

# Életfa magazin

I. évfolyam 1. szám

2014. február



## Fókuszban levendula



MADE IN SWITZERLAND



### 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

# A MI EGÉSZ ÉLETRE SZÓLÓ VÁLASZTÁSUNK



**EBBEN AZ ÉVBEN SOK CSALÁD SZÁMÁRA SIKERÜLT A „SZÜRKE” JANUÁRT „EZERSZÍNŰVÉ” VÁLTOZTATNI. KIK JÁRTAK JÓL VELE? ÚGY ÉRZEM, HOGY NEM CSAK ÉN!**

A mi „varázslatunk” nem varázspálcával történik, nem is a virtuális világban, hanem általunk, itt, e „lángoktól ölelt kis országban”, a hazánkban.

**Azért tettük ezt, mert hisszük, hogy minden hónap lehet gyönyörű, még akkor is, ha a csillogó-villogó december után következik. Azért, mert tudjuk, hogy az időnk telik, és egyetlen olyan esélyt sem szabad pazarlóan elszalasztani, ami boldoggá tehet minket.**

Hogyan sikerült ezt megtenni? Úgy, hogy nagyon akartuk! A fejünkben eldöntöttük, és megvalósítottuk. Tudtuk, hogy nem vagyunk egyedül a szándékunkkal, és együtt cselekedtünk. Közös gondolkodás, közös tett és közös siker. Ez az Életfa Program!

Mit is csináltunk tulajdonképpen? Semmi különösét! Együtt voltunk, mert együtt lenni jó. Együtt alkottunk, szerveztünk, mert értéket teremteni nagyszerű. Együtt szórakoztunk, mert sokkal jobb a barátok között. Együtt terveztünk, mert vannak óriási közös álmaink, amiket nem adunk fel senki és semmi kedvéért! Az álmaink a mieink, a mi kincseink, és értékeket fogunk belőlük teremteni a saját magunk, a családjunk és az országunk számára.

**Így indítottuk 2014-et, az Életfa Program Választási évét. Milyen is a mi választásunk?**

**Kompetenciája az, ami az ember számára a legfontosabb; az egészség és az életminőség, azaz maga az Élet!**

Élhetsz-e úgy egészségesen, hogy az életminőséged egyre romlik? Élhetsz-e úgy magas minőségű életet, hogy az egészségi állapotod egyre romlik? Mennyit ér az életed egészség nélkül, rossz életkörülmények között?

**A választás szabadsága, a szabadság választása**

**Miért válasszunk?** Mert választani jó, mert választani szabad! Ha élsz a választás szabadságával, akkor a szabadságot választod! Ha nem élsz vele, akkor más választ Helyetted, és más dönt a Te és a szeretteid sorsáról.

Miért van szükség most a választásra? Mert eddig sajnos nem választottunk teljes felelősséggel ezeken a területeken. Ha kételkedsz a szavaimban, akkor nézd meg az ország egészségügyi helyzetét!

**A mi választásunk egy egész életre szól!**

Az első nagy kérdés: **Fontos-e Számodra a saját és szeretteid egészsége annyira, hogy tégy is érte?** Választhatod az IGEN-t is, és választhatod a NEM-et is. Azt tudd, ha nem „méggy el a szavazásra”, akkor is választottál: a NEM-et!

Ha fontos, akkor azt tudnod kell, hogy a voksod nem négy vagy öt évre szól, hanem az egész életedre. Viszont minden egyes nap bizalmat kell szavaznod a választásodhoz. Ezt csak Te teheted meg!

A második nagy kérdés: **Fontos-e Számodra az, ahogyan Te és a szeretteid élnek?** Ha IGEN, akkor társas ember vagy, a Számodra is érték az, ami a magyarok többsége számára az: a család. Ha NEM, akkor nem érdemled meg a társaid, szeretteid bizalmát, ezért célszerű egyedül élned az életed. Ettől még nem vagy rossz ember, mindössze magányos leszel.

**A mi választásunk összehoz!**

Azt tudnod kell, hogy a Te egészségügyi ellátásod szempontjából egyáltalán nem közömbös az, hogy a társaid egészségesen élnek-e vagy sem. Minél több egészségügyi ellátott társad van, annál több erőforrás jut a gyógykezelésekre, az egészségügyi ellátásokra. Tehát mindnyájunk közös érdeke az, hogy mindannyian tegyünk meg mindent az egészségünk megőrzése érdekében. Ez a közös érdek az, ami összehoz és együtt tart minket!

**Legyünk mi, magyarok az elsők!**

Sajnos szegyenkeznünk kell akkor, amikor az egészségügyi világstatisztikákra tekintünk. Országunk lakossága az egészségügyi adatok tekintetében a legrosszabbak között foglal helyet.

A Harmadik nagy kérdés: **Fontos-e Számodra az, hogy a magyarok a leginkább egészségtudatosabbak közé emelkedjen a világrangsorban?** Ha magyarnak érzed Magad, és ezt tettekkel is akarod bizonyítani, akkor a válaszod IGEN. Ha úgy gondolsz, hogy Számodra mindegy a nemzetünk megítélése ezen a területen, akkor választhatod a NEM-et. Viszont ebben az esetben etikátlan dolog úgy érezned és azt hangoztatnod, hogy Te igaz magyar vagy.

**Az Életfa Program nem ígéretes, hanem megoldás!**

Óriási tudás és tapasztalat áll mögöttünk. Mi nem ígérünk olyat, amit ne működtetnénk közel másfél évtizede, sok ezer magyar család nagy elégedettségére.

Mindezt egy jelképes Életfa Választási Csoportban nyújtjuk át Neked:

**Fogadd bizalommal az Életfa Virág 12 Szirmát!**

Szeretettel:  
Schmidt Ferenc

## KÖZLEMÉNYEK

2014-ben is várjuk vásárlóinkat  
budapesti, hajdúböszörményi,  
debreceni és miskolci  
raktárainkban egyaránt!

## 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, 283-6772, 70/866-7131

## Hajdúböszörményi Klubraktár (személyes vásárlás)

hétfőtől-csütörtökig 8.30 – 17.00  
péntek: 8.30 – 16.00,  
szombat-vasárnap zárva.,  
Tel: 52/227-233  
Email: justboszormeny@gmail.com

## Debreceni Klubraktár (személyes vásárlás)

Kishegyesi u. 21.  
hétfő: 9.00 – 13.00  
kedd: 13.00 – 18.00  
csütörtök: 13.00 – 18.00  
péntek: 9.00 – 13.00  
szombat-vasárnap zárva.  
Tel: 70/708-4403

## FEBRUÁRI AKCIÓK

Kód	Terméknév
538	2db Nahrofit kávé, 1db Nahrofit vanília + 1db Nahrofit vanília
Kód	Terméknév
2490	2db Borókrém, 1db Árnika krém + 1db Borókafürdő 75ml

## MÉG HOGY NINCS ÚJ A NAP ALATT?

Ebben a hónapban is átvállaljuk a belépők regisztrációs díját, illetve a belépő első rendelésénél nem számítunk fel csomagolási és postaköltséget, ha a belépő saját címére kéri a csomagot.

## VALENTIN NAPI AKCIÓ!

**Február 10-től február 12-én 16.30-ig leadott rendelések esetén Valentin-napi ajándécsomagot** teszünk minden 20.000.- forintot meghaladó posta- és futárcsomagba (nem számlánként, hanem csomagonként). A miskolci központban vagy a két klubraktárban személyesen vásárlók egyszeri egyéni 20.000.-Ft feletti vásárlás esetén szintén megkapják a Valentin-napi ajándécsomagot! Akciónk a készlet erejéig tart!

Ne feledkezzenek el a **Just termékcsaládok** kedvezményes vásárlási lehetőségéről sem, melyek **megvásárlásakor** most **exkluzív ajándékot** adunk!

Lábápolási kollekció  
Arcápolási kollekció I  
Arcápolási kollekció II  
Samponcsomag I  
Samponcsomag II  
Samponcsomag III  
Anti-cellulit kollekció



## RÉGI TERMÉKEK ÚJRA A PALETTÁN

A tavalyi év termékgazdálkodási adatait elemezve ezúttal örömmel tapasztaltuk, hogy egyes időszakos termékeink forgalma jelentős növekedést mutatott.



Örömmel tájékoztatunk minden kedves vásárlót, hogy az eredményeknek köszönhetően **2014. február 1-től** néhány termék **újra** folyamatosan **kapható** lesz.

A Just termékek közül a **Levendulaolaj**, a **Levendula krém**, a **Mályva testápoló**, az **Anticellulit termékcsalád** és az **Izlandi moha tusfürdő**. Bízunk benne, hogy sokaknak sikerül örömet szerezni ezzel a lépéssel!

Továbbra is lesznek időszakosan kapható Just és Nahrin készítmények, melyeket 2014-ben 3 hónapig lehet majd vásárolni. Ezek az árlistán külön jelölve lesznek.

Újabb termék összeállításokat készítettünk, melyek kedvezményes áron vásárolhatóak meg. Ezek szintén megtalálhatóak az árlistán.

Továbbra is lesznek majd olyan promóciós termékek, melyekhez egy-egy akció megvásárlásával lehet hozzájutni.

A Levendulaolajról és krémről az újság 15-16. oldalán találhattok egy fantasztikus írást dr. Harsányi Edit orvos-marketing igazgatótól!

# FEBRUÁR A JUST HÓNAPJA!



ORIGINAL - SINCE 1930

## AKI TÉGED FOGAD!

Konferenciánk háziasszonya **Szilágyi Ildikó**, a Napsugár Csoport vezetője lesz.



## AKI A JUST-HITELESSÉGET ADJA NEKED!



Rég nem látott ismerőst köszönhetünk majd február 15-én köreinkben, ugyanis **Michael Rottstock** érkezik hozzánk a Just International AG képviselőjeként!

Vele együtt teszünk majd egy utazást a tökéletes bőrápolás világában, amelyhez egy „rég-új” Just **Anti-Cellulite és Essential termékcsalád** nyújt majd segítséget, amely 24 órán át fejti ki hatását a narancsbőr keze-



Ez az év is jól kezdődik – mondhatnánk és mondjuk is, hiszen az esztendő első országos rendezvényén, a Just Életfa Konferenciánkon találkozhatunk barátainkkal, régi és új munkatársainkkal, február 15-én Budapesten, a CEU Konferencia Központban. Már javában zajlanak az előkészületek, tetőfokán a szervezési láz, mert bár immár 63-ik alkalommal köszönhetjük majd vendégeinket rendezvényünkön, ez lesz 2014-ben az első „igazi” fellépése az Életfa Csoportunknak!

lésére! Sőt gyönyörű lehet a dekol-tázsod, a melled és a felkarod! A termékek a kozmetika gyorsan változó világában olyan magas minőséget képviselnek, hogy megérdemlik a kiemelt figyelmet.

## AKI MEGFEJTI A KORTALANSÁG TITKÁT!

**Dr. Dacko Natalia** a Just termékek világába kalauzol el minket. Előadásából mindent megtudhatunk arról, hogyan legyünk kortalanok a Just termékek segítségével.



## AKI OLYAN VÁLASZTÁST MUTAT, AMI A LEGFONTOSABB NEKED!

Természetesen ezúttal is a színpadon köszönhetjük majd **Schmidt Ferenc** igazgató urat, aki nem csak az Életfa Program elmúlt évének eredményeiről ad tájékoztatást, hanem beszámol majd új terveinkről és az általunk nyújtott új lehetőségekről is.



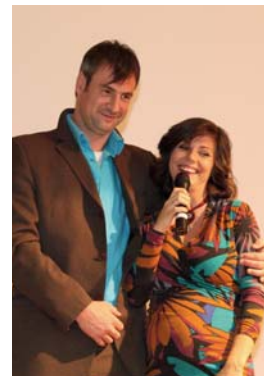
## AKI FELFRISÍT ÉS FELÜDÍT!

**Jónási Elvira** parapszichológus most új oldaláról

mutatkozik be nekünk, bevezet minket a mozgás világába.

## AKIK ELVISZNEK TÉGED AZ ÉLET SZÍNHÁZÁBA!

Nem lenne teljes a nap programja az Életfa Program nagykövetek színrelépése nélkül, **Verebes Linda** és **Pindroch Csaba** szintén megtiszteltetésünkkel jelenlétükkel. Kíváncsian várjuk vajon mi is történt velük az elmúlt időszakban.



## AKITŐL OLYAN HALLASZ, AMIT NEM HAGYHATSZ KI AZ ÉLETEDBŐL!

**Mátrai Szilárd**, az MLM szakma nagykövete, a Network Marketing Mesterelme Nap életre hívója.



## AKIK NEM MARADHATNAK KI! Referenciáink, nagyköveteink

Minden kedves Vendégünket szeretettel várjuk!

Az Életfa Program csapata

# BORÓKAKRÉM, ALPESI BALZSAM, WALLWURZ KRÉM-GÉL



## BORÓKAKRÉM

Mélyrehatóan ápolja az izomszöveteket és elősegíti az állandó vérbőséget. Az izmok aktivizálásával fokozható az erőkifejtés hatékonysága, csökken a fáradékonyság. A boróka kifejezetten aktív vérkeringést élénkítő hatású. Az ödémás, duzzadt végtagokon, a térden, bokánál, vállaknál, nyaknál jelentkező ízületi gyulladások kezelésére kiváló, hiszen a vérkeringés felgyorsítása eredményezi a fájdalom csökkenését és gyors elmúlását.

## ALPESI BALZSAM

Ezt a terméket nevezzük úgy, „egy kis tégely Svájc”. Nem véletlenül, hiszen magas koncentrációjú készítmény, amely hatékony segítséget jelent ízületi gyulladás, ízületi fájdalmak esetén, alkalmazható



migrénes fejfájásnál, görcsöknél, de akár rovarcsípéseknél is. Egy igazán univerzális szer, amely egyetlen házipatikából sem hiányozhat.

## WALLWURZ KRÉM-GÉL

A sportolás, testmozgás (akár fizikai munka) előtti bemelegítést nem szabad elhagyni soha, de emellett hathatós segítséget jelent a Just egyik új fejlesztésű terméke, a Wallwurz krém-gél. Fő hatóanyaga a fekete nadálytő, melynek izom- és ízületi panaszok esetén hatékonysága és alkalmazhatósága tudományosan bizonyított.



Mitől különleges ez a krém-gél? Ideális sportolás, túlterhelés utáni lazításhoz, élénkíti a bőrkeringést, serkenti az izmokban és ízületekben a vérkeringést. Gyulladáscsökkentő, frissíti a túlhevült testrészeket, csökkenti a fájdalmat és a fájdalmas duzzanatot, ápolja a bőrt. Akár rovarcsípések esetén is alkalmazható (hűsít, csökkenti az irritációt), gyorsan felszívódik, nem ragad.

Szerk.

## REFERENCIÁK

Régebben nagyon fájta a jobb kezem. Semmilyen elváltozás nem volt rajta, de nem tudtam vele írni, vágni és fogni sem, csak kízó fájdalom árán. Kaptam rá többfajta hűsítő krémet, de egyik sem használt. Szteroidos kezelést is kaptam, de nem múlt el teljesen ez a fájdalom. Mikor megismertem a Borókakrémot, a kezemen próbáltam ki először. Nagyon hatásos volt. Úgyhogy, ha előjön újra ez a kellemetlen érzés, csak bekenem a kezem és már nem fáj.

Még fejfájásra is szoktam használni, főleg arra, amelyik tarkóból indul. Ha a veséim körül érzek problémát, szintén ezt veszem elő, nagyon jól felmelegíti a derekat is.

*Kanóczyki Olga, Életfa Delfinek csapata*

Szóval pár hete hatalmasat estem a télikertben, teljes tehetetlenséggel, két térdre, - a hatásból következtetve a

jobb térd egy kicsit többet kapott a jóból...

Felpattantam, mert hát van ilyen, és indultam volna tovább, aztán egyre lassabban ment a dolog. Fájta, nem tudtam kiegyenesíteni, és jól megijedtem, hogy nagyobb a baj. Úgy terveztem, másnapra kiderül mi a helyzet.

Már régebben egy csomagban Wallwurz krémet is kaptam, de eddig nem igazán használtam. Na, majd most! A régi jó „dunszt-módszer”: alaposan bekentem, vizes ruha, törölköző és alvás.

Másnap alig tudtam menni. Hétfőn és kedden olyan elfoglaltságom volt, hogy nem tudtam otthon pihenni, de kentem reggel, este. Szerda volt a pihenő nap, egész nap Wallwurz-dunsztban. Csütörtökre, ha nem is voltam megtáptosodva, de meglepődtek a kollégák, mennyit javult a mozgásom, és gyakorlatilag a hét elteltével megnyugodtam, hogy rendbe hoztam magam.

*Forgon Emese, Napsugár csapat*

# ARTIFIT, A CSODÁLATOS KOMBINÁCIÓ



Az ízületi kopásban szenvedő betegek leggyakoribb panaszja az ízületi fájdalom. Kialakulásának oka még nem egyértelműen tisztázott. Az *ízület* a csontok közötti olyan összeköttetés, melyben a csontok egymáshoz viszonyítva elmozdulnak, s az ízfelszínek között ízületi rés található.

Az *ízfelszínt* (ízületi fej+ízüváp) porc borítja, és az *ízületi tok* veszi körül, légmentesen. Az ízületi toknak 2 rétege van. A belső, vékonyabb réteg az *un. membrana synovialis*, mely folyamatosan termeli a synoviát, az ízületi nedvet. Ez biztosítja az ízületben a felületek elmozdulását, egymáson csúszását. Ezen kívül rugalmasságot és ellenállást nyújt.

A sejtközötti állománynak két rendkívül fontos összetevője a glükózamin-szulfát és a kondroitin-szulfát, amely vegyületek megfelelő pótlása kulcsfontosságú lehet az *ízületi kopás* (= arthrosis) megelőzésében, kezelésében. Ízületi porckopás esetén a porc elkopik és a két porcfelzín közötti ízületi folyadék sincsen. Ezt az elkopott porcot újra felépíthetjük, táplálhatjuk. Ebben lehet segítségünkre a Nahrin cég ArtiFit készítménye.

**HATÓANYAGOK** (szerepük és feladatuk a teljesség igénye nélkül)

**Glükózamin-szulfát:** aminocukor,

a szervezet szintetizálja, segítség a porc újraképzéséhez, gátolja a porcot bontó enzimek (hyaluronidáz) működését is, így képes lehet megállítani, illetve lassítani a porc pusztulásának a folyamatát, gyulladáscsökkentő, biztosítja a „kenést”.

A külső forrásból bevitt glükózamin pótolja a szervezetbeli hiányt, lassítja, illetve megszünteti az arthrosisos betegek szervezetében lezajló porckárosító folyamatokat. A tünetek mérséklődnek, a károsodott porcállomány

fokozatosan regenerálódik és újraképződik.

**Nátrium-kondroitin szulfát:** aminocukor, mely a porc tömegének nagy részét alkotja, arthrosis kezelésére használják. Visszaállíthatja a porcok rugalmasságát, illetve a porcot bontó enzimek inaktiválása révén megállítja a porc pusztulását, gyulladásgátló hatású.

**C-vitamin:** antioxidáns, a kötőszövetekhez, inakhoz, csontokhoz szükséges kollagén számára fontos. Kutatások megállapították, hogy a glükózamin és a kondroitin-szulfát kölcsönösen erősítik egymás hatását, a kettő kombinációja hatékony szer az ízületi kopások kezelésében, a C-vitamin bevitel pedig segíti hatékonyságukat.

**Hidrolizált zselatin:** a porc felépítéséhez szükséges összes aminosavat tartalmazza, kötőszövetek rugalmasságáért, stabilitásáért felel (szép bőrt biztosít).

**E-vitamin:** antioxidáns, jobb vérellátáshoz szükséges, kötőszövet-erősítő.

**B6 vitamin:** aminosavak aktiválásáért felelős, ill. szükséges a fehérjék anyagcseréjéhez.

**Szelenészter:** szabadgyök fogó, szövetek rugalmasságát segíti, gyulladáscsökkentő.

**Cinkoxid:** porc anyagcseréjéhez szükséges, gyulladáscsökkentő.

**Mangánszulfát:** csontok növekedéséhez szükséges, porcszövet felépítéséért felel.

**Szilíciumdioxid:** kötőszövet rugalmasságának megtartásáért felel, kollagéneképződést segíti.

Varjúköröm kivonat: dél-afrikai sivatagi növény, ízületi fájdalmak kezelésére használták, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, porc anyagát építi fel.

## Az ArtiFit fő hatásai:

- porc megtartása, újjáépítése,
- rugalmas kötőszövet megtartása,
- synovialis folyadék újraképzése,
- gyulladásgátló hatás,
- ízületi működés megtartása.

## Célcsoportok:

- 40 év felettek esetében megelőzésre,
- idős embereknek,
- hobbi-, élsportolóknak,
- csont-, porc-, ízületi probléma esetén,
- túlzott terhelés miatt túlsúlyosoknak.

## Felhasználása:

2 púpozott kávéskanál (nagyjából 5 gramm) port 2 dl vízzel összerázni.

Jó ízű, finom citromos ital. Laktóz- és gluténmentes, ezért az erre érzékenyek is fogyaszthatják.

Fontos megjegyezni, hogy a probléma megszűnése után is javasolt tovább fogyasztani az ArtiFitet, mert az újbóli porckopás kialakulásának megakadályozásához folyamatos táplálás szükséges.

Szeretettel: Kanizsárné Vaskó Nikolett  
Vezető dietetikus

Beköszöntött az új esztendő, egy évvel idősebbek lettünk, de céljaink, terveink semmit sem változtak. Sőt! Itt az Életfa Gyerek Klubban egyre többet tapasztalunk, egyre többet tanulunk a „nagyvilágból” a nagyvilágról, egymástól és egymásról. Ehhez nélkülözhetetlen a megfelelő környezet, a színes programok, amelyeket mindig igyekszünk az aktuális rendezvény témájának megfelelően kiválasztani.

Reményeink szerint ez így lesz 2014-ben is, hiszen idén sem maradunk rendezvények, ünnepek, évfordulók nélkül!

A Gyerek Klub újra nagy fába vágja a fejszét, hiszen terveink szerint egy grandiózus táncverseny keretén belül keressük majd az igazi rongylábút! Mivel annyiféle, sőt még ettől több típusú táncot ismerünk, kérjük, jelezzétek számunkra, hogy mely kategóriákban indulnátok szívesen! Klasszikus, modern, társas, balett, hip-hop stb... Ígérjük, abban a kategóriában fogtok versenyezni, amelyre a legtöbben eljőnétek!

Május 31. kettős ünnep is lesz, hiszen 5 éves az Életfa Gyerek Klub, és ezen a napon, a Gyermeknapon egyébként is Titeket ünnepel a világ!

Természetesen tervezzük-szervezzük az 5. (Mennyi ötös! Mint ha az ellenőrzőmet látnám!), tehát az 5. Életfa Gyerek Táborát Beregdarócon. Ahová nem csak régi, hanem új vendégeinket is szeretettel várjuk! A tábor iránt óriási az érdeklődés, így erre a hétre már csak 1-2 hely kiadó. Amennyiben igény lesz rá, a következő tábor időpontja 2014. július 27-31. (vasárnaptól-csütörtökig).

Ezzel még nincs vége... Legközelebb február 15-én találkozhatunk a CEU Konferencia Központban. Bolhapiacra jöhet, akinek kedve van, nézelődhet, csereberélhet. Elhozhatjátok megunt, feleslegesség vált játékeitokat, könyveket, táskákat, akár kinőtt ruhákat is, és másokra cserélhetitek. A korábbi cserebere naphoz hasonlóan ezúttal is szigorúan csak cserélni lehet, pénzért nem adunk-veszünk!

A már megszokott kézműves sarkunk természetesen működni fog. Az itt elkészített dolgokat is „árulhatjátok” a bolhapiacon és még helypénzt sem kell fizetni!

Farsang ideje van, így aki jelmezben érkezik, kis ajándékkal lehet gazdagabb!





Reméljük, hamarosan találkozunk, várunk szeretettel!

*Életfa Gyerek Team*



# MIKOR MELYIKET? MIKOR-MELYIKET!

A Just és az Életfa Program kínálatában számtalan kiváló termék található, a krémek piacán pedig igazán gazdagon el vagyunk látva „csodákkal”. Azonban sokaknak okozhat problémát kiválasztani a legmegfelelőbb készítményt palettánkról, főleg akkor, ha azok első olvasatra azonos vagy nagyon hasonló hatással, hatásokkal bírnak. Így történt ez a mozgásszervi problémák kezelésénél alkalmazható három krém, az Árnika-, a Boróka-, valamint Wallwurz krém esetében is, ám most megpróbáljuk fellebbenteni a fátylat a nem is létező titokról. Az alábbi táblázat segítségével reményeink szerint mindenki megtudhatja a választ a címben szereplő kérdésre.

			
	Árnika krém (az új)	Boróka krém	Wallwurz krém-gél
Jellemzők	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krém-gél</li> <li>• Nem melegít</li> <li>• Gyengén gyógynövény illatú•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krém</li> <li>• Melegít</li> <li>• Erős illatú</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krém-gél</li> <li>• Hűsít</li> <li>• Gyengén gyógynövény illatú</li> </ul>
Hatások	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jobb vérellátás</li> <li>• Gyulladásgátló</li> <li>• Fájdalomcsillapító</li> <li>• Duzzadás csillapító</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jobb vérellátás</li> <li>• Lazító és élénkítő az izomzat számára</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyulladásgátló</li> <li>• Fájdalom csillapító</li> <li>• Duzzadás csillapító</li> </ul>
Alkalmazási terület	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arthrosen</li> <li>• Arthritis</li> <li>• Rheuma</li> <li>• Izom- és ízületi fájdalmak</li> <li>• Hátfájás</li> <li>• Zúzódások</li> <li>• Vérömlenyek</li> <li>• Ficamok</li> <li>• Húzódások</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izom- és ízületi fájdalmak</li> <li>• Hátfájás</li> <li>• Izommerevség</li> <li>• Izomláz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tompa izomsérülések</li> <li>• Duzzanatok</li> <li>• Zúzódások</li> <li>• Vérömlenyek</li> <li>• Ficamok</li> <li>• Húzódások</li> <li>• Sportolások után</li> </ul>
Célcsoportok	Krónikus panaszok	Akut panaszok	Akut panaszok

Bízunk benne, hogy sikerült választ adni a három krémmel kapcsolatos kérdésekre. Használjuk őket immár bátran, hiszen most már tudjuk mikor-melyiket!

Szerk.



# VITAMINOK AMELYEKET ISMERNÜNK ÉS FOGYASZTANUNK KELL I.

## VALAMELYIK MINDIG HIÁNYZIK...

Ha egészségesen és kiegyensúlyozottan táplálkozunk, az egész szervezetünk számára biztosítani tudjuk a létfontosságú vitaminokat. De vigyázat! A friss termékek vitamin tartalma az elmúlt évtizedekben drasztikusan lecsökkent. Az iparosítás és az élelmiszertermelés következményei nem múltak el nyomtalanul. Jelenleg a lakosság kb. 70%-a alultáplált, legalábbis ami a vitaminokat illeti. Elgondolkodtató, hogy ezek a hiányok vezetnek legtöbbször a fáradtsághoz, izgatottsághoz, alvászavarokhoz és az idegességhez. Ám ez még csak nem is a legrosszabb. A hosszantartó vitaminhiány kedvez a krónikus elváltozásokat kiváltó megbetegedéseknek, mint rák, csontritkulás, és a pszichés betegségek. Milyen vitaminok vannak? És mennyire van szükségünk ezekből? Sorozatunkban megpróbálunk válaszolni ezekre a kérdésekre.



Természetesen ezek a hatások a felnőtteknél is érvényesek. Ösztönzi az agy, az idegek és az izmok működését. Továbbá erősíti a szívet, a szénhidrát anyagcsere működését. Ne feledjük: segíti az emésztés folyamatát! **Hiányának tünetei:** pattanások, étvágytalanság, depresszió, hajhullás, hajlam a fertőzésekre, koncentrációs zavarok, migrén, fáradtság, idegesség, édesség utáni vágy. **Napi szükséglet:** 1,4 mg. **Miben található:** bab, borsó, zabpehely, mogyoró, rizs, sertéshús, napraforgó mag, búzamazag.

## B2-VITAMIN - TARTÓS TELJESÍTMÉNY

A tudósok számára a B2-vitamin a „verseny-vitamin”. És mindez dopping nélkül! Ugyanis gyorsan ellátja a szervezetet energiával, továbbá segíti a növekedést és a vérképzést. Így a B2-vitamin lehetővé teszi, hogy mindig a lehető legjobb teljesítményt nyújthassuk. A sejtek energiája megnő, a haj növekedése és a pajzsmirigy működése megerősödik. Az eredmény: a szervezet és mi is fittnek érezzük magunkat! **Hiányának tünetei:** bőrkiütések, kisebb sebek a szem, a szemhéj és az orr körül, berepedt szájszegletek és ajkak, fényérzékenység, álmatlanság, növekedési zavarok. Figyelem: pubertáskorban lévő, karcsúsodási mániás lányok és fogamzásgátló tablettát szedő asszonyok gyakran szenvednek B2 hiánytól. **Napi szükséglet:** 1,6 mg. **Miben található:** brokkoli, máj, tojás, mandula, dió, magok, tengeri hal, teljes kiőrlésű gabona, háztáji tej, vadhús.

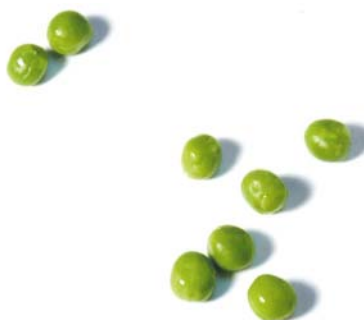


## A VITAMIN - AKI Á-T MOND, EGYE IS MEG!

Az A-vitamin a fiatalság forrása, hiszen javítja a látást, stimulálja a növekedési folyamatokat és az immunrendszer működését. Mások „védővitaminként” is emlegetik, mivel szerepet játszik a különféle rákfajták, a szívinfarktus és az agyvérzés kockázatának csökkentésében. De bőrproblémák, látásromlás, migrén esetén is enyhülést jelenthet az A-vitamin, nem utolsósorban, elősegíti a termékenységet. **Hiányának tünetei:** pattanások, öregkori hallási panaszok, depresszió és koncentrációs zavarok, gyermekkori növekedési zavarok, szürkületes vakság, nehezen gyógyuló sebek, csökkent védekező készség a fertőzésekkel szemben, nyálkahártya panaszok, száraz, repedezett bőr. **Napi szükséglet:** 0,8 – 1,0mg. **Miben található:** sárgabarack, tojás sárgája, kelkáposzta, borjúmáj, sárgarépa, tök, mángold, papaya, paprika, spenót.

## B1-VITAMIN - AZ AGY SERKENTŐJE

Fokozza az emlékezőképességet, javítja a gyerekek tanulási teljesítményét, és növeli az életörömet.



## B6-VITAMIN - ÍGY MINDEN EGY KICSIT KÖNNYEBB

Csak nyugodtan! A B6-vitamin csökkenti a szerotonin nevű stresszhormont, így téve lehetővé a nyugodt pihenést. Szabályozza az anyagcserét, az immunrendszert és vércukorszintet. A B6-vitamin segítséget jelent az utazási betegségekben szenvedőknek. Fontos információ a nőknek: a B6-vitamin csökkenti a menstruációs fájdalmakat! **Hiányának tünetei:** különösen gyerekeknél: vérszegénység, tanulási nehézségek, növekedési zavarok, bőrelváltozások, alvászavarok, görcsök. **Napi szükséglet:** 2 mg. **Miben található:** avocado, banán, sörélesztő, hal, szárnyasok, borjúhús, teljes gabona, búzacsíra.

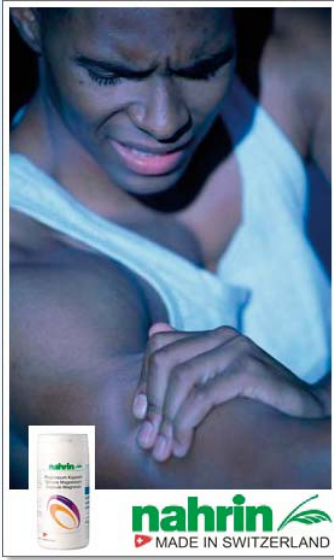


Forrás: Nahrin AG.

- Vitamine, und was sie dazu wissen und essen sollten.

# MAGNÉZIUM KAPSZULA

## A NAHRINTÓL



A **Magnézium kapszula** valódi hiánypótló készítmény, hiszen a magnézium minden élő szervezet számára létfontosságú elem.

Elengedhetetlen a szénhidrát-, a zsír- és a fehérje anyagcsere folyamataihoz, valamint az izmok és az idegek ingerület átvitelének megfelelő működéséhez is. A magnézium- és E-vitamin alapú Magnézium kapszula ideális választás a szív- és keringési rendszer védelmére,

nagy stressznek kitett személyeknek, a migrénben és alvászavarban szenvedőknek, sportolóknak, idősebbeknek, alkoholproblémákkal küzdőknek egyaránt.



**MI AZ, AMIT A SZEDÉSÉVEL ELÉRHETSZ?**

### A szív egészsége

A magnézium segíthet az infarktus és a szívritmuszavarok megelőzésében, illetve kezelésében. Valamelyest növelheti a szívizom energiaellátását.

### A magas vérnyomás csökkentése

A hipertenzió tanulmányozása közben arra lettek figyelmesek a kutatók, hogy sokkal kevesebben szenvednek a betegségben azoktól a területekről, ahol „kemény”, azaz magnéziumban gazdag az ivóvíz. Azóta tanulmányok egész sora igazolta a magnézium vérnyomáscsökkentő hatását.

### Görcsök és sérülések kezelése

Mivel nélkülözhetetlen az izmok elernyedéséhez, enyhítheti a görcsöket, illetve gyorsíthatja sportsérülések (pl. izomhúzódás) gyógyulását.

### A megnövekedett szükséglet kielégítése

A sportolók magnéziumigénye magasabb az átlagemberénél, és a nem megfelelő utánpótlás a regenerálódás, a teljesítmény rovására megy. Különösen igaz ez a testépítőkre, mivel a fokozott fehérjebevitel tovább emeli a szükségletet.

### Alkalmazása

3 x 1 kapszulát vegyünk be naponta, bő folyadékkal.



# SÜTŐTÖKMAG SZIRUP



## Szervusz Kedves Életfás!

Ugye Te is emlékszel arra a bizonyos TV reklámra: "... most beszéljünk kicsit a női dolgokról."

Hááát ha már a TV-ben is ezt kéri, legyen ☺

Ennek az aktualitását számomra egy különleges új Nahrin termék ihlette, a **Tökmagszirup**.

Azért most egy kicsit más női dol-



gokról lesz szó, mint a reklámban, azonban biztos vagyok benne, hogy ez is nagyon érdekes és hasznos lesz neked. Miért?

Mert valószínű, hogy életed folyamán legalább egyszer már Te is tapasztaltad, megélted azt, amiről most megosztanám Veled a gondolataimat. Ez nem más, mint az egyik legkellemetlenebb „női probléma” a felfázás, vagy más néven a hólyaggyulladás (cystitis).

Néhány évvel ezelőtt én is átéltem az ezzel járó kellemetlenségeket.

Akinek már volt benne része, annak

biztosan ismerősek lesznek a következő tünetek: kínzó vizelési inger, véres vizelet, fájó vizelés, alhasi görcsök és vizeletürítéskor jelentkező égő érzés. A probléma többnyire minket, nőket érint.

A hólyaghurutot baktériumok okozzák, melyek a rövid női húgycsővön keresztül könnyen jutnak fel a hólyagba. A fertőzés kialakulásának számos tényező kedvez, mint például a felfázás, a hideg padon való üldögélés, az időjárásnak nem megfelelő öltözet.

Megjegyzem: nem véletlenül hordtak nagyanyáink télen melegebb alsóneműt.

Télen a kismedencei szerveket védeni kell- (szerintem nem csak télen). Ez most nem azt jelenti, hogy olyan fehérneműt viseljünk, mint annak idején a nagyi.☺

Most is meg lehet találni azt, ami csinos, kényelmes, divatos, mégis védi azt, amit „kell”.

Ha nem így teszel, az gyengítheti a hólyag védelmi rendszerét: a lehűlés hatására az erek összeszűkülnek, ezáltal gyengül a hólyagnyálkahártya vérkeringése, így kevesebb olyan sejt kering ezen a területen, mely a baktériumok elleni védekezésben fontos szerepet játszik. A csökkent védekezés miatt a hólyagba jutott baktériumok gyorsabban tudnak szaporodni, és máris itt a hólyaghurut.

Ezért is örültem, mikor a LXII. Életfa konferencián megismerked-



hettem a Tökmagsziruppal.

Mégpedig azért, mert többek között természetes antibiotikumot tartalmaz. Értékes termék az általános felerősítés területén is, (gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban, aminosavakban, esszenciális zsírsavakban.)

A benne lévő cink-glutamát szabályozza a sejtosztódást, gyulladáscsökkentő hatással bír.

Épp ezért ideális a hólyagproblémákkal küszködő nők számára (gyulladás esetén is).

Javasolom, ne felejtse el, amit leírtam. A segítségem itt van, használd!

A végére még egy kis „érdekesség”:

Tudtad-e hogy..... a hólyaghurut kialakulásában és gyakori visszatérése esetén a természetes hüvelyflóra egyensúlyának zavara is szerepet játszik? A természetes hüvelyflóra felborulása következtében a kórokozók könnyedén elszaporodnak és a hólyagba jutva gyulladást okoznak. A visszatérő hólyaghurutok megelőzésében így a hüvelyflóra helyreállításának is fontos szerepe van

Szeretettel: Skripek Marcsi  
Életviteli vezető tanácsadó  
70-708-44-44





# HAJÁPOLÁS FELSŐFOKON



## A HAJ A SZÉPSÉG SZIMBÓLUMA

A hajnak – bár nincs életfontosságú funkciója – mégis nagy jelentősége van a legtöbb ember számára, mivel a megjelenést jelentősen befolyásolja. A hajzat és a frizurák a különböző kultúrákban gyakran megmutatják viselőjük társadalmi rangját, illetve a megfelelő hovatartozást. Általában a hajápolás a legfontosabb kozmetikai eljárások közé tartozik, és ápoltságot kölcsönöz. Ezért érdemes tehát a haját célzottan ápolni. Ezzel elérjük, hogy egészséges, szép lesz, és az is marad.

### A haj felépítése

Biológiai szempontból a haj túlnyomórészt kéntartalmú fehérjékből áll. Ezt keratinnak, azaz szaruanyagoknak nevezik. A látható hajszálak akár 0,2 milliméter vastagok és meglepően erősek lehetnek. Egyetlen hajszál akár 90 gramm súlyt is képes elszakadás nélkül megtartani. Minden hajszálnak van gyökere. Ezek ún. hajszermölcsökben (papillákban), védetten helyezkednek el. Idegekkel és finom vérerekkel vannak átszőve, amelyek

Közismert, hogy a haj a hajhagymából nő ki. A hajhagymák szarusejteket és pigmentsejteket hoznak létre. Akárcsak a szervezet többi részén, ezen a területen is állandó sejtosztódás megy végbe.

### Összegzés

A szarusejtek egy csatornán keresztül felfelé nyomódva, felveszik a hajformát és naponta majdnem fél millimétert nőnek. Mielőtt a hajszál a fejbőr fölé napvilágot látna, már formát is kapott. A hajszál közepén fut a velőcsatorna, amelyet a kéreg vesz körül. Ezen pedig megint csak egy pikkelyszerű védőréteg van, amely a hajszálat körülvéshi. A hajtörzsben lévő színezőanyagok (pigmentek) átlátszanak a pikkelyrétegen, és ezek adják a haj színét.

A Just hajápoló család értékes hajápolási termékeket foglal magába a haj kíméletes **tisztítására**, a **hajstruktúra javítására** és a fejbőr **stimulálására**, hogy az megőrizhesse természetes funkcióit és lehetővé tegye az **egészséges hajnövekedést**.



## A HAJ - A TERMÉSZET REMEKMŰVE

A haj a természet csodálatos remekműve. Folyamatosan újra képződik, formálódik, beszárad, színeződik. És mindezt akár 150 000 példányban, egyetlen fejen.

a hajszálat a növekedése során táplálják.

Különösen hasznosak a faggyúmirigyek. Faggyút termelnek a hajtüszőben és ezzel zsírozzák a hajszálakat és a bőr legfelső rétegét. Így az puha, sima marad.

### A Just hajápoló termékcsalád tagjai

- Sampon puha, sima, nehezen kezelhető hajra
- Sampon száraz, igénybevett, festett hajra
- Sampon korpás hajra
- Hajápoló balsam
- Hajápoló serkentő és erősítő spray

# HA JÓL AKARSZ JÁRNI!



## NYÍLT LEVÉL

Sajnáljuk, hogy ezzel kell előhozakodnunk, de a problémánk már nem tűrhet halasztást. Be kell valljuk, féltékenyek vagyunk. Minden reggel és este foglalkozol az arccoddal, a hajaddal, de velünk csak alig. Nézegeted a tükörben őket, mi még csak bele sem férünk a képbe. Persze köszönjük a színeket, amiket kapunk, meg értékeljük, hogy szép cipőket vásárolsz nekünk, de tudnod kell, hogy sokszor eléggé kényelmetlenek. Nem foglalkozol velünk eleget! Pedig mi egész nap, egész életedben cipelünk téged, meg lógunk a székedről - egyiket sem neveznénk wellnessnek. Nagy fájdalom ez nekünk!

Amikor a hajad miatt a fodrászhoz viszünk fáradtan, olyankor mindig reménykedünk, hogy most talán mi is kapunk egy kis törődést! De nem! Nekünk be kell érniünk azzal, hogy este keresztbedobsz minket a TV előtt. Fáj ez nekünk, talán sokszor érzed is. Mégsem teszel semmit! Pedig egy nap körülbelül 8000 lépést teszünk meg veled. Ez azért teljesítmény! Bezzeg, amikor azt hallottad, hogy jók a lábaid, akkor nagyon tudtál örülni! Mégsem fordítasz ránk kellő



MADE IN SWITZERLAND



figyelmet! De szeretnénk fürdőzni, mintha sós tengervízben lubickolnánk! Csak 15 percet! Szeretnénk puhák lenni, mint a selyem, és minden nap ápoltak lenni, frissek és üdék! Hát olyan nagy kérés ez?

De talán **MOST!** Eljött a **MI** időnk! Hiszen a **JUST** kedvezményes **cso-**  
**magban** benne van minden, ami nekünk kell!  
Nem szeretnénk keménykedni, de begörccsölünk, ha nem kapjuk meg!

Nagyon köszönjük előre is!

## HIDD EL, HÁLÁSAK LESZÜNK ÉRTE!

*A lábaid*



Engedjük szárnyra az érzékeinket, és frissüljünk, tisztuljunk a Just lábvonat termékeivel! Próbáljátok ki, érdemes!

## Tudtad, hogy...?

Tudtad, hogy a testi betegségek közül a láb problémái a leggyakoribbak?

Tudtad, hogy egy átlagos ember naponta 8000 lépést tesz meg?

Tudtad, hogy 70 éves korunkra akkora távolságot teszünk meg, mellyel háromszor körbejárhatnánk a Földet?

A legtöbb ember lába naponta 16 órán keresztül van cipőbe zárva, 40°C hőmérsékleten. Lábfejük ennek hatására megduzzadhat, elgémberedhet és fájhat. Járvunk mezítláb, hogy átmozgassuk lábfejük izmait.



Rendszeres talpmassázssal oldhatjuk a stresszt, feltölthetjük energiával a testet, serkenthetjük a mérgek eltávolítását a szervezetből és fokozhatjuk a keringést.

Tudtad, hogy a legveszélyesebb lábbeli a pántos magas sarkú szandál? Mert szinte egyáltalán nem tartja a lábfejet. Kerüljük az ilyen cipő viselését.

# HOGY A TÜKÖR MOSOLYOGJON!



AZT TUDJUK, HOGY EGÉSZEN MÁS JELLEMZŐI VANNAK A CSECSEMŐK, GYERMEKEK ÉS SERDÜLŐK, FELNŐTTEK ÉS AZ IDŐSEK BŐRÉNEK. ÁM MÉGIS AZ ANNYIRA VÁGYOTT NORMÁL BŐR AZ IDEÁLIS, ÉS EZT SZETNÉ ELÉRNI MINDENKI. AMI NEM KÖNNYŰ FELADAT, LÉPÉS-RŐL-LÉPÉSRE ÉRDEMES HALADNI A HOZZÁ VEZETŐ ÚTON. A MEGFELELŐ ÉS EGYÉNRE SZABOTT BŐRÁPOLÁSHOZ ELŐSZÖR IS ISMERNÜNK KELL SAJÁT BŐRTÍPUSUNKAT, HISZEN CSAK ÍGY LEHETSÉGES A MEGFELELŐ KOZMETIKUMOK ÉS KEZELÉSEK KIVÁLASZTÁSA. HOGYAN HATÁROZHATJUK MEG SAJÁT BŐRTÍPUSUNKAT? ÍME EGY KIS SEGÍTSÉG:

RETNÉ ELÉRNI MINDENKI. AMI NEM KÖNNYŰ FELADAT, LÉPÉS-RŐL-LÉPÉSRE ÉRDEMES HALADNI A HOZZÁ VEZETŐ ÚTON. A MEGFELELŐ ÉS EGYÉNRE SZABOTT BŐRÁPOLÁSHOZ ELŐSZÖR IS ISMERNÜNK KELL SAJÁT BŐRTÍPUSUNKAT, HISZEN CSAK ÍGY LEHETSÉGES A MEGFELELŐ KOZMETIKUMOK ÉS KEZELÉSEK KIVÁLASZTÁSA. HOGYAN HATÁROZHATJUK MEG SAJÁT BŐRTÍPUSUNKAT? ÍME EGY KIS SEGÍTSÉG:



**Normál bőr:** vérkeringése kiváló, a szaruréteg vastagsága ideális. A pórusok tiszták, szemmel alig kivehetők. A gyűlölt bőrhibák, mitesszerek, pattanások elvéve alakulnak ki rajta. Megfelelően hidratált, felszínén optimális az olajréteg vastagsága és eloszlása. Felülete rózsás, egészséges fényű, sima, rugalmas és lágy tapintású.

**Száraz bőr:** vékony, finom szerkezetű, apró és zárt pórusú. Színe többnyire fakó, fénytelen, felülete durva és érdes, gyakran ráncok barázdálják. Sokszor hámlik, vörösödik, gyakori a húzódo, feszülő bőrérzet. Fokozottan hajlamos az irritációra, a dehidratációra, súlyosabb esetben berepedezik, pikkelyes hámlás, kicserpesedés is előfordul.

**Zsíros bőr:** a faggyúmirigyek túlzott aktivitása miatt a bőr fénylik-csillog, főleg az ornyereg, a homlok és az áll környékén. A pórusok nagyok, szabad szemmel jól kivehetők, tapintása durvább, színe fakó. Jellemzi a mitesszerek, pattanások fokozott megjelenése, valamint a túlzott faggyúmirigy-túlműködés (akne) kialakulásának kockázata.

**Kombinált bőr:** száraz és zsíros területek egyaránt megtalálhatók a felületén. Az arcon, főleg a T-zónában található meg a zsíros foltok (homlok, orr, áll), itt a bőr fényes felületű, zsíros érzetű, fokozott a pattanások és mitesszerek megjelenése, a száraz részek elsősorban a szem és a száj körül, valamint a nyakon fordulnak elő, amelyek húzódnak, érdesnek és tompának tűnnek.

**Érzékeny bőr:** fokozottan érzékeny a külső környezeti hatásokkal szemben. Lehet zsíros vagy száraz egyaránt, jellemző a piros foltok-kiütések, a pattanások megjelenése, emellett kisebb, vénás eredetű véraláfutások keletkezhetnek rajta. Gyakori a viszketés és a vörösés elszíneződés.

A fenti alaptípusok mellett léteznek még olyanok is, amelyeknél a fenti sajátosságok fokozott intenzitással jelentkeznek: például dehidratált bőr, pattanásos bőr, gyorsan öregedő, stb.

Ha sikerült saját bőrtípusunkat meghatározni, próbáljuk ki a számunkra legmegfelelőbb **Vital Just** termékek természetes világát!

**Normál bőr esetén:** reggel és este alaposan tisztítsuk meg arcunkat, a Vital Just Arctisztító géllal, majd használjuk a Hidratáló gélt, körkörös mozdulatokkal bemasszírozva, hogy teljesen felszívódjon. Reggelre a Vital Just Nappali krémet, estére pedig az Éjszakai krémet ajánljuk. És persze egészítsük ki az ápolást a Vital Just Szemkörnyék ápoló krémmel!

**Száraz bőr esetén:** az Arctisztító gél használata mellett, ne hagyjuk ki a Hidratáló gélt, és egészítsük ki a kényeztetést Regeneráló szérummal. Ezután alaposan kenjük be arcunkat, reggel a Vital Just Nappali, este pedig az Éjszakai krémmel. Ha úgy érezzük, hogy még mindig száraz a bőrünk, a Hidratáló gélt, a Regeneráló és a Nappali krémet akár többször is használhatjuk napközben! A szemkörnyék ápolásához a Vital Just Szemkörnyék ápoló tökéletes választás!

**Zsíros bőr esetén:** ennél a bőrtípusnál is a tisztítás és a hidratálás az alap. Használjuk naponta bátran többször is a Vital Just Arctisztító gélt, illetve a Hidratáló gélt. Reggel, a Nappali krém helyett elég a Hidratáló gél alkalmazása, inkább éjszaka kenjük be arcunkat a Vital Just Nappali krémmel (az Éjszakai krém használatát nem javasoljuk!). Ha pattanásos a bőr, a Teafa olajjal egészíthetjük ki a kezelést, ami fertőtleníti, és leszártja a pattanásokat. A szemkörnyék ápolásához a Vital Just Szemkörnyék ápoló az ideális.

**Kombinált bőr esetén (kevert bőrtípus):** ha ezzel a bőrtípussal rendelkezünk, meg kell vizsgálnunk, arcunk mely része milyen ápolást igényel. A zsíros részekben használjuk úgy a Vital Just krémet, ahogy zsíros bőr esetén ajánljuk. A száraz részeknél vagy a normál bőr szerinti útmutatást, vagy ha nagyon száraz a bőrünk, akkor a száraz bőr kezelésének leírását kövessük. A szemkörnyékünkéről most se feledkezzünk el!

**Érzékeny bőr esetén:** itt is érdemes megvizsgálni, hogy alapvetően száraz vagy zsíros-e a bőrünk, és ennek megfelelően végezni az arcápolást. A Vital Just Alpisi rózsás nappali és Éjszakai krémjét kifejezetten ajánljuk érzékeny bőr esetén. A szemünk környékét tápláljuk a Vital Just szemkörnyék ápoló krémmel.

40 éves kor fölött javasoljuk a Havasi gyopáros Nappali és Éjszakai krém helyett a Vital Just Alpisi rózsás Nappali és Éjszakai krém használatát. Ez az alpisi rózsza összetjeit tartalmazza, és kiváló ráncalanító, feszesítő hatása van. Így már csak a sikert és a bókákat kell majd learatnunk...



## HA EDDIG SEMMI NEM MŰKÖDÖTT...

## AKKOR LEVENDULAKRÉM!

## MIÉRT PONT EZT?

- Várandós vagy? A családban vannak visszeres felmenőid? Nem akarod azt a szenvedést?
- Fájdalmas visszereid vannak a lábadon? Nyáron különösen elviselhetetlen?
- Volt már aranyered, amitől nem ültél, aludtál hetekig?
- Volt már allergiás szemviszketésed? Amikor semmi nem segített?
- Gennyedző seb, ami nem akart múlni?
- Vagy csak hosszabb utazásra készülsz, amikor vezetésre, ülésre vagy kényszerítve?
- Sugárkezelés után gyulladt-e be bőrfelület? Csillapíthatatlan égéssel...
- MERT MOST VÉGRE ÚJRA KAPHATÓ!!!!

Az összetevők biztosan garantálták számomra, hogy ez sem hiányozhat a táskámból különösen nyáron.

(Most, mikor írom a cikket, gyorsan felrohan-tam az emeletre és bekentem a lábam. Nincs még nyár, de a csizmát már télen se bírom. A meleg ront a visszereken... Pedig egy darab sincs kint a lábamon! A fájdalmat hozom magammal az első várandósság óta.)

Három fontos összetevő az, ami együttesen megoldást, enyhülést ad. Aloe, Levendula, és Hammamelis, vagyis bűbájdíó.

Miért kell három? Miért nem elég egy?



Mert ha valaminek nincs mellékhatása, akkor főhatása sem. Viszont kis mennyiségben három ugyanarra a területre ható szer, már mellékhatás nélkül oldja meg a problémát. Mikor ez az elsőként választandó krém?

- **Napégés, szolárium, sugárkezelés** után a bőrt bekenni. Ne várd meg amíg begyullad!
- Nyáron, a lábon a visszerek kezeléséhez **MEGELŐZÉSRE** is jó.
- Bármilyen duzzadást, feszülést enyhít. Még a pajzsmirigy megnagyobbodás okozta duzzanatot is.
- **Allergiás duzzanattal, viszketéssel járó szemgyulladás megelőzéséhez egyedülállóan a legjobb!** (De a hagyományos gennyes szemgyulladásnál is jól vizsgázott.)
- **Kismamánál**, sokadszor szülőknél a várandósság alatt megjelenő lábszáron, combon, nagyajkakon megjelenő visszerek rendszeres kezelése.

• **Aranyér!** (Egyszer megkérdeztem egy páciens-t, hogy volt-e aranyere. Visszakérdezett, hogy az milyen tünetekkel jár. Mondtam neki, hogy akkor nem volt. Ha lett volna, tudná a tüneteket...) Mindegy, hogy külső, vagy belső az aranyér. Egy 1,5 centis csíkot rányomok a Levendula krémből fóliára, beteszem a fagyasztóba, 20 perc alatt megkeményedik, és már lehet is használni kúpként. Főleg este jó, mert akkor tud nyugodtan dolgozni a krém.

Mikor meglátsz, mutasd fel nekem a Levendula krémed és tudom, hogy egy hajóban evezünk!



Szeretettel: Dr. Harsányi Edit Marianna  
Életfa Program orvos-marketing igazgatója



# „LEVENDULÁT MINDEN KERTBE!”

Megyeri Szabolcs kertész javasolja ezt nekünk a neten! De én lefordítom Justosra: „Levendulát minden házba!” Sőt minden táskába, zakózszebbe!

Hogyan? Újra itt van!!!! Veheted bátran, szabadon!!! Igazgató Úr bevállalja a „nagy nyomásra”.

Kaptunk még egy esélyt!!! Én nem akarom még egyszer elpuskázni a bizalmat, tehát írok róla újra és újra. (Ne használj olcsó, laborban készültet! Az IDEGRENSZERED tudni fogja, hogy be akarod csapni! Ettől többet érsz!!!!)

Sokan nem szeretik az illatát, pedig ebben rejlik a lényeg. Dr. Czanik Saci egyik előadásában elmondta: „Levendulával nem lehet kettős vak placebo kontrollált vizsgálatot csinálni! Ha benne van, akkor azt mindenki érzi. Ha nincs benne, akkor azt is. Nem lehet becsapni az embereket vele!

Ez az illat mindenben átjön, a lelkeden is. Mit is csinál itt?

A régi parasztházakban a tisztaszobában mindig volt egy két csokor friss, vagy már szárított Levendulaág. Ezzel védték magukat azok, akik a rontástól félték. Azt nem tudom, hogy megvéd-e minket a telefonok és egyéb elektromos dolgok káros sugárzásaitól, de legalább nem stresszeljük magunkat rajta.

A növény latin neve a lavare (mosni) igéből származik. A rómaiak a virágával illatosították fürdőiket. Manapság is szappanok, parfümök illatszeres zacskók gyártásánál használják föl. Az aromaolajat a fejfájás kezelésére és elernyedésre alkalmazzák fürdőkben, masszázsoknál és reumakrémekben. 1 kg aromaolajhoz 100 kg szárított növény vízgőz desztillációjával jutunk hozzá, vagyis abban a picit üvegben annyi erő van, mint 1 kg szárított növényben.



## MIT IS KAPHATOK ATTÓL A KIS ÜVEGTŐL?

- Idegesség esetén lenyugtat, búskomorságból kihoz
- Álmatlanság esetén átbillent
- Görcsoldó hatású! Jusson eszedbe menzesznél, vese és epeköves panaszoknál!!!
- Magas vérnyomást enyhíti, különösen a per értéket
- Megfázás, légúti betegségek hamarabb lezajlanak
- Helyreállítja a lelki egyensúlyt, „tavaszi nagytakarítást” végez a lélekben. (A magyar nép eléggé temperamentosos, ránk fér egy kis nyugtatás)

## HOGYAN HASZNÁLD?

- Hason, mellkason, háton jól lehet használni, ha bekened a felületet aromával és lefeded folpackkal! Olyan mintha megittál volna 2 liter teát, annyi hatóanyag kerül be a szervezetedbe.
  - Aromalámpában elpárologtatva az egész szobát lehet vele fertőtleníteni
  - Fürdővízhez kiváló, csak figyelni kell, hogy tusfürdőben jól el legyen keverve, különben kívül a kád szélén.
  - Hüvellyel enyhítésére irrigálásához nagyon hasznos, 1,5 liter kellemesen meleg vízben összerázni és már lehet is használni. Heti 3x mindenképp segít.
  - Nőgyógyászati fertőzések megelőzéséhez a tisztasági betét tetejére egy cseppet téve az illata fertőtleníti és dezodorál egész nap.

Találtál olyat, ami érint?

Volt rá jobb megoldásod, mint a Levendula aromaolaj? Elégedett voltál vele, vagy csak túlélted?

Ugye Te sem érted, hogy hogyan hiányozhatott eddig a zsebedből? Ne tolj ki magaddal még egyszer!!!

Keresd termékeinket az Életfa Program elérhetőségeinek mind egyikén, vagy munkatársaink munkatársaid bármelyikénél, a lehetőségek tárháza ebben is végtelen!

És ha megvan, hát várom tapasztalataidat a [kommunikacio@eletfaprogram.hu](mailto:kommunikacio@eletfaprogram.hu) e-mail címre!

Szeretettel: Dr. Harsányi Edit





## A TERMÉSZET GONDOSKODIK RÓLAD!

### *Kedves Életfások!*

Mindenki tisztában van azzal, hogy a felnőtt emberek nagy része sajnos korlátozott mozgáskészségben szenved. Ennek leggyakoribb okai:

- túlterhelés,
- reuma,
- ízületi gyulladás,
- sportsérülések,
- hibás testtartás.

Emiatt fokozott igény van a készítményekre, amelyek segítik elmulasztani vagy enyhíteni a mozgásszervi problémákat (tüneteket).

Mi, modern emberek bízunk a természetben. A természet pedig gyógynövényeket kínál nekünk segítségül. A Just termékek által könnyedén hozzájuthatunk a gyógynövényekben rejlő értékes erőkhöz!

Biztos vagyok benne, hogy mindegyik „életfás” a házi patikájában tart **Borókakrémet**. Az évek során igazi megbízható barátunk bizonyult.

A **Közönséges boróka** (*Juniperus communis*) egy kultikus növény, mely már a bibliai idők óta ismeretes. Az Ókorban a gonosz szellemek kiűzéséhez használták. Az óegyiptomiak elégették a növényt és belélegezték annak füstjét, hogy elérjék a fizikai és lelki megtisztulást. Az Észak-Amerikai indiánok a sebeket, bőr-, csont-, ízületbetegségeket, TBC-t úgy gyógyították, hogy a beteget olyan helyre vitték, ahol ez a növény nőtt. A francia kórházakban a himlő járványok

idején szintén égettek borókát a gyógyhatás érdekében, mint fertőtlenítőt, sőt mindenütt Európában a pestis járvány idején is népszerű volt.

De miért is annyira a kedvencünk a Justos Borókakrém? Ez a növényi alapú termék rendkívül gyors hatású, gyulladásgátló és fájdalomcsillapító. A benne lévő boróka olaj tágítja az ereket, javítja a vérkeringést, fölgyorsítja az anyagcserét. Emiatt a fájdalom gyorsan csökken és kellemes, meleg érzés jelentkezik. A borókában lévő éterikus olaj rendkívül drága, emiatt a gyógykozmetikában kor-



látozottan használják. Ez az olaj fitoncidokat is tartalmaz, amelyek biológiai aktív anyagok, képesek elpusztítani a vírusokat, gombákat, baktériumokat és az egysejtű parazitákat. A boróka növény **6-szor** több fitoncidot képes kibocsátani a levegőbe, mint általában a tűlevelűek, és **15-szor** többet, mint más fák. **Egy hektárnyi boróka ültetvény elégséges ahhoz, hogy egy közepes nagyságú város levegőjét megtisztítsa!**

A krém eredeti összetétele (boróka olaj, hosszútűjű fenyő olaj, európai ciprus olaj, eukaliptusz olaj, citrom-, szójaolaj) biztosítja, hogy magas koncentrációban hasson a gyulladt és fájdalmas területekre. Ilyenkor a krém alkotó részei, a terpenoidok kimossák a húgysavat az izomszövetekből és stimulálják a mellékvese funkcióját, melegítő és gyógyító hatását fejtik ki a kötőszövetekben.

- Nagyon hatásos a reumára (arthritis, artrózis, osteochondrosis), izomgyulladásra. Előfordul, hogy ha sokat kenünk, akkor a hatás felgyorsul és a fájdalom átmenetileg fokozódhat, ilyen esetben folytatni kell a kezelést, esetleg szüneteltetni 2-3 napra.
- Ideggyulladás esetén (bordaközi gyulladás, idegzsába, arcideggyulladás) csökkenti a gyulladást, elmulasztja a fájdalmat.
- Akinek **veseköve** van (vagy esetleg homok), **az nagyon óvatosan használja**, a vese tájékára semmiképpen ne kenjük, **hiszen megmozdíthatja a köveket!**
- Összetételének köszönhetően megelőzhető és gyógyíthatók a felső légúti hurutok: köhögésnél (akut és krónikus), sőt a dohányzás okozta hörghurutnál is segít. Ilyenkor a mellkast és a hátat kell bekenni.
- Tisztítja az egész szervezetet, erősíti az immunrendszert.
- Erős gombaellenes szer.
- Nagyon hatásos a cellulitisnél! (masszázs, de ilyenkor ne felejtsük a borókát a bázis olajba vagy krémbe beletenni, tehát **ne koncentrált krémet használjunk** a masszához).
- Mivel nagyon jól javítja a perifériás keringést, ezért hatásos a „hidegláb” tüneteknél.
- Csökkenti az arteriális vérnyomást (a nyak és a lábszár izmait bekenni).
- Hatásos a különböző sporttraumák kezelésénél. Sérülés esetén (izomhúzódás, rándulás, nagy vérömleny) először hűteni szoktuk a sérült testrészt, pl. jeges borogatást teszünk rá kb. 30 percre, *Wallwurz krémet*, *Árnika krémet*, *Bodyfresh gélt*, *31-es olajat* használunk, később 2-3 nap múlva jó erre a **Boróka krém**, mivel ez fokozza az érintett területek vérellátását. Kisebb traumáknál (mikor nincs nagy vérömleny) a fájdalomcsillapító hatás eléréseért közvetlen trauma után is lehet használni a Boróka krémet.



A sportolás előtt az izom bemelegedésére tanácsolom, edzés után pedig a Wallwurz krém használatát (izomhűtés).

- Fájdalmas menstruációnál jól tesz, ha bekenjük a derekunkat illetve az alhasunkat.

## Nem tanácsos használni a Boróka krémet:

- Terhesség ideje alatt
- Onkológiai betegségek kezelésekor (kemoterápia)
- Egyéni érzékenység esetén
- Akut stádiumban lévő vesebetegségeknel, veseköveknel
- Ne használjuk gerincsérv esetén, mert vérbőséget okoz, ilyenkor mindig kérjünk a kezelőorvostól tanácsot!

A krém használatakor lehetséges a rövid ideig tartó bőrkirritulás és enyhe égő érzés. A krémnek az elején erősnek tűnő, jellegzetes illata van, ami rövid idő után már szinte kellemesnek érezhető.

2012 őszén még egy új tubusba zárt segítséget kaptunk a Justtól. Egy unikális termék, amivel szintén meg tudjuk könnyíteni a testmozgást.

**A Just Árnika-Varjúkőröm-Tömjén krém-gél** egy egyedülálló készítmény, ami három felettébb érdekes gyógynövény kizárólagos és innovatív kombinációja. Ezek a növények a világ különböző részeiről származnak.



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.

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

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

**A bizonyított Just minőségű új unikális készítményt széles alkalmazási területen használhatjuk, a tompa sérülésektől a gyulladásos állapotokig.**

Krónikus állapotban a gél hosszabb időn keresztül is alkalmazható.

A gél serkenti a bőr vérkeringését, hatásos a gyulladásokkal szemben, enyhíti a fájdalmat.

**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 állapotban lévő izomzattal, ízületekkel rendelkező személyeknek,
- ízületi gyulladástól vagy reumától szenvedőknek,
- azoknak, akik merevség miatti mozgáskorlátozottságtól-, nyaki- és hátfájástól, vagy idegbecsípődéstől szenvednek.

Érdeemes ezt a terméket az általunk régóta ismert Boróka krém mellett használni, és nem pedig helyette!

**- A Boróka krém akut panaszok esetén kiváló.**

Az erős intenzív illatú Boróka krém kimondottan melegít, serkenti a vérkeringést, ellazító és élénkítő az izmok számára. Izom és ízületi fájdalmak, hátfájás, izmok feszülése, izomláz esetén javasolt.

**- Az Árnika krónikus (idült) panaszok esetén is hatásos.**

Enyhén gyógynövény illattal rendelkezik, nem melegít és nem is kimondottan hűsít. Emellett keringést serkentő, gyulladásgátló, fájdalomcsillapító és duzzanatcsökkentő hatású.

Az alábbi panaszokra mind használható:

- porckopás,
- ízületi gyulladás,
- reuma,
- izom-, és ízületi fájdalmak,
- hátfájás,
- zúzódások,
- vérömlenyek,
- ficamok,
- rándulások.

Mind a két termék gyorsan felszívódik. Szükség esetén naponta többször kenjük a fájó testrészre (hát, váll, nyak, térd, csípő, könyök), majd finoman masszírozzuk be a



bőrbe! Elfér a táskában és a Just „házi patikájának” egyik nélkülözhetetlen darabja.

Fogadjátok szeretettel és becsüljétek meg ezt a két rendkívüli, értékes, természet adta ajándékot!

*Tisztelettel és szeretettel:  
Dr. Dacko Natalja  
EÜ Team*



# HOGY A TÁVOL-KELET NE LEGYEN OLYAN TÁVOL

A svájci Nahrin cég egy újabb kiváló készítményét szeretném megismertetni a kedves olvasóval. A Nahrin Szójafit finom szójaőrleményből készült instant ital.

A szója táplálkozás-élettani szempontból igen kitűnő táplálék, mivel többek között nagy a fehérjetartalma, amely - kedvező aminosav-összetételének köszönhetően - biológiailag csaknem teljes értékűnek tekinthető. Ezen kívül egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavakat, valamint fitoösztrogént tartalmaz.

A fitoösztrogének az ösztrogénhez (női nemi hormonhoz) hasonló szerkezetű, növényi eredetű anyagok.

Ha a szervezetben az ösztrogénszint lecsökken, akkor a növényi eredetű fitoösztrogén az ösztrogén kapcsolódási helyeit elfoglalja, s ezeken a receptorokon keresztül fejti ki pozitív hatását. Ismeretes például az Alzheimer-kórban és a csontritkulásban betöltött védőszerepe.

Egyéb kutatások azt bizonyítják, hogy a fitoösztrogének csökkentik a vérrögződést és a szívinfarktust, továbbá szerepet játszanak a mélyvénás trombózis megelőzésében is. Fő forrásuk a szójabab és a lenmag. A csicseriborsó, a lencse, a bab, a teljes őrlésű gabona, a tökmag, a napraforgó, a földieper, a tea és a kávé is tartalmaz fitoösztrogént, de csak elenyésző mennyiségben.

Kémiai szempontból két csoport van: lignánok és izoflavonoidok. Az izoflavonoidok antioxidáns hatású vegyületek (szabadgyök-semlegesítők).

Megfigyelhető, hogy az ázsiai emberek között bizonyos daganatos betegségek (az ún. hormonfüggő tumorok: emlő-, méhtest- és prosztaták) előfordulási aránya kisebb, mint az európai lakosok körében. Továbbá a japán

nők alig több mint 25%-a panaszodik a változókor alatt az ösztrogénszint csökkenése miatt megjelenő tünetekre, például ingerültségre, kimerültségre, hormonhiány okozta hőhullámokra és izzadásra. Európában ez az arány 85%.

Az ok a táplálkozásban keresendő. A szója Ázsiában az alapélelmiszerek közé tartozik, ezért a távol-keleti népek az izoflavont nagyobb arányban fogyasztják, mint a nyugat-európai emberek. (Naponta 20–80 mg izoflavont is elfogyasztanak, míg Nyugat-Európában csak 2 mg-ot.)

A Nahrin Szójafit italpor földieper-ízesítésű, s az értékes szóján felül fruktózt, inulint, C- és E-vitamint, szelént, luteint, pálmagyümölcs-kivonatot, kalciumot, magnéziumot és egyéb természetes karotinoidokat is tartalmaz.

A készítmény nemcsak izoflavonoid tartalmánál fogva segíti a káros szabad gyököket semlegesíteni, hanem a benne található természetes karotintartalom, C- és E-vitamin, valamint szelén is antioxidáns hatású.

Egy adag kész ital nagyjából 90 kilokalóriát és 30 milligramm izoflavont tartalmaz. Mivel a termék laktóz- és gluténmentes, ezért a rájuk érzékenyek is fogyaszthatják. Mentese továbbá tejfehérjétől, földimogyorótól, benzoosavtól, kén-dioxidtól és származékaiktól, valamint nem tartalmaz aszónszínezéket sem. A készítmény megtalálható a Magyar Táplálékallergia és Intolerancia Adatbank 2011-es, idevonatkozó terméklistáiban is.

Nem szabad azonban ebben az esetben sem elfeledkeznünk a kiegyensúlyozott táplálkozás fontosságáról, amelyet kiegészíthetünk napi egy pohár Nahrin Szójafit itallal is, hogy a Távol-Kelet ne legyen olyan távol.

*Kanizsárné Vaskó Nikolett  
vezető dietetikus  
EÜ TEAM*





# A NAHROFITEK VILÁGA...

... AVAGY AZ EGÉSZSÉGES „BŰNÖZÉS” ESZKÖZEI ☺

Mint minden embernek, nekem is megvannak a magam „bűnös” szokásai. Gyermekkoromban Édesanyám minden reggel korán indult munkába. Indulás előtt mindig lefőzte otthon a kávéját, és a maradékot beleöntötte a reggeli malátakávéval készült tejeskávémba. A főzött kávé illata és íze azóta is ezekre a reggeli ébredés körüli időkre emlékeztetnek. Mióta felnőttem kihagytam a kávé az életemből a koffein miatt, mindig túlpörgök tőle ☺. Az íze mindig hiányzott és próbáltam pótolni, de igazán soha nem sikerült.



Emiatt is örültem meg, amikor megismertem a **Nahrofit kávé italt**. Újra tudom élvezni reggel a kávé finom ízét, és a koffein sem kavarja meg a napi ritmusomat, mivel a 4% kávé-kivonat tartalom miatt minimális a benne található koffein mennyisége. És ami ezen felül még

benne van, az fantasztikus keveréke jó minőségű fehérjéknek (sovány tejpor), vitaminoknak (A-, B-, D-, E-vitamin), ásványi sóknak (nátrium, kálium, kalcium, magnézium), zsírsavaknak (Omega-3), szénhidrátoknak (laktóz, fruktóz). Ha nagyon sietek reggel, akkor is belefér az elkészítése és elfogyasztása az időmbe (2 dl hideg vízben vagy tejben 2 púpozott evőkanálnyit mennyiséget elkavarni vagy rázó pohárral felrázni). 20 perc alatt felszívódik, mire beérek a munkába már elkezdte a szervezetem hasznosítani. Tavasszal, amikor minden nő fogyókúrába kezd, elengedhetetlen részévé válik a diétának is, alacsony kalóriatartalma miatt (170-200 Kcal/ 2 dl). Napközben kis étkezéseket válthat ki, gyorsételek helyett szenzációs választási lehetőség. A mai világban egyre gyakoribbak a táplálkozási allergiák és intoleranciák. Ezt a készítményt glutén érzékenyek is fogyaszthatják, alacsony szénhidrát tartalma miatt a cukorbetegség is be tudja építeni a napi étrendjükbe.

De mi van azokkal, akik nem szeretik a kávé ízét? És a gyerekekkel, kismamákkal? Nekik nyújt nagy segítséget a **Nahrofit vanília ital**. Az egyetlen dolog, amire figyelniük kell, hogy szóját tartalmaz és az erre érzékenyeknek nem ajánlott.

Engedjétek meg olvasóim, hogy kicsit kibújjon belőlem a házi orvos is. A mai világban sok információhoz juthatunk hozzá az internet segítségével, sokkal többhöz, mint pár évtizede. Emiatt kicsit rendet szeretnék teremteni ebben az információ halmazban.

Az egészséges táplálkozás alapját képező táplálék piramis az elmúlt pár évben új szemlélet alapján módosult:

A korábban csak szénhidrát alapú és ezekre épülő, zöld-





ségeket, és fehér húsokat (elsősorban halak és baromfi-húsok) tartalmazó étrendet alapvetően megreformálták. Előtérbe kerültek a megfelelő olajok és transz-zsírmentes margarinok, az olajos magvak fogyasztása, a napi D-vitamin pótlás szükségessége. Mindezek az elmúlt évtizedekben zajló kutatások eredményei.

Kiemelném az esszenciális zsírsavak fontosságát, mivel ezeket a szervezetünk nem képes előállítani, csak táplálék útján tudjuk bejuttatni a szervezetünkbe. A legfontosabb esszenciális zsírsavak: Omega 3 zsírsavak (EPA, DHA) a tengeri halolajokban van jelen. Az ALA a repce-, szója-, dió- és lenmagolajban, ill. lenmagban van), Omega 6 (linolsavnapraforgóolaj, margarin, csíraolaj, dió, mák). Különösen nagy jelentősége van a telítetlen zsírsavakon belül az omega-3/omega-6 aránynak. Az ideális az 1:1-1:2 volna, ezzel szemben a civilizált világban szokásos, rosszul összeállított étrend 1:10-1:30 arányban tartalmazza, ezt a kétfajta zsírsavat. A helyes arány visszaállításához omega-3 zsírokban gazdag étrendet (len, dió, mogyoró, repce, tengeri halak) javasolnak a táplálkozástudományi szakemberek. Az összes elfogyasztott omega-3 zsírsav mennyisége napi 1-1.5 g körül lenne ideális, a fenti arányok megtartásával.

## AZ OMEGA-3 HATÁSAI

- Előnyösen befolyásolja a szem látóhártya működését.
- Előnyösen befolyásolja az agysejtek működését.
- Előnyösen befolyásolja az idegsejtek működését.
- Nélkülözhetetlen az **immunrendszer** normális működéséhez.
- Védi az érfalakat az **érelmeszesedéstől**.
- Segíti a gyulladásos típusú betegségek gyógyulását.
- Segít a **szív és érrendszeri megbetegedések**, valamint a **szívritmuszavar** kialakulásának megelőzésében.
- Csökkenti az **újboldi szívinfarktus** bekövetkezésének rizikóját.
- Csökkenti a **vérörog** kialakulásának a kockázatát azáltal, hogy gátolja a véralvadást elősegítő faktorokat:
  - o növeli a véralvadási időt,
  - o gátolja a vérlemezkék összecsapódását,
  - o csökkenti a vér viszkozitását (folyékonyságát).

- Segít a **bőrbetegségek** (pl. ekcéma, pszoriázis, hajhullás stb.) enyhébb formáinak megelőzésében és kiegészítő kezelésénél is.
- Csökkenti a káros hatású **thromboxán és a leukotrién szintet**, és növeli a jó hatású **prosztagliclin szintet** (vérörogképződésben, gyulladásokban keletkező anyagok, az érbelhártya termeli ezeket).
- Segít csökkenteni a szervezetben belüli **omega-6 túlsúlyt**, ezáltal enyhítve az emiatt kialakult betegségek tüneteit (Pl. szív- és érrendszeri megbetegedések, szívritmuszavar, gyulladásos betegségek, immunrendszer problémák, túlzott vérörogképződést, stb.).

A fentiek ismeretében van a kezünkben két nagyon finom, könnyen elkészíthető termék (Nahrofit Kávé, Nahrofit Vanília), amely véd, roborál és egészséget őriz minden korosztályban. Fogyaszthatják egészségesek, sportolók, kimerítő betegségben szenvedők, felépülési időszakban erősítésre, terhesség-szoftatás időszakában, kisgyermekkortól-időskorig nemtől függetlenül. Miért ne építenénk be a napi rutinunkba?

Legyünk fittek Nahrofit-tel ☺!

Dr. Tóth Judit Erzsébet  
oktató háziorvos,  
a DEOEC Családorvosi és Foglalkozás-egészségügyi Tanszék  
mentora



# NYERŐ JUST 100

Január 17-től 19-ig csodálatos wellness hétvégén vettek részt a Hotel Karos Spa\*\*\*\*-ban azok az Életfások, akik remekeltek a 2013. szeptember 1. és november 30. között zajló Nyerő Just 100 versenyben! Gratulálunk a teljesítményükhöz! Fogadjátok szeretettel képes beszámolójukat!

*A jók társaságában csak jól érezhetjük magunkat! A nagyszerű társaság, a mindenre kiterjedő figyelmes vendéglátás, amiben részünk volt, feledhetetlen!*

Baloghné Erzsike és András

*Örültünk annak, hogy felszabadultan tudtunk beszélgetni olyan ismerősökkel és ismeretlenekkel, akikkel hasonló célok érdekében dolgozunk!*

dr. Bárd Tiborné és dr. Bárd Tibor

*Háromnapos tökéletes kikapcsolódás azok körében, akikkel örömmel együtt lenni! Ismét érezhettük, mennyire jó együtt gondolkodni, együtt dolgozni és együtt élvezni a megérdemelt feltöltődést!*

Borsányi Éva

*Szeretnénk megköszönni Igazgató Úrnak, hogy az Életfa Programmal minden ember számára lehetőséget nyújt egy jobb megélhetésre, a szorgalmas, kitartó és eredményes munkát jutalmazza, ezzel motiválja a programban dolgozó embereket céljaik elérésében és továbbfejlődésükben!*

Bujdosó Sándor és Bujdosó Sándorné Joli

*Csodálatos környezetben tölthettünk el két és fél napot. Ajándék volt igazán együtt lenni csapatom és a céges csapat legjobban húzó embereivel, szeretetben.*

dr. Harsányi Edit

*Csodálatos wellness hétvégén vagyunk túl a csapatom 10 tagjával, akik versenyeztek és nyertek! Egy csodás világba csöppentem 11 évvel ezelőtt és ezt a világot nagyon sok embernek szeretném megmutatni!*

dr. Molnár Ildikó

*Igen jó érzés volt amint beléptem a hálósobába, az „Életfa” itt is meglepett, mert az ágyon ajándékot találtam. Életfás törölközőt és zoknit. Köszönöm szépen!*

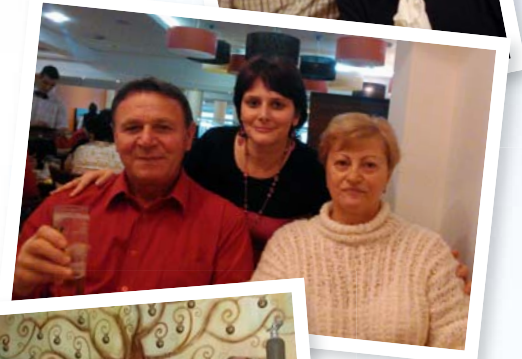
Elek Dezsőné Icu

*Köszönöm ezt a remek hétvégét! Remekül éreztük magunkat. Nagy öröm volt számomra, hogy a lányomnak megmutathattam, milyen jutalmat kaphat az ember a munkájáért.*

Galiné Kati

*Egy vezetőnek a legnagyobb öröm és munkájának az egyik mérhető elismerése, hogy hányan követik az úton. A Delfin csapat úszott a boldogságban Zalakaroson, hiszen csúcseredményt értünk el a versenyben!*

Hegy Gyöngyi



Köszönöm Schmidt Ferenc Igazgató Úrnak, hogy lehetővé tette számunkra ezt a magyarországi wellness élményt! Büszke vagyok vezetőimre: Lengyelne Anikára és párjára, valamint a Bujdosó házaspárra!

Hegyiné Gyöngyi, Tata

Nagyon boldog vagyok, hogy az Életfa Programban végzett rendszeres munkám jutalmaként egy két éjszakás Wellness hétvégét nyertem férjemmel!

Szeretettel: Kósáné Marika és Férje Laci

Mi már többször jártunk a szállodában és nagyon örülünk, hogy ismét ott tölthetünk egy pár napot az Életfa családdal. Köszönjük szépen a lehetőséget és bízom abban, hogy hamarosan újra átélhetjük e csodás 3 nap élményeit egy másik utazás alkalmával!

Mondok Andrea a Delfin csapatból

A társaság megmutatta, mennyire más ez az élmény, így együtt! Köszönöm Igazgató Úrnak azt a figyelmet, amit irányunkban tanúsított!

Rácz Lászlóné

Nagyszerűen érzetem magam a párommal és a csapattomból még 4 házaspárral! Büszke voltam rájuk és a cégre, aki ennyire értékeli a munkánkat!

Radovics Kinga

Az Életfás Csapattal együtt lenni mindig más élményt nyújt,....többet!!! Végül köszönöm Igazgató Úrnak, s a Just cégnek a Zalakarosi hétvégénket!

Rigó Éva

Nagyon megörültem, amikor december végén kaptunk egy telefonhívást, miszerint nyertem egy 2 személyes Zalakarosi hosszú hétvégét. Köszönjük ezt a gyönyörű hétvégét!

Szerencsi László és Szerencsiné Mónika

„Zalakaros” - Just-Nahrinos életemben ez a név szépen cseng. Egy korábbi verseny győzteseként már élvezhettem az egyik ottani wellness hotel vendégszeretét, de bármennyire is csodás élmény volt, a mostani jutalomutazás mégis felülmúlta!

Szilágyi Ildikó

Higgyétek el, megéri versenyezni, hiszen felejthetetlen 3 napon vagyunk túl. További célom egyre több család megismerhesse az Életfa Programot, hiszen nekünk is rengeteget segített a 2 éves kisfiam életében.

Filepné Sztányi Krisztina és Filep Zoltán

A kitartó munkának igazi gyümölcsét, a pihenést élvezhetjük együtt az Életfa csapattal Zalakaroson. Érdemes tenned Neked is az álmaidért, melyek célökká kovácsolódnak, ha teszel érte.

Tóthné Maja és Tóth Miklós

Nagyon örülünk, hogy nyertünk, és részesei lehettünk ennek a fantasztikus hétvégének!

Lengyel Ferencné és Lengyel Ferenc

