



csak a mentes Magazin

01 szám
8. évfolyam
ingyenes kiadvány
2025. április

Mentes receptek | Mentes Május | Anyák napi termékajánló



Szarvas Niki
biomérnök



MENTEKI

húsvéti gyermekmelléklet

**Ahol a tudatosság
életformává válik**

Pfuscher Kinga - dietetikus



herbaház
az egészség szakáruháza



@CSAKAMENTES



CSAK_A_MENTES



@CSAKAMENTES

www.csakamentes.hu

HARAPJ RÁ újdonságainkra!



**GLUTÉNMENTES
HOZZÁADOTT
CUKOR NÉLKÜL
PALEO
VEGÁN**

Keresd a webshopunkban
és partnereinknél!



dia-wellness.com



Kedves olvasó!

Örömmel köszöntünk a **Csak a Mentés Magazin** legújabb számában, ahol a tudatosság, az egészség és az inspiráció találkozik – egy csipetnyi kreativitással fűszerezve.

Ez a magazin most is Neked készült – annak, aki nemcsak figyel arra, mit eszik vagy mivel ápolja magát, hanem arra is, hogyan él.

Ebben a lapszámban bemutatjuk többek között a **Herbaház legfrissebb ajánlatait**, elmerülünk a **Herbiovit gyógynövényes világában**, és betekintést nyújtunk olyan márkák mindennapjaiba, akik nemcsak termékeket kínálnak, hanem szemléletet is formálnak – ilyen például a **Myne**, a **Nagykun** vagy épp a különleges **Külfi keksz**.

A **Vauu kutyus vitamin**, a **Coconutoil** és a **House of Pops** izgalmas újdonságai mellett kreatív, vizuálisan is inspiráló oldalakkal találkozhatasz, legyen szó wellnessről, bőrápolásról vagy növényi alternatívákról.

Olyan témákkal is készültünk, mint a **Pharmanex mérések** vagy a **Biocontour természetes szépségmegoldásai**, és exkluzív betekintést nyerhetsz **Geszler Dorottya** és **Ötvös Edina** szemléletébe is.

Mindezt finoman egyensúlyozva a szakmaiság és az élmény között – mert hisszük, hogy a tudatos élet nem lemondás, hanem egy jobb választás.

Köszönjük, hogy velünk vagy, lapozz tovább, és merülj el a mentes világban – ahol minden egy kicsit színebb, tisztább és lélekkel telibb.

Szeretettel:

*Herczeg Andrea és
a Csak a Mentés csapata*



Főszerkesztő:

Herczeg Andrea

Újságírók:

Kristóf-Goda Szilvia
és Pauer Kriszta

Grafikai szerkesztő:

Tóth Anikó Éva

Korrektor:

Mosolygó-Marján
Erzsébet

Címlapfotó:

Joe Oravecz /
Eazy Digital

WWW.CSAKAMENTES.HU



GLUTÉNMENTES



CIKORMENTES



BIO



VEGÁN



PALEO



NYERS



NATUR



PARABEN
MENTES



ÁLLATKÍSÉLET
MENTES



SZINTETIKUM
MENTES

A magazinban megjelenő hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
A magazinban megjelenő cikkek és képek szerzői jogvédelem alatt állnak, azok utánkölzése tilos.

KÉPES BESZÁMOLÓ

A 2025-ÖS ÉV MENTES SÉFJE VERSENYRŐL



Hetedszer is megszerveztük hazánk egyetlen glutén-, cukor-, laktózmentes és vegán séfversenyét!

KÉSZÍTETT ÉTELEK - AMATŐR KATEGÓRIA



I. HELYEZETT:
Nagy Alexandra



II. HELYEZETT:
Vári Adrienn



III. HELYEZETT:
Mészáros Györgyi



Főétel: Napkelte a Szondiban

Káposztastek sárgaarany püré
ágyon csicseriborsó-ragu riszlisztes
ropogóssal, kapros öntettel

Desszert: Napnyugta csókja

Pékandiós, körtés tarte
Főétel: A felkelő nap



Diós-fokhagymás ákklával és sült
tofiúval töltött sushi, ákklás-gyömbéres
marináddal, pikáns édes-savanyú
szósszal, rizs- és norilapos ropogóssal

Desszert: A felkelő nap

Tempurált alma vaníliakrémmel és
narancsos zselével

Főétel: Föld kincsei az ég alatt



Gyökérzöldségekűl készűlt püré,
gyömbérral bolondűtva, Tofu zöld-
fűszeres tökmaos bundában,
pikáns laskagombaöntettel

Desszert: Bölcs diók völgye

Diós, kesűdiós, szercesendiós
„kérű” ölelésében kakukkűűves,
rozmarinos körtű, lime, vegán
„görösajt” alapű krémmel bolon-
dűtva

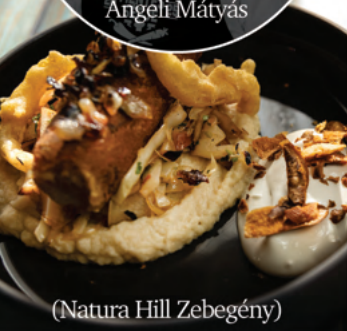


KÉSZÍTETT ÉTELEK

PROFI KATEGÓRIA



I. HELYEZETT:
Angéli Máttyás



(Natura Hill Zebegény)



II. HELYEZETT:
Mátrai Patrik



III. HELYEZETT:
Matus István



(Trattoria Pomo D'Oro official)

Főétele fantázianeve:
Éliás, Tóbiás ...

Ételelemek: Kardamomos csicsókádödlő, almaceetes káposztakrén, körtés-korianderes pirított káposzta, fokhagymás „tejföl”, pirított hagyma, hagymatempura, csicsókahéj chips

Desszert fantázianeve:
Nyaral a gyökér

Ételelemek: Citromos petrezselyengyökér krém, vaníliás mandulapogós, petrezselymes mandulamorzsa, vaníliás kókuszodó, friss petrezselyen



Főétel fantázianeve:
Téli curry

Ételelemek: Cékla curry, céklachips, tócsni, gremolata, zöldség glaze

Desszert fantázianeve:
Koreai nudli

Ételelemek: Kókuszkarameell, kókuszpuding, feketeribizli



Főétel fantázianeve:
Föld ízei

Ételelemek: Céklasteak „töltött káposztával” és hokkaidó sütőtök salátával

Desszert fantázianeve:
Ég és Föld

Ételelemek: Rózsafánk vaníliás zellerkrémmel, almatektúrálkkal





★ AZ ÉV ★ 20 MENTES SÉFJE 25



MINDEN MENTES EGY HELYEN!



ZSÚRITAGOK



Molnár György | Zsolnay Gergely | Herczeg Andrea | Mautner Zsófia | Kovács Zoltán | Ádám Csaba



Rice-ler

NAGYKUN RIZS

AHOL A MINŐSÉG A SZÁNTÓFÖLDTŐL
AZ ASZTALIG ÉR

Egy magyar történet, ami földrajzi eredetvédelemmel, biogazdálkodással és több mint hat évtizedes hagyománnyal mutatja meg, mit jelent ma valódi, nyomon követhető élelmiszert választani.

Vannak történetek, amelyek évtizedekig csendben érnek – míg egyszer csak rájuk figyel a világ. A Nagykun Rizs ilyen. Magyarországon szinte egyedülálló módon, több mint 60 éve termeszt rizst, és mára a hazai rizstermesztés egyharmadát adja. A földrajzi eredetvédelmi rendszer részeként az Európai Unió is elismerte a különleges minőséget és hagyományokat – a „Nagykun Rizs” név immár hivatalosan is értéket jelent.

A rizsföldek Kisújszállás környékén találhatók, olyan területeken, ahol a talaj minősége miatt más mezőgazdasági kultúrák csak nehezen tudnának érvényesülni. Itt azonban a Nagykun Rizs otthonra talált. Ami máshol lehetetlen lenne, itt különleges termék születik – hazai földön, fenntartható módon.

Ami még különlegesebbé teszi: a termelés „szántóföldtől az asztalig” történik, szó szerint. A termesztés, feldolgozás, puffasztás, csomagolás – minden egy helyen valósul meg, pár kilométeres körön belül. Ennek nemcsak a nyomonkövet-hetőség, hanem a környezeti hatás szempontjából is óriási jelentősége van. Míg más rizsalapú termékek több ezer kilométerről érkeznek, a Nagykun Rizs lokálisan születik – globális értékekkel.

A termékek közt szerepel fehér rizs, barna rizs, puffasztott rizs – natúr és minőségi belga csokoládéval bevont változatokban is. E termékek mindegyike garantáltan gluténmentes, így célzott fogyasztói körök is bátran választhatják. A területek egyharmada bio minősítésű, ezek a termények – rendkívül alacsony nehézfémtartalmuknak köszönhetően – például prémium bébiételek alapanyagaként is megállják a helyüket világszerte.

A Nagykun Rizs eljut Németországba, sőt egészen Kínáig – miközben a cél az, hogy a hazai fogyasztókhoz is közelebb kerüljön ez a valódi érték. Ahogy Bori Tamás, a cég elnök-igazgatója is fogalmaz: „A mi feladatunk a marketinggel nem az, hogy eladjuk a termékeinket. Hanem az, hogy eljussunk odáig, hogy valaki egyszer megkóstolja. Mert ha megkóstolta, utána már imádni és keresni fogja.”

A Nagykun Rizs jövőképe is világos: ne az döntse el, mit eszünk, hogy mi a legolcsóbb. A cél az, hogy a magyar fogyasztók elérhető áron, de valódi, tiszta, minőségi élelmiszerekhez jussanak. Ne „mentes” címkéért, hanem tartalomért és tisztaságért válasszanak. Mert az étel nemcsak táplálék, hanem jövő.



GLUTÉNMENTES LAKTÓZMENTES



WWW.RICE-LER.HU
NAGYKUN RIZS, CSOPORT: ROPPANT JÓ!!!

TAVASZI MEGÚJULÁS

Fedezzük fel a tavaszi megújulás titkát gyógynövényekkel!

Tavasszal nemcsak a környezetünkben érdemes nagytakarítani, hanem a szervezetünkben is, hogy újult erővel vághassunk bele a mindennapok forgatagába. Ebben az időszakban különösen fontos a méregtelenítés, amelyhez számos gyógynövény nyújt segítséget. Viszont ebben a cikkben két népszerű tavaszi gyógynövényt mutatok be, amelyek segítenek a tisztulásban és a regenerálódásban:

a közönséges nyír és a nagy ssalán.

A közönséges nyír a tavaszi megújulásban az egyik legjobb választás, hiszen hajtásai és nedve számos jótékony hatással bír. A nyírfalevél flavonoidokat, triterpén-alkoholokat, glikozidokat, cseranyagokat, illóolajat és káliumot tartalmaz, amelyek elősegítik a méregtelenítést.



- Belsőleg teaként húgyúti tisztításra, vesehomok távozásának elősegítésére, húgyúti fertőzések kiegészítő kezelésére, vértisztításra, reumatikus fájdalmak, bőrbetegségek elleni teakeverékek alkotójaként lehet felhasználni.
- Külsőleg pakolásként hajhullás, korpásodás és zsíros bőr esetén, valamint fájó testrészek kezelésében hatékony.
- Fürdőként reumatikus fájdalmak enyhítésére alkalmazható: zsege leveleit frissen szétnyomkodva (például dörzsmoszárrban) adjátok a fürdőhöz.
- Kátránya kiváló ekcémás bőrpanaszokra, pikkelysömörre. A kátrányt a friss levelek elégetésével nyerjük.

A nagy ssalán is sokak kedvence a tisztítókurákban. A levele klorofilt, vitaminokat, flavonoidokat, hisztamint, szerotonint, acetilkolint, növényi savakat, ásványi anyagokat és kvasavot, a gyökere pedig béta-szitoszterolt és cseranyagokat tartalmaz.

- Levelét és virágzó hajtását belsőleg teaként vértisztításra, reumatikus fájdalmak, alsó húgyúti fertőzések, gyomorbántalmak és magas vércukorszint kezelésére alkalmazzák. Külsőleg borogatásként használható sebek, égési sérülések, aranyér, korpás fejbőr kezelésére.
- A fájó testrészek friss hajtásokkal csapkodása erősen fájdalomcsillapító hatású.
- Gyökerét teaként vagy készítmények formájában jóindulatú prosztata megnagyobbodás kezelésére használják, kiemelkedő eredménnyel.

**Lépünk a tavaszi megújulás útjára
– gyógyítsunk gyengéden!**



SZARVAS NIKI

EGÉSZSÉGÜGYI BIOMÉRNÖK
ÉS FITOTERAPEUTA



**Növényi
alapú**

**Hozzáadott
cukormentes**

**Valódi gyümölcs
szeletek**

**Allergén
mentes**

**100%-ban
természetes**

**100%-ban
csodás ízek**



WWW.MINDENMENTESFAGYLALT.HU

Partnereink:



CULINARIS



Floradix®

Floravital® szirup

Salus

...mert partnerünk
a természet!

Étrend-kiegészítő vassal és B-vitaminokkal

A benne lévő **vas**, valamint

a **B₁**-, **B₂**-, **B₆**- és **B₁₂**-**vitaminok** hozzájárulhatnak

- a vörösvértest képződéshez
 - a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez, illetve
 - a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokhoz.
- 100%-ban gluténmentes, hozzáadott cukrot, mézet és élesztőt sem tartalmaz. Mentés még a laktóztól, alkoholtól, tartósítószerektől, mesterséges színező- és aromaanyagoktól is.**



ÖGYÉI szám: 29122/2022

B₁₂

B₆

B₂

B₁

VAS



VEGAN

Új termék

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

VAUU

GONDOSKODÁS EGY ÉLETEN ÁT

Egy gazdi, Kancsár Veronika szívéből indult el a küldetés, ami a VAUU kutyavitaminokig vezette őt. Ugyanis beteg, ízületi problémákkal küzdő kutyájának keresett megoldást, és hosszas kutatás után talált rá ezekre az egyedi kutyavitaminokra.

Ezután úgy gondolta, hogy ezt a kincset másoknak is meg kell ismerniük, így belevágott, és elkötelezetten foglalkozik a VAUU kutyavitaminok gyártásával és forgalmazásával. A vállalkozás legfőbb célja, hogy prémium minőségű, állatorvosi dietetikus által kifejlesztett kutyavitaminokat kínáljon a gazdiknak, ezzel támogatva kedvenceik egészségét és jólétét.



**KANCSÁR
VERONIKA**
VAUU TULAJDONOS

**Mozgás örömmel!
Támogasd kedvenced ízületeit
a Running vitaminnal!**



A VAUU termékek egyik legfontosabb küldetése a megelőzés fontosságára és a tudatos gazdi gondolkodásra épül. Ezzel segítve a gazdikát és kutyáikat egyaránt, és hogy a vitaminok segítségével hosszú és egészséges életet biztosítsanak kedvenceiknek. A termékcsalád 3 tagból áll jelenleg.

Az egyik a VAUU Complex, ami sütőtökös ízesítése mellett támogatja az immunrendszert és a bélrendszert. A másik a VAUU Running pedig kifejezetten ízületi problémákra lett kifejlesztve. Mindkét termék glutén- és cukormentes.

A harmadik termék a VAUU Beauty, ami ragyogó szőrzetet és egészséges bőrt biztosít kutyusunk számára, emellett pedig vegán is, így megfelelőek minden kutyá számára. Ráadásul belsőleg támogatja az immunrendszert, és hatékony a bundaváltás során is. Mindhárom termék por állagú, ezáltal könnyen adagolható, minden

gond nélkül belecsempészhettük a kutyák ételébe. A teljes körű védelem érdekében a három VAUU termék együtt is alkalmazható.

Fontos, hogy a saját egészségünk megőrzése mellett nagy figyelmet fordítsunk kedvenceinkre is, és tudatosan odafigyeljünk az ő esetükben is a megelőzés fontosságára. Kattintsatok a webshopjukra, a Facebook-vagy Insta-fiókjukra, hogy Ti is kipróbálhassátok kedvenceitekkel ezeket a nagyszerű termékeket!



Izületek támogatása

Vitaminok

Ásványi anyagok

Esszenciális zsírsavak



VAUU KUTYAVITAMIN | VAUU VITAMIN
VAUU.HU/VAUU-SHOP

SZALONSZÉPSÉGŰ BŐR ÉS HAJ OTTHON!

Az igények inspirálták,
a szenvedély keltette életre

Már nemcsak szalonokban, hanem otthon is elérhető a professzionális bőr- és hajápolás.
A BioContour egy 100%-ban hazai fejlesztésű és gyártású natúrkozmetikai márka.
Formulái a nők valós problémáira hozzák el a megoldást.

A termékfejlesztés során a fejlesztők elsődleges inspirációja az volt, hogy natúr, ugyanakkor professzionális, tehát magas hatóanyag-tartalmú, hatékony, komplex, egyszerre több bőrproblémára megoldást nyújtó termékeket hozzanak létre. Így született meg például a 2in1 narancsbőr elleni és ráncatlanító testápoló, amely összetételében és funkcionalitásában is egyedi a piacon, hiszen egyszerre harcol a narancsbőr és az öregedés jelei ellen is. A termékek amelyek **ellenőrzött, Naturix minősítéssel rendelkező, 97-100%-ban natúr kozmetikumok** – különlegességét a **növényi botoxként** működő acmella virág kivonata adja, mely egy igazi luxus összetevő.

A márka legújabb **BioContour Fibreplex by Geszler Dorottya** hajápolási termékei professzionálisan magas hatóanyag-tartalmú, innovatív kötéserősítő komplexszel rendelkeznek, melyek hatékonyan újjáépítik és megerősítik a hajszerkezetben található strukturális kötéseket, elősegítik a haj növekedését és növelik az ellenálló képességét.

A TERMÉKEK A ROSSMANN üzleteiben és online webshopjában IS MEGTALÁLHATÓK.

BioContour[®]

—FibrePlex—

by Geszler
Dorottya

natúr
&
organikus
összetevők

Keratin

Hialuronsav

Kollagén

Növényi olajok
& kivonatok



Egyedi kötéserősítő-regeneráló-hajfiatalító komplexszel! www.biocontour.hu

HERBIOVIT

– TISZTÁN ÉRTÉK, ALLERGIZÁLÓ PARABÉNEK NÉLKÜL

Amikor a hagyomány és a tudatosság találkozik a modern kozmetikumok világában

BALAJTI PÉTER
ÜGYVEZETŐ

A természetes szépségápolás egyre többeket vonz – de valóban természetes az, amit annak hívunk? A Herbiovit alapítói néhány évvel ezelőtt pontosan ezzel a kérdéssel szembesültek, amikor csalódottan tapasztalták, hogy a gyógynövényes kozmetikumok többsége elavult formulákon, allergizáló összetevőkön és hiányos minősítéseken alapul. Innen indult a Herbiovit története: a vágyból, hogy egy valóban modern, biztonságos és hatékony gyógynövényes natúrkozmetikum-márkát hozzanak létre.

A Herbiovit célja, hogy a régimódi, „nagymama krémje” típusú sztereotípiát leváltsa egy új, **tudatos és minőségi szemlélettel**. Minden termékük mentes a parabénektől és más, gyakran allergizáló vagy káros összetevőktől – helyette 100%-ban természetes hatóanyagokat alkalmaznak. A krémek vívják ki a bizalmat nemcsak hazai, hanem nemzetközi szinten is: a **Herbiovit Vadgesztenye lábkrém** például elnyerte a Mentos M díjat, valamint az angliai Free From Skincare Award ezüstérmét is.



Herbiovit
tisztán érték



Különlegessége, hogy nemcsak a nők, hanem a férfiak körében is népszerű – hiszen a visszérproblémák, fáradt lábak és kemény sarok nem válogatnak. A valódi működés a titok, amit a vásárlók tapasztalata és a díjak egyaránt megerősítenek.

A Herbiovit számára a **fenntarthatóság sem csak marketingfogalom**: tubusai például cukornádból készülnek, az FSC minősítésű csomagolások és a papíralapú ragasztószalagok pedig mind a környezeti felelősségvállalás jegyében kerülnek használatba. Legújabb fejlesztésük, a **hipoallergén minősítésű Körömvirág krém LIGHT** már a hiperérzékeny bőrűek számára is elérhetővé teszi a gyógynövényes ápolást.

A Herbiovit ma már országszerte megtalálható a Rossmann, SPAR, Herbária és Ecofamily üzletekben, valamint számos bioboltban, patikákban és a legnagyobb webáruházakban. Aktívan jelen vannak a közösségi médiában is – TikTok, Instagram –, ahol nemcsak termékeket, hanem szemléletet is közvetítenek.

A Herbiovit nemcsak a bőrdhöz szól, hanem a **tudatos döntéseidhez is**. Mert ma már nem elég, hogy valami természetes – működnie is kell.

HERBOVIT | WWW.HERBOVIT.HU



OLVASD TOVÁBB
A CIKKEKT!



MIÉRT ÉRDEMES ROZMARINGOT TENNI A GRILLEZET HÚSRA? AZ ÉLELMISZEREK PÁROSÍTÁSÁNAK TUDOMÁNYA!

ÖTVÖS EDINA

EGÉSZSÉGSHERPA,
AZ EDINATURALLY ALAPÍTÓJA

lehet, ha valaki például glutén-, tejtermék- vagy cukormentesen étkezik.

Mogyoróvaj és banán, tészta és paradicsomszósz, rizs és bab – bizonyára ismerős kombinációk, amelyeket gyakran fogyasztunk együtt, de vajon tudjuk-e, miért? Az ételek párosítása nem csak ízlésről szól; mögötte számos ok van, mint az ízük harmóniája, az állaguk kölcsönhatása, vagy akár az egészségünkre gyakorolt pozitív hatásuk.

Ezenkívül egy jól megválasztott fűszer – mint például a rozmaring – nemcsak ízesít, hanem funkcionális előnyöket is kínál. Ebben az esetben a rozmaring hozzáadása a grillezett húsokhoz nem csupán finomabbá teszi az ételt, de segít csökkenteni a magas hőmérsékleten keletkező káros vegyületeket is. Ez különösen előnyös lehet akkor, ha mentesen étkezzünk, és szeretnénk elkerülni a felesleges megterhelést a szervezet számára.

Az ételek összepárosítását három fő szempont alapján közelíthetjük meg:

- szingergikus kombinációk: a tápanyagok egymást erősítő hatása;
- ajurvédikus kombinációk: a hagyományos ajurvédikus ajánlások követése;
- funkcionális ételkombinációk: azok a kombinációk, amelyeket előnyös egymással fogyasztani.

Ezek a megközelítések – bár különbözőek – gyakran átfedésben vannak, és mindegyik egyedi perspektívát kínál az étkezésre. Nézzünk néhány példát a kombinációkra:

KÖLES + CUKKINI + PETREZSELYEM

A köles természetesen gluténmentes, lúgosító hatású gabona, a cukkini pedig víz- és rosttartalma révén könnyen emészthető. A friss petrezselyem nemcsak ízesít, hanem C-vitamin-tartalmának köszönhetően segíti a növényi vas felszívódását is.

ÉDESURGONYA + FEKETE SZEZÁMMAG

Édesburgonya – kiváló rost- és béta-karotinforrás, ami támogatja a bélflórát és a bőr egészségét. A fekete szezámmag kalciumban és cinkben gazdag, és szuperül kiegészíti a gyulladáscsökkentő étrendet.



HAJDINA + FOKHAGYMA + BAZSALIKOM

A hajdina egy teljes értékű növényi fehérjeforrás, amit érdemes együtt fogyasztani természetes emésztést segítő fűszerekkel. A fokhagyma antibakteriális hatását, a bazsalikom pedig segíti a tápanyagok felszívódását.

SÜTŐTÖKKRÉM + GYÖMBÉR + KURKUMA

Egy klasszikus őszi-téli kombináció, aminek nemcsak az íze csodás, de támogatja az immunrendszert és csökkenti a gyulladásos folyamatokat. A kurkuma hatását fokozhatjuk egy csipet fekete borssal – még ha mentesen is étkezünk, ez a kombináció belefért.

CHIAPUDING + KÓKUSZTEJ + FAHÉJ

A chiapuding tökéletes mentes desszert vagy reggeli. A kókusztej zsírtartalma segíti az omega-3 zsírsavak felszívódását, a fahéj pedig vércukorszint-kiegyenlítő hatását.

KURKUMA + FEKETE BORS

A kurkuma kurkuminjának és a fekete bors piperinének kombinációja jelentősen növeli a kurkumin felszívódását, amely erős gyulladáscsökkentő hatással bír.

BROKKOLI + PARADICSOM

E két zöldség együttes fogyasztása fokozhatja a rák elleni védelmet, különösen a prosztatatarák esetében.

ZÖLD TEA + CITROM

A citromlé hozzáadása a zöld teához jelentősen növelheti az antioxidáns katechinek biológiai hasznosulását.

CITROM + SPENÓT

A C-vitamin (például citromlé formájában) növeli a növényi alapú vasforrások, pl. a spenót felszívódását.

KÁPOSZTA + AVOKÁDÓ

Az avokádóból származó egyszerűen telítetlen zsírok segíthetik a káposzta K-vitaminjának felszívódását.

LAZAC + BOK CHOY

A lazac D-vitaminja elősegítheti a bok choy-ban található kalcium felszívódását, erősítve ezzel a csontokat.

Ezek a példák bemutatják, hogy az ételpárosítás nemcsak ízlés kérdése, hanem táplálkozási szinergiát is rejt, amely hozzájárulhat a jobb egészséghöz. Válasszunk tudatosan, hogy a legtöbbet hozzuk ki az étkezéseinkből.

*Tegyünk az egészséges táplálkozásért,
és élvezzük az ételpárosítások nyújtotta
előnyöket!*



A TESTÜNK

A LEGJOBB SZÖVETSÉGESÜNK

Mi történik, ha többet figyelsz magadra?

Ezzel nemcsak magadon, hanem a családon és a környezetedben is segítesz!

Mire koncentrálnak?

Rád és a legfontosabb védelmi rendszeredre: az immunrendszeredre!

Miért érdemes foglalkoznod vele?

Tudd meg, hogyan áll most az immunrendszered, és fedezd fel, hogyan építheted be a mindennapjaidba néhány egyszerű, de hatékony lépést, hogy energikusabbnak és egészségesebbnek érezd magad!

Ahogy az autód sem indul el, ha kifogyott az üzemanyag vagy lemerült az akksi, úgy a szervezeted sem működik optimálisan, ha nincs feltöltve.

Ha nem adsz meg mindent, amire szüksége van, a tested jelzi, hogy támogatásra van szüksége. Ne hagyd, hogy lelassuljon! Adj neki mindent, ami a helyes működéshez szükséges, és segítünk, hogy újra energikusnak érezd magad!

A Pharmanex biofotonikus szkennerek egy egyedülálló készülék, amely a bőrszövetben található antioxidánsok szintjét fájdalommentes módon méri a Raman spektroszkópia régóta elfogadott, Nobel-díjas tudományának segítségével. A szkennerek biztonságos, alacsony energiájú kék fényével másodpercek alatt megismerheted, hogy hány százalékon működik az immunrendszered.



Tömösközi Kata és Van Damme Zita,
a Pharmanex független képviselői



Szkennelj be

Szkenneld be a QR-kódot, hogy jobban megismerjünk, és segítünk abban, hogyan támogasd a szervezeted.

TRUEBALANCE.MYNUSKIN.COM





MARINA MIRACLE

– SKANDINÁV TISZTASÁG, TERMÉSZETES BŐRÁPOLÁS

Letisztult dizájn, 100%-ban természetes összetevők, modern bőrápolási technológia – ez a Marina Miracle, Skandinávia díjnyertes natúrkozmetikai márkája, amely végre Magyarországon is elérhető.

A Marina Miracle norvég natúrkozmetikai márká megjelenése a magyar piacon egy véletlennek köszönhető – egy felfedezésnek, amelyet az igényesség és a tudatosság iránti elköteleződés követett. A márka figyelemfelkeltő, letisztult megjelenése mögött ugyanis egy rendkívül komplex és kifinomult formulavilág áll, amely valódi megoldást kínál pattanásos, érzékeny, vagy akár az öregedő bőr számára.

A Marina Miracle termékek 100%-ban természetes összetevőkből készülnek, vegánok, állatkísérlet-és mesterséges adalékanyagtól mentesek. A márka különlegességét az adja, hogy a norvég természet inspirálta növényi kivonatokat és fermentált olajokat ötvözi a legmodernebb bőrápolási technológiákkal – például probiotikus hatóanyagokkal –, így garantálva a hatékonyságot és a bőrrel való tökéletes összhangot.

A Full Beauty Szalonban a Marina Miracle termékekkel való kezeléseket is ki lehet próbálni a szakértő kozmetikusok kezei között.

A Marina Miracle többszörösen díjazott márka: a Beauty Shortlist Awards több évben is a „Legjobb természetes bőrápolási márká – Skandinávia” címmel ismerte el.

A legnépszerűbb termékek közé tartozik a **Sweet & Creamy Oil Cleanser**, amely sminklemosóként is kiválóan működik, miközben nem szárítja a bőrt. A **Clear Skin Hydra Cream** intenzíven hidratál, különösen ajánlott zsíros vagy pattanásos bőrre. A **Herbal Face Oil** pedig igazi tápláló luxus, amely regenerál és ragyogóvá varázsolja az arcbőrt.

A termékek minden bőrtípusra használhatók, de különösen ajánlottak érzékeny, rosaceás, ekcémás vagy problémás bőrre. A természetes hatóanyagok és a bőrbarát formulák segítik a bőr egyensúlyának helyreállítását és fenntartását.

A márkát képviselő magyar forgalmazó célja nemcsak a minőségi bőrápolás elérhetővé tétele, hanem egy fenntartható, tudatos szépségápolási szemlélet képviselete is. A Marina Miracle termékei azt az üzenetet közvetítik: a természetes szépség nem a tökéletességről szól, hanem arról, hogy jól érezzük magunkat a saját bőrünkben – tisztán, felelősen és hitelesen.

A 2025-ös év újdonságai között csomagolásfrissítés és különleges ajánlatok is várhatók – a skandináv minőség jegyében.



A 2025-ös év újdonságai között csomagolásfrissítés és különleges ajánlatok is várhatók – a skandináv minőség jegyében.



MARINA MIRACLE HUNGARY
MARINAMIRACLE.HU



VEGÁN



NATÚR



PARABÉN
MENTES



ÁLLATKÍSÉRLET
MENTES



SZINETTIKUM
MENTES



HERBAHÁZ

– AHOL A TUDATOSSÁG
ÉLETFORMÁVÁ VÁLIK

TRAIER CSABA

KERESKEDELMI IGAZGATÓ

Interjú Balogh Judittal, a Herbaház marketingvezetőjével és Traier Csabával, a Herbaház kereskedelmi igazgatójával.

A Herbaház története nem csupán egy sikeres vállalkozásé, hanem egy szemléletformáló misszióé is. A társaság a rendszerváltást követő bizonytalan gazdasági környezetben, 1991-ben ismerte fel a lehetőséget egy akkor még szinte ismeretlen piaci szegmensben: a természetes gyógymódokat, reformélelmiszereket és bioéletmódot támogató termékek világában.

A céljuk az volt, hogy nagykereskedőként összekapcsolják a kínálatot és a keresletet, megbízható támpontot nyújtsanak a piaci szereplőknek, és támogassák az egészségtudatos életformát kereső embereket.

Megalakulásakor a Herbaház klasszikus példája volt az „új termék – új piac” típusú vállalkozásnak. Az egészséges életmód termékei még csak formálódóban voltak, nem létezett jól kiépült bolthálózat, sőt még a kereslet is csak ébredezett. A Herbaház szerepe azóta is alapvető maradt: számos gyártó, importőr és biobolt indulásánál ott voltak szakértőként, partnerként vagy tanácsadóként. „A vállalat öröksége nemcsak a termékekben és kapcsolatokban érhető tetten, hanem a szellemiségben is: az alkotó, újító gondolkodásmód máig meghatározza a működését” – fogalmazta meg Traier Csaba, a Herbaház kereskedelmi igazgatója.

EGY VÁLTOZÓ VILÁGBAN IS BIZTOS PONT

Az elmúlt évtizedek során a társadalmi igények és a fogyasztói szokások jelentősen megváltoztak. Az egészségtudatos életmód már nem rétegigény, hanem tömeges elvárás lett, és az érzékenységek, intoleranciák vagy életmódváltások (pl. vegán, paleo, mentes étrendek) számos új termék kategóriát hívtak életre. „A Herbaház ebben a szűres, gyorsan bővülő, ám gyakran átláthatatlan kínálatban nyújt biztos eligazodást” – mondta Balogh Judit, a Herbaház marketingvezetője.

A több mint 30 év tapasztalata mellett a Herbaház másik óriási értéke a szakértelem. Az áruházakban képzett tanácsadók, dietetikusok és fitoterapeuták segítik a vásárlókat abban, hogy valóban a számukra legmegfelelőbb terméket válasszák. Nemcsak termékinformációt adnak, hanem életmódtanácsokat, iránymutatást és hiteles tájékoztatást a legújabb táplálkozási trendekről, hatóanyagokról és kombinációs lehetőségekről.



herbaház
az egészség szakáruháza

KÖZEL 12 000 TERMÉK – MINŐSÉG, VÁLASZTÉK, BIZALOM



BALOGH JUDIT
MARKETINGVEZETŐ

Balogh Judit.

A Herbaház kínálata ma már több mint 12 000 különféle terméket foglal magába, amelyek egyértelműen lefedik az egészségtudatos életmód minden szegmensét. A termékkategóriák között megtalálhatók a mentes termékek (glutén-, laktóz-, cukormentes), bio- és reformélelmiszerek, vegán és paleo termékek, étrend-kiegészítők, gyógynövények, natúrkozmetikumok, öko háztartási szerek, speciális ásványvizek, gyógyvizek, vitamin- és sportitalok. A gyógynövények különösen kiemelt szerepet kapnak: az áruházakban közel 1100 különféle szálas gyógytea és élvezeti tea közül választhatnak a vásárlók. *„Ez nemcsak a legnagyobb választék az országban, hanem az egyik legsokoldalúbb is, legyen szó prevencióról, immunerősítésről, emésztéstámogatásról vagy stresszoldásról”* – foglalta össze

Az étrend-kiegészítő-kínálat is kiemelkedő: a termékek indikáció szerinti csoportosítása megkönnyíti a tájékozódást, miközben minden esetben biztosított az ellenőrzött minőség. A Herbaház nem vesz fel a kínálatába olyan étrend-kiegészítőt, amely nem felel meg belső szakmai elvárásainak. Ez különösen fontos a felhígult piacon, ahol gyakran találkozni nem megfelelően dokumentált, ellenőrizetlen termékekkel.

A bio minősítésű termékeket a Biokontroll Hungária rendszeresen ellenőrzi, amely további garanciát jelent a vásárlók számára.

FOGYASZTÓI IGÉNYEKRE HANGOLVA

A Herbaház célja nemcsak az, hogy kielégítse a fogyasztói igényeket, hanem az is, hogy megelőzze őket. A vásárlói visszajelzések kiemelt szerepet kapnak a termékpaletta fejlesztésében. A kínálat kialakításánál figyelembe veszik a legújabb trendeket, az egyéni érzékenységeket, az egészségi állapotokat és a tudatos táplálkozás elvárásait is.

A tanácsadó hálózat folyamatos képzést kap, hogy naprakész tudással szolgálja ki az érdeklődőket – mondta el Traier Csaba.

TUDATOS KÖZÖNSÉG, NÖVEKVŐ KÖZÖSSÉG

A Herbaház célközönsége kezdetben inkább a 40–45 év feletti korosztályból került ki, akik már saját bőrükön tapasztalták meg a kevésbé tudatos életmód hátrányait. Ma azonban egyre több fiatal (30+ korosztály) érdeklődik az egészségmegőrzés, a prevenció és a fenntarthatóság iránt. Ez az új generáció már nem akkor keres megoldásokat, amikor baj van, hanem igyekezik a problémák elé menni.

A tudatos életmód jegyében hozott napi döntések – legyen szó étkezésről, mozgásról, mentális egészségről vagy környezetvédelemlről – mind részei a Herbaház küldetésének.

A marketingvezető hozzátette: *„A vásárlók több mint 52%-a már törzsvásárlóként tér vissza, ami kiemelkedő arány a magyar piacon.”*



360°-OS MARKETING, OFFLINE ÉS ONLINE JELENLÉT

A Herbaház marketingstratégiája komplex és sokrétű. Az országosan működő 9 szakáruház mellett egy professzionálisan kialakított webáruház is működik, amely lehetőséget ad a kényelmes, gyors vásárlásra. Az online térben nemcsak a termékínálat, hanem a tanácsadás is jelen van: blogbejegyzések, szakértői videók, cikkek és közösségi médiás aktivitás révén segítik az eligazodást.

„A vásárlók kísérletező kedve magas, ezért a Herbaház célja, hogy személyes élményt is nyújtson. A tanácsadókkal történő beszélgetések, kóstolók, rendezvények és interaktív események révén közösségi élménnyé válik a vásárlás” – fogalmazta meg Balogh Judit.

HERBAHÁZ KLUB – AZ ELKÖTELEZETT KÖZÖSSÉG

2020-ban indult el a Herbaház Klub, amely mára több mint 80 000 tagot számlál. A klub nemcsak hűségprogram, hanem edukációs és közösségépítő platform is. A tagok személyre szabott ajánlatokat, pontgyűjtési lehetőségeket és kedvezményeket kapnak, emellett hozzáférnek szakértői cikkekhez és újdonságokhoz. **„2025-ben a klub megújul: az új rendszer még inkább figyelembe veszi az egyéni preferenciákat, a tudatosság szintjét és az élethelyzeteket”** – avatott be a kereskedelmi igazgató. A cél: minél személyesebb, hitelesebb és hasznosabb tartalmat nyújtani.



FOLYAMATOS FEJLESZTÉS, STRATÉGIAI TERJESZKEDÉS

A Herbaház hosszú távú céljai közé tartozik a földrajzi lefedettség növelése és a vásárlókhöz való közeledés. Az emberek nem szívesen utaznak messzire, így fontos, hogy minél több helyen legyen elérhető a Herbaház minősége. 2025 januárjában megnyílt a legújabb Herbaház szakáruház Budapesten, a Margit körúton. A boltláncot további bővítést tervezik – mind Budapesten, mind vidéki nagyvárosokban. A helyszíneket gondosan választják ki, és mindenhol ragaszkodnak a Herbaház színvonalához: tágas eladótér, széles választék, szakmai tanácsadás.

Párhuzamosan zajlik a meglévő áruházak korszerűsítése is. A modern arculat, új polcrendszerek, korszerű világítás és új kasszarendszer mind azt a célt szolgálják, hogy a vásárlási élmény gyorsabb, kényelmesebb és esztétikusabb legyen.

JÖVŐKÉP: A TUDATOS ÉLETMÓD SZAKÉRTŐJEKÉNT

A Herbaház nem csupán kereskedőként, hanem edukátorként, tanácsadóként és megbízható partnereként kíván jelen lenni a jövő egészségtudatos társadalmában. A cél, hogy olyan szakértői központtá váljon, amely nemcsak termékeket kínál, hanem valódi, hiteles segítséget is. *„Egyre több gyártó tér vissza a klasszikus, szakértelemre épülő csatornákhöz, felismerve, hogy a siker kulcsa nem a legnagyobb reklámbüdzsé, hanem az értékes tudás, az átlátható kommunikáció és a valós fogyasztói igények megértése”* – foglalta össze Traier Csaba

A Herbaház ebben kíván vezető szerepet vállalni – nemcsak eladni, hanem támogatni, tanítani, inspirálni.

FOTÓ: JOE ORAVECZ / EAZY DIGITAL



 **herbaház**
az egészség szakáruháza



HERBAHÁZ | WWW.HERBAHAZ.HU

EGÉSZSÉGES

HÚSVÉTI GUMICUKOR

**HORVÁTH
JUDIT**

FERMENTÁLT KONYHA
TÁRSSZERZŐ,
RECEPTKÖNYVÍRÓ

RECEPT

A húsvéti édességeknek nem kell egészségtelennek lenniük, inomított cukorral vagy tartósítószerrel telve. Íme egy alternatíva, amelyet otthon is könnyen elkészíthetünk.

Hozzávalók:

- 240 g választott gyümölcsle vagy céklalé
- 2 tk. (10–12 g) agar-agar por
(attól függően, hogy milyen rágósra szeretnénk a gumicukrot)
- 1 ek. (ízlés szerint vagy több) édesítő, pl. barnacukor, kókuszcukor vagy rizsszirup – némelyik megváltoztatja a cukorka színét)
- 1 tk. tetszőleges gyümölcs- vagy zöldségpor

Készítsünk elő 1–2 szilikonformát és egy cseppentőt. Alaposan keverjük össze habverővel a gyümölcslévet, az agar-agar port, a választott édesítőszert (opcionális) és a gyümölcsport (opcionális) egy tálban. Tegyük át egy nagy serpenyőbe, és forraljuk fel. Csökkentsük a hőt, és gyakori kevergetés mellett pároljuk 5 percig. Ez fontos az agar-agar aktiválásához. A csepegtető segítségével töltjük a keveréket a szilikonformákba. Hagyjuk szobahőmérsékleten dermedni legalább 30 percig.

Érdekes módon készíthetünk felhőt vagy sós gumicukrokat is ezzel a recepttel. Gyümölcslé helyett használjunk kávé, zöldséglevet, kombucha- vagy savanyúkáposzta-levet, ilyenkor az édesítőt mellőzzük, gyümölcspor helyett pedig ízes fűszereket, teakeveréket adjunk hozzá.



JUDIT'S PLAY & PATISSERIE



GLUTENMENTES LAKTOZMENTES



VEGÁN

*Hogyan nevezzük azt a teknőst, aki szakács?
Lassúfőző.*

*Miért él sokáig egy teknős?
Mert kitörlik a páncélján az idő vasfoga.*

*Miben hasonlít egy teknős és a húsvéti nyuszi?
Mindkettőnek van tojása.*

TUDTAD?



Lehetne húsvéti teknős nyuszi helyett...

A teknősbébi tojásban érkeznek. Az anyateknős fészket ás a hátsó lábaival. A fészkek ásása és a tojások lerakása általában egy-három órát vesz igénybe, majd az anyateknős lassan elvonszolja magát. A tengeri teknősök például akár 100 tojást is raknak, amelyek körülbelül 60 nap alatt kelnek ki a meleg talajban.

MENTEKI locsolóverse

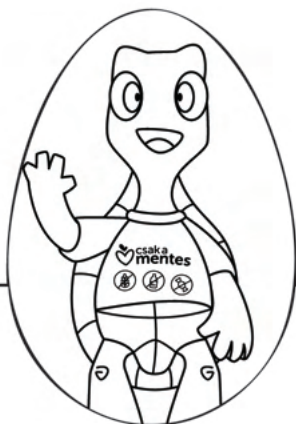
*Teknős vagyok, nem nyúl,
nem is hozok csokit,
ám gavallér lettem,
hát meglocsolak kicsit.
Virággal a páncélomon
átjöttem a réten,
de lassan érek hozzád,
várj meg, kérlek szépen!*



HÚSVÉTI TOJÁSTARTÓK

Színezd majd vág ki a tojástartókat,
kérdd szüleid segítségét az összeállításához.

Jó munkát!



A HÚSVÉTI NYUSZI DILEMMÁJA

meseíró: Horváth Judit

Egy márciusi napon Húsvéti Nyuszi levelet kapott az Ünnepi Munkaközponttól. A boríték úgy nézett ki, mint amilyenben általában a gyermekek információs kártyái érkeznek. Mivel a nyuszi ilyenkor eléggé elfoglalt (a tojásfestő csirkék már az ajtó előtt várakoztak), gyorsan kinyitotta a borítékot, hogy meglepetésére tényleg egy kis teknősfüú kártyáját találja benne. A kezdeti meglepődés után hamar rájött, hogy a kép hátulján egy vastag piros szöveg található:

„RENDELÉS húsvéttra: cukor, tejtermék, glutén nélkül!!! KÜLÖNLEGES”.

Húsvéti Nyuszi kissé összezavarodott. Először is, egy kicsit szokatlan volt, hogy ilyen későn érkezzen egy gyerek-kártya. Másodszor, húsvéti finomságok cukor és csokoládé nélkül... Elkezdett nevetni, de mire az aggódo csirkék betolták az ajtót, már elkomolyodott, és azt mondta: – Van egy problémánk! Hívd a vészhelyzeti bizottságot! – Tíz perc múlva az összes fontos nyuszi, kacsa és csirke szorosan ült a Húsvéti Nyuszi irodájában, és meglepetten hallgatták, ahogy a nyuszi tájékoztatja őket. A javaslatok úgy ömlöttek, mint az áprilisi eső, de a Húsvéti Nyuszi egyik sem győzte meg, hiszen nem tudott elképzelni egy gyereket húsvéti tojás nélkül, nem, lehetetlen... Végül a vita közepette, miközben a receptjén gondolkozott, támadt egy ötlete: – Mi lenne, ha a tejet és a cukrot növényekre cserélnénk? – A bizottság azonnal egyszerre elhallgatott, és ránéztek a nyuszira magyarázatért... A Húsvéti Nyuszi felpattant, és elindult a húsvéti tojásgyárba, a bizottsággal szorosan a nyomában, és – igen, húsvét előtti este – új recepten kezdett dolgozni...

Mindeközben Menteki – nem tudván Húsvéti Nyuszi nagy problémájáról – boldogan feldíszítette családi házát, ahová barátját, Lizi gyíklányt és Barni medvefiút várta húsvéti tojásvadászatra. Szóval mi lesz Menteki húsvéti tojásaiban?

MENTEKI MENTES HÚSVÉTI CSOKOLÁDÉJA (ha nem lenne húsvéti tojásgyárak...)

Hozzávalók:

75 g kókuszolaj
45 g kakaópor
20 g kókusztejpör
40 g rizs- vagy juharszirup
vanília, csipet só



ELKÉSZÍTÉS

Előkészítünk egy szilikon vagy műanyag mini tojásformát.

Egy mély serpenyőbe öntünk egy csésze vizet, és felforraljuk (erre felnőttet kérjünk).

Ezután egy üveg vagy kerámia keverőedényt helyezünk a tetejére (a vizet nem érintve). Beletesszük a kókuszolajat, és hagyjuk felolvadni. Ha felolvadt, hozzáadjuk a szirupot, és alaposan összekeverjük.

Kivesszük a tálal, és sima felületre tesszük. Adjuk hozzá a kakaóport, a vaníliát, a kókusztejpört, és keverjük össze csomómentesen.

Óvatosan formába kanalazzuk a csokoládét, és megszórjuk még szárított gyümölcsökkel, magvakkal vagy kakaószeletekkel (elhagyható).

A csokoládét a hűtőbe tesszük dermedni, majd a hűtőből kivéve azonnal fogyasztjuk. Szobahőmérsékleten puhább lesz.

TALÁLD MEG AZ ÖT KÜLÖNBSÉGET



1. méhecske
2. hímes tojás

3. virág a fűben
4. pillangó

5. kosár mintája

mentes május

2025. május 18.
LISZTÉRZÉKENYSÉG VILÁGNAPJA

ENNEK APROPÓJÁN EGY TELJES HÓNAPOT
SZENTELÜNK A MENTESSÉGNEK,
AZAZ INDUL A MENTES MÁJUS KAMPÁNY!

EDUKÁCIÓ | RECEPTEK | NYEREMÉNYJÁTÉKOK | KEDVEZMÉNYEK

TARTS VELÜNK TE IS,
KÖVESD A CSAK A MENTES SOCIAL OLDALAIT, ÉS
TUDJ MEG TÖBBET A KAMPÁNY RÉSZLETEIRŐL!

2025. január 17-én a Nemzeti Múzeumban
adták át az „AZ ÉV SZÉCHÉNYI
VÁLLALKOZÁSA” díjakat.

A rangos elismerést a Gróf Széchenyi Család Alapítvány kezdeményezte 2015-ben azzal a céllal, hogy a családi hagyományt követve elismerje és felkarolja azokat a vállalkozásokat, amelyek tevékenységükkel nemcsak a saját, hanem a nemzet boldogulását is szem előtt tartják. A díj olyan hazai gazdasági szereplőket céloz meg, amelyek teljesen vagy többségi magyar tulajdonban vannak, nyitottak a megmérettetésre, és valamely területen kimagasló teljesítményt nyújtanak. A díj fővédnöke már negyedik alkalommal dr. Nagy István agrárminiszter úr.

A Csak a Mentes Kft. is elismerésben részesült, és kategóriája fődíját kapta meg.

Az emléklapketet Herczeg Andrea, a márka tulajdonosa vette át Széchenyi Tímeától a Magyar Nemzeti Múzeum Széchenyi-termében.

*Köszönjük a közösségünk és üzleti
partnereink támogatását!*




BioContour®

Bőrfeszítés mesterfokon

Szépülj azonnali feszesítő
NÖVÉNYI BOTOX hatással!

natúr
&
organikus
összetevők

Hialuronsav

Acemella

Kollagén

20 féle
növényi olaj
& kivonat

3,1% Natural botox
Hyaluron-complex
Collagen

BioContour®
Professional anti-wrinkle
day cream

BioContour®
Professional
anti-wrinkle serum
3,6%
Natural botox extract
+Hyaluron-complex
+Collaplex+Vitamin C



www.biocontour.hu

Keresse országszerte a ROSSMANN üzleteiben, online Drogériájában
és a www.biocontour.hu webshopban!



KÜLFIKEKSZ

MINŐSÉGI KEKSZÉLMÉNY KISBABÁKTÓL
A KEKSZRAJONGÓKIG

A prémium minőségű kekszek világa itthon még
gyerekcipőben jár – de szerencsére van, aki nagy
léptekkel halad előre ezen az úton.

A Külfi keksz egy tudatos, szerethető márka, amely nemcsak új
színt visz az édességek hazai palettájára, hanem egy olyan szemléletet
is képvisel, amely az alapanyagok tisztaságát, a babaételek megbíz-
hatóságát és az ízek valódi élvezetét helyezi előtérbe. Külföldről válogatott, gon-
dosan tesztelt kekszeik a tudatos szülők, az érzékeny étrendűek és a valódi élvezeteket keresők
kedvencei lettek – nem véletlenül.

Egy falat Európa, egy falat törődés

A Külfi keksz története egy egyszerű, de fontos felismerésből indult: bőven van választék kekszből a
polcokon, de valódi minőség? Az bizony ritka. Miközben a csokoládé- és bonbonvilágban megjelentek a
prémium kategóriás termékek, a kekszek között alig találni olyat, ami valóban különleges lenne – főleg,
ha egészségtudatos szempontokat is figyelembe vesszünk.

A Külfi keksz célja ezért egyértelmű: olyan finom, prémium minőségű kekszeket kínálni, amelyek nem
a cukor mennyiségében mérik az élvezetet, hanem az ízvilágban, az állagban, az alapanyagokban és a
gondossággban. A márka Belgiumból és Hollandiából válogatott kekszei valóban onnan érkeznek –
nemcsak „belga stílusúak”, hanem valóban európai kézműves manufaktúrákból származnak. A
kínálatban szerepelnek biotermékek is, például tönkölybúzalisztes kekszek, amelyek lassabban szívódnak
fel, nádcukorral édesítettek, és mentesek az adalékanyagoktól.



A termékek gluténmentes, vegán, sőt különleges ízvilágú (pl. kókuszos vagy sajtos-chilis) változatokban is
elérhetők, így a kínálat valóban sokszínű. A gyártás során kiemelt szerepet kap a fenntarthatóság: megújuló
energiával működő manufaktúrákból érkeznek a kekszek, a kakaó és pálmaolaj esetében pedig Rainforest
Alliance és RSPO-tanúsítványok garantálják az alapanyagok felelős beszerzését.

A jövő is ígéretes: új ízek és márkák bevonása is tervben van, de a fókusz továbbra is a hiteles, gondosan
válogatott minőségen marad. A Külfi keksz termékei jelenleg a márka webshopjában érhetők el, és a közösségi
médiában, valamint egy tavaszi influenszerekampányon keresztül egyre több háztartásba juthatnak el.

*Mert egy keksz lehet több, mint ropogtatnivaló
– lehet élmény, gondoskodás és minőség egy falathan.*



MYNE

A BŐRÖDHOZ SZÓLÓ TISZTA ÜZENET

A bőrünk a legnagyobb szervünk, mégis gyakran elfelejtjük, mennyire meghatározza az egészségünket, közérzetünket, ön-bizalmunkat.

Egy kisbaba születése, egy nyári utazás és egy édesanya ösztönös óvatossága – ezek a pillanatok hívták életre a **Myne** márkát. Az ötlet akkor fogant meg, amikor az alapító a négyhetes kisfiát nem akarta mesterséges összetevőkkel terhelt fényvédővel bekenni. Helyette saját kezűleg készített natúr krémet, és ez a lépés indította el azon az úton, amelyből mára egy díjnyertes, fenntartható natúrkozmetikum márká nőtt ki.

A **Myne** (korábban Mix Your Nature) 2020-ban indult, és 2024-ben a Cápák között című műsorban is bemutatkozott – sikerrel. A márká küldetése egyszerű, mégis forradalmi: minden szépségápolási kategóriában elérhetővé tenni egy valóban természetes, működő és környezetudatos alternatívát.

A termékek 100%-ban természetes összetevőket tartalmaznak, vízmentes formulákra épülnek – így nem hígulnak fel, hanem koncentráltan tartalmazzák a hatóanyagokat. Minden bőrtípusra ajánlottak, még a legérzékenyebb, ekcémás vagy rosaceás bőrre is. A vásárlók visszajelzései szerint a Myne sok esetben olyan problémákra hozott megoldást, amelyre semmi más nem működött korábban.

A márká egyik különlegessége az **E-keverde**: a vásárló maga választhatja ki, milyen hatóanyagokat szeretne a termékébe, sőt egyedi címkét is kérhet rá. A csomagolásuk lebomló, otthoni komposztálásra is alkalmas – még a festék is szójababból készül.



A legnépszerűbb termékek közé tartozik a gyulladáscsökkentő balzsam, a természetes dezodorok – amelyeket a „*hódnál detox*” folyamat edukációja is kísér –, az ajakápolók hét árnyalatban, és a három év fejlesztéssel létrehozott fényvédő család, amely nem hagy fehér réteget és nem ragacos.

A Myne termékei elérhetők saját webshopban, a Rossmann kiemelt üzleteiben, a Kifli.hu-n, valamint bioboltokban. A márká aktív közösségimédia-jelenléttel és edukatív tartalmakkal építi közösségét.

A Myne üzenete egyszerű, mégis mély:

„Ahogy a belső egészségedre figyelsz, úgy figyelj a bőrödre is – mert az is *te* vagy.”



MYNE SKINCARE | MYNE.HU



VEGÁN



NATÚR



PARABEN
MENTES



ÁLLATKÍSÉRŐMENTES



SZINTETIKUM
MENTES



herbal organic world

NÖVÉNYI EREDETŰ KÖRNYEZETKÍMÉLŐ MOSÓ- ÉS TISZTÍTÓSZEREK

MÉG HATÉKONYABB FORMULA



herbow



www.herbow.hu



[herbowmosodioslabda](https://www.instagram.com/herbowmosodioslabda)



[herbowmosodioslabda](https://www.facebook.com/herbowmosodioslabda)



SPEKO

EGY KONYHA, AHOL AZ ÉTEL
NEM CSUPÁN MENTES, HANEM BIZTONSÁGOS

Több mint 16 éve egy baráti beszélgetés hívta életre azt a vállalkozást, amely ma már egy egész közösség számára jelent biztonságot, gondoskodást és minőséget.

A Speko – Speciális Ételek Konyhája nem csupán egy mentes ételkészítő manufaktúra, hanem egy szívből jövő küldetés: segíteni az ételallergiával élőknek a mindennapokban.

A Speko egyszerre glutén-, tej- és tojásmentes konyhaként működik, ahol az alapanyagoktól

kezdve a technológiai háttérig minden az érzékeny fogyasztók védelmét szolgálja. Itt nem a tömegtermelés, hanem a gondos kézműves munka uralkodik – élő ételek születnek, valódi figyelemmel, nyugodt, családias környezetben.

A kínálat rendkívül széles: napi menük, főzelékek, egytálételek, levesek, szendvicsek, desszertek, pizzalapok, valamint rendezvényekre, esküvőkre és céges eseményekre készülő egyedi fogások is megtalálhatók. Külön menüsorral készülnek a diabétesszel élők, a vegánok és a tudatos étkezők számára.

A Speko partnerei között magánszemélyek, közétkeztetők és rendezvényszervezők is megtalálhatók. Minden megrendelés mögött ott van az a szakmai tapasztalat és emberi elköteleződés, ami garanciát jelent – nemcsak a minőségre, hanem az egészségre is. Akár gluténérzékeny kislányról legyen szó, akár egy 50 feletti cukorbeteg férfiről, vagy egy hiperérzékeny cöliákiásról, mind arról mesélnek: itt valódi segítséget kaptak.

A fenntarthatóság és az innováció is kiemelten fontos a Speko számára: energiatakarékos eszközökkel dolgoznak, törekednek a hulladékmentes működésre, helyi termelőkkel működnek együtt, és folyamatosan fejlesztenek.

A jövőbe tekintve a cél világos: még több együttműködés, még szélesebb elérés – például a Balaton térségében, pizzériáknál, cukrászdákban. A Speko üzenete egyértelmű: „Az ételallergia egy megoldandó feladat, de nem vagy egyedül. Mi segítünk, hogy teljes életet élhess vele is.”

*Speko – ahol a mentes nem hiány,
hanem lehetőség.*

WWW.SPEKO.HU



GLUTÉNMENTES LAKTÓZMENTES TOJÁSMENTES





Mentes gyermek-
szakácskönyv



VÉGRE MEGÉRKEZETT!

Magyarország első mentes gyermek-
szakácskönyve! Próbáljátok ki Ti is!



12+1 mentes
recept



5 színes
mérőkanál



>500 színes kép

Látogass el webshopunkba!

Fedezd fel vidám sütési-főzési kellékeinket is,
amelyek garantáltan mosolyt csálnak a konyhába!



10.000+ család ajánlásával



www.lukaslea.hu

100% BIO FÉNYVÉDELEM

- A BŐRÜNK ÉS ÉLŐVIZEINK VÉDELMEÉRT

organikus UV-blokkolók
97%-os védelemmel
(SPF30)

fizikai fényvédők az UVA
és az UVB-sugarakkal
szemben

100% bio

ehető
minőség

szintetikus
anyagoktól
mentes

élővizek
védelme



-15%
CSAM15
Érvényes: 2025.06.30.

KÓKUSZOLAJOS ÖBLÖGETÉS

- A SZÁJÜREGI MIKROBIOM TERMÉSZETES EGYENSÚLYÁÉRT



ehető minőség

antivirális,
antibakteriális

alkoholmentes

hidegen sajtolt
kókuszolaj

szintetikus
anyagoktól
mentes

100% bio



-15%
CSAM15
Érvényes: 2025.06.30.



www.coconutoilcosmetics.hu

Coconutoil Cosmetics

coconutoil.cosmetics





souldrops®



Egy szemléletmód, amitől színesebb
és tisztább lesz a környezeted!

ESŐCSEPP



KORALLCSEPP



KRISTÁLYCSEPP



TENGERCSEPP



Keresd országszerte
a drogériákban és
a nagyáruházakban!

NEM TARTALMAZ

Foszfort
Foszfónátot
Kőolaj származékot
SLS, LAS
Polimereket

GLUTÉNMENTES, VEGÁN MÁLNÁS TIRAMISU

HÁZI BABAPISKÓTÁVAL

HOZZÁVALÓK:

Babapiskóta:

- 160 g it's us mimen cirok lisztkeverék
vagy it's us miklos' universal mix lisztkeverék
- 60 g porcukor
- 12 g vaníliás cukor
- 5 g sütőpor
- 120 g víz
- 20 g növényi olaj



töltsük bele a habzsák segítségével a masszát.

- 180 fokra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt süssük készre.
- A málnát botmixer segítségével turmixoljuk, és egy szűrőn passzírozzuk át.
- A növényi mascaronét keverjük el a porcukorral, öntsük hozzá a tejszínt, és verjük habosra a habfixálóval.
- Egy tálba rétegezzük a málnával megkent babapiskótát és a krémet.
- Pár órára tegyük a desszertet a hűtőbe.

Jó étvágyat hozzá!

 GLUTÉNMENTES ÍZ-LIK



KOHÁRI ÉVA

GLUTÉNMENTES ÍZ-LIK
ALAPÍTÓJA

Krém:

- 250 g növényi mascarpone
- 3 evőkanál porcukor
- 250 ml növényi tejszín
- 1 csomag habfix

Összeállításhoz:

- 100 g málna (fagyasztott is tökéletes)

ELKÉSZÍTÉS:

- A babapiskótához mérjük egy tálba a száraz hozzávalókat és keverjük össze.
- Adjuk hozzá a vizet, az olajat, és egy kézi habverő segítségével keverjük csomómentesre.
- Töltsük a tésztát habzsákba.
- A babapiskóta sütőformát vékonyan kenjük ki olajjal, és



RECEPT





Ők már bizonyítottak!

CYCLE



the kopjűr water
383

MOSÓ
Mami



Dr.M



fino
vegajo

öko**brill**
for a Healthy Life



GOLDBECK
CEE South

És Te?



A GREEN BRANDS minősítés az EU-ban bejegyzett, független zöld audit, mely mögött valódi teljesítmény áll.

Nem vélemény. Nem trend. Tanúsított fenntarthatóság.
Hiteles. Transzparens. Zöld.



ANYÁK NAPI

TERMÉKAJÁNLÓ



BIOCONTOUR
*Ragyogjon a bőröd,
mint a tündöklő napsugár*

BioContour Professional anti-aging nappali és éjszakai arckrém, minősített natúrkozmetikum. Különlegességük a növényi botoxnak becézett acmella kivonat mellett, mely azonnali ráncfeltöltő, feszesítő hatású, hidratálja a száraz hámréteget, ösztönzi a sejtek saját kollagén termelését, így késlelteti a bőr öregedését

WWW.BIOCONTOUR.HU

NATURI

*Természetes ízek,
kompromisszumok nélkül*

**FEDEZD FEL AZ ÉDESSÉGEK
ÚJ DIMENZIÓJÁT!**

Élő édességeiket teljes mértékben glutén-, cukor-, tej-, tojás-, laktóz-, tartósítószermentesen készítik, kizárólag természetes alapanyagok felhasználásával. Az elkészítés során nem alkalmaznak hőkezelést: csak darabolást, turmixolást és hűtést. Ennek köszönhetően a gyümölcsök természetes színe, íze és tápanyagtartalma teljes mértékben megmarad.

WWW.NATURI.HU





Bijó

BIJÓ

Anyák napjára a legjobb ajándék a döntés!

A Bijó vásárlási utalványa kitűnő ajándék az egészségtudatos anyukáknak, melyet a XIII. kerületi üzletben használhatnak fel, ahol 15 000 bio-, reform- és gyógytermék közül válogathatnak szabadon. Választható 2000 Ft, 5000 Ft, 10 000 Ft értékben.

BIJO.HU

HERBSGARDEN

*Fiatalos arcbőr
kompromisszumok nélkül!*

A Well-aging termékcsalád azon korosztály számára készült, akiknek a bőre állapota koncentráltabb törődést igényel. Az arckrémekben található bioaktív komponensek egymás hatását felerősítve, klinikailag igazoltan hozzájárulnak az arc kontúrjának megőrzéséhez, javítják a feszségét, rugalmasságát, valamint csökkentik a bőr megereszkedését, és tartós liftinghatást nyújtanak a kollagén szintézis fokozása által. Optikailag azonnali feszesítő hatást eredményez.

WWW. HERBSGARDEN.HU





Húsvéti készülődés és mentes desszortek

A tavasz beköszöntével megrendezésre kerül az ételérzékenyek és a mentes életmódot követők egyik legjobban várt eseménye, a Csak a Mentés Húsvéti Fesztivál – A legfinomabb mentes édességek, sütemények és fagyaltok ünnepe!

Április 12–13-án a budapesti MOM Sport ad otthont ennek a különleges rendezvénynek, amely a húsvéti ünnepek jegyében kínál ínycsiklandó, mégis egészséges alternatívákat mindazoknak, akik valamilyen ételérzékenységgel élnek, speciális étrendet követnek, vagy egyszerűen csak tudatosabban, egészségesebben szeretnék táplálkozni.

A fesztivál elkötelezett célja bemutatni, hogy a mentes életmód nem jelent lemondást az élvezetekről. Több mint 80 kiállító várja a látogatókat, akik a legkiválóbb glutén-, laktóz-, cukormentes, vegán és paleo finomságokkal, valamint bio, natúr és zero waste termékekkel készülnek. A résztvevők megkóstolhatják a legújabb mentes édességeket, süteményeket és fagyaltokat, miközben hasznos tippeket és recepteket is gyűjthetnek a mindennapi étkezéseikhez.

A gasztronómiai élmények mellett a fesztivál számos izgalmas programot kínál. Szakértői előadások keretében dietetikusok, séfek és életmódszakértők osztják meg tudásukat, válaszolva a látogatók kérdéseire. A workshopokon a résztvevők elsajátíthatják a mentes süteménykészítés fortélyait, valamint egyszerű, gyorsan elkészíthető húsvéti recepteket ismerhetnek meg. A legkisebbek sem fognak unatkozni, hiszen a kreatív játéksarok, az egészséges édességek mellett kekszkészítő workshopon is részt vehetnek, így az egész család számára garantált a szórakozás.

A fenntarthatóság és a környezettudatosság egyre nagyobb szerepet kap a rendezvényen. A látogatók csomagolásmentes termékekkel, fenntartható ajándékokkal és öko tisztítószerekkel is megismerkedhetnek, hozzájárulva ezzel egy zöldebb jövőhöz. A fesztiválon szelektív hulladékgyűjtés valósul meg, ösztönözve a résztvevőket a tudatosabb életmódra.



A rendezvény mindkét nap tombolával várja az érdeklődőket, ahol értékes nyeremények találhatók. A fődj mindkét nap egy-egy kétszemélyes, kétéjszakás pihenés a Vértes rejtékén, a Boldogkert apartmanokban, emellett nagy értékű ajándécsomagok, háztartási gépek és mentes gasztronómiai különlegességek is gazdára találnak.

Ahogy mindig, a megvásárolt belépőjegyek mindkét napra érvényesek, az idei évben pedig többféle jegytypus közül lehet választani, hogy mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbbet. Tíz év alatti gyermekek számára a belépés ingyenes, így a családok együtt élvezhetik a fesztivál nyújtotta élményeket. Az oly népszerű ajándécsomagos jegyek most is limitált számban elérhetőek.

A Csak a Mentés Húsvéti Fesztivál remek alkalom arra, hogy a látogatók megismerjék a mentes életmód sokszínűségét, új ízeket próbáljanak ki, és hasznos, gyakorlati tudással gazdagodjanak. Legyen szó ételérzékenységről, egészségtudatosságról vagy egyszerű kíváncsiságról, ez a rendezvény mindenki számára tartogat valami különlegeset.

2025. április 12-13. 10:00-17:00

MOM SPORT - BP., CSÖRSZ UTCA 12-14.

MINDEN MENTES EGY HELYEN



WWW.CSAKAMENTES.HU

TALÁLKOZZUNK 2025-BEN IS!

MINDEN MENTES EGY HELYEN



ÁPRILIS 12-13.
MOM SPORT



SZEPTEMBER 20-21.
MOM SPORT



DECEMBER 6-7.
MOM SPORT



OKTÓBER 15.
MAGNET

WWW.CSAKAMENTES.HU



made
with
the best
of us

gyors és egyszerű gluténmentes reggeli.

Élvezd a finom és gondtalan reggelit Pancake & Waffle Mix termékünkkel! Ezzel a sokoldalú keverékkel pillanatok alatt tökéletes gluténmentes palacsintát és gofrit készíthetsz. Csak adj hozzá néhány friss alapanyagot, és máris sütheted! Hívd meg barátaidat és családotod, hogy megoszthasd velük ezt a gyorsan összedobható, finom (és természetesen gluténmentes) reggelit!

NEW



Elérhető a dm-ben és online shopunkban.

bijó

áruház / webshop / nagykereskedés



A TISZTÁK
adalékanyagok nélkül



AZ ERŐS
növényi fehérjével



A FITT
rosttal és huminsavval

A SZÉP
kollagénnel

**Funkcionális organika
csokoládék a Bijótól!**