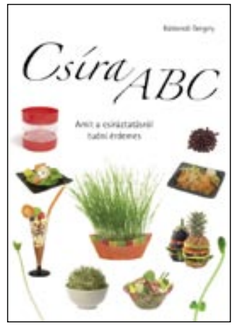
Tavaszi csíra-kavalkád

Ilyenkor már mindnyájan nagyon várjuk, hogy vége legyen a télnek és bekösöntsön a várva várt tavasz. Hogy kisüssön a nap és langyos sugaraival felmelegítsen minket, s felébresze mély álmából a természetet. **Szinte ki vagyunk éhezve** a megújulást hordozó tavaszra, szervezetünk pedig a számára nélkülözhetetlen vitaminokra, ásványi sókra.

Valószínűleg legtöbbünket ledöntötte lábáról a tél folyamán valamilyen fertőzés, és ugyan meggyógyultunk már, de mégis valahogy fáradtnak, kedvetlennek, ingerlékenynek érezzük magunkat. Ezek **a tavaszi fáradtság** jelei. Szervezetünk felélte tartalékait, testünknek ilyenkor van szüksége a legnagyobb utánpótlásra. Persze az sem mindegy, hogy ezt milyen formában próbáljuk pótolni. Próbálkozhatunk a megjelenő üveghási primőrökkel, vagy különböző vitamintablettákkal. Azt persze mindnyájan tudjuk, hogy az üveghási sem ízében, sem egyéb értékeiben nem versenyezhet a szabadföldivel. A multivitamin és egyéb étrendkiegészítő tablettákat is csak pótszernek tekinthetjük, hiszen sokszor azok a szervezetünk számára szükséges tápanyagokat (például ásványi anyagokat) szervetlen formában tartalmazzák. Ezért azokat szervezetünk lassabban és sokkal kisebb mértékben tudja feldolgozni, hasznosítani, mint szerves alakban.

Ezek után jogosan merül fel bennünk az a kérdés, hogy akkor mi tévők legyünk, mi jelentheti a megoldást számunkra, hogy feltöltsük a kiürült raktárakat és szervezetünket roboráljuk, aktiváljuk. Egy finomságot, jobban mondva többféle finomságot javasolnék mindenki számára. Ízlés szerint válogathatunk közöttük. Találunk lágy, markáns, pikáns, és kifejezetten csípős ízűeket is. **Hogy mik ezek?** A különböző növényi csírák. Ezek a kis csírák a fűszerekhez hasonlóan változatos ízvilággal rendelkeznek. Ez teszi őket alkalmassá a változatos felhasználásra. Gondoljunk csak arra, hogy milyen jól esik a húsvéti sonka mellé egy kis tormát, vagy újhagymát enni. Ugyanilyen, vagy talán még nagyobb kulináris élményt nyújthat számunkra, ha esetleg hagyma- vagy retekcsírát fogyasztunk a füstölt finomság mellé.

A különféle csírákat, eltérő ízük miatt lehet változatosan felhasználni. A lágyabb, semleges ízű csírákból nem csak sós, hanem édes ételeket is készíthetünk. Bátran használjuk „őket" és fantáziánkat. Mindenféle étrendbe könnyedén beilleszthető, és harmonikusan gazdagíthatja azok ízvilágát. Sültek mellé érdemes olyat tálalni, mely a húsok ízét kiemeli. Kedvenc salátáink készítésénél használhatjuk a már bevált alapanyagainak kiegészítésére, vagy helyettesítésére. Zöldségek nélkül, „csak" csírákból is nagyon finom salátákat készíthetünk, amelyeket vagy savanyúságként, vagy öntetekkel leöntve önálló fogásként tálalhatunk. A csírákból készíthetünk vajkrémeket, ötleteket, süthetjük kenyér tésztájába, vagy sütemények töltelékébe keverve. Vendégek fogadására készített hidegtálaknak nem csak az ízét gazdagíthatja, hanem azok attraktív megjelenéshez is nagyban hozzájárulhat a sok színes csírahalom, szálacska, levélkezdemény.



Rendszeres fogyasztásukkal *az új ízvilág és gyönyörű látvány mellett* hozzájárulunk egészségünk megóvásához is, mivel a csírák egy komplex BIO-BOMBÁT alkotnak. **Nemcsak vitamintartalmuk magas, hanem gazdag enzim, aminosav, antioxidáns, Q_{10}, flavonoid, mikro- és makroelem források.** Az enzimek testünkben betöltött feladata rendkívüli, hiszen minden egyes sejtünkben, még a legapróbban végbemenő kémiai változásokat is ezek „irányítják". Az aminosavak szervezetünk fehérjéinek építőkövei. Az antioxidánsok pedig a sejtjeink öregedését és a daganatok kialakulását akadályozzák. Sok esetben a kifejlett növény már csak töredékét tartalmazza azoknak a hasznos anyagoknak, amelyekben csírázáskor bővelkedett.

De mindezek ellenére **ne úgy tekintsünk a csírákra,** mint egy kötelezően beszedendő gyógyszerre, hiszen akkor elvesztik varázsukat, bájukat és finom ízük sem fog élményt nyújtani számunkra. A csíráztatás módszere rendkívül egyszerű és a manapság kapható zöldségek árához viszonyítva nagyon olcsónak tekinthető. Például 1 kg uborka, vagy paprika áráért már meg tudjuk venni a csíráztató tálat, vagy 3-4 csomag magot, amelyből otthon nagy mennyiségű és rendkívül tápláló csírát termelhetünk. Szórakozásnak is nagyon jó és a mai, természettől elszakadt gyereknek igazi látványosság.

Napokban jelent meg Bükkerdő Gergely: **Csíra ABC** című könyve, mely az egész témát átöleli. A mű a csírákról és a csíráztatás módszereiről szól. Megtudhatjuk belőle, hogy mit, mikor, hogyan, hol és miben csíráztassunk. Továbbá, mintegy 40-féle mag csírájának (gabonafélék, olajosmagvak, zöldségek, hüvelyesek, fű- és fűszerfélék) értékes tulajdonságairól, felhasználási módjáról, az emberi szervezetre gyakorolt jótékony hatásairól nyerhetünk információkat. Külön fejezetben olvashatunk a csírák daganatos betegségek elleni küzdelemben betöltött szerepéről. Ötleteket és segítséget kapunk a csíráztatás módszeréhez.

Azt is megtudhatjuk, hogyan kell búzafűlét készíteni. Ezenkívül olvashatunk korunk alternatív táplálkozási irányzatainak előnyeiről és hátrányairól. Izgalmas érdekességek tárulnak elénk a vitaminok, ásványi anyagok és enzimek világáról. A könyv laikusok számára is érthető nyelven íródott, és számtalan meglepetést tartogat még a nagyobb gyakorlattal rendelkező csíráztatóknak is. A XVI. kerületi szerző 20 éves gyakorlati tapasztalataira és e téren végzett nemzetközi szakirodalmi kutatómunkájára épül. Igazi ABC-s könyv. Az igényes tartalomhoz igényes megjelenés társul, ami a több mint 120 színes fotónak, diagramoknak és az összehasonlítást megkönnyítő táblázatoknak köszönhető. Ajánljuk mindazoknak, akik nem csak szeretnének egészségesek lenni, hanem tenni is hajlandók érte! Ajándéknak is kitűnő ez a mutatós és igazi értéket képviselő könyv. Ne feledjék – legjobb befektetés az egészség. **(G)**

A könyv és a csíráztatáshoz valók kaphatók:

XIV. kerületben:

Bio-Foto Kuckó: Gizella utca 48. (Thököly úti sarok) H, CS: 10-19, K, Sze, P: 10-17

Homoktövis Biobolt: Thököly út 117. H-P: 10-18, Szo: 10-13

Naturál Szolárium: Nagy Lajos király útja 82 (Mogyoródi úti sarok) H-V: 8-20

XVI. kerületben:

Gyógynövény és Biobolt: Rákosi út 93. H-P: 9-17,30 Ebédszünet: 12,30-14

BúzaCSÍra Bioház: Sashalmi sétány 26. (Sashalmi piac mögött) H-P: 8-18, Szo: 8-13

Komputeres szem és kontaktlencse vizsgálatot végez!
GERŐ RUDOLF
Jénai okleveles látszerész mester és optometrista
Telefon: 403-0702
SZTK vények beváltása
Kontaktlencse és tároló árusítása
Óriási keretválaszték – extra lencsék is
Bp. XVI. M.föld, Veres P. út 110.
(a Repülőtéri HÉV megállónál)
Nyitva: 9-18, szombat: 9-13,30-ig
SZAKORVOSI RENDELÉS:
K: 13-18, Sz, Cs: 14-18, Szo: 9-12,30

Kopp & Kopp Bt.
Szélvédőjavítás
• Autóüvegezés
• Autóüveg polírozás
• Új alvázszámjelölés
• Thermoüveg javítás
• Cascos üvegkárfelvétel és üvegkárrendezés
Tel/fax: 400-3178
Tel: 400-0760
Mobil: 06-30-941-5124
1164 Bp., Műkő u. 9.

„A háború minden dolgok atyja" (Hérakleitosz)

Asztrológiai útmutató a Mars évének kezdetén

Március 20-án, a tavaszi napéjegyenlőség napján nem csak új asztrológiai hónap kezdődik, a Kos hava, hanem új év is indul. Ahogy a márciust a Mars fennhatósága alá tartozó időszaknak tartja a hagyomány, ugyanúgy létezik ilyen a nagyobb, kétéves ciklusok rendjében: az idei év a Mars éve lesz.

Mielőtt bárki összevonná a szemöldökét Hérakleitosz fentebb említett bölcsességét olvasva, szögezzük le, hogy a görög filozófus nem az esztelen pusztítást és öldöklést dicsőítette. Egyszerűen azt az igazságot fogalmazta meg, hogy a „Mars" nevű őselvhez tartozó agresszió nélkül semmi sem jöhet a világra.

Az „agresszió" kifejezésnek eredeti értelmében nincs pejoratív jelentése. Valójában arról van szó, hogy belekezdeni valamibe, nekifogni, hozzálátni valaminek. Az első lépés tehát szükségképpen agresszív. Minden úgy kezdődik, hogy hozzákezdünk! A tudományos álláspont szerint a világ az ősrobbanással kezdődött, de a tavasz szintén úgy kezdődik, hogy kipattannak a rügyek, a földből előbukkannak a lándzsaszerű tulipán- és jácintlevelek, a madárfiókák feltörik a tojáshéjat. A marsi erő a legalkalmasabb az áttörésre és a gyors előrejutásra.

Ha nem tanúsítunk kellő tiszteletet a Mars őselvének, akkor az élet sötét oldalán kényszerül működni. Ilyen például a háború – most már nem a hérakleitoszi értelemben, hanem a hétköznap ismert formájában, aztán a bűnözés, fertőző betegségek és allergiák, az elsavasodás, a gyerekek hiperaktivitása, a fogak romlása és sorolhatnánk. Az elfojtott őselvek ugyanis valahol mindenképpen utat keresnek maguknak. Értelmetlen próbálkozás a Marsot száműzni a világból, ráadásul összeegyeztethetetlen az élettel. Sokkal célravezetőbb annak utánajárni, hogyan lehet úgy beépíteni az életünkbe, hogy a pozitív, fényes oldalát mutassa.

A „Mars" nevű őselvhez már csak testfelépítésünknél fogva is bizonyára több közük van a férfiaknak, mint a nőknek. Az viszont nem a biológiából adódik, hogy az agresszió negatív megnyilvánulásai sokkal inkább a férfiakra jellemzők – ennek főleg szociális, neveltetésbeli okai vannak. A családban nagyobb szükség lenne az apák, nagyapák, nagybácsik aktív részvételére, az iskolákban több férfi pedagógusra. Rüdiger Dahlke – aki nálamnál sokkal többet tud arról, hogyan lehet rávenni egy a férfit a marsi erő helyes használatára – elsősorban a sport szerepét emeli ki, azzal a kiegészítéssel, hogy aki nézőként élvezi a sportot, az inkább nézze a helyszínen, mint a televízió képernyőjét bámulva.

Mindkét nem **sokat profitálhat** olyan építő megoldásokból, mint bátor kezdeményezés, önálló vállalkozás, az álmainkért vívott harc, jogos érdekekért való kiállás, saját életcélunk követése, az ideáljaink melletti kitartás, a gyengébbek védelme, a vitakultúra fejlesztése.

A Mars helyes értelmezéséhez, használatához tartozik az is, ha a betegségek üzenetét megértjük. A betegségek elleni küzdelem legalább olyan kilátástalan, mint a terrorizmus elleni harc, vagy a verekedő gyerek elverése… Természetesen a másik véglet sem járható, a védelmi (immun) rendszer teljes leszerelése. Ezen logika szerint elérhetővé válik, ha a természetgyógyászok elsősorban a szervezet öngyógyító erőit kívánják segíteni, mozgósítani, és nem rózsaszín szalagokkal küzdenek a mellrák ellen, több bevételhez juttatva ezzel az amúgy nem túl színvonalas kozmetikumokat gyártó céget.

Ismerjük a közmondást, mely szerint aki mer, az nyer. Aki viszont nem meri használni a Mars erejét, az veszíteni fog. Jó hír, hogy minden embernek egy Mars van a horoszkópjában, ez az energia tehát – ha nem is egyforma módon és mértékben, de lényegében – mindenkinek rendelkezésére áll. Végül álljon itt még két meglepő ötlet a marsi princípium pozitív megélésével kapcsolatban.

Az egyik a **húsfogyasztás** csökkentése. A huszadik század közepén, és még valamivel azután is, a hús főként a vasárnapi ebéd részeként szerepelt az étlapon. Ezen kívül még kedden, (a Mars napján) lehetett friss húst venni a helyi hentesnél. Ez a fogyasztás elég jól megfelelt a természet rendjének, és a házilag levágott vasárnapi csirke nem veszélyeztette az egészséget. Mielőtt bárki előállna azzal, hogy ő nem eszik sok húst, nem árt tisztázni, hogy húsnak számít a kolbász, szalámi, sonka, felvágott; és a hal sem növény. A „sok" egyébként sem értelmezhető. Mennyiség a dekagramm.

Befejezésképpen pedig a legszebb marsikus feladat: a tudatosságért vívott küzdelem, az egóval megvívandó harc – amelyet Szent Háborúnak nevezhetünk, természetesen akkor, ha nem egy külső ellenség ellen folyik, hanem belül, önmagunkkal sikerül megvívni nap, mint nap.

A Mars évében olyan módon is áldozhatunk e bolygóprincípiumunk, hogy minden reggel és este rászánunk kétszer tíz percet a visszavonulásra, és az így elnyert nyugalom és belső erő lassan egyre hosszabb időre velünk marad. **Tóth Éva Ágota**

SZUPERJÓ – ÉLETMÓDTÁBOR!
Mindenkit szeretettel várunk!
Helyszín: Cosmos Ökopanzió • Piliscsaba
Szent István király útja 147. (bejárat a Gárdonyi G. u. felől)
Időpont: 2009. április 4-8-ig
5 nap (4 éj): szombat 12-től szerda 14-ig
A tábor költsége: 65.000 Ft/fő
Tartalmazza a szállást (2-3 ágyas szobákban), a napi háromszori vegetáriánus étkezést, előadásokon, programokon való résztvételt.
Programok:
Szakmai előadások, gyógynövénytúra, jóga, 8 brokát tekercs gyakorlatai, csikung, Bach-virágterápia, meditáció, zeneterápia, táncterápia, csoportépítő gyakorlatok, tábortűz
Előadók: Czimeth István, Gillich István, Horváth Viktória, Juhász Nagy Anikó, Sárai Gábor
Jelentkezési és befizetési határidő: 2009. április 2.
Befizetési mód: személyesen az ÉDEN Felnőttképzési Központban, 1173 Bp. Pesti út 170/B. (vagy banki átutalás)
Jelentkezési lap letölthető: www.edenkozpont.hu
Táborvezető: Mester Ildikó
Tel: 258-2745, 06-20-460-9601
A tábor elvégzése a természetgyógyászati vizsgára jelentkezés előfeltétele!

HOROSZKÓP

Kos (III. 21.- IV. 20.)

Lassan elérkezik a tavasz ideje, ebből Önnek csak a „lassan" nem tetszik. Tenne, venne, cselekedne, mivel azonban a dolgok kisebb sebességen történnek, mint Ön szeretné, belső feszültségre számíthat. A bolygók kérése, hogy tanuljon meg szerepet játszani. Vagyis képes elérni végül, amit akar, de csak úgy, ha előbb türelemmel az adott cél „lelkébe hatol" (lelkizik kicsit), s ebből a nézőpontból halad tovább, saját akarata megvalósítása felé. Ha így tesz, az égi szerencsebolygó, a Jupiter segítő energiájára számíthat. Munkahelyváltásra számíthat!

Bika (VI. 21.- V. 20.)

A kettősség lesz jellemző a Bikákra ebben a hónapban. Megkérdőjelezik eddigi álláspontját, véleményét az élet történései, ez azt jelenti, hogy határozott elvárásait, értékítéletét teljesen más megvilágításban szemlélheti. Ez vezethet hétköznapi megpróbálatásokhoz, mégis ha jól belegondol, belül, Önben, alapjában véve van egy rendkívüli harmónia és nyugodtság, mert érzi – talán tudja is –, hogy nincs olyan dolog a világban, aminek ne lenne értelme. Higgyen a sors rendezőelvében! Az otthonában jól jön most egy nagytakarítás, rendszerezés, ez növeli biztonságérzetét.

Ikrek (V. 21.- VI. 21.)

Legnagyobb változások a karrier és párkapcsolat területén várhatók. Fordul a kocka, de hogy Önnek ez jó vagy rossz, azt csak türelme fogja meghatározni. Ahhoz, hogy átlásson bizonyos dolgokat ezzel kapcsolatban, elsőként időre van szüksége, ne erőltesse a döntést, mert valamilyen információra még szüksége van. A „nem döntés" is döntés, tartsa ezt szem előtt! Van valaki az ismerősei között, aki közelebb kerülhet Önhöz, és segítségére lehet nehéz helyzetekben – ez egy igazán szép barátság kezdete lehet. Hallgasson a jótanácsokra! Családját tehernek érzi, túl sok a kötelezettség, kevés az öröm.

Rák (VI. 22.- VII. 22.)

Belsőjében a gondolat és a tett egyensúlyban van mostanában, ez különösen erős kisugárzást, aurát biztosít a Kos havában. Mások csodálhatják ez irányú képességét és tanulhatnak Öntől. Képes szavakba is önteni azt, ami a lelkében van, létezik, s ezen a képességén még akár meg is lepődhet, mert alaptermészete inkább azt várná el másoktól, hogy „ráérezzenek" Önre. Legtöbbet most tehát önmagától tanulhatja, mert meglepő képességekre tesz szert, ezzel önismerete és személyisége valódi, látható fejlődésen megy keresztül. Konfliktusok főként távolabbi rokonaival kapcsolatban várhatók.

Oroszlán (VII. 23.- VIII. 23.)

Sok-sok nehéz téli hónap után megszülethet ebben az időszakban Önben a béke és nagylelkűségének kifejezésére szolgáló alkalmasság, melyet végre a külvilág is észrevesz. Be kell látnia, hogy az eddigi nehéz időszak arra volt jó, hogy mások is észrevegyék nagyszerű, gyengéd oldalát is, „oroszlán szívét", jóindulatát. Ne azt hajtogassa, hogy mindezekről a képességekről Ön már régen tudott. Idő kellett, hogy leszálljon királyi trónjáról, és ezáltal válasszák meg ismét Uralkodónak. Ez még nem azt jelenti, hogy anyagi nehézségei is rendeződnek. Csak mindent szép sorjában!

Szűz (VIII. 24.- IX. 23.)

Ön és a külvilág harcban áll. Ez lehet egy párkapcsolati konfliktus, vagy munkahelyi konfrontáció. Marcangolja magát belül, amit persze Ön a dolgok elemzésének nevez, mégis megbolygathatja egészségi állapotát, gyomorproblémákra számíthat. Üljön ki a levegőre és a napsütésre kicsit, hogy töltődhessen! Kecsegtető és vonzó ajánlattal csábítgathatják Önt szerencsejátékra, szórakozásra, de ne menjen bele, mert csak vesztíthet, méghozzá jó sok pénzt. Rémálmok gyötörhetik. Ezek a fel nem dolgozott belső agressziói, félelmei, melyek csak ilyenkor tudnak megmutatkozni.

Mérleg (IX. 24.- X. 23.)

Tavaszi zsongásra vágyik? Jól jönne egy kalandos kapcsolat? Ne meneküljön rövid távú örömökbe az esetleges családi konfliktusok elől. Ha nagy a rendetlenség otthon, és Önnek ez elviselhetetlenül nagy teher, akkor gondoljon arra, hogy valamikor meg kell élnie azt is, amit nem éppen harmóniának hívnak. Valójában ez is Ön, és ez így van rendjén. Szórjon egy tálba rizsszemeket, és nézzen rá a rendezetlenségben rejlő rendre. Minden úgy jó, ahogy van. Ha lakása falán repedezik a vakolat, hívjon festőt és ne rögtön az ingatlan eladásán gondolkodjon!

Skorpió (X. 24.- XI. 22.)

Nem könnyű időszak következik, de az Ön mindent túlélő erős természete állja a sarat. Ahogyan mondani szokás, épp, hogy nem hal bele az ember a megpróbálatásokba, mert az égi szeretet egyetlen hajszálat helyez a még bírható, és a már nem határ közé. Rengeteget dolgozik, munkálkodik, közben érzi, hogy az eredmények mégsem olyanok, amikre számít. Sokkal többet bír, mint mások, és nem tudja elviselni, ha valaki másmilyen, mint Ön – lustább, életszeretőbb, pletykásabb, stb. Figyeljen oda, hogy ne alkohollal oldja meg gondjait, s főként ne ezért meneküljön csak testi kielégülést okozó kapcsolatokba.

Nyilas (XI. 23.- XII. 21.)

Megrendült a biztonságérzete, s kezdi elveszteni jövőbe vetett hitét. Mintha nem látna kiutat ebből a pénzügyi válságos helyzetből. Ha megteheti, egy belföldi utazás jót tenne Önnek, akár egy hosszú hétvége is valahol vidéken, a természet közelében. A rügyező fák feltétlen hite abban, hogy a nap sütni fog és elegendő eső esik majd – megfelelő kép lenne ahhoz, hogy reményvesztettségét feloldja. Uralkodó bolygója, a Jupiter arra kéri, hogy beszéljen nehézségeiről, hogy tegyen valamit: csak és kizárólag önmagáért. Most tehát ne a világot mentse meg, Ön a fontos!

Bak (XII. 22.- I. 20.)

A személyiségváltozása folyamatban. Nagyon sok dolgot átértékel önmagával kapcsolatban. Még nem tudja, hová tart, ez arra sarkallhatja, hogy meggondolatlanul, rövid távon tervezzen, a horoszkóp mégis azt mutatja, hogy az esetleges nehézségek ellenére rendkívüli kiváltság vár Önre a jövőben, a bölcsességét, a fegyelmét, a kitartását kérdezték most meg. Erősek a kételyek és félelmek lelkében, mert szinte mindennap meg kell küzdenie önmagával. Egy középkorú hölgy ismeretségi körében segítő kezet nyújthat a nehéz pillanatokban, meg fogja mutatni, hogy a mozdulatlannak tűnő dolgok is változnak!

Vízöntő (I. 21.- II. 19.)

Ki is Ön mostanság? Ezt Ön is szeretné tudni. Valahogy összefolynak a napok, hetek, mintha az élete mással történne meg. Sokszor inkább beszél arról, hogy mit kéne tennie, mint teszi, ezért hízásra lehet mostanság hajlamos, mert aki csak beszél, csak a száját mozgatja. Frusztrálják anyagi nehézségei, talán ezért is menekül a nihil, a semmi világába. Apatikus időszak ez. Ne gondolkodja túl a dolgokat, csak tegye, amit tennie kell. Most igaz a mondás, hogy a dolgok megoldódnak maguktól is. A lelkének van szüksége pihenésre, ez viszont nem azt jelenti, hogy vegyen ki szabadságot!

Halak (II. 20.- III. 20.)

Ne válaszokat keressen, hanem tanuljon meg kérdéseket feltenni. A „Miért történik ez velem?" kérdés nem a helyes út, sokkalta fontosabb a „Mit tanulhatok ebből a helyzetből?", illetve a „Hogyan tovább?" kérdések feltétele. A válaszok még nem jönnek, azonban a válaszok minősége a kérdések feltételétől fog függeni. Nehéz helyzetben van. Igen, abban. A buddhista tanítók azt mondják, a nehézségek tanítanak meg minket éberen és tudatosan élni, mert csak akkor változtatunk berögződött szokásainkon, ha fáj az élet.

Laki Beáta (06-70-310-1974)

Családi fogászat
BEJELENTKEZÉS
Budapest, XVI. Bökényföldi út 86.
Telefon: 407- 04 -56 Mobil: 06-20-94-63-684
Felnőtt és gyerekfogászati ellátás
Rendelési idő:
Hétfő - Szerda: 9 -11,
Kedd - Csütörtök: 16-19,
Dr. Marton Erzsébet fogorvos

DrNatura® www.DrNatura.hu
"A Természet megalkotta, az Ember tökéletesítette"
Belül tiszta Ön? COLONIX 3 lépcsős intenzív Belső Tisztító Program
Itt az ideje megszabaditani a szervezetünket a felgyülemlett salakanyagoktól és lehetséges parazitáktól! A Colonix Program használata a következő előnyökkel járhat:
Fogyás és laposabb has
Kimerültség megszüneése
Élősködők és paraziták kiüzése
Bélgázok és felfúvodások megszüneése
Szorulás, emésztési zavarok megszüneése
Hasmenés, hasi fájdalmak megszüneése
Gombás tünetek megszüneése(Candida)
Pattanások megszüneése, Szebb bőr és haj
vegetarian
NON-GMO
Személyesen az alábbi cimen vásárolhat:
Bp. XIV. ker. Bonyhádi út 3/a Tel: 0630-605-14-40
Ingyenes kiszállítás a XIV-XVI. kerületben!
All Natural
Skype: 0621-25-25-840

Anikó
XVI. ker. Sashalmi sét. 14.
Tel: 403-0000
06 20 234-0499
Nyitvatartás:
H-P: 12-18-ig
Szo: 10-13-ig
Esküvői Ruhaszalon
www.anikoszalon.fw.hu
Menyasszonyi és koszorúslány ruhák, szalagavatósoknak keringő ruha 5000 Ft-tól

Gyermekfelügyelet, Játszóház
KIDS KLUB
Szülinapi zsúrok rendezése légvárral, bohóccal, arcfestővel
Jelentkezés: 30/9493-201
(Pintér Tímea)
Cím: XVI. Timur u. 53.
www.kids-klub.hu

LIGHT FITT KLUB
Spinning
Hétfő-Szerda-Péntek 8.30-9.30
Body Styling
Hétfőnként 9.30-10.30
Hastánc
Szerdánként 18-19.30
Az órák alatt ingyenes gyermekfelügyelet a Kids Klubban
Jelentkezés: 30/9493-201
Cím: XVI. Timur u. 53.
www.kids-klub.hu