



Borza Zoltán saját magán kísérletezte ki a szám

titka. Két éve teljes mértékben nyers zöld-féléken él, csíráztatva fogyasztja a gabonát – amikor a legmagasabb az enzimetartalma –, kizárólag hidegen sajtolt növényi olajokkal készíti ételait, csak olyan nagy tisztaságú sótt alkalmaz, amit a kórházakban az infúziókban használnak – patikasótt vagy annak megfelelő minőségűt –, és olyan vizet fogyaszt, amit úgynevezett reverz-ozmózis (Ro) rendszerű vízszűrővel megtisztított – abból viszont naponta két és fél litert, visszasózza a patikasóval.

mit az étrendemből, miután kiderült számomra, hogy nem az egészségemet szolgálja. Amit már tartósan elhagytam, nem kívántam ismét. Próbálkoztam a vércsoport szerinti diétával is. Utóbb már csak vegetárius ételket fogyasztottam, persze sok mindent főzve-sütve. Az olyan betegségek, amelyeket a húsfogyasztás okoz, nem is támadtak meg, de úgy érzem, nem annyival jobb az erőnlétem és az egészségi állapotom, mint amit vártam. Elkezdtem ennek az okát kutatni, és kiderült számomra, elsősorban az Enzimetáplálkozás

Az enzimek

Nehéz bármivel is megkínálni Borza Zoltánt: még vizet sem akármilyet iszik. Végül elfogad egy frissen facsart grépfrút-nyári alma-füge koktélt. Aztán ő kínál meg mákos-porcinos és szezám-savanyú káposztás müzliszelettel. Maga készítette mindkettőt. Egy amerikai kutatóorvos, dr. Edward Howell magyarul is megjelent műve győzte meg őt arról, hogy az enzimetáplálkozás a hosszú élet

– Az életem 1987. február 21-én változott meg – mesél a kezdetekről. – Ekkor hallottam Schirilla Györgyöt beszélni a rádióban a reumás és ízületi fájdalmak okairól. A következő héttől elhatároztam: változtatok a táplálkozásomon. Először a disznóhúst hagytam el, jól emlékszem, pirított máját ettem utoljára. Azután a marhát, a csirkét, később a halat, azután a tojást, majd a tejtermékeket – úgy 3-4 évente kiiktattam vala-

című könyvből, hogy vegetáriusként éppen úgy elhasználom az enzimeimet, mint a húsevők, ebből a szempontból nincs különbség. Valamivel több nyers zöldséget és gyümölcsöt fogyasztok, de ez kevés. Ráadásul 27 év után tudtam meg, hogy a vegetárius táplálkozás veszélye a kalciumhiány, kimutatták, hogy csontritkulásom van. Ekkor kezdtem el kutatni, mely ételek tartalmaznak elegendő kalciumot, és így találtam rá a porcsinra, ami a kövirózsához hasonló növény, és húsos szára, levele sok kalciumot tartalmaz. Ugyancsak így leltem a kamut búzára is, ami egy ősi búzafajta, leginkább a durum búzához hasonlítható. A közönséges búzához képest alacsonyabb a szénhidrát- és élelmirost-tartalma, magasabb a fehérje-, zsír-, valamint az ásványianyag-tartalma. Néhány évtizede egy egyiptomi múmia mellett találtak kamutbúza-magokat, tehát az őskorban is ezt ették. Mivel ma kizárólag ökológiai gazdaságokban termesztik, soha nem nemesítették, ezért a fogyasztása biztonságos. Miközben a kalciumhiány okait kutattam, kiderült számomra az is, hogy a boltokban kapható konyhasó fogyasztása is hozzájárul a csontritkulás kialakulásához, mivel túl sok káliumot tartalmaz, ami nem engedi beépülni a kalciumot. Tejfalussy András javaslatára ekkor tértem át a patikasó vagy tiszta nátrium-klorid alkalmazására. Mert sóra viszont szüksége van a szervezetnek. Csak a táplálkozásom megváltoztatásával meg tudtam állítani a csontritkulás folyamatát, ezt leletek igazolják.

Élelmiszerüzletbe Borza Zoltán ritkán jár, boltokban, speciális helyeken szerzi be a magokat és gabonákat, amiket maga csíráztat, zöldségekre pedig a környezetéből és a saját kertjéből tesz szert. Biotermesztéssel foglalkozik, a Bio-kultúra Egyesületnek is tagja. Sok olyan növényt

Vékony, szikár, de energikus ember Borza Zoltán. A 63 éves fitoterapeuta, természetgyógyász az enzimetáplálkozárra esküszik. Állítja: laboreredményei bizonyítják, hogy amióta erre tért át, biológiai értelemben éveket fiatalodott. Dr. Edward Howell amerikai kutatóorvossal együtt vallja: a szervezet enzimek készletének az elhasználódása vezet az öregedéshez és végül a halálhoz. Márpedig ő sokáig és egészségben szeretne élni.

ára legjobb táplálkozást – Eldöntötte: magas kort ér meg egészségben

elfogyaszt, amit manapság nem szokás: a karfiol levelét, a csalánt, a porcsint, a csillagfürtöt, az útifüvet. Ha kedvére való bioélelmiszerre bukkan, inkább utazik érte, s már azt is tudja, mit hol szerezhet be olcsóbban. Főzésre nincs gondja, hiszen mindent csak nyersen fogyaszt, viszont a csíráztatás és az ételek elkészítése babrumunka. A megfelelő rostanyag beviteléről a saláták mellett a puffasztott magvak és a gyümölcsök gondoskodnak. Sok csíráztatott gabonát is tartalmazó salátát és különböző gyümölcsökből, zöld-

ségekből készült turmixot fogyaszt – önmagán kísérletezi ki, mi mivel jó. Ráadásul figyelembe veszi a táplálékok megválasztásánál a holdfázisokat, és ingával is kiméri, mi mivel passzol.

– Jut rá időm, nyugdíjas vagyok – mosolyog. – Nem hiányoznak már a régi ízek, megszoktam ezeket, mert tudom, hogy ez szolgálja legjobban a szervezetemet. Ha nagy ritkán ki akarok rúgni a hámból, megiszom egy pohár feketebizlivet vagy egy deci vörösbort, nem is kívánok többet. Ha az ember megszokja, melyik gabonát,

„Enzimjeinkkel bűnösen nem törődünk, pedig ezek a legértékesebb javaink, s örülünk kellene a külső enzimek segítségének. Ha csak az örökölt enzimekre támaszkodunk, elfogynak, mint az örökölt pénz, ha nem keresünk hozzá magunk is.”

Dr. Edward Howell

Éltetnek

Miért fontosak az enzimek?

Dr Edward Howell amerikai kutatóorvos 45 éven keresztül tanulmányozott különböző, állatok és emberek táplálkozásával kapcsolatos kutatásokat. Arra az eredményre jutott, hogy a vadállatok és azok a laboratóriumi állatok, amelyek csak nyers, 48 Celsius-foknál hidegebb ételt kaptak, egészségesebbek voltak és tovább éltek. Ennek okát pedig abban találta meg, hogy a szervezet számára létfontosságú enzimek 48 Celsius-fokon elpusztulnak, így a hőkezelt ételek már nem tartalmazzák ezeket. Az emésztés során így a szervezetnek jóval több enzimet kell előállítania, de az étel feldolgozása így sem lesz tökéletes.

Az enzimek a szervezet motorjai: számos folyamathoz, így például a hormontermeléshez, az anyagcsere-folyamatokhoz és az emésztéshez nélkülözhetetlenek. Ha a szervezet kívülről, a táplálékkal nem jut elegendő emésztőenzimhez, azt magának kell előállítania, és így kevesebb enzim jut más folyamatokra. Ráadásul az enzimeket előállító szervek, így például a hasnyálmirigy, jelen-

tősen túlterhelte válik, ezáltal megnagyobbodik, és gyorsabban kimerül. Dr. Howell többek között ezzel magyarázza a mind gyakoribb cukorbetegséget. De ez az oka álláspontja szerint a magas kolesz-

terinszint és vérnyomás, illetve a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának is. Úgy véli, nem a zsír és a hús fogyasztásával van baj, hanem azzal, hogy az ezek megemésztéséhez szükséges enzimeket maradéktalanul a szervezetnek magának kell előállítania, hiszen ezeket hőkezeltet esszük, vagyis az előemésztéshez szükséges enzimeket az étel egyáltalán nem tartalmazza. Példaként hozza fel a hagyományos életmódot folytató eszkimókat, akik jószerével kizárólag nyers húson és zsíron élnek, mégis ismeretlenek körükben a fenti civilizációs betegségek. Ez azért van – állítja könyvében a szerző –, mert az ételük tartalmazza a tökéletes emésztéshez szükséges enzimeket is.

A speciális fehérjékből álló enzimeket még sohasem sikerült mesterségesen előállítani. Miközben a vitaminok és ásványi anyagok jelentőségét a tudósok régen felismerték, erre folyamatosan felhívják a figyelmet, bizonyos élelmiszereket a szükséges adalékanyagokkal dúsítanak, és étrend-kiegészítők garmada áll rendelkezésre, azonban az enzimek jelentőségéről elfeledkeztek, és azok nem is pótolhatók mesterségesen, csakis megfelelő nyers táplálékokkal, illetve az azokból kinyert, nem hőkezelt koncentrátumokkal.

A táplálékenzim-elmélet új megközelítésben vizsgálja a betegségeket. Míg korábban úgy vélték, hogy a szervezet enzimekészlete gyakorlatilag kimeríthetetlen, ezen elmélet szerint – ami a gyakorlatban is igazolódni látszik – az enzimek készletünk véges. Ha az emberi szervezet enzimpotenciáljának óriási részét az emésztőenzimek előállítására kell fordítania, az az egész testet veszélybe sodorja, mert már nem futja elegendő anyagcsereenzim előállítására. Ha azonban az ember több külső emésztőenzimet visz be a táplálékaival – ahogyan azt a természetben élők teszik –, az enzimpotenciáljának nem kell annyit az élelem megemésztésére fordítania, hanem több enzim jut az anyagcsere-folyamatokra. Ráadásul a természet okosan elrendezte, hogy minden elemben az a típusú enzim van túlsúlyban, ami a megemésztéséhez szükséges. Ezért nem kell mást tennünk – javasolja dr. Howell –, mint lehetőség szerint minél több nyers ételt fogyasztanunk, illetve az étkezések előtt természetes úton előállított enzimeket bevinnünk.



Mi az az Ro-víz és a patikasó?

A reverz, azaz fordított ozmózis kifejezés rövidítése az Ro. A fordított ozmózist elsősorban az ivóvízkezelés során alkalmazzák, ahol zárt technológiai rendszerben, nyomás alatt egy féligáteresztő rétegen (membránon) préselik át a már több lépcsőben előszűrt vizet. A fordított ozmózis során használt membrán vízáteresztő mérete 0,0001 mikron nagyságú, amely így kiszűri a tisztításra szánt vízben lévő szinte összes fizikai és kémiai szennyezőanyagot, valamint a biológiailag aktív szervezeteket is. A fordított ozmózis az úgynevezett hiperszűrési technológiákhoz tartozik, és egyre jobban elterjed olyan helyeken, ahol nagyon nagy tisztaságú víz biztosítása szükséges.

Egyes vélekedések szerint a túlságosan megtisztított ivóvíz nem tartalmazza azokat az ásványi anyagokat sem, amelyeket általában a vízivással veszünk magunkhoz. Borza Zoltán szerint ez kivédhető a víz speciális visszaszórásával, amihez a kálium-kloridos és egyéb összetevőket tartalmazó sók helyett adalékmentes, káliummentes, tiszta, kétszeres minőség ellenőrzési vizsgálattal felügyelt, minimum 99,5 % nátrium-klorid-tartalmú konyhasót használ.

magot meddig kell csíráztatni, kialakítja az ételkészítés rendjét, akkor semmivel sem bonyolultabb, mint főzni. Dr Howell azt állítja a könyvében: mindnyájan egy adott enzimszinttel jövőnk a világra, ami édesanyánk immunrendszerének függvénye. Méréseim szerint én 86 százalékkal születtem, és jelenleg 66 százalékos szinten vagyok, amit két éve tartok. Aki rendszeresen főtt ételleket fogyaszt, az folyamatosan csökkenti az enzimszintjét. Sajnos ebből a szempontból a főtt vegetárius étkezés és a vegyes táplálkozás egyformán rossz.

Ha megy valahová, viszi magával a saját készítésű élelmiszert. Elismeri, hogy egy családnyának, pláne ha dolgozik is, nagyon nehéz lenne efféle táplálékkal ellátnia a családját, és mindenkinek egész napra csomagolni.

- De csak azért, mert az élelmiszert ilyen étellekkel nem szolgál ki bennünket - jelenti ki a természetgyógyász. - Ha lenne rá igény, akkor lehetne csíráztatott gabonákat, ezekből és zöldségléből készült nyers ételleket készen is kapni, és akkor roppant egyszerűvé válna az egészséges, enzimes dús étkezés. Ráadásul nem kell teljesen felhagyni a korábbi táplálkozási szokásokkal, csak oda kell figyelni arra, hogy elegendő enzim kerüljön a szervezetbe a táplálékkal együtt. Nekem az a célom, hogy ráébrezzem az embereket, mire van szükségük. Gondoltam rá, hogy a saját tapasztalataimat hasznosítva hozzáfogok ilyen élelmek gyártásához és terjesztéséhez, de ez nagy vállalkozást, jelentősebb tőkét kívánna. Így a magam és barátaim örömeire készítem őket. Nemrég adtam egy kerti partit, ahol csupa, általam egészségesnek tartott fogást szolgáltam fel. A barátaimnak ízlett, változatosnak és érdekesnek találták. Én mondom, csak megszokás kérdése, mit eszik az ember! Talán létre lehetne hozni közösségeket gazdag enzimtartalmú táplálékok készítésére. Azt kell megértenünk, hogy mesterségesen szoktattak rá bennünket a tartósítószeres, sós, zsíros, egészségtelen kosztra. Pedig át lehet állni, nem is olyan nehéz!



Azt, hogy érdemes, egy laborlelettel is igazolja: mutatja a Soproni Gyógyközpontban készült saját laboratóriumi leletét, amelyben minden egészségügyi érték kitűnő. Egyedül a kreatin-kináz mutat jelentősen magasabb értéket, ami izomgyulladásra utal. Borza Zoltánnak erre is megvan a magyarázata.

- A vérvizsgálat előtt méregtelenítő turmixokat fogyasztottam, ami az izomlázhhoz hasonló állapotot idézett elő - indokolja az eltérést. - Tavaly a Vega Fesztiválon lehetett kérni testanalízis-mérést, ahol kiderült: biológiai szempontból 47 éves vagyok. Nemsokára újra elvégeztetem a mérést, kíváncsi vagyok, az elmúlt egy évben mennyit fiatalodtam. Ingázással azt állapítottam meg, hogy ma a biológiai korom 26 év. Úgyhogy ideje nekifognom a társkeresésnek, életem következő 50-60 évében ne legyek magányos. Mivel azonban olyan társat szeretnék, aki elfogadja az életmódot, sőt velem is tart, hiszen azt szeretném, ha a párom is sokáig élne egészségesben velem, nem könnyű a dolgom. Pedig ha az ember összeveti, mi az, amiről lemond, s cserébe mennyi fájdalomtól, kíneservtől mentesül, hány aktív évet nyerhet, akkor igazán érdemes takarékoskodnia az enzimekkel.

Borza Zoltán hozzát teszi: az alaposan megválogatott étkezés mellett a szellemi és testi edzés sem hanyagolja el. Elméjét szellemi játékokkal, keresztrejtvényfejtéssel, folyamatos tanulóssal és előadások tartásával tartja karban. Fizikai erejének megőrzéséről gondoskodik a kerti munka, emellett fut, már négyszer lefutotta a maratonit. Bár egyetlen deka fölül sincs rajta, izmos és erős, egészséges. Mint egy 26 éves fiatal ember.

● Zimber

További információ: borzazoltan@gmail.com

Borza Zoltán receptjei

Mákos-porcinos müzli

Hozzávalók: 30 dkg csíráztatott kamut búza, 8 dl Ro-víz, 10 dkg lucerna, 10 dkg zabpehely, 1 csipet patikasó, 4 csepp borsmentaolaj, 10 dkg mák, 10 dkg kelkáposzta, 20 dkg porcisin.

Elkészítése: A hozzávalókat nagy teljesítményű turmixgéppel turmixoljuk, majd a masszát szárítólapokra öntjük, és légbefúvásos szárítón megszártjuk. Száraz, hűvös helyen tároljuk fogyasztásig.

Szezámós-savanyú káposztás müzli

Hozzávalók: 35 dkg csíráztatott kamut búza, 8 dl Ro-víz, 10 dkg lucerna, 10 dkg kelkáposzta, 20 dkg porcisin, 10 dkg zabpehely, 1 csipet patikasó, 10 dkg szezámag, 10 dkg savanyú káposzta, 3 evőkanál hidegen sajtolt napraforgóolaj, 4 csepp kámforolaj.

Elkészítése: A hozzávalókat nagy teljesítményű turmixgéppel turmixoljuk, majd a masszát szárító-

lapokra öntjük, és légbefúvásos szárítón megszáritjuk. Száraz, hűvös helyen tároljuk fogyasztásig.

Enzimgazdag turmix 1.

Hozzávalók: tíz napig csíráztatott biobarna-rizs, vágott kínai kel, karfiollevél és kelkáposzta egyenlő arányban. Összekeverjük és meglocsoljuk pár csepp hidegen sajtolt napraforgóolajjal, esetleg patikasóval ízesítjük, összeturmixoljuk.

Enzimgazdag turmix 2.

Hozzávalók: csíráztatott kamut búza és porcsin szára-levele összevágva. Összekeverjük, pár csepp hidegen sajtolt napraforgóolajjal, esetleg patikasóval ízesítjük, összeturmixoljuk.

Természetes enzimek készítmény

Emésztésünkhöz háromféle enzime van szükségünk. Ezeket az enzimeket mindig ebéd előtt fél órával kell fogyasztani 40-42 Celsius-fokos hőmérsékleten. Így a leghatékonyabbak ugyanis, magasabb hőmérsékleten viszont elpusztulnak.

A kicsírázott búzából nyerjük az amilázt, azaz a keményítő elbontására alkalmas enzi-

met, ezt a holdnaptár szerinti 1-es és 3-as napon használjuk fel. A csíráztatott barna rizs biztosítja a proteázt, azaz a fehérjebontó enzimet, ezt a 2-es, és 3-as napon fogyasztjuk. A tökmagban található a lipáz, azaz a zsírbontó enzim, ezt pedig a 4-es és 3-as napon esszük. Természetes enzimeket úgy nyerhetünk, hogy az adott gabonából 15 dekagrammot csíráztatunk, átöblítjük, majd fél liter Ro-vízzel és egy kevés útifűmaghéjjal, nagy teljesítményű turmixgéppel összeturmixoljuk. Ez lehűtve megkocsonyosodik, hűtőszekrényben tartható. A holdnaptár szerinti fázisban használjuk fel, étkezésenként 5 dgk-ot a fentiek szerint.

Csíráztatás: gabonamagvakat (tökölybúza, kamut vagy emmer, azaz kétszemű búza, hántolás nélküli köles, hajdina, barna rizs) vagy olajos magvakat (napraforgómag, tökmag, török mogyoró, mandula) üvegben 24 órára alacsony ásványianyag-tartalmú vízbe beáztatjuk, majd a vizet leöntjük. (Ro-vízet vagy esővizet használjunk). Az üveget szoba-hőmérsékleten az ablakba fektetjük, és mindennap átöblítjük. A magvakat öt teljes napon át csíráztatjuk, de a barna rizsnek tíz nap kell. A magvak ennyi idő után érik el enzimszintjük 95-97 százalékát.

Enzimgazdag az ájurvéda konyha is

Kaushani Desai, az Élet Művészete Alapítvány Indiai tanára ájurvéda főzőtanfolyamot tartott Budapesten. Bár az ájurvéda táplálkozás különböző testtípusúak számára különféle táplálékokat javasol, mind az étel elkészítési módja, mind kiválasztásuk az enzimekben gazdag táplálkozást szolgálja. Szintén előszeretettel alkalmazza a különböző hüvelyesek és gabonák csíráztatását, főzési technológiájában pedig gyakorta szerepet kap a rövid ideig tartó gőzölés, kíméletes párolás. Az ájurvéda konyha sok ételféleséget használ fel nyersen, rengeteg mártást, salátát és levest főzés nélkül készít. Mint azt Kaushani Desai a tanfolyamán hangoztatta: a táplálkozás során a test szükségleteiből kell kiindulni, tudatosan kell megválasztani, mit és mennyit eszünk, és mindenkinek a saját szervezetéhez kell igazítania a táplálkozását. Csak a megfelelő táplálékok adnak energiát, a betegség pedig nem más, mint az energia hiánya. Az ájurvéda szerint szükség van a kíméletes főzésre, mert az emberi szervezet könnyebben használja, jobban meg tudja emészteni a főtt ételt. A főtt étel is tartalmazza az életenergiát, a pránát, amelyben öt órán belül elfogyaszthatjuk.

A makrobiotika szerint egyensúlyra kell törekedni

Bár fontos a nyers ételek fogyasztása is, a hőenergia könnyebben emészthetővé teszi

a gabonát, és energiát visz a szervezetbe, vélekedik Kövesdi Natália, a Nagy és Nati Szakácskönyve – A magyar makrobiotika kézikönyve című bestseller szakácskönyv szerzője.

– Ahogyan semmilyen szélsőségre nem vagyok híve, úgy a csak nyers táplálkozást is elhibáztottnak tartom ott, ahol négy évszak van – vélekedik Kövesdi Natália. – A táplálkozás során nem csak önmagunkat kell figyelembe venni, hanem a környezetünket is, és külső-belső egyensúlyra kell törekednünk, mert az egyensúly ad egészséget. Azon az éghajlaton, ahol négy évszak van, elhibázott a nyers táplálkozás. Különösen télen fontos, hogy a hőenergia, amit az étel fölvesz, a szervezetünkben hasznosuljon. A gabonát sem pehely, sem szemes formájában nem célszerű nyersen fogyasztani, mert az emésztése így nem teljes, ezért én a müzli helyett is inkább gabonakását javasolok. Az emberiség évezredek óta süti-főzi az ételeit, az átlag-életkor mégis egyre nő, nem pedig csökken. A csírák fogyasztását különösen tavasszal javaslom, amikor az a megújuló természetel összhangban van. Ugyanakkor elegendő enzim juttatható a szervezetbe a minden étkezéshez fogyasztott friss salátákkal vagy télen a savanyított, fermentált nyers ételekkel, amilyen a kovászos uborka, a savanyított káposzta. Ugyancsak fontos az idenygyümölcs nyers fogyasztása. Mint mindenben, ebben is a kiegyensúlyozottság híve vagyok.

www.vivanatura.hu

www.vivanatura.hu

Webáruházunkban mindig kedvezményel vásárolhatnak

OKTÓBERI AKCIÓINK!



C-vitamin csipkebogyóval és hibiszkusz virággal kapszula (78db)

2780 helyett 2.085 Ft
megtakarítás: 695 Ft

-25%



Immunicio tabletta (120db)

2955 helyett 2216 Ft
megtakarítás: 739 Ft

-25%



Kombucha koncentrátum inulinnal, szegfűszeggel és C-vitaminnal (500ml)

1836 helyett 1377 Ft
megtakarítás: 459 Ft

-25%



Sárkánytűz torokor spray (50ml)

2350 helyett 1763 Ft
megtakarítás: 587 Ft

-25%

Termékeink összetevőinek népgyógyászati tapasztalatairól a www.nepgyogyszer.hu oldalon találhat bővebb információkat.

Amennyiben szeretne az első között értesülni új termékeinkről, rendezvényeinkről, akcióinkról

IRATKOZZON FEL HÍRLEVELÜNKRE!

Akcióink 2014. október 1-31. között, a készlet erejéig érvényesek!

www.vivanatura.hu

Elérhetőségeink:

vevoszol@kombucha.hu;

telefon: 06-27-358-465



MÁRKABOLTJAINK:

Viva Natura 2151 Fót, Németh K. út 34-36.; Bio Egészség bolt 1137 Budapest, Szent I. krt. 18.; Kamilla Gyógynövénybolt 7200 Dombóvár, Hunyadi tér 27.; Fanni Fűvészbolt 1183 Budapest, Üllői út 444.; Biopatika 2660 Balassagyarmat, Mikszáth K. u. 12.; Herbárium Gyógynövény szaküzlet 9023 Győr, Szigethy Attila u. 74-76; Vitál Kuckó 6000 Kecskemét, Nagykőrösi út 42.; Harmónia Reformház 1106 Budapest, Árkád Bevásárlóközpont; Jókai Biocentrum 1042 Budapest, Árpád út 72.; Levendula Gyógynövényszaküzlet 8300 Tapolca, Deák F. u. 10.; Oázis Fitoléka 1114 Budapest, Kosztolány D. tér 11.; Gyógynövénybolt és drogéria 3300 Eger, Érsek u. 17.; Herbatár Gyógynövénybolt 3530 Miskolc, Széchenyi u. 86.; Ezerjófű Gyógynövénybolt 9023 Győr, Verseny u. 3.; Organic Vital Biobolt 9700 Szombathely, Szent M. út 13-15.

www.vivanatura.hu