

maj, 2026.

Broj 1

HOLISTIČKI *e - Magazin*



Za Vas i
Vašu porodicu

badawi.rs/holistika

Badawi

HOLISTIČKI

e - Magazin

Sadržaj

1. Holistički tim Poliklinike Badawi
2. Sadržaj
3. Uvodna reč idejnog kreatora i autora, Jasne Evetović
4. Holistički tim
5. Dr Marija K. Badawi, doktor medicine, CEO u Poliklinici Badawi
6. Mršavljenje bez svakodnevnih termina, dr Katarina Badawi
7. Homeopatija, dr Ferenc Sečedi
8. Bahove cvetne kapi, Jasna Evetović
9. Kahi Healing, dr Emeše Mate
10. Kahi Healing za dečji svet, dr Emeše Mate
11. Bioenergoterapija, Miroslav Benčić
12. Individualizovani razgovor sa psihologom, Snežana Marković
13. Psihoterapija, Kornélia Balog
14. Isceljivanje vremenskih linija po metodi Sal Rachele, dr Dragica Đerić
15. Intervju sa Kristinom Vujić, piše Jasna Evetović
16. Citat iz knjige
17. Vizualizujte osećaj uživanja u sadašnjem trenutku posmatranjem slike
18. Šta su Bahove kapi, Jasna Evetović
19. Blog “Sreća kao tema ili samo osećanje”, Jasna Evetović
20. Srce kazuje, Jasna Evetović
21. Sada se opustite i prepustite uz sliku
22. Motivacija, iz knjige dr Katarine Badawi “Nadahnuća”
23. Recept iz knjige dr Katarine badawi “Hrana”
24. Saveti lekara i terapeuta
25. Fotografije holističkog tima
26. Kontaktirajte nas

Uvodna reč idejnog kreatora i autora, Jasne Evetović

Dragi čitaoci,

Pred Vama je prvi broj holističkog e-magazina, koji će izlaziti jednom mesečno. Nastao je iz želje da na jednom mestu spojimo znanje, iskustvo i prirodne pristupe koji čoveka posmatraju kao celinu – telo, um, emocije i energiju.

U vremenu brzine, stresa i svakodnevnih izazova, sve više ljudi traži dublje razumevanje sebe, unutrašnji mir, podršku zdravlju i kvalitetniji život. Upravo zato je nastao ovaj magazin – kao prostor inspiracije, edukacije i podrške svima koji žele da žive svesnije, mirnije i usklađenije.

Kroz tekstove, savete i iskustva bavićemo se temama kao što su:

- emocionalno i mentalno blagostanje;
 - psihologija i unutrašnji razvoj;
 - prirodni pristupi zdravlju;
 - energetske i terapijske tehnike;
- lična transformacija i svesno življenje.

Cilj ovog magazina nije samo informisanje, već i podsećanje da svaki čovek poseduje unutrašnju snagu za promenu, balans i isceljenje.

Nadamo se da će Vam svaka stranica doneti novu inspiraciju, korisne uvide i osećaj da na svom putu niste sami.

Dobrodošli u zajednicu koja neguje harmoniju, svest i život u skladu sa sobom.

Sa poštovanjem,
Jasna Evetović

HOLISTIČKI TIM

1. **Dr Katarina Badawi**, lekar opšte prakse i kineske medicine, EFT praktičar, Reiki majstor, autor knjiga psihologije i zdrave ishrane i jedini licencirani praktičar Budwig protokola na Balkanu
2. **Dr Marija K. Badawi**, doktor medicine, o.m. akupunkturolog
3. **Dr Emeše Mate**, filolog i Kahi Healing praktičar
4. **Dr Ferenc Sečedi**, registrovani homeopata
5. **Dr Dragica Đerić**, Isceljitelj vremenskih linija po metodi Sala Rachele-a
6. **Snežana Marković**, psiholog
7. **Kornélia Balog**, psiholog
8. **Kristina Vujić**, praktičar Rekonektivnog isceljivanja i Rekonekcije
9. **Jasna Evetović**, međunarodni registrovani Bahov praktičar (BFRP), lajf kouč i terapeut za energetske vežbe
10. **Miroslav Benčić**, bioenergoterapeut

Dr Marija Badawi

Pored pozicije CEO u Poliklinici Badawi, više od 30 godina stoji na raspolaganju pacijentima sa tegobama iz oblasti opšte medicine. Tokom dugogodišnjeg rada, upotpunjavala je znanje iz oblasti alternativne medicine, kako bih stanje svakog pacijenta mogla sagledati u potpunosti. U radu se koristi savremenim dijagnostičkim sredstvima poput SCIO i Alergotestiranja, koja joj daju veoma korisne podatke u određivanju i lečenju stanja i poremećaja. Veliku pažnju posvećuje i prevenciji i mentalnoj ravnoteži pacijenata i uvek ima spreman savet i predlog za delovanje.

Prevencija i savetovanje

Holistika

Alergotestiranje

Opšta medicina

Quest - dijagnostičko terapijska kvantna procedura



MRŠAVLJENJE BEZ SVAKODNEVNIH TERMINA

Želite rezultate akupunktura za mršavljenje, ali nemate vremena za česte posete? Catgut embedding stimuliše vaše tačke 24/7, a na tretman dolazite samo jednom mesečno.



**Holistička
ordinacija**

**Dr Katarina
Badawi**

Mršavljenje bez
svakodnevni
termina

Badawi
024/553-774

Homeopatija

Dr Ferenc Sečedi, registrovani homeopata

„Majčino mleko je od presudnog značaja za zdravlje čoveka. Novorođenčad koja ne sisaju majčino mleko zbog razloga, npr. da majka nema mleko ili su dospeli u inkubator zbog nekog razloga, obično postaju bolešljiva deca. Ona su mršava i često kasne i u mentalno-emotivnom razvoju.

Jedna doza homeopatskog leka od majčinog mleka vraća osobu na put zdravlja, ne samo za par meseci, nego i posle 10, 20, čak i posle 50 godina“, navodi dr Ferenc Sečedi.



Dr Ferenc Sečedi
registrovani homeopata

Homeopatija

Pomaže osobama koje nisu primile majčino mleko, tj. koje nisu sisale.

Badawi

024/553-774

Bahove cvetne kapi – pomoć kod izbegavanja verbalnih konflikata

Jasna Evetović, internacionalni Bahov praktičar, član fondacije dr Edvarda Baha

Bahove kapi će Vam pomoći u situacijama koje Vam deluju preteće, čak i verbalno, često ih izbegavajući. A posle ste ljuti na sebe (jer ste se opet kukavički povukli). Tako iz dana u dan, iz godine u godinu.

Bahove kapi će umiriti Vašu paniku, strepnje, strahove, koje verbalni konflikti mogu izazivati. Ojačaće hrabrost u Vama, što je važan faktor samopouzdanja u takvim konfliktima. To će učiniti da jasnije vidite situacije i nađete načine da ih rešite racionalno, pre svega za svoje dobro. Ali i za dobro svih učesnika u konfliktu.

Bahove cvetne kapi

Pomažu onima koji imaju strah od verbalnog konflikta.

Jasna Evetović
BFRP Bahov praktičar

Badawi

024/553-774



KAHI HEALING TERAPIJA

Dr Emeše Mate, filolog i Kahi Healing praktičar

Kahi healing je sveobuhvatna terapijska praksa koja ima za cilj razvijanje emocionalne inteligencije i postizanje duhovne ravnoteže. Ova metoda je osmišljena kako bi pružila ne samo trenutno olakšanje od emocionalnih i duhovnih problema, već i dugoročno jačanje unutrašnjeg energetskog sistema pojedinca.

Kahi Healing terapija deluje blago, ali duboko. Pomaže da se oslobodite emocionalnog tereta, da imate više energije i vitalnosti, da se svesnije povežete sa sobom i svojim potrebama.

Kahi Healing terapija

Pomaže da se
oslobodite
emocionalnog
tereta.



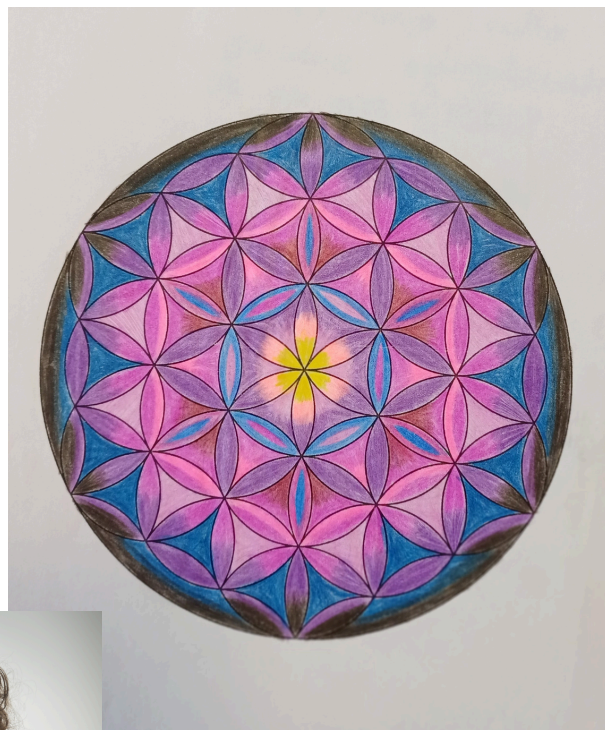
Badawi

024/553-774

Dr Emeše Mate

filolog i Kahi
Healing praktičar

Kahi Healing radionica za dečji svet



**Neka Vaše dete otkrije
svoj talenat kroz
Životni cvet.**

Fokus je na otkivanju autentične prirode
Vašeg deteta, bojenjem cveta.

Dr Emeše Mate,
filolog i Kahi Healing praktičar



Miroslav Benčić
bioenergoterapeut

BIOENERGOTERAPIJA

Bioenergoterapija se koristi za fizičke bolove, psihičke poremećaje, posle akutnih i hroničnih bolesti ili posle nezgoda. Jedno od mnogih stanja, kojima pomaže bioenergoterapija, jesu i problemi sa zglobovima.



Snežana Marković

specijalista medicinske psihologije

PSIHOLOGIJA

Individualizovani razgovor sa psihologom je ključan korak ka unapređenju kvaliteta života i osnaživanju ličnog razvoja, naročito u teškim životnim trenucima.

Ovaj proces je mnogo više od običnog razgovora; on predstavlja duboko i smisleno istraživanje unutrašnjeg sveta, emocija, misli i iskustava.



Kornélia Balog
psziholog

PSIHOTERAPIJA

Psihoterapija predstavlja duboko transformacioni proces koji Vam može pomoći da se suočite sa različitim životnim izazovima i preprekama.

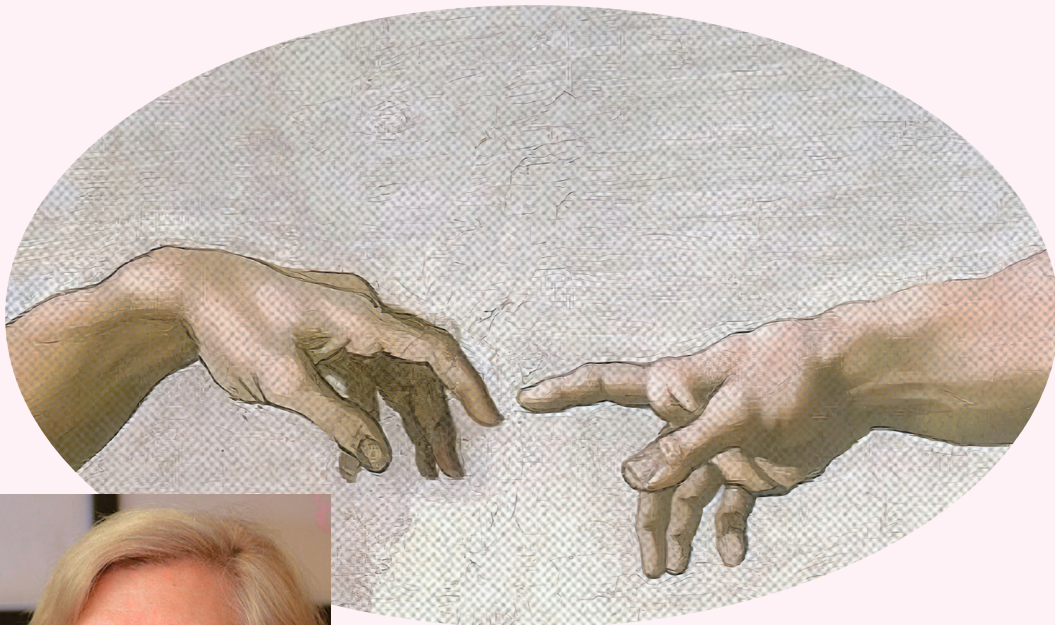


Dr Dragica Đerić

Isceļjitelj vremenskih linija po metodi
Sala Rachele-a

Tehnika isceļjivanja vremenskih linija je duboka energetska-svesna tehnika koja pomaže da se oslobode zapisi iz prošlih iskustava; iz ovog života, porodičnih obrazaca ili drugih vremenskih linija koji i dalje utiču na naš sadašnji život.

Ova tehnika namenjena je svima koji žele dublje razumevanje svojih unutrašnjih obrazaca i načina na koji prošla iskustva utiču na njihov sadašnji život.



Kristina Vujić,
praktičar Rekonektivnog
isceljivanja i Rekonekcije
062/371-438

Intervju sa Kristinom Vujić

Intervju vodi: Jasna Evetović

Jasna: Draga Kristina, hvala Vam na odvojenom vremenu i pomoći da objasnite čitaocima šta je Rekonektivno isceljivanje i Rekonekcija i pomoć ove metode u oporavku čoveka.

Na početku, recite nam šta je Rekonektivno isceljivanje i Rekonekcija?

Kristina: Rekonektivno Isceljivanje je duhovn energetska, bezkontaktna metoda, za poboljšanje psiho-fizičkog stanja osobe na svim nivoima. Znači na duhovnom, mentalnom, emocionalnom i fizičkom nivou.

Jasna: Kada se primenjuje Rekonektivno isceljivanje?

Kristina: Primenjuje se kada postoji bilo kakva neravnoteža, oboljenje. Ali i kada želite da poboljšate kvalitet svog života, uklonite blokade, umanjite negativne emocije ili ubrzate lični razvoj.

Jasna: Recite nam šta je Rekonekcija (ili lična Rekonekcija)

Kristina: Rekonekcija je process koji se radi nakon što smo sebe doveli u zdravo stanje, vratili ravnotežu. Rekonekcija se radi jednom u životu i ogleda se u osveščivanju ličnog potencijala i talenta.

Najbolji način da dopustite isceljenje je da budete u stanju I Š Č E K I V A N J A – bez očekivanja i ne vezujući se za rezultate. Legnete i prepustite se kao da ste na kratkom, neočekivanom, odmoru.

Jasna: Koliko vremenski traje jedna sesija i šta je Vaša uloga?

Kristina: Sesija traje oko 30 minuta. Moja uloga je da služim kao provodnik ili katalizator između klijenta i energije izvora. Želim napomenuti da ja, kao praktičar, ne usmeravam energiju već energija usmerava mene.

Jasna: Koliko je sesija potrebno uraditi za oporavak i isceljenje?

Kristina: Preporučuje se 1 - 3 sesije. U većini slučajeva 3 sesije su dovoljne.

Jasna: Kada se vide prvi rezultati?

Kristina: Neko pokazuje odmah nakon prve sesije znatno poboljšanje, a kod nekih osoba poboljšanja se javljaju postepeno, kroz vreme. Takođe osoba ne mora da veruje da će joj Rekonektivno isceljenje i Rekonekcija pomoći, da bi se osetila dobrobit.

Jasna: Šta je još važno reći, a nisam Vas pitala?

Kristina: Važno je reći da ove sesije nisu zamena sa posete lekaru i za medicinsku terapiju. Tokom sesije se ne tretira određeni “problem” i ja kao praktičar ne moram da znam zašto je klijent došao na seansu.

Jasna: Hvala Vam lepo. Bilo je zadovoljstvo razgovarati sa Vama.

Kristina: Hvala na poverenju, zadovoljstvo je saradivati sa Vama.

Citat iz knjige

Vaše moći, Vaš izbor

“... Vaše odluke Vas čine srećnima, tužnima, uspešnima, ljutima. Vi odlučujete, podsvesno, kako ćete se osećati...”

Dr Katarina Badawi

Holistička ordincija

Badawi

Vizualizujte osećaj uživanja u sadašnjem trenutku





Šta su Bahove cvetne kapi?

Bahove cvetne kapi (Bahove cvetne esencije) predstavljaju prirodni sistem, koji se koristi za postizanje emocionalne ravnoteže. Osmislio ih je engleski lekar Edvard Bah, potvrđujući svojim istraživačkim radom da su naše emocije direktno povezane sa opštim stanjem organizma.

Bahove cvetne kapi se prave od esencija samoniklih biljaka. Svaka biljka, ukupno ih je 38, je namenjena psihičkim i emotivnim izazovnim stanjima.

Svrha Bahovih cvetnih kapi je da pomognu organizmu da lakše obradi emocije i vrati unutrašnji balans, a ne da ih potisne.



Bahove cvetne kapi su blage, ne izazivaju zavisnost. U razgovoru sa edukovanim Bahovim praktičarem, dobijate svoju ličnu kombinaciju Bahovih esencija (prema Vašim individualnim potrebama).

Često se koriste kao podrška u svakodnevnim izazovima, kao i za lični razvoj, jer umirivanjem (balansom emocija) dolazi do osveščivanja, vodi ličnom razvoju.

Važno je naglasiti da Bahove kapi nisu zamena za medicinsku terapiju, već prirodna podrška mentalnom i emotivnom blagostanju. Pripadaju komplementarnoj medicini, koja ide uz oficijelnu medicinu

Jasna Evetović
BFRP Bahov praktičar,
član fondacije dr Edvarda Baha



Sreća kao tema ili samo osećanje

Sreća – jedna od večitih tema (veoma zastupljena u temama o kojima se danas raspravlja). Pitam se da li je sreća tema za raspravu ili samo nežno, a snažno, osećanje potrebno svakom čoveku. Svakom čoveku je i dato osećanje sreće ali izgleda nije dato da je svako razume. Čim je za raspravu, znači ne razume se šta je sreća. Ako sreću ne razumemo, onda je zaista vreme da se sklonimo sebi sa puta, možda je tada prepoznamo.

Kako prepoznati šta je sreća i da li je tema ili osećanje?

Moja spoznaja (pre svega kroz lično iskustvo) jeste da je sreća lakoća u telu, duši, koja je konstanta. Nikako nije euforija. Euforija je stanje doživljaja, kojim želimo druge ubediti da smo srećni jer to žarko želimo, a to nam toliko žarko ne uspeva. Više je nego tema i više je od samo osećanje.

Kako uvek biti srećan i kakva je to sreća?

Pitaju me: “Kako čovek može uvek biti srećan?” Pitam ja njih, umesto odgovora: “Kako čovek može uvek biti nesrećan, nervozan, napet, besan? Pokušaću da izvučem tezu: Kapacitet sreće u čoveku je onoliki, koliki je kapacitet nesrećnosti koji može da prevaziđe. A kakva je to „uvek sreća“? To je sreća koja je tiha, koja ne može da se rečima opiše (jer joj nije dato). To je osećaj unutrašnjeg mira, zahvalnosti, lepote. Neopisiv je rečima, ali se ogleda u oku i na licu čoveka, posebnim sjajem. Predlažem Vam da u potrazi za srećom odgovorite na pitanja u nastavku bloga.

Kakvom se energijom “ogrćete” od momenta kada se probudite?

Energija s kojom ujutro ustajemo, oblikuje ceo naš dan.

Šta je to što bi Vas u toku dana obradovalo?

To je važno pitanje koje sebi treba da postavite svako jutro i odgovorite, jer se tada fokusirate na sitne radosti. A one i jesu put do sreće.

Koliko ste iskreno, onako iz duše, zahvalni za ono što već imate? Sreća je biti iskreno zahvalan za sve što imate, snažan osećaj da ste dobro, da ste stabilni u svom biću. Sposobni da upravljate sobom i svojim životom, čak i kada naiđu teškoće.

Šta je to što u sadašnjem trenutku želite da Vas učini srećnim? To pitanje Vas fokusira na ono što može da Vas učini srećnim već danas. Koji je najjednostavniji način da dođete do toga? Postavljanjem navedenog pitanja i odgovorom, već ste na putu osveščivanja samog plana kako da postignete ono što Vas čini srećnim. A može biti tema za danas ili samo osećanje.

Šta ako to dobijem?

Izuzetno važno pitanje na koje treba dati iskren odgovor. Često sami sebe sabotiramo i smatramo da nešto nismo zaslužili, a iskreno želimo. Jer se javljaju glasovi iz našeg predsvesnog ili nesvesnog i kao da govore: „To nije za tebe, nisi ti za to, tebi to ne treba, ...“.

Vizualizacija

Vizualizujte sebe u situaciji da ste dobili ono što želite da Vas učini srećnim. Obratite pažnju na telo, ono će svakim nelagodnim osećajem potvrditi da negde u dubini blokirate sve svoje zasluge i pravo na sreću. Otpustite te osećaje sa nekoliko dubokih udisaja i izdisaja. Dozvolite da prođu kroz Vas i izađu iz Vašeg bića. Lakoća u telu koju nakon toga osećate, je znak da ste otpustili.

Neprestano vizualizujemo

Neprestano nešto vizualizujemo, a nismo ni svesni toga. Često su te vizualizacije vezane za pitanja, kako rešiti neki problem, a odgovara najčešće nema, jer su takve vizualizacije nesvesne. Vizualizujemo i kada idemo u prodavnicu, prođemo unapred svaki artikl sa mesta gde se nalazi. Mnogo toga, neprestano, nesvesno vizualizujemo. Zašto onda da sebi uskratimo moć da svesno vizualizujemo za naše dobro, zar ne? Jer sreća i čovek su jedno biće.

Jasna Evetović

Srce kazuje

Naše srce zna da nam "kaže" gde smo, šta radimo sebi. Njegove reči ne čujemo, ali ume biti glasnije od svake spoljašnje buke.

Unutrašnja napetost i nervoza, tenzija, tuga, ... koji predugo traju, simptomi su koje nikako ne treba zanemariti.

Naročito kada počnete osećati bolove u grudnom košu, plitko disanje ili teško dolazite do daha.

Ukoliko Vam se više nego često plače i to opterećuje (umesto da je olakšanje), čak i suze koje naviru kada je u pitanju srećan događaj. Možda love story pred Vašim očima.

Srce Vas upućuje na Vas, nešto Vam kazuje.

Možda kazuje da nešto pogrešno radite za sebe. A tada već treba načiniti prvi korak, baš u smeru u kojem kazuje.

Poslušajte svoje srce, čak i ako mu treba ... samo topli čaj.

S ljubavlju,
Jasna Evetović



Sada se opustite i prepustite



Motivacija



Iz knjige
NADAHNUĆA

“Živite za ljubav,
mudrost i veru, sve
zajedno, sve baš u
ovom momentu.”

Dr Katarina Badawi

Dr Katarina Badawi Vam poklanja recept iz knjige **HRANA**

NAMAZ OD KUVANIH JAJA

Od kuvanih jaja možete praviti razne namaze ili majonez.

Bezbednije je i lakše praviti nego od sirovih jaja.

- Kuvana kokošja jaja

- 1 dl hladnoceđenog suncokretovog, maslinovog ili lanenog ulja

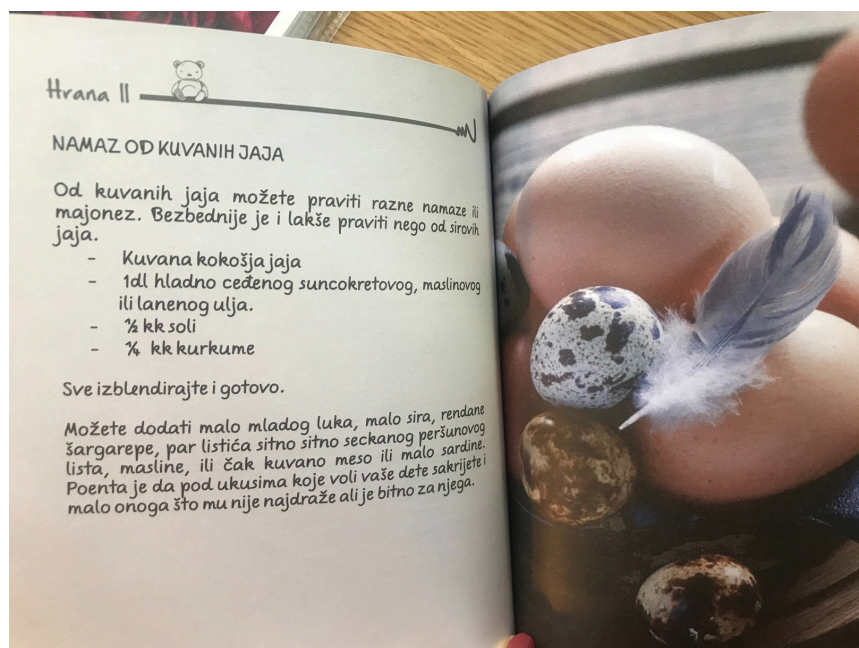
- 1/2 kk soli

- 1/4 kk kurkume

Sve izblendirajte i gotovo.

Možete dodati malo mladog luka, malo sira, rendane šargarepe, par listića sitno sitno seckanog peršunovog lista, masline, ili čak kvano meso ili malo sardine.

Poenta je da pod ukusima koje voli vaše dete sakrijete i malo onoga što mu nije najdraže ali je bitno za njega.



Knjigu HRANA možete naručiti kod nas u Poliklinici Badawi. Cena 1000 RSD.

SAVETI LEKARA I TERAPEUTA

10. MAJ – DAN FIZIČKE AKTIVNOSTI

Pokret je jedan od najprirodnijih lekova koje čovek poseduje. Naše telo je stvoreno za kretanje, a svaki korak koji napravimo budi energiju, cirkulaciju, disanje, životnu snagu i sreću

Fizička aktivnost ne znači samo sport. To je i šetnja, ples, rad u bašti, istezanje, svesno disanje, penjanje uz stepenice, osmeh tokom pokreta.

U Poliklinici Badawi uključujemo holistički pristup zdravlju – telo, emocije, energija i um funkcionišu kao celina.

Tu će vam pomoći i AI8 projekat, koji prati savremene zdravstvene parametre, ali istovremeno podseća na jednostavne životne istine: **čovek koji se kreće – održava zdravlje u sebi**. AI8 – spoj savremene tehnologije i svesnog življenja.

Samo 20–30 minuta svakodnevnog kretanja može pomoći:

- ✦ boljoj cirkulaciji
- ✦ stabilnijem raspoloženju
- ✦ kvalitetnijem snu
- ✦ većoj otpornosti organizma
- ✦ smanjenju stresa i napetosti

Ne čekajte „pravi trenutak“. Počnite danas. Polako. Nežno. Svesno.

Vaše telo pamti svaki dobar korak koji učinite za njega.

Dr Marija Badawi

SAVETI LEKARA I TERAPEUTA

Jasna Evetović prelaže za početak dana

Kada se probudite, uradite nekoliko nežnih (ali dubokih) udaha i izdaha. Zatim osvestite svoje telo (ruke, noge, glavu, stomak, ...) i postanite svesni prostora u kojem se nalazite, zatim i dana koji je pred Vama. Osmehnite se, neka je i mehanički. Zatim krenite u svoj novi dan.

Jer početak dana, kao i svaki početak, nosi energiju na onaj put kojim odlučimo da idemo.



TIM HOLISTIČKE ORDINACIJE

Dr Marija K. Badawi,
doktor medicine, o.m.
akupunkturolog



Dr Katarina Badawi,
lekar opšte prakse i
kineske medicine, EFT
praktičar, Reiki
majstor, autor knjiga
psihologije i zdrave
ishrane i jedini
licencirani praktičar
Budwig protokola na
Balkanu



Jasna Evetović, Registrovani praktičar
Bahove fondacije (BFRP), lajf kouč i
terapeut za energetske vežbe



Dr Ferenc Sečedi,
registrovani homeopata



Kristina Vujić, praktičar Rekonektivnog
isceljivanja i Rekonekcije



Dr Emeše Mate, filolog i Kahi
Healing praktičar



Miroslav Benčić,
bioenergoterapeut



Snežana Marković,
specijalista medicinske
psihologije



Kornélia Balog,
psiholog



Dr Dragica Đerić
Isceljivanje vremenskih linija po
metodi Sal Rachele

Kontaktirajte nas

Za sve informacije,
pitanja, predloge i
zakazivanje termina,
kod lekara i
terapeuta u
Holističkoj ordinaciji,
javite se u Polikliniku
Badawi, ul. Jelene
Čović, br. 28,
Subotica.

HOLISTIČKI
e - Magazine



Brojevi telefona:
(024)553-774,
(024)567-495,
(0600)567-465
Viber & WhatsApp
+381 600-553-774