóságú Palesztinában. Így Lutz szervezte meg Németország diplomatáinak kijuttatását az ellenséges területről, Jaffában, három német épületet svájci zászlókkal védelem alá helyezett. Itt és ekkor tapasztalta ki a mikéntjét annak, hogyan szolgál(hat) az épület menedékként, s ezt milyen úton lehet elérni, s később Budapesten is alkalmazta.

Ekkori munkásságára a németek hálával emlékeztek vissza, ami megkönnyítette a későbbi budapesti tevékenységét. 1942 és 1945 között a budapesti svájci követség külföldi érdekeket képviselő osztályának vezetője. (Svájc látta el a Magyarországgal hadban álló 14 ország képviselőjét.)

1944. március 19. (Magyarország német megszállása) előtt is foglalkozott zsidó ügyekkel: a palesztinai brit hatóságok korlátozott számban adtak beutazási engedélyt, ezen dokumentumok birtokosait a magyarok kiengedték. Mintegy tízezeren jutottak így ki Románián, Bulgárián és Törökországon át Palesztinába.

Amikor Lutz látta, hogy *Otto Adolf Eichmann*¹ készen áll, hogy Budapest egész zsidó népességét deportálja, úgy döntött, hogy minden létező eszközt megmozgat, ami ebben a pozícióban elérhető volt a számára. A bevándorlási engedélyeket a Zsidó Ügynökség a budapesti cionistáknak továbbította, akik a Nagy-Britannia érdekeit is képviselő Lutz-cal napi kapcsolatba kerültek, aki kihasználta, hogy a palesztinai brit hatóságok engedélyezték nagyobb számú zsidók beutazását, s *Veessenmayer*² német nagykövet is hozzájárult 7-8000 zsidó kiengedéséhez.

Ekkor kezdődött a védlevelek és véd útlevelek (Schutzbriefe, Schutzpasse) készítése, ezek igazolták, hogy birtokosuk rajta van a listán.

¹Otto Adolf Eichmann SS-Obersturmbannführer (alezredes), /Solingen, Németország, 1906. március 19. - Ramla, Izrael, 1962. május 31/ német SS-főtiszt, a Harmadik Birodalom fő vezető tagja. A zsidódeportálások egyik fő szervezője, gyakran nevezik a Harmadik Birodalom fő hóhérijának. Argentínai bujkálása alatt izraeli ügynökök elrabolták és Izraelben bíróság elé állították: bűnösnek találták és 1962-ben kivégezték.

²Adolf Hitler 1944. március 19-én (Magyarország német megszállásakor) a Harmadik Birodalom nagykövétévé és teljhatalmú magyarországi megbízottjává nevezte ki: ez azt jelentette, hogy a Wehrmacht kivül minden megszállóerő (főleg a Gestapo) fölött rendelkezési joga volt. Szerepet játszott a magyar értelmiség „átvilágításában”, ismert németellenes személyek letartóztatásában (ezáltal is nyomást gyakorolva Magyarországra), valamint a zsidóság deportálásában.



Svájc 62 ezer védlevelet adott ki, a svédek, akiknek Lutz átadta tapasztalatait, Wallenberg vezetésével hasonló számú dokumentumot gyártottak. Mindkét követség okmányait nagy tételben hamisították cionista fiatalok a Vadász utcai Üvegházban.

Lutz, Svédország, Portugália, Spanyolország és a Vatikán diplomataival együttműködve szorgalmazta: közösen lépjenek fel a magyar kormánynál és a náci magyarországi képviselőinél. Ahhoz, hogy megértsük ezt a mentőakciót, fontos tisztában lennünk vele, hogy Carl Lutz tizennégy

országot képviselt, beleértve az Egyesült Államokat és az Egyesült Királyságot. Amikor Roosevelt amerikai elnök megüzente, hogy Magyarország és Németország minden zsidó deportálásért felelősségre lesz vonva, Carl Lutz volt az, aki ezt az üzenetet kézből kézbe továbbította a miniszterelnöknek.

1945 tavaszán a szovjet hatóságok két svájci diplomatát elhurcoltak, Lutzot és másokat pedig kiutasítottak az országból. Lutz berni főnökei nem vették át jelentését, s eltitkolták tevékenységét a nagyvilág előtt, sőt megrovásban részesítették, hatáskör-túllépéssel vádolták, mert kollektív útleveleket adott ki. Amikor Carl Lutz hazatért Budapestről, arra számított, hogy az emberek érdeklődnek és kérdezősködnek majd, beszámolókat várnak arról a hatalmas embermentésről, amelyet véghezvitt, de valójában semmi sem történt. Amikor megpróbálta elmesélni, mit látott, senkit sem érdekelt, sőt, azzal vádolták, hogy engedetlen volt, nem tartotta be a jogszabályokat, rendeleteket. Neki **csak** nyolcezer zsidó megmentése lett volna a feladata, ám ő hatvankétezer védlevelet osztott szét. A svájci Külügyminisztérium még hibáztatta is, amiért nem engedelmeskedett, de nem bocsátották el.

A háború után 1954-ig Bernben és Zürichben dolgozott, sokáig azzal vádolták, hogy túllépte hatáskörét, de 1957-ben a svájci kormány végül elismerte érdemeit.

Egy csendesebb pozíciót kapott, általános tanácsos lett egy osztrák kisvárosban, ami közel van a svájci határhoz, így nyugdíjba vonulása előtt hétvégenként hazajárhatott. Itt Ausztriában, bregenzi konzulként fejezte be diplomáciai pályafutását.

Mivel Svájc a semlegességéről híres, a háború után nem akartak arról beszélni, melyik ország mit csinált, vagy mit kellett volna csinálnia. Carl Lutz viszont el akarta mondani, mi történt, és ez tulajdonképpen nagyon zavarba hozta Svájcot - azt hiszem, ez is lehet az egyik oka, amiért sok évre elfelejtették.



Ellentétben Wallenberggel, aki az oroszok elhurcoltak, és évekig semmi hír nem volt arról, hogy mi történt vele, olyan volt, mint egy mártír. Ugyanakkor Ő akciója során mindvégig élvezte a svéd kormány támogatását, és alig tíz évvel a háború után megalapították a **Raoul Wallenberg Alapítványt**, mely projektet a svéd állam komolyan támogat, érdekében áll diplomatája emlékének fenntartása. Ugyanakkor a **Carl Lutz Alapítványt** csak 2005-ben alapította a budapesti Vámos György, valamint Agnes Hirschi, Carl Lutz fogadott lánya és még néhányan Magyarországról és Svájcból.

Carl Lutz 1975. február 12-én Bernben hunyt el.

Carl Lutz emlékezete:

Izrael értékelte tevékenységét, már 1958-ban utcát neveztek el Lutzról Haifában. A *Yad Vase*³ 1964-ben tün-



tette ki, első svájcként A **világ igaza** kitüntetéssel.

Walzenhausenben, Lutz szülővárosának polgárai, a templom oldalán 1978-ban emléktáblát állítottak a település **díszpolgárának**.

1991-ben a Dob utca 10. számú ház előtti téren, az egykori budapesti gettó bejáratánál, láthatjuk Carl Lutz emlékművét, amely svájci közadakozásból készült. A kétfigurás kompozíció erőteljes és drámai. Szabó Tamás bronzszobrának megdöbbentően hatásos elhelyezése a budapesti szobrok sorában is egyedülálló.



Az út szélén, az emlékművel ferdén szemben 2010 nyarán avatták fel a **Gondolatok kövét**. Egy 2008 novemberében elfogadott javaslat szerint a köztérre kikerülő mészkőtömb csiszolt felületére írják a térnek nevet adó személytől származó vagy egy róla megfogalmazott idézetet, és a sze-

³1953-ban alapított *Jad Vase* a Holokauszt Áldozatainak és Hőseinek Izraeli Emlékhatósága. Az emlékhatalóság adományozza a Világ Igaza kitüntetést, azoknak a nem zsidó embereknek, (pl. magyaroknak id. Antall József, Bay Zoltán, Ferenczfalvi Kálmán, Karig Sára, Keken András, Király Béla, Koren Emil, Márton Áron, Nagy Vilmos, Raile Jakob, Slachta Margit, Sztehló Gábor), akik életük kockáztatásával mentettek zsidókat a holokauszt alatt. A kitüntetéssel tiszteletbeli izraeli állampolgárság is jár. Minden Világ Igaza ültetett (vagy számára ültetett) egy örökzöld fát a *Jad Vase* kertjében, ami a nevét viseli, ezzel jelképezve, hogy „aki egy embert ment meg, egy egész világot ment meg”. 1989-óta a nagyszámú kitüntetett miatt több fának már nincs hely, ezért nevüket kőbe vésvé emléktáblákon örökítik meg.

mély nevét, születési és halálozási dátumát. A kezdeményezés célja, hogy az alkotás a térsztétikai élményen túl az idézett gondolattal hozza közelebb a névadó személyt, nyújtson több ismeretet az arra járóknak.

2010 óta az újpesti alsó rakpart a Dráva utca és a Margit híd közötti szakasza viseli Carl Lutz nevét.

2014-ben a George Washington Egyetem posztumusz felterjesztette egykori diákját az **Elnöki Szabadság-érdemrend**⁴, melyet meg is kapott.

2005-ben a Vadász utca 29. szám alatt az ún. Üvegházban a Carl Lutz alapítvány **emlékszobát** nyitott.

Bernben, a szövetségi parlament nyugati szárnyában **üléstermet neveztek el Carl Lutzról** 2018. február 12-én. A felavatott emléktáblán a budapesti svájci konzulátus egykori munkatársainak nevei szerepelnek, valamennyien emberbaráti magatartásról tettek tanúságot.

Marc-André Salamin, a Svájci Államszövetség nagykövete, szerint úgy kell Lutz-ra tekinteni, mint a XX. század legnagyobb és legsikeresebb mentőakciójának kigondolójára és vezetőjére.

Mindenesetre érdemes megtanulnunk és megjegyeznünk Carl Lutz nevét!

Forrás:

<https://mult-kor.hu>

<https://utcakterek.blog.hu>

<https://hu.wikipedia.org>

<http://www.hetek.hu>

Fotók:

A walzenhausi templom és az oldalán található Lutz emléktábla: Khaled A. László 2013. május 31.

Carl Lutz emlékmű: https://mierzsebetvarosunk.blog.hu/2015/04/25/dob_utca_10_carl_lutz_emlekmu

Pinterest

Berecz Ildikó

a Honismereti- és Kultúra Team vezetője

⁴Az Elnöki Szabadság-érdemrend : az Egyesült Államok legmagasabb polgári kitüntetése, melyet az USA elnöke adományoz



AZ ÜZLET - AZ ÜZLET!

ELÉG KEMÉNYEN HANGZIK, SEMMI BÁTORÍTÓ NINCSENNE. SUGALLJA A PROBLÉMÁKAT, NEHÉZSÉGEKET, A BIZONYTALANSÁGOT. EBBŐL KÖVETKEZIK, HOGY ÜZLETTEL FOGLALKOZNI NEM IS IGAZÁN KELLEMES DOLOG, MÉG AKKOR SEM, HA ABBÓL VALAHOGYAN JÓ EREDMÉNY JÖNNÉ KI. AKKOR INKÁBB MARADJUNK A MEGLÉVŐ KEVÉSÉNÉL, AMI BIZTOS.

Talán hallottál már ilyet Te is? Ezek a meglátások nem bátorítanak önálló kezdeményezésekre, de a nyugtalanság mégis mozgatja az embert. Még nem adhatod fel! Nem lehet, hogy csak ennyi az életed! Alig tettél még valami igazán kemény dolgot, mindig engedned kellett! Te voltál az örök vesztes.

Még megvannak a csodás szép álmaid, a titkon remélt szép dolgok, - mi lesz azokkal, arról mégsem lehet lemondani, mert az fontos. Ami valóban fontos számodra, arra figyelni kell, nézzél körül alaposabban, nézd meg miben van igazán esélyed. Gyorsan dönthetsz, mert kockázat nélküli, tőkét nem igénylő, és mégis magas eredményt hozó előrelépési lehetőség nincs. Vagyis egy azért mégiscsak van, a Just – Nahrin forgalmazói hálózat kiépítése, de abban nem láttad még meg saját esélyedet. Nem láttad, mert nem számoltál. Kevés információt gyűjtöttél, és azokat sem raktad össze megfelelően. Ma már tudomány van a forgalmazói hálózat kiépítésének, biztosan mondhatjuk, hogy véletlenszerűen nem valósul meg. Nem remélhetsz magas és tartós eredményt olyan tevékenységtől, ami-



ben te nem veszel részt megfelelő elhivatottsággal.

Ennek a munkának is megvannak azok a szabályai, melyeket nem lehet megkerülni. Nyilvánvalóan üzleti megfontolásokra is szükség van, itt is meg kell tanulni a szükséges ismereteket. Máris kiderül, hogy ez is üzlet. Igen, a hálózatépítés az üzlet. A termékfogyasztás, az alkalmankénti, ritka rendezvénylátogatás, ha csak néha-néha szólsz erről valakinek – az nem hálózatépítés. Emiatt az nem is üzlet, így hát nincs is belőle jövedelem. Nem kell magad félrevezetni, ha igazán komoly eredményt akarsz elérni, azért többet kell tenni. Ha komoly üzletnek tekinted, komoly üzletként kell kezelni. Havonta magas jövedelmet biztosító üzletben, kell-e naponta helytállni? Igen kell, tehát naponta elég időt kell a munkáddal tölteni, így lesz belőle igazán nagy üzlet. Az üzlet az üzlet. Ennek is ára van. Amennyiben hajlandó vagy megfizetni az árát – tanulsz, képzésekre jársz, találkozókra jársz, tartod a bemutatókat, forgalmazol – akkor remélheted üzleted növekedését. Ezt az árát nagyon érdemes megadni, mert közben tanulhatod úgy, hogy nem Te fizetsz érte, hanem fizetést kapsz.

Borsányi Éva

értékesítési igazgató

Budapest

Tel: 06 30-415-2288

Víz, zene, virág!

A hazánkban 19 éve működő Életfa Program, az új évezred országos egészségőrző programja a tatai Ví-zene-virág fesztiválon tartotta meg a 10 éves gyerek jubileumi rendezvényét!

Egészség + Életminőség + Magyarság!

A 3 napos fesztiválon a cég munkatársaival és csapatom vezetőivel lelkesen, jó hangulatban mutattuk be az érdeklődőknek programunk sokszínűségét.

Szombaton a gyerekeké volt a főszerep Szabó Tamás vezetésével sportprogramokon vettek részt gyereklubtagjaink és a rendezvényre kilátogatott érdeklődők!

Köszönöm Schmidt Ferenc Igazgató Úrnak és a cég minden munkatársának ezt a lehetőséget.

Szeretettel: **Hegy Gyöngyi**
Értékesítési Igazgató
06-70/4572712



Kedves Életfás Olvasó!

Nagy örömmel mutatom be Dr Sóvágó Judit Ideggyógyász főorvosnőt, csapatunk lelkes tagját. Orvosi tanácsai a körültekintő alternatív gyógymódokat is magukba foglalják. Olvassátok szeretettel írását csoporttálalkozónkról.



Rigó Éva

21%-os vezető tanácsadó

Sok magas, megszívlelendő tanácsot hallottunk Tőle.

Természetesen a szünetben a terített asztal várt bennünket, amihez a csoporttagokon kívül Gyuszi és Judit is hozzájárult finom túrókrém variációkkal.

Nem maradhattak el a termékreferenciák és a tombola sem. Egy nagyon jó hangulatú, értékes délutánt töltöttünk ismét együtt, mi Tűzmadarak.

Dr Sóvágó Judit

2019. május 25. előtt lázasan készülődtünk, mert akkor került sor a Tűzmadarak Csoporttálalkozójára Hajdúszoboszlón. Nagyon vártuk, hiszen Miskolcra Varga Gyula és Schmidt Judit jött előadást tartani.

Gyuszi előadása közben bevonta a hallgatóságot is, megtudtuk, hogy mi a kanális általában, illetve, hogy a nyirokrendszer milyen fontos szerepet tölt be testünk működésében. Az előadás végén még speciális masszázsfogásokat is tanított nekünk, melyet párokba rendeződve gyakoroltunk. Eközben is nagyon jól szórakoztunk. Judit először volt a Tűzmadarak csapatának meghívott előadója, és mint Nahrin referens, az újdonságokról számolt be nekünk a Nahrin világából.

A következő előadás során én osztottam meg a Just és Nahrin termékekkel szerzett tapasztalataimat egy előre tervezett műtét kapcsán. Kuruczné Borika „Én csak segíték”, Galiné Katika „Ez a munkám” címmel tartottak szemléletes előadást, mely során mindketten a rájuk jellemző munkamódszerről, ill. a dolgozók hétköznapi gyakorlatáról beszéltek.

Az utolsó előadást Rigó Évike, a Tűzmadarak vezetője tartotta, „Változtass a gondolataidon és sorsodon változtattál” címmel.





NAPSUGÁR NYÁR: RAGYOGÁS!

Szeretjük a nevüket. És olyan jó annak megfelelően élni, dolgozni, cselekedni...

Nagy öröm látni a Csapatunkban az **aktivitást**, a minőségi **termékhasználatot**, az eleven **Klub életet**, a nyárindító **Konferenciánk** fogadtatását és sikerét, a közelgő **Beach Road show** adta pezsgést, a nyári versenyek iránti érdeklődést...

Mikor ezt a cikket írom, még csak gondolatban dédelgetem a szeptembert, amikor is csodálatos ünnepre készülünk: **15 éves születésnapját** ünnepeljük majd a **debreceni Napsugár Klubunknak!**

Addig is a **Facebookon az Életfa Napsugár Klub** nyílt csoportban folyamatosan tájékoztatunk nem csak a találkozási, megjelenési lehetőségeinkről, hanem az aktuális, **minden hétfőn a debreceni Aranybikában 17 órától** működő, szakmaisággal és szeretettel átítatott Klubunk színes, ragyogó programjáról is! Látogass el hozzánk, **várunk közénk...**

Ragyogj velünk!

Szeretettel: **Szilágyi Ildikó**
A Napsugár Csapat Vezetője
Legjobb Szponzor
Tel: 20 951 9908



IDÉN NYÁRON NAGYON AKTÍVAK LESZÜNK!

Tavaly elindult az Életfa Felnőtt tábor! Idén már a második következik Bükkszentkereszten!

Lesz cég és klublátogatás, a logisztikát is felderítjük, ki van a telefon mögött, mikor rendelünk. Mi már tudjuk a gyógyító helyeket, fákat, köveket, és felkeressük ismét kellő előkészület után.

Amit otthon ne hagyj, a jókedved, az együttlétnek örülni tudásod, és a fakanalad, kedvenc hámozó késed. Mert a túrázás, gyógynövény ismerkedés, talpmasszázs és gyógykezelés mellett főzni is fogunk, együtt!

Gyógyulás, fiatalodás a „Bükk doktornál”!

Szeretettel várlak:
Dr. Harsányi Edit
orvos-marketing igazgató

