

Életfa info

XV. évfolyam 4. szám 2014. július - augusztus



Megújult a **MÜZLI ITAL!**
részletek a 4. oldalon



FÓKUSZBAN A HAJÁPOLÁS

részletek a 8. oldalon

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

GÓLYA-GÓLYA GILICE...

Hogy is van tovább ez a kis gyerekdal, kedves Olvasóm?

„... Mitől véres a lábad?

**Török gyerek megvágta,
magyar gyerek gyógyítja. ...”**

Ez a gondolat, bevallom, büszkeséggel tölt el. Mi, derék magyar gyerekek, már a sötét középkorban is (vagy a boldog török-időkben?) lóra és gyógyításra termettünk. Ha valakinek valamilyen baja esett, mi, magyarok jól meggyógyítottuk!

Igen ám, de mivel?

„...Sípbal, dobbal, nádi hegedűvel!”

Atya Úristen! Hát ezek nem OGYI által engedélyezett gyógyszerek! Még csak nem is gyógyhatásúnak megfizetett készítmények! És gyógyítani merészel vele a derék magyar? Még szerencse, hogy ezt a módszert réges-régen alkalmazták, és nem ma! Ma aztán kemény milliókat fizethetnénk érte, mivel ezek a gyógyítást sugalló készítmények félrevezetik a kedves, országos intézmények által védelmébe vett magyar népeiséget. Ugyanis a síp, a dob, de főképpen a nádi hegedű felhasználása sebek gyógyítására tiltott! Különbön nem fogynának a gyógyszerek! Még szerencse, hogy mi nem forgalmazzuk egyik említett népi hangszert sem, mert ellenkező esetben a cikkem megjelenése után már várhatnánk a postán a büntetést a fenti versike nyilvános dokumentálásáért. Persze mindannyian tudjuk, hogy a gólyáról, mint madárról van szó, és nem az első évfolyamos egyetemistákról. (Bár egyes túlbuzgó „védelmezőnk” fejében bizonyára ez a lehetőség is felmerült.) Megnyugodtam.

Így biztonságban érezhetjük magunkat, hiszen az, ami egy állat lábán lévő seb tökéletes gyógyítására alkalmas és természetes, az természetesén veszélyes egy ember lábán lévő ugyanolyan seb gyógyítására. Értjük már?

Hű de jó, hogy eszembe jutott ez a dalocska! Megvan a megoldás!

Ezentúl, ha felvetődne valakiben az az eretnek gondolat, hogy egy Just vagy Nahrin prémium kategóriás készítményt nyilvánosan dicsérjen azért, mert valakinek megoldást



nyújtott az egészségügyi problémájára, javaslom, hogy ezt pl. ekképpen tegye:

A svájci Nahrin Narosan Áfonyája minden intelligensen és igényesen gondolkodó marha immunrendszerét tökéletesen erősíti, és emellett az állat vérképe is jelentős mértékben javul. A gyártó különös figyelmet fordít arra is, hogy az egyedülálló készítményt a glutén- és laktózérzékeny állatok is teljes biztonsággal fogyaszthassák. Vagy:

A svájci Just Teafa olaja kiválóan alkalmas a gólyák lábán lévő horzsolásos és vágási sebek fertőtlenítésére és gyógyítására.

Ugyanakkor ezeket nem írhatjuk le az emberek esetében, így ez eszünkbe se jut, meg sem említjük őket!

Szép ugye? Ez a „gyógyítás szabadsága”! Azzal gyógyíthatsz, amivel szabad!

A fent leírtak elég gyerekesnek tűnnek ahhoz, hogy tökéletesen komolyan vegyük őket. Körülbelül ilyen színvonalon bánnak ma az országunkban a természetes alapanyagú étrend-kiegészítőinkkel, élelmiszereinkkel, tisztálkodó, bőrápoló és kozmetikai készítményeinkkel. Minden bevizsgálás nélkül tiltanak, megkötözik a kezeinket és beragasztják a száunkat. Egy kalap alá veszik a legmagasabb minőségi kategóriát képviselő, közel

egy évszázad óta folyamatosan bizonyított készítményeinket a száználmasan silány, „szerecsevadász” csodaszerekkel.

Miért? Mert védenek! A kérdés csupán az, hogy kit és mit védenek? Eszembe jut néhány botor kérdés a sok közül:

Hogy lehet az, hogy a vezető halálokok között szerepel a gyógyszerek mellékhatása miatti elhalálozás? Ilyet én az étrend-kiegészítők esetében még nem hallottam!

Hogy lehet az, hogy egy agyonreklámozott gyógyszert pár év után be kell tiltani?

Hogy lehet az, hogy a természetben található gyógyító erőt annyira szégyellnünk kell, hogy még csak nem is beszélhetünk a gyógyhatásukról, mert az már „sugall”?

Hogy lehet az, hogy ebben a „félő gondoskodásban” az alkalmazott gyógyászati rendszerünk áldásos tevékenysége eredményeképpen, az egészségügyi-betegségügyi paramétereink szempontjából a legrosszabbak között szerepelünk Európában? „Betlire” játszottak talán?

Akkor védjük és őrizzük az eddigi gyengeségeinket, és azokat, akik eddig is uralták a betegségszínpadot?

Nem! Változni és változtatni kell! Kedves Olvasóm, változz és változtass! Jó irányban!

Tekints minket felelősen gondolkodó felnőtteknek, akik tudják, hogy mit csinálnak, és feltételezzük egymásról azt, hogy a jóról azt mondjuk, hogy „jó”, és a rosszról azt, hogy „rossz”! Elvégre szabad hazában élünk!

Akkor is jusson el Hozzád a természet gyógyító erejének a szava, ha ezt az „érdekvédők” nem tartják kívánatosnak, és fontosságuk teljes tudatában tüzzel-vassal, jobbra-balra tiltanak!

Halld meg a magyar gyerek tisztán csengő dalát, mert ami gyógyítja a gólyát, az gyógyít Téged és a szeretteidet is! Mivel? Sípbal, dobbal, nádi hegedűvel.

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

JÚLIUSI AJÁNLATAINK

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

AKCIÓS NAHRIN TERMÉKEK

Kód	Terméknév
558	1db Magnézium kapszula, 1db Halolaj kapszula, 1db Q10 kapszula + 1db Narosan áfonya

AKCIÓS JUST TERMÉKEK

Kód	Terméknév
723	1db Citrom-, 1db Levendula-, 1db Narancsroma + 1db Teafa aroma

A HÓNAP NAHRIN TERMÉKE

Kód	Terméknév
589	1db Iso-tea, 1db Citromfű tea + 1db Gyógynövényes tea

A HÓNAP JUST TERMÉKE

Kód	Terméknév
2478	2db Mályva roll-on + 1db Bodyfresh

MINDEN NAP AJÁNDÉK!

Júliusban megrendelőink között naponta 3 értékes ajándék kerül kisorsolásra az alábbiak szerint:
Hétfőnként leadott rendelések esetén 3db Szantálfás díszdoboz

Keddenként leadott rendelések esetén 3db Guarana drops
Szerdánként leadott rendelések esetén 3db Szójafit
Csütörtökönként leadott rendelések esetén 3db Just hűtőtáska
Péntekenként leadott rendelés esetén 3db Just karóra
Szerencsés vásárlóink névsorát a www.eletfaprogram.hu weblapunkon, illetve a www.facebook.com/EletfaProgram oldalunkon tesszük közzé.
Sok szerencsét!

A HÓNAP TERMÉKEI
JÚLIUSBAN

Megújult a MÜZLI ITAL!

Egy pár szóban a kalciumról.

A kalcium szervezetünk számára létfontosságú ásványi anyag, amely a csontok legfőbb építőanyaga. Gyermeknél és felnőttél elengedhetetlenül szükséges a csontrendszer felépítéséhez, az egészséges, stabil vázrendszer, a csontok és a fogak megőrzéséhez. Megfelelő mennyisége nélkülözhetetlen ízületeink egészsége szempontjából, mivel a kalciumhiány csonttritkuláshoz vezethet.

A kalcium fontos ásványi anyag a sejtfolyamatok szabályozásában is, szerepet játszik a sejten belüli információátvitelben, a hormonképződésben, az izom- és ideg ingerlékenység folyamatában, a véralvadásban, valamint enzimek és hormonok kofaktora.



Hasznosulásához nélkülözhetetlen a D-vitamin, amely segíti a kalcium felszívódását és beépülését, továbbá szabályozza a vér kalciumszintjét. Beépülését segíti még a tejcukor és a C-vitamin is, míg a nagy foszfor-, oxalát-, rost- és fitáttartalom, valamint a túl sok zsiradék azonban gátolja azt. A kalcium és a foszfor optimális aránya 1:1–1:1,5. Az ettől eltérő arány rontja a kalcium-anyagcserét, s a csont kalciumtartalékai felhasználódnak.

Hazánkban az átlagos kalciumfelvétel jócskán elmarad az ajánlott napi mennyiségtől. A keletkezett hiányt a szervezet a csontállomány kalciumtartalékából fedezi. A szükséglet a különböző életszakaszokban eltérő, de átlagosan nagyjából 1000 mg naponta. A kalciumszükségletet számos tényező (pl. életkor, várandósság, szoptatás, betegségek stb.) befolyásolja.

Az elégtelen kalcium- és D-vitamin-felvétel mellett a mozgásszegény életmód is akadályozza a fiatal kori csontépü-



lést, s időskorban gyorsítja a csontvesztést.

A kalciumhiányos táplálkozás legfontosabb következménye a csonttritkulás, amelyre a táplálkozáson kívül, egyéb tényezők is hajlamosítanak: örökletes (nem, testalkat, egyéni genetikai hajlam), életmóddal összefüggő (alkoholfogyasztás, dohányzás, mozgásszegény életmód), hormonális tényezők, valamint a gyógyszerfogyasztás. A táplálkozás és a mozgás a gyermekkor egész időtartama alatt alakítja a csonttömeget, ellenben a hormonális hatások a serdülőkor idején a legnagyobbak.

A csonttritkulás esetén is igaz, hogy nagy szerepe van a megelőzésnek. Gyermekkorban a táplálkozás mind mennyiségi, mind minőségi szempontból igen fontos, különösen a gyors növekedés szakaszaiban (csecsemő- és kisdédkorban, valamint a serdülőkor idején). A megelőzést nem lehet elég korán kezdeni, hiszen a növekedés leállása a serdülőkorban bekövetkezik, bár a legnagyobb csonttömeg kialakulása huszonöt-harminc éves korra tehető. Egy másik csontépítési mechanizmus azonban végigkíséri életünket. Az ún. remodeling a csontok folyamatos felépülését és lebomlását jelenti. E folyamat során lebomlik a csontszövet, s a helyébe új épül. Negyven-negyvenöt éves kor körül a lebontási folyamatok túlsúlyra jutnak, s évi 0,3–0,5%-kal fogyatkozik a csonttömeg.

Kalciumforrásaink a tej és a tejtermékek, a halak, az olajos magvak, a száraz hüvelyesek, a szója, a brokkoli, a kelkáposzta, a paraj és a sóska. A szója esetében azonban a fitáttartalom, míg a paraj és a sóska esetében az oxaláttartalom rontja a kalcium felszívódását.

Miben újult meg a Müzli ital?

A megújult Müzli ital egy adagja (melyhez 40 g italporra van szükség) 3 dl tejjel elkészítve 650 mg kalciumot, 224 mg magnéziumot, 473 mg foszfort, valamint 1 gramm, zabból származó béta-glükánt tartalmaz.

A béta-glükánok hozzájárulnak a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához. A kedvező





hatás már napi 3 g béta-glükán fogyasztásával elérhető.

A koleszterin a sejthártyák, bizonyos hormonok és az epesavak alkotóeleme. A vér koleszterinszintjét a táplálékkal bejutó (1/3) és a szervezet által termelt, valamint a lebontott koleszterin (2/3) együttesen adja. Ennek ellenére, emelkedett koleszterinszint esetén fontos a koleszterin felvételt korlátoznunk az állati eredetű termékek fogyasztásának csökkentésével, mert ezzel csökkenthetjük a szív- és keringési betegségek előfordulását.

Az Articsóka ital és a Müzli ital egy jól kombinált diétával remek megoldás ez esetben!

Összetevői közül az ásványi anyagokon és a béta-glükánon túl, kiemelendő a remekül összeállított gabonakeverék (búza, kukorica, rizs, zab), a sovány joghurtpor, a búzacsíra és a búzaborpa. Édes íze a benne lévő gyümölcs-cukornak is köszönhető, azonban egyéb cukrokat is tartalmaz, ezért fogyasztása inzulinnal kezelt cukorbeteg számára nem javasolt.

Ez a Müzli ital is porított készítmény.

Elkészítése rendkívül egyszerű, így gyorsan hozzájuthatunk a finom és tápláló italhoz. Három, közepesen púpozott evőkanál müzli italport három deciliter - lehetőleg hideg - tejjel jól rázzunk össze, legjobb, ha shakerben készítjük.

Fogyasztható reggelire, kísértkezésekre (tízóráira, uzsonnára), de

belekeverhetjük kefirbe és joghurtba is. Javasolható szezonális gyümölcsökkel együtt pürésítve, narancslével keverve. Készíthető belőle frappé, iható melegen tejjel és mézzel, de akár kakaóporral meghintve kakaós müzli italként is.

Ajánljuk a növekedésben levő gyermekeknek és fiataloknak, a várandós-, és szoptató anyáknak, sportolóknak, valamint időseknek egyaránt. Ezen kívül javasolható mindenkinek, akinek fontos az egészséges táplálkozás, s végül, de nem utolsósorban ajánljuk mindazoknak, akik valami igazán finomra vágnak.

Szeretettel,

Kanizsárné Vaskó Nikolett, vezető dietetikus





Kedves Életfások!

A nyár számtalan örömet nyújt nekünk, de igazán akkor élvezhető, mikor frissen érezhetjük magunkat. Ez az alapvető igény, olyankor is, mikor dolgozunk vagy nyaralunk. Nekünk ez könnyen megoldható. Ugyanis a Just már rég bebizonyította, hogy ebben tud remek segítséget nyújtani, méghozzá néhány pillanat alatt.

A nyári kánikulában inkább a gyors, frissítő tusolást választjuk, mintsem a hosszas, kádban való fürdést.

A Just exkluzív termékei a habtusfürdők.

A **Havasi gyopár habspray** ideális termék a nyári kánikulához.

- Tökéletesen, de kíméletesen tisztítja a bőrt.
- Felfrissíti a bőrt, dezodorál, csodálatos, friss és hűvös illatot kölcsönöz a bőrnek.
- Kiválóan hidratálja a bőrt és biztosítja a rugalmasságát, a hidrolipid réteget visszaállítja.
- Tonizálja és táplálja a bőrt.
- Véd a környezeti ártalmak ellen.
- Bárnyosossá és egészségessé teszi a bőrt.
- Csökkenti az irritációt.

Aktív komponensei:

- **Havasi gyopár extraktum:** ez az unikális növény védi a bőrt az irritációtól és a gyulladástól, puhít és hid-



- **Menthyl lactate:** hűsítő komponens, ami azonnal, intenzíven és tartósan hat.
- **Növényi glicerin:** tökéletesen hidratál, puhaságot és rugalmasságot kölcsönöz a bőrnek.

Használata tanácsos az egész család számára, elsősorban az érzékeny bőrű embereknek érdemes, de kitűnő termék a sportolóknak, főleg az edzés után. Ideális azoknak, akik sokat izzadnak!

A **Mályva habtusfürdő spray** egy unikális, 3 fázisú termék. Tehát tökéletesen biztosítja a bőr tisztítását, táplálását és védelmét. Emellett talán a legigényesebb és legfinomabb Just tusfürdő.

- Ugyanúgy, mint a többi tusfürdő tökéletesen tisztítja, hidratálja és táplálja a bőrt.
- Csökkenti az irritációt és a gyulladást.
- Visszaállítja a bőr védő, hidrolipid rétegét, ezzel fokozza a bőr antiszeptikus hatásait, és megakadályozza az idegen anyagok és mikroorganizmusok behatolását a bőr felületéről a szervezetbe. Stimulálja a bőrsejtek regenerációját, tehát fiatalítja a bőrt.
- Fokozza a bőr tónusát, rugalmasságát.
- Rendszeres használat során fehériti a bőrt, halványítja a pigment foltokat.
- Tartós dezodoráló hatással rendelkezik.
- Csodálatos egyedülálló illattal bír.



Fő aktív komponense: erdei mályva extraktum, amit friss virágokból és levelekből nyernek. A mályvát már az ősi

idők óta különböző népek használják kozmetikai és gyógyítás céljából. A mályva extraktum B-, A-, C-vitaminokban gazdag. Ezek segítségével nyugtatja, puhítja és táplálja a bőrt, valamint csökkenti az ödémát. Magas koncentrációban lévő értékes anyagok segítségével védőréteget képez a bőrfelületen. Ez szabályozza a bőr faggyútermelését. A mályva extraktum erős hidratáló hatással bír. De egyik legjelentősebb hatása, hogy aktivizálja az immunrendszert. Használata mindenkinek javasolt, aki tökéletessé kívánja varázsolni a bőrét. Hiszen fiatalít, kellemes érzést nyújt a bőrnek és emellett csodálatos aromával rendelkezik. A kánikulában kellemesen frissíti a bőrt és hatása sokáig tart.

Nyáron a fokozatos frissességre törekszünk, és persze fontos, hogy ez a frissesség tartós is legyen. Ilyenkor keressük az ideális dezodort. Egy ilyen dezodort ki lehet választani a justos termékek közül.

Először is fantasztikus pszicho-emocionális hatással rendelkeznek. Tehát feltöltötenek minket lelkileg és szellemileg. Emellett nyugtatják, fertőtlenítik, hidratálják, tonizálják a bőrünket, gyulladásgátló hatásúak, közben tökéletesen érvényesítik a fő funkciójukat, vagyis tartósan szagtalanítanak. Ugyanis rengeteg értékes növényt tartalmaznak. Sokan például nem tudják, hogy maga a verejték szagtalan. A verejtékezés során a kellemetlen szagot a baktériumok okozzák, amelyek rátelepednek az ember bőrére. A baktériumok előszeretettel szeretnek beköltözni a hónalj alá, a talpra, illetve az intim részekre. De „laknak” a háton, a hason, a köldök tájékán és a tenyéren. Egyrészt védik a bőrünket a patogén baktériumok behatolásaitól, másrészt használják a bőr verejtékét és a faggyút a saját táplálásukhoz és szaporodásukhoz. Ezek a baktériumok speciális anyagokat, nitrozaminokat termelnek. Azok pedig adják a verejtéknek a kellemetlen szagot. Érdekes, hogy minden egyes embernek specifikus (sajátos) szaga van. A Just dezodorok tökéletesen szagtalanítanak, amellett, hogy nem károsítják a bőr normális mikroflóráját.

A két golyós dezodor, a **Mályva** és a **Havasi gyopár** különösen finom illatúak. Nem tartalmaznak szeszt (tehát egyáltalán nem szárítják a bőrt), nem okoznak bőrirritációt, tökéletesen frissítik a bőrt. Hatásuk szintén 15-20 óráig tart és ugyanúgy savas (4.0-5.0) pH értékkel rendelkeznek. Ezzel megakadályozva a patogén baktériumok szaporodását.

Egy másik dezodor, a **Deo Plus spray** hosszas (15-20 óra) dezodoráló hatással rendelkezik. De akár 3-4 óránként is lehet ismételni a



használatát. A fő összetételei a virágok: kamilla, orbáncfű, zsálya, cickfark, hegyi árnika, parlagi rózsza, orvosi ziliz. Ennek az egyedülálló csokornak köszönhetően csökkenti a bőrirritációt, gyulladást, táplálja, rugalmassá teszi a bőrt és véd a környezet káros hatásaitól. Egy picit szeszt ugyan tartalmaz (ez erősíti a baktericid hatását), de ennek szárító hatását teljesen kompenzálják a benne lévő gyógynövény kivonatok. A pH értéke 4.0-5.0.



A negyedik dezodor, a **Deo Intim** (intim lemosó) igazi különlegesség, ugyanis ez egy sűrű lemosó folyadék, amelyet az intim zónák ápolására fejlesztettek ki. Összetételeinek köszönhetően (orvosi ziliz, hamamelisz, kamilla, aloe vera, búzacsíra olaj, E-vitamin, biszabolol, glükóz) tartósan dezodorál, de emellett gyulladásgátló, baktériumölő és fertőtlenítő hatással rendelkezik. Nagyon fontos, hogy segít fenntartani az enyhén savas hüvely nyálkahártya pH-értékét és így védi a hüvelyflórát. Egyébként nemcsak a nők, de a férfiak intim

zónájának ápolására is javasolt. Természetesen ezeket a termékeket egész évben javasolt használni.

Igazi feltöltődést és kikapcsolódást kívánok Nektek! Legyen ez a nyár élményekben gazdag és energikus!

Tisztelettel és szeretettel:
Dr. Dacko Natalia
Egészségügyi Team

Egy új hajápolási kollekción hozott nekünk a Just. A benne lévő természetes hatóanyagok tökéletesen ápolják a hajkoronát. Az illatukat pedig nem a parfümöknek köszönhetjük. Hanem az értékes, éterikus illóolajoknak.

A hajmosás nemcsak alapos tisztítást, de optimális ápolást is jelent.

*Mondjátok
őszintén! Ki nem álmo-
dott gyermekkorában gyönyörű
koronáról? Sokszor találkoztunk vele*

VÉDJÜK MEG

„Hajápolás felsőfokon!”

*filmekben, mesekönyvekben, sőt még a farsan-
gon és a gyermekünnepeken is jelen volt. Pedig
minden gyerek saját koronával rendelkezik.*

*Természetesen a hajkoronáról beszélek. De
jó lenne ezt minél tovább megőrizni és
ragyogóvá tenni.*

*Szerintetek megoldható
ez?*

A korszerű sampon biztosítja a **gyengéd, különösen kímélő tisztítást a haj és a fejbőr számára, ápoló tulajdonságokkal:**

- optimális nedvességellátás,
- megőrzi a haj selymességét és elaszticitását,
- az anti-frizz-hatás megszelídíti a göndör- és rakoncátlan haját,
- kisimítja a haj felszíni struktúráját, védelmet biztosít a hajszálak törése ellen,
- véd a külső stresszfaktoroktól,
- jobb fésülhetőség nedvesen és szárazon egyaránt,
- a repülő haj effektus minimalizálása,
- megnövelt színhatás és csillogás.

Ennek köszönhetően **a haj simább, csillogóbb, puha tapintású, selymes és könnyű lesz!**

A jelenlegi Just hajápolási kollekciónból 3 hajsampon áll rendelkezésünkre:

- **Sampon** puha, sima hajra,
- **Sampon** elhasználdott hajra,
- **Sampon** korpás hajra.

Ezek a samponok természetes hatóanyagokban gazdagok, illatukat pedig nem a parfüm biztosítja (hiszen a hajbőrnek nincs szüksége parfümre!), hanem harmonikus illóolaj keverékek.



A KORONÁT

Ezek az illóolajok segítik a fejbőrt a természetes egyensúly fenntartásában. Felhabosításkor felszabadul az illat ellazító és harmonizáló hatása.

I. Sampon a puha, sima hajhoz fekete zabot és vaníliát tartalmaz.

Az alábbi hajtípusok és szükségleteik:

- a normáltól a rakoncátlan hajig,
- napi hajmosás,
- nyugtalan hajstruktúra,
- haj, amely magasabb páratartalom esetén göndörödik,
- védelem a folyadékvesztés ellen,
- igény a puhaság és csillogás iránt, anélkül, hogy sérülne a haj,
- nehezen fésülhető, különösen nedves állapotban,
- a repülő haj problémája.



A benne lévő erőteljes hatóanyagok a **növényi magvak**. Hatóanyag kompozíciójának (fekete zab, lecithin) köszönhetően:

- biztosítja a nedvességet,
- véd a kiszáradás ellen,
- véd a külső stresszfaktorokkal szemben, amelyek hozzájárulnak a hajszálak felszíni struktúrájának sérüléséhez (pl. forró hajszárító, hajvasaló, szőkítők, klór, sók, stb.),
- kisimítja a hajszálak felszíni rétegét, így csillogóbb és színesebb lesz.

Ez a sampon gazdag növényi **cukrokban és keményítőben**. Emiatt:

- csökkenti a „repülő haj” esélyét,
- látható és bizonyítható nyugtató hatás a göndör haj

- számára, miközben csillogást is kölcsönöz,
- csökkenti a haj természetes hajlamát, hogy magasabb páratartalom esetén göndörödjön,
- elősegíti a természetes, ápoltság érzetét.

Frissítő gyümölcsös illattal rendelkezik a benne lévő **14 illóolaj** harmonikus illatkeverékének köszönhetően!

II. Sampon az elhasználdott hajra

malátát és frangipánit tartalmaz. Mélyrehatóan, táplálóan ápolja a száraz, igénybevett és sérült haját.

Az alábbi hajtípusok és szükségleteik:

- száraz és elhasználdott haj,
- spród, fénytelen haj,
- festett vagy dauerolt haj,
- hosszú, kémiailag vagy mechanikailag kezelt haj, amely különösen a hajsálak végénél kilúgozódott, hajlamos a gubancolódásra és a száltörésre,
- gyakori tartózkodás a napon, amely kiszárítja a haját,
- a hajkárosodást megelőző védelemre van szüksége, különösen a nyári hónapokban.



Ez a sampon gazdag fehérjékben (**búzafehérje, keratin**), emiatt:

- kisímítja a feldröszlödött hajszerkezetet,
- erősíti a hajsálakat és gondoskodik az erős hajról,
- megőrzi a haj fiatalos sajátságait,
- intenzív védelem a stresszfaktorok ellen, amelyek a haj struktúráját károsíthatják.



Tökmagolaj is van benne, mely intenzíven ápol, szabályozza a nedvességet, táplál, és erősíti a haj gyökereit.

A benne lévő **zsurlófű-kivonat, frangipáni-kivonat és maláta-kivonat** selymessé, nedvessé és erőssé teszi a haját.



Édeskés, ápoló illattal rendelkezik a benne lévő **10 illóolaj** harmonikus illatkeverékének köszönhetően!

III. **Sampon korpás hajra** sarkantyúvirágot és hársfavirágot tartalmaz. Még gyengédebben tisztítja a haját és a fejbőrt, fenntartja a bőr természetes védelmét.

Az alábbi hajtípusok és szükségleteik:

- korpás haj,
- hajmosás naponta,
- irritált fejbőr,
- szeretné megelőzni stresszes időkben a stressztől függő korpaképződést,
- zsíros haj, amely gyakran hajlamos a korpásodásra.

A benne lévő **hársfavirágrügy – kivonat, fűzfakéreg-kivonat, borsmenta-kivonat, sarkantyúvirág mag-kivonat** a korpásodás elleni hatást és a fejbőr megnyugtatását eredményezik.



A korpá elleni hatóanyag-kombináció:

- kíméletesen és tartósan távolítja el a korpát,
- késlelteti a korpá újraképződését,
- enyhíti a kínzó viszketést,
- csökkenti az újraszírosodást,
- gátolja a korpá szempontjából lényeges gombák és baktériumok növekedését.

Emellett:

- intenzív tisztító hatás anélkül, hogy szárítana,
- megőrzi a bőr természetes védelmét, megvédi a „hajszagtól”,
- kontrollálja a mikroorganizmusokat,
- csökkenti a bőrirritációt.

Frissítő mentaillattal rendelkezik a benne lévő **9 illóolaj** harmonikus keverékének köszönhetően.

Mindhárom sampon alkalmazása:

- a nedves hajba és a fejbőrbe kis mennyiséget masszírozzunk be,
- hagyjuk rövid ideig hatni,
- alaposan öblítsük le,
- köszönhetően a kíméletes receptúrának, napi felhasználásra is alkalmas,
- **3 év alatti gyermekeknek nem ajánlott!**

A hajmosás után ragyogó befejezés az **Ápoló hajbalzsam** használata, amely egyben mélyreható regenerációs kezelés a haj szerkezetének javítására.

Ez a termék:

- intenzíven ápol, hidratál és selymessé teszi a haját,
- segít a hajszálak újrastrukturálásában és erősítésében,
- csökkenti a hajszájtörés és a csomósodás kockázatát,
- növeli a csillogást,
- javítja a fésülhetőséget és alakíthatóságot,
- védi a haj felszínét a külső stressz hatásaitól,
- csökkenti a „repülő haj effektust”,
- segíti a fejbőr funkcióit.



Ha hiányzik a kötőanyag a haj külső rétegéből, a haj porózussá és védtelenné válik.

A haj feldörzsölt korparétege hasonlít egy fenyőtobozhoz.

A MEGOLDÁS

- 2 növényi eredetű, telített zsírsavakat tartalmazó hatóanyag a haj erősítésére,
- a kötőanyag újra kitölti a sérült helyeket,
- kisimítja a hajszálakat,
- megelőzi a csomósodást és a hajszájtörést,
- javítja a csillogást és a színek ragyogását,
- véd a stresszfaktorok ellen.

Ebben a hajbalzsamban a fejbőr és a haj számára két erőteljes hatóanyag áll rendelkezésre.

1. Feketeáfonya mag olaj:

- újrastrukturálja, javítja a haj szerkezetét,
- a többszörösen telítetlen zsírsavak optimális forrása,
- selymessé teszi a haját,
- megvédi a haját a nedvességvesztéstől,
- véd a hajszájtöréssel és a fénytelen, elhasznált kinézettel szemben,
- megnyugtatja a fejbőrt.

2. Vadgesztenye kivonat:

- stimuláló tulajdonságok az egészséges fejbőrért,
- fokozza a mikrokeringést és így elősegíti az egészséges hajnövekedést.

Az édeskés, friss illatot **2 illóolajból** harmonikus keverék biztosítja.

Édeskőmenny olaj:

- enyhe, melegítő hatású, borsos, édeskés, fűszeres illatú,
- már a rómaiak is esküdtek gyógyerejére,
- fertőtlenítő és serkentő tulajdonságok.

Zöldmenta olaj:

- friss, menta aroma, fertőtlenít és felfrissít,
- a csekély menthol tartalom miatt enyhe hatású.

Alkalmazás:

- hajmosás után kis mennyiséget masszírozzunk be a fejbőrbe és a hajba,
- 2-3 percig hagyjuk hatni,
- alaposan öblítsük le,
- hetente 2-3 alkalommal hajpakolásként is használhatjuk, ekkor 10-15 percig hagyjuk hatni.

Használat után óvatosan fésüljük a hajunkat és hagyjuk teljesen megszáradni.

Megelőző és regeneráló kezelés a haj erősítéséhez és a hajgyökerek aktivitásának ösztönzéséhez használjuk **az erősítő és serkentő hajápolót.**

A fejbőr úgy néz, mint a termékeny „talaj”. Mint ahogy egy magból kifejlődik a növény, úgy nő ki a hajszál a hajgyökerekből.

Amennyiben az erős, sűrű és egészséges haj, valamint életerős

fejbőr elérése a célunk, akkor ezt a „talajt” rendszeresen táplálni és ápolni kell.

A Just erősítő és serkentő hajápoló feltétlenül szükséges az alábbi esetekben:

- gyérebbé váló haj,
- megnövekedett hajvesztés örökölt hajlam miatt, terhesség után vagy stressz, esetleg évszakváltás miatt,
- hajszálak törése sérült haj esetén,
- a fejbőr rossz vérellátása,
- átlagosnál fokozottabb hajhullás.

A termék alapos munkát végez:

- védi az érzékeny fejbőrt és megelőzi a fejbőr problémáit,
- célirányosan hat a hajhullás főbb okaira,
- erősíti a hajgyökereket és javítja azok tápanyagellátását,
- megelőzi a hajhullást és a hajszálak törését,
- erősíti a haját és segíti az egészséges hajnövekedést,
- kisimítja a hajszerkezetet és ragyogást biztosít a hajnak.

Legfontosabb hatóanyagai:

- olíva gyümölcskivonat,
- fehér teakivonat,
- fűrészpálma-kivonat,
- japán keserűfű-kivonat,
- kisvirágú füziike-kivonat.

Az érzékeny fejbőr és a hajgyökerek védelme érdekében, a hatóanyagoknak köszönhetően:

- stimulálja a sejtek anyagcseréjét, elősegíti a hajhagymák megkapaszkodását a fejbőrben,
- elősegíti a hajgyökerek jobb vérellátását és a fejbőr jobb tápanyagellátását,
- megnöveli a hajszálerek aktivitását,
- védelmezi a fejbőrt a szabadgyökök hatásától.

A termék fűszeres gyógynövényillattal rendelkezik **a benne lévő két illóolajnak** köszönhetően.



Rozmaring olaj:

- fűszeresen friss, kámforszerű illat,
- stimuláló hatás a központi idegrendszerre,
- serkenti a bőr vérellátását,
- kórokozó ellenes hatás.

Eukaliptusz olaj:

- erősebb illat fás beütéssel,
- serkentő, enyhe keringésvajító,
- enyhén hűsítő.

Alkalmazás

- Hetente 2-3 alkalommal egyenletesen vigyük fel a **száraz fejbőrrre** és gyengéden, körkörös mozdulatokkal, az ujjhegyeinkkel masszírozzuk be. Majd hajkefével alaposan fésüljük át. Érdemes felvinni az éjszakai alvás előtt.
- Hogy az egész fejet lekezeljük, kb. 8x kell permetezni.
- Ne öblítsük le! A szemmel való érintkezést kerüljük!

Érezni fogjuk, ahogy beindult a vérkeringés és fellélegzett a fejbőrünk. Az egyébként sem zavaró kellemes illata reggelre már el is párolog.

Legalább 3-4 hónapon keresztül rendszeres használjuk és feltűnő lesz a problémák javulása!

Kedves Just termékek hűséges használói!

Remélem, hogy ez a hajápolási kollekción segít megőrizni és ragyogóbbá tenni a hajatokat. Élvezzétek ezt a különleges hajápolást! Hiszen egyedülálló.

Szeretettel:

Dr. Dacko Natalja
Egészségügyi Team





AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB HÍREI

„Célunk minden klubtagnak segítséget nyújtani saját céljai elérésében. Fő feladatunk az ideális testsúly kialakítása, megtartása, egy egész életre szóló helyes táplálkozási szokás elsajátítása a szakmai ajánlások figyelembevételével. Hisszük, hogy együtt könnyebb, mivel legnagyobb feladat Önmagunk legyőzése!”

Az Élet(FA)mód Klub mindenki számára megoldást nyújthat, legyen szó tehermentesítésről, testtömeg csökkentéséről, vagy akár az egész életre szóló egészséges táplálkozásról.

Szeretném ismét javasolni, hogy amikor az Életfa Programba újonnan regisztrál valaki, már a regisztrációkor kérje felvételét az Élet(FA)mód Klubba is. Természetesen nagy szeretettel várjuk azokat a „régieket” is a klubba, akik szeretnének megismerni az egészséges tehermentesítés, testtömeg csökkentés, és táplálkozás alapelveivel.

Szeretném felhívni a figyelmet az Élet(FA)mód Klubban jelenleg is zajló versenyre.

A részletekről egy pár szóban:

Május 31-ig 100 fő teljes körű regisztráció érkezett a klubba, melynek településenkénti eloszlását az ábra mutatja.

A verseny két kategóriában került meghirdetésre, s a

pontszámításba a teljes regisztrációval rendelkező tagok extra pontjai kerültek beszámításra.

Az egyéni kategóriában május 31-én 47 fő, a csapat kategóriában 12 fő versenyez.

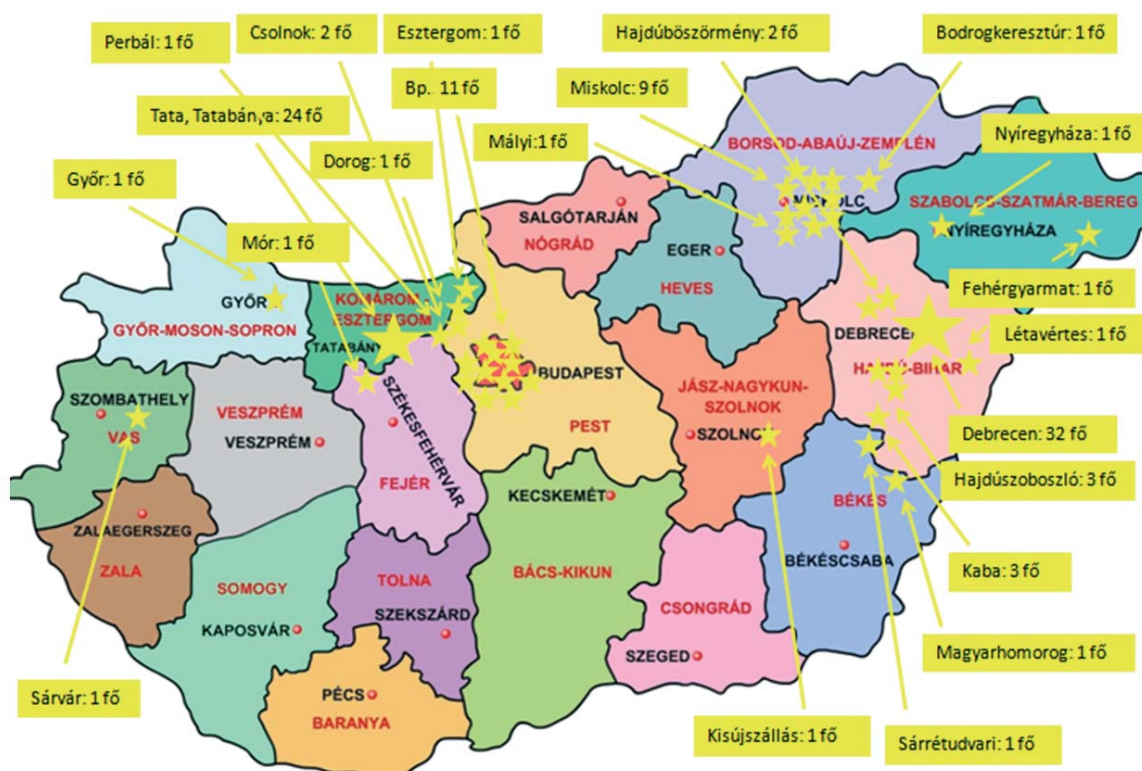
A verseny kiírása alapján a klubhoz, s így a versenyhez még most sem késő csatlakozni, várjuk szeretettel az új érdeklődőket. A verseny részleteit megtalálod a www.eletfaprogram.hu oldalon.

Szeretném ismét felhívni a figyelmet a Cég által támogatott négyféle Nahrin Testkontroll Csomagra, melyek között mindenki megtalálhatja a számára ideális megoldást.

Amennyiben kérdésed, észrevételed van, az alábbi e-mail címre írhat szívesen nekünk: eletfamodklub@eletfaprogram.hu

Szeretettel,

Kanizsárné Vaskó Nikolett, vezető dietetikus





GYŐZD LE AZ AKADÁLYOKAT!

Ahhoz, hogy elérd a céljaidat életed során, sok hátráltató, nehezítő tényezőt kell kikerülnöd, leküzdened. Amiért cserébe nagyon sok élmény, tudás, kapcsolat, stb. lesz a birtokodban. Ezek eléréséhez sokszor újra kell fogalmaznod vágyaidat, céljaidat, ami megszilárdítja elhatározásodat.

Mindig lesznek külső-belső buktatóid a rendszeres mozgásforma kialakításában, megszilárdításában.

Ilyen lehet pl. az időfaktor, ami mindenre lehetőséget biztosít, csak a rendszeres testmozgásra nem. A nap mindenkinek 24 órából áll. Találsz-e benne 30 percet magadra, az egészségedre? Ahhoz, hogy a későbbiekben is terhelhető maradj, családodnak, munkádnak megfelelj, ahhoz elengedhetetlen, hogy **szakíts most időt a jövődre**. Ennek egyik meghatározó alapja a mozgás.

Lehetnek gátjaid és támaszaid azok az emberi kapcsolatok, ahol megerősítést vagy lekicsinylést kapsz. Aki nem hisz benned, sokszor csak azt szeretné, ha neked sem sikerülne. Az irigység nagy visszahúzó erő tud lenni. Jobb, ha ezt elkerülsz, és **olyan közösségbe helyezed magad, ahol a vállalásodnak együtt örülnek és átlendítenek a bizonytalan időszakodon**.

Kedvedet vehetik olyan külső tényezők, mint a befolyásodon kívüli időjárás. Abban az esetben, ha nincs olyan felettes kapcsolatos, aki a természet erejére tudna hatni, úgy jobb, ha megbarátkozol a széllel, esővel, hóval, jéggel, napsütéssel. Ezek akkor is lesznek, ha Te neheztelsz rájuk és morcosan okolod, hogy már

megint nem tudsz kimenni a szabadba mozogni. Ezen a komforton nagyon sokat tud segíteni a jó és mozgás specifikus ruházat. Vagy maga a mozgásforma dinamikus igazítása az évszakhoz, időjáráshoz. Mint ahogy az étkezésekben is az idényjellegűt keressük, így a mozgásunkra is igaz lehet. Így sokkal több sportág kipróbálható és megláthatjuk, mennyi átjárás van egyik sportágból a másikba. Ezzel akár elkerülhetjük az egyoldalú terhelést, sérülést, az egyhangúságot, kiegészít is.

A leginkább nehezítő tényező a sérülés. Erre a legjobb terápia, ha elébe megyünk és megelőzzük. Ha felkészülsz a buktatókra, nehézségekre, könnyebben elé tudsz menni a még ki nem alakult helyzetnek, így elkerülheted, hogy jelentkezzenek. Ha már egy jelentkezett tünetet szeretnél kezelni, azt sokkal több időbe telik hátrahagyni, mint ha megelőztél volna. A szomjúság jelentkezésekor is már dehidratált állapotban van a szervezeted. Ekkor már a teljesítményszinted drasztikusan csökken. Ezért kell inni folyamatosan edzés alatt is, hogy elkerüld ezt a nem kívánt állapotot. Ez olyan, mint az egészség, amikor betegek leszünk, akkor vesszük észre, hogy nincs meg. Ekkor már egy sokkal hosszabb folyamat visszaszerezni, még akkor is, ha a betegséget okozó állapotot megszüntettük.



„Edzeni nem lehet betegesen, enerváltan, gyengén. A jó egészségem és fittségem megőrzésében a **Nahrin** termékei segítenek. Reggeleimet a **Narosannal** kezdem, ami kirobbantja az álmoságot, és fáradtságot a szememből, vitalizál, és nem utolsó sorban nagyon finom. A **Basico**-val pótolom az ásványi anyagot, és amiért én nagyon hálás vagyok, hogy kapom ezt a terméket, az az, hogy jelentősen mérsékelte az allergiás tüneteimet. A napi edzésadag után a vacsorát **Nahrofit**-tel egészítem ki, mert nem igazán lehet a hiányzó fehérjét csupán táplálékkal visszapótolni.”

Mester Bálint, az Életfa Program sportolója

Itt vonnék párhuzamot a gyógyszer és a megelőzés között. Ha szomjasak vagyunk és ezt elstimuláljuk, akkor már nem érezzük, de vajon jutott-e folyadékhoz a szervezetünk? Nem! Ne csak a tünetét kezeljük. Menjünk el a kiváltó okhoz és azt szüntessük meg.

Törekedj a sikerélmény elérésére! Azzal, ha elégedettséget okoz a cselekvésed, sokkal rendszerebben, akkurátusabban, nagyobb ügybuzgalommal fogod azt végezni. Ez nem csak a mozgásodra lesz igaz később, hanem az életed egyéb területeire is.

Sportbaráti üdvözlettel:

Szabó Tamás

Életfa Mozgás Csapat

BEMUTATKOZNAK A DELFIN CSAPAT GYEREK TEAM TAGJAI

Tanítónőként munkám középpontjában a gyermek áll.

A DELFIN CSAPAT GYEREK KLUBJÁBAN kellő elhivatottsággal, etikus magatartással, gyermekközpontú szemlélettel, együtt, csapatként végezzük a ránk bízott feladatokat! Kedvenc idézetem: "A gyerek olyannak látja magát, amilyennek a te szemed tükrébe mutatja."

Szeretettel: Hegyiné Bakk Tímea

2013 októberében mentem nyugdíjba 41 év óvónői munka után. 2010 nyarán egy termékbemutatón ismerkedtem meg az Életfa Programmal. Rögtön megtetszett szellemiségük, elhivatottságuk, sokszínűségük. Szinte azonnal bekapcsolódtam a Gyerek

Az Életfa Program Gyerek Klubja most május 31-én ünnepelte 5 éves születésnapját. A Delfin Csapat is gyorsan követte a cég filozófiáját, és fontosnak tartotta a Gyerek Team megalakulását. Konferenciáink Gyerek Klubjában és egyéb rendezvényeken (Húsvét, Gyereknapi, Mikulás stb.) számíthatok minőségi munkájukra, amit ezúton is szeretnék megköszöni nekik! Csapatom Gyerek Team tagjainak bemutatkozását fogadjátok nagy szeretettel!

Hegy Gyöngyi



Klub munkájába, ahol azóta is szívesen tevékenykedem, amikor csak szükség van a munkámra. Igyekszem érdekessé, vidámmá tenni azoknak a gyerekeknek a napját, akikkel együtt töltjük el az időt, amíg szüleik a Konferenciákon okosodnak. Számomra

az jelenti az örömet és az ad sikerélményt, amikor egy ott lévő gyerek arcán mosollyal vegyített boldogságot látok, mintha azt mondaná: „Ugye milyen ügyes vagyok?”

Szeretettel: Kecskés Elekné Ildikó



Hogy milyen érzés Gyerek Team tagnak lenni a Delfinek Csapatában? Elsőként megtiszteltetés, egyben kihívás bizonyos szinten és egy örömteli élmény. Mivel az alapító tagok közt lehettem, így módomban állt látni-tapasztalni jó pár állandó gyerkőcot az évek során a rendezvényeken. Az a szellemi, lelki és testi fejlődés, amely ugrásszerűen növekedett, mint a gomba hihetetlen, de igaz. Bízom benne, hogy azt az értéket, amely már bennük van megőrizik, továbbadják a társaik számára és ezáltal még több gyerkőc válhat tudatosabbá, természetkedvelőbbé, „Életfássá”, mint az átlag. Bízunk a felnövekvő ifjúságban!

Tisztelettel: Tóth Balázs

Nagy vágyam volt régen, hogy óvónő legyek, ám az élet más irányba vitt. De az Életfa Program meghozta nekem a régen elfeledett vágyamat, a gyerekekkel való foglalkozást.

Lányom csapatában már évekkal ezelőtt elkezdődött a Gyerek Klub sikeres működése. Szponzorunk, Hegyi Gyöngyi megalapította a Delfinek Gyerek Team-jét, aminek aktív szereplője lettem és vagyok, ami nagy boldogság nekem. Köszönöm a lehetőséget!!!!

Hertlik Anna

Szociálpedagógusként végeztem a főiskolán. Tanulmányaim során sok hasznos ismeretre tettem szert, amely segít abban, hogy értsek a gyerekek nyelvén. Szeretem, ha a gyerekek jól érzik magukat a társaságomban. Örültem a felkérésnek, hogy a Gyerek Team tagja legyek. Az Életfa Program önmagában is jó irányt mutat mindenki számára, külön köszönet, hogy vezetőink ennyire nagy figyelmet fordítanak a felnövekvő nemzedékre. Testreszabott feladatnak érzem a gyermekekkel való közös munkát.

Petróczi Gabriella

2010-ben találkoztam az Életfával és lettem regisztrált tag. Nagyon szeretem a gyerekeket, a foglalkozásom nem összefüggő azzal, hogy gyerekekkel foglalkozzam, de valahol szívem mélyén mindig is vágytam rá és ezt a Gyerek Klubban megtehettem. Van egy 14 éves lányom, aki nagyon szereti a Gyerek Klubot, így minden rendezvény aktív résztvevője. Nagy megtiszteltetés számomra, hogy a Delfin Csapat Gyerek Team tagjai közé tartozhatok.

Pelikán Mária

Életfa Társasjátékunk megalkotója és a Gyerek Teamünk alapító tagja még: **Gyimesiné Erika.**

IV. ÉLETCEPP SOROZATUNK!

Egyik kedvencem a Nahrin Vivi Aloe itala. Súlyos betegségem (Parkinson kór) miatt rengeteg (6 féle) gyógyszer kell szednem nap mint nap, és már jó ideje érzem, hogy valami nem stimmel a vesém, a májam körül. Ezért kipróbálok minden lehetőséget, amely segíti a szervezetem regenerálását.

Nekem legjobban a Nahrin Vivi Aloe terméke jött be. A hűtőben tárolva hidegen iszom és nagyon jólesik. Ahogy eljut a gyomromig, szinte azonnali kellemes érzést vált ki bennem, érzem, hogy visszatér a „belső békém”. És a feszülés és a húzódás érzése is megszűnik a vesém és májam körül.

Mindenkinek szívből ajánlom!

Schmidt Zoltán



2013 májusában említette szponzorom, Hegyi Gyöngyi, hogy augusztustól újra utazási verseny indul. A fődj megint egy svájci utazás, ezúttal a Just gyár helyszínére.

SVÁJCI UTAT NYERTEM!

Akkor eldöntöttem, hogy én mindent megteszek azért, hogy eljuthassak. Elvégeztem az Alapképzést és a Start Képzést, majd az ott tanultakat hasznosítva minden erőmet bevetve dolgozni kezdtem. Szerdánként a Budapesti Klubba jártam, ahol mindig nagyon érdekes előadásokat hallottam, sok értékes és hasznos ismeretet szereztem. A hétköznapokban igyekeztem jobban odafigyelni az emberekre, a mindennapos sok-sok beszélgetéssel megismertem problémáikat, és a megszerzett ismereteim birtokában ajánlottam termékeinket.

Napról napra egyre több emberrel ismerkedtem meg, és egyre több

megrendelést kaptam. Ha segítségre volt szükségem, Gyöngyi mindig mellettem volt, a bátorításban pedig a szponzorvonalam is aktívan részt vett.

Június elején tudtam meg, hogy utazhatok Svájcba. És ez még semmi! Mert a második helyet megszerezve a férjem is velem utazhat.

Köszönöm az Életfa Programnak ezt a lehetőséget, Hegyi Gyöngyinek a sok-sok segítséget, Kósa Lászlóné Marikának és Fehér Zoltánnak pedig azt, hogy célom elérésében mindig mellettem álltak!

*Szeretettel: **Bacsikai Ildikó***

Életfa Delfinek, Budapest

ELKEZDŐDÖTT!!!

Hogy mi? A VISZASZÁMLÁLÁS!

Kedves Olvasó, Kedves Életfás Barátunk!
Hihetetlenül gyorsan telik az idő! Akkor, amikor 3 évvel ezelőtt megpályáztuk, és elnyertük az Életfa Program 15 éves Jubileumi Találkozójának megrendezési jogát, sokan úgy érezték, hol van az még ...



És szinte egy szempillantás alatt eltelt már 2 év, és igen, júniusban el is kezdődött a visszaszámlálás: 2015. június: DEBRECEN! Óriási öröm és megtiszteltetés nekünk, hogy a Napsugár Csapat várhatja majd az ország Életfásait, együtt lenni, ünnepelni, élvezni az elmúlt 15 év alkotásának gyümölcsét!

Karácsonyi, adventi készülődés... Ez jutott eszembe akkor, mikor azon gondolkoztam, hogyan lehetne felejthetlenné, mássá, újszerűvé tenni a készülődést.

Advent idején szépen, fokozatosan érlelődik a várakozás öröme. Először a lakást díszítjük fel, és 4 héten át készülődünk, számoljuk a napokat, vasárnaponként egy-egy gyertyával töb-



bet gyújtunk meg, várjuk, hogy eljöjjön a nap, amikor kiteljesedhet az ünnep a szívünkben, a lelkünkben... és végül, feldíszíthetjük a fát! Számomra a várakozás maga az ünnep!

És kipattant a szikra: miért ne készülhetnénk mostantól mi is, hónapról-hónapra valamilyen aktualitással, valami múltidézőssel, jövőbe tekintéssel, az Életfa virágának szirmai mentén?

Miért ne lehetne egy jubileumi felvezető évünk?

Tele vagyunk ötlettel, lelkesedéssel, szeretettel, már most a várakozás izgalmával! Mire ezeket a sorokat olvasod, már túl vagyunk a június 21-i Konferenciánkon, a NAGY BEJELENTÉSEN, hogy mit is tervezzük... Figyeld majd az Információs újságot, a Honlapot, az Életfa Program Facebook oldalát! Készüljünk együtt, éld át velünk a várakozás boldog izgalmát és örömeit!



Szeretettel, sokkal, a Napsugár Csapat vezetői
Szilágyi Ildikó, Lund Ove
20 9 519 908

Örömmorzsák 6.

Napsütés a borús időkben is. Pozitív energiád és hihetetlen életörömed mindig új erőt ad a folytatáshoz, és alig várom már, hogy a szélesebb termékválasztékkal is megismertess! Hiszem, hogy minél szélesebb a tudásom, annál hatékonyabban tudok én is másoknak segíteni! Köszönöm, Ildikó, hogy VAGY!

Merkész Annamária, Budapest

Sikeres fogyás receptje: Napsugár Klub + életmódváltás + Élet(FA)mód Klub + Nahrinok + Justok! 1 hónap alatt eddig -5 kg! Köszönöm!

Tótk Andrea

Büszkeségeink

Hálózatépítők Klub tagja: Szilágyi Ildikó és Lund Ove.

300 pontos Elit Klub tagja: Szilágyi Ildikó és Lund Ove.

200 pontos Elit Klub tagja: Dr. Czani Sarolta, Magyar Balázsné, Oláh Józsefné.

100 pontos Elit Klub tagja: Dr. Horváth Andrea, Héjasné Bedő Erika, Nagy Edit, Szerencsi László.

*Nagy boldogság, hogy a svájci utazási verseny „kezdők” kategóriájának nyertese: **Acél Anna**, a Napsugár Csapat tagja! Szeretettel gratulálunk mindannyian!!!*

Tombol a nyár...



Beköszöntött a kánikulai nyár. Van aki szereti és van aki menekül előle. Mindkét típusnak van néhány jó tanácsom, hogyan érezheti jobban magát ebben az időben is.

A legfontosabb, amire figyelniünk kell a megfelelő folyadékpótlás (napi 4 liter víz). Minőségben és mennyiségben sem mindegy, mit iszunk. Kerüljük a cukrozott italokat, csak még szomjasabbak leszünk tőle, mivel szárító hatásúak. Kockacukrot nem lehet pisilni, emiatt sok folyadékot visz ki a veséinken keresztül. A folyadék mellé megfelelő mennyiségű ásványi sót is pótolniunk kell (Ca, Mg, NaCl, K). Sok nyers zöldség és gyümölcs fogyasztása szükséges, könnyű emészteni és részben az előbb felsoroltakat is pótolják. A melegben a hőleadás is nagyon fontos. Ha valaki nem tud izzadni, az a testét próbálja meg nedvesíteni kendővel vagy zuhanyzással. Nyáron a legtöbb ember szeret tengerpartra, külföldre utazni. Sokan megtapasztalhatták már az utazók betegségét (hányás, hasmenés, láz), de ez megelőzhető, ha nem iszunk csak bontatlan palackozott vizet és kerüljük a fagyaltot, jégkockát, nyers halakat.

Összefoglalva:

- **Hőshock = hőguta:** a test hőszabályozása képtelen megtartani a normál testhőt, túlmelegedik a testünk. Megelőzés (nedvesíteni fejet, testet), ha kialakult azonnali lázcsillapítás, mentő.
- **Napszúrás:** fejfájással, hányással, lázzal járó kórkép. Megelőzés! Védjük a fejünket kalappal, vászonsapkával. Folyadék- és ionpótlás = **Zöldségleves, Iso-tea, Magnézium kapszula.**
- **Utazók betegsége:** folyadék- és ionpótlás = **Zöldségleves, Iso-tea, Magnézium kapszula.** Bélfőrá pótálás: **Vitaflor kapszula, Probiofit.**
- **Napégés:** megelőzés! Belső fényvédelem: Borsmenta-zöldtea rágótabletta, külső fényvédelem: **Sun Care napozócsalád.** Ha megtörtént mégis a baj, akkor **Napozás utáni balzsam, Teafa olaj** a hólyagos vagy erősen kipirult részekre, **Levendulaolaj, San'Activ krém.**
- **Nyári balesetek:** pl. grillezésnél égési sérülések, vágások, biciklizésnél horzsolások. Égésre nagyon jól használható az azonnali 20 perces hideg folyóvízes hűtést követően a **Teafa olaj.** Horzsolásokra szintén bele a sebbe jó vérzéscsillapító és fertőtlenítő is. Hámosításra utána már használható a **San'Activ krém, a Pedi balzsam, Körömvirág krém.**

Kérek Benneteket, próbáljátok elkerülni ezeket a bajokat, de ha mégsem sikerült, akkor ajánlom Nektek a fenti megoldásokat. Jó, ha mindig kéznél vannak a Nahrin és a Just gyöngyszemei, és mindenhova viszitek magatokkal az úti csomagotokban. Kellemes nyarat és jó pihenést kívánok Mindenkiene!

Dr. Tóth Judit Erzsébet, Oktató háziorvos
Napsugár Csapat Egészségügyi Team vezetője.



SVÁJCI VENDÉGET FOGADTUNK!

Szöke, rendkívül érdeklődő, mosolygós, és nagyon alapos. Ezt a benyomást szereztem elsőre a Nahrin cég értünk felelős, újonnan kinevezett vezetőjéről, Beate Fussenegger-ről.

Igazgatónk kíséretében ellátogatott Balogh Andrásához, ahol a Csapatba tartozó meghívott nagyvezetők, többek között én is, beszámoltunk eredményeinkről, az indulásunkról, a jövőképünk-ről.



Nagy megtiszteltetésként, csapatom, munkánk elismeréseként értékelttem, hogy bemutathattam az idén 10 éves Klubunkat a patinás Aranybika szállodában, és megvendégelhettem svájci

vezetőnket, vezető társaimat és Igazgató Urat!

Most indul a Nahrin utazási verseny. Azon vagyok, hogy sok új, és régi Napsugár Csapattársam legközelebb nyertesként a jutalomutazáson Svájcban beszélgethessen és tanulhasson Beate-től!

Addig is nincs más dolgunk, mint szeretni, használni, ajánlani a termékeinket, a programunkat, és szórnai a sugarainkat!

Szeretettel:
Szilágyi Ildikó
20 9 519 908

A Napsugár Csapat Vezetője

MI KELL A JÓ ÉLETHEZ?



- + Céltudatosság
- + Szerencsésebbé válni
- + Önbizalom
- + Felelősségvállalás
- + Kitartás
- + Harmóniában élni
- + Szeretetet adni és fogadni
- + Pozitív gondolkodás

MILYEN ALAPOKON NYUGSZIK A KIEGYENSÚLYOZOTT, BOLDOG ÉLET?



Elsőként legyenek rendben a kapcsolataid a családon belül és tágabb környezetben egyaránt.

Legyen rendben a tested és a lelked. Keresd a jó emberek társaságát, azokat, akiknek csillog a szemük. Ha megtalárod, szeresd és segítsd őket. Ha ők sikeresek, akkor te még sikeresebb leszel! Ültess sok rózsátövet, hogy még több rózsát szakíthass.

Akkor bővül a köröd nagyra, és akkor kerülhetsz egyre magasabbra, ha teszel érte valamit. Ez érvényes szépségre, az egészségre és az anyagiakra egyaránt. Ha rendben van a családotod, az egészséged és a pénztárcád, és nem kell attól tartanod, hogy holnap ez már nem adatik meg neked - akkor nyugalomban, biztonságban éled az életed. A biztos háttér, rendezett párkapcsolat mindehhez elengedhetetlen!

Nagy biztonságot jelent az is, ha nem kell félned, hogy akár holnap elküldhetnek a munkahelyedről. Cselekedj



mindig a legjobb lelkiismereted szerint - nem biztos, hogy akkor és onnan kapod vissza a jót, ahonnan reméled, de a sors mindig tudja, mi van a „tartozik” és a „követel” oldalon. Csak ki kell várni az eredményt – és nekünk van időnk várni!

Szeretettel: **Baloghné Erzsike és András**

Értékesítési igazgatók
Hálózatvezetők



ÉLETFA BAGLYOK KONFERENCIÁJA

2014. május 17.



Annyi információ gyűlik össze egy hónap alatt, hogy muszáj találkozoznunk! Ismét a lányom beszámolója következik.

dr. Harsányi Edit

Az első előadás a szívről szólt. **Dr. Tóth Judit** hihetetlen részletességgel taglalta a szív jó karbantartásának feltevéleit, és hogy milyen Just és Nahrin termékek állnak rendelkezésünkre ennek a segítésére. A **Szív csomagot** vesztük ki vele.



Karasszon Dezső előadásának már a címe is „vérlázító”: Internethasználat nőknek. Mintha az lenne a címe, hogy Női sofőrök. Feloldotta ezt az érzést hamar. Ő mindig igyekszik máshogy, kissé újhullámosabban megközelíteni a témákat. Ez most is sikerült neki. A kedvenc mondatom az előadásból az, hogy „A sikeres emberek folyamatosan kilépnek a komfortzónájukból.” Ezt kellene mindenkinek felírni a tükörre, hogy mindig lássa és észben tartsa. Azt az üdítő tényt is megtudhattuk tőle, hogy minden irodába kellene legalább egy futógép, hiszen a testmozgás élénkít és felrészít, fokozza a kreativitást és a munkakedvet!



Szilágyi Ildikó a szerelmeiről mesélt nekünk. Megosztotta velünk, mik azok a termékek, amelyek nélkül nem is tudna már élni. Bizony ám, ezek függőséget okoznak, de nem is éri meg leszokni róluk. Mivel itt van már a nyakunkon a nyár, beszélt a napozócsaládról, a napfény káros és éltető hatásairól. Például tudtad, hogy az ember nem barnul a kocsiban ülve, felhúzott ablaknál? Én nem gondoltam volna. Ha utazok és besüt a nap, bizony eddig azért tartottam felé az arcom, hátha egy kis barnaságot

összeszedek az üldögéléssel töltött idő alatt. Tévedtem. Abban kaptunk segítséget, hogy hogyan előzhetjük meg a leégést, és ezáltal később a bőr öregedésének fokozódását.

Barbócz Anikó az egészséges étkezést tűzte ki előadása céljául. Mesélt nekünk az Élet(FA)mód Klubról, és persze jól megtornáztatott. Kiderült, hogy futógép nélkül hogyan lehetünk fittek az irodában, egy kis leleménnyel.

Tihanyi Edit elmesélte nekünk újabb filmélményét. E szerint az egészségkárosodás mindössze 20%-a az, amiről tudunk és szándékosan mégis elkövetjük (pl. dohányzás, kávé, stb.). A többi 80% pedig az egészség elhanyagolása miatt van. Nem elég, ha amikor betegek vagyunk, akkor meggyógyítjuk magunkat. A test is olyan, mint egy szép kert. Ha nem gondozzák, gyomos lesz és csúnya. Folyamatosan ápolni és gondozni kell, és megadni mindent, amire csak szüksége van. Szerencsére nekünk itt vannak a Just-ok és a Nahrin-ok, ezáltal mi a világ egyik „legjobb kertészeti áruházában” vagyunk. Lehetőségünk van magas fokon ápolni a kertünket, hiszen mindent megtalálunk, amire csak szükségünk lehet.



Lund Ove bemutatta a vikingek életén keresztül a sarki ember és a sarki gyökér kapcsolatát. Egy kicsit adóztunk a norvég nemzeti ünnepnek, mert az is május 17-én van!

Dr. Harsányi Edit pedig a női agy témáját feszegette. Miért is vagyunk mi annyira mások? Milyen egy lány és egy fiú kisbaba? A tőle megszokott nyitottsággal és hévvel mesélt az érdekesebbnél érdekesebb kutatásokról, és emelte a magaslatokba a különbözőségünk értékeit. Mivel ez a nap a nőkről szólt inkább, így ez egy „to be continue” történet volt, így a következő konferencia előadásának a témája már adott is, hiszen az nem lehet, hogy az éremnek csak egyik oldalát nézem. Megéri eljönni a következő előadásra is, mert biztos vagyok benne, hogy ott is sok új gondolatot kapunk.

Nem marad a nyár sem találkozó nélkül!

Szeretettel: **Varga Lilla Diána**

Életfa Baglyok csapata

CSAK TISZTA FORRÁSBÓL

Kedves Olvasó!

Márai Sándor a Vasárnapi Krónika c. hetilapban a következőket írja a vidéki és a budapesti élet a szív egészségére gyakorolt hatásának különbségéről (1940. január 28.):

„Budapestnek, melyet az ország szívének szokás nevezni, beteg a szíve. Vidéken valószínűleg jobb a helyzet, mert, ha igaz, a vidéki élet nyugalmasabb, mint a zsúfoltan izgatott fővárosi; de igaz az is, hogy a beavatottság és értesültség korszerű eszközei gondoskodnak az izgalomról, s Makón éppen úgy megkapja az olvasó reggeli kávéja mellé a kis és a nagy világ minden gondját és feszültségét, mint a pesti kávéházban. Ma nincs „vidék” többé, a szó idillikus értelmében; az egész világ egyetlen nagy arcvonal!”

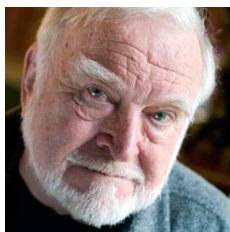


Márai Sándor már 1940-ben arról értekezett, hogy túl sok ingerület éri honfitársainkat a sajtó és a média figyelmére nyomán. Ma, 2014-ben elmondhatjuk, hogy a helyzet csak romlott.

Ha tehát az Életfa Program rendezvényein az újságolvasás és a televízió káros hatásairól értekeznek az előadók, csak a legbölcsebb gondolkodóink hagyományát folytatják, értel-

mezik újra, jó úton járnak.

Ugyanígy jó példa **Csíksszentmihályi Mihály** „A fejlődés útjai” c. könyvének rövid fejtegetése arról, hogy miért szeretnek az emberek televíziót nézni (mert nem sok energia-befektetés kell hozzá) és hogy „cserében” mennyire lerabolja ez a tevékenység a pszichikai erőtartálékainkat.



Ahogy nem mindegy, hogy milyen élelmiszert veszünk magunkhoz, ezért szeretjük a Nahrin, természetesen az is nagyon fontos, hogy a külvilágból érkező hatásokat tudatosan szűrjük, csak a minőséget engedjük be magunkhoz: legyen szó zenéről, irodalomról, kultúráról.



Ezért célszerű a televízió szinte teljes kikapcsolása életünkől – nemcsak azért, mert ahogyan **Tonk Emil** mondja, a TV az „elektronikus jövedelemcsökkentő”, ahol az „Alávaló világ” c. műsor megy, hanem azért is, mert semmi szükség nincs azokra az impulzusokra, amelyek onnan jönnek.

Örömmel tölt el, hogy egy kényeszerű költözés miatt teljes mértékben leszoktam a televíziózásról, egyetlen műsort szoktam megnéz-



»... Volt egy öreg apó.
Volt néki, volt néki
Kilenc szép szál fia
Nem nevelte őket
Semmi mesterségre
Csak erdőket járni,
Csak vadat vadászni.
És addig-addig
Vadászgattak, addig:
Szarvassá változtak
Ott a nagy erdőben.

És az ő szarvuk
Ajtón be nem térhet,
Csak betér az völgyekbe;
A karcsú testük
Gúnyában nem járhat
Csak járhat az lombok közt;
A lábuk nem lép
Tűzhely hamujába,
Csak a puha avarba;
A szájuk többé
Nem iszik pohárból,
Csak tiszta forrásból.”

(Bartók Béla: Cantata Profana - részlet)

ni minden héten, de azt is az internetes verziójában, egy nappal később. Ennek az az oka, hogy jelenlegi ideiglenes lakóhelyemen nincs bevezetve a kábelszolgáltatás.

Ebből okulva az új lakásunkban már tudatosan nem fogom bevezetni a TV adást, bár akár már be is vezethetném, úgysem kapcsolnám be.

Van azonban egy erősebb vállalásom: a következő időszakban a hírportálok olvasásáról akarok leszokni! Heti egy napilap hétvégi tanulmányozása bőven elegendő ahhoz, hogy vállalkozóként értesüljek azokról a hírekről, amelyek feltétlenül szükségesek az üzlet sikeréhez. Úgy is nagyon jól nyomon tudom követni az ország életét akkor is, ha nem nyitom ki naponta több alkalommal a vezető internetes újságokat.

A kihívás annál nagyobb, mivel okostelefonom internet előfizetését nem kívánom megszüntetni, tehát a kísértés folyamatosan jelen lesz! A jövőben igyekszem a következő oldalakat nézegetni inkább: életfaprogram.hu, esetleg dvsc.hu, vagy az Operaház műsorát és hasonlókat.

Javasolom ugyanezt minden kedves olvasónak, akár Budapesten, akár vidéken lakik. A Just-ok és Nahrin-ok mellett ez is kell az egészségünkhöz! Fejlődésünk záloga, ha tapasztalásunkat minél nagyobb részben nem közvetítők által, hanem saját forrásból szerezzük.

Karasszon Dezső

SZAVAK

Pünkösdi vasárnapján mi-sére kísértem beteg édesanyámat. A prédikáció érdekes gondolatokat ébresztett bennem.



A szavak és azok értelmezése milyen bábeli zűrzavart kelt az életünkben. Egyetlen nyelv létezik, a szeretet nyelve.

Mit is jelent ez az én értelmezésemben?

Ki se mondjuk a gondolatainkat:

Már előre „tudjuk” mit fog a másik reagálni. Ez nekünk nem jó! Hallgatunk, gyűlik bennünk az indulat, és egyszer egy semmiségért robban jobbak esetében. A rosszabb, amikor különböző betegségek jelzik a sok lenyelt gondolatot.

Máskor határozottak vagyunk - megsértve, legyőzve a másikat -, biztosak abban, hogy nekünk van igazunk. A partner elvárásainknak megfelelően cselekszik, de meddig? Amíg nála nem jön el a robbanás ideje.

Ha nem a szeretet nyelvét használjuk, ahány ember annyi értelmezése a szavainknak. Valóban bábeli zűrzavar, amiben mindenki bizonyítja, hogy neki van igazja. Hatalmi harcokat vívunk és sérülünk, amitől még keményebbek leszünk, és még erősebben harcolunk.

Van-e kiút?

A prédikációban elhangzott egy magyar férfi és a Japán turisták esete. Útbaigazítást kértek, de nem volt közös nyelv. Nem voltak szavak, csak egymásra figyelés és érzések. Az útbaigazítás megtörtént!

Mit is üzen ez a történet nekünk, hálózatépítőknek?

Először is az egész életünk egy hálózatépítés.

Aztán, ha meg akarjuk tudni mire van szüksége a másoknak, annyira kell rá figyelni, hogy szinte szavak nélkül is megértsük.

A helyes kommunikációval ki tudunk egy nyer-nyer pozíciót alakítani, amiben mindenki jól érzi magát, így a kapcsolatunk hosszú távú lehet.

Meg kell ismernünk a többi ember használati utasítását és bátran kell beszélnünk a sajátunkéról.

Jól értem, amit mondasz? Az „Ez a mondat most azt üzen nekem...” mondat sokat segít ebben.

Nem megy egyik napról a másikra, csak sok gyakorlással. Sértődés, harag befejezve, hiszen most már nem az

én érzéseimről szól a kommunikáció, hanem azt akarom megérteni, Ő mit akar nekem mondani. A szeretet-elfogadás irányít. Meg akarom tudni, mit üzen a másik. A jelentkező érzések rólunk szólnak, ha ezekre felülünk, csak magunkkal foglalkozunk, de akkor hol a másik?

Amikor odafigyelünk és elfogadással hallgatjuk amit Ő mond, akkor dönthetünk, jó-e az nekünk, tudunk-e segíteni?

Elfogadni a mások gondolatát és bátran beszélni a mi érzéseinkről.

Nincs félelem, harag, düh, bántás, csak egymásra figyelés!

Milyen szép világban élnénk!

Erről szólt a pünkösdi prédikáció és erről szól a Mi munkánk!

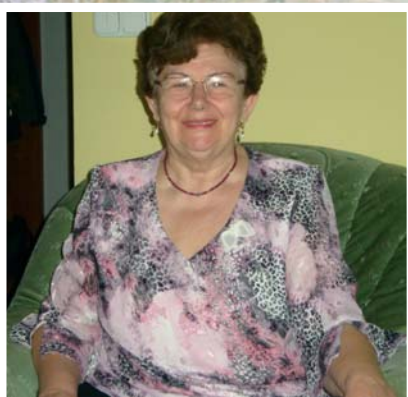
Kívánom magamnak és mindenkinek, hogy minél hamarabb váljék tökéletessé ez a fajta kommunikáció az életünkben, ne csak Pünkösdi napján és ne csak a hálózatépítés kapcsán!

Dr. Molnár Ildikó
értékesítési igazgató



TOMBOL A NYÁR!

A nyár már itt van, felkészültünk rá?



A FRONTOK JÖNNEK-MENNEK. EZ NEM RAJTUNK MÚLIK, DE HOGY EZT KÖNYNYEN ELTUDJUK VISELNI, AZ AZON MÚLIK, HOGYAN KÉSZÍTETTÜK FEL A SZERVEZETÜNKET. HA JÖN EGY FRONT, ROSSZUL

ÉREZZÜK MAGUNKAT, VAGY ERRE FELKÉSZÜLVE ÉSZRE SEM VESSZÜK AZT. FIATALON ÉSZRE SEM VESSZÜK EZEKET, MERT A SZERVEZET ALKALMAZKODNI TUD. KÉSŐBB AZONBAN IGEN NAGY PROBLÉMÁT IS TUD OKOZNI. HA FELTÖLTJÜK A SZERVEZETÜNKET VITAMINOKKAL, ÉS KIÜRÍTJÜK AZOKAT A MÉRGEKET, AMIT BESZÍVTUNK TÉLEN A ROSSZ, FÜSTÖS LEVEGŐVEL, AKKOR AZ IDŐJÁRÁS VISZONTAGSÁGAI NEM FOGNAK GONDOT OKOZNI.

A nyári hőséget jobban elviseljük, ha **Borsmenta-zöldtea** tablettát szopogatunk cukorka helyett. Üdítő helyett vitaminos **Iso-teát**, sópótlásnak Nahrin **Zöldséglevest** fogyasztunk, kirándulásnál sem felejtjük el a **lábápolási csomagot** használni. Jobban bírjuk magunkat, ha a **Q10-et** sem felejtjük otthon.

ha vannak barátaink, munkatársaink, akikkel egy kellemes napot eltölthetünk.

Nagyon büszke vagyok azokra a munkatársaimra, akik évek óta kitartanak mellettem és az Életfa Program mellett. Persze mindenkinek vannak gondjai, de megismerték ezt a programot és tudják, hogy jó helyen vannak. Jól esik, hogy a szombathelyi barátaim ma is tartják velem a kapcsolatot. **Ácsné Irénke, Rácz Ilona, Karsai Miklósné, Nagyné Bánffy Erzsike** törődik a csapatával. Segítenek másoknak, jönnek a képzésekre. Szép napokat töltünk együtt. Ennek a programnak köszönhetem, hogy sok új barátot is találtam: **Makrancziné Mariannt** és **Simonné Julikát**. Tudom, hogy számíthatok rájuk mindenben. Mindenkit nem tudok felsorolni, hiszen nagyon sokan vannak, szeretem Őket, **Ballónét, Zsuzsicsnét, Hollónét** és a többieket.

Vigyázzatok magatokra a nyáron is! Segítsünk másoknak, hogy ők is élvezzék a nyarat!



Bográcsózáshoz, grillezéshez nélkülözhetetlenek a **fűszerek** és az **Articsóka**.

Napsütéstől a bőrünket védjük **Just napozóval**, estefelé pedig **Napozás utáni balzsammal** kényeztetjük magunkat, hogy a szúnyogok se találjanak ránk, és a bőrünk is fiatal maradjon.

Mire ez a cikk megjelenik, éppen egy családi napra készülünk egy tópartra. Persze ez csak akkor jöhet létre,

Ha hozzájárultam, ahhoz, hogy a nyár szebb lesz a termékeink segítségével, akkor nem szóltam hiába. Szép és vidám nyarat kívánok minden kedves olvasómnak!

Szeretettel:

Rácz Lászlóné

értékesítési igazgató, Tel. 06-70/4572715

A VILÁG CSAK BELÜLRŐL VÁLTOZHAT MEG...

Mindennapi munkánk során szeretnénk mindenkinek segíteni, de tudomásul kell venni, hogy nem mindenki nyitott a változásra, hogy kezébe vegye az egészségét, az életét..



Mit csináljak, ha ellenségesek, ha nem támogat a környezetem? Noha én igyekszem, én pozitívan gondolkodom...

Erre a fölvetésre két lehetőség van.

1. Reaktívá válsz, vagyis automatikusan megnyom a másik viselkedése egy gombot a fájdalomtestedben. (A fájdalomtest az ember életében összegyűjtött negatív gondolatok és negatív érzelmek összessége.) Pontosan azt, amely rezonál a negatív viselkedésre. Tehát, ha te jórészt **áldozatnak érzed magad, akkor az „önsajnálát gombot”** nyomja meg. **Ha erős egyéniség vagy,** és szeretted megvédeni magadat, támadásba lendülsz, meg akarod győzni a másikat a saját igazadról. Ekkor „az én tudom a 'tutit' gombot” nyomja meg.

Bármelyik játszmát is játszod, mindig elégedetlen maradsz.

Növeled a belső ellenállást az emberekkel, a helyzetekkel, s ez által az egész élettél szemben. A figyelmed minél inkább a mások által elszenvedett fájdalomra összpontosul – ebben az esetben a meg nem értettségre –, az élet különböző területén annál többször kerülsz a meg nem értettség állapotába. Bár megértésre, elfogadásra vágysz, mégis az ellenkezőjét kapod.

Sok ember használja a következő módszert: **nem arra fókuszál, amit valójában akar,** hanem azokra a nehézségekre figyel, amelyek akadályozzák célja elérésében. A cél bármi lehet: egészség, egy jó állás betöltése, anyagi függetlenség, harmonikus családi élet...

Az ember szenved, mert azt gondolja, mások gátolják abban, hogy nyugalomban, békességben, elégedettségben éljen. Pedig a világ csak belülről változhat meg – állítja Eckhart Tolle.

Az emberek nagy része hol a múltban veszik el – vagy nosztalgizál, vagy a régi félelmekből táplálja a mostani fájdalmát –, hol pedig a jövőbe vetett remény fogságában él – majd, ha ez meg ez történik, akkor fogom jól érezni magam. (Például, ha a környezetem elfogadja, hogy én

pozitívan gondolkodom, akkor lehetek csak boldog.) Így vagy úgy, mindenképp boldogtalan életet él...

2. A másik lehetőség, **elfogadom, igent mondok arra, ami van.** Ez nem jelent beletörődést például abba, hogy kinevetnek, kigúnyolnak, adott esetben bolondnak tartanak azért, mert a különböző történéseket pozitív oldalról igyekszem szemlélni. A beletörődés valójában burkolt el nem fogadás! Ilyenkor a gondolataimba vagyok bezáródva, azok uralják cselekedeteimet...

A jelen pillanat valódi elfogadásakor tér, tágasság keletkezik az egyén körül, és beáramlik a magasabb szintű kreativitás. A legkiemelkedőbb elmetevékenység sem érhet föl ezzel a kreativitással. Ilyenkor olyan ötlete támad az embernek, amely a **legjobb megoldást eredményezi az adott helyzetben.**

A jelenben, a „most”-ban éléssel is fenn tudod tartani az előbb említett állapotot.

Egy-egy pillanatra minden ember képes ezt az állapotot elérni, a tartós megtartáshoz ajánlatos a következő két technikát alkalmazni. Mondogasd magadban: „vagyok... vagyok... vagyok...” vagy „Rendet tartok magamban és magam körül”. Hisz a világ csak belülről változhat meg, amit ez a régi kínai mondás híven tükröz:

- *A lélek sugárzása széppé varázsolja az embert.*
- *Az ember szépsége összhangot teremt a házában.*
- *Az otthon összhangja rendet teremt a hazában.*
- *S ha az országban rend honol, béke köszönt a világra.*

Szeretettel kívánok sikeres változást Neked és Munkatársaidnak!

Borsányi Éva

értékesítési igazgató

Budapest, 30/415 2288, 70/4572727

SZÜLINAPOT TARTOTT AZ 5 ÉVES ÉLETFA GYEREK KLUB!



Fergeteges buli részesei voltak, akik részt vettek az Életfa Gyerek Klub 5. születésnapján!

Ünnepelni nagyszerű dolog! Ezen a napon ajándékot adtunk és kaptunk mindannyian, akik ott voltunk a Kölyökparkban. A játszóház egyetlen szeglete sem maradt gyerek nélkül. Volt minden, ami egy ilyen partyra kell: lufi, torta, ajándék és játék, játék, játék!

Az elmúlt öt év hamar eltelt, de hosszan tudnánk sorolni az eseményeket, programokat, aminek részesei lehettünk. Tartalmas öt évet tudhatunk magunk mögött, és bízunk benne, hogy az elkövetkező öt év is hasonló élményeket tartogat számunkra.

Néhány pillanatot meg tudunk mutatni a születésnapból, és reméljük, ezáltal akik nem voltak ott azoknak is sikerül átadni a hangulat varázsát. Nagyon kellemes, vidám időtöltést kívánunk a nyári szünetre!

Gyermek Team



„A Gyerek Klubban szerzünk új barátokat, szép helyekre jutunk el. Jó ott lenni, mert mindig más programok vannak.”
Szabi



„Számunkra nagyon fontosak a gyermekeink, hisz Ők lesznek a jövő Just – Nahrinosai, Ők viszik tovább az Életfa Program szellemiségét. Jó gondolatnak tartjuk a Gyerek Programot, közreműködői vagyunk és mindenben támogatjuk a Gyermek Teamet.
Szeretettel: Balogné Erzsike és Balogh András

„Azért jó Gyerek Klubosnak lenni, mert jó programok vannak, lehet táborozni, találkozunk barátokkal, és lehet versenyezni szép ajándékokért.”
Ricsi



„Azért jó idetartozni, mert új barátaink lettek, jó találkozni velük és együtt eltölteni az időt. A Konferenciákon mindig más a program, és hasznos dolgokat hallunk.” Tomi