

Életfa magazin

I. évfolyam 5. szám

2014. október - november



Küldetésünk

Azért élünk a programunk szerint, hogy az emberek és a családok tömegeinek bizottsunk 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.

OLCSÓBBAT IGEN, DE JOBBAT NEM!

Kedves Ifjú és Ifjabb Barátom!

Elgondolkoztál már azon, hogy milyen életet élsz? **Olcsót? Drágát? Rosszat? Jót?** Milyet akarsz élni?

Tudod vajon, hogy meddig tart az egészséges életed? **Mikortól kell odafigyelned az egészségedre?**

Te is felgyorsultál annyira a felgyorsult világgal, hogy már **nincs idő az emberi értékek ápolására**, embertársaidra?

Azt hallottam a minap egy külföldi üzletembertől, hogy annyira megváltoztak a vásárlási szokások, hogy a 45 év alatti korosztály szinte mindent az Interneten szerez be, legalábbis a döntését az itt beszerzett információk alapján hozza meg. Ha ez így van, akkor ezzel kell élnünk. Miért?

Gyakran találkozunk olyanokkal, akik azt mondják, hogy ők teljesen egészségesek, és nem is kell, nem is akarnak az egészségőrzésükkel foglalkozni, ők még fiatalok, nem fáj semmijük sem. Ha ez így van, akkor ezzel kell élnünk. Miért?

Az egyik öltönyöm vásárlásakor bementem egy ruházati boltba, ahol a következőkkel rohant le az eladó, amikor megtudta, hogy öltönyt szándékozok venni: „Nagyon jókor jött, mert most egy árérték két öltönyt kap!” Én azonban csak egyet akartam vásárolni, és azt is kiváló minőségben. Sajnos ilyen nem volt. Vajon az kell nekünk, ami olcsó? Ráadásul abból kettő is? Ha ez így van, akkor ezzel kell élnünk. Miért?

A fenti „miértek” kapcsán egy régi-régi dal jut az eszembe, **Szörényi-Bródy: Miért hagytuk, hogy így legyen?** A legendás „sárga rózsa”! Ma is aktuális? Igen! Idézek belőle egy részletet:

*„El ne hidd azt, bárki mondja, hogy ez jó így,
El ne hidd, hogy minden rendben, bárki szédít,
El ne hidd, hogy megváltoztunk vezényszóra,
El ne hidd, hogy nyílik még a sárga rózsa,
Sárga rózsa.
Virágok közt veled lenni,
Tudom, szép volna, kedvesem
Virág sincsen, te sem vagy már,
Miért hagytuk, hogy így legyen?”*

Úgy érzem, nem jó az, ha az embereknek nincs idejük egymásra. Az Internet, a virtuális világ nem pótolja a természet örömeit, a valóságot, nem biztosítja a diszkréciót, a biztonságot, megfoszt egy sor olyan előnytől, amit csak ember tud az embernek nyújtani. A kommunikáció elveszti az eszköztárának jelentős részét, nem tapasztalhatjuk meg közvetlen közlőrel a vásárlás varázsát, örömet.

És mit kezdünk a felszabadult időnkkel? Vajon az embertársainkra, a családkra, a gyerekeinkre fordítjuk, vagy azt is feláldozzuk a szabadságvesztés oltárán, össze-vissza tévelygünk és kíváncsiskodunk az Interneten, a televíziós rabszolgáivá válunk?



Szó sincs arról, hogy ne használjuk a technika legújabb csodáit! Viszont meg kell tanulni őket intelligens, minőségi módon a szolgálatunkba állítani, az emberi, természetbarát céljaink elérése érdekében. Ne feledjük: ők vannak értünk, és nem mi értük! A felszabadult időnkben pedig figyeljünk egymásra, élvezzük az élet és a természet által nyújtott örömeiket, attól tanuljunk, aki okos és bölcs, ne pedig az arcnélküli „Internet-nagyokostól”!

Nem kell velem egyetérteni, mert a folyamat így is, úgy is megy tovább! A statisztikák sajnos azt mutatják, hogy az emberek egyre jobban elidegenednek egymástól, csökken

a házasságkötések, nő a házasságok felbomlásának a száma, egyre később vállalnak a nők gyermeket. Nincs udvarlás, helyette van virtuális szerelem. **Ne hagyjuk, hogy így legyen!**

Orvosilag kimutatott tény, hogy pl. az érlelmeszedés már egészen kis gyerekkorban elkezdődik. Tudjuk, hogy a táplálkozásunk ma nem egészséges, az életmódunk egészségtelen, a környezetünk kimondottan káros az életminőségünkre. Már gyerekkorunktól kezdve mindnyájunkban természetidegen hatások káros következményei halmozódnak fel, egyre jobban terhelve ezzel a születésünkkor megkapott védekező rendszerünket. Ez tény, és nincs kivétel!

Sajnos, a halálozási statisztikák azt mutatják, hogy egyre nagyobb számban távoznak az élők sorából olyanok, akik még évtizedeket élhetnének közöttünk, ha kellőképpen foglalkoztak volna az egészségükkel. **Ne hagyjuk, hogy így legyen!**

Mi megoldást kínálunk az egészségőrzésre. Nem csodaszert, nem mindenható hókusz-pókuszt, hanem lehetőséget arra, hogy jelentősen nagyobb eséllyel legyen a hosszú életre. Lehetőséget, amivel élni kell, ha jó eredményt akarsz!

Nem elég regisztrálni az Életfa Programba, hanem a tanítása szerint kell élni, a prémium kategóriás termékeinket minőségileg, a megfelelő mennyiségben kell fogyasztani és alkalmazni! Csak ez hozhatja meg Számodra az igazi életet!

Most pedig visszatérek a címünkhöz. Milyenek a mi termékeink? Milyen a Just? Milyen a Nahrin?

Olyanok, amik Neked ahhoz kellene, hogy jól tegy Magaddal, és jól élj! Megadják Neked a kiváló minőségű táplálkozás és testápolás lehetőségét és örömét. Ők a Te személyes barátaiddá válnak, akikkel érdemes együtt élni!

Tudom, hogy Te nem olcsó életet érdeelsz! Elmondhatom hát Neked, hogy ismerem a Justnál és a Nahrinnál olcsóbbat, de jobbat nem!

Szeretettel:
Schmidt Ferenc

KÖZLEMÉNYEK

KLUBRAKTÁRAK NYITVA TARTÁSA

Budapesti Klubraktár (személyes vásárlás)

Cím: Budapest, XX. Szilágyság u. 36.
Hétfő, szerda, csütörtök: 13.00 – 18.00.
Péntek: 7.00 – 12.00,
Szombat-vasárnap zárva.
Tel: 1/285-0667, 1/283-6772, 70/866-7131

Hajdúböszörményi Klubraktár (személyes vásárlás)

Hétfőtől-csütörtökig: 8.30 – 17.00
Péntek: 8.30 – 16.00.

Szombat-vasárnap zárva.

Tel: 52/227-233

Email: justboszormeny@gmail.com

Debreceni Klubraktár (személyes vásárlás)

Kishegyesi u. 21.
Hétfőtől-csütörtökig: 10.00-17.00
Péntek: 12.00-16.00
Szombat-vasárnap zárva.
Tel: 70/708-4403

OKTÓBERI AKCIÓS AJÁNLATAINK

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

AKCIÓS NAHRIN TERMÉKEK

Kód	Terméknév
766	Echinacina 3+1

AKCIÓS JUST TERMÉKEK

Kód	Terméknév
2421	1db Eucasol spray, 1db Kakukkfű krém, 1db Alpesi balzsam + 1db Kakukkfű fürdő 75ml

OKTÓBERBEN IS 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: 2502 Lábkrém

Kód: 2203 Boróka krém

Kód: 2301 Teafa krém

Kód: 2314 Levendula krém

Nézzünk egy példát: Ha 2db 60ml-es Boróka krémet vásárolsz egyszerre, adunk hozzá 1db 30ml-es Boróka krémet.

ŐSZI SPECIALITÁS A JUSTTÓL!

Oktoberben még rendelhető két remek termékünk: a Lamelloderm tusfürdő és az Antistressz aromaterápia!

Kód: 2218 Lamelloderm tusfürdő

Kód: 2607 Antistressz aromaterápia

És ne feledkezzenek meg arról, hogy az ősz a fürdőszezon kezdete! Ebben a hónapban is megvásárolhatók a Just fürdői! Használd ki a lehetőséget, ajándékozd meg magad a pillanat örömeivel!

LÉPJ BE AZ IGAZI ŐSZBE EGY IGAZI JUST MEGLEPETÉSSEL!

Oktoberben minden új munkatársunk ajándékot kap! Érdemes most csatlakozni hozzánk, hiszen az ajándék 1db Exkluzív Just Szantálfa díszdoboz, amelyben egy testvaj és egy fürdő/tusfürdő található.



A HÓNAP TERMÉKEI OKTÓBERBEN

Echinacina 250ml

Kakukkfű krém



66! ÉLETFA KONFERENCIA - AZ IGAZI VÁLASZTÁS LEHETŐSÉGE

65 CSODÁLATOS NAP, 65 ÉLMÉNY, 65 MEGISMÉTELHETETLEN ÖRÖM-ÜNNEP! EZ AZ ÉLETFA PROGRAM KONFERENCIÁINAK STATISZTIKAI ÖSSZESÍTÉSE. MINDEZ ÉRTED VOLT, A TE ÉLETEDET TETTE SZÍNVONALSABBÁ, MAGAS MINŐSÉGBEN ÉLHETŐVÉ!



Hányan vettél részt, hány kedves mosolyt, ölelést adtál és kaptál, hány jó tanáccsal lettél gazdagabb? Össze tudod számolni? Gazdag vagy! Érezd, és éld meg szeretettel! Gyere velünk tovább a Fény felé!

Ha még kevés élményben volt részed, az se baj! Ne bánkódj, hiszen a 65. után jön a 66! Ez pedig a Tiéd lehet! Ne feledd! Egyszer, s mindenkorra!

Gyere! Várunk!



A 60 éves jubileumát ünneplő Nahrin AG képviselőjében érkező **Beate Fussenegger** két vadonatúj csúcsterméket hoz magával: a **Gyógynövényes teát** és a **Folsav tablettát**. Sőt! Elsőként kapunk tájékoztatást a **megújult Vivi Aloe** összetételéről is.

A nap háziasszonya **Herczku Jánosné** vezető tanácsadó lesz, invitáló szavait olvasva reméljük Te is úgy érzed, köztünk a helyed: **„Kedves Életfa Család! Megtiszteltetés és elismerés számomra, hogy a november 8-i Nahrin Konferencia Háziasszonya lehetek! Köszönöm Igazgató Úrnak az új kihívást, az új feladatot!**



Miért jó Neked? Mit nyújt Számodra, ha eljössz?

Egy nagy családként üdvözlünk és számunkra fontos az, hogy TE jól érezd Magad. Mindent megteszünk azért, hogy ismereteidet nagyszerű előadók szakmai tudásával bővíthesd. Ha úgy érzed, hogy változtatni akarsz az életeden, szeretnél közénk tartozni, ne tartsd vissza magad! Gyere, töltsük együtt a napot, jelenléteddel Te is hozzájárulsz a nap sikeréhez!

Hisz tudod: Aki velünk tart, az jól jár!



Dr. Tóth Judit Erzsébet „Az egészség megőrzése, mint személyes feladat” című előadásában tökéletes szakmai ismeretekkel, gyakorlati tanácsokkal, azonnal használható és könnyen érthető információkkal szolgál nekünk. Elárul nekünk mindent, ami a termékeinkről és

az egészségről csak tudható!

Schmidt Ferenc igazgató úr ezúttal nem csak az Életfa Program aktualitásait tárja majd elének, hanem elmondja mit is jelent a Nahrin neve, mi



a Nahrin fogalom, valamint megtudhatjuk azt is, miért könnyű a választás az Életfa Program segítségével.

Varga Gyula hálózati vezető elmondja, miért fontosak szakmai kapcsolataink, mit jelent a szakmaiság az Életfa Programban.



Veregbes Linda és **Pindroch Csaba**, az Életfa Program nagykövetői a tőlük megszokott vidámsággal osztják meg velünk életüket, és beszélnek az Életfa Programhoz és a Nahrin termé-



kekhez fűződő kapcsolatokról.

Nahrin a konyhában címmel pedig egy igazán **exkluzív**, mondhatni ínycsiklandó **termékreferenciával** készülünk. Ezt nem szabad kihagyni!

Borsányi Éva értékesítési igazgató, a „Legjobb szponzor” cím tulajdonosa számos tanácsokkal szolgál majd nekünk, hogyan legyünk még sikeresebbek munkánk folyamán.



„ÉREZD A RITMUST!” TÁNCVERSENY DÖNTŐJE AZ 5 ÉVES GYEREK KLUBBAN!



Ezen a napon kerül sor az „Érezd a ritmust!” táncverseny döntőjére.

A csapatok lázasan készülnek, hogy a legjobb formájukat tudják táncolni.

Figyeljétek a hírleveleket, melyekben további fontos információval szolgálunk majd!

MI VÁR MÉG RÁD A RENDEZVÉNYEN?

- Narosan welcome drink
- Egy finom szendvics ebéd az egészség jegyében
- Frissítő tea
- Tombola
- Kedvezményes vásárlási lehetőség

A LXVI. ÉLETFA KONFERENCIA

időpontja: 2014. november 8. szombat, 10.00-16.00

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

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben (november 5-ig), ezt követően és a helyszínen 3 000.-Ft.



AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB HÍREI

„Az egészséges táplálkozás nem pénz kérdése” lehetett olvasni az egyik közösségi oldalon megjelent posztban még szeptemberben. Ott helyhiány miatt nem tudtam teljes egészében leírni, mire is gondolok, ezért úgy gondoltam, ezt a fontos témát most részletesebben kifejtem.

Hiszem, hogy tényleg nem pénz kérdése egészségesen táplálkozni! Az, hogy egészségesen táplálkozol, sokkal inkább egy tudatos, megtervezett döntés eredménye! Tudatosan hagysz ki a kosaradból élelmiszereket és teszel be helyette másikat.

Ha előre megtervezed a heted, nem szaladsz be csak úgy, valamiért az üzletbe, továbbá előre fogod tudni, melyik napod, hogyan alakul, előre fel tudsz készülni, elkerülve ezzel az ad hoc étkezéseket, melyek általában ezért drágábbak és egészségtelebnek is.

Ha működik a heti tervezés, akkor ez azt jelenti, hogy vásárolni is hetente egyszer fogsz. Ezzel nem csak pénzt, de időt is megtakarítasz. Persze a pékárukat naponta-kétnaponta meg kell vened így is a helyi péktől, de ez elenyésző kiadás a heti bevásárláshoz képest.

A heti bevásárlásnak elengedhetetlen feltétele, hogy listával vásárolj, így nem költesz feleslegesen. Mire is gondolok? Mielőtt elmész bevásárolni, otthon összeírod, hogy mire van szükséged, így nagyjából már az árakkal is tudsz kalkulálni, nagyságrendileg már fogod tudni, mennyit fogsz a kasszánál otthagyni. A listairás másik nagy előnye, hogy a „Van-e otthon?” kérdéssel nem kell foglalkoznod, tehát valóban csak azok kerülnek be a kosaradba, amire szükséged van.

A teljes kiőrlésű kenyér jóval drágább, mint a fehér, mondhatnád. Igen, így van. De! Sokkal kevesebbet fogsz megenni egy jó minőségű, valóban teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérből, mint fehérből. Mit értek jó minőségű alatt? Általában fél kiló 300-400 Forintba kerül, bár az is igaz, hogy ár alapján már sajnos nem lehetünk biztosak abban, hogy valóban teljes kiőrlésű pékárut vettünk. A súlyából már jobban tudunk következtetni: ha nehéz, valószínű, hogy nem csak színezett. Ebből következik, hogy ha valami „barna” az még

nem biztosíték semmire. Malátával nagyon szépen meg tudják színezi a lisztet: az ilyen kenyér homogén, és barna pöttyös. A teljes kiőrlésű lisztből készült azonban, ha megvágod, látod benne a szemek metszetét is.

„Egyél sok zöldséget és gyümölcsöt”, írják az ajánlások. Ez szuper! Hiszen a zöldség és gyümölcs jóval olcsóbb, mint a hús.

Pláne, ha ez helyi, szezonális jellegű. Nem kell télen epret és paradicsomot ennünk, kilóját 1000-1500 Forintért. Sőt továbbmegyek, banánt és narancsot sem, mert az meg nem helyi. Ezzel

persze nem kell egyetérteni, de én hiszem, hogy minden jó rendelkezésünkre áll helyileg, az adott évszaknak megfelelően. Télen például lehet enni almát, káposztát, fehérrépat, céklát, nyáron eltett zöldséget, gyümölcsöt, stb. A nyarunk pedig nagyon szerencsés, hiszen rengeteg zöldség és gyümölcs áll rendelkezésünkre itthon.

Ha nem napi, heti, hanem havi kiadásban oldod meg a húsvásárlást, akkor egyszer kell odamenned, egyszer kell otthon elrendezned, és egész hónapban rendelkezésre áll a húsmennyiség a családnak.

Mennyiség és minőség szorosan együtt kell, hogy járjon! Hidd el, semmivel nem fogsz többet költeni, annak ellenére, hogy egészséges ételek kerülnek a kosaradba.

Ha egészség, beszélünk kell a mozgásról is. Erről csak annyit, hogy nem muszáj több ezer forintot elkölteni edzőtermi edzésekre, hisz futni, biciklizni bárhol, bármikor lehet.

Ha kérdésed van, itt felteheted:

eletfamodklub@eletfaprogram.hu

Sőt, még csatlakozhatsz is a klubhoz, persze, csak ha szeretnél. Szeretettel:

Kanizsárné Vaskó Nikolett

Egészségügyi Team,
vezető dietetikus



MAG-ok

Gyerek Klub rendezvény
2014. szeptember 20.

„A Hazaszeretet egy nemzetben az, ami a testben az egészség, attól naggyá nő, a nélkül elsorvad! Hazaszeretet nélkül nincs nemzet, csak horda.”

(Jászai Mari)

Ismét találkoztunk a Gyerek Klubban a Konferenciára látogató gyerekekkel. Egy kicsit olyan volt, mint nyári szünet után újra látni a kedves osztálytársainkat. Bármennyire is örül a diák a nyári szünetnek, de szeptember közeledtével már alig várja a találkozást a társakkal.

Igy éreztük ezt mi is, amikor készültünk a soron következő rendezvényre.

Különösen vártuk ezt a napot azért is, mert „új” tartalommal próbáltuk megtölteni a napi programot. Új, de mégis ismerős tartalommal, mert mindig igyekszünk a gyerekeknek útravalót adni az együtt töltött nap után, és ehhez hasonló „vásárfia” már került a képzeletbeli úti batyuba.

Magyar vagyok címmel időutazáson vettünk részt Bak Attila és családja jóvoltából.

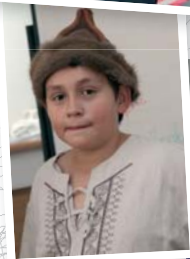
Képzeletben visszautaztunk a honfoglalás, sőt még régebbre, Attila királyunk korába. A csodaszarvas repített minket, vagy a turulmadár, lehet, hogy a lelkünk mélyén éledt újra a történelem, ki tudja?... Igyekeztünk új információval szolgálni a gyerekeknek, amit nem biztos, hogy az iskolai történelemlétkönyvekben megtalálnak.

Történelmünk során rengeteg mindent adtunk a Világnak, a tudományok, a művészetek, az irodalom és a sport terén egyaránt. Legyünk büszkék arra, hogy magyarok vagyunk, a jövő nemzedékében tudatosítani kell, hogy drága hazánkat őseinktől örököltük, úgy kell vigyázni rá, megőrizni szívünkben a haza szeretetét, hogy büszkén adhassuk mi is át utódainknak. Most kell a MAG-okat elhítenünk, amelyek majd idővel szárba szökkenve a magyarok és az egész emberi világ számára hoznak gyümölcsöt... ez volt az az útravaló, amivel kedveskedtünk a gyerekeknek az elmúlt rendezvényen.

Emlékeztetőül:

Sok szeretettel várunk Benneteket 2014. november 8-án az „Érezd a ritmust” táncversenyre!!!

Gyerek Team



MOST MÁR TÉNYLEG JÓLESIK!(?)



Ahogy előző cikkemben, az „Akkor menj, ha jólesik”-ben félbehagytam a keringéssel kapcsolatos sport és anatómiai tényezőket, úgy most folytatólagosan olvassátok tovább.

A vér hígan tartása azért fontos, hogy annak ozmotikus összetétele ne változzon meg. Különösen azok számára jelent kockázatot, akik amúgy is valamilyen szív- és keringési elégtelenséggel küzdenek. Nekik már megelőzési fázisban is nagyon fontos a **Narosan fekete áfonyával** biztosítható magasabb oxigénszállító képesség kialakítása, és a magas antocianin tartalma miatt kedvező hatású a magas vérnyomás rendben tartásához. A megnövekedett terhelés miatt érdemes a magnézium bevitel dózísát is megemelni. Ezzel az éjszakai lábgörcsöt is sokkal jobban meg lehet előzni, akár csak az izomláz megjelenésének és levonulásának nagyságát és időtartamát.



Azonban nem csak a napok összefüggő kemény menetét lehet nyári sportnak venni. Hiszen egy nyaralás lehet a mostani indián nyárban is, egy csodálatos Last minute-ba. Biztos nagyon szép hely lehet, hogy oda minden utazási iroda utaztat. Egy nyaralás a kikapcsolódásról, feltöltődésről szól. Ilyenkor érdemes belekóstolni minden olyanba, aminek gondolata egyszer is átfutott a fejünkön. Ha nincs idea, akkor tessék kihasználni a víz nyújtotta előnyöket. Nem csak úszásban lehet gondolkodni. Szabadvízben sétálni is lehet. Aminek nehézségét és ezzel járó hatékonyságát a mélységgel lehet variálni. Minél nagyobb testfelületet borít be a víz, annál nagyobb erő kell a haladáshoz. Medencében is könnyen lehet tornázni. Szélében kapaszkodva láb- és egyéb tornagyakorlatokat végezni. Tehermentesíti az ízületeket és mégis jól átdol-



gozza a testet. Vízi sportok előtt is érdemes a bemelegítést szolgáló **Boróka krémet** használni, csak korábban kell bekenni, mint azt szárazföldi edzésen tennénk. Kell, hogy a krém hatóanyaga be tudjon jutni a bőr mélyebb rétegébe, amihez 10-15 percre is szükség lehet.

A külső-belső napvédelemről se feledkezzünk el. Kívülről a **Just napozó család**, belülről **Halolaj, Q10** használatával. Zseniálisan támogatja a szervezetet terhelő napsütés és a mozgás együttes hatását. Nem csak úgy, hogy szép barnák leszünk, hanem, hogy nem érezzük magunkat egy ilyen nap után annak a bizonyos kicsavart rongynak. Mindkét tényező elváltozásokat hoz létre a szervezetben, amit a Just és Nahrin termékek támogatásával a szervezet előnyére fordíthatunk, ettől leszünk barnábbak, edzettebbek, alkalmazkodóbbak és végeredményben nagyobb munkabírásúak. Aminek eredményét pedig ki-ki arra használja fel, amire csak szeretné.

Égészséges és kellemesen leburnult testet kívánok mindenkinek, hogy az átmeneti időszakot a télbe mindenki sokkal vidámabban tegye meg.

Sportbaráti üdvözlettel:
Szabó Tamás
Mozgás Team

NAHRIN NAROSAN



Ez egy olyan **gyümölcs koncentrátum**, melyben rengeteg vitamin van. Nagyon finom, és azt érzi az ember egy evőkanálnyitól, hogy kicsattan az erőtlől, és ezt nem úgy teszi, hogy a káros koffeinnel vagy más központi idegrendszeret izgató anyaggal stimulál. Mintha 10db narancs esszenciáját ennénk meg egy evőkanállal. Reggel és estefelé szoktam egy evőkanállal enni

belőle. Nekem a mindennapokban is nagyon sokat segít. A 100% helyett 130%-ot tud nyújtani az ember.

Azért tartom fontosnak a kiegészítők használatát, mert a táplálkozásunk sajnos nem olyan tökéletes, hogy a működésünkhöz szükséges minden ásványi anyagot és vitamint be tudjunk vinni. Az életkori sajátosságoknak megfelelően a legkülönbözőbb ásványi anyagokra van szükségünk a gyermekkortól egészen az öregkorig. Ráadásul a téli időszakban a napsütés és a friss gyümölcsök hiánya nagyban befolyásolja teljesítő képességünket. Bármely más évszakban is jól jön egy kis segítség a szervezet védekezőképességének javítására. Sokat edzettem és versenyeztem kiegészítők nélkül, és kicsit azt éreztem, mintha éhezne a szervezetem az adott ásványokra és vitaminokra. Nagyon hasznosnak tartom ezeket a természetes alapanyagú kiegészítőket.



Mester Bálint



orvostudomány a fájdalom egyik fajtájaként tekint rá. A kiváltó ok lehet rovarcsípés, fertőzés vagy allergiás reakció, de leggyakrabban mégis az ekcémát és a bőrszárazságot kíséri. Az utóbbi problémáért elsősorban a bőr felszíni vagy mélyebb rétegeit is érintő vízhiányt okolhatjuk.

Az ekcéma napjaink leggyakoribb bőrbetegsége. A száraz, viszkető bőr a vakarás, a dörzsölés hatására megvastagszik, a bőrhajlatokban gyakran be is repedezik és kisebesedik. Az ekcéma kialakulásáért leggyakrabban az allergia vagy az irritáció okolható.



A felszíni vízhiányos állapotot kiválthatja a száraz levegő, a hirtelen hőmérsékletingadozás, a hosszú ideig tartó meleg fürdő, a helytelen öltözködési szokások (rosszul szellőző ruházat, túltöltöttség), a túlzott napozás. Nincs még vége, hiszen a kozmetikumok helytelen megválasztása vagy túlzott használata is a kiváltó okok közé tartozik!

A bőr mélyebb rétegeit érintő vízhiány háttérben elsősorban belső okok állhatnak: a szervek nem megfelelő működé-

VÁSÁRRA VISSZÜK A BŐRÜNKET?

AZ ALLERGIA A FEJLETT ORSZÁGOK LAKOSSÁGÁNAK 50 %-ÁT ÉRINTŐ PROBLÉMA. DÖBBENETES SZÁM? IGEN. AZ MÉG MEGDÖBBENTŐBB, MILYEN KEVESEN TUDNAK ARRÓL, HOGY AZ ALLERGIÁS REAKCIÓK 80 %-A LÁTHATÓ TÜNETEKET PRODUKÁL A BŐRÖN IS!

A „modern idők pestisének” nevezett jelenség az emberek több mint 20 %-át érinti. Életmódunk, egyre kifinomultabb, és gyakran a józan észnek ellentmondó divatigényeink, a kozmetikai ipar újabb-nál újabb szintén divatos készítményei kedvező táptalajt nyújtanak az allergiák terjedésének. A probléma a közhiedelemmel ellentétben nem csak a nőknél jelentkezik! Bizony a férfiak jelentős része is szembesül az érzékeny bőr okozta kellemetlenségekkel.

Tegyük fel a kérdést: A Te bőröd érzékeny, állandóan viszket, könnyen kiszárad? Hidd el nem vagy egyedül!

Allergia, irritáció. Tudod melyik mit jelent?

Általában egymás szinonimájaként használják a két fogalmat vagy összekeverik őket, pedig az allergia és az irritáció egyáltalán nem ugyanazt jelenti.

Az allergiát mindig kiváltja egy ok, amire a szervezet túlzott immunreakcióval válaszol. Ez kordában tartható, ám szinte soha sem gyógyul meg véglegesen. Tehát speciális kezelés nélkül a kiváltó okra szervezetünk mindig azonos módon reagál majd.

Az irritáció ellenben szinte csak akkor jelentkezik, ha a szervezet legyengült. Betegség utáni legyengült állapot, fokozott stressz, de az egyszerű fáradtság is előidézhetheti. Ekkor reagál bizonyos anyagokra a bőrünk gyulladással, miközben ugyanez az anyag korábban semmilyen negatív hatást nem váltott ki. Jó hír, hogy az irritáció kezelhető és teljesen megszüntethető.

Ott viszket, ahol fáj...

A bőr viszkető érzését mindenki ismeri. Jelentkezzen kis felületen vagy akár a test nagyobb területén, alaposan tönkre tudja tenni a mindennapokat. Ez a tünet annyira komoly, hogy a modern

se, emésztési problémák, hormonális betegségek, de egyes fogamzásgátlók, vízhajtó hatású készítmények is kiválthatják. És ne feledkezzünk meg az életkorral járó változásokról sem, hiszen az ilyenkor jelentkező természetes folyamatok hatásaként szintén jelentkezik a fokozott vízhiányos állapot.

Az allergia, az érzékeny bőr okozta panaszokra a kifejezetten erre a célra készült kozmetikumok kínálnak megoldást. Ezek a termékek segítenek a bőrirritáció megszüntetésében, megszüntethetnek a kínzó viszketéstől, a bőr kellemetlen húzódsásától. Valódi gyógyírt jelenthetnek az



irritált bőr számára, legyen szó akut vagy krónikus problémáról, feltéve, hogy a termékek megfelelnek a bőrtípus speciális igényeinek.

A hatóanyagok esetében is a minőségen van a hangsúly! Az irritációra hajlamos bőr számára nem előnyös, sőt néha kifejezetten káros, ha egyszerre túl sok hatóanyaggal találkozunk. Sőt az önmagukban jótékony hatóanyagok is okozhatnak kellemetlen hatást egymással keveredve!

A Just International AG. a **Lamellocderm termékcsaláddal** már bebizonyította, létezik hatékony megoldás a speciális ápolási igények kielégítésére, és természetesen a termékpalletta ezen a téren is folyamatosan gazdagodik, hiszen most megérkezett a Just **Homoktövis fürdőolaj**, vásárlóink legnagyobb meglepedésére.

Just Aktuelle



A LEGJOBB A TERMÉSZETBŐL

NAHRIN ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ KAPSZULÁK



A Nahrin által forgalmazott étrend-kiegészítő kapszulák értékes segítséget jelentenek az emberi anyagcsere megnövekedett igényei számára, válogatott táp- és hatóanyagaikkal. Mint a nevük is mutatja, a szokásos étrend kiegészítésére szolgálnak. Miért van erre szükség?

Sajnos sok mai élelmiszer nem alkalmas szervezetünk táplálására. A termékek mennyiségének gyors ütemű növekedése oda vezet, hogy elveszítik természet adta jó tulajdonságaikat. A zöldegek és gyümölcsök manapság 30-40 százalékkal 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 meg kell szüntetni, és ez nem történhet másként, csak kimonodtan erre a célra összeállított étrend-kiegészítővel. A Nahrin kapszuláknál pedig nincs jobb választás! Ismerkedjünk meg legnépszerűbb termékeinkkel közelebbről is.



maznak, mint akár egy generációval korábban. Pedig éppen ez lenne az az értékes tartalom, amelyre az embernek szüksége van! Ezt a hiányt meg kell szüntetni, és ez nem történhet másként, csak kimonodtan erre a célra összeállított étrend-kiegészítővel. A Nahrin kapszuláknál pedig nincs jobb választás! Ismerkedjünk meg legnépszerűbb termékeinkkel közelebbről is.

Halolaj étrend-kiegészítő kapszula

Értékes Omega-3 zsírsavval, béta-karotinnal és szelénrel. Az Ön egészségéért!



A kapszula által tartalmazott Omega-3 zsírsavak (EPA és DHA) maximális védelmet nyújtanak az erek számára, elősegítik a szív és az érrendszer egészséges működését. Segítségükkel megelőzhető, csökkenthető a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázata. Ezekon kívül a DHA fontos az agy és az idegek fejlődése és működése szempontjából is. Az

algákból kinyert különböző karotinoidok antioxidáns hatásúak, gyökfogók, rendkívül fontosak a szem számára. A szelén óvja a szervezetet az oxidációs folyamatoktól. A Halolaj kapszula véd, megelőz, egyszerűen szükségünk van rá!



Lutein étrend-kiegészítő kapszula

Karotinoidokkal, luteinnal, zeaxanthinnal, C- és E-vitaminnal, cinkkel és rézzel. Az időskori jó látásért!

A lutein a makulában lévő fénygyűjtő komplex alkotórésze. A növekvő koraival a test fokozatosan leépíti ezt az anyagot, amely nagyobb koncentrációban a makulában (sárga foltban) és a retinában (ideghártyában) fordul elő. Ezért a szervezet számára igen fontos a lutein



fokozott bevitel. A természetes karotinoid, lutein és zeaxanthin pozitív hatással van a látás minőségére. Védik a szemet, különösen erős megterheléskor és előrehaladott korban. A különböző antioxidánsok, mint az E- és C-vitamin, a cink és a réz védik a szem rendkívül érzékeny szerkezetét az oxidációs folyamatoktól. A Lutein kapszula a szem védelmét és ápolását szolgálja!

Royal étrend-kiegészítő kapszula

Méhpempővel, folsavval, B6- és B12 vitaminnal. A testi és szellemi teljesítőképességért!

A méhpempő a méhek által termelt anyag, amelyet a méhkirálynő táplálására állítanak elő. Az emberekre is pozitív hatással van. A folsav (B9-vitamin) a vér képzéséhez valamint a még meg nem született gyermekek gerincvelőjének kialakulásához szükséges, csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. A Royal kapszula segíti és védi a szervezetet, különösen fokozott megterhelések idején, egyben fokozza a testi és szellemi teljesítőképességet.



Forrás: Nahrin AG – Nahrungsergänzung in Kapseln.

ŐSZI KINCS – MINDEN ÉVSZAKBAN

A SÜTŐTÖKRŐL ÉS TÖKMAGRÓL SZÓLÓ ÍRÁSUNK IMMÁRON 4. ALKALOMMAL JELENTKEZIK. MOST A BENNE REJLŐ B-VITAMINOKKAL FOGLALKOZUNK! HIHETETLEN, MENNYI JÓ HATÁSUK VAN!!!

B1-vitamin (Thiamin):

A B1-vitamin arra való, hogy védje a szénhidrátokat, a zsírt és a proteint. A test minden sejtjének szüksége van erre a vitaminnal, az idegsejteknek is, hogy normálisan működjenek.

B2-vitamin (Riboflavin):

A B2-vitaminra azért van szükség, hogy védje az aminosavakat és zsírokat, aktiválja a B6-vitamint és segít átalakítani a szénhidrátokat. Bizonyos körülmények között antioxidánsként viselkedhet.

B3-vitamin (Niacin):

A test arra használja a Niacint, hogy segítsen energiát felszabadítani a szénhidrogénekből és hogy zsírt formáljon belőlük. Szabályozza a koleszterinszintet.

B5-vitamin (Panthoic Acid):

Aktiválja az adrenalin-mirigyeket, segít a koleszterin szintézisében, D-vitamint állít elő, és nélkülözhetetlen a zsírok energiájának létrehozásában, szállításában és felszabadításában.



B6-vitamin (Pyridoxine):

A B6-vitamin nagyon fontos, mert segít létrehozni, szétszedni és szállítani az egyik aminosavat a másikba, ezzel más vitaminokat hoz létre, például a Niacint. Tehát fontos a központi idegrendszer számára, a vörösvérsejtek létrehozásához és az agynak, ahol serotonin létrehozásában segít, amely egy fontos antidepresszáns.

Folsav:

Ez a B-vitamin egyik változata. Szerepet játszik az összes sejt növekedésében és reprodukálásában, felhasználódik a nukleinsav és az RNA és DNA képződése során. Sok aminosav-átalakulásban, a proteinek szétesésében és felhasználásában, valamint a vörösvérsejtek képződésében részt vesz a Folsav.

Mindezt megkaphatod egy evőkanál Tökmagszirupban! Legközelebb is folytatom.

Dr. Harsányi Edit Marianna

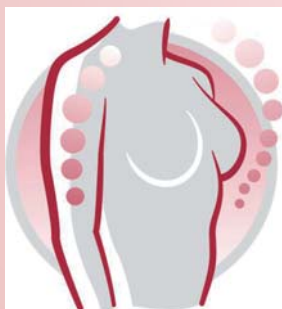
Életfa Program
orvos-marketing igazgató

Szeretem magam jól érezni a bőrömben!



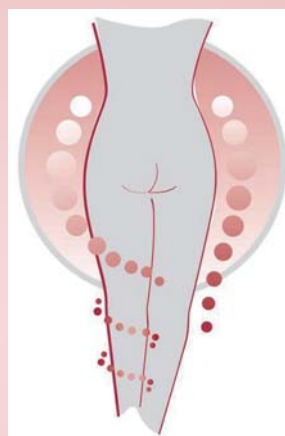
Mi kell nekem ehhez? Lelki szinten többek között az, hogy azt csináljam, amit szeretek. Ráadásul, hogy ezzel másoknak is örömet szerezhetek, ez ám aztán a minden!

Másrészt, fizikai szinten akkor érzem magam jól a bőrömben, ha megélhetem a



jólápoltság érzését.

A **JUST ANTI CELLULITE** termékcsalád finomságaival, a funkcionális testápolás zseniális képviselőivel ez az élmény



maximálisan az enyém!

Kellemes tapintás, sima, feszebb bőrérzet, karcsúbb vonalak, varázslatos, üdítő illat.

Ez mind a Tied is lehet!

Szerintem ne várj velem! Miért is halogatnád a jó érzést? Legyen ez a Te mindennapjaidnak is szerves része, minden évszakban!

Szilágyi Ildikó

a Napsugár Csapat vezetője

„Testreszabott megoldás!”

Az oldalt összeállította:

Nagyházi Mária

titkársági és oktatói csoportvezető

BÁNJUNK EL A STRESSZEL!



A stressz eredetileg a szervezetnek az ingerekre adott nem specifikus választ jelölő orvosi szakki-fejezés volt.

Mai értelmében azonban jelentése nagyjából „folyamatos feszültség” vagy „tartós idegesség”, mely rendszerint egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről. A tartósan fennálló stressz nem „csak” komoly egészségkárosodást eredményezhet, hanem befolyással bír a gondolkodásunkra, hangulatunkra és viselkedésünkre is.

A STRESSZ LEHETSÉGES HATÁSAI

TESTÜNKRE

- ⇒ szívdobogás,
- ⇒ mellkasi nyomás,
- ⇒ fejfájás,
- ⇒ izomfájdalom,
- ⇒ fáradtság,
- ⇒ gyomor- és emésztési problémák,
- ⇒ magas vérnyomás,
- ⇒ magasabb vércukorszint,
- ⇒ inzulinrezisztencia,
- ⇒ remegés,
- ⇒ száraz, viszkető bőr....

GONDOLKOZÁSUNKRA

- ⇒ nem tudunk kikapcsolni,
- ⇒ „üres fej” érzet,
- ⇒ rendezetlen gondolatok,
- ⇒ koncentrációképesség hiánya,
- ⇒ memóriazavar,
- ⇒ csökkenő teljesítmény,
- ⇒ döntésképtelenség,
- ⇒ csökkenő önértékelés,
- ⇒ csökkenő önbizalom,
- ⇒ jövőkép hiánya...

és a sort még lehetne folytatni.

A Nahrin **Sarki gyökér kapszula** segítségével gátold meg, hogy a stressz szabad utat kapjon, és uralja testedet, személyiségedet!

HANGULATUNKRA

- ⇒ ingerlékenység,
- ⇒ lehangoltság,
- ⇒ negatív szemlélet,
- ⇒ féltékenység,
- ⇒ szorongás,
- ⇒ bűnösség érzés,
- ⇒ kimerültség, közöny,
- ⇒ önbizalom elvesztése,
- ⇒ elidegenedés érzés,
- ⇒ pánik,
- ⇒ hangulatingadozás...

VISELKEZÉSÜNKRE

- ⇒ evészavar,
- ⇒ alvászavar,
- ⇒ káros szenvedélyek felerősödése,
- ⇒ zárkózottság,
- ⇒ türelmetlenség,
- ⇒ agresszivitás,
- ⇒ munkamániá,
- ⇒ pihenési képtelenség,
- ⇒ szexuális érdeklődés csökkenése



„Bánjunk el a stresszrel!”

Az oldalt összeállította:
Szarka Laura
marketing csoportvezető

A LÁB RENDELLENESSÉGEI III.



A láb problémáit illetően elérkeztünk sorozatunk utolsó részéhez. Kérjük ne feledd, hogy a Just Lábvonal termékcsalád nagy segítséget nyújt számodra a mindennapokban az otthoni profi lábápoláshoz. A Just-nál minden a rendelkezésedre áll ehhez!

Izzadó láb

250000 verejtékmirigy található a lábfejük bőrében, és sűrűbben helyezkednek el, mint a test más részein. Naponta általában egy csészenyi nedvesség távozik el rajtuk keresztül.

Nagyon sokan szenvednek életük során a fokozott izzadákonyságtól és a lábszagtól, bizonyos esetekben nagyon zavaró, és nem múló probléma.

A verejtékmirigyek feladata a bőr nedveségének és teltségének biztosítása. A test folyadékot párologtat el, hogy a hőmérsékletet szabályozza. A lábizzadást a lábat érő stressz is okozhatja, fáradtság, kimerültség, mert mondjuk egész nap álltunk.

A meleg időjárás még súlyosbíthatja a problémát. Mivel a kéz és a láb verejtékmirigyeit érzelmi reakciók is fokozott



működésre készíthetjük, a lelki stressz is komoly verejtékezéssel járhat. A tinédzserrek fokozott izzadákonyságát hormonális változások idézik elő.

Gyakran erős lábszag kíséri, ami akkor fordul elő, amikor a bőrön lévő baktériumok lebontják a verejtéket.

Alapos odafigyeléssel orvosolhatjuk a kellemetlenséget. Viseljük kényelmes bőrcipőt, amelyben a láb lélegezhet. A szintetikus anyagból készült lábbelik bő verejtékpárolást okoznak és elősegítik a baktériumok elszaporodását. Olyan zoknit viselünk, ami felszívja a fölösleges nedvességet, természetes anyagból készült.

Gombafertőzés a körmökön

A kéz- és lábujjkörmöket különösen veszélyeztetik a gombafertőzések, melyek akkor fordulnak elő, amikor a gombák megtelepednek a köröm keratinjában. A gomba sötét, nedves, meleg környezetben szaporodik – ilyen a zokni, a zárt cipő.

A töredező, elszíneződött, megvastagodott, eltorzult, széteső, körömhúttól elváló, a körömlemez alatt málladékos köröm már nagy probléma. A gombafertőzés ragályos betegség. Fertőzött törülköző, zuhanyzóí és úszómedencei felületek és körömpolító esz-



közök „közvetítésével” terjed a leggyakrabban. Fogékonyak továbbá a bőséges lábizzadásra hajlamos emberek, illetve akik túlságosan szűk cipőkben járnak.

A fertőzés 7 hónap alatt gyógyul meg, hiszen a fertőzött körömnek le kell nőnie.

Tehát, ügyeljünk a megelőzésre, illetve a kezelésre, azért is, mert fenn áll a veszélye annak, hogy a körömhús is megfertőződhet.



Benőtt körmök

A bőrgyógyászok és lábápoló szakorvosok által kezelt leggyakoribb problémát a benőtt körmök jelentik. A nagylábujj körme különösen hajlamos erre a fájdalom elváltozásra, mely akkor alakul ki, amikor a köröm egyik vagy mindkét sarka befelé fordul és benő a körömhúsba. Fájdalmat okoz, súlyos esetekben gennyesedés, vérzés is előfordulhat.

A benőtt köröm leggyakrabban a helytelen körömvágási technika, szűk cipő és olyan zokni vagy harisnya viselése miatt alakul ki, mely a lábujjunkhoz feszíti a körömöt.

Megelőzhetjük, ha: - a szabad körömvegeket egyenesre vágjuk, nem kerekítjük, és ne legyen túl rövid; - mindig fürdés, vagy zuhanyzás után vágjuk, amikor puhább.

Ha már meg van a baj, de még az elején vagyunk, akkor még magunk orvosolhatjuk a problémát. Áztassuk 15-20 percre lábunkat Just Lábsós vízbe. Töröljük száraz-



ra, majd óvatosan nyomjunk kicsi vattacsomót a köröm sarkai alá. 2-3 hétig minden éjszakára alkalmazzuk ezt a kezelési módot, amíg ki nem egyenesedik!

A Just Lábvonal termékcsalád segít mindezek megelőzésében, és a már fennálló problémák kezelésében.

Az oldalt összeállította:

Nagyházi Mária
titkársági-oktatási csoportvezető

Forrás: Leigh Toselli, Manikűr&Pedikűr

GYÖNYÖRŰ ŐSZ, GYÖNYÖRŰ BŐR...

Arcápolás mesterfokon

Tudjuk, tapasztaljuk nap nap után, hogy a szépségért bizony „szervenadni kell”. Nem elég hogy a környezetünk egyre fokozottabb terhelést ró bőrünkre, meg kell küzdenünk a legkülönbözőbb szennyeződésekkel, a zsírosodással, a minden igyekezetünk ellenére jelentkező ráncokkal, a dehidratáltsággal. Legyen szó hölgyekről, urakról, fiatalról, idősről, az arcunkkal kapcsolatban a tökéletességre vágyunk.

Pontosan ezért választjuk ki gondosan, sőt még gondosabban a számunkra megfelelő készítményeket. Ha ezeket a sorokat olvasod, akkor valószínűleg már tudod, a Vital Just termékcsalád segítségével a tükör mindig mosolyogni fog! Komplet arcápolási programunknak köszönhetően vágyainknak semmi sem szab határt! Azonban jó tudnod, hogy nem elég rátalálni a Vital Justra, hiszen csodát tenni egyetlen készítmény sem képes. Az arcápolás során a legfontosabb a rendszeresség és a helyes alkalmazás, csak így érhetjük el a kívánt eredményt, bőrünk szépségét, fiatalságát és egészségét. Néhány jó tanáccsal igyekszünk kiegészíteni eddigi ismereteinket. Kezdjük is el, irány a fürdőszoba!

1. Arctisztítás

Alkalmazható termékek: **Vital Just arctisztító gél**. Az arcápolás alapja, amit soha nem szabad kihagyni! A **Vital Just arctisztító gélből** egy kis mennyiséget óvatosan vigyünk fel az arcra, és alaposan dörzsöljük át az arcbőrt. A problémás helyeket se hagyjuk ki, fordítsunk különös figyelmet az orr, a homlok (a hajtöveknél is!), az áll területére. A szemeket mindig belülről kifelé haladva tisztítsuk, míg a rúzs eltávolításánál befelé haladjunk. Majd ezután bő vízzel öblítsük le a gél.



2. Tonizálás

Alkalmazható termékek: **Vital Just arc tonik damaszkuszi rózsával**.

A65.ÉletfaKonferencia során megismerkedhetünk az új **Vital Just arc tonikkal**. A feszesítő és fertőtlenítő hatású tonik megnyugtatja a bőrt, beállítja az ideális pH értéket, összehúzza a pórusokat. Fontos, hogy a szem környékét mindig hagyjuk ki!



A pórusokig ható tisztítóhoz egy vattapamacsot (vattakorongot) használunk, annak segítségével, gyengéd nyomogatással vigyük fel a tonikot az arcra. A tonizálás során is fordítsunk kiemelt figyelmet a homlok, az áll, az orr, illetve az orrszeglet területére. Víz nélkül használjuk!

3. Hidratálás

Alkalmazható termékek: **Vital Just nappali krém, Vital Just nappali krém alpesi rózsával, Vital Just éjszakai krém, Vital Just éjszakai krém alpesi rózsával, Vital Just hydrogél**.

A nappali és éjszakai hidratálás teljesen eltérő kozmetikumokat igényel, azonban a használatuk teljesen megegyezik. Nemcsak a takarékosági szempontból, hanem a minél tökéletesebb ápolás érdekében is érdemes az ujjvég segítségével kis mennyiségű krémet felvinni az arcból felületére egyenletesen elosztva, majd alaposan, körkörös mozdulatokkal, és apró ütögetéssel bemasszírozni a bőrbe. Az ápolásból ne felejtjük ki a nyakunkat és a dekoltázst sem, hiszen a hidratálás ezeken



a területeken is nagyon fontos! A hydrogél alkalmazása ugyanígy történjen, a gél állaga miatt sokkal könnyebben szívódik fel.

4. Egy kis extra törődés, szemkörnyék ápolás és különleges regenerálás

Alkalmazható termékek: **Vital Just szemkörnyék ápoló, Vital Just regeneráló szérum**.



A szem környékén a bőr sokkal vékonyabb és érzékenyebb, így ez a terület külön figyelmet érdemel. A kevesebb néha több, tehát ne használjunk túl sokat a szemkörnyék ápolóból.

A kisujj segítségével vigyünk fel kis mennyiségű krémet az érintett területre, és belülről kifelé haladva ujjhegygel óvatosan, apró ütögetésekkel vigyük fel.

A **regeneráló szérum** megadja bőrünknek azt a szükséges pluszt, amire vágyunk! Használható az arc egész területén, szükség szerint akár az éjszakai vagy nappali krém előtt kiegészítésként is. Kis mennyiséget vigyünk fel az arc, a nyak, a dekoltázs területére, és alaposan masszírozuk be körkörös mozdulatokkal és apró ütögetésekkel.



Nos, ezekkel a tanácsokkal felvértezve már valóban tökéletes lehet otthoni arcápolási programunk! Reméljük tudtunk segíteni, hogy így ősszel is mosolyogjanak azok a tükrök!

Schmidt Judit
számvetési és könyvelési csoportvezető



Magnézium kapszula „Szívünk védelmében”

Miért fontos a magnézium?

Olykor mindannyiunkkal előfordul, hogy kimerültebbek, ingerlékenyebbek vagyunk a szokásosnál. Talán nem is sejtjük, hogy a feszültségtünetek háttérében sok egyéb mellett a magnéziumhiány is állhat. Annak az ásványi anyagnak a hiánya, amely a negyedik leggyakrabban előforduló ion a szervezetünkben, és számos élettan! folyamatban vesz részt.

Fokozott magnéziumszükséglet

- Erőteljes szellemi vagy fizikai igénybevétel, vizsgaidőszak, stresszes életmód, aktív sportolás, fizikai munka során a sejteknek több energiára van szükségük.
 - Gyerekeknek és serdülőknek a gyors növekedés miatt van szükségük több magnéziumra.
 - Számos igen elterjedt betegségben lehet magnéziumhiányt igazolni. Ezek közé tartozik többek között a szívelégtelenség, szívritmuszavar, magas vérnyomás, cukorbetegség, migrén, asztma. Ide tartozik a stressz is, amire a szervezet hormonális változásokkal is reagál, amelyek kedvezőtlen irányban befolyásolják a magnéziumháztartást.
 - Rosszul beállított cukorbetegség esetén a nagy mennyiségű vizelettel sok magnézium is eltávozik.
 - Időseknel nagyon gyakori a magnéziumhiány. Ennek több oka is lehet, a csökkent bevitel vagy a rossz felszívódás, a fokozott ürítés, de az idősök sok olyan gyógyszert is szednek, amely kedvezőtlenül befolyásolja a magnéziumszintet.
- A szükséges magnéziumpótlást napi 3*1 Nahrin Magnézium kapszulával elérhetjük!



„HAJÁPOLÁS FELSŐFOKON”

A fejbőr és a haj gyengéd és kíméletes tisztítása a **Teafa samponnal**



Sokszor hallani a korpás fejbőrrel, melynek háttérében nem csupán a

dott haját, és védelmet nyújt számára a kiszáradás ellen, antisztatikus hatása sem elhanyagolható. Bőrgyógyászatilag tesztelt, és nem tartalmaz tartósítószeret.

Referencia:

Koromnál fogva már évek óta ősz a hajam, és ezért festetnem kell. A hajfestékek összetevőire érzékennyé vált a fejbőröm, és állandó, erős viszketést éreztem. Már-már az elviselhetetlenségig.

*Néhány hónapja elpanaszoltam ezt Galiné Katika tanácsadómnak, és Ő ajánlotta, hogy próbáljam meg a **Teafa sampon**. Megrendeltem, és azóta viszem magammal a fodrászhoz, és itthoni fejmosásnál is azt használom. 2 hónap rendszeres használat után a fejbőröm viszketése minimálisra csökkent, ma már ott tartok, hogy csak a hajfestés utáni napon egy picit viszket, de azután teljesen panaszmentes vagyok.*

Nagyon tudom ajánlani mindenkinek, mert a bőrgyógyász által adott különböző oldatok, ecsetelők, allergia elleni gyógyszerek semmit nem segítettek, a Teafa sampon pedig megoldotta a problémámat!

Nagy Sándorné, Püspökladány

kiszáradt, hanem esetleg gombával felülfertőzött fejbőr is állhat.

A **Teafa sampon** hatóanyagának köszönhetően gyengéden, mégis alaposan tisztít.

Enyhe fertőtlenítő, antibakteriális, megnyugtatja az igénybe vett fejbőrt, megőrzi annak nedvességtartalmát, mindemellett puhává teszi azt.

Csökkenti a haj töredezettségét, fényessé, dúsabbá teszi a káros-



KINCS A HOMOKBAN



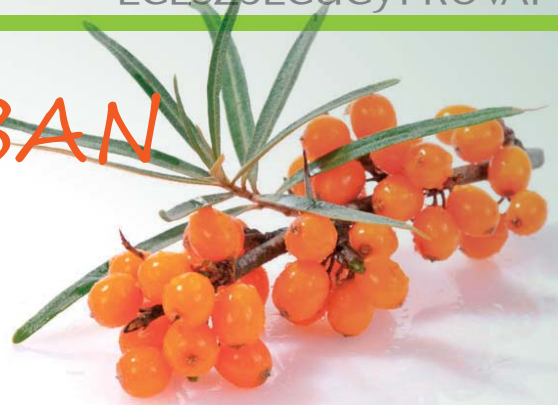
Napjaink egyik legnépszerűbb és legértékesebb gyógynövénye a homoktövis (Hippophae rhamnoides). Ez az eredetileg feltehetően Közép Ázsiából származó növény, hódító

útja során a világ majd minden táján elterjedt. Messze nem érdemtelenül, hiszen jótékony hatásait számtalan feljegyzésben említik. Jelenleg elsősorban az északi féltekén a mérsékelt és szubtrópusi övben él, és bizony, kis hazánkban is honos. Tövises bokor vagy kis fa, egyenes levelei lándzsaszerűek, amelyeknek fedőszőrös hátuk ezüstszürke vagy rezesen vörös. Virágai fürtöket alkotnak. Termése bogyós gyümölcs, színe a sárgától a narancsig terjed, nyár végén ízük még savanykás, ám az első dércsípéskor már édeskessé, kifejezetten frissítővé válik. Az értékes olaj is a termésekből nyerhető. Európától-Ázsiáig, a Balkántól-Mongóliáig mindenhol tisztelték ezt a csodacserjét. Ráadásul a skandináv országokban a mai napig az egyik legkeveset használt téli gyümölcs. Mi sem lehetne jobb bizonyíték rendkívüli hatásaira, mint a tény, hogy a kozmosz utazóinak, az űrhajósoknak az étrendjében is rendszeresen megtalálható.

Lehet ős, lehet tél, tavasz vagy nyár, a homoktövis sosem hagy cserben! És miután kifejezetten kedveli a homokos, hordalékos talajt, a tengerparti dűnéket, hát joggal nevezhetjük a homok kincsének. C-vitamin tartalma rendkívüli, hiszen pl. a citroménak a tízszerese, magas antioxidáns, flavonoid, ásványi anyag és nyomelem tartalma pedig nem csak a gyógyszer-, az élelmiszer-, hanem a kozmetikai ipar által is kedvelt alapanyag-gá tette.

A XXI. században gyakorlatilag népbetegséggé vált az érzékeny, a túlérzékeny (hiperérzékeny) bőr. A leggyakoribb bőrgyógyászati problémák közé tartoznak az atópiás problémák, a veleszületett allergiás túlérzékenység okozta tünetek számtalan kellemetlen órát, napot okoznak az ebben szenvedőknek. Sokan megpróbálnak egyszerűen együtt élni a gondokkal, még többen próbálnak olyan megfelelő testápoló szereket keresni, amelyek kielégítik bőrük speciális tisztálkodási, ápolási igényeit. Ez még a mai információdömping ellenére sem egyszerű feladat, hiszen a magas minőségi és hatékonysági követelményeknek megfelelni nem kis kihívás. De a Just vállalta ezt, és megtalálta a kifejezetten a fenti igényeknek megfelelő, intenzív ápoló hatású

Homoktövis fürdőolajat.



Összetevői között a homoktövis mellett megtalálható még:

Mandula olaj: tartósan ellátja a bőrt fontos lipidekkel, simává és bárnyosává teszi azt. **Sárgabarack mag olaj:** élénkítően hat a bőr oxigénellátására. Rendkívül lágy és ápoló hatású. **Napraforgó olaj:** gazdag Omega-6 telítetlen zsírsavakban. Intenzíven ápolja a bőrt és erősíti a bőr védőréteget. **Makadámia dió olaj:** hasonlít az emberi bőr zsírájának fontos alkotórészeire, megelőzi a bőr öregedését. Nagyfokú behatolási képesség a bőrbe. **Jojoba-olaj:** vissza zsírozó, ápoló tulajdonságokkal bír. A bőrt simává és bárnyosává teszi. **Ligetszépe olaj:** rugalmasságot és feszséget kölcsönöz a bőrnek. Ideális az extrém száraz, repedezett, és az allergiától meggyötört bőr számára.



Használatával elérhetővé válik mindaz, amit egy ilyen terméktől várunk.

- Gyengéd tisztító hatás a bőr irritálása nélkül.
- Regenerálja, védi és megnyugtatja a bőrt.
- A bőr hydro-lipid rendszere stabilizálja és elősegíti a bőr természetes védőrétegének megújulását.
- Vissza zsírozó hatás, egyúttal regeneráló, irritációt gátló és aktív sejtépítő tulajdonságokkal is bír.
- A bőrt simává teszi, nedvességmegőrző és elaszticitást növelő hatása is érvényesül.
- A Heliotropin hatóanyag gyulladásgátló tulajdonságú, hasonlóan a Hydrocortisonhoz.
- Mentés a parfümök és a tartósítószerektől.

Használatát végtelenül egyszerű, öntsünk kb. 10-20ml (3-5 zárókupaknyi) fürdőolajat a fürdővízbe és alaposan keverjük el. A fürdő ajánlott hőmérséklete: 36°C (viszketés esetén 32°C), ideje pedig maximum 20 perc legyen. Természetesen gyermekek esetén ezt az időt rövidítsük néhány percre.

Lehet ennél jobb választás? Ugye nem!! Jó fürdözést és kellemes őszi napokat kívánunk!

Szerk.

Virágot a virágnak



Kedves Életfás
Hölgyek!

Az Életfa
Konferencián
megismerked-
tünk egy új, talán
az egyik legnőie-
sebb termékkel,
ami minden nőt
királynővé változ-
tathat. A Just cég-
től egy pompás
illatú „rózsacsok-
rot” kaptunk aján-

dékba, mégpedig a **Damaszkuszi Rózsa Arctonikot**. Annak ellenére, hogy már megszoktuk, hogy egy Just termék csak kitűnő minőségű lehet, mindig rácsodálkozunk egy exkluzív újdonságra. Természetesen a legjobban annak örülünk, hogy ez nem csak kimondottan élvezeti cikk, hanem meglehetősen hasznos termék. Eddig az arcápolási kollekciókból (Havasi gyopár vagy Alpési rózsa) mindig hiányzott a tonik. De most végre eljutott hozzánk ez a nélkülözhetetlen termék. Valójában az arcápolásban a jó minőségű tonik nagyon fontos szerepet játszik. Értékes összetételeinek köszönhetően több funkcióval rendelkezik: tisztít, tonizál, hidratál, táplál, javítja a bőr hibáit és fiatalít. A kitűnő minőségű arcápolási termék nemcsak védi és ápolja a bőrt, de még különös kisugárzást is kölcsönöz az arcnak!

Ilyen a **Vital Just Damaszkuszi Rózsa Arctonik**, ami nemcsak száraz, fáradt és érzékeny bőrtípusra kiváló, de még a kevert típusú bőr egyenetlenségeit is (száraz bőr-rész- zsíros bőrrész) megszünteti.

Főbb alkotóelemei:

- damaszkuszi rózsavíz
- provence-i rózsavirág-kivonat
- glicerin

- panthenol

Egyáltalán nem tartalmaz **parfümöt**, mégis, mikor kinyitjuk a flakont, intenzív, hamisíthatatlan rózsailatot érzünk. Ez a rózsából kivont illóolajoknak köszönhető!

Önmagában a „főszereplő” damaszkuszi rózsa nemcsak kényeztet, szépíti és ápolja az arcbőrt, de gyulladásgátló hatással is rendelkezik. A provence-i rózsával párban pedig még jobban kifejti a hatását. Használata nagyon egyszerű: a pórusokig ható tisztításhoz egy vattapamacsot itassunk át tonikkal, és gyengéd nyomogatással vigyük fel a sminktől már megszabadított arcra. Reggel is érdemes használni az arclemosás után.



A rózsa mindig is a nőiség szimbóluma volt. Nemcsak önmagában szép, de másokat is széppé tesz. Minden Életfás Hölgynek érdemes kipróbálni a **Damaszkuszi Rózsa Arctonikot**. Biztos vagyok benne, hogy már az első használat után a szívetekbe lopja magát. Hiszen arra hivatott, hogy a rózsaszirmok puhaságát, gyöngédségét, rugalmasságát és ragyogó szépségét átadja a bőrünknek. Forduljunk bizalommal a rózsához, hiszen ő tudja a legjobban a szépség titkát.

Egészséges és sugárzóan szép bőrt kívánok mindenkinek!

Tisztelettel és szeretettel

Dr. Dacko Natalia

Egészségügyi Team

MIT TEGYEK, HA JÖN A HIDEG????

Aztán jön majd az az idő is, amikor már mindig hideg van. Esetleg átázik a cipő, és abban kell egész nap mászkálni... indul a hólyaghurut is.

Mindig nagy kérdés, amikor elindul az ős, jönnek a hidegebb esték, reggelek, de napközben még nyár van. Jönnek a megfázások.



Hogyan lehet ezekre felkészülni, megelőzni egyáltalán?

HÁT BORÓKA, BORÓKA ÉS BORÓKA!!!

Mert a 60 éves **Boróka szirup** az mindenhol iható, de azért valljuk be, forrón a legfinomabb. (Ugye tudod, hogy ez 1954. óta változatlan, ősi svájci receptúra szerint készül?)

Nézzük, hogy mire is hat valójában!

- **Élénkítő, serkentő, vizelethajtó, vértisztító, jó alvást elősegítő.**
- Segít a **szabályos menzeszben**, a kismedence minden problémájában. A **kisebb vesekövek** fájdalom nélkül távoznak.
- Meghűlés, neheztett légzés, reuma, **ízületi gyulladás, húgyhólyaggyulladás**, cukorbetegség esetén ajánlott, méregtelenítő hatású.
- A boróka szilárdítja a belső erőt és az önbizalmat. Különösen akkor, amikor csőstől jönnek a kudarcok!
- Jelmondata: **ERŐ ÉS NYUGALOM BIRTOKÁBAN, NE FÉLJ SEMMITŐL!**

Képzeld, amikor 2010-ben, Antaljában az oroszországi Nahrinosoknak adtam elő a mi magyar sikereinkről, akkor a szünetben odajött hozzám néhány Szibériában élő hölgy. Elkezdtek faggatni, hogy mit tapasztaltunk a Borókaról még. Hát én nem igen tudtam többet, de ők megosztották velem a tudásukat. Náluk nagyon drága és messze van minden orvosi segítség, tehát maguknak kell megoldani sok mindent. Két dologban kiemelkedő volt ez a szirup.

1. Ha valaki nincs jól, gyenge, rossz a közérzete, akkor adnak egy üveggel belőle. Ahogy elkezdi inni, egy héten belül



kihoz belőle **minden letokolt gyulladást**, belobbantja, majd ahogy issza tovább, szépen meg is oldja a bajokat. Általános méregtelenítőként használják. Ők úgy hívták „diagnosztikus szer”. Hiszen azt is megmutatta, amit nem tudtunk előtte.

2. A másik, amire felhívták a figyelmet, hogy ha valakinek évek óta nem sikerült a **gyermekáldás**, és más miatt elkezdte enni, 1-2 hónap után, ahogy a gyulladások elmúltak a szervezetéből, megjött a baba is. Szóval már előre figyelmeztetik azt aki eszi, vigyázzon, mert sokkal könnyebben „úgy marad”. Persze, van akinek ez nagy öröm, és hihetetlen ajándék,

de persze jó tanács annak, aki már lezárta a gyermekvállalási időt!

Üdvözlettel:

dr. Harsányi Edit

orvos-marketing igazgató





FELKÉSZÜLÉS A JÁRVÁNYOKRA



termékről szeretnék ismereteket átadni.

*Kedves Életfások!
Megérkezett a szeptember,
az iskola, óvoda és bölcsődekez-
vés. Indul a rohanás gyermekeink és
magunk számára is. A közösségbekerülés,
a testünk fokozott igénybevétele és a sok
stressz legyengítheti immunrendszerünket. A
változékony idő, a fent leírtak, a számos vírus és
baktérium miatt nagyon megszorodik a lég-
úti és egyéb fertőzések száma, hiszen sokkal
esendőbbé válunk.
Mit tegyünk, hogy megelőzzük a fer-
tőző betegségeket? Hogyan tudjuk
megerősíteni az immunrend-
szerünket?*

ECHINACEA

Az echinacea purpurea gyógynövény magyar neve: bíbor kasvirág. Az amerikai őslakosok által használt gyógynövény, amely a 19. században került Európába.

Ma az egyik leggyakrabban eladott g y ó g y n ö v é n y Amerikában. Már az 1600-as évekből maradtak fenn írásos nyomok, hogy mi mindenre használták: kígyómarásoktól, a légúti betegségekig és bélgyulladásokon át egészen az égésekig.



Ahhoz, hogy teljes életet éljünk mi és gyermekeink is, mind lelkünknek, mind testünknek egészségesnek kell lennie. Nagyon sok feladatunk van a testi, lelki és szellemi jólét eléréséhez. Ahhoz, hogy családjunk és környezetünk rendbe legyen, saját magunkat is jó formába kell hozni.

- Megfelelő táplálékbevitel: sok gyümölcs, zöldség, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag ételek, fehér húsok fogyasztása.
- A szükséges vitaminok, ásványi anyagok, **Halolaj, Q10** rendszeres bevétele, megfelelő gyógynövények használata.
- Sok mozgás, minél több friss levegő. Ezzel mind immunrendszerünket, mind a stressz csökkentését elősegítjük.
- Kedvenc tevékenységeinkre mindig szakítsunk időt.
- Gyermekeinket is tanítsuk meg stresszoldó technikákra. Mindehhez sok segítséget találunk az Életfa Programban. Használjuk ki a lehetőségeket, éljünk velük!

Jelen cikkben egy gyógynövényről és az ebből készült





ECHINACEA DROPS ÖSSZETÉTELE

Szőlőcukor, gyümölcskivonat (szeder, fekete ribizli), echinacea-kivonat.

Adagolás: 3x1 tbl szopogatni

Előrehaladott stádiumban lévő szisztémás megbetegedések (például tuberkulózis, sclerosis multiplex), egyéb autoimmun betegségek kezelésére ellenjavallt. Befolyásolhatja az immunszuppresszív szerekekkel végzett terápiát.

A legfrissebb kutatások szerint az immunkezeléshez használt adagoknál jelentősen alacsonyabb hatóanyag mennyiség (tizede) esetén sikerrel alkalmazható néhány idegi alapú (például szorongásos) betegség kezelése során.

Fontos, hogy 2 éves kor felett adható, és a kúra időtartama maximum 2 hónap lehet. A kúrát egy éven belül többször ismételhetjük, néhány hónap szünet után. Várandósság időszakában nem javasolt.

szakában nem javasolt.

Igazolt hatása van a következő betegségekben:

Az **influenza** megelőzésében és a fertőzés tüneteinek kezelésében ma egyetlen más növénynek sincs olyan jelentősége, mint a kasvirágnak. Csökkenti a fertőzés időtartamát, illetve mérsékli tüneteit.



Tudományos kutatások bizonyítják, hogy az immunrendszerre a következőképpen hat:

- Aktiválja a granulocytosist (a fehérvérsejtek szaporodását) 30%-kal
- Felgyorsítja az ölüsejtek mozgását, hogy a megfelelő területre érjenek
- Megnöveli a phagocytosist, azaz, hogy a fehérvérsejtek bekebelezzék a kórokozókat (+40%)
- Szabadgyökfogó
- Növeli a makrofágok (bekebelező sejtek) aktivitását (100%)

Kérlek titeket, előzzük meg együtt a járványos betegségeket és ezek terjedését! Használjuk fel a lehetőségeket, amellyel a természet megajándékozott minket!

Üdvözlettel:

dr. Rovács Melinda

Egészségügyi Team



Használható

- a meghűlések,
- allergiás panaszok és tünetek enyhítésére,
- a hörghurut,
- középfülgyulladás,
- mandulagyulladás,
- nőgyógyászati és húgyivarszervi fertőzések,
- bőrgyógyászati kórfolyamatok, pl. pikkelysömör, ekcéma,
- reumás eredetű betegségek kezelésére is.

Gyökeréből és leveléből készült készítményét használják fel.

ECHINACEA SZIRUP ÖSSZETÉTELE:

Szorbit: cukorbeteg is fogyaszthatják

Feketeszeder lé: flavonoidok, ásványi anyagok és vitaminokban gazdag

C-vitamin

préselt kasvirág lé

kasvirág kivonat

Adagolás

2 év felett kisgyermeknek 2x5 ml

iskolásoknak 2x10 ml

felnőtteknek 2-3x15 ml



Másik hatóanyaga a **kamilla**, mely gyulladáscsökkentő, stimulálja az immunrendszert, serkenti az izmok ellazulását, s ezáltal izomgörcsoldó. Nyugtató hatással van a központi idegrendszerre. Sikeresen gyógyítja az ízületi gyulladásokat, megöli az emésztőgombákat.

Fenyőkivonatot tartalmaz, amely igen erős baktériumölő és élénkítő, stimuláló. Izom-, ízületi panaszokra jótékony hatású, mivel élénkíti és helyreállítja a vérkeringést. Gyorsítja a légzőszervi gyógyulást és tartós védelmet biztosít. Segít helyreállítani a megfelelő izomtónust.

A **szójaolaj** kitűnő hidratáló, elősegíti a felhám alatti bőrszövetek gyors regenerálását, tartósan fenntartja a megfelelő vízkészletet. Tartós védelmet biztosít a bőrnek, védi a levegőből származó károsodásoktól.

Kenhető orra, orr alá, mellkasra, hátra, csecsemőknél, kisgyermekknél talpra is. Lázcillapítás alkalmával elsősorban a mellkas, hát és talpi testrészeket kenjük be vékonyan a gyorsan felszívódó krémmel.

Hideg és reumatikus végtagok átmelengetője lehet.

Melegségével és nyugtató, lazító, görcs-

Kakukkfű krém

A **Kakukkfű krém** elsősorban légzőszervi megbetegedéseknél használatos, mivel tisztítja a hörgőket, fertőtleníti és nyugtatja a légutakat. Nyugtató, nyákdó, köptető és légút tisztító hatású. Segíti a stabil légzés helyreállítását. Görcsös légzési, köhögési rohamok megszüntetésében segít.

Hatásos görcsoldó, izomlazító, élénkíti a vérkeringést. Ebből kifolyólag reumás megbetegedésekben is kiegészítő terápiás készítmény. Csökkenti az ödémás végtagfájdalmakat, melyek különösen sok gondot okoznak. A vízzel telt ízületekben kifejezetten sürgős a megfelelő izomtónus helyreállítása és a stabil vérkeringés elindítása. Izomgyulladásos panaszok hatékony kezelőpartnere. Menstruációs fájdalmak csökkentésében is segít, s hozzájárul az enyhébb lezajláshoz. Lázcillapításban is megfelelő kiegészítő terápia. Gyorsan felszívódó krém.

A **Kakukkfű krém** összetevői nagyon sokat segítenek a gyulladásban. Melyek közül az első a **kámforkivonat**, ami erősíti az immunrendszert, az izmok, ízületek, gyomor- és bélrendszer működését. Erős reuma elleni és szív működést serkentő hatása van. Jótékonyan hat álmatlanság, depresszió és izomgörcsök esetén.

A népi gyógyászat már korán felismerte a kakukkfű kiváló hatását. Őszi, téli időszakban gyakoriak a megfázásos, meghűléses s az általa okozott légzési nehézségek.



oldó, gyulladáscsökkentő hatásával körbeölel minket. Szeretettel varol, óv.

Tóth Andrea
diplomás ápoló
infekciókontroll nővér
06 70/315-48-18

Napsugár Csapat - Egészségügyi Team

Az ősze beköszönésével egyre gyakrabban találkozhatunk vírusos megbetegedésekkel. A gyermekközösségekben előszeretettel terjednek a vírusok, a leggyorsabb odafigyelés ellenére is. De minket, felnőtteket sem kerülnek el.

A Kakukkfű fürdő csodája



Javasolom mindenkinek, hogy készüljön fel erre az időszakra, kezdje el erősíteni az immunrendszerét, fordítson kellő figyelmet a megelőzésre, és szerezz be azokat a készítményeket, melyek segítségével gyorsabban és hatékony módon tud majd kilábalni egy esetlegesen előforduló betegségből.

Az Életfa Program termékei kitűnő lehetőségeket biztosítanak ehhez.

A Just készítmények közül kiemelném a **Kakukkfű fürdőt**, amely, véleményem szerint minden háztartásban a „Házi Patika” részét kell, hogy képezze. Miért

gondolom így? Egyrészt a benne lévő gyógynövény kivonatok együttes hatása miatt, másrészt azért, mert a fürdők révén az illóolajok a légutakon keresztül bejutva segítik szervezetünk működését, regenerálódását.

Röviden az összetevőkről: A-, E-vitamin, kakukkfű, eukaliptusz, fenyőtű, rozmaring, gyömbér. Mind kiváló minőségű, természetes hatóanyagok.

A Kakukkfű fürdő jótékony hatásai

- ✓ Jó hatással van a légutakra
- ✓ Köhögéscsillapító, nyákoldó
- ✓ Hatékonyan oldja a köhögési görcsöt
- ✓ Fokozza a testi és lelki energiát



- ✓ Javítja a koncentrációs képességet
- ✓ „Vörös” színe pozitív hatással bír a fáradtság leküzdésére
- ✓ Erős fertőtlenítő hatású
- ✓ Serkenti a keringést

Mely esetekben ajánlott a fürdő alkalmazása?

- ✓ Megfázásos, náthás betegség
- ✓ Influenza esetében
- ✓ Köhögéses állapotok
- ✓ Rossz közérzet, bágyadtság, lehangoltság
- ✓ Immunrendszer erősítése céljából



Használata: Maximum 37 fokos kádfürdőbe 10-20ml, 20 percnél tovább ne tartson a fürdés. Hatása fokozható, ha fürdő után bekenjük **Kakukkfű krémmel** a hátat, mellkast és a talpakat.

A **Kakukkfű fürdő** ideális az egész család számára! Bátran mondhatom, hogy családommal már 9 éve élvezzük egészségmegőrző és regeneráló hatását.

Egyedülálló fürdőélményt nyújt. Kényezteti testünket (és persze cirógatja lelkünket is). Minden bőrtípusra ajánlott.

Szeretettel:

Dubniczky Ildikó

Egészségügyi Team, vezető védőnő

EUCASOL spray



Évről-évre mindannyian tapasztalhatjuk, hogy a légúti megbetegedések az egészségünket érintő leggyakoribb problémát jelentik.

Az Eucasol spray nagyon jól segíti a légutak tisztulását, megfázás esetén jól használható a szabad légzés fenntartására. Amennyiben rendszeresen használjuk, a megfázásos betegségek hatékony megelőzésére is alkalmas. Jelentős antibakteriális hatása van.

Életfa Óvodánkban, iskolánkban megelőzésre használják a nevelők, a csoportban vagy tanteremben szellőztetés után 2-3 fújás biztosítja a légtér fertőtlenítését.

Megfigyelhető, hogy a közösségekben sokkal kevesebb a hiányzások száma, mióta bevezették e termék használatát!

Allergiás és asztmás betegségeknél a légzési nehézségek leküzdésében hatékonyan használható. Jól javítja a légzésfunkciókat, nagyon megnyugtató, tiszta, egészséges légzést biztosít. Különösen ajánlott megelőző használata pollenérzékenység, asztmatikus és bizonyos allergiás betegségek esetén.

A **Just Eucasol** spray a szoba levegőjébe vagy a párnára fújva mérsékli a nehézlevegést és a fulladásos panaszokat. Éjszakára tanácsos a hálószoba levegőjét 1-2 fújással frissíteni, nagyon kellemes alvást biztosít.

Zsebkendőre fújva és orrunkhoz tartva gyorsan tudjuk javítani a légzést. A több emeletnyi lépcsőzés esetén jelentkező légzési nehézséget is gyorsan javíthatjuk ilyen módon.

Horkolás esetén házasság megelőző készítménynek is nevezhetjük, hiszen a légutak tisztulása után a horkolás elmúlik, és így maradhat a szerelem a hálószobában!

Munkám és csapatom összetétele miatt gyakran utazom, ezért az autóm a második ott-

honom. Az autómiban a légfrissítőm az Eucasol spray, ami fertőtleníti a fűtés-hűtés miatt bekerülő baktériumokat és porszemcséket! Porszívózás előtt is érdemes két fújással megajándékozni otthonunkat és önmagunkat.

Összefoglalva:

Levegőtisztító, légzésjavító spray. Baktériumölő, gyorsan elpusztítja az allergénhatású, károsító anyagokat. Megszünteti a kellemetlen szagokat, és nagyon hatékonyan tisztítja a helyiségek levegőjét.

Segít a légzési zavaroknál, különösen jó hatású pollenérzékenység, allergiás és asztmás rohamok esetén. A spray 75ml, kb. 400 pumpanyomás, mely több hónapra elegendő.

Nyugodt légzést biztosít zsebkendőre fújva és belélegezve, vagy este párnára fújva.

Segít megelőzni az arcüreggyulladás, erősíti az immunrendszert.

Szeretettel ajánlom minden magyar család számára!



Hegy Gyöngyi

Egészségügyi Team
életvezetési tanácsadó, tréner
06-70/4572712

Levendula krém

Talán emlékszünk arra - vagy emlékeink híján el tudjuk képzelni -, hogy nagymamáink sifonjában (szekrényben) annak idején szinte kifogyhatatlan levendula illat volt. S mikor kinyílt a szekrény ajtaja, akkor megtelt a ház is eme csodás, megnyugtató illattal.

A levendulának igen széleskörű a felhasználási területe.

A **Levendula krém** aloe tartalmú, mely gyulladáscsökkentő, gombaölő, antibiotikus és regeneráló, így regenerálja a szöveteket a sejtek normális fejlődési ütemében.

A krém **levendula** és **hamamelis** (bűbájdíó) tartalmának köszönhetően a következő összehatást eredményezi:

- feszülést, duzzanatot csökkent,
- fáradtságot, izom- és reumás fájdalmakat enyhít,
- gyulladásos izomfájdalmakat enyhít,
- visszeres láb megelőzésére és kiegészítő kezelésére a legmegfelelőbb,
- gennyesedéssel járó szemgyulladások kezelésére és allergiás duzzanat, viszketéssel járó szemgyulladás megelőzésére ajánlott,
- napégésre, szolárium, sugárkezelés utáni bőr ápolására, még mielőtt begyulladna,
- külső és belső aranyér kezelésére: házilag akut tüneteket enyhítő kúp készíthető belőle,
- kismamánál, túlsúlylal küszködőknél (akár férfiaknál is), a megjelenő visszerek rendszeres

A levendula az egyik legsokoldalúbban, legváltozatosabban használt finom illatú gyógy-, fűszer- és dísznövény. Európába a rómaiak hozták be, az ókorban ez a növény a szépségápolás meghatározó növénye volt. Parfümök, kölnivizek alapanyaga az illatos lila virágzat, de a népi gyógyászatban is közsímet, többek közt szélgyörcsök, izomfájdalmak ellenszere, de illóolajként nyugtató, a depressziót, rosszkedvet is elűzi. Virágos szárait fellógatva, kiszárítva pedig első osztályú szekrényillatosítót kapunk, elűzi a molyokat, és felfrissíti ruháink illatát. És még egy tipp: a szárított virágzat egy textilzsebkendőbe varrva, az ágyba elhelyezve, segít a mély, nyugodt alvásban.



kezelésére,

- fejfájás, depresszió, szorongás, hangulatingadozás, félelem és kimerültség esetén kiváló hatású - kiegészítőként.

Igen ritka az az ember, aki közeli hozzátartozói között ne találna pl. kismamát, ülőmunkát végző embert, aranyérrel küszködő egyént, vagy szoláriumba járó, esetleg túlsúlylal küszködőt. Nos, ha mégis van a felsoroltak között ismerős, akkor bátran használhatja a **Levendula krém** csodás, jótékony hatását. „Meghálálja” a krém a simogatva felvitt szeretetet.

Tóth Andrea
diplomás ápoló
infekciókontroll nővér
06 70/315-48-18

Napsugár Csapat - Egészségügyi Team



SŐSZEGÉNYEN, MÉGIS ÍZLETESEN!!!



Kedves kezdő, haladó és profi háziasszonyok!

Jártatok már úgy, hogy szívvel-lélekkel készítettétek el a finom falatokat, mégis úgy éreztétek, hiányzik belőle „valami” a tökéletes ízvilághoz?

Velem többször is előfordult ez, mindaddig, míg a Nahrin instant **Zöldségleves** a kezembe nem került. Szerelem volt az első látásra, illetve ízre, és lassan 10 éve nélkülözhetetlen a konyhámban a Nahrin többi fűszereivel együtt.

Összetételének köszönhetően a hagyományos konyhasó használatát minimalizálni lehet a főzés során, így a magas vérnyomás és egyéb problémák miatt. A sómentes, s így kicsit ízetlen étrendre kényszerültek is ízletes, finom ételekkel kényeztethetik magukat.

A Zöldségleves alkotó fűszerek és zöldségek tökéletes összeállítása különleges és nagyon finom ízvilágot ad a vele készült ételeknek.

Nekem a frankfurti levesnél és a zöldbab főzeléknél adta meg a hiányzó „valamit”!

Miért is szeretem és ajánlom?

- ❖ Zsírtalan, kalóriaszegény, ezért a diétázók, egészségesen táplálkozók, vegetáriánusok étrendjébe tökéletesen beilleszthető.
- ❖ Könnyen elkészíthető, hideg-meleg vízben is gyorsan oldódik, akár vacsorára is fogyasztható, különösen sportolás után kiváló választás.
- ❖ Purinmentes, így köszvényes betegek számára is megengedett a rendszeres használata.



❖ Összetételének köszönhetően kiválóan pótolja az ásványi anyagokat, nyomelemeket, ezért már csecsemőknél is használhatjuk gyomor-bélproblémák utáni roboráláshoz.

❖ Várandósoknál az első trimeszter rosszuléteiben nagy segítség a megfelelő folyadékbevitelhez.

Csapatom egyik tagját is a Zöldséglevesnek köszönhetem, mivel várandóságának első 8 hetében semmi nem maradt meg benne, csak a Nahrin Zöldséglevese.

Az első hetekben csak hidegen, majd később langyosan kortyolgatva fogyasztotta egész nap.

❖ Rendszeres esti fogyasztással a renyhébb bélműködést is aktivizálja.



A Zöldségleves használatának csak a fantáziánk szab határt. Önmagában levesként, levesek, főzelékek, mártások, tésztafélék és még számtalan étel ízesítésére használhatjuk, és az eredmény mindig tökéletes, nem hiányzik belőle az a „valami” és nem utolsó sorban egészséges.



Kellemes kísérletezést és finom falatokat kívánok az előtünk álló téli napokra, szeretettel:

Szopkóné Tóth Andrea

védőnő

Életfa Delfinek, Egészségügyi Team