

Életfa magazin

II. évfolyam 2. szám

2015 / 2



Szelíd segítség a természet patikájából



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.



A „Legnagyobb Hitel”

Kedves Olvasóm!

Tudsz róla, hogy már felvetted a „Legnagyobb Hitelt”? Igen! Akkor, amikor megszületted! Ez pedig nem más, mint az Életed!

Hogy mire használod, az Rajtad múlik. Használhatod jóra, rosszra, semmire sem. Viszont azt tudnod kell, hogy ezt nem örökbe kaptad, ezt vissza kell fizetni. A fizető eszközed: a napjaid. Itt nem bújhatsz ki a fizetési kötelezettség alól, behajtják Rajtad! Az is igaz, hogy jó befektetésekkel meg tudod hosszabbítani a futamidőt. Ha jól gazdálkods, akkor tovább élsz!

Szerinted mire kapod a születésedkor ezt a hitelt? Megmondom.

Arra, hogy megvásárolhasd rajta a „Boldogságod”.

Mindenki a sajátját, és nem másét! Ezért azt javaslom, hogy ne kótyavetyéld el a napjaidat! Arra költsd, ami a boldogságodhoz visz közelebb! Mi segítünk Neked ebben, hiszen nekünk is ez a célunk a mi befektetéseinkkel. Mi biztosítjuk Neked azt a növekedési környezetet, ami támogat Téged, és megvédi az irigyeidtől, az elleneidőtől. Vigyázz, ne ragadjanak ki közülünk, mert akkor nem tudunk támogatni, nem tudunk megvédeni!

Húszéves vagy, talán harminc? Mire van szükséged? Olyan munkára, ahol akkora lehet a jövedelmed, amekkorát csak elbírsz képzelni?

Gyere, köztünk a helyed! Segítünk!

Negyvenéves vagy, talán ötven? Biztonságra vágysz? Szerethető munkára? Egészséges családra?

Gyere, köztünk a helyed! Segítünk!

Hatvanéves vagy, talán több? Nem akarod, hogy leírjon a társadalom? Megbecsülésre vágysz? Értékkeremtésre? Vágyaid beteljesítésére?

Gyere, köztünk a helyed! Segítünk!

Lehet, hogy azt hiszed, ez csak „szöveg”, ilyen nincs is! Nos, ebben az esetben valóban nincs ilyen lehetőség a Számodra. Fizess úgy a napjaiddal, ahogy gondold! Tudod, Számodra az van, amiben hiszel. Azt veszed meg a hiteledből, amire gondolsz.

A gondolatnak teremtő ereje van!

Mi tizenöt éve hiszünk abban, hogy nekünk egy jobb élet jár. A gondolataink megteremtették az új évezred országos egészségőrző programját, az Életfa Programot.

Ezt a programot nem kaptuk senkitől sem. Még csak nem is választás alapján lett a miénk. Megteremtettük! Miből? Belőlünk, a gondolatainkból! Abból a sok ezer értékből, ami bennünk van, a „Legnagyobb Hitelünk”ből, az Életünk”ből. És most hívunk Téged, kérd a segítségünket, hogy velünk lehess, hogy velünk lehessenek a szeretteid, az ismerőseid!

Mert minél több ember van egy gondolatban, annál nagyobb a teremtő erejük!

Teremtsünk egy egységes, egészséges, boldog magyarságot!

„Itt az idő, most vagy soha!” (Petőfi Sándor)

Mutassuk meg, hogy képesek vagyunk rá! Először a gondolatainkban, azután a lelkünkben és végül a tetteinkben! Mert képesek vagyunk rá!

Mi egyesítők vagyunk, nem megosztók!

Mi elfogadjuk a gondolatok és a lélek szabadságát, amivel megteremthetjük az egész Földet átölelő egységes magyarságot!

Ne földrajzi országhatárokhoz ragaszkodjunk, hiszen azok állandóan változtak az évszázadok folyamán! A magyarság érzése, nagyszerűsége nem lehet politikai és hatalmi ügyeskedések haszonélvezője vagy áldozata! **Teremtsük meg a gondolataink és a lelkünk Nagy Magyarországot!**

Mekkora ez az ország? Határtalan! Benne élünk és halunk, tanulunk és tanítunk. Velünk vannak élők és holtak! Elődeink és utódaink!

Vigyázzunk hát az értékeinkre, a kincseinkre, életünk és nyelvünk tisztaságára, a magyarok hitére és biztonságára!

Vigyázzunk egymásra!

Június 20-án óriási ünnephez érkezünk. Az Életfa Program eddigi legnagyobb ünnepéhez: a

15 ÉVES ORSZÁGOS JUBILEUMI TALÁLKOZÓHOZ.

Ha magyarnak érzed Magad, és hiszel az egészséges országunk, a jó életminőségünk megteremtésében, akkor eljössz közénk!

Én ott leszek! Várom Rád!

Szeretettel:
Schmidt Ferenc



15 ÉVES ÉLETFA JUBILEUMI TALÁLKOZÓ

Magyarok! Egészségre vágyók!

Elérkeztünk az Életfa Országos Egészségőrző Programunk eddigi legrangosabb eseményéhez. 15 éve több tízezren teszünk azért egyre többet, hogy hazánk lakossága részére biztonságot nyújtsunk, hogy igazi értékeket mutassunk és teremtsünk.

Büszkék vagyunk arra, hogy a mi programunk egyedülálló a világon, valós magyar érték!
Ha magyarnak vallod Magad, gyere el!
Ha Életfásnak érzed Magad, köztünk a helyed, ünnepeljünk együtt!
Ha a Te számodra is fontos az egészség, a felemelő társaság, szeretettel várunk Rád!
Ha otthonra és szeretetre vágysz, ez a befogadó hely Számodra!

az Életfa Program csapata

A HELYSZÍN

A jubileumi rendezvénynek az **Erdőpuszta Club Hotel **** - ARBÓ TANYA** ad otthont, Debrecenben.



A helyszín egy kiserdővel övezett csodálatos környezetben található, saját gazdasággal és horgásztóval. A gyönyörű tisztás lehetőséget ad a szabadidős sportolásra, hatalmas sétákra, kirándulásra.

A nap házigazdája Verebes Linda és Pindroch Csaba.

A nap házigazdája Verebes Linda és Pindroch Csaba.

PROGRAMAJÁNLÓ

Ünnepi bevonulás
Chi-kung
Jurta látogatás
Szekerezés
Tanyalátogatás
Főzőverseny
XXI. századi érdekességek
Csapat-előadások
Gyerekkuckó
4 Próba sportverseny
15 éves Életfa Jubileumi főzőverseny
Utcabál

JELENTKEZÉS

**A 15 ÉVES ÉLETFA
JUBILEUMI TALÁLKOZÓ**

Időpontja: 2015. június
20. szombat

Helyszíne: Erdőpuszta
Club Hotel **** - Arbó
Tanya, Debrecen,
Diószegi út

**Belépőjegyek igényel-
hetők: 2.000.- Ft,** csak a

napközbeni programokon való részvételre jogosít.

6.000.- Ft, a napközbeni programra és a gálavacsorára is érvényes

A Gyerek Klub tagjai térítésmentesen vehetnek részt a rendezvényen 18 éves korig. A gálán résztvevő gyerekek nevét és életkorát külön is kérjük szépen megadni!

Jelentkezni a JNS Hungária Kft. kommunikációs központjában lehet, az alábbi elérhetőségeken:

Fax: 46 504-888

Email: kommunikacio@eletfaprogram.hu

A jelentkezési határidő: 2015. június 7.

Főzőverseny

Jelentkezéskor kérjük megadni a csapat és a csapattagok (3fő) nevét.

Jelentkezni a JNS Hungária Kft. kommunikációs központjában lehet, az alábbi elérhetőségeken:

Fax: 46 504-888

Email: kommunikacio@eletfaprogram.hu

A jelentkezési határidő: 2015. június 7.

4 Próba Sportverseny a Gyerek Klub tagjai részére

Részletes versenykiírás és jelentkezési lehetőség itt:
<http://eletfaprogram.hu/index.php/gyerek/1736-4proba-versenykiiras>

A jelentkezési határidő 2015. május. 31.

A legfrissebb információkról a www.eletfaprogram.hu weblapunkon tájékozódhatsz!

*Szeretettel várunk!
Életfa Program Csapata*

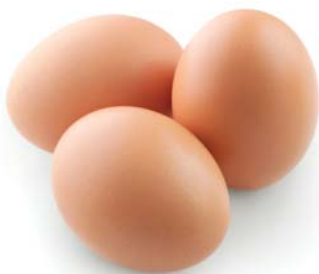
NAHRIN SEGÍTSÉG

TÁPLÁLÉKALLERGIÁSOKNAK | 2015

Kedves Életfás!

Az Életfa Program céljai között nagyon fontos szerepet tölt be a szakmai hitelesség, továbbá a fogyasztók megfelelő tájékoztatása. Ezeket figyelembe véve szeretnék egy eszközt a figyelembe ajánlani.

A lakosság egyre nagyobb hányada szenved allergiás megbetegedésben, melyek közül sokat a különféle élelmi anyagok és élelmiszeripari termékek okoznak. A táplálékallergiában (intoleranciában) szenvedő ember számára alapvetően fontos, hogy azokat az élelmiszereket, élelmiszer összetevőket, amelyek a tüneteket kiváltják, ne fogyassza.



Magyarországon a leggyakrabban allergiát (intoleranciát) kiváltó kilenc összetevő a következő:

- Tejfehérje
- Tejcukor (laktóz)
- Tojás
- Szója
- Glutén
- Földimogyoró
- Benzooesav és származékai
- Azoszinezékek
- Kéndioxid és származékai

2015-ben a Nahrin cég kiadott egy tanúsítványt, melyben 34 db Nahrin készítmény szerepel a fenti leggyakrab-

ban allergiát (intoleranciát) kiváltó kilenc összetevő alapján.

Ennek az évnek a végéig, tehát 2015. december 31-ig, a Nahrin cég garantálja, hogy az ebben a tanúsítványban megjelent készítmények összetételét a feltüntetett időpontig nem változtatja meg oly módon, hogy az adott anyagtól való mentességet befolyásolná.

Fontos, hogy ezt a tanúsítványt évente frissítik, tehát csak a megadott határidőig érvényes!

A tanúsítvány alapján készítettünk egy kiadványt, mely reményeink szerint nagymértékben fogja segíteni az egyes táplálékallergiában, táplálékintoleranciában szenvedő betegek mindennapjait. A Nahrin cég által kiadott tanúsítvány a kiadvány végén megismerhető.

2015-ben 34 darab Nahrin készítmény került a kiadványba, melyek a következők:

Affiline, Almaíró, Articsóka keserű, ArtiFit, Barackíró, Basico-por, Citromfű tea, Echinacina-ital, Fenyőszirup, Folsav rágótabletta, Habkrém puding csokoládé, Halolaj kapszula, Hegyi boróka szirup, Hús fűszer, Instant gyógynövényes tea, Magnézium kapszula, NahroFit kávé, NahroFit Müzli, NahroFit vanília, Nahrom fűszer, Narosan Fekete áfonya, Narosan Mini, Narosan narancs, Narosan Red Berry, ProbioFit, Q10 kapszula, Royal kapszula, Sarki gyö-

kér kapszula, Sütőtökmag szirup SzójaFit, Tengeri algás fűszer, Vitaflor, Vivi Aloe, Zöldségleves.

Javasolom, vásárolj meg Te is a „Nahrin segítség táplálékallergiásoknak” című kiadványt, hogy amikor egy táplálékallergiás (érzékeny) fogyasztóval találkozol, segíthess neki a magas minőségű Nahrin termékek ajánlásával, melyeket biztonsággal beépíthet a mindennapjaiba.

Magyarországon jelenleg a fenti kilenc összetevőre nagyjából 2 millió ember allergiás (érzékeny), segítsünk hát nekik!

Szeretettel:

Kanizsárné Vaskó Nikolett
vezető dietetikus

Forrás: <http://www.taplalekallergia.hu> (2015. május 15.)



Kedves Szülők!

Örök kérdés, hogy mit, hol, mikor sportoljon a gyerek?

Íme a válaszok:

Mit? Kerékpározzon, fusson, tornázzon, ússzon!

Hol? Debrecenben!

Mikor? Június 20-án!

Az Életfa 4Próba sportversenyére minden gyermeket óvodástól a középiskolásig nagy-nagy szeretettel várunk.

Előzetesen nevezni az alábbi kategóriákban lehet:

Csapatverseny: 4 főből álló csapat, ahol személyenként egy sportágat kell teljesíteni,

Egyéni verseny: a nevező mind a 4 sportágat teljesíti.

Egyéni sportágankénti: a nevező egy, vagy két, akár 3 sportágat teljesít.



Távok és feladatok:

Óvodások: 200m futás; 500m kerékpár; játékos tornagyakorlatok időre. 25m úszás választott úszásnemben.

Alsósok: 400m futás; 1000m kerékpár; játékos tornagyakorlatok időre. 50m úszás választott úszásnemben.

Felsősök: 800m futás; 2000m kerékpár; játékos tornagyakorlatok időre. 75m úszás választott úszásnemben.

Középiskolások: 1200m futás; 3000m kerékpár; játékos tornagyakorlatok időre. 100m úszás választott úszásnemben.

Követelmény: kerékpárt korlátozott darabszámban biztosítunk a döntőre, aki tud, az hozzon magával. Akinek szüksége van az úszáshoz deszkára, gondoskodjon róla saját részre. Vízbiztos jártasság szükséges az úszóknak. Önálló kétkerekű kerékpártudás feltétel a sportágban indulónak. A játékos tornagyakorlat: állások, járások, tartások, fordulások, gurulások, ugrások egyvelegét fogja tartalmazni.



Aktív és kezdő sportoló gyermekek nevezését egyaránt várjuk!
Cél: jókedv és vidámság; élményekkel dús, sportban gazdag nap végén fáradtan kidőlni! Tegyük ezt együtt!

Amennyiben a versenyig szükséged van iránymutatásra a felkészüléshez, 4 kiváló és aktív sportoló készíti a nevezőknek az információs anyagot, mely honlapunkról letölthető:

Sikter Zsuzsanna-futás: úszás, futás, kerékpározás után a tereptriatlon lett az, amely igazán közel áll a szívéhez, szép sporteredményekkel büszkélkedhet.

Szabó Tamás- torna: az Életfa mozgás szirmának felelőse, tereptriatlonista, 14-szer futotta le a maratoni távot.

Tóth Viktor- úszás: triatlon edző, versenyző, 40 éves sportmúttal a háta mögött gyerekekkel és felnőttekkel egyaránt foglalkozik.

Vinnai Zsolt-kerékpár: ViniBike Sportegyesület megálmodója, az elmúlt 20 évben többször megfordult eredményhirdetéskor a dobogón; Rómáig elkerékpározott!



A nevezés, a távok és feladatok, további részletek elérhetőek honlapunkon a www.eletfaprogram.hu oldal **Gyermek és Mozgás** menüpontban. Kérdésekkel a gyerekklub@eletfaprogram.hu címre íratok.



RAJTHOZ!



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!

Tavasz. Megújulás. Élet(FA)mód Klub.

AHOGYAN AZT MÁR MEGSZOKHATTAD, AZ ÉLETFA PROGRAM MINDIG MEGÚJUL, IGYEKSZIK BEÉPÍTENI AZ ÖTLETEIDET, JAVASLATAIDAT, KÉRÉSEIDET, S ENNEK MEGFELELŐEN FEJLESZTI AZ ESZKÖZÖKET. EGYSZERŰEN FIGYEL RÁD.

Mivel az Élet(FA)mód Klub az Életfa Program virtuális klubja, a változást, megújulást a klubbal kapcsolatban is észreveheted.

Egyszerűen, mert az Élet(FA)mód Klub is figyel Rád.

Az elmúlt két év tapasztalatait felhasználva fejlesztettük most a klubot, nézzük hát milyen újdonságok várnak rád:

1. Új csomagok kerültek kialakításra.

Összefoglalóan: Egyen-súly csomagok

- Affiline: „Vízajtás természetes módon”

Hogyan fogyaszd: 3 evőkanállal tegyél 1,5 liter vízbe, melyet a nap folyamán iszogass meg.

- Barackíró vagy Almaíró, attól függ, melyiket szereted: „Méregtelenítő szerveink segítője”.

Hogyan fogyaszd: 2 evőkanál port rázz össze 2 dl vízzel, és

idd meg éhgyomorra.

- NahroFit Kávé vagy NahroFit Vanília, attól függ, melyiket szereted: „Komplett élelmiszer vacsorára”.

2 evőkanál port 2 dl hideg tejjel vagy vízzel rázz össze, és fogyaszd el vacsorára.

Kinek ajánljuk az új csomagokat?

Ha egészségesen szeretnél egy pár kilótól megszabadulni, válaszd ki a kedvedre való Egyen-súly csomagot. Nyárra már formába is hozhatod magad.

Fontos! Május elsejétől a korábbi négy Testkontroll csomagot már nem tudod megvásárolni, helyettük keresd a megújult Egyen-súly csomagokat!

Az új Egyen-súly csomagokat aztán kedved szerint bővítheted is. Ennek részleteit a megrendelő oldalon találod.

2. A klubtagok tudhatják, hogy eddig e-mailben küldtem el a komplex Nahrin Testkontroll Programot (tehermentesítő, testsúlycsökkentő, egészséges táplálkozás), és az egyes szakaszok ajánlásait részletesen hétről-hétre. Ezek az ajánlások a jövőben a honlapról lesznek elérhetőek, onnan lesznek letölthetőek.



A részletes ajánlás helyett, hetente egyszer e-mailen főleg az egészséges táplálkozással kapcsolatos érdekességekről, aktualitásokról, újdonságokról fogok írni. Ezeket a tájékoztató leveleket a „régii” és az új klubtagok is meg fogják kapni, így ha már tagja vagy a klubnak, nincs ezzel kapcsolatban teendő. Ha még nem vagy tag, és szeretnéd Te is megkapni a leveleket, kérlek, regisztrálj a klubba. A regisztrációhoz szükséges adatlapot a www.eletfaprogram.hu oldalon tudod kitölteni. Ne feledd, hogy a klubhoz való csatlakozás díjmentes.

3. Az újdonságoknak megfelelően megújul a Testkontroll Kiadvány is. Az új kiadványt keresd megrendeléseid alkalmával.
4. Természetesen a jövőben is lehetőséged lesz egyéni kérdéseidet feltenni nekem. Kérdésedet írd meg az eletfamodklub@eletfaprogram.hu e-mail címre.
5. Hosszú távú céljaink között szerepel egy országos dietetikai hálózat kialakítása, területileg illetékes, ott élő dietetikusokkal. Ezt természetesen elsősorban

Életfa Program tagokkal szeretnénk kialakítani. Ezért ha ismersz olyan dietetikust, aki alkalmas lehet a feladatra, esetleg Te magad dietetikus vagy, és lenne kedved részt venni a projektben, írd nekem a fenti e-mail címre. Aki ezt már megtette, köszönöm szépen!

- +1: Ha még nem jelentkezted, jelentkezz a júniusi jubileumi találkozóra Debrecenbe, ahol még további meglepetéssel várunk a klubbal kapcsolatban. Hidd el, megéri ott lenned! ☺

Amennyiben kérdésed lenne a klubbal kapcsolatban, még egyszer az e-mail cím, ahova írhatod:

eletfamodklub@eletfaprogram.hu

Remélem hamarosan Téged is a klub tagjai között köszönhetünk, használd ki Te is a klubban rejlő lehetőségeket!

Szeretettel,
Kanizsárné Vaskó Nikolett
vezető dietetikus



FOLYADÉKHÁZTARTÁSUNK ODAFIGYELÉST IGÉNYEL

Már itt van a kertes
alatt a nyár. A hosz-
szú, forró nyár.

Minden
évszakban,
de ilyen-
kor különö-
sen fontos
odafigyel-
nünk tes-
tünk jelzé-
seire. Ebben
az időszakban a
szervezetünk folya-
dékvesztése napi 2,5 liter.

Az emberi test víztartalmának
0,5 százalékos csökkenése már aktiválja a szomjúságérzetet. Ha
a folyadékvesztés meghaladja a 2%-ot, akkor szellemi és fizikai
teljesítményünk jelentősen csökken. Ez testi tüneteket is generál:
fejfájás, légzésszám emelkedés, vizeletkiválasztás csökkenés,
szívritmus emelkedés tapasztalható, és gyengül a koncentráció
képesség. 10%-os folyadékvesztésnél már megszűnik a könny-
és vizeletkiválasztás, elnyomhatóvá válik a pulzus, elviselhetet-
len szomjúság tör ránk, lábikragörcs jelentkezik.

Fontos leszögezni, hogy a hőmérséklet növekedésével egye-
nes arányban kell növelnünk a bevitt folyadék mennyiségét.
Ugyanennyire szükség van a megfelelő ásványi anyag pótlása is.
Ha palackozott ásványvizet fogyasztunk, ügyeljünk annak nátri-
um tartalmára. (200 mg/l-nél alacsonyabb legyen). A túlzott nátri-
um fogyasztás magas vérnyomást okozhat.

Egészségünk megőrzése érdekében a nyári időszakban a leg-
fontosabb a folyadékbevitel és leadás egyensúlyának megtar-
tása.

A kiszáradás különös veszélyt jelent az idősek és gyerekek szá-
mára, így nagy gondot kell fordítani, hogy ők is egész nap ele-
get igyanak.

NYÁR-MELEG-FOLYADÉKPÓTLÁS....

Mi jut eszedbe? Hát persze! Itt van-
nak a mi megmentőink! A Nahrin teák!
Vegyük sorra őket!

ISO TEA: ennél jobb alternatíva nincs
is az ásványi anyag pótlásra! Ebben
termékben nagyszerűen megvaló-
sul a Nahrin elképzelése: rendszer-
esen fogyasztott ételünk, italunk tar-
talmazzanak a mindennapi életünkhöz
fontos vitaminokat, ásványi anyagokat.
Mindemellett kellemes citromos ízű,
amely kitűnően üdít a nagy melegben.



Tartalmaz:
megfelelő
arányban szénhidrátot, fehérjét, nátri-
umot, kalciumot, káliumot, magnéziumot,
és persze telis-tele van C vitaminnal.
Meg kell említenünk, hogy a nyáron
gyakori hányás-hasmenéses meg-
betegedések esetén is nagy segít-
ségünkre lehet,
hogy az elvesz-
tett elektrolitokat
pótolni tudjuk.



MELISSA TEA: nem csak
melegen, de hidegen is fogyasz-
thatjuk, amellet, hogy segít alvászavarok
esetén, gyomor és bélpanaszokra is kivá-
ló. Nyaraláskor az utazási betegség tünete-
inek leküzdésére is bátran alkalmazhatjuk.
Kellemes citromos aromája rendkívül üdítő!

GYÓGYNÖVÉNYES TEA: ezt a teánkat is
bátran lehet hidegen fogyasztani. A nyári
allergia szezonban elengedhetetlen. Az
eukaliptusz, a borsmenta és kakukkfű
tartalmának köszönhetően könnyíti a
légzést, csökkenti a köhögést és segít-
nek kitisztítani az eldugult orrot.



Összegezve: nyáron is, ha a Nahrin
teákat választod, nem tudsz mellényül-
ni. Gyerekeknek, felnőtteknek, idősek-
nek- egyszóval bárkinek szívből ajánljuk!
Gyorsan elkészíthetőek, bármikor a ren-
delkezésünkre állnak, ezért nyaraláskor is
kiváló!

Fontos, hogy nem csak a
bevitt folyadék mennyisége a
mérvadó, a jó minőségű folya-
dék bevitel elengedhetetlen!
Fogyaszd nyáron is a Nahrin
teákat az Életfa Program kíná-
latából!

Az oldalt összeállította:
Papp Orsolya
könyvelési munkatárs



GINZENG-GINKGO A NAHRINTÓL!

Azért, hogy koncentrálj! Azért, hogy emlékezz!

Az emberek a munkával eltöltött éveik alatt különösen nagy terhelésnek vannak kitéve. Észrevehető, hogy a koncentrációs- és teljesítő képesség ez idő alatt egyre gyengébb. Idősebb korban az aktivitás csökken, az agy gyorsabban lustul el, lassabb lesz. Agyunkat már nem trenírozzuk, így az emlékezet is romlik.

A Nahrin olyan növényeket keresett, amelyek pozitív hatást fejtenek ki ezen a területen. A ginzeng és a ginkgo tűntek a növényvilág legütőképesebb képviselőinek. Azt is átgondolták, hogy mely vitaminokkal tudnák kiegészíteni, hogy még hatásosabb, még hatékonyabb legyen a termék.



GINZENG-GINKGO KAPSZULA

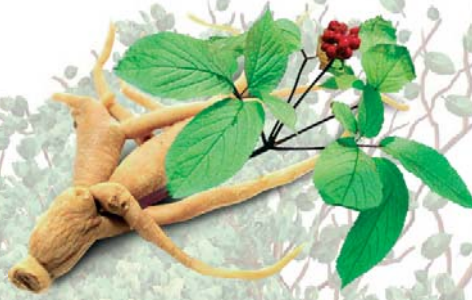
Összetétele:

- ginzeng kivonat,
- ginkgo kivonat (ginkgo biloba), továbbá
- szibériai ginzeng,
- Niacin (B3-vitamin),
- Riboflavin (B2-vitamin),
- Thiamin (B1-vitamin).

Ginzeng

- Kínában több, mint 5000 éve alkalmazzák univerzális hatása miatt, afordiziákumként és ételízlőként egyaránt, az európaiak a 17. században használták kimerültség és gyengeség esetén,

- 4-7 éves növények gyökereit használják fel. A friss gyökereket vízgőzzel kezelik, majd szárítják és csak ezután készítik belőlük kivonatot.



A ginzeng hatása:

- fáradtság és gyengeség érzet esetén erősítő hatású. Pozitív hatása van a kórral folyamatosan csökkenő teljesítőképeségre a koncentráció és a gyors reakció szempontjából is,
- erősíti az immunrendszert,
- javítja az emlékezőképességet,
- segít a változókori depresszió leküzdésében.

Ginkgo biloba

- eredetileg Kínában honos, de ma már világszerte ültetett fajtája, Kelet-Ázsiában ehettő magja miatt tisztelik, templomfaként használják, Holland hajósok hozták Európába Japánból, díszfaként is ültetik,
- ételmiszerként is felhasználják, a megpirított magok az ázsiai konyhákban fűszerként szolgálnak.

A ginkgo biloba hatása:

- az agy állapotától függő szellemi teljesítmény zavarainak kezelésére, emlékezet-, koncentráció gyengülésére, szédülés, fejfájás és időskori demencia kezelésére használják,
- artériás vérellátási zavarok esetén is alkalmazzák, javítja a vér áramlási tulajdonságait,
- javítja az emlékezeti- és tanulási képességeket.

A Ginseng-Ginkgo kapszula fontosabb jellemzői:

- segít az agyi funkciók megtartásában,
- növeli a koncentrációs- és emlékező képességeket,
- növeli a szellemi teljesítményt,
- segít a memória megtartásában, illetve javításában,
- javítja a stressztűrő képességet.

Célcsoportok:

- tanulási- és vizsgaidőszakban fiatalok számára,
- feledékenyek,
- demenciában szenvedők,
- koncentrációs zavarral küszködők,
- és 50 éves kor fölöttiek részére egyaránt ajánljuk.

A Ginkgo-Ginzeng kapszula felhasználása:

1 kapszulát naponta kis vízzel nyeljük le, a legjobb reggel éhgyomorral.

A következő kúrákat javasoljuk:

- fiatalabbak esetén (tanulók, egyetemi hallgatók) a vizsgaidőszakban 1-2 hónapra a vizsgák előtt,



- ha a képességek csökkenésének jeleit tapasztaljuk (emlékezet, koncentráció), akkor tartósan is szedhetjük,
 - 50-60 évesek: megelőzésként 1-2 kúra évente,
 - 60 fölöttiek: 3-4 kúra évente.
- 1 kúra = 1 hónap = 1 doboz

*Ginzeng-Ginkgo a Nahrintól!
A szellemi frissességért!*

Az oldalt összeállította:
Nagyházi Mária
oktatási-titkársági csoportvezető

VIVI ALOE

Újratervezés!



Az aloe vera a természet csodanövénye. Már a régi egyiptomiak, a görögök és Nagy Sándor, valamint a maják is hittek az aloe gyógyító erejében és szépségelixirként használták.

A Nahrin Vivi Aloe továbbfejlesztését ez a mottó kíséri: „Az egyhelyben járás lényegében visszalépést jelent.”

A továbbfejlesztett készítmény olyan kiegészítő hatóanyagokat tartalmaz, amelyek remek összetételt mutatnak (a termék fő összetevője továbbra is az aloe, ezúttal 93%-ban):

Aloe Vera + Fehérszőlő lé + Gránátalma lé + C-vitamin

Továbbá tartalmaz gyümölcscukrot és káliumszorbátot.

Fontosabb pozitívumok:

- méregtelenít és salaktalanít,
- harmonizál és erősíti az immunrendszert,
- gyökfogyó, védi a sejteket az oxidatív stressztől,



- vitalizál, pozitív hatású az anyagcsere- és az emésztési folyamatokra,
- energia- és vitaminforrás,
- erősíti más Nahrin termékek hatását.



Az új összetételű Vivi Aloe előnyei:

- a C-vitamin, mint antioxidáns – most fontosabb, mint valaha,
- mint étrendkiegészítő értékes helyet foglal el a mindennapi táplálkozásban.
- a Vivi Aloe készítmény fedezi a napi C-vitamin szükséglet 50%-át,
- a gránátalma pozitív hatású a szív-és érrendszeri, daganatos megbetegedések és ízületi fájdalmak esetén egyaránt,
- a fehérszőlő lé erősíti az immunrendszert, jót tesz az izomzatnak, gyors energiával szolgál.

Felhasználás: 5 evőkanálnyit (kb. 40ml) fogyasztani naponta, étkezések között, akár hígított formában is, esetleg kedvenc italba keverve. Felhasználás előtt rázzuk össze, felbontás után hűtőszekrényben tároljuk, 3 hónapon belül fogyasszuk el.

Nahrin Vivi Aloe – az egész család számára!

A cikket összeállította:
Nagyházi Mária
oktatási-titkársági csoportvezető

CSUPÁN KÉT RÁGÓTABLETTA NAPONTA AZ EGÉSZSÉGÜNK VÉDELMEBEN



Napjainkban a leggyakoribb vitaminhiány a folsavhiány. Alig találni olyat, akinek a szervezetében elegendő volna ebből a B-vitamin fajtából. Pedig épp ennek a vitaminnak oly fontos a szerepe pl. örömhormonjaink termelésében!

A folsavat elsősorban a növényi táplálékból szerezhetjük be, de van belőle a májban is, hiszen az állatok ott raktározzák el a folsavat és más tápanyagokat.

Folsav nélkül nincs egészséges sejtosztódás. A túl kevés folsavbevitel hiányos vagy rendellenes sejtosztódáshoz vezethet. Vércégénység alakulhat ki, nőhet a nyitott gerinc kialakulásának kockázata, a sejtek elfajulhatnak, mutálódhatnak, fennállhat a Down-szindróma, a szájpád-hasadék vagy a nyúlászaj kialakulásának veszélye.



A Nahrin Folsav rágótabletták hatóanyagainak köszönhetően kielégíthető a szervezet folsav igénye. Emellett:

- ✓ Csökkenti a magzat gerincvelő hibáinak kialakulását terhesség alatt.
- ✓ Nélkülözhetetlen a vörösvértestek képzéséhez
- ✓ Véd az érlemeszedéstől, a szív- és érrendszeri betegségektől (homocisztein).
- ✓ Szerepet játszik a sejtosztódásban - ezért fontos a gyermekek növekedési életszakaszában, de felnőttek esetén is.
- ✓ Erősíti az immunrendszert, csökkenti a fáradtságot.
- ✓ Hozzájárul a vérképzéshez.

A cikket összeállította:
Szarka Laura
marketing vezető



VÖRÖS LÓHERE KAPSZULA GOLGOTAVIRÁG KIVONATTAL



NAPJAINK MODERN NŐJE NAGYON MAGAS FORDULATSZÁMON KÉNYTELEN PÖRÖGNI. MUNKAHELY, CSALÁD, TESTÁPOLÁS, HÁZTARTÁS, SPORT, STRESSZ, STB. MINDEZEK A TÉNYEZŐK HATÁSSAL VANNAK A MENSTRUÁCIÓS CIKLUSRA, ÉS GYAKRAN VÁLTANAK KI FÁRADTSÁG-, IZGATOTTSÁG-, ÉS SZOMORÚSÁG ÉRZETET, SŐT ALTESTI FÁJDALMAKAT IS.

A menopauza szakaszába érve mindez egyszerre túl sokká válik, és sok nő nagyon szenved ebben a fázisban. Ráadásul már régóta tudott dolog, hogy a menopauza alatt a hormonváltozások a csontsűrűséget jelentősen csökkentik. Táplálkozástudósok megállapították, hogy a nők esetében a hőhullámok és a „leizzadások” gyakorisága és intenzitása az ázsiai országokban sokkal kisebb, mint a nyugati országokban. Így például a japán nők kevesebb, mint 25%-a panaszkodik klimaxos fájdalomra, míg Észak-Amerikában és Európában ez az arány 85% körüli. Kimutatták azt is, hogy ennek oka nem genetikai tényezőkön alapul, hanem az okokat a táplálkozásban kell keresni.

Aggodalomra még sincs ok, mert a **Nahrin a 40-45 éves nők számára kifejlesztett egy éttrend-kiegészítőt, amely a vörös lóhere és a golgotavirág hatóanyagain alapul. A vörös lóhere** gazdag növényi hormonokban (fitohormonokban és fitoösztrogénekben), oldja és megszünteti a klimaxszal együtt járó panaszokat. A **golgotavirág** nyugtató hatású és segíti az alvást.

CÉLCSOPORTOK

- kifejezetten a 40-45 közötti nők
- a változókori panaszoktól szenvedő nők

- magas koleszterin szintű személyek
- alacsony csontsűrűségű személyek
- a magas vérnyomástól szenvedők
- a depressziótól szenvedők

EGYEDI TERMÉKJELLEMZŐK

- Csökkenti a változókorral együtt járó panaszokat (hőhullámok, fáradtság érzete, izgatottság)
- Véd a csonttrikulástól (főleg akkor, ha már a menopauza előtt preventív céllal szedtük)
- Véd a szív- és érrendszeri megbetegedésektől (a kedvezőbb koleszterin értékek miatt)
- Nyugtatóan és alvászavítóként hat



ÖSSZETEVŐK

Vörös lóhere kivonat (trifolium pratense, levelek és virágok) 43%, kukorica keményítő, kapszula anyag (Hydroxypropylmethylcellulose), golgotavirág kivonat (passiflora incarnata), szilícium-dioxid elválasztó szer.

HATÓANYAGOK

Vörös lóhere

A növényi hormonok egyik leggazdagabb forrása a vörös lóhere. Ezeknek a növényi hormonoknak (fitohormonoknak vagy fitoösztrogéneknek is nevezik őket) hasonló, de valamivel gyengébb hatása van, mint az emberi szervezet által előállított hormonoknak (ösztrogén). Ezen speciális tulajdonságoknak köszönhetően kiegészíthetik a szervezet által egyre kisebb mennyiségben termelt hormonok hatását.

Ezeket a hormonokat a szervezet a hormonok hatását.

Ezeket a hormonokat a szervezet a hormonok hatását.

monoktól függő káros folyamatok (gyors csontleépülés, a bőr és nyálkahártya öregedése és kiszáradása, stb.) hatásaitól. A fitohormonok pozitív hatásait a több évszázados múltra visszatekintő ázsiai táplálkozási tapasztalatokból is megtudhatjuk. Az utóbbi időben sokasodó modern tanulmányok megerősítik a vörös lóhere pozitív hatását a változókorban lévő nőkre. A vörös lóhere különösen gazdag két izoflavinban (genistein és daizein), amelyek hatása nagyon hasonló a női ösztrogénéhez.

- A vörös lóhere csökkenti a változókori panaszokat
- Véd a csonttrikulástól
- Rugalmasan tartja a bőrt
- Segít a változókori depresszió leküzdésében
- Görcsoldó hatású

Golgotavirág kivonat

A golgotavirág Észak-Amerikából származik. Több, mint 530 féle változata létezik, a legtöbb Dél- és Közép-Amerikából ill. Észak-Amerika déli részéből. A mayák daganatok és ótvár esetén alkalmazták. Manapság főleg nyugtató szerként és fájdalomcsillapítóként használják. Továbbá magas vérnyomás ellen és idegi eredetű alvászavarok esetén. A golgotavirág olyan hatású, hogy gyermekkori hiperaktivitás és nyugtalanság esetén is használható.

- A golgotavirág értékes alkaloidokat, flavonoidokat, glikozidokat és cserző anyagokat tartalmaz.
- Nyugtatóan hat és segíti az alvást
- Ellazít és erősíti az idegeket
- Nincs mellékhatása
- Enyhíti a változókori panaszokat és a depressziót

Alkalmazás

Naponta 2 kapszulát vegyünk be egy kis vízzel.

Az oldalt összeállította:
Szarka Laura
marketing vezető

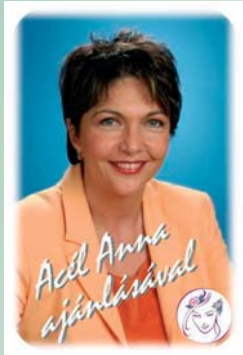


VITAL JUST



SZÉPSÉG MINDEN ÉVSZAKBAN!

És hogy miért érdemes a Vital Justot választani mindehhez? Termékcsaládunk magyarországi arca, a szépség és a szép arcbőr nagykövete,



Acél Anna televíziós műsorvezető már Ránkszavazott! Társ a mindennapokban, társ a szépségben. Ez a Vital Just!

1. Mindent az alaptól kell kezdeni, így az első lépés nem is lehet más, csak egy alapos tisztítás! Ehhez használjuk a **Vital Just arctisztító géljét**, amely kíméletesen, mégis hatékonyan tisztítja a bőrt, frissíti „kitakarítja” a pórusokat, segít fenntartani a bőr természetes egyensúlyát.

Emellett a smink lemosására nagyszerűen tudjuk alkalmazni a **Vital Just új sminklemosóját**, melyben a damaszkuszi rózsáértékes hatóanyagai találhatóak meg. Érzékeny bőrre is ajánljuk, mivel pH-semleges, és tökéletesen hidratál! Vattapamacs segítségével teljesen és tökéletesen el tudjuk távolítani vele a sminket, szennyeződések. Emellett antiszeptikus (fertőtlenítő) hatással rendelkeznek.



2. Ezután következzen a tonizálás! A **Vital Just arctonikja** damaszkuszi rózsával gyengéd, a pórusok mélyéig ható tisztítást, tonizálást, hidratálást eredményez. Használatával szemmel láthatóan feszesebb lesz az arcbőr, szebbé, bársonyosabbá válik a felülete. És ugye mindannyian ezt szeretnénk?



Hamarosan itt a nyár és végre nem csak vágyódhatunk a napfény után, hanem valóban élvezhetjük is azt. Minden évszakban fontos a megfelelő arcápolás, de ebben az időszakban talán még nagyobb odafigyelést igényel. Hiszen bőrünk, szervezetünk vitaminkészletei megfogyatkoztak, és akár egy „nagytakarítás” is ránk fér. Kezdjünk el hát egy bőrfrisítő tavaszi kúrát, vegyük sorra a teendőinket!



3. Harmadik lépés a hidratálás! A **Vital Just hidrogél** intenzíven és tartósan hidratálja a bőrt, kisimítja a szárazság okozta ráncokat, és megelőzi azok újraképződését. Védelmet nyújt a káros környezeti hatásoktól és a korai bőröregedés látható jelei ellen egyaránt. Nem utolsósorban pedig megnyugtatja a megterhelt arcbőrt.

4. Utolsó lépésként jöhet a „táplálás”!

Fontos, hogy a bőrtípusunknak megfelelő krémet válasszunk! Normál bőrre ajánljuk a

Vital Just nappali és éjszakai krémjét, melyek havasi gyopár és citromfű kivonatot tartalmaznak ránctalanító komplex formájában, illetve számos értékes hatóanyagot, mint például panthenolt, sheavaját, jojoba-olajat, ceramidhoz hasonló komponenseket, hyaluronsavat és árpakivonatot. Tökéletesen táplálják és hidratálják az arcbőrt, öregeodsgátló hatással is rendelkeznek, kiiktatják a szabadgyökök

okozta káros hatásokat, a bőr felszínét egyenletessé és feszesebbé varázsolják, elsimítják a kisebb ráncokat. A nappali krém természetes fényvédő faktorról is rendelkezik, mely elengedhetetlen a tavaszi-nyári hónapokban.

Akiknek kifejezetten érzékeny vagy száraz a bőrük, azoknak a **Vital Just alpesi rózsás nappali és éjszakai krémjét** ajánljuk. Az alpesi rózsáértékes összetevőket tartalmazó krémek az új generációs szépségápolást jelentik, mivel ható-



anyagaik aktiválják az őssejtek regenerációját, segítségükkel megőrizhető a bőr fiatalsága, láthatóan feszebb lesz az arcbőr, lassulnak az öregedési folyamatok és jelentősen csökkennek a ráncok. A bennük található liftingkomplex és anti-aging-peptid is egyedülálló fiatalító hatást eredményez. Az **alpesi rózsás nappali krém** szintén fényvédő faktorral rendelkezik (SPF15), használjuk bátran nyáron is!



5. Kiegészítésként ajánljuk a **Vital Just regeneráló szérumját**, mely tökéletesíti és teljessé teszi a napi arcápolási rutinunkat. Intenzíven ápol és vitalizál, a száraz és igénybevett bőr életteli lesz tőle. Stimulálja a bőr regenerációs folyamatait, tartósan javítja a bőr struktúráját.

6. És végül, de nem utolsósorban... ne feledkezzünk el a szemünkről sem! Legalább naponta kétszer használjuk a **Vital Just szemkörnyékápoló krémjét**, melyet óvatos mozdulatokkal, finoman masszírozzunk be az érzékeny bőrbre. Intenzíven hidratál, kisimítja a szárazság okozta ráncokat, megelőzi azok újraképződését, enyhíti a fáradtság jeleit, feszebbé és egyenletesebbé varázsolja a bőrt, segíti a szem körüli terület regenerációját.



És ha már tökéletesen érezzük magunkat a bőrünkben, hallgassuk meg Larion Oscar sminkmester tippjét, milyen is a legszebb szemöldök idén tavasszal:

Milyen szemöldök passzol az arcformához?

- Ovális archoz a lágyan ívelt szemöldök előnyös.
- Hosszúkas archoz egyenesebb ívű szemöldök mutat jól, mert az arc így rövidebbnek tűnik.



- Kerek archoz a magasan ívelt, szögletesebb szemöldök-forma az előnyös, mert így az arc hosszabbnak tűnik.
- Szögletes archoz a vastagabb szemöldök az, ami kiegyensúlyozza az arcot.
- Szív alakú archoz lágyan ívelt forma előnyös.
- Gyémánt formájú archoz a hajlított ívű szemöldök az, ami lágyítja a vonásokat.

Így mérd be a szemöldököt!

Először is fontos, hogy az orrcimpával egy vonalban kell lennie a szemöldök kezdetének. Ha kissé benőtt vagy túlnyúlik, szedd ki egy szemöldökcsipesszel! A szemöldök legmagasabb pontja a szem 2/3-ára esik, ezt az ívet alakítsd ki, ám arra ügyelj, hogy a szemöldököt kívülről befelé haladva csak alul szabad szedni.



A szemöldök végét pontosan meghatározhatod, ha az orrcimpát összekötöd a külső szemzuggal.

A szemöldök színe minden esetben harmonizáljon a hajtó színével! Szemöldököt élénkítheted, formázhatod szemöldökceruzákkal, matt szemhéjpúderekkal vagy a kifejezetten erre a célra készült szemöldökporokkal, szemöldökspirálokkal.

Idén a természetes vastagságú szemöldök a trend. Fontos, hogy az élénkítés különböző eszközeivel alaposan fésüld meg a végén, hogy természetes hatású maradjon. A szemöldökceruzákkal finoman lehet élénkíteni, de a végükön található spirálos kefével száliránynak megfelelően fejezd be a műveletet. A szemöldököt porokkal lehet korrigálni, esetlegesen feltölteni a hézagokat.



És ha már mindegyikünk tökéletes, akkor már csak egyetlen dolgunk maradt, vessük bele magunkat a tavaszba, nyárba! A sok folyadékról és friss gyümölcsről, zöldségről se feledkezzünk meg, hogy kívül-belül a legszebbek és legegészségesebbek lehessünk!

A szépség mellett érdemes a hírleveleinkre, aktuális akcióinkra is figyelni!

Az oldalt összeállította:
Schmidt Judit
könyvelési csoportvezető

MIK AZOK AZ ANTIOXIDÁNSOK???? MEG SZABADGYÖKÖK???



A természetben soha semmi nincs véletlen. A szabadgyök is hasznos, ha a megfelelő helyen van. Pl. a fehérvérsejt, amikor bekebelez baktériumokat, vírusokat, akkor ennek a szabadgyöknek a segítségével pusztítja el. Tehát ott a sejtben ez jó, értünk van. A baj akkor van, amikor megjelennek a vérkeringésben, csak úgy szabadon. És károsítja a vörösvértesteket, ami **vérszegénység** okozhat. Vagy a vérlemezkék sérülnek és **vérrög** képződik. Vagy **látásromlást** okoz az ideghártya sérülése.

Manapság a táplálkozásunk sok ilyen okoz, a stresszel megspékelve pedig úgy néz ki, hogy elértük a szervezet védekezésének határait. A lappangó gyulladások alkalmával felszabadult szabadgyököket már nem is említem...

A természet persze kitalált erre is védelmet, hisz vannak gyógynövényeink, amik képesek ezeket a szabadgyököket megkötni. Hogy milyen mértékben, azt a **TEAC** mértekegységgel mérjük. (Nem keverendő össze az ORAC-al, mert ott jóval magasabbak az értékek.)

Tőzegáfonya pl. 8-as, Áfonya 10-es, Aszalt szilva 20-as érték. A Nahrin **Borsmenta zöldtea tableta 140-es, Q10**

*Biztos
Te is elgondolkodtál már
azon, hogy miért
lovagolnak ezen ennyit,
meg hogy mitől fontos
ez ennyire???*

kapszula 2045-ös TEAC értékkel bír.

Hogy miért kell az étrend-kiegészítő? Hát itt a magyarázat!

Q10 kapszula

A Nahrinok között az első ebben a Q10 kapszula. (És elárulom, hogy a KÉKIBEN nem mértek ettől nagyobb értéket még...)

Az antioxidánsok azon vegyületek gyűjtőneve, amelyek képesek hatástalanítani, a rossz helyen lévő szabadgyököket. Ebben a kapszulában a vörös szőlő héját, magját, levelét használták fel. Nézzük, hogy mit tud még!

- Az izomműködéshez óriási energia kell. Van ami soha nem pihen. Ilyen a **szívizom**. 20 éves korig termelődik elég, utána folyamatosan csökkenve 40 éves korra leáll. Ez a szívbetegségek megjelenésének időszaka. **Magas vérnyomás, szívritmuszavar** - mindkettő életfogytig kezelést igényel, ha kialakul. Jobb megelőzni. De támogatni a szívet akkor is kell, mert élethosszabbító.



- Nemcsak a szívnek, hanem a **vázizmoknak** is segít, sportoláshoz, munkavégzéshez jó támogató. Hiszen fáradtan ki akar még sportolni? Pedig, ha nem teszed, az ízületeid fájdalma eszedbe juttatja a kihagyott éveket. (Nekem azt adta, hogy órákat tudok salsázni).
- Sokszor jelzik, hogy mellékhatásként **nőtt a férfierő**. Ez engem mindig megnyugtat, mert akkor tudom, hogy a szervezet átállt a takarékos üzemmódról az aktívba.
- A **daganatok** megjelenése, terjedése is bizony szabadgyökkel történik. Az antioxidáns elengedhetetlen kellene legyen a kezelésben, de e helyett cytostatikumokat használ az orvostudomány, több kevesebb sikerrel. Az első daganatnál elég szokott lenni, de ha megjelent a második...
- Nos én mindenkit arra buzdítok, ha van rákja, ha nincs, hogy szedje. Nem élünk parallel életet. Nem tudom, hogy mi történt volna ha... De azt tudom, ha valamivel meg tudom előzni, vagy gátolni, vagy csak lassítani a terjedést, akkor már időt nyertem és lehet, hogy életet is. És én erre esküdtem fel 24 éve, az élet jobbá tételére.

Borsmenta-zöldtea tabletta

14 éve ismerem és olyan természetes a jelenléte az életemben, mint akár az Író. Nem is gondolkodtam róla, hogy miért kellene használnom. Ha megcsinálták, akkor oka van és kész.

De most a kedvedért összeszedem a tapasztalataimat:

- Az első, amit megtudtam róla Balogh Andrásztól, hogy kifejezetten a **fogak védelmére** fejlesztette ki a svájci anyacégünk... A borsmenta antioxidáns, a zöldtea-ban is ott a polifenol, szopogatni kell, nincs benne cukor, étkezés után még emésztés segítő is, és jelentős illóolaj tartalma nem engedi szaporodni a lepedékképző baciakat (Streptococcus mutans, Porphyromonas gingivalis, Prevotella intermedia, Treponema denticola, csak hogy néhányat említsek)
- Ne hagyjuk ki a rossz **szájszag problémáját**. Bizony kellemetlen, és amíg a kivizsgálás zajlik, óriási segítség, ha 4 darabba törve, folyamatosan szopogatja el a nyolc kis darabot. Mivel emésztés segítő is, lehet, hogy már ez önmagában megoldja a dolgot, de mindenképp haladékos kap, aki ettől szenved.
- A borsmenta az **emésztés** vékonybélben történő elindulását segíti azzal, hogy **kinyitja** azt a bizonyos „Vater



papillát” és az epe bele tud ömleni a patkóbélbe, és a hasnyálmirigy enzimejei is elkezdnek menni vele. Sokszor ez az oka a **refluxnak**, vagy a sok savnak, hogy nem nyílik ki ez a papilla a folyamatos stressz miatt.

- A Napsugár csapat adta ennek a tablettának a nevét **„Vigyor bogó”**. És tényleg, ha stressz ér akkor pillanatok alatt elszáll, ha elszopogatok egyet belőle. Hordjuk a kocsiban. Kertész Attila elmondta, hogy amikor már 2 necces előzése volt, akkor előveszi a kesztyűtartóból, mert a család mégis mindennél fontosabb. A médiában dolgozókat azonnal levettem a lábukról ezzel a tablettával. Ők folyamatos stresszben, megfelelésben vannak. Azonnal érzik a hatást, mert elmúlik a gyomorgörcs.
- Amikor **szívbetegség miatt dagadt a láb**, napi 2 tablettával a vízajtás is megoldódott. Csak arra kellett ügyelni, hogy bevétel után fekdőjön le, hogy a víz ki tudjon ürülni. És estére nem adtam, mert akkor járkált egész éjszaka, különösen az elején. (Sokszor ebből a tünetből tudtam, hogy elindult a szívelégtelenség.)
- Ki gondolná, hogy ez a kis tabletta a **pajzsmirigy** jó működéséhez is kell!?! Sokszor tablettában nagy hormon adagot szedőknek jóval kevesebb is elég lenne, ha ezt szedné. Ugyanis van egy titok: a pajzsmirigy hormon a vérben inaktív formában szállítódik. A szerv falában fog aktiválódni és elvégezni a feladatát, ha... ha... van még ott valami hozzá. Ez a szelén! És a Borsmenta-zöldtea tartalmazza ezt.
- Babavárásnál van, amikor azt a mondatot kapja a pár, hogy minden rendben van, csak a **spermiumok „lusták”, vagy kevesen vannak...** Micsoda??? A teremtés koronája nem lehet az ok??? Ez komoly önértékelés csökkenéssel jár a férfiaknál. Hiszen őt arra nevelték, hogy „tökéletes” és most meg nem. Ami meglepő, hogy akár egy doboz Borsmenta után, Articsókával megspékelve, kopogtat rendszerint a baba. A férfi tényleg tökéletes, de az életvitele nem. Itt is a szelén csinálja a csodát.

A betegség vágtatva jön és poroszkálva távozik! Előzd meg!!!

Szeretettel:

Dr. Harsányi Edit

Életfa Program orvos-marketing igazgató

A TAVASZ MÁSİK OLDALA

Trükkök, praktikák megfázás ellen

Itt a legszebb évszak, a nap immár simogatóan meleg sugárjai bizony bearanyozzák a világot, a Nahrin világot is. A számkra túlságosan hosszú és hideg tél után ki ne vágya arra, hogy a vastag pulóverektől és a csizmától megszabadulva kiélvezze a ragyogó napsütést? És ekkor jön a meglepetés! Hiszen legtöbbször bizony még a vékony átmeneti kabátot sem veszik fel. A szikrázó napsugarak sajnos könnyedén csapnak be minket, és a hőérzetünket is. Majd egy-két nap múlva jelentkeznek a télen többnyire már jól ismert megfázásos tünetek: torokfájás, köhögés, rossz közérzet, tüsszögés. Nem pont ilyen áprilistról álmodtál? Hát tegyél érte, hogy ne így legyen! A Nahrin termékek fogyasztása mellett nem árt néhány alapvető szabályt is betartani.

A tavasz szeszélyei ellen öltözködünk rétegesen!

Saját bőrünkön érezzük, hogy a tavaszi időjárás változatos, szinte soha nem tudhatjuk, mire is számíthatunk, reggel hűvös az idő, de napközben folyamatosan emelkedik a hőmérséklet. Bármikor elkaphat minket egy gyors zápor, és estére ismét annyira lehűl a levegő, mintha a tél közeledne. Így aztán valóban nehéz eltalálni a mindenkor és mindenhol megfelelő öltözetet. Ahhoz, hogy elkerüljük a kellemetlen meglepetéseket, öltözzünk az évszaknak megfelelően, tehát rétegesen, mindig legyen nálunk legalább egy pulóver arra az esetre, ha hűvösebbre fordulna az idő, fel-támadna a szél.

Nem szükséges azonban túlzottan vastag ruhadarabokat viselnünk, hiszen az sem jó, ha izzadunk. A kinti napsugarak még család-



ka képet adnak a hőmérsékletről. Hidd el, a szabadban többnyire jóval hűvösebb van, mint bent, érdemes a család minden tagjának az öltözködésére odafigyelni! Ugyan a Nahrin sok mindenre kínál megoldást, megelőzni azonban mindig jobb a problémát, mint kezelni!

A sport már fél egészség

A rendszeres sportolás, az aktív életmód tökéletes megoldás a szervezet állóképességének, ellenálló képességének fokozására. A jó idő beköszöntével a zárt termek helyett

mozduljunk ki a természetbe, sportoljunk kint, szervezzünk bátran hétféle túrákat! Azonban az egészségünkhöz nekünk is hozzá kell járulnunk, ekkor is érdemes odafigyelni a megfelelő folyadékbevitelre és alaposan a saját erőnket és lehetőségeinket felmérve válasszunk a számunkra legmegfelelőbb mozgási lehetőségek közül.



Amennyiben megállunk vagy megpihenünk, mindig vegyünk fel egy pulóvert vagy egy dzsekit, hiszen kimelegedve és izzadtan még könnyebb megfázni. A gyermekekre ez fokozottan érvényes, ha ő nem teszi, ügyeljünk rá mi, hogy ebben az időszakban nála is legyen plusz ruha!

Az erős immunrendszer ellenáll a támadásoknak

„Immunrendszerünket folyamatosan érdemes erősíteni a megfelelő vitaminokkal. Mindannyian tudjuk, előnyben kell részesítenünk a friss, idényjellegű zöldségeket és gyümölcsöket, ám emellett mindenképpen, akár kiegészítésként is alkalmazunk vitaminkészítményeket!

Amennyiben ezt a pár szabályt betartjuk, a tavasz minden pillanatát élvezhetjük majd szabadon és tökéletesen egészségesen!



FELKÉSZÜLÉS A NYÁRRRA

A legszebb évszak napjait éljük ugyan, mégsem szabad elfeledkeznünk arról, hogy szervezetünk, bőrünk szintén érzi a változás szeleit. A melegebb időnek köszönhetően nem elég csak a ruhatárunkat lecserélni, hanem ideje változtatni a mindennapi szépségápolási rutinunkon is! Hiszen a hideg, szeles hónapok után megérkezett a friss, üdítő langymeleg valamint a napsütés, amelyre bizony fel kell készíteni a bőrünket!

Mindannyian tapasztalhattuk, hogy a leggondosabb ápolás ellenére tél végére bőrünk fénytelené vált, immár észrevehetően ráférne egy teljes „felújítás”. Kezdjük az alapoknál, haladjunk sorban, ugyanis nem csak bőrnek, hanem az egész szervezetünknek szüksége van a vitaminpótlásra, ez az első lépés a tavaszi felkészülésben. Március végén, április elején szerencsére egyre több embernek jut már eszébe, hogy itt az ideje a méregtelenítésnek. Érdemes belevágni, mert ezzel nem csak megtisztítjuk testünket, hanem segíthetjük vele pl. emésztésünk működését is. Mindezek mellett a legfontosabb, hogy elegendő folyadékot, lehetőleg vizet fogyasszunk, ez kívülről-belülről egyaránt jól tesz. A helyes táplálkozás után pedig rátérhetünk a mindennapos testápolásra is.



Radírozás, hámlasztás

A bőrradírok használata egész évben fontos, így most is, ám nehogy túlzásokba essünk! Heti egy-két alkalom tökéletesen elegendő ahhoz, hogy eltüntessük az elhalt hámsejteket, Fontos, hogy ezzel a művelettel a testápolók felszívódását is elősegítjük. Ráadásul javul a keringés és bőrünk ragyogni fog. Zuhanyzás előtt, vagy akár már a kádban állva is el lehet kezdeni, körkörös mozdulatokkal dörzsöljük végig az egész testet a végtagoktól a felsőtest irányába. Pici bőrpír megengedett, de figyeljünk oda folyamat intenzitására.

Hidratálás? Csak könnyedén!

A télen használt zsírosabb krémek után jöjjenek a „tavaszi hidratáló termékek”, amelyek vízzel és vitaminokkal látják el minket. Lehetőleg válasszunk könnyed, kellemes illatú testápolót, ugyanis ettől nem csupán bőrünknek lesz finom illa-

ta, hanem a kedvünk is javul majd. A testápolók megfelelő és rendszeres használatával bőrünk hidratált és puha marad. Hajlamosak vagyunk elfeledkezni erről, de legalább az esti zuhanyozás után ne hagyjuk ki testünk alapos bekrémzését! A könyök, a térd, a lábszárak eleve könnyen kiszáradnak, így fordítsunk különös figyelmet ezekre a testtájakra!



Maximális fényvédelem

A tavaszi-nyári testápolás fontos kérdése a barnaság, ám túlzásba vinni tilos, itt különösen oda kell figyelni a mértékletességre és a fokozatosságra! Először rövid ideig napfürdőzzünk a megfelelően kiválasztott napszakban, minden esetben igazolt hatású, megbízható fényvédő készítmények használatával! És ne feledkezzünk el az extra hidratálásról a napfürdő után!

Végül egy kis trükk...

A tavasz a megújulásról, a derűs napokról szól, csempésszünk hát jókedvet a mindennapokba színes, vidám kiegészítőkkel! Szerezzünk be valamilyen tavaszi hangulatú „meglepetést” magunknak, amelyet megpillantva mindig jobb kedvünk lesz! Ez lehet akár egy sminktükör vagy törülköző, esetleg egy nap-szemüveg, az lényeg, hogy színesek legyenek.



NAHRIN FŰSZEREK A KONYHÁBAN

2015 januárjától a Miskolci Központi Életfa Klubban működik az Életfa Főzőklub. Ennek keretében minden hónapban egy-egy egészséges finomság kerül az ideglátogatók asztalára. Ételeinket Életfa szakácsunk, Ágoston Tamás készíti el, aki számos ínycsiklandó finomságot varázsolt már a tányérunkra. Ám nem csak Tamás, hanem Hegyi Gyöngyi életvezetési tanácsadó és Kanizsárné Vaskó Nikolett vezető dietetikusunk is készített már finom falatokat klubvendégeink részére. Mielőtt azonban megosztanánk kedves Olvasóinkkal az Életfa konyhában Nahrin fűszerekkel készült ételek vagy italok receptjét és elkészítési módját, nézzünk egy-két fontos tudnivalót hazánk táplálkozásával kapcsolatban.

„A magyar lakosság sóbevétele az ajánlott érték 3-3,5-szerese. Ez magas vérnyomáshoz, hosszú távon pedig szív- és érrendszeri betegségek (szívinfarktus, stroke) kialakulásához vezet.(...)”

A magas vérnyomás több mint 2 és fél millió embert érint ma Magyarországon. A hipertónia (magas vérnyomás betegség) a szív- és érrendszeri (ún. kardiiovaszkuláris) betegségek fő kockázati tényezője. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megállapítása szerint az agyvérzések 62%-nak, illetve a szívkoszorúér-betegségek 49%-nak hátterében a magas vérnyomás áll.” (1)

Forrás: (1) <http://www.stopso.eu/> (2015.04.26.)

Magyarországon a szív-érrendszeri megbetegedések az összhalálozás közel feléért felelősek.

Hogyan tudjuk csökkenteni a sóbevételt?

Válasszuk az alacsonyabb sótartalmú élelmiszereket, utólag ne sózzuk az ételeinket - főleg ne kóstolás nélkül-, ha használunk, akkor az alacsonyabb Na-tartalmú sókat használjuk főzőskor, ízesítsünk Nahrin fűszerekkel.

Mit kell tudni a Nahrin fűszerekről?

Természetes vitaminokat és ásványi sókat tartalmaznak, sokféle fűszer hozzáadásával készülnek, így kedvezően hatnak az emésztésre, és élvezetessé teszik ételleinket. Alacsony nátriumtartalmúak, így hozzájárulnak a sóbevitel csökkentéséhez. Fontos! Csak utólagos ízesítésre használjuk őket, a fűszerekkel az ételt már ne főzzük - kivéve a Húsfűszert!

Nézzük meg, melyik fűszerbe milyen csodákat rejtett a Nahrin!

Fokhagyma fűszerkeverék - A fokhagyma közkedvelt a hazai és a nemzetközi konyhában is, de erős lehetet adó aromaanyaga miatt sokan nem szívesen fogyasztják. Nagy hibát követnek el, mivel nagyon hatékony természetes koleszterinszabályozó, szív-érrendszeri betegségek elleni hatása régóta ismert, kórokozók elleni hatása szintén (baktériumok, vírusok, gombák). Daganat ellenes hatása főleg az emésztőrendszeri daganatokban érvényesül, gyomorrák kialakulását gátolja a káros nitrit vegyületek képződésének megakadályozásával. Ez a fűszerkeverék nem tartalmazza a „kellemetlen” lehetéért felelős aromát, de minden jótékony hatású egyéb összetevőt igen. Nyers ételekre, önteterek, szószok, rizs, hús, főzelékek, saláták készítéséhez, zöldségfélékre kiválóan használható. A benne lévő só jódosított formában van jelen, tartalmaz még vöröshagymát, burgonyakeményt, zellert, tormát.



Nahrom fűszerkeverék - A magyar konyhákban mostanáig leggyakrabban használt Vegetát és Delikátot tudja kiszorítani. Az alapja jódosított só és vöröshagyma. Ezenfelül több mint 20 féle fűszer- és gyógynövényt tartalmaz (pl. élesztő, fűszerpaprika, fokhagyma). Csökkentett Na tartalmú készítménynek számít, jó választás életmódváltásnál az első „új” fűszerek közé beépíteni. Az íze jól kombinálható egyéb fűszerekkel, vajás kenyérré, levesek, főzelékek, rizs, hal, hús, saláták ízesítésére egyaránt használható.



Tengeri algás sópótló - A magyar konyha számára új fajta fűszer, mivel a tengeri algát nem használjuk a receptjeinkhez. A túlnépesedő Földünk legjobb fehérje és ásványi anyag forrása a tengeri alga, könnyen emészthető és előállítás is könnyű a kiapadhatatlan forrás miatt. A fűszerkeverékben jelen van még a bazsalikom, kakukkfű, rozmaring, majoránna, paprika is, melyeket a magyar konyha is előszeretettel használ. Kitűnően használható, köretek, halételek, húsok ízesítésére.

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



Citromos bors fűszerkeverék

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



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



Saláta fűszerkeverék

- A saláták elkészítésére mindig szezonális zöldségeket használunk és bízzuk magunkat a fantáziánkra. Merjünk kipróbálni új keverékeket, ízeket. A saláták minden napszakban fogyaszthatóak, könnyű nyári vacsorák



lehetnek önmagukban, illetve jó kiegészítői a nyári szabadtűzön készült grill húsoknak. A saláták ízét alapvetően megváltoztathatja a hozzá adott dressing fűszerezése. Ehhez a kísérletezéshez és a jól bevált receptúráinkhoz ad nagy segítséget ez a fűszerkeverék.

A Bors, Citrombors, Hús és Saláta fűszerek júniustól-augusztusig vásárolhatóak meg.

Most pedig következzenek a Nahrin fűszerekkel készült ételek-italok receptjei!

HALKRÉM – Kanizsárné Vaskó Nikolett, vezető dieteikus

Hozzávalók: 1 tonhalkonzerv, 2 evőkanál natúr joghurt, 1 kávéskanál mustár, Nahrin Citromos bors, Nahrin Fokhagyma fűszer.



A hozzávalókat összeturmixoljuk és pirítóssal, zöldségekkel kínáljuk.

PÓRÉHAGYMÁS TÚRÓKRÉM – Kanizsárné Vaskó Nikolett, vezető dieteikus

Hozzávalók: 25 dkg sovány túró, fél szál póréhagyma, 15 dkg vaj, Nahrin Mustár fűszer, Nahrin Tengeri Algás fűszer.

A hozzávalókat alaposan összekeverjük, teljes kiőrlésű kenyérral és zöldségekkel kínáljuk.

OLÍVAOLAJAS SAVANYÚ KÁPOSZTA NAHRIN FŰSZERES KENYÉRRREL – Kanizsárné Vaskó Nikolett, vezető dieteikus

Hozzávalók: 0,5 kg savanyú káposzta, 2 fej lilahagyma, olívaolaj.

A savanyú káposztát összevágjuk, ha túl savanyú lenne, előtte leöblítjük, majd egy tál aljába tesszük a felét, erre a megtisztított, karikára vágott, lilahagyma fele kerül, majd meglocsoljuk kevés olívaolajjal. Erre jön a következő réteg, az előzőhöz hasonlóan rétegezve. A salátát egy napig hűtőben érleljük.

Másnap pirítóssokat készítünk, melyre olívaolajat csepegtetünk, és megszórjuk különféle Nahrin fűszerekkel, s mellé kanalazzuk a káposztasalátát.

AVOKÁDÓ KRÉM – Hegyi Gyöngyi, életvezetési tanácsadó

Hozzávalók: 1db puha Avokádó, 3db főtt tojás, Fokhagyma fűszer, Tengeri só és egy pici tejföl, hogy kenhető legyen.

Meghámozzuk az avokádót és a tojásokkal együtt villával összenyomjuk. Fűszerezzük ízlés szerint (a mustár, bors, curry is varázslatos ízt kölcsönöz neki). Kevés tejföllel kenhetőbbé tesszük. Pirított kenyérral és idény zöldségekkel tálaljuk.



ZÖLD TURMIX 4 SZEMÉLYRE – Hegyi Gyöngyi, életvezetési tanácsadó

Hozzávalók: 4db alma, 2db banán, bébi spenót vagy zöld saláta és 3db narancs +100%-os narancslé a hígításhoz.

A gyümölcsöket, zöldségeket összeturmixszoljuk, majd a narancslével hígítjuk. Üvegpoharakba töltjük és szívószállal tálaljuk!



GOMBA KRÉMLEVES PIRÍTOTT ZSEMLEKOCKÁVAL

– Ágoston Tamás, szakács

Hozzávalók 4 személyre:

80 dkg csiperkegomba

2 fej vöröshagyma

2 evőkanál olíva olaj

10 dkg liszt

5 dl főzőtejszín (20%-os)

1 dl tejföl

1 evőkanál Nahrin Tengeri algás sópótló

2 evőkanál Nahrin Zöldségleves Instant

1 mokkáskanál Nahrin fokhagyma fűszer

1 csipetnyi őrölt bors

1,2 l víz

pirított zsemlekocka



Elkészítés

A gombát megmossuk, meghámozzuk és a gombaszárral együtt olíva olajban a kockára vágott hagymán lepirítjuk, majd egy picit vízzel felöntve, a fűszerek hozzáadásával puhára pároljuk. Ezután hozzáadjuk a tejszínt. Eközben a lisztet és a tejfölt simára keverjük habarásnak egy picit vízzel. A gombát felöntjük a vízzel és felforraljuk. Ezután hozzáadjuk a habarást és felfőzzük. Forrón tálaljuk a pirított zsemlekockával.

ZÖLDBORSÓS PULYKATOKÁNY PETREZSELYMES BURGONYÁVAL – Ágoston Tamás, szakács

Hozzávalók 4 személyre

60 dkg pulykamell

1 fej vöröshagyma

2 evőkanál olíva olaj

500 g zöldborsó

2,5 dl főzőtejszín (10%-os)

1 dl tejföl

10 dkg liszt

1 mokkáskanál Nahrin Tengeri algás sópótló

1 mokkáskanál Nahrin Fokhagyma fűszer

1 mokkáskanál Nahrin Zöldségleves Instant

1 csipetnyi őrölt fehérbors

60 dkg burgonya

5 szál petrezselyem zöld



Elkészítés

A kockára vágott hagymát üvegesre pirítjuk. Ehhez hozzáadjuk a megtisztított és tetszés szerint csíkokra vagy kockára vágott pulykamellet. Egy picit vízzel a pulykamellet félpuhára pároljuk a fűszerek hozzáadásával. Ehhez hozzáöntjük a zöldborsót és teljesen puhára pároljuk a húst és a borsót. Eközben a tejfölt és a lisztet simára keverjük habarásnak. A húst felöntjük a tejszínnel és felforraljuk, majd hozzáöntjük a habarást és felfőzzük.

A köret elkészítése

A burgonyát megtisztítva és kockára vágva megfőzzük. A finomra vágott petrezselyem zöldet olíva olajon lepirítjuk és a megfőtt burgonyával elkeverjük. Nahrin Tengeri algás sópótlóval ízesítjük.

Ahogy látjátok, a Nahrin fűszerek felhasználásának csak a képletet szabhat határt!

Használjátok ezeket a csodálatos ízkombinációkat és zsebeljétek be az elismeréseket!

Egészségetekre!