

# Életfa magazin

I. évfolyam 3. szám 2014. június - július



## CSÚCSGASZTRONÓMIA otthon!



**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 IV.

EGÉSZSÉG + ÉLETMINŐSÉG + MAGYARSÁG

AZ ÉLETFA PROGRAM A MEGOLDÁS PROGRAMJA

Az Életfa Program által képviselt választási lehetőség nem csupán szavazás kérdése. Mi nem azt kérjük Tőled, hogy szavazz ránk, hanem azt, hogy állj be közénk, képviseld mindazt, amit mi, ami minden magyar embernek és családnak a közös érdeke kell, hogy legyen.

Tudd, hogy amilyen az aktivitásod, a pozitív hozzáállásod, az értékteremtő gondolkodásod és munkálkodásod, olyan lesz az érte kapott jutalmad is! Brian Tracy ezt úgy mondja, hogy a jutalékok mértéke arányos az Általad hozzáadott értékkel. Érted?

**A Te jutalékok, a jutalmad nem az Általad képviselt dolgok nagyságától függ, hanem attól, hogy Te mekkora értéket tudsz ahhoz hozzáadni.**

Nálunk lehetőség van rendkívül nagy hozzáadott értéket megvalósítani, és ebben segít Neked a programunk.

**Ebben a részben elsősorban arról győződhetsz meg, hogy számunkra nagyon fontos a Te lelki békéd, egészséged és fejlődésed.**

## 10. Milyen megoldást ajánlunk Neked a KULTÚRA területén?

Az emberi történelem minden korszakában a fejlődés szempontjából óriási jelentősége volt annak, hogy az emberek hogyan gondolkodnak, hol és miben találják meg a szépet és a jót.

**Egyáltalán mi a szép, és mi a jó?**

Ebben a kérdésben mindig is kiemelkedő szerep jutott a művészeknek, a kultúrának.

Mit kapunk ma többségében a filmiparban, a különböző médiacsatornákon, az irodalomban és a többi művészeti ágban? Azt kapjuk, amit meg szeretnénk valósítani, ami szebbé és élvezhetőbbé teszi az életünket, vagy erőszakot, pusztítást, kitalált horror történeteket? Milyen jövőképet? A kultúránk a természetet képviseli és tiszteli, vagy pedig egy kitalált világot ábrázol gyilkos eszközökkel? Mit szeretnél? **Milyenek legyenek a gyerekeid, ha felnőnek?** Egymást szerető, érzelmes, szépérzékű emberi lények, vagy pedig egymást megsemmisíteni akaró, érzéketlen, robotszerű képződmények?

**Biztos vagyok benne, hogy erre a kérdésre tudod a helyes választ. Akkor tanítsuk erre a gyerekeinket, és éljük mi is a kívánt világot!**

Mi olyan művészekkel gondozzuk az Életfa Programot, akik a természet tisztelőire és szeretetőre tanítanak a munkásságukkal, akik igazi értékeket képviselnek országunkban. Amit tőlük, tőlünk tanulsz, az felépít Téged, lelkileg, érzelmileg gazdagodsz, felemelkeadsz, és ezáltal könnyebben megbirkózol az élet kihívásaival. Az életed megszínésedik, az is marad, a gondolataid tiszták lesznek, és a körülötted lévő világból is azt veszed észre, ami örömmézzel tölt el Téged.

**A mi kultúránk mosolyogni tanít!**

Az értékrendünk:

### GONDOLKODÁSMÓD + MINŐSÉG + ÉRTÉKTEREMTÉS

Azt adjuk Neked, amire szüksége van a lelkednek: szépséget, dallamot, vidámságot, az ember és a természet becsületét.

## 11. Milyen megoldást ajánlunk Neked HAZÁNK ÉRTÉKEINEK megismerésében?

A honismeret különösen fontos szerepet tölt be egy országos programban. Hiszen mitől országos egy program?



**Szerintünk attól, hogy az ország értékeit képviseli, és új értékeket teremt az országunk érdekében!**

A mi honismereti programunk fókuszában ezért a magyar értékek állnak.

Mi nem akarjuk a magyarság eszméjét olcsó, népszerű eszközök szintjére süllyeszteni, nem akarunk ezzel extra üzleti vagy politikai sikereket elérni. Mi nem akarunk üres szölamokat kiabálni, és zászlót lengetni azért, mert ez a trendi! Nem akarunk a magyarság által megteremtett értékek lerombolásában részt venni, sem fizikai, sem pedig szellemi értelemben!

Mi úgy akarunk élni, hogy az példa legyen az utánunk jövő nemzedékek számára is. Mi büszkék vagyunk a magyarság értékeire, és azok is akarunk maradni azáltal, hogy gyarapítottuk azokat!

Ahhoz, hogy ezeket a célokat megvalósíthassuk, folyamatosan tárjuk fel nemzetünk kincseit az élet minden területén. Ahhoz, hogy szeressünk valamit vagy valakit, először meg kell ismernünk. Ha megismertük és megszerettük,

akkor taníthatjuk is.

**Mi tanuljuk és tanítjuk a magyarság értékeit!**

A fentieknek megfelelően az értékrendünk:

### ÉRTÉKTEREMTÉS + GONDOLKODÁSMÓD + CSALÁD

A Te magyarságod valódiságát csak te döntheted el! Azzal, ahogy élsz, ahogy érzel, ahogy gondolkodsz!

## 12. Milyen megoldást ajánlunk Neked az ÜDÜLÉS területén?

A mai világ önti ránk a szellemi, a lelki és a fizikai szennyező tökéletes kompozícióját. Lehet, hogy ezt máskor is így érezték az emberek, de hát mi ebből már mit sem tudunk. Ezt most Te nem tudod megakadályozni!

A sikerpontjaid eléréséhez viszont szükséged van arra, hogy ezektől a hatásoktól függetlenül, szeretettel végezd a munkád, és szeretetteljes növekedési környezetet alakíts ki Magad körül. Ez sokszor a nehezebb feladatok vállalását jelenti a Számodra, több akadályt rejtő utat kell bejárnod. Ezt csak akkor leszel képes az egész életed során megvalósítani, ha rendszeresen gondoskods a belső energiád regenerálásáról, az életkedved magas szinten tartásáról.

**Ezért, a magas életminőség érdekében szükséged van a valós pihenésre, a felépítő üdülésre!**

Az Életfa Program folyamatosan hívja fel erre a figyelmed. Egyre több Életfa Üdülővel, Szabadidő Parkkal rendelkezünk, és ezzel kívánjuk biztosítani Számodra és szeretteid részére a minőségi pihenést, kikapcsolódást.

Az értékrendünk:

### EGÉSZSÉG + CSALÁD + MINŐSÉG

Szeretnénk, ha tudnád, hol a helyed a munkádban, a pihenésedben! Mi kinyitunk Neked egy ajtót, ami hozzánk vezet. Lépj be rajta, és meglátod a mi mosolygós, kipihent, örömtől sugárzó arcunkat! Örülünk Neked, mindig vártunk Rád!

**Kérem továbbra is 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 most is Tőled:

**„Ez a nap véget ért, de tegyük 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, 1/283-6772, 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  
Szerda: 9.00 – 13.00  
Csütörtök: 13.00 – 18.00  
Pénteken csak akkor vagyunk nyitva, ha a hónap zárása péntekre esik. Ebben az esetben a raktár nyitva tartása megegyezik a cég Értékesítési csoportjának nyitva tartásával.  
Szombat-vasárnap zárva.  
Tel: 70/708-4403

## JÚNIUSI AKCIÓS AJÁNLATAINK

Az akciós termékek megrendelésekor **a termékkódot legyetek szívesek bemondani!** Minden akciónk (legyen az termék- vagy értékhatárhoz kötött) a készlet erejéig tart!

## AKCIÓS NAHRIN TERMÉKEK

Kód	Terméknév
554	2db Basico, 1db Immunostars + 1db Immunostars

## AKCIÓS JUST TERMÉKEK

Kód	Terméknév
2455	3db 31-es gyógynövényolaj 50ml + 1db 31-es gyógynövényolaj 75ml

## AKCIÓS NAHRIN TERMÉKEK

Kód	Terméknév
579	2db Nutrikap + 1db Sampon száraz, igénybevett, festett hajra

## AKCIÓS JUST TERMÉKEK

Kód	Terméknév
2736	1db VJ nappali krém, 1db VJ éjszakai krém + 1db VJ Szemkörnyékápoló
2727	1db VJ alpesi rózsás nappali krém, 1db VJ alpesi rózsás éjszakai krém + 1db VJ Hydrogél

**HA EGYSZERRE KETTŐT VESZEL, AJÁNDÉKRA SZERT TESZEL!**

Különleges kedvezményt találtunk ki számodra!

Ha a felsorolásban szereplő krémekből **2 darab egyforma krémet vásárolsz egyszerre** (tehát egy számlán szerepel a két krém), akkor **ugyanazt a krémet adjuk ajándékba 30 ml-es kiszerelésben.**

Nézzük is, mely krémekre gondoltunk!

Lábkrém 100ml • Teafa krém 60ml • Boróka krém 60ml • Kakukkfű krém 60ml • Kamillás kézkrém 100ml • San'Activ krém 100ml • Levendula krém 60ml • Wallwurz krém 100ml • Árnika 100ml

Nézzünk egy példát: Ha 2db 100ml-es Kamillás kézkrémet vásárolsz egyszerre, adunk hozzá 1db 30ml-es Kamillás kézkrémet.

**TÁBLAGÉP CSAPATÉPÍTŐKNEK – BELÉPTETŐ AKCIÓ**

Júniusban az új belépőt regisztráló munkatársaink között táblagépet sorsolunk ki, még hozzá minden 50 belépő után egyet. Tehát ha 200 fő új belépőt regisztrálunk júniusban, akkor 4db táblagépet sorsolunk. Mindenki neve annyiszor szerepel majd a „kalapban”, ahány új regisztráltat léptetett be júniusban az Életfa Program hálózatába.

Sorsolás: a 2014. júliusi Igazgatói Találkozón.

# JUST – NYÁRON IS OKOSAN!

MEGÉRKEZETT VÉGRE A VÁRVA VÁRT NYÁR, A FORRÓSÁG, A NAPFÉNY, A STRANDON, VÍZPARTON, SZABADBAN TÖLTÖTT BOLDOG ÓRÁK IDŐSZAKA. DE MIELŐTT TELJESEN BELEFELEDKEZNÉNK AZ ÉVSZAK NYÚJTOTTA ÖRÖMÖKBE, KICSIT NÉZZÜK A JUST SZEMÜVEGÉN ÁT, MI VÁR RÁNK AZ ELKÖVETKEZŐ HÓNAPOKBAN. NYÁRON A MAGAS HŐMÉRSÉKLET HATÁSÁRA MEGVÁLTOZNAK BŐRÜNK FELSŐ HÁMRÉTEGÉNEK FIZIKAI TULAJDONSÁGAI - ÉS EGYÜTTAL AZ IGÉNYEI IS. KERÜLJÜK EL A VESZÉLYEKET, IDEJE MEGTANULNI MIRE IS VAN SZÜKSÉGE A BŐRÜNKNEK NYÁRON. ÉS HA MÁR TUDJUK, HÁT ADJUK IS MEG NEKI, HOGY MINÉL TOVÁBB MARADHASSON CSODÁLATOS!



zöldségek fogyasztása ugyanilyen fontos, és szerencsére a friss alapanyagokból sincs hiány.

Az egyik legalapvetőbb szabály: megfelelő fényvédő nélkül ne menjünk napra! De ne felejtsük el a naptejet az arcon is mindig használni! Hiszen a ráncok szülőatyja maga a napfény.

A melegben könnyen eltömődő pórusok miatt érdemes hetente kétszer arc- és dekoltázsradírt alkalmazni, ezzel csak jót tehetünk magunknak. Emellett persze az egész testre használjunk hidratáló krémet, testápolót vagy hűsítő zselét, amelyek a bőrtáplálás mellett nyugtató hatással is bírnak!

A **Vital Just család** a **Mályva testápoló**,

a **Napozás utáni balzsam**, a **Levendula krém** egyaránt a rendelkezésünkre áll ehhez.

Természetesen a nyári Just ajánlatok egészen kis szeletét tudtuk csak bemutatni írásunkban, de keresd munkatársainkat, keresd a Justot nyáron is, hiszen ezt a döntést nem lehet megbánni! A legjobbat a legjobbaktól!

## Szezonális bőrápolás? IGEN!

Magyarországon mind a négy évszakot átéljük minden évben, mégis elfeledkezünk arról a tényről, hogy az évszakoknak megvannak a maguk jellegzetes bőrápolási igényei! És az összes közül bizony a nyár speciális követelményei fokozott jelentőséggel bírnak. A napsugárzás káros hatásai közismertek, ráadásul a 30 fok fölötti hőmérséklettel együtt növekszik a páratartalom is. Ennek köszönhetően alaposan megváltoznak bőrünk fizikai jellemzői. Számos probléma forrása, hogy a környezet valamint a szervezetünk változásait nem vesszük figyelembe, nem fordítunk figyelmet a fokozott és megváltozott igényekre. Ez a biztos útja a maradandóan károsodott bőrnek, valamint a különböző fertőzések kialakulásának. Ezért fontos okosan „átvészelní” a tikkasztó hőséget!

## Mit szeretne a bőrünk nyáron?

A melegben kitágulnak az erek, a bőr felülete kipirosodik, fokozódik a hőleadás, a verejték- és faggyútermelés, a bőr védőrétege sokkal sérülékenyebbé válik. Segítsünk hát saját magunknak, a Just mindig kéznél van!

A forró napokon érdemes többször tisztálkodni, azonban ne felejtsük el, hogy a gyakoribb zuhanyozás, fürdés stb. következtében a hám víz- és zsírtartalma csökken, növekszik a kiszáradás, a bőrgyulladások veszélye. Ám ez a veszély könnyen kikerülhető! A Just kínálatában tökéletes társakat találhatunk ehhez nyárra, akár a hölgyek, akár az urak számára. A **Mályva-** és a **Havasí gyopár család** tagjai, az **Izlandi moha** és a **Tej-méz-rizs tusfürdő**, a **Vital Just család**, a **Kamillás kézkrém**, a **Kéztisztító gél** mind-mind csak arra vár, hogy segíthessen Nekünk!

Nagyon fontos, hogy a bőrünket nem elég kívülről táplálni! A megfelelő folyadékfogyasztás nélkül lehetetlen eredményesen védekezni ebben az időszakban. A változás ebben is szembetűnő, ugyanis az átlagos 1-1,5 liter folyadékkal szemben minimum 2,5 litert kell ahhoz meginnunk, hogy a bőr megfelelően hidratált lehessen. Emellett a gyümölcsök-

Kellemes nyarat kívánunk minden kedves vásárlónknak!



# VITAMINOK : AMELYEKET ISMERNÜNK ÉS FOGYASZTANUNK KELL III.

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



## BIOTIN - Széppé és erőssé tesz!

Mi a közös a várandós nőkben, az élsportolóknak és a fiatalokban? Az, hogy több biotinra van szükségük, mint egy átlagos embernek, mivel a biotin kulcsszerepet játszik

a teljes anyagcserében. Továbbá jelenléte az egészséges növekedés egyik alapvető feltétele, és a máj sem nélkülözheti feladata ellátásában. Akinek fontos, hogy szép legyen a haja, a bőre és a körmei, az nem nélkülözheti a biotint! **Hiányának tünetei:** izomgyengeség és izomfájdalmak, hajhullás, bőrgyulladás, sűrűke bőrszín, alvászavarok, étvágytalanság, hányinger, depresszió. **Napi szükséglet:** 150µg. **Miben található?** Avokádo, karfiol, brokkoli, tojás sárgája, zabpehely, hüvelyesek, máj, mandula, paradicsom, gomba, szardínia, szójabab.

## FOLSAV - Támadásba lendül...

Ha szeretné, hogy acélból legyenek az idegei és minden nap dinamikus legyen, akkor ehhez elegendő folsavra van szüksége. Aki úgy véli, hogy ez csak egy „menedzservitamin”, az nagyot téved! Mivel a folsav növeli az étvágyat, jókedvre derít és megelégedettséget kölcsönöz. Különösen fontos a növekedéshez, a vérképzéshez, a sejtregenerációhoz, valamint a máj megfelelő működéséhez. **Hiányának tünetei:** gondolkodási- és emlékezési nehézségek, vérszegénység, fáradtság, legyengült immunrendszer. Figyelem! Várandós kismamáknak naponta kell szedniük, mivel a folsav hiánya a magzat fejlődésében és megszületésében problémákat okozhat. Többek között ez az oka, hogy a svájci sí világbajnoknő Maria Walliser is síkra száll az FSO (Folsäure Offensive Schweiz) mellett, és a termékeket folsavval ajánlja. **Napi szükséglet:** 200-300µg. **Miben található?** Leveles zöldségfélék, saláta, karfiol, édeskömény, hüvelyesek, burgonya, sertésmáj, zeller, spárga, búzacsíra.



## NIACIN - Egy vitamin a leszokáshoz...

A niacin jótékony hatású, különösen azok számára, akik fel kívánják hagyni az alkohol fogyasztásával vagy a dohányzással. Tökéletes választás azoknak az ínyenceknek, akik az ízérzékelésüket kívánják fokozni. Ideális professzoroknak, akik szellemileg fittek akarnak maradni. Vagy olyan hölgyeknek, akik szép bőrt kívánják maguknak. Vagy egyszerűen: mindenkinek! Mert a niacinnal jól működik az anyagcsere és az idegrendszer. Ráadásul van kellemes mellékhatása is: segít fejfájás,



alvási- és vérellátási zavarok esetén is. **Hiányának tünetei:** izomgyengeség, fáradtság, étvágytalanság, bőrritációk, szájszag, fejfájás, reszkető kezek, fokozott idegesség. Jelentősebb hiány esetén: szív- és idegrendszeri problémák. **Napi szükséglet:** 18mg. **Miben található?** Sörélesztő, borsó, földimogyoró, hal, szárnyasok, csirkemáj, báránnyús, kukorica, tejtermékek, búzacsíra, vadhús.

## PANTOTÉNSAV - Tapasztalta már a kon... koncen... koncentrációs zavart?

A pantoténsav segít... hm, na miben is? Ja igen, gyenge koncentráció esetén. Továbbá a haj és a bőr idő előtti öregedésének lassításában, megakadályozásában. Stresszes szituáció esetén nyugtat. Egyidejűleg aktiválja az energiatermelést és vitalizál, emellett gyulladásgátló hatású. **Hiányának tünetei:** depresszió, fokozott stresszérzékenység, fáradtság, erős fejfájás, hajlam a reumára, ízületi gyulladás, a légutak krónikus gyulladása, növekedési problémák, súlycsökkenés, valamint a bőr fokozott sérülékenysége. **Napi szükséglet:** 6 mg. **Miben található?** Brokkoli, camembert, gomba, hal, belsőségek, burgonya, tej- és tejtermékek, teljes kiőrlésű gabona, görögdinnye, búzacsíra.



Forrás: Nahrin AG





**2013 NOVEMBERÉTŐL ABBAN A SZERENCÉBEN RÉSZESÜLÜNK, HOGY MÁR MAGYARORSZÁGON IS KAPHATÓ A NAHRIN SÜTŐTÖKMAG SZIRUP. LEGUTÓBBI ALKALOMMAL MEGISMERKEDTÜNK AZZAL, HOGYAN JUTOTT EL HOZZÁNK KOLUMBUSZNAK KÖSZÖNHETŐEN EZ A CSEMEGE.**

Most nézzük tovább az élettani értékeit! 500 év alatt milyen jótékony hatását fedezték fel az Óvilágban?

**Köszvény:** Az esszenciális zsírtartalmának köszönhetjük a tökmag vértisztító hatását. Emiatt lett a köszvény kitűnő ellen-

## NÉZZ – A SÜTŐTÖKMAG SZIRUPOS – ÜVEG ALJÁRA EGY MINŐSÉGIBB ÉLETÉRT

szere. Persze, mert ahol tökmagot fogyasztanak, ott tököt is. Az esszenciális olaj serkenti az A-vitamin felszívódását.

**Orsógiliszta és galandféreg ellen:** Azt gondolhatnád, hogy ez már a múlté, de nem. A higiéniával javult a helyzet, hiszen ezek széklettel fertőzött étellel terjednek. De nem tűnt el. Elsősorban a gyerekek fertőződnek. Mindkettő eléggé veszélyes élősködő, az ember is könnyen elkaphatja, megszabadulni azonban már sokkal nehezebb tőle. Sokkal jobb, ha a kezelés mellé az étrendben odateszem a tökmagot és úgynevezett adjuváns, segítő terápiát alkalmazok.

**Prosztata megnagyobbodásra:** Különösen napjainkban igen csak



gyakori a prosztatagyulladás, vagy megnagyobbodás. Sajnos ezt a jelenséget a helytelen táplálékunknak (és szexuális szokásainknak) köszönhetjük. No meg annak, hogy sok eseségünk, az idő múlásával kifogyott életünk-ből. Ilyen a tökmag is, hiszen amíg fogyasztották az emberek, ismeretlen volt ez a betegség. A táplálkozás pedig teljesen más volt. Sok tanulmány igazolja ezen a téren is a jótékony hatását.

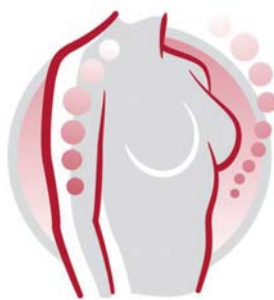
Csak egy évőkanál naponta! Legközelebb is folytatom!!!

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

## NE RETTEGJ A NARANCSBŐRTŐL!

A JUST MEGAJÁNDÉKOZOTT MINKET EGY KIVÁLÓ TERMÉKCSALÁDDAL, MELYNEK KÖSZÖNHETŐEN MÁR NEM KELL A TÜKÖR ELŐTT ELSUHANNOD, NYUGODTAN MEGNÉZHETED MAGAD! ÍME RIGÓ ÉVA CSODÁS REFERENCIÁJA – Ő MÁR KIPRÓBÁLTA, ÉS ELÉGEDETT A KÉSZÍTMÉNYEKKEL ÉS AZ EREDMÉNNYEL EGYARÁNT, S MÁRA MÁR A MINDENNAPJAI RÉSZÉVÉ VÁLT AZ **ANTI CELLULITE** CSALÁD. FOGADJÁTOK SZERETETTEL ÍRÁSÁT!

*„A tavasz varázsa”, azaz az Anti Cellulite termékcsalád ajándéka*



Márciusi születésű vagyok (49). Évek óta azt adom magamnak ajándékként ebben a tavaszi hónapban, hogy kitisztítom a testem belülről: tehát méregtelenítek. (Író, Articsóka, Basico, Teafa olaj...étkezés stb) Ettől testem-lelkem egyaránt megtisztul.

Ebben az évben ezt a BELSŐ tisztítást kiegészítettem egy KÜLSŐ termékcsaláddal, hisz évente én is öregebb vagyok 1 évvel... De nem kell ennek látszani!!!

Tehát, az eredmény óriási:

- Az **Anti Cellulite testradírt** hetente többször, zuhanyzás alkalmával használtam. Nekem a mosdószivaccsal való dörzsölés vált be, már zuhanyzás után érezhetően simább volt a bőröm. Ja! Arc tisztításra is kiváló bőrradírt!
- Majd a **Formáló és Ápoló éjszakai krém-**

**mel** kentem a csípő, combok és derék táját. Közben arra gondoltam, dolgozzon csak, míg én alszom!

- Az **Ápoló és Feszítő krém** látványos hatása a mell, a dekoltázs és felkaron, valami óriási! Ezt is éjszakára kentem, az illatát nem csak én értékeltem...
- Reggelente a **Formázó gélt** használtam, gyönyörűen simította a bőröm, de egy kicsit hűsít is. Ezért a hideg reggeleken nem

használtam, de egy igazán meleg napot ezzel a hűsítő krémmel indítani egy csoda!

Ezek után, mit is mondhatnék?

Öröm volt számomra magam megajándékozni ezekkel a csodatévő, parfüm illatú krémekkel!

De öröm volt a Kedvesem dicsérő szavait, pillantásait, simogatásait „begyűjteni”, mert ezt is megérdemlem! Büszke vagyok arra, hogy a bőröm nem árulja el a koromat.

Mindezt TE is megtudhatod, ha kipróbálsz! Keress rá „Születésnap” alkalmat!

Öszinte szeretettel

**Rigó Éva**

életvezetési tanácsadó,

Hajdúszoboszló

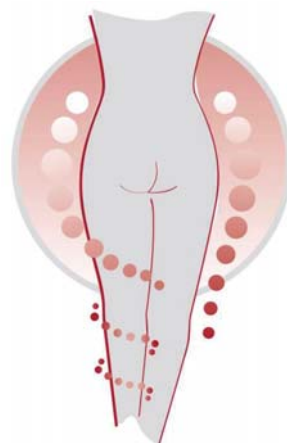
70/932-7319

*Testreszabott megoldás!*

Az oldalt összeállította:

**Nagyházi Mária**

oktatási-titkársági csoportvezető



# A LÁB RENDELLENESSÉGEI I.



A LÁBAINK NAGY TERHET VISELNEK NAP MINT NAP. A TESTÜNK TÖMEGÉNEK HORDOZÁSA CSONTOK, INAK, IZMOK ÉS IDEGEK BONYOLULT STRUKTÚRÁJÁRA HÁRUL. LÁBAINK EGYENKÉNT 26 KICSI CSONTOKBÓL ÁLLNAK. TÖBB CSONT VAN ITT, MINT A TESTED BÁRMELY MÁS RÉSZÉN. EZEKET A CSONTOKSKÁKAT NÉGYSZER ANNYI IZOM, ÍN TARTJA A HELYÉN ÉS MOZGATJA.

HA AZT AKARJUK, HOGY EME BONYOLULT „SZERKEZET” KIFOGÁSTALANUL MŰKÖDJÖN, BIZONY TENNÜNK KELL ÉRTE. FOLYAMATOSAN GONDOSKODJUNK LÁBAINK ÁPOLTSÁGÁRÓL, AZ ELŐFORDULHATÓ PROBLÉMÁK MEGELŐZÉSÉRŐL, A MEGLEVŐ BAJ KEZELÉSÉRŐL. 3 RÉSZBŐL ÁLLÓ SOROZATUNK SEGÍTSÉGET NYÚJT A LÁB PROBLÉMÁINAK MEGÉRTÉSÉBEN, KEZELÉSÉBEN.

Gyakrabban fordul elő nőknél, mint férfiaknál, melynek oka a szűk orrú cipők viselése, ez a lábakat rendellenes helyzetbe



kényszeríti. Ha a családban öröklődik az elváltozás, előzzük meg a kialakulását, kényelmes, jól illeszkedő, alacsony sarkú, széles orrú cipő viselésével. Sajnos esély van arra, hogy a bőtyök megnagyobbodhat, begyulladhat.

## 1. Gombás fertőzés

Ennek a problémának jól érezhető jelei az erős viszketés, szárazság, enyhén kipirosodott hámló bőr. A kezelés eltart egy jó darabig! Ha száraz területen jelenik meg – pl. sarkon – használjunk Teafa krémet. (Fontos, hogy a kezünket a kezeléseket után mindig alaposan mossuk meg!)

A nedves területeken (pl. lábujjközök) kialakuló gombás fertőzés más kezelést igényel. Inkább hideg vízzel mossuk meg, mert a meleg elősegítheti a gombák szaporodását, majd töröljük meg gyengéden a lábat. Ezután Teafa olajat keverjük Lábkrembe és így kenjük be. Hagyjuk jól felszívódni, megszáradni.



Néhány jó tanács: váltogassuk cipőinket, hogy mindegyiknek legyen ideje kiszáradni. Régen formalinos vattát tettünk a cipőbe, nejlonzacskóba zártuk 2-3 napra, majd utána 1 hétig hagytuk jól kiszellőzni. Most nagyon jól használható erre a Teafa olaj, 5 cseppet tegyünk egy vattapamacsra, azt a cipőbe, majd a nejlonzacskóba. Hagyjuk 2-3 három napig magára, s ezután a lábbeli külön szellőztetést nem igényel, már viselheted is a felfrissült, „tiszta” cipődet.

Ne dörzsöljük szárazra a lábunkat, mert ezzel eltávolíthatjuk a frissen képződött bőrt. Inkább itassuk fel a nedvességet. Fokozottan ügyeljünk a higiéniára, még tünetmentesség esetén is. A gomba még hetekkel a fertőzés eltűnése után is él, s újra megjelenhet.

E problémának a megjelenése azt jelzi, hogy szervezet belsejében is van dolgunk. Egy méregtelenítés is indokolt.

## 2. Bőtyök

A bőtyök a nagy lábujj ízületének gyulladása és az ízületi nyálkátömlő megduzzadása. Ez sajnos még kellemetlenebbé válik, amikor a nagy lábujj tövének csontos kinövés jelenik meg. A bőtyök kialakulását a lábfej és a nagyujj csontjainak rendellenes helyzete okozza. Az állapotot súlyosbíthatja a keskeny, szűk orrú, magas sarkú cipő viselése. Nem gyógyul meg magától, kezelés nélkül a torzulás súlyosbodik és nagy fájdalmat okoz.

## 3. Bőrkieményedés

Ez gyakran előforduló, esztétikailag is romboló probléma. A bőrkieményedés a megvastagodott, megkeményedett, a bőr felszínéből kiemelkedő elhalt hámréteg. Ismétlődő súrlódás és nyomás okozza ott, ahol a láb dörzsölődik a cipőhöz. A nyomás hatására a bőr bizonyos részei megvastagodnak, tyúkszemek, bőrkieményedések képződnek. Ez történik, ha túl szűk vagy kicsi cipőt hordunk, illetve ha gyakran járunk meztláb.

Előfordulhat, hogy fájdalmat is okoz, ha hagyjuk megvastagodni.

Nos, itt szeretném figyelmetekbe ajánlani a Just fantasztikus Lábsóját. Ezt tedd bele az áztató vízbe, 15 perc múlva habkövel eltudod távolítani a felpuhult, megvastagodott hámréteget. És ezután a lágyító Just Lábkremmel fokozd a bőr természetes rugalmasságát, ezzel késleltetted a keményedés ismételt kialakulását.



Amikor már úgy érzed, hogy szinte köveken jársz, azonnal hívd segítségül a Just lábápolási termékeket!

S ne feledkezz el arról sem, hogy megelőzéssel kiküszöbölheted ennek a problémának a kialakulását.

*Legközelebb folytatjuk a tyúkszem, a víz hólyag és a száraz, repedezett sarok problémáival.*

## Ha jól akarsz járni!

Az oldalt összeállította:  
**Nagyházi Mária**, oktatási-titkársági csoportvezető



„HAJÁPOLÁS FELSŐFOKON”

# JUST HAJÁPOLÓ BALZSAM

Hajmosás után ragyogó befejezés a **Hajápoló Balzsam** használata, mely egyben mélyreható regenerációs kezelés a haj szerkezetének javítására.

Két erőteljes hatóanyaga a fekete áfonya mag olaj és a vadgesztenye kivonat.

Intenzíven ápol, hidratál és selymessé teszi a haját.

Segíti a hajszálak újrastrukturálásában és erősítésében:

- A hajszáltörés és a csomósodás kockázatának csökkentése
- A csillogás növelése
- A fésülhetőség és alakíthatóság javítása
- A haj felszínének védelme a külső stressz hatásaitól
- A „repülő haj effektus” csökkentése
- Elősegíti az egészséges hajnövekedést
- Segíti a fejbőr funkcióit!



Az édeskés, friss illatot 2 illóolaj harmonikus keveréke biztosítja: az édeskömény olaj, és a zöld menta olaj, melyek serkentő, fertőtlenítő, frissítő hatásúak.

**Alkalmazása:** hajmosás után kis mennyiséget masszírozzunk be a fejbőrbe és a hajba, 2-3 percig hagyjuk hatni, majd alaposan öblítsük le.

Hajpakolásként is használhatjuk, ekkor viszont 10-15 percig hagyjuk hatni, heti 2-3 alkalommal.

## „SZÍVÜNK VÉDELMEBEN”

**A MAGNÉZIUM A SZERVEZET VALAMENNYI SZÖVETÉBEN ELRAKTÁROZÓDIK, MEGOSZLIK A CSONTOK ÉS A SEJTEK BELSŐ TERE KÖZÖTT. RÉSZT VESZ A TÁPLÁLÉK ENERGIATARTALMÁNAK FELSZABADÍTÁSÁBAN, SZÜKSÉGES MINDEN ENERGIAIGÉNYES FOLYAMATHOZ, A FEHÉRJE- ZSÍR- ÉS SZÉNHYDRÁT-ANYAGCSERE SZÁMOS LÉPÉSÉHEZ, AZ INZULINTERMELÉSHEZ.**

Fontos a **Nahrin Magnézium** szedése hiszen:

Enyhíti a menstruációt megelőző időszak kellemetlen tüneteit, valamint a menstruációs görcsöket is, és a változás kora után növeli a nők csontjainak sűrűségét, így segítségével meg lehetne előzni a csonttritkulást. Emellett a magnézium tágítja a légutakat, s ezáltal kedvező hatású az asztma és a hörghurut kezelésében.

Adagolás: 3 kapszulát naponta kevés folyadékkal bevenni, ez az adag fedezi egy felnőtt magnézium szükségletét (300mg/nap)

### FEJFÁJÁS? MIGRÉN? VISZLÁT!

Hosszú évek óta szenvedek a fejfájástól. Akinek volt már migrénje – engem kb. 3 hetente egyszer megörvendez-

tett vele az élet, tudja jól, min megy keresztül ilyenkor az ember. Jó idő, rossz idő, galom, stressz... teljesen egy volt. Miután vérnyomásom rendben, laborvizsgálásom természetesen, belgyógyon,



nyu- mind- és vér- cütök rendben, stb. sem mondtak

semmi „rosszat”, éltem vele tovább. Az enyhébb fájdalmat 31-es olajjal kezelttem, az Írókat, Articsókát rendszeresen fogyasztom, havonta egy nap méregteleníteni is szoktam.

2013 novemberében a Nahrin Életfa Konferencián került bevezetésre a Magnézium kapszula. Az előadásban többek között elhangzott, hogy kifejezetten javasolt fejfájással,

migrénnel küszködőknek. Már aznap este bevettem az első kapszulát, és azóta folyamatosan szedem.

Ez 2013. november 16-án volt - most 2014. május 20-át írunk. Azóta nemhogy migrénem, de fejfájásom sem volt. Köszönöm, Magnézium kapszula!

**Szarka Laura**

*Az oldalt összeállította:*

**Gálné Tóth Anita, oktatás szervező**



„Bánjunk jól a stresszel!”

## SARKI GYÖKÉR KAPSZULA

**A RHODIOLA ROSEA (RÓZSAGYÖKÉR VAGY ARANYGYÖKÉR) AZ EMBERI SZERVEZET TESTI- ÉS SZELLEMI TELJESÍTŐKÉPESSÉGÉRE KIFEJTETT RENDKÍVÜL POZITÍV HATÁSÁNAK KÖSZÖNHETŐEN NYERTE EL „A TERMÉSZET KIS CSODÁJA” CÍMET. NEM CSAK A TÁVOL-KELETEN, HANEM A VILÁG TÖBBI RÉSZÉN IS EGYRE NAGYOBB A JELENTŐSÉGE. AZ AGYI TEVÉKENYSÉG STRESSZTŐL FÜGGŐ BEFOLYÁSOLTSÁGA CSÖKKENTHETŐ A RHODIOLA ROSEA SZEDÉSÉVEL, ÉS MEGTERHELŐ SZITUÁCIÓKBAN – LEGYENEK AZOK AKÁR AZ ÜZLETI-, VAGY MAGÁNÉLETBEN – A STRESSZ KÖNNYEBBEN LEKÜZDHETŐ.**

### Kiknek ajánljuk?

- Azoknak, akik nagy fizikai vagy lelki terhelésnek, nagy stressznek vannak kitéve
- Azoknak, akik hajlamosak a fáradtságra
- Azoknak, akik koncentrációs zavarokkal küszködnek
- Azoknak, akiknek fokozott C-vitamin szükségletük van

### Miért ajánljuk?

- Mert csökkenti és hatékonyan kezeli a stresszt
- Fokozza a szellemi- és fizikai teljesítményt
- Pozitív hatást fejt ki fáradtság és izgatottság esetén
- Növeli a tanulási- és emlékezési képességet, valamint a koncentrációt
- Pozitív hatása van depresszió és szorongás esetén
- Erősíti az immunrendszert

**Fogadjátok szeretettel Tóth Andrea referenciáját a Napsugár Csapatból, aki elsőként számol be nekünk a Sarki gyökér kapszulával kapcsolatos tapasztalatairól!**

### ELŐÓDA A „HARMÓNIAHOZ”

A tavaszi konferencián került bevezetésre a **Sarki gyökér kapszula**, melyet meg is vásároltam és elkezdtem használni.

Amikor először vettem be két kapszulát

akkor szinte álmatag voltam. Valószínű abban az időszakban nem volt számottevő stressz az életemben... S ezért visszavettem a napi dózist 1 kapszulára, melytől az addigi nyugodtságom sokkal nyugodtabbá vált, valamint koncentráltabb, kiegyensúlyozottabb lettem.

Teltek múltak a napok. Változatossá, dinamikus pörgősebbé, szerteágazóbbá lettek napjaim. Utazás előtt álltam. Egy igen hosszú út, hajnali kelés, kiszámíthatatlan közlekedés állt előttem, mely előreláthatólag késést vetített elő. Mivel igényes vagyok a pontosságra, így igen csak frusztrált és stresszelt a kialakulni látkozó helyzet. Gondoltam, hogy itt az idő, hogy két kapszulával indítsam a napom.

A bevételt követően, olyan 10-15 perc múlva – tőlem szokatlan módon – nem volt jéghideg a kezem, majd szinte lázrózsássá vált az arcom. S valami „haláli” nyugalom szállt meg. Elmaradt az ideges ingerköhögésem.

S mint mikor a dominójátékosnál a higgadt türelem szinte kézzel fogható; s a koncentráció magas szintre szökik, olyan érzés járta át a belsőmet. Társult hozzá egy igazán fittséget árasztó erőnlét. Nem aggódtam: „Hű, mindjárt nem érem el. Vajon milyen lesz? Hogy sikerül az előadásom? Mit fog szólni a szakmai stáb?...” Hanem helyette: „Egyszerűen oda fogok érní! Minden rendben lesz. Csodával töltöm meg az emberek belsőjét és elméjét az általam vitt plusz információkkal!” – gondolatok kerítettek hatalmukba.

A villamos és vonat közötti 5 percben még vonatjegyet is tudtam venni – teljes nyugalommal. Az indulásig hátralévő két percben szinte magabiztosan és légiesen vonultam, siklottam a vonathoz.



Amikor felszálltam könnyedén, akkor már záródott az InterCity ajtaja és indult a vonat.

A velem szemben ülő ifjú hölgy és általa kevésbé megbecsült női közeli hozzátartozója igen hangos szóváltása teljesen elsűvített a füleim mellett, és maximálisan a belső nyugalmamra tudtam koncentrálni, a könnyveimmel és zenével megerősítve csodás belső gondolataimat.

Elmondható, hogy a fizikai és lelki megterhelésem sokszorosára nőtt, bár ennek megélése sokkal könnyedebb és felemelőbb volt a Sarki gyökér kapszulával.

Köszönöm, hogy eme „csodának” részese lehettem!





# AZ 5 ÉVES GYEREK KLUB FIGYELMEDBE AJÁNlja



Dr. Rovács Melinda gyermekorvos, az Egészségügyi Teamünk tagja, aki árgus szemekkel figyeli tevékenységünket és minden nap igyekszik segíteni munkánkat, ezúttal is érdekes és fontos információkat osztott meg velünk.

## Kedves Gyermekek! Kicsik és Nagyok!

**MEGÉRKEZETT A NYÁR, ÚJRA SÜT A NAP, MELEGSZIK AZ IDŐ!**  
**ENNEK ELLENÉRE NE FELEDKEZZÜNK EL ARRÓL, HOGY MAGUNKRA FOKOZOTT FIGYELMET KELL FORDÍTANUNK! UGYANIS SZERVEZETÜNK A TÉLTŐL ÉS A SOK IDŐVÁLTOZÁSTÓL, A KEVESEBB VITAMINBEVITELTŐL KIMERÜLT, ÍGY KÖNNYEBBEN KAPHATUNK EL BETEGSÉGEKET, ÉS ESETLEG NEHEZEBBEN IS GYÓGYULUNK MEG.**

Most leírom nektek, hogy mi mindenre kell figyelnetek, hogy megelőzhessétek a fertőző megbetegedéseket.

- Megfelelő öltözet:** Rétegesen öltözködjünk, mert a reggel még nagyon hűvös, de délután a hőmérséklet már emelkedőben van. Amikor megyünk az iskolába, vagy jövünk haza, az időjárásnak megfelelően tudjunk felvenni vagy levenni egy-egy réteg ruhát (pl. pulcsit). De figyeljünk arra is, hogy ha futkározunk és kimelegszünk, izzadunk, ne vetközzünk le túlságosan, mert könnyen meghűlünk. Esős időben vízhatlan lábbelit vegyünk fel, nehogy átnedvesedjünk. Lehetőleg a kabátunk is legyen vízlepergető és kapucnis, vagy vigyünk magunkkal esőkabátot, vagy esernyőt. A napsütésben használhatjuk már a **Just Napozó termékcsaládját**, a **Naptejet**, **Napozó sprayt**, a **Napozás utáni balzsamot** is.
- Mozgás:** Fontos a rendszeres testmozgás, hetente 3x legalább fél órát. Használjuk ki a jó időt, legyünk minél többet a friss levegőn! Kérjük meg anyut és aput vagy nagyiakat, hogy hétvégén legyen egy kis kirándulás a közeli erdőben, parkban. Így fel tudunk tölteni hétfőre energiával, friss levegővel, és napfénnel, amire nagy szüksége van a szervezetünknek. Az **Eucasol** sprayvel, **Alpesi balzsammal** távol tarthatjuk a szúnyogokat, bogarakat, a **Wallwurz krémgéllal** és a **Lábvonal** tagjaival jobban bírjuk majd az iramot, de segítenek lábunk felfrissítésében is.



- Higiénés szabályok betartása:** Mossunk kezet!!! Hogy mikor? Mindig! Amikor bejövünk az otthonukba, evés előtt, állatok simogatása után, toalett használatakor, orrfújás után is akár. Így nem visszük magunkkal tovább a baktériumokat, vírusokat. Mivel? Akár szappannal vagy a **Kéztisztító zselét** használjuk, ha nincs víz a közelben. Nagyon fontos a szánk és fogunk tisztán tartása is! A **Just Fogápoló gél és fogkrém** egy praktikus, összecukható fogkefét is tartalmaz – csak Neked! Jó, ha arra is figyelsz, hogy étkezések után, de naponta legalább 2x



- moss fogat!
- Bőrápolás:** Naponta fürödjünk meg, és kenjük be a bőrünket megfelelő testápolóval, amit a szüleink adnak. Ha a bőrünk egészséges, a védekező feladatát el tudja látni, és nem enged be a kórokozókat. Használjuk időnként a fürdőolajokat is. A **Just** termékek közül szüleitekkel választhatjátok ki, hogy melyik a legmegfelelőbb számotokra!
- Levegőtisztítás** nagyon fontos a lakásban, főleg, ha valaki beteg. **Illóolajok** párologtatása, levegőtisztító spray használata feltétlenül ajánlott! A **31-es Gyógynövény olaj** is jó, ha kéznél – vagy a párologtatóban van!
- Táplálkozás:** Amit eddig már tanultunk az egészséges táplálkozásról azt próbáljuk betartani. (Tudjátok! A „Hogyan élünk egészségesen?” versenyünkön sok-sok hasznos információt kaptunk, sajátítottunk el!)

Mivel tél végén kevés vitamint tudunk bevinni a szervezetünkbe, mert csökken a kapható zöldségek és gyümölcsök vitamintartalma, gondoskodni kell a vitaminbevitelről. A vitaminok segítenek az immunrendszerünk erősítésében.

Az immunrendszerünk tudja elpusztítani azokat a baktériumokat és vírusokat, amelyek a betegségek okozói.

Fogadjuk el szüleinktől azokat a készítményeket, amelyek nem csak finomak, sok olyan anyagot tartalmaznak, amire szervezetünknek szüksége van. Emellett szüleink segítségével igyekezzünk egészséges, tápláló ételeket készíteni és fogyasztani.

A **Narosan vitaminok**, a **Narosan Áfonya**, a **Tropic**, a **Red Berry** és a **Narancs**, a **Nahrofit Vanília** megfelelően támogatnak ebben Bennünket.

Ha igyekeztek megfelelően betartani a felnőttek iránymutatásait, az édesség ellen sem lesz kifogásuk, hiszen a **Narosan Mini** cukorka nem csak finom, de egészséges is!





# GONDOLD BELE MAGAD A CSELEKVÉSBE!

**SAJÁT ÉS JÓL FELFOGOTT ÉRDEKÜNKBE BE KELL, HOGY LÁSSUK, FELELŐSSÉGGEL TARTOZUNK LELKÜNK TEMPLOMÁÉRT, A TESTÜNKÉRT. AMENNYIBEN IDŐBEN BELÁTJUK, HOGY BÜNTETLENÜL NEM ÉLHETÜNK VISSZA EGÉSZSÉGÜNKKEL, ÚGY ARRÁ IS HAMAR MEGOLDÁST KELL TALÁLNUK, HOGY EZT MIKÉNT VALÓSÍTHATJUK MEG.**

**EHHEZ EGY ÉLÉTVEZETÉSI STRATÉGIÁT KELL LÉTREHOZNUK, AMI EGY TÖBB LÁBON ÁLLÓ BIZTOS ALAPOT FOG JELENTENI A JÖVŐNKBE. EZT LEGJOBB MA ELVÉGEZNI, MERT A HOLNAP MÁR A JÖVŐD, AMIT MOST ALAPOZOL. HA BIZTOS, MASSZÍV ALAPOKAT RAKSZ LE A JÖVŐD IS SZILÁRDABB LESZ. MINÉL JOBBAN FELMÉRED A LEHETŐSÉGEIDET, A MEGVÁLTOZTATNI KÍVÁNT BEIDEGZŐDÉSEIDET, A TÁMOGATÓ HÁTTEREDET, ANNÁL KÖNNYEBB, EREDMÉNYESEBB ÉS KÍVÁNTOSABB LESZ A MELLÉKHATÁS. EZ EGY POZITÍV MELLÉKHATÁS LESZ, AMI A TELJESEBB, HARMONIKUS ÉLETED MEGHATÁROZÓ SAROKPONTJA LESZ.**

Ahhoz, hogy ne lemondásképp éljük meg a mindennapi mozgás bevezetését és az étkezési szokások átalakítását, képet kell kapnunk arról, mivel leszünk gazdagabbak, miért éri meg nekünk ez az átalakulás. A terhelés, ami csak egy oldalról jön, könnyen kitalálható, hogy borulást okoz. A testi-lelki egyensúly fenntartása is e terhelések megfelelő adagolásából származik. Ha életünk során csak egy-egy tényezőre helyezünk figyelmet, ez a harmónia felborul, és egyensúlyvesztésből kifolyólag megváltozik az egyén viszonya a külvilághoz képest. A munka, család, pihenés szentháromsága is mindig más helyre irányítja a figyelmet és egyik sem mehet a többi rovására. Viszont az egyikben elért siker kiegészítője a többiben megéltnek. Mert mi az egészség? Valaminek a teljessége. És mi a betegség? Valaminek a hiánya. Amennyiben mi olvasunk, képezzük magunkat, fejlesztjük értelmi képességeinket, úgy nekünk kötelességünk az elme tápláléka mellett a test fizikai valójának is megadni fejlődéséhez nélkülözhetetlen ingereket. Amire aztán a test válaszul olyan elváltozásokkal felel, mint az ideg-izom felgyorsult kapcsolata,

izomrostok megnövekedése, ízületek megkeményedése, ínak ellenállósága, a keringés kiegyensúlyozottabb működése, a tüdő kapacitásának növekedése... Egyszóval szervezetünk alap munkabíró képessége emelkedik, ami pedig azt jelenti, hogy az erőnlétünk magasabb szintre kerül.

Ha szeretnénk kitűnni a tömegből, ha szeretnénk valamiben kitartóak lenni, ha szeretnénk motiválni környezetünket, akkor nekünk ezeket a testnevelő eszközöket is be kell vetnünk. Személyiségfejlődésünk meghatározója a kondicionális képességünk is. Másrészt, akik munkájukból kifolyólag emberekkel foglalkoznak - mint ahogy mi is ezt tesszük az Életfa Programba, mi minták vagyunk, példát vesznek rólunk, utánoznak bennünket. Mi tanácsot adunk az embereknek a helyes életvezetésükhöz. Fontos, hogy jó példával járjunk előttük, ezért nekünk még tudatosabban kell

m a g u n k a t formálni, nem csak belülről, de kívülről is.

Ehhez az eszközt a sport, a mozgás jelenti. Azt pedig, hogy mit, azt mindenkinek egyénre szabottan kell megválasztania: mi az, amit elbír a szervezete, mi az, amit be tud illeszteni mindennapjainak időbeosztásába,

amit környezete tolerál, támogat. Amiben örömet leli, szórakoztatja, feltölti. Szóval, ami kivitelezhető és fenntartható. Ez egyénileg széles spektrumú lehet. Lehet egyéni-, csapat-, küzdősport. Helyhez, eszközhöz, társasághoz kötött. Számtalan formáció adódik. Lényeg, hogy minél egyszerűbben kivitelezhető, megszervezhető és fenntartható legyen. Ne függjön az egyén eltökéltsége mások passzivitásán és az eszköz használhatatlanságán. Kicsit közhely, de ide is érvényes az a megállapítás, miszerint a kevesebb több. Az egyszerű nagyszerűbb. Legyen a láb mindig kéznél. Legyen a tested a legjobb súlyzód. Ha ezek a feltételek adottak, akkor innentől csak a fantázia szabhat határt a milyenségére és gyakoriságára.

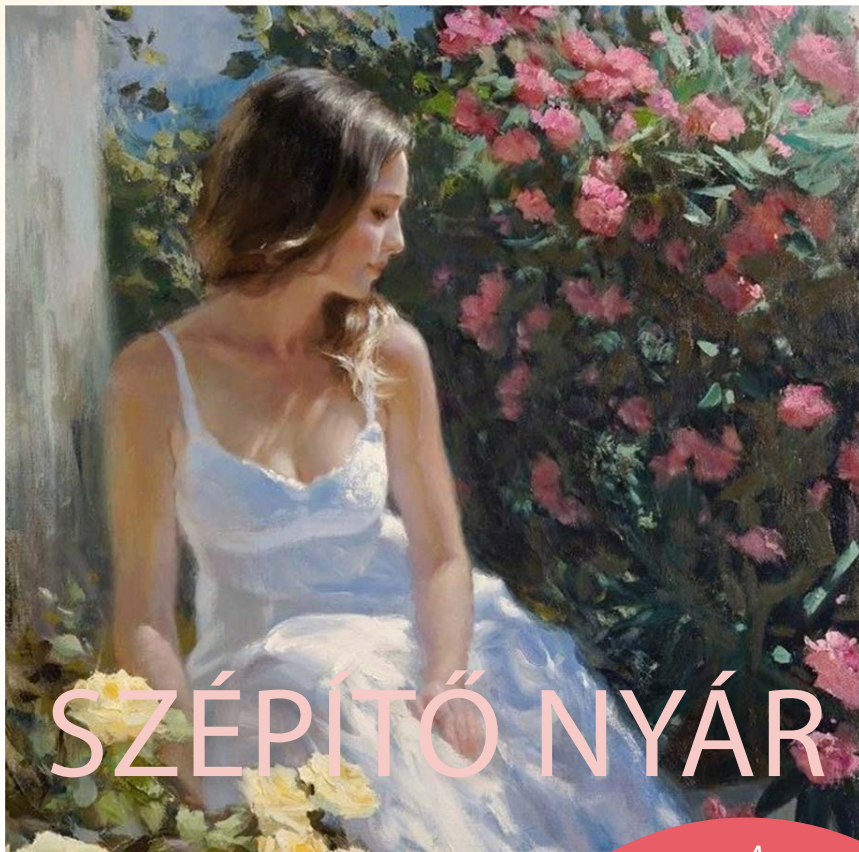
Ne legyél tökéletes, de törekedj rá!

**Sportbaráti üdvözléssel:**

**Szabó Tamás**

**Életfa Program Mozgás csapata**





## SZÉPÍTŐ NYÁR

### Hogy a tükör mosolyogjon!

A Just két termékcsaládot fejlesztett a hölgyek arcborének ápolására.

Az egyik kollekció, az **Alpesi rózsza termékcsalád** (ami **nappali-éjszakai krém** tartalmaz) a legújabb technológiával készült.

Fő hatóanyagai az *Alpesi rózsza* *összejtek*. A növényi összejtek javítják a bőr összejtteinek vitalitását és élettartamát, erősítik a védelmi rendszerét, késleltetik az öregedést, növelik a folyadék megtartást a bőrben, és serkentik a sejt osztódását (vagyis fiatalítják).

A nappali és éjszakai krémekben egyaránt megtalálhatóak az *Alpesi rózsza* összejtek 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 lipo-dipeptidekből álló liftingkomplexet (feszítő) és SPF15 UV szűrőt tartalmaz, az éjszakai krémekben pedig Anti-Aging (ránctalanító) peptidek találhatók. Ezeknek köszönhetően



javul az elasztin képződés és csökken a kollagén hiány. Megnö a bőr feszessége és rugalmassága, az arcvonások kontúrjai javulnak. A bőr nedvesség- és lipidtartalma fokozódik.

Ennek köszönhetően az *Alpesi Rózsza* Termékcsalád csökkenti a ráncokat, feszesít, rugalmasságot és fiatalságot ad a bőrnek.

A másik kollekció pedig a **Vital Just fiatalító termékcsalád**, ami régi nagy kedvencünk.

Egészen más hatásmechanizmussal rendelkezik. A **Nappali és Éjszakai krémek** egyaránt tartalmaznak *Just ránctalanító (Anti-Aging) komplexet*. Ennek köszönhetően nappal megvédik a bőrünket a környezeti hatásaitól, regenerálják és táplálják, éjjel pedig kisimítják a ráncokat, 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 hordozórendszer, 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,
- panthenol-provitamin B5: hidratáló és bőrlágyító hatású, a hatóanyagokat könnyen bejuttatja a bőrbe.

## Mi a különbség a két termékcsalád között? Mi alapján válasszunk?

Az **Alpesi Rózsa** és **Vital Just termékcsalád** egyaránt megfelelő a száraz és a normál bőrre. Semmiképpen se használjuk zsíros és pattanásos bőrnél, tehát a tinédzsereknek nem való. Ezek gazdagon hidratáló és tápláló, könnyű krémek, 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!



30 év felett érdemes e közül a két arcápolási kollekció közül valamelyiket választani, saját ízlés, illetve a bőr igénye szerint. Az érettebb bőrnek, vagyis 40 év fölött inkább az Alpesi Rózsa család javasolt. Ne felejtjük el,



hogy az éjjeli és nappali krémeknek különböző funkciói vannak. Reggel nyugtatja és védi, este pedig táplálja és regenerálja a bőrt. Emiatt mind a kettőt érdemes használni.

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 erre a célra kiváló lehetőséget nyújt a 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 körüli környékre (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 kivásaljuk az aprócska ráncokat, melyek az ajkunk fölött képződnek.



Kedves Életfás Hölgyek! Bízom benne, hogy a Just arcápolási termékei fiatalabbá és ragyogóbbá varázsolják a külsőtöket, nemcsak nyáron, hanem egész évben! Élvezzétek a nyaratokat, őrizzétek meg szépségeket!

Tisztelettel  
**Dr. Dacko Natalia**  
Egészségügyi Team

# NUTRIKAP, NUTRIKAP! TE CSODÁS!



Nézzük a **sörélesztőt**: a *saccharomyces cerevisiae* gomba elemeiből áll! Értékes fehérje, számtalan ásványi anyag és nyomelem (kálium, kalcium, magnézium, jód, króm, vas, mangán, cink, szelén, foszfor), B-vitamin komplex, biotin (bőr-vitamin) hordozója. Komplet tápanyag a bőr számára. A bélfloórát támogatja anyagcsere szabályozó hatásával, így az emésztés javulásával párhuzamosan a bőr állapota is javul. A cukor-

A legutóbbi Életfa Konferencián Karasszon Dezső előadása során felhívta a figyelmet arra, hogy milyen sok értékes információhoz jutunk, ha az [eletfaprogram.hu](http://eletfaprogram.hu) weboldalon a KERESÉS programot használjuk.

Nosza! Itt az alkalom! Begépelem a keresőbe: NUTRIKAP. A találatok száma 1. Dr Harsányi Edit gondolatai olvashatók.

Bezzeg a VIVI ALOE! 22 találat! Rosszul csináltam volna? Tényleg csak egy?

Pedig tudna az én gyerekeim - 22 éves ifjú hölgy - mesélni erről néhány dolgot! Nem tudja, hogy milyen összetevők - sörélesztő, calciumlactate, köleskivonat, citrompor, L-cystin, calciumpanthotenát, E-vitamin, cinkklorid, biotin - rejtélyes sora alkotja. Annak se nézett utána, ezek hogy működnek, csak tapasztalatokat szerzett róla. Mégpedig jókat!

2013 őszén igencsak izgattott lett attól, hogy erősen hullani kezdett a haja. Hajmosáskor a lefolyó szűrőjében maréknyi hajszál gyűlt össze. Rémmelten panaszkodott.

Itt volt az idő, hogy megpróbáljunk ehhez a segítséghez folyamodni! Jöjjön a **NUTRIKAP!**

Napi 2 kapszula szedésével 2-3 héten belül megszűnt a hajhullás, de a doboznyi adagot végigszedte. Azóta is mintha gyorsabban nőne a haja, mint korábban.

Mi is az, ami segítségére sietett a sínylődő hajhagymáknak? Biztos, hogy csak a fejbőrrel volt baj? A fejbőr kapillárisai károsodtak volna? Valamilyen ásványi anyag, akár vas hiányzik a szervezetből?

Hiszen ilyenkor a szervezet egésze testestül-lelkestül érintett lehet! A hajhullás csak a jéghegy csúcsa?

Sok kérdés megválaszolatlan maradt!

Az viszont nem, hogy milyen csodálatosan összehangolt hatása van az összetevőknek.

betegségben segítség, hogy a króm az inzulin hatékonyságát erősíti. A koleszterinszintet csökkenti, az energiaszintet fokozza.

Mit tud a **calcium-lactát**? Ez a szervezet egyik legfontosabb ásványi anyaga.

A csont, körmök, haj szerkezeti épsége, idegrendszeri érzékenység, izomműködés, sebgyógyulás, anyagcsere folyamatok stb. számára mind nélkülözhetetlen.

A **köles kivonat** a hajhagymák anyagcseréjét támogatja, nagyon gazdag ásványi anyagokban és vitaminokban.

Jöjjön az L-cystin. Ez egy nem esszenciális aminosav, a fehérjék szerkezeti és funkcionális elemeként.

Az **L-cystin** tartalmú fehérjék megkötik a nehézfémeket, keratint képez és serkenti a haj növekedését.

A **calcium-panthotenát** maga a B5-vitamin, amely segíti a sejtfelepítést, ezzel regenerál.

Az **E-vitamin** fontos antioxidáns, védi a sejtthártya épségét, ezzel az öregedési folyamatokat gátolja. Ez is regenerál, gyorsítja a sebgyógyulást, fokozza az immunrendszer működését.

A **cinkklorid** anyagcsere folyamatokban, sejtosztódásban játszik szerepet, így a növekedéshez, fejlődéshez fontos elem. Gyulladáscsökkentő hatása is van, lehetővé teszi az A-vitamin hasznosítását. A keratin – ami a haj alapanyaga - alkotó eleme.

A **biotinról** csak annyit mondjunk, hogy a haj, a körmök állapotáért, növekedéséért felelős.

El tudjuk képzelni, hogy egy ilyen kapszulában ennyi fontos és szükséges, sokoldalú anyag rejtőzik? Már a lányom is tudja. Aki nem hiszi, járjon utána!

Szeretettel ajánlom megelőzésre is mindenkinek!

Üdvözlettel:  
**Feketéné dr. Pál Ilona**  
Napsugár Csapat, Egészségügyi Team





# NAHRIN A KONYHÁBAN

## avagy a mai modern háziasszony tárháza

Világunk modern civilizált országai-  
ban jelentősen megváltozott az élet  
napi rutinja az elmúlt 250 évben.

A XVIII. századtól folyamatosan  
kerültek be az új, modern esz-  
közök a mindennapjainkba.  
Gőzgép, gőzhajtású gépek,  
vasúti hálózat. A XIX. szá-  
zadban az ipari forradalom  
mellé a természettudományi  
tárgyak forradalma is felzárkó-  
zott, melyben a magyar tudó-  
sok jelentős szerepet vállaltak.

Csak néhányat sorolnék fel közülük:  
Semmelweis Ignác = a magyar Anyák  
megmentője, fertőtlenítés bevezetője,  
Jedlik Ányos = dinamó, Puskás Tivadar = tele-  
fonközpont feltalálója, Kandó Kálmán = villanymozdony,  
Neumann János = a számítógép alapjainak feltalálója. Ezzel  
együtt a nők élete is alapjaiban változott meg. A kapitalizmus  
magával hozta a nők munkába állását, választójogának kihar-  
colását (a szüfrassetek jóvoltából), tanuláshoz való jog meg-  
szerzését. Az addig csak a háztartásban tevékenykedő nők élete  
szerteágazóbbá vált, ezért a konyhában egyre kevesebb időt  
tudtak tölteni. Előtérbe kerültek a gyorsan, könnyen elkészíthető  
ételek, melyeknek ízre, kinézetre fel kell tudnia venni a versenyt  
a csúcsgasztronómiai versenytársakkal.

De van egy nagy kérdés. Mit használjanak ehhez a nők?  
Milyen alapanyagokkal tudják családjuk és saját egészségük  
megőrzését a legjobban szolgálni?

Ma Magyarországon (továbbiakban Mo.) a legfrissebb sta-  
tisztikai adatok szerint is még vezető a szív- és érrendszeri  
betegségek (infarktus, stroke) okozta halálozás, dupla annyi  
halálért felelősek, mint a daganatos megbetegedések. Fontos a  
megfelelő minőségű és mennyiségű folyadék, ásványi anyagok  
(Ca, Mg, Na, Cl, K), nyomelemek bevitel. Fontos a sófogyasztás  
megerősítése, mivel az alapanyagokban is jelentős mennyiség  
van jelen és a közkedvelt készételek jelentős pluszt is tartalma-  
znak. **A WHO által kiadott ideális napi sófogyasztás mértéke  
az 5g-ot (napi 2g Na bevitelnek felel meg) nem haladhatja meg.**  
Jelenleg Mo-n a felnőtt emberek átlagosan 7,5 g Na-t  
fogyasztanak, mely 18 g konyhasóval felel meg. Ez mind szép  
eddig, de megkérdezheted ezután Olvasóm, hogyan lehet eze-  
ket az irányelveket úgy betartani, hogy az ételünk ne fűrészpör  
ízűek legyenek. Erre a problémára kínálnak megfelelő választási  
lehetőségeket a Nahrin fűszerei!

A fűszereket már az ősember is használta. A tűzre dobott  
leveles ágak kellemes aromát árasztottak magukból, melytől a  
sült hús íze is jobb lett. Az ókorban már nem csak az étel íze-  
sítésére használták, de rájöttek jótékony hatásaira is. Az ókori  
Egyiptomban a rabszolgák ételébe is jutottak bizonyos fűszere-  
kből, mivel járvány megelőző hatásukat felismerték. Hippokratész  
már részletes leírásokat és receptúrákat készített gyógynövé-



nyekből, és manapság csak fűszerként  
használt növényekből (pl. borsmenta,  
kakukkfű, boróka). A fűszerek dia-  
dalmenete Indiából indult el, kara-  
vánutak, kereskedelmi hálózatok  
épültek ki rá, hosszú évszázado-  
kig fizetőeszközként is szolgál-  
tak. Az ipari forradalom idején  
jelentősen csökkent a fűszerek  
szerepe, mely tovább zuhant  
a II. világháborúig. A fűszerek  
új diadalmenetét a II. világhábo-  
rú utáni szemfüles kereskedőknek  
köszönhetjük, akik felismerték a nők  
vonzódását a szépen csomagolt áruk  
iránt (díszes dobozok, üvegek), és megpró-  
bálták a régi-új ízeket elfogadtatni a modern kor  
háziasszonyaival.

### Nézzünk meg közösen, Olvasóm egy rövid áttekintést a Nahrin fűszereiről.

A Nahrom kivételével a Nahrin fűszerkeverékek  
gluténmentesek, nem tartalmaznak tojást vagy tojás eredetű  
anyagokat, laktózt, földimogyorót, szóját vagy szója eredetű  
anyagot (kivételek ebből is a Nahrom ill. Salátafűszer).

Fontos, hogy a Nahrin fűszereket utólagos ízesítésre használ-  
juk, így a bennük lévő értékes vitaminok és ásványi anyagok  
nem sérülnek, ill. egy langyos vagy már kihűlt étel kevesebb  
sót vesz fel, mint az, ami még forr, így további sócsökkentést  
érhetünk el.

### Lássuk, akkor melyik fűszerben milyen csodákat rejtett el a Nahrin!



**Fokhagyma fűszerkeverék** - A fokhagyma  
közkedvelt a hazai és a nemzetközi konyhában  
is, de erős lehetőséget adó aromaanyaga miatt  
sokan nem szívesen fogyasztják. Nagy hibát  
követnek el, mivel nagyon hatékony természetes  
koleszterin szabályozó, szív-érrendszeri betegsé-  
gek elleni hatása régóta ismert, kórokozók elleni  
hatása szintén (baktériumok, vírusok, gombák).  
Daganatellenes hatása főleg az emésztőrend-  
szeri daganatokban érvényesül, gyomorrák kialakulását gátolja  
a káros nitrit vegyületek képződésének megakadályozásával.  
Ez a fűszerkeverék nem tartalmazza a „kellemetlen” lehetősé-  
gért felelős aromát, de minden jótékony hatású egyéb összetevőt  
igen. Nyers ételekre, önteterek, szószok, rizs, hús, főzelékek, saláták  
készítéséhez, zöldségfélékre kiválóan használha-  
tó. A benne lévő só jódozott formában van jelen,  
tartalmaz még vöröshagymát, burgonyakeményítőt,  
zellert, tormát.

**Nahrom fűszerkeverék** - A magyar konyhák-  
ban mostanáig leggyakrabban használt Vegetát  
és Delikátot tudja kiszorítani. Az alapja jódozott  
só és vöröshagyma. Ezenfelül több mint 20 féle





fűszer- és gyógynövényt tartalmaz (pl. élesztő, fűszerpaprika, fokhagyma). Csökkentett Na tartalmú készítménynek számít, jó választás életmódváltásnál az első „új” fűszerek közé beépíteni. Az íze jól kombinálható egyéb fűszerekkel, vajas kenyérré, levesek, főzelékek, rizs, hal, hús, saláták ízesítésére egyaránt használható.



**Tengeri algás sópótló** - A magyar konyha számára újfajta fűszer, mivel a tengeri algát nem használjuk a receptjeinkhez. A túlnépesedő Földünk legjobb fehérje és ásványi anyag forrása a tengeri alga, könnyen emészthető és előállítás is könnyű a kiapadhatatlan forrás miatt. A fűszerkeverékben jelen van még a bazsalikom, kakukkfű, rozmarin, majoránna, paprika is, melyeket a magyar konyha is előszeretettel használ. A fiam ezt a fűszerkeveréket szerette meg a leggyorsabban és mindennap használja, a barátainak is mesél róla és viszi a hírét egy finom és egészséges fűszernek. Kitűnően használható köretek, halételek, húsok ízesítésére. A fiam vajás kenyérré is rakja.

**Saláta fűszerkeverék** - A saláták elkészítésére mindig szezonális zöldségeket használunk és bízunk magunkat a fantáziánkra. Merjünk kipróbálni új keverékeket, ízeket. A saláták minden napszakban fogyaszthatóak, könnyű nyári vacsorák lehetnek önmagukban, illetve jó kiegészítői a nyári szabadtűzön készült grillhúsoknak. A saláták ízt alapvetően megváltoztathatja a hozzáadott dressing fűszerezése. Ehhez a kísérletezéshez és a jól bevált receptúráinkhoz ad nagy segítséget ez a fűszerkeverék.



**Bors fűszerkeverék** - Ez a fűszerkeverék a fehér- és cayenne bors nagyszerű párosítása. Nem marja a gyomrot, de intenzíven csípős ízű, nem hagy keserű utóízt, bírja a hőt (főzéshez, sütéshez használható). A nyáron előszeretettel készített grillhúsok alapvető fűszere, kombinálható mindenféle ízzel.



**Citromos bors fűszerkeverék** - A feketebors és a citrom képezi az alapját ennek a fűszerkeveréknek. Elsősorban halak, szósok, saláták, könnyű húsok fűszerezéséhez, pácok készítéséhez használhatjuk. A pácnál nagyon fontos, hogy a benne lévő magas arányú feketebors intenzívebb ízt ad a semleges ízű húsoknak pl. csirke, halak, de nagyon fontos, hogy elegendő időt adjunk az ízek összeéréséhez a rohanó világunkban is.

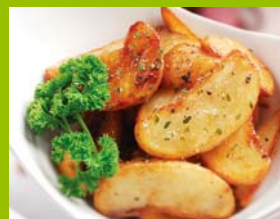


**Hús fűszerkeverék** - Elsősorban húsok, hústelekek pácolásához, előkészítéséhez, elkészítéséhez használhatjuk. Hőálló, így a főzést, sütést is jól bírja. Íze a vörös húsoknál a legtökéletesebb, fokozza, kiemeli az ízhatásokat. Mindig a sütés-főzés előtt használjuk a keveréket, természetesen használható köretek, levesek, szósok, de akár szendvicsek ízesítésére is.

Vannak reggelek, amikor az embernek nincs kedve vagy ideje nagy feneket keríteni a reggeli készítésnek, de egészségeset szeretne mégis választani. Erre egy nagyon jó alternatíva a **Nahrin Müzli italpora**. Magas a kalcium és magnézium tartalma, a



benne lévő búzacsíra kivonat jó választássá teszi. A kalcium fontos a csontok, fogak alapanyagaként, az izomműködéshez, idegrendszeri aktivitáshoz, anyagcsere enzimek alkotóköve. A kalciumhiány egyből nem érezhető az emberi szervezet számára, mivel egy jelentős tartalékkal rendelkezünk csontjaink és fogaink révén. Ebből következnek a későbbi hatások alacsony kalciumbevitel esetén: csonttörések, izomgörcsök, idegesség, álmatlanság, bőralergia, ízületi fájdalmak, szívritmuszavarok. A kalcium felszívódásában jelentős szerepe van a foszfátnak és a D-vitaminnak is. A kalcium és foszfát aránya állandó a szervezetben, ha bármelyik irányában elbillen az egyensúlyi állapot, annak következménye van. A mai fiatalok 25%-a nem juttat be elegendő kalciumot és magnéziumot szervezetébe (ideális



## Fűszeres édesburgonya recept

Az édesburgonyákat meghámozom, és kisebb darabokra vágom ízlés szerint. Alufóliát tépek, melyet olívaolajjal vagy kókuszolajjal megkenek. Erre szórok valamelyik fenti fűszerkeverékből (én legutóbb a Tengeri-algásat választottam), majd becsomagolom az édesburgonyát ebbe a fóliába. Tepsibe rakom és 160-180 fokra előmelegített sütőben 20-30 perc alatt puhára párolom. Mennyei köretet találhatunk bármilyen hús mellé, de önállóan is fogyasztható könnyű vacsora. Jó étvágyat!



Mg:Ca=1:2). A nagymértékű kólafogyasztás fokozza a szervezet foszfát tartalmát, mely szintén gátló tényezője a kalciumfelszívódásnak, és a későbbi életkorban kialakuló csontritkulás kockázati tényezője is egyben. A nem megfelelő bélfóra a D-vitamin képződést és felszívódást akadályozza a vastagbélben, illetve a kevesebb napozás az utóbbi évtizedekben (bőrrák kockázati tényező sajnos) a bőrben keletkező D-vitamin mennyiségét jelentős mértékben csökkentette. A mai magyar lakosság D-vitamin szintje tél végére a normális szint alsó értékének fele-harmada. D-vitamin hiányában a daganatképződés is fokozódik.

**Kinek ajánlott a Müzli italpor fogyasztása?** Elsősorban gyerekeknek, fiataloknak, sportolóknak, nehéz fizikai munkát végzőknek, időseknek, rohanó életmódot élőknak. Gyorsan felszívódik, telít, energiát biztosít órákon át.

Remélem, sikerült felkeltenem az érdeklődésedet kedves Olvasóm, és bátran kipróbáld ezután a konyhádban a Nahrin fűszereit!

**Dr. Tóth Judit Erzsébet**, oktató háziorvos, Debrecen Napsugár Csoport Egészségügyi Team vezetője



# VIGYÁZAT!

## AZ ELSAVASODÁS NEM KÉRDEZ, JÖN!

**A SAVASODÁS** szinte mindenkit érint, ha nem is tudunk róla. Táplálkozásunk, a rohanó, stresszes életmódunk következményeként lép fel, és észrevétlenül pusztít bennünket. **A szervezet súlyos elsavasodása kihat a hétköznapijainkra, és számtalan betegség előidézője lehet!**

Amennyiben lappangva, alatto-mosan jelentkezik, miután civilizációs probléma, a teljesítőképesség csökkenését és általános rossz közérzetet okozhat.

Az energiát az ételekből-itakból származó cukrok és zsírok lebontása útján nyerjük, miközben savak is keletkeznek a szervezetben. Optimális esetben szén-sav és víz képződik. Ezt a típusú savat kilélegezzük.

Oxigénhiány esetén az energiatermelés folyamata már nem alakul zökkenőmentesen, és melléktermékként olyan savak is képződnek, melyeket a szervezet a légutakon keresztül nem képes kiválasztani.

A szervezet pH-ja szigorúan szabályozott rendszer. Erre azért van szükség, mert a pH bármilyen irányú eltérése lehetetlenné teszi az enzimek működését, így a sejtszintű életfolyamatokat. A vegyhatás szűk határok között ingadozhat, ez az artériás vér esetében 7,35 és 7,45 között mozoghat.

A túlsavasodás miatt testünk belső egyensúlya felborul. Szervezetünk védekezik ez ellen, minden tartalékát beveti a savak megkötésére, de egy idő után ezek a tartalékok kimerülnek, és megjelennek a tünetek.

### Melyek a túlsavasodás tünetei?

(a teljesség igénye nélkül)

- Elhízás, túlsúly
- Fáradtság, alacsony energiaszint
- Emésztési zavarok
- Savtúltengés, reflux
- Bőrtünetek, kiütések
- Allergiák (pl. ételallergiák)
- Asztma
- Gyors öregedés
- Depresszió
- Narancsbőr



**Milyen lehetőség áll rendelkezésünkre a folyamat megfordításához?**

**BASICO** (por és tableta formájában) „Alapozás”- mely által a szervezet újjáéled!

Összetételénél fogva a test elsavasodása ellen hat. Hozzájárul a szervezet méregtelenítő folyamataihoz. Életfontosságú ásványi anyagokkal lát el minket. Általános jó közérzetet biztosít. Inulin tartalmának köszönhetően az ásványi anyagok és nyomelemek jobb hasznosulása következik be. A fent említett tünetek esetén pozitív hatású.



### Alkalmazása

Por esetén: reggel és este 1 teáskanállal vízbe, gyümölcslébe, natúr joghurtba keverve. Tehető íróba, vagy Articsókába is.

**Tabletta esetén:** 2x5 tbl.

Javaslom, ajándékozd meg magad egy Basicoval az egészségedért! Hiszen sokkal egyszerűbb és költségkímélőbb a betegségeket megelőzni! Hozd formába a tested nyárra!

Szeretettel:

**Dubniczky Ildikó**

Életfa Delfinek Egészségügyi Team



# IMMUNOSTARS

Az **Immunostars** kapszula gyógygombákat tartalmazó immunerősítő hatású étrend-kiegészítő. Miért van rá szükségünk?



Az utóbbi évtizedekben nagyon megváltozott az embereket körülvevő élettér, amelynek hatásával van szervezetünk. Nagyon gyorsan változott a külső környezet, amelyhez szervezetünk nem tud teljes mértékben adaptálódni (alkalmazkodni), bár próbálkozik. Emiatt egyre több civilizációs betegség alakul ki: daganatok, allergia, cukorbetegség, magas vérnyomás, elhízás, érszűkület, stb.

## Mi minden változott az utóbbi évtizedekben? (Ízelítőként szolgálva)

- Munka: gyakran nem fizikai munkát végzünk, de sok szénhidrátot eszünk, ami nem ég el.
- Mozgásszegény életmód.
- A jóléti társadalomban nagyon sokat eszünk, nem a szükségleteinknek megfelelően, sok szénhidrátot, zsírt viszunk be. Mindemellett a szervezetünk minőségi ételhez (vitaminok, ásványok, aminosavak) egyre kevésbé jut hozzá.
- Légszennyezés, ózonlyuk, káros sugárzások növekedése, elektroszmog.
- A globális felmelegedés hatásai.
- A stressz nagymértékű növekedése, nagyon kevés igazi pihenés - felgyorsult a világ!!

- Sok új betegség bejövetele, fertőzések, stb.

Amennyiben nem akarunk betegé válni, tennünk kell ellene! Ebben segít az IMMUNOSTARS!

### Mit tartalmaz, és milyen hatása van?

Gyógygombákat, amelyek Ázsiában őshonosak. (A cég Kínából hozza az alapanyagot, amióta Japánban 2011-ben reaktorbaleset történt.)

#### Shiitake gomba (illatos gomba) (*Lentinula edodes*)

##### Tápanyagtartalom

**Vitaminok és ásványi anyag:** A-, B-, B12-, C-, D-vitamin, Fe, K, Ca, Mg, Mn, Cu, Zn, Se, niacin.

**Aminosavak:** lizin, arginin, metionin.

**Koleszterinszint csökkentő:** eritadenin aminosav.

**Daganatra hat** - vastagbél és gyomorrák túlélését növeli igazoltan a kemoterápia kiegészítéseként (lentinan), ugyanis a természetes ölüsejteket aktiválja. Daganat gátló hatás. Emellett segít a vércukorszint, vérnyomás normalizálásában. Baktériumölő hatása is van.

#### Maitake gomba (bokros gomba, táncoló gomba) (*Grifola frondosa*)

##### Tápanyagtartalom

**Vitaminok és ásványi anyagok:** D-, B2-,

B3-vitamin, K, Ca, Mg, aminosavak és béta-glukán.

**Immunerősítő hatás** (béta-glukán): szabadgyökfogó, aktiválja a természetes ölüsejteket és falősejteket, valamint a lymphocytákat interleukin és limfokin termelésre serkenti.

**D-Maitaki frakció:** fokozza az apoptosist, azaz a daganatos sejtek elhalását, így az áttétek mérete igazoltan csökkenhet emlő-, prosztatata-, bőr- és hólyagdaganatban (természetesen a hagyományos terápia betartása mellett).

Vércukorszintet csökkenti, mert az inzulinérékenységet befolyásolja.

Hat a koleszterin és triglicerid szintre, máj zsírsanyagcserére, zsírsanyagcserére, befolyásolja a vérnyomást.

### Kiknek javasoljuk?

- Legyengült szervezetű embereknek
- Magas vérnyomásban szenvedőknek
- Magas koleszterinszintben szenvedőknek
- Akik kemoterápiában részesülnek
  - Allergiás, cukorbeteg és/vagy túlsúlyos emberek részére

### Hogyan adagoljuk?

2db kapszulát reggel, délben és este étkezés előtt vegyünk be egy kevés vízzel. Fontos, hogy kúraszerűen alkalmazzuk, ne csak alkalmászerűen.

**Dr. Rovács Melinda**

Életfa Delfinek Egészségügyi Team





## ÉLET KÖZEPE, AZ ÉLET CSÚCSA...

## MENOPAUAZA



Néhány évtized alatt teljesen megváltozott a hozzáállásunk ehhez a témához. A nagymamám még büszke volt, hogy elérte ezt a kort, hogy megvannak a gyerekei, elérte azt, amit akart.

Ma óriási veszteségként élék meg a nők. Elvész a nőiség, a termékeny periódus, bejön a „kevesebbet érek”.

Az önértékelés tőled függ, attól, hogy milyen „növekedési környezetet” választasz magadnak. Ha olyan helyen, közegben élsz, ahol veszteségként éled meg, akkor én tudok ajánlani egy jobb helyet, úgy hívják Életfa Klub! Itt csak olyan emberek gyűlnek össze, akik tisztelik egymást, az értékekre koncentrálnak, és segítő jobbot nyújtanak, ha kéred!

A másik, amivel tudsz a tünetek megelőzésért tenni a termékeink!

Van-e olyan, amiről hallottál már: hóhullámok, éjszakai és nappali csillapíthatatlan izzadások, gyomorgörcs, életkedvtelenség, kezdeményezőkéesség hiánya, értéktelenség... Ezek mind a hormonrendszer felborulásának, elsősorban hiányának a tünetei. Sokan vitáznak arról, hogy van ösztrogén dominancia, és hogy ne szedjünk ösztrogént! Akiben ez merül fel, az el tud menni a nőgyógyászhoz és vérből meg tudja nézetni az értékeket.

Amit én általánosan vallok, és napi szinten ajánlok az a következő:

- 14-42 év között** a tünetektől függően kérek egy vérvizsgálatot, de az a tapasztalatom, hogy a **Sojafit** és az **EVA kapszula** ciklusos szedésével teljesen rendbe jön a páciens. Nincs PMS (**premenstruációs szindróma**), nincsenek hasi görcsök, és a **rendszeretlen menzeszről** is csak múlt időben beszélünk. Létrejön a várandósság, vagyis élvezhetővé, könnyűvé teszi a női létet.
- Amikor beindul a menopauza - és ez **42 év felett** bármikor indulhat **menesz rendszeretlenséggel, sokszor csak depresszióval, érdektelenséggel**-, elsősorban MINŐSÉGI ÖSZTROGÉNT PÓTLÓK. Nem gyógyszer. A sok cikkezés, a daganat felszaporodás mind a mesterséges hormonpótlásoktól van. Szóját Kínában, Indiában, Japánban mindenki eszik! Férfiak és nők is. Hetente többször. Nem is ismerik viszont a menopauzás panaszokat. Vagyis nem kell sok, csak rendszeresen kis adag. Erre tökéletes

a Sojafit.

3. **Heves menopauzás** tünetek jelentkezésekor – **hóhullámok, izzadás, rosszulletek, depresszió** – emelt adagban adom a **Sojafitet + az EVA kapszulát**, és hozzáteszem még a **Basicot, Teafa olajat, Minci A-t**. Egy hónap türelmi időt szoktam kérni, hogy a termék ki tudja fejteni a hatását, és hogy megtaláljam az egyénnek megfelelő adagot. (Ez lehet 8 kapszula és 4 turmix is naponta.)

4. **Menopauza után** mindig javaslok szedni természetes ösztrogént.

Hogy miért?

a. Mert az agyban továbbra is ott vannak a receptorai, és ha azok éheznek, akkor **rövidtávú memóriazavarokat** okoznak. Nem rögtön, de alattomosan. Tudom, hogy ez még messze van! De én most ezt élem az Édesanyámmal! Bármit megadtam volna ezért a tudásért korábban. Mindent elfelejt, hiába a Halolaj, és most már olyan a károsodás, hogy hiába a **Sojafit** is. Csak a szinttartásért küzdök. Addig, amíg nincs memóriazavar, addig van lehetőség ezt megelőzni. Tehát, ha jót akarsz tenni az örökösiddel, de különösen magaddal, akkor napi 1 adag, de legalább heti 3 adaggal biztosítani tudod a szellemi frissességed életed végéig. Képzeld csak el, milyen jó lenne így megőregedni?

- viszketés, bőr- és nyálkahártya szárazság** megkeseríti a nap minden percét, és ez nem várat magára. Van, akinél egy hónap múlva jelentkezik már. Nincs az a krém, ami ezt megoldaná. Ismét csak ösztrogén a megoldás rá belülről, vagyis a **Sojafit**.
- A csonttörések oka is a hormonhiány miatti csontleépülés.

Az már csak hab a tortán, hogy a Sojafittal ki tudsz váltani **egy kisétkezést, 200 kalóriával**, tehát a menopauza utáni súlygyarapodást is meg tudod előzni. **Tejmentes**, tehát tejfehérje és tejcukor érzékenyeknek is ezt adom.

**Álljon itt néhány terméktapasztalat.**

**Fekete Éva, Nyíregyháza: Anyának lenni**

Elhatároztuk, hogy most már jöhet Dorcikának a kistesó. Mivel ő (Dorci) a gondolat után azonnal érkezett





is, most is erre számítottunk. Nem így lett. Pedig én már méregtelenítettem rendszeresen (**Articsóka**, Írók), töltöttem magam vitaminnal (**Narosan áfonya**, **Red Berry**). Az egyik Kulcsemler Találkozó szponzoromtól, Dr. Harsányi Edittől egy **Sojafitet** kaptam ajándékba. Hű, de finom volt! Imádtam. És mire elfogyott, Emmácska is megérkezett... Még fontos momentum, hogy az Uram pont akkor kezdte el inni a

**Narosan narancsot**, mikor én a **Sojafitet**. Hogy ez véletlen avagy sem, Rád bízom... (Megsúgom, hogy nem.)

### **Kanyóné Mándi Mária:** **Sojafitet mindenkinek!**

Nincs olyan konferencia, hétfői klub, vagy más rendezvény a Napsugár Csoportban, ahol el ne mondanám a **Sojafittel** kapcsolatban ezt a tapasztalatomat, ami sokaknak segítség lehet.

A szuper nagyiknak is lehetnek problémái – nevezetesen a csontvesztés a változó kora szinte mindenkinél bekövetkezik, talán a kezdete és az üteme lehet



más. Így volt ez távoli rokonomnál is, akinek rögtön az első „itt fáj, ott fáj” vizsgálat során -4,1 értéket mértek a csontsűrűség vizsgálaton. A dekoratív, jó ötvenes nagymama nem dicsekedett ezzel, csak csendben elfogadta a felírt gyógyszereket, amelyeket nem tudott szedni, egyiket elfelejtette, a havi „egyszemestől” a gyomra fáj, nyűg volt az egész. Persze, hogy a kontroll alkalmával még rosszabb lett a helyzet: -4,3!!!

És mi mindig jókor találkozunk. Akkor kóstoltgattam a **Sojafitet**, adódott, hogy próbálja meg ő is. A rendszeres fogyasztás már az első három hónap után eredménnyel járt, a kikönyörgött „kíváncsiság kontroll” -2,8 -at mért, ami óriási siker!

Nekem még nincs gondom, de inkább most iszom, hogy ne is legyen! Finom eperturmix a nassolás helyett, vagy kísértkezésre, természetes, a változó kor más tüneteit is kezeli – évi két preventív kúrát igazán megér.

### **Karasszoné Lőrincz Katalin: „Just-Nahrin ínenceknek”**

**C. Molnár Emma:** A *nő ezer arca* című könyvében írja, hogy nemünk már születésünk pillanatától kezdve rá van írva arcunkra, és erősen meghatározza további sorsunkat, egész életünket. A női test neurohormonális működése olyan bonyolult, hogy ő egyenesen „bennünk lüktető

kiszolgáltatottságról” beszél ezzel kapcsolatban. Ez a hormonális működés kihat az érzelmi-hangulati életünkre, a libidószintre, a testi egészségünkre, az anyaságunkra is!



A nő életének minden korszakában hatalmas változásoknak van kitéve, melyeket egyrészt nem tud uralni, befolyásolni tudatosan. A társadalom sem túl

toleráns velünk, ezt bizonyítják a negatív nyelvi kifejezések is: „banyaláz gyötri”, „megjött a havibaja”, „hisztis tyúk” stb., mindnyájan hallottunk már, talán mondtunk is ilyeneket...

Ezek a tipikusan női problémák tehát nem elhanyagolhatóak, enyhítésük nemcsak nekünk nőknek, hanem a velünk élő családtagoknak is életminőség javulást hozhat. A Nahrin ezért alkotta meg az **EVA kapszulát**, hogy megőrizhessük, illetve harmóniába hozhassuk nőiességünket. Már a fiatal lányok is szenvednek a menstruáció testi-lelki tüneteitől (hasfájás, fejfájás, kedélyhullámzások stb.), de ez az ún. premenstruációs szindróma érett nőknél is ugyanúgy jelentkezhet levertséget, fáradékonyságot, sőt depressziót is okozva. A változókorban lévő hölgyek pedig a női nemi hormon csökkenése miatti tünetektől szenvednek (verejtékezés, szívdobogásérzés, stb.).



Az **EVA kapszula** (közönséges orbáncfű, barátcserje, maté tea, jávai tea kivonat, édeskömény kivonat) pozitív hatásai a következők: enyhíti a menstruáció előtti panaszokat, csökkenti a menopauza negatív tüneteit, nyugtatóan hat az idegekre, javítja a kedélyállapotot, feltölt energiával, kedvező hatással van a szabálytalan ciklusra, növelheti a nők termékenységét, méregtelenít, segít a rendszeresen hólyaggyulladásban szenvedőknek, csökkenti a lelki stresszt.

Jómagam rendszeresen fogyasztom (naponta két kapszulát), és tapasztalataim alapján mondhatom, hogy nagyon sokat segíthet azokon a nőknél, akik szeretnék nőiségüket örömmel megélni, „ezerféle arcban” kiteljesedni.

Van Neked ilyen otthon? Ha nincs, itt az idő megvenni és elkezdni használni. Csak emlékeztetek: a prevenció kimutatottan olcsóbb, mint a betegség kezelése! Hát kezd el most!!

Szeretettel:

**Dr. Harsányi Edit Marianna**  
orvos-marketing igazgató



# KÖRÖM VIRÁG

## CALENDULA OFFICINALIS

### Történelem

A Földközi-tenger vidékéről és Ázsia nyugati részéről származik. A XII. századtól termesztik Európában. Hazánkban régóta kedvelt gyógynövény. A középkorban Mária lelki gyógyító erejének szimbólumaként ábrázolták. Tény, hogy a körömvirág gyulladáscsökkentő, és elősegíti a sebek gyógyulását. Az első világháború idején, mikor nem voltak kéznél gyógyszerek, a körömvirág felbecsülhetetlen értéket képviselt a tábori kórházakban: használták sebfertőtlenítésre, és a vérméregzés megelőzésére.

A Körömvirág gyógyhatása: Külsőleg használják visszérgyulladás, felfekvés, lábszárfekély, nyálkahártya gyulladások, ekcémák, sebek, egyéb bőrproblémák, méhcsípések esetén. Gyulladásgátló, antibiotikus, immunstimuláns, sejtvédő, rosszul gyógyuló sebek, visszeres betegségek, bőrelváltozások felületi kezelésére használják, olajos kivonatának hámosító és bőrképző hatása van.

**A körömvirág kiemelkedő helyet foglal el a gyógynövények között.** Vidéken mint kerti növényt termesztik, de vadon is előfordul. Mivel a nép körében is újból ismert és elismert a gyógyereje, nemcsak a kertekben, hanem a szántóföldeken is termesztik.

A körömvirág 30-60cm magasra nő meg, virágzata sárga-narancssárga színben pompázik, szára és levelei nedvdúsak és ragacsos tapintásúak. Különböző változatai lehetségesek: van amelyiknek sötét, van amelyiknek világos a porzótokja. Gyógyhatásukat tekintve azonban teljesen egyforma mind. Ha a virágai reggel 7 óra után még csukva vannak, aznap eső lesz. Régebben ezért esőjósokként szerepelt.

**A népi gyógyászatban ezt a növényt virágostul, szárastul, levelestül gyűjtik és használják.**

## JUST KÖRÖM VIRÁG KRÉM

### Összetétele

**Körömvirágolaj:** sebgyógyító, gyulladásgátló, hidratáló, bőrunyugtató, varasodást elősegítő. Svájcban hideg eljárással, friss növényekből állítják elő, így a krém a növény minden hatóanyagát tartalmazza. Égési sebeknél, allergiáknál nyugtatóan hat.

**Vazelin olaj:** hidratáló, bőrvédő, ápolja a bőrt, védőbevonatot képez a sérült bőrfelületen. Jó hatóanyag szállító.

**Kasvirág:** növényi antibiotikum és immunrendszer stimuláló, pikkelysömör, ekcéma kezelésére, baktériumölő.

**Szójaolaj:** bőrtápláló, vitaminokban gazdag, segíti a bőrfelület tápanyagellátását.

**Allantoin:** búzacsírában található, csökkenti az irritációt, viszketést, sebgyógyító hatású.

**E-vitamin:** erős antioxidáns, védelmezi a sejtfalakban található lipideket.

### Hatása

Hatásosan gyógyítja a bőrégéseket, irritá-



ciókat, fertőtleníti a nyílt sebek környékét.

Fájdalomenyhítő, hidratáló hatású.

Segíti a bőrhegesedési folyamatokat, égési sebeknél és napozási allergiáknál nyugtatóan hat.

Gyulladásgátló hatású, száraz, repedezett bőr kezelésére kiválóan alkalmas.

Szemölcsök kialakulásánál jól alkalmazható.

**Alkalmazása:** Vigyünk fel vékony réteget a kezelendő bőrfelületre és enyhén masszírozzuk be.

**Tartalma:** 60ml, több hónapig elegendő. Kiválóan alkalmas helye lehet az elsősegélydobozban, útitársunk lehet a strandon, a kirándulásokon és a kerti munkák alkalmával is.

Használj te is, hogy családod biztonságban legyen általa!

Szeretettel:

**Hegyí Gyöngyi**

Életfa Delfinek Egészségügyi Team

70/4572712



# ALPESI GYÓGNÖVÉNYEK LEGJAVA GYÓGNÖVÉNY ESZENCIA 31 FÉLE FÜBŐL



**31 gyógynövény** olajából készült, sokrétűen használható aroma a testünk különböző problémáinak megelőzésére, gyógyítására.

Rendkívüli töménysége miatt néhány csepp is elegendő az alkalmazásakor.

Présselés vagy vízgőzdesztillációval kivont éterikus olajok ideális kombinációja, mely hat fő csoportban váltja ki hatását: nyugtató, stimuláló, sebgyógyító, regeneráló, légzésjavító, fertőtlenítő.

**Összetevői:** borsmenta, fodormenta, ánizs, kámforolaj, szegfűszeg, citrom, narancs, édeskömény, kömény, törpefenyő túske olaj, rozmaring, orvosi zsálya, galang gyökér, kapor, fahéj, körtike (pyrola), fokhagyma, borókabogyó, eucalyptus, benzoe gyanta, ginseng gyökér, levendula, rózsafa, kakukkfű, bazsalikom, mirha, citromfű, menthol, szerecsendió virág, tárkonyüröm, teafa, zeller, nőszirm, ibolyaolaj, kamillaolaj, vaníliaolaj, írisz.

Az illóolajok harmonizáló hatásai a szaglószervünkön keresztül érvényesülnek első sorban. A tudatalatti viselkedést, a testi-lelki közérzetet pozitívan befolyásolják. A bőr pórusain gyorsan beszívódik a szervezetünkbe, percekben belül érezhető frissítő, hűsítő, görcsoldó, fájdalomcsillapító hatása.

## Alkalmazási területe széleskörű.

- Tisztítja a felső légutakat, frissít, élénkít.
- Segíti a koncentrációt.
- Oldja a gyomorbántalmakat.
- Alvászavar megszüntetésére is használható.
- Enyhíti és megszünteti a fejfájást, migrént.

A szájhygiéna megteremtésére, fogíny problémák elkerülésére, fogászati beavatkozások után fertőtlenítésre, sebgyógyulás elősegítésére alkalmazható.

Serkenti a bőr vérkeringését, enyhíti az erős ízületi és lumbágós fájdalmakat. Kitűnő izomlazító, rendkívül gyorsan csökkenti az izomgyulladás okozta fájdalmat.

## Alkalmazás

- 35-39°C fürdővízbe 5-10 cseppet oldjunk (tej, tusfürdő) fel
- Néhány cseppet bedörzsölhetünk a problémás testrésze
- Masszázsor önállóan vagy krémbe elegyítve használhatjuk
- Párolgatva a helyiségeink levegőjét fertőtleníthetjük
- Szájöblítésre néhány cseppet langyos vízbe tegyünk

A felgyorsított vérkeringés révén hatása az egész szervezetben jelentkezik. Az esszencia magas koncentrációjú, ezért csak cseppenként alkalmazzuk! Használata rendkívül gazdaságos.

Ne alkalmazzuk 2 évnél fiatalabb gyereknél, nyílt sebre, szembe, napégés után. Rekedtség esetén használatát nem javasoljuk!

Házi és úti patikánk nélkülözhetetlen kelléke ez a svájci „csodaolaj”!

Források: Információs újság 2009. március, Információs újság 2008. december, Életfa Katalógus

**Heller Lilla**

Életfa Delfinek Egészségügyi Team  
06205928292





## AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB HÍREI

Ismét eltelt egy hónap. A múlt havi közel 70 fős taglétszámmal működő Élet(FA)mód Klub májusra már közel 100 regisztrált tagot számlálhat. Az Élet(FA)mód Klub mindenki számára megoldást nyújthat, hiszen ha a tehermentesítés és a testtömegcsökkentés iránt nem is érdeklődik valaki, azonban egészségesen táplálkozni mindenki számára kívánatos. Javasolom, hogy az Életfa Programba újonnan regisztrált tagok már a regisztrációkor egyből az Élet(FA)mód Klubba is kérjék felvételüket.

Újdonság: Az Élet(FA)mód Klubhoz mostantól nem csak regisztrált Életfa Program tagok csatlakozhatnak, hanem bárki, aki érdeklődik az egészséges táplálkozás, tehermentesítés és tartós testtömegcsökkentés iránt. Ha tehát van olyan fogyasztód, akit örömmel látnál az Élet(FA)mód Klub tagjai között, ajánld föl neki a csatlakozás lehetőségét. Sőt tovább megyek, ha van olyan érdeklődő, akiről tudod, hogy fontos az egészsége, mutasd be neki az Élet(FA)mód Klubot, hiszen lehet, hogy ettől a plusz dologtól lesz ő majd fogyasztód.

Az Élet(FA)mód Klub az Életfa Program új szolgáltatása, a magas minőségű termékekhez egy újabb hozzáadott érték. Hiszen hogyan is szól küldetésünk?: „(...) magas minőségű termékek teljességével, kiváló szolgáltatáson keresztül.”

Ezt tudod most biztosítani bárki számára, hát nem csodálatos?

Miért ne regisztrálnál? Hiszen a klubhoz való csatlakozáskor a cég támogatását élvezheted, vagyis a csatlakozás díjmentes, valamint a szakmai ajánlások figyelembevételével kapsz információkat e-mailben, s ugyanígy kérdezhetsz is.

Ajánlom figyelmedbe a honlapon megjelenő új menüt (Életfa Klubok/Élet(FA)mód Klub), ahol a klubbal kapcsolatos új és régi információkat olvashatod.

Ne feledkezz meg a Nahrin Testkontroll csomagokról, és a most futó versenyünkről sem, ami miatt szintén nem mindegy, hogy tagja vagy-e az Élet(FA)mód Klubnak.

Várunk tehát minden kedves új és régi Életfást, és nem Életfást is az Élet(FA)mód Klubba.

Érdeklődni: [eletfamodklub@eletfaprogram.hu](mailto:eletfamodklub@eletfaprogram.hu) e-mail címen tudsz.

Szeretettel:

**Kanizsárné Vaskó Nikolett**  
vezető dietetikus

### Recept Hamburgerpogácsa az egészség jegyében

Jön a jó idő, a grillezés ideje, álljon most itt egy házilag elkészíthető hamburgerpogácsa receptje:

0,5kg darált marhahús  
1 tojás (fél kiló húshoz)  
vöröshagyma apróra vágva  
Nahrin húsfűszer, Nahrin fokhagyma zsemlemorzsa

A mennyiségek az ízléstől, és attól függenek, milyen mennyiséget szeretnénk készíteni. Fél kiló darált húsból nagyjából 12-15 darab pogácsa lesz.

Minden hozzávalót összegyúrunk. A kész masszának laza állagúnak, nem túl keménynek kell lennie. Ebből aztán kis pogácsákat formálunk, ujjainkkal ellapítjuk és grill rácson, grill fólián mindkét oldalukat szép pirosra sütjük.

A hamburgerhez: Egy teljes kiőrlésű zsemlét vágj félbe, grillen melegítsd át, tegyél bele egy nagy salátalevelet. Jöhet rá a húspogácsa, majd arra egy pár karika lilahagyma, 1-2 szelet paradicsom és uborka. Az ízesítőket (majonéz, mustár, ketchup) ízlés szerint rakd a hamburgerre. Ezek közül már elérhetőek cukormentes változatok, érdemes azokat választani.

**Ha maradna még húspogácsa, másnap hidegen szendvicsbe is kiváló!**





# AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB VERSENY



## Általános feltételek

A versenyben minden régi és újonnan regisztrált Életfa Program tag részt vesz, aki tagja az Élet(FA)mód Klubnak is.

## Verseny időszaka

2014. május 1. - október 31., de a csatlakozás folyamatos.

## A verseny részletei

Regisztrált Életfa Program tag, aki tagja az Élet(FA)mód Klubnak, a Nahrin Testkontroll Programban ajánlott termékek közül vásárol. Minden önmagában megvásárolt termék után 1-1 extra pontot kap. Ha azonban Nahrin Testkontroll Csomagokat vásárol, úgy az abban szereplő termékek után (minden egyes termék után) 2-2 extra pont jár.

Az egyes kategóriák győztese az lesz, aki az adott időszak alatt a legtöbb extra pontot gyűjtötte össze a termékek után.

## Kategóriák

**EGYÉNI:** regisztrált Életfa Program és regisztrált Élet(FA)mód Klub tag egyéni extra pontjai a versenyidőszakban.

**CSAPAT:** regisztrált Életfa Program és regisztrált Élet(FA)mód Klub tag közvetlen regisztráltjainak (akik Élet(FA)mód Klub tagok is) extra pontjai a versenyidőszakban.

## Díjazás

Egyéni és csapat kategóriában egyaránt  
I. 60 000.- Ft értékű Életfa Program vásárlási utalvány  
II. 50 000.- Ft értékű Életfa Program vásárlási utalvány  
III. 40 000.- Ft értékű Életfa Program vásárlási utalvány

Különdíj 30 000.- Ft értékű Életfa Program vásárlási utalvány.

A különdíj sorsolás útján kerül kiválasztásra, mindkét kategóriában a fent említett díjazottakon kívül.

(Az utalvány-értékek tagi bruttó árakban értendők.)

A díjazás feltétele a verseny időszakában összesen legalább 60 egyéni extra pont gyűjtése.

## Jelentkezés

A játékban mindenki részt vesz, aki regisztrált Életfa Program és Élet(FA)mód klub tag.

Az Élet(FA)mód klubba jelentkezni a honlapon található jelentkezési lap kitöltésével és beküldésével az [eletfamodklub@eletfaprogram.hu](mailto:eletfamodklub@eletfaprogram.hu) e-mail címre lehet.

