

Életfa magazin

I. évfolyam 4. szám 2014. augusztus - szeptember



A nyár legnagyobb slágerei!



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.

VÁGY ÉS AKARAT

Kedves Olvasóm!

VÁGY:

Bizonyára szoktál álmodni. Sőt álmodozni is! Valószínűleg sok mindent szeretnél elérni, magvalósítani, megkapni. De jó lenne, ha ...! Bárcsak én is ...! Igen, miért ne történhetne meg velem is? Á, velem ilyen ügyse fog megtörténni! Milyen érzés tölt el ilyenkor? Remény vagy lemondás?

Mi történik ezután? Várok, mert még hiszel abban, hogy mások a Te álmaidért fognak cselekedni, vagy már nem is várod a csodát, és elhessegeted az álmovilágod maradványait. Az első esetben legalább a reményedet megtartod, a második esetben pedig már azt is feladtad. Az eredmény ugyanaz lesz, azzal a különbséggel, hogy az első esetben a jövőbeni csalódásaidat legalább díszcsomagolásban (remények és csodavárások közepe) kapod, a második esetben pedig „barna csomagolópapírban” (tudtam előre!). Hosszú távon aztán a sorozatos csalódások hatására leszoksz a reménykedésről és az álmodozásról.

AKARAT:

Vegyük észre a fényt, a színeket! Ha fényben szeretnél színes életet élni, akkor a vágnál, az álmodozásnál több kell! Mi ez a többlet?

Te Magad! A Te akarod, a kitartásod, a cselekvésed!

Ahhoz, amit kaptál a Teremtőtől, Neked kell hozzáadnod valamit. Ezt a valamit Brian Tracy „Hozzáadott Értéknek” nevezi. A Te jutalékok pedig az Általad hozzáadott érték bizonyos %-a.

Ha több értéket adsz hozzá az életedhez, akkor több lesz a jutalékok. A vágyaid és álmaid közül több mindent valósíthatsz meg. Ha csupán várod a csodát és vágyakozol, akkor nincs hozzáadott érték, nincs jutalék, nincs megvalósulás. Ilyen egyszerű ez!

Az életünkben ezt így is fogalmazhatjuk: „Azzá leszel, amit teszel!”

Érted, hogy mi a különbség a vágy és az akarat között?

Úgy is mondhatjuk, hogy a Vágy esetében mástól várjuk a cselekvést a saját érdekünkben, az Akarat során pedig mi cselekszünk a saját érdekünkben. Melyik esetben nagyobb a motivációs erő? Melyik esetben lesz kitartóbb a cselekvés?

Ne bízd másra a Saját sorsod! Sokszor nagy árat kell fizetni



érte. Én is megtettem ezt többször. Vágytam valamilyen elképzelt álmokép után, és csupán hittem benne. Nem kaptam meg... Rá kellett jönnöm, hogy miért! Mert nem akartam eléggé, nem tettem meg mindent érte, abban bíztam, hogy más megteszi azt, amit ígér, az én érdekemben.

Azonban sokszor tapasztaltam azt, hogy mekkora ereje van az akaratnak. Amikor előre elhatároztam valamit, kitűztem a konkrét célomat és a hozzá rendelt időt, hittem abban, hogy megvalósítom, és elég erősen akartam elérni, akkor természetessé vált az, hogy nekem kell tenni érte, és végig ki kell tartanom. **Az eredmény nem maradt el!**

A kérdés csupán ez: Vágysz rá vagy Akarod?

Ha szeretnél valamit elérni az életben, először mindig tedd fel Magadnak ezt a kérdést! Ha nem tudod rá az egyértelmű választ, akkor én megmondom Neked: Sajnos, csak vágyakozol! Itt nincs gondolkodási idő, vagy „telefonos segítség-kérés”! Szavak nélkül is kész a válaszod!

Ha akarsz valamit, akkor azt is tudod, hogy miért! Ha tudod, hogy miért, akkor ez mindig segít Neked abban, hogy kitartó légy. A „Miért-edet” Neked kell megtalálnod, mert csak akkor a Tiéd az akarat! A „Hogyan-odhoz” már kérhetsz segítséget. Az pedig, hogy „Mit” teszel, megmutatja, hogy jó úton jársz-e!

Nagyon szemléletes a következő példám, viszont nem akarok megsérteni senkit vele!

Majdnem két évtizedig dohányoztam (napi egy doboz közepes erősségű cigarettát). Gondoltam, jó lenne leszokni róla. Elhatároztam, hogy nem vásárolok több cigarettát. Ez így is volt. Azonban azt nem döntöttem el, hogy elfogadom-e azt, amivel mások megkínálnak. Elfogadtam. Később úgy éreztem, hogy viszonzanom kell, és én is vettem, és kínáltam. Elértem a célomat? Nem! Mert csak vágytam arra, hogy leszokjak a dohányzásról. Legközelebb már okosabb voltam, elhatároztam, megígértem, akartam és leszoktam!

Ezek után nem tudok egyetérteni azzal, ha valaki azt mondja nekem, hogy nem tud leszokni a dohányzásról, pedig nagyon akar. Mosolygok egyet, és tisztában vagyok vele, hogy nem is akar leszokni.

A „dohányzásról való leszokás” helyébe bármit behelyettesíthetsz.

Ha arról panaszkodnak Neked a barátaid, az ismerőseid, hogy mások miatt nem tudnak jobban élni, akkor mosolyogj Magadban, és tudd, hogy nem is akarják a jobb életet, csak vágyakoznak utána!

Szeretettel:
Schmidt Ferenc

MOZGALMAS ÉS IZGALMAS SZEPTEMBER!

AZ ÉLETFA PROGRAM LEGNAGYOBB SZABADTÉRI RENDEZVÉNYE 2014-BEN

Immáron 8. alkalommal lehetsz részese az Életfa Terepfesztiválnak szeptember 7-én. Piliscsabán benépesítjük a terepsportok szerelmeseivel, az gasztronómiai élmények kedvelőivel és az Életfa Program közösségével a Pázmány Egyetem füves területét.

Mókázz, lazíts, sportolj, barátkozz...



AUGUSZTUSI 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
578	2db Sarki gyökér kapszula, 1db Vivi Aloe + 1db Narosan narancs

AKCIÓS JUST TERMÉKEK

Kód	Terméknév
2434	2db Teafa krém, 1db Teafa aroma + 1db Teafa sampon

A HÓNAP JUST TERMÉKE

Kód	Terméknév
2481	1db Havasi gyopár habtusfürdő, 1db Sampon korpás hajra + 1db Havasi gyopár testápoló

A HÓNAP SZENZÁCIÓS AJÁNLATA

Kód	Terméknév
516	GRILL-PARTY SZETT DÍSZDOBOZBAN Tartalma: 1db Pácfűszer 230g, 1db Szárnyas fűszer 320g + 1db fűszertartó, 1db Pikáns fűszerkeverék 150g, 1db Inyenc fűszerkeverék 50g, 1db Paprika fűszerkeverék 50g, + exkluzív gázgyújtó az ajándék

AUGUSZTUS A BELÉPTETÉS HÓNAPJA!

Ebben a hónapban minden belépő számára különleges ajándékkal kedveskedünk:

1db belépőjegy a szeptemberi Életfa Konferenciára!

A részvételi szándékot kérjük, ebben az esetben is feltétlenül jelezzétek a JNS Hungária Kft. felé!

Köszönjük és jó ismerkedést az Életfa Programmal!

A rendezvény időpontja: 2014. szeptember 20. szombat, 10.00-16.00

Helyszín: CEU Konferencia Központ, 1106 Budapest, Kerepesi út 87.

SZEPTEMBERBEN ÚTJÁRA INDUL A JUST EXPRESSZ!



ORIGINAL - SINCE 1930

Az idei év napjai is megállíthatatlanul robognak tovább az Életfa Programban, azonban munkatársaink megszokhatták már, Mi nem maradunk le a vonatról!

Szeptemberben immár az év második Just konferenciájára várunk sok szeretettel Téged és Csapatod tagjait egyaránt! Hidd el, érdemes eljönni, hiszen ezúttal is számtalan meglepetés vár majd Rád! Újabb hazai Just termék premiernek lehetsz részese, és aki mindezt átnyújtja Neked, az nem más, mint a Just International AG új export vezetője, Ilya Malikov! Persze nincs még vége a meglepetéseknek, színpadra lépnek majd szakmai és üzleti előadók, tapsolhatunk majd legeredményesebb munkatársainknak, és természetesen Schmidt Ferenc, az Életfa Program vezetője is értékeli az utolsó találkozás óta eltelt időszak eredményeit és eseményeit.

Légy a vendégünk a természet és az egészség világában, utazzunk együtt a Just expresszen!

A rendezvény időpontja: 2014. szeptember 20. szombat, 10.00-16.00

Helyszín: CEU Konferencia Központ, 1106 Budapest, Kerepesi út 87.

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben (szeptember 12-ig), ezt követően és a helyszínen 3 000.-Ft.

Just-Nahrin Hungária

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.

Hétfőtől-csütörtökig: 7.00-17.00

Péntek: 12.00-16.30

Szombat-vasárnap zárva.

Tel: 70/708-4403

JUST PRAKTIKÁK NYÁRRA



LEGYEN BÁRMILYEN TÖKÉLETES EGY-EGY KOZMETIKAI TERMÉK, SZAVATOSSÁGI IDEJE KÉPES JELENTŐSEN MEGRÖVIDÜLNI A NYÁRI KÁNIKULÁBAN. EGYES KÉSZÍTMÉNYEKNEK MEGVÁLTOZIK A SZÍNE, ESETLEG A TEXTÚRÁJA, VÁLTOZIK AZ ILLATA STB. ÉRDEMES TEHÁT NÉHÁNY APRÓ JUST TRÜKKÖT BEVETNI A FORRÓSÁGBAN, HOGY ELKERÜLJÜK A KELLEMETLEN MEGLEPETÉSEKET.

Kijelenthetjük, a probléma forrása az esetek jelentős részében a nem megfelelő tárolás következménye! Ezeknél az eseteknél, még a legdrágább minőségi kozmetikumoknak és smink eszközöknek sincs esélye! Azt már mindenki tudja, hogy az ilyen termékek alkalmazása pattanásokhoz, kiütéshez, legrosszabb esetben pedig komolyabb bőrbetegségekhez vezethet. Érdeemes hát sokkal több figyelmet fordítani arra, mit hol tartsunk a lakásban, vagy egy hosszabb-rövidebb vakáció során.

A nap és a meleg azért van erős hatással piperetáskánk tartalmára, mert a legtöbb kozmetikum bizony fényérzékeny (egyesek erősebben, mások kevésbé), tehát igenis károsodást szenvednek erős közvetlen napfény, magas hő vagy páratartalom esetén. A legfontosabb szabály éppen ezért, hogy egy olyan ideális szekrényt vagy tároló helyet találjunk a termékeknek, amelyben védve vannak a fénytől és a nedvességtől. A hőmérséklettel kapcsolatban, ha a csomagoláson nincs másként jelölve, a legideálisabb választás mindig a szobahőmérséklet.

A következő fontos dolog, amiről gyakran elfeledkezünk, hogy krémek, smink készítmények stb. használata után azonnal helyezzük vissza a termék kupakját! Ezzel megakadályozhatjuk és jelentősen lassíthatjuk az oxidációs folyamatokat. Szakemberek szerint, a korábban jelzett válto-



zások hatására a termék károsíthatja a bőrt, hiszen már nem felel meg eredeti szerepének-feladatának, ráadásul a meleg kifejezetten kedvez a baktériumok szaporodásának is.

A forró nyári napokon éppen ezen okok miatt nem ajánlatos autóban vagy állandóan a táská mélyén tárolni a kozmetikumokat. A strandon figyeljünk arra, hogy a különböző napozókrémeket megfelelően lefedjük, akár egy törülközővel, akár más eszközzel, a közvetlen napfény hatására ugyanis a krémek, naptejek egyszerűen megromlanak, aminek követke-

zménye, hogy nem látják el funkciójukat, és nem védenek az UV sugárzástól.

A gyártók, így a Just is azt ajánlja a meleg időszakban, hogy egyes termékeket nyugodtan tároljunk hűtőben! Ez legtöbbször a krémekre, testápolókra vonatkozik, de néhány esetben ugyanez a sors várjon a sminkre is!

Ügyelj a szavatossági időre!

Fontos, hogy a lejáratú időket betartsuk! Egyes esetekben a szavatossági idő lekopik a dobozról, sokszor pedig már az első használatnál a szemetesben landol. Ilyenkor érdemes betartani az általános időtartamokat. A Just termékek minden darabján megtalálható a készítmény szavatossági ideje a dobozok illetve a jelölések alsó részén, minden esetben hónap/év bontásban.



Gondtalan és frissítő nyarat kívánunk minden Kedves Partnerünknek!

VITAMINOK AMELYEKET ISMERNÜNK ÉS FOGYASZTANUNK KELL IV.

Valamelyik mindig hiányzik... Folytatjuk korábban elkezdett sorozatunkat a vitaminokról.

Nahrin - A nemzet egészségőre



Most már tudjuk, milyen fontosak a vitaminok. Ám ezt a Nahrin régen felismerte. Jóval azelőtt, hogy tudatosodott a közvéleményben az egészséges táplálkozás fontossága, mi már egészséges ételkülönlegességeket gyártottunk.

A válogatott hozzávalóknak és a kíméletes kezelésnek köszönhetően a vitaminok a termékekben nem mennek veszendőbe. Így termékeink hozzájárulnak a valóban kiegyensúlyozott táplálkozáshoz. Étrendkiegészítőink energiát, egészséget, biztonságot nyújtanak Önnek, amelyre szüksége van, hogy az életet annak minden szépségével élvezni tudja!

Igyekszünk továbbra is mindenben Kedves Vásárlóink rendelkezésére állni, az alábbi táblázatban röviden és reményeink szerint könnyen követhető módon próbálunk segítséget nyújtani Önöknek abban, hogy termékeink közül kiválaszthassák a legmegfelelőbbet.

Ma már szinte mindenki tisztában van azzal, hogy az ipari termelés gyors ütemű növekedése oda vezet, hogy élelmiszereink elveszítik természet adta jó tulajdonságaikat. A zöldségek és gyümölcsök sokkal kevesebb vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, mint akár egy generációval

korábban. Pedig éppen ez lenne az az értékes tartalom, amelyre az embernek szüksége van. Ezt a hiányt kell megszüntetnünk, véleményünk szerint ehhez a legjobb út a megfelelően kiválasztott, kimondottan erre a célra válogatott étrend-kiegészítők kínálata.

X: TARTALMAZ ■ : A napi adag 100%-ban fedezi a napi szükségletet	A-vitamin	B1-vitamin	B-2 vitamin	B6-vitamin	B12-vitamin	C-vitamin	D-vitamin	E-vitamin	K-vitamin	Biotin	Folsav	Niacin	Pantoténsav
ACE rágótabletta						X		X					
Narosan mini	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Nahrofit kávé	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Nahrofit vanília	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Narosan áfonya	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Narosan narancs	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Narosan red berry	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Narosan tropic	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Royal kapszula				X	X						X		

Forrás: Forrás: Nahrin AG. - Vitamine, und was sie dazu wissen und essen sollten





Hozd magad formába

A NARANCSBŐR ELLENI HARC SOKAK SZÁMÁRA KEMÉNY KÜZDELEM. OLVASSÁTK SZERETETTEL

TÓTHNÉ CSERHALMI MARIANN SORAIT, AKI LEÍRJA NEKTEK AZT A TITKOS RECEPTET, AMELY NAGY SEGÍTSÉGET JELENT A NARANCSBŐRREL SZEMBEN.

Nyáron egyre több ruhadarab kerül rólunk és fokozottabban odafigyelünk a testünk azon részére, ami kilátszik a ruhák alól. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a többi évszakban nem kell odafigyelni az alakunkra, bőrünkre. Én nagyon szeretem az új **Alakformáló családot**. Segít megőrizni bőröm szépségét, üdeségét és nem utolsó sorban, centiben mérhető az alaknak a változása. Nagyon fontosnak tartom és magam is sok vizet iszom, odafigyelek mit eszem. Az alakformálásban Nekem nagy segítség az **Affiline** is, hiszen a kötőszöve-

tekből is eltávolítja a felesleges vizet. Így az **Alakformáló család + Affiline** = Egészséges és szép külső. Miért szeretem még?

A **Testradír** tökéletesen eltávolítja az elhalt hámsejteket, gyönyörű és bársonyos lesz a bőr. Ráadásul kevesebb **Mályva habot** használok, hiszen a bőrömnek kevesebbre van szüksége. Acra heti 2-szer, a testre heti 3-szor szoktam alkalmazni.



A **Formázó gél** pontosan a kezelendő területeket ápolja gyönyörűen. Nálam pops, comb külső-belső része,

amikre kiváló hatása van. Valamint ha nordic walking-ozni megyek, előtte is bekenem magam, mert így hatékonyabb a **Formázó gél** munkája is. Ezt akár mindennap is használhatjuk, akár naponta 2-szer is. Az **Éjszakai krém** pedig egy igazi különlegesség, hiszen az alvás ideje

alatt is szépen dolgozik, miközben én is kipihenem magam. Két legyet egy csapásra!

Az **Ápoló és feszesítő**

krém - tavasszal és nyáron - a hölgyek szépségtárának nélkülözhetetlen kelléke. A dekoltázsunk látszik rögtön egy kivágott ruhában, s nem mindegy, hogy mit látok a tükörben és mit látnak mások ha Rám néznek. Ez az igazi reklám, ha szép és üde lesz a bőrünk. Így összességében az **Alakformáló család** ápolja, kényezteti, egészségessé és üdévé varázsolja a bőrt.

Tóthné Cserhalmi Mariann
Életvezetési tanácsadó
Életfa Delfinek-Tata
20/549-15-99

„Testreszabott megoldás!”

MI REJLIK AZ ÜVEG MÉLYÉN?

A-vitamin (Retinol és Béta-karotin):

Az A-vitamin egy zsírolgó vitamin. Jót tesz a szemnek és erősíti a gerincet, segít fenntartani a szemfedő egészségét, hogy láthassunk az éjjel. Az A-vitamin hiánya esetén „éjszakai vakság” alakulhat ki. Segíti a sejtek növekedését, egészségét a testben és fenntartja szerkezeti sértetlenségüket; és mint antioxidáns segít semlegesíteni a szabadgyököket, az instabil molekulákat. Felelős a sejtekben a gyógyító hatásokért, serkenti a T-segítő sejtek aktivizálódását; kimutatták, hogy hasznos a rák kialakulásának megelőzésében.

E-vitamin:

Az E-vitamin egy olyan antioxidáns, amely védi a sejt-hártyákat, segítheti a sérülések gyógyulását, csökkenti az oxidációs hatásokat, amellyel megelőzi más tápanyagok lebontását.

C-vitamin (Asorbic-sav):

A C-vitamin egy nagyon fontos tápanyag, amelynek sok funkciója van, amelyhez az elfogyasztott ételen keresztül

FOLYTATJUK TÖKÖS HÍREINKET, EZÜTTAL MÁR A HARMADIK ALKALOMMAL. A TÖKMAGBAN TALÁLHATÓ VITAMINOK SZERVEZETRE GYAKOROLT HATÁSÁT NÉZZÜK MEG A KÖVETKEZŐ 2 RÉSZBEN. VAJON HOGYAN HATNAK A SZERVEZETÜNKRE?



juthatunk hozzá. A C-vitamin sok szerepe közül az egyik a kollagén létrehozása és fenntartása, amely a bőrünkben, csontjainkban, a fogainkban és a hajszálerek falaiban található, csak hogy párat nevezünk meg. A kollagén segít a sebek gyógyításában és az egészséges véredények fenntartásában, nyilvánvalóan befolyásolva az egész testünket. A C-vitamint koenzimként használják, hogy segítsen sok más vitamin anyagcseréjében, hogy ösztökélje az adrenál-funkciót mint antioxidáns.

Csak egy evőkanál naponta! Legközelebb is folytatom!

Dr. Harsányi Edit Marianna
orvos-marketing igazgató

Az oldalt összeállította:
Nagyházi Marika
titkársági és oktatási csoportvezető

AZ ADAPTOGÉN GYÓGYNÖVÉNYEK KIRÁLYNŐJE: **A SARKI GYÖKÉR**

A Crassulaceae családba tartozó Rhodiola Rosea az északi pólus Európa és Ázsia területén magasló hegyek, homokos talajú fennsíkjain őshonos évelő növény. Az 50-70cm magasra megnövő pozsgás levelű növény vastag gyökértörzse (rhizoma) barnásvörös színű és rózsza illatú. Innen kapta a nevét.

A Rhodiola rosea növényt többféleképpen nevezik

Sarki gyökér, Rózsagyökér, Aranygyökér, Szibériában százévesek gyökereinek is hívják.



Tudnunk kell róla, hogy **adaptogén növény**. Mit jelent ez?

Azt jelenti, hogy akkor úgy fejt ki hatását, ahogyan az adott pillanatban szükségünk van rájuk. Itt a kulcsszó az adaptáció, azaz a **tökéletes alkalmazkodás**.

Ezen kívül az alábbi feltételeknek is meg kell felelniük:

- ✓ legyen non-toxikus és teljesen ártalmatlan a szervezetre,
- ✓ normalizáló hatást kell kifejtenie az egyén pszichológiai funkcióira,
- ✓ fenn kell tartani a normális testi funkciókat a szervezetet érő változatos, folyamatos támadásokkal szemben (pl. stressz),
- ✓ normalizálnia kell a testi funkciókat, tekintet nélkül a kóros állapotokra – azaz korrigálnia kell a hypo- (alul) vagy hyper (túl) funkciós zavarokat a szervezeten belül,
- ✓ a szervezet megzavarása vagy károsítása nélkül kell jótékony hatást kifejteniük.

A modern kor emberének sokkal inkább a növény hatásai közül **a stressz okozta tünetek enyhítése, az általános roboráló, antidepresszáns hatás** keltette fel az érdeklődését.

A Sarki gyökér jó néhány tulajdonsággal rendelkezik, melynek köszönhetően fogyasztója másképp értékeli az élethelyzeteket.

Az egyik legjelentősebb szerepe ezért a stressz-moduláció, mert **homeosztázist (egyensúlyt) hoz létre a szervezetben**. Javítja, visszaállítja a szervezet betegségekkel szembeni ellenállását, elősegíti az immuntoleranciát – felismeri az „önmaga” és „nem önmaga” közti különbséget -, és **egy mindig éber immunfelügyeletet hoz létre**. Ergo a növény **fokozza a szervezet stressztűrő képességét**.

Napjainkban a betegségek 80%-a a stresszben gyökerezik.

A Sarki gyökér hatása szervezetünkre

- ✓ Fokozza a szervezet stressztűrő képességét
- ✓ Depresszióellenes hatású
- ✓ Támogatja az immunrendszer működését
- ✓ Javítja a mentális és kognitív funkciókat
- ✓ Növeli a teljesítőképességet
- ✓ Kardioprotektív – a szív- és érrendszeri problémák elleni hatás
- ✓ Antidiabetogén – szénhidrát-anyagcsere szabályozásának összehangolása révén
- ✓ Szabályozza a vércukorszintet
- ✓ Javítja az általános közérzetet
- ✓ Antioxidáns hatás



Ne hagyd, hogy a stressz eluralkodjon feletted!

Nahrin Sarki gyökér kapszula – **„Bánjuk el a stresszel!”**

Az oldalt összeállította:
Szarka Laura
marketing csoportvezető



A LÁB RENDELLENESSÉGEI II.



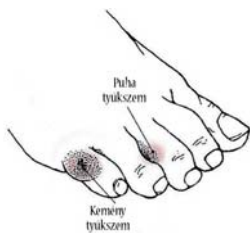
Ahogy telik-múlik az idő, lábunk egyre több probléma forrása lesz. Elvékonyodik a bőr, rugalmatlanná válik, a gyógyulási folyamatok elhúzódnak. Sorozatunk első részében már olvashattál a lábgombáról, bűtyökről és a bőrkeményedésről, mint a lábakra leselkedő veszélyforrásokról. És íme a folytatás, amely szintén segítséget nyújt abban, hogyan óvd meg lábaidat!

4. Tyúkszem

A tyúkszem és a bőrkeményedés a felhám megvastagodása kis területen nyomás és súrlódás hatására. A tyúkszem azonban általában valamilyen csontos kitéüremkedésen – pl. ízületen, csonton – alakul ki.

5 típusát ismerjük:

1/1. Kemény tyúkszem: általában nagyobb kiterjedésű, a bőr kúp alakú megkeményedése. A közepén a magot gyulladt bőr veszi körül.



1/2. Puha tyúkszem: rendszerint a lábujjak között, súrlódás következtében alakul ki. Színe fehéres, vizenyős, mert az ujjak közötti nedvesség a kemény szövetet megpuhítja.

2. Szemcsés tyúkszem: parányi és fájdalmatlan. Önállóan vagy csoportosan fordul elő, általában a talpon, és ha eltávolítjuk, nehezebben nő vissza, mint a többi.

3. Vaszkuláris tyúkszem: kemény vagy puha, véresek futnak benne. Kialakulását a kényelmetlen cipőviselés okozza. Óvatosan bánjunk vele, ha megvágjuk erősen vérzik és nagyon fájdalmat okoz.

4. Neurovaszkuláris tyúkszem: hasonló az előzőhöz, de a növekvő tyúkszemben a véredények mellett idegszövetet is találunk. Gyakran gyulladt és fájdalmat okoz.

5. Rostos tyúkszem: régi tyúkszemből alakul ki, mélyebben nyúlik a bőrszövetbe, és fájdalmat okoz.

Ne viseljünk túl szűk, túl bő vagy nagyon magas sarkú cipőt. Amint megszűnik a bőrt irritáló nyomás és súrlódás, a tyúkszem kezd visszafejlődni.

5. Száraz, repedezett sarok

Repedezett sarokról beszélünk, amikor az érzékeny bőr nagyon kiszárad, megreped és fájdalmas hasadásokat hagy maga után a sarkadon. Sajnálatos módon súlyos fertőzésekhez vezet, amit



fájdalmas járás kíséri, vérezhetnek is.

Oka általában a nem megfelelő hidratálás, továbbá: időjárás, nem megfelelő mennyiségű vízfogyasztás, szárító hatású szappan, hosszú ideig tartó forró fürdő.

Gondold el, hogy levakolsz egy lufit, megvárod, amíg a vakolat megkeményedik, majd tovább fújod a léggömböt. A léggömb nőni fog, a vakolat megrepedezik rajta. A sarok párnácskája szeretne tovább bővülni, de sajnos ehhez a bőr nem elég rugalmas, és felhasad.

A hátul nyitott lábbeli, ha a sarokrészt pereme nyomja, dörzsöli a bőrt, súlyosbíthatja az állapotot. Naponta használjuk a Just Lábkremet, bőrlágyító és hidratáló hatású. Rendszeres használata gyors és tartós segítséget nyújt a lábaidnak. Habkővet, sarokreszelőt is használhatunk a száraz bőr állapotának javítására, **Lábfürdősós** áztatás után. Ne próbáljuk

borotvapengével vagy ollóval eltávolítani a megkeményedett bőrt!

7. Vízhólyagok



A vízhólyag a bőr felszínéből kiemelkedő, folyadékkal telt képlet. A bőr belső és külső

rétegei között képződik, hő, nedvesség, súrlódás és nyomás hatására. Járás közben a súrlódás előre-hátra húzza a bőrszövetet. Ennek hatására a bőr felső rétegei elválnak az alsótól és a rés megtelik folyadékkal.

Leggyakrabban a kényelmetlen vagy a nem megfelelő cipő viselése okozza. A hólyagok akkor kezdenek kialakulni, amikor a zokni vagy cipő a nedves bőrhöz tapad. Ha a súrlódást és a nedvességet kiküszöböljük, megelőzhetjük a vízhólyagok képződését.

Ne szúrjuk, vagy vágjuk ki a hólyagot, mert értékes védelmet biztosítanak a sérült szövet számára. Ha véletlenül felszakadna, fertőtlenítsük és steril kötéssel védjük.

A vérral telt hólyagokat erős becsípődés okozza. Ekkor még körültekintőbben kell eljárunk.

Bízom abban, hogy e sorok olvasása felerősíti benned Kedves Olvasó a tudatos megelőzés fontosságát! Odafigyeléssel, valamint a Just Lábvonal – **Lábfürdő, Lábkrem, Lábbalzsam, Pedibon** – használatával elkerülhetőek ezek a már mindennapivá váló problémák!

Az oldalt összeállította:

Nagyházi Mária

oktatási-titkársági csoportvezető

Forrás: Leigh Toselli, Manikűr & Pedikűr

ARCÁPOLÁS NYÁRON IS...

... NEM TUD VÁLASZTANI?

Számtalan arcápoló krémmel, termékkel találkozunk nap, mint nap, és egyáltalán nincs könnyű dolgunk melyiket is választjuk, bőrünk és saját magunk számára melyik a legmegfelelőbb. Sok tényezőt figyelembe kell vennünk, ilyenkor nyáron pedig különösen fontos a tökéletes minőség, mivel a Nap sugarai, a nagy meleg, az izzadás nagy károkat tud okozni, hogyha nem figyelünk eléggé.

Ahhoz hogy szabadon tudjuk élvezni a nyarat, a vízpartot, a pihenést, a sok-sok kalandot, nézzük meg alaposan a rendelkezésünkre álló termékpalettát, és tartsunk be néhány fontos alapszabályt!

Először is válasszunk természetes alapanyagú, megbízható forrásból származó terméket, amely védő, tápláló, hidratáló és ásványi anyagokban gazdag összetevőket tartalmaz. Érdeemes „megfizetni” a minőséget, mert arcunk megóvása meghálálja magát. És persze nem mindegy, hogyan tekintenek ránk mások.

A svájci VITAL JUST Arcápoló Család kiváló minőségű és teljes körű ápolást biztosít számunkra. Hatóanyagai egyedülállóak, nemcsak a bőr védelmében segítenek, hanem fiatalságának megőrzésében is, ráadásul csökkenthetik a már meglévő ráncok láthatóságát.

Főbb hatóanyagok:

- Just ránctalanító komplex: liposzómákba kapszulázott svájci citromfű és havasi gyopár kivonattal, panthenol, shea-vaj, jojoba-olaj, ceramidhoz hasonló komponensek, hyaluronsav és árpakivonat kombinációja, alpesi rózsa öszejték (az alpesi rózsa nappali illetve éjszakai krém tartalmazza), liftingkomplex lipodipeptidekből, anti-aging-peptid, SPF 15 fényvédő faktor (a nappali krém tartalmazza).

Ideális esetben akár egy plasztikai műtét is megelőzhető, ha odafigyelünk bőrünk gondozására, rendszeres ápolására, és időt, valamint némi energiát hajlandóak vagyunk erre fordítani.

És egy pár megfontolandó jó tanács:

- Hidratáljunk belülről is, vagyis igyunk sok folyadékot!
- Ne feledjük, milyen fontos az elegendő alvás, ilyenkor bőrünk is sokkal hatékonyabban tud regenerálódni!
- Tartsuk be a napi ötszöri, kis mennyiségű étkezést! Nyáron

különösen fontos sok gyümölcsöt-zöldséget fogyasztani!

- A megfelelő mennyiségű D-vitamin termelődéséhez napi 10-20 perc szabadban tartózkodás szükséges, természetesen a tűző Napot a déli órákban elkerülve.



Fogadjátok szeretettel könyvvizsgálónk, Munkácsi Márta referenciáját, aki hosszú évek óta használja termékeinket... és legalább tíz évet letagadhat emiatt a korából ☺!

„Magyarországi bevezetésük óta használom a Vital Just termékeit. Kezdetben csak a **Szemkörnyékápolót**, majd az **Éjszakai** és **Nappali Krémeket**. Körülbelül két évvel ezelőtt kezdtem alkalmazni a család többi tagját, az **Arctisztító gélt** és a **Hydrogél**,

na és persze a **Regeneráló szérumot**. Az első csomagot

ajándékba kaptam, és még mielőtt elfogyott volna, máris megrendeltem a következőt! A termékek mellett, hogy simává és rugalmasává varázsolták a bőromet, nyugtatólag is hatottak rá. Nem jelent-



Hogy a tükör mosolyogjon...

keztek az előző években megszokott piros, száraz foltok, és mivel nem tömték el a pórusaimat, a nyári melegben is megfelelően tudott a bőröm szellőzni, a napkiütéseket pedig végre teljesen elfelejthettem. Munkámból adódóan sokat kell számítógép előtt ülnöm, néha az éjszakai órákban is, ezért örültem a **Regeneráló szérum** jótékony hatásának, amely a reggeli használatot követően villámgyorsan eltüntette az éjszaka nemkívánatos nyomait. A **Hydrogél** alkalmazása egész napra biztosítja bőröm megfelelő hidratálását. Egy kis tubussal mindig hordok a táskámban, utazás közben, a tisztálkodást követően kellemesen felfrissíti az arcom, és nagyon kellemes az illata is. A könnyű nappali sminkem eltávolításához jól használható az **Arctisztító gél**. Ajándékként kaptam már más neves és jó minőségű arcápoló termékeket, de azok kipróbálása után mindig visszatértem a Vital Just termékcsalád termékeihez, mert számomra tökéletes arcápolást és regenerálást biztosítanak.”

Az oldalt összeállította

Schmidt Judit

könyvelési csoportvezető

„HAJÁPOLÁS FELSŐFOKON”

Just Hair Care erősítő és serkentő hajápoló – Rozmaring és Eukaliptusz olajjal

Hajhullás? Köszönöm, nem!

Ki ne kívánna késő idős korában is dús, egészségesnek látszó haját? A férfiak természetesen gyakrabban küszködnek az egyre gyűrűlő haj problémájával, de a nők is elveszthetik teljes fejdíszüket a hajszáltöredések és hormonális ingadozások miatt. A JUST hajápoló terméke nem csak a hajhullás fő okai ellen hat, hanem az egészséges fejbőrrel is törődik, mivel csak így lehetséges az egészséges hajnövekedés.

Kinek ajánlható az erősítő és serkentő hajápoló? Alapjában véve mindenki használhatja, mivel a haját erősíti és megelőző hatása is van. A megelőző hatás mellett a hajápoló célzottan a hajhullás okaira hat, ezért a termék mindenki számára ajánlható, akiknek a haja időnként, vagy folyamatosan ritkul.



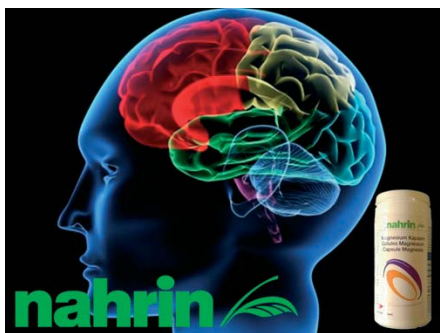
hajas fejbőre eloszlatva 8 puffot fújtam a serkentő hajápolóból, majd finoman belemasszíroztam a fejbőrömbe. 1 hónapos használatot követően a hajszaelvonás teljesen megszűnt.

Rájöttem, hogy a korábbi természetesnek vélt hajhullásom is problémás volt, a vállamon, a pulóver ujján gyakran találtam kóbor, elárvult hajszálatokat. Most ez is megszűnt, aminek nagyon örültem.

Nagyon örülök, hogy ilyen könnyen megoldható volt ez a probléma, szeretettel ajánlom az erre rászorulóknak!

Üdvözlettel: **Feketéné dr. Pál Ilona**, Napsugár Csoport

NAHRIN MAGNÉZIUM KAPSZULA



MAGNÉZIUMRA A TESTÜNK MINDEN SEJTJÉNEK SZÜKSÉGE VAN, BELEÉRTVE AZ AGYSEJTEKET IS.

Az egyik legfontosabb ásványi anyag, aminek a pótlására szükség van, mert több száz enzim funkcióban játszik nélkülözhetetlen szerepet, a sejt metabolizmustól a fehérjeszintézisén át, a zsír- és szénhidrát felhasználásig mindenben.

Magnéziumra nem csak specifikus méregtelenítő enzimek termeléséhez van szükség, hanem a sejtméregtelenítéshez kellő energiatermeléshez is. Ezért is fontos a megfelelő mennyiség bevitele, ami egy átlagos terhelésű felnőtt számára 375 mg tiszta magnézium.

Magnéziumhiányra utalnak a következő tünetek:

- Csekély stressztűrő képesség (a személy gyakran stresszes).
- Izom- és vádli görcsök.
- Fáradtság.
- Kedvetlenség.
- Idegesség.
- Fejfájás.
- Migrén.
- Gyenge koncentrációs képesség.
- Szédülés.

Amennyiben ezeket a tüneteket el szeretnénk felejteni, ajánlatos betartani az alábbiakat:

napi 3x1 kapszulát kevés vízzel bevenni, és minimum 6 hét folyamatos használat kell a hatás eléréséhez.

Referencia:

A nyugalmat adó Magnézium kapszula Mit jelent Nekem a magnézium kapszula? A belső nyugalmat biztosítja számomra. Szedésével a napi teendőim, problémáim megoldása könnyebbé vált. Izomgörcsők problémáim teljesen megszűntek.

Nyugodt alvást biztosít, még korábban, ha felébredtem nagyon nehezen tudtam visszaaludni, mára ez már nem fordul elő. Reggelként kipihenten ébredek és egész nap jól érzem magam. A Nahrin Magnézium kapszulája teljesen beépült az életembe, odafigyelek, hogy soha ne fogyjon ki, így biztosítom a napi jó közérzetet, kiegyensúlyozottságot.



Ajánlom mindenkinek, akik hasonló problémával küzdenek, és megváltozik az életük.

Lengyel Ferencné
életviteli tanácsadó, Delfin Csoport

Az oldalt összeállította:
Gálné Tóth Anita, oktatási csoport

Kedves Gyerek Klubos!

Még javában tart ugyan a nyári szünet, de örömmel (vagy szomorúsággal?) emlékeztetlek rá, hogy immár augusztust írunk! Nyakunkon az iskola – a vele járó sok-sok jóval és természetesen macerával.



Szeptember első napjai még a rutinos iskolásoknak is megterhelőek, akik pedig most kezdik az első osztályt, netán az első napokat töltik majd el távol az otthonától, az óvodában, bizony ijesztőek is lehetnek.



Kellő felkészüléssel, szülői odafigyeléssel megkönnyíthetjük ezeket a napokat. Érdemes már a nyár utolsó heteiben – ez van most! – ráhangolódni a következő időszakra.

Fontos, hogy előre megbeszélte terv alapján, fokozatosan szoktassuk gyermekeinket, magunkat a változásokhoz.

A korai felkelés miatt igyekezzünk már most korábban lefeküdni, hiszen 10-12 óra alvás lenne az ideális. Ha pedig nem pihünk eleget, kevesebb energiánk lesz az új helyzet megfelelő kezeléséhez.

Biztosan oldja gyermekeinkben a



szorongást, ha mi, szülők, saját élményeinket, személyes emlékeinket meséljük el az iskoláról, óvodáról, az új barátokról vagy a rég nem látott ismerősökről, tanár néniről, tanító bácsiról. Hasznos, ha a tankönyveket, füzeteket, kellékeket is együtt vásároljuk meg, közösen csomagoljuk be. Egyúttal belenézhetünk a könyvekbe, megállapítva, hogy milyen szép színesek a képek, a munkafüzetek. Mennyi érdekességet fogunk megtanulni a tanévben!

Gondoljunk előre az elkövetkező, netán nehezebb időszakra, ami biztosan megterheli szervezetüket. Ne engedjük, hogy a vitaminhiány, az esetleges betegségek már az első időszakban leterítsenek.

A **Just** és **Nahrin** termékek segítségével már ma is **elkezdhetjük támogatni csemeténket**, hogy ne a hiányzásra, hanem sok-sok kellemes élményre emlékezve kezdjék az új tanévet.

Ismét megkértük dr. Rovács Melindát, az Egészségügyi Team tagját, segítsen nekünk a felkészülésben, az immunrendszerünk feltöltésében.

A következő termékek tudnak segíteni, hogy zavartalanul, betegségek nélkül induljunk el az iskolába, oviba:

Augusztusban minden képp kezdünk el egy kis **Echinacina** szirupot, 2 hónapon át szedve. Segíti az immunrendszerünket, így fokozottabban tudunk védekezni a betegségek ellen.

Augusztus végén, szeptember elején érdemes egy kis **Narosan Narancsot** bevetni, amely a stresszre



is jótékony hatással van és többféle vitamint tartalmaz. Ne feledkezzünk el az **antistressz** olajról sem.

12 év felett **Halolaj kapszulát**

is adhatunk, hogy a gyermekek agya még több

megfelelő táplálékhoz jusson.

A reggelihez, a nagy rohanásban a **Nahrofit italok** jó szolgálatot tesznek, hisz teljes értékű étkezést biztosítanak (**Nahrofit**



Vanília, Nahrofit kávé és a Nahrofit Müzli).

Az iskolába nem árt vinni a **Kéztisztító gélünket**,

a fertőzések megelőzése céljából, és ha az

osztályban megoldható, az **Eucasal spray** is igen fontos lenne, a légúti betegségek megelőzése miatt.

Esténként a kádba egy kis fürdőt biztosítva (**Téli fürdő, Erősítő fürdő**, vagy akár az **Érzéki fürdők** a stressz levezetésére) nyugodt estét, pihentető alvást biztosíthatunk csemeténknek és magunknak is.

Ne felejtjük el, hogy a gyermekeinknek a mozgás, a játék a legfontosabb, hagyjuk tehát, hogy minél több időt tölthessenek a szabadban, a játszótéren és a focipályán!



Életfa Gyermek Team

FÜSZERCSODÁK DOBOZBA ZÁRVA

AVAGY SÜSSÜNK-FŐZZÜNK
NAHRIN MÓDRA

Nekem mindegy, hogy bográcsban főzünk, roston vagy tárcsán sütünk, hogy hús- vagy zöldség-ételeket készítünk. A lényeg: a minőségi alapanyagok, az ízek összehangolt varázsa, a jó idő és a társaság.

Nyáron minden zöldség-gyümölcs megterem, amit sütni-főzni lehet. Innentől kezdve pedig tényleg csak a fantáziánk szab határt a gasztronómiai élményeinknek.

Imádom a nyarat! Miért? Egyrészt azért, mert meleg van, süt a nap, többet vagyok kint a természetben, a friss levegőn, stb. Másrészt pedig azért, mert az évnek ebben a szakában többet lehetek a családommal, barátaimmal, és élhetek a kedvtelésemmel: süthetek-főzhetek a szabadban.

Bográcsban mindent meg lehet főzni, amit a tűzhelyen: főzeléket, pörkölteket, leveseket, töltött káposztát és paprikát, egytál- vagy éppen zöldséges ételleket. Nagyon kedvelem a bográcsban készült ételek „füstös-pernyés” ízét!

A **faszenes grillezést** is szeretem! Ekkor azonban vigyázni kell, hogy a sütnivalónk ne száradjon ki vagy ne égjen meg. A lecsepegő olaj képes lángra lobbantani a faszenet.

A **tárcsában sütés** ritkábban fordul elő (őszintén megmondom, hogy én ezt részesítem előnyben), pedig ebben is igazi csemegéket süthetünk. A tárcsa nem más, mint az úgynevezett boronátárcsa, amit eredetileg arra használtak, hogy az aratás és a szalma betakarítása után a tarlóhántást és tarlóápolást elvégezzék. Egyszerűen imádom!

Pici olajat teszünk a közepébe, ebbe tesszük a bepácolt húsokat, és amikor megpuhult, kihúzzuk a szélére, hogy piruljon is egy picit. A hús szaftosabb marad, és igazán a zöldségeket sem kell külön pácolnunk, hisz a fűszeres olajba bedobjuk a felkarakított zöldségféléket vagy burgonyát, átforgatjuk (én úgy szeretem, ha kicsit resz), szintén a tárcsa szélén pirítjuk egy kicsit, és már mehet is a tányérba. Egy könnyű salátával igazi kulináris élmény!

Természetesen akármelyik fenti technikát alkalmazom, egy szokásomon nem vagyok hajlandó változtatni. Ez pedig a Nahrin fűszerek használata. Nem kell pl. külön húspuhítót venni, hiszen a csodálatos fűszer- és gyógynövény-kombinációkat tartalmazó Nahrin fűszerek ezt is megoldják nekem.

Most pedig igazi gourmand lehet belőlünk!

Hisz a Nahrin gondolt mindazokra, akik az étkezésben is szeretik a különleges, kiváló ízeket, akik élvezettel fogyasztják az ínyencségeket... ráadásul mindezt egészségesen teszik!

A svájci cég összeállított számunkra egy különleges fűszerkol-



lekciót, amelyeket felhasználva és alkalmazva igazi gasztronómiai élményben lehet részünk.

Íme a doboz tartalma:



Marinade – Pácfűszer 230g
Szárnyas fűszerkeverék 320g + fűszertartó
Pikáns fűszerkeverék 150g
Paprika fűszerkeverék 50g
Ínyenc fűszerkeverék 50g

Ráadásul **ajándékba** kapunk hozzá egy **gázgyújtót**, melyet akár a szabadban akár a konyhában történő főzés során is használhatunk!

Nézzük sorjában, milyen különleges fűszerekkel gazdagodhatunk!

PÁCFŰSZER – MARINADE 230g

Különleges fűszerkeverék, kifejezetten húsok pácolásához. Finom összetevőinek - bors, fokhagyma, szójaszós por (sojabab, búza), mustármag, hagyma, paradicsom, bazsalikom, ecet por, curry, paprika, pálmaolaj, majoránna, gyógynövények – köszönhetően ízletes, királyi lakomát készíthetünk segítségével.



Felhasználása pofonegyszerű: 1 púpozott evőkanál fűszert keverünk el 1 evőkanál olajjal és 3 evőkanál vízzel. A hússzeleteket forgassuk meg benne, és tegyük egymásra egy jéni tábla. Fedjük le a tetejét, és legalább 1 napig érleljük a hűtőben. Fehér és vörös húshoz egyaránt kiváló.

Ha igazi ínycsapatokat szeretnénk varázsolni az asztalra, akkor víz helyett vörösbort vagy sört is használhatunk a pác elkeveréséhez.

Egy jó tanács: Grillezés előtt a húsról a fölösleges páclevet itassuk le, hogy a faszén ne kapjon lángra, és a pác ne égjen meg. Ha nincs kedvünk a természetben sültögetni, természetesen asztali grillen vagy olajban is megsüthetjük a húst.



SZÁRNYAS FŰSZER 320g



Összetételét tekintve egyedülálló: paprika, mustár, curry koriander, kurkuma, mustármag, kömény, chili, görögszéna, bors, fokhagyma, édeskömény, rozmaring, oregánó, növényi zsiradék.

Fő előnye, hogy kiváló minőségű fűszer- és gyógynövény együttesek alkotják, speciálisan szárnyas- és fehérhúsok fűszerezéséhez lett kialakítva, de egyedi ízt ad szószok és levesek elkészítéséhez is.

Felhasználható pácolásra – ugyanúgy, mint a Pácfűszer -, ám szórhatjuk a húsról sütés közben és utána is, amíg forró a hús.

Készíthetünk belőle „mártogatós szószt”: sovány túrót és joghurtot krémesre keverünk, és ízlés szerint fűszerezünk. Nyers zöldségszeleteket, kenyeret vagy párolt/sültburgonyát mártogathatunk bele.

Próbáld ki, nagyon finom!



PIKÁNS FŰSZERKEVERÉK 150g



Ez a fűszermix tökéletes segítséget jelent az igazán fűszeres ételek kedvelői számára. Kiválóan alkalmas fűszeres hús és a mexikói ételek, különösen tortilla vagy guacamole készítésére.

Összetevői hagyma, kömény, paprika, cayenne bors, fokhagyma, pálmaolaj, oregánó.

Guacamole recept

A guacamole egy azték eredetű, avokádóból készült pikáns étel, a mexikói konyha mindennapos fogása. Én most

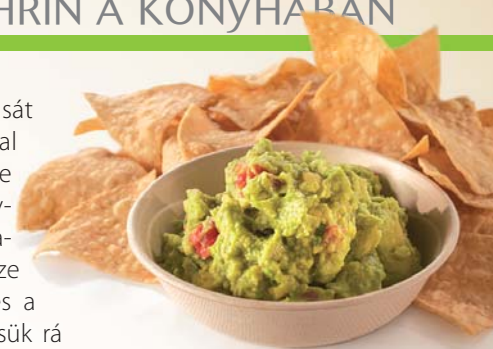
a „darabos” változatát kínálom Nektek.

Hozzávalók: 1 fej hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 paradicsom, 2 érett avokádó, 2 evőkanál frissen facsart citromlé, 2 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál Pikáns fűszerkeverék.



Az érett avokádó húsát kaparjuk ki, majd villával törjük össze. Tegyük bele az apróra vágott hagymát, fokhagymát és paradicsomot, keverjük össze az olajat, a citromlevet és a fűszert. Ezt követően öntsük rá a felaprított alapanyagokra, keverjük össze és legalább 1 órára tegyük be a hűtőbe.

Jó étvágyat hozzá!



ÍNYENC FŰSZER 50g

Melynek **összetevői** a hagyma, fokhagyma, tengeri só, petrezselyem, paprika, pálmaolaj, bors.

Összetevőinek köszönhetően kiválóan alkalmas mártások, levelek, hal és saláták ízesítésére.

Ám ízletes **fűszer-vajat** is készíthetünk

belőle. 25dkg vajba tegyünk 3-4 teáskanál Ínyenc fűszert, és keverjük habosra. Tegyük egy órára a hűtőbe, hogy jól összeérjen, majd fogadjuk örömmel a rengeteg dicséretet.

Igazi csemege a fűszer segítségével készült **salátaöntet** is. 3 evőkanál balzsamecetet, 6 evőkanál olívaolajat, 1 evőkanál mustárt, 1-2 teáskanál Ínyenc fűszert keverjük jól össze, vagy shakerbe rázzuk össze. Daraboljuk össze a salátába szánt zöldségeket – saláta, káposzta, répa, hagyma, uborka, paradicsom, paprika, retek, sajt -, és keverjük hozzá az öntetet. Önmagában mártogatósnak és sült húshoz is ajánljuk.



PAPRIKA FŰSZER 50g

Ízletes fűszer összeállítás: 43% paprika, jódozott só, hagyma, burgonyakeményítő, pálmaolaj, fűszerek (mustármag), bors, fokhagyma, majoránna.

Finom fűszerezésű, jellegzetes paprikafűszer, kiegészítve gyógynövényekkel és fűszerekkel. Szószok, levelek, hús, csirke, burgonya és sajt ételek ízesítésére ajánljuk.



A recepteket tényleg csak ízelítőnek szántam. Engedjétek szabadra a fantáziátokat!

Ne felejtsetek el meginni étkezés előtt/után az Articsókát, és természetesen bezsebelni a család, a barátok elismerő szavait!

Jó étvágyat kívánok!

Szarka Laura
marketing csoportvezető

Akkor menj, ha jólesik...

De ha nem szeretnél elázni, akkor végezd napsütésben!



TALÁN AZ ÉVNEK EZ AZ IDŐSZAKA AZ, AMI A LEGTÖBB REJTETT MOZGÁSI LEHETŐSÉGET KÍNÁLJA SZÁMUNKRA. AZ ÁTGONDOLT, KELLŐ ALAPOSSÁGGAL MEGTERVEZETT MOZGÁSFORMA ÉS ANNAK INTENZITÁSA SOKKAL KÖNYVEBBEN BEÉPÍTHETŐ MINDENNAPJAINKBA, MINT MÁSKOR. HA KACÉRKODTÁL, HOGY MAJD ELKEZDED, AKKOR AZ A JÓ HÍR, HOGY ELJÖTT A MAJD ÉS A „MOSTBAN” ÖLT ALAKOT. PÁR KULCSFONTOSÁGÚ MOMENTUM ALKALMAZÁSÁVAL ÉS BETARTÁSÁVAL EGÉSZ ÉVBEN FENNTARTHATÓ MOZGÁSIGÉNY ALAKÍTHATÓ KI.



A világos órák száma sokkal több, mint télen. A hőmérséklet és az ezzel járó öltözökési gyakorlat is kedvezőbb. Most még speciális ruházatra sem kell akkora mértékben költeni. Az eső még üdítőleg is tud hatni. Ha mozgás közben ér a zápor nem kell megijedni, amíg a keringés magasabb intenzitású, addig a meghülésnek igen csekély az esélye. Azonban, ha megállunk, rögtön szárazba kell öltözni. Ha engem futás alatt ér az eső, akkor leveszek a ruházatból egyet, vagy azt az egyet, ami rajtam van, és akkor veszem vissza, amikor vége van az esőnek. Ez nem csak futásnál használható, hanem túránál, kirándulásnál, zárandoklatnál... is. A sapka, napszemüveg ugyanolyan fontos, mint a kulacs tele **Iso-Teával**. Aki hosszabb távot megy, de a kulacs kicsi, annak érdemes bármely kiürült kapszulás dobozba Iso tea port vinni magával. Ezt útközben könnyen elegyítheti vízzel a kiürült kulacsába. Nyáron kiemelt fontosságú a folyadék visszapótlása. A magasabb külső hőmérséklet és a pulzus magasabb értéke miatt még hatékonyabb hűtést kíván a szervezet részéről. Ebben az esetben megnövekedett verítéket termel a test saját hűtése érdekében, ezzel viszont azokat

az ásványokat, nyomelemeket, ionokat is elveszti, ami az izzadás során soként kicsapódik a bőrön. Ha valakinek az izzadsága ruházatán megszáradás után fehéres, kristályos nyomot hagy. Ebből következtethet a sóvesztés nagyságára. Aki izzadékonny, annak még inkább törekedni kell, a megfelelő, a test által könnyen felismerhető izotóniás folyadék pótlására. Ebben a Nahrin cég **Iso-Teája** igen különleges és egyedülálló összetételű. Nem csak azért,

FLIER LAJOS, CROSS TO SAVE TEAM

ISO-TEA ÉS ZÖLDSÉGLEVES

Hosszú távú triatlonistaként számomra a megfelelő folyadék pótlás az egész verseny kulcsa. Ehhez a Nahrin Iso-Teát és a különlegesen jól összeállított, nagyon finom ízű Zöldséglevest használok. Amikor egy Ironman viadalt teljesítek, akkor számomra az a valóban fél nap olyan megterhelő és kimerítő, amit csak jól megtervezett és értékes kiegészítővel tudok jó idővel teljesíteni. Az édes és sós ízek váltogatása nekem nagyon kedvezőleg hatott. Értékes ásványokhoz, vitaminokhoz, ionokhoz jutok hozzá, amikor ezzel frissítek. Ez laktat és táplál is a verseny alatt. A folyékony táplálék végett pedig nem terhelem le az emésztésemet, amit a versenytáv legyőzésére tudok fordítani.

nyokhoz, vitaminokhoz, ionokhoz jutok hozzá, amikor ezzel frissítek. Ez laktat és táplál is a verseny alatt. A folyékony táplálék végett pedig nem terhelem le az emésztésemet, amit a versenytáv legyőzésére tudok fordítani.



zöre, edzésmódszerre.

Addig is az **Iso-Tea** váljon véreteké...

hogy ne legyen szomjas, hanem, hogy a figyelme, koncentrációja se csorbuljon. Az éhségérzet is később alakuljon ki a vér hígán tartása végett. Ha csökken a belső folyadékszint, akkor a vér sűrűsödésével egyenes arányban csökken az izomműködéshez szükséges oxigén szállíthatóságának aránya. Ha nem jut annyi oxigénhez az izom, nem tudja leadni azt a teljesítményt, amit elvárunk tőle. Ha sűrűbb lesz a vér, megnő a kockázata az izomgörcsnek, vérrögképződésnek is.

Továbbiakban ki fogok térni a vér és egyéb, a keringéssel összefüggésben álló tényezőre,

Sportbaráti üdvözlettel

Életfa Program Mozgás csapata

Szabó Tamás

HAVASI GYOPÁR CSALÁD

KÜLÖNLEGES
ALPOK JAVÁ
FÉRFIAKNAK

A friss, gleccser illatú, ápoló, hidratáló készítménycsalád bársonyossá, feszessé teszi a bőrt. Egész napra üde, energikus érzést varázsol használójának. Habtusfürdő, Testápoló, Roll-on és After shave minden bőrtípusra, naponkénti tisztálkodáshoz ajánlott.

Összetételük: havasi gyopár kivonat, panthenol, A-, E-vitamin, menthyl lactate, aloe vera kivonat, fűzike kivonat, sorbitol, allantoin, mályva kivonat, CM-glucan.

Antibakteriális, hidratáló hatású, stabilizálja a bőrfunkciókat, fokozza az ellenálló képességet, kis mértékben véd az UV sugárzástól, gyulladáscsökkentő, kellemes illatú, energetizáló. Bársonyossá, selymessé teszi a bőrt.

Különleges összetevője, a havasi gyopár puhítja és hidratálja a bőrt, véd az irritációtól, a bakteriális és gombafertőzéstől, napsugaraktól. Antioxidánsainak köszönhetően erős fiatalító hatással rendelkezik. Ideális szer az érzékeny, gyulladásra hajlamos bőrre.

HAVASI GYOPÁR HABTUSFÜRDŐ

Nagyon kíméletesen, de magas hatásfokkal tisztítja a bőrt. Lágy hab állagának köszönhetően különleges fürdési élményt nyújt. Kellemesen felfrissít, tökéletes a nyári testápoláshoz, hiszen UV-szűrőt tartalmaz, a napozás után hűsít, az érzékeny bőrfelületet cseranyagai segítségével ápolja. Intenzív gyulladásgátló. Bár elsősorban férfiak használják, de szeretnénk azon hölgyek figyelmébe is ajánlani, akik szeretik a friss, karakteres illatot.

**HAVASI GYOPÁR TESTÁPOLÓ**

Rendkívüli hatásfokkal hidratálja a bőrt. Rugalmassá, bársonyossá teszi azt. Véd, ápol, a száraz bőrt gyorsan regenerálja gazdag ápolóanyagainak köszönhetően. Védelmet nyújt az UV sugárzás ellen, selymes védőréteget képez a bőrön. Egész napra kellemes közérzetet biztosít.

A **HAVASI GYOPÁR DEO ROLL-ON** a termékcsalád többi tagjához hasonlóan kifejezetten kellemes, jellegzetes, egyedi illattal bír. Természetes anyagainak, összetevőinek köszönhetően közömbösíti a kellemetlen szagokat, miközben nem gátolja az izzadást. Érzékeny bőrűek is használhatják, enyhe gyulladásgátló hatása is van, nem csak ápolja a bőrt, hanem védi is azt a környezeti ártalmak ellen. Enyhén savas pH-val rendelkezik (4,0-5,0), ezzel védi a bőrt a kórokozók szaporodásától.

BOROTVÁLKOZÁS UTÁNI ZSELÉ HAVASI GYOPÁRRAL

Különleges zselé, gyengéden ápolja és hidratálja a borotválkozás utáni igénybevett bőrfelületet. Növeli a bőr üdeségét, rugalmasságát. Intenzív gyulladásgátló. Kellemes illatával különleges megjelenést biztosít.

Szeretettel ajánlom a minőségi kozmetikumokat előnyben részesítők számára.

Heller Lilla

Delfin Csapat, Egészségügyi Team

FŰSZEREK AZ EGÉSZSÉG SZOLGÁLATÁBAN

MICSODAAAA?? EGY FŰSZER LEGYEN KÖNNYEN HASZNÁLHATÓ, NE CSOMÓSODJON ÖSSZE ÁLLÁS KÖZBEN A POLCON, ÉS LEGYEN TŐLE ÍZLETES AZ ÉTEL. SZERETNÉM BEMUTATNI, HOGY EZEN ALAPVETŐ KIVÁNALMAKON TÚL MI MINDENT NYÚJTANAK NEKÜNK A NAHRIN KÜLÖNLEGES FŰSZEREI.

A WHO adatai szerint az utóbbi évtizedekben a fejlett országokban a szív- és érrendszeri betegségek állnak a halálozási statisztikák élén. Magyarországon minden második halálozást szív-érrendszeri betegség okoz. Magyarország ma az EU tagországok között a legrosszabb helyzetű nemzetek sorába tartozik.

A jól ismert „klasszikus” kockázati tényezők közé tartozik a férfi nem, a magas életkor, a dohányzás, a magas vérzsír szintek, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, az elhízás, a mozgásszegény életmód, a stressz és a családi halmozódás (genetika). Az újabb rizikófaktorok közé sorolódnak a magas húgysav szint, a krónikus vesebetegségek, a fokozott oxidatív stressz és a légszennyeződés.

Melyek azok a rizikótényezők, amelyek kiküszöbölésében a fűszerek képesek segítségünkre lenni?

Természetesen a helyes étrend kialakításában. Törekednünk kell a sófogyasztás csökkentésére és a fokozott ásványi anyag, vitamin- és nyomelem bevitelre.

A fűszerek közös jellemzője, hogy egy „vezérfűszeren” kívül még sok más gyógynövényt is tartalmaznak. Ez eredményezi, hogy az alacsony sótartalom mellett mégis ízletes lesz az étel, ráadásul plusz ásványi anyag bevitelhez is jutunk. A gyógynövények feldolgozása során kémleletes eljárásokat alkalmaznak (pl. nem gamma-sugárással csíráltatják őket), nem teszik ki hőhatásnak az értékes összetevőket. Használatuk során sem érdemes hosszú ideig főzésnek kitenni a Nahrin fűszereket, inkább utóízítésre alkalmazzuk a már fogyasztható hőmérsékletű ételhez.

Nézzünk konkrét példákat. Nekem személy szerint a **Tengeri algás fűszer** a kedvencem. A tengeri alga gazdag növényi fehérjékben, alacsony zsír- és így kalóriatartalma van. Én

azt értékelem benne, hogy teljes kiőrlésű vajra kenve kiválthatom vele a zsíros felvágottakat. Természetesen más ételekbe is használom sópótlásként.

Azt tapasztalattól tudjuk, minél egészségesebb – vagyis alacsonyabb zsírtartalmú egy húsféle, annál ízletlenebb. Ekkor minden háziasszonyi praktikára szükség van, hogy a zsíros sült oldalashoz szokott családtagunknak – akinél magas húgysav- és koleszterinszintet jelez a laborérték - ízletes fogást találjunk. Ekkor jön jól a Nahrin **Hús fűszerkeverék**. Ez a keverék hőálló, így sütés előtt pácolásra is alkalmas.

Tovább fokozhatjuk az ízt a **Fokhagyma fűszer** használatával. A fokhagyma nagyon hatékony természetes koleszterinszabályozó, szív-érrendszeri betegségek elleni hatása régóta ismert.

Használatának sokszor gátat szab, hogy kellemetlen szagúak leszünk fogyasztását követően – nem így a Nahrin Fokhagyma fűszer esetén. A kellemetlen aromát ugyanis nem tartalmazza!

Ha köret, akkor saláta! Nagyon fontos, hogy a húskok mellé ne a magas keményítőtartalmú burgonyát válasszuk – főleg nem olajban sütvé. Sokkal jobb választás a zöldségköret. Télen párolva, nyáron nyersen fogyasztva nem csak a kalória bevitelt csökkentjük, hanem egyben gondoskodunk vitamin- ásványi anyag- és rostbevitelről is. Mindig idényjellegű zöldséget érdemes választani, fűszerezéshez pedig nagyszerű segítség a Nahrin saláta fűszerkeverék. A fűszert javaslom hidegen sajtolt extra szűz olívaolajban feloldani, így az omega3 zsírsavbevitellel kiegészítve tökéletes étrendet állítottunk össze.

Mivel itt a grillszezon, egy fűszervaj receptet szeretnék búcsúzóul megosztani.

Jó étvágyat és jó egészséget kívánok!

Dr. Gáti Judit

orvos-természetgyógyász, fitoterapeuta
Napsugár Csapat, Egészségügyi Team



FŰSZERES VAJ



Csapatunk egyik kedvence, a nyár slágere! Akkor a legfinomabb, ha minél több fajta Nahrin fűszert tartalmaz! Egyszerűen mokkáskánányi mennyiségekkel kikeverem a vajat, dermedni hagyom, majd krumpli vájóval kis golyócskákat formálok belőle és lefagyasztom. Grillezett húskok, zöldségek mennyei ízesítője, de kenyérra kenve is kulináris élmény! Jó étvágyat hozzá!

Szilágyi Ildikó,
a Napsugár Csapat Vezetője

VIVI ALOE ITAL

Már a régi egyiptomiak (Kleopátra), híres emberek (Nagy Sándor), és a mayák mindannyian megbíztak az Aloe növény gyógyító erejében, és szépségelixírként is használták.

Az Aloe Vera aratása-szedése még mindig kézimunka azért, hogy a növény ne sérüljön. Majdnem az egész tisztító folyamat is kézzel történik, mivel a gépi tisztítás nem kíméli a növényt. A frissen leszedett Aloe Vera leveleket hideg vízben leöblítik, kefével tisztítják. Közvetlen ez után a leveleket a feldolgozáshoz továbbítják. Magas minőségű áru esetén több minőségellenőrzés következik, a legkisebb levélmaradványokat is kitisztítják.

Ezután következnek a labor tesztek a baktériumok és paraziták miatt. A Nahrin magas minőséget biztosít, a frissen zselés rögtön lefagyasztják, csak az üzemben történő feldolgozáskor olvasszák fel, és keverik össze a citrommal és a gyümölcs-koncentrátummal. Ezután a terméket kalium-szorbáttal stabilizálják. A Nahrin nem használ sűrítőanyagot, ezért ez a termék folyékony, teljesen tiszta, a levél tiszta levét tartalmazza, áttetsző színű, és kellemes ízű ital.

A **Vivi Aloe** ízhatása szinte észrevétlenné válik, ha üdítőhöz, íróhoz vagy Narosan vitaminokhoz adjuk. Az Aloe ital önállóan is szedhető, de a legtöbb Nahrin termékkel ideálisan kombinálható, azok hatását megsokszorozza.

Az Aloe Verának nagy az enzim tartalma, 92 féle enzimet tartalmaz, amik segítenek a tápanyagok felszívódásában és hasznosulásában.

Aloe Vera: gyulladáscsökkentő, gombaölő, antibiotikus és regeneráló hatású, nagy értékű növény! Regenerálja a szöveteket, segíti az immunrendszer funkcióit, kiváló fájdalomcsillapító hatású (természetes szalicilt tartalmaz).



Méregtelenít, salaktalanít, vitalizál és serkenti a bélműködést. Koleszterincsökkentő, antibakteriális hatású, külsőleg sebgyógyító és hűsítő. Napégés ellen fájdalomcsillapító hatású. Természetes ásványi anyagokat tartalmaz pl. Ca, Na, K, Mg. Civilizációs betegségek megelőzésére (pl. székrekedés) hatásos. Rosttartalma javítja a vitaminok felszívódását, segíti a hasznos bélbaktériumok anyagcseréjét.

Természetes vitamin tartalma miatt - A, B, C, D, E - fokozza az immunrendszer működését.

Összetétel: tiszta aloe vera lé 95%, gyümölcscukor, citromlé (koncentrátumból), tartósítószer: kálium-szorbát 0,001%. Vitamin- és ásványianyag-tartalom: A-, B-, C-, D- és E-vitamin, kalcium, magnézium, nátrium, kálium.

Adagolás:

- Felőtteknek naponta 1-3 alkalommal 5-10ml (kb. egy evőkanál), étkezések előtt.
- Gyermekeknek: 3 éves kortól 1x2,5ml 6 éves korig.
- 6-12 éves: 1-2x5ml naponta.
- 12 éves kortól a felnőtt adag javasolható.



Cukorbeteg is fogyaszthatják! 100ml-ben 6g szénhidrát van (diétába beleszámlálható).

Egy Kismama, Teicht Tünde tapasztalatai az Aloe Veráról:

„Szerencsésnek érezhetem magam, mert az első időkben rosszul lettem, émelygés, hányinger és társai elkerültek engem. A székrekedés viszont nálam is kezdett kialakulni, de nem ijedtem meg (tudod, amit mondtam: BIZTONSÁG). Tudtam mihez kell nyúlni, ezért a Vivi Aloe - hűtőm lakója - az, amit nap mint nap fogyasztok.”

Legyél Te is a Nahrin svájci minőségű Aloe Vera italunk biztonságát adó hűsítő árnyékában!

Szeretettel: **Hegy Gyöngyi**
életvezetési tanácsadó, védőnő
Egészségügyi Team
70/4572712

NAROSAN NARANCS

- EGY EVŐKANÁLNYI BIZTONSÁG...

Az emberi szervezet harmonikus működéséhez elengedhetetlenek a **vitaminok**, melyeket többnyire a táplálékkal juttatunk be a szervezetbe. Amennyiben a táplálékunk nem tartalmaz elegendő vitamint és ásványi anyagot, a szervezetben különböző hiánytünetek lépnek fel.

Elgondolkozhatunk azon, hogy miért van szükségünk plusz vitamin bevitelre ahhoz, hogy egészségünket megőrizzük. Hiszen nagyanyáink sem szedtek semmit, mégis jól érezték magukat a bőrükben. Igen ám, de azóta sok minden megváltozott, viszont egy dolog nem, a **szervezetünk IGÉNYE!**

Az egészséges életmód egyik sarkalatos pontja, hogy vitaminban, ásványi és rostanyagokban gazdag ételeket fogyasztunk. Mindezt lehetőleg tartósítószer-, adalékanyag-és vegyszermentesen. Elárulom, nincs könnyű dolgunk. Ami biztos és fontos, hogy tisztában legyünk azzal, hogy szükségünk van vitamin bevitelére. Munkám során sokszor találkozom ezzel a kijelentéssel: „én nem szedek vitamint, mert változatosan táplálkozom”. Rendben, ez régen elég volt, de manapság, amikor a gyümölcsök és zöldségek vitamintartalma drasztikus mértékben lecsökkent, elgondolkoztató, hogy ez elég-e.

Miért válasszuk a Narosan Narancsos vitamint?

A **Narosan Narancs** egy nagyon jó minőségű, természetes alapanyagú és magas koncentrációjú vitamin készítmény. A természetes összetevők felszívódása tökéletesen működik az emberi szervezetben, így már kis mennyiség is elegendő belőle.

Kiemelném a búzacsíra alapot, mely különösen étékessé teszi a vitamint, hiszen a búzacsíranak magas a vitamin- és ásványi anyag tartalma.

A vitamin összetételét tekintve különböző ásványi anyagokból és nyomelemekből áll, melyeknél a Nahrin cég különös gondot fordít az egymásra gyakorolt hatásukra

Mai túlhajsztolt világunkban, szinte nélkülözhetetlen, hogy az ember mindig friss és tettere kész legyen, hogy meg tudjon felelni mind a munkahelyén, mind pedig otthon, és legyen elegendő energiája a szabadideje aktív és tartalmas eltöltésére.



is. Ezért elmondhatjuk, hogy egy komplett készítmény áll előttünk. Az ásványi anyag tartalma közül kiemelkedik a **magnézium**. Ez az ásványi anyag szükséges a normális kalcium, nátrium, kálium és foszforegyensúlyhoz, valamint a C-vitamin anyagcseréjéhez is. Nélkülözhetetlen az idegek és izmok normális működéséhez. Stressz ellenes ionként is ismeretes. Hozzásegít a szív-és keringési rendszer egészséges működéséhez. Segít a csontritkulás megelőzésében. A Narosan Narancs az immunrendszerünk erősítésével hozzájárul ahhoz, hogy a szervezet könnyebben küzdje le a betegségeket. Képes legyen a gyorsabb regenerálódásra.

Különösen ajánlott:

- gyermekeknek az egészséges fogazat és csontozat segítése céljából
 - várandós és szoptató anyáknak magas minőségű vitaminpótlást biztosít
 - szív-és érrendszeri betegségben lehetőség van az állapot optimálisabbá tételéhez
 - férfiak esetében fizikai és szellemi erőnlétet fokozza
 - segíthet leküzdeni a kimerültséget és a depressziós tüneteket
 - időskorban a csontozat megtartását illetve felépülését segítheti
- Összefoglalva elmondható, hogy a család apraja-nagya számára ajánlott ez a kiemelkedő hatásfokú készítmény! Egészségetekre!

Szeretettel:

Dubniczky Ildikó

Egészségügyi Team, Védőnő

Teafa

– IMMUNSEGÍTŐ ÉLETFA

A teafa (Melaleuca) nemzetség mintegy 150 tagja – kevés kivételtől eltekintve – Délkelet-Ázsiában fordul elő, néhányuk Ausztráliában és a Csendes-óceán szigetein él. Az új-zélandi teafa (Leptospermum scoparium) a mirtuszfélék családjába tartozik. Mint a mirtuszfélékre általában, erre a növényre is jellemző, hogy a magtok évekig a bokron marad, és csak akkor nyílik fel, ha nagy meleg éri vagy bozóttűz üt ki. A növény olyan gyors növekedésű, hogy ha kivágják, a tönkből egy-másfél év alatt új, érett fa lesz. Nyáron bő-, télen viszont fukar vízigényű. Mínusz 5 fok alatti hőmérsékleten elpusztul. Erénye, hogy nincs kártevője, nem kell permetezni.

Az 1770-es években James Cook kapitány és legénysége megfigyelte, hogy az ausztrál őslakosok a fa leveleiből teát, illetve fűszeres sörítalt készítettek. A levelek főzetét a tea helyettesítésére használták, ezért a növényt az angolok teafának (tea tree-nek) nevezték el. Az őslakosok a teafát gyógyászati célra is használták, belsőleg és külsőleg egyaránt. Ausztráliában gyógyszerként tartják számon. Fő terápiás tulajdonságai: gomba-, baktérium- és vírusölő, fertőzésgátló, hegesítő, immunrendszert serkentő, stimuláló.

A teafaolajjal kapcsolatos klinikai kísérleteket az 1920-as években egy sydney-i vegyész kezdte meg, és az eredmények messze felülmúlták a várakozásokat. Emiatt a II. világháború idején az ausztrál és a brit katonák sebeinek kezelésére – természetes antibiotikumként, antiszeptikumként – használták, mégpedig igen jó eredménnyel. 1940-ben a penicillin megjelenése csaknem kiszorította a gyógyítás területéről, majd az 1970-es években újra az érdeklődés középpontjába került. A 80'-as évek elején kezdték a nőgyógyászatban alkalmazni gombás fertőzéseknél és gyulladásoz fertőzőse megbetegedéseknél sikeresen. A teafaolaj nemcsak gomba-, baktérium- és vírusölő tulajdonsága miatt kedvelt, hanem azt is igen nagyra becsülik, hogy nem károsítja sem a szöveteket, sem a nyálkahártyát.

Az egészség és a betegség kapcsán a prevencióban három szint ismeretes. Az első a primer prevenció, ami a megelőzést/egészségmegőrzést jelenti. A második a sekunder prevenció, ami a már kialakult megbetegedés kezelését jelenti. S a harmadik a terciar prevenció, ami a rehabilitációt/életminőség javítását jelenti.

Manapság sokszor hallani, tapasztalni a mikroorganizmusok ellenálló képességének növekedéséről az antibiotikumokkal szemben. Egyre több az úgynevezett multirezisztens kórokozó. Addig, s akkor meg főként nem mindegy milyen antibiotikumot kap a megbetegedett. S előfordul, hogy a megfelelő kezelés ellenére sem sikerül a kórokozót eradikálni (kiírni, elpusztítani). Esetleg visszatér a kórokozó. A gombás megbetegedések sikertelen eradikálásánál is hasonló a helyzet. S nagyon sokszor kemikáliákkal folytatódik a kezelés, mely még jobban megterheli a szervezetet.

Az Életfa Programnak köszönhetően három olyan csodás termék is rendelkezésünkre áll, mely teafa tartalmú. S a prevenció mindhárom területén segítségünkre van.

Sokszor hallani a korpás fejbőréről, melynek hátterében nem csupán a kiszáradt, hanem esetleg gombával felül-fertőzött fejbőr is állhat. A **Teafa sampon** a hatóanyagainak köszönhetően gyengéden, mégis alaposan tisztít. Enyhe fertőtlenítő, antibakteriális, megnyugtatja az igénybe vett





fejbőrt, megőrzi annak nedvességtartalmát, mindemellett puhává, finommá teszi azt. Csökkenti a haj töredezettségét, fényesé, dúsabbá teszi a károsodott haját, és védelmet nyújt számára a kiszáradás ellen, antisztatikus hatása sem elhanyagolható.

Elég gyakran vagyunk dilemmában, mikor horzsolásos sebek, nehezen gyógyuló, vagy égett sebek utókezeléséről van szó. Hiszen olyan tápláló és mégis fertőtlenítő-, támogató gyógymódot kell találnunk, ami engedi fejlődni a sebgyógyulást és még-

sok, baktériumok) ellen – azzal, hogy a veszélyt jelentő mikroorganiz-



musokat direkt elpusztítja, ám nem minden kórokozót öl meg, hanem leredukálja mennyiségüket a normális mértékre, tehát harmonizáló, szabályozó hatása van. Mindezt folyékony formában. Így felhasználási területe még széle-

sebb: közvetlenül a kívánt területre/felületre, masszázstermekbe, italba, esetleg ruhák mosásához.

Tehát legyen szó fertőzött sebekről, horzsolásokról, égett sebekről, gyulladt torokról, gombás bőrről, körmökről, fejbőréről; pattanásos, mitesszeres bőrről, bizonyos vaginitiszekről, pelenka dermatitiszekről ...stb. rendelkezésünkre áll egy igen régi receptúra alapján még mindig hatásos gyógy-, és kezelési mód.

Köszönettel: **Tóth Andrea**
diplomás ápoló, infektókontroll nővér
Napsugár Csapat, Egészségügyi Team

sem zárja el hermetikusan. A **Teafa krém** értékes bőrtápláló és regeneráló készítmény, amely erős gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik. Manuka mézet is tartalmaz, melyet az új-zélandi őslakosok, csak gyógyító méznek neveznek, s elsősorban enyhén savas pH-jának és összetételének köszönhetően fokozza a baktériumokkal, gombákkal és vírusokkal szembeni hatékonyságát. Így



a Teafa krém, különböző bőrproblémák, fertőzések, horzsolások, pattanások, mitesszerek, már hámosodó égési sebek kezelésére eredményesen alkalmazható. Visszaadja, illetve segít visszaállítani a bőr enyhén savas vegyhatását.

A **Teafa aroma** segíti az immunrendszert – a szervezet harcát a külső behatolók (gombák, vírus-



JUST DENTAL, A MINŐSÉGI FOGÁPOLÁS

Napjainkban kiemelkedő jelentősége van fogaink egészségének, egyre jobban teret hódít itt is a prevenció fontossága. Felmerül azonban a kérdés, mikor is kezdjük el óvni fogaink egészségét?

Védőnőként azt javaslom, már a várandósság alatt tegyünk meg mindent a saját fogaink védelme mellett születendő gyermekünk fogai épségéért is, hiszen már a születés pillanatában ott várják, hogy a megfelelő időben előbújjanak.

A fogmosás megfelelő időtartama 2-3 perc. Fontos a rendszeresség, legalább naponta kétszer,

lehetőség szerint háromszor mossunk fogat. Nem mindegy azonban az sem, hogyan mozgatjuk a fogkefét. Többféle megfelelő fogmosási technika létezik. Mindegyik technikára érvényes, hogy a fogkefét lazán tartjuk, inkább csak masszírozza a fogakat, ne dörzsölje, síkálja.

A fogak számos módon hatnak szervezetünkre, hiszen a vérkeringés révén a test különböző szervei állandó kölcsönhatásban vannak egymással. Így fogaink állapota is kihatással lehet egyéb szervünkre. Ez a felismerés a gyógyítás számos területén már elfogadottnak számít, mégis kevesen gondolnak arra, hogy a fogak, a fogágy, vagy akár az egész szájüreg problémái a szájtól messzebbre is kifejthetik hatásukat.

A „miért” és „hogyan” megismerése után fontos, hogy választ kapjunk a „mivel” kérdésre is.

Az üzletekben számos fogkrém áll a rendelkezésünkre, összetételükről laikusként azonban alig tudunk



valamit. A Just cég sokunk régi vágyát teljesítette a **JUST DENTAL** fogápoló család bevezetésével, mely termékcsalád ismét csak egyet jelent a már jól megszokott minőséggel, és garanciát ad a hatékonyságra is.

A termékcsalád kifejlesztésekor figyelembe vették, hogy az



egyéb kozmetikumok körében már általánosan elfogadott tény a nappali és éjszakai használatra kifejlesztett termékek használata, ám a fog és szájaápolás terén erre kevésbé fordítottak figyelmet.

A nagyon dekoratív dobozban található a **FOGÁPOLÓ GÉL** bergamott mentával, citromfűvel. A korábbi 60 ml-es kiszerelése 90 ml-re változott, nálunk már ez a nagyobb kiszerelés található a dobozban!

A fogápoló gél a mikroszkópikus tisztító szemcséinek köszönhetően alaposan, mégis nagyon kíméletesen távolítja el az ételmaradékokat, foglepedéket, megakadályozva a fogkő és a kellemetlen szájíz kialakulásáért felelős baktériumok elszaporodását. Megszünteti a foglepedéket és megakadályozza annak újraképződését. Borsónyi mennyiség elegendő belőle, mert ahogy már megszokhattuk, a Just termékekkel megtanulunk spórolni, hiszen az ajánlott mennyiségnél többet felesleges használni.

A doboz másik tagja a **FOGKRÉM** nőszírom kivonattal, 60 ml-es kiszerelésben. Ez a készítmény összetételének köszönhetően az éjszakai órákban biztosít teljes körű védelmet fogaink számára. Mivel éjszaka az immunrendszerünk is pihen, ezért a baktériumok hatékonyabban tudják kifejteni káros hatásukat. A fogkrémekben található fluor elraktározódik a fogzománcban, megkeményíti és a savakkal szemben ellenállóvá teszi, valamint védelmet ad a fogszuvasodással szemben is. Az echinacea kivonat hatóanyagai regenerálják és erősítik a fogínyt, védenek a gyulladós folyamatoktól és segítenek a szájüregi betegségek kialakulásának megelőzésében. A fogkefe már nem része a termékcsaládnak!

Használjátok és bátran ajánljátok a Just Dental fogápoló családot, a csillogó és ápolt fogakért!

Szeretettel:

Szopkóné Tóth Andrea - védőnő,
Delfin Csapat, Egészségügyi Team

Alpesi balzsam



A 2005-ÖS ÉVNEK, A 75 ÉVES JUST JUBILEUMNAK, EZ VOLT A JELKÉPE. EGY KIS NŐI TÁSKÁBAN ELFÉR, DE BÁRHOL ELŐVARÁZSOLHATOD MAGADNAK A FRISS ALPE-SI LEVEGŐT, HARMÓNIAÁT, A

FRISSESSÉGET VELE, NÖVÉNYI KIVONATAIVAL ÉS „NAGY-ÁGYÚ” 100%-OS, TERMÉSZETES ÉTERIKUS OLAJOKKAL.

Két nagyon fontos dolog, ami ebben megvalósul, a tartósítószer mentesség és az, hogy képes melegíteni és hűteni egyszerre, ami éppen kell a testrészeknek.

Hogyan használom?

Fontos, hogy ne körömmel kanyarítsak ki belőle! Az úgy pazarlás! Csak helyezzem rá az ujjbegyemet és amennyi a kéz melegétől megolvad, annyi elég!! Már kenhetem is a kívánt helyre. Orr alá húzni egy csíkot vele a legjobb, hiszen az illóolajok a szaglász által is gyógyítanak, de persze a fájó testrészt is kezelni kell.

- Segíti a **koncentrációt**, javítja a **tüdő oxigenizáltságát**.
- Mindenféle **fájdalomnál ez az első választandó!!! (Hiszen elfér a táskádban!)** Fájdalomcsillapító hatása **6 óra** is lehet, ami elég egy alváshoz.
- **Reuma, isiász**, fejfájás, migrén, **hátfájás nyakfájás**.
- Az összes komponense **stimulálja a vérkeringést**.
- Bizonyított **megfázásnál, köhögésnél, torokfájásnál**.
- Enyhíti a **csipések utáni** tüneteket, pl viszketés, duzzanatot.
- **Herpeszre** fájdalom csillapítani nagyon jó.
- **Aranyér**, ha egyszer volt, tudod mi az igazi kín!



Legfontosabb összetevői:

- **Havasi gyopár:** gyulladásgátló, antioxidáns hatású, fény-szűrő, fokozza a bőrregenerációt,
- **Sárga encián:** erős gyulladásgátló (általános bőrápolás, reuma, köszvény)
- **Alpesi rózsza:** ízületi és izomfájdalmakat csökkentő, (reuma, artrózis, derékfájás, bordaközi neuralgia) migrén, fejfájások
- 100%-os természetes illóolajok kombinációja (**levendula, lucfenyő, fenyőfa, eukaliptusz, narancs, menthol, borsmenta, rozsmaring, kakukkfű, körtike**)



Gyulladásgátló, nyugtató, fájdalomcsökkentő, keringést erősítő, frissítő, görcsoldó hatású.

- **Shea vaj:** fényszűrő, fájdalomcsillapító és gyulladásgátló, emellett hidratálja és puhítja a bőrünket, lassítja az öregedést. Ez az anyag újkeletű a kozmetikumok készítésében. Azért került előtérbe a használata a többi újdonsággal együtt, mert tartósítószer mentes bőrápoló alapanyagok után kutattak a természetben, és ez az! A XXI. század igénye. A shea vaj egyik legnagyobb értéke, hogy sokáig változatlan minőségű marad, nehezen avasodik. Megfelelő körülmények között tartva egy évig biztosan megőrzi minőségét, de egy év után is csak vitamintartalma kezd lassan csökkenni.

Ez a kis doboz 9 éve a társam. Segítsen téged is!

Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit

orvos-marketing igazgató

Az étrend-kiegészítőkről SZÜKSÉGESEK-E VAGY SEM?

Az alábbi cikk az Új diéta szakmai lap 2014/02. számában jelent meg

Az étrend-kiegészítők alkalmazását illetően megoszlanak a vélemények. Sajnos e kérdés tekintetében eddig még nem született egységes szakmai álláspont hazánkban. Az étrend-kiegészítők (...) olyan élelmiszerek, amelyek a hagyományos étrend kiegészítését szolgálják, és koncentráltan tartalmaznak tápanyagokat vagy egyéb táplálkozási vagy élettani hatással rendelkező anyagokat, egyenként vagy kombináltan (1). Az étrend-kiegészítők piaca folyamatosan bővül, 2013-ban 1632 darab terméket jelentettek be az OÉTI-hez. Magyarországon jelenleg a 37/2004. (IV. 26.) ESzCsM rendelet szabályozza azokat az előírásokat, melyeknek meg kell felelnie a hazánkban forgalomba hozni kívánt étrend-kiegészítőknél. A 2004-es uniós csatlakozás óta a gyártónak, forgalmazónak csupán egy ún. bejelentési kötelezettsége van az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet felé, melynek legkésőbb a termék forgalomba kerülésének napjáig meg kell történnie. A bejelentési (notifikációs) kötelezettség alkalmával a termék címkéjét és adatlapját kell benyújtani az OÉTI-hez. A bejelentés azonban nem jelenti azt, hogy a termék piaca is kerülhet, és sajnos nem minden forgalomban lévő étrend-kiegészítőt jelentettek be az OÉTI-hez. Az előzetes, kötelező engedélyezés megszűnésével könnyebben kerülhetnek forgalomba kérdéses eredetű termékek, amik potenciális veszélyt jelenthetnek a fogyasztók egészségére.

A bejelentett, valamint a forgalomba hozataltól eltiltott és veszélyes étrend-kiegészítők listája az OÉTI honlapján bárki számára szabadon hozzáférhető (<http://www.oeti.hu/?m1id=1&m2id=124>).

Egyre több kritika éri az étrend-kiegészítő piacot, melyért véleményem szerint az olyan gyártók és forgalmazók okolhatók, akik nem teljesítik kötelezettségeiket, nem jogszerűen forgalmazzák termékeiket, s ezzel a magatartásukkal rossz fényt vetnek az egész étrend-kiegészítő piacra, s megtévesztik vele a fogyasztót.

A termékek címkéjén egy ún. nyilvántartásba vételi sorszám szerepel(het), ami nem azonos a korábban kiadott OÉTI engedélyszámmal. OÉTI engedélyszám már nem is tüntethető fel a termékeken. Ezekon túl számos egyéb kritériumnak kell megfelelnie egy étrend-kiegészítőnek, ha jogszerűen szeretné a gyártó, forgalmazó a piacra helyezni a termékét. Ilyen például a csomagolás megfelelősége, az engedélyezett egészségre vonatkozó állítások használata, a termék reklámozása, stb...

Szerte a világban számos országban (Egyesült Államokban, Kanadában, az Egyesült Királyságban, hazánkban) végzett független tanulmányok vizsgálták élelmiszereink tápanyagtartalmát.

Egy friss amerikai tanulmány a zöldségek és gyümölcsök ásványi anyag és vitamin tartalmát hasonlította össze egy 1985-ben készült tanulmány, valamint 1996-ban és 2002-ben mért laboratóriumi értékek alapján (2). Az eredmények szerint élelmiszereink tápanyagtartalma sokat csökkent az elmúlt évtizedekben, melynek okai a szakemberek szerint feltehetően a nagy műtrágya- és növényvédőszer-használat és a savas esők miatt a talajban lecsökkent mikroelem és ásványianyag-tartalom.

Természetesen az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott változatos étrendet, azonban jó megoldásnak vélem a minőségi étrend-kiegészítők ésszerű kereteken belüli alkalmazását, a szezonális, jó minőségű táplálékok kiegészítéseként. Bármilyen készítményről legyen is szó, fogyasztásakor a vitaminoknál és ásványi anyagoknál megállapított legfelső biztonsági szintet nem javasolt túllépni. Ez az a szint, amely napi rendszerességgel fogyasztva nem lehet ártalmas egy fogyasztóra sem (3).

Mindezekből következően azt gondolom, hogy a fogyasztóknak nehéz a feladata, a gyártóknak és a forgalmazóknak pedig óriási a felelőssége, hogy milyen készítményt gyárt, forgalmaz és helyez piacra. A hiteles és megbízható információkat pedig nekünk, táplálkozástudományi szakembereknek kell nyújtani.

Tekintettel azonban a nagy piaci versenyre, fontos kiszűrni, hogy melyek a minőségi kiegészítők, s ezeket előnyben részesíteni. A svájci Nahrin cég minőségi étrend-kiegészítőiről az Új Diéta újság hasábjain 2010 óta eddig 16 cikk jelent meg.

Válasszuk a minőséget, melyhez jó alternatíva az idén 60 éves svájci Nahrin cég, mely már a világ több, mint 25 országában bizonyít.

Kanizsárné Vaskó Nikolett, vezető dietetikus

Felhasznált irodalom:

- OÉTI: Étrend-kiegészítők. <http://www.oeti.hu/?m1id=1&m2id=124> (2014. április 15.)
- Nahrin AG: Obst und Gemüse verlieren immer mehr an Nährstoffen. In: Nahrin Aktuell 2013.03.p.11-12.
- OÉTI: Vegyem? Ne vegyem? Egyem? Ne egyem? (2008. január) http://www.oeti.hu/download/etrend-kiegészitok_es_hatoanyagaik.pdf



AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB HÍREI

Engedd meg kérlek, hogy megmutassam Neked, hogyan és mi célból hívtuk életre az Élet(FA)mód Klubot.

Ehhez vissza kell mennünk 2011-re. Ebben az évben érkeztek Magyarországra a VitalFit készítmények. Ekkor Igazgató Úr támogatásával a vezetők közül néhányan megkaptuk azt a lehetőséget, hogy kipróbáljuk ezeket az új termékeket, valamint a termékek mellé nyújtott, Olaszországban nagy sikerrel működő, „olasz programot”.

Ittuk a VitalFitet, ettük, amit az olaszok előírtak, meghatározott módon fogyasztottuk a Nahrin termékeket, közben pedig gyűjtöttük a tapasztalatokat. Ezeket a pozitív-, és negatív tapasztalatokat értékelve felmerült, hogy változtatnunk szükséges, szeretnénk „magyarosítani” az olasz ajánlást. Ami Magyarországon is beépíthető, szakmailag megalapozott, azt megtartottuk, amiről egybehangzóan úgy véltük, hogy nem tudjuk hasznosítani, beépíteni, azt elvetettük, s így, sok-sok előkészület után, megszületett a magyar Nahrin Testkontroll Program testsúlycsökkentésre vonatkozó ajánlása.

Nem telt el sok idő, s 2013-ban ismét fejlesztettünk. Azt gondoltuk, hogy nem elegendő csak a testtömeg csökkentésre fókuszálnunk, hiszen mi segíteni szeretnénk azoknak az embereknek is, akik nem szeretnék fogyni, s így született meg a jelenleg is működő kibővített Nahrin Testkontroll Program, mely tartalmaz egy nagyjából 6 hetes tehermentesítő szakaszt, a korábban már említett 5 hetes periódusokban ismétlődő testsúlycsökkentő szakaszt, valamint az egész életre szóló egészséges táplálkozási ajánlást. Az ajánlás nagyszerűsége abban rejlik, hogy ezek nem kőbe vésett szabályok, hisz mindenki saját magára alakíthatja, az egyes szakaszok átjárhatóak, kihagyható az, ami számunkra érdektelen.

Mondhatnád kedves Olvasó: Ez így rendben van, de hogyan alakíthatom át? Honnan tudjam, mit hagyjak el, vagy tegyek hozzá? A válaszom erre: Élet(FA)mód Klub.

Hiszen a következő fejlesztés eredményeképpen megalakult az Élet(FA)mód Klub. A klub segít téged a minden napokban, persze csak ha akarod, mert ezt is megkérdezzük, támogat, megerősít, épp amire szükséged van. Felteheted a kérdéseidet, testre szabottan kaphatsz ajánlást, és mindezt szakemberek nyújtják Neked.

A klub megalakulásával azonban a fejlesztés nem ért véget, hisz bizonyára tudod, 2014-ben újabb előrelépés történt, megalakultak a Testkontroll csomagok. Az Életfa Program ezekkel a csomagokkal is támogatni szeretne Téged.

A négy Testkontroll csomag a következő.

Testkontroll csomag I - Alapozó csomag

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

Testkontroll csomag II - Alakító csomag

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

Testkontroll csomag III - Kalóriaspóroló csomag

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

Testkontroll csomag IV - Profi csomag

1db Almaíró, 1db Basico, 1db Articsóka, 1db Affi'line, 1db Vivi Aloe, 1db Minci A, 1db Minci B, 1db Nahrofit kávé

Hiszem, hogy a klubbal, csomagajánlatokkal sok-sok embert tudsz megérinteni, emelve ezzel a munkád hozzáadott értékét, az Életfa Program minőségi szolgáltatását. Annyira sok ember van, aki segítségre vár. Hát segíts nekik!

Remélem, látod kedves Olvasó, hogy a kibővített Nahrin Testkontroll Program mindenki számára nyújt hasznosítható információkat, s, hogy az Élet(FA)mód Klub egy plusz segítség regisztrált, és nem regisztrált Életfa tagnak egyaránt.

Hogyan tudsz regisztrálni? Nem kell mást tenned mint, hogy megírod jelentkezési szándékodat az eletfamodklub@eletfaprogram.hu címre.

Örülök neki, és köszönöm annak a 122 embernek, akik bizalmat szavaztak a klubnak, és nagy örömmel tölt el, hogy közöttük vannak már olyan emberek is, akik nem regisztráltak Életfa tagok.

Ne feledd: „Legnagyobb feladat Önmagunk legyőzése!”

Szeretettel: **Kanizsárné Vaskó Nikolett**

vezető dietetikus

