

Életünk része: a stressz

A KINEZIOLÓGUS SZEMÉVEL...

Bezzeg az én időmben... Nem volt ilyen rohanás, stresszes élet! – zsörtölődnek anyáink mostanában. Stressz... ha meghallja az ember ezt a szót, mindjárt negatív érzése támad. De tudjuk egyáltalán, mit is jelent a kifejezés, mely sokak szerint manapság minden baj, betegség okozója? Az **Éden Központ kineziológusa, Pető Katalin** segít eligazodni a témában.

A stressz szervezetünk alkalmazkodási, önvédelmi reakciója. Minden, a szokásostól eltérő, szélsőséges eseményt kihívásként értékel, akár örömet is, akár nem. Mozgósítja – idegi és hormonális úton – testünket, felkészíti az „öss vagy fúss” ősi törvénye alapján a cselekvésre. Tehát nem feltétlenül negatív hatástól van szó. Az, hogy hogyan alkalmazkodunk, viselkedünk a szélsőséges helyzetekben, az a világról alkotott képünkől függ. Érzéseink és gondolkodásmódunk jó része öröklött és tanult, tapasztalatainktól függ. A szüleinktől hozott viselkedésminták alapján reagálunk környezetünkre, és ennek alapján kapjuk a viszontreakciókat. Gyakori, hogy szüleink valamelyikét túlértékeljük, vagy alábecsüljük, ezzel bizonyos információkat nem a helyén értékelünk. Ez egyensúlyzavart okoz, mely keserű tapasztalatokkal jár. Az újabb és újabb hasonló tapasztalatok az idő múlásával nem csak érzelmi és gondolati, hanem testi szinten is blokkként jelentkeznek. A stresszhormonok ugyanis minden alkalommal felkészítenek a megfelelő tetre, de ha az kudarcba fullad, a hormonok nem tudnak kiürülni testünk-ből. Az egyébként jótékony, nagy teljesítményekre képesítő anyagok mérgegyanagként halmozódnak fel a testben és akadályozzák a megfelelő keringést. Ennek következménye a megfoghatatlannak és megoldhatatlannak tűnő betegségek tömege.

Pető Katalin nem csak a kineziológiát használja az emberek gyógyítására. **Másik módszere az oldás masszázssal**, amiben ő nagyon jól tudja hasznosítani az irányú tehettségét, hogy nagy érzékenységgel tud ráhangolódni az emberekre. Itt már más hatások érnek bennünket, mint az idősebb generációt az ő gyermekkorukban, de ez önmagában nem lenne probléma. A rossz minták, a rossz beidegződések a felelősek a tudatalatti blokkokért, melyek oldására a **kineziológia** eszköztára igen megfelelően bizonyul. Izomteszt az választ arra, hol a probléma: ott „gyengül el” az izom. Gondoljunk csak arra, hogy amikor számunkra pozitív dolgot hallunk, határozottan erőre kapunk, ám a szó szoros értelmében fizikailag is elgyengülünk, amikor kellemetlen, esetleg tragikus információt kapunk. Nem véletlen a közhely: Új le, mert rossz hírt kell mondanom...

Ezen alapul tehát az izomteszt, melyet nem lehet tudato-



Pető Katalin, az Éden Központ kineziológusa. Az izomteszt módszerével megállapíthatók a fizikai tünetek kiváltó lelki okai

san irányítani, ezért képes hozzáférhetővé tenni a tudatalatti információkat. A módszer a problémákat a múltban, a keletkezésük gyökerénél keresi meg, és a stresszoldás is itt történik, így jövőnk már olyanná válhat, amilyené tenni szeretnénk. Amikor a kineziológus szakember feltárta a probléma okát, amely ezáltal tudatos szintre emelkedik, már képesek vagyunk új döntésekre, választásokra, és sikerre tudjuk vinni az oldott problémát. Képesé válunk arra, hogy olyan célt, amelyet csak álmainkban, tudatalattinkban érzünk, véghez is vigyünk. A kineziológiai oldás után az embereknek jótékonyan megváltozik a környezetével való kapcsolata is. Ez a jól bevált módszer bizonylag rövid idő alatt, igen hatékony, nyolcvoltnak látszó problémákat egyszerűsíti le.

Néhány a legfőbb alkalmazási lehetőségek közül: tanulási, beilleszkedési zavarok, önértékelési problémák, párkapcsolati nehézségek, létfenntartási gondok, depresszió, pánikbetegség, félelmek, szenvedélybetegségek, szexuális zavarok, fájdalmak, és még sorolhatnánk...

Pető Katalin nem csak a kineziológiát használja az emberek gyógyítására. **Másik módszere az oldás masszázssal**, amiben ő nagyon jól tudja hasznosítani az irányú tehettségét, hogy nagy érzékenységgel tud ráhangolódni az emberekre. Itt már más hatások érnek bennünket, mint az idősebb generációt az ő gyermekkorukban, de ez önmagában nem lenne probléma. A rossz minták, a rossz beidegződések a felelősek a tudatalatti blokkokért, melyek oldására a **kineziológia** eszköztára igen megfelelően bizonyul. Izomteszt az választ arra, hol a probléma: ott „gyengül el” az izom. Gondoljunk csak arra, hogy amikor számunkra pozitív dolgot hallunk, határozottan erőre kapunk, ám a szó szoros értelmében fizikailag is elgyengülünk, amikor kellemetlen, esetleg tragikus információt kapunk. Nem véletlen a közhely: Új le, mert rossz hírt kell mondanom...

Ezen alapul tehát az izomteszt, melyet nem lehet tudato-

hiába masszíroztatjuk ki rájás hozzáférhetővé tenni a tudatalatti információkat. A módszer a problémákat a múltban, a keletkezésük gyökerénél keresi meg, és a stresszoldás is itt történik, így jövőnk már olyanná válhat, amilyené tenni szeretnénk. Amikor a kineziológus szakember feltárta a probléma okát, amely ezáltal tudatos szintre emelkedik, már képesek vagyunk új döntésekre, választásokra, és sikerre tudjuk vinni az oldott problémát. Képesé válunk arra, hogy olyan célt, amelyet csak álmainkban, tudatalattinkban érzünk, véghez is vigyünk. A kineziológiai oldás után az embereknek jótékonyan megváltozik a környezetével való kapcsolata is. Ez a jól bevált módszer bizonylag rövid idő alatt, igen hatékony, nyolcvoltnak látszó problémákat egyszerűsíti le.

Néhány a legfőbb alkalmazási lehetőségek közül: tanulási, beilleszkedési zavarok, önértékelési problémák, párkapcsolati nehézségek, létfenntartási gondok, depresszió, pánikbetegség, félelmek, szenvedélybetegségek, szexuális zavarok, fájdalmak, és még sorolhatnánk...

Bejelentkezés: Éden felnőttképző-központ, 1171 Szigetcsép u. 95. • Telefon: 258-27-45 vagy 06-70-773-18-22 www.edenkozpont.hu

AKCIÓ az ÉDEN-ben!
Egészségügyi alapismeretek modul
A képzés időtartama 100 tanóra
60.000 Ft/fő!
A hallgatókat a természetgyógyászati, írásbeli Egészségügyi modulvizsgára készítjük fel!
május 8 – július 10.
Minden kedves jelentkezőt szeretettel várunk!
Előadó:
Mester Ildikó
Egészségügyi szakoktató
Jelentkezési lap a honlapról letölthető!
www.edenkozpont.hu
ÉDEN FELNŐTTKÉPZŐ KÖZPONT
E-mail: ildiko@edenkozpont.hu
Telefon: 06/1-258-2745
Mobil: 06/20-460-9601

Helyi Hírek

ÉDEN
Felnőttképző Központ Kft.
1171 Bp. Szigetcsép u. 95.
Telefon: 258-2745,
Szolgáltatás: 06-70-773-1822
Képzés: 06-70-948-4032
www.edenkozpont.hu.

ELŐADÁSOK ÁPRILISBAN

- **Április 8-án és 15-én – Homeopátiás házipatika szülőknél** előadássorozat – Dr. Bíró Hilda orvos, természetgyógyásszal;
- **Április 10-én – Auralátás** elemzés tanfolyam;
- **Április 23-án – Lélekközpontú Bach-virág** továbbképzés Czímeth Istvánnal;
- **Április 30-án – Hellinger féle családlátás** Sztelek Emese pszichológus vezetésével

Minden előadás helyszíne : Bp. 1173 Pesti út 8-12., Rákosmenti Ráfész épület

KIEMELT SZOLGÁLTATÁSOK:

- Személyes aurazene elkészítése **Enroco zenei médium** közvetítésével
- **Aurafotózás** és személyre szabott elemzés Bognár Tassal 04 29-én
- **Hajvizsgálat**
- **Steresszoldás** Pető Katalin péntekenként
- **Bach-virág tanácsadás** Czímeth Istvánnal szerdánként
- **EZO TV-ből jól ismert KAROLA** minden héten egy alkalommal rendel: Tarot kártya, kézelemzés
- **Különböző frissítő masszázsok!** • Számmisztika • Asztrológia

Helyszín: 1171 Szigetcsép u. 95. Tel: 258-27-45, 06-70-773-18-22

Jön a tavasz, hozd formába magad a NAPFÉNY MOZGÁSTUDIÓBAN

Gyere és mozogj velünk jó hangulatban, szakképzett oktatókkal, igényesen kialakított, napfényes környezetben. Tánc, mozgás és fitness gyerekeknek és felnőtteknek! Tanfolyamaink a szükséges létszám elérésekor azonnal indulnak!

TAVASZI AKCIÓNK ÁPRILIS 30-IG: Minden új vendégünk egy általa választott fitness órán egy alkalommal ingyen vehet részt.

PRÓBÁLD KI: a **Zumba fitness**, ha szeretnél tánc közben fogyni; a **Boxaerobicot**, ha valami ütősebbre vágysz; a **Fitty-t**, ha nyugodtabb tempóban szeretnél formálni a tested; a **Jógát**, ha szeretnéd levezetni a hétköznapi stresszt, megnyugtatnád tested-lelkedet. A fitness óráinkra telefonos bejelentkezés szükséges!

SALSA TANFOLYAM ELINDULT, de még lehet csatlakozni! Tarts velünk szerda este 8 óráig, hogy elvarázsoljon a forró latin ritmus és a karib táncok hangulata. Párokunk 10% kedvezmény!

ESKÜVŐRE FELKÉSZÍTÉS KEZDEZŐ ÁRON!
GYEREKEKNEK: Labdás fejlesztő óra (4-7 év) - Már elindult, még lehet csatlakozni!; Balett (6-8 év); Színpadai tánc (8-14 év); Ritmikus Gimnasztika alapú fejlesztő óra lányoknak (8-14 év). Koreográfiák megbeszélés alapján lehetséges. Testvéreknek 10% kedvezmény!
További információkért *érdeklődni lehet személyesen a helyszínen hétköznap este 8-ként 18-19 óráig, vagy telefonon, illetve e-mailben.*
1162 Bp. Ferenc u. 59. (megközelíthető a Damjanich utcán a Csömöri útról a Mátyás Király u. magasságában – lásd a térképen)
Tel: 06-70-612-9516 • e-mail: napfeny.mozgasstudio@gmail.com

ESKÜVŐRE FELKÉSZÍTÉS KEZDEZŐ ÁRON!
GYEREKEKNEK: Labdás fejlesztő óra (4-7 év) - Már elindult, még lehet csatlakozni!; Balett (6-8 év); Színpadai tánc (8-14 év); Ritmikus Gimnasztika alapú fejlesztő óra lányoknak (8-14 év). Koreográfiák megbeszélés alapján lehetséges. Testvéreknek 10% kedvezmény!
További információkért *érdeklődni lehet személyesen a helyszínen hétköznap este 8-ként 18-19 óráig, vagy telefonon, illetve e-mailben.*
1162 Bp. Ferenc u. 59. (megközelíthető a Damjanich utcán a Csömöri útról a Mátyás Király u. magasságában – lásd a térképen)
Tel: 06-70-612-9516 • e-mail: napfeny.mozgasstudio@gmail.com

Fehér Dental
AZ ÖRS VEZÉR TÉREN
a volt BKV-Ház II. emeletén (X. Fehér út 1.)
Barátságos környezet, fájdalommentes kezelése, ingyenes állapotfelmérés, részletfizetési lehetőség
Hívjon bátran!
VÁRJUK SZERETTEL!
Bejelentkezés: 216 4301
0630 26 28 100
www.feherdental.hu

Fehér Dental
AZ ÖRS VEZÉR TÉREN
a volt BKV-Ház II. emeletén (X. Fehér út 1.)
Barátságos környezet, fájdalommentes kezelése, ingyenes állapotfelmérés, részletfizetési lehetőség
Hívjon bátran!
VÁRJUK SZERETTEL!
Bejelentkezés: 216 4301
0630 26 28 100
www.feherdental.hu

2010. április

H O R O S Z R O P



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

Április végén úgy érzi, családja nem érti meg Önt, túlzottan sok probléma és konfliktus terhelheti a vállát. Májusban azonban munkahelyén tapasztalhat hasonlót, így a meg nem értettség érzése jellemzi a Bika havát. Sokat gondolkodik, töpreng, hogy ki és hol rontotta el. A tépelődés, a frusztrált lelki állapot maradódnak bizonyul. Most a kibeszélés nem segít túl sokat, a kivárás lehet a helyes hozzáállás, hiszen minden csoda három napig tart és ez a hirtelen felmerülő vitákra, feszültségekre is igaz. Majd elmúlik.



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

Kicsit nehezen tér önmagához saját jegyének havában. Dolgozik, ahogyan eddig szokott és szinte bele is feledkezhet a napi rutinmunkájába. Május elején az Ikrekbe át lépő Vénusz segíthet kissé könnyedebben szemlélni a világot. Ez a könnyedebb életérzés – ha képes erre – új lehetőségeket hozhat, új célt, melynek megvalósulását környezete is kiindottan támogatja. Lehetséges, hogy valamilyen tanfolyamra, iskolába iratkozik be, vagy új pozícióba helyezik. A lényeg, hogy merjen a változások szelével tovább szállni, mert kellemes meglepetésekben lehet része.



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

Az Ikrek-jegyűek számára az április végi időszak még nehézségekkel telik. Főként a tulajdonnal kapcsolatos kellemetlen kérdése is, melyek nem kerültek feldolgozásra, elengedésre. A május hava azonban némi feloldozást nyújt. Az Ikrekben álló Vénusz ugyanis képes tüllendülni a múlt dolgain való rögödés érzésén és a jelen pillanatra, vagy a közeli jövőre fókuszál. Egy hétféle beföldi út is jót tehet, és rendbe teheti a dolgokat.



Rák (VI. 22. - VII. 22.)

Valakitől, vagy valamitől el kell szakadnia. Ez fájdalmas és gyötrelmes érzést kelt Önben, hiszen a Rák-jegyűeknek igazán nehéz elengedniük bizonyos dolgokat. A könnyedségre, a dolgok mulandóságára hívják fel a figyelmet a bolygók, mert ami egyszer megszűlelt/letérvett, annak meg is kell halnia, el is kell múlnia. Nem feltétlenül olyan tragikus a helyzet, ahogyan azt Ön hiszi, próbálja meg mások véleményét is kikérni az adott dologról, hogy lássa, bizonyos emberek micsoda könnyedséggel tudnak felülemelkedni a múlt lehorgonyzó, elavult energiáin.



Oroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)

Sokat tehet mostanság mind a családjáért, mind pedig a hivatásában az elérendő célok érdekében. Persze csak akkor, ha Ön akar is tenni valamit. A Bika havának tanítása az Ön számára az, hogy a dolgozó elvárt eredmények nem azonnal ér-

2010. április

keznek meg, néha kicsit várni kell rájuk. E lejtől tehát ne a hedonista életszemléletet, hanem a kitartást, szívósságot, akaratot tanulja el, így többre viheti, mint azt gondolná. Néha a dolgok kevesebbnek látszanak, mint amik. Ebben az esetben ez felettebb igaz.



Szűz (VIII. 24. - IX. 23.)

Április végén többlet költethet, mint szokott, így májusban erősen meg kívánja szorítani a havi büdzséjét. Ne akarja büntüdtől spórolásra kényszeríteni önmagát, mert néha igen szórakozásra és költségesre is szükség van. Munkahelyén egy megoldhatatlan problémával találhatja szemben magát. Egyszerűen akárhogy is áll hozzá, nem lel rá a megfelelő megoldásra, ez frusztrálja. A bolygók azt mutatják, hogy egy hirtelen ötlet, egy spontán „aha” élmény meghozza majd a kívánt eredményt, de ne próbálja görcsösen kitalálni a megfelelő megoldást. Talán éppen ez a tanítása a dolognak, a spontán és idősebb ötletek éppúgy hozzátartoznak az élet-hez, mint a kiszámíthatóság.



Mérleg (IX. 24. - X. 23.)

Kissé fellélegezhet, ugyanis a Szaturnusz visszatér ideiglenesen a Szűz jegybe. A gyakorlatba fordítva ez az jelenti, hogy némi időt kapott kapcsolati rendezésre, egy kis pihenésre, relaxálásra és némi időt kapott az élet adta örömek élvezetére. Májusban egy futó kaland, egy hirtelen jött szerelem, vagy valaki után való ábrándozás kerítheti hatalmába. Almodozik, tervezget, jövőt épít – persze csak képletesen –, vigyázzon azonban, hogy túlzottan ne lovalja bele magát a dologba, mert csalódni fog és a földre esve megütheti magát. Az érzelmek terén tehát kellemes időszakra számíthat, használja ki az alkalmat, de csak a jelenben!



Skorpió (X. 24. - XI. 22.)

A skorpiói keménység alábbgya a Bika havában és a gyengédebbik, de nem a gyengébbik felé hozhatja felszínre. Ez az állapot igazából Önnel kedvez, mert feloldozhat és átélhet olyan akadályokat, melyeket Ön állított saját boldogulásá-

Anikó
XVI. ker. Szabami út. 14.
Tel: 403-0000
06 20 234-0499
Nyitvatartás:
H-P: 12-18-ig
Szombaton csak telefonos bejelentkezés érhető
www.anikoszalon.hu
Menyasszonyi és koszorúslány ruhák
Nyolcadikosoknak
keringő ruha 5000 Ft-tól

boldogsága útjába. Felismerheti, hogy milyen úton induljon tovább és végre kifelé, a külvilág felé is némi bizalmat mutat. Talán elérkezett az ideje a beszélgetéseknél, a kommunikációnál, amiben – valljuk be őszintén – nem túl jó. A dolgok rendeződhetnek, ha engedi, hogy rendeződjének.



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

Teremtőerejének tudatában és birtokában van. Lelekesít másokat, és ezzel olyan szövetségesekre tesz szert, akik Önt is segítik, pártfogolhatják. Új ötletei vannak, a mindennapi nehézségeket áthidaló megoldásaival segíthet környezetének és ezzel önmagának is egyaránt. Most valahogy könnyebbnek érzi a hétköznapi rutint és ezzel valóban gyorsabban telik a kötelezettségekkel telő idő, és ezzel a hozzáállással valóban több szabadideje jut azokra a dolgokra, amikkel foglalkozni szeretne. A dolgok jobba tételén szorgoskodik és ettől a dolgok valóban jobba is válnak majd.



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

Megjédt az új dolgok által képződött felőlősségtől – ez alapvetően nem jellemző Önre –, és próbál biztonságot keresni a régebbi, eddig jól működő dolgokban. Ezek az elavult minták, melyekre támaszkodni próbál, azonban nem segítik elő fejlődését. Sokszor beleveszik a részletekbe – a részletek ellenőrzése ugyanis biztonságérzélő ad – és így nem láthatja meg magasabb perspektívából szemlélve az Önnek szánt igazságot. Túrelmi időt ad a sors és hagyja Önt még egy kicsit molyolni. Sokáig azonban nem kerülgetheti a kását és kénytelen lesz nekilátni annak, mely dologra megbízást kapott, amely pozícióba helyezték, vagy amilyen kapcsolatot Önnel szántak.



Vízöntő (I. 21. - II. 19.)

Április végén jót tenne Önnel némi aktív pihenés, egy kis jóga, vagy valami olyasféle kikapcsolódás, amivel elfeledheti a hétköznapiakat. Legszívesebben ugyanis ellúne, kirepülne az ürbe, csakhogy ne kelljen a sok-sok terhet viselnie. Májusban akár fel is mondat munkahelyén. Ha mégis marad, akkor „csak” a száját nyitja ki és beolvas az Ön zseniális képességét hátráltató embereknek. Természetesen tisztában van az ezzel járó következményekkel, mégis inkább a szabadság érzését választja a megalkuvás érzése helyett.



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

Kettős helyzet állhat elő. Önben alapvetően a béke és hála érzése kezd kifejlődni a dolgok állásától függetlenül. Kívül, a külvilágban azonban sokféle nehéz és kritikus helyzetbe hozhatják. Ön dönt, hogy befelé fordul és a csendet éli-e meg, vagy kifelé néz, és a káoszban vesz részt. Ha a bolygókra hallgat, a belső csendet próbálja meg kiféle sugározni, mert csak akkor lehet igazán béke kívül is, ha önmagunkban is béke és rend van. Kívül nálunk kezdje ezt egy nagytakarítással. Mosszon le a vízzel minden poros felületet.
Laki Beáta (06-70-310-1794)

Helyi Hírek

MEGTARTÁS ÉS ELENEDÉS

Asztrológiai útmutató

a Bika jegyében

Április 20-án hajnalban lép át a Nap a Bika jegybe. A Bikát megelőző jegy, a Kos jegy kezdeti lendülete után elérkezett az idő a megszerzett, kiharcolt dolgok



– szoros kapcsolatban állnak a szeretet kifejezésének képességével önmagunk és mások iránt. Az érzelmeinkkel való bánásmód legtöbb esetben egyenesen arányos a földi tulajdonunk nagyságával. Ahhoz tehát, hogy az anyagi bőség és a gazdagság „ránk találjon”, az érzelmeinket is megfelelően kezelni kell. Azt is mondhatnánk, hogy amilyen az érzelmi életed, olyan a pénztárcád állapota is!

A Vénusz a Bikában a jólérről szól. Jókat enni, jó május az év legszebb, legszimpásabb hava. Ebben a hónapban értemt nyer az élet összes nehéz pillanata, talán ezért is kívánja az ember épp ezt az állapotot megtartani, megőrizni. A Bika jegy tehát a helyben maradást preferálja, a tartósságra törekszik. Sok esetben gyűjtőötlet, tradíciókat és hagyományokat, adottságokat és képességeket, valamint tárgyi dolgokat egyaránt felhalmoz. A Bika részünk – hiszen mind a 12 jegy tulajdonsága megtalálható bennünk különböző arányban – a tulajdonot tartja a legfőbb értéknek. Éppen ezért nehéz a domináns „bikáknak” megszabadulni mindattól, amit egyszer megszerztek.

A jegyhez tartozik a birtokló szereteten kívül, a természet szereteite is, hasonlóan a többi földi jegyhez. A természetben nem csak a szemével gyönyörködik, hanem megfog, megérint, átölel – például egy hatalmas tölgyet. Ugyanígy a Bika-jegyű ember érintésével hangsúlyozza mondanivalóját, mutatja ki bizalmát, barátságát. Ez az érintés azonban sohasem talakodó, amely pozícióba helyezték, vagy amilyen kapcsolatot Önnel szántak.

Néztek át a Bika jegyhez tartozó egészségügyi vonatkozásokat is. A Bikáknak alapvetően állhatatos, erős szervezetük van, így a legtöbb akut betegséget könnyebben veszlelik át. Testtájai a nyak és környéke. Sok esetben légúti betegségekkel, torok, gége, légzőszervi megbetegedésekkel számolhatnak akkor, ha csökönységükből kifolyólag nem áramoltatják helyesen az információkat. A csökönységet természetesen a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyánál) becspődött ideg is elhizetheti.

Fontos beszélni a jegyéről az eljárási is. A Bika-jegyű ember leginkább a nehez, tömör ételeket kedveli (amiben van anyag), általában ez az étetek még inkább nehézsékes, lassabb teszik őt. Meg kell érteni, hogy a teljes mozdulatlanságra törekvés életellenes hozzáállás, amin változtatni kell. Természetesen maga a változás, változtatás szó már önmagában is eléggé riasztó a Bikáknak, így fordítuk át és fogalmazzuk meg úgy, hogy az élet örömeinek hosszú távú élvezetéhez figyelni kell a mérték helyes betartására, legalább időszakos bójt szintjén. Minden egyes megmozdulás, mozgás segíti lebontani azokat az elraktározott, begyűjtött régi mérgegyanagokat, melyek távozásával jobb kedvű, frissebb, egészségesebb lehet.

Nedves, salétromos épületek utólagos szigetelése
falbontás, fűrés nélkül
rozsdamentes, Cr-Ni lemezzel
izometál szabadalom szerinti.
Korrózióra 50 év garancia
IZOMETÁL EC.
Tel/Fax: 06-1/388-7480
www.izometal.hu

TETŐSZIGETELÉS
Meglévő előregedett, vagy tönkrement lapostetők szigetelésének felújítása bitumenes és műanyaglemezes szigeteléssel.
Tetőkert-, tetőtérasz szigetelés.
Szféra-Tect Kft. 1144 Bp. Fűrész u. 52.
Tel/fax: 220-2809, 222-8699

3. oldal