

# Életfa info



XV. évfolyam 4. szám 2014. szeptember - október

## Őszi forgatag az Életfa Programban!

### 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

# TALÁLD MEG AZ ŐSZBEN A NAPFÉNYT, A SZÜRKÉBEN A SZÍNEKET!



„Itt van az ősz, itt van újra ...” írta egykor a mi Petőfink. Miért írta? Valószínűleg azért, mert annyira szerette az ősz, hogy a szépségét versbe öntötte, eljövendő évszázadok magyar nemzedékeinek örömére és biztatására. Példát mutatott nekünk.

Légy Te is a saját életed Petőfije, és szerezd Te is azt, amit kapsz a természettől, legyen az akár ősz vagy tél! Írd meg Te is a saját „versedet”, szavak vagy tettek, gondolatok vagy érzések formájában! A saját örömödre és mások tanítására! Vedd észre mindazt a szépet és jót, ami körülvesz Téged!

**Mert az Érték Te vagy! Az Életfa Program legértékesebb része Te vagy, az Ember!**

Nézz körül! Mit mutat, mire tanít Téged a Nagy Tanítómester?

Az évszakok váltakoznak, az idő telik, értékek születnek, és értékek eltűnnek. Emberek jönnek, emberek mennek. Van, aki elmegy, és van, aki jön.

Körülötted minden változik. A hatása alól nem vonhatod ki Magad! A mai világban felgyorsultak a változások. Ha nem követed, lemaradsz menthetetlenül! Kövesd hát, változz Te is, változtass Te is! Megérdemled, hogy a győztesek közé tartozz!

Egyedül azonban nem megy, túl nagy az ellen! Azért gondozzuk sok ezren az Életfa Programot, hogy minden igényesen gondolkozó családnak megadjuk az útmutatást, a segítséget ahhoz, hogy megtalálja a nyár után az ősz értékeit. Annál színesebb lesz az őszünk, minél többen vagyunk. Kérlek Téged, ismertesd meg mindenkiel a programunkat, akinek a boldogulása fontos Neked! Tégy jót az emberekkel, és jót kapsz cserébe!

**Változás, örökös változás! Ez az Élet! Akár elfogadod, akár nem. Akár örülsz neki, akár nem.**

De hát, akkor minek örülhetsz? Döntsi! Annak, ami van, vagy annak, ami nem lehet? Itt az ősz, ezer csodával, ezer lehetőséggel! Mind a Tiéd lehet, ha akarod! Akard, örülj és becsüld meg! Most ennek örülj, és ne a nyár örömei után sóvárogj! Most az Ősz a Te idő! Ugye milyen szép?

Szeptember van, a Te szeptembered! Neked szól, érted van! Nyisd ki jól a szívedet, és fogadd be az Ősz üzenetét! Az Életfa Ősz a lelkedet is beragyogja, felmelegíti a szíved, és csodálatos színes képet fest Neked! Az ősz minden értéke a Tiéd, gyere el érte! Hozzánk! Most is várunk Rád!

**És akkor, ha felfedezted az „ezer csodát”, mutasd meg másoknak is, égj, lobogj, mosolyogj, és gyűjts lángot mások szívében is!**

Kívánom Neked, hogy éld meg azt a máshoz nem hasonlítható, csodálatos érzést, ami akkor lesz a Tiéd, amikor a tüzed lángot gyújt embertársaid szívében!

Szeretettel:

**Schmidt Ferenc**

## Aki elmegy, és mégis itt marad

*Van olyan ember, aki bárholva megy, mégis velünk marad. Szerencsésnek mondhatom magam, mert megismertem egy ilyen társat.*

*Marcsinak azt üzentem a kórházba pár napja, hogy akkor látogatogatom meg, ha már otthon lesz. Eltelt néhány nap, és ma délelőtt hazament a kórházból. Egyedül, segítség nélkül, nem kellett támogatni. Nem akart többet ott maradni, szabad akart lenni, és szabad lett.*

*Marcsikám! Te már megtetted a lépésedet, ezután már rajtam a sor. Beváltom az ígéretemet, és meglátogatlak egyszer. Nem felejtém el a szavaimat. Mi így szoktuk meg ezt az Életfa Programban!*

*Látlak most is az első konzultációnkon, amit aztán több tucat követett. Nagyon figyeltél, túlságosan is tiszteltél talán. Aztán*



*sokat beszélte. Most is hallom a hangod. Nem arról beszélte, én mégis a lelkes hozzáállásodat hallottam meg a szavaidból. Ettől kezdve nekem te lettél a „Marcsi”, az „Életfa Program Marcsija”.*

*Velünk maradtál, egy életen át. Bearanyoztuk egymás életét. Nagyon büszke vagyok arra, hogy annyira fontosak lehettünk egymásnak, hogy még az útrairulásod előtt pár nap-*

*pal is a falistáddal foglalkoztál, és az Elit Csapat levelezését vágytad folytatni. Ugye jó volt együtt? Ugye szép volt?*

*Levelezünk Marcsikám! Most már tudunk egymással levelezni; gondolatban, a szívünk szavaival.*

*Írj! Válaszolok!*

*Feri*

Kiadja a JNS Hungária Kft., Miskolc

Felelős kiadó: Schmidt Ferenc ügyvezető igazgató | Szerkesztők: Szarka Laura, Hajdu Viktor | Fényképek: Tóth Béla  
ELÉRHETŐSÉGEINK:

Budapesti képviselő: Tel/fax: +36 1 413- 0293, Cím: 1068 Budapest, Benczúr u. 45.

Logisztikai központ/Értékesítési csoport: Tel: 46/509-590, 509-591, 70/457-2700, Fax: 46/509-030, Cím: 3527 Miskolc, Sajó u. 5.

Kommunikációs Központ: Tel: 46/505-466, 505-467 3 mellék, Fax: 46/504-888, Cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Marketing csoport: Tel: 46/505-466, 505-467 2 mellék, Fax: 46/504-888, Cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Oktatási csoport: Tel/fax: 46/505-915, cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Pénzügyi-Számviteli Csoport: Tel: 46/505-466, 505-467 4 mellék, Fax: 46/504-888, Cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Hálózati csoport: Tel: 46/505-466, 505-467, Fax: 46/504-888, Cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

## 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

## SZEPTEMBERI 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
180	Articsóka keserű 3+1

## AKCIÓS JUST TERMÉKEK

Kód	Terméknév
2449	3db Boróka krém 60ml + 1db Boróka fürdő 75ml

## SZEPTEMBERI KRÉMES NAPOK!

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

Nézzük is, mely krémekre gondoltunk!

Kód: 2201	San Activ krém
Kód: 2408	Wallwurz krém-gél
Kód: 2405	Kamillás kézkrém
Kód: 2250	Árnika krém

## LÉPJÜNK BE EGYÜTT AZ ŐSZBE! MOST MEGÉRI ÚJ MUNKATÁRSÁKAT TOBOROZNI!

Szeptemberben minden új munkatársunk ajándékot kap! Érdemes most csatlakozni hozzánk, hiszen az ajándék 1doboz Jubileumi Mini Fűszerkészlet exkluzív Nahrin csomagolásban! Mit tartalmaz a csomag? 1db Mini Nahrom fűszer 9g, 1db Mini Tengeri algás fűszer 10g, 1db Mini Saláta fűszer 8g, 1db Mini Ínyenc fűszer 9g.

**Új belépőink részére az ajándékot szeptember 15. után postázzuk.**

## A HÓNAP TERMÉKEI SZEPTEMBERBEN

**NAHRIN:** Articsóka keserű

**JUST:** Érzéki fürdő, Erősítő fürdő, Alpesi fürdő, Relaxáló fürdő, Tengeri fürdő, Harmónia fürdő, Boróka fürdő



# AZ ÉLETFA PROGRAM LEGNAGYOBB SZABADTÉRI RENDEZVÉNYE 2014-BEN



**HAMAROSAN MÁR 8. ALKALOMMAL VÁLHATSZ RÉSZESÉVÉ AZ ÉLETFA TEREPFESZTIVÁLNAK, HISZEN SZEPTEMBER 7-ÉN PILISCSABÁN TALÁLKOZHATUNK A TEREPSZPORTOK SZERELMESEIVEL, A GASZTRONÓMIAI ÉLMÉNYEK KEDVELŐIVEL ÉS AZ ÉLETFA PROGRAM KÖZÖSSÉGÉVEL A PÁZMÁNY PÉTER EGYETEM FÜVES TERÜLETÉN. LAZÍTS, SPORTOLJ, BARÁTKOZZ, NEVESS VELÜNK EGYÜTT!**

Az **Életfa Terepfesztivál** keretein belül, Piliscsaba ölelésében immáron negyedik alkalommal kerül megrendezésre a **Nahrin Szendvicskrém készítő verseny**. Többek között gasztronómiailag is szeretnénk mindenki számára emlékezetessé – ugyanakkor ízletes – tenni ezt az alkalmat is, a mozgás és sportolás mellett. A **VIII. Életfa Terepfesztivál** fontos részét képezi ez a verseny, hiszen célunk az, hogy megmutassuk, akár egy szendvics is lehet tökéletes választás – mindenhol, mindenkinek – akkor, ha egyszerre egészséges, finom, és villámgyorsan el is készül. Fontos számunkra, hogy aki velünk tart, gazdagodjon a Nahrin fűszerek által új ízléményekkel is!

**Versen्यünkre az előző évekhez hasonlóan két kategóriában várjuk a nevezéseket:**

- Szendvicskrémek Nahrin fűszerekkel,
- Szendvicskrémek Nahrin fűszerek nélkül (a zsűrizéshez minimum 10 nevező munkája szükséges).

**Ne tétlenkedj hát, gondold át, milyen receptek vannak a tarsolyodban, és nevez! Ahhoz, hogy részt vehess a versenyen, az alábbiakat kell tenned előzetesen:**

1. A [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu) oldalon nevezned kell (adataiddal, valamint a recept rövid leírásával) augusztus 31-ig.
2. Szeptember 7-én az Életfa Terepfesztiválon, Piliscsabán az Életfa standjánál 8-11h között adhatod le a szendvicskrémedet.



A szendvicskrémet 2 módon kell előre csomagolnod:

1. a közönség számára készített mennyiségben,
2. a zsűri részére szánt mennyiségben (max 1-1,5 dl mennyiség) befőttes üvegben, vagy egyéb lezárt kis műanyag edényben.

A kilátogató közönség egész nap kóstolhatja a különlegességeket, a közönség-szavazatok leadására délután 14.00 h-ig van lehetőség.

A programban tehát nem csak a sportolni vágyók találják meg a számukra legmegfelelőbb szórakozási lehetőségeket, a színes szabadtéri események sorának köszönhetően igazi családi eseménnyé válik ez a nap is. A fesztiváli hangulatról ismert sportolóink, hangulatfelelőseink gondoskodnak a színpadon és a pályákon egyaránt.

Gyere és találkozz velünk Piliscsabán, keresd az Életfa Sátrat a helyszínen!

## SZEPTEMBERBEN

### SZÁGULD A JUST EXPRESSZ!!



ORIGINAL - SINCE 1930

Az idei év napjai is megállíthatatlanul robnak 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 élmény vár majd Rád! Találkozhatsz a jelen egyik legkedveltebb színész házaspárjával, Verebes Lindával és Pindroch Csabával, valamint a jövő generációjával, a mi „Életfás” gyerekeinkkel. 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!

Színpadra lépnek szakmai és üzleti előadónk, legeredményesebb munkatársaink, és természetesen Schmidt Ferenc, az Életfa Program vezetője is ismerteti a programunk legfontosabb eredményeit és újabb lehetőségeit.

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.

**Rendezvényünkre mindenki térítésmentesen hozhat magával egy vendéget, feltéve, ha a vendég nem az Életfa Program regisztrált tagja!**

# Meghitt pillanatok a saját birodalmunkban



gyógynövényekkel (kamilla, mályva, boróka, kakukkfű, rozmaring, szibériai fenyő) kombinálva egyszerően csodát tesz a bőrrel és a testünkkel: stimulálja az anyagcserét, ápolja, regenerálja a bőrt, csökkenti a gyulladást és az allergiás reakciókat, javítja a keringést, leveszi a stresszt és a fáradtságot.

A 33-37 fokos vízbe teszünk két evőkanálnyit ebből a termékből, majd hozzáadunk, szükségem és kedvem szerint egy kupaknyi habfürdőt. Mindegyik habfürdő tartalmaz bőrvitamin koktélt és ezen kívül gyógynövényeket, ami meghatározza a habfürdő hatását.

- Ha rossz a kedvem, mert elrontották... teszünk a fürdőhöz egy kupaknyi vidám, élénk aranyzöld színű bódító illatú **Relaxáló fürdőt** (komló és golygót virág).
- Ha saját magammal nem vagyok elégedett, rossz a hangulatom, belső feszültségem van, akkor adok hozzá egy kupaknyi aranyszínű, inspiráló illatú **Harmónia fürdőt** (orbáncfű és keserű narancs kivonat).

*Kedves  
Életfás barátaim!*

*Sajnos a nyár lassan távozik. Már most hiányoznak az ölelései, de nem tarthatjuk „őt” vissza. Viszont mi megtehetjük, hogy akár mikor vendégül lássuk. Az otthonunkban, pontosabban szólva a fürdőszobánkban megteremthetünk egy igazi csodát, a „saját kis nyarunkat”. Csak el kell készítenünk az alkalomhoz illő fürdőt és máris élvezhetjük a nyarat!*

Eljött az idő a kellemes, kényeztető esti fürdőzéshez. Ezzel megszabadulunk a hétköznapi stressztől, méregtelenítjük, regeneráljuk a bőrünket, lúgosítjuk a szervezetünket. Sőt izomlazító és fájdalomcsillapító hatást is elérünk. A Just fürdők közül mindenkinek más a kedvence, de érdemes mindegyiket kipróbálni és elsajátítani.

Megosztom veletek a saját tapasztalataimat. Én a „sós fürdőben” érzem nagyon jól magam. Ezek általában minden bőrtípushoz megfelelnek.

Én minden fürdőt sós alapon készítek. Mindig „habzó” fürdőt kombinálok egy „nem habzóval”!

**Első variáció:** elkészítem a **San/Activ** sós fürdőt.

Holt-tengeri sóból készült fürdősó, rendkívül magas ásványi anyag tartalommal rendelkezik (10-szer több, mint akármelyik más tengeri vízben). A fürdősóban lévő

- Testi fáradtság, izomláz esetén, nyugtató, sötétzöld színű, friss fű illatú **Alpesi fürdőt** (szalmavirág és havasi gyopár kivonat) teszünk hozzá.

• Ha a bőrömet szeretném kényeztetni, bársonyossá varázsolni, akkor **Tengeri habfürdőt** (tengeri algák, szőlővessző kivonat) is adok hozzá. Türkiz színe és hamisítatlan tengeri illata egy igazi nyári vakáció élményét nyújtja nekünk... a saját fürdőszobánkban.





használtak hasonló összetételű fürdőket, főleg a szantál miatt. Természetesen az **Érzéki esszencia** nemcsak a szerelmet szolgálja. Hatásai közé tartozik, hogy



fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, bőrápoló, melegítő, görcsoldó, nyugtató, vérnyomáscsökkentő, reumaellenes és sebgyógyító.

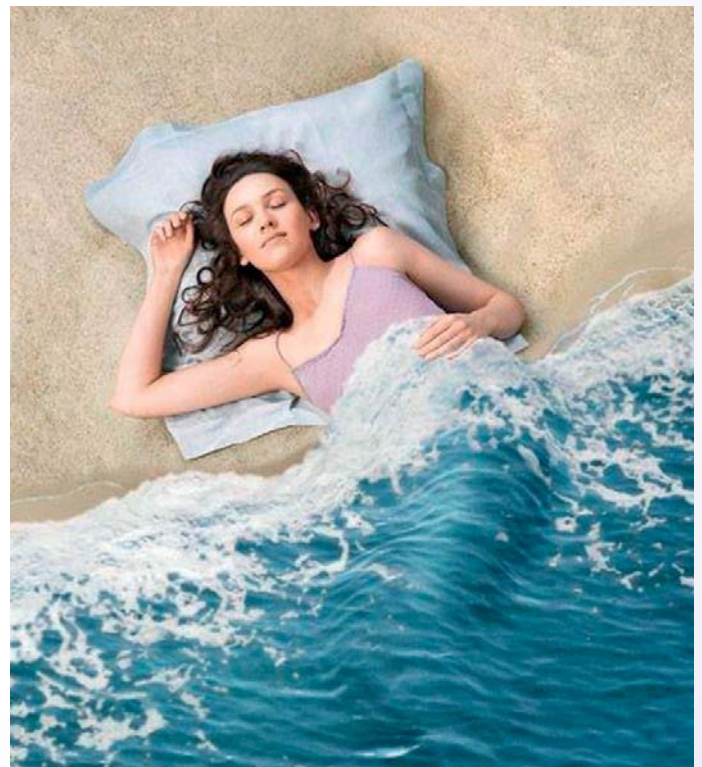
**Második variáció: Tengeri habfürdő** az alap. Csodálatos az összetétele. A tengeri algák tökéletes egyensúlyba hozzák a bőrünket, hiszen nélkülözhetetlen proteinek, ásványokat, vitaminokat tartalmaznak. Varázslatossá teszik bőrünket és olyannak érezzük magunkat ezután, mint akik újjászülettek.

A következőképpen készítem a fürdőt: 37 fokban vízbe egy kupaknyi Tengeri fürdőt teszek (ha erősen ráengedem a vizet, kellemesen habzik), és hozzáadok egy kupaknyi esszenciát (nem habzó).



A fürdőesszenciák növénykivonatokban és éterikus olajokban lévő magas koncentrációjú kompozíciók.

- Fárasztó, stresszes nap után **Boróka esszenciát** (szibériai fenyő, hegyi boróka, atlascédrus, európai ciprus, mirtusz, római kamilla, tömjén, eukaliptusz, erdei fenyő, pacsuli, rozmaring) használok a fürdővízhez. Ennek a csodálatos növénykompozíciónak köszönhetően nemcsak melegíti, stimulálja és energetizálja a testünket, de ellazít és megnyugtat egyben. Emellett jó fájdalomcsillapító, gyulladásgátló, vérnyomás- és keringés szabályozó, javítja az anyagcserét és salaktalanít.
- A hangulatjavításhoz és bőrfiatalításhoz felejthetetlen illatú **Érzéki esszenciát** (fehér szantálfa, rózsa, pacsuli, cédrus, ylang-ylang, jázmin, vetiver, írisz, fekete bors) teszek a fürdőbe. Az ókori birodalmakban



- Leggyakrabban az **Erősítő esszenciát** szoktam kombinálni a **Tengeri fürdővel**. Ez az esszencia akár „érzéki” is lehet. Hiszen olyan növényeket tartalmaz, mint a jázmin, orchidea, narancs, rózsa, vanília (elismert afrodisziákum!). Viszont az olyan növényeket, mint a kasvirág (növényi antibiotikum), koriander, rozmaring, kardamon, erdei boróka, szibériai fenyő miatt erősíti az immunrendszert,



vitalizál, élénkít, erősen fertőtleníti, gátolja a gyulladást, növeli a hangulatot, frissít és fokozza a testi-lelki energiát. Illata fenséges és tartós!

Természetesen az összes Just fürdőt önmagában is lehet használni, nem muszáj kombinálni. Így is tökéletesen érezhetők lesznek a testi-lelki hatások.

Ha a relaxáló hatást szeretnénk fokozni, tehetünk a fürdőbe néhány csepp **Antistress aromát**.

A fürdőt heti egy-két alkalommal, esténként érdemes használni (kivéve persze, ha reggel jövünk haza, mondjuk a munka után), de előtte javasolt letusolni vagy letisztítani a bőrünket (bőrradírral vagy habos szivaccsal) és tisztán befeküdni a fürdőbe. Húsz percnél tovább ne használjuk a fürdőt. Mikor leengeditek a vizet, érezni fogjátok, hogy az összes fáradtságot és problémát „lemossa” a víz.

Azonban ne felejtjük, hogy a Just fürdőket inkább a felnőtt embereknek találták ki. A **gyerekeknek** és azoknak, akik nem szeretik áztatni magukat, a **Lamelloderm** tusfürdőt ajánlom.

Ez a termék rendkívül finoman tisztítja az érzékeny, száraz és allergiára hajlamos bőrt. Az enyhén savas pH-értéknek és értékes növényi összetevőinek köszönhetően igazi bőrbarátként viselkedik. Stabilizálja a bőr védekező képességét, természetes védőréteget képez a bőr felületén. Ennek köszönhetően a bőr megőrzi a természetes egyensúlyt és ellenállóbb lesz a külső hatásokkal szemben. Kifejezetten bőrn nyugtató hatású, megelőzi az irritációk keletkezését, sőt csökkenti ezeket.

Érdemes akár reggel, akár este használni. Minimális mennyiséget vigyünk fel a bőr felületére és simí-

tó mozdulatokkal, gyengéden kenjük rá, 1-2 percig hagyjuk rajta, hogy kifejtsse hatását, majd ne túl meleg vízzel öblítsük le. Vigyázat, a túl meleg víz szárít! Óvatosan törülközzünk, nehogy megsérüljön a bőrt védő réteg, amit a gél képez.



Akár fürdőt használunk, akár tusolást, ezután a bőr általában nem igényli a testápolót.

*Kedves Életfások!*

*Ugye ti is érzitek, hogy szükségetek van a pillanatokra, mikor a világ békén hagy titeket. Egy különleges együttlét saját magatokkal könnyen megteremthető a Just fürdők segítségével. Kapcsolódjatok ki, és repüljete az örök nyárba. Tegyétek meg, hiszen megérdemlitek!*

Tisztelettel és szeretettel:

**Dr. Dacko Natalja**

Egészségügyi Team



# AZ ORVOS VÁLASZOL



## AZ ARTICSÓKA VIRÁGA



Ne gondold, nem bolondultam meg! Csak leírom Neked a sztorit, hogyan lett az Articsókának virága.

2012 decemberében Budapesten, a Svájci Napokon kiállítottunk és ott csatlakozott egy hölgy, és az édesanyjának sok terméket adott az öregség, betegség miatt. 3 hónap múlva jelentkezett nálam a néni szomszédasszonya, hátha tudnék neki segíteni, „mert a néni annyira jól van, kivirult, hátha nekem is van valami, ami segítene a szenvedéseimen!”

Egy termékben gondolkozhattam, Articsókát választottam, mert az epehólyag eltávolítás miatti késői tüneteket tapasztaltam. 3 üveg Articsóka beszédése után szinte minden érték javult, de a közérzet az akkorát változott, hogy nem is ismertem rá arra a megfáradt, elkeseredett emberre, akivel először találkoztam. Ismertem már ezt a változást, de akkor is meglepett. Még bekerült a palettába a 31-es olaj, de jött a nyár, másra kellett a pénz meg elhangzott a mondat: „Megpróbálom magam megoldani, mert ez a termék nekem drága.”



Most pedig júliusban köszönetképpen kaptam egy szál rózsát és szilvás sütit!!!!



Imádom a rózsát, sajnáltam, hogy nem élte túl a hazaszállítást, de akkor is megőrzöm, a házisüti pedig a legnagyobb megtiszteltetés, ajándék amit kaphatok.

Hát így lett az Articsókának virága!

Ennek a munkának az ajándéka a hála, amire nem számítok, és mikor jön úgy érzem, hogy „többet kaptam mint ami jár”...

Ilyenkor áldom a percet, amikor 12 éve úgy döntöttem, hogy az egészségmegőrzést választom, és be mertem vállalni a váltást.

És ismét értelmet nyert a mondat: „Palackba zárom az időt Neked! A minőségi időt!!!”

Szeretettel: **Dr. Harsányi Edit**  
Életfa Program orvos-marketing igazgató





# A krém, ami szeret minket!

Ez a **Kamillás kéz- és körömápoló krém**, amely a kéz bőrünk szépségéről és egészségéről gondoskodik. Sajnos a kéz bőrünk szenved a legjobban a külső negatív hatásoktól. Gyorsan öregszik, veszít a rugalmasságából és a legjobban árukkodik a nő koráról. A kéz bőrénél nagyon vékony a hidro-lipid réteg. A kézfejnél például a többi testrészhez összehasonlítva nagyon kevés a verejtékmirigy és a faggyúmirigy. A tenyéren egyáltalán nincs is faggyúmirigy. Összességben a kéz bőr ötösztör kevesebb vizet tartalmaz, mint az arcbőr. A kézfejnél több az elasztin, mint a kollagén,

*„Szeret, vagy nem szeret?” Így szoktak jósolni Oroszországban a lányok a kamillavirág szirmait letépve. Természetesen ilyenkor a nagy Ő-re gondolnak. Én pedig megtaláltam a sok kozmetikum között a „nagy Ő-t” (és ez is kamillát tartalmaz!), ami szeret minket és segít nekünk.*

pakolást és napi kézkrém alkalmazását. Mivel általában az emberek nagyon kevés szabadidővel bírnak, javasoljuk nekik ezeket a módszereket csak Kamillás kéz- és körömápoló krém használatával helyettesíteni (kivéve a tisztítást).

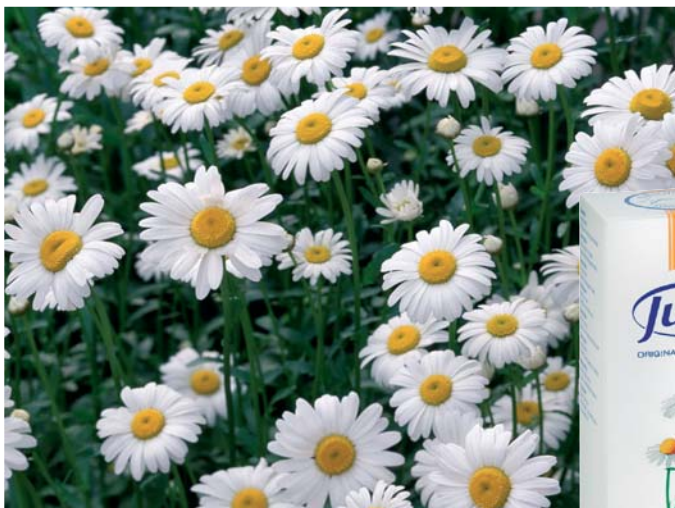
## A krém aktív összetételei:

### • Orvosi székfű

(*Matricaria chamomilla*), amelyet általában **kamillának** nevezünk.

Mindenütt a világon gyakran használják gyógynövényként. Gyulladásgátló, fertőtlenítő, fájdalomcsillapító és nyugtató hatású. Még az óegyiptomiak is használták kamillát (bedörzsölték a bőrükbe) fájdalomcsillapítóként és lázcsillapítóként. A középkorban az európaiak betakarták a padlót az otthonukban kamillavirágokkal, hogy járáskor megjelenjen a kellemes aromás illat a levegőben. A mai világban az európai orvosok ugyan úgy használják a kamillát, mint az ókorban. Az orvosi székfű Európában igen elterjedt egynyári, aromás illatú növény. Szárának magassága elérheti a 40 cm-t. A virágzatát hasznosítják. Kelet-Európában a teljes virágzástakarítják be a vadon termő növényeket. Begyűjtés után az orvosi székfűvet árnyékos, szélvédett helyen szárítják. A szárított virágzatnak erős illata és nagyon keserű íze van. A székfűvet tea és kivonat formájában, valamint desztillált illóolajként használják. A növény különböző gyógykészítmények alkotórésze, használják testápolásra is.

Az orvosi székfű virágzatának keserű ízet a benne lévő szeszkviterpén



emiat a bőr kevésbé rugalmas, viszont annál nyúlékonyabb. Nagyon nehéz feladat megőrizni a bőrünk funkcionális és esztétikai értékét. Még a plasztikai sebészek is tehetetlenek a kéz fiatalításában! Egy dolog maradt csak: szisztematikusan, kitartóan ápolni a kéz bőrünket. Több módszer létezik, általában javasoljuk a folyamatos tisztítást, radírozást, masszázst,



laktonoknak köszönheti. A virágzat több bioaktív vegyületet tartalmaz: kék színű illóolajat (amely gazdag azulénben és biszabolban), továbbá flavonoidokat és nyálkaanyagokat is.

Az orvosi székfűvel végzett vizsgálatok kimutatták a növény gyulladásgátló hatását, amely az azulénnek és a biszabolnak köszönhető.

Az orvosi székfű virágzata gyulladásgátló és görcsoldó, emésztést serkentő és jótékony hatású az emésztési zavarok tüneteinek kezelésében. **Külsőleg bőr- és nyálkahártya gyulladásokban nyugtató és viszketéscsillapító hatású.** Szemborogató, fogínyerősítő, elősegíti a sebgyógyulást. Olajos készítményei elsőfokú égési sebek, felfekvések kezelésére is alkalmasak lehetnek.

A növénynek semmilyen koncentrációban nincs mérgező hatása. Ugyanakkor bizonyos allergiás reakciót fedeztek fel, amely a bőrrel való érintkezéskor a szeszkviterpén laktonoknak tulajdonítható.

A krémekben az orvosi székfű kivonatát használják.

### • Közönséges orbáncfű

(*Hypericum perforatum*), amelynek egyéb elnevezései: orbáncfű, csengőfű, lyukas levelű orbáncfű, lyukas fű, csengőlinka, vérfű, orbáncvirág.



Az Európa-szerte elterjedt évelő, lágy szárú növény magassága a 60 cm-t is elérheti. Júniustól szeptemberig virágzik.

A virágos hajtásvéget hasznosítják, amelyet virágzaskor gyűjtenek be, majd csokorban szárítják. Mivel sok hibridje és rokon faja ismert, amelyek kémiai összetétele is különböző, felmerülhetnek azonosítási problémák is. A közönséges orbáncfű igen sok gyógykészítmény alapanyaga.

A közönséges orbáncfű összetétele igen bonyolult. A kis mennyiségű illóolajon és flavonglikozidokon (pl. hiperozid, rutin, biapigenin, amentoflavon) kívül találunk benne a bibeszálak vörös színét adó floriglucinszármazékokat (hiperforin) és hipericin-származékokat is (hipericin, pszeudohypericin).

Az orbáncfűkivonattal állatokon végzett kísérletek kimutatták, hogy a hipericinnek és származékainak köszönhe-

tően a növénynek fertőzés- és vírusellenes hatása van. A közelmúltig a javallatok az orbáncfű helyi alkalmazására korlátozódtak. Mindenekelőtt bőrproblémákra és kisebb égett felületekre ajánlották bőrn nyugtató és viszkető bőrelváltozás elleni szerként, valamint szájon át fájdalomcsillapítóként. Ma már belsőleg a könnyebb, átmeneti depressziós jelenségek kezelésére is javasolják: például közönnel és alvászavarral kísért idegkimerültség esetén.

Mind a két növény javítja a szövetek regenerációját, gyorsítja a sebek gyógyulását. Nagyon hatásos a bőr genyenes folyamatainál.

A krémekben a viráglevelék és a gyökerek kivonatát használják.

### • Keratin

A keratin egy fibrilláris fehérje, amit erős és szilárd struktúra jellemez. Az emberi haj és a köröm az egyik összetevője, védő funkcióval bír.

### • Allantoin

Puhítja és hidratálja a bőrt. Azon kívül felgyorsítja a sebek gyógyulását és a bőrsejtek megújulását. Nagyon hatékony a szélsőséges időjárásnál (erős szél, napsütés, fagy, hőmérséklet és nedvességtartalom ingadozásnál).

### • Szorbitol

Hidratáló komponens, hatékonyan javítja a bőr rugalmasságát és segít a bőrnek visszatartani a nedvességet.

### Krém használata javasolt a következő esetekben:

- kézbőr irritáció, repedések, fokozott nedvesség okozta dermatitiszek (például pelenka dermatitisz),
- kézbőr gyulladásos folyamatok,
- különböző bőrbetegségek, dermatitiszek, ekcémák,
- égések (főleg nap okozta),
- karcolások, horzsolások,
- szélsőséges bőrszárazság,
- köröm törékenység.

**Használat:** akármikor használhatjuk a nap folyamán (éjszakára vastagabban is bekenhetjük a kezünket). De azoknak feltétlenül szoktuk javasolni, akiknek a kézbőrét gyakran negatív hatás éri (eladók, autószervez dolgozók, gépkocsivezetők, kertészek, és természetesen háziasszonyok!). Az a jellegzetessége, hogy minden következő kézmosás után a krém hatása nem múlik el, hanem ugyan úgy hat. Csecsemőknél lehet popsi kenőcsként használni, hiszen víztaszító hatással is bír, sőt finom védőréteget is képez a bőrön. De természetesen itt is fontos tudni, hogy a baba bőre nem allergiás-e a krémre.

A krém pH értéke 4,5-5,5 körüli. Használják egészséggel!

Szeretettel

**Dr. Dacko Natalja**  
Egészségügyi Team

# MINDEN ÉVSZAKBAN EGÉSZSÉGESEN!



**SZERVEZETÜNKET SZÁMOS NEGATÍV HATÁS ÉRheti NAP NAP UTÁN, AMELYEK KEDVEZŐTLENÜL BEFOLYÁSOLJÁK A MŰKÖDÉSÉT. ILYEN PÉLDÁUL AZ ELFOGYASZTOTT TÁPLÁLÉKOK MENNYISÉGE ÉS MINŐSÉGE, A HELYTELEN TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK, A MOZGÁSSZEGÉNY ÉLETMÓD, A KÁROS SZENVEDÉLYEK, A TÚLZOTT MÉRTÉKŰ GYÓGYSZERFOGYASZTÁS, DE A LEVEGŐ, A TALAJ ÉS AZ IVÓVÍZ MINŐSÉGE IS.**

A helytelen táplálkozás (például zsírban gazdag étrend, túlzott mértékű sózás, finomított cukrok fogyasztása, kevés zöldség-, gyümölcs- és halfogyasztás) következtében egyoldalú, hiányos lesz a táplálkozás, amely hosszú távon úgynevezett táplálkozásfüggő betegségek (szív- és érrendszeri betegség, daganatos betegség, csökkent immunitás, cukorbetegség, elhízás, fogszuvasodás, csontritkulás) kialakulásához vezet.

A kiegyensúlyozott táplálkozás tehát számos betegség megelőzésében kulcsfontosságú, s az immunrendszer megfelelő működéséhez is elengedhetetlen.

A helyes tápanyagarányok megtartásával és az optimális energiefelvétellel erősíthetjük szervezetünk kórokozókkal szembeni védekező képességét. Fogyasszunk vitaminokat, ásványi anyagokat, rosto-

kat, fitonutrienseket és flavonoidokat tartalmazó zöldségeket, gyümölcsöket, hüvelyeseket és teljes kiőrlésű gabonákat! Rajtuk kívül változatosan együnk húsféléket, tejet, tejtermékeket és belsőségeket.

A kiegyensúlyozott táplálkozáson felül gyógynövényeink közül segítségül hívhatjuk a **bíbor kasvirágot**, amely közismerten immunrendszert erősítő növény. Az *Echinacea purpurea*-ban található kémiai anyagok aktiválják a granulocitákat, a makrofágokat és a természetes ölösejteket, gyorsítják a kemotaxist (a védősejtek vándorlását az érintett területre), s növelik a fagocitózis (bekebelezés) folyamatának hatékonyságát, ekképp fokozzák a szervezet ellenálló képességét a fertőzések (például a húgyúti fertőzések és a felső légúti betegségek) és a gyulladások ellen. Ezenfelül a bíbor kasvirág regeneráló hatású, továbbá nagy segítséget jelent allergia és bőrproblémák esetén is.

Ez a kiváló gyógynövény adja a svájci Nahrin cég *Echinacina* készítményének alap-

ját, amelyet feketeszeder-lével és C-vitaminnal is kombináltak, így a termék erős antioxidáns hatású. A fekete szeder továbbá védi a hajszálereket és baktériumölő hatású.

Édesítésre gyümölcscukor (fruktóz) és szorbit szolgál, így cukorbetegnek is fogyaszthatják, beszámítva a napi szénhidrátmennyiségbe. Tizenöt milliliter *Echinacina* 13 g szénhidrátot tartalmaz. **Várandósoknak a fogyasztását nem javasolják.**

Alkalmazása lehet megelőző jellegű, míg betegségek tüneteinek megjelenésekor kiegészítheti a hagyományos eljárásokat. Megelőzés céljából már ősszel elkezdhetjük immunrendszerünket felkészíteni és megerősíteni a téli hónapokra. A készítmény segítségével megadhatjuk magunknak és családnak azt a lehetőséget, hogy a szervezetünk felkészültebben várja a fertőzéseket.

Fontos tudni, hogy folyamatosan szedni nem szabad, mert immunrendszerünknek serkentés nélkül is tökéletesen kell működnie. Javasolt adagja naponta háromszor egy teáskanálnyi a főétkezések előtt, legfeljebb két hónapig. Utána szünetet kell tartani.

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a megelőzés nemcsak olcsóbb és egyszerűbb, hanem mind a magunk, mind a családunk számára jóval kellemesebb, mint a már kialakult betegség kezelése.

**Kanizsárné Vaskó Nikolett**  
vezető dietetikus





## 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!*

Nagy örömmre szolgál, hogy megoszthatok egy újabb fejlesztést az Élet(FA)mód Klubbal kapcsolatban, hisz megújult a klubba való regisztráció lehetősége.

Augusztustól az érdeklődők a honlapon regisztrálhatnak a klubba.

A [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu) weboldalon az „Életfa Klubok” fülét lenyitva láthatóvá válik az „Élet(FA)mód Klub”. Erre kattintva jelennek meg az Élet(FA)mód Klub hírei, ahol legfőképpen sárgával kiemelve látható a regisztrációs lehetőség.

Itt lehetséges, mind Életfa Program tagoknak, mind azoknak, akik még nem Életfa Program tagok, de szeretnének azzá válni, s így kívánnak csatlakozni az Élet(FA)mód Klubhoz, regisztrálniuk a klubba.

Valamint lehetőségük van a jövőben továbbra is a klubba regisztrálnia mindazoknak, akik nem kívánnak Életfa Program tagok lenni, de az Élet(FA)mód Klub iránt érdeklődnek. Ők továbbra is az [eletfamodklub@eletfaprogram.hu](mailto:eletfamodklub@eletfaprogram.hu) e-mail címen tudnak jelentkezni a klubba.

Szeretném ismét kiemelni, hogy ez az életmód klub nem igényel személyes találkozást. Természetesen igény szerint továbbra is lehetőség nyílik személyes találkozók megszervezésére is, de alapvetően az információcseré online történik.

Ezen túl, ha úgy érzed, lenne egy pár ember a környezetben, aki érdeklődik az egészséges táplálkozás, a hosszú távú fogyókúra iránt, s életmódot szeretne váltani, akkor is írd az [eletfamodklub@eletfaprogram.hu](mailto:eletfamodklub@eletfaprogram.hu) címre. A Cég ebben úgy támogat Téged, hogy saját költségén biztosítja számodra és az érdeklődőid számára az előadást, a kitelepülést, a szükséges mérési eszközöket. Neked nincs más teendő, mint egy közösen megbeszélt időpontra megszervezni az érdeklődőket.

A klub jelenleg 124 fővel működik, az ország számtalan területéről csatlakoztak már hozzánk. Sőt örömmel tölt el, hogy már nem csak Életfa Program tagot köszönhetünk a klubban.

Ne feledkezzünk el a jelenleg is futó versenyünkről, ahol mind csapat, mind egyéni kategóriában értékes ajándékokért folyik a versengés. (A részletes versenykiírást keresd az Életfa Program weboldalán.)

A versenyben is nagy hangsúlyt kapnak a Nahrin Testkontroll Csomagok. Ezek a csomagok komplex megoldást nyújtanak, pontosan ezért a Cég átvállalja a cso-

magok költségének egy részét, ezzel is támogatva a Te és környezettedben élők egészségét.

A Nahrin Testkontroll Programban a javasolt termékek mellé táplálkozási ajánlást is kapsz, hogy könnyebben, hatékonyabban tudd az életmódodat átalakítani.

Szeretném, ha minél több embernek tudnánk segíteni a klubbal, mert hiszem, hogy nagy szükség van egy szakmai alapokon nyugvó, egészséges táplálkozási népszerűsítő és hosszú távú életmódváltást tanító programra. Főleg úgy, hogy látom, milyen tisztavirág életű népszerű diéták hódítanak, sajnos sok-sok ember „bedől” a hangzatos ígéreteknek, majd csalódottan döbben rá ismét, hogy talált egy újabb „csodadiétát”, ami nem működik, s marad minden úgy, ahogy 1-2 hónappal korábban volt.

Pontosan ezért ezt a kidolgozott Nahrin Testkontroll Programot nagyon sok emberrel kell még megismertetnünk.

Ehhez sok sikert kívánok Mindnyájunknak!

Szeretettel:  
**Kanizsárné Vaskó Nikolett**  
vezető dietetikus



# PILISCSABA NYOLCADSZOR!



Idén már nyolc éve lesz, hogy megszakítás nélkül Piliscsaba ad otthont a szezonzáró terepduatlonnak, amiből négyszer már az Életfa Program a névadója az eseménynek. Négy év alatt egyre inkább fesztiváli hangulat kerekedik és nyüzsgéssel töltjük be az egyetemi területet. Háromszor avatunk Országos Bajnokot, ami a sportág hazai legnagyobb elismerése.

Egyre közelebb jön az időpontja a nyárhoz, ezért még nagyon jó családi programot lehet összehozni az indián nyárban.

Amióta az Életfa Program a névadója az eseménynek, azóta nem volt esős verseny sem. Ez az összefüggés igaz a program filozófiájára is, itt mindig süt a nap. Ha másként nem is, de a lelkünkben mosoly és ragyogás van. Ezt az eszmét visszük és hirdetjük egy olyan mozgásformán keresztül, ami az egyéni küzdelem olyan nemes egyszerűsége és letisztult viselete, amihez nagyon könnyen lehet idomulni.

## PILISCSABA, MESTER BÁLINT, AZ ÉLETFA PROGRAM SPORTOLÓJÁNAK SZEMSZÖGÉBŐL

2006-ban 12. lettem, viszont a korosztályomban sikerült a sorozatot megnyerni.

2007-ben is 12. lettem, egy sajnálatos láncszakadás nehezítette a versenyemet.



2008-ban, 23 évesen nyertem meg először ezt a versenyt.

2009-ben Vatai Miklós mögött a második helyen értem célba. Érdekeség, hogy ebben az évben olyan nehéz pálya volt, hogy több

mint 10-en feladták, mint például az olimpikon Kuttor Csaba, és még Sipiczki Csaba, Horváth Zsolt és Muskatal István is.

2010 és 2011 kimaradt sajnos, de azóta töretlen a lelkesedésem Piliscsaba után.

2012-ben és 2013-ban Terepduatlon és Tereptriatlon versenyen itthon mindegyik versenyt megnyertem, Medgyes Gábor, Váraljai Vázsony, Sipiczki Csaba és a többi magyar riválissal szemben.

## PINDROCH CSABA

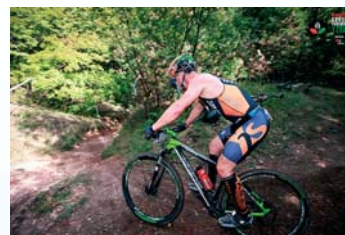
Feleségemmel, Lindával együtt az Életfa Program kultúra szírom arcai vagyunk. A Program szírmainak egyike a mozgás is. Számomra a Program adja a párhuzamot. Az én életmód váltásom egyik apropója, hogy felkészüljek a maratoni futótáv teljesítésre. Ennek a felkészülésnek egyik állomása a Terepfesztivál 14 km-es távja is.



Az X2S Team az Életfa Program

mozgás szírmának egyik meghatározója, így a helyzet egyértelműen adta magát, hogy az X2S Team fog nekem segítséget nyújtani a mozgásprogramom újbóli beindításában. A minőségi étrendem is adott az Életfa Program svájci Just és Nahrin termékei által. Ez a családi háttérrel együtt teljessé teszi a kört.

Ebben a sportágban nincsenek meg azok a taktikai elemek vagy bújtatott lehetőségek, amelyekkel valaki a másik versenyző erejéből nyerne előnyt magának. Itt nincs lehetőség a bolyozásra vagy egymás akadályozásra, esetleg becstelen erő alkalmazására. Itt nincs vállazás, lehúzás, kiszorítás, gáncsolás és/vagy csak színlelt és látványos botlások. Ez ennél nemesebb! Olyan, mint a mi Programunk. Nem mások lehúzásával jutunk előrébb, nem



gáncsos akadályozásokkal, a versenytársak kiszorásával. Ahogy a sportban mondják, mindenki a saját zsróján jut közelebb a célhoz, a saját győzelméhez.

Extrém sportnak tartják a terepduatlon, mégis több mint 1500 sportoló állt rajthoz az idők alatt és ebből egyszer sem történt komoly sérülés, ami megkeserítette volna a versenyző életét. Nagyon jó nevelő és fegyelmező hatású ez a fajta sportág. Itt mindig figyelni kell, nem lehet rutinból, megszokásból cselekedni, ezért állandó kontroll alatt tartja magát a versenyző. Aki belekóstol a természetben űzhető mozgásokba, az hamar megfertőzi magát és egy életre elkötelezetté válik a tereppel.

Próbáld ki magad 2014. szeptember 7-én az Életfa Terepfesztiválon!

**Szabó Tamás**  
Mozgás Team

## AZ ÉLETFA PROGRAM AZ ÉN VILÁGOM!



Legyél te is a saját világodban, akkor boldog, kiegyensúlyozott leszel és megtalálod azt az utat, amely során alkotatsz! Az Életfa Program egy Országos Egészségőrző Program a magyar családok számára, hogy életminőségüket tudatosan megtervezzék szakmai segítséggel (Életvezetési tanácsadókkal).

Személyes tanácsadás útján válaszolunk kérdéseikre és közel egy évszázados svájci cég segítségével van mögöttünk. Termékeink ár-érték aránya kiváló és szakmai teamünk, tanúsítványaink

állnak a segítségünkre! Fontos számunkra a minőségi termékek mellett a minőségi, egyedi személyre szabott tanácsadás!

Családjaim hosszú évek óta elégedetten itt állnak mellettünk, és vezetőimmel Komárom- Esztergom megyében, Budapesten és Miskolcon építjük kapcsolatainkat. Célunk, hogy e területeken a még ránk nem találó családokat megérintsük, és az ország más területein is teret nyerjenek minőségi szolgáltatásaink.

Legyen minél több magyar család, akinek a minőségi egészségőrzés fontos és beépíthető az életébe tudatos tervezéssel!

Budapesten a SzeptemberFesten ott leszünk 2014. szeptember első hétvégén (5-7.) a NÉPLIGETBEN!

Várok minden kedves érdeklődőt szeretettel! Alkosd meg a saját egészségedet Velünk!

**Hegy Gyöngyi**

*Életvezetési Tanácsadó*

70/4572712

## A Delfinek 4 napos kirándulása Erdélyben!

Csapatunk életében 11 év alatt ez volt az első többnapos kirándulásunk, amit Kósa Lászlóné Marikának szeretnék ezúton is megköszöni az utazók nevében!  
Fogadjátok szeretettel képes összefoglalónkat!



# ÉLETCEPP SOROZATUNK *avagy életünk referenciái V.*



## TEAFA SAMPON ÉS SAN'ACTIV KRÉM

A termékeket azért kezdtem el használni, mert már közel egy éve viszkető - ekcémás - foltokkal küzdöttem lábaimon, karjaimon, arcomon és a fejbőrömön - gondoltam, mit veszíthetek, csak tapasztalatot nyerhetek.

A San'Activ krémmel kezdtem. Az állaga kellemes, gyorsan felszívódó krém. Két hétig a bőrgyógyász által felírt gyógyszeres krém mellett használtam nap mint nap, és a gyulladás szép lassan múlni kezdett, majd eltűnt. Néha még előfordul egy - egy viszkető folt, de már nem kell gyógyszeres kemikáliát alkalmaznom, mert a San'Activval gyakorlatilag időben vissza tudom fordítani a kezdődő gyulladásos folyamatot.

Ha már a krém bevált, tanácsadóm Bacscai Ildikó javasolta a Teafa sampont is. Elkezdtem használni, betartva azt a szabályt, hogy 3-5percig a fejbőrön fejtse ki hatását. A habját sem hagyva kárba veszni a testemen is használtam. Három hét múlva nyoma sem volt viszketésnek a fejbőrömön.

A napokban fordult elő, hogy kisfiam fejbőre viszketni kezdett, mint kiderült olyan sűrű a haja, hogy fejbőre alig kap levegőt. Hajvágás, Teafa sampon. Gyakorlatilag a kezdődő viszkető fejbőrnek 3 hajmosással sikerült véget vetni.

A San'Activ krémből mára vész esetére tartok egyet a szekrényben, a Teafa sampont pedig heti kétszer használom jelenleg. Nekem beváltak.

Szeretettel: **Kulcsár Angéla**  
Életfa Delfinek, Budapest

**Receptgyűjtemény**

**Pikáns halpástétom Nahrin fűszerekkel**  
Hozzávalók 4 személyre:  
1 darabolt olajos halkonzerv  
majonéz  
4 főtt tojás sárgája összetörve  
Nahrin Citromosbors  
Nahrin Tengeri algás fűszer  
A hozzávalókat keverd össze és íze-  
sítsd ízlés szerint az egészségszerű  
Nahrin fűszereinkkel.  
Pirítsd kenyérré kenve, lila hagymával  
vagy paradicsommal a tetején  
isteni étel.

Tóthné Cserhalmi Marianna

## Az Igazgatói Találkozó varázsa!



Boldog vagyok, hogy ismét részese lehettem az Igazgatói Találkozónak, ami a legmagasabb fóruma az Életfa Programnak.

Hónapról-hónapra a program eredményes vezetői az ország különböző pontjairól érkeznek, hogy Igazgató Úr és a cég dolgozóinak tanításait hallgatva motivációt, lelkesedést kapjanak, és ezt tudják vinni az otthoni vezetőiknek.

Terméktapasztalatokat, csapatépítési ötleteket átadva egymásnak fejlődünk, és megbeszéljük a következő havi célokat, feladatokat.

Most is hallottunk több témában új adatokat és érdekességeket.

Nagyon boldog voltam, amikor csapatom lelkes vezetői, Lengyel Ferencné Anika és Lengyel Ferenc, munkájuk elismeréseként július hónapban Magyarország legjobbjai lettek két kategóriában is. Így okleveleket vihettem nekik haza termék ajándékokkal együtt!

12%-os szinttől Te is részese lehetsz e nap pozitív hangulatának, varázsának! Hidd el, megéri!

**Hegyné Gyöngyi**  
Életvezetési Tanácsadó  
Delfin csapat

## ÉLETFA AZ ÉLETEMBEN, ÉLETEDBEN!!!!!!

Életfás életem 8 éve állandó. Folyamatosan ismerem meg az embereket, folyamatosan oldjuk meg a problémáikat, legyen az testi egészség avagy anyagi egészség!

Testi egészség termék nélkül, anyagi egészség viszont munka nélkül nem megy. Tehát akkor mindenképp tenni kell?

A válaszom igen!!!!!! Tenni, tenni...

Tudod mit akarsz elérni, de nagyon távolinak látszik? A válaszom:

„Nem kell, hogy lásd az egész lépcsősort, éppen elég, ha mindig az előtted álló lépcsőt látod és ismered meg!!!!”

Így teszünk, és javaslom tegyél Te is így!!!



**Radovics Kinga**  
Életvezetési tanácsadó Tokodaltáró  
06 70/414-5803

Amikor ezeket a sorokat írom, augusztus 10. van, éppen a repülőtéren taxit várom. Hamarosan indul a gépem Ferihegyről, hogy ma már a JUST városában, **Walzenhausenben** hajthassam álomra a fejem, és, hogy aztán holnaptól Napsugaraimmal, **Acél Annával és Berecz Ildikóval**, meg persze a nagy Életfa Család többi nyertesével **élvezhessem a jutalomút** minden egyes pillanatát!



**Csodálatos az Életfás élet, az Életfás munka!**

Az vezérel minden cselekedetemben, hogy Neked, aki kéred, az eddigi 11 évem minden tapasztalatát átadjam közvetlenül és vezetőim által, hogy időt spórolj veled, használd, épülj belőle, általa sok-sok embernek vidd el a reményt, a mosolyt, és ennek a szeretettel, odaadással és szponzori segítséggel megtámogatott munkának az eredményeként jövőre már **Veled együtt utazhassunk a**

**NAHRIN útra!**

Lehetsz régi, vagy új tag, élhetsz bárhol is az országban, **gyere, ismerj meg, szeress meg Te is bennünket, teljesedj ki közöttünk, hogy általad is terebélyesd-hessen az Életfánk lombja, és Napsugár Csapattagként együtt ragyoghassuk be az országot!**

**VÁRLAK!!!**

**Szilágyi Ildikó**

A Napsugár Csapat Vezetője  
20 9 519 908

**ÜNNEP A NAPSUGÁR CSAPATBAN!**

Csodálatos évfordulóhoz érkezünk szeptember 15-én: 10 éves születésnapját ünnepeljük a Napsugár Klubunknak!

Minden volt, és jelenlegi Csapattagunkat, barátunkat, vásárlónkat sok-sok szeretettel invitálok, ünnepeljünk, emlékezzünk, és tekintsünk előre együtt 2014. szeptember 15-én, a Hotel Aranybika Holló László termében, 17-től 20 óráig!

Szilágyi Ildikó  
Klubvezető

**Örömmorzsa 7.**

Örülök, hogy találkoztam Veled Ildikó, és hálás vagyok azért, hogy csodálatra méltó kisugárzással, és tanításoddal megerősítetted bennem azt a hitemet, hogy terméktapasztalataimat átadva, több embert tudok mosolygóssá tenni! ☺

Hálásné Bodnár Éva, Tiszatartján

Jó ez a Face Book, csak jól kell használni! Ékes példája, hogy itt találtam Rád, s igaz, egyenesen Németországból, de az első adandó alkalommal ellátogattam a debreceni Klubodba! Köszönöm az ösztönös megérzésed, hogy mögöttem termettél, és bekentted a homlokom 31-es olajjal, annak ellenére, hogy nem is tudtad, hogy reggel óta kínozó fejfájás gyötört. És láss csodát, 10 percen belül kutyabajom sem volt! Nem is csoda, hogy azonnal megvettem, és azóta használom, és nagyon meg vagyok vele elégedve! Köszönöm!

Dickmann Napsugár, Németország

**„Ischiasos örömmorzsza”**

Intenzív kerti munka, ülő foglalkozás mellett bizony kockázatos vállalkozás is lehet 50 felett. Főleg, ha a rendszeres, egyéb irányú edzés is hiányzik. Sajna, mindegyik, a sorban szereplő feltétel igaz rám. Az eredménye: **ischias**. De! **Ischias+31-es olaj+ Boróka krém** (1,5-2 óránként következetesen kenve a keresztcsonti területet) = **gyors fájdalomcsillapítás**, egyre könnyedebb, szabadabb mozgás, **3-4 nap múlva panaszmentesség!!!**

Szeretettel ajánlom minden rászorulóknak!

Üdvözlettel: Feketéné dr. Pál Ilona, Debrecen

Boldogsággal tölt el, hogy olyan csapat vagyunk, ahol erős érzelmi kapocs van a tagok között, ahol az egyének tehetsége (akár rejtett tehetsége is) megsokszorozódik, meghatványozódik, kibontakozik a közösségben.

Soós Judit, énekes, Debrecen



Képes beszámoló a Napsugár Csapat június 21-i Konferenciájáról



## MIÉRT JÓ ÖSSZEL IS NŐNEK LENNI AZ ÉLETFA PROGRAMBAN?

Nincs szezonalitása, hogy NŐK legyünk! Miért is?! Ez nem kérdés, mivel **itt magától értetődő a csupa étellel teli készítmények biztonságát adó alkalmazása.**

A NŐ, a dinamizmus, a ragyogás, és a tündöklés. A Nap ragyogása és a hóje ahogyan csökken, úgy csökken a környezetünk átlag hőmérséklete. Előkerülnek a kendők, sálak, sapkák. A szervezet próbál alkalmazkodni. Ezt a túl, esetleg alul kompenzációt igyekeznek egyensúlyba hozni és tartani a hajkollekciók mindegyike. A sapka előkerültével sem gond a hajszírosodás, csodálatos eredményt garantálnak a JUST hajápolói, nem beszélve a hajhullást megelőző és kezelő spray hatékonyságáról!



A bőrön a fokozott napsütés által előidézett, nem látható - de évekkel később érzékelhető - károsodást ápolással, „takarítással”, visszatáplálással visszafordíthatjuk, „megújíthatjuk”. Az



ősz beálltával kerüljön elő az **Anticellulit termékcsalád** a maga egész testet érintő, bőrmegújító hatásával, és arcunkra az időjárás viszonyosságoknak is ellenálló **Alpesi rózsá** összejtes sorozat, illetve a **Mályva krém** varázslatos illatú, tápláló biztonságával!

A hűvösebb napok **felfázást** is előidézhetnek. Ezt negatívan tetézi a csapadékos időjárás okozta átnedvesedett lábbeli. Ennek megfelelő megelőzési és kezelési lehetőséget biztosít az Életfa Program **Tökmagszirupja. Igen, nőknek is!!!**

Az **ízületi és a tüdő „meghűlése”** ellen pedig a **Boróka szirupot** ajánlom szeretettel.

S hogy a **NŐISÉGÜNKET** tovább erősítsük alapjainban, iktassuk be mindennapjainkba az ősztől tavaszig ajánlott, orbáncfű tartalmú **Eva kapszulát**®. Ez is jótékonyan hat a húgyutakra.

**Nőnek lenni örök dinamizmus, ragyogás. Ragyogjunk kortalan! Minden évszakban!**

Szeretettel: **Tóth Andrea**  
diplomás ápoló, infektókontroll nővér  
Napsugár Csapattag  
Napsugár Csapat EÜ Team tag



## A történések...

Májusban meghatároztuk céljainkat a nyári hónapokra. Három hónapos tervet készítettünk erre az időszakra, elég határozottan képviselve céljainkat. Ezt azért tettük, hogy elkerüljük azt a bizonyos „hajrát”! Augusztusban azonban már újra terveztünk, méghozzá az őszi-téli hónapokra. Hiszen szeptemberben már nagyon sok céges és saját találkozó, program, képzés következik. Megtanultuk, amikor a cselekvésre, a megvalósításra kell koncentrálni késő terveket kovácsolni.

Megfelelő időt és energiát fordítottunk a lelki és szellemi fejlődésünkre egyaránt. Taníthatók voltunk, követtük Schmidt Ferenc szponzorunk tanácsait. Hallgatunk rendszerépítéssel foglalkozó cd-t, olvastunk ilyen irányú szakirodalmat. Naponta átadtuk, elmondtuk legalább három embernek mivel foglalkozunk. Hetente helyben, a klubunkban, személyesen szponzoráltuk, segítettük vásárlóinkat, forgalmazóinkat, hálózatépítőinket.

A nyári hónapokban igyekeztünk feltérképezni a nagycsapatunkban, oldalági csoportunkban rejlő lehetőségeket, megpróbáltuk kideríteni milyen különleges képességekkel rendelkeznek munkatársaink. Éppen ezért plusz feladatokkal bíztuk meg őket saját területeiken. Hol kaphattunk információt ebben a témában?

Hat órás csoporttalálkozót szerveztünk nekik június 21-én Hajdúbozsórményben! Olyan jól sikerült, hogy 34-en tisztelték meg bennünket jelenlétükkel, igazi családi csoporttalálkozó volt, amelyet egy szalonnasütéssel zártunk.

És nem volt még vége! Július 21-25. között 33 gyereknek és 9 szülőnek az V. Életfa Gyerek tábor szerveztük meg Beregdarócon, a Hét Csillag Üdülő és Konferencia Központban. Csodálatos volt megtapasztalni, milyen nagy-szerű képességekkel rendelkeznek Életfa Gyerek Klub tagjaink, Életfás munkatársaink, vezetőink, kollégáink. Varga



Lászlóné, Király Györgyné, Mágocs Bertalané, Bundik Gyuláné, Szabó Tamás, Schmidt Zoltán, Vargáné Szabó Róza, Sztányi Antalné, Tóthné Borza Ildikó, Dr. Lisztig Mária, Tóth Gyöngyi, Bak Attila, Szél Zsolt, Tóth Julianna, Kolopi Judit. Köszönjük mindannyiuknak, és természetesen Igazgató Úrnak is, hogy ilyen sokan egyformán gondolkodtunk, cselekedhettünk azért, hogy a 33 gyerek jól érezhesse magát a nyári szünidőben. Igaz, hogy az időjárás nem volt hozzánk kegyes, mégis színes programokkal tudtuk lekötöni az Életfás gyerekek figyelmét.

Augusztus 3-án Dr. Harsányi Edit, egyik legnagyobb vezetőnk meghívott bennünket a nyári csapattalálkozójára. Megtapasztalhattuk, hogy ő milyen adottságokkal, képességekkel rendelkezik. Öröm volt megtapasztalni, átélni, ahogy 100%-os termékfogyasztó munkatársunk a megoldásokon, megoldásokban gondolkodik. Munkájában ezen a területen is önálló, csapatban valósítja meg a tervet, elég határozottan képviseli a céljait, a cselekedeteit a tiszta szándék és a pozitív emberi érzelmek vezérik. Örültünk, hogy elfogadtad a segítségünket! Hisszük, jól döntöttünk, amikor melletted tettük le a voksunkat!

Kedves Olvasónk! Csupa Szív Csapattagok!

Nyárvégi záró gondolatunkat képviseljük közösen az elkövetkező időszakban: Céljaink nagy kihívást jelentenek nem csak nekünk, hanem az egész ország számára! Épp ezért kulcsfontosságú a tervezés igényes megvalósítása. Ez számunkra sem egyszerű feladat, és tudjuk neked sem az! Ezért kérünk Téged, tervezd meg Te is ebben a hónapban, hogy mit szeretnél, mit akarsz elérni december 31-ig? Annyi kiaknázatlan lehetőség rejlik az őszi hónapokban, ismerd meg minél jobban mindet, és meglásd, megtalálsz azt, amire korábban csak vágytál!

Szeretettel: **Baloghné Erzsike és András**  
Értékesítési igazgatók



**Barbócz Anca** gyógymasszőr megint csak szípközvetítő tapasztalatait adta közre az augusztusi akciókkal kapcsolatban. Az összes családtagját – beleértve a **kutyát és a macskát** is – a Just-Nahrinnal tartja rendben. A macska természetesen **Teafa samponban** fürdik, a hamarosan babát szülő hűgának meg utasításba adta, hogy: „**Vivi aloe** nélkül meg ne merd szülni azt a gyereket!”

**Karasszon Dezső** közgazdász egy kicsit megdolgoztatott minket:

## DR. HARSÁNYI EDIT TALÁLKOZÓJA A KERKESTELEPI FÜRDŐBEN

Rekkenő hőségben gyűltünk össze az elmúlt vasárnap, de dacolva az izzadással, Tihanyi Pali vezetésével megcsináltuk a **chi-kung** gyakorlat sort, majd **Bora Ildi** bevezetője után vártuk az érdekesnek ígérkező témasorozatot. A múltkor „női nap” beszámolóit követően a mai nap témája nem más volt, mint a **férfiember** maga.



Erre Pali odasúgta nekem, hogy: „akkor most a helyett a prosztatáról fogunk beszélni?” ☺

Szó szerint így történt, mert **dr. Harsányi Edit** első előadásának címe éppen hogy ez volt! Nem meglepő természetesen, hogy mindig megelőzni a legegyszerűbb, ez volt a legfontosabb tanulság. A második előadása a férfi agy rejtelmeibe kalauzolt bennünket – mit mondjak, más, mint a női...



összeszedtük azokat a készítményeket, amelyek **egyedülállóak** a piacon, aztán meg azokat, amikből van ugyan alternatíva, de nem ebben a minőségben.

**Szilágyi Ildi** előadása a kiállításokon való részvételről szólt. Ő az, aki igazán sok tapasztalattal rendelkezik ebben a témában, így jó tanácsokkal látott el bennünket. **Varga Fecó** gördülékenyen kezelte a technikát, nagy segítségünkre volt, ha elakadtunk.

Eljött meghívott díszvendégként **Balogh András** is, aki elmesélte, miért érdemes az Életfa Programban részt venni.



Jómagam ismét egy **könyvvélményemet** osztottam meg a többiekkel: Neale Donald Walsch: Istennél is boldogabban c. könyvét. Először figyelj a másokra, mindig a másokra és csak azután magadra: ez a boldogság elérésének egyik fontos pillére. De hiszen ez a felemelő munka is éppen erről szól!

A végén finom **makrobiotikus ételek** vártak bennünket, sőt, - kicsit kevésbé makrobiotikus - vaddisznó pörkölt is **Varga Feri** jóvoltából.

A fürdőzők még a délutánt is ott töltötték, igazán remek nap volt!

Szeretettel: **Tihanyi Edit**

# EGÉSZSÉGÜNK TITKAI

**A fenti címmel** nemrégiben rábukkantam az interneten **egy előadásra**, amelyet egy olyan **orvos tart**, aki nagyon érdekes, egyre több ember által ismert szemléletet képvisel. Dr Lenkei Gáborról van szó, akiről sokan hallottak már. Lehet őt persze több mindeneért bírálni, többek között például azért, hogy szerinte mindegy, hogy egy adott vitamin természetes vagy szintetikus. Sőt, szerinte természetes vitaminkészítmény nem is nagyon létezik, de hát mit tegyünk, ha egyszer nem ismeri a **Just-Nahrin**?

Viszont az **egészségről** vallott dolgaira nagyon érdemes odafigyelni! Szóval, ebben az előadásában elmondja, hogy az ember **átlagéletkora 70-75 év**. Ennyit remélhet a születésekor. Van, aki kevesebbet, van, aki többet, de ez az átlag. Ezzel szemben van egy **természettudományos tény**. Mégpedig az, hogy az emberi szervezet a **természet adta, eredendő, a génjeiben kódolt** adottságai révén alkalmas arra, hogy **120-140** évig működjön. Mi több: az emberi szervezet ugyanezen okokból alkalmas arra, hogy teljes élettartama alatt tartós, elhúzódó vagy rendszeresen visszatérő **betegségek nélkül működjön**. Ezzel szemben, a **Magyar Egészségügyi Minisztérium** által közzétett, hivatalos adatok szerint ma Magyarországon több, mint **1millió 200 ezer** ember szed egyidejűleg, párhuzamosan **több mint 10** féle gyógyszert. Nem 10-et, hanem 10 félet! De ebben a klubban nincsenek benne azok, akik **csak** 10-et szednek. Csak azok, akik 11, 12, vagy még többet. A tízet, kilencet vagy nyolcat szedők, a **kis kezdők**, azok nincsenek benne!

Pedig annak idején még azt tanították az **orvosi egyetemen**, hogy egy embernek nem kell felírni **három**, esetleg négy féle gyógyszerrel többet. Akkor még az egyetemen azt tanították, hogy ez **veszélyes**. Az **indokolatlan, felelőtlen** gyógyszerhasználat veszélyes.

Ennek az egyik oka egy józan, **tapasztalati megfigyelés**. Az, hogy akit nem gyógyít meg 4 féle gyógyszer, azt nem gyógyítja meg 8 se, 10 se, 15 se. **Tehát értelmetlen**. A másik oka pedig az, hogy a **mellékhatások összegződéséből** és kombinálódásából olyan kiszámíthatatlan kép jön létre, hogy nem lehet

tudni egy embernél, hogy még az **eredeti** betegsége látszik-e, vagy az, amit a **gyógyszerek okoztak**. Nem kéne ide eljutni.

Aztán beszél ebben az előadásban a koleszterinről. Maga az **orvosi tankönyv** azt írja erről, hogy **koleszterin nélkül nincs élet. Ezt írja!** Vagyis, **kellő mennyiségű** koleszterin nélkül a szervezet bedobja a törölközőt. Tönkremegy. A koleszterin hiánya lehetetlenné teszi magát az életet. Mert mire is való a koleszterin?

- koleszterinből állítja elő a szervezet, napfény hatására a **D vitamint**
- koleszterinből készíti a szervezet a **nemi hormonokat**
- koleszterinből csinálja a szervezet a **stresszhormonokat**
- a **sejthártya** is nagyon sok koleszterint tartalmaz, ami biztosítja, hogy a sejthártya ép legyen
- az epesav termelődéséhez is koleszterin kell
- az **idegrendszer** is nagyon sok koleszterint tartalmaz, az agy szárazanyag tartalmának 10 %-a koleszterin. Nincs **ép gondolkodás** koleszterin nélkül! Ezzel szemben a koleszterinnel riogatják az embereket.

Pedig van itt **egy kérdés!** 30 éve, hogy az embereket megpróbálják rábeszélni a **zsírmentes, koleszterinszegény** étkezésre és 30 éve, hogy az embereknek tonna számra írják fel a koleszterin csökkentő **gyógyszereket**. A kérdés nagyon egyszerű. Ezen idő alatt **csökkent-e** a szív-érrendszeri betegségek, az érmezsésedés, az agyvérzés és az infarktuszok száma? Vagy nőtt? Nőtt. Egyre több van belőlük. Akkor?

Az **egészség** pontosan úgy viselkedik, mint **egy kert**. Egy kertet nem kell bánta-

ni, hogy károsodjon, ugye? Egy kert szépsége tönkremehet attól, ha nem ápoljuk, gondozzuk megfelelően? A kertnek a szépen maradásánál a **kulcs az ápolás, a gondozás**. Otthon is, a szobanövényeket nem kell **baseballütővel oldalba** csapkodni, hogy tönkremenjenek. Elég, ha nem öntözöm meg őket? Elég. Kiszáradnak. **Nem bántotta őket senki, csak nem ápolta senki**.

Az összes egészségkárosodásnak a **80 %-a az ápolás, gondozás elmulasztásából ered!**

Így aztán elmegy a beteg az orvoshoz és azt mondja: -nem értem doktor úr, életemben nem ittam meg egy kupica pálinkát, nem szívtam el egy szál cigarettát sem, soha nem ártottam az egészségemnek, hogy mehetett tönkre? Hát így!

Nem kell ártani az egészségnek **tudatosan** ahhoz, hogy tönkremenjen. Elég, ha **elmulasztjuk** az ápolását, a gondozását! A **betegség** nem egy derült égből villámcsapás. Az ember 30 évig szorgosan szárogatta a kertjét és egyszer csak, hogy, hogy nem, rosszabbul lett. Kihív egy kertészt egy csonttá száradt kerthez és kérdezi: -nézze már, nem értem, mi van ezzel a kerttel? A kertész csak annyit mond: **nem kéne öntözni?**

A betegséget megelőzi **nagyon sok egészség hanyatlás** és nagyon sok **figyelmelen kívül hagyott** jel. Mert mi csak a durva jeleknek hiszünk!

Ajánlom figyelmetekbe ezt az előadást, igaz, hogy nem rövid, de érdemes végignézni, mert ezeken kívül számtalan érdekes témát érint. A végén pedig igen biztató képet láthatunk a jövőről. **A jövő** egészségkultúrájában lesz egy nagyon **nagy változás**: az ápolásra, a gondozásra fogjuk helyezni a hangsúlyt.

Mi pedig, Just-Nahrinosok elmondhatjuk, hogy nagy szerencsénkre, a „kertünk” ápolásához van egy fantasztikus „kertészeti áruházunk”, amely túlzás nélkül mondhatom, a világ egyik legjobbika. Természetesen úgy hívják, hogy Just-Nahrin Hungária.

*Bizalommal és szeretettel használjátok ki ezt a csodálatos lehetőséget!*

**Tihanyi Edit**

## AKAROD TUDNI

## HOGYAN LEHETSZ MILLIOMOS?



**Kedves Olvasóm!**  
Valószínűleg azért van ez az újság a kezében, mert Te már rendszeres termékfogyasztó vagy! Ezáltal Te már tudod, hogy az egészséged megtartásában és helyreállításában a Just-Nahrin termékek komoly szerepet játszanak! Tudod, hogy körülötted

számtalan egészségtudatos élő, vagy egészségük helyreállításával foglalkozó barát, ismerős van! Te pedig segíteni akarsz Nekik a saját tapasztalataid megosztásával!

**Tehát mindened meg van, hogy elkezdj vállalkozni és pénzt keresni!**

**MI KELL A KEZDÉSHEZ?**

Csak egy döntés! Meg tudod ezt tenni főállás, gyereknevelés, család mellett! Nem kell engedély, üzlethelyiség, iskolai végzettség, milliós befektetés! Csak azt kell eldönteni, mekkora üzletet akarsz működtetni? Mekkora havi jövedelemre akarsz szert tenni?! Mert ez a vállalkozás nem jár semmiféle rizikóval!

**MIÉRT KEZDJEK EGY MLM-ES VÁLLALKOZÁST?**

Számtalan oka van!

Van, aki azért kezdi, mert elege van a befizetetlen számlákból és döntött, hogy nem kívülről várja a segítséget, hanem Ő maga akar valamit tenni! Van, aki felismerte, hogy a legjobb vállalkozási forma a Multi Level Marketing /Többszintű Értékesítés/. Van, aki a legmerészebb álmait akarja megvalósítani! Van, aki a nyugdíjas éveire gondol és nem a nevetségesen alacsony összegből akar tengődni, hanem akkor is élvezni akarja az élet nyújtotta szépségeket! Van, aki felismerte, hogy az MLM vállalkozás, nem csak az átlagon felüli keresetekről szól, hanem a sikeres gondolkodásról és ezt a gondolkodást csak itt tanulhatja és gyakorolhatja. Van, aki nem csak dolgozni szeret, hanem szüksége van egy pozitívan gondolkodó, egymásra számító közösségre. Van, aki szeret versenyezni és szereti a versennyel megnyerhető utakat, ajándékokat. TE MELYIKET AKAROD?

**KINEK VALÓ AZ MLM?**

Mindenkinek, akinek vannak még meg nem valósult álmai és tud hinni abban, hogy a szponzora segítségével

képes azt megvalósítani! Az én őseimnek a hite az volt, hogy „Nincs lehetetlenség, csak tehetetlenség!” Mint minden vállalkozás, ez is a munkáról szól! DE! Ha valaki úgy dönt, hogy napi 8 órát dolgozik, (átlag napi 2 órával kezdjük!!!!) GARANTÁLOM, egy év múlva, nulla forint háztartási pénz befektetéssel százezres havi jövedelemre tesz szert!

Tehát kedves Olvasóm! Pontosan Te vagy az, akinek való ez a vállalkozás! Máris hívd a szponzorodat és kérd a segítségét!

**KAPHATOK-E SEGÍTSÉGET?**

Ha egy hagyományos vállalkozást indítasz, kapsz-e? Igen kapsz hátráltató segítséget, mert senkinek nem érdeke, hogy Te sikeres légy!

Robbanásszerűen terjed az MLM-es vállalkozási forma, mivel rájöttek a gyártók, így sokkal nagyobb forgalmat tudnak elérni. Ugyanis az emberek csak úgy tudják működtetni a vállalkozásukat, ha egymást segítik. Mindenkinek egy az érdeke, hogy a másinak sikerüljön!

Tehát itt az első perctől fogva melletted van a segítség a szponzor személyében, aki mindazt végig csinálta, amit Neked megtanít! Vedd fel a telefont és kérdezd most azt az embert, aki a legtöbbet tud Neked segíteni!

**HOGYAN TUDOM LEKÜZDENI A NEMEKTŐL VALÓ FÉLELMEIMET?**

Nem kell semmit leküzdeni! Mindenkinek vannak félelmei! Itt megtanulhatod, minél erősebben vágysz a célodra, annál kisebbek lesznek a félelmeid és végül a sikerek teljesen elmosásuk őket! Megtanulhatod átfordítani a kudarcélményt, előrevívó erővé!

Bánhidi Józsi története legyen példa erre! Hilton szállodai portásként arról álmodott és azt hitte el, hogy egyszer szállodatulajdonos lesz! Mivel a célja erősebb volt, mint a félelmei, sikerült!

Te tudsz portásként abban hinni, hogy szállodatulajdonos leszel? Akkor már is vedd fel a kapcsolatot a szponzoroddal és induljatok MOST!

**LEHETEK ÉN IS SIKERES?**

Minden lehetőség meg van rá! A termékek egyedülállóan hatékonyak! A cég minden segítséget megad! Képzett, gyakorlati tudással rendelkező szponzorvonal áll mögötted! Készen állsz a sikerre? Akkor indulj most és zsebeld be a sikert!!!

Én ezt az utat választottam! Jól döntöttem! Kívánok mindenkinek izgalmas, anyagiakban és tudásban bővelkedő MLM-es utazást!

**dr. Molnár Ildikó**  
értékesítési igazgató

# ITT VAN AZ ŐSZ? ITT VAN ÚJRA!

*Mikor ezeket a sorokat írom, még kánikula van. Mire Ti kedves olvasóim ezt olvassátok, már becsengetnek az iskolába. Egyértelműen elkezdődik az ősz. Felkészültünk rá? Itt az ideje a betakarításnak. A raktárakat feltöltjük télre. Készítsük fel a szervezetünket is, hogy jobban elviselje a telet. Nyáron a meleg miatt kellett védenünk, most a hidegre kell felkészülnünk.*

Sokan még készítik a téli tüzelőt a lakás fűtéséhez, vajon tudjuk, hogy a sejteinknek mi adja a meleget, energiát?

Elmondom nektek, én mit fogok szeptemberben fogyasztani. Ma is és akkor is, minden nap eszem a **Halolaj kapszulát**, a **Q10-et**. Iszom az **Író**t és utána az **Iso-teát**, a **Magnéziumot** esténként.

Ezekhez szeptemberben beiktatom az **Immunostarst**, az **Articsókát**, és az **Ehinacínát**. Ezek hárman méregtelenítenek és erősítik az immunrendszeremet. Jöhetnek a baktériumok és a vírusok, készen állok rá! Ha ettől függetlenül esetleg kicseleznének, akkor készen áll a **Kakukkfűkrém** és a **Citromolaj. Fenyőszirup** is mindig van a hűtőben.

Nem felejtsem el a kozmetikumokat sem, mert nem csak a naptól védenek, de a hidegtől is!

Kedves Barátaim, remélem Ti is felkészültök! Akinek gyereke megy iskolába, óvodába, mindennap éri stressz.



Javaslom a szülőknek is az immunerősítést és a **Sarki gyökér kapszulát**. Nem lesz idegesség, csak öröm, ezt garantálom!

Most pedig elkezdek csomagolni, mert holnap indulunk a JUST gyárba, Svájcba. Megnézem mi változott öt év alatt, amíg nem voltam. A következő Infó újságban olvashattok az élményeimről. Jövő évben a Nahrin gyárba lesz az utazás, még bárki ott lehet, aki akar, és tesz is érte. Én akkor is menni akarok, gyertek velem!

Hogy mi a feltétele, elolvashatjátok a [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu)-n a Versenyek címszó alatt. A mellékelt képen láthatjátok a cég központjának udvarát, ahol Karsainé Marikával képzésen vettünk részt. Ő jönni akar velem Svájcba, ezért jött a képzésre is, ahol igen sokat tanultunk, hogy tanítani tudjunk.

Jó felkészülést kívánok a télre mindenkinek, és sikeres, örömteli készülődést a jövő évi svájci utazásra!

Tűzd ki célnak, Hidd el, Tegyél érte minden nap, és ott leszel!

*Szeretettel kívánom ezt neked!*

**Rácz Lászlóné**

+36-704572715



**Kedves Olvasó! Kedves Munkatársaim!**

**ESZEMBE JUTOTT AZ A MONDÁS, AMIT MÉG ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN TANÁRAIM MONDTAK NEKÜNK, MIKOR MÁR AZ ÖSSZES ISMERETEKET ÁTADTÁK ÉS VÁRTÁK, HOGY KEZDJÜK EL A FELADATOK MEGOLDÁSÁT - ÉS MI NEM MOZDULTUNK... MA IS A FÜLEMBEN HALLOM: MIRE VÁRTOK? TAPSRA? IGEN, ÚGY ÉRZEM, SOKSZOR MA IS AZ INDÍTÓ HATÁSÚ TAPSRA VÁRUNK!**



- Szeretjük a termékeket (tehát hitelesen ajánljuk, mert használjuk és nagyon sok jó tapasztalat gyűlt össze).

-Vannak barátaink, ismerőseink, akik keresik a MEGOLDÁST egészségügyi kihívásaikra, és arra várnak, hogy hiteles forrásból (TŐLED) érkezzon el a megoldás... Ráadásul nekik is vannak barátai, ismerőseik - hasonló elvárással.

Lehet, hogy amikor korábban említést tettél a 84 éves múltú svájci cégről és termékeiről (JUST-NAHRIN) elkerülte a figyelmedet, vagy akkor még nem volt meg a KIHÍVÁSUK. Lehet, hogy Neked is elkerülte a figyelmedet, amikor legelőször hallottál a SVÁJCI CSODÁKRÓL?

Az a tapasztalatom, hogy olykor nemcsak nekem szelektív a hallásom... de vigasztal, hogy nem vagyok egyedül. Amikor azonban valami kihívással találkozom, vágyom az azonnali és egyben a legjobb megoldásra! Vannak körülötted gyermekes családok, középkorú vagy esetleg idősebb korosztályhoz tartató emberek? MINDENKI a LEGJOBB EGÉSZSÉGNEK ÖRVEND? ANYAGILAG IS ELÉGEDETTEK? Lehet, hogy mégis a TE segítségére várnak, csak még nem tudják, mert nem is beszéltél nekik erről?

Tudd, hogy a tradíciókra támaszkodó svájciak nagyon büszkék az előző két generáció által indított JUST és NAHRIN vállalkozásra, és immár a harmadik generáció által folyamatosan fejlesztésekkel biztosítanak minket és a világ negyven országát arról, hogy JÓ HELYEN vagyunk! Szeretettel invitállok az AKTÍV, TENNI ÉS JOBBÍTANI AKARÓ MUNKATÁRSAINK KÖZÉ!

A számítógépemen találtam az alábbi összefoglalást, amelyet örömmel osztok meg Veletek! Sok sikert kívánok a közös, szép utunkon!

**A SIKERŰT ALAPSZABÁLYAI  
KÉNYSZERÍTSD MAGAD ARRA, HOGY ADDIG TEDD MEG AZ  
ELSŐ LÉPÉSEKET, AMÍG KÉSZTETÉST ÉRZEL!**

- Könnyebb célhoz érni, ha már mozgásban vagy.
- Dolgozz ki stratégiai tervet a céljaid eléréséhez.

- Mit fogsz tenni ezeknek a céloknak az eléréséért?
- Mennyi időt szánsz rá?
- Mennyi erőfeszítést vagy hajlandó vállalni a céljaid eléréséhez?
- Ne akarj egyszerre túl sokat!
- Lépésenként közelíts a céljaidhoz.
- Rendszeresen konzultálj erről a szponzoroddal.
- Először azt tedd meg, amit a legkevésbé szeretnél, ezzel lendületbe jössz, és ez a lendület repíti a céljaid felé!

**HATÁROZD MEG A CÉLJAIT!**  
**HA NEM TUDOD, HOGY MIÉRT DOLGOZOL, SOHASEM LEHETSZ SIKERES!**

- Önts betonba a céljaidat!
- A legkevesebb az, hogy leírod Őket, így állandóan ösztönöznek.
- Csökkentsd a felesleges tevékenységet.
- Határozd meg a céljaid eléréséhez szükséges erőfeszítéseket, és felejtse el az időpocsékoló tevékenységeket.
- Másold a sikert, mert a siker másolható.
- Másold, vagy legalább utánozd a sikeres termékforgalmazók szokásait, munkastílusát. Azokét, akik folyamatosan elérik a céljaikat.
- Csak akkor leszel sikeres, ha a csoportodban sok sikeres üzlettársad van!
- A csúcra jutás elsősorban a személyes erőfeszítésen és elszántságon múlik!

Ne feledd!! A mai helyzetted az elmúlt időszakban hozott vagy nem hozott döntéseidnek a következménye, JÖVŐDET A MAI DÖNTÉSEID HATÁROZZÁK MEG!!!

**Borsányi Éva**

értékesítési igazgató

Budapest, 30/415 2288, 70/4572727





# GYEREK KLUB

– NEM CSAK GYEREKEKNEK!

A következő időszakban is változatos programokkal vár RÁD a Gyerek Klub!

## Szeptember 7.

Életfa Terepfesztivál Piliscsabán.

Szeretettel várjuk az Életfa Gyerek Klub tagjait és szüleit, családtagokat, ismerősöket, mindenkit, akik szívesen sportolnak velünk! Várjuk azokat a Barátainkat is, akik versenyeznek vagy épp csak szurkolni akarnak a versenyzőknek. Jó levegőn, kellemes környezetben találkozhatunk.

A Gyereksátorban kreatív foglalkozás, társasjáték, sport totó várja majd a betérőket.

Természetesen a gyerekek is benevezhetnek a **Nahrin Szendvicskrém** készítő versenyre!



## Szeptember 20.

Életfa Konferencia a CEU Konferenciaközpontban.

Már nagyon várjuk, hogy ismét láthassuk egymást! Kíváncsiak vagyunk, hogy kinek hogyan telt el a nyár, mi történt az utolsó találkozásunk óta.

Megnézzük, hogy mi is van a természettel, a természetben. Megkeressük az őszi színeit, terméseit. Kreatív kuckónk is nyitva lesz, az elkészített csodákat haza vihetik a művészeink.

Az Életviteli Társasjátékkal akár bajnokságot is rendezhetünk.

Közben megbeszéljük, hogy a Just és Nahrin termékeink közül mit együnk, mit igyunk, mit kenjünk magunkra, hogy betegség nélkül vészeljük át az iskolakezdést.

Kérjétek meg születeket, hogy ne felejtsek el a Konferenciára történő jelentkezéskor a Ti neveteket is elküldeni, hiszen csak így tudunk megfelelően készülni és várni Benneteket.

## „Érezd a ritmust!”

Továbbra is kíváncsian várjuk a jelentkezéseket „Gyere és Táncolj!” táncversenyünkre. Örülünk a sok érdeklődőnek!

Nagyon gyorsan közeledik az Országos Döntő időpontja, ami november 8-a, helyszíne pedig a CEU Konferenciaközpont!

A versennyel kapcsolatos összes információ elérhető weblapon, a [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu)-n. A jelentkezési lapokat is itt tudjátok letölteni.

Szívesen fogadjuk kedvenc nyári élménybeszámolókat, tapasztalataitokat és minden hírt, ami veletek történik!

A Mi legkedvesebb emlékünkhöz pillanatnyilag az **V. Életfa Gyerek Tábor**, ahol kicsik, nagyok, barátok, ismerősök töltöttünk el közösen öt felejthetetlen napot! Íme, megosztunk veletek néhány pillanatot.

Gyermek Team

