

Egy hónap egészség Áprilisi aktualitások a BioLabor®-ban Modern, belső harmonizáló kezelések

HOZZA KI MAGÁBÓL A MA-XIMUMOT! A BioLaborban olyan számítógépes biofizikai módszert alkalmazunk, ahol a személyi adatait bioinformatikai jelei erősödnek meg, így javul a közérzet, változik az energiaszint, és javul a magabiztosság, ellenálló képesség.

Több mint 60 féle kúraszerű kezelési programunk van, köztük Happy-Coctail stresszoldó, Maxi-Vital erőnléti, továbbá migrén, frontértékenység, izület, immunrendszer, keringés, kismama-programok stb., általában éves szinten 5-6 kezelés elégséges. A kezelés igen komfortos, egy kezelésekben kényelmesen hátra lehet dőlni, az EKG-hez hasonlóan érzékelők kerülnek a kézre és kezdődhet az ön-regenerációs program. A kezelés inger- és gyógyszermentes, használható akár implantáltak számára és várandóssági időszakban (terheségi állapotban) is. Magyar származású fejlesztésünket 2005 óta itthon több mint 12.000 fő használta, teljes mértékű elégedettség kb. 90% (nyilatkozatokból származott érték). Ha kíváncsi, próbálja ki április 30-ig **DJUMENTESEN** és saját tapasztalására hagyatkozva döntsön a továbbiakról.



A program befejeztével egy hónap múlva, majd azt követően további két hónap múlva emlékeztető kezelést adunk. Azáltal, hogy nincs külső beavatkozás, a szervezet emlékező képessége alapján később önmaga tudja korrigálni a folyamatokat. Ha a problémái egy éven belül jelentkezésnek, egy emlékeztető kezelést adunk BioLabor® garanciában.

**www.biolabor.hu • Botka Zsolt, 30/9-664-741
1165 Bp., Jókai M. u. 6. I/100.** (SZTK-val szemben – Lottózó épülete)

Ha több probléma is fennáll egyszerre? Halmozott esetben érdemes elsőként egy általános frissítő, stresszoldó, erőnléti kezelés-sorozatot indítani, hogy a szervezet a legenyégült állapotból erőre kapjon, majd azt követően indítani csak a célzott programokat.

Aprópó, tudta, hogy apró változtatásokkal jelentősen segíthet az állapotát? Fogadjon meg pár általános tanácsot:

Gyógyszer-elkülönítés: Szakorvosa segítségével csoportosítson, mit-mivel vegyen be egyszerre!

Keringés: Halmozott gyógyszerbevitelnél növelje a vízfogyasztást a gyógyszerfelfelvételéért!

Ügyeljen az orr-légzésre: Heyles légzés: orron be, szájon ki. Jobb a szűrés és a vér-oxigén szint.

Testtartás: Figyeljen a jellemző testtartására, ha feszült, csináljon némi gimnasztikát!

Táplálkozás: Akkor egyen, ha megéhezett, és azt, amit megkívánt, ne más!

A visszatérő problémákat elemezze részletekig, majd törekedjen azok megoldására!

Találja meg a **tényleges örömforrásokat**, és emlékezzen arra: minden, amit tesz, **az minta másoknak!**

SOS terápia allergiásoknak

A gyógyulni vágyók egymás kezébe adják a kilincset a XVI. kerületben (Mátyásföldön) megnyitott speciális sóbarlangban. A csodálatos helyiségben 13 tonna só építettek be, melynek egy része Holt-tengerből, a másik része pedig a lengyelországi Wieliczki sóbányából származik.

Aki belép ebbe a sóbarlangba, úgy érzi, hogy különleges mesevilágba, egy miniatúr cseppkőbarlangba csöppent. Már az első benyomás is feledhetetlen, mert a só köztudottan gyógyító hatású, de a kristályai mesészek is. Só, só, só és só mindenütt. A falakban sőtéglák sorakoznak, a padlót só borítja és a mennyezetet só-cseppkövek alkotják.

A folytatás pedig méltó a belépőt köszöntő látványhoz. Lepihenve tökéletes relaxácót nyújtó székekben figyelhetjük a sókristályokon változó ringó fények játékát, miközben stresszoldó zene hangjait halljuk. Olyan ez, mint egy 45 perces képzeletbeli utazás egy másik csodálatosan harmónikus világba, amely végén úgy érezzük, újjászülettünk.



A gyerekek számára ez a környezet maga a paradicsom. Felhőtlenül jó kedvűen játszanak, illetve „somokoznak”.

A 45 perces terápia észrevétlenül elillan, nem úgy a sóbarlang hatása. A só jótékony hatásának köszönhetően az asztmásoknál csökken a krízisek száma és intenzitása, megszűnik a gyulladás, elérhető a teljes értékű légzésfunkció. Allergiásoknál normalizálódik az egyébként tüneteket kiváltó Hisztamin és Ige szint, fokozódik a teherbíró képesség, helyreállítható a szervezet immunrendszere.

A prevenció és terápiás kezelések igénybevétele 10-20 alkalom javasolt, ennek következtében erősödik az immunrendszer, csökkennek és megszűnnek az alsó és felső légúti problémák. A 20-22 fokos és 45-60 százalékos páratartalmú barlang teljes légterében 0,2-0,5 mikronnyi sókristályok lebegnek, ami megfelel a legkisebb hörgőkcské átmérőjének. Semmi más nem kell tennünk, csak lélegezni.

A levegőben lévő sókristályok elősegítik a hörgők tisztulását és csökkentik a nyálkahártyák gyulladást. Nagyfokú váladékközdő hatása miatt erőteljes öntisztulási folyamat indul el.

A sóbarlang használata egészséges embereknek is ajánlott. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják: a felnőttek körében mintegy 85-90 százalékban, a gyerekeknél 90-96 százalékban jelentett hatékony terápiát a tradicionális sóbányák klímáját a városokba is elhozó sóbarlang terápia.

A Fortuna Sóbarlang elérhetőségei: 1165 Bp. (Mátyásföld) Centenárium sétány 22-24. (orvosi rendelő mellett., parkolás a Gizella téren az iskola mellett); BKV: Örs vezér téri 44, 244 autóbusz (Sasvár utca-Futórézsa utca sarak). XVII., XV. kerületből 46-os autóbusz (Sasvár utcai megálló)

**Bejelentkezés: Telefon/fax: 890-0737, mobil 06 30 337-7400
web: www.sobarlangok.hu • e-mail: info@sobarlangok.hu
Nyitva tartás: hétfőtől-péntekig 10-19 óráig**

LIGHT FIT KLUB
Spinning
Body Styling
Hastánc • Pilates
Bosu

A hirdetés felmatatója bármilyen 60 perces órán ingyen részt vehet!
Az órák alatt ingyenes gyermekfelügyelet a Kids Klubban
Jelentkezés: 30/9493-201
Cím: XVI. Timur u. 53.
www.kids-klub.hu

Gyermekfelügyelet, Játsszóház
KIDS KLUB
Szülinapi zsúrok rendezése

Húsvéti készülődés: Április 5-én 10-14-ig
tojásfestés, kézműves foglalkozás
Jelentkezés: (Pintér Timea)
30/9493-201
Cím: XVI. Timur u. 53.
www.kids-klub.hu

BÖLCSISEKNEK ÉS OVISOKNAK

XVI. Újszász u. 45/B.
06-209-44-44-54
Nyitva: 7-17.30-ig

családi napközi

„Mindig új Nap virrad Ránk!” Válság életünk minden területén De mit kezdjünk vele?

Mindenki megtapasztalta közvetlenül vagy érintőlegesen, hogy nem működnek a régi, bevált dolgok, és furlangosabbnál furlangosabb élethelyzetek árasztanak el minket. Látszólag ugyan zajlik az élet, a végeredmény azonban mégis az összeomlás. Majd irány az orvos, hogy fizikálisan, hivatalosan is megmagyarázza a történeteket egy-egy inycen betegséggel. És mi jön ezután? Gyógyszer, majd hosszú, halálos kínzásokon veszünk részt. Egyik betegségből a másikba kerülünk, közben tönkre megy a vesénk, májünk, majd erre újabb gyógyszert szedhetünk (milyen egyszerű megoldás a problémákról). Végül bekerülünk a kórházba, ahol újabb kísérletek szenvedő alanyai lehetünk.

Biztos, hogy ezt akarjuk? Főleg most, amikor az egészség-ügy is összeomlásban van?

A régi „jól bevált” tüneti kezelés már nem hatékony, és a belé vetett hitünk is elszállt már rég. Az orvosok is tanácstalanok. Akkor most mit tegyünk???

Legbelül mindenki tudja és érzi, hogy saját magának kellene valamit tennie önmagáért, ez kell, hogy legyen az első lépés a testi-lelki gyógyulás felé vezető rögös úton. Testünk, alap-egysége a sejt. Mi önmagunk vagyunk a sejt a Világban. Ha mindenki tesz először önmagáért, csak akkor működhet jól a szervrendszer. Akkor szűnik meg a VÁLSÁG.

A mostani Válság is. Szűk és tág környezetünkben egyaránt.

A Tünde Kör 2009. április 8-án nyit, az Örs vezér terei volt BKV ház B lépcsőház IV. em./440. sz. alatt (liff van), ahol előzetes időpontegyeztetés után várjuk a hozzám fordulókat. Az ISMERKEDŐ NAPON azonban bárki jöhet: április 19-én, vasárnap 10-18 óra között, rövid bemutatkozó, ismertető előadások lesznek minden óra elején, közben pedig lehet rövid egyéni konzultációt kérni. Aki előzetesen bejelentkezik, biztosan sorra kerül!

Válságban van? Változtatni, gyógyulni szeretne? Szeretné megérteni élete eseményeit?
Vagy éppen választ keres, és nem tudja, merre induljon?
Ugy érzi, nincs kiút a jelenlegi helyzetéből?
Akkor itt a helye a Tünde Körben, ahová április 8-tól már bejelentkezhet!

A sötétség kora lejárt! Mi fényt és gyógyulást hozunk életébe!
Akikhez bizalommal fordulhat:

- ✦ Földi Tünde ✦ természetgyógyász, kineziológus ☎ 06-70-3113-405
- ✦ Keeskeméti Eszter ✦ Tarot kártya elemző, grafológus (íráslelemzés) ☎ 06-70-6620-960
- ✦ Mezei Zsuzsi ✦ Tarot kártya elemző, grafológus (íráslelemzés) ☎ 06-30-948-4878
- ✦ Nagy József ✦ szellemgyógyász ☎ 06-20-967-5273
- ✦ Sere Anita ✦ asztrológus ☎ 06-30-254-5367
- ✦ Szóke Kati ✦ Bach-virág terapeuta, önismereti tanácsadó, numerológus ☎ 06-70-298-9191
- ✦ Varga Ildikó ✦ talpmasszőr (egészségügyi végzettség is) ☎ 06-30-543-8351

Várjuk szeretettel!
„Mindig új Nap virrad Ránk!”

2009. április 1.

Mi mennyi a piacon? (március harmadik hetében)

	Bosnyák tér	Sashalmon
Burgonya	80-148 Ft	69-148 Ft
Hagyma	98-118 Ft	88-198 Ft
Sárgarépa	150-198 Ft	70-298 Ft
Felhérrépa	298-498 Ft	400-598 Ft
Fejes káposzta	98 Ft	80-198 Ft
Kelkáposzta	198 Ft	150-298 Ft
Kigyóborka	320-550 Ft	270-698 Ft
Paradicsom	550-980 Ft	270-800 Ft
Paprika	650-980 Ft	270-800 Ft
Padlizsán	680-798 Ft	880 Ft
Karaláb	200-250 Ft	150-200 Ft
Karfiol	298-398 Ft	300-498 Ft
Gomba	350-460 Ft	390-600 Ft
Zeller	360 Ft	300-400 Ft
Cékla	98-200 Ft	150-198 Ft
Alma	80-298 Ft	198-398 Ft
Körte	398-698 Ft	480-698 Ft
Narancs	220-698 Ft	268-498 Ft
Mandarin	420-440 Ft	200-598 Ft
Citrom	298-498 Ft	398-498 Ft
Grapefruit	260-498 Ft	240-598 Ft
Kivi	198-440 Ft	240-499 Ft
Banán	480-498 Ft	490-598 Ft
Dióbél	1200-1600 Ft	1200-1600 Ft
Mák	900-1200 Ft	1100 Ft
Tojás	26-28 Ft	28-35 Ft
Tyúk	428-498 Ft	540-620 Ft
Csirkecomb	565-720 Ft	850-890 Ft
Csirkemell	999-1098 Ft	1050-1190 Ft
Sertéscomb	1180-1300 Ft	1180-1250 Ft
Rövidkaraj	1290-1300 Ft	1280-1340 Ft
Dagadó	1150 Ft	1080-1250 Ft
Oldalas	1080-1100 Ft	998 Ft
Rostélyos	1099-1400 Ft	1240-1280 Ft
Pontyuszlet	1150 Ft	1550 Ft
Élő ponty	850 Ft	940 Ft
Házi tej	200 Ft	180 Ft

Aktuális receptünk Oldalas uborkamártásban

Hozzávalók: 50 dkg oldalas, 1 kis fej hagyma, 4 db ecetes uborka, 1,5 dl száraz fehérbor, 1 kiskanál mustár, 1 kiskanál liszt, 1 dl tejföl, só, bors, evőkanálnyi zsír.

Az oldalast négy darabra vágjuk, sózzuk és kuktaban, betéten, 1 dl vízzel, a forrástól számítva 35 percig pároljuk. Tűzálló tálat kizsírunk, a húst a sütőben ropogósra sütjük. A kuktaban maradt levet zsírjára sütjük, megpirítjuk benne az apróra vágott hagymát. Meghintjük liszttel, felengedjük a borral (ha kell, vízzel pótoljuk), kevergetve sűrű rántást készítünk. Az uborkát apróra vágva belekeverjük, uborkalével ízesítjük, pár percig forraljuk, majd megborsozzuk. Összekeverjük a mustárral, tejfőllel. A sült húst leöntjük a mártással, párolt rizzsel tálaljuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Termelői méz:
akác-, reyce- és vegyesméz kapható
Marci bá méhészete
Bp. XVI. Irha u. 31. Tel: 409-1481
A XVI. kerületben 3 kg-tól díjtalan házhozszállítás!

Szlauskó Gyógyó
TEHERFUVAROZÓ

Sóder, homok szállítása
Konténeres síttszállítás
Gépi földmunka

☎ 400-0083
☎ 06-20/9629-328

Bp. XVI. Vidáverseny u. 10.

Helyi Hírek

HH 16-14 APRÓ

Oktatás
KOTTÁRÁST, HANGSZERELÉST, szolfézs, zeneelmélet oktatást, zeneművészeti vállalkozásokkal illetve főiskolai előkészítést szakközépiskolákban. Ferenci Zoltán László, tel: 06-70-612-30-405-2330

GITÁROKTATÁS. TEL: 06-20-922-0086
ZONGORA, furulya, fuvola, hegedű és szolfézs oktatás diplomás zenetanároktól. Tel: 06-20-498-8622, 06-20-483-0959

ZONGORAOKTATÁS korhatár nélküli különböző szinten! Klasszikus, ill. könnyűzene tanítása, korrepetálása a szükséges zeneelméleti tanulmányok kiegészítésével. Tel: 364-2512, 06-30-624-0426

DAJKA, GYÖGYEPEDAGÓGIAI, pedagógiai asszisztens, kisgyermekgondozó képzés. Kassa Szakképzés (ny.sz. 01-0064-04), tel: 278-5918

MATEMATIKA, FIZIKA kétszintű oktatás középiskolásoknak, érettségire felkészítés gyakorított szaktanámál. Telefon: 223-1370, 06-20-462-8398

HŰSZÉVES szakmai gyakorlattal rendelkező tanárnő MATEMATIKA oktatást, TANULÁS módszertant, KÉSZSÉGFELJESZTŐ foglalkozást, korrepetálást vállal általános iskolások részére. Tel: 06-30-329-6316

ANGOL oktatás! Angol nyelvtanítást vállalkoz, nyelvviszsgára, ill. érettségire felkészítés, vagy akárismeretbővítés céljából. Házhoz is megyek! Tel: 06-30-700-9447

50 ÓRÁS ANGOL NYELVTANFOLYAMOK kislétszámú csoportokban, Sashalmon. Különböző kedvezményekkel! Tel: 06-70-941-4960 • www.angollecke.hu • kisangollecke@gmail.com

ANGOL oktatás minden szinten, nyelvviszsgára felkészítés, business angol egész nap. Tel: 06-20-2525-824

ANGOL OKTATÁS bármilyen szinten. Korrepetálás, KÖZÉPFOKÚ nyelvviszsgára, ÉRETTSÉGRE, FELVÉTELIRE gyors, hatékony felkészítés dinamikus nyelvtanúrtól, délelőtti. Tel: 403-7949, 06-20-432-4728

ANGOL nyelvoktatást, korrepetálást, alap- és középfokú nyelvviszsgára, érettségire felkészítést vállalok. Rugalmas időbeosztással, a Pólius Center közelében. Tel: 06-30-927-4632

FIATAL, diplomás anyanyelvi gyakorlattal rendelkező tanárnő német oktatást vállal Árpádföldön tömegközlekedéssel is jól megközelíthető helyen. Kompetálás, nyelvviszsgafelkészítés minden szinten. Érdeklődni: 06-30-9511-615

NÉMET nyelvtanítást, korrepetálást, érettségire, nyelvviszsgára felkészítést minden szinten vállalok, egész nap (Árpádföldön). Tel: 409-0046

FRANCIA NYELVOKTATÁST vállal diplomás tanár, minden szinten. T: 403-1675, 407-1627
FRANCIA nyelv oktatása, korrepetálása, érettségire, nyelvviszsgára felkészítés. Tel: 06-20-563-3806

Biztonsági ór
tanfolyam indul áprilisban
Gödöllőn a Művelődési házban
a tanfolyam összesen 56.000 Ft részletekben is fizethető
Beiratkozáskor 20.000 Ft-ot kérünk
Hölgyeket is várunk!
Az oktatás hótvegén van, a tanfolyamok folyamatosan indulnak!
30/466-0041, 30/201-6929

Kistarcsán 202 000 Ft/m²
ikerház mindket fele eladó
A lakások együtt és külön-külön is megvásárolhatók.
Egy lakás leírása: 190 nm alapterület, egyszintes, nappali+3 szoba, dupla garázs, nagy terasz, kertkapcsolat. A házhoz tartozó telek: 1324 nm
MEDÜZA ÉP. KFT. • 06-20-945-2178

Helyi Hírek

8. oldal

Helyi Hírek

2009. április 1.

9. oldal