

Életfa

magazin

I. évfolyam 2. szám 2014. április - május



Tavaszi megújulás

az Életfa Programmal



Küldetésünk

Azért élünk a programunk szerint, hogy az emberek és a családok tömegeinek biztosítsunk lehetőséget az egészséges életre, szellemi, lelki és fizikai fejlődésre, valamint minőségi életkörülmények megteremtésére.

Célunk az egészség megőrzése, visszanyerése a természet erejével, a magas minőségű termékek teljességével, kiváló szolgáltatásokon keresztül.

Életfa

ÉLETFA VÁLASZTÁSI PROGRAM II.

EGÉSZSÉG + ÉLETMINŐSÉG + MAGYARSÁG

AZ ÉLETFA PROGRAM A MEGOLDÁS PROGRAMJA

Az előző cikkemben az alábbi gondolatlalt búcsúztam Tőled:

Kérem a figyelmedet és a megértésedet, remélem az együttgondolkodásodat, és örömmel várom a tettekrekeszedet, az aktivitásodat, a saját Magad, a családod és az országunk érdekében!

„Ez a nap véget ért, de tegyünk többet a holnapért! Szívünk együtt dobog!” (Életfa Záródal)

Ha olvastad a választási programunkról szóló írást, akkor bizonyára tudod, hogy bízom Benned! Bízom abban, hogy igényesen gondolkodsz, és jó minőségben kívánod élni az életed! Ezért hiszem azt, hogy közösen bármilyen nagy dolgokra képesek vagyunk!

Nemcsak ez a nap ért véget, hanem 2014 márciusa is. Gondolj egy kicsit vissza az elmúlt hónapra! Mit tettél többet a szebb „holnapért”, azaz a „máért”? A szívem odaadtam, hogy együtt doboghassunk, mert így többre vagyunk képesek. Elfogadtad? Együtt dobogtunk?

Nézzük tovább az Életfa Programot, a Megoldás Programját! Hogyan lesz jobb az életed, ha minket választasz?

4. Milyen megoldást ajánlunk Neked az anyagi biztonságod megteremtése területén?

Hogy érezd Magad, ha az anyagi helyzetted szóba kerül? Egyáltalán eszedbe jut néha, vagy sokszor a családod anyagi helyzete? **Elégedett vagy?**

Ha igen, akkor gratulálók Neked, az ország kisebbségéhez tartozol! Van Hozzád egy másik kérdés is. **Szereted a munkád?**

Ha igen, akkor az országunk lakosainak ritkaságaihoz tartozol! Most felteszem a harmadik kérdésem Hozzád. **Etikusan végzed a munkád?**

Ha igen, akkor Te vagy a követendő példa mindnyájunk előtt! Köszönöm szépen Neked, és nagyon számítok a segítségedre!

Ha azonban gondod van a fenti három kérdés bármelyikével, akkor mi tudunk Neked segíteni és megoldást mutatni.

Az, hogy a minőségi táplálkozás, tisztálkodás, az egészséges életmód lehetőségét a mi programunkban megtalálod, már nem lehet kérdés a Számadra és a családod számára. Azonban hidd el, hogy erre a rátalálásra másoknak is nagyon nagy szüksége van! Segítsünk nekik úgy, hogy közben boldogok vagyunk, mert tudjuk, hogy a munkánk által értéket teremtünk! Lehet az ilyen munkát szeretni? Igen! Csak az ilyen, értékteremtő munkát lehet szeretni!



Eddig mit értél el az életedben? Akár sokat, akár keveset, most itt az idő, velünk a többszörösödés érheted el néhány év alatt mindannak, amire eddig sok-sok évet, esetleg évtizedeket áldoztál.

Miért? Mert mi másképpen gondolkozunk, mert nálunk fontos a csapatszellem, mert nálunk vezetői eszköz a szeretet, és az előrelépés hatékony támogatása. Ha bizonytalan vagy Magadban, mi segítünk magabiztossá válni! Ha kishitű vagy, akkor mi megmutatjuk az értékeidet, amikre büszke lehetsz! Itt jóbarátként fogadunk, és együtt dolgozunk Veled a közös sikereinkért! Nem kérünk többet Tőled, csak annyit, hogy akarj a munkád által jobban élni! Ne foglalkozz azzal, hogy képes vagy-e rá, csak akarj! Mi tudjuk, hogy képes vagy kilépni az eddigi életedből, hogy tudsz változni és változtatni.

Csak akarj változni és változtatni, mert akkor megmozdul Érted a világ! Mi itt vagyunk Veled mindig!

Abban is biztos lehetsz, hogy a munkád által elért jövedelmed folyamatosan tudod gyarapítani. Azért, mert mi hosszú távra tervezünk, mi országos programot működtetünk évezredünk kezdete óta, generációkon át. Mi nem egy autót ígérünk Neked azonnal, hanem sok autót megszerzését bármikor az életed folyamán. Mi nem egy lakást adunk Neked, hogy élj benne, hanem megtanítunk arra, hogy vehess Magadnak olyan és annyi lakást, amilyet és amennyit szeretnél. Mi etikusan vagyunk az üzleti életben, mi etikusan élünk és ígérünk. Aki munka nélkül ad, az be fogja hajtani Rajtad az árát, sőt! Csak éppen nem tudod előre, hogy mi lesz az az ár, amivel fizetned kell. Ne higgy a könnyű élet csábításának! Hidd el, nem a Te javadat szolgálja!

A mi értékrendünk:

MUNKASZERETET + CSAPATSZELLEM + ETIKA

Ezt soha ne felejtse el! Várunk Téged, gyere velünk, szükség van az eredményes munkákra Neked és az országodnak!

5. Milyen megoldást ajánlunk Neked a MUNKAHELY és VÁLLALKOZÁS területén?

A munkahelyed nálunk a Te vállalkozásod. Ne ijed meg tőle, mert ez a legbiztonságosabb lehetőség a Számadra! Vállalkozni és vállalkozónak lenni nem ördögös dolog. Nagyon jól elsajátíthatóak az alapszabályok, amikre mi nagyon odafigyelünk.

Vállalkozz, és ne próbálkozz! Vállalkozó légy, és ne próbálkozz!

Sajnos Magyarországon rengeteg vállalkozás indul, és pár éven belül be is csődöl. Miért? Mert nem tudják, hogy kell ezt csinálni! Nincs, aki érdemben foglalkozna velük. Nálunk van! Mi foglalkozunk Veled, megtanítunk, és megmutatjuk, milyen a sikeres magyar vállalkozó! Ugye ez jó hír?

Mi kicsiben indítunk, komolyan haladunk, és nagy fejlődést

érünk el! Ez az igazi sorrend! Munka, Eredmény, Jövedelem!

A mi vállalkozási modellünk napi néhány, maximum öt-hatórányi hatékony munkavégzésből áll. Azért, mert mi gondolunk a családra is.

A mi vállalkozásaink családbarát vállalkozások, ahol fontos szempont a családi programok kiváló tervezhetősége és megvalósíthatósága.

A fentieknek megfelelően az értékrendünk:

BIZTONSÁG + FEJLŐDÉS + CSALÁD

Élvezd a munkád és a családod!

6. Milyen megoldást ajánlunk Neked a PÉNZÜGYEK területén?

A pénzügyekkel való foglalkozás kulcskérdés a mai gazdasági körülmények között.

Ha nem tervezel, vagy nem jól tervezel, könnyen pórul járhat! Ha nem értesz a pénzügyekhez, vagy nincs, akihez fordulj a kérdéseiddel, nagyon hamar becsaphatnak. Beugorhatsz olyan ajánlatoknak, amik gazdagságot ígérnek, és nyomorba döntenek.

Az Életfa Program fő célkitűzései közé tartozik az, hogy olyan gondolkodásmódot alakítson ki a vállalkozóiban, ami szakmailag teljes mértékben megalapozott, és lehetővé teszi a magas színvonalú pénzügyi biztonság megteremtését.

Az értékrendünk:

BIZTONSÁG + GONDOLKODÁSMÓD + SZAKMAISÁG

Tudnod kell, hogy mit kell tenned ahhoz, hogy pénzed legyen.

Tudnod kell azt is, hogy hová megy el a pénzed, mennyit költözhetsz a jelenlegi eredményességed függvényében.

Tudnod kell, hogy mennyit kell visszaforgatnod az üzletet és a pénzügyi helyzetted növekedése céljából. Mindig a jövedelmed nagyságának megfelelően költsékezz!

Végül tudnod kell azt is, ha már sok pénzed lesz, mire költsd, milyen társadalmi felelősségvállalásokat tegyél meg, hogyan használj fel ezt az eszközt a Magad és a családod boldogságára.

Kérem továbbra is a figyelmedet és a megértésedet, remélem az együttgondolkodásodat, és örömmel várom a tettekrekeszedet, az aktivitásodat, a saját Magad, a családod és az országunk érdekében!

Az Életfa Záródal részletével búcsúzómost is Tőled:

„Ez a nap véget ért, de tegyünk többet a holnapért! Szívünk együtt dobog!”

Szeretettel:
Schmidt Ferenc

KÖZLEMÉNYEK

**KLUBRAKTÁRAK NYITVA
TARTÁSA****Budapesti Klubraktár (személyes
vásárlás)**

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



ÁPRILISI AKCIÓK

AKCIÓS NAHRIN TERMÉKEK

Kód	Terméknév
180	Articsóka 3 + 1

AKCIÓS JUST TERMÉKEK

Kód	Terméknév
2495	3db San'Activ krém + 1db Kerti zsázsa krém

HÚSVÉTI AKCIÓ

Kód	Terméknév
746	1db Fokhagyma fűszer, 1db Tengeri algás sópótló, 1db Nahrom fűszer + 1db Száritott zöldségkeverék

LÉGY BENNE AZ ELSŐ SZÁZBAN!

Áprilisban az első **100 egyszeri, egyéni 45 000.- forint érték feletti** megrendelést leadó kedves Vásárlónk **1db exkluzív Just Szantálfa díszdobozzal** lesz gazdagabb!

BELÉPTETÉSI PONTOK BEVÁLTÁSA

Ezúton szeretnénk felhívni kedves Munkatársaink figyelmét, hogy a márciusi különleges beléptetési akciónk keretében összegyűjtött **beléptetési pontok** beváltásának határideje **2014. április 11.**

A termékek beváltására csak a Logisztikai Központban van lehetőség. Ezt telefonon, személyesen vagy e-mailban kérjük jelezni az alábbi elérhetőségeken:

Email:

megrendeles@eletfaprogram.hu

Személyesen: 3527 Miskolc, Sajó u. 5.

Telefonon: +36 46 509-590, 509-591

Mobil: +36 70 457 2700

Faxon: + 36 46 509 030

FIGYELEM!

2014. április 1-től az új belépők regisztrálásakor a Startcsomag ára 2 000.-Ft. A Startcsomag tartalma: Termékismertető füzet, Just és Nahrin leporelló, Életfa toll, Életfa jegyzet-tömb, Életfa Infó, Életfa Program minőségi ajánlások 2013, Életfa zenék zenei cd. Az első rendelés már tartalmazza a vásárlási kedvezményt is.

„Kellemes Húsvéti
Ünnepeket Kívánunk!”

ÉLETFA KONFERENCIA – AZ IGAZI VÁLASZTÁS LEHETŐSÉGE



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 képviselőjében érkező **Nicole Jüstrich** cégtulajdonos jelenti majd, akinek köszönhetően 21 évvel ezelőtt megérkezett a Nahrin Magyarországra.



A nap háziasszonya **Hegyi Gyöngyi** vezető tanácsadó lesz, invitáló szavait olvasva reméljük Te is úgy érzed, köztünk a helyed:

„Nagy örömmre szolgál, hogy a 60 éves Nahrin Jubileumi Konferencia háziasszonya lehetek, ami számomra egy szakmai kihívás és egy óriási megtiszteltetés! Miért jó Neked, ha ott vagy közöttünk ezen a szép tavaszi napon? Először is egy befogadó, szeretetteljes család vár Rád, tele új információkkal, ami Számodra és családod számára a fejlődést hozza el az egészséges életvitel területén. Gyermekeiddel, unokáiddal, pároddal, barátaiddal együtt élvezheted e nap forgatagát, szponzoraid szeretetteljes törődését.

Gyere közénk, és meglátod, élményekkel gazdagodva mosolygunk majd egymásra a nap végén! Szeretettel várunk!”



Dr. Harsányi Edit előadásai alkalmával tökéletesen tudható, mi is az, amit hozott nekünk. Barátság, szeretet, tökéletes szakmai ismeretek, gyakorlati

tanácsok, referenciák, azonnal használható és könnyen érthető információk, és minden, ami a termékeinkről és az egészségről csak tudható!

Schmidt Ferenc

Igazgató Úr ezúttal nem csak az Életfa Program aktualitásait tárja majd elénk, hanem elmondja mit is jelent a Nahrin neve, mi az a Nahrin fogalom, valamint megtudhatjuk azt is, miért könnyű a választás az Életfa Program segítségével.



Kanizsárné Vaskó Nikolett az Élet(Fa) mód Klub vezetője úttörő kezdeményezésünk eddigi eredményeiről számol majd be nekünk, és

ebben segítségére lesz a tatai csapat néhány Életfamódosa is.

Pindroch Csaba

az Életfa Program nagykövete szenzációs bejelentésre készül. Természetesen az Életfa Program és a Nahrin termékek is közrejátszanak majd benne.



Mátrai Szilárd az MLM szakma nagykövete, a Network marketing Mesterelme Nap életre hívója segítségünkre lesz abban is, hogy, miért jársz jól, ha velünk tartasz, miért érdemes Neked jobban hinni és bízni Magadban, hogyan segít Neked az Életfa Program abban, hogy jobb legyen az életed, hogy azon kevesek közé kerülj, akik elégedettek a magas életminőségükkel. Úgy gondoljuk, ez az információ mindent megér!

HÚSVÉTOLÁS AZ 5 ÉVES GYEREK KLUBBAN!



„Itt a tavasz, kikelet, s a Húsvét is közeleg.” Április 5-én Nagy Húsvéti Készülődést tartunk a Gyerek Klubban! Aki nem jön el, kimarad! Lesz minden, ami a nyuszival, tojással, ünneppel kapcsolatos, de lesz még nevetés, móka, kacagás, étel-ital, játék és ki tudja mi minden!

MI VÁR MÉG RÁD A RENDEZVÉNYEN?

- Narosan welcome drink
- egy finom szendvics ebéd az egészség jegyében
- frissítő tea
- tombola
- kedvezményes vásárlási lehetőség

A LXIV. ÉLETFA KONFERENCIA

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.

„Ha jól akarsz járni!”

TAVASZI MEGÚJULÁS

ELŐTÉRBE AZ OLY SOKSZOR ELHANYAGOLT LÁBUNK

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



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

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

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

A Just lábápolási kollekció 4 tagból áll:

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

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

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

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





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

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

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



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

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



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

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

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

Tisztelettel:

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



NAHRIN ALMA- ÉS BARACKÍRÓ

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

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

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

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

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

Fogyaszthatjuk kúráként, de a mindennapi étkezés részeként is.

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

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

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

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

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

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

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



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

Inulintartalma szelektíven segíti a jótékony bélbaktériumok szaporodását.

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

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

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

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

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

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

Az Alakító csomagba az Írón felül 1db **Minci A**, 1db **Minci B**, 5db **Vitalfit ananász**, 5db **VitalFit banán** és 1db **Basico** is került.

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

Almás répatorta:

Hozzávalók 4 adaghoz

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

Elkészítés

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

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

A profi csomag valóban a PROFIKnak készült. Megtalálható benne minden, ami egy átfogó tehermentesítéshez, test-súlycsökkentéshez szükséges:

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

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

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

Szeretettel,
Kanizsárné Vaskó Nikolett
vezető dietetikus

TAVASZI ZSONGÁS A GYEREK KLUBBAN



Mivel vár az 5 éves Gyerek Klub a legszebb évszakban?

ÁPRILIS 5.

A tavasz első fecskéjeként az Életfa Konferenciára várjuk Barátainkat. NE ijedjete meg, egyikünk sem az előadásokat hallgatja majd, hiszen MI külön programmal készülünk!

Ugyanis Nagy Húsvéti Készülődést tartunk! Lesz minden, ami nyuszival, tojással, magával az ünneppel kapcsolatos, játszva-tanulunk, Kecskésné Ildikó irányításával tojást festünk, húsvéti figurákat, díszeket készítünk, mindeközben hagyományőrzők is leszünk, hiszen húsvéti verseket, dalokat elevenítünk fel EGYÜTT.

Nem hagyjuk ki a nagy húsvéti tojáskeresést sem, sőt igazi kis húsvéti nyuszikhoz méltó módon lesz répaevő, tojásdobáló verseny. Persze ezúttal is lesz tánc, zene, ritmus, láz, nevetés, móka, kacagás, minden, ami csak egy csodanaphoz kell!



hétre van még néhány szabad helyünk! A tábor második turnusa 2014. július 25-27-ig, vasárnaptól csütörtökig tart. Ha nincs még programod, ha szeretnél egy vidám nyári élményt, jelentkezz, mi várunk! A tábor helyszíne ezúttal is a beregdaróci Hét Csillag Üdülő és Konferenciaközpont. Fogd kézen anyát-apát, és jelentkezettek még ma, mert maximum 25 főt fogadhatunk!

Várjuk továbbra is a jelentkezéseket „Gyere és Táncolj!” táncversenyünkre. Ideje lesz felgyorsítani a próbákat, hiszen az országos döntő időpontja: november 8., helyszíne pedig a Budapesti Ceu Konferenciaközpontban található otthonunk! A versennyel kapcsolatos összes információ elérhető weblapunkon, a www.eletfaprogram.hu-n.

Ugye emlékeztek még? Amennyiben élni kívántok a szereplés lehetőségével, vállaljuk, hogy a döntőig terjedő időszakban a hozzánk eljuttatott néhány perces bemutatkozó filmet a honlapunkon örömmel közzétesszük. A filmek készítőit külön jutalomban részesítjük!

MÁJUS 31.

Igazi Piros betűs ünnep ez számunkra, ugyanis kicsit elodázzuk a Nemzetközi Gyermeknapot (ugye, nem baj, ha kétszer is megtartjuk?), melyet szeretnénk veletek közösen tartani, ebből senki sem maradhat ki!

Mindezzel egy időben „5 éves az Életfa Gyerek Klub! „Boldog Születésnapot” partyra hívunk mindenkit, aki szívesen ünnepelné velünk megalakulásunk 5. évfordulóját.

Szeretettel várjuk Barátainkat, tagjainkat, bárkit, aki szívesen emlékszik vissza velünk az elmúlt évekre, rendezvényekre, versenyekre, előadásokra, kirándulásokra, a közös élményekre, a barátságunkra. Várjuk azokat is, akik eddig még nem ismertek minket, jöjjenek, nézzenek szét nálunk. Egész napos játék, móka, nevetés. Torta, lufi, buli – lesz itt minden, ami egy valódi szülinaphoz kell!

JÚLIUS 21-25, JÚLIUS 25-27.

Szerencsére óriási érdeklődés közepette kerül megrendezésre egyre népszerűbb Életfa Táborunk, amely idén immár az ötödik lesz a sorban! Sajnos vagy szerencsére az (????) első turnus létszáma már teljes, de a következő



Szívesen fogadjuk élménybeszámolóitokat, tapasztalataitokat és mindent, ami veletek történik, hiszen:

„Gyermekeknek lenni jó, oly nagyszerű dolog.

Sok vidám kisbarát, ki együtt mosolyog.

Játék közben mindenki jó barát.

Testünk-lelkünk a szeretet járja át.”

(Gyerekdal)

Életfa Gyerek Team

SPORTOCSKA, DE OKOSAN...

...mert, ha fűben-fában orvosság, akkor úton-útfélen sportosság

AZ ALÁBBI TÖRTÉNET LEHETNE AKÁR KITALÁLT IS. AZONBAN MI LENNE, HA A KÉPZELET MEGELEVE-NEDNE, ÉS AZ EGYÉN MEGVALÓSÍTÁ-NÁ A SZTORIT.

Szóval, mindenki a saját életét kell, hogy egy picit megmonitorozza. Vajon szokott közlekedni, bevásárolni, liftezni esetleg fotelből tévézni vagy esetleg poharat emelgetni...?



Mert, ha valamelyik ráillik az egyén-re, akkor már beindulhat a fantázia és esetlegesen másként tekinteni az eddig rendeltetésszerűen használt alkalmatos-ságokra.

Amióta kultúréletet élünk nem foglal-kozunk annyit testünk átmozgatásával. Erre ad lehetőséget, ha újra elővesszük lábainkat - ami ugye mindig kéznél van-, mint közlekedési eszközt és akár kivált-hatjuk vele az autót, tömegközlekedést.

A főként városban élő, civilizált ember-nek a rendszeres testmozgás nyújthatná az egyetlen lehetőséget szervezete szá-mára a biológiai szükséglet kielégítésére. Elmulasztásával szabad utat kapnak a mozgás- és oxigénhiányból, az egyoldalú terhelésből, akár az ülőmunkából adódó elváltozások, betegségek. Egyre több betegségről, többek között a halálozási okok élén álló szív- és keringési beteg-ségekről derül ki, hogy létrejöttükben a mozgáshiány is szerepet játszik. A sport, mozgás minden életkorban az egész-séges életmód fontos része, és beteg-ségmegelőző hatása mellett egyre több betegség gyógyításában és utókezelésé-ben is értékes eszköz. A stressz egész-séges kézbentartásában is kiemelkedő sze-repet kap a rendszeres testedzés. A fizikai aktivitás jótékony hatása megmutatkozik számos, az életminőséget alapvetően

befolyásoló tényezőn is. Az étvágy javítá-sától kezdve a nyugodt alváson keresztül, a kiegyensúlyozott kedélyállapoton át a nagyobb teherbíró képességig.



Vehetünk másik példát, a liftet, ehe-lyett használjuk inkább a lépcsőt. Sőt, akik olyan szerencsés helyzetűek, hogy magas épületben laknak, azoknak meg- van a fedett, téli edzőteremük lépcsőhá-zukban.

Nézzünk körbe a szobánkban, ott mit találunk. Karfás ülő alkalmatosságunkat, mint sportszert, korlátot is használhat-juk, kar, váll gyakorlatokat alkalmazni.



Alkartámaszban térd-, lábemeléseket, lábtornát végezzünk. Esetleg a tévét nem passzív ülő helyzetben, hanem külön-böző test-, torna helyzetekben nézzük. Hajlításokat, emeléseket, feszítő gyako-rlatokat végezzünk közben.

Bevásárlásnál két jól elosztott táskába



rakodva lehet nagyon divatos kettlebell gyakorlatokat végezni. Minek fizetnél a nyeles súlygolyóért, mikor az edződ sem viszi haza helyetted a bevásárló táskádat.

Ha pedig eddig a poharat emelgetted, akkor most inkább töltsd meg vízzel a PET palackot és azt emelgesd, dobáld, lendítgesd.

Elevenítsd meg a képzeleted és gon-dolkodj másként!

Azonban bármihez is kezd a lelkes kez-dő-újrakezdő, egy-két alapvető mozza-natot feltétlenül rendszerbe kell foglalni.

Mindenki olyan sportágat, mozgás-formát válasszon, amiben örömet leli, és hosszútávon is kivitelezhető legyen a választott mozgásforma! Ez minden-ki számára egyéni, de az ember sokkal szívesebben változtat olyasmiről, amit örömmel csinál.

Nagyon fontos, hogy bármilyen moz-gást kezd el végezni, a mozgást megelő-zően mindenképpen végezzen bemele-gítő gimnasztikai gyakorlatokat. A sérülé-sek, túlterhelések, izomláz kialakulásának megakadályozásának érdekében ez nél-külözhetetlen és egyben szerves része az edzésnek. Akárcsak a fő tevékenység végeztével a levezetés, tartós nyújtás, azaz a stretching. Az edzés ezen része segít a keringés megnyugtatásában, az izmok, ínák rugalmasságának megőrzé-sében. Sőt nagymértékben hozzájárul a következő edzés minőségéhez is, mert a regenerációs folyamatokat hatékonyab-bá teszi.

*Jó alkalmazkodást, jó mozgást kívánunk!
Életfa Program Mozgás csapata*

JUST - A SIKER ÚTJÁN

1930 óta csak egyféle utat ismerünk - előre



A „Fuller kefék” iroda Argentínában



Ulrich Jüstrich 1945 - ben a walzerhauseni irodájában



Ulrich Jüstrich üzleti modellje még ma is érvényes: fejlesztés, termelés, közvetlen forgalmazás

Ha visszatekintünk cégünk történelmére, fejlődésére, az mindig kapcsolódott a jövőhöz, hiszen a JUST története élő és dinamikus. Mindig is a rugalmasság, a felelősségtudat, az innovációs készség és a jövőre irányuló figyelem jellemezte ezt a családi vállalkozást.

Az út a nemzetközi elismertséghez. Egy hosszú történet rövid kivonata.



Ulrich Jüstrich a hazai kézműves ipar nehéz helyzetét látva új lehetőségeket keresett. Ezt Argentínában találja meg, ahová 1923-ban vándorol ki. Először kefeárusként dolgozik, majd felismeri, hogy ebben az üzletágban, valamint a közvetlen értékesítésben milyen óriási lehetőségek rejlenek. 1930-ban hazatér Svájcba, és megalapítja saját vállalkozását, amely ma is ugyanazokkal az alapelvekkel működik.

„Fejet hajtunk az elmúlt idők generációinak teljesítménye előtt. Vállalkozói előrelátásuk és szellemiségük számunkra hatalmas elkötelezettséget és motivációt jelent, hogy a jövő feladatait épp olyan

eltökéltséggel oldjuk meg, ahogyan ezt nagyszüleink és szüleink tették.”



Hansueli és Marcel Jüstrich. A cégalapító unokái, akik már a 3. generációt jelentik



A cég épülete 1940-ben Walzenhausenben



Ernst Jüstrich a legidősebb fiú, aki később eredményesen vezeti a céget immáron a 2. generáció nevében



1945-ben vezetik be a „Was JUST bringt, ist gut!” szlogent.

VITAMINOK : AMELYEKET ISMERNÜNK ÉS FOGYASZTANUNK KELL II.

Valamelyik mindig hiányzik... Folytatjuk előző számunkban elkezdett sorozatunkat a vitaminokról.



B-12 VITAMIN - VIGYÁZAT: ZSÍR- GYILKOS!

A B12-vitamin felhasználja az elraktározott zsíradékot, amerikai kutatók ezért egyszerűen csak zsírgyilkosnak nevezik. Nélküle mindannyian sápadt színűek lennénk, mert a B12-vitamin élet-

fontosságú a vörös vértetek képződése szempontjából. Elősegíti a növekedést, az energiaháztartás megfelelő működését és a vas anyagcseréjét. Aki erős idegeket és szellemi frissességet szeretne, nem mondhat le a B12-vitaminról! **Hiányának tünetei:** apátia, vérszegénység, emlékezetgyengeség, koordinációs zavarok beszéd- és járás közben, migrén, idegi eredetű zavarok, szédülés, látászavarok, menstruációs szabálytalanságok. A vegetáriánusok gyakran szenvednek B12-vitamin hiánytól. **Napi szükséglet:** 1-3µg. **Miben található?** Algák (spirulina), osztriga, tojás, pisztráng, hering, élesztő, csirkemáj, makréla, tej, izmos marhahús.

C-VITAMIN - MAGAS C, NEM CSAK MUZSIKUSOKNAK...

Amikor a Karib-tenger kalózáinak foga kihullott, akkor skorbutban szenvedtek. Ez szerencsére már csak a múlt, mégis ügyelnünk kell szervezetünk C-vitamin ellátására. Mert erősíti az immunrendszert, szoros kapcsolatban áll a növekedési folyamatokkal, véd a káros gyökök hatásaitól, gyorsítja a sebgyógyulást és a vörös vértetek képződését. Különösen a dohányzóknak van szükségük nagy mennyiségre belőle, mivel a C-vitamin méregtelenítő hatású.

Hiányának tünetei: gyors kifulladás, fáradtság, fogínyvérzés, orrvérzés, hajlam a véraláfutásokra, nehezen gyógyuló sebek, rossz közérzet, gyenge immunrendszer. **Napi szükséglet:** 60-100mg. **Miben található?** Cseresznye, banán, földieper, málna, zöldségek, káposzta, kivi, mangó, vörös paprika, paradicsom, saláta, spenót, citrusfélék.



D-VITAMIN - A HARAPHATÓ VITAMIN...

Mivel a D-vitamin a szervezetben UV-B fény hatására a bőrben keletkezik, ezért a vitamin fogalma itt tudományos

szempontból nem elég korrekt. De ami tényleg fontos: a D-vitamin erősíti a csontokat és a fogakat! Továbbá kiemelt jelentőségű az idegrendszer és az izomzat fejlődése szempontjából is. **Hiányának tünetei:** a D-vitamin hiánya egy sor elváltozást okoz az anyagcserében, amely középtávon gyerkeknél angolkórt, felnőtteknél csontritkulást okoz. **Napi szükséglet:** 5µg. **Miben található?** Avocado, tojássárgája, hal, máj, tejtermékek, gomba.



E-VITAMIN - BEMUTATHATJUK? ÍME AZ ÖN TESTŐRE...



Az E-vitamin segíti a rettegett agresszív sejtmelegket, ugyanakkor elősegíti az antitestek képződését. Óvja az artériákat a

lerakódásoktól, valamint védi a B- és C-vitaminokat. Emellett szabályozza az energia- és anyagcserét, a szövetek növekedését és a sebgyógyulást. Különösen fontos az E-vitamin a kisgyerekek számára: elősegíti a vörös vértetek egészséges képződését. **Napi szükséglet:** 10mg. **Miben található?** Majdnem minden élelmiszer tartalmazza, az állati zsírokban kevesebb, a növényi zsíradékokban több. Ezen kívül hidegen sajtolt növényi olajok, hüvelyesek, dió, zeller, póréhagyma, spárga.

K-VITAMIN - EGY ALIG ISMERT GYÓGYÍTÓ...

Ilyen is van. Nem kell belőle sok, de a szervezetünk csak nagyon keveset tud elraktározni. A fényt nem jól tűri, ezért érdemes a zöldségeket, salátát sötétben tárolnunk. De miért is olyan fontos a K-vitamin? Nagyon egyszerű. Segít megállítani a vérzéseket, lezárja a sebeket. **Hiányának tünetei:** hajlam a vérzésekre, hosszabb véralvadási idő, menstruációs zavarok. **Napi szükséglet:** 100µg. **Miben található?** Hal, hús, kelkáposzta, csirkehús, burgonya, sajt, máj, savanyú káposzta, spenót, paradicsom, petrezselyem, búzacsíra, cukkini, szilva.



Forrás: Nahrin AG.

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

MI MINDEN MEGFÉR EGYÜTT EGYETLEN MAGBAN!? HOGY MELYIKBEN? HÁT A SÜTŐTÖK MAGBAN!



A tök Közép és Dél-Amerikából származik, és bizony Kolombusz hozta be ezt is, mint a kukoricát. Milyen meglepő, a

tök jól elfért a kukoricatáblák szélein, és mikor megcsípte a dér, és megsütötték - hiszen kiváló melegítő téli eledel volt - a letisztított, megmosott magját odatették a kemencébe és megpirították. Ez volt a téli esték csemegéje! Ugyanúgy mint a szotyola! Milyen okosak is voltak a régiek! Cserébe nem volt prosztata problémájuk! Ma pedig kidobjuk, és nem babrálunk vele. Kár!

Pedig a tapasztalatok szerint vese, májbetegségek, koszvény esetén is nagyon hatásos volt! Hashajtó, féregűző szerként is megállta a helyét.

Ne felejtsük el, hogy a tök hújának a színe azt jelzi, hogy nagyon magas a karotinoid tartalma!

A tökmagban található E-vitamin kitű-

nő védelmet nyújt a szervezetnek, sőt jelentős szerepet játszik az úgynevezett szabad gyökök hatástalanításában. 100g tökmag 33,9g fehérjét, 50,5g zsírt, az átlagosnál kevesebb, 3,6g szénhidrátot tartalmaz, és jelentős az élelmirost-tartalma is. A tökmag kiemelkedő táplálkozás-élettani értékét az igen magas magnézium- (970mg/100g), kálium (920mg/100g), alacsony nátrium-, jelentős E-, B1- és B2-vitamin-tartalmának köszönheti.

Ez egy kihagyhatatlan ajánlat! És elég napi egy ek! És még van tovább! Legközelebb folytatom még a jó hatásait.

*Dr Harsányi Edit Marianna
Életfa Program
orvos-marketing igazgató*

Referenciák azoktól az Életfásoktól, akik már megtapasztalták tavaly november óta a Sütőtökmag-szirupban rejlő jótékony hatást!

A Nahrin Sütőtökmag-szirupjáról a 2013. november 16-án megtartott Életfa Konferencián hallottam először. Az ott hallottak megerősítettek abban, hogy nekem erre a Tökmagszirupra szükségem van!!! A sok jó tulajdonságot hallva természetesen vásároltam is belőle. Mivel már én is elmúltam 45 éves, reméltem az elmondott jó hatást. 7-10 nap után kezdtem érezni jótékony hatását, jobb lett a közérzetem, egyszóval sokkal jobban éreztem magam. Ajánlottam hasonló korú ismerőseimnek, akik szintén nagyon jó véleménnyel voltak a termékről.

Minden férfitársamnak bátran merem ajánlani, senki nem fog benne csalódní!

*Lengyel Ferenc
az Életfa Delfinek csapatából*

Nagy érdeklődéssel, és kíváncsisággal vártam a novemberi Életfa Konferenciát, amikor is a Sütőtökmag-szirup került bevezetésre. Mondtam is viccesen a Klubban, hogy kíváncsi vagyok, mit fogok hallani, miért is kell majd nekem, nőnek, ez az alaptól férfiaknak előállított szirup???

És meg is kaptam a választ! Ha lenne vissza-visszatérő húgyúti problémám, azért.

De hála Istennek nincs ilyen gondom. Jó viszont megelőzésre! Hurrá! Ez már bejön!

Ami viszont az étrendembe való beiktatását egyértelműen megtámogatta, az az információ, hogy antioxidánsokban hihetetlenül gazdag, és virágpor tartalmánál fogva komoly fizikai és szellemi erőt támogató finomság. És mivel én bizony igen aktív életet élek, szükségem van nem csak a fizikumomra, hanem a szellemi erőmre is, rendszeresen 1-1 evőkanálnyi fogyasztok belőle naponta. Örömmel tölt el, hogy a példámat látva a környezetemben is sokan, bölcsen prevenciós céllal használják, de több helyről a terápiás jó hatásáról is kaptam már pozitív visszajelzéseket.

*Szeretettel: Szilágyi Ildikó
Vezető Tanácsadó, Tréner
Legjobb Szponzor, 20/9519-908*

Rendszeres fogyasztója vagyok a Just & Nahrin termékeknek. Kedves ismerősöm ajánlotta a Sütőtökmag-szirup kipróbálását, mivel gyakran emlegettem urológiai problémáimat.

Főleg ősszel és tavasszal nehéz, többszöri vizezési panaszaim vannak. Naponta egy evőkanál szirup fogyasztásával a harmadik

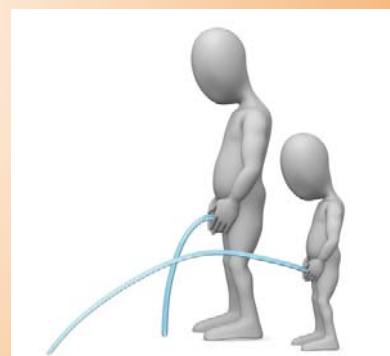
hét után határozottan éreztem a javulást. Két üveg szirupot fogyasztottam el, amivel eddig sikerült komolyabb orvosi beavatkozást elkerülnöm.

Amit még tapasztaltam, hogy érezhetően energikusabb, nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb vagyok a szirup fogyasztását követően.

Éves naptári tervembe kétszer terveztem be a Sütőtökmag-szirup kúrát.

Minden 45 év feletti férfi társamnak szívből ajánlom ezt a remek terméket.

Üdvözlettel: Farkas Balázs, Nagytarcsa



*Összeállította: Nagyházi Mária
oktatási-titkársági csoportvezető*



HORPADÁSOK A KAROSSZÉRIÁN!?

Tüntesd el a Just-al!

kamrák is nagyobbak. Mivel a női kötőszövet csak kevésbé hálós szerkezetű (hogy terhesség esetén ki tudjon tágulni), ezek a zsírkamrák egészen a felszínig nyomulhatnak, ezáltal válnak láthatókká. Súlyosabb esetekben a bőr felszíne egy hímzett matracéhoz hasonló.

A cellulit egy nemkívánatos bőrelváltozás a comb felső részén, a fenéken, a csípőn és a felkaron. Kereken a nők 80%-a szenved ettől, soványak és teltek egyaránt. És az évek számának növekedésével a bőr horpadásainak száma is egyre nő.

Az okok:

A bőr egyenetlenségeinek kialakulása több dologtól is függ: a zsírpárnák megnövekedésétől a subkutis-ban (a bőr alsó zsírszövege), kötőszöveti gyengeségtől, valamint a vér- és nyirokrendszer keringési viszonyainak romlásától (de konkrétan a zsírszövetek megnagyobbodása hozza ezeket létre). Az érintett testrészek alacsonyabb hőmérsékletűek és lelassult az anyagcseréjük.

A nők gyakrabban szenvednek a cellulittól, mint a férfiak. A nőknél a bőr nem csak vékonyabb, a fő különbség azonban a zsírrétegben van, amely bizonyos testrészeken rendszerint vastagabb, mint a férfiaknál. Az egyes zsírszövet-

A megjelenési formák az alábbi állapotokra oszthatók:

1. Stádium: a narancsbőr, (a felszín emlékeztet egy narancséra) csak akkor válik láthatóvá, ha az érintett területeket kézzel összenyomjuk.
2. Stádium: a narancsbőr üléskor és állásakor látható.
3. Stádium: a narancsbőr tartósan is látható, függetlenül a testhelyzettől.



A Just Anti Cellulite Alakformáló termékcsalád mellett további **8 TIPP A CELLULIT ELLEN**

1. Együnk sok zöldséget és gyümölcsöt.
2. Lássuk el szervezetünket elegendő ásványi anyaggal, nyomelemekkel, (kálium, kalcium, vas, réz, cink) és vitaminokkal, mint amilyenek pl. az A-, B6-, C-, D- és E-vitaminok.
3. Szintén ajánlatos a kovásva, vagy porított kovaföld rendszeres fogyasztása. Mindkettő sok szilíciumot tartalmaz, amely a kötőszövetet feszebbé teszi.
4. Naponta igyunk legalább 2 liter szénsavmentes vizet, vagy gyógynövény-, esetleg gyümölcszest. A salakanyagok így közvetlenül kiürülnek és nem tudnak elraktározódni a szervezetben.
5. A masszázs elősegíti a vérkeringést és a szövetek közti folyadékok cseréjét. Így eltávoloznak a mérgeanyagok és a tápanyagok a szövetekbe jutnak.
6. Az egész test kefével történő masszírozása javítja a vérellátást és segíti az anyagcserét. A régi bőrrégeket eközben gyengéden eltávolítjuk.
7. A bőrünk az egyik legnagyobb kiválasztó szervünk, méregtelenítünk fürdők segítségével. Ezáltal a bőrön keresztül tehetünk az elsavasodás ellen.
8. A sok mozgás, kocogás, séta, úszás, stb. és valamennyi sportág űzése elősegítik a vérkeringés javulását, és ezzel is elősegítik a salakanyag távozását a szervezetből.

Összeállította: Nagyházi Mária, oktatási-titkársági csoportvezető



TESTRESZABOTT MEGOLDÁS!



„HAJÁPOLÁS FELSŐFOKON”

Használd a hajápoló családot, hogy a fejbőröd egy „termékeny talaj” legyen!

A SAMPONOK SZILIKONMENTESEK, HAJTÍPUSOKRA SPECIALIZÁLTAK. HASZNÁLAT KÖZBEN EGY TELJESEN EGYEDÜLLÁLLÓ AROMATERÁPIÁS KEZELÉST IS KAPUNK.



- **Sampon** puha, sima, nehezen kezelhető hajra (fekete zabot és vaníliát tartalmaz)
A normál hajtól a rakoncátlan göndörig mindenkinek jó.
Mindennapos hajmosásra is alkalmas.
Kisimítja a nyugtalan haját, sőt anti-frizz hatásával nem engedi visszagöndörödni.
Védi a kiszáradástól, puhaságot, csillogást ad.
Elfelejtethed a mosás utáni szenvedést a fésűvel.
A benne lévő növényi cukrok és keményítők megoldják a „repülő haj” problémáját. Frissítő gyümölcsös illattal rendelkezik a benne lévő 14 illóolaj harmonikus illatkeverékének köszönhetően.



- **Sampon** száraz, igénybevett, festett hajra (maláta és frangipáni kivonattal)
A fénytelen töredezett haj ápolására, festés, vasalás után is!
Mit számít már, a tűző tengerparti nap, vagy sielés a hegytetőn, a haj védve van.

Sőt ha nincs baj, de jön a nyár, akkor megelőzi a bajokat.

A búzafehérje segít a felhorzsolódott hajszálaknak regenerálódni, táplálja a keratint.

A haj gyökerét a tökmagolaj erősíti.

Nők és férfiak egyaránt használhatják, akiknek a hajuk száraz, spröd és fénytelen.

Édeskés ápoló illattal rendelkezik a benne lévő 10 illóolaj harmonikus illatkeverékének köszönhetően.



- **Sampon** korpás hajra (sarkantyúvirágot és hársfavirágot tartalmaz)
Gyengéden megtisztítja a fejbőrt a korpától.
Csökkenti a korpa képződését, sőt késlelteti az újraképződést is.
Elmarad a viszketés és a zsírosodás is, gátolja a korpa szempontjából lényeges gombák és baktériumok növekedését.
Intenzív tisztító hatás anélkül, hogy szárítana.
Mindennapos hajmosásra is alkalmas.
Frissítő mentaillattal rendelkezik a benne lévő 9 illóolaj harmonikus keverékének köszönhetően.

Referencia:

Évek óta próbálom a hajam megnöveszteni, kevés sikerrel. Amint a hossza nőtt egy kicsit, töredezett, „kopott”, szöszös lett, így szinte a fele növést le kellett vágni. Októberben nagyon örültem, hogy a Hajápoló család megérkezett, a Sampon puha, sima, nehezen kezelhető hajra 250ml- tagját azonnal hazavittem. Vittem, de csak a polcra – nem tudom miért! Hetek teltek el, mire kipróbáltam, de igazi meglepetésben volt részem. A máskor gubancos, nehezen fésülhető hajam úgy, ahogy kell, sima, laza, könnyű lett! Hamar megvettem a Hajbalzsamot is, lehet, hogy már fodrászra se lesz szükségem? A hajam formázható, könnyen kezelhető és hajszálaim is sokkal egészségesebbek.

Vargáné Marika, JNS Hungária Kft.

Összeállította: Gálné Tóth Anita, oktatószervező

„SZÍVÜNK VÉDELMEBEN”

A Nahrin azonban kezünkbe adja a megoldást, a magnézium- és E-vitamin alapú Magnézium kapszulával, amelyből 3 darab már fedezi a napi magnézium szükségletet (300 mg). A tartalmazott E-vitamin (gyökfogyó) ugyanakkor gondoskodik a jó vérellátásról, javítja a szív- és vérkeringési rendszer működését, valamint védi az ízületeket.

Miért is olyan fontos a magnézium?

- Magnézium nélkül az idegrendszer összeomlana.
- Magnézium nélkül nem tudnának az izmaink ellazulni.
- Magnézium nélkül a vérereink egyre szűkebbek lennének, a vérnyomás megemelkedne, a vér megcsomósodna, ezt trombózis, szívinfarktus, agyvérzés követné.



- Magnézium nélkül testünk nem tudna fehérjéket létrehozni.
- Magnézium nélkül minden embernek veseköve lenne.
- Magnézium nélkül már 20 évesen fogatlan, ráncos aggastyánokká válnánk.
- Magnézium nélkül állandóan fáradtak lennénk, és mégis álmatlanságban szenvednénk.



A magnézium stresszellenes anyagként is ismert. Hiánya stresszt, izomgyengeséget, izom- és lábgörcsöket, izomrángásokat, fáradtságérzetet, kedvetlenséget, idegességet, fejfájást, migrént, gyenge koncentráció-képességet és szédülést válthat ki. Gyanítják továbbá, hogy a magnézium hiánya depressziót és pszichózist okozhat.

Referencia: Radovics Kinga, Életfa Delfinek csapata

Idegrendszerem őrzője! Alaptermészetemnél fogva pörgős, stresszes életet élek, nagy segítség volt nekem eddig a Narosan narancs, hiszen pánikbetegségemből is Ő hozott ki. De mióta a MAGNÉZIUM bevezetésre került, napi szinten életem része, hatására sokkal, de sokkal békésebb vagyok és a stressz nyomai kevésbé tapinthatók rajtam. A szívem pedig szabályosan nyugodtan ver!



Referencia: Veresné Borsányi Éva, Budapest

Aki vigyázni szeretne a szívére és szeretné elkerülni az izomgörcsöt is, azoknak ez a BIZTOS MEGOLDÁS!!! Nem beszélve arról, hogy sokkal jobban, nyugodtabban tudok aludni, jobb a stressztűrő képességem és a hangulatom.

Referencia: Szilágyi Ildikó, Napsugár csapat

Nagyszerű érzés, hogy a rendszeres edzéshez, az izommunkához, a szívsegítéshez ilyen magas minőségű biztonság áll a rendelkezésemre! Fittség, erőnlét, állóképesség, nyugalom: NAHRIN a neve!

Összeállította: Gálné Tóth Anita, oktatószervező



HAHÓ, VILÁG! MEGÉRKEZETT A LEGSZEBB ÉVSZAK, ITT A TAVASZ, ELJÖTT AZ IDEJE, HOGY A TERMÉSZET MELLETT MI IS MEGMUTATHASSUK SZÉPSÉGÜNKET!



Pont jókor, hiszen a téli zord időjárás, a vitaminszegény táplálkozás, a kevesebb mozgás, a szabad levegő és napfény hiánya egész szervezetünket megviselte. Érdekes, hogy mindezek ellenére a tél nyomai leginkább a bőrünkön „köszönnek vissza”. Az arc színe sápadttá válik, ezzel együtt az arcbőr ellenálló képessége csökken, könnyen és gyorsan alakulhatnak ki rajta apró gyulladások. A tavasszal oly jellemző szélsőséges időjárás tényezők tovább károsítják féltett kincsünket, az erősebb napsugárzás előhívja a szeplőket, az arra érzékenyeknél a kisebb-nagyobb barna foltokat... Egyértelmű, ilyenkor van a legtöbb tennivaló a bőrünkkel! Kezdjünk is neki, íme, pár praktikus jó tanács, amelyek segítségével „tavasztündéreké” válhatunk.

Ebben az évszakban a legfontosabb az alapos bőrtisztítás, a bőr anyagcseréjének fokozása (masszázs), és a megfelelő vitamínpótlás. A **Vital Just tisztító gél** ideális választás ehhez, önállóan is használható, de tökéletesen megfelel egy kozmetikai szalonban elvégzett arctisztítás otthoni folytatásához is a mindennapok során.

A szeles tavaszi reggeleken különösen fontos, hogy tisztálkodás után alaposan

krémezzük be arcunkat a bőrtípusunknak megfelelő hidratáló krémmel. A Vital Just nappali, valamint az alpesi rózsás krémjeink minden korosztály számára biztosítják a megfelelő választási lehetőséget, hiszen egész napra biztosítják a szükséges ápolást és védelmet. Vigyük magunkkal őket, és bátran használjuk a nap során, mikor csak szükségét érezzük! Felfrissíteni nem csak a sminkünket érdemes!

A tavaszi vitaminhiány pótlása étrendkiegészítővel a legegyszerűbb, de ne felejtünk el lehetőleg minél több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani, hiszen az étrend kiegyensúlyozottsága elengedhetetlen a megfelelő bőrápoláshoz.

A tavasz feladatai közé tartozik bőrünk hozzászoktatása az egyre erősödő napfényhez. A napozás elővigyázatosságot igényel, mindig tartsuk be a fokozatosság szabályait! Akár tetszik, akár nem, bőrünk testszerte öregszik, de a napsugárzásnak állandóan és közvetlenül kitett helyeken felgyorsulhat ez a folyamat. A nap által létrejött változások közül a legjellemzőbb a bőr szárazsága, megereszkedése, a májfoltok kialakulása és a ráncok megjelenése.

Ne essünk azonban kétségbe, hiszen kéznél a segítség, a Vital Just termékcsalád termékei, az éjszakai és nappali krémek, a hidrogél, a regeneráló szérum, az aktív szemkörnyék ápoló, a tisztító gél minden szükséges eszközt biztosítanak számunkra ahhoz, hogy a tavasz minden szempontból a leggyönyörűbb évszak legyen számunkra! Amennyiben még a **Kerti zsáza krém** is bekerül a kozmetikai fegyvertárunkba, valóban megmutathatjuk a világnak, hogy az a bizonyos tükör már nem csak mosolyog, hanem nevet is velünk! És higgyék el, a „kedvesek” is ugyanezt teszik majd!

Szépülni könnyedén, a mindennapi arcápolás lehet ünnep, és jelenthet sok-sok élményt, örömet. Hogy lehet ez?

„Meglepetésvendégünk” Acél Anna televíziós műsorvezető rövid beszámolójából azonnal kiderül:

„Hogy miért szeretem a Vital Just családot?”



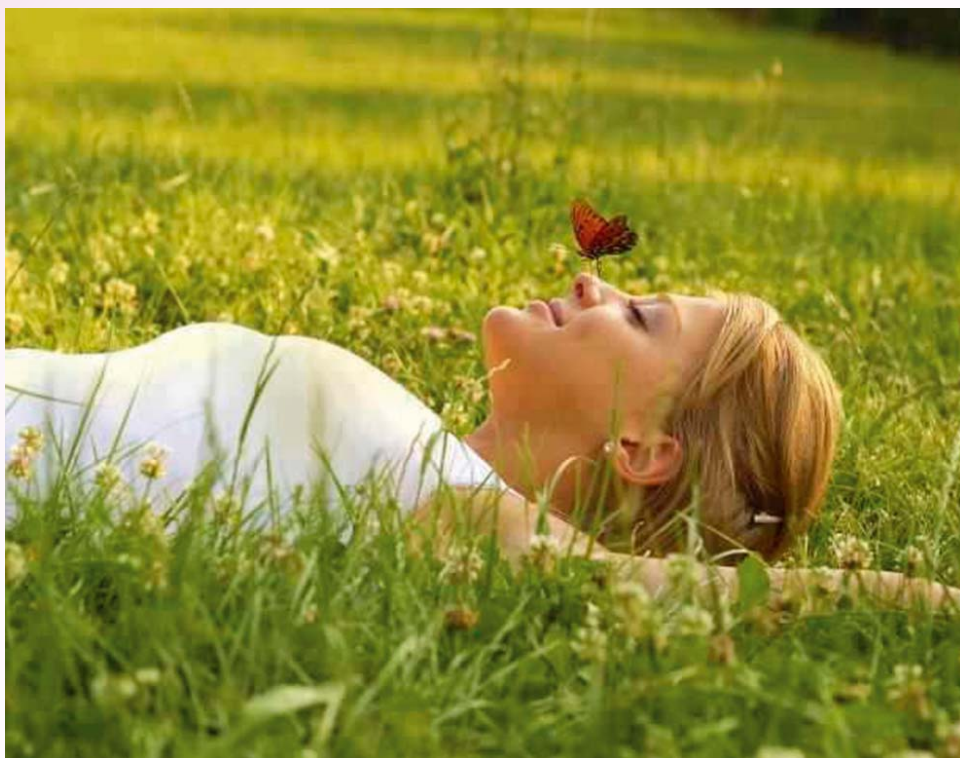
Először vegyük a lemosó gél. Kristálytisztá, mint a hegyi patak vize, és a nap végén a sminket gyengéden és nyomtalanul távolítja el.

Ezután a bársonyos szérumot viszem fel az arcomra, nyakamra, dekoltázsomra - nagyon hálás érte minden centiméter bőrfelület: kisimul, és egészséges színt kap. És ez még nem minden, hátra van az utolsó lépés: a gazdag beltartalmú, de vékony textúrájú éjszakai krém. Egyszerűen isteni érzés, a lelkiismeretem is kisimul, mert a bőröm azt üzeni: helyrehoztam mindent, ami kár a nap folyamán érte.

Reggel pedig átismételjük az esti leckét, csak ezúttal a nappali krém teszi fel a pontot az í-re.

És még nem beszéltem arról, hogy a krémek az alpesi rózsá összejt kivonatát tartalmaznak. Ez pedig nemcsak jól hangzik, mivel az összejtire úgy tekinthetünk, mint az örök fiatalság forrására, hanem valóban nagyon hatékony, és szeretni való ápolószerré teszi a Vital Just családot. Ja, és az az illat! Lehet ezt elmesélni?”

Schmidt Judit



(**proteaszóma**) képes a lipofuscin keletkezését megelőzni. De sajnos az életkor előrehaladtával a proteaszóma aktivitása csökken, illetve az UV-sugárzás képes befolyásolni a működését. Így a bőr nem tud kellőképpen védekezni a barna foltok képződése ellen.



SIMOGAT A TAVASZ

Hódít a tavasz! Élvezzük a bőrünkön a természet simogatását!

Ahhoz, hogy tavasszal jó színt szerezzünk, nem szükséges sokat napozni. Hiszen ilyenkor nagyon erősek a napsugarak, de öröm az örömben, ez a szín nem mindig egyenletesen jelenik meg a bőrön. Némely jelenség inkább elriaszt, mintsem hogy elégedettséget okozzon.

Az úgynevezett öregedési foltok (pigmentfoltok) felfedezése nagyon kellemetlen látvány számunkra. Szerencsés esetben csak 1-1 folt vonzza a tekintetünket és rontja a kedvünket. Rosszabb esetben a különböző méretű, a világos barnától a fekete színig jelentkező foltok a karon, kézfejen, dekoltázson, arcon, háton, vállon és a lábon sűrűn jelentkezhetnek. Később, mikor ősszel elmúlik a nyári szín, a foltok továbbra is maradnak...

Az évek során ezek egyre sötétebbek lesznek. Az öregedési foltokat a **lipofuscin és a melanin fokozott termelődése** okozza. A lipofuscin egy sárgásbarna pigment, mely elhalt bőrsejtekből, illetve öregedő bőr esetén élő sejtekből csapódik ki. Az UV-fény által létrehozott melaninnal együtt a lipofuscin kellemetlen foltként ismerhető fel. Öregedési foltok esetén a melanint termelő **melanociták** megnövekedett száma tapasztalható. A sejtek tisztítórendszere

Az időskori foltok képződését sok tényező elősegítheti, egyesek a fogamzásgátló hormonjait teszik felelőssé. Egyértelmű,

hogy több folt jelentkezik, ha a bőr ki van téve a napfény UV-sugárzásának. De a pigmentfoltok fiatal korban is jelentkezhetnek (melazma, kloazma). Többnyire terhesség alatt vagy bizonyos antibiоти tabletták szedésével, UV-besugárzás hatására (napozás, szolárium) esetleg gyógyszerek szedése miatt alakulnak ki. De gyakran nem jövünk rá, mi váltja ki azokat.

A **Kerti Zsáza Gyógynövény-krém** segítségével jelentősen enyhíteni tudunk ezeken a jelenségeken.

A krém fontos alkotórészei:

- a) **Svájci kerti zsázsából és szójából készült kapszulázott, liposzómás vegyület.** Ennek lényege, hogy a benne lévő **kettősrétegű liposzómák** (lecitin gömb) az aktív anyagokat a bőr mélyebb rétegeibe szállítják. Ezek az aktív anyagok **svájci kerti zsázsából készült bio-kivonatot és szójából kivont Genisteint (izoflavont)** tartalmaz. A **kerti zsáza** semlegesíti a szabadgyököket, melyek a bőrsejtek lipideit és proteinceinjeit károsítják, a sejtek tisztítórendszere (proteaszómák) aktivitását fokozza. Ezzel javítva a protein képződését és a bőr regenerációját. Csökkenti a melanociták aktivitását és gátolja a melanin termelését és a lipofuscin képződést. Tehát megakadályozza a barnás elszíneződést. Az antioxidáns és gyulladásgátló hatással bíró **szójából kinyert genistein** serkenti a kollagén képződést. Emellett szintén csökkenti a melanin képződést, mivel gátolja a tirozin kináz keletkezését. Enélkül nem jön létre a melanin. **Ez a két aktív anyag erősíti egymást és emiatt ez a páros rendkívül hatékony**

az öregedési foltok ellen! A liposzóma segítségével az aktív hatóanyagok jobban elérhetővé válnak a bőr számára, gyorsabban beszívódnak a bőrbe, sőt a bőr el is raktározza. Ezáltal a hatóanyagok több órán keresztül szabadulnak föl és folyamatosan aktívak maradnak.

- b) Glycerin** intenzíven hidratál és védőgátat képez.
- c) Panthenol** gyulladásgátló, regeneráló és sebgyógyulást elősegítő hatással bír.
- d) Szűrőanyagok** az UVA- és UVB-sugarak kiszűrésére (**SPF 15**)

Alkalmazás

- Reggelenként és esténként vigyük fel az érintett bőrfelületre. Kézmosás után újra érdemes bekenni a kezünket a hatás elérése érdekében!
- A **Kerti zsázsa** gyógynövény krémet különösen nagy foltok esetében használhatjuk az egész arc, a kezek és a test bekenésére, de használhatjuk csak a foltra is, ha 1-2 nagy, zavaró foltról van szó.
- A krémet napi ápolószerként is és kúraszerűen is alkalmazhatjuk.
- A bőrünk szükségleteinek megfelelően folytathatjuk a szokásos arc, test és kézápolást.

A szembetűnő eredmény eléréséhez a krém több hétig tartó használata szükséges. Természetesen ez azon is múlik, mennyire sötétek a foltok.

A tenger szerelmesei már tavasszal elkezdhetik - vagy folytathatják - a „tengeri szezont” a kozmetikában. Tehát elővehetjük az egyik régi kedvencünket, a **San'Activ krémet!**



Ez a több funkcióval rendelkező termék szinte minden szükséges törődést megad a bőrünknek. Hiszen hidratál, táplál, regenerál, fiatalít, sőt mi több kezeli a különböző bőrtüneteket. Különösen hatásos stressz, fáradtság és vízhiány esetén. A gyenge és vékony bőrnek védelmet ad, puhává teszi. Erősíti a bőr rugalmasságát, felgyorsítja a bőrsejtek képződését, segíti az új bőrréteg kialakulását, illetve stimulálja a varasodás (hegesedés) nélküli seb gyógyulását. Sőt, alkalmazása esetén a régi hegek is elhalványodhatnak. Csökkenti a bőrgyulladást, irritációt, stimulálja az immunrendszert. Enyhíti a zúzódások okozta vagy reumás eredetű fájdalmakat, a viszketési ingeret és az allergiás tüneteket.

Hatékony a pszoriázis (pikkelysömör), ekcéma esetén, továbbá megakadályozza a bőrgomba (köröm) kialakulását.

Képes felbontani a szövetekben lerakódott húgysav kristályt és a vérkeringéssel elszállítani. Emellett egy igazi bőrfiatalító, mivel bőrstimuláló és ránctalanító hatással rendelkezik.

Ezért a csodatermékért nem kell nekünk a tengerhez utazni. Hiszen a benne lévő Holt-tenger ásványok a gyógynövényekkel kombinálva igazi tavaszi flinget kölcsönöznek nekünk!

Fő összetételei:

1. **Holt-tengeri só** - tulajdonképpen rendkívül koncentrált és bonyolult ásványi komplex. Teljesen kielégíti a bőr igényeit.
2. **Jojobaolaj** – folyékony viasz, amit a növény préselésével nyernek ki. Igazi puhaságot és hidratáltságot kölcsönöz a bőrnek.
3. **Körömvirág** – hatékony és kiváló sebgyógyító, regeneráló.
4. **Szemvidítófű** – tisztító, összehúzó, allergiacsökkentő hatású.
5. **Buzacsíraolaj** – fiatalító, tápláló, regeneráló hatású.
6. **Szalicil sav** – fájdalomcsillapító és viszketési inger csökkentő.
7. **Bio-hyaluronsav** – hidratáló és védő hatású. A felső bőrréteg újraépítésében segít.
8. **Allantoin** – gyulladáscsökkentő, nyugtató- és fertőtlenítő.



A termék összetételeinek köszönhetően nemcsak gyógyhatású, de szépségügyi bőrápolásban is fontos szerepet játszik.

Alkalmazás

- Vékony réteget vigyünk fel az érintett felületre, és gyengéden dörzsöljük be, naponta többször.
- Amennyiben arc, dekoltázs, nyak (éjjeli-nappali krémként), kéz ápolására használjuk, érdemes kis vízzel hígítva, könnyedén végigsimítani a bőrön. Testápolóként is használható. A szem környékén viszont ne használjuk!
- Minden bőrtípushoz megfelel.
- 3 éves kor alatt és túlérzékenység esetén (pl. szalicilsav) alkalmazása nem javasolt.

Kedves Életfások!

Sok sikert és örömet kívánok mindenkinek a tavaszi bőrápoláshoz! Élvezzük a tavasz simogatását!

Tisztelettel és szeretettel:

Dr. Dacko Natalia
Egészségügyi Team

KEZDD A LEGJOBBAL: ARTICSÓKA KESERŰ



Vajon mi az a dolog, amit nem mondtunk még el róla? 21 éve isszuk! Benne volt az első nyolc termékben, amivel indult Magyarországon a Nahrin.



Igen, tudom, hogy tudod: LISTAVEZETŐ minden hónapban. A mi hűtőnkéből sem hiányozhat 12 éve.

Kiállításon nem szoktam kóstoltatni, de mindig adok el belőle, mert ha rá gondolok, nagyon hálás vagyok érte. Megváltoztatta az egész családom életét. És mindenkiét, aki kapcsolatba került vele. Továbbadtam.



Mikor ajánlom?

1. Beszélgetek valakivel és elárulja, hogy fáradt, mert **éjjel 2-kor felébred**. Ez a máj ideje. Kipattan a szeme és nem tud visszaaludni csak 4 körül! Addig jár az agya a feladatokkal, problémákkal. Ha 4-kor visszaalszik, akkor is 6-kor csörög az óra és hullá fáradtan ébred. Tudom, hogy az Articsóka az első választandó készítmény nála. Kell néhány hét, hogy rendbe jöjjön, és némi étkezési rendszabály.
2. **Cukorbetegség** esetén is ez az első. A májat rendbe kell tenni, kiméregteleníteni, hogy tudjon ezzel is foglalkozni. Tapasztalatból tudom, hogy diétával és méregtelenítéssel fél év alatt inzulinos cukorbetegnek is 10-20 egységgel kevesebbet kell beadni naponta. Sokkal könnyebb a normál értékek között tartani a laborokat vele. A legcsodálatosabb példa a férjem, akinek diéta betartása mellett - amitől fogyott 15 kg-ot

3 hónap alatt - a 17-es éhgyomri cukra 6-os alá került ez idő alatt. Articsóka mellett már terhelésre sem jöttek elő a magasabb értékek, tehát akár gyógyultnak is érezhette volna magát, azt mondta: „Soha ne fogyjon ki EZ a hűtőből! Még egyszer nem akarom átélni azt a félelmet!” 12 éve issza rendszeresen minden este, vele együtt én is, hiszen ez az est zárása számunkra. Egy beépült szokás, egy rituálé. Összetartozás.

3. **Viszketés:** ez a megfoghatatlan pokol, amitől nincs éjszakai nyugalmad sem. Ha a máj nem bír a mérgeanyagok feldolgozásával, akkor kicsapja a bőr alá, mert ott okoz a legkevesebb bajt. „CSAK VISZKET”. Ez rendkívül kellemetlen és jelentősen csökkenti az élet élvezetét. Sokszor ételallergiaként jön, de ne ringasd magad rózsaszín ködben, nagy baj van a máj rutinműködésében. Sok évvel ezelőtt egy orvosi továbbképzésen összefutottam egy egyetemi évfolyamtársammal. Ő azóta az ország csücskében él és dolgozik felnőtt és gyerek háziorvosként. A találkozásunk nem volt véletlen! Az édesapja végstádiumos rákos volt. Minden nap ment hozzá, szondával etették, itatták. Elpanaszolta, hogy már mindent elkövetett a viszketése ellen. Véresre vágja a testét, nem tud aludni. Fél éve tehetetlenül nézi az apja kínjait. Persze, hogy a kocsimban volt Articsóka. Azonnal megvette. 3 nap múlva hálásan hívott, csökkent a viszketés, először látta az apja arcát kisimulni alvás közben. Pedig csak 9 évőkanálnyit juttattak be szondán belőle. Még öt hónapig élt, de viszketés nélkül!





4. **Daganat:** mindig az Articsóka az első választandó szer!!! A máj termeli azokat a fehérjéket, amik a speciális immunsejtekben vannak. Ezek képesek felismerni és elpusztítani a daganatot. Sokszor megjelenik évekkor korábban egy nagyobb fertőzés, ami a májat is érintette. És közben csend volt. De ez vihar előtti csend.
5. **Epekő:** szinte hihetetlen, hogy a saját kövem véletlen feloldódása óta hány epehólyag maradt meg a helyén. Az a tapasztalat, hogyha 2-3 hónapig rendszeresen használja valaki, akkor műtétkor már nincs benne kő! Bízni kell bennünk és kérni a szponzor segítségét, mert igenis ez a betegség orvosolható.
6. **Migrén:** ez bizony epeprobléma! Vagyis étkezéssel összefügg. Persze sok minden befolyásolja, de az étkezések előtti rendszeres Articsóka használat nálam is és még sok sorstársamnál jelentősen csökkentette a panaszokat. Rajtam csak a szakavatottak veszik észre, mert nem mosolygok előadás közben. Ez az élet már élhető így.
7. **Puffadás:** amikor kevés az epe, a zsírok bontatlanul jutnak le a vastagbélbe. Ott a bélbacik neki esnek, és elbontásakor sok gáz fejlődik. Ezért nehéz ételek előtt és után is egy-egy evőkanálnyi megoldja ezt a panaszt.
8. **Látászavarok:** bármi, ami a szemmel van összefüggésben. A szem és a máj-epe meridián össze van kötve a kínai orvoslásban. Akár a rövid, vagy távollátás, akár a szürke és zöld hályog problematikáját nézem.
9. **Májfoltok:** várandósággal megjelenők és időskori. Milyen találó



is a népnyelv! Igen, nekem is megjelent az első várandóságom idején a homlokomon a 3. szemnél egy óriási barna folt. Én még nem tudtam, hogy állapotos vagyok, csak a májam. Azt ígérték, hogy szülés után rendeződik, de bizony nem tette. A második gyerek után tiszta térkép volt már nyáron az arcom. Nagyon szenvedtem tőle. Bújtam a nap elől, de akkor is előjöttek. Két év Articsóka használat után vettem észre egy nyáron, hogy nincsenek. Ha már kijöttek, akkor meg kell várni a telet, de következő évre garantálom, hogy boldogan mosolyoghatsz!

10. **Újszülött kori kólika:** 2-3 hónapos korban indul, és pokollá teszi a mama és a baba életét is. Viszont néhány makkáskánálnyi Articsókával egy hét alatt rendezhető. Szilágyi Ildikó mesélte, hogy unokája Hanna, csak addig sírt, amíg az Articsókás üveget meglátta. Onnantól teljes figyelemmel várta a csodát, és még cuppogott is neki.

11. **Oltások:** minden oltás kezdeti immungyengeséggel jár. Pont ezért érdemes felkészíteni már egészen újszülött kortól a babát 1-2 makkáskánálnyi Articsókával oltások előtt és után 2 hétig.

12. **Rendszeres gyógyszersedés:** nem is gondolják a nők, hogy a fogamzásgátló mekkora teher a májnak. Mindegy mi az, amit naponta szedek. Jelentős plusz munkát igényel, mert el kell bontani. Segíteni a máj méregtelenítő munkáját azzal tudod, ha jól karban tartod az azért felelős enzimeket.

Petőfi Sándor szerint az idő a legjobb orvos! Én azért az Articsókának is adnék egy esélyt!

Szeretettel:
dr. Harsányi Edit
Életfa Program orvos-marketing igazgatója



ISO-TEA

TÖBB MINT EGY SPORTITAL

Az **Életfa Országos Egészségőrző Program** nem pusztán a megfelelő minőségű, a természet értékes hatóanyagait tartalmazó termékek használatát jelenti, sokkal több ennél. Az Életfa virágszirmain helyet kap a termékek mellett többek között a család egészsége, a szellemi fejlődés, a kultúra. Fontosnak tartja továbbá a szakmai háttérrel, s nem kevésbé az anyagi biztonságot.

Egészség azonban nem létezhet rendszeres mozgás nélkül. A program erre is lehetőséget kínál, ki-ki megtalálhatja a számára megfelelő mozgásformát.

A 2009-es Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálatból kiderült, hogy a felnőtt magyar lakosság csaknem kétharmada (61,8%) a testtömegindex alapján túlsúlyos vagy elhízott.

Számos felmérés igazolja, hogy a mozgásnak betegség-megelőző szerepe van, s a helyes táplálkozással együtt segít az ideális testtömeg megtartásában, elérésében. Ezek ismeretében meg kell állapítanunk, hogy a sportnak valamilyen formában jelen kell lennie az életünkben.

Ha valaki elhatározza, hogy sportolni kezd, s eddig kiegyensúlyozottan táplálkozott, akkor ezek után sem kell másképpen tennie, hiszen a sportolók számára ajánlott étrend semmiben sem különbözik az egészséges táplálkozás irányelveitől. Természetesen vannak ezt befolyásoló tényezők, például ha valaki versenyszerűen vagy éppen szabadidejében sportol, s azt milyen intenzitással végzi. Az egészséges táplálkozástól való eltérés a nagyobb energiaigényben mutatkozik meg, de nő az ásványianyag és vitaminszükséglet is.

A megfelelő folyadékpótlás rendkívül fontos. Számos sportital közül választhatunk, a legfontosabb szempont ilyenkor az, hogy megbízható eredetű, bevizsgált készítményt fogyasszunk.

A svájci **Nahrin** cég **citromízű Iso-Teája** sportolás során tud segíteni, ám ez a készítmény nem csak sportolóknak készült.

Aki sportol, annak napi 1,5-2 liter folyadék elfogyasztására van szüksége, mert izzadás hatására vizet és elektrolitokat veszít. Ezt a mennyiséget a nap folyamán elosztva kell meg-



innia. Ezenfelül a sporttevékenység megkezdése előtt nagyjából egy órával további 0,5 liter folyadék elfogyasztására van szükség. Mozgás közben sem szabad elfeledkezni a megfelelő folyadékpótlásról, húszpercenként két-három decilitert kell meginni.

A sportitalok általános jellemzője, hogy az elvesztett ásványi anyagokat (legfőképpen a nátriumot), a szénhidrátot és a folyadékot pótolják.

A **Nahrin Iso-Tea** több ennél. Ez egy izotóniás italpor, amely összetételének köszönhetően folyamatos energiával látja el a szervezetet, gazdag C-vitaminban, tartalmaz továbbá káliumot, magnéziumot, kalciumot és nátriumot is.

Fogyasztható hidegen vagy melegen, ízlés szerint jégkockával vagy citrommal ízesítve. Nemcsak sportitalként fogyaszthatjuk, hanem nagy segítségünkre lehet nyáron a nagymérvű izzadás, valamint hányás és hasmenés esetén, amikor is az elvesztett elektrolitok egy része visszapótolható a segítségével.

A Nahrin Iso-Tea italporból sportolás alkalmával elegendő egy evőkanál port egy deciliter vízzel elkeverni, s terhelés során húszpercenként egy decilitert elfogyasztani.

Egy deciliter kész ital 30 kilokalóriát és nagyjából 7 gramm szénhidrátot tartalmaz.

A készítmény laktóz- és gluténmentes, s a vegetáriánusok is fogyaszthatják.

A Wessling Hungary Kft. Doppingellenőrző laboratóriuma vizsgálta a **Nahrin Iso-Teát**, amelynek mérési eredményei alapján a készítményben nem mutathatók ki anabolikus hatású szerek, stimulánsok és narkotikumok sem.

Kívánom mindenkinek, hogy ismerje meg ezt a kiváló készítményt, s használja fel a benne rejlő energiákat!

*Kanizsárné Vaskó Nikolett
vezető dietetikus*



AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB HÍREI

Az Élet(FA)mód Klub tavaly áprilisban indult. Az elmúlt egy év alatt 70 Életfa tag gondolta úgy, hogy amit a klub nyújtani tud, az segítségére lehet a mindennapokban. A klubtagokon kívül vannak olyan Életfások, akik a klubba nem kívántak regisztrálni, azonban az új Nahrin Testkontroll Programban elindultak.



A klub az Életfa Program tagjai számára érhető el, vagyis az Élet(FA)mód Klub tagja csak is regisztrált Életfa Program tag lehet, ami azt gondolom, hogy számodra jó lehetőség arra, hogy régi és új érdeklődőket, ismerősöket tudjál megszólítani.

Javasolom, hogy oszd meg mindenkiel az Életfa Program szolgáltatását, melyet az

Szeretném Veled megosztani, melyek azok a termékek, melyekre szükséged lesz Neked is és az érdeklődőidnek is az első időszakban:

1. VitaFlor/ProbioFit,
2. Narosan vitamin, amelyiket Te szeretnéd, vagy a Royal kapszula,
3. Q10 kapszula,
4. NahroFit italok közül, amelyiket szeretnéd.

Ahhoz, hogy még gördülékenyebben el tudj indulni, és el tudj indítani bárkit a megújult Nahrin Testkontroll Programban, az Életfa Program csomagok kialakításával is támogat.

Ezek a Testkontroll csomagok.

Az „Alapozó csomag” a regisztrációhoz nyújt segítséget főleg azoknak az érdeklődőknek, akik most ismerkednek az Életfa Programmal. Tehát ez lehet a „regisztrációs csomag”.

A négy Testkontroll csomag a következő.

Testkontroll csomag I - Alapozó csomag

1db Probiofit, 1db Narosan áfonya, 1db Q10 kapszula, 1db Nahrofit vanília

Élet(FA)mód Klub kínál. Mit is tud nyújtani a klub?

Táplálkozással kapcsolatos kérdésekben segíti a tagokat.

Dietetikus szakember segítségével méregteleníthet, fogyhat és megismerkedhet az egészséges táplálkozás alapelveivel.

Hiszem, hogy ezzel a lehetőséggel nagyon sok embert meg tudsz érinteni, talán olyanokat is, akik eddig elzárkóztak az Életfa Program nyújtotta lehetőségektől.

Most azon sem kell gondolkodnod, milyen termékekkel induljon a regisztráció, hiszen a Nahrin Testkontroll Program első szakaszában ajánlott termékekkel be tudod regisztrálni az Életfa Programba az érdeklődőket.





Testkontroll csomag II - Alakító csomag

1db Almaíró, 1db Minci A, 1db Minci B, 5db Vitalfit ananász, 5db VitalFit banán, 1db Basico

Testkontroll csomag III - Kalóriaspóroló csomag

1db Fibrosan drops, 1db Minci A, 1db Minci B, 1db Nahrofit kávé, 1db Basico

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

A klubba való regisztrációhoz nem kell mást tenned, mint hogy a honlapon található regisztrációs lapot elküldöd az alábbi e-mail címre: eletfamodklub@eletfaprogram.hu



Házi húskrém:

Csirkemellet/csirkecomb-filét vegyesen, nagyjából 20-25 dekát, egy tálban bepácolok, mikor melyik fűszerrel. Legutóbb például Nahrin Húsfűszerrel, mustárral, fokhagymával készült.

Egy kicsit hagyom állni, majd kevés olíva olajon szép pirosra sütöm a húsokat.

Mikor már langyosra hűlt, húsdarálón ledarálom, keverek hozzá vaját, épp annyit, hogy kenhető legyen. Teszek hozzá még egy kis mustárt és húsfűszert, majd mehet a hűtőbe.

Nagyon gyorsan elkészül, több napon keresztül fogyasztható és a felvágottak remek alternatívája.



Amennyiben bármi kérdésed merülne fel a klubbal kapcsolatban, szintén ezen az e-mail címen keresztül tudod feltenni.

Végezetül engeddd meg, hogy megosszak veled egy receptet, melyet az Életfa Program Facebook oldalán működő, Élet(FA)mód Klub zárt csoportjában tettem közzé.

Próbáld ki, és tapasztalataidat oszd meg velünk a csoportban, mint már az Élet(FA)mód Klub tagja. Várunk téged is nagy szeretettel!

Az egy éves születésnapját ünneplő Élet(FA)mód Klub sok-sok meglepetést tartogat még a számodra.

Találkozunk az áprilisi konferencián, ahol valami készül az Élet(FA)mód Klub háza táján is...

Ne feledd: „Legnagyobb feladat Önmagunk legyőzése!”

Szeretettel, Kanizsárné Vaskó Nikolett vezető dietetikus