

Életfa info

XVI. évfolyam 2. szám 2015. április - június



Tavaszi megújulás

AZ Életfa Programmal



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

Életed harmadik legfontosabb napja Nyílik a virág, nyílik a lélek



Kedves Olvasóm!
Imádom, amikor ébred a világ! Te is? Gyere, örüljünk együtt, mert a legszebb öröm a közös öröm!

A reggeli ébredés is gyönyörű; új nap, új élet, de az éven-

kénti ébredés a legcsodálatosabb! A természet megmutatja Neked azt, hogy érdemes élni, érdemes érezni minden érzékszerveddel. Biztosított a fény- és hangjáték, az illatok varázsa. A Nap káprázatos tavaszi sugarai, a madarak koránkelő-vidám éneke, a virágok újra és újra elbűvölő illata ünnepet varázsolnak minden hétköznapból.

Gyerekkorunkban március elején olvadt a hó, csörgedezett az árokban a kristálytiszta víz, és dióhéjból készítettünk kishajót. Lekerült rólunk a „nagykabát”, és alig vártuk a tavaszi szünet eljövetelét az iskolában. Ezután együtt játszottunk a méhekkal, a lepkékkel, a világ megannyi ébredező teremtményével. Még nem volt Internet, nem volt „művilág”. Jó volt nekünk az igazi is! Az, ami él, az, ami mozog és örvendezik, ami lélekben is képes kinyílni!

Tavasszal a természet megmutatja az erejét. Napról-napra képes változni, fejlődni. Megújul, és mosolyog, nevet, kacag!

Te is a természet része vagy, vele együtt nyílhatsz, vele együtt örülhetsz és fejlődhetsz. Megvalósíthatod az álmaidat, újakat álmodhatsz helyükbe. Örülhetsz annak, ami a Tiéd, újabb értékeket fedezhetsz fel, teremthetsz Magadnak és másoknak.

Ez a tavasz, ez az erő, ez az élet!

Teremts Te is új világot Magadnak, gazdagodj és gyarapodj a lelkedben és a javaidban! Segíts Magadon, hogy másokon is segíthess! Ha eddig nem élted meg életed harmadik legfontosabb napját, akkor itt az

idő, ne tétovázz! Tudod, tavasz van, indul az új élet!

Mi is ez a bűvös „harmadik legfontosabb nap”?

Életed első legfontosabb napja az, amikor megszületted.

A második az, amikor rájössz, hogy miért születtél meg.

A harmadik legfontosabb nap az életedben pedig akkor jön el, amikor már azt teszed, amiért megszületted!

Az első napon már túl vagy, ez biztos.

A másodikkal hogy állsz? Tudod, hogy miért érdemes élned? Mi a dolgod ebben a világban?

A harmadik napot csak a második után élheted meg. Ha már megélted, akkor érted az élet lényegét, élj tovább értékteljesítő módon, és segíts másokat is ahhoz, hogy megvalósíthassák a vágyaikat, megvalósíthassák önmagukat!

Ez az erősek felelőssége, az erősségük megőrzése és a gyengék segítése!

Az Életfa Program jubileumi évében szép tavasz köszöntött minket. Vegyünk példát a természetről! Újuljunk meg, és legyünk olyan lelkesek, aktívak, mint a természet! Nyissuk fel az emberek szemét! „Hahó! Örülj! Itt a tavasz, itt a megújulás!”

Nézd meg, mid van, és mid hiányzik! Örülj annak, amid van, és szerezd meg azt, amiben hiányt szenvedsz, tisztessé-

gesen, lelkesen, a segítségünkkel! Mert mi erősek vagyunk, és érezzük ennek a felelősségét!

Őrizd azt, amid van, mert nem tudhatod, hogy meddig a Tiéd! Szeresd, találd meg benne az örömed! Ha azért élsz, hogy adj belőle másoknak is, akkor adj belőle! Te is kapsz érte valamit cserébe! Semmi se lehet örökre kizárólag a Tiéd! Ezt fogadd el! Közben teremts Magadnak újabb értékeket, ami a boldogságot táplálja, és amiből újra adhatsz másoknak!

A tél után tavasz jön.

Mindegy, hogy milyen volt a tél, a tavaszt ez nem érdekli. A kemény tél után se megy el a kedve, ő akkor is jókedvű lesz, gyönyörű és étellel teli! Az eredmény pedig nem marad el, mindig bekövetkezik a „szorgos” varázslat. A napról-napra történő kis lépések a nyár kezdetére hatalmas eredményt hoznak!

Legyen ez a néhány hónap az életed tavasza! Mindegy, hol tartasz, hogyan élsz (milyen volt a teled!), a lényeg csak most következik, most jön a kiteljesedés! Olyan lesz a nyarad, amilyené teszed a tavaszod minden egyes napját!

2015: Aranyév az Életfa Programban! Aranyozd be a napjaidat, a tavaszod, az éved, az életed!

Szeretettel:

Schmidt Ferenc

Kiadja a JNS Hungária Kft., Miskolc

Felelős kiadó: Schmidt Ferenc ügyvezető igazgató | Szerkesztők: Szarka Laura, Hajdu Viktor | Fényképek: Tóth Béla
ELÉRHETŐSÉGEINK:

Budapesti képviselet: Tel/fax: +36 1 413-0293, Cím: 1068 Budapest, Benczúr u. 45.

Logisztikai központ/Értékesítési csoport: Tel: 46/509-590, 509-591, 70/457-2700, Fax: 46/509-030, Cím: 3527 Miskolc, Sajó u. 5.

Kommunikációs Központ: Tel: 46/505-466, 505-467 3 mellék, Fax: 46/504-888, Cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Marketing csoport: Tel: 46/505-466, 505-467 2 mellék, Fax: 46/504-888, Cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Oktatási csoport: Tel/fax: 46/505-915, cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Pénzügyi-Számviteli Csoport: Tel: 46/505-466, 505-467 4 mellék, Fax: 46/504-888, Cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Hálózati csoport: Tel: 46/505-466, 505-467, Fax: 46/504-888, Cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

NAHRIN: ÚJ SZÍNT HOZ AZ ÉLETÜNKBE!

NEKED RENDEZZÜK A LXVIII. ÉLETFA KONFERENCIÁT!

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt az immár 68. alkalommal megrendezésre kerülő Életfa Konferenciánkra.

Programajánló

- Vendégünk lesz a Nahrin AG világ-cég magyarországi nagykövete, **Beate Fussenegger!**
- Két vadonatúj csúcsterméről hallasz előadást: a **Ginkgo-ginzeng** és a **Vörös lóhere kapszuláról**, melyek a Te egészséged megőrzéséről gondoskodnak!
- **Verebes Linda** és **Pindroch Csaba**, az Életfa Program nagykövetei a tőlük megszokott vidámsággal osztják meg velünk életüket, és beszélnek az Életfa Programhoz és a Nahrin termékekhez fűződő kapcsolatokról.
- **Mester Bálint**, a hazai terepatriaton és terepduatlon legeredményesebb humorral fűszerezve ajánlja Neked az egészséget Nahrin módra!
- Sikeres akarsz lenni? Jobban élni? **Gali Károlyné** és **Szabó Renáta** hiteles munkatársainktól megtudhatod, Ők hogyan csinálják!
- Találkozhatsz az Életfás vidám gyerekekkel, a jövő nemzedékével!

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

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

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételen (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



dokodnak! Ráadásul kedvező áron juthatsz hozzá!

- **Szilágyi Ildikó**, a Napsugár Csapat vezetője, konferenciánk háziasszonya szeretettel várja vendégeinket!
- **Schmidt Ferenc** Igazgató Úrtól megtudjuk, milyen újdonságokat tartogat számunka a 2015-ös Aranyév. Miért vagyunk mi jó helyen, és miért tudunk segíteni azoknak, akik velünk tartanak?
- **Kanizsárné Vaskó Nikolett** vezető dietetikus a 2. születésnapját ünneplő Élet(FA)mód Klubbal kapcsolatos tapasztalatokról, az új lehetőségekről, és a megújuló Testkontroll csomagokról szolgál nekünk friss információkkal.

versenyzője, az Életfa Program sportolója elmondja, hogyan támogatják a Nahrin termékek a felkészülés és a versenyek ideje alatt.

- **Dr. Harsányi Edit** a tőle megszokott



15 ÉVES ÉLETFA PROGRAM JUBILEUMI TALÁLKOZÓ 2015. JÚNIUS 20. ERDŐSPUSZTA

Részletek hamarosan az alábbi elérhetőségeken:

www.eletfaprogram.hu

www.facebook.com/EletfaProgram

KEDVES MUNKATÁRSAINK!

2014 decemberében lezárult valamennyi Életfa versenyünk. A díjak átadására a 2015. február 21-i LXVII. Életfa Konferencián került sor.

Gratulálunk mindazoknak, akik munkájuk eredményeként az Elit Klub és a Hálózatépítők Klubjának tagjaivá váltak!

Köszöntjük a Hónap és az Év Just-Nahrinosait és a Legjobb szponzort!

50 Elit Klub

Bak Attila és Tóth Gyöngyi
Bogdáné Kunkli Mária
Bujdosó Sándorné és Bujdosó Sándor
Elek Dezsőné
Gáborjáni Szabó Jerne
Gromonné Keszthelyi Ildikó
Hegyi Gyöngyi
Hegyi Miklósné
Juhászné dr. Sóvágó Judit
Karcza Sándorné
Kósa Lászlóné
Lieber Mártonné
Mondok Andrea
Németh Zsuzsanna
Rácz Ilona
Rácz Lászlóné
Sebők Antalné
Szabó Renáta
Tihanyi Edit és Tihanyi Pál
Tóthné Cserhalmi Marianna

100 Elit Klub tagjai

Balogh Andrásné és Balogh András
Bódiné Szabó Zsuzsanna
Domokosné Frankó Hilda
Dr. Czanik Sarolta és dr. Horváth Attila
dr. Molnár Ildikó
Feketéné Tóth Erika
Gali Károlyné
Herczku Jánosné
Héjasné Bedő Erika
Kuruczné Korda Borbála
Lengyel Ferencné és Lengyel Ferenc
Nagy Edit
Nagné Bánffy Erzsébet
Oláh Józsefné
Radovics Kinga
Rigó Éva
Szalai István
Szerencsi László
Szpisják Pálné
Tóthné Borza Ildikó
Varga Béláné
Vox Angelica Bt.



300 Elit Klub tagjai

Dr. Harsányi Edit
Szilágyi Ildikó és Lund Ove
Veresné Borsányi Éva



200 Elit Klub tagjai

Dr. Bárd Tiborné és dr. Bárd Tibor
Magyar Balázsné
Rab Attila
Sztányi Antalné



Hálózatépítők Klubjának tagjai

Bódiné Szabó Zsuzsanna
Szilágyi Ildikó és Lund Ove
Veresné Borsányi Éva

A HÓNAP JUST-NAHRINOSAI 2014-BEN

Január

Egyéni forgalom: Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Közvetlen belépő kategória: dr. Molnár Ildikó

2014-es építésű csapatforgalom kategória: dr. Molnár Ildikó

Február

Egyéni forgalom: Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Közvetlen belépő kategória: Szilágyi Ildikó és Lund Ove

2014-es építésű csapatforgalom kategória: Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Március

Egyéni forgalom: Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Közvetlen belépő kategória: Bódiné Szabó Zsuzsanna



A HÓNAP JUST-NAHRINOSAI 2014-BEN

Augusztus

Egyéni forgalom: dr. Harsányi Edit
 Közvetlen belépő kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove
 2014-es építésű csapatforgalom kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Szeptember

Egyéni forgalom: dr. Harsányi Edit
 Közvetlen belépő kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove
 2014-es építésű csapatforgalom:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Október

Egyéni forgalom: dr. Harsányi Edit
 Közvetlen belépő kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove
 2014-es építésű csapatforgalom kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove

November

Egyéni forgalom: Szilágyi Ildikó és Lund Ove
 Közvetlen belépő kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove
 2014-es építésű csapatforgalom kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove

December

Egyéni forgalom: Magyar Balázszné
 Közvetlen belépő kategória:
 Bujdosó Sándorné és Bujdosó Sándor
 2014-es építésű csapatforgalom kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove

2014-es építésű csapatforgalom kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Április

Egyéni forgalom: Szilágyi Ildikó és Lund Ove
 Közvetlen belépő kategória:
 Bódiné Szabó Zsuzsanna

2014-es építésű csapatforgalom kategória:
 Karcza Sándorné

Május

Egyéni forgalom: dr. Harsányi Edit
 Közvetlen belépő kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove
 2014-es építésű csapatforgalom kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Június

Egyéni forgalom: dr. Harsányi Edit
 Közvetlen belépő kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove
 2014-es építésű csapatforgalom kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Július

Egyéni forgalom: Szilágyi Ildikó és Lund Ove
 Közvetlen belépő kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove
 2014-es építésű csapatforgalom kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Az Év Just-Nahrinosai

Egyéni forgalom: dr. Harsányi Edit
Közvetlen belépő kategória: Szilágyi Ildikó és Lund Ove
2014-es építésű csapatforgalom kategória:
 Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Legjobb szponzor

Szilágyi Ildikó és Lund Ove



AZ ÉV JUST-NAHRINOSA 2014

Egyéni forgalom kategóriában
DR. HARSÁNYI EDIT

Közvetlen belépő és
 2014-es építésű csapatforgalom kategóriában
SZILÁGYI ILDIKÓ ÉS LUND OVE

Gratulálunk az elért eredményekhez!

Jelenleg zajló Életfa Versenyeinkhez pedig mindenkinek sok sikert és tiszta versenyszellemet kívánunk!

Szeretettel:
 az Életfa Program csapata

4 Próba versenykiírás



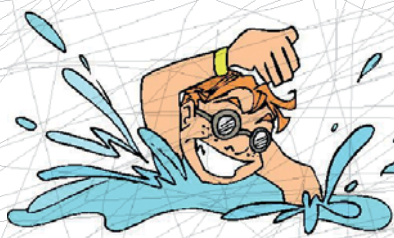
Igazán mozgalmas hónapok elé nézünk, hiszen
2015 a **M O Z G Á S** éve az Életfa Gyerek Klubban.
**Egyéni és csapatversenyben várjuk a gyerekek jelentkezését,
4-18 éves korig.**

Jelentkezési határidő: május 31. Kiváló lehetőség arra, hogy ha már
sportolsz, akkor megmérettesd magad.

Ha pedig nem sportolsz, akkor éppen itt az ideje elkezdeni!
Mi segítünk!

Előfeltétel: Életfa Gyerek Klub tagság.

A döntő helyszíne: 2015. június 20. Debrecen, Életfa Jubileumi Találkozó.



Egyéni indulók részére:

futás, kerékpár, torna, úszás. Mind a négy sportág teljesítése folyamatosan, egymás utáni sorrendben.

A döntőn az úszás külön helyszínen kerül lebonyolításra.



korlatok időre. 50m úszás választott úszásnemben.

Felsősök: 800m futás; 2000m kerékpár; játékos tornagyakorlatok időre. 75m úszás választott úszásnemben.

Középiszolások: 1200m futás; 3000m kerékpár; játékos tornagyakorlatok időre. 100m úszás választott úszásnemben.

SPORTÁGANKÉNTI egyéni indulók részére: a versenyzőknek lehetőségük van egyénileg indulni, a 4 közül akár 1, 2 illetve 3 sportágban. A lent felsorolt korcsoportok, távok és feladatok az irányadók.

Csapatok részére: a csapat minden tagja 1-1 sportágban indul. Egy csapaton belül legyen 1 fő futó, 1 fő kerékpározó, 1 fő aki tornázik és 1 fő aki úszik. Váltóversenyként fogják átadni egymásnak a rajtszámukat. Tehát az első versenyző csak fut, átadja a következő versenyzőnek, aki csak kerékpározik, majd ő is átadja a következő csapattársának, aki a tornát teljesíti. Az úszó csapattárs külön hajtja végre a feladatot.

Távok, feladatok: (Minden korcsoport saját távon indul.)

Óvodások: 200m futás; 500m kerékpár; játékos tornagyakorlatok időre. 25m úszás választott úszásnemben.

Alsósok: 400m futás; 1000m kerékpár; játékos tornagyakorlatok időre.



Követelmény: kerékpárt korlátozott darabszámban biztosítunk a döntőre, aki tud, az hozzon magával. Akinek szüksége van az úszáshoz deszkára, gondoskodjon róla saját részre. Vízbiztos jártasság szükséges az úszóknak. Önálló kétkerekű kerékpártudás feltétel a sportágban indulónak. A játékos tornagyakorlat: állások, járások, tartások, fordulások, gurulások, ugrások egyvelegét fogja tartalmazni.

A legjobbkat jutalmazzuk!
A felkészüléshez kiváló sportolóink—Sikter Zsuzsanna-futás, Vinnai Zsolt-kerékpár, Szabó Tamás-torna és Tóth Viktor-úszás—havonta írják meg a felkészítő anyagot, amely a www.eletfaprogram.hu oldalról lesz letölthető és segítséget nyújt neked a következő 4 hónapban. A jelentkezők e-mail címére közvetlenül is eljuttatjuk az anyagokat! Kérdéseket a gyereklklub@eletfaprogram.hu e-mail címre várjuk, jelentkezni honlapunkon, a Gyerek és a Mozgás menüpontokban tudtok.



AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB HÍREI

„Az egészséges táplálkozás nem pénz kérdése” lehetett olvasni az egyik közösségi oldalon megjelent posztban még szeptemberben. Ott helyhiány miatt nem tudtam teljes egészében leírni, mire is gondolok, ezért ezt a fontos témát most részletesebben kifejtem.

A klub 2013. április 25-én indult, ebben a hónapban már a 2. születésnapját ünnepli. A „virtuális” klub az Életfa Program regisztrált tagjai számára érhető el. Regisztrálni a www.eletfaprogram.hu oldalon lévő „Regisztrálok a klubba” föltre kattintással lehetséges.

A klub az átdolgozott Nahrin Testkontroll Program ajánlásai alapján működik, alapelvei a tehermentesítés, az ideális testsúly elérése és az egész életre szóló kiegyensúlyozott táplálkozási szokások kialakítása. De! Bármilyen táplálkozással kapcsolatos kérdéssel, kéréssel fordulhatsz hozzám bizalommal, legyen az ételallergia, cukorbetegség, gyomorfekély, epeprobléma, stb.

Nézzük a klub egészséges táplálkozásra vonatkozó ajánlásait részletesen:

1. Törekedj az ideális testsúly kialakítására és a rendszeres, legalább az évenkénti egy tehermentesítésre, melyhez segítségére lehet a Nahrin Testkontroll Program!
2. Étkezz naponta ötször, nagyjából azonos időpontban!
3. Fogyassz naponta legalább 2 liter szénsavmentes vizet!
4. Gabonák közül főként a teljes kiőrlésűt részesítsd előnyben!
5. Naponta többször fogyassz zöldséget és gyümölcsöt, főként nyersen!
6. Tej, tejtermékek, húsok, húskészítmények közül igyekezz a zsírszegény, valamint a hozzáadott cukortól mentes változatot választani!
7. Ét elkészítéshez főleg a növényi zsiradékokat részesítsd előnyben!
8. Használj változatosan fűszereket, a nátriumszegény és energiamentes ízesítők remekül kiegészítik őket!
9. A nassolás nem tilos, de figyelj: mikor, mit és mennyit!
10. Építsd be a mindennapjaidba a Nahrin termékeket és nyerd ki a bennük rejlő minőséget!
11. Vásárolj tudatosan, tervezz előre, válassz minőségi élelmiszereket és mindig nézd meg az élelmiszerek címkéjét!
12. Mozog rendszeresen és találd meg a lelki harmóniádat!



A klub első ajánlásáról, a TEHERMENTESÍTÉSÉRŐL kicsit részletesebben.

A kiegyensúlyozatlan táplálkozáson, helytelen tápanyagarányokon túl az emberi szervezetet nap, mint nap érik olyan hatások (például adalékanyagok, tartósítószer, szarmaradványok, a kávé, a dohányzás, az alkohol, stb.), melyek plusz terhet rónak rá.

Ezért joggal vágyik a test a megújulásra.

Ezt a „megújító” folyamatot nevezzük - a program ajánlása szerint - tehermentesítésnek, mely során a méregtelenítő szerveink (máj, tüdő, bőr, vese) működését segítjük azáltal, hogy tehermentesítjük őket.

Hiszen egyébként a mérgeanyagok különböző módon képesek távozni a szervezetünkől, pl. vizelet, izzadás, légcsere útján, egészen addig, míg ezek a szerveink jól működnek. A szervezet magától képes eltávolítani ezeket a „mérgeket”, csak időnként segíteni kell a munkáját.

Amit elérhetünk a tehermentesítés segítségével, hogy energikusabbak leszünk, csökkenhet a vérnyomás, a vérszint és az ödémák, letisztul a bőr, kedvezően hat az immunrendszerre, javul a fizikai és szellemi állóképesség egyaránt.

És mikor a legalkalmasabb a tehermentesítést elkezdni?

Hát természetesen most, tavasszal!

Ha nem vagy még Élet(FA)mód Klub tag, regisztráld most a honlapon, és máris küldjük Neked a részletes ajánlásokat ezzel kapcsolatban.

Ha már tag vagy és szeretnéd idén is végig csinálni a tehermentesítést, jelezd nekem a lenti címen, és küldöm az ajánlást.

Tudnod kell, hogy a regisztráció semmilyen kötelezettséggel nem jár, pusztán ajánlásokkal próbálunk Téged segíteni az úton, s célunk egy támogató közösség létrehozása.

Amennyiben kérdésed lenne a klubbal kapcsolatban, az alábbi e-mail címen felteheted: eletfamodklub@eletfaprogram.hu

Kanizsárné Vaskó Nikolett

Egészségügyi Team,
vezető dietetikus

A BUDAPESTI KÖZPONTI KLUB JELENE a Te jövőd!

A BUDAPESTI KÖZPONTI ÉLETFA KLUB KÉT ÉVVEL EZELŐTTI ÚJRAINDULÁSAKOR AZT TŰZTE KI ZÁSZLAJÁRA, HOGY OLYAN ELŐADÓKAT OLYAN TÉMÁKBAN SZÓLALTASSON MEG, AMI KÖZÉRDEKŰ, TANÍTÓ, KÖVETHETŐ. ELSŐDLEGESEN PEDIG, HOGY ALKALMAZHATÓ, MERT SZÜKSÉG SZŰLTE ÉS IGÉNY VAN RÁ.

A tudás táptalaja annak a befogadó közegnek, ahol az érdeklődő személyek tudásszomja, mint mag csírát hoz és a visszajáró, a közösséget kereső gyökeret ver. Szükség van a klubra, mert az egyre személytelenebb világunkban



becsülés, öröm, csupa empátikus élmény vár rád. Ilyen helyen sokkal könnyebben elgondolkodik az ember a hallottak súlyán. Könnyebben kilép az önsajnálathintájából is. Elkezd az okokat boncolgatni, és ha rálel, vagy rávezetik azokra, akkor már a megoldás is kézenfekvőbb.

Gondold bele magad a cselekvésbe és helyezd magad egy harmonikus világba! Találd meg a kapcsolatot, építsd ki a hidat, ami összeköt egy minőségi élettel és tedd próbára a kínáló lehetőséget, amit az Életfa Program tartogat számodra! A boldogság, jókedv, tudás, bizalmi közeg pedig csodákra képes.

„Boldogság, mert azt teszed, amit mondasz, és úgy élsz, ahogy gondolsz.”

egyre nagyobb jelentősége van a személyeseknek. Annak az interperszonális kapcsolatokat ápoló élménynek, amit a klub lehetősége jelent számodra.

Akik már ismerik az Életfa Program szellemiségét tudják, hogy a legnagyobb személyességgel és felelősséggel járunk el szirmaink világában, akár a honismeret, akár a kultúra, a sport vagy a Just-Nahrin világában. Példamutatást adunk arra az optimista szemléletű minőségi életre, amivel életünk változásaira kedvezőbben reagálhatunk. Mert a változásokra szükségünk van, ezek a változások tartják valójában életben az embereket.

Az Életfa Program megoldást és lehetőséget kínál szirmai sokszínűségével SZÁMODRA! Mivel gondoskodhatsz családod egészségéről, kényeztetheted magad kívül-belül, hogyan töltöd fel kikapcsolódásként.

Fogadd el a segítséget, halld meg a hívó szót. Az Életfa Program klubjai ilyen hívó szót küldenek feléd. Sokat tud segíteni egy olyan kellemes környezet, ahol melegség, jókedv, meg-



Merj a jelen lenni az életedben!
Várunk Pesten és az ország több pontján!

Üdvözlettel
Szabó Tamás
Budapesti Képviselet vezetője

NEM HÁLÓZATÉPÍTŐKNEK SZÜLETTÜNK, MÉGIS EREDMÉNYES HÁLÓZATÉPÍTŐKKÉ VÁLTUNK

Saját példánkkal szeretnénk megmutatni, hogyan képzeltük el a jövőt, hol tartunk a kijelölt úton.

15 évvel ezelőtt elszántak voltunk: el fogjuk érni a céljainkat. El is értük.

Miért értük el a várva várt sikert és gazdagságot?

- Példaképet választottunk. Schmidt Ferenc Igazgató Úr a példaképünk már 15 éve. A következő 15 évben is ő lesz a hiteles példaképünk, tudjuk, csodálatos dolgok fognak történni. Újabb sikereket, eredményeket fogunk elérni.

Miért leszünk a következő 15 évben is sikeresek?

- Mert hiteles tudást kapunk Schmidt Ferenc Igazgató Úrtól a hálózatépítés/csapatépítés feladataihoz.
 - Kijelöltük az utat hosszútávra ahhoz, hogy 2020-ig elérjük a hálózatépítésben, amit akarunk.
 - Tudjuk a **MIÉRT**-jeinket: miért csináljuk, amit csinálunk. Tudjuk konkrétan **MIT** kell tenni azért, hogy megkapjuk, nehogy megrekedjünk a vágyak szintjén.
- HOGYAN:** nem akarunk elcsúszni, éppen ezért egy jó módszertant dolgoztunk ki készségeink fejlesztésére. Megnéztük, milyen készségek tehetnek képessé a sikeres hálózatépítésben minket és a munkatársainkat:
- ✓ a másolódás,
 - ✓ a hozzáállás,
 - ✓ a hit,
 - ✓ az önbizalom,



- ✓ a felelősség,
- ✓ az empátia,
- ✓ a kudarcűrés,
- ✓ a kezdeményezés.

Az elmúlt 15 évben ezeket a szükséges készségeket már megszereztük a hálózatépítéshez. Most újból másolni fogjuk a szponzorunkat, és a Tőle szerzett tudást megosztjuk veletek, mert ezt ti is másolhatjátok.

Mit másolunk a Szponzorunktól?

- A mentalitását,
- az időtervezését,
- a trükkjeit, praktikáit,
- a kommunikációit,
- az önfejlesztési hajlandóságait,
- minden olyan szokását, ami kiküzd az átlagembert a komfortzónájából,
- célok és mérföldkövek meghatározásának rendszerét.

A legfontosabb feladatunk a hálózat- és csapatépítésben, hogy **megfelelő példát mutassunk munkatársainknak. Dolgozzunk keményen, dolgozzunk hasznosan és eredményesen, osszuk be az időnket és érjük el a kitűzött céljainkat.**

Szeretettel, bizalommal:

Baloghné Erzsike és András

értékesítési igazgatók, életmód-tanácsadók
70/4572721

HÍREK A BAGLYOKRÓL



Elindult 2015. és vele együtt az Életfa Baglyok központi klubja. Persze volt már régen is, de ez most más, hetente találkozunk keddenként a klubban.

Miről is hallhattak eddig a látogatók?

- ✓ Daganatterápiához hogyan lehet adjuvánsként beépíteni a Just és Nahrin termékeket, no meg hogy mikor.
- ✓ Mit tegyél influenza szezonban, ha védeni akarsz magad? Vagy ha elkaptad, mik azok a termékek, amivel most tudod segíteni magad.
- ✓ Aki ott volt, az tudja mi is az „Arany tízes”.

Közben **Veszprémben** is találkoztunk, ott a Csupaszív csapattal összefogva a dunántúli csapatrésznek **Csoporttalálkozót** tartottunk.

A **Halolaj** rejtelméről hallottunk Karasszon Esztertől, mindenki rájött, hogy neki ez kell.

Németh Zsuzsa pedig azt a kérdést tette fel, hogy mi lett volna, ha a szponzorom nem keres meg a Lehetőséggel. Mi lenne ma velem, ha nem ismerném a Just és Nahrin termékeket?

Én pedig a képzésekről, változásokról beszéltem, meg arról a lehetőségről, ami bennünk van.

Mindenhol lelkes követőkkel indult 2015, az Életfa Program Jubileumi éve!

Sok sikert mindannyiunknak, hisz sokaknak kell még elvinnünk házhoz azt a sok finomságot, ami a konyhánkban, táskánkban, fürdőszobánkban van! Hajrá!!!

Együtt minden sikerül!

Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit

Életfa Baglyok Csapata



SIKERED 3 PILLÉRE

1. A gondolkodás pillére - Minden, ami az életben veled történik, gondolkodásod következménye. Ezért nem mindegy, milyen gondolatokkal van tele a fejed. Harmóniában vannak a gondolataid azzal a céllal, amit el akarsz élni, vagy éppen ellenkezőleg, a gondolkodásod akadályozza meg, hogy a céljaid elérése érdekében megtegyed a megfelelő lépéseket?

2. Az érzelem pillére - Minden cselekedeted mozgatórugója az érzelmvilágod. Az érzelmeid gondolkodásod hatására jönnek létre. Érzelmeid olyanok, mint a belső motor - lendületben tartanak téged! Ha a motor nem a céljaidnak megfelelően működik, akkor nem vagy képes arra, hogy pozitív érzelmeidet táplálj céljaid felé. Ebben az esetben az érzelmeid akadályoznak abban, hogy a megfelelő tettekkel elérd a céljaidat.

3. A cselekedet pillére - Minden lépésedet az egyéniségednek megfelelően teszed meg az életedben. Az egyéniséged a gondolkodásod és az érzelmeid megnyilvánulása a külvilágban. Növekedési környezetet teremtve magadnak gondolataid és érzelmeid szárnyra kapnak. Pozitív gondolataid és érzelmeid a sikereid hullámát korbácsolják fel életed tengerén!

A siker 3 pillérét tudatosan beépítve életedbe tudok segíteni magamon és azokon, akik kérik a segítségemet!

Tégy a sikeredért, az életedért itt az Életfa Programunkban! Nekem itt sikerült!



Hegyi Gyöngyi
Delfin csapat vezetője
70/4572712

2015 Májusa!

Szeretettel várunk 2015. május 16-án szombaton Tatán, egy szakmai információkban bővelkedő vidám, családias hangulatú Életfa Konferenciára. Vendégünk lesz: Schmidt Ferenc Igazgató Úr.

Részese lehetsz testi, szellemi, lelki és anyagi sikertörténeteknek. Átélnéd velünk e nap csodáit, sikereit és új termékta-pasztalatait!

2003-ban Nekem is egy ilyen Életfa konferencián dőlt el a következő évtizedeim sorsa! Miért és hogyan? Gyere és megosztom veled a sikeredért, a jövődért - minden kötelezettség nélkül!

Jelentkezés: 70/4572712 telefonszámon.

Az első 10 új jelentkező ajándékot kap összejövetelünk zárásánál!

Gyere és tudd, hogy életed alakulása a te kezében van!

ÉLETCSEPP SOROZATUNK avagy életünk referenciái VII.

Delfin csapat jelmondata: **Legyünk mi a legősz-szetartóbb és legeredményesebb csapat Magyarországon!**

Mit kell ehhez cselekednünk? Növekedési környezetet kell teremtenünk önmagunk számára, minden nap!

Olvass motiváló könyveket, menj el képzésekre és keresd olyan emberek társaságát, akik felemelnek és segítenek céljaid elérésében!

Második negyedéves képzéseink 2015-ben:

Április 11. Életfa MLM Alapok képzés – Budapest, Tonk Emil

Május 10. Életfa Program Alapképzés - Miskolc

Június 6. Életfa MLM Alapok Képzés – Budapest, Tonk Emil

Június 7. Életfa Program Alapképzés – Budapest, Hegyi Gyöngyi

Július 5. Életfa Program Alapképzés – Tata, Delfin csapat trénerai

Várunk mindenkit nagy szeretettel!

A Tata szomszédságában fekvő Szomódon élő család anyukája vagyok. Mindig fontos volt a családnak számára, hogy egészségesen étkezzünk. Férjemmel 5 év várakozás után lettek ikergyermekeink, ezért is fontos volt számunkra, hogy vigyázzunk az egészségükre.

Első lépésként az **Eucasol spray** és a **Tengeri algás fűszersó** hasznosságával ismerkedtünk meg. Egy éves koruktól adtam a **Narosan Áfonyát**, és szépen lassan beépült a többi készítmény a háztartásunkba, így a csapat tagja lettem. Maya (Tóthné Cserhalmi Mariann) rendszeresen felhívott, hogy amit vásároltam, hogyan tudom többcélúvá tenni. 2 éves koruktól **Echinacinát** is adok a gyerekeknek, **Kakukkfű krémmel** masszírozom őket, végigkóstoltuk a **Narosan vitaminokat** is. A szobájukba a párologtatóba **Citrom- és 31-es olajat** csepegtetek, a köhögés esetén pedig **Fenyőszirupot** adok Nekik. Időközben megismerkedtem több anyukával és Ők lettek a vásárlóim, gyerekeim pedig a reklámok....

Üdvözzel:
Fail Britta

MI A FONTOSABB!

– A VÁGY VAGY A SZÜKSÉGLET?



Egy reménybeli ügyféllel beszélgetve gyakran problémát jelent számunkra megállapítani azt, hogy egy adott

Rengeteg időt takaríthatunk meg és sok kiábrándulástól kímélhetjük meg magunkat, ha nem folytatunk semmiféle utánkötető beszélgetést az olyan jelentkezőkkel, akik arról tájékoztatnak, hogy szükségük lenne a lehetőségünkre, de egyáltalán semmilyen vágyuk nincs arra, hogy bármit is tegyenek ennek érdekében.

A svájci Just és Nahrin cég több évtizeden keresztül bizonyított sok országban. Sok ezer ember hálás a kiváló minőségű termékek használata és fogyasztása során. Már régóta bizonyított, és ezt teszi folyamatosan a jövőben is. A világ minden részén, sok országban ebben biztosak lehetnek - a svájci minőség változatlan.

Biztos lehetsz ebben TE is. Saját magadnak, vagy családot minden tagjának ez garancia, és garancia mindenki másnak. Amikor ajánlod a termékünket, nem kell különleges csodákat említeni, elég, ha a svájci minőségre hivatkozol, a több évtizedes tapasztalatra, és a sok ezer elégedett fogyasztóra.

Az üzleti forma hasonlóan garanciát jelent. Nem azt ígérjük senkinek, hogy itt milliomos lesz, hanem azt mondjuk – ha elegendő számú, elégedett fogyasztót csatlakoztatsz magadhoz, abból kellően nagy forgalom keletkezik, és a számok összeadódnak -, a forgalmi jutalék egyre csak növekszik, és a Te elégedettséged is egyre jobb lesz.

Nem csodaszer, de napjainkban teljes biztonsággal megvalósítható lehetőség.

A JUST és a NAHRIN termékek segítséget adnak az egészség megőrzésében és az üzleti siker megvalósításában!

személy cselekvésre ösztönzésében mi játszik nagyobb szerepet: a vágyainak, vagy inkább a szükségleteinek a kielégítése?

Ugyanez a helyzet a leendő ügyfeleinkkel és partnereinkkel is, amikor a megoldásunkat kínáljuk fel nekik.

A legsikeresebb és leginkább tartós értékesítéseink abból fognak következni, hogy valaki kijelenti majd, hogy változtatni szeretne a jelenlegi körülményein, pontosabban erős vágyat érez arra, hogy ezt megtegye. Akár rész munkaidőben szeretnének egy kis kiegészítő jövedelemre szert tenni, vagy teljes munkaidőben milliókat keresni... ha a vágy nincs meg, hiányozni fog a változáshoz nélkülözhetetlen elkötelezettség is.

Tehát akkor miből fog keletkezni a vágy? A változtatás iránti vágy alapján a jelenlegi helyzetünkkel való kellően nagy elégedetlenségünkből fakad és az eltökéltségünkből, hogy teszünk ennek érdekében valamit.

A vágy elsődlegesen egy belső ÉRZELMI SZÜKSÉGLETBŐL ered, nem pedig az olyan nyilvánvaló külső szükségletből, mint hogy „több pénzre van szükségük”.

Életbevágóan fontos dolog az, hogy képesek legyünk feltárni az emberek érzelmi szükségleteit. Rá kell tudnunk jönni, hogy mi mozgatja az emberek vágyait, és mi motiválja őket a változásra.

Ezért aztán valóban megéri segíteni a leendő ügyfeleinket és partnereinket a vágyaik mértékének kellő kifejezésében, mielőtt elhamarkodottan igyekeznénk őket egy rendszerbe belekényszeríteni, vagy rákezdennék a csodálatos lehetőségünkről szóló ismertetőre, ami „amilyen remekül működött a mi esetünkben, ugyanolyan jól fog majd nekik is működni”.

„Felelőtlenség lenne hagynod, hogy az ÉLET csak úgy megtörténjen Veled! Isteni jogod, hogy magad alakítsd sorsodat.”
Ramtha

Borsányi Éva

értékesítési igazgató, Budapest

30/415 2288, 70/4572727



Változás és stabilitás AZ ÉLETFA PROGRAMBAN



„A változás életem természetes rendje. A változást örömmel fogadom. Kész vagyok megváltozni. Kész vagyok változtatni nézeteimen, kész vagyok változtatni beszédemen ... A régítől az új felé könnyű szívvel haladok. A változást egyre jobban érzem magamon.”
Balogh Béla: A tudatalatti tízparancsolata, 4. Jóvátétel



1991 végén lehetett, amikor a budapesti Baár-Madas református gimnáziumban kóruspróbán vettem részt, amikor a nagy hírű tanárunk és vezetőnk, A. J. az etikus munkaszemlélet- és hozzáállásbéli alapelveit fejtegette. Tudni kell róla, hogy ő már akkoriban is a legprofesszionálisabb gondolkodásmóddal rendelkezett, a kóruspróba például 14.07-kor kezdődött, hogy ne két óra körül szédelegjünk oda, hanem percre pontosan kezdődjön a közös munka. Többször elmondta azt is, hogy a puskázás a hetedik parancsolat megszegése (tudást lopni) – valamint magázott bennünket, hogy 14 évesen is egyenrangú félnek érezhessük magunkat. Vagyunk egy páran, akik évtizedek távlatából is emlékezünk a mondataira – melyek abban az időben egészen szokatlanok voltak.

Közel negyed évszázad telt el azóta, de ezt az értékrendet azóta is vállalhatónak tartom! Ezért javaslom a kedves Olvasónak, hogy a változásnak csak akkor engedjünk teret, ha az valami új minőséget, jobbat, szebbet hoz be az életünkbe.

1991, gimnáziumi tanulmányaim kezdete óta szinte minden megváltozott. Ugyanígy el lehet mondani, hogy 2000, az Életfa Program születése óta teljesen más környezetben élünk és dolgozunk. Mai értékrendünk, gondolkodásmódunk fontos része, hogy ezeket a változásokat elfogadjuk, alkalmazkodunk hozzájuk, sőt, a magunk javára fordítjuk őket. Az evolúciós elmélet egyik mellékága szerint a fajok

közül nem az maradt fenn, amelyik a legerősebb vagy a legintelligensebb volt, hanem amelyik

a változáshoz leginkább tudott alkalmazkodni. Ráadásul ezek a változások gyakran nem is egyik napról a másikra következnek be, bár kétségtelenül egyre gyorsabban történnek.

Az állandó változások során azonban meg kell határozunk azokat az értékrendi és rendszerpontokat, amelyek a stabilitást szolgálják. Ha az Életfa Program 2000 óta stabilan működik, annak az egyik oka éppen ez: hogy meghatározza és folyamatosan gondozza értékeit. Hogy a jutalékrendszer konzervatív, a klasszikus MLM szintek alapján történik a kifizetés, melyet a műfaj amerikai indulásakor határoztak meg. Fenntartható a rendszer, az eladások képezik a jutalék alapját, nincs doppingszer a kifizetéseknel. Ennek köszönhető, hogy sokan már évtizedes regisztrációval rendelkeznek a programban – miközben a világban minden változik, sőt, a Programunkon belül is sok minden fejlődik, megvannak azok a fix pontok, értékek, amelyek a stabilitást biztosítják.

Kívánom mindenkinek a Just-Nahrin közösségben, hogy a következő években is várható változások során az „egészség-életminőség-magyarág” hármában találjuk meg azokat az értékeket, amelyek évtizedek távlatában is ugyanazok maradnak. Nyitottan várom a következő évek változásait, melyeket együtt élhetünk át!

Karasszon Dezső

ÉPÜL A CSAPAT, JAVUL AZ EGÉSZSÉG, NŐ AZ ANYAGI BIZTONSÁG!

*MLM
vezetőként élem az
életem, és szeretem a világot! Itt
ismertem meg, hogy a szeretet = elfogadás,
és itt gyakorlom nap mint nap, hogy készségi-
re hozzam! Itt kell gyakorolnom a kritika kiiktatását, itt
tapasztalom meg a dicséret hatalmát, és itt kell azono-
sulnom a saját 101%-os felelősségvállalásommal. A hálóz-
atom mutatja meg a botokat a fülemben, és azt, hogy hol tartok
ezek elhagyásában. Tanulok és tanítok. Tanulok, de nem csak
a képzéseken, hanem értő figyelemmel figyelve a munka-
társaimra, Tőlük is nagyon sokat! Miközben folyamatosan
változok, amit rendkívül élvezek, egyre egészségesebb a
környezetem, és egyre fényesebbnek látom a jövő-
met! Örülök, hogy ebben egyre többen követnek
engem és a vezetőimet!*

Dr. Molnár Ildikó

Ez már szerelem?

Tavaly év elején csatlakoztam a JNS nagy családjához. Nem önszántamból! Valaki belépésének az volt a feltétele, hogy én legyek majd a „szponzora”. Gondoltam, nem leszek akadály a elképzeléseinek. A regisztrációval nem volt különösebb célom, csak a segítségnyújtás. Másnak szerettem volna segíteni. Többször hívott a szponzorom, próbált tanácsokkal ellátni, hogyan kezdjem el az új munkámat. De! Mindig voltak kifogásaim, magyarázataim, hogy miért nem. A szponzorom „megértő” volt. Hagyta, hadd emésszem a tanácsait. Finoman, cizelláltan volt jelen az életemben. Becsületből elmentem a konferenciákra, csapattalálkozókra, ahol rácsodálkoztam a sikeres „nagyokra”. Magamban konstatáltam, én erre alkalmatlan vagyok. Közben egy-két terméket elkezdtem használni, és ráéreztem a hatékonyságukra. Megmozdult bennem valami...

Októberben egy új ötlettel állt elő a szponzorom: tartsunk termékbemutatókat. Minden lelkesedés nélkül egyeztem bele. Innentől kezdve minden megváltozott! Láttam valakit, aki csillogó szemmel, nagy lelkesedéssel beszélt a cégről, a termékekről, üzletről. Kipróbálhattam, megkóstolhattam, magamra kenhettem mindent. Magával ragadó érzés volt. Az már csak hab a tortán, hogy a bemutatóknak köszönhetően lettek megrendelőim



és pénzt is kereshettem! Éreztem, valami megváltozik bennem. Megfogalmazni még nem tudtam, de az érzés már jelen volt. És váratlanul ért a felismerés! Egy új szerelem kerített a hatalmába. Lassan, csendesesen, kitartóan szövö a hálóját. És én hagyom, mert már akarom, szeretem és csillog az én szemem is, ha a Just-Nahrinról beszélek. Kéz a kézben haladunk közös utunkon a beteljesedés felé. Igen, biztos vagyok benne, hogy ez egy új szerelem! És mindezt szponzoromnak, Dr. Molnár Ildikónak köszönhetem. Hála Neked érte, drága Ildikó!

Fuhrman Erika 3 %-os munkatárs



2014 januárjában csatlakoztam az Életfa Programhoz, miután újból találkoztam gyermekem egykori óvónőjével, Rigó Évikével. Korábban többször láttam az újságban a meghívót az Életfa Klubba, kíváncsi voltam, mi lehet ez. Kíváncsi voltam azért is, mert orvosi munkám során gyakran tapasztalom, hogy a betegek egy része nem szívesen szed gyógyszert, félnek az esetleges mellékhatások jelentkezésétől. Azért, hogy ezeknek a betegeknek is tudjak segíteni, valamilyen alternatívát kerestem a gyógyszerek mellé. Elkísértem Évikét Hajdúböszörménybe, a Csapattalálkozóra. Itt olyan sok jót hallottam a termékekről, hogy azonnal rendeltem néhányat saját részemre. Miután megbizonyosodtam a jótékony hatásukról, a családtagjaimnak is ajánlottam. Azóta nagyon sok terméket használtam, használok, emellett minden lehetőséget megragadok, hogy minél több hasznos információ birtokába jussak, bővítssem a tudásomat, így egyre több betegnek tudok akkor is segíteni, ha gyógyulásuk érdekében nem szeretnének gyógyszert szedni. Ma már munkatársakat keresek, akikkel együtt még több embernek tudunk segíteni, és ebben a szponzorom, Rigó Éva a lehető legjobb segítség!

Dr. Sóvágó Judit 3%-os munkatárs

Az egész életünk egy útkeresésről szól: „Ki vagyok én?” vagy „Mit akarok az élettől?”. Úgy gondolom, az Életfa Programban sokat tanultam önmagamról, az egészségről, a testi-lelki fejlődésről. Boldog vagyok, hogy olyan munkatársakkal dolgozhatok együtt, akik hozzá hasonlóan gondolkodnak, szívesen segítenek másoknak, és örömmel osztják meg a termékekkel kapcsolatos tapasztalataikat.

6 éve vagyok az Életfa Program tagja, és családommal együtt a Just és Nahrin termékek rendszeres fogyasztója. Fontos számomra az egészséges életmód, amihez nem csak a mozgás, a sport tartozik hozzá, hanem a minőségi étrend-kiegészítők is. Köszönöm szépen a szponzoromnak, Rigó Évának a rengeteg segítséget és elismerést!

Lányi Ildikó 3%-os munkatárs



81 NAPPAL A NAGY NAP ELŐTT...

SZERETETTEL VÁR A NAPSUGÁR CSAPAT!

Amikor ezek a sorok megjelennek, éppen 81-et kell aludni, és ünnepre gyűlik össze az ország ÉLETFÁS családja az **Életfa Program jubileumi fővárosában, Debrecenben!**

Nem is írhatok másról, mint arról az izgalmas készülődésről, szeretetteljes várakozásról, ahogy a rendezvény házigazdjaként egy csapatként, a cég munkatársaival együtt tervezgetünk, készülődünk a nagy napra: az **ÉLETFA PROGRAM 15 ÉVES JUBILEUMI TALÁLKOZÓJÁRA!**

Ugye már Te is beírtad a naptáradba: **Debrecen, Erdőpuszta, 2015. június 20.**

Hozd magaddal a jókedvedet, és mindazokat, akiket szeretsz! Ja: a Naptejedet se feledd...☺. A többitől majd mi gondoskodunk!

Felejthetetlen lesz, meglátod!

*Szilágyi Ildikó és Lund Ove, A Napsugár Csapat Vezetői
Legjobb Szponzorok, 20 9 519 908*

A FEBRUÁRI ÉLETFA KONFERENCIA KÜLÖNÖSEN NAPSUGARASRA SIKEREDETT!

Bearanyozta az a sok díj és elismerés, amiben a Csapatunk részesült. Boldogan osztom meg azoknak a névsorát, akik a legtöbbet tettek a most lezárult versenyidőszakban Csapatunk és Programunk sikeréért.



Legjobb Szponzor: Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Év Embere 2014-es Építésű Csapatforgalom kategóriában: Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Év Embere Legtöbb belépőt hozó kategóriában: Szilágyi Ildikó és Lund Ove

Hálózatépítők Klub Tagok: Szilágyi Ildikó és Lund Ove

300 Pontos Elit Klub Tagok: Szilágyi Ildikó és Lund Ove

200 Pontos Elit Klub Tagok: Magyar Baláznéné, Rab Attila

100 Pontos Elit Klub Tagok: Dr. Czánik Sarolta és Dr. Horváth Attila, Héjasné Bedő Erika, Nagy Edit, Oláhné Judit, Szerencsi László

50 Pontos Elit Klub Tag: Bogdáné Kunkli Mária

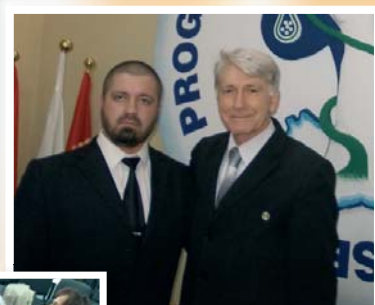


NAPSUGÁR CSAPAT

NAPSUGÁR CSAPAT

„Emlékkönyv”

2015. JANUÁRTÓL - MÁRCIUSIG



„Ha jól akarsz járni!”

TAVASZI MEGÚJULÁS

ELŐTÉRBE AZ OLY SOKSZOR ELHANYAGOLT LÁBUNK

Megérkezett a Kikelet, csicseregnek a madarak, hétágra süt a Napnak sugára, rügyeznek a fák, bokrok, nyílnak a tavaszi virágok (hóvirág, krókus, kökörcsin, kankalin, kék ibolya). Szívünk, lelkünk felmelegszik a téli sötétséget, szomorkás hangulatot követően. Öröm kiülni a parkba, indulnak a kirándulások és egyre lengébben öltöznek az emberek, lekerülnek a nagykabátok, a csizmák. A legtöbben ilyenkor vesszük észre, hogy bizony-bizony elhanyagoltuk a lábainkat a téli időszakban.



Pedig a lábaink megérnek egy misét, mint anno IV. Henrik francia királynak Párizsért is megérte. Pici korunktól a kíváncsiság hajt minket az újdonságok felé, és ehhez a lábaink nélkülözhetetlen tartozékok. Akinek megadatott az a csoda, hogy gyermeke született, féltő gonddal ápolja a kicsi testét, talpacskáit puszilgatja. Amikor 10-12 hónapos kora körül megpróbál lábra állni és szétnézni a világban gyermekünk, izgatottan figyeljük a próbálkozásait. Amikor már stabilan áll a lábán a mi kis kincsünk, igyekszünk neki megmutatni a világot egyre szélesebb körben, először a szobáját, a lakásunkat, az utcát, a parkokat, a rétet, az erdőt. Az előrelátó és gondos szülő már az első kis cipő kiválasztásánál igyekszik tudatos döntést hozni gyermeke érdekében és a lába védelmében. A gyermekeink felnőnek, és a saját életüket kezdik élni és mi szülők reménykedni tudunk, hogy mindenre felkészítettük őket, önálló és tudatos Embert neveltünk belőlük.

Ennek ellenére sokan esnek abba a hibába, hogy valahol eközben elfelejtik, hogy ezek a lábak egy életen keresztül fogják szolgálni és óvni, vigyázni kell rájuk. Sokan elfelejtjük, hogy magunkra is szánjunk időt gyermekeink mellett, mert ha mi megőrizzük az egészségünket, sokkal hatékonyabb szülők is lehetünk. Minden gyermek örül, ha a szülő vele együtt focizik, fogócskázik, fára mászik, túrázik, kerékpározik, és még sorolhatnám. Ezt beteg, fáradt lábakkal nem tudjuk megtenni.

De örömmel mondhatom, hogy van megoldás! Ha figyelmesen olvastok tovább, elárulom a titkot: a Just lábápolási kollekcója a legjobb megoldás erre a gondra.

A Just lábápolási kollekciónak 4 tagból áll:

1. **Pedi lábfürdő** (holt-tengeri só, vadgesztenye, mályva, tengeri alga, borókabogyó, kamilla, rozmaryn, menta),
2. **Pedi lábbalzsam** (kasvirág, vadgesztenye, csodabogyó),
3. **Pedi lábkrém** (zsálya, kamilla, mályva, eukaliptusz, hegyi boróka, törpefenyő, hegyi árnika, cickafark),
4. **Pedibon lábspray** (tápiógyökér, fazuzmó, hamamelisz, rozmaryn, kámför).

Ha a készítmények összetevőit megnézzük, csodás gyógynövények sorát láthatjuk. Csak rövid áttekintést szeretnénk róluk adni Neked olvasóm, hogy Te is tudd igazán értékelni, milyen csodás készítményeket kapsz a kezedbe a lábaid szolgálatára.

Holt-tengeri só: ez a só hatással van bőrünkre, szervezetre: felszívódva stimulálja az immunrendszert, ennek következtében méregtelenítő és gyulladáscsökkentő hatása van. Csak természetes formában létezik, minden mesterséges előállítási kísérlet kudarcba fulladt.

Vadgesztenye: Elő-Ázsiából a Balkánon keresztül került el hozzánk ez a fajta. Magja, mely fényesen barna és egy tüskés tokban növekszik, közvetlen emberi fogyasztásra alkalmatlan, de 30-40%-ban tartalmaz keményítőt és 10%-ban szaponint. Készül belőle csiríz (egy természetes ragasztó), és a tubák egyik összetevője volt régen, a mosódió vetélytársa. Fényvédő krémekben eltünteti a szeplőket. Teája vénafal erősítő, alkoholos kivonata ízületi bántalmakra, pörköelve kávénak, krónikus hasmenésekre igen hatékony.



Mályva: a gyógyászatban a leveleit, virágait és gyökerét használják. A nyáron gyűjtött levelei nyákoldó, vízhajtó és bőrnyugtató hatásúak. Míg az ősszel gyűjtött gyökér bélbevonó, vízhajtó, bőrnyugtató, sebgyógyító.

Borókabogyó: hatóanyagai között számos vitamin (B1,2, niacin, benzoésav, béta karotin), nyomelemek (cink, mangán, kobalt), ionok (magnézium, kalcium, kálium), alkaloidák (cineol, borneol, fellandrén), flavonoidok, linolénsav található. Antioxidáns, gyulladáscsökkentő, vízhajtó, fájdalomcsillapító és köszvény ellenes, aszthmás tüneteket oldó, nyákoldó, gyomor-bélhurut, migrénes panaszok és szorongások esetén is jól használható gyógynövény.

Hogyan használjuk ezeket a készítményeket? Nagyon egyszerű a válasz rá: rendszeresen, télen is.

Heti 3-4 alkalommal 15 percig esténként áztassuk a lábunkat a **Pedi lábfürdővel**; 1 evőkanálnyit tégy 4-5 liter meleg vízbe. Serkenti a vérkeringést, csökkenti a fáradtságot, izomfeszülést, ödémákat. Meglátjátok olvasóim, hogy mennyire ellazít majd ez az esti tevékenység, oldja az egész napos stresszt, közben végiggondolhatjátok a napotokat és számot vehettek mit, hogyan csináltatok aznap. Jó lezárása a napnak. Elárulok egy titkot, de ezt nyugodtan tovább adhatod másoknak is. A Pedi lábfürdősőt lehet fürdősőként is használni, főleg psoriasisban vagy ekcémában szenvedőknek ajánlott. Jó bőrnyugtató és gyulladáscsökkentő a benne lévő holt-tengeri só miatt. Itt fordított lesz a helyzet, a hegy jön el Mohamedhez így.

A lábfürdő után jó alaposan töröljük szárazra és kenjük be lábainkat, főleg a talpukat és lábujjainkat **Pedi lábkrémmel**. A lábkrémet naponta 1-2x használjuk, este mindenképpen. Felszívódva beindítja a vérkeringést, nyugtatja és frissíti, puhává, bársonyossá téve lábunkat. Erősen hidratál, tonizál, dezodorál, megelőzi és rendezi a bőrkeményedéseket. Ha rossz a vérkeringés a lábunkban, felmelegíti - mivel javítja a keringést. A bemasszírozás is sokat segít, mivel belső szerveinkre is hat, és javítja működésüket (gyomor, máj, vese, szív). Erős gyulladásgátló és regeneráló hatású, normalizálja a bőr mikroflóráját, bőrgombásodás megelőzésében is hatásos. Még egy újabb „apró” titkot is elárulok, alkalmas a végbélitaji berepedések, aranyeres gyulladások ápolására is. Fopackra kis csíkokat nyomva, fagyasztóban lefagyasztva házi végbélkúp is gyártható belőle belső aranyeres gyulladás kezelésére.

A kedvencem a **Pedi lábbalzsam**, melynek fő feladata a lábödéma csökkentése, a vér- és nyirokkeringés javítása és a lábizmok ellazítása. Mindennap reggel és este használom nem csak a lábamra, de az alszáraimra is, mivel családi örökségként gyenge vénákat örököltem a nagyimtól. Mióta rendszeresen használom esténként, nem érzem a fáradt láb szindróma fájdalmát, nem dagad az alszáram, és nyáron nyugodtan veszek fel rövidnadrágot és szoknyát, mert nem sokkolom a környezetemet a dagadó visszereimmel. Hűsít, frissít, a felvitelnél figyelni kell a vénás keringés irányára, és alulról felfelé haladva kell bemasszírozni a végtagunk bőrébe.

Legvégül, de nem utolsó sorban a **Pedibon lábspray**. Egy univerzálisan használható termék, melyet elsősorban reggel használunk, de a nap során bármikor lehet ismételni. Hűsít, frissít, felgyorsítja az apró bőrsérülések gyógyulását, erős izzadásgátló, szagtalanító, fertőtlenítő és gombaölő hatású. Biztosan vannak az ismerőseitek között olvasóim, akiknek rendkívül kellemetlen lábszaguk van. Itt van a megoldás számukra. Reggel indulás és lehetőleg cipőfelvétel előtt fújják be a lábszárakat, talpat, lábfejet. Majd néhány perc alatt hagyják megszáradni, hogy ne legyen ragacsos érzésük és már kezdhetik a napjukat. Este, amikor hazaérnek és leveszik a cipőjüket, senki nem fogja tudni, hogy megérkeztek. Nyári nagy melegben, ha hűtőbe téve lehűtjük, és úgy használjuk, még kellemesebb a hűsítő hatása.

Remélem sikerült felkeltenem a tiszteletet a minket kiszolgáló lábaink iránt, és több figyelmet szentelsz ezután nekik, kedves Olvasóm!

Tisztelettel:

Dr. Tóth Judit Erzsébet, oktató háziorvos, Debrecen
Napsugár csapat tagja



NAHRIN ALMA- ÉS BARACKÍRÓ



Az író a tejföl köpülésekor, a vaj kiválása után visszamaradó savanykás ízű folyadék, mely összetétele szerint a lefőlözött tejhez hasonlít. Az író zsírtartalma változó, 0,3-2,0 % közötti. A friss író hűtés nélkül csak néhány órán keresztül tartható el és csak rövid ideig fogyasztható. Az íze nem túlzottan kedvelt.

A Nahrin Alma-, és Barackíró italpor ezzel szemben száraz helyen sokáig eltartható és kitűnő ízű.

Reggel éhgyomorra javasolt az első pohárral elfogyasztani (2 dl), majd a többi italt a nap folyamán elosztva iszogatjuk meg.

Készíthető egyébként még 1:1 arányban vízzel-tejjel, azonban ilyenkor az energiaértékével számolnunk kell.

A megújult Nahrin Testkontroll Program egy doboz író elfogyasztását javasolja a felkészítő szakasz harmadik hetében a következők szerint: naponta 2x2 evőkanál port 2 dl vízzel összerázni, reggel éhgyomorra meginni az első adaggal, majd vacsorára a második pohárral, a **NahroFittel** együtt.

Az író vízajtó és salaktalanító hatású, hozzájárulva ezzel az általános jó közérzethez. Kedvező a bélflórára nézve és javítja a bélműködést, segíti az anyagcserét és a fogyást, tisztító hatású a bőrre.

Az író elősegíti a veseműködést, a felesleges vizet kihajtja a szervezetből, így segíthet reuma, magas vérnyomás ese-

Az író élettani szempontból értékes táplálék, gyógyító hatást is tulajdonítanak neki. Már az ókorban is nagy kincsnek tartották és írókúrákkal kezelték a betegeket. Legnépszerűbb a XVIII. században Svájcban, Ausztriában és Németországban volt, ahol többfelé gyógyították írókúrával.

A Nahrin **Almaíró** 78%-ban, a **Barackíró** 64%-ban tartalmaz édes íróport. Mindkét termékben megtalálható az értékes inulin, az alma ízűben 6%-ban, míg a barackosban 10 %-ban. Az alma és a barack frissítő, üdítő ízt kölcsönöz a két íróitalnak.

Egy deciliter kész ital nagyjából 30 kilokalóriát, 1 gramm fehérjét, 0,1 gramm zsírt és 6,5 gramm szénhidrátot tartalmaz, tehát gyakorlatilag energiamentes.

Fogyaszthatjuk kúraként, de a mindennapi étkezés részeként is.

A salaktalanítási kúrához naponta 1-2 liter író elfogyasztása javasolt. Ebben az esetben 5-7 evőkanálnyi port 1liter hideg vízzel alaposan rázzunk össze, hűtsük le és így fogyasszuk.

A kúra időtartama általában négy-öt, legfeljebb nyolc hét.



tén, javítja a vérkeringést és megelőzi az artériák meszesedését. Használatával általános jó közérzetet érhetünk el, fokozza a teljesítőképességet, megszünteti az ízületi fájdalmakat (reuma, köszvény, reumatoid arthritis esetén is pozitív hatású). Ízületi fájdalmak esetén **Basicoval** kombinálva javasolt fogyasztani.

Inulintartalma szelektíven segíti a jótékony bélbaktériumok szaporodását.

Az inulin egy vízben oldódó növényi eredetű poliszacharid, mely gyümölcscukorrá bontható. Gélképző tulajdonságú, lassítja a táplálékok áthaladását a felső bélszakaszban, gátolja a koleszterin felszívódását. Az inulin bontatlanul halad át az emésztőrendszeren, csak a vastagbél baktériumai képesek gázképződés következtében lebontani, így ott fejt ki jótékony hatását.

Az inulin természetes forrása például a csicsóka, a gyermekláncfű, a cikória, a vöröshagyma, a fokhagyma és az articsóka.

Az ausztrál őslakosok generációk óta fogyasztják az ott termő „mumong” gyökeret. Ezek a gyökerek nem tartalmaznak keményítőt, de a szárazanyaguk mintegy 85%-a inulin.

Az író fogyasztása alatt legalább két liter folyadékot szükséges meginni naponta, hogy a fellazult salakanyagok a folyadék öblítő hatására el tudjanak távozni. Ha ezt nem tesszük meg, hasonló eredményre számíthatunk, mintha a mosógépben víz nélkül mosnánk... Egyébként a bőséges folyadékfogyasztást a kúra után is érdemes fenntartani.

A Nahrin **Alma-** és **Barackíró** nem tartalmaz tojást, szóját, glutént, földimogyorót, benzoosav és származékait, azoszínezéket, valamint kéndioxidot- és származékait sem, így ezeket a termékeket az ezekre az összetevőkre érzékenyek is fogyaszthatják. Mindkét termék megtalálható a Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank fenti összetevőktől mentes listájában.

A Testkontroll csomagok közül kettőben, az Alakító és a Profi csomagban is megtalálható az **Almaíró**. A csomagok azon túlmenően, hogy jelentős kedvezménytel vásárolhatóak meg, egy komplex megoldást nyújtanak.

Az Alakító csomagba az **Író**n felül 1db **Minci A**, 1db **Minci B**, 1db **Nahrofit vanília** és 1db **Basico** is került.

Az elnevezésből is következtethetünk arra, mit tud nyújtani a csomag. Éhezés nélkül tudunk jelentős energiát megtakarítani. Reggel éhgyomorral igyunk meg egy pohár **Almaíró**t a **Basicoval**. A nap folyamán az ajánlások szerint étkezzünk, valamint az első két hétben a 3 főétkezés előtt 2-2 db **Minci A**-t, majd a második két hétben 2-2 db **Minci B**-t vegyünk be bő folyadékkal, vacsorára pedig a második adag író-t keverjük el.

A profi csomag valóban a PROFIKnak készült. Megtalálható

Almás répatorta:

Hozzávalók 4 adaghoz

- 13 dkg liszt (sima)
- 13 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 5 dkg zabpehely
- 3 db tojás
- 13 dkg nyírfacukor
- 1 csomag sütőpor
- 3.5 dl író
- 5 dkg darált dió
- 5 dkg mazsola
- 1 kávéskanál fahéj
- 15 dkg alma
- 15 dkg sárgarépa
- 1 evőkanál vaj (a forma előkészítéséhez)
- 1 evőkanál zsemlemorzsza (a forma előkészítéséhez)

Elkészítés

1. A sütőt előmelegítjük 160°C-ra
2. Egy tortaformát kikenünk vajjal, és megszórjuk zsemlemorzsaival.
3. A kétféle lisztet a sütőporral, a zabpehellyel, a fahéjjal összekeverjük.
4. A tojásokat a cukorral habosra keverjük, hozzáadjuk az író-t.
5. Az almát, a répát meghámozzuk, nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Az almát, a répát, a mazsolat összekeverjük, és a lisztes keverékhez adjuk.
6. A masszát az előkészített tortaformába simítjuk. Tűpróbáig sütjük.
7. Akkor szeleteljük fel, ha kihűlt.

A receptért köszönet: <http://www.nosalty.hu/recept/almas-repatorta>

benne minden, ami egy átfogó tehermentesítéshez, testsúlycsökkentéshez szükséges:

1db **Almaíró**, 1db **Basico**, 1db **Articsóka**, 1db **Affi'line**, 1db **Vivi Aloe**, 1db **Minci A**, 1db **Minci B**, 1db **Nahrofit kávé**.

A Nahrin Testkontroll Program ajánlását a termékek fogyasztásához, a javasolt étkezéssel együtt keresd az Élet(FA)mód Klubban.

Gondolataimat ezúttal is egy recepttel zárnám, megmutatva az író sokoldalú felhasználhatóságát.

Szeretettel,
Kanizsárné Vaskó Nikolett
vezető dietetikus

FŐLEG NEKIK!

*Kedves Életfás Barátaim!
Nagy örömünkre megérkezett hozzánk a férfiak számára készült, meglehetősen hatékony és könnyen használható exkluzív **Just for Men** termékcsalád.*



A férfi bőr napi tisztítása és ápolása érdekében nagy szükség van a korszerű termékekre, amelyek tökéletesen illeszkednek az ő bőrük élettanához.

A férfiak bőre más, mint a nőké. Vastagabb, erősebb, valamint

több és nagyobb faggyúmirigyet tartalmaz, ami zsírosabb bőrt és nagyobb pórusokat eredményez, hajlamosít a pattanásokra, mitesszerekre. A bőrükben lévő kollagén szálak nem párhuzamosak, mint a nőknél, hanem hálót képeznek, rács alakzatba helyezkednek. Az első ráncok (így a bőroregedés) később jelentkeznek.

Emellett van hajlam a túlzott elszarusodásra, a napi borotválkozás pedig növeli a bőrszárazságot, az irritációt, a kipirosodást és égető érzést okoz a bőrön.

Így a férfiak bőre, hiába vastagabbnak és erősebbnek tűnik, mégis nagyon érzékeny tud lenni. Ugyanúgy, mint a nőknél, a férfi bőr állapotát befolyásolja a környezet (UV-sugarak, klíma-berendezés, szél, hőség, hideg, stb.) és az életstílus (alváshiány, túlterhelés, stressz, táplálkozás, nikotin, alkohol). És természetesen a férfiak borotválkozása igencsak igénybe veszi a bőrt. Ezek azok az okok, ami miatt a férfiaknak szükségük van a modern, multifunkcionális, hidratáló-ápoló szerekre, illetve a korszerű borotválkozási termékekre. A legoptimálisabb esetben a férfiaknak készült termékcsalád természetes növényi hatóanyag kombinációkat tartalmaz. Ezek kifejezetten a férfiak bőrének különleges igényeit igyekeznek kielégíteni. A modern férfi előnyben részesíti a növényi alapokon készült ápoló termékeket.



A **Just for Men (JFM)** termékcsalád hatékony ápolási megoldásokat jelent a férfiak számára. Biztosítja a regenerációt, hidratálást, megnyugtatót a bőrnek, enyhíti a sebeket és sérüléseket, emeli a stressztűrő képességet. Jelenleg 3 JFM termék áll rendelkezésükre: Borotválkozó gél, Deo roll-on, Tusfürdő és sampon.

Mind a 3 terméknél a főbb hatóanyagok:

- **Hydro-energy-complex** (taurin, szibériai ginzeng kivonat, chlorella zöldalga és fehér csillagfűt kivonatokból készült kombináció): bőrvédelmet és regenerációt biztosít, megnöveli a stressztűrő képességet, erősen és tartósan hidratál.
- **Kocsord kivonat:** a legfontosabb növény, ami nyugtató és sebgyógyító hatású.

Ezenkívül a termékek más kiegészítő hatóanyagú növényeket is tartalmaznak:

- Borotválkozó gél: bőrnyugtató **édesfa gyökeret**
- Deo roll-on: izzadásgátló, vérzéscsillapító, gyulladásgátló, fertőtlenítő **kocsányos tölgy kérget**

- Tusfürdő és sampon: élénkítő, energizáló, vitalizáló, puhító **makagyökeret**

Mind a 3 terméknek meglehetősen egyszerű a használata.

- A mindenfajta bőrtípus-hoz megfelelő Borotválkozó gél sűrű habbá alakul át. Minimális mennyiség elég a borotválkozáshoz.
- A Deo roll-ont használhatjuk a borotvált hónaljra is. Kb. 2 perc alatt meg is szárad.
- A Tusfürdőt és sampont a nedves hajra és bőrre használjuk a már megszokott módon. Majd alaposan öblítsük le.



A JFM termékeit diszkrét, friss, fűszeres, férfias illat jellemzi. És ez nem elhanyagolható szempont!

Remélem, hogy az új termékcsalád hasznos és élvezetes lesz a férfiaknak és emiatt örömet okoz a nőknek!

Szeretettel:

Dr. Dacko Natalja
Egészségügyi Team

MIT TEGYÉL, HA ITT AZ ÉLET „DÉLUTÁNJA”?

I. RÉSZ

AMIKOR HÁZIORVOS VOLTAM, 40 ÉV KÖRÜL JÖTTEK A BETEGSÉGEK. MOST MÁR 30 FŐLÖTT INDULNAK A CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉGEK. SVÁJCBAN 50 KÖRÜL!

Büszke vagyok Rád, hogy Te még mindig megelőző!!!

Képzeld olvastam egy cikket, hogy van egy korosztály, úgy 45-64-ig, akik sokkal jobban odafigyelnek magukra. Utána a nyugdíj leamortizálja a tenni akarást, előtte meg a karrier és a gyereknevelés van elől.

Három pap vitatkozik, hogy mikor kezdődik az élet. A református szerint a születés pillanatában. A katolikus pap szerint a fogantatás pillanatában. Ekkor rájuk néz a rabbi és ezt válaszolja: Nem értetek Ti az egészségből semmit! Az élet akkor kezdődik, amikor a gyerekek kirepültek otthonról!

Szóval mit érdemes tenni egy igényes nőnek? (Mikor kezdődik az igazi ÉLET!!!)

- Mosolyogni!** Már megteheted! Nem kell nézni mi a legelőnyösebb kép, már teljesítetted az életben és nem mások elvárásának kell megfelelni. 30 éves korod után azt választhatod meg, hogy milyen ráncaid legyenek: szomorú, dühös vagy nevető.
- Élvezd a munkád!** De ha eddig megúsztad nagyobb betegségek nélkül, akkor valamit nagyon jól csinálsz!
- Rengeteg **fizikai aktivitás** a szabadban. Séta, kerékpár, úszás. Lehet konditerem, tánctanfolyam, Qi-kung, jóga...
- Alvás:** este 10-11 között kerülj ágyba! Este két **Magnézium és két Sarki gyökér kapszula**. Még akkor is ajánlom, ha egyébként jól alszol. (Ha már kialakítottad vele az alvásodat, később nehéz stresszes helyzetekbe is jól fog működni, ha beveszed, reflexszerűen elalszol. Baj pedig fog jönni, amíg élünk.) Ne nézz tévét lefekvés előtt 2 órával, mert nem fog tudni nyugodni az agy.
- Méregtelenítés - jó ha folyamatos. Amit szeretsz: **Író, Articsóka, Boróka szirup**. Nekem az Író soha de soha nem marad ki. Ez a ráncatlanító. A többi csak hab a tortán. De télen imádom a **Boróka teát**, mert segít megelőzni a légúti gondokat, átmossa a vesémet, mert volt vesehomokom még egyetemistaként, és egyébként is évi 2 üveg kell a megelőzéshez.

6. **Basico** muszáj. Ez a legkedvezőbb árú ásványi anyag forrás. Nem érdemes kihagyni.

7. Valamelyik **vitamin**. Még mindig a **Fekete áfonyás** az enyém...

8. **Halolaj** és **Q10** folyamatosan, napi 2 kapszula.

9. **Lutein** félévente 1 doboz, napi 1 kapszulával. Tényleg javítja a látást, de az Anyukámnál a memóriát is! Ahhoz viszont nem elég ez az adag, ott 2 hónap után visszaesés volt.

10. **Fogj a kezekben 10 percig egy pici babát!** Ennyit mára, következő számban jön a folytatás.



Szeretettel: **dr. Harsányi Edit**
orvos-marketing igazgató





GYÓGYNÖVÉNY CSEPP

„Az orvoslás tudománya
abban áll, hogy lekösse a beteg
figyelmét, amíg a természet
meggyógyítja a betegséget.”
Voltaire

A gyógynövények csoportosítása drogtartalom szerint (hatóanyag tartalom)



Keserűanyag drogok

Remélem, kedves Olvasóink közül senki nem sértődik meg a fenti idézet üzenetén. A fitoterápia a természetgyógyászat azon ága, mely a gyógynövények kémiai és tudományos oldalról is visszaigazolt hatóanyag tartalom révén az élő szervezetre pozitív hatást, bizonyos esetekben gyógyhatást fejt ki. Foglalkozunk most a keserűanyag tartalmú drok jellemzésével és fő felhasználási területükkel.

A keserűanyagok csoportját nitrogénmentes, különböző összetételű szerves vegyületek alkotják. Jellemzőjük a keserű íz és a vízdoldékonyság. Az intenzív íz ingerületbe hozza a kórosan csökkent ingerlékenységgel rendelkező receptorokat (érzékelő központok a szervezetben). Keserűanyagot tartalmazó gyógynövények: articsóka, benedekfű, cickafark, ezerjófű, katángkóró, máriatövis. Ebből a felsorolásból nézzük az articsókát.

Dr. Csopor Dezső és **Dr. Szendrei Kálmán** kutatók szerint az **articsóka** levél a legjobban **bizonyított** tudományos **hatása a koleszterinszint csökkentés** és



az **emésztésjavítás**. A hatását először májsejt kultúrákon és izolált állati májon igazolták. Az articsóka hatását emberen végzett klinikai vizsgálatok is igazolják! Az articsókafogyasztás után a betegeknél epetérfogot növekedés figyelhető meg, és a következő tünetek csökkennek: puffadás, reflux, zsírintolerancia, székrekedés, hasi fájdalom, hányinger. **A vizsgálatok az articsóka fogyasztás hatására 11,5-18,5%-os összkoleszterin csökkenést állapítottak meg.** Hiába, az én szememben az articsóka a gyógynövények királynője! Articsókát mindenkinek! **A fenti növények a Nahrin Articsóka italban, valamint az Affiline-ban is megtalálhatóak.**

Szeretettel: **Varga Gyula**, természetgyógyász-fitoterapeuta

(Forrás: Dr. Csopor Dezső, Dr. Szendrei Kálmán. 2012. Gyógynövénytár. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest A GYÓGYSZERÉSZETI ÉS EGÉSZSÉGÜGYI MINŐSÉG- ÉS SZERVEZETFEJLESZTÉSI INTÉZET (GYEMSZI-ETI) természetgyógyász-fitoterapeuta jegyzet és tananyag.)



ORVOSI KÖRÖMVIRÁG - CALENDULA OFFICINALIS

Népies neve: körmice, kenyérbél virág.

Közismert természetett dísznövény. A falusi kertek kellemes színfoltja. Én is természetem.

Ha ránézek a napsárga szirmaira, amely erőt, derűt, melegséget sugároz, vidámabb leszek.

Hatóanyagai: illóolaj, melyben azulén származékok vannak, kalendula keserűanyag, flavonoidok, karotin.

Külsőleg: kitűnő gyulladásgátló, sebszarjadást serkentő, a műtéti hegek szépen gyógyulnak tőle. Zúzódások, kipirosodott és gyulladt bőr kezelésére kiváló. Fagyási sérülések okozta fájdalom csillapítására, visszerek, véna gyulladások kezelésére is használják. Lábgyömbösödés elle-

ni szerek segédanyaga. Égési sérülésekre, vágásokra kiválóan alkalmazható. Szoptató anyukák mellbimbójára gyulladás csökkentő hatással van.

Belsőleg: Főzetét menstruációs ciklus szabályozására használják. Enyhíti a klimax tüneteit, pl.: a hőhullámokat. Javítja az epetermelést, oldja az emésztőrendszer görcseit. Gyomorfekélyre alkalmazott teakeverékek alkotó része. Ételeknek sárgás színt ad, és enyhén csípős ízű. Nyári saláták vidám díszítője. Használják rizs, hal, húsvéves ízesítéséhez.

JUST Körömvirág krém: Nagy kedvencem, mivel a háztartási munkák után, ha bekenem a kezem, kitűnően hidratálja a száraz, érzékeny bőrömet. Kellemes illatú, összetevőinek köszönhetően. Lábkrémmel is használom, mivel a visszeres problémáimat csökkenti. Antioxidáns hatású.

JUST San'Activ krém: Ez a krém is tartalmaz körömvirágot. Problémás, hámló, viszkető bőrre alkalmazzuk. Fagyos, hideg időben is szívesen használom, mert véd az időjárás viszontagságaitól. Tökéletesen hidratálja és táplálja a bőrt. Fialító hatású, mivel hyaluronsavat, allantoint és E-vitamint tartalmaz.

Szeretettel:
Bindané Orosz Éva, természetgyógyász-fitoterapeuta oktató



Az étrend-kiegészítőkről SZÜKSÉGESEK-E VAGY SEM?

Az alábbi cikk az Új diéta szakmai lap 2014/02. számában jelent meg

Az étrend-kiegészítők alkalmazását illetően megoszlanak a vélemények. Sajnos e kérdés tekintetében eddig még nem született egységes szakmai álláspont hazánkban. Az étrend-kiegészítők (...) olyan élelmiszerek, amelyek a hagyományos étrend kiegészítését szolgálják, és koncentráltan tartalmaznak tápanyagokat vagy egyéb táplálkozási vagy élettani hatással rendelkező anyagokat, egyenként vagy kombináltan (1). Az étrend-kiegészítők piaca folyamatosan bővül, 2013-ban 1632 darab terméket jelentettek be az OÉTI-hez. Magyarországon jelenleg a 37/2004. (IV. 26.) ESzCsM rendelet szabályozza azokat az előírásokat, melyeknek meg kell felelnie a hazánkban forgalomba hozni kívánt étrend-kiegészítőknél. A 2004-es uniós csatlakozás óta a gyártónak, forgalmazónak csupán egy ún. bejelentési kötelezettsége van az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet felé, melynek legkésőbb a termék forgalomba kerülésének napjáig meg kell történnie. A bejelentési (notifikációs) kötelezettség alkalmazásával a termék címkéjét és adatlapját kell benyújtani az OÉTI-hez. A bejelentés azonban nem jelenti azt, hogy a termék piacra is kerülhet, és sajnos nem minden forgalomban lévő étrend-kiegészítőt jelentettek be az OÉTI-hez. Az előzetes, kötelező engedélyezés megszűnésével könnyebben kerülhetnek forgalomba kérdéses eredetű termékek, amik potenciális veszélyt jelenthetnek a fogyasztók egészségére.

A bejelentett, valamint a forgalomba hozataltól eltiltott és veszélyes étrend-kiegészítők listája az OÉTI honlapján bárki számára szabadon hozzáférhető (<http://www.oeti.hu/?m1id=1&m2id=124>).

Egyre több kritika éri az étrend-kiegészítő piacot, melyért véleményem szerint az olyan gyártók és forgalmazók okolhatók, akik nem teljesítik kötelezettségeiket, nem jogszerűen forgalmazzák termékeiket, s ezzel a magatartásukkal rossz fényt vetnek az egész étrend-kiegészítő piacra, s megtévesztik vele a fogyasztót.

A termékek címkéjén egy ún. nyilvántartásba vételi sorszám szerepel(het), ami nem azonos a korábban kiadott OÉTI engedélyszámmal. OÉTI engedélyszám már nem is tüntethető fel a termékeken. Ezekon túl számos egyéb kritériumnak kell megfelelnie egy étrend-kiegészítőnek, ha jogszerűen szeretné a gyártó, forgalmazó a piacra helyezni a termékét. Ilyen például a csomagolás megfelelősége, az engedélyezett egészségre vonatkozó állítások használata, a termék reklámozása, stb...

Szerte a világban számos országban (Egyesült Államokban, Kanadában, az Egyesült Királyságban, hazánkban) végzett független tanulmányok vizsgálták élelmiszereink tápanyagtartalmát.

Egy friss amerikai tanulmány a zöldségek és gyümölcsök ásványi anyag és vitamin tartalmát hasonlította össze egy 1985-ben készült tanulmány, valamint 1996-ban és 2002-ben mért laboratóriumi értékek alapján (2). Az eredmények szerint élelmiszereink tápanyagtartalma sokat csökkent az elmúlt évtizedekben, melynek okai a szakemberek szerint feltehetően a nagy műtrágya- és növényvédőszer-használat és a savas esők miatt a talajban lecsökkent mikroelem és ásványianyag-tartalom.

Természetesen az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a

kiegészültyozott változatos étrendet, azonban jó megoldásnak vélem a minőségi étrend-kiegészítők ésszerű kereteken belüli alkalmazását, a szezonális, jó minőségű táplálékok kiegészítéseként. Bármilyen készítményről legyen is szó, fogyasztásakor a vitaminoknál és ásványi anyagoknál megállapított legfelső biztonsági szintet nem javasolt túllépni. Ez az a szint, amely napi rendszerességgel fogyasztva nem lehet ártalmas egy fogyasztóra sem (3).

Mindezekből következően azt gondolom, hogy a fogyasztóknak nehéz a feladata, a gyártóknak és a forgalmazóknak pedig óriási a felelőssége, hogy milyen készítményt gyárt, forgalmaz és helyez piacra. A hiteles és megbízható információkat pedig nekünk, táplálkozástudományi szakembereknek kell nyújtani.

Tekintettel azonban a nagy piaci versenyre, fontos kiszűrni, hogy melyek a minőségi kiegészítők, s ezeket előnyben részesíteni. A svájci Nahrin cég minőségi étrend-kiegészítőiről az Új Diéta újság hasábjain 2010 óta eddig 16 cikk jelent meg.

Válasszuk a minőséget, melyhez jó alternatíva az idén 60 éves svájci Nahrin cég, mely már a világ több, mint 25 országában bizonyít.

Kanizsárné Vaskó Nikolett, vezető dietetikus

Felhasznált irodalom:

- OÉTI: Étrend-kiegészítők. <http://www.oeti.hu/?m1id=1&m2id=124> (2014. április 15.)
- Nahrin AG: Obst und Gemüse verlieren immer mehr an Nährstoffen. In: Nahrin Aktuell 2013.03.p.11-12.
- OÉTI: Vegyem? Ne vegyem? Egyem? Ne egyem? (2008. január) http://www.oeti.hu/download/etrend-kiegeszitok_es_hatoanyagaik.pdf

A LEGJOBB A TERMÉSZETBŐL

NAHRIN ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ KAPSZULÁK



A Nahrin által forgalmazott étrend-kiegészítő kapszulák értékes segítséget jelentenek az emberi anyagcsere megnövekedett igényei számára, válogatott táp- és hatóanyagaikkal. Mint a nevük is mutatja, a szokásos étrend kiegészítésére szolgálnak. Miért van erre szükség?

Sajnos sok mai élelmiszer nem alkalmas szervezetünk táplálására. A termékek mennyiségének gyors ütemű növekedése oda vezet, hogy elveszítik természet adta jó tulajdonságaikat. A zöldségek és gyümölcsök manapság 30-40 százalékkal kevesebb vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, mint akár egy generációval korábban. Pedig éppen ez lenne az az értékes tartalom, amelyre az embernek szüksége van! Ezt a hiányt meg kell szüntetni, és ez nem történhet másként, csak kimonodottan erre a célra összeállított étrend-kiegészítővel. A Nahrin kapszuláknál pedig nincs jobb választás! Ismerkedjünk meg legnépszerűbb termékeinkkel közelebbről is.



maznak, mint akár egy generációval korábban. Pedig éppen ez lenne az az értékes tartalom, amelyre az embernek szüksége van! Ezt a hiányt meg kell szüntetni, és ez nem történhet másként, csak kimonodottan erre a célra összeállított étrend-kiegészítővel. A Nahrin kapszuláknál pedig nincs jobb választás! Ismerkedjünk meg legnépszerűbb termékeinkkel közelebbről is.

Halolaj étrend-kiegészítő kapszula

Értékes Omega-3 zsírsavval, béta-karotinnal és szelénnel. Az Ön egészségéért!



A kapszula által tartalmazott Omega-3 zsírsavak (EPA és DHA) maximális védelmet nyújtanak az erek számára, elősegítik a szív és az érrendszer egészséges működését. Segítségükkel megelőzhető, csökkenthető a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázata. Ezekon kívül a DHA fontos az agy és az idegek fejlődése és működése szempontjából is. Az algákból kinyert különböző karotinoidok antioxidáns hatásúak, gyökfogók, rendkívül fontosak a szem számára. A szelén óvja a szervezetet az oxidációs folyamatoktól. A Halolaj kapszula véd, megelőz, egyszerűen szükségünk van rá!



A kapszula által tartalmazott Omega-3 zsírsavak (EPA és DHA) maximális védelmet nyújtanak az erek számára, elősegítik a szív és az érrendszer egészséges működését. Segítségükkel megelőzhető, csökkenthető a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázata. Ezekon kívül a DHA fontos az agy és az idegek fejlődése és működése szempontjából is. Az algákból kinyert különböző karotinoidok antioxidáns hatásúak, gyökfogók, rendkívül fontosak a szem számára. A szelén óvja a szervezetet az oxidációs folyamatoktól. A Halolaj kapszula véd, megelőz, egyszerűen szükségünk van rá!

Lutein étrend-kiegészítő kapszula

Karotinoidokkal, luteinnel, zeaxanthinnal, C- és E-vitaminnal, cinkkel és rézzel. Az időskori jó látásért!

A lutein a makulában lévő fénygyűjtő komplex alkotórésze. A növekvő koraival a test fokozatosan leépíti ezt az anyagot, amely nagyobb koncentrációban a makulában (sárga foltban) és a retinában (ideghártyában) fordul elő. Ezért a szervezet számára igen fontos a lutein



fokozott bevitele. A természetes karotinoid, lutein és zeaxanthin pozitív hatással van a látás minőségére. Védik a szemet, különösen erős megterheléskor és előrehaladott korban. A különböző antioxidánsok, mint az E- és C-vitamin, a cink és a réz védik a szem rendkívül érzékeny szerkezetét az oxidációs folyamatoktól. A Lutein kapszula a szem védelmét és ápolását szolgálja!

Royal étrend-kiegészítő kapszula

Méhpempővel, folsavval, B6- és B12 vitaminnal. A testi és szellemi teljesítőképességért!

A méhpempő a méhek által termelt anyag, amelyet a méhkirálynő táplálására állítanak elő. Az emberekre is pozitív hatással van. A folsav (B9-vitamin) a vér képzéséhez valamint a még meg nem született gyermekek gerincvelőjének kialakulásához szükséges, csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. A Royal kapszula segíti és védi a szervezetet, különösen fokozott megterhelések idején, egyben fokozza a testi és szellemi teljesítőképességet.



Forrás: Nahrin AG – Nahrungsergänzung in Kapseln.