

# Életfa info

XV. évfolyam 2. szám 2014. március - április



Márciusban fókuszban:

**JUST**  
ALAKFORMÁLÓ  
TERMÉKCSALÁD

**NAHRIN**  
SARKI GYÖKÉR  
KAPSZULA



#### 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

# ÉLETFA VÁLASZTÁSI PROGRAM I.

Mi, akik már több éve, sőt több mint egy évtizede tudásunkkal és tapasztalatainkkal folyamatosan fejlesztjük az Életfa Programot, szeretettel dolgozunk benne azért, hogy minden magyar emberhez elérjenek segítő kezeink, a magas minőségű élet 12 alapvető területén mutadjuk meg azt az utat, ami a családok boldogságához vezet.

## IGEN: EGÉSZSÉG + ÉLETMINŐSÉG + MAGYARSÁG

Az általunk megalkotott 12 életteret egy 12 szirmú virág képében jelenítjük meg; ez az Életfa Virág.

### Az egész életre szóló választásunk alkalmával fogadd szeretettel az ÉLETFA VIRÁGOT!

Mi éljük mind a 12 szirmot, nem ígérjük, hanem élvezzük a jótékony hatását. Az Életfa Program nem ígéretes, hanem megoldás.

## AZ ÉLETFA PROGRAM A MEGOLDÁS PROGRAMJA

Mi választottunk, ezért ajánlhatunk jó szívvel. A döntésünket az Életfa Program Értékrendjé mentén hoztuk meg. Ezért tiszták, jók és egyértelműek a szándékaink. Jó így élni!

### 1. Milyen megoldást ajánlunk Neked az EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS területén?

A táplálkozásunkkal való törődés ma sokkal fontosabb, mint valaha! Az étkezésünk összetevőiből hiányoznak, vagy rendkívül kis mértékben fordulnak elő bennük azok a létfontosságú anyagok (vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek), amikre a szervezetünknek feltétlenül szüksége van. Így a legtöbb embernél hiánybetegségek alakulnak ki. Pótolni őket mindenképpen szükséges, és ezt csupán az étkezésünkkel nem lehet megoldani! A pótlásuk nem egyszerű feladat, hiszen a mai információdömpingben az ember egyedül képtelen eligazodni. Hírek és álhírek jelennek meg a különböző média és internet csatornákon, amelyek legtöbbször teljességgel nélkülözik a szakmaiságot, és valamilyen tisztességtelen piaci érdekeket szolgálnak. Másik probléma a kiegyensúlyozott bevétel, ami azt jelenti, hogy minden összetevőből más és más mennyiséget célszerű a szervezetünkbe bevinni, aminek a számolgatására minden alkalommal a ma embere képtelen. A harmadik feladat az, hogy nem is a bevitt összetevők mennyisége az elsődleges, hanem az, hogy mennyi hasznosul, mennyi szívódik fel, mennyi épül be belőlük és milyen minőségben. Erre aztán teljességgel képtelen odafigyelni az, aki nem a kutató-fejlesztő szakmában dolgozik. Ráadásul az is sok gondot

okoz, hogy bizonyos anyagokból (pl. a 3 fehér méregből: só, cukor, zsír) túl sokat viszünk be a szervezetünkbe. Akkor mi a mi megoldásunk?

## SAKMAISÁG + TUDÁS-KÖZPONTÚSÁG + MINŐSÉG

Mindezeket a 60 éves svájci **Nahrin**

**AG** világcég szakmai és minőségi garanciáival, a magyarországi együttműködő szakmai partnereink háttérbiztosításával, saját Egészségügyi Teamünk hozzáértő felügyelete mellett, és tanulható-tanítható képzési rendszerünkkel valósítjuk meg.

### 2. Milyen megoldást ajánlunk Neked az EGÉSZSÉGES TISZTÁLKODÁS, TESTÁPOLÁS, KOZMETIKA területén?

A tisztálkodást és a testápolást nagyon sok ember elhanyagolja, a kozmetikumokat pedig kimondottan a „csak jól nézzenek ki!” cél szempontjából alkalmazza. Nagy hiba! Tudnod kell, hogy minden, amit Magadra kensz, amit belélegzel, a bőrön vagy a nyálkahártyán keresztül bekerül a vérkeringésbe, és onnan a szervezet minden részébe. Ha vegyi anyagokat viszel be, önpusztítást végzel, ha természetes anyagokat, akkor pedig tudni kell, hogy milyeneket lehet, milyen mennyiségben és milyen összetételben! Ezen a területen is igényesnek kell lenned a saját Magad érdekében! A kínálat óriási! Nézd meg, hogy melyik cég képes Veled együttműködni abban, hogy betanítson, lehetőséget biztosítson a továbbképzésre, hogy kikérje a véleményedet és folyamatosan tájékoztasson Téged a legújabb eredményekről ezen a területen! A mi megoldásunk itt is:

## SAKMAISÁG + TUDÁS-KÖZPONTÚSÁG + MINŐSÉG

Az Életfa Értékrend ezen elemeit a 84 éves kutatói-fejlesztői-gyártói-értékesítői múlttal rendelkező svájci **Just International** világcég eredményeire és prémium minőségű termékeire alapozva, a hazai szakmai partnereinkkel szoros együttműködve biztosítjuk. A támogató ellenőrzést és közvetlen szakmai irányítást itt is az Életfa Program Egészségügyi Teamje végzi. Képzési rendszerünknek ezen a területen is fontos szerep jut.



### 3. Milyen megoldást ajánlunk Neked az ÁLTALÁNOS EMBERI EGÉSZSÉG területén?

Nem lehet valaki úgy egészséges, hogy csak a táplálkozásra, vagy csak a testápolásra figyel. Az egészség őrzése és visszaszerzése nálunk minden területen jelentkezik, amit a küldetésünkben négy pontban fogalmaztunk meg: szellemi, lelki, fizikai és anyagi értelmezésben. Bármelyik terület sérül, maga után vonzza a többi terület megbetegedését is. Mi sikerrel alkalmazzuk meglévő és továbbfejlesztendő tudásunkat mind a négy területen az életminőségünk javítására. A mi megoldásunk ezen a téren:

## EGÉSZSÉG + GONDOLKODÁSMÓD + MINŐSÉG

Nálunk az egészségről kizárólag komplex értelemben esik szó, ami nem jelenti azt, hogy bármelyik területnek kevesebb figyelmet szentelnénk. Itt van igazán fontos szerepe az **Egészségügyi Teamünknek** és a **szakmai partnereinknek**. Országszerte heti-havi rendszerességgel működnek az **Életfa Egészség Klubjaink**, ahol mindenki elsajátíthatja azokat az alapvető ismereteket, amik nélkülözhetetlenek a ma embere számára.

Az Életfa Választási Program további területeiről a következő cikkemben írok Neked önzetlen segítőszándékkal és nagy bizalommal!

**Kérem a figyelmedet és a megértésedet, remélem az együttgondolkodásodat, és örömmel várom a tettekedet, az aktivitásodat, a saját magad, a családod és az országunk érdekében!**

Az Életfa Záródal részletével búcsúzom Tőled:  
**„Ez a nap véget ért, de tegyünk többet a holnapért! Szívünk együtt dobog!”**

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 képviselő: 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.

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.

## 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



## SZENZÁCIÓS NAHRIN TERMÉKÖSSZEÁLLÍTÁSOK KÍNÁLATUNKBAN

Just és Nahrin termékeinket 3 nagy csoportba tudjuk osztani:

1. folyamatosan kapható termékek,
2. időszakosan kapható termékek – ezeket 3 hónapon keresztül lehet megvásárolni (részletek az árlistán),
3. promóciós termékek – valamilyen akcióhoz kapcsolódóan lehet hozzájutni.

Készítettünk néhány kollekciót – termékösszeállítást -, melyet reméljük, hogy olyan nagy sikerrel fogadtok majd, mint amilyen nagy szeretettel mi készítettük el Nektek!

Lássuk a kínálatot!

Kód	Termékösszeállítás
571	Testkontroll csomag I - Alapozó csomag (1db Probiofit, 1db Narosan áfonya, 1db Q10 kapszula, 1db Nahrofit vanília)
572	Testkontroll csomag II - Alakító csomag (1db Almaíró, 1db Minci A, 1db Minci B, 5db Vitalfit ananász, 5db VitalFit banán, 1db Basico)
573	Testkontroll csomag III - Kalóriaspóroló csomag - (1db Fibrosan drops, 1db Minci A, 1db Minci B, 1db Nahrofit kávé, 1db Basico)
574	Testkontroll csomag IV – Profi csomag (1db Almaíró, 1db Basico, 1db Articsóka, 1db Affi'line, 1db Vivi Aloe, 1db Minci A, 1db Minci B, 1db Nahrofit kávé)
575	Poci csomag (1db Probiofit, 1db Vitaflor, 1db Barackíró)
576	Szívcsomag (1db Halolaj, 1db Q10, 1db Magnézium kapszula, 1db Narosan narancs)

## LXIV. ÉLETFA KONFERENCIA



**nahrin**   
MADE IN SWITZERLAND

# A MINŐSÉG, A GARANCIA 60 ÉVE



**AZ ÉLETFA PROGRAM SVÁJCI PARTNERE, A NAHRIN AG. 60 ÉVE A MINŐSÉG ELKÖTELEZETT HÍVE. ERRŐL ÁPRILIS 5-ÉN A CEU KONFERENCIA KÖZPONTBAN SZEMÉLYESEN IS MEGGYŐZŐDHETSZ MAJD!**



A garanciát fenti állításunkra az idén fennállásának 60 éves jubileumát ünneplő Nahrin AG képviselőiben érkező **Nicole Jüstrich** cégtulajdonos jelenti majd, aki személyesen számol be arról, milyen új eredmények, változások történtek az elmúlt időszakban, milyen fejlesztések történtek vásárlóink érdekében. Ízelítőt kapunk az elmúlt 60 évből, megtudhatjuk a közel egy emberöltő óta sikeres és világszerte elismert cég terveit. Egyedülálló módon a cég tulajdonosának kalauzolásával fedezhetjük fel, mit is jelent valójában a Nahrin minőség. Hiszen az alapító Ulrich Jüstrich által képviselt értékeket a tulajdonosok új generációi is továbbvitték, szem előtt tartva a Nahrin cég küldetését.

A cég küldetésének tökéletes alapját jelentik a kiváló termékek, amelyek közül ismét egy vadonatúj készítmény bevezetésére kerül sor! Konferenciánkon megismerkedünk a **Sarki gyökér kapszulával**, mely az emberi szervezet testi- és szellemi teljesítőképességére kifejtett rendkívül pozitív hatásának köszönhetően nyerte el „a természet kis csodája címet”. Hatóanyagainak köszönhető-

en serkenti a koncentrációs képességet, növeli a testi- és szellemi teljesítményt (pl. aktív sport közben), valamint segít leküzdeni a stresszes helyzetek okozta kellemetlen tüneteket, emellett C-vitamin tartalmának köszönhetően erősíti az immunrendszert is.



Rendezvényünk háziasszonya **Hegyi Gyöngyi** vezető tanácsadó, aki vendégszeretettel, az Életfa Program iránti elkötelezettségével vezeti majd végig vendégeinket rendezvényünk programjai között.



Találkozhatsz az MLM szakma nagykövetével, a Network Marketing Mesterelme Nap életre hívójával, **Mátrai Szilárd**dal.



**Schmidt Ferenc** igazgató úr is színpadra lép konferenciánkon, ugyan ki is képviselhetné hitelesebben az Életfa Programot, mint annak létrehozója és vezetője, ki adhatna aktuálisabb információkat a Nahrin magyarországi eredményeiről, mint a hazai hálózat ügyvezetője? Tudás, hitelesség, aktualitás, minőség, egyszerre, egy időben, egy helyen.

**Pindroch Csaba**

az Életfa Program nagyköveteként képviseli mindazokat az értékeket, amelyek számunkra fontosak. Művészként, Életfa Színészként képviseli az egészséget, az egészséges életmódot és az állandóságot a színházak, mozik és televíziók igazán rohanó világában.



Természetesen az **Életfa Gyerek Klub** is szeretettel várja kis lakóit!



## Mi vár még Rád a konferencián?

- Egészségügyi-szakmai előadás
- Életfa Nagyköveteink új referenciákkal várnak Rád
- Narosan welcome drink
- Szendvicsebéd az egészség jegyében
- Frissítő tea
- Tombola.



## A rendezvény időpontja:

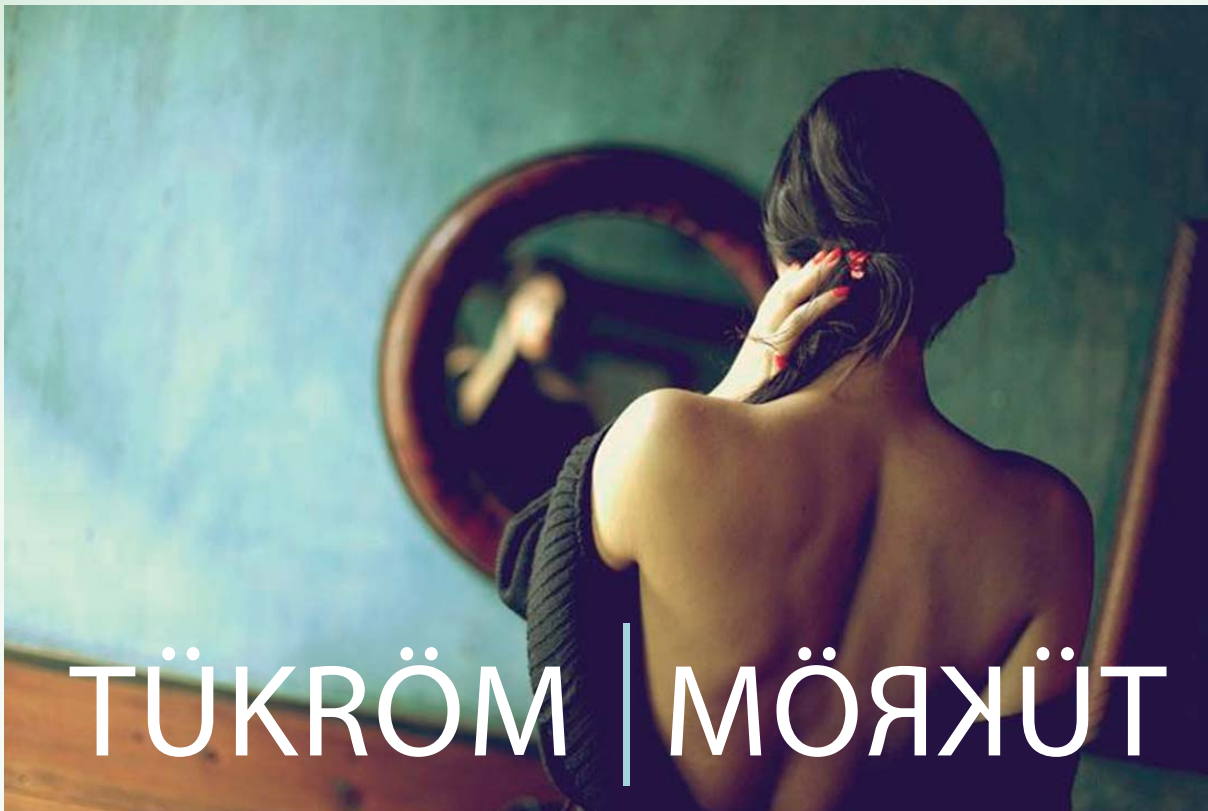
2014. április 5. szombat, 10.00-16.00

## Helyszín:

CEU Konferencia Központ, 1106 Budapest, Kerepesi út 87.

## Belépődíj:

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



# TÜKRÖM | MÖRKÜT

Megérintett minket a tavasz! Maga a gondolat, hogy itt van, nagy örömet okoz. Minden porcikánkkal vágyunk a megújulásra. De bizony a tél alaposan megrongálta a külsönket. És ez elszomorító. Sokszor gyorsan, kapkodva igyekszünk elnyerni a nekünk megfelelő formát. De nyugalom! A tükörből viszapillantó képünk hamar megváltozik, ha bevetjük a kortalanságot nyújtó Just termékeket.

Egyik nagyon régi kedvencünk a **Vital Just fiatalító termékcsalád**.

A **Vital Just Nappali és Éjszakai krém** egyaránt megfelelő a száraz és a normál bőrhöz. Ez egy enyhén fényszűrő, gazdagon hidratáló és tápláló, könnyű krém, amivel reggel és este kell bekenni és könnyen bemasszírozni az alaposan megtisztított arcbőrt (nem kell vastagon kenni az éjszakai krémet sem, hiszen a bőrünk éjjel regenerálódik, ezért nem kell túlságosan megterhelni). Természetesen ezek a krémek a nyakra és a dekoltázsra is kiválóak!

Ezek a termékek *Just ránctalanító (Anti Aging) komplexet* tartalmaznak. Ennek köszönhetően megvédik a bőrünket a környezet hatásaitól nappal, regenerálják és táplálják, éjjel kivásalják a ráncokat és meghosszabbítják a bőr szépségét és fiatalságát.

A Just ránctalanító (Anti Aging) komplex összetételei:

- havasi gyopár: értékes, egyedülálló növény, antioxidáns hatásának köszönhetően gátolja az öregedést, védi a bőrt az irritációtól és a gyulladástól, puhít és hidratál,
- citromfű: nyugtat, csökkenti a bőrön keletkező stressz nyomait,
- liposzóma: lecitinből álló hordozó rendszer, ami beviszi a citromfű és havasi gyopár kivonatot a bőr mélyebb rétegeibe.

Emellett tartalmaz:

- hyaluronsav-árpakivonat kombinációt, ami stabil nedvesítő réteget hoz létre a bőrön,
- ceramidhoz hasonló aminosav alapú hatóanyag komplexet, ami elősegíti a bőr védőrétegének regenerálódását és védi a bőrt a kiszáradástól,
- shea vajat: véd az időjárás negatív hatásaitól, nagy mennyiségben A- és E-vitamint tartalmaz,
- jojoba olajat: antioxidáns hatású (E-vitamin), véd az UV-sugaraktól, gyulladáscsökkentő, erősíti a kötőszövetet, ránctalanít és regenerál, sokféle ásványi anyagot és vitamint tartalmaz,
- panthenolt: provitamin B5: hidratáló és bőrlágyító hatású, a hatóanyagokat könnyen bejuttatja a bőrbe.

A Just család legtavasziabb terméke a **Vital Just hydrogél**.

Tökéletesen megoldja a vízhiányos bőr problémáit. Nagyon könnyen felszívódik, de óvatosan bánjunk vele. Bekenés után (reggel és este) nem szabad erősen bemasszírozni, hanem könnyű mozdulatokkal simítsuk el az arcunkon. Így jobban kifejti a kettős emulzió (krém és gél együtt) hatását.

Akármilyen krémet használunk az arcra, a szem körül csak a szemkörnyékápoló megengedett, hiszen bármilyen



más krém ilyenkor szemkörüli ödémát vagy gyulladást okozhat. A mi esetünkben ez a kiváló, nagyon könnyű és illatmentes **Vital Just Szemkörnyékápoló**. Minimális mennyiségével nemcsak a szemkörnyéki, de a száj körüli részt is el lehet látni. Használata roppant egyszerű. Reggel és este – elalvás előtt – alapos arctisztítás után nyomjunk egy adagot a tenyerünkre, majd nagyon vékonyan tegyük fel a szem környékére (ne túl közel a szemhez), és ujjunkkal könnyedén (kicsit ütögetve) igazítsuk el. A maradék, kis mennyiségű krémet tegyük fel a felső ajkunk fölé és simítsuk el. Ezzel kivasaljuk az aprócska ráncokat, melyek az ajkunk fölött képződnek.

A másik kollekció, az **Alpesi rózsza termékcsalád** (ami nappali-éjszakai krémet tartalmaz) egészen más hatásmechanizmussal rendelkezik.

Fő hatóanyaga az *Alpesi rózsza* *őssejtek*. A növényi *őssejtek* javít-

ják a bőr *őssejtjeinek* vitalitását és élettartamát, erősítik a védelmi rendszerét, késleltetik az öregedést, növelik a folyadék megtartást a bőrben, és növelik a sejt osztódását (vagyis fiatalítják).

A nappali és éjszakai krémekben egyaránt megtalálhatóak az *Alpesi rózsza* *őssejtek* és a magas koncentrációjú Shea vaj-kivonat (ami megköti a nedvességet, rugalmasan és puhán tartja a bőrt).

A két krém közötti különbség az, hogy a nappali krém lipodipeptidekből álló Liftingkomplexet (feszesítő) és SPF15 UV szűrőt tartalmaz, az éjjeli krémekben pedig Anti-Aging (ránctalanító) peptidek találhatók. Ezeknek köszönhetően javul az elasztin képződés és csökken a kollagénhány. Megnő a bőr feszessége és rugalmassága, az arcvonások kontúrjai javulnak. A bőr nedvesség- és lipidtartalma fokozódik.

Végeredményként az *Alpesi rózsza* termékcsalád csökkenti a ráncokat, feszességet, rugalmasságot és fiatalságot ad a bőrnek.

A fent említett két fiatalító család közül melyiket használjuk? Tetszés szerint akár melyiket, hiszen mindkettő kiváló hatású és emellett érett bőrnek szól. Érdekes az éjjeli és nappali krémet együttesen használni (az összetételben is vannak különbségek), hiszen ketten jól kiegészítik egymást. De ne felejtsük, hogy használat előtt alaposan tisztítsuk meg az arcot. Utána „simogathatjuk” a krémmel a bőrünket! Ugye milyen egyszerű?

Néhány hét múlva a tükörképünk visszamosolyog ránk. Sok sikert a tavaszi megújuláshoz!

*Tisztelettel*  
Dr. Dacko Natalia  
EÜ Team



# MEG LEHET ELŐZNI A RÁKOT SZERINTED???

**NOS, EZ EGY FOGÓS KÉRDÉS, HISZEN A SORSODBA NEM LÁTOK BELE. AZ BIZTOS, HOGY AZ ÉLETKOR KITOLÓDÁSÁVAL EGYRE TÖBB RÁKOS BETEGSÉGET FEDEZÜNK FEL. TEHÁT, HA MEG AKAROD ÉRNI AZ ÖREGKORT, AKKOR EZZEL A LEHETŐSÉGGEL IS SZÁMOLNOD KELL.**

Az orvos, amikor leül felvenni az esetet, megkérdezi az „anamnézist” vagyis az előzményeket. Mind az egyén életében, mind a családi felmenőket. Ez mindaddig nem jelentett számomra sokat, amíg homeopátiával nem kezdtem foglalkozni. Ott az előzmények felvétele sokszor fél óránál is több időbe került. Különösen a szülők, rokonok betegségei. Volt egy varázskérdés: „Melyik felmenődhöz hasonlítasz leginkább?” És persze az ő betegségeit veséztem ki a legjobban.

- Meg lehet előzni a rákot?  
- Erre nem tudok igennel vagy nemmel felelni. Sok mindentől függ.  
- De van, amire tudok igennel felelni!!!  
TUDOM KÉSLELTETNI A RÁK MEGJELENÉSÉT, VAGY HA MÁR ITT VAN, A LEFOLYÁSÁT LASSÍTANI ÉS AZ ÉLETET ÉLHETŐBBÉ TENNI VELE?

IGEN, IGEN, IGEN!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

## ÉLETMÓDVÁLTÁSSAL

- Alvás, mozgás, táplálkozás harmóniájával. Azt tudod, ha fáradtan ébredsz, akkor változtatnod kell. Ez különösen szól a reggeli kávézóknak! Tervezd meg ezeket az életedbe. (Ha kihajítod a tévét, rengeteg idő szabadul fel a valódi élet megélésének lehetőségére. Kezdd el!)
- Úgy általában napközben boldog vagy? Mosolyogsz szívből? Tudsz nevetni nagyokat? Ha nem, keresd az okát! Nem jó a munkahelyed? Nem jó a kapcsolatod a pároddal, szüleiddel, gyerekeddel...?(A munkahelyre a szponzorod tud adni egy jó lehetőséget!)
- Vannak olyan ételek, amiket nagyon szereti a rákos sejt.
  - A cukor! Az Édesanyám gyerekkoromtól megtanította a gyógynövény teákat ízesítés nélkül meginni!!! Az elején borzalmas volt, aztán... Én sem tettem semmit a teába a gyerekeimnek se. Nem vettem itthonra dobozos üdítőket, mert van tisztított víz.
  - Az állati fehérjét is szereti a rákos sejt: a húst, tejet és



termékeit, a tojást. Kérdezed, hogy akkor mit egyek?!? Melyik diétának higgyek?!? Mi lenne, ha megfeleznéd az adagokat? Nem kenyérszelet, hanem csak fél kenyérszelet. Vagy akár lehetnek napok nélküle. A gyerekkoromban nagymamám hetente egyszer vágott egy csirkét és azt hatan ettük, vasárnap. A többi napokon csak tejtermék, vagy tojás volt a feltét. Pénteken hal. Pedig ő egy nyírségi parasztszónya volt. Kellett a munkához az erő.

4. Vannak olyan ételek, amiket pedig NEM SZERET A RÁKOS SEJT! Nem tud melletted szaporodni, nőni! Vagyis nehezebben is alakul ki, még ha hajlamod is van rá!

a. Omega 3-ban gazdag ételek: Lenolaj, lazac, tengeri halak (**Halolaj kapszula a Nahrintól és a Nahrofit vanília és a kávé)**

- Píratlan, sótlan dió és mogyorófélék, mandula!
  - Zöldségek, amikben átlag feletti az antioxidáns tartalom: avokádó, brokkoli, káposzta, karfiol, sárgarépa, fokhagyma, bab, édesburgonya, gomba. Ezt neked kell megcsinálnod, de ajánlom hozzá a **Nahrin fűszereket** és akkor mennyei lesz az ízük...
  - Gyümölcsök magas polifenol tartalommal: grapefruit, papaya, málna, szőlő, füge, narancs, citrom, fekete áfonya, ribizli, körte, cseresznye, paradicsom. Bizony-bizony a **Narosan vitaminokban** megtalálod ezeket az év minden napján, de még az **Echinacina**-ban is van belőle.
  - Fűszerek: gyömbér, kurkuma, rozsmaring, petrezselyem, zsálya, oregano. **Bors fűszerünk, a Hús és a Nahrom!**
  - Teafélék: roibos, zöldtea, gyömbér tea – nálunk a **Borsmenta zöldtea tablettában** viheted ezeket magaddal bárhova!
5. Tartsd rendben a méregtelenítő szerveidet! **Articsóka** a májhoz, és **Boróka szirup, vagy Író** a vesédhez. Bőrön keresztül folyamatosan méregteleníthetsz a fürdővel: **Boróka, Érzéki, Erősítő és a mindig kapható Téli fürdő.**

Itt van minden a kezvedben! És mivel egészséges vagy most, ezért nézd meg mi van otthon és kezd 2-2 termékkel kívülről és belülről. Aztán keresd meg ezek közül ami nagyon finom, nagyon kellemes, és érzed, hogy jól vagy tőle.

Azért írtam, hogy „palackba zárjam Neked az időt”!

Szeretettel Dr. Harsányi Edit Marianna  
orvos-marketing igazgató



# AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB NÉPSZERŰSÍTÉSE ÚJFEHÉRTÓN



Tudtál róla, hogy ha van a környezetben egy kisebb csapat, aki szeretne változtatni a táplálkozásán, életmódján, akkor az

Életfa Program a segítségre lesz?

Tehermentesítés, testtömeg csökkenés, egészséges táplálkozás? Ez mind a Nahrin Testkontroll Program, mely elemeivel a te érdeklődőid is megismerkedhetnek.

### Hogyan tudunk segíteni?

Nincs más feladatod, mint hogy össze-

hívod a barátaidat, ismerőseidet, regisztrált, vagy még nem regisztrált Életfa Program tagot, akiknek előadás keretében mutatjuk be a program által nyújtott lehetőséget. Ezen a napon a szükséges eszközöket is biztosítjuk számotokra.

### 2014. 02. 08. 11 óra...

Az első ilyen lelkes kis csapathoz Újfehértóra érkeztem.

Tóthné Borza Ildikó keresett meg engem, hogy tudnék-e segíteni, mert többen érdeklődnek a program ajánlása iránt. Természetesen örömmel vettem a megkeresést, hiszen szeretek olyan emberekkel megismerkedni, akiknek fontos az egészséges táplálkozás.

Sok sikert kívánok az újonnan indulóknak!

Ha azt gondolod, hogy a Te környezetben is élnek olyan emberek, akiknek fontos az egészségük és szeretnéd, hogy legközelebb a Te barátaidnak, ismerőseidnek mutassam be az Élet(FA)mód Klubot és a Nahrin Testkontroll Program által kínált lehetőséget, akkor vedd fel velem a kapcsolatot az [eletfaprogram.hu](mailto:eletfamodklub@eletfaprogram.hu) címen.

**Ne feledd:** „Legnagyobb feladat Önmagunk legyőzése!”

*Kanizsáné Vaskó Nikolett  
vezető dietetikus*

## MAGYAR TÁPLÁLÉKALLERGIA ÉS TÁPLÁLÉKINTOLERANCIA ADATBANK

### KEDVES ÉLETFÁS!

Az Életfa Országos Egészségőrző Program 2011 óta együttműködik a Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbankkal.

A következőkben megismertettek az Adatbank munkájával, és az együttműködés gyakorlati oldalával.

A lakosság egyre nagyobb hányada szenved allergiás megbetegedésben, melyek közül sokat a különféle élelmi anyagok és élelmiszeripari termékek okoznak. A táplálékallergiában (intoleranciában) szenvedő ember számára alapvetően fontos, hogy azokat az élelmiszereket, élelmiszer összetevőket, amelyek a tüneteket kiváltják, ne fogyassza.

Az Allergia Adatbank nyilvántartja azokat a termékeket, amelyek - a gyártók nyilatkozata alapján - mentesek az allergiás tüneteket kiváltó összetevőtől. Ezeket idáig az Adatbank füzetek formájában jelentette meg.

2014-től az Allergia Adatbank tevékenysége megújul, s a terméklistákat nem postai úton (tehát nem füzetek formájában) juttatják el a rászorulóknak, hanem az Adatbank honlapjáról a fogyasztók díjmentesen letölthetik. A honlap címe: [www.taplalekallergia.hu](http://www.taplalekallergia.hu)

Magyarországon a leggyakrabban allergiát (intoleranciát) kiváltó kilenc összetevő a következő:

- Tejfehérje
- Tejcukor (laktóz)
- Tojás

- Szója
- Glutén
- Földimogyoró
- Benzooesav és származékai
- Azoszinezékek
- Kéndioxid és származékai

Az adott évre a gyártó garantálja, hogy a beregisztrált élelmiszerek összetételét a feltüntetett időpontig nem változtatja meg oly módon, hogy az adott anyagotól való mentességet befolyásolná.

Ezek a listák évente frissülnek, tehát csak a megadott határidőig érvényesek (jelen esetben 2014. január 1.- 2014. december 31-ig). Szeretném felhívni a figyelmet, hogy a tavalyi füzetek érvényessége 2013. december 31-én lejárt, így idén már nem használhatóak!

Magyarországon jelenleg a fenti kilenc összetevőre nagyjából 2 millió ember allergiás (érzékeny). A rászoruló fogyasztók elsősorban azokat a termékeket vásárolják, és építik be a diétájukba, melyek az Adatbankba regisztrálásra kerültek. Jellemző, hogy amelyik cég egy vagy több termékével szerepel az Adatbankban, ahhoz nagyobb a vásárlók bizalma.

Ezek a terméklisták azonban nem csupán a betegekhez jutnak el, hanem a velük kapcsolatban álló szakemberekhez is (dietetikusok, orvosok, védőnők). A listák segítik munkájukat a betegeknek nyújtott tanácsadásnál, a rendelkezésre álló élelmiszerekből (tehát a regisztráltakból) a megfelelőek kiválasztásában.

2014-ben 34 darab Nahrin készítmény került regisztrálásra az Adatbank nyilvánosságába, melyek a következők:

Affiline, Almaíró italpor, Articsóka keserű, ArtiFit, Barackíró italpor, Basico, Citromfű tea, Citromos Izo-tea, Echinacina, Fenyőszirup, Habkrém puding csokoládé, Halolaj kapszula, Hegyi boróka szirup, Hús fűszerkeverék, Magnézium kapszula, NahroFit kávé italpor, NahroFit Müzli italpor, NahroFit vanília italpor, Nahrom fűszerkeverék, Narosan Fekete áfonya, Narosan Mini, Narosan Narancs, Narosan Red Berry, ProbioFit joghurt italpor, Q10 kapszula, Royal kapszula, SzójaFit italpor, Tengeri algás fűszerkeverék, Tökmagszirup, Vitaflor kapszula, VitalFit ananász italpor, VitalFit, banán italpor, Vivi Aloe, Zöldségleves instant.

Javasolom, töltsd le Te is az idej listákat az Adatbank honlapjáról, hogy mikor egy táplálékallergiás (érzékeny) fogyasztóval találkozol, segíthess neki magas minőségű Nahrin termékek ajánlásával, melyeket biztonsággal beépíthet a mindennapjaiba.

Ezen túl elkészült az idej évre is az életfás Táplálékallergia kiadvány, mely rendszerezve tartalmazza a regisztrált 34 darab Nahrin terméket.

Ajánlom figyelmetekbe az Adatbank honlapját azért is, mert az Életfa Országos Egészségőrző Program több helyen is megtalálható!

*Szeretettel: Kanizsáné Vaskó Nikolett  
vezető dietetikus*



# FOLYADÉKPÓTLÁSBAN IS SEGÍT A NAHRIN

**AZ ÉLETKOR ELŐREHALADTÁVAL A SZERVEZET VÍZ-TARTALMA CSÖKKEN. LEGNAGYOBB CSECSEMŐKORBAN, CSAK NEM 75%, MÍG LEGKISEBB IDŐSKORBAN, NAGYJÁBÓL 50%. EZ A KÉT KORCSOPORT A LEGVESZÉLYEZTETTEBB A KISZÁRADÁS SZEMPONTJÁBÓL. KEVÉSBÉ ÉRZIK A SZOMJÚSÁGOT, EZÉRT GYAKRAN KELL KÍNÁLNI ŐKET FOLYADÉKKAL.**

A folyadékgyensúly könnyen felborulhat, ha a víz felvétele csökken, vagy a leadása megnő, s az elveszített folyadékot nem pótoljuk megfelelően. Különösen az aktív sporttevékenység, a nehéz fizikai munka, az éghajlati változások, a hányás, a hasmenés és a lázas állapot hatására következhet ez be.

A folyadékvesztés első jele a szomjúságérzet, amelyet nem szabad megvárni. Ha nem pótoljuk az elveszített folyadékot, akkor megjelennek a kiszáradás jelei: árkolt szemek, száraz nyelv, izomgörcsök, fejfájás és a koncentrációképesség csökkenése.

A víz szerepe a szervezetben sokrétű. Hozzájárul a megfelelő vérnyomás kialakításához, szerepet játszik a vérkeringésben, nélkülözhetetlen az emésztési és a felszívódási folyamatokban, részt vesz a tápanyagok szállításában és a salakanyagok kiválasztásában, valamint a sav-bázis egyensúly fenntartásában, fenntartja az ozmotikus nyomást, szabályozza a testhőmérsékletet, továbbá hígítja a vizeletet. A napi, szükséges folyadékmennyiség életkoronként változik, de egy felnőtt embernek nagyjából 2-3 liter folyadékot kell innia.

A napi folyadékszükségletet ásványvízzel, csapvízzel, hozzáadott cukrot nem tartalmazó zöldség- és gyümölcslevekkel, szárított gyümölcsből készült, cukor nélkül készült teával, tejjel, savanyított tejkezesítményekkel (kefirrel és joghurttal), levesekkel, főzelékekkel, mártásokkal, friss gyümölcsökkel és zöldségekkel fedezhetjük.

A napi folyadékfelvételhez hozzájárulhatnak a svájci Nahrin cég teái is: az Őszibarackos, jeges tea, a Citromfű tea és a Citromos Iso-tea.

Mindhárom tea instant formában kapható, ezért bárhova könnyen magunkkal vihetjük, s ki-ki a maga ízlése szerint készíthet gyorsan finom italt belőlük.

A Citromfű tea és a jeges tea édes ízét a malátacukor és a gyümölcscukor adja. A jeges teában az előzőkön túl még aceszulfám-K és szukralóz is található.

Az **Őszibarackos, jeges tea** deciliterenként 12 kilokalóriát és 2,9 gramm szénhidrátot tartalmaz, így energiaszegény diétában is javasolható a fogyasztása. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy a fiatalok körében (is) évről évre nő a túlsúlyosak és elhízottak száma. Ennek több oka lehet, de tény, hogy a kereskedelemben kapható, ízesített, energiadús jeges teák, üdítők és kólák nagyon népszerűek a körükben, s ez hozzájárul testtömegük



növekedéséhez. A Nahrin Őszibarackos, jeges teája egészséges alternatíva lehet számukra. A benne található őszibarackpor gazdag káliumban és béta-karotinban, de találunk benne C-vitamint is. Enyhén élénkítő hatása az 5%-nyi fekete tea-tartalma miatt.

A **Citromfű tea** ezzel szemben fekete teától mentes, így gyermekeknek is javasolható a fogyasztása, s összetételének köszönhetően nyugtató hatása, segít leküzdeni az alvásproblémákat, segítségünkre lehet a gyomor-bél rendszeri panaszok enyhítésében, enyhíti a puffadást, s oldja a hányingert.

Az **Iso-tea** összetevőiről, hatásairól már írtam e lap hasábjain, azonban a következőket fontosnak tartom kiemelni: izotóniás sportital, amely megbízható eredetű, bevizsgált készítmény (1). Ez az izotóniás italpor az összetételének köszönhetően folyamatos mennyiségű energiával (mivel gyorsan és lassan felszívódó szénhidrátokat is tartalmaz) látja el a szervezetet, gazdag C-vitaminban, tartalmaz továbbá káliumot, magnéziumot, kalciumot és nátriumot is.



A Wessling Hungary Kft. Doppingellenőrző Laboratóriuma megvizsgálta a Nahrin Iso-Teát, s a mérési eredmények szerint a készítményben nem mutathatók ki anabolikus hatású szerek, stimulánsok és narkotikumok sem.

A Nahrin-teák fogyaszthatók hidegen vagy melegen, ízlés szerint jégkockával vagy citrommal ízesítve. Nagy melegben felrészítenek, hidegben pedig forró vízzel elkészítve felmelegítenek. Nagymérvű izzadás (pl. nyáron, sportolás alkalmával, nehéz fizikai munka esetén), valamint hányás és hasmenés esetén az elvesztett elektrolitok egy része visszapótolható velük. Hatásosak lehetnek nátha és megfázás idején is.

A Nahrin-teák tejfehérjétől, tejcukortól, szójától, gluténtól, földimogyorótól, benzoosavtól, kén-dioxidtól, azoszínékektől és ezek származékaitól mentesek, így az ezekre az összetevőkre érzékenyek is fogyaszthatják őket. A készítmények regisztráltak a Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbanknak a fenti nyolc összetevőtől mentes termékeket felsoroló füzetében.

A fentiek alapján elmondható, hogy a Nahrin-teák nem csupán az egészségük iránt elkötelezettek számára nyújthatnak változatosságot és minőséget, hanem számos probléma esetén is enyhülést hozhatnak.

*Kanizsárné Vaskó Nikolett  
vezető dietetikus*



# „Érezd a ritmust!” TÁNCVERSENY

A „Szép beszéd–verset mondok”, a „Hogyan élünk egészségesen?”, a „Színház az egész világ”, a „Hang kerestetik”-dalversenyünk, rajzverseny, mesemondó, számtalan játék, megmérettetés, vetélkedő után most is hívjuk az Életfa Gyerek Klub tagjait.

Hogy hová?

Ezúttal Táncversenyre invitálunk!



## Gyere és Táncolj!

Legyél Te az Életfa Gyerek Klub legjobb Táncosa!



### Nevezni lehet:

- bármilyen stílusú, szabadon választott tánc (a klasszikus és kortárs stílusoktól kezdve a néptánc, a társas- és élménytáncra át a városi folklórig) előadásával,
- szóló-, duó-, csoport- formációban.

A produkció időtartama 1-6 perc lehet.

**Zene:** saját zene, audio CD lemezen – amelyen csak 1 produkció zenéje van.

A jelentkezés feltétele az érvényes Életfa Gyerek Klub tagság!



Amennyiben élni kívántok a szereplés lehetőségével, vállaljuk, hogy a döntőig terjedő időszakban a hozzánk eljuttatott néhány perces bemutatózó filmet a honlapunkon örömmel közzé tesszük. A filmek készítőit külön jutalomban részesítjük!



### Kategóriák:

- I. Óvodások
- II. Kisiskolások (Általános iskola 1-4 osztály)
- III. Felső tagozatosok (Általános iskola 5-8 osztály)
- IV. Középsiskolások (18 éves korig)

**A verseny időpontja:** 2014. november 8.

**Helyszín:** CEU Konferencia Központ, Budapest.

Előzetes részvételi szándékotokat, az előadni kívánt tánc megnevezésével, időtartamával, a táncolók számával, kérjük, hogy a gyerek klub e-mail címére jelezzétek!

Jelentkezési lap letölthető a honlapunkról: [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu).

Bővebb információ a [gyerekklub@eletfaprogram.hu](mailto:gyerekklub@eletfaprogram.hu) e-mail címen.

**Hívunk, várunk, számítunk rád!**

# A MOZGÁS SZABADSÁGA...

...*hogy szárnyaló lelked a tested is követni tudja*

**ÉBEREN TÖLTÖTT IDŐNK NAGY HÁNYADÁT MUNKÁVAL, MUNKAHELYEN TÖLTJÜK. MODERN VILÁGUNKBAN, A LEGTÖBB ESETBEN ÜLŐMUNKÁT VÉGZÜNK. LÉGKONDITIONÁLT IRODÁBAN SZÁMÍTÓGÉP ELŐTT GÖRNYEDÜNK. AZTÁN MUNKA UTÁN AUTÓVAL HAZA KOCSIKÁZUNK, ÉS A DÍVÁNYRA VETJÜK MAGUNKAT A TV ELŐTT. NAGYON JÓ DOLOG A FEJLŐDÉS ÉS NAGYON HASZNOS ESZKÖZÖK KERÜLNEK A BIRTOKUNKBA, HOGY MEGKÖNNYÍTSEK MINDENNAPI DOLGUNKAT. VISZONT PONT EZZEL A LENDÜLETTEL LECSÖKKEN A LEHETŐSÉG IS AZ AKTÍV ÉLETVITELHEZ.**

Van megoldás. Nem a fejlődési folyamatot kell visszafordítanunk. Azzal csak élnünk kell, nem visszaélni vele. Csak az ésszerű határokon belül megtartva kell alkalmazni azokat.



Miért fontos a munkahelyünkre is bevinni a jó közérzetet, a jó erőnlétet? Ha testileg rugalmasak, fitteek vagyunk, akkor az nem csak külsőnkön látszik meg, hanem mentális frissességünkön is. A kevésbé fáradékony ember sokkal tovább fenn tudja tartani figyelmét, fiatalos attitűdjét, lendületét. Ami az életmódjában, a munkahelyi aktivitásában is megmutatkozik. Az idősebbek bekövetkezése nem feltétlenül függ össze az évek múlásával. Ez a folyamat kedvezően befolyásolható, ha megvan hozzá az erős akarat.

Pici odafigyeléssel be lehet építeni mindennapjaink természetes folyamatába a mozgást. A kényelmi megoldások határait át kell szabni. Korunk előrehaladtával mozgásigényünk csökken, ezzel együtt megnő a testsúly és növekszik a megbetegedések kockázata. Ennek a kockázatnak a csökkentése végett érdemes felmérni a helyzet fontosságát.

Mint minden változást, ezt is tervszerűen, folyamatosan, kellő kitartással kell elkezdni és beépíteni a mindennapokba. Ne akarjunk hirtelen nagyot és sokat változtatni. Annyit kell változtatni, amit a lelkes kezdő napok után is fenn tud tartani. Elsősorban a gondolkodásmódunkban kell elkezdni a változtatást, felismerni, hogy változtatni szükséges.

Az egészséges énkép kialakítása. Szükséges, hogy minden elfogultság nélkül vessünk számot, hogy milyen a testünk, milyen paraméterekkel bírunk. Ha felismerjük, mivel van gondunk, mivel nem vagyunk megelégedve, sokkal könnyebb a megoldást jelentő változtatást is megtalálni és a még nehezebbet kivitelezni, a változtatást.

A már oly széles körben elterjedt ülőmunka okozza



a legtöbb problémát az embereknek. Az ülőmunka káros hatásainak egyike például az előredőlő fejtartásból fakadó görnyedt testtartás. A vállöv előre csúszása, aminek okaként a hát izmai megnyúlnak, a mell izmai megrövidülnek. Ami miatt a tüdő kisebbre zsugorodik, ami miatt nem jut annyi oxigénhez a szervezet. Ezek nem állnak meg ennyivel. Hisz, mint minden, ez is ok-okozati összefüggésben vannak egymással.

Lehet, hogy át kell szervezni a 3 x 8 órás napunkat, de változtatás nélkül ugyanazokba a buktatókba botlunk, mint amik eddig nem engedték a vágyott eredményt elérni. Másként kell gondolkodnunk az étkezésről, közlekedésről, munkahelyi ergonómiáról, pihenésről. Sokkal több szervezést igényel, de csak az elején. A kezdeti nehézségeket követően átmegy szokássá, de most lehetőség szerint egy jobb szokást alakítunk ki magunknak.

Annál nagyobb siker úgy sincsen, mint amikor a magunkban dülő harcból kerülünk ki hősként.

Az Életfa Program hozzásegít, hogy elérd céljaidat és Hőssé válhass!

*Szeretettel: Szabó Tamás  
Mozgás Team*



# MISKOLCI KÖZPONTI ÉLETFA KLUB

## – miért jó ide járni?



**SOKSZOR TESZEM FEL AZT A KÉRDÉST A KLUBTAGJAINNAK, HOGY MIÉRT SZERETNEK VISSZA-VISSZA TÉRNI A MISKOLCI KLUBBA. A VÁLASZOK RENDKÍVÜL SOKFÉLÉK, MINT AHOGY MI MAGUNK IS RENDKÍVÜL KÜLÖNBÖZŐEK VAGYUNK.**



Sokan említik a **pozitív hangulatot**, a **kellemes környezetet**, a **felkészült előadóktól** hallható **hasznos és érdekes előadásokat**. Vannak, akik a szabadban szervezett programjainkat kedvelik: a **nordic walking**-ot vagy a **gyógynövényturát**, amit immár harmadik alkalommal tartottunk meg Bükkszentkereszten.



*„Az ember nem sokra megy egyedül az életben. Egyedül minden nehezebb, ha egyedül van az ember, csak annyit tehet, amire egymaga képes, de mások támogatásával sokra viheti. A közösség hatalmat ad, csak legyen olyan közösség, amelyik elfogad és támogat.”*

Clara Sánchez



Sokan emlegetik a **főzőklubjainkat**, melyek keretében készítetünk mediterrán tésztasalátát **Binda Livia** klubtagunk segítségével, indiai garmmasala gombát **Kuki Jolika** örökös klubtagunk irányításával, valamint „Életfa napfényes tonhalas olasz tésztát”, melyet az olasz kultúrában jártas klubtagjaink **Danyi Viktória** és **Kuki Gabriella** közreműködésével tanulhattunk meg.



Sokak nagy kedvencei az egészségügy team két oszlopos tagja **Kanizsárné Vaskó Nikolett** dietetikus Élet(FA)mód Klubos és **dr. Dacko Natalja** kozmetikai és Just termékekkel kapcsolatos előadásai.

Az állandó előadóink nélkül el se tudnánk képzelni egy hónapot a klubdélutánjaink sorában. A hónap első előadója **Hegy**

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt a Miskolci Központi Klubban minden kedden 17-19 óráig Miskolcon, a Papszer u. 24. alatti székházunkban!

Szeretettel:

Varga Gyula

Hálózati és Miskolci Központi Életfa Klub vezető

# Vénás panaszok

Fáradt, nehéz és megdagadt lábaktól szenved, legalábbis időnként minden második nő, és minden negyedik férfi – különösen nyáron. Ezek mögött többnyire a vénák gyengesége rejtezik. A jelenség oka az, hogy összegyűlik a víz a szövetekben, mivel hőségben a vénáknak nehéz a gravitáció ellenében mozgatni a vért a szívig, ezért az lesüllyed a lábakra. A külső ismertető jelek a szétpukkadott hajszálerektől, az ún. „vesszőseprőktől”, egészen a vastag, kanyargó és fájdalmas visszértágulatokig terjedhetnek.



Visszértágulatnak (varikozitásnak) nevezzük a kiterjedt, felszínen látható vénákat, amelyek többnyire kanyarogva húzódnak. A visszértágulatokban a vér lelassul, a vér feltorlódik, és a víz a környező szövetekben összegyűlik. Különösen esténként nehezebb el a lábak, megdagadnak, fájnak, vagy viszketnek. Gyakran érintettek a nők a visszértágulatban és a ciklus során rendszerint növekednek a panaszok.

A vénás megbetegedés kezdődő jeleit sajnos sokszor figyelmen kívül hagyják. A feszülő érzés, az elnehezedés, a viszketés és a fájdalom egyre erőteljesebb lesz, és könnyen krónikussá fokozódhat. Ha valaki tudatában van, hogy vénás gyengeségben szenved, foglalkozása miatt sokat kell állnia, vagy ülnie, vagy hosszú út előtt

áll, el kell gondolkoznia azon, hogy mit kezdjen a vénáival? A legfontosabb, hogy gondoskodjon a lába mozgatásáról. A véráramlás megélénkül, hogyha hébe-hóba felemeljük a lábunkat, néha pár lépést teszünk, és megfelelő folyadékellátásról gondoskodunk (napi két liter). Jót tesz, ha egy meleg nyári napon hideg vízben mossuk meg a lábunkat. Élénkítőleg és frissítőleg hat egy hűs vénára való gél is.

## A vénás panaszok leggyakoribb okai

- Öröklött hajlam (kötőszöveti- és vénás gyengeség)
- Mozgásszegény életmód
- Többnyire álló, vagy ülő tevékenység
- Terhesség

## Amit Ön tehet

- Sportoljon: úszás, futás, tánc, kerékpározás.
- Amilyen gyakran csak lehetséges, tegye fel magasabbra a lábát.
- Csökkentse a súlyát.
- Hordjon lapos sarkú cipőt.
- Kerülje az alkoholt és a nikotint, éjszaka pihenjen eleget.
- Viseljen védőharisnyát, vagy harisnyanadrágot.
- A vérkeringést javító és véralvadásgátló krémek és zselék vagy beszedhető, növényi kivonatokat tartalmazó szerek csökkentik a panaszokat.
- A lábak változó (hideg-meleg) mosása, zuhanyozása.

## Megelőzés

- A dohányos és 30 feletti nőknek le kell mondaniuk a

fogamzásgátló tablettákról.

- Ha repülővel ill. vasúton utazik, tornáztassa a lábát és igyon sokat. Ha autóval utazik, gyakrabban iktasson be egy kis szünetet tornázással.
- Operáció vagy szülés után lehetőleg hamar keljen fel az ágyból. Ha hosszabb időre ágyhoz van kötve, akkor próbáljon meg az ágyban egy kis tornát végezni.

## Ami az Ön vénáinak nem tesz jót

- A hosszas állás, vagy ülés (tegyen meg gyakrabban néhány lépést, és mozgassa meg a vádlikat, pl. lábkörcsessel, vagy hintáztatással).
- A lábakra ható meleg. Kerülje a napozást, és a meleg fürdőt.
- Túlsúly.
- Szűk ruházat.
- Magas cipősarok.

Belsőleg segítheti a vénák megfelelő működését speciális, növényi hatóanyagokat, mint pl. a somkóró vagy a vörös szőlőhéj-kivonatot tartalmazó, vénás kapszulák szedésével.

Forrás: Nahrin Aktuell



# 11 év AZ MLM VILÁGÁBAN!

11 éve egy olyan vállalkozást akartam felépíteni, ahol szakmai ismeretemmel és személyiségem fejlődésével emberek százainak, ezreinek életére lehetek pozitív hatással!

Tudtam, a hálózati marketing szépsége az, hogy:

1. társas tevékenység,
2. önállóságra ösztönöz,
3. folyamatosan képeznem kell magam,
4. saját céljaimért dolgozom,
5. családcentrikus – 1 éves kislányom mellett kezdtem el otthonról,
6. tervezhető a jövedelmem – munkámmal arányosan növekszik,
7. vállalkozásom korlátlanul növekedhet – létszámban és földrajzilag is,
8. megválaszthatom, kivel dolgozom együtt,
9. kiépített biztos céges háttér áll mögöttem,
10. szponzoraim és a cég azt akarja, hogy feljussak a csúcsra!

Tényleg igazak e a szépségek, vagy 11 év távlatában van, ami megfakult?

A szépség örök, mert az Életfa Programot választottam a hálózati marketing hátteréül.

E program jövőképe, értékrendje, jól felépített képzési és motivációs rendszere a mai napig is biztonságot nyújt számomra és 11 éve kialakult csapatom számára egyaránt!

A hitelesség, az etika, a másolhatóság, az alázat az MLM szakma alapkövetelményei rám nézve.

Családanyaként az intelligens fogyasztói kör kiépítése ideális, hiszen rugalmas a munkaidőm, akár a játszótéren vagy interneten, telefonon keresztül is lehet és lehetett üzletet építenem!

Életminőségem, személyiségem, önmagamba vetett bizalmam, előadókészségem, emberismeretem, baráti kapcsolataim mind-mind szárnyra keltek e szakma képviselőjeként! Csapatomba tartozó Életfa Családok száma



több 1000 fő, vezetőim és kulcsembereim elhivatottsága, motiválhatósága és a tanulási vágya sikeresen másolható! Termékszeretetem a hitelességemet, csapatom fejlődése tudásomat és vezetői képességemet igazolja!

Csapatjátékosaim önmotiváltak és haladnak lelkesen a kitűzött céljuk felé! Legfontosabb célomat már elértem és kialakítottam azt a lelki békét, amire vágytam. Küldetéstudatom, hogy minél több embernek mutassam meg ezen üzlet szépségeinek valóságát, mely elröpíti őket egy magasabb életminőségbe. Ez egy hivatás, egy szakma, ami tanulható és tanítható.

Az Életfa Program trénerként vezetőimmel folyamatos lehetőséget biztosítunk erre az ország különböző pontjain.

Alkoss maradandót és ÉLD meg az életed!

Hegy Gyöngyi  
Életvezetési Tanácsadó  
70/4572712

## II. ÉLETCSEPP SOROZATUNK AVAGY ÉLETÜNK REFERENCIÁI

Fogadjátok sok szeretettel a Delfin csapat tagjaitól hétköznapjaik kedvenc termékeit!

### Articsóka

22 éves fiam hajás fejbőre tele volt hatalmas és nagyon fájdalmas pattanásokkal. Fésülködés, hajmosás kész szenvedés volt számára. Évekig kezelte a bőrgyógyász különféle antibiotikumokkal, de csak átmenetileg és rövid ideig volt hatásuk. Majd megismerkedtünk az Articsókával, használtuk, és pár hét alatt a fiam pattanásai elmúltak. Azóta is panaszmentes.

*Fázi Jánosné Anikó, Kocsord*

### Sütőtökmag szirup

2013 novemberében vettem a páromnak Tökmag szirupot, mert prosztata problémái voltak.

Ez egy fantasztikus készítmény, mert nem csak a prosztata problémákat tette rendbe, de az óta párom térdízülete sem fáj! Mindenkinek szeretettel ajánlom!

*Okos Ibolya, Delfin csapat*

### Író

Tinédzserként szembesülnöm kellett a homlokomon lévő „ragyákkal”. Édesanyám, Skripek Mária javaslatára írótk kezdtem inni. 1 doboz író elfogyasztása után a bőröm szépen tisztul.

Mindenkinek szeretettel ajánlom!!

*Székelly Zsófia Boglárka, Delfin csapat, Gyerek Klub tag*

### Narhrofit

Minden nap a reggelim és néha a vacsim is. Nagyon szeretem, édesanyám már kiskoromban megismertette velem ezt a csodás ízt, ami indítja minden napomat. A betegségeket nem ismerem, doktornőhöz csak kötelező oltásokra, mérésekre megyek. Anya azt mondja, ettől tudok jól tanulni és gondolkodni a suliban! 4,7-es átlagom lett, biztos igaza van. Gyerekként csak azt tudom mondani, hogy imádom!

*Seper Diána Anna, Gyerek klub tag*



Itt látjuk a választási programunk fontos állomásait. A fejlődés alapja a tudás, vagyis a tanulás!

Nem egyedül kell, segítünk!

Emberek tömegeinek kell megoldást adnunk a jobb életminőség eléréséhez, és ahhoz tudás kell, amit megszerezhetsz ezeken a tréningeken és helyszíneken. Várunk szeretettel!

*Radovics Kinga*

*Életvezetési Tanácsadó*

## BECSENGETTEK A VÁLASZTÁS ÉVÉBEN!!

Képzés	Helyszín	Időpont	Előadó
Életfa Program Alapképzés	Budapest, Benczúr u. 45.	2014. március 2.	Dr Harsányi Edit
Életfa Program Alapképzés	Tata, Művelődési Ház	2014. április 13.	Hegyi Gyöngyi, Radovics Kinga
Életfa Program Alapképzés	Miskolc, Papszer u. 24.	2014. május 11.	Dr Harsányi Edit
START képzés I. modul	Esztergom, Vaszary Kórház	2014. március 11. 14.00 h	Radovics Kinga
START képzés II. modul	Esztergom, Vaszary Kórház	2014. március 18. 14.00 h	Radovics Kinga
START képzés III. modul	Esztergom, Vaszary Kórház	2014. március 25. 14.00 h	Radovics Kinga
START képzés IV. modul	Esztergom, Vaszary Kórház	2014. április 1. 14.00 h	Radovics Kinga
START képzés I. modul	Miskolc, Papszer u. 24.	2014. április 1. 12.30 h	Hegyi Gyöngyi
START képzés II. modul	Miskolc, Papszer u. 24.	2014. április 8. 12.30 h	Szilágyi Ildikó
START képzés III. modul	Miskolc, Papszer u. 24.	2014. április 15. 12.30 h	Dr Harsányi Edit
START képzés IV. modul	Miskolc, Papszer u. 24.	2014. április 29. 12.30 h	Hegyi Gyöngyi
START képzés I. modul	Budapest, Benczúr u. 45.	2014. május 7. 12.30 h	Radovics Kinga
START képzés II. modul	Budapest, Benczúr u. 45.	2014. május 14. 12.30 h	Hegyi Gyöngyi
START képzés III. modul	Budapest, Benczúr u. 45.	2014. május 21. 12.30 h	Szilágyi Ildikó
START képzés IV. modul	Budapest, Benczúr u. 45.	2014. május 28. 12.30 h	Dr Harsányi Edit

# ÁLDOTT ÁLLAPOT: 2. HARMAD



**ELINDULT A VISSZA-SZÁMLÁLÁS! EBBEN AZ IDŐSZAKBAN SZÉPEN GYARAPODIK A KISBABÁD, DE EZZEL PÁRHUZAMOSAN EGYRE JOBBAN ÉRZED, TÉNYLEG KETTEN VAGYtok! MOST IS ELEVENEN ÉL BENNEM MENNYIRE NEHEZEMRE ESETT A CIPEKEDÉS, A LÉPCSŐZÉS, KÜLÖNÖSEN A KETTŐ KOMBINÁCIÓJA.**

Jó, ha főleg csak a baba gyarapszik, az édesanya nem szed magára fölösleges kilókat. Tapasztalatom szerint ez főleg döntés kérdése, mert akkor a megfelelő cselekvés: megfelelő táplálkozás, és mozgásban gazdag életmód követi. Amiket most javaslok Neked, mindegyik területen a legmagasabb minőséget, és a legjobb eredményeket garantálja!

**ARTICSÓKA:** Segíti az emésztésedet, a zsíryanagcserét. Gyakran panaszkodnak a kismamák székrekedésre, nos, ez a gyomorkeserű annak az elkerülésében is partnered!

**NAHROFIT KÁVÉ, VANÍLIA:** olyan könnyű, azonnal felszívódó folyékony étel, ami segít Téged energikusnak lenni, úgy táplál, hogy nem hízlal! Omega 3 tartalma segíti a hangulatváltozások elkerülését, és a kisbabád agyának, szemének fejlődését! És milyen finom!!! :)

**FIBROSAN DROPS, ZÖLDSÉGLEVES, NAHRIN FÚSZEREK:** ezek egészséges rostbevitelről, (gyomorégés és székrekedés ellen) kalória-, zsír- és Na szegény ízekről gondoskodnak Neked!

**HALOLAJ KAPSZULA:** ha eddig nem szedted, most már ideje elkezdni! Ebben a szakaszban a legintenzívebb a baba agy- és szemfejlődése, úgy hogy HAJRÁ! Napi 2 kapszula elegendő ☺

**Q10 KAPSZULA:** a tüdő kapacitásának segítéséért, hogy ne „fulladj” ki olyan könnyen, meg, hogy segítsd a szíved, és felkészítsd energiával a méhizomzatot is a közelgő szülésre! Bárcsak nekem lett volna ilyen lehetőségem! A környezetemben levő kismamák kivétel nélkül nagyszerű tapasztalatokról számolnak be! Képzeld: csapatomban farfekvéses ikerpár spontán születéséhez is ez adta az energiát! Napi 4 kapszula jöhet, a szülés előtti hetekben felmehet akár 6-ra is!

**MINDEZEK TERHESSÉGI CUKORBETEGSÉGNÉL IS NEM CSAK HASZNÁLHATÓAK, HANEM KIFEJEZETTEN AJÁNLOTTAK!**

Továbbra is szeretettel javaslok a **NAROSAN ÁFONYÁT**, a vaspótló, oxigén ellátásban segítő, és a **NAROSAN**

**TROPIC**, cinkben gazdag multivitaminunkat, ami az optimális növekedésben is segíti a magzatod.

És most essen néhány szó az előző számban ígért csodálatos **JUST**-jainkról!

**INTIM MOSAKODÓ GÉL:** az intim területek ilyenkor különösen érzékeny nyálkahártyájára vigyáz, rendkívül gyengéd, csak ajánlani tudom!

**LAMELLODERM TUSFÜRDŐ, TESTÁPOLÓ, KRÉM:** sokan rettegnek a striáktól, a hirtelen hízást követni nem tudó kötőszövet „megrepedezésétől”. A bőr rugalmasságának legnagyobb segítője ez az illatmentes, antiallergén termékcsalád, ami nem csak Bogi Fröya lányomnál, hanem sok más kismamánál is bizonyította nagyszerűségét. Szívesen kombinálták SANACTIV KRÉMMEL, amit akkor is ajánlottam, ha már elkéstek, és kialakult a már említett bőrtünet. Nagyban segített a csíkok elhalványításában!

**PEDI CSALÁD: LÁBSÓ, LÁBKREÉM, LÁBBALZSAM, LÁBSPRAY:** könnyű láb, tehermentesített vénák, üde lábérzet: ezt adja Neked ez a kivételes minőségű termékcsalád! Több legyen ütsz vele egy csapásra: egy esetleges aranyeres panasznál a lábkrémből végbélkúpot is készíthetsz, (lefagyasztod a kis csíkokat, bedobozolod), de nagyszerű kézre is, meg repedezett szájra is! ☺

Látod, mennyi minden áll rendelkezésedre, hogy biztonságban, egészségben tudhasd Magad és a kisbabád? És ez még csak a jéghegy csúcsa! Szeretettel kívánok Neked örömteli termékhasználatot, boldogságos ismerkedést nem csak a többi csodálatos termékünkkel, hanem az Életfa Program nyújtotta valamennyi lehetőséggel! Örülünk, ha újabb jövevényekkel gazdagodik a mi nagy családunk, és a TE kis csemetéddel eggyel többen lesznek GYEREK KLUBBUNK tagjai!

**Sorozatomban befejező részében a szülésről írok majd!** ☺

*Szeretettel, sokkal!*

*Szilágyi Ildikó*

*Vezető Tanácsadó, Tréner 20 9 519 908*





# Örömmorzsák 4.

„Ma megkaptam a csomagot! Már ki is próbáltam a lábápolási kollekciót! Annyira jó! Olyan jól hűsít, és mintha 3 kilóval könnyebbek lennének a lábaim! Köszönöm, hogy ajánlottad! Odaadtam anyunak is kipróbálásra! Remélem, a seprűvénaímon is segít!

Szentesi Éva, Debrecen

„Őszintén szólva, én magam sem gondoltam, hogy ilyen csodálatos hétvégém lesz, mint a zalakarosi jutalom út! Ritka az ilyesmi, amikor igazán barátok közt (nem a TV sorozat!) érzed magad, fergeteges jókedv és vidámság, valamint mélyreható, komoly beszélgetések váltják egymást! Köszönöm azoknak, akik ezt lehetővé tették, a Just AG-nak, vezetőinknek és nem utolsósorban a csapatnak, akik nagyon-nagyon hiányoznak!!”

Dr. Horváth Andrea, Debrecen

„Szeretném megköszönni a gyors Start képzés lehetőségét, amiben nagy segítségemre voltál, Ildikó Harsányi Edittel együtt! A folyamat elindult, és haladok!

A házi bemutatóimnál nyújtott előadásaidat, amelyek közvetlen vendégekkel ajándékoztak meg.

Nekem nagyon fontos, hogy van a miskolci klub, hogy tanulhatok, és hogy itt is találkozhatok Veled, hogy itt is érzem a gondoskodást! Köszönöm a Konzultációkat, a szakmai irányítást, a biztonságot!”

Szabó Orsolya, Miskolc

## NAPSUGÁR CSAPAT RECEPTEK

Mi a Klubunkban gyakran élünk a szeretetvendégség örömeivel! Íme, egyik legutóbbi kedvencünk dr. Horváth Andrea konyhájából, akár a húsvéti asztalra:

**SÜLT RÉPA NAPSUGÁR MÓDRA, avagy ezt a húsvéti nyúl is megirigyelné....**

Hozzávalók

Répa, Citrombors, Tengeri algás sópótló, Fokhagyma fűszer, fokhagyma, petrezselyemzöld. A jól megfűszerezett répákat egészben, vagy ha vastag, hosszában félbévágva kivajazott tepsibe fektetem. Pici vizet öntök alá, fólia a tepsire, forró sütő és már párolódik is. Mikor megpuhult, fólia nélkül sütöm, míg gyönyörű piros nem lesz. Még egyszer a Citrombors, apróra vágott fokhagyma és petrezselyemzöld. Már tálalható is, akár főételként, akár köretként! Mennyei!



## Napsugaras klubélet Debrecenben, Miskolcon és Budapesten



# MERJ VÁLTOZTATNI!

Meglepő kérést kaptam Balogh András felsőbb szponzortól. Arra kért, hogy megírnám-e: megérte e váltanom és mi-  
ben érzek változást?



Nagyon örültem a kérésnek, de én azt hiszem nem váltottam, csak felszínre tört bennem, ami mélyen ott volt, csak nem tudott érvényesülni. Nem volt lehetősége kiteljesedni, mert tudjuk, hogy a lehetőség az ott van, csak tudnunk kell élni vele!

Pappné Böbe barátnőm látta bennem ezt a jelet. Látta, mennyire érdekel a természetes gyógy mód, mert pár évvel ezelőtt azt mondta nekem, hogy „kellene egy Bioboltot nyitni, mert ehhez van érzékem”. Hát

Bioboltom még nincs, de büszke vagyok arra, hogy tagja vagyok az Életfa Programnak, mert itt nagyon jól tudom kamatoztatni a tapasztalatomat, a kreativitásomat, az érzéseimet, a szeretetemet....!

John C. Maxwell előadásán döbbsentem rá arra, mikor azt mondta, hogy az embernek két nap van az életében. Az egyik mikor megszületik, a másik meg az a nap, amikor rájön arra, miért született meg. Ha olyan valamit végzünk, amiben érezzük, hogy van szenvedély, energia, kitartás, akkor megtaláljuk a sikerhez vezető ösvényt!

Én valahogy ezt érzem. Nagyon szeretem a munkámat, érzem benne az energiát, a kreativitást, a segítségnyújtást, mert nem a pénz lebeg előttem első sorban - bár számolgom a pontokat és van mire költeni a pénzünket, mert problémánk nekünk is van -, hanem az, hogy hogyan tudom a szeretetemet, a kreativitásomat belevinni a munkámba, és érzem a fájdalmat is, mert a könnyeimel tudom locsolni a tervemet, ha nem érem el.

Arra, hogy MLM-ben működik a rendszer, az elején még a hátamon is felállt a szőr, ha rá gondoltam, hogy hálózatépítő legyek, de rájöttem és megtanultam, hogy a hétköznapi életünk is így működik, csapatban. Pl. egy iskola gyerekek nélkül és pedagógusok nélkül nem iskola. Vagy egy focicsapat focisták, játékosok nélkül nem ér semmit, úgyhogy az MLM is a mindennapokról szól!

Soha nem tudtam volna, milyen jó csapatban dolgozni, ha nem kezdem el építeni a csapatomat. A lehetőség ott van, csak tudnunk kell élni vele. Egy példát szeretnék leírni ezzel kapcsolatban.

Első szülött fiamnak mikor iskolát választottunk, el kellett dönteni, hogy milyen tagozatú osztályt választok. Janót úgy képzeljétek el, hogy egy nagyon mozgást igénylő gyerek, aki

már óvodásan is focizni járt, mert sporttal tudtuk lekötöni az energiáját. Minden hájjal megkent gyerek, aki minden bolondságban benne van! Elvittem a felvételire, és a zenetagozaton is megfelelt, de a tesitagozaton is megdicsérték. Úgyhogy mivel a tesin 18 fiú volt egy osztályban, a zenetagozaton meg csak 6, ezért úgy döntöttünk, hogy ne hívjon fel az osztályfőnök mindig iskolából, ezért zenébe íratjuk! Ha mi akkor nem gondolkodunk másképp, akkor lehet, soha nem tudjuk meg, milyen jó a zenei hallása, mert énekkarban énekel, dobhangszeren játszik, és együttesben is játszott két évig. Nem lesz vagy lett belőle Erkel Ferenc, de sokat formált rajta a zene! Ezzel csak azt akartam illusztrálni, hogy merjünk váltani, merjünk másképp gondolkodni!

Nem gondoltam, hogy lesznek követőim ebben a munkában, de nagyon örülök annak, hogy már vannak olyan csillogó szemű munkatársaim, akik megérezték a siker ízét. Itt nem kifejezetten az elismerésre gondolok, hanem arra, hogy jó visszajelzést kapnak a termékről vagy saját magukon érzik a javulást, amitől majd kiugranak a bőrukéből, és ezt az érzést én is imádom! Itt is idézném Maxwell szavait, hogy a siker akkor siker, ha eredményt hoz neked!

Én mindig azt mondom, mindegy milyen szinten vagy, ha szeretettel végzed a munkádat és ezt látják is rajtad, akkor hisznek neked. Sínen vagy és a többi az már csak idő kérdése, és megjelen az eredmény is! Nagyon fontos szerintem és ezt tanítom a munkatársaimnak is, hogy ne azt lássák rajtad, hogy rájuk akarsz sózni egy terméket, hanem segítséget ajánlasz a problémájára. A döntés úgyis az ő kezükben van.

Itt szeretném írni, hogy azért nem említem meg egyik munkatársam nevét sem, mert mindenki a maga lehetőségei szerint segít. Én mindenkit egyformán szeretek és hálás vagyok nekik, hogy támogatnak!

Büszke vagyok arra, hogy nagyon sok családnak adtam lehetőséget, hogy pluszt kapjon az életében. Én is szerencsés vagyok, hogy akkor találkoztam a programmal, amikor még kicsik a gyerekeim. Tudom, hogy nagyobb korukban másképp fognak gondolkodni, de most a Just és Nahrin beépült a mindennapjaikba, és az a természetes, amit használnak. Örülök annak, hogy ők is elfogadják azt, amivel foglalkozom. Támogat a férjem is, és a gyerekeim is jól érzik itt magukat!

A végére azt hagynám, hogy érdemes volt váltani, sokat változtam, mert még a férjem is megjegyezte, hogy úgy beszélek már, mint egy Életfás, mert folyik belőlem a szó! A viccet félretéve: sokat tanultam, amit nem csak a munkámban, hanem az életben is tudok kamatoztatni. Folyamatosan tanulni és fejlődni szeretnék, ami itt adott és csak élni kell a lehetőséggel!

Örülök annak, amit eddig elértem az Életfa Programban. Köszönet ezért minden szponzoromnak, az Életfa Program minden szakemberének, minden egyes csapattagomnak, munkatársaimnak és nem utolsósorban a családomnak!

*Mindenkinek jó egészséget és sikereket kívánok!*

*Szeretettel: Tóthné Borza Ildikó*

*Életfa Tanácsadó*

# A JÓL BEVÁLT RECEPT: *találkozunk a hónap elején*

**CSOPORTTALÁLKOZÓRA ÖSSZEGYÜLTÜNK VASÁRNAP DÉLUTÁN. TÖBB OKA IS VAN BIZONY: SÜTI, AKCIÓK, NO MEG A FELKÉSZÜLÉS A VALENTIN NAPRA!  
HAMAR ELTELT EZ A KÉT ÓRA! HOGY KINEK MIT ADOTT, ÁLLJON ITT NÉHÁNY BESZÁMOLÓ:**

„Barbócz Ancsa utolérhetetlen termékpasztalban! Ő a megelőzés igazi „ZÁSZLÓSA”! Minden alkalommal tanulok tőle valami hasznosat!

Már nagyon hiányoztál! Kezdtém irigykedni Miskolcra és Budapestre! Elárulom neked, hogy a készítmények mellett nekem ezek a szakmai előadások a legfontosabbak. Csak akkor tudom az egészségemet megőrizni, ha rendelkezem a „TUDÁSSAL”. Örökké hálás leszek ezért neked!!!!!!!”

Bora Ildi

„Nagyon örülök, hogy ott voltam ma, és velem együtt a klubtagjaim egy része is. Én imádom Barbócz Ancsát hallgatni, nem győzöm jegyzetelni az élményeit, az eredeti mondatait.

Téged pedig szintén el lehetne hallgatni egész este, nincs alkalom, hogy ne tanulnék több fontos dolgot. Remélem, hogy beindul ez a fajta találkozó, és fognak jönni egyre többen.”

Tihanyi Edit

„A délutáni előadásból számomra igen hasznosnak tartom a vas-, a magnézium- és a kalciumhiányról elhangzottakat, mivel ezek nálam is előfordulnak, főleg a magnéziumhiány. Sokszor húzta a görcs a lábamat, ezért már ettem is Magnézium kapszulát, segített is!

Az akciós termékek is nagyon csábítóak, kávé-vaníliát jövő héten veszek, de még a többiből is válogatok amit a pénztárcám megenged.”

Csősné Klári

„Rengeteg megerősítést kaptam, jól végzem az egészségmegőrző munkámat. Értékes információkhoz jutottam a Ca-hiány okairól és az ezt okozó állapot megelőzéséről, kezeléséről. Hazaérkezésem után hitelesen elrémítettem a kamaszgyermekemet a túlzott csokoládéfogyasztástól. Köszönöm a lehetőséget, hasznos vasárnap délután volt!!!”

Barbócz Ancsa



„Nagyszerű csoporttalálkozón vettünk részt 2014. február 9-én dr. Harsányi Edit meghívására. Egy-egy ilyen összefüggés nélkül nagyon sok érdekes és hasznos ismeretre szert lehet tenni, melyek megkönynyítik a hétköznapi életünk megélését.

Sőt, ha megfogadjuk az elhangzott sok-sok értékes tanácsot, még életünket is meghosszabbíthatjuk azzal, ha a kiváló minőségű Just és Nahrin termékeket rendszeresen használjuk, mert ezekkel megelőzhetjük és elkerülhetjük a támadó bacik és egyéb kórságok káros hatását.

Megtudtuk, hogy az arcunk nem hazudik, mert az arcdiagnosztikával nagyon sokat meg lehet tudni az egyén egészségi állapotáról.

Mivel „Idősnek lenni tudomány” - mondta egy kedves nagy -, szerintem ezt a tudományt meg kell tanulni nekünk is, ha megszeretnénk élni egészségben a békés öregkort. Szerintem ez a téma mindenkit nagyon izgat, többek között engem is.

Az elhangzottak alapján megállapítottam: ahhoz, hogy - többek között - a kötőszöveti gyengeséget elkerüljem, a lábapoló családot és az Artifitet (ami egyébként belülről ránctalanít) feltétlenül használnom kell.

A délutánt megkoronázta, amikor befejezésül isteni tőkös süttivel és farsangi csörögével - ahhoz házi főzésű lekvárral - kínáltak bennünket.

Az „aperitif” Affiline volt.

Szeretettel ajánlom minden Életfás figyelmébe az értékes előadás tartalmát.”

Nagy Zsuzsa

Találkozunk március 22-én, a Baglyok Konferenciáján!

Szeretettel:

dr. Harsányi Edit Marianna  
értékesítési igazgató

# Könyvajánló: A PÉNZ = SZERETET



Mielőtt értetlenül felhúznád a szemöldököd a cím láttán és azt mondanád: no, a pénz engem ugyan nem izgat, (tudom, engem is inkább nyugtat), kérlek, **kukkants bele mégis** ebbe az irományba! Hogy miért?

Mert először engem is hidegen hagyott, amikor augusztusban az egyik találkozón kaptam egy kis vékony, arany színű könyvet ajándékba Harsányi Edittől. A gesztust persze értelmelem, de kinyitva megláttam a címét (lásd, mint fent) és rögtön nyugtáztam is magamban, hogy igazán köszi, biztos jól fog mutatni a többi között, de marketinges könyvekből van már egy zsákkal, azt se olvastam még mind.

Aztán augusztus végén készültünk a Balcsira és arra gondoltam, hogy mégse lehetek annyira szemét, hogy bele se nézek, így aztán beraktam a bőröndbe.

A földvári strandon, az árnyas fák alatt ért a nagy meglepetés! A szerző, amúgy nő – **Barbara Wilder** – egy indiai mester, Sri Aurobindo szavaival indít:

„A pénz egy univerzális erő látható jele. Ez az erő, a földi megjelenésében, az élet és a fizikai valóság síkján működik és elengedhetetlen életünk teljességéhez. Eredete és valódi hatása a **Magasabb rendűtől** származtatható.”

Hát, ez gyönyörűen hangzott! Rögtön belemerültem.

De hogy honnan a könyv címe?

Kiderült, hogy pár éve Barbara Wilder egy partin találkozott egy idős mesterrel, tőle hallotta ezt a kijelentést: **a pénz = szeretet**.

Mivel Barbara régóta foglalkozik spirituális tanokkal, az ő fejében persze benne volt az, hogy a **bőség és a jóakarát** valahogyan összetartoznak.

De a **péNZ és a szeretet** szó összekapcsolására eddig még soha nem gondolt. De most ez a dolog elkezdte izgatni.

Mert igaz ugyan, hogy a pénzzel kapcsolatban sok negatív dolog épült be a tudatunkba – **mohóság, félelem, düh, válság, nehéz munka, stb.** – mégis, mindezek ellenére, csaknem mindenkinek az álmaiban szerepel az, hogy valahogyan **pénzhez jut**.

A legnagyobb álmaink és vágyaink között még az **igaz szerelem** megtalálása is legtöbbször csak a második helyre szorul amögött, hogy valamilyen úton-módon a miénk lesz egy **vagyon pénz**.

Tehát **szeretnének** ugyan pénzhez jutni, viszont abban is biztosak vagyunk, hogy a pénzhez valami rossz, pizskos, **undorító**

**nyereségvágy** kötődik. Vagyis, hogy a pénz minden, csak éppen a szeretet nem.

És akkor az író elkezdte kutatni az ősi hagyományokat, a keltákat, régi írásokat és arra a következtetésre jutott, hogy a pénz nem volt mindig megfosztva a jószágtól.

Talán az is lehetséges, hogy a pénz a **szentségben gyökerezik**? Mert mi is a pénz?

Nem más, mint **energia**.

**Nem csak szimbolikusan**, hanem a szó szoros értelmében is: energia. Mégpedig olyan energia, amelynek – mint minden energiának – **szabadon kellene áramlani** az életünkben, keresztül a világon.

Valami azonban gátolja ezt az áramlást.

Ez pedig nem más, mint a **félelem**.

És a félelem valóban olyan, mint egy **védőgát**.

A félelem **egyes elemei**, mint a **hit abban**, hogy **kevés** van belőle, vagy a **pénzhalmozás**, vagy a **kapzsiság**, ezek mind-mind hatalmas erővel **gátat** hoznak létre, amely **megakasztja** a szabad áramlást.

Tehát, ha mi, emberi lények **képesek voltunk átítatni** a pénzügyi energiát ezzel a **negatív erővel**, magától értetődőnek látszik, hogy ugyanúgy fel tudnánk tölteni azt **pozitív erővel** is.

Igaz, hogy ez azért **erőfeszítést** igényel.

**Csak úgy** léphető meg ez a nagy lépés, ha elhatározzuk, hogy **megváltoztatjuk** a pénz energiáját, és a kapzsiság, félelem, hiány és szenvedés helyett a szeretetet, örömet, bőséget és a jóakaratot **kapcsoljuk hozzá**.

**Így** a pénzügyi energia, amelyet eddig **félelmekkel** gátoltunk, most - **szeretettel feltöltve** - végre ismét szabadon **áramlani** kezd.

Ehhez a munkához olyan **eszközökre és technikákra** van szükség, amelyek segítségével felfedezhetjük, milyen gátak, milyen akadályok blokkolják a **bőség** szabad áramlását. Ily módon pedig el is tudjuk távolítani ezeket a **viszatarító**

**erőket**.

**Ezeket az eszközöket és technikákat megtalálod a könyvben, ezért is ajánlom szívből, hogy vedd meg.**

Tehát így **viSSzaköthetjük** a pénzt az eredeti, spirituális gyökeréhez. Hogy a pénzt ismét **szeretetté** tegyük.

És így, **nagyon lassan, apránként**, a pénz ismét bőségben jelenhet meg az életünkben. Látni fogjuk, hogy a pénz igenis képes **szeretetté, örömmé, bőséggé és jóakarattá** válni a mindennapjainkban.

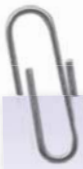
Aztán már törhetjük is a fejünket, hogy hogyan osszuk meg másokkal is a **bőséget**, amiben részünk van.

És mindez egy **egyszerű gondolattal** kezdődik: **a pénz = szeretet**.

Hiszem, hogy téged is elvarázsol ez a könyv, kívánom, hogy változtassa meg a te szemléleted is.

Örömteli könyvolvasást és sikeres megvalósítást kívánok, szeretettel:

Tihanyi Edit



„Az embernek úgy kell vennie a dolgokat, ahogy jönnek. De nem árt, ha gondoskodik róla, hogy úgy jöjjenek a dolgok, amilyenek szeretné őket.”



## Kedves Just-Nahrinos Csapat!

**NAGY ÖRÖMÖMRE SZOLGÁL, HOGY SZÓLHATOK MINDEN HÁLÓZATÉPÍTŐ, FORGALMAZÓ ÉS TERMÉKFOGYASZTÓ CSAPATTÁRSAMHOZ!**

Miért írom, hogy csapattárs? Mert a csapatban dolgozók azonos síkon gondolkodnak! Erre most nagy szükségünk van!

Az előadásokon elhangzik a kérdés: ki az, akinek fontos a saját és a családja egészsége? Mindenki felteszi a kezét, hisz a válasz evidens. Vajon a mindennapokban érezzük-e ennek a jelentőségét? Amikor főzünk a családunknak?

Nem csak az a szeretetenergia, amivel elkészítjük az ételeket, hanem az a gondoskodás, amivel csak olyan alapanyagokat használunk, ami egészséget hoz. Vagy elfogadjuk a családtagok kifogásait, hogy én ezt nem szeretem? A fehér liszt lecserélése, akár fehér tönköly lisztre? A fehér cukor helyettesítése nádcukorral, mézzel?

Az ételek ízesítésére használjuk-e a NAHRIN FŰSZEREKET, amivel minimálisan csökkenthetnénk a sófogyasztást és meggyorsíthatnánk az emésztést, sőt, az immunrendszerünket is erősíthetnénk?!

Ösztökéljük-e a szeretteinket, hogy kávé helyett NAHROFIT KÁVÉT igyanak, hiszen akkor egyben meg van a reggeli is?!

Odakészítjük-e a gyermekünknek, párunknak az ásványvízbe az IZO TEÁT, amivel egész nap topon lehet?

Kitesszük-e reggel az asztalra a HALOLAJ és a Q10 kapszulákat, amivel elérhetjük, hogy sokáig egészségben élvezhetjük az életet együtt?

Megkavarjuk-e a BASICO-t, vagy kiöntjük-e kispohárba az ARTICSÓKÁT az ebédhez?

Odatesszük-e eléjük a NAROSAN vitaminokat, nap mint nap?

FÜRDŐHABOK, TESTÁPOLÓK és minden bőrön át felszívódó kemikália! Lecseréltük-e már ezeket?

Amikor betegség kezdődik, az ILLÓLAJOKHOZ nyúlunk-e először?

Valóban odafigyelünk-e a részletekre, hogy a családunk megszokja és használja az egészséges termékeket, sőt az életük részévé váljanak?!

Én ezt teszem, és bízom abban, hogy a csapattársaim is ezt teszik!

Ezzel a hozzáállással elértem, hogy a családom minden tagja természetesnek veszi, hogy így élünk, hogy hosszú évek óta nem használunk gyógyszert, hogy az otthonunkba nem viszünk be semmi olyat, amiről tudjuk, hogy nem az egészséget szolgálja!

Elértem, hogy mindenki sportol és figyel az egyetlen értékre, az EGÉSZSÉGÉRE!

Igaz, hogy ezt megelőzte éveken át, névre szólóan kitem mindenkinnek, amit naponta be kellett vennie! Igaz, néha kezelnem kellett a zsörtölődést, hogy „Ó, anya már megint?”

Igaz, ezerszer el kellett mondanom a miérteket! ÉS! Igaz, néhányszor kukába kellett dobnom azt, ami káros!

DE! Megérte!

Ma már a felnőtt fiaim kérik, ami elfogyott a JUST-NAHRIN termékekből! Tudom, hogy a majd megszületendő unokáimnak is átadtam valamit: a tiszta ételeken keresztül az élet és egészség értékrendjét!

Mert hitem szerint az ember, aki odafigyel ezekre, az tiszteli magát, embertársait és a környezetét!

Új világ kezdődött, és most még itt van a régi nyoma, de már csak az új gondolkodással tudunk jólétet teremteni!

Ez a teremtés itt kezdődik bennem! Nem a nagyvilágban, nem a politikában, nem a főnökömtől függ és nem más-tól! Attól, hogy érzem-e a felelősségemet a változásért?

Hajlandó vagyok-e tenni érte a családom szintjén? Érzem-e a jelentőségét annak, hogy amit én teszek, az hatással lehet az utódaimra „hetedíziglen”?

„Nem számít, milyen ellenségesnek tűnik a világ, egy szerető család a biztonság, a védelem és a gondoskodás fészke marad!”

*Deepak Chopra*

*Szeretettel:  
dr. Molnár Ildikó  
értékesítési igazgató*

# MÚLIK AZ IDŐ, TELIK AZ ESZTENDŐ

**„ADDIG ÉLÜNK, AMÍG MEG NEM HALUNK. AMÍG MEG NEM HALUNK, ADDIG ÉLÜNK.” MAXWELL**

**A KETTŐT NEM TÉVESZTJÜK ÖSSZE.** A múltó időt nem tudjuk megállítani, de az életünket tartalmasabbá és szebbé tudjuk tenni. Ne csak higgyünk abban, hogy a mi időnk még nem járt le, hanem tegyünk is érte.

Mi is idősebbek lettünk, a szerveink használódnak, de mi NAHRINOSOK ezt nem érezzük. Miért is?

Mert a készítményeink segítségével a szerveink élettartamát meghosszabbítjuk, hiszen szinte minden készítményben fiatalító található.

Mert a fenti idézet szerint, amíg meg nem halunk, mi addig élünk.

Mi is történt a közelmúltban? Karácsonyi megrendeléssel nyertem egy szép karórát.

December 27-én megünnepeltük a barátaimmal, munkatársaimmal, hogy több mint tíz éve kitartanak mellettem.



Január 11-én találkozott a nagy csapat Hajdúböszörményben, feltöltődünk pozitív energiával.



Rengeteg új ismeretre, tudásra tettünk szert. Elismerést, ajándékot kaptunk, sokan a csapatomból értékes ajándé-

kot nyertek. Köszönet a Balogh házaspárnak ezért a csodálatos napért!

Január 17-től 19-ig egy csodálatos hétvégét tölthettünk Zalakaroson a munkatársammal, és még 28 társunkkal, természetesen mindenki hozhatta a párját is. Egy négy csillagos szálloda lakosztályában vártak az ajándékok, és a pihenés. Teljes ellátást kaptunk. Gyógyfürdő, szauna, úszás, vízalatti torna, jóga, konditerem (az utóbbit kihagytam).



Zene, nótacsokor, minden a mi kényeztetésünkről szólt. Köszönjük szépen Cégünk Vezetőjének, munkatársainak a fáradozást és a JUST cégnek az ajándékot!



Mit kellett ezért tenni? Használni a készítményeket, és beszélni arról, milyen jól érezzük magunkat ebben a programban, és megadni a lehetőséget másoknak is. A nyugdíjas klub is nagyon szórakoztató, de itt fizetnek is. Gyertek velünk, mi szeretettel fogadunk. Ha ezeket a készítményeket fogyasztjátok, elkötelezettek vagytok, a család és a barátok előbb-utóbb csatlakoznak hozzátok.

Járuljunk hozzá, hogy egészségesebb legyen a magyar lakosság!

*Várunk titeket is szeretettel:  
Rácz Lászlóné  
értékesítési igazgató*

# 2014 EGY CSODÁLATOS ÉV LESZ!



MÉLTÁN MERÜLHET FEL AZ OLVASÓBAN, HOGY MIÉRT VAGYOK ÉN EBBEN ENNYIRE BIZTOS... AZÉRT, MERT ÉN ÍGY DÖNTÖTTEM! ENNYI ÉV ELTELTE UTÁN ELŐSZÖR CSAK SEJTETTEM, OLVASTAM, HOGY DÖNTÉSEIM RAJTAM MÚLNAK,

DE MOST MÁR MEGBIZONYOSODTAM ERRŐL! NEM ÉLÜNK OLYAN HOSSZÚ IDEIG, HOGY MINDENT MEGKÉRDŐJELEZZÜNK, MERT ÉLETÜNK VÉGÉN FOGUNK CSAK RÁJÖNNI, HOGY **BIZALOM, ELFOGADÁS, ELENGEDÉS, MEGBOCSÁTÁS NÉLKÜL HIÁBA ÉLTÜNK!**

Annak idején, 18 éve bizalmat szavaztam férjemmel együtt a Just-Nahrin termékeknek, és bizalmat szavaztam minden egyes munkatársamnak és vásárlómnak! Bizalmamnak, hitemnek és kitartásomnak köszönhetem, hogy megismerhettem azt a sok-sok kedves munkatársamat, akik a csapatomban és a nagy Életfa családban vannak!

Nagyon sok kedves élmény, emlék köt össze bennünket!

Február 1-jén, szombaton egy újabb ilyen élményben volt részünk Varga Zsuzsi vezető tanácsadómmal együtt! A januári



budapesti csoporttalálkozáson megbeszéltük, hogy azokat a kedves vidéken élő munkatársainkat, akik nem jutnak el a budapesti találkozókra, meglátogatjuk egy-egy csoporttalálkozó keretében.



Az első házigazdaként **Nagy Lászlóné Erzsike jelentkezett, Gödöllő-Máriabesnyői** otthonába invitált bennünket. A cím GPS-be történő beírásakor kicsit meglepődtem, de arra nem gondoltam, hogy **közel 300 évvel visszarepü-**

**lünk az időben...** A **Máriabesnyői kegyhely** (ma már Bazilika) egykori építőinek adott otthont az a ház is, amelyben Erzsike ma lakik! A Hétház utca hatodik házába szólt a meghívónk...

Hihetetlen energiát éreztünk, amikor beléptünk a 30 méter hosszú házba, ahol az egyik szobában 14 kedves, barátságos ember várt ránk Rolik Zsuzsi csapatából. A konyhaasztalon fino-

mabbnál finomabb Nahrin fűszerekkel elkészített csodák vártak ránk, hogy az **előadást** és a **meridián-tornát** követően az ebéddőben megköstölhassuk majd...

Erzsike már régóta tart bemutatókat az otthonában, erről tanúskodik az EGÉSZSÉGSAROK szinte valamennyi JUST és NAHRIN készítménnyel.

Az előadás után számtalan pozitív referencia hangzott el. Sok-sok



kérdés merült fel a termékekkel kapcsolatban a rendkívül nyitott közönségben. Mindenki szeretne további termékeket

megismerni, kipróbálni és ajánlani ismerőseik körében. Erzsike korábbi megromlott egészségi állapotán rengeteget javítottak termékeink,

hiszen több mint nyolc éve eszi, keni, ajánlja. Mindenki észreveszi, hogy visszafiatalodott az évek alatt, és már azon sem lepődtek meg az ismerősei, amikor életkorát és korábbi egészségi állapotát meghazudtolva 2013 végén siklóernyővel a levegőbe emelkedett a csodálatos Gödöllői-dombság fölött...



Ezután a csodálatos találkozó után következett szabadprogramként a **Máriabesnyői Bazilika** és környezetének a meglátogatása, amely egy életre szóló élményt jelentett számunkra. Így egyszerre gazdagodhattunk a csapatépítés és a honismeret nyújtotta felejthetetlen élménnyel!

Köszönjük szépen Erzsike!

További, sikeresekben bővelkedő hónapokat kívánok Mindenkinek!

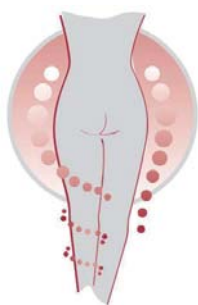
Szeretettel,  
Borsányi Éva

értékesítési igazgató, Budapest  
70/4572727

# JUST ALAKFORMÁLÓ TERMÉKCSALÁD

## - Testreszabott megoldás -

A 2014. február 15-i LXIII. Életfa Konferencián újra megismerkedtünk ezzel a minőségi termékcsaláddal, amely 24 órán keresztül hatékonyan ápolja bőrünket a cellulittal és a tágulási csíkokkal szemben.



### Mi is a cellulit és a tágulási csík?

A cellulit egy nem-kívánatos bőrelváltozás a comb felső részén, a fenéken, a csípőn és a felkaron, mely folyamatosan, alattomosan alakul ki. Eleinte

csak akkor látható, ha a bőrt az ujjak közé csípjük. Kifejlődött állapotban már önmagukban is láthatóvá válnak a narancs héjára emlékeztető egyenetlenségek, melyek nagysága, mélysége az évek előrehaladtával nő. A bőrön megjelenő tágulási csíkok (striák) bőrsérülések, amelyek az életünk során bekövetkező hormonális változások velejáráói, a főbb kiváltó okok a pubertás kor és a terhességi időszak.

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

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

- Feszesebbé teszi a bőrt, szabályozza nedvességtartalmát, javul a bőr kinézete.
- Csökkenti a kezelt testrészek méretét.
- Csökkenti a bőr egyenetlenségeit – lifting effektus.
- Megelőzi a striák kialakulását
- Elősegíti a fölösleges vízzárványok kiürítését.
- Elősegíti a bőr szövetében lerakódó zsírzárványok kiürülését, azok kialakulását.
- Csökkenti a narancsbőr és a striák

esztétikai látványát.

- Hatékony és állandó (24 órán át) anticellulit hatás.



**Főbb hatóanyagok** a vörös szőlő levél, szőlőmaggranulátum, rutinból és limababból készült hatóanyag-kombináció, pullulán, glaucin.

### Anticellulit testradír – a sejtmegújulásért

- Elősegíti a sejtmegújulást és a mikrokeringést.
- Eltávolítja az elszarusodott sejteket.
- Javítja a vérellátást és a szövetekben lévő folyadékok cseréjét.
- A bőr egyenetlenségei kismulnak, a bőr erősebbé válik.



### Anticellulit testformáló gél - a feszes és sima sziluettért

- Megelőzi a víz felgyülemelését és a zsíresejtek újraképződését.
- Javítja a nyirokrendszer működését és elősegíti a szövetekben felgyülemlett víz távozását.
- Feszíti és rugalmassá teszi a bőrt.



- Csökken a narancsbőr láthatósága.

### Anticellulit éjszakai krém – az alvás alatt is javítja a testkontúrt

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



### Essential ápoló és feszesítő krém – a gyönyörű dekoltázsért

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

