

Életfa

magazin



II. évfolyam 1. szám

2015 / 1



Életfa Program

A magyar családok
egészségőrző
programja

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.

Hol érdemes egészséget vásárolni?

Miféle kérdés ez? Lehet egészséget vásárolni? Ugyan már!
- Hiszen teljesen egészséges vagyok, semmi bajom az égvilágon! Minek nekem még egészség?! Vegyen az, akinek nincs!

Ezzel kapcsolatban van néhány kérdésem.

Honnan tudod, hogy egészséges vagy? Mert még nem észlelted a tüneteket Magadon? Hallottál már a lappangási időről?

Tudod, hogy az életmódunk, a környezetünk folyamatosan háborúzik az egészséged megszerzéséért? Gondoskodsz arról, hogy a Te védekező hadsereged legyőzze az ellenséget? Erősítet a vérendszeredet?

Igen, az egészséget mindig óvni, őrizni kell, mint egy várat!

A védekezés nem akkor kezdődik, amikor már az ellenség betörte a kaput, lerombolta a falakat, és felégeti az értékeinket. Sokkal hamarabb. Akkor, amikor még nem reménytelen a helyzetünk. Odafigyelünk, erősítünk, időt és pénzt fektetünk be. És ezt kell tennünk folyamatosan mindaddig, ameddig azt akarjuk, hogy megmaradjon a vár nekünk. Függetlenül attól, hogy itt van már az ellenség, vagy még csak várható. Mert várható, mert biztos, hogy ideér!

Minden télen halljuk, hogy „Jaj, itt az influenza! (Tűz)oltás!”. Jönnek a zsoldosok! Majd ők jól megvédenek minket! Hurrá!

Szerény kérdés, csak halkan, hogy az „illetékesek” fülébe ne jusson:

Hol van a Te saját hadsereged? Nincs? Gyenge? Netalán beteg?

Remélem, ezek után minden igényesen gondolkodó olvasómmal egyetértünk abban, hogy igenis, az egészségünkbe mindig be kell fektetni!

Mire figyelj, ha azt akarod, hogy jó legyen a befektetésed? Hol vásárolj egészséget?

Van egy régi vicc, aminek az a lényege, hogy nagyon alacsony árat lehet kiírni egy üzletben akkor, ha az adott termék nem kapható. Az ár alacsony, termék nincs! Jó üzlet ez?

Ha olyan helyen akarsz egészséget venni, ahol ezt nem kapod meg, akkor vehetsz jó olcsón „mű-egészséget”, fantasztikus reklám és kábító dicshimnusz csomagolásban, és megnyugtathatod Magad, hogy tettél valamit az egészségedért. Aztán jön a nagy Valóság! A befektetésed haszna annyi, hogy eltölthet Téged a vásárlás öröme. De hát Te nem vásárlási örömet akartál venni, hanem egészséget! **Ja, ne akarj mindent „ennyi pénzért”! Így hát csak rontottál a helyzeteden az egészségőrzés terén.**

Mikor vásárolsz élelmiszert, ruhát, cipőt? Amikor leülsz a vacso-



rához, és látod, hogy nincs kenyér? Ha esik a hó, és nincs kabátod? Ha reggel indulsz, és észreveszed, hogy nincs cipőd?

Szóval, mikor vásárolsz egészséget? Ha lerobbansz? Ha már olyan költséges, hogy nincs rá pénzed? Vagy akkor, amikor a Számodra már elfogyott?

Ugye, érdemes egy kicsit elgondolkozni az életünkön, az egészségünkön? Valójában nem is az a kérdés, hogy meddig akarsz élni, hanem az, hogy meddig akarsz egészséges maradni! Meddig vagy képes olyan életminőséget biztosítani Magadnak, ami lehetővé teszi azt, hogy legyenek céljaid, sikereid, örömeid? Meddig tudsz hasznos, segítő, értékteremtő tagja lenni a Téged körülvevő embereknek, a társadalomnak?

A címben feltett kérdésekre teljes biztonsággal és felelősségtudattal magadom a választ:

Egészséget nálunk, az Életfa Programban érdemes vásárolni!

Ha nálunk vásárolsz, a cseréd bőséges lesz! A svájci Just és Nahrin termékei mellé „ajándékba” a magyar Életfa Program „termékeit” is megkapod.

Az egészséged mellé kapsz még lehetőséget a magas minőségű életre, és arra, hogy egészséges, értékteremtő, büszke magyar lehess!

Kívánom Neked, hogy legyen ez az „Aranyéved”, gyere hozzánk gyakrabban az egészségedért, és meglátod, mindig szép lehet a jelened, és még szebb a holnapod!

Szeretettel:
Schmidt Ferenc

KÖZLEMÉNYEK

KLUBRAKTÁRAK NYITVA TARTÁSA

Budapesti Klubraktár (személyes vásárlás)

Cím: Budapest, XX. Szilágyság u. 36.
Hétfő, szerda, csütörtök: 13.00 – 18.00.
Péntek: 7.00 – 12.00,
Szombat-vasárnap zárva.
Tel: 1/285-0667, 1/283-6772, 70/866-7131

Hajdúböszörményi Klubraktár (személyes vásárlás)

Szerda: 8.30 – 17.00
Péntek: 8.30 – 16.00

Tel: 52/227-233

Email: justboszormeny@gmail.com

Debreceni Klubraktár (személyes vásárlás)

Kishegyesi u. 21.
Hétfőtől-csütörtökig: 10.00-17.00
Péntek: 12.00-16.00
Szombat-vasárnap zárva.
Tel: 70/708-4403

LXVII. ÉLETFA KONFERENCIA

AZ ÉLETFA PROGRAM JUBILEUMI ÉVÉNEK ELSŐ ORSZÁGOS RENDEZVÉNYE

TERMÉSZET • BIZALOM • INNOVÁCIÓ • MINŐSÉG

2015-ben sem áll meg az élet, hiába a tél, hiába a hideg, mi szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt az immár 67. alkalommal megrendezésre kerülő Életfa Konferenciánkon.

A nap háziasszonyaként **Hegyi Gyöngyi**, az Életfa Delfinek vezetője várja szeretettel vendégeinket. A Just International világcég magyarországi nagykövete, **Ilya Malikov** személyesen mutatja be vendégeinknek a bevezetésre kerülő **4 csúcsmínőségű Just terméket**.

Dr. Dacko Natalja a Just csodálatos **gyógynövénykertjébe** kalauzolja el a résztvevőket.

Acél Anna, a **Vital Just Arca** arról mesél majd, hogy mit jelent számára a Just, és beavat minket a **Just**



Sminkeltávolítóval kapcsolatos tapasztalataiba.

A Siker-sztori folytatódik – **Rigó Éva** vezető tanácsadó elmondja saját **sikereinek titkát**.

Schmidt Ferenc a Just és az életminőség összefüggéséről, az Életfa Program nyújtotta lehetőségekről, a magyar családoknak történő segítségnyújtással kapcsolatban osztja meg velünk gondolatait.

A rendezvény időpontja: 2015. február 21. szombat, 10.00-16.00

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

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben (február 18-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

*Szeretettel vár
az Életfa Program Csapata!*



A Vital Just arcápoló termékcsalád arca **Acél Anna**, Kazinczy-díjas műsorvezető

Sok és sokféle tapasztalatot szereztem az elmúlt években az egészségmegőrzés területén mozgó vállalkozásokban. Az Életfa Program az egyetlen, amely nem az eszemen keresztül győzött meg, hanem – először az általa képviselt termépaletta segítségével - az ösztöneimet, az érzéseimet ejtette rabul. Élvezettel csodálkoztam rá az illatok és aromák ilyen tisztaságban eddig nem ismert világára. Aztán az ízek fokozták a hatást. A Nahrin italok, fűszerek, levesek nélkül már elképzelhetetlen a konyhám. A vitamin-sűrítmények, táplálék-kiegészítő tabletták éppoly finomak, mint a fent nevezett táplálékok! És ez fontos szempont, különösen a gyerekek esetében.

A svájci minőség valóban a hatás garanciája is - mint ezer saját tapasztalatom mutatja - a külsőt célzó Just készítmények esetében is. Szeretem, hogy a százféle gél, krém, esszencia nem csak megfellebbezhetetlenül jó, hanem kényeztető, élvezetes is! Így teremt az Életfa Program harmóniát külső és belső között. Végül, de nem utolsó sorban a mögötte meghúzódó pozitív, emberközpontú, emberszerető filozófia és mindennapi gyakorlat teszi számomra szeretetre méltóvá az Életfa Programot és megkerülhetetlenné, örömtelivé a részvételt.

LXVIII. ÉLETFA KONFERENCIA

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt az immár 68. alkalommal megrendezésre kerülő Életfa Konferenciánkra. Erre az egy napra az egészség és a szeretet fővárosává is válik majd Budapest.

- Vendégünk lesz a Nahrin AG világcég magyarországi nagykövete, **Beate Fussenegger!**
- Két vadonatúj csúcstermék-ről hallasz előadást: a **Ginkgo-ginzeng** és a **Vöröshere kapszuláról**, melyek a Te egészség megőrzéséről gondoskodnak!
- Rendkívül kedvező áron juthatsz hozzá!
- Milliók által ismert, értékes személyek mondják el azt, hogy mit jelent számukra a Nahrin!
- Kiváló előadók és egészségügyi szakemberek pozitív gondolataival gazdagodsz!



nahrin

- Sikeres akarsz lenni? Jobban élni? Nagy vezetőnktől megtudhatod, Ő hogyan csinálja!
- Találkozhatsz az Életfás vidám gyerekekkel, hogy mosolyogva kezdődjön a napod!
- Mi szeretetteljes légkört biztosítunk, mert nekünk fontos, hogy jól érezd Magad!

A rendezvény időpontja: 2015. április 18. szombat, 10.00-16.00

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

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben (április 15-ig), ezt követően és a helyszínen 3 000.-Ft.

Mi vár még Rád a rendezvényen?

Életfa welcome drink, egészséges szendvicsebéd
Tombola
Kóstoló
Családias hangulat
Egyformán gondolkodó, pozitív emberek társasága.



Jelentkezés

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

E-mail: kommunikacio@eletfaprogram.hu

Fax: +36 46 504 888

www.eletfaprogram.hu

Szeretettel vár az Életfa Program Csapata!

Legjobb befektetés!?

Természetesen a tanulás!

Az Életfa Program 2015-ben megújult képzési rendszerével segíti a munkatársait ahhoz, hogy megalapozott tudással ériék el a kitűzött céljaikat. Ehhez kíván segítséget nyújtani két alapszintű képzésünk.

2014. december 31-ig az Életfa Program Alapképzés (korábban Üzleti és Termék alapképzés) a jutalék kifizetés feltétele volt. 2015. január 1-től ez megváltozott, azaz kibővült.

Tehát akik 2014-el bezárólag nem vettek részt az alapképzésen, azok a jövőben az alábbi két képzésen való részvétellel válhatnak jogosulttá a jutalék kifizetésre:

ÉLETFA PROGRAM ALAPKÉPZÉS ÉLETFA MLM ALAPOK

ÉLETFA PROGRAM ALAPKÉPZÉS

Az Életfa Program Alapképzést azoknak a regisztrált tagoknak ajánljuk, akik aktívan szeretnék munkálkodni és tenni a saját családjuk, a környezetükben élők, egész Magyarország egészségéért. Kiváló előadóinknak köszönhetően a résztvevők a képzés során megismerkedhetnek a svájci és a magyarországi céggel, szervezeti felépítéssel, az Életfa Program által nyújtott lehetőségekkel, valamint azzal, hogy hogyan és milyen formában tevékenykedhetnek programunkban. Az előadás során a Just és a Nahrin készítmények rövid bemutatásra kerülnek, és trénerünk, valamint a svájci cég sok éves tapasztalata alapján elsajátíthatják a készítmények leghatékonyabb felhasználásának módját.

Az Életfa Program Alapképzésen való részvétel a jutalék kifizetés egyik előfeltétele.

A részvétel kritériuma: regisztrált tagság az Életfa Programban

A képzés időtartama: 3 óra.

ÉLETFA MLM ALAPOK

Célja az üzletépítés alapjainak megismerése, az Életfa vállalkozás eredményes elindítása, az üzletépítést támogató eszközök hatékony használatának elsajátítása.

A részvétel kritériuma: Életfa Program Alapképzés elvégzése

A képzés időtartama: 5 óra

Helyszín: Budapest.

Előadó: Tonk Emil, MLM szakember, a Magyar Marketing Szövetség alapítója és ügyvezető alelnöke, az Üzleti Akadémia vezetője.

A képzés témakörei:

- A hálózatépítés logikája
- A személyes fogyasztás lényege
- A forgalom fontossága és kialakítása. A vevőkör
- A vállalkozás indításának lépései
- Hogyan készülünk a „nem”-ekre?
- A kifogások, ellenvetések természete és kezelése
- Honnan tanulj és miből

Életfa MLM Alapok

Életfa Program Alapképzés

Soron következő képzési időpontok:

Március 1. Életfa Program Alapképzés, Budapest. **Jelentkezési határidő: február 19.**

Március 29. Életfa Program Alapképzés, Tata és Hajdúbozsörmény. **Jelentkezési határidő: március 19.**

Április 11. Életfa MLM Alapok, Budapest. **Jelentkezési határidő: március 26.**

Kérünk minden kedves Életfás munkatársat, hogy látogass el a honlapunkra, és az oldalon regisztrálj a BEJELENTKEZÉS gombra kattintva. Fiókod aktiválását és az oldalra történő belépést követően lehetőséged lesz arra, hogy az Irodám menüpontban információkat olvass a képzésekről, időpontokról, jelentkezési határidőkről, illetve az online jelentkezési lapot is kitöltheted! Csak néhány kattintásra vagy a bővebb információktól! Ne hagyd ki!

Amennyiben kérdésed adódik a képzésekkel kapcsolatban, fordulj hozzánk bizalommal: oktat@eletfaprogram.hu



HEGYI ÁRNIKA ÉS MOSOLYGÓS BARÁTAI

A másik krém-gél a **Just Árnika-Varjúköröm-Tömjén** az árnikán kívül még két értékes gyógynövényt tartalmaz:

- Az **Afrikai Varjúköröm** (Harpagophytum Procumbens) a namíbiai és dél-afrikai sztyeppéken és sivatagokban fordul elő. Ennek a növénynek a föld alatti gyökértörzs részét használják reuma, ízületi gyulladás, **porckopás** esetén.

A **Hegyi Árnika** (Arnica Montana) a réteken és ritkás erdőkben, az alpesi régiókban 2800m magasságig nő. A növény ereje a virágokban rejlik. Különböző tompa sérülések (húzódások, zúzódások, rándulások), mindenféle gyulladás, reuma, ízületi bántalmak esetén használják. Közismert erős vérzéscsillapító, és gyorsítja a vér felszívódását.

A többfunkciós **Wallwurz krém-gél** nemcsak árnikát, de **fekete nadálytót** (Symphytum officinale) is tartalmaz.



A fekete nadálytót izomtónus javító, csontszövet regeneráló, vérzéscsillapító, sebgyógyító, gyulladásgátló is egyben. A népi medicinában a nehezen gyógyuló sebeknél, csont és csonthártyagyulladásnál, amputáció utáni fájdalomkínál, isiásznál, csont és ízületsérüléseknél, égéseknél és fekélyeknél használták.

A krém-gél hatékony segítséget tud nyújtani a traumák (húzódások, zúzódások), lumbágó, izomgörcs, és izom túlterhelés esetén. Fájdalomcsillapító és erős regeneráló hatással rendelkezik. A hűsítő érzés ellenére stimulálja a vérkeringést és csökkenti az izomfeszültséget.

Használata javasolt:

- lágy részek vagy lágy szövetek esetén: karcolások, zúzódások,
- bevérzések, hematómák,
- izomhúzódás, rándulás, ficamok, csonttörések,
- túlterhelésnél bekövetkezett izomfájás, lumbágó, isiász esetén.

Kedves Életfás Barátaim!
Mi szoltok ahhoz, ha az arany virágú Hegyi Árnikát kombináljuk néhány más gyógynövényvel? Kaphatunk-e egy egzotikus többszínű virágot vagy csokrot? Esetleg egy terméket? Miért ne! Hiszen a Just csodálatos kertjében minden elképzelhető. Az árnikának a növények közül sok barátja van. Ezek együtt csak erősítik egymást, de nekünk is kiváló segítséget tudnak nyújtani.

• **Tömjén** (Bosmellia Serrata). Ezzel a növényvel Indiában találkozhatunk. Ennek a fának csak a gyantáját hasznosítják ízületi gyulladás, reuma és **krónikus gyulladásos megbetegedések** esetén.

Felhasználás az alábbiak esetén:

- tompa sérülések és vérömlenyek,
- akut sport- és baleseti sérülések,
- vérzéssel nem járó sérülések, mint pl. húzódások, rándulások, zúzódások és ficamok,

- az ízületek, inak és az izmok túlzott igénybevétele esetén (pl. kirándulások, túrák),
- hátfájás, reuma és ízületi gyulladások,
- könnyű sportmasszírozáshoz.

Javasolt: tömeg- és élsportolóknak, krónikus ízületi és izomzat bántalmakkal rendelkező személyeknek, ízületi gyulladástól vagy reumától szenvedőknek, azoknak, akik merevség miatti mozgáskorlátozottságtól, nyaki- és hátfájástól, vagy idegbeccsípődéstől szenvednek.

Mind a két krém-gél akut, illetve az „Árnika” krónikus (idült) panaszok esetén is kiváló!

Fontos azonban tudni, hogy 3 éves kor alatt az árnikát tartalmazó krémeket nem használjuk! Szem, száj, és nyílt sebek környékén alkalmazását kerüljük.



Kedves Barátaim!

Ezt a két unikális terméket ne csak a Just patikában tartsátok. Használjátok is! Nem fogtok csalódní!

Tisztelettel és szeretettel:

Dr. Dacko Natalia

Egészségügyi Team

EGÉSZSÉGÜNKKRE!

EGY POHÁR NAHROFIT

Előző cikkemben a sófelvétel csökkentésének lehetőségéről, illetve ennek a szívünkre kifejtett védőhatásáról írtam.

zöre szeretném felhívni a figyelmet, amellyel, ha a helyes arányt megtaláljuk, szintén sokat tehetünk szívünk egészségéért.

Az állati eredetű élelmiszereknek nagy a telített zsírsavtartalmuk. E zsírsavak túlzott mérvű fogyasztása növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Továbbá a transz-
zsírsavak túlzott arányú fogyasztásával összefüggésbe hozható az emelkedett koleszterinszint, az érelmeszesedés, az emlő-, vastag-, végbél- és prosztatadaganatok kialakulása.

A telítetlen zsírsavak kiegyensúlyozott fogyasztása ezzel szemben csökkenti az idegrendszeri és daganatos kórképek, a cukorbetegség, az elhízás és a szív- és érrendszeri betegségek előfordulási gyakoriságát, ezért a fogyasztásuk nélkülözhetetlen.

A többszörösen telítetlen omega-3- és omega-6-
zsírsavak fontos összetevői a sejtmembránnak, szükségesek a növekedéshez, ezenfelül az omega-3 zsírsavak gátolják a vérrögképződést, gyulladásgátló hatásúak, csökkentik a koleszterinszintet, szabályozzák a vérnyomást, valamint HDL-szintet növelő és daganatmegelőző hatással bírnak.

Az omega-3- és omega-6-
zsírsavak esszenciális zsírsavak, ezért a szükségletüket csak táplálékkal tudjuk fedezni. Omega-3-
zsírsav az EPA (eikozapentaénsav), a DHA (dokozahexaénsav) és az alfa-linolénsav, míg omega-6-
zsírsav a linolsav és az arachidonsav.

EPA-hoz és DHA-hoz tengeri halak rendszeres fogyasztásával juthatunk. Alfa-linolénsavban bővelkedik a repce-, szója-, dió- és lenmagolaj-, valamint a lenmag, linolsavban pedig a napraforgóolaj, a margarin, a csíraolajok, a dió és a mák.

A svájci Nahrin cég vanília- és kávéízesítésű NahroFit italai kukoricacsíra-olajból és halolajból származó, értékes esszenciális zsírsavakat tartalmaznak, továbbá nagy a fehérjetartalmuk, s fruktózzal, tizenkétféle vitaminnal, káliummal, kalciummal és magnéziummal készültek.

A kukoricacsíra-olaj nemcsak többszörösen telítetlen, essen-

Tovább folytatva a gondolatot, egy másik táplálkozási eredetű ténye-

ciális omega-6-
zsírsavat tartalmaz, s nagy az E-vitamin-tartalma, hanem tartalmazza a legtöbb növényi szerint is, amelyek gátolják a bélrendszerben a koleszterin felszívódását, ezzel is segítve a vérzsírok csökkentését.

A halolajból az értékes EPA-hoz és DHA-hoz juthatunk hozzá az említett előnyökkel együtt.

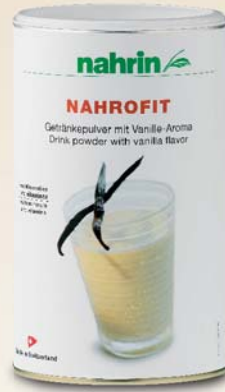
Kis energiatar-
talmuknak köszönhetően (2 dl NahroFit ital körülbelül 170 kilokalóriát képvisel) segítségünkre lehetnek a fogyókúrában, de optimális reggeli-, illetve vacsoraital is készíthető belőlük, továbbá fogyaszthatjuk kísértkezésekre, valamint az egyre többször választott gyorsételek helyett is.

Laktóz- és fruktóztartalmuknak köszönhetően cukorbeteg is fogyaszthatják. 10 gramm száraz por

5,6 gramm szénhidrátot tartalmaz.

A svájci Nahrin cég Nahrofit italai újabb lehetőséget nyújtanak számunkra, hogy egészségünket megőrizzük (visszanyerjük). Hogy élünk-e ezzel a lehetőséggel, az csak rajtunk múlik.

Kanizsárné Vaskó Nikolett
vezető dietetikus



A VERSENY SEM A RAJTVONALNÁL KEZDŐDIK...

Az új év, amit január elsején elkezdünk, már lassan a régi lesz. Ennek sajátossága az is, hogy az akkori fogadalmak már lassan kezdenek a feledés ködös homályába veszni.

Most kell megrázni, megemberelnie magát annak, aki fogadalmat tett magának, világnak és azt a lendületet továbbvinni. Kinek-kinek akaraterő függvényében új lendületet adni, van, akinek csak lendületben tartani az Önmagában rejlő erőt, kitartást.

Most kell tenni azért, amit akkor, azon a fátyolos éjszakán, vagy már azon a karcos reggelen tettünk. Miszerint leadok a testtömegemből, felkapok egy kis izmot, tónusosabbá teszem a sziluettemet, megreformálom az életmódomat, beiktatom a mozgást a mindennapjaimba... és így tovább a tovatűnő végtelen felé, az ígéret földjére.

A rossz hír, hogy oda, az ígéret földjére nem jár tömegközlekedés. Olyan üzemanyagot sem lehet tankolni, ami csak úgy tett nélkül elvinné oda a „nagy óhajító mondatosokat”.



Azért a hőn vágyott eredményért MOST kell letenni a verejték- vagy néha könnyecsképeket!

Ha esetleg a kalandor azt fogadta meg, hogy nyárra olyan tökéletes testet villant, amivel meg van elégedve, na, akkor ezt bizony folyamatában kell kezelni és az életmódot olyan mederbe terelni, ami hosszútávon fenntartható és kivitelezhető.

Ehhez rengeteg, elsősre talán sanyargató intézkedést kell megtenni. Azonban ezek csak elsősre tűnnek nehéznek. A legtöbb ilyen „intézkedés” kibírja a mindennapok nehézségeit és átmeleg jó szokássá. Hisz ha a rossz szokásokat oly könnyedén fel tudjuk venni, akkor vajon mi baj lehet a jó szokásokkal?

Sokszor nincs kellő alaposággal megtervezve a célhoz vezető, változásokat rejtő út. Sem a gyakorlatban előforduló nehézségekre nincs felkészülve az ember. Azonban csak a fogadalom nem elég! Fontos számolni a veszélyt jelentő, az utat elbarikádoló tényezőkkel: pl. a lebeszélőkkel, akik a saját alkalmatlanságukat szeretnék bennünk is látni. Ne engedjük ezeknek a hangulatcsempészeknek, kik elveszik az élünket, mellyel szeljük a feladatokat.

Ahogy telnek a napok, hetek az új évből, nekünk is úgy kell könnyebbnek éreznünk a vállalt célok valós feladatait. Eltelt már több mint 21 nap, tehát már át kellett, hogy menjen szokássá a napi torna, heti jóga, bármi olyan, ami közel áll a habitusunkhoz, amit el tudunk képzelni hobbinak, jó szokásnak. Párosítsunk jó érzést, jó hangulatot bizonyos illatokhoz, ízekhez. Például, ha bemelegítéshez bekrémezem magam **Boróka krémmel**, akkor ahhoz az illathoz a sportot, a dinamizmust, a lendületet társítom. Vagy keverek magamnak egy **Iso-Teát** és az íze előhozza a kitartást, az erőt és robbanékonyságot belőlem.

Fogadjuk el, hogy eleinte nem könnyű, de ha kipróbáljuk, akkor beláthatjuk, hogy csak a kezdet rossz, aztán nagyon jó lesz!

Tegyéél minden nap a céljaid eléréseért, és meglátod, a fogadalmad betartod!

Ahol a tett, ott az akarat!

Sok sikert kívánok a folytatáshoz:

Szabó Tamás

Életfa Mozgás Csapata



Életfa Gyerek Tábor!

Ismét megnyitja kapuit Beregdarócon a
VI. Életfa Gyerek Tábor

a Hét Csillag Üdülő- és Konferencia-Központban!

Csak akkor, és csakis akkor jelentkezz, ha:

- ✦ **fortyog benned a kalandvágy,**
- ✦ szereted a kihívásokat,
- ✦ **nem riadsz meg semmitől,**
- ✦ *kitartó vagy;*
- ✦ **szereted a vicces helyzeteket,**
- ✦ **éber vagy!**

Amivel feltétlenül rendelkezned kell:

- Életfa Gyerek Klub tagság!
- ZSEBLÁMPA!
- Furfang és ravaszság!



A tábor időpontja: július 12-17.

Utazás: egyénileg

Költség: 25000 Ft/fő

Elhelyezés: 2-3-4 ágyas szobákban

Étkezés: napi 3x étkezés

Jelentkezni kizárólag 7-18 év között

Jelentkezési és előleg (10 000 Ft)

befizetési határidő: február 28.

A teljes részvételi díjat május 31-ig

kérjük befizetni

A tábor minimum 15 fő jelentkezése esetén indítjuk!

Információk és jelentkezés:
gyerekklub@eletfaprogram.hu



Itt a helyed! Velünk! Júliusban! ITTI PONT ITTI!

Folyamatosan figyeld az információkat! A játékos kalandok, lovaglás, sétakocsikázás mellett majd meglátod, mi minden vár még rád!
(Én tudom, és annyit mondhatok: ASZTAAAAAAA!!!!!!!!!!!!!!!)

Szeretettel várunk mindenkit!



Gyere! Sportoljunk együtt!

Kedves Gyerek Klub és leendő Gyerek Klub Tagok!

2015-ben a MOZGÁSÉ lesz a főszerep! Mindenhol! Mindenkinél! Ahol csak a Gyerek Klub megjelenik!

Sportolsz? Akkor gyere! Még nem sportolsz? Akkor pláne gyere!

Úszás! Kerékpározás! Futás! Torna! 4 fős csapatok jelentkezését várjuk, akik vállalják, hogy 4 hónapon keresztül felkészülnek ezekben a sportágakban a június 20-i nagy versenyre, ami az Országos Találkozón lesz, Debrecenben.

Tehát 1 fő úgy tudjon futni, mint akit üznek, 1 fő a kerékpárral úgy tudjon száguldozni, hogy a rendőrök se tudják bemérni, 1 fő úgy ússzon, mint egy ebihal, és 1 fő olyan ügyesen tudjon tornázni, hogy ámulatba ejtsen minket!

Tehát ilyen formában álljanak össze a csapatok.

4 korcsoportban várjuk a csapatok jelentkezését: óvodás, alsó tagozatos, felső tagozatos, középiskolás.

A felkészülési időszakban, június 20-ig minden korcsoport kap 4 hírlevelet, úgy is mondhatjuk, egy kis segítséget az edzésekhöz. **Sikter Zsuzsa, Szabó Tamás, Tóth Viktor és Vinnai Zsolt** sportolónk fognak a versenyzőknek hasznos tanácsokkal szolgálni 4 hónapon keresztül. A részletes versenykiírást keresd a honlapunkon és facebook oldalunkon.

További információk:

gyerekklub@eletfaprogram.hu



NAHRINNAL A TÉLBE

A MAI MODERN EMBER AMINT MEGHALLJA A SZÓT, TÉL, AZONNAL ROHAN ÉS FELKÉSZÜL A HOSSZÚ HIDEG HÓNAPOKRA. HOGYAN? HÁT VALAHOGY ÍGY: AZ AUTÓN MEGJELLENNEK A TÉLI GUMIK, BESZEREZVE MINDEN SZÜKSÉGES TÉLI KIEGÉSZÍTŐ ÉS VÉGREHAJTVA AZ ÖSSZES ILYENKOR SZÜKSÉGES VÁLTOZTATÁS ÉS JAVÍTÁS. A LAKÁSBAN ELLENŐRIZVE A FŰTÉSI RENDSZER, A CSÚSZÁSGÁTLÓ ESZKÖZÖK ELŐKÉSZÍTVE PIHENNEK A HELYÜKÖN, ELŐKERÜLNEK A TÉLI MELEG RUHÁK, A KERT, TERASZ TELJES BIZTONSÁGBAN... ÉS MOST KÖVETKEZIK A KÉRDÉS: MI VAN A SAJÁT FELKÉSZÜLÉSÜNKKEL? NOS, BÁRMENNYIT IS BESZÉLÜNK ERRŐL, MÉG MINDIG VAN MIT TENNI EZEN A TÉREN.



A téli táplálkozás nagyon sok mindenben különbözik a más évszakokban megszokottól. Ez egyrészt az ilyenkor jelentkező élettani sajátosságokból következik, ám alapvetően az ételmiszerkínálat jelentős megváltozásából adódik, hiszen az ételmiszerek - leginkább a zöldségek, gyümölcsök - választéka, minősége, és persze az ára is alapvetően különbözik az év más szakaszaiban megszokottól.

Sokszor és sok szót ejtettünk már arról, hogy sajnos a megfelelő és szükséges vitaminok fogyasztása télen sokkal alacsonyabb a kívánatosnál és a szükségesnél. Szerencsére egyre többen vannak, akik ilyenkor is odafigyelnek étkezési szokásaikra, és télen is igyekeznek „friss” és messze földről érkező zöldséget, gyümölcsöt vásárolni, hiszen ebben van a sok vitamin! Nos, sajnos ez így nem igaz. Ezeket a gyümölcsöket ugyanis éretlenül szüretelik, majd a hosszú szállítási idő alatt mesterseges érlelésen esnek át. Emiatt vitamintartalmuk jelentősen csökken. Ettől jobb megoldás és nem utolsósorban egészségesebb is, ha inkább az eltartható, netán a megfelelő minőségű mirelit készítmények közül vásárolunk inkább. Ám mivel a szükséges vitaminmennyiséget még így is nehéz lenne biztosítani, mindenképpen érdemes elgondolkodni valamilyen vitaminpótlási lehetőségről! És ebben rejlik a Nahrin óriási lehetősége és ereje! Napjainkban a vitaminpótlás már nem csak szükséglet, hanem ízlés kérdése is! Van, aki a sima pirulákat, van, aki a szirupokat, van aki a kapszulákat szereti, és van aki egyiket sem. A Nahrin ugyanis 60 éve igyekszik mindenkinek megoldást kínálni minden helyzetben!

Téli étrendünket is a rendszeresség alapozza meg! Bár a reggeli sötétségben, a borús napokon mindenki hajlamos elbliccelni a reggelit, ez az étkezés ne maradjon ki! Ébredés után valóban ideje van egy meleg teának, egy Nahrofitnak,



esetleg egy finom turmixnak, ami készülhet mirelit gyümölcsből vagy befőttből is.

Tízóraizzunk is, erre mindenképpen alkalmasak a korábban említett gyümölcsök is, körte, mandarin, narancs, banán, grapefruit esetleg választhatunk valami egzotikusabbat, mangót, ananászt, csillaggyümölcsöt, ízlés dolga. Ezekből egy-két darab elegendő energiát biztosít ahhoz, hogy az ebédig ne legyünk éhesek. Az ebéd időpontja és összetétele rendszerint kötött, legtöbbször a munkahelyen étkeznek, és nehéz az igazán jót választani. Mégis érdemes talán több időt fordítani a keresgélésre. Ezek mellé bár salátát ritkán tudunk tenni, azért savanyúságot, savanyú káposztát rendszeresen fogyasztunk. Ezekkel is biztosíthatunk némi vitamint az étkezésünkben. A vacsora mindig is érzékeny pont volt az étrendben. Sajnos hajlamosak vagyunk túl későn, és akkor túl sokat enni



nahrin



MADE IN SWITZERLAND

erre az étkezésre. Pedig valóban helyes a bölcesség, vacsorára keveset, és azt is viszonylag korán kellene ennünk!

És persze mindig, minden időben ott a NAHRIN! Otthon, munkahelyen, utazás közben, termékeink nem csak télen, hanem az év 365 napján biztosítják mindazt, amire a szervezetünknek szüksége lehet! Több millió elégedett vásárlónk nem tévedhet!

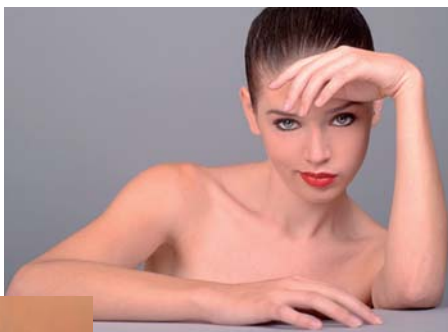
Nagyszerű, vidám és egészséges telet kívánunk!



JUST MINDENKINEK!

Hogy lehet egyszerű, ami nagyszerű?

TAPASZTALATAINK ÉS FORGALMAZÓINK VISSZAJELZÉSEI ALAPJÁN KIJELENTHETJÜK, HOGY SOKAN MÉG MOST SINCSENEK TISZTÁBAN AZZAL, HOGY A BŐR BIZONY EGYIKE SZERVEINKNEK, ÉS A SZERVRENDSZER EGYIK FONTOS RÉSZÉ! A MA EMBERE ARRÁ MÁR RÁJÖTT, NEM MINDEGY MIT ESZIK, ISZIK, AZAZ MIT VISZ BE A SZERVEZETÉBE, HISZEN EZ AZ EGÉSZSÉG ALAPJA. DE AZZAL MÁR KEVÉSBÉ TÖRŐDIK, MIT KEN A BŐRÉRE! PEDIG HA TUDNÁ!



Először is tisztázzunk egy félreértést, a bőrápolás nem csak valami divatos női dolog! Az uraknak sem árt, lehetőségeik nem merülnek ki a borotválkozásban! Hányszor találkozhatsz Te magad is az elutasítással: ez is csak ugyanaz a csodakence, minek ez

nekem? Többek közt e felfogás eredménye a rengeteg bőrprobléma, és a terjedő „tükörfóbia”. Jó lenne nem csak az erősebbik nemet, hanem mindenkit meggyőzni az ellenkezőjéről! Szerencsére egyre több és több ember találkozhat velünk, és egyre növekszik azok száma, akiket sikerül bevezetni a modern és egészséges Just kozmetika rejtelmeibe. Hisszük, hogy a Just nem egyszerűen más, hanem egyszerűen jó!

Aktuális kérdés, mit tegyünk, tehetünk télen? Hiszen azt azért tudjuk, a párás, fagyos, hideg, sőt most fokozottan erősen szennyezett kinti levegőtől valamint a benti fűtött, száraz melegtől bőrünk eleve erősen vízhiányos, szárazzá válik, így fokozottan nő a bőrproblémák kialakulásának veszélye is! A megfelelő testápolás (és most az egész test ápolására gondolunk) mellett természetesen figyelniünk kell arra is, hogy a bőrünk egészségés működéséhez szükséges fontos vitaminokról és ásványi anyagokról se feledkezzünk el, a megfelelő folyadékpótlásról nem is beszélve.



Ne a ruha öltöztessen, légy Te magad a Just arca! A hideg évszak hónapjaiban vastag téli ruhába burkolja magát mindenki. A nyakig beöl-



 MADE IN SWITZERLAND



tözés miatt sokkal hajlamosabbak vagyunk az „ugyan már, ennyi ruha alatt úgysem látszik” elvet követni. De az idő nem áll meg, bizony érzékel a tavasz, ébred a természet, és vele együtt mi is felébredünk majd téli álmunkból. Ilyenkor a tükörbe nézve szembesülhetünk

a saját magunk által okozott károkkal. Ekkor következik a megdöbbenés, megfelelő ismeretek hiányában, bármibe is kerül azonnali házi kozmetika és annak jól látható kellemetlen következményei.

Fogadd el: ha a bőröddel törődsz, önmagaddal törődsz, ha a bőröd kényezteted, önmagad kényezteted! Bőrünk állapota nem csak a külsőket határozza meg, hanem véd a külvilág nem kívánt hatásaitól is! Ha nem foglalkozol vele, ha nem ápolod megfelelően, Te magad nyitod meg a saját szervezeted védőgátjait a kockázati tényezők előtt!

Építsd fel tudatosan a saját testápolási programod, alakítsd ki Te magad a számodra legmegfelelőbb ápolási szokásokat. Ebben nyújt óriási segítséget Neked a Just! Hiszen alapelveink továbbra sem változtak: természet, bizalom, innováció, minőség. A Just eme nagy négyesének köszönhetően lesz egyszerű az, ami nagyszerű!

Fontos! Mielőtt bármilyen kozmetikumot tartósan alkalmazni kezdenénk, legyünk tökéletesen tisztában bőrtípusunkkal, annak érzékenységével, az esetleg meglévő allergiákkal, ismerjük a problémát és annak okait. Tehát feltétlenül kérjük ki szakember, kozmetikus tanácsát! Így lehetünk biztosak abban, hogy a megfelelően kiválasztott Just termékek hatása tökéletesen fog érvényesülni, így építve, széplítve, táplálva bőrünket.



FOLSAV TABLETTA MANGÓVAL ÉS GOJI BOGYÓVAL



- ✓ A folsav a terhesség ideje alatt nélkülözhetetlen vitamin, mivel ennek hiányában súlyos születési és fejlődési rendellenességek alakulhatnak ki a magzatnál, kisbabáknál, gyerekeknél. Ilyen pl. a nyitott gerinc és az ehhez hasonló idegrendszeri fejlődési rendellenességek.
- ✓ A folsav felelős a vörösvérsejtek egészséges formájának kialakulásában, és minden más sejtalakulásban is szerepet játszik.
- ✓ A sejtek anyagcseréjében is részt vesz, segíti azt, és a DNS láncot felépítő molekulák előállításában is szerepet vállal.

- ✓ Bizonyos fehérjéket bont le olyan formában, melyeket a szervezet könnyedén tud hasznosítani így.
- ✓ Csökkenti a szívinfarktus és az érelmeszesedés veszélyét, kockázatát, mivel csökkenti a homocisztein szintet a szervezetünkben.
- ✓ Emellett hatásos az időskori elbutulás csökkentésében is.
- ✓ A folsav tulajdonképpen minden olyan folyamatban szerepet vállal, mely során sejtosztódás következik be, ilyen esetek például vérsejtek képződése, sebek gyógyulása, és az izomszövetek felépülése.



A folsav természetes formái

Vitaminnal dúsított gabonafélék, máj, kelbimbó, földimogyoró, brokkoli, saláta, bab (fekete szemű), paraj, gyümölcsök többségében, és még az élesztőben is.

Célcsoportok

Várandósok és azok, akik gyermeket szeretnének; olyan nők, akik hormonális fogamzásgátlót használnak; a szív- és érrendszeri rizikócsoportba tartozók (idősek, dohányosok, cukorbeteg, stresszes életmódú emberek, mozgáshiányos és/vagy egészségtelenül táplálkozók); gyerekek és fiatalok.

Érdekesség

Több országban állami szabályozás szerint a legtöbb pékáruhoz - de kötelezően a kenyerekben - mesterségesen előállított folsavat kell hozzáadagolni, mivel ezzel az előbb említett magzati rendellenességeket csökkentik, illetve a születést követő növekedési rendellenességek kialakulásának esélyét is csökkenti. Érdekes megemlíteni azt is, hogy a mesterségesen előállított folsav könnyebben szívódik fel szervezetünkben, mint a természetben megtalálható formája. Mivel előfordulása viszont főként zöldségekben található meg, a vegetáriánusoknál, ha túladagolási veszély nem is állhat fenn, viszont a túlzott folsavbevitel csökkenti a cink felszívódási képességét. Ha viszont folsavhiány lépne fel, akkor a vérképünkben abnormálisan nagy vörösvérsejtek lesznek felfedezhetőek, mely következtében nyelvgyulladás léphet fel, illetve gyomor- és bélrendszeri zavarok keletkezhetnek, hiánya pedig fejlődési problémákhoz vezethet. Mivel vízben oldódó vitamin, így kizárható a túladagolás veszélye.

Alkalmazás

Naponta 2x1 tablettát szátrágni vagy elszopogatni. Kúraszerűen is alkalmazható. Évente 2 kúrát javasol a gyártó: 1 kúra 2 hónapig tart.

„BÁNJUNK EL A STRESSZEL!”

SARKI GYÖKÉR KAPSZULA

Krónikus fáradtság? Alvászavar? Csökkenő teljesítmény?
Erős fizikai megterhelés? Idegi kimerültség? Szorongás?
Csökkenő koncentráció?

Mi kezdedbe adjuk a megoldást!

Kinek ajánljuk?

Azoknak, akik fokozott terhelésnek és stressznek vannak kitéve
Azoknak, aki hajlamosak a fáradtságra és a levertségre
A koncentrációs zavaroktól szenvedőknek
Emelt C-vitamin szükségletűeknek
A tanulási vagy vizsgaidőszakban lévők részére
Fogyasztása nem ajánlott terhesség, szoptatás, csökkent máj- és/vagy veseműködéssel élő emberek részére, 12 év alatt.

Alkalmazása

Naponta 2 kapszulát egy kis vízzel nyeljük le. Legjobb, ha reggel éhgyomorra vesszük be.
A doboz egy hónapra elegendő az ajánlott napi 2 kapszula fogyasztása esetén.

A Sarki gyökér főbb pozitív tulajdonságai

Stressz csökkentése és stresszkezelés
Növeli a szellemi és fizikai teljesítményt
Pozitív hatást fejt ki fáradékonyság és izgatottság esetén
Javítja a tanulási-, emlékezési és a koncentrációs képességet
Pozitív hatású depresszió és szorongás esetén
Fokozza a test védekezőképességét
Erősíti az immunrendszert



„SZÍVÜNK VÉDELMEBEN”

Hogy jól érezzük magunkat!



Szervezetünk egészséges működéséhez különböző nyomelemekre is szükségünk van. Ezek közül az egyik legfontosabb a magnézium, melyet szervezetünk nem

képes előállítani, így annak pótlásáról magunknak kell gondoskodni.

A Nahrin a kezünkbe adta a megoldást az E-vitamin alapú Magnézium kapszulával, melyből napi 3 darab fedezi a napi szükségletet. Az E-vitamin (gyökfogó) gondoskodik a jó vérellátásról, javítja a szív- és vérkeringési rendszer működését, védi az ízületeket. A magnézium fontos a szénhidrát-, a zsír- és a fehérje anyagcsere folyamataihoz, valamint az izmok és az idegek ingerület átvitelének megfelelő működéséhez is.



Nagy stressznek kitett személyeknek, migrénben és alvászavarban szenvedőknek, sportolóknak, idősebbeknek, várandós kismamáknak egyaránt ideális választás.



„HAJÁPOLÁS FELSŐFOKON”

Az erős, egészséges haj titka

Rövid vagy hosszú, egyenes vagy göndör, a haj mindenképpen a nő ékessége. Hajunk akárcsak a bőrünk is az emberi test fontos része, egy élő anyag, mely megfelelő gondoskodást igényel, hogy az év minden szakában fényes és jól ápolt legyen.



Hullik a haja? Nehezen kezelhető? Zsíros, korpás, vékony szálú, igénybe vett haj? Szerencsére nem kell aggódni a kisebb hajproblémák miatt, hiszen ma már minden hajtípusra találunk tökéletes ápolószert. Az új Just hajápoló termékcsalád fejlesztésénél figyelembe vették a különböző hajtípusok ápolási igényeit. Hölgyeknek és uraknak egyaránt így született meg az intelligens ápolási rendszer, amely nem csak tisztítja, ápolja a haját, hanem megelőzhetővé és kezelhetővé teszi a hajproblémákat és a hajhullást.

„ÁPOLÓ TERMÉKCSALÁD AZ ÖN ÉRZÉKENY, SZÁRAZ BŐRÉRE”

Lamelloderm tusfürdő és krém

Az érzékeny, száraz és allergiára hajlamos bőrnek naponta szüksége van nedvességre és egy, a típusnak megfelelő, összehangolt ápolásra, hogy újra megtalálja természetes egyensúlyát. A különösen lágy JUST **Lamelloderm termékcsalád** teljes körűen kielégíti az igényes szükségleteket.

Az egyedülálló, egymáshoz harmonikusan illeszkedő hatóanyagok erősítik a bőr védekezőképességét, erősítik a külső hatásokkal szemben az ellenálló-képességet, megvédik az Ön bőrét a kiszáradástól.

A tusoló gyengéd az érzékeny bőrhöz, bőrn nyugtató hatású, a krém pedig elősegíti a bőr megújulását, a rossz állapotban lévő testrészek helyi kezelésére is használható.



Az oldalt összeállította:
Gálné Tóth Anita, oktatásszervező

„KINCS A HOMOKBAN”

Homoktövis fűrdőolaj

Lehet őszi, téli, tavasz vagy nyári, a homoktövis sosem hagy cserben! És miután kifejezetten kedveli a homokos, hordalékos talajt, a tengerparti dűnéket, hát joggal nevezhetjük a homok kincsének.

C-vitamin tartalma rendkívüli, hiszen pl. a citroménak a tízszerese, magas antioxidáns, flavonoid, ásványi anyag és nyomelem tartalma pedig nem csak a gyógyszer-, az élelmiszer-, hanem a kozmetikai ipar által is kedvelt alapanyaggá tette.

A leggyakoribb bőrgyógyászati problémák közé tartoznak az atópiás problémák, a veleszületett allergiás túlérzékenység okozta tünetek számtalan kellemetlen órát, napot okoznak az ebben szenvedőknek. Sokan megpróbálnak egyszerűen együtt élni a gondokkal, még többen próbálnak olyan megfelelő testápoló szereket keresni, amelyek kielégítik bőrük speciális tisztálkodási, ápolási igényeit. Ez még a mai információdömping ellenére sem egyszerű feladat, hiszen a magas minőségi és hatékonysági követelményeknek megfelelni nem kis kihívás. De a Just vállalta ezt, és megalkotta kifejezetten a fenti igényeknek megfelelő, intenzív ápoló hatású Homoktövis fűrdőolajat.

A Homoktövis fűrdőolaj a Lamelloderm termékcsaládot erősíti!

A RÓZSA BÜVÖLETÉBEN

Kedves Életfás Hölgyeim!

Találkoztatok Ti már olyan emberrel, aki nem kedveli a rózsát, vagy nem ismeri fel a rózsza csodálatos illatát?

Több ezer rózsafaj létezik, ezek közül is a legillatosabb a damaszku-szi rózsza (*Rosa Damascena*) és a százszirmú, avagy a provence-i rózsza (*Rosa Centifolia*). Elsősorban rózsaoajat és rózsavizet készítenek belőlük, de szirmai felhasználhatóak lekvár, rózsaszörp és kandírozott rózsaszirmok készítésére is. A rózsza legértékesebb terméke a rózsaoaj, amit a rózsza szirmaiból vízgőz desztillációjával nyernek ki. Rendkívül drága, hiszen 1 kg olaj kinyeréséhez 5 tonna szirmra van szükség. A rózsavíz a vízgőz desztillációjával nyert párlat, mely tartalmazza a virág szirmainak illatát és hatóanyagait.

A rózsavíznek számos pozitív egészségügyi hatása van. Kiváló vitaminforrás (A-, B-, B3-, C-, D- és E-vitamin), ezen kívül antioxidánsokat, flavonoidokat és cinket is tartalmaz.

„Mit rózsának hívunk, bár-hogy nevezzük, éppoly illatos.” – William Shakespeare



A mély, meleg, izgalmas illattal rendelkező rózsza segít a magányossággal szemben és nyitja a lelket a szerelem felé. De nem csak örömet és jó közérzetet sugároz. Sokan nem tudják, hogy a rózsának kiváló nyugtató, gyulladásgátló, görcsoldó és lázcsillapító hatása is van. A középkorban



rózsával kezelték a különböző egészségügyi problémákat: menstruációs zavarokat, fejfájást, gyomorbántalmakat, máj pangásos állapotokat, magas lázzal járó betegségeket (sőt pestist is!), szem- és bőrbetegségeket. Jelenleg főleg a kozmetikai iparban a fiatalító tulajdonságai miatt előszeretettel használják.

Mi már nem egyszer találkoztunk a rózsával a Just termékek használata során:

- Az **Érzéki Esszencia** (fürdő) egy igazi műalkotás az afro-diziákumokból és természetesen az illatos, nőies rózsza is köztük van.
- Az **Antistressz Olaj** 15 különböző komponense között is fontos szerepet játszik, hiszen nyugtat és relaxál.

De ismerjük az alpesi rózsát (*Rhododendion*) is, a kortalan Alpok szimbólumát, egy örökzöld cserjét pompás, illatos virágokkal. Ez a stresszt tűrő (szélsőséges időjárást is), magasan a hegyekben élő növény különleges gyógyító és széjpító tulajdonságokkal rendelkezik.

- Az **Alpesi Gyógynövény Balzsam** többoldalú stresszoldó, idegnyugtató, fájdalomcsillapító, lazító hatású termék, ahol az alpesi rózsza csökkenti az izom és ízületi



panaszokat, ezen kívül bőryugtató hatással rendelkeznek.

- Az **Alpesi Rózsa Nappali** és **Éjszakai krém** az alpesi rózsza őssejtek használatával készült rendkívül hatékony bőrfiatalító termékcsalád.

Nem rég egy új termékkel bővült a Just Rózsa család, nevezetesen a **Vital Just Rózsa Arctonikkal**. A remek minőségű tonik több funkcióval rendelkezik.

- Gyöngéd, a pórusok mélyéig ható tisztítást végez a sminktől már megszabadított arcon
- Csökkenti a pórusok méreteit és javítja a bőr megjelenését
- Fertőtlenít
- Tonizál
- Hidratál
- Gyors regenerálást biztosít a bőrnek



A tonik azonnal ellátja a bőrt nedvességgel, frissíti, rugalmassá és üdévé teszi azt. Rendszeres használata után ez egyre észrevehetőbb lesz! Tisztító és hidratáló hatásának köszönhetően a kevert típusú bőr egyenlőtlenségeit (ahol száraz és zsíros bőrrészek kombinálódnak) megszünteti. Minden bőrtípushoz megfelel, különösen ajánlott az érzékeny bőrre. Enyhíti a bőr kivörösödését és irritációját. Nincs benne parfüm, kizárólag természetes illatanyagokat tartalmaz! Az alkoholtartalma annyira csekély (0,006%), hogy gyakorlatilag lehet szeszmentesnek tekinteni.

Összetétele

- A damaszkuszi rózsából (Rosa Damascena) készített rózsavíz. Ez a rózsza kis-Ázsiából, pontosabban Szíriából származik. Az antik világban már nagyon becsülték. A középkorban a keresztes lovagok hozták el Európába, ahol azóta is igen népszerű. A Theophrastus Természetgyógyászati Egyesület a 2013-as év gyógynö-

vényének a damaszkuszi rózsát nevezte meg a rendkívüli értékei miatt.

- A provence-i, vagy százlevelű (Rosa Centifolia) rózsavirág kivonat. A provence-i rózsza Perziából származik. Egyike a legszebb és legillatosabb rózsafajtáknak. Mind a két rózsafajtát Marokkóban, Törökországban, Bulgáriában és Franciaországban ültetvényeken termesztik. Együtt használva megerősítik egymás hatását.
- Glicerín
- Panthenol

A Tonik használata nagyon egyszerű!

Reggel és este a pórusig ható tisztításhoz egy tonikkal átitatott vattapamaccsal (vagy vattakoronggal) gyöngéden töröljük át a sminktől már megtisztított arcot. Fordítsunk különös figyelmet a homlok, az áll, az orr, valamint az orrszeglet területére. Fontos, hogy önmagában a smink eltávolításához nem alkalmas, azonban a bőrtisztítás befejezéséhez tökéletes.

Vízzel nem kell hígítani, és használat után lemosni sem! Egy minimális mennyiséggel (ami a vattadarabkára kerül) elláthatjuk az arc, sőt szükség esetén a nyak és a dekoltázs bőrét.

Ha zsíros bőrről van szó, nem szükséges utána krémet használni. Normál, kevert vagy száraz bőr esetén viszont mindenképpen használjuk a megfelelő krémet!



Kedves Hölgyek!

Ha szeretnétek, hogy a rózsaszirmok simogatásának köszönhetően az arcotok egyre frissebbé és fiatalabbá váljon, forduljatok bizalommal a rózsához! A bizonyított Just minőségű **Rózsa Arctonik** ebben nagy segítséget tud nyújtani. Az eredmény nem marad el, a tükör vissza fog mosolyogni Nektek.

Sok sikert a természetes szépítkezéshez!

Szeretettel

Dr. Dacko Natalja
Egészségügyi Team

Márciusi különlegesség!

JUST ANTI CELLULITE ALAKFORMÁLÓ TERMÉKCSALÁD

2015-ben kizárólag **márciusban** vásárolható meg ez a magas minőségű, hölgyek számára elengedhetetlen alakformáló termékkompozíció, amely 24 órán keresztül hatékonyan ápolja bőrünket a cellulittal és a túlzási csíkokkal szemben!

Mi is a cellulite és a túlzási csík?

A cellulite egy nemkívánatos bőrelváltozás a comb felső részén, a fené-

ken, a csípőn és a felkaron, mely folyamatosan, alattomosan alakul ki. Eleinte csak akkor látható, ha a bőrt az ujjak közé csípjük. Kifejlődött állapotban már önmagukban is láthatóvá válnak a narancs héjára emlékeztető egyenetlenségek, melyek nagysága, mélysége az évek előrehaladtával nő.

A bőrön megjelenő túlzási csíkok (striák) bőrsérülések, amelyek az életünk során bekövetkező hormonális változások velejáráói, a főbb kiváltó okok a pubertás kor és a terhességi időszak.

Csak kevés nő kerüli el ezt a kellemetlen változást. **A férfiak is érintettek**, bár náluk kisebb a gyakorisága. Pubertás kor, kövér-ség, elhízás, mind kiváltó okok lehetnek.

A Just folyamatosan odafigyel a fejlesztésekre. Ennek köszönhetően az Anticellulit termékcsalád

- feszebbé teszi a bőrt, szabályozza nedvességtartalmát, javul a bőr kinézete,
- csökkenti a kezelt testrészek méretét,
- csökkenti a bőr egyenetlenségeit – lifting effektus,
- megelőzi a striák kialakulását,
- elősegíti a fölösleges vízzárványok kiürítését,
- elősegíti a bőr szöveteiben lerakódó zsírzárványok kiürülését, azok kialakulását,
- csökkenti a narancsbőr és a striák esztétikai látványát,
- hatékony és állandó (24 órán át) anticellulit hatás.

Főbb hatóanyagok a vörös szőlőlevél, szőlőmag-granulátum, rutinból és limababból készült hatóanyag-kombináció, pullulán, glaucin.

Anticellulit testradír – a sejtmeújulásért

- Elősegíti a sejtmeújulást és a mikrokeringést
- Eltávolítja az elszarusodott sejteket
- Javítja a vérellátást és a szövetekben lévő folyadékok cseréjét

Anticellulit testformáló gél - a feszes és sima sziluettért

- Megelőzi a víz felgyülemelését és a zsírsejtek újraképződését
- Javítja a nyirokrendszer működését és elősegíti a szövetekben felgyülemlett víz távozását
- Feszesíti és rugalmassá teszi a bőrt
- Csökken a narancsbőr láthatósága



Anticellulit éjszakai krém – az alvás alatt is javítja a testkontúrt

- Stimulálja a zsír lebontását a sejtekben és megelőzi a zsírsejtek újraképződését
- Megőrzi a bőr elaszticitását
- Megelőzi, vagy ha már kialakult csökkenti a túlzási csíkok láthatóságát
- Használatával láthatóan és érezhetően feszebb lesz a bőr a csípőn és a combok felső részein

Essential ápoló és feszesítő krém – a gyönyörű dekoltázsért

- Megőrzi a bőr rugalmasságát a melleken, a dekoltázon és a felkaron
- Növeli a bőr ellenálló képességét a nehézségi erő hatásaival szemben
- Megelőzi a striák képződését és csökkenti láthatóságukat
- Hidratálja a bőrt, hogy megelőzze a dekoltázs száraz területein az apró ráncok kialakulását

Márciusban kezd el felkészíteni testedet a nyárra!

„Testreszabott megoldás!”

Az oldalt összeállította:

Nagyházi Marika

oktatósi és titkársági csoportvezető



Igényes, egészséges lábak a Just-tal!



Gombásodás
Visszeres fájdalmak
Élőmlábak
Repedezett sarok
Fáradt lábak
Kellemetlen szagok
Dagadt, vizenyős lábak

Lábszó:

- Élénkít, szabályozza a bőrlégzést,
- Javítja a keringést, csökkenti az izomfeszültséget
- Nyugtatja, ápolja, puhítja a megkeményedett bőrt
- Segít megelőzni a repedések kialakulását

Lábkrém:

- Bőrtápláló, élénkítő, pihenteti a fáradt lábat
- Gátolja a gombásodást, regenerálja a bőrsejteket
- Megelőzi, rendbe hozza a bőrkeményedést, repedezettséget
- Kézen és egyéb érdes bőrfelületen is kiválóan alkalmazható

Lábbalzsam:

- Csökkenti a lábödémát
- Táplálja és erősíti az ereket
- Javítja a vér és nyirokkeringést, frissít, élénkít,
- Lazítja az izmokat, nem okoz irritációt,

Pedibon:

- Tartósan dezodorál
- Hűsít, frissít, ápol
- Puhává, rugalmassá teszi a bőrt
- Meggátolja a láb égő érzésének kialakulását

„Ha jól akarsz járni!”



Tökmagszirupot mindenkinek

Férfiaknak

A tökmag pozitív hatását a jóindulatú prosztatata megnagyobbodás esetén tudományosan is kimutatták. A korai felismerés és a megfelelő táplálékkal történő megelőzés sok esetben elkerülhetővé teszi a súlyos megbetegedéseket.

A prosztatata a hólyag alatt elhelyezkedő, gesztenye nagyságú mirigy. A húgycső áthalad rajta, ezért prosztatata megnagyobbodás esetén a húgycső összenyomódik, vizeletürítési zavarokat okozva. A gyakori vizeletürítési inger, a kis mennyiségű vizelet, illetve hólyagfájdalmak, utócspegegés jelezheti a prosztatata problémáját.

Tanulmányok bizonyítják, hogy a férfiak mintegy fele kénytelen szembesülni ezekkel a panaszokkal. 40-46 éves férfiak esetében 20%, a 65 év felettiéknél 40%, 80 fölöttiekénél 88% az előfordulási gyakoriság.

Figyelmet kell fordítani a megelőzésre, a tünetekre és a kezelésre!

A Nahrin Sütőtökmag szirup tartalmazza mindazt, ami a prosztatata gondok megelőzéséhez, és a meglévő bajok enyhítéséhez kell!

A segítség itt van!

Nőknek

Kellemetlen női probléma a felfázás, vagy más néven hólyaggyulladás. Kínzó vizeletürítési inger, fájó vizelet, alhasi görcsök és vizeletürítéskor jelentkező égő érzés. A hólyaghurutot baktériumok okozzák, melyek a rövid női húgycsővön keresztül könnyedén feljutnak a hólyagba. A fertőzés kialakulásának számos tényező kedvez: hideg padon üldögélés, az időjárásnak nem megfelelő öltözet. Amikor gyengül a hólyag védelmi rendszere, a bejutott baktériumok gyorsan tudnak szaporodni és kész is a baj. Itt a hólyaghurut!

A Sütőtökmag szirup természetes antibiotikumot tartalmaz. A benne lévő cink-glutamát szabályozza a sejtosztódást, gyulladáscsökkentő hatással bír. Épp ezért ideális a hólyagproblémákkal küszködő nők számára, gyulladás esetén is.

Használd!



NAHRIN TEA PALETTA

Gyógynövényes tea - a „gyógyító”
 Melissa tea - a megnyugtató
 Iso-Tea - az energiát adó
 Barackos Ice tea - a frissítő

A teázás kultúra. Fogyaszthatjuk bármilyen napszakban, elalvás előtt, társaságban például egy teadélután keretében vagy akár sportolás közben. Az Életfa Program teapalettájával lehetőséget nyújt, hogy mindenki megtalálhassa azt, amelyik az igényei, illetve életvitele szempontjából a legideálisabb. A Nahrin teák kiváló minőséget biztosítanak, és hozzájárulnak a szervezet egészséges működéséhez.

Gyógynövényes tea

Nélkülözhetetlen a téli megfázásos időszakban, mert tartalmazza azokat az összetevőket, amelyek rendkívül hatékonyan enyhítik az ilyenkor jelentkező tüneteket. Az eukaliptusz, a széles levelű útifű, az izlandi moha, a hársfalevél kivonat, a kakukkfű légzéskönnyítő, gyulladáscsökkentő, antibakteriális hatása miatt jelent segítséget, a méz nyugtatja a gyulladt torkot, vitamin- és ásványi anyag tartalma miatt nélkülözhetetlen. A C-vitamin antioxidáns, és még sorolhatnánk a csupa-csupa pozitív tulajdonságokat. Megtalálhatjuk benne a borsmentát, az édesköményt, amely az emésztést segíti, illetve gyulladáscsökkentő. A bodzalevél fokozza a szervezet védekező képességét. Ez a tea jótékony hatással van a legyengült, beteg



méh, amely a növény virágaiban megtalálható különösen nagy mennyiségű nektárra utal, ezért a méhek

nagyon kedvelik. A méhészek gyakran dörzsölik be a kaptár oldalát citromfűvel, hogy a kirajzásra készülő méheket maradásra bírják.

A Citromfű tea ideg- és szívyugtató, görcsoldó. Serkenti az emésztést, hatásos fejfájásra, álmatlanságra és alvászavarokra. Hányinger és puffadás esetén különösen jó megoldás. Izzasztó, szélhajtó, epeműködést serkentő hatása is ismert. Bátran ajánljuk a család összes tagjának, hiszen teljesen koffeinmentes.



Iso-Tea

Kimagasló vitamin és energiataralmú, teljesítménynövelő, tartós energiát biztosító, erőnlétet fokozó izotóniás ital. Segíti a koncentráció képességet, növeli az állóképességet, gyorsítja az emésztést, segít a mérgeztetésben. Sportoláskor pótolja a szervezetből kiürült ásványi anyagokat, mivel megfelelő arányú kalciumot, káliumot és magnéziumot tartalmaz. Szőlőcukor tartalma révén biztosítja az agyunk és központi idegrendszerünk megfelelő működéséhez szükséges energiát. Mindezen jó tulajdonságok mellett nem utolsó sorban kellemes citrom íze miatt szeretjük olyan nagyon.

szervezet számára, hiszen a benne lévő szőlőcukor hosszan tartó energiát biztosít.

Melissa tea

A citromfűvet a népi gyógyászat széles körben alkalmazza. Citromra emlékeztető illatú, fehér virágú, évelő gyógynövény. A Melissa görög eredetű női név, jelentése mézelő

Barackos Ice tea

Frissítő, kellemes ízű, magas C-vitamin tartalmú közkedvelt ital, amely nem hiányozhat egyetlen háztartásból sem. Megfelel a mai modern tudatos táplálkozás feltételeinek, mivel kalóriaszegény, nem tartalmaz fehérített cukrot. Mindenki a saját ízlése szerint készítheti el. Kicsik és nagyok kedvenc itala.

Az oldalt összeállította:

Papp Orsolya

pénzügyi-számviteli munkatárs





AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB HÍREI

Célunk minden klubtagnak segítséget nyújtani saját céljai elérésében. Fő feladatunk az ideális testsúly kialakítása, megtartása, egy egész életre szóló helyes táplálkozási szokás elsajátítása a szakmai ajánlások figyelembevételével. Hisszük, hogy együtt könnyebb, mivel legnagyobb feladat Önmagunk legyőzése!

Ha egyetértesz a klub céljával, és még nem vagy tagja az Élet(FA)mód Klubnak, várunk téged is nagy szeretettel! Lássunk a regisztrációhoz egy kis segítséget:



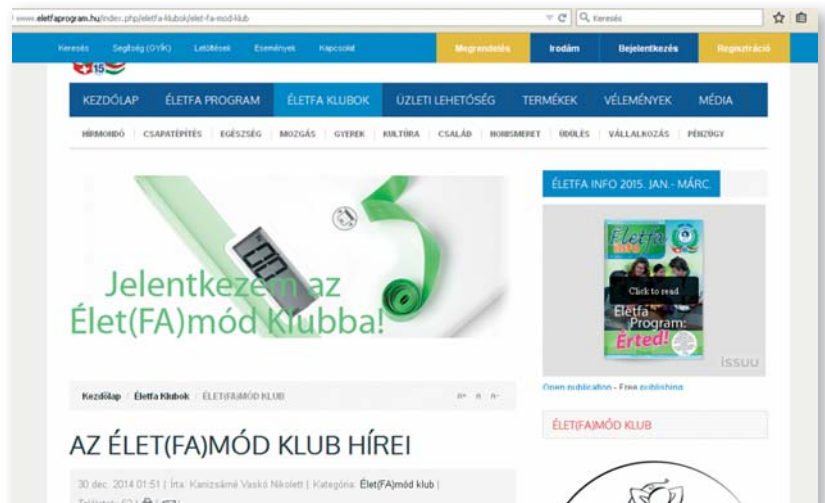
1. www.eletfaprogram.hu oldalon keresd meg az „Életfa Klubok” fület, majd ezen belül kattints az „Élet(FA)mód Klub”-ra.

2. Ezen az oldalon láthatod: „Jelentkezem az Élet(FA)mód Klubba!” Kattints rá, és máris indulhat a regisztráció!

Javasolom, kedves Életfás, ha még nem vagy tagja az Élet(FA)mód Klubnak, regisztrálj mihamarabb, illetve minden hónapban az Életfa Programba újonnan regisztrált tagjaidnak ajánld fel a csatlakozás lehetőségét, hisz a klubtagok hasznos információkhoz juthatnak táplálkozás témakörében, s a regisztráció is teljesen díjmentes. Azt hiszem, ez mindenkinek jó, és érdemes kihasználni, nem igaz?

A klub jelenleg 256 fővel működik (2015. januári adat), s remélem a jövőben Téged is az Élet(FA)mód Klub tagjai között köszönhetünk!

Ha kérdésed lenne, az alábbi e-mail címen felteheted: eletfamodklub@eletfaprogram.hu



Szeretettel:
Kanizsárné Vaskó Nikolett
vezető dietetikus



FIBROSAN DROPS

AVAGY A CIVILIZÁCIÓS MENTŐÖV!



Mikor elkezdtem dolgozni a cégnél, 2002-ben, akkor hallottam Dr. Mészáros Zsuzsától erről a termékről egy olyan átfogó előadást, hogy azóta csak Varga Gyula tudta fokozni a tudományos kísérletekkel!

Szóval a Fibrosan rosttabletta: a legel-sők között érke-zett hazánkba.

Jelentősége a betegségek megelőzésében igen fontos, magas rosttartalma miatt.

Nézzük mit köszönhetünk a rostoknak:

1. Az **érelmeszesedés** és szövődményeinek megelőzésében lényeges szerepe van.
2. **Cukorbetegség** diétájában nagyon fontos
3. **Székrekedés** népbetegség a modern élet óta
4. **Hasmenésben** ezt választom először, csak víz nélkül!
5. A **fogyókúrások** ha fél órával étkezés előtt viszik be, csökken a gyomor úrtartalma
6. Reflux esetén, vagy ha **sok a gyomorsav**, akkor is ezt adom, azonnal felszívja a savat. Persze víz nélkül.
7. Az étkezésükben kevés rostot fogyasztóknak segít a kiegészítésben.

Egy évszázaddal ezelőtt ez nem volt ilyen probléma, mint manapság: akkor jóval kevesebb húst, és sokkal több rostot fogyasztotunk. Még nem volt ilyen „korszerű” élelmiszeripar, félkész, mélyhűtött, előfőzött, cukros ételek mint a mai időkben. A fizikai munka is más volt. Ez a civilizáció hátránya az előnyei mellett.

A rostok élettani szerepe: Minden növény tartalmaz rostokat. Ezek a növényi sejtfalak építőanyagai. Két nagy csoportjuk ismert: oldható és oldhatatlan rostok. Mindkettőnek egyformán fontos szerepe van az emberi táplálkozásban. Ezek a következők: lignin, cellulóz, hemicellulóz, pektin.

Oldható rostok: pektin, guargumi. A vastagbélben élő hasznos bélbaktériumok ezeket az oldható rostokat egyszerűbb vegyületekké bontják. A legtöbbet az alma, aszalt gyümölcsök, sárgabarack, leveles zöldségek és a zab tartalmazzák. Az oldható rostok a bélben megkötik a koleszterin egy részét, így az nem tud felszívódni, **csökken a vér koleszterinszintje**. Számos epidemiológiai tanulmány bizonyítja, hogy a napi 5-16g oldható rost bevitelle 5-10%-kal csökkenti a vér koleszterinszintjét, így a szív- és érrendszeri kóros megbetegedések okozta halálozás 2-3 százalékkal csökken. Ezek a rostok lassítják az összetett cukrok gyors felszívódását, **ezáltal megakadályozzák a vércukorszint gyors emelkedését**. Orvosi megfigyelések

bizonyítják, ha a cukorbetegek táplálékához guargumi élelmi rostot kevernek, akkor a vércukorszint csökkenése mellett a vizeletcukor-ürítés is 50%-kal csökken!!

Oldhatatlan rostok: az emberi szervezet számára emészthetetlen rostok. Változatlan formában jutnak át a bélcatornán, de a hasznos bélbaktériumok ezeket is részlegesen le tudják bontani a vastagbélben, így létfontosságú, rövid szénláncú zsírsavak képződnek, melyek védő hatásúak.

További szerepük a következő:

1. A **vízmegekötő képességük magas**, így növekszik a széklet tömege, könnyebben és gyorsabban halad tovább a tápcsatornában, így a szervezet számára toxikus anyagok rövidebb idő alatt távoznak.
2. Ezzel a **daganatos bélbetegségek** kialakulásának lehetősége csökken.
3. Az élelmi rostok növelik a káros anyagokat semlegesítő enzimek működését a májban és vékonybélben.
4. Az élelmi rostok alapvető **„táplálékai” a hasznos bélbaktériumoknak**. Ha nem viszünk be elegendő rostot a szervezetünkbe ezek a hasznos bélbaktériumok szó szerint „éhen” halnak.
5. Élelmi rostokból ezek a hasznos baktériumok rövid szénláncú zsírsavakat állítanak elő a vastagbélben, melyek védő hatásúak. (Ezekről beszélt Varga Gyula a kísérletekben és interleukin névre hallgatnak.)
6. Pozitív irányba alakítják a **vastagbél mikroflórájának** anyagcseréjét.

A napi rostszükséglet 25-30 gramm. Az átlagember ennek a felét sem viszi be napi szinten! Egy 10dkg-os alma rosttartalma 3,7 gramm. 10 alma naponta???

Magas rosttartalmú táplálékok: búzakorpa, teljes kiőrlésű gabonák, graham liszt, zabpehely, zabkorpa, búzacsíra, kukorica, barnarizs, guarliszt, hajdina, fekete retek, cékla, karfiol, káposzta, fokhagyma, hagyma, árpa, paraj, petrezselyemgyökér, torma, zöldborsó, zeller, sárgarépa.

Gondold el! Ezek milyen mennyiségben vannak jelen a Te mindennapi étkezésedben?!

A Fibrosan rosttabletta összetétele: alma, búzakorpa rost, gyümölcs-



cukor.

Teljes ballaszttartalma több, mint 50%! Ebből 58% oldhatatlan és 42% oldható rost. Tablettánként 0,9g fructose-t (gyümölcscukrot) tartalmaz.

Inzulinos és diétás cukorbeteg is egyaránt fogyaszthatják. Étkezések előtt, bő folyadékkal napi 2 tabletta elszopogatása javasolt. Kérlek előtte idd meg a 2 dl vizet tablettánként! Utána elfelejtődik!

Tudod, már Hippokratész is megmondta: „A halál a belekben lakozik”. Hát edd a Fibrosant a hosszú életért!

Palackba zárom az időt Neked, a minőségi életidőt!

Szeretettel:
Dr. Harsányi Edit Marianna
orvos-marketing igazgató



A HÁROM TESTŐR

Védőnőként az egészségtudatos családok számára a házi patika kötelező tagjaiként javaslom ezt a három terméket, nem csak betegség kezelése céljából, hanem megelőzőként is!



A tél kellős közepén járunk, munkám során mást sem tapasztalok, mint azt, hogy egymás után „dőlnek ki” a családok a különböző betegségek miatt. Kezdi a gyerekek, majd az apuka és végül a család lelke is általában megadni kényszerül magát. Itt lép színre a „**HÁROM TESTŐR**”: *Eucasol spray, Kakukkfű krém és Alpesi balzsam*



tunk gyermekeinknek vele. Kezdődő nátha, köhögés esetén vékonyan kenjük be a mellkast-hátat, este a lábfejet-talpat is. A szülők megdöbbenve mesélik, hogy a használatával a gyermek nyugodtan végigaludta az éjszakát, nem köhögött. Lányok-asszonyok hatékony menses görcs oldását biztosítja.

A csapat harmadik, legapróbb, de annál hatékonyabb tagja az: **ALPESI BALZSAM**.

Egy picit tégelyben megkapjuk Svájc minden csodáját. Apró mérete miatt táská-

Miért?

1. Isteni az illatuk
2. Gazdaságos, rendszeres használat mellett is fél évig elegendők
3. Hatékonyak
4. Egyszerű a használatuk
5. Családi termékek
6. Prémium kategóriát képviselnek



ban, kabátzsebben is kényelmesen elfér. Összetételének köszönhetően a mindennapok nyugalmát adja meg nekünk.

Fejfájás, nátha, izületi fájdalmak, ficamok gyors és hatékony orvosa.

A visszajelzések alapján az **EUCASOL SPRAY** az abszolút favorit, mivel már az első használat során rabul ejt kicsit-nagyot egyaránt. Friss, nyugtató illata miatt több óvodai csoport és iskolás osztály nélkülözhetetlen „tartozéka” a mindennapokban. A szülők elmondása szerint a gyerekek követelik a nap indításaként, illetve oviban elalvás előtt.

Ők az igazán jól nevelt gyerekek.

A felsőruházatra fújva hatékony védőpajzsot képez körénk, megvédve a kórokozóktól.

Autóban - főleg a légkondicionálás mellett - szintén sokan használják az egyéb légfriessítők helyett.

A második nagy kedvenc a **KAKUKKFŰ KRÉM**.

Preventív céllal az esti mese után kényeztető lábmasszázst adha-



Az én családomat már 9 éve őrzi a „HÁROM TESTŐR”. Te mikor hívod őket harcba a családod és saját magad egészségéért? Remélem, mostantól te sem tudsz nélkülük élni!

További egészséges, boldog téli napokat kívánok, szeretettel:

Tóth Andrea, védőnő
Életfa Delfinek csapata

SZABADGYÖKÖK ÉS ANTIOXIDÁNSOK

Kedves Életfások!

A médiában sokszor beszélnek a szabadgyökök káros hatásairól, arról, hogy nagyon sok betegség kiváltó oka. Ugyanakkor az antioxidánsok fontosságáról is sokat hallunk.

Ebben a cikkben néhány fogalmat, élettani folyamatot szeretnék tisztázni, hogy tudjuk ezeket a fogalmakat jól kezelni, és alkalmazni a mindennapokban.

Mi a szabadgyök?

A szabadgyökök olyan molekulák vagy molekularészletek, melyek a legkülső elektronegativitáson párosítatlan elektront tartalmaznak. Ezen molekulák nagy intenzitással keresnek párt magunknak, tehát könnyen és gyorsan reakcióba lépnek más vegyületekkel, amelyektől elektronokat rabolhatnak. Ennek következtében rombolják a sejtstruktúrát, amelyet az antioxidánsok akadályoznak meg.

A szervezet bármely anyagában képesek kártételre. A szabadgyökök testünkben folyamatosan termelődnek különböző anyagcsere folyamatok során, de a levegővel és a táplálékkal is szervezetünkbe jutnak. Különösen nagy mennyiségben képződnek dohányzásakor, stressz és UV-sugarak hatására is.

A szervezetben termelődött szabadgyököknek védelmi feladatuk is van. Sejtjeink egy része azért termel szabadgyököket, hogy azok elpusztítsák a szervezetbe bejutott

kórokozókat. Mások pedig olyan vegyületeket termelnek, melyek szabályozzák a vérárvadást és a vérnyomást.

A szervezet védelmi rendszere optimális esetben a saját maga által termelt szabadgyököket képes semlegesíteni is.

Ha a kelleténél több szabadgyök kerül a szervezetünkbe, vagy nem adjuk meg testünknek a semlegesítő folyamatokhoz szükséges tápanyagokat, akkor az egyensúly felborul, és a **szabadgyökök** pusztítása már nem csak a kórokozókat fenyegeti, hanem szervezetünk ép sejtjeit is.

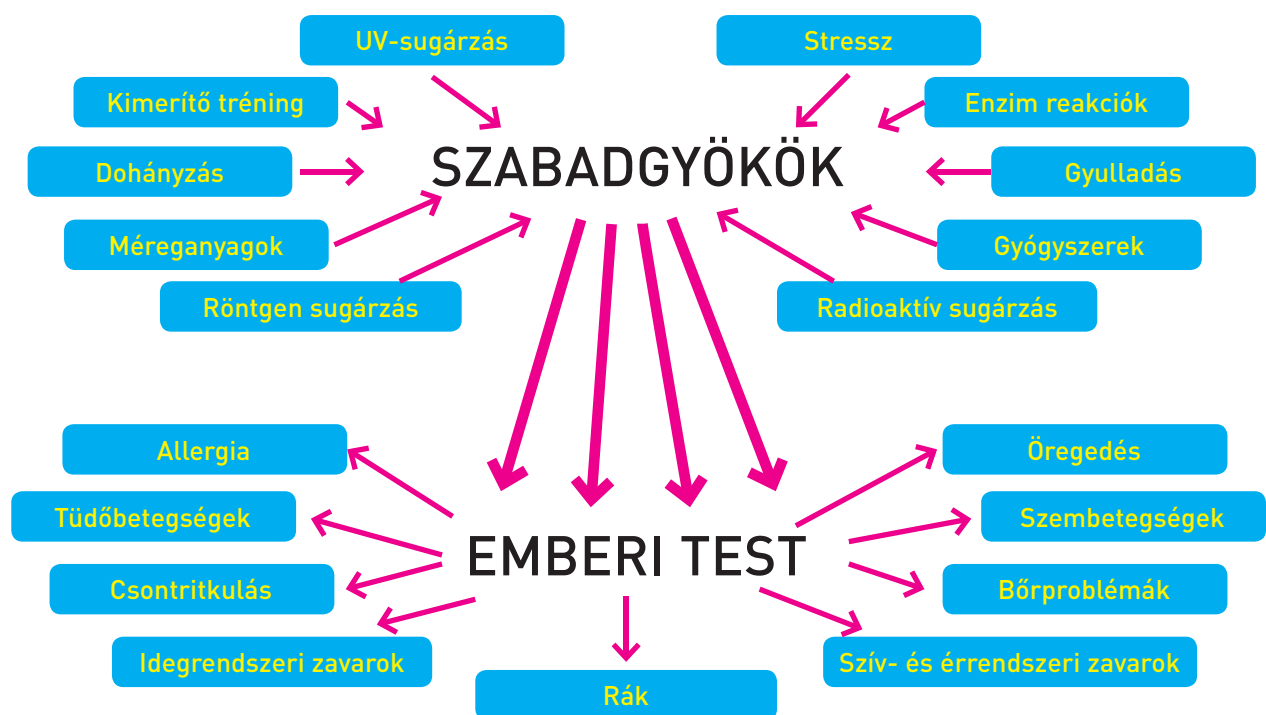
Megfelelő táplálkozással és a civilizációs ártalmak csökkentésével van esélyünk a természetes egyensúly helyreállítására.

Itt meg kell említenem **az oxidatív stressz fogalmát**, amelyet oxidatív sérülésnek is nevezünk, ami a szervezet sejtjeiben a szabadgyökök hatására bekövetkező rossz irányú változást, károsodást jelenti.

Mi okozza a szabadgyökök túlzott képződését, és milyen következményei lehetnek?

(ezt láthatjuk a következő ábrán)

A SZABADGYÖKÖK OKOZTA BETEGSÉGEK



Mi az antioxidáns?

Az antioxidáns egy görög-latin eredetű szó, melynek jelentése: oxidációgátló. Tehát tágabb értelemben minden olyan anyagot ide sorolunk, ami késlelteti vagy gátolja az oxidációs folyamatokat.

Az antioxidánsoknak különböző fajtái vannak, ezek általában együttműködve és nem önmagukban fejtik ki a szabadgyököket legyőző hatásukat.

A testünk néhány antioxidánst képes önmaga is előállítani (endogén antioxidánsok, pl. különböző enzimek), néha azonban szükséges, hogy ezeket az anyagokat mi magunk vigyük be a szervezetünkbe. Ezek az antioxidánsok együtt már egy igen erős védelmi vonalat képeznek a szervezetünkben.

Az antioxidánsok fő feladata, hogy a szabadgyököket legyőzzék vagy semlegesítsék, így megállítsák azt a láncreakciót, mely komoly károsodást okozna a szervezetünkben. A szervezet nem tud létezni nélkülük.

Az antioxidánsok eltérő hatásmechanizmussal képesek különböztetni a szabadgyököket.

Fontos ismernünk az ORAC értéket, amely egy anyag antioxidáns mértékét jelzi, 100 grammra vetítve.

Az antioxidáns hatású vegyületek között vitaminokat is találunk. (A-, C-, E-). Sajnálatos módon ezekből sokszor nem fogyasztunk elegendő mennyiséget. A Journal of the American Medical Association 2002 (!) júniusában a következőket állította a népesség vitaminfogyasztásáról: "A legtöbb ember nem fogyaszt minden vitaminból optimális mennyiséget kizárólag táplálékkal. Egy véletlenszerű mintavétel hatékonyságának meggyőző bizonyítéka alapján minden felnőttnek ajánlott vitamintartalmú táplálék-kiegészítő fogyasztása."

Az antioxidánsok közé tartoznak még: cink, magnézium, szelén, karotinoidok, flavonoidok és egyéb polifenol vegyületek.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlásában **naponta legalább 400g gyümölcs és zöldségféle fogyasztása szerepel.** A növényi táplálékban gazdag étrend számos egyéb egészségvédő hatású tápanyaggal is ellátja a szervezetet.

Sokféle vizsgálatot végeztek és végeznek ma is az antioxidánsok és a különböző betegségek összefüggéseiről. Annyit bizonyosan állíthatunk, hogy a természetes antioxidánsokban gazdag ételmiszerek fogyasztása rendkívül hasznos. Az egészséges étrend kialakításánál tehát legyünk figyelemmel a megfelelő mennyiségű flavonoid és vitaminbevitelre akár táplálék-kiegészítőket is alkalmazva.

A WHO ajánlás alapján minden ember számára nagyon fontos az antioxidánsok fogyasztása. Ehhez nyújt segítséget a Nahrin **Borsmenta-zöldtea rágótabletta** és a **Q10 vörösboros kapszula**.



Végezetül néhány antioxidáns növényt említenék meg:

Gyümölcsök: aszalt szilva, mazsola, fekete áfonya, fekete szeder, tőzegáfonya, földieper, málna, piros szőlő, cseresznye Kínai goji, gránátalma, kakaó, mangosztán, noni, kivi, zöld tea, avokádó.

Fűszernövények: kurkuma, szegfűszegolaj, oregano, fokhagyma.

Zöldségek: kelkáposzta, fokhagyma, spenót, tök, kelbimbó, brokkoli, cékla, vöröshagyma, karfiol, zöldborsó.

Tisztelettel:
dr. Rovács Melinda
Egészségügyi Team

