

Életfa info

XX. évfolyam 4. szám 2019. október - december



ŐSZI-TÉLI JUST-NAHRIN KOLLEKCIÓ

DIVATBA
HOZZUK AZ
EGÉSZSÉGET!

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

„Tanítsd meg a gyerekeket!”



Kedves Életfás!

Ebben az évben ünnepljük az országos gyerek-programunk és gyerek klubunk megalakulásának tizedik évfordulóját. Jelentős ünnep ez számunkra, hiszen a gyermekkorban tíz év nagy idő!

A gyerek: múlt, jelen és jövő! Ő jelenti számunkra a múlt örökségének megismerését, a jelen életminőségének a tanu-

lását, a fenntartható jövő felelősségét.

Ez egy csodálatos folyamat, az emberi lét egyik legalapvetőbb törvénye, az életünk záloga.

Mi felnőttek felhatalmazást kaptunk az örökségünk megmutatására, az egészséges és minőségi jelen biztosítására, valamint a jövő eredményes feladatvállalásaira történő felkészítésre.

Számunkra az elmúlt tíz év erről szólt. Ahogy az Örökségünk című dalban énekeljük:

„Megtanulom, megőrzöm, tanítom, továbbadom.”

Hogy mi az egyik legfőbb dolgunk a világban, arról Adamis Anna írt csodálatosan, Barta Tamás szép zenéjére pedig többek között Kovács Kati énekelt (a Locomotiv GT kíséretében) ebben az útmutató dalban: Tanítsd meg a gyerekeket!

Kedves Életfás! Idézek a szövegből. Hallgasd meg az Interneten (vagy a lemezeden, felvételeden) ezt a dalt a gyerekeink kedvéért, útmutatásként a mindennapjaidban!

„... Tanítsd meg a gyerekeket!
Tanítsd, tanítsd őket mindig!
Lépjni tanítsd a lépteddell!
Nézni taníts a szemeddel!
Adni taníts a kezeddal
Minden percben ezerszer
Látni tanítsd a sötétben
Járni tanítsd az éjben
Kérni taníts szavaddal
Élni taníts magaddal
Ápold, mint szép kerteket
Örülj nagyon, hogyha szeret
És ha felnőtt: engedd el!
És ha elhagy: szenvedd el!
Tanítsd meg a gyerekeket!
Mondd el, az élet miről szól!
Tanítsd meg a gyerekeket!
Fogd a kezét, ha fáradt
Gyógyítsd meg őt, ha lázas
Hinni tanítsd magában
Segíts rajta bajában!
Védd meg mindig karoddal
Útját mutasd az utaddal
És ha felnőtt: engedd el!
És ha elhagy: szenvedd el!
Tanítsd meg a gyerekeket! ...”

Forrás: Musixmatch

**Tanulj, hogy taníthass! Taníts, hogy élj!
Értékünk: „A hiteles és átadható tudás”**

Kedves Életfás! Élménydús, sikeres évvárast, meghitt ünnepeket, szeretetteljes nappalokat és boldog estéket kívánok Neked és szeretteidnek!

Schmidt Ferenc

EGÉSZSÉG, SIKER, MINŐSÉG, INNOVÁCIÓ



ITT A LXXXVI. NAHRIN ÉLETFA KONFERENCIA!



HALLOTTÁL MÁR A PREVENCIÓ FONTOSSÁGÁRÓL, A CSALÁD KOMPLEX EGÉSZSÉGVÉDELMI PROGRAMJÁNAK SZÜKSÉGSÉGÉRŐL, A SVÁJCI MINŐSÉGRŐL, A NAHRINRÓL, AZ EGYÉNRE SZABOTT ÉTREND-KIEGÉSZÍTÉSÉRŐL? HA IGEN, AKKOR AZÉRT, HA NEM, AKKOR PEDIG PONTOSAN AZÉRT VAN ITT A HELYED!

Novemberben már javában téli szelek fújnak odakint, mi azonban igyekszünk majd felforrósítani a hangulatot ezen a napon. **Danijel Cekic** a Nahrin AG export vezetője már tartott egy nagy



sikerű előadást előző konferenciánkon, és ezúttal sem lesz másként. Persze nem maradhat el a termékpremier sem! A

szépség belülről fakad, tartja a mondas, és ezt most Te is megtapasztalhatod, ugyanis a Hyaluron kapszula az egészség mellett a szépségünk érdekében is dolgozik!



A nap programját felkészült és hiteles előadók egész sora teszi igazán érdekfeszítővé. Téged is szívesen látunk

Egészségszűrő Programunk standjánál, ahol díjtalan vizsgálatokkal és személyes tanácsadási lehetőséggel állunk rendelkezésedre.

Interakció a köbön! Rendezvényünk során folyamatosan lehetőséged lesz a szakembereinkkel, munkatársainkkal, vezetőinkkel való konzultációra. A leghitelesebb információk azonnal, személyre szabva!

Sztárvendégeink Verebes Linda és Pindroch Csaba.

Természetesen minden Kedves Vendégünket további meglepetésekkel,

A RENDEZVÉNY IDŐPONTJA:

2019. november 16.
szombat, 10.00-16.00

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

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben (november 11-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

tombolával, óriási kedvezményekkel és a már megszokott Nahrin hangulattal várjuk!



Hamarosan újabb információkkal jelentkezzünk a www.eletfaprogram.hu weboldalunkon!

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

NŐI GONDOK, PASI ÜGYEK

Vannak dolgok, amelyekről nehezebb beszélni, mint tenni ellenük... Ideje szakítani ezzel a hagyománnyal! Két olyan problémáról olvashatsz most, amelyek szinte mindenkit érintenek, és amelyekről ennek ellenére sem hallhatsz túl gyakran... Ám mi nem állunk meg a szavak szintjén, hiszen bárki számára elérhető gyors és hatékony segítséget ajánlunk!

A hólyaggyulladás nagyon gyakori megbetegedés, főleg a hölgyek körében. Tízből nyolcan legalább egyszer szenvednek húgyúti fertőzéstől. Legtöbbször tévesen felfázásként emlegetik, pedig az oka többnyire a húgycső bakteriális fertőzése, amit gyakran még antibiotikummal sem lehet tartósan meggyógyítani. A statisztikák szerint ráadásul egyre több fiatal is érintett ebben a problémában (kisgyermek és tinik egyaránt)!

Érdekes adat, hogy miközben a kellemetlen tünetek pokollá tehetik és teszik a mindennapokat, a legtöbbször mégis igyekeznek tudomást sem venni róla, esetleg egy kézlegyintéssel elintézik. Pedig a szokásokkal ellentétben, a későbbi, veszélyes szövődmények kockázata miatt különösen fontos a megelőzés, illetve a már kialakult betegség esetén a kiegészítő gyógymódok alkalmazása!

Az urológiai megbetegedések, tünetek a leggyakrabban diagnosztizált problémák közé számítanak, még annak ellenére is, hogy sokan nem keresik fel velük az orvosukat,

helyette igyekeznek inkább otthon kezelni önmagukat. A hólyaggyulladás pedig még ebben a sorban is az élen áll!

A Nahrin pontosan itt lép a színre, hiszen az egyedülálló Tőzegáfonya Plusz szirup fogyasztásával megelőzhetővé, illetve kezelhetővé válhatnak ezek a problémák! Az étrendkiegészítő ital alapját a közismert tőzegáfonya biztosítja, ami a borókával és a kamillával kiegészítve célzott és hatékony segítséget jelent a húgyúti megbetegedések megelőzéséhez és az immunrendszer erősítéséhez!

Mi lehet a titka? A válasz végtelenül egyszerű, nincs benne semmi titok! A **tőzegáfonya kivonatai** olyan hatóanyagokat tartalmaznak, amelyek gátolják a kórokozók megtelepedését, így azok nem képesek bejutni, infekciót okozva megmaradni a húgyutakban, a húgyhólyag falán. Erős antibakteriális hatásával a jelenlévő baktériu-



ÉS HOGY A FÉRFIAK SE MARADJANAK KI A JÓBÓL...

Van egy szó, amelyre negyven felé közeledve bizony még a legmarconább pasik is felkapják a fejüket. Ez nem más, mint a prosztata, más néven dűlmirigy. Csupán egy gesztenye nagyságú szerv, ám a férfiak jelentős részének élete során legalább egyszer meggyűlik vele a baja. Tudjuk, hogy két „pasiállapot” létezik: az inkább nem fáj semmi, illetve a nekem minden sokkal jobban fáj. Nos, ezúttal mindkét esetre tálcán nyújtjuk át a megoldást: ha nem fáj, ne is fájjon, ha sokkal jobban fáj, akkor könnyítsünk a gondon!

A tökmagot 2005-ben Németországban az év gyógynövényévé választották. Nem véletlenül és messze nem érdemtelenül! „Ennek a haszonnövénynek a gyümölcssei nem csak ízletes levesek és egytál-ételek elkészítését teszik lehetővé, hanem az emberi egészségre gyakorolt pozitív hatásait is sokszorosan bebizonyították.”

A tökmag számtalan értékes anyagot tartalmaz. A gyógyászatban a neve mégis elsősorban a prosztata problémák megelőzésének és kezelésének témakörével forrt egybe. Tanulmányok, vizsgálatok sora bizonyította, hogy a férfiak mintegy fele kénytelen szembenézni különböző prosztata panaszokkal. Ezek az esetek többsé-



mok szaporodását is megakadályozza, kedvőtlen környezetet teremt a kórokozók számára, ezáltal is csökkenti a fertőzés kialakulásának esélyét, illetve annak súlyosbodását.

A tőzegáfonya értékes flavonoidokat is tartalmaz, amelyek javítják a vérkeringést, erősítik az érfalakat, csökkentik a magas vérnyomást, továbbá elősegítik a koleszterin-lerakódások eltávolítását, így a húgyutak védelme mellett a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentéséhez is nagymértékben hozzájárul. Pozitív hatása van a gyomorra és a bélfőrára, de ínysorvadás megelőzésére is alkalmazható, mert akadályozza a baktériumok megtapadását a fogakon.

A Nahrin tőzegáfonyája Észak-Amerikából származik. Régen az indiánok nagyra becsülték a tápértéke miatt, illetve az áfonya levét a sebek tisztítására használták. Áfonya pakolást készítettek a nyílhegy okozta sebbe került mérge eltávolítására. Az Egyesült Államokban már az antibiotikum feltalálása előtt a húgyúti fertőzések megelőzésére használták.

A **Nahrin Tőzegáfonya Plusz** szirupban található **boróka-bogyó kivonat** fertőtlenítő hatásáról ismert. A középkorban a pestis ellenszereként használták. Vízhajtó, salaktalanító és vértisztító tulajdonságokkal is bír, erősíti a gyomrot és a beleket. Görcsoldó, meghűlés esetén eredményesen alkalmazható.

A **kamilla kivonat** szintén számos, közismert jótékony hatással rendelkezik: nyugtató, puffadást enyhítő, fertőtlenítő, görcsoldó, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatása miatt kiváló kiegészítése a szirupnak.

A Tőzegáfonya Plusz íze jellegzetes, gyümölcsös, ám erősen savanyú, épp ezért hígítva, vízben oldva javasoljuk a fogyasztását. Naponta egyszer, kb. 1dl vízben keverjük el 1 evőkanálnyi mennyiséget belőle, igyuk meg, és készen is vagyunk!



A PROSZTATA:

- jóindulatú megnagyobbodása az 50 életév felett az egyik leggyakoribb panasz,
- gyulladással járó megbetegedései egyre nagyobb számban fordulnak elő,
- daganata a harmadik leggyakoribb rosszindulatú megbetegedés a férfiak körében,
- daganatos megbetegedése a második leggyakoribb halálozási ok a tüdőrák után a férfiak esetében!

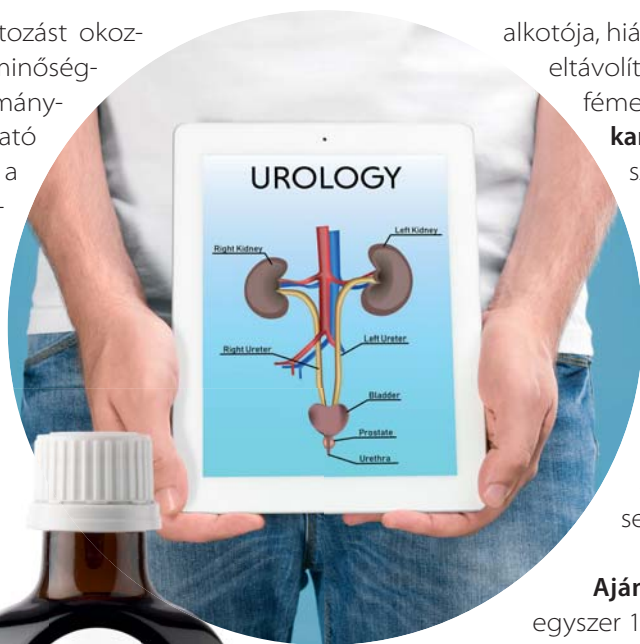


gében sajnos egyúttal jelentős változást okoznak az egészségi állapotban és életminőségben egyaránt. A modern orvostudománynak köszönhetően emelkedik a várható életkor, azonban ez magával hozza a prosztatata megbetegedések számának növekedését is.

Tudjuk, hogy a férfiak nem szívesen mondják el ebbéli gondjukat-bajukat bárkinek is, holott ez nem tabu, minden második férfit érint! Pedig jó lenne időben megkapni a megfelelő segítséget, ugyanígy a korai felismeréssel és megfelelő táplálkozással sok esetben csökkenthető a betegség okozta kockázat! Ez talán mégér ennyit!

A tökmag pozitív hatása a jóindulatú prosztatata megnagyobbodásra tudományosan igazolt. De segítségével akár meg is előzhető a problémák kialakulása vagy épp javulás érhető el már meglévő gondok esetén. A Nahrin **Sütőtökmag szirup** a házipatikák nélkülözhetetlen tagja! Urak, ezt a lehető-seget ne hagyjátok ki!

Miben rejlik a hatékonysága? Az egyszerűségében! A **tökmag-kivonat** gazdag A-provitaminban, B-, C- és E-vitaminban, kalciumban, magnéziumban, vasban, szelénben és cinkben. Tele van fitoszterinekkal, így preventív, illetve enyhítő hatást fejt ki prosztatata megnagyobbodás esetén, ráadásul még a koleszterin szintet is csökkenti! A szirup összetevői között a sütőtökmagon kívül narancslevet, virágor-kivonatot, cinket, E-vitamint, béta-karotint találhatunk. A **narancslé** C-vitamin tartalma mellett kellemes ízt ad a terméknek. A **virágor-kivonat** értékes fehérjével, enzimekkel, vitaminokkal, esszenciális aminosavakkal, folsavval és rutin-lát el. Így növeli az ellenálló- és teljesítőképességet, pozitív hatású az emésztési- és bél-funkciókra, erősíti a prosztatát és a húgyhólyagot, javítja az emlékezőképességet. A **cinknek** fontos szerepe van az anyagcserében és a sejtosztódásban, normalizáló hatással bír a prosztatára, fontos a férfi nemzőképesség szempontjából is! Csökkentheti a prosztata megnagyobbodását, gyulladásgátló és antioxidáns hatású, a haj és a körmök



alkotója, hiánya hajhullást okozhat. Segít eltávolítani a szervezetből a nehézfémeket. Az **E-vitamin és a béta-karotin** is védi a szervezetet a szabadgyököktől, illetve nélkülözhetetlenek az anyagcsere folyamatokban.

Nincs még vége, a legkisebbek sem maradnak ki a jóból, mert eredményesen használható a gyermekek ágyba pisilése esetén is, ami a szülőknek jelent óriási segítséget.

Ajánlott adagolása: naponta egyszer 1 evőkanálnyi szirupot magában vagy vízzel/narancslével hígítva meginni. **Gyermekek esetén:** napi 1 kávéskanálnyi szirup (kb. 4ml) az adag. **Megelőzéshez:** évente 2-3 kúra javasolt. **Meglévő problémák esetén:** hosszabb időn keresztül, szünet beiktatása nélkül bátran fogyasztható.

Természetesen nem csak férfiak számára ajánlott, hanem azon Hölgyeknek is segítséget nyújt, akik hólyagproblémákkal küzdenek! Kérdésed van, de nem tudod kinek vagy hogyan tedd fel? Írj nekünk a kommunikacio@eletfaprogram.hu címre használva a „nahrinhu” jeligét!

Schmidt Judit
Nahrin Termékreferens



A HIDEG ÉVSZAK ÁRNYAS OLDALA

Hiába szép a színes ősz, és mesés a tél, ha a hideg évszakok elviselése nehézséget jelent számunkra. A hideg évszak sötét hónapjaiban, mikor a napok egyre rövidebbek, különösen rosszkedvűek lehetnénk. Lehetséges, hogy téli depresszióban szenvedünk?

A téli depresszió az északi országokban, Skandináviában gyakran fordul elő. A világos órák számának csökkenése miatt az agyban leesik a szerotonin szint és így okoz depressziót, letargiát. Ilyenkor fokozódik az alvashiány, napközben sokszor annyira fáradékonnyak vagyunk, hogy képesek vagyunk elaludni munkavégzés közben vagy a járműben, előadásokon, éjjel pedig alvászavarokkal küzdünk. Sokszor megnő a szénhidrátok és a csokoládé iránti vágy, lényegesen könnyebben hízunk. Ahogy tavasszal a napok hosszabbodnak, úgy a tünetek mérséklődnek és el is múlnak.

A téli depresszió ellen segít a friss levegő, a fény és a testmozgás. Leghatásosabb az aerob (fokozott oxigénfogyasztással járó) testmozgás, mint a futás, kocogás, biciklizés, sífutás, úszás és tenisz. Igyekezzünk minél többet gyalogolni és olyan helyet keresni, ahol élvezni lehet a téli tájakat. Egy kis frissítő versenyfutás a kutyával remek alkalom lehet a testmozgásra és a téli fényfürdőzésre. Töltsünk minél több időt a levegőn. Sétáljunk és gyönyörködjünk a világ szépségeiben. Egy kis sétával



akkor is megelőzhető a téli fényhiány kialakulása, ha a nap nem túlságosan süt.

Engedjük be a lakásunkba a fényt! Aki otthon szeret edzeni, az nyugodtan elvégezheti a kedvenc gyakorlatait. A depresszió ellen a legjobb az erősítő gyakorlatok (súlyzós edzés), de nagyon hasznos a Thai Chi, a Chi-Kung és a jóga, mert segítik az energiaáramlást a szervezetünkben és növelik az energiatartalékokat. De ne felejtjük el, hogy erőteljes testmozgást csak nappal végezzünk, hiszen lefekvés előtt megnehezíti az alvást.

Vigyük be a vitalitást, a vidámságot és az energiát a lakásunkba, használjunk erős színeket. Vegyük magunkat körül zöld szobanövényekkel, és „öltöztessük fel” lakásunkat tarka kiegészítőkkal. Ilyenkor nem zavarja a lelkünket a kinti időjárás, sőt a kinti hó, eső csak mesésebbé varázsolja otthonunkat. Aromaterápiával ezt az érzést csak fokozni lehet. Bátran használjatok **Narancs és Citrom illóolajokat** akár a lakásban, akár a testen!



Ezeket a termékeket akár parfüm helyett is lehet használni. A hideg levegőben az illat jobban „kinyílik” és egészen jó érzést varázsol (a környezetünknek is). Ezeket a fül mögött és a csuklón használjuk, de ha nagyon tartós illatot szeretnénk biztosítani magunknak néhány percig tartós „aurasimogatást” végezzünk, és közben mélyen lélegezzük be ezt az illatot. Ezt főleg **Narancs illóolajjal** érdemes csinálni. A lakásban sokszor használhatjuk a **Levendula illóolajat** (valamikor ezt **Citrom olajjal** kombinálva). Az aromaterápia segítségével bevihetjük a nyarat a lelkünkbe és illatos, virágzó, örökzöld bokorrá válhatunk a tél közepén.



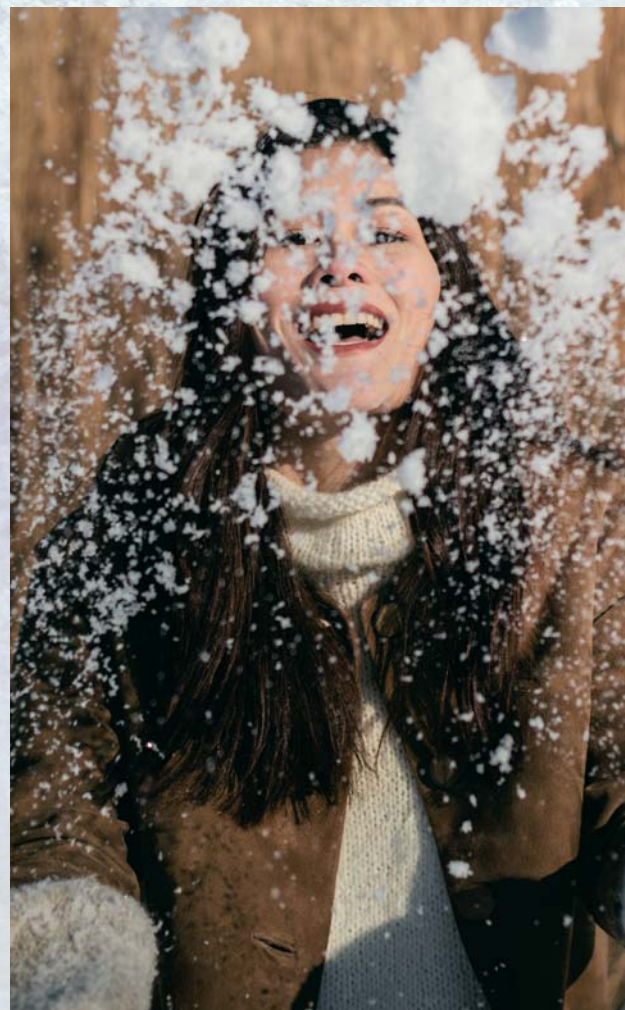
A nap folyamán energiát és éberséget ad nekünk a **Guduchi frissítő roll-on**. A természetben léteznek csodálatos növények, amelyek igazi energiaforrások. Több évszázadon keresztül ismerték az emberek, használták is őket. Később, a fejlődő gyógyszeripar kiszorította ezeket, így majdnem feledésbe merültek. De a felbecsülhetetlen tulajdonságoknak köszönhetően az utóbbi időkben újra népszerűek lettek.

Az egyik ilyen növény a számunkra egzotikus **Guduchi**, amely mindenkinek erőt nyújt, állóképességet, kitartást ad, és javítja a szellemi képességet. Tehát igazi természetes energiaforrás, ami a lelket és a testet is harmonizálja!

A guduchi (*Tinospora cordifolia*), más néven „szívinfarktusú holdfű” vagy „giloy”, az indiai trópusi régiókból származik. Szanszkrit nyelven „amrit”, ami azt jelenti, hogy „nektár” vagy „ambrózia”. Hindu nyelven „gulanca” (giloy). Csodálatos tulajdonságainak köszönhetően a „halhatatlanság nektárjának”, „isten nektárnak” is nevezik. Nemcsak Indiában, de Sri Lanka, Mianmar trópusi területein, sőt a Himalájában is megtalálható.

A növényből kivont éterikus olaj több hatással is rendelkezik:

- erős antioxidáns, fiatalító,
- méregtelenítő,
- immunerősítő,
- csökkenti a depressziót és álmatlanságot,
- serkenti a stressz utáni regenerációt,
- baktérium, vírusölő hatású,
- megfázásos betegségek ellen hatásos, támogatja a légzőrendszert (asztma, bronchitis),
- szív-, érrendszer támogató,
- bélrendszer tisztító, májregeneráló hatású,
- láz-, és fájdalomcsökkentő,
- bizonyos bőrbetegségek esetén (acne, csalánkiütés) gyógyító hatású.





Harmonizáló, frissítő, élénkítő, erősítő hatása van. Nagy segítséget tud nyújtani, nemcsak egyetemistáknak, menedzsereknek, gépkocsivezetőknek, de mindenkinek, aki fárasztó és nagy koncentrációt igénylő munkát végez. Ilyenkor meglehetősen kis mennyiséggel nagy eredményt lehet elérni.

A téli depresszió ellen a következő **Nahrin** termékek javasoltak:

- **Omega 3 kapszula:** a benne lévő omega-3 zsírsavak erősítik az immunrendszert és az idegrendszert, segítik az agyi funkciókat minden korban (szürke agyállomány).
- **Magnézium kapszula:** oldja a szorongást. A magnéziumhiány állítólag felelős a rémálmokért is. Nyugtató hatása közismert.
- **Basico:** az agyműködéshez létfontosságú ásványi anyagokat tartalmaz (Ca, Mg, K). A magnézium elősegíti az agysejtek normális működését. A kálium depressziós egyéneknél rendszerint alacsony. A kal-

cium aktiválja az agysejtek normális működéséhez szükséges enzimet.



- **Narosan család:** vitaminkészítmények (B-vitamin csoport, C-vitamin, folsav), amelyek Ca, Mg, Zn és Fe elemeket is tartalmaznak. A cink fokozza az agysejtekből történő energia felszabadítását. A vas számos kémiai átvivő anyag termelődését serkenti az agyban. A C-vitamin elősegíti a vas felszívódását. A folsav serkenti az agy szerotonin (hangulatjavító vegyület) termelését. A B6-vitamin elősegíti a triptofán (aminosav) szerotoninná történő átalakítását az agyban.



Sajnos sem a vitaminok, sem a torna, fény, friss levegő nem pótolják az alvást. Sőt, krónikus alváshiánytól kimerült embereknél a torna nem is tesz jót. Hiszen tönkreteti az immunrendszert, ilyenkor tovább nem lehet kizsákmányolni a szervezetet és megfosztani azt a szükséges energiától. Ha a kialvatlanság tartóssá válik, sokadnak a különféle fertőzések, betegségek, és az egészségi állapotban komoly zavarok jelentkeznek. A kialvatlanság tünetei: fejfájás, ingerlékenység, figyelmetlenség (emiat bekövetkezhetnek balesetek is), fokozódó agresszivitás, fázeékenység, gyengülő teljesítmény.

A hálószobánk legyen a béke szigete. A szoba berendezése legyen pihentető, használjunk meleg, lágy vagy nyugtató színeket, természetesen ebben mindig az egyéni ízlés dönt. Vegyük igénybe az aromaterápiát is.

A hálószobába nagyon illik az **Eucasol**, a **Gyógynövényolaj** és a **Levendula olaj**. Ezek megnyugtatók az elménket, tisztítják a légzésünket, oldják az idegfeszültségünket. Használhatjuk a párológtatókban, föltehetjük a radiátorra egy pohár vízbe vagy az Eucasolból fújhatunk egy kicsit a levegőbe vagy a függönyökre.



Vegyünk meleg „színes fürdőt” (**Kakukkfű** vagy **Boróka**). A Just fürdők több funkciójúak. Nemcsak méregtelenítők, lúgosítók, fájdalomcsillapítók, regeneráló hatásúak, hanem kifejezetten wellness élményt nyújtanak a fürdőszobában. A benne lévő anyagoknak és gyógynövényeknek köszönhetően minden ízlést és igényt kielégítenek. A



bőrt csodálatossá varázsolják, a limbikus rendszerre ható illatok igazi élvezetet nyújtanak a szellemünknek.



A téli depresszió ellen mindenképp javaslom az **Antistressz illóolaj** használatát. Az Antistressz olaj egy igazi univerzális lelki segítő. Ennek a kompozíciónak köszönhetően: nyugtat és relaxál (citromfű, édeskömény, geranium, cédrusfa, kamilla, rózsa, komló, levendula), fájdalmat csillapít (boróka, nyugat-indiai citromfű), frissít és serkent (bazsalikom, eukaliptusz, borsmenta, rozmarin, havasi törpefenyő, citrom, ánizs). Ez a termék segít javítani az emocionális állapotot. Szükségszerűen hol nyugtató, hol serkentő hatást nyújt. Ébren tartja az agy működését, fokozza a figyelmet és erősíti az érzékelő képességet. Gyors és hosszan tartó hatással rendelkezik, így igazi fegyver a lelki-testi feszültség ellen. Mindig legyen a táskánkban! A párológtatóban és aromalámpában is kiváló!

Használjátok az Életfa termékeit, hogy könnyebben átvészeljétek a hideg hónapokat! Nyugodt alvást és derős ébrenléte kívánok minden kedves Életfásnak!

Tisztelettel és szeretettel:
Dr. Dacko Natalja
Egészségügyi Team





ELTELT NÉGY HÓNAP ÉS 2019. AUGUSZTUS 31-ÉN LEZÁRULT A NAHRIN NYÁRI VERSENY

A versenyben az Életfa Program tagjai és az Élet(FA)mód Klub tagok vehettek részt és 2 kategóriában hirdettük meg:

1. KATEGÓRIA (50 pont alattiak*) „TAVASZBÓL NYÁRBA, NAHRINNAL A SPA-ba”

A verseny időszaka alatt a NAHRIN termékek vásárlásával pontokat lehetett gyűjteni. Egy vásárlás után annyi versenypont járt, ahány termékpontot ért az adott vásárlás.

1. helyezett: **Rábai Lajos**, nyereménye egy 2 fő részére szóló wellness-hétfvége
2. helyezett: **Császár Zsuzsa**, nyereménye egy Nahrin exkluzív ajándécsomag
3. helyezett: **Kovács Aranka**, nyereménye egy Nahrin ajándécsomag



***50 pont alattiak:** a versenyidőszak 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 lehetett pontokat gyűjteni, de nem a saját vásárlásokkal. Versenypontot közvetlen, új törzsvásárlók* NAHRIN termék vásárlásai után kaptak. Egy vásárlás után annyi versenypont járt, ahány termékpontot ért az adott vásárlás.

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

Jutalom:

1. helyezett: **Gali Károlyné**, nyereménye 1 fő részére szóló exkluzív utazás Svájcba, NAHRIN gyárlátogatással
2. helyezett: **Szilágyi Ildikó**, nyereménye egy Nahrin exkluzív ajándécsomag
3. helyezett: **Radovics Kinga**, nyereménye egy Nahrin ajándécsomag



Szeretettel gratulálunk a nyerteseknek!

Az Élet(FA)mód klub legfontosabb feladatai közé tartozik a prevenció támogatása, a családok tartós egészségének megőrzése, a fizikális állóképesség javítása, a betegségekkel szembeni védelem erősítése, mely elsősorban egy egész életre szóló, kiegyensúlyozott táplálkozási szokások kialakítására épít.

Köszönettel tartozom Nektek azért, hogy az elmúlt 4 évben a szakmai vezetésem alatt működő Élet(FA)mód Klubban ilyen nagy érdeklődés volt a programok iránt! Tagságunk létszáma megsokszorozódott és bízom benne, hogy a tematikusan felépített programokban is sok hasznos információval lettetek gazdagabbak, amit nem csak a munkátokban, de a saját és családok egészségmegőrzésében is tudatok kamatoztatni.

Írásaimmal, előadásaimmal és tanácsadó munkámmal igyekszem segítséget nyújtani mindazoknak, akik egészségesebbé, harmonikusabbá, boldogabbá szeretnék tenni saját és családjuk életét.

Remélem, hamarosan Téged is a klub tagjai között köszönhetlek!



Gyere és használd ki Te is a klubban rejlő lehetőségeket!

Várlak szeretettel:
Starkné Szabó Eszter
vezető dietetikus
eletfamodklub@eletfaprogram.hu



HOGYAN HOSSZABBÍTTJA AZ ÉLETET A 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG?

Ugye, hogy ezt a témát még nem gondoltad így át?



Schmidt Ferenc Igazgató Úrtól és Balogh Andrásztól régóta hallom, hogy ha valami nehézség elé kerülök, ne problémának nézzem, hanem feladatnak. Akkor előre visz. Ha problémaként kezelem, akkor energiavesztés lesz belőle...

A cukorbetegségnek 2 formája van:

Az I. ahol egy autoimmun folyamat miatt elpusztul a hasnyálmirigy inzulintermelő része, és folyamatos inzulinadással tartható fenn az élet. (Ez a cikk nem hozzájuk szól, de nekik is hasznos.)

A II. típus, ahol a hasnyálmirigy termel inzulint, csak nem elég, mert a test mérete megváltozott. Az ideális testhez elég, a nagyobb verzióhoz nem.

Napjainkban 1 millió II. típusú cukorbetegről beszélünk, aki tud a betegségéről. Viszont ez sokáig fű alatt növekszik, mert nem fáj, csak később okoz tüneteket. Sokszor a szemész veszi észre, mert a páciens arról panaszkodik, hogy a szeme hirtelen romlott vagy a laborban a vese értékek szállnak el, és akkor derül ki.

A ki nem derült II. típusú cukorbetegség számát is kb. 1 millióra becsülik. Ez azt jelenti, hogy Magyarország lakosságának közel 20%-a érintett. És ha azt vesszük, hogy egy család 4 főből áll, nagyszülőkkel 8 fő, akkor nincs olyan család, ahol 1-2 érintett ne lenne! Mindenki találkozott vele!

Nem vesszük elég komolyan, pedig ez egy jel, ami mutatja az utat, hogyha már „Géza” eddig hedonista módon hajkurászta az élvezeteket ételben, tespedésben, autó, kávé, cigi, alkohol, stb. begyűjtésében, akkor ad neki egy lehetőséget, hogy odafigyelve magára, ki tudjon jönni belőle. És meg tudja közelíteni élet-

tartamban, minőségi étellel azt a 120 évet, amit születésünkkor lehetséges elérnünk.

HONNAN TUDOM, HOGY RENDBEN VAN A CUKROM?

Éhgyomri vércukor: 3-6 mmol/l

Étkezés után 1 órával nem haladja meg a 8 mmol/l szintet.

Étkezés után 2 órával visszaáll az eredeti szintre. (Mindnek kell egyszerre teljesülnie.)

HONNAN TUDOM, HOGY ELJÖTT AZ IDŐ AZ ÉLETMÓD VÁLTÁSRA?

Éhgyomri cukor: 6 mmol/l felett van.

Étkezés után 1 órával 8-11 mmol/l.

Étkezés után 2 órával nem áll vissza az eredeti 6 mmol/l szintre (elég, ha egy eltérés van...).

Ha 10-es feletti bármikor is az érték, akkor sajnos elindult a vese károsodása, a vizeletben cukor fog megjelenni.

Sokszor hallom, amikor valaki a határon van, és szólnak neki, hogy baj van: „Én nem vagyok cukorbeteg!!!” A tagadás az első lépés a szembesüléssel... Ez olyan, mint amikor a kocsim a lejtőn áll, nincs behúzva a kézifék és szép lassan elkezd gurulni. Mi lesz szerinted a vége? Mi lesz, ha begyorsul? A szomszéd kerítése lehet, hogy megfogja, de abban nem lesz köszönet!

Háziorvosi időmből hozok két történetet, de akár 100 is lehetne, mert ugyanaz a forgatókönyv.

1. Mikor beérek a lift nélküli emeletes ház 4. emeletére nyáron, 40 fokban a 2 felpakolt orvosi táskámmal, akkor frissen sült fehérlisztes pogácsa és illata fogad... X néni mosolyogva kínál meg. Ő nem eszik, ő tartja a diétát! Csak az unokáinak sütötte... A baj, hogy akárhányszor mentem hozzá mindig ez volt az indok.
2. És ez volt a borzalmasabb. Férfi ember, ha tyúkszeme van, nem kínlódik, elmegy egy pedikűröshöz és kivágatja... Jó mélyen. Majd jön 3 hét múlva hozzám, hogy nem gyógyul a seb. Ahogy veszi le a nővér a kötést, és megcsap az a típusos illat... Tudom, hogy baj van. Amputáltatnom kell a lábat. Elkéstünk. Már nem tudom megmenteni, de a kórházban sincs rá mód. Már az életéért küzdünk. A magas vércukor miatt nem gyógyul a seb. Pedig csak sétálni, meg diétázni kellett volna...



FELADAT: ÉLETMÓD/SZEMLÉLETVÁLTÁS!

1. Kizárni az életből a fehér lisztet, cukrot, péksüteményeket, száraztésztákat, krumplicsüteményeket, stb.
2. Napi fél óra alatt 3 km megtétele. Zsírfejtő, koleszterincsökkentő, cukorcsökkentő, vérnyomáscsökkentő. Addig kezd el, amíg a lábodon tudsz járni!
3. Mindennek edd a felét program. Csökkentsd az adagokat! Vagy egy adagot egyél meg két étkezésre.
4. Este minden étel a salátán kívül, rajtad marad... 6 után már a gymornak is kell a szünet.

5. Keresd meg, hogy mi ad az életednek új értelmet. Tanulj meg valamit, kezdj el csoportba járni. Új hobby, tanulj nyelvet, kezdj túrázókkal járni.
6. Fektesd magadba pénzt! Vegyél étrend-kiegészítőt. Tudod, aki sok ilyet eszik, lehet, hogy drága lesz a vizelete, de egészségesebben, aktívabban és tovább él. Vannak olyan céljaid, amik megvalósításához megéri jól élni, és befektetni az egészségébe?!? Félig vakon, amputált lábbal, vagy művese kezelés mellett is fizetni fogsz, csak nem mosolyogva.

Articsóka - rendszeres használatával javul az emésztés, csökken a puffadás, a máj jobban tudja ellátni a méregtelenítő funkcióját és az összes többi. Mintha 10 évet fiatalodott volna. Csökken a cukor és a koleszterin.

Vivi Aloe - A bél állapotát javítja, felszívódást optimalizál, így áttételesen csökkenti a vércukorszintet. Narosan **Red berry** vitamin - tudom, hogy cukor van benne, 1 ek/4g ch, amit be kell számítani napi szinten. De az idegrendszer védelmében megéri!!! Mert a diabéteszes polineuropátia névre hallgató diagnózis mögött olyan szövődmény áll, ami a láb érzészavara miatt az alvást is ellehetetleníti. Orvosilag nem tudjuk gyógyítani. Csak megelőzni lehet.

Teafa illóolaj/Teafa krém - minden este kezelni kell a lábat velük, hogy az észrevétlen kis sebek nehegy elfertőződjenek. A láb megmaradásáért.

Nahrofit vanília vagy kávé ital - tökéletes táplálék, minden benne van, amire szükségünk van és tejjel készítve 200 kcal. Ezt még este is megihatod, mert ennyit alvásig elhasználunk.

Vitaflor kapszula/Almaíró - a bélflóra rendezéséért, mert akkor lassabban szívódik fel a szénhidrát.

Légy egy lépéssel a betegség előtt, ismerd fel a jeleket és kívánom, légy magadnak és a családodnak olyan fontos, hogy tudj változtatni!

Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit Marianna
orvos-marketing igazgató





A
vitaminok
 olyan szerves vegyü-
 letek, amelyeket a szer-
 vezet nem közvetlenül
 energiefel szabadításra használ
 fel. Szerepük létfontosságú, hiá-
 nyuk jellegzetes tünetekkel jár,
 és ezek a tünetek a hiányzó
 vitamin pótlásával meg-
 szűnnek.

ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMIN ABC

A vitaminok feladata az élő szervezetben a különféle folyamatok elindítása vagy felgyorsítása, illetve részt vesznek még különböző fontos vegyületek előállításában. Két fő csoportra osztjuk őket, zsírban és vízben oldódó vitaminokra.

A vízben oldódó vitaminok jellegzetessége, hogy gyorsan kiürülnek a szervezetből, míg a zsírban oldódók, bár lassabban ürülnek ki, felszívódásukhoz szükség van bizonyos mennyiségű zsír vagy olaj jelenlétére.

A vitaminokat az ábécé betűivel jelölik.

Ebben a cikkben a zsírban oldódó vitaminokkal és a Nahrin termékek vitamin összetételével ismerkedhatsz meg. Vágjunk is bele!

A-vitamin

Elsősorban a látás folyamatait segíti, de szerepet játszik a bőr és más szövetek épségének megőrzésében, a növekedésben és a csontok egészséges fejlődésében is. Erősíti az



immunrendszert, támogatja a védekezést a különböző fertőzésekkel szemben. Az A-vitamin előanyaga a növényekben előforduló béta-karotin. A szervezet ebből az anyagból maga állíthat elő A-vitamint, szükség szerint.

Az A-vitamin (béta-karotin) legjobb növényi forrásai: sárgarépa, brokkoli, spenót, paprika stb, általában az erősen sárga, zöld és piros színű zöldségek. Állati forrásai a tojás-sárgája, a halak, belsek.

A-vitamint tartalmazó Nahrin termékek:

- Narosan Mini
- Nahrosan Áfonya
- Narosan Red Berry
- Narosan Narancs
- Narosan Tropic
- Nahrofit kávé
- Nahrofit Vanília



D-vitamin

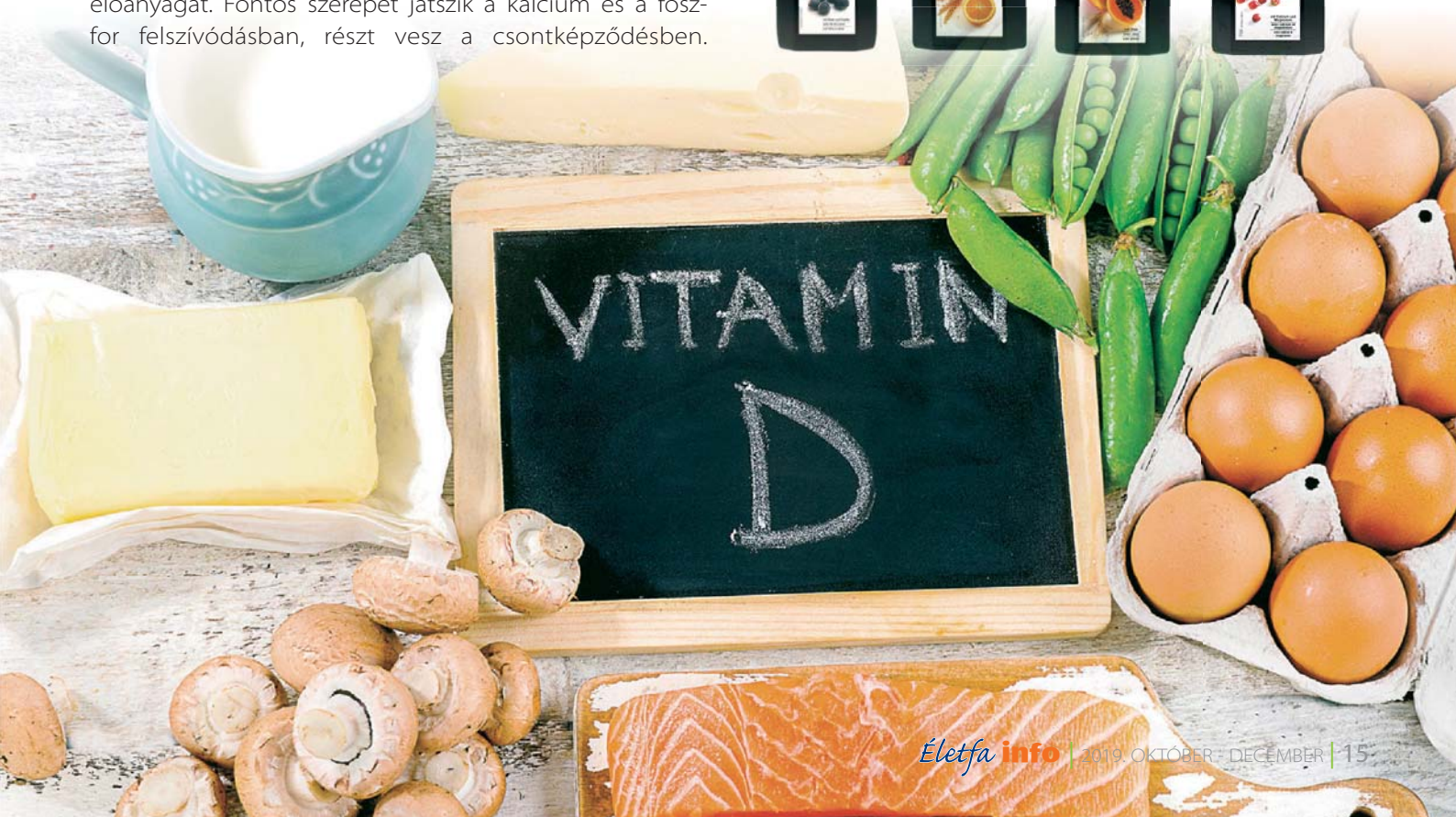
A szervezet napfény hatására képes előállítani az előanyagát. Fontos szerepet játszik a kalcium és a foszfor felszívódásban, részt vesz a csontképződésben.

Nélkülözhetetlen a fogak és a csontok egészséges fejlődéséhez, valamint a csontritkulás megelőzéséhez. Szerepe van az immunrendszer és az izmok működésében is. Segíti az anyagcserét és a hormonális folyamatokat. Fontos a vércukorszint megfelelő szinten tartásához, véd a nehézfémek hormonrendszert romboló hatása ellen is.

A legjobb D-vitamin források: a tojássárgája, a máj és belsőségek, halak.

D- vitamin tartalmazó Nahrin termékek:

- D- vitamin kapszula
- Narosan Mini
- Nahrosan Áfonya
- Narosan Red Berry
- Narosan Narancs
- Narosan Tropic
- Nahrofit kávé
- Nahrofit Vanília





E-vitamin

Az E-vitamin védi a szervezetet a káros szabadgyökök ellen. Erősíti a szívizomokat, jó értágító és véralvadásgátló. Enyhíti az izomrángást. Szükséges az öregedési folyamatok gátlásához. Részt vesz a szervezet fehérje-, szénhidrát- és zsírsavcseréjében, valamint a folyadékháztartás fenntartásában. Az E- vitamin javítja az A- vitamin hasznosulását.

Az E-vitamin legjobb forrásai a hidegen sajtolt növényi olajok és a halolaj. A szelén javítja az E-vitamin felszívódását. Az E-vitamin antioxidáns hatását erősíti a C-vitamin és az A-vitamin is. Ez a három vitamin egymással kölcsönhatásban fejti ki jótékony hatását.



E- vitamint tartalmazó Nahrin termékek:

- Artifit
- Lutein kapszula
- Magnézium kapszula
- Narosan Mini
- Nahrosan Áfonya
- Narosan Red Berry
- Narosan Narancs
- Narosan Tropic

- Nahrofit kávé
- Nahrofit Vanília
- Nutricap kapszula
- Oxydefense rágótabletta
- Q10 kapszula
- Sütőtökmag szirup

K-vitamin

A szervezet is képes előállítani két típusát (K1 és K2). Fontos szerepet játszik a véralvadásban, a zsírok továbbadásában és az idegrendszer működésében. A szervezet számára szükséges K-vitamin mintegy felét K1-vitamin



formájában a táplálékkal készen viszik a szervezetbe, a szükséglet másik fele pedig a bélben megfelelő előanyagokból keletkezik a jótékony hatású bélbaktériumok közreműködésével, ez a K2-vitamin. Ebből következik, hogy vegyes táplálkozás és egészséges bélflóra esetén a szervezet ellátottsága kielégítő.

K-vitamin hiány akkor léphet fel, ha valaki egyoldalúan táplálkozik, nem eszik elegendő mennyiséget a fent említett zöld növényekből, de előfordulhat felszívódási zavarral járó hosszan tartó bélgyulladás esetén vagy erős antibiotikumokkal történő kezelés után, amikor a vitamintermelő baktériumok elpusztulnak.

K-vitamin források: brokkoli, spenót, bimbós kel, paraj, zöldleveles zöldség- és főzelékfélék. Jó állati forrás a máj, tej és tejtermékek!

A K-vitamin legjobb hasznosulása érdekében ajánlott Nahrin termék a Vitaflor!

Következő cikkemben a vízben oldódó vitaminokat foglalom össze, majd a nyomelemek kerülnek a fókuszba!

Szeretettel: **Hegy Gyöngyi**
természetgyógyász, reflexológus, védőnő
Tel: +36 70 457 2712

Forrás:
Életfa Program ÉPMSZ NRV táblázat
Szabados Pál: Kulcs a testhez
Részletek: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/2943/k-vitamin>



TÉVHITEK, AMELYEKET MINDENNAP MEGÉLÜNK – MIT REJTHET A LÁB MÉLYE?

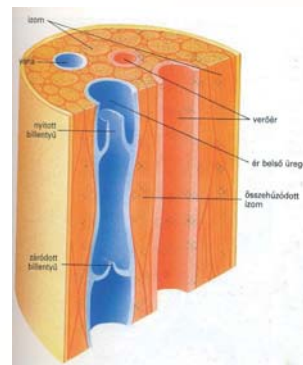
A NASA motivációs mondata: „Tudjuk, amit tudunk. Nem tudjuk, amit nem tudunk. S még nem is sejtjük, hogy mi az, amit nem is tudhatunk!”

A kíváncsiság és a tudásszomj majdnem úgy hálóz-za be a világot, mint az emberi testet a vér és nyirokerek hálózata. Ugyanis a testünk két nagy keringési rendszerre osztható: a vérkeringési és a nyirokkeringési rendszerre. A vérereink fala több rétegből épül fel. A legbelső réteg egy vékony, rugalmas hártya, amit érbelhártyának (endothel) nevezünk. Ezt körülveszi a középső réteg, ami simaizomsejtekből, kollagén- és elasztikus rostokból épül fel. A legkülső érfalréteg rugalmas kötőszövetekből, laza kötőszöveti és rugalmas rostokból áll, amely segíti az eret, hogy a környező szövetekhez fűződjön. A nyirokkeringés kiegészíti a vénás keringést a szövetközi folyadék elvezetésében.

A nyirokkeringést a vénás és artériás rendszertől rendszer szűrő-kiegészítő rendszereként kell elképzelni. Ugyanis a nyiroknedv úgy keletkezik, hogy az artériák (verőerek) által a szövetekhez szállított folyadéknak (vérnek) nem a teljes mennyiségét szállítja el a vénás (visszér) rendszer. Ez a kevés mennyiség a szövetek között „megreked”. Ezt a nyirokrendszer legkisebb erei felszedik és többszörös szűrésen, átkapcsolódási ponton át visszajuttatják a vénás (visszeres) rendszerbe.

Maga a nyirok - lymph (görög) szó - forrásvizet jelent. Naponta kb 2-3 liter nyirok keletkezik a szervezetünkben. Mértékét befolyásolja a legkisebb erek belsejében lévő nyomás (kapilláris vérnyomás), a kapillárisok falának

áteresztőképessége, a vérplazma fehérjetartalma. A nyiroknedv tartalmaz vizet, sókat, fehérjéket, szőlőcukrot, karbamidot és más anyagokat. A nyirokerek falának felépítése nagyban hasonlít a vénák falának felépítésére. Belsejünkben sűrűn, szabályos közönként kettős billentyűk biztosítják az egyirányú áramlást.



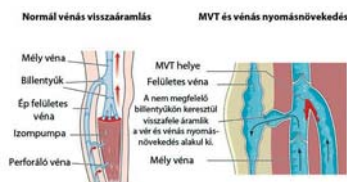
Az emberi szervezet olyan csodálatos, hogy egy izomkötegen belül egymás mellett fut egy verőér (artéria), egy véna (visszér) és egy nyiroké. Az artéria falának izomrétege képes - nem tudatosan vezérelhető - összehúzódásra. Ezzel szemben a vénáké és a nyiroké kevésbé vagy egyáltalán nem. Az artériák falának aktív összehúzódása, valamint az ereket körülvevő izomköteg munkája segíti a kevésbé aktív vénák és nyirokerek falának továbbító munkáját. Így válik összehangolttá a két keringési rendszer.

A rendszerek keringési elégtelensége is előfordulhat. Attól függően, hogy melyik rendszert érint, beszélünk artériás- vagy vénás keringési elégtelenségről.

Az artériás keringési elégtelenség könnyebben felismerhető, mivel lassan vagy gyorsan kialakulva az adott szervet vagy testrészt nem látja el vérrel, tápanyaggal. Ezért a szerv, testrész tápanyag és oxigénhiányossá válik, színe



lilas-kékes lesz és fájdalom kíséri. A páciens a lassan kialakuló elváltozásnál azt veszi észre, hogy egyre kevesebb távot bír fájdalommentesen sétálva megtenni. Ez az ún. „kiraktnézegető” tünet. Előbb utóbb szakemberhez irányítják az adott egyént.



A vénás (visszeres) rendszer keringési elégtelensége kialakulhat tünetesen lassan, illetve „nem megszokott, általános” tünetekkel. Nagyon sokunk számára ismert az ún. „visszeres” végtag, ami inkább a lábra jellemző. Amikor a vénás vérerekben megnő a vértömeg és a vénák billentyűi a vértöbbletet a megnövelt belsővel tudják kompenzálni, kitágulnak. Ezzel viszont a vénákban lévő és egyirányú áramlást biztosító billentyűk szélei nem érnek össze, tehát nem lesz egyirányú a vér mozgása az erekben. A térfogat tovább nő és kiöblösödés formájában jelenik meg, ami visszértágulatként detektálható a lábon.

A vénás elégtelenség kialakulását elősegítő tényezők között szerepel a túl sokáig tartó passzív állás, valamint az ülés. Ilyenkor ugyanis nincs izommunka, ami a vénás keringést segíti. Előfordul, hogy a visszeres tágulat a környezétevel egybeolvad, vöröses elszíneződéssel. Ez a gyulladás jele. Ekkor beszélünk visszér gyulladásról, amit fájdalom, mint kísérőtünet is jellemez legtöbbször.

Ott ahol pangás van, ott belassul az adott folyadék

áramlása. Ha még gyulladás is kíséri, akkor még a szervezet a védelmi rendszer tagjait is odairányítja, ami azt jelenti, hogy még „zsúfoltabb” lesz az adott hely. A nyomáskülönbség megnő és az így „feleslegessé” vált folyadék a szövetek között vándorol. Legsúlyosabb esetben oedemaként (ödéma) jelenik meg, amit könnyű felismerni, ugyanis a lábszáron lévő bőrfelszínt megnyomva, az megtartja az ujj lenyomatát.

Olykor előfordul, amikor másik cipőre váltunk, túlságosan sokat állunk, vagy hosszú utazás elszenvedői vagyunk. Esetünkben az élet megtanította a családomat, hogy szenteljünk több figyelmet a lábunknak. Ugyanis családuink egyik tagja kénytelen volt lábbelit váltani. A kényelmes és speciális túracipőjét - ami nem csupán hosszú természeti túrákon használt, hanem a mindennapokban is - a munkavédelmi előírásoknak megfelelő lábbelire cserélte. Munkája megkövetelte a sok állást és időszakosan a hosszú órákig tartó ülést. A korábban sérült bokája kezdett dagadni. Majd egy hét elteltével az alsó lábszárát is érintette a duzzanat, ami nem tartotta az ujj nyomtatát. Fájdalom nem volt jellemző, kivéve egy éjszakai lábszárgörcsőt. Köhögés nem szerepelt a tünetek között.

Egyre jobban kezdte zavarni a család többi tagját is a fennálló, főként esztétikai probléma; komoly, nagy megbetegedésre nem gondolva. Úgy hozta az élet, hogy egészségügyi ellátó intézményben sikerült egy vizsgálatot megejteni, mely fényt derített az elváltozás okára. A diagnózis megdöbbentő: alsó lábszári mélyvénás trombózis! Negyven éves korosztály, nem dohányzik, nem fogyaszt kávé!!!

A kivizsgálás fényt derített egy hajlamosító tényezőre: kezdődő II. típusú és diétával egyensúlyban tartható cukorbetegsége. A diéta betartása segít a testsúlyfelesleg csökkentésében és a vérnyomás optimalizálásában egyaránt.



A tercier prevenció (rehabilitáció) során a fokozatosan felépített testmozgás jótékony hatással bír a vércukor értékekre, valamint a vérerek falának mozgására, a trombózis rehabilitációja során felléphető nyirok ödémára és a testsúly harmonizálásában. A megfelelő légzőtorna a szervezeten belüli nyomáskülönbség által okozott reakciója által jótékony hatással van a szervek oxigenizációjára és a nyi-



rokkingésre. S ami otthon már szinte kötelező: fekvé a lábakat felpolcolni!

A prevenció mindhárom területén (megelőzés, kezelés, rehabilitáció) segítséget jelentő Just-Nahrin termékek:

Véna gél: aktív véna ápológél vadgesztenye tartalommal, mely könnyen felszívódik, fokozza a vérellátást, hűsít. Az ásványi pigmentek javítják a bőr megjelenését seprűvéna, visszér esetén.

Pedi lábbalzsam: élénkítő, frissítő hatású lábápoló balzsam. Vékony rétegben a lábfejen eloszlatva, körkörös mozdulatokkal alaposan bemasszírozva, biztosítja a keratin frissítését és javítását.

Pedibon: növényi hatóanyagai (boróka, zsálya) hűsítik a bőr felületét. A mindennapi lábápolás tökéletes kiegészítője.

Articsóka keserű: alkoholmentes étrend-kiegészítő ital articsóka kivonattal, édesköménnyel, borsmentával, kondurangóval. Támogatja a máj munkáját.

Alma- és Barackíró italpor: instant ital inulinnal és édesítőszerrel, könnyen emészthető és pillanatok alatt elkészíthető.

Vivi Aloe: étrend-kiegészítő ital aloe verával, C-vitaminnal, szőlőlével és gránátmaléval. A C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez, a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez, a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokhoz.

Artifit: étrend-kiegészítő italpor citrom aromával, édesítőszerrel glükózamin szulfáttal, kondroitin szulfáttal, vitaminokkal, nyomelemekkel és édesítőszerrel (sucralose).

Nahrofit kávé/vanília italpor: étrend-kiegészítő italporok tejproteinnel, esszenciális zsírsavakkal, értékes omega-

3 EPA és DHA zsírsavakkal, 12féle vitaminnal, káliummal, magnéziummal, kalciummal.

Magnézium kapszula: étrend-kiegészítő kapszula magnéziummal és E-vitaminnal. A magnézium fontos szerepet játszik az anyagcserében és a megfelelő izomműködésben. Hozzájárul az idegrendszer megfelelő működéséhez, a normál izomműködéshez, a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez. Részt vesz a normál csontozat fenntartásában.



Omega-3 kapszula: étrend-kiegészítő kapszula halolajjal és béta karotinnal, EPA és DHA zsírsavakkal. Az EPA és a DHA hozzájárul a szív megfelelő működéséhez. (A kedvező hatás 250 mg EPA és DHA napi bevitelével érhető el.) Az A-vitamin hozzájárul a normál látás fenntartásához, az immunrendszer normál működéséhez.

Q10 kapszula: étrend-kiegészítő kapszula értékes Q10 koenzimmal, C- és E-vitaminnal. A C-vitamin hozzájárul a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokhoz, a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez.

Az E-vitamin hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.

Valamint az élet és elegendhetetlen kellékei, a FŰSZEREK! Amelyek fenségesen megízérik az étkeinket és az ÉLETet!

„Tudjuk, amit tudunk. Nem tudjuk, amit nem tudunk. S még nem is sejtjük, hogy mi az amit nem is tudhatunk!”

Hölgyeim és Uraim! Lábakat a magasba! Nincs még itt az ideje megtanulni az alternatív kézen járást...☺ Inkább kezeljük és óvjuk lábunkat kívül és belül egyaránt!



Szeretettel:

Tóth Andrea

diplomás ápoló, infektókontroll nővér
Egészségügyi Team





„Nem tudhatom, hogy másnak e tájék mit jelent,
nekem szülőhazám itt e lángoktól ölelt
kis ország, messzeringó gyerekkorom világa.”



RADNÓTI ÉVFORDULÓK KAPCSÁN...

Ha semmi mást nem tudunk Radnóti Miklósról, ezt a versét ismerjük és szeretjük. Ez a hazaszeretet egyik legmeghittebb dala.

2019-ben a költővel kapcsolatban két kerek évforduló is van: születésének 110. és halálának 70. évfordulója.

Glatter Miklós, az egyik legmagyarabb magyar költő 1909. május 5-én született Budapesten, a Lipótvárosban, egy asszimiláns zsidó családban. Kérvényezte a nevének megváltoztatását, ám a Radnóti-t (azért ezt, mert a nagyapja Nemesradnóton - Gömör megye - született és élt) nem, csak a Radnóczit engedélyezték.

Költőink származását nem szoktuk emlegetni, de az ő esetében ez egész életének és halálának meghatározója volt. Még ha ő nem is tulajdonított túl nagy jelentőséget neki:

„Zsidóságomat soha sem tagadtam meg... de nem érzem zsidónak magam, a vallásra nem neveltek, nem szükségletem, nem gyakorlom, a fajt, a vérrögöt, a talajgyökért, az idegekben remegő ősi bánatot baromságnak tartom és nem szellemiségem, lelkeségem és költőségem meghatározójának.”

Édesapja 1921-ben meghalt és a fiú csak ekkor tudta meg, hogy akit eddig édesanyjaként szeretett, nem a szülőanyja. További három év telt el, mire a születése minden körülményéről fellebbent a fátyol. Mindezt sosem heverte ki:

„Iker gyerek vagyok, öcsém és édesanyám meghaltak születésemkor. Anyámat az ikerszülés ölte meg, nem bírta a szíve, öcsém gyöngye volt, elszívtam tőle az életerőt. Tizenkét éves voltam,



meghalt apám is. Az anyámat nem ismertem, az apámra valójában alig emlékszem, néhány éves, de összefüggéstelen képet, emléket becézek róla magamban...”

Anyai nagybátyját nevezték ki gyámjává, aki vagyonos textilkereskedő volt, és remélte, hogy unokaöccse majd tovább viszi az üzletet. Be is íratta az 1927-28-as tanévre a csehországi Liberec textilipari főiskolájára.

„Az iskola egy marhaság. Egy szót sem értek az előadásokból, németül folyik. Egyrészt ezért, másrészt pedig nagyon nehéz szakdolgozat tanítanak...”

De van egy szép tárgy is, a Musterzeichen. Mintatervezés. Ezek az órákon nekiengedem a fantáziámat, és olyan szövetterveket produkálok, hogy a prof. sír a gyönyörűségtől. (Ilyen növendékem még nem volt! – mondja.) Tanulás helyett inkább rajzolt és verseket írt.

Imádta a mozit, Chaplinről cikket is írt. Egykori diáktársai azt hitték, focista lesz, olyan tehetséges center volt. Kiváló atlétaként is számon tartották, több versenyen is érmet nyert. Jól teniszezett és síelt... Vagány srác volt, nem befelé forduló alkat. Mégis inkább az irodalmat választotta.

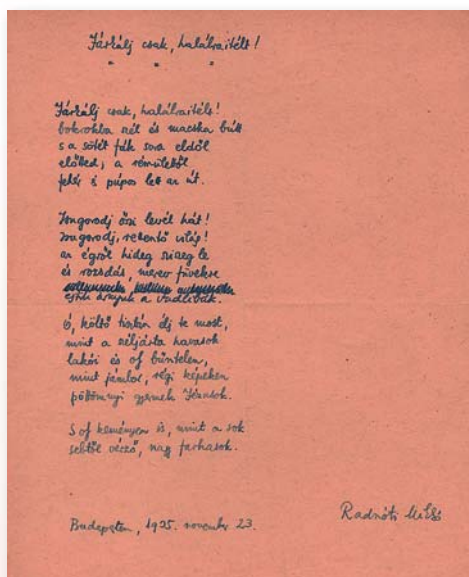
Már túl volt első verseskötetén és folyóiratot szerkesztett, amikor 1930. őszén megkezdte tanulmányait a Szegedi Ferenc József Tudományegyetem magyar-francia szakán. (Pestre a numerus clausus miatt nem vették fel.) Itt egyhamar bekerült Sík Sándor költő, piarista paptanár, cserkészvezető és neves irodalomprofesszor privát szemináriumába. Sík Sándor a fiaként szerette Radnótit, s a költő későbbi katolizálásában is döntő szerepe volt. 1934 júniu-



sában summa cum laude minősítéssel a bölcsészettudományok doktorává avatták. A Nyugat 3. nemzedékének munkatársa lett.

A dicsőséges iskolaévek után még egy évtized adatott meg neki, hisz Európa zavaros, beteges éveket élt, rohant a háború felé. Radnóti állandó munkát nem kapott zsidó származása miatt. Alkalmi felkérésekre előadásokat tartott, fordított, cikket írt, és gyönyörű, fegyelmezett, klasszikus, időmértékes versekben örökítette meg a világot.

1943-ban feleségével, Gyarmati Fannival közösen római katolikus hitre tért, a budapesti Szent István bazilikában egykori professzora, Sík Sándor keresztelte meg. Már korábban, 19 évesen elhatározta, hogy krisztusi korbá érvén felveszi a keresztséget. Nem befolyásolta politikai megfontolás - a zsidótörvények így is vonatkoztak rá - lelki igénye, meggyőződése okán döntött így.



A háború idején háromszor hívták be munkaszolgálatra. Utoljára 1944. május 20-án vonult be Vácra, ahonnan marhavagonokban Szerbiába szállították a foglyokat. Bor közelében rézbányáknál, vasútépítésen dolgozott. Fehér karszalagot kellett viselnie, a keresztény vallásúak megkü-

lönbötzetéseként. Augusztus végén, amikor közeledett a szovjet hadsereg, a foglyokat erőltetett menetben útnak indították észak-nyugat felé. Két turnusban indultak „haza” az utolsó táborból (valóban a hazatérésben reménykedtek). Radnótit eredetileg a második menetoszlopba osztották be, ám egy emberséges tiszt áthelyezte őt az első csoportba, amely korábban indult. A második csoportot a partizánok néhány nappal később felszabadították, és mindenki megmenekült.



Az első csoport létszáma viszont jócskán megfogyatkozott, mire a nyugati magyar határhoz értek. Győrben éppen szőnyegbombázás volt, a kórházak telve súlyos sebesültekkel, ezért a beteg munkaszolgálatosokat – köztük Radnótit – egyetlen intézmény sem fogadta be.

Radnóti Miklós halálának körülményei tisztázatlanok. A legelterjedtebb verzió szerint Abda község határában magyar keretlegények 21 társával együtt kivégezték („Tarkólövés. – Így végzed hát te is...” - ahogy a 4. Razglednicában írja). Az áldozatokat Abda határában tömegsírba temették.

A holttesteket 1946 június 23-án exhumálták, ekkor találták meg az egyik áldozat zubbonyának zsebében Radnóti noteszét (az ún. Bori noteszt), benne utolsó versével. Felesége azonban nem tudta azonosítani a holttestet.

1946 augusztus 14-én harmadszor is eltemették a költőt, ezúttal Budapesten a Kerepesi úti temető 41-es parcellájának 41-es számú sírjába. A gyászszertartást Sík Sándor végezte.

Gyarmati Fanni azonban soha nem látogatta azt a sírt, nem hitte, hogy a férje nyugszik benne. Fogolytársai közül pedig volt, aki állította, hogy Abda után, sőt, később, egy németországi táborban is látta őt...

Pilisszentiván, 2019. Mەرleg hava 10.

Szeretettel: **Berecz Ildikó**
Honismereti és Kultúra Team

Forrás:

Acél Anna cikke 2017.05.hó (<https://eletfaprogram.hu/index.php/kultura/2658-radnoti-miklos>)
Ozsváth Sándor előadása, Budapesti Központi Klub 2019.07. 24.
https://hu.wikipedia.org/wiki/Radn%C3%B3ti_Mikl%C3%B3s

DELFINÉK A NYÁR PEZSGÉSÉBEN!



A nyár a pihenés, regenerálódás, a családi vakáció ideje, ami az önfelelt nevetést, együttléte és a nyugalmat szimbolizálja! A nyár a gyerekeknek a vakációt, nekünk felnőtteknek viszont a dupla helytállást jelenti, a család, gyerekek és a munka összeegyeztetését, ami olykor - olykor nem is olyan egyszerű.

Az Életfa Program a nyári lehetőségek tárházát nyújtotta felénk és erre a hullámra felülve szinte forrt a hangulat a csapatunkban. Május végén egy sikeres Just Harmónia napot, rögtön másnap egy motiváló Delfin konferencia követett a tatai tó partján exkluzív környezetben.

Júniusban, júliusban és augusztusban Nahrin Ízvarázs napokat tartottunk a cég támogatásával, kétszer Tatán, egyszer Tokodaltáron és egyszer Mórán került megrendezésre a Nahrin termékek bemutatása.

A 10. Életfa Gyerektábor a komáromi WF szabadidő parkban került megrendezésre, ahol július 14 - 19-ig több, mint 16 Delfin csemete élte át a tábor közös élményeit.

A Balatoni nyárból se maradtunk ki, hiszen az augusztusi balatoni hétvégék Életfa Road shows kitelepüléseinek csapatunk vezetői képviselték minőségben Programunkat!

Csapatunk nyári képeivel szeretnénk illusztrálni élményeinket és eredményességünket!

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



MEGÚJULÁS ÚJRA ÉS ÚJRA!



Hálás vagyok, hogy minden napjaimban folyamatos változásban és megújulásban van részem. Közösségünk mindenki számára biztosítja a folyamatos tanulást, ismereteink bővítését. Számomra a munkám 23 év óta egy intellektuális kaland része.

Szeretem a munkámat, a munkatársaimat és a mindennapok lehetőségeit, örömeit. Minden nap tanulok, tapasztalatot gyűjtök és határtalan lehetőségek tárháza nyílik meg előttem – ha észreveszem és élek a lehetőséggel. Úgy érzem, hogy mindenkitől kapok valamit, figyelmet, érdeklődést és megoldást. Tanácsot várnak tőlem, amelyet örömmel teljesítek. Mert aki ad, az sokkal többet kap is. Nézz szét magad körül Te is - a Te környezeted is hálás Neked, ha észreveszed megoldatlan egészségi kihívásait. Pozitív lelki beállítottsággal, és a svájci JUST-NAHRIN-nak köszönhetően könnyebbé teszed a mindennapokat. Lelkem már most ünneplőbe öltözik, ha az őszi svájci utunkra gondolok, amikor ismét belépünk a NAHRIN-gyár sarneni épületébe.

Itt legelőször 1996 szeptemberében - 23 évvel ezelőtt jártam és ez döntően meghatározta az egészségünket és az életünket a mai napig. Te is elérheted mindezt, ha eldöntöd, hogy

kezredbe veszed a családot és a saját egészséged irányítását. Az EGÉSZSÉG NAGYKÖVETE lehet bárki. Lehet, hogy a mai napig keresed a hivatásodat. Keresed, hogyan teljesíthetnéd ki magad. Szeretnéd, ha az lenne a munkád, amit szeretsz csinálni.

Én ezt mind megtaláltam itt a Just-Nahrin-nál, az erős svájci háttérrel, a nagyszerű Magyar cégvezetéssel. Kívánom, hogy mindenkinek teljesüljenek így a vágyai!

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



XXXVII. ÉLETFA KONFERENCIA A BAGLYOKNÁL!



2019.10.19-ÉN TALÁLKOZUNK, HOGY KIBESZÉLJÜK A HÓNAP TÉMÁJÁT. MIRE JÓ AZ A VESE, A HÓLYAG SZEREPE ÉS AZ IVARSZERVEK MIT IS TAKARNAK VALÓJÁBAN...

Én pedig a az új termékekről fogok beszélni. Hogyan illeszthetők be az életünkbe, és mit mivel érdemes együtt szedni, hogy a hatás fokozódjon!

Várlak a Postás Üdülőben, Debrecen Nagyerdei Krt. 66. Szombat 10-16 óráig!

Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit és Varga Fecó

Életfa Baglyok

Tudtad, hogy ez is méregtelenítő szerv?

Tudod-e, hogy mire figyelj, hogy hosszú ideig jól szolgáljon?

Barbócz Anca „Folyó ügyek” címmel a hólyag titkos dolgaiba vezet be minket.

Dr. Szövetes Margit témája gyermekorvosként mi más lehetne, mint: Hogyan védjük meg gyermekeink egészségét?

Tihanyi Edit szokásához híven „Elvárásol” minket...

Karasszon Desző is megosztja tapasztalatait a hónap akciós termékeiről, hogy hogyan szolgálják a vizeletkiválasztó rendszert.



„SZÁRNYALJATOK MAGASAN TŰZMADARAK...”

Kedves Életfás!

Szeretettel köszöntelek negyedik negyedéves őszi-téli Információs Újság olvasójaként! Bár ősszel olvasod, én mégis a nyári hónapokat idézem fel Neked, amely nagy változást hozott csapatunk életében! A nyár az üdülést, a pihenést, a feltöltődést is magával hozta, de mégsem volt „uborka-szezon”! Az új dolgok bevezetése a Csapat aktivitását nagymértékben növelte. A Harmónia Napok (JUST), és az Ízvarázs Napok (NAHRIN) mellett az Életfa Beach Road Show hajdúszoboszlói állomása is nagy élmény volt. Vezetőimnek és a hozzánk ellátogató strandolóknak egyaránt. Kirándultunk közösen Tiszafüreden, csónakáztunk a Tisza tavon, egymás sikereinek örültünk, tudtunk a nehézségekben erőt adni... Nagyon sok ÉRTÉKES EMBER van közöttünk, akik a saját maguk ÉRTÉKEIVEL erősítik a TŰZMADARAK CSAPATÁT! Vannak közöttünk egészségügyben dolgozók, orvosok, határozott célokkal rendelkező üzlettársak, szakemberek a sport, a gyógytorna, a kozmetika, a lelki segítségnyújtás stb. területén, vagy éppen a honismeretben, történelemben, nyelvészetben jártas író, élsportoló. Értéket képvisel minden forgalmazónk és tanácsadónk, akik tudásukat folyamatosan bővítenek Önmagukon és Másokon!

Mindezek után, mit is kívánhatnék az őszi – téli hónapokra? Lendületes, eredményes folytatást, sok-sok kedves találkozást a programjainkon, tanácsadást, segítséget, sikert és örömet, nagyon jó egészséget, boldog ünnepeket, ehhez pedig csodás JUST és NAHRIN termékeket!

Őszinte szeretettel és tisztelettel:

Rigó Éva

a Tűzmadarak Csapatának 21%-os vezetője





Köszöntelek Kedves Életfás!

Köszönöm nektek, hogy kitartottatok mellett! Lassan 17 éve les, hogy csatlakoztam az Életfa Programhoz. Akkor hagytam abba a könyvelést. Betegen, kétségbeesetten, miből fogok megélni? Két választásom volt. Az egyik, hogy beülök a tv elé, és ott is maradok, majd az orvosokhoz járok. Fizetek 25-30ezer forintot gyógyszerekre. Vagy kezembe veszem a sorsom, az egészségem és megkeresem a termékek árát. Örökre hálás leszek dr. Molnár Ildikónak és Balogh Andrásnak, akik megmutatták nekem ezt a lehetőséget!



Most olvastam az egyik újságban, hogyan maradhatunk fiatalok. Jól döntöttem. Sokat tanultam, hogy segíthessek másoknak. Ma is számíthatok rám, keressetek bátran. Saját tapasztalatom van, ezeket a készítményeket fogyasztom 17 éve. Elmondhatom, hogy gyógyszer nélkül élek. Simán felmegyek a 3 emeletre. Nincs szükségem botra, járó keretre. 75 évesen is kocsit vezetek és élvezem az életem. Csak az egészségbe fektettem a pénz és nem márvány sírkőbe.

Névnapra, születésnapra, karácsonyra Just-Nahrin terméket veszek. Javasolom neked is, hiszen egészséget vásárolunk! Ha segíteni akarsz a gyerekened, először magadon segíts!

Szeretettel:
Ráczné Lászlóné Erzsike
 a Havasi gyopár csoport vezetője
 Tel: +36 70 457-2715



15 ÉVES A NAPSUGÁR KLUB!

Az idei nagyon aktív, eredményes és örömteli nyarunkra a koronát a debreceni Klubunk 15 éves születésnapja tette.

A képek ugye magukért beszélnek? Látszik, igaz? Szeretünk együtt lenni. Összegyűltünk emlékezni, ajándékozni, a jelennek örülni, jövőt tervezni, a szeretetvendégség asztalánál is egymásra figyelni.

A befogadó, értéktérítő, szeretettel közösségünk Téged is vár, aki velünk együtt tenni akarsz a jelenben a jövőnkért.

Hogy hol, és mikor? Hétfőnként 17:00-tól 19:30-ig a debreceni Grand Hotel Aranybika Holló László termében.

Programjainkról a Facebookon az Életfa Napsugár Klub oldalon tájékozódhatsz.

Szeretettel várom jelentkezésed:
Szilágyi Ildikó Klubvezető
 209519908

