

Mentes pékáruk | MenTeki | Fűszer horoszkóp | Bélflóra



Mautner Zsófia
gasztroblogger, szakíró
és műsorvezető



2025. szeptember 20-21.



Erdélyi Zoltán
hagyományos tibeti orvos

Ősi tudás, modern köntösben

Erdélyi Zoltán története a tibeti gyógyásztól
a hazai gyógynövény-komplexekig

fedezd fel a Schär minőségét és nyerj!



**made
with
the best
of us**

Ez a történet a minőségről, az innovációról és azokról a kiváló értékekről szól, amelyeket több mint 100 év tapasztalatával, szívvel és lélekkel sütünk bele termékeinkbe. A Schär-nél elköteleztettek vagyunk, hogy a legjobb, természetesen gluténmentes ősi gabonákból, egyedi összetevők tökéletes keverékével készítsük el termékeinket. Táplálkozási szakértőink folyamatosan finomítják receptjeinket: csökkentik a só- és cukortartalmat, miközben több rostot és tápláló gabonát építenek be, hogy megfeleljünk a legmagasabb táplálkozási követelményeknek.

Csatlakozz hozzánk egy különleges utazásra a termőföldtől az asztalig, ismerd meg történetünket, és szállj versenybe egy 120.000 Ft értékű gluténmentes Schär termékcsomagért!

most rajtad a sor!

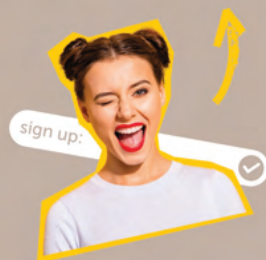
Ne hagyd ki ezt az izgalmas lehetőséget



**1.
nézd meg
videóinkat**



**2.
töltsd ki
a kvízt**



**3.
regisztrálj
és nyerj!**

Sok sikert kívánunk!

Kövess minket a közösségi médiában
is, hogy semmiről se maradj le!



@schaer.hu



@schar_glutenmentes

IMPRESSZUM

Kedves olvasó!

Lassan véget ér a nyár, de mi még hozunk Neked egy utolsó nyárutói felfrissülést legújabb lapszámunkkal. A napfényes pihenés után is fontos, hogy ne maradj le a legújabb mentes újdonságokról – ebben segítünk most is, szeretettel.

A gyümölcsök és zöldségek főszezonjában különösen fontos a megfelelő vitaminbevitel, ezért ebben a számban igazi vitamindús különlegességeket gyűjtöttünk össze: fermentált finomságokat, krémeket és egészséges poké bowl-okat is. Emellett bemutatjuk a legújabb mentes sütőipari termékeket, illetve néhány tibeti gyógyászaton alapuló gyógy-növénykészítményt.

Visszatérnek a jól ismert rovataink, nyomon követhetitek Menteki kalandjait, megismerhettek 100%-ban natúr kozmetikumokat, és Mautner Zsófiával is beszélgetünk a mentes és hagyományos konyha találkozásáról.

Dőlj hátra, lapozd át a magazint, és élvezd a gondosan válogatott tartalmakat, melyeket fő szlogenünk szellemében állítottunk össze. Reméljük, örömmel forgatod majd!

Jó olvasást kívánok!

Szeretettel:

*Herczeg Andrea
alapító-tulajdonos*



Főszerkesztő:
Herczeg Andrea

Újságírók:
Kristóf-Goda Szilvia

Grafikai szerkesztő:
Tóth Anikó Éva

Korrektor:
Mosolygó-Marján
Erzsébet

WWW.CSAKAMENTES.HU



GLUTÉNMENTES LAKTOZMENTES



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.

@CSAKAMENTES CSAK_A_MENTES

INFO@CSAKAMENTES.HU

**SIRH/+
BUDAPEST**

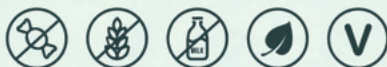


**EGYEDÜLLÁLLÓ GLUTÉN-, CUKOR-,
LAKTÓZMENTES ÉS VEGÁN SÉFVERSENY,
ÚJ HELYSZÍNEN!**

**3 KATEGÓRIA - DIÁK, AMATŐR ÉS PROFI
3 NAPON KERESZTÜL**

2026 MÁRCIUS 3-5.

MINDEN MENTES EGY HELYEN!



**ELŐDÖNTŐK:
JANUÁR 14-15.**

**HUNGEXPO
BUDAPEST**

FAGOR
PROFESSIONAL



**SIRH/+
BUDAPEST**



A TERMÉSZET RITMUSÁBAN

– HOGYAN TÁMOGATJA A SZEZONÁLIS TÁPLÁLKOZÁS
A TESTEDET ÉS A BOLYGÓT?



**MARTON
MELINDA**

OKLEVELES TÁPLÁLKOZÁSI
TANÁCSADÓ

A tudatos táplálkozás egyik legfontosabb alapelve a szezonalitás. Elsősorban azokat a zöldségeket és gyümölcsöket fogyaszd, amelyeknek az adott évszakban van a betakarítási ideje.

Részesítsd előnyben a hazai kínálatot a távoli országokból érkező terményekkel szemben. A külföldi terményeket általában még éretlen állapotban szedik le. A hosszú szállítási idő alatt több ezer kilométert is utazhatnak, mire eljutnak a fogyasztókhoz. Az idő előtti betakarítás, mesterséges érlelés, hűtés és a különböző tartósítási eljárások nagymértékben csökkentik a tápértéket, az ízminőséget, miközben növelik a környezeti lábnyomot.

A szezonális táplálkozást legkönnyebben nyáron és ősszel tudod megvalósítani, ezekben az évszakokban a legszélesebb a választék a hazai kínálatban.

AZ 5 LEGFONTOSABB ÉRV A SZEZONÁLIS TÁPLÁLKOZÁS MELLETT

Magasabb vitamin- és tápanyagtartalom, gazdagabb ízvilág

A szezonális, helyben termett zöldségek és gyümölcsök többet megőriznek frissességükből, vitamin- és tápanyagtartalmukból. Az ízük frissebb, intenzívebb, aromásabb.

Változatos étrend

Az évszokról évszakra bővülő kínálat változatossá teszi az étrendet. Így természetes forrásokból biztosíthatod tested számára a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

Testre szabott táplálkozás

A szezonális táplálkozás segít alkalmazkodni a testednek az évszakokhoz. Így például nyáron hűsítő, vízben gazdag gyümölcsökkel és zöldségekkel, télen melegítő hatású, energiadús zöldségekkel támogathatod a tested.

Gazdaságos

A szezonális terményekhez kedvezőbb áron juthatsz hozzá. A vásárlásoddal a helyi termelőket is támogatod.

Fenntartható

A helyi termények kevesebb szállítást, csomagolást és hűtést igényelnek, ami hozzájárul a fenntarthatósághoz.

Kövesd a természet ritmusát! Tegyél egy apró lépést a szezonális táplálkozással az egészségedért és egy fenntarthatóbb jövőért!

  @TESTTUDATOSTAPLALKOZAS

TESTTUDATOS-TAPLALKOZAS.HU



AZ ALLERGÉNMENTES ÉDESSÉGEK VILÁGÁNAK ÚTTÖRŐI



2024-ben mutatkozott be a Sweets Factory és az általuk megálmodott Naked Noble márkacsalád, ami azóta kompromisszummentes, allergénmentes finomságaival hódítja meg az egészségtudatos vásárlók szívét – és ízlelőbimbóit. De azért a történetük egy kicsivel korábbra nyúlik vissza.

A Lechner és Zentai Kft. eddig elsősorban hazai alapanyagok gyártásával foglalkozott, de a vállalat fiatal csapata úgy döntött, ideje továbblépni: nemcsak kiváló minőségű alapanyagokat akarnak előállítani, hanem valódi élményt nyújtó, komplex finomságokat is. A motivációban volt némi személyes vonal is: a csapat tagjai között több ételérzékenységgel – például inzulinrezisztenciával vagy tejérzékenységgel – élő munkatárs is van, így pontosan tudják, milyen nehéz igazán finom, ugyanakkor egészséges és mentes édességet találni.

A 2024-ben létrehozott allergénmentes édesipari üzemükből indult útjára három termékük: a törökmogyorókrém, a málnás étcsokoládékrém és a kókuszos mandulakrém.

A termékek a vegán életmódba is beilleszthetők, ugyanakkor sem az íz, sem a textúra nem szenved csorbát – a krémek valódi élményt nyújtanak mindenkinek, aki egészségtudatosan, mégis élvezetesen szeretne étkezni.

Ráadásul most újabb innovatív termékekkel bővült a kínálat: három gyümölcsös krémmel rukkoltak elő – **epres, narancsos és banános ízben** –, amik visszahozzák a gyerekkorunk klasszikus ízméenyait. Ezek mandulaalapúak, liofilizált gyümölcsökkel készülnek, így természetesek, friss hatásúak, és nem tartalmaznak hozzáadott adalékokat.

A Naked Noble desszertkínálata is bővült: megérkeztek az **isler ihlette finomságok**, amelyek mindenmentes kekszalapra épülnek, és a már ismert krémekkel – például málnás-étcsokis vagy törökmogyorós változatban – kerülnek megtöltésre. Ezek a desszertek nem igényelnek hűtést, és hosszabb ideig is eltarthatók.

A Sweets Factory termékei megfizethető áron elérhetők, hogy ne csak különleges alkalmakkor, hanem a mindennapokban is részesei lehessenek egy egészségesebb, mégis élvezetesebb életmódnak. És a Naked Noble krémek már a Rossmann polcain is megtalálhatók. Tegyetek egy próbát Ti is velük!



NAKED NOBLE | @NAKEDNOBLE
NAKEDNOBLE.COM



GLUTÉNMENTES LAKTÓZMENTES
HOZZÁADOTT CUKORMENTES

VEGAN

PALEO

herbaház

Az egészség szakáruháza már 3 helyen a 4-6-os vonalán:

 **Mechwart liget**

 **Mammut**

ÚJ

 **Oktogon**

Szeptember 1-7-ig
**NYITÁSI AKCIÓK
ÉS PROGRAMOK**

**Több, mint
8000 féle termék**



Étrend-kiegészítők



Gyógynövények



Mentes, reform,
vegán és bio
termékek



Naturkozmetikumok



Öko háztartás



herbahaz.hu

Telís-tele egészséggel!

ÉRZELMI EVÉS

– AMIKOR AZ ÉTEL
TÖBB, MINT TÁPLÁLÉK

SZÍTÁS HAJNAL TÜNDE

SZÁMÍTÓGÉPES KOGNITÍV
IDEGTUDOMÁNYI MSC,
FUNKCIONÁLIS TÁPLÁLKOZÁSI
TANÁCSADÓ

Az evés természetes része az életünknek, energiát ad, örömet nyújt, közösségi élményt teremt. Van azonban, amikor az étel több lesz, mint táplálék, egyfajta vigasz, kapaszkodó, menekülési út. Ezt nevezzük érzelmi evésnek.

Érzelmi evésről akkor beszélünk, amikor nem a valódi éhség vezérel minket, hanem egy érzés, amivel nehéz szembenézni. Lehet ez stressz, feszültség, szomorúság vagy akár unalom. Az evés ilyenkor megnyugvást ad, eltereli a figyelmünket a nehéz érzésekről és átmenetileg csillapítja a belső feszültséget. A megkönnyebbülés azonban rövid ideig tart, majd gyakran bűntudat, szégyen vagy csalódottság követi, ami újabb evéshez vezethet.

Fontos hangsúlyozni, hogy az érzelmi evés nem gyengeség. Inkább egy tanult megküzdési mód. Már gyerekkorunkban sokszor étellel vigasztaltak vagy jutalmaztak minket: ha sírtunk, kaptunk egy sütit, ha jól teljesítettünk, fagyival ünnepeltünk. Ilyenkor nemcsak az étel ízét tanultuk meg élvezni, hanem azt is, hogy az ételhez érzelmi töltet kapcsolódik. Ez a tapasztalat észrevétlenül beépül a felnőttkori szokásainkba, és meghatározza az ételhez fűződő viszonyunkat.

Ráadásul a minták generációról generációra öröklődnek. A család ételhez fűződő viszonyunkat sok minden alakítja: mennyire volt bőséges vagy szűkös az asztal, előfordult-e hiány, éhínség, vagy éppen az étel volt a szeretet és gondoskodás fő kifejezőeszköze. Ha a szüleink vagy nagyszüleink az ételt tekintették a biztonság, a szeretet vagy a feszültségoldás eszközének, nagy eséllyel mi is ezt a mintát visszük tovább. Így válhat az étel nemcsak biológiai szükségletté, hanem családi „nyelvvé” is, amellyel érzelmeket fejezünk ki, sokszor kimondatlanul.





Az érzelmi evés felismerése az első lépés a változás felé. Ha legközelebb azon kapod magad, hogy automatikusan a hűtőhöz mész, próbáld megállítani magad egy pillanatra: **Valóban éhes vagyok? Vagy inkább feszültséget, unalmat, szomorúságot érzek?** Ez a rövid önvizsgálat segíthet tudatosítani, mi zajlik bennünk, és elérni azt, hogy ne automatikusan reagáljunk, hanem valódi választ adjunk a szükségleteinkre.

A következő lépés az, hogy alternatívákat keresünk. A cél nem az, hogy teljesen kizárjuk az ételt az érzelmeink kezeléséből, hanem hogy legyen választási lehetőségünk, és más utakat is találjunk a megkönnyebbüléshez – legyen az egy légzőgyakorlat, egy séta, egy beszélgetés vagy néhány perc csend magunkkal.

Az étel megmaradhat, mint öröm, élmény és tápláló erőforrás. A lelki éhséget azonban csak mi magunk tudjuk csillapítani, azáltal, ha szeretettel, figyelemmel és kíváncsisággal fordulunk az étkezési szokásaink felé, és kapcsolódunk a valódi szükségleteinkhez és önmagunkhoz.

  @TUDATOSANEGYEL
WWW.TUDATOSANEGYEL.HU

A cikkben használt fotók
forrása: freepik.com



A VALÓDI TÁPÉRTÉKEK NYOMÁBAN



Az elmúlt években világszerte elindult hódító útjára a poké bowl, ez a friss, színes, tápanyagokban gazdag étel. A California Poké 2021-ben nyitotta első üzletét az Etele téren, de a történet ennél sokkal korábbra nyúlik vissza: az alapító, Zoltán 2011-ben kóstolta meg először az ikonikus tálalt a tengerentúlon, és azonnal tudta, hogy ez több egy egyszeri élménynél. 2018-ban ismét találkozott, immáron Budapesten a pokéval, és onnantól nem volt megállás.

„Hetente négyszer is ezt ettem – feltöltött, energizált, és éreztem, mennyire jól tesz a szervezetemnek. A Covid alatt állt össze bennünk a gondolat: ezt az ételt itthon is meg kell ismertetni az emberekkel” – meséli Zoltán, aki feleségével és egy barátjával együtt álmodta és nyitotta meg a vállalkozást.

A California Poké filozófiája egyszerű: a valódi tápértékek számítanak. Minden tálban friss, lehetőség szerint helyi alapanyagok találhatók – legyen szó színes zöldségekről, superfoodokról vagy kiváló minőségű fehérjékről. Az ételek egyik alapja például a barna rizs, amely lassan felszívódó szénhidrátként hosszan tartó energiát ad.

A kínálat szezonálisan változik az aktuális friss alapanyagokhoz igazodva. A nyári kedvenc például a Blue Hawaii, amely lazacsteakkal, áfonyával, ananással és kókuszchipsszel frissít. A California Dream Bowl háromféle proteint tartalmaz – sült garnélát, lazacot és szójabab érlelt tojást –, emellé ananász, szójabab és guacamole is kerül. De vannak olyan tálak is, amelyek szabadon variálhatók, így a vendégek maguk állíthatják össze saját poké bowl-jukat. Ezért azok is könnyedén találnak megfelelő opciót, akik ételérzékenységgel élnek.

A csapat folyamatosan dolgozik az új íz kombinációkon, de minden fejlesztés egyik legfontosabb pillére a vendégek visszajelzése is. A cél mindig ugyanaz: olyan tápláló, színes és finom tálakat készíteni, amelyek nemcsak jól néznek ki, de valóban támogatják a mindennapi jóllétet is. Tegyetek egy próbát Ti is!



CALIFORNIAPOKE.HU
BUDAPEST III/5, SOMOGYI ÚT 28.
BUDAPEST 1065, HAJÓS UTCA 13-15.



GLUTÉNMENTES LAKTOZMENTES



VEGÁN



PALEO



EGYSZERŰEN, GYORSAN, EGÉSZSÉGESET!

Egyre több ember fordul tudatosan az egészséges életmód felé – akár prevenció, akár személyes érintettség miatt. A NaturVita Magyarország Kft. pontosan ezt az igényt felismerve hozta létre prémium termékcsaládját, ami gyorsan elkészíthető, ízletes és tápanyagokban gazdag, lisztalapú keverékeket tartalmaz.

A NaturVita hitvallása egyszerű, mégis sokatmondó: „Egyszerűen, gyorsan, egészségeset!” – mert az egészséges nemcsak lehet finom, hanem az is kell, hogy legyen.

A 2024-ben indult vállalkozás célja éppen az, hogy egy hiánypótló sütőipari termékcsaládot hozzon létre. A termékfejlesztéseket alapos piacfelmérés, célzott fogyasztói igénykutatás előzte meg, és a saját

érintettség is szerepet játszott – hiszen a csapat tagjai maguk is küzdenek glutén- vagy laktózérzékenységgel, inzulinrezisztenciával vagy épp súlyfelesleggel.

Az így megalkotott lisztkeverékek gluténmentes alapanyagokat tartalmaznak, nincs bennük hozzáadott cukor, rendkívül alacsony a szénhidrát- és kalóriatartalmuk, valamint rostban gazdagok, és tartósítószer, illetve adalékanyag nélkül készülnek.

Mára a termékpaletta számos közkedvelt keveréket tartalmaz. A NaturVita Alappor például nagyon sokféleképpen felhasználható, míg a Vaniliás Torta Alappor klasszikus ízvilágával nagy kedvence a tortarajongóknak, a Sajtos Stangli Alappor pedig a baráti összejövetelek elmaradhatatlan kelléke. A termékek között igazi különlegességnek számít a zöldbanánlisztből készült mézeskalács és palacsinta alappor, amelyek nemcsak finomak, de természetes módon támogatják az emésztést is.

A fejlesztés során fontos szempont volt a gyors és egyszerű elkészíthetőség is, ráadásul minden keverék mellé jár egy könnyű recept, amely segít egészséges, ugyanakkor alacsony kalóriatartalmú süteményeket vagy pékárukat varázsolni az asztalra.

Személyesen is megkóstolhatod ezeket a finomságokat a budapesti Puppychino Cukrászdában (1133 Budapest, Pozsonyi út 52.).



NaturVita



NATURVITA
WWW.NATURVITA.HU



GLUTÉNMENTES LAKTÓZMENTES CUKORMENTES



Center-Print Nyomda Kft. – A „Csak a Mentés” kizárólagos nyomdai partnere

A **Center-Print** egy családi alapokra épült vállalkozás, amelyben a generációváltás nemcsak új lendületet, hanem teljes szemléletváltást hozott. Stabil alapokra építkezve szervezetfejlesztéssel, innovatív gondolkodással és modern gépekkel léptünk szintet – miközben a környezettudatosság és a fenntartható működés továbbra is meghatározó értékeink közé tartozik.

Különösen büszkéek vagyunk gépparkunkra, amelynek sokszínűsége és technológiai fejlettsége egyedülálló lehetőségeket kínál. Legyen szó közepes vagy nagy volumenű megrendelésről, gyorsan, rugalmasan és magas minőségben valósítjuk meg ügyfeink elképzeléseit – a legegységesebb igények szerint is.

Több mint nyomda, partner a fejlődésben

Számunkra a legfontosabb, hogy ügyfeink érezzék: ránk mindig számíthatnak. Legyen szó egy apró címkéről, egy különleges csomagolásról vagy egy nagyszabású kiadványról, ugyanolyan figyelemmel és gondossággal dolgozunk rajta. Minden projektet úgy kezelünk, mintha a sajátunk lenne.

Büszkéek vagyunk rá, hogy a **„Csak a Mentés”** közösség hivatalos nyomdai partnerei lehetünk. Ez számunkra nemcsak megtiszteltetés és büszkeség, hanem óriási lehetőség is – hogy együtt mutathassuk meg, mennyi értéket képviselhet a tudatos és felelős gondolkodás a mindennapokban.

Center-Print – Nyomtatjuk a jövőt, együtt Önnel.



Miben hiszünk?



Innováció és rugalmasság a fejlődés kulcsa – a legújabb nyomdai technológiákat alkalmazzuk, mindig az ügyfeleink igényeihez igazodva.



A személyes figyelem nem extra szolgáltatás, hanem alapérték – nálunk minden partner fontos, és hosszú távú együttműködésre törekszünk.



A fenntarthatóság nem opció, hanem elköteleződés – környezetbarát anyagokat és felelős gyártási folyamatokat alkalmazunk, a zöldebb jövőért.



4027 Debrecen, Füredi út 76.

+36 52 340 041



ajanlat@centerprint.hu



www.centerprint.hu

MOJITO NEMSAJT TORTA

(GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, TOJÁSMENTES,
IGÉNY ESETÉN HOZZÁADOTT CUKORMENTES)

Hozzávalók - az alaphoz

150 g gluténmentes kekszmorzsa
vagy mandulaliszt
80 g olvasztott, sótlan margarin

A töltelékhez

500 g vegán krémsajt
(260 g kesu, 250 g kókusztej,
2 ek. citromlé, 100 g friss mentalevél)
200 ml jéghideg kókusztejszín
3 púpos tk. zselatinpor
4-5 ek. citromlé
130 g porcukor vagy ennek megfelelő édesítőszer
4 ek. frissen facsart lime-lé
2 lime héja
80 ml fehér rum (ízlés szerint több)
1 tk. vanília
menta és lime a díszítéshez

RECEPT

Először készítsük el a sajtkrémet. A kesura öntsünk lobogó forró vizet, és hagyjuk 10 percig állni. Öblítsük és szűrjük le, majd a többi hozzávalóval turmixoljuk krémesre és tegyük félre.

Készítsük elő a formát és az alapot. A kapcsos tortaforma belsejét béleljük ki folpackkal.

Egy kis tálkában öntsük az olvasztott margarint a kekszmorzsa vagy mandulára, és addig keverjük, amíg a margarin el nem oszlik. Nedves homok állagának kell lennie. Öntsük a formába és nyomjuk az aljára, majd kanállal simítsuk el a felületét. Helyezzük a hűtőbe, amíg elkészítjük a tölteléket.

A zselatint elkeverjük a citromlével, és körülbelül 5 percig állni hagyjuk.

Egy nagy keverőtálban a krémsajtot a porcukorral, vaníliával, rummal, a lime levével és héjával keverjük habosra. Melegítsük a zselatinkeveréket. Tegyük a zselatint tartalmazó tálat egy másik tál forró víz fölé, és addig keverjük, amíg fel nem oldódik és folyós lesz. Öntsük a zselatinkeveréket a krémsajtos keverékhez, majd keverjük össze. Egy másik tálban verjük fel a lehűtött tejszínt. Adjuk hozzá a habot a krémsajtos keverékhez. A sajttortatölteléket ráöntjük a tésztaalapra, és elsimítjuk a felületét. Ezután legalább 4-6 órára vagy egy éjszakára a hűtőbe tesszük dermedni.

Tálalás előtt egy késsel húzzuk végig a szeleít. Ezután oldjuk ki és emeljük fel a rugóforma gyűrűt. Díszítsük néhány mentaággal és lime-szeletekkel.

**HORVÁTH
JUDIT**

FERMENTÁLT KONYHA
TÁRSSZERZŐ,
RECEPTKÖNYVÍRÓ



JUDIT'S PLAY & PATISSERIE



GLUTÉNMENTES



LAKTOZMENTES



TOJÁSMENTES



VEGÁN



ÉLÉS KAMRA
gluténmentes termékek

ÚJ DIMENZIÓ A MENTES PÉKÁRUK VILÁGÁBA

- ÉLÉSKAMRA KÉSZRE SÜTÖTT
ÉS GYORSFAGYASZTOTT TERMÉKEK!

Az Éléskamra név eddig is egyet jelentett a minőségi, gluténmentes és paleo lisztkeverékekkel. Most azonban egy új korszak kezdődik: a jól ismert lisztkeverécsalád készre sütött és gyorsfagyasztott pékárukinálattal bővül, amelyek elsőként a „Csak a mentes” Őszi fesztiválon mutatkoznak be.

AZ ÚJDONSÁGOK KÖZÖTT SZEREPEL:

- vegán házi kenyér
- vegán gluténmentes kifli
- paleo szénhidrátcsökkentett vacsorakenyér
- paleo falusi kenyér
- paleo valódi barna kenyér
- paleo lágyan omlós császárszemle



Az új pékáruk eredeti receptúra és összetétel alapján készülnek, pontosan úgy, ahogy a vásárlók már megszokhatták az Éléskamra lisztkeverékektől. Ízekben, állagban és minőségben semmilyen kompromisszumot nem kell kötni: ezek a termékek valóban hozzák a mottót: *MENTES ÍZÚ MENTESEN.*



Az Éléskamra célja, hogy mind a paleo, mind a vegán, gluténmentes és szénhidrátcsökkentett étrendet követők számára elérhetővé tegye a finom, biztonságosan fogyasztható, kész pékárukat.

Találkozz velünk az őszi „Csak a mentes” fesztiválon, és kóstold meg elsőként az újdonságokat!



GLUTÉNMENTES



VEGÁN



PALEO

További információ:
glutenmenteslisztek.hu

TERMÉSZETES FÉNYVÉDELEM MINDEN NAPRA

– ÉRZÉKENY BŐRRE ÉS KISGYERMEKEKNEK IS

Sokan még mindig csak nyáron gondolnak a napvédelemre, pedig az UV-sugárzás egész évben jelen van – és nem csak a napégés miatt kell rá odafigyelnünk.

A bőrregedés, pigmentfoltok és akár a bőrrák kialakulásának megelőzése is múlhat azon, mennyire tudatosan választasz fényvédőt. A fizikai fényvédők egyre népszerűbbek, különösen azok körében, akik kisgyermeket nevelnek vagy érzékeny a bőrük.

Ezek a készítmények, mint például a nem nano méretű cink-oxidot tartalmazó naptejek, nem szívódnak fel a véráramba, mégis megbízható védelmet nyújtanak az UVA- és UVB-sugárzással szemben. Ráadásul sokkal kevésbé irritálnak, mint a kémiai eljárással készült társaik. A Myne fényvédő natúrkozmetikumai 100%-ban természetesek, hulladékmentes csomagolásban, budapesti műhelyben készülnek. A 2023-as év nagy büszkeség számukra, hogy megjelent a legújabb 100%-ban természetes, nano méretű cink-oxid-mentes, 30 SPF fényvédő formulájuk, amit teljesen el lehet kenni, így nem hagy fehér réteget, és nem marad ragacos sem.

Itt kell megjegyezni, hogy gyakori tévhit, hogy az 50-es fényvédő sokkal jobb, mint a 30-as – pedig az SPF 30 már kb. 97%-os védelmet nyújt, míg az 50-es 98%-ot. A legfontosabb tehát az, hogy találj egy kényelmes formulát, ami nem ragacos, jól elosztható, nem hagy fehér réteget a bőrön, egyszerűen minden nap szívesen használod. Emellett fontos, hogy mindig „széles spektrumú” (broad spectrum) fényvédőt használj, ami az UVA és UVB ellen is véd. A fényvédőt 15–20 perccel napozás előtt vidd fel, és 2 óránként vagy víz után ismételd meg!

Figyelj a gyógyszerek fényérzékenyítő hatására is, és használj külön fényvédőt az arcra és a testre, a bőrtípusodnak megfelelően.

**Kattints a Myne oldalára, és
nézd meg a többi fényvédő
natúrkozmetikumot is!
Biztosan találsz magadnak
megfelelőt!**



MYNE SKINCARE
MYNE.HU



VEGÁN



NATÚR



PARABÉN
MENTES



ÁLLATKÍSÉLLET
MENTES



SZINTETIKUM
MENTES



MARINA
MIRACLE

TUDATOS BŐRÁPOLÁS NYÁRON IS

Mivel a bőrünk az első, ami kapcsolatba lép a külvilággal, nem mindegy, hogyan ápoljuk. És nyáron még nagyobb figyelmet kell fordítanunk rá. A magazinunk hasábjain már többször bemutatott Marina Miracle díjnyertes termékcsalád 100%-ban természetes, vegán megoldást kínál minden bőrtípusra – legyen szó fiatalos ragyogásról, vagy érett, érzékeny bőr támogatásáról.

A napi rutin első lépése a megfelelő arcisztítás. A **4 az 1-ben Fresh & Silky habzó arclemosó** fermentált uborkával, rizskivonattal, vitaminokkal és peptidekkel gyengéden, de alaposan távolítja el még a vízálló sminket is – mindeközben nem szárítja a bőrt, hanem táplálja és elősegíti a szempillák növekedését is. A második lépésként ajánlott **Flower Berry Essence** egy különleges arcpermet, mely probiotikumokkal és hialuronsavval mélyen hidratál, kisimítja a finom ráncokat, és előkészíti a bőrt a további hatóanyagok befogadására.

És most a nyárra összeállították a **Glow & Go-t**, ami egy komplett mini bőrápolási rutint tartalmazó csomag – praktikus utazó kiszerelésben. A csomagban van egy krémes, olajos arclemosó, egy ragyogást adó maszk, egy hidratáló esszencia és a márka jolly jokerének számító **Herbal Face Oil**. A szett felvihető repülőre, és ajándék pamut fejpánttal, kozmetikai szesszesszerrel, valamint egy **Self-Care** tervezővel kiegészülve válik teljessé. A nyári csomagajánlat ezen a linken kedvezményesen elérhető:

<https://marinamiracle.hu/collections/csomagajánlatok-ajandekkel/products/glow-go-nyari-csomag>.

A márka hazai nagykövete Beszteri-Bányai Barbara, atermékekkel együtt megtalálhattok a budapesti Full Beauty Szalonban, ahol számtalan gépi és kézi arc- és egyéb kezelést is végeznek – nemcsak a nők, hanem a férfiak és a tinik problémás arcbőre számára is.

A Marina Miracle nem csupán szépségápolás, hanem tudatos énidő és egészségmegőrzés. Legyen szó ajakbalzsamról, hidratáló maszkokról vagy antioxidánsokban gazdag arcolajokról, minden termékük egy aprólékos fermentációs folyamat eredménye, amely a bőr természetes egyensúlyát állítja helyre. Ragyogj természetesen – bárhová is visz a nyár!



MARINA MIRACLE HUNGARY
MARINAMIRACLE.HU



VEGAN



NATÚR



PARABEN
MENTES



ALKALISZELÍLET
MENTES



SZINTETIKUM
MENTES

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 képződéséhez
- 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.



GYEÍ szám: 29/121/2022



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.



ERDÉLYI ZOLTÁN
HAGYOMÁNYOS TIBETI ORVOS



MYROBALAN

A TIBETI GYÓGYÁSZAT ŐSI BÖLCSESSÉGE MODERN KÖNTÖSBEN

Többeknek csenghet ismerősen Erdélyi Zoltán neve, aki a Myrobalan márka megálmodója.

Szenvedélyével, tudásával és évtizedes tapasztalatával hozta el számunkra a keleti gyógyászat lényegét – természetes formában, a nyugati világ igényeire szabva. Ezúttal egy különleges utazásra invitálunk titeket – Zoltánnal a tibeti gyógyászat ősi világától a modern étrend-kiegészítők világáig fogunk elbarangolni.

HONNAN ÉS MIKOR INDULTÁL EL EZEN AZ ÚTON?

Gyerekkoromtól vonzott minden, ami keleti kultúra: az indiai, a tibeti világ, a buddhizmus filozófiája, az élethez való viszonyuk. Már egészen fiatalon elkezdtem harcművészetekkel foglalkozni – ezek ugyanis nemcsak a test fizikai edzéséről szólnak, hanem a tudat, a légzés, a belső energiák tudatosításáról és fejlesztéséről is. A harcművészet egy kapu volt számomra, amely elvezetett a mélyebb önismerethez és a keleti orvosi rendszerek tanulmányozásához. Ahogy egyre inkább elmélyültem ezekben, menedéket vettem a tibeti buddhizmusban – ez a döntés nemcsak spirituális fordulatot hozott az életembe, hanem egyúttal a tibeti gyógyászat felé is közelebb vitt. A keleti szemlélet szerint a testi egészség szorosan összefügg a tudat és az energiarendszer működésével – és ez számomra egy idő után már nem csupán elmélet, hanem életforma lett. A test, a tudat és a környezet egymásra hatása, harmóniája vált a központi vezérelvvé az életemben.

HOGYAN LETT EBBŐL VÁLLALKOZÁS, SŐT MÁRKA?

A gyógyászat számomra mindig is egyfajta küldetés volt. Nemcsak mások segítése miatt, hanem azért is, mert a harcművészetek egyik alapelve, hogy a gyakorlónak képesnek kell lennie saját magát regenerálni, helyreállítani. Idővel egyre mélyebben tanulmányoztam a tibeti orvoslást, és elkezdtem csilikeneket – azaz gyógyróvényes golyócskákat – készíteni a buddhista közösségünk számára. Ezek a kis, koncentrált szupervitaminok olyan formulák alapján készülnek, amelyek több száz éves, gyakran több ezer éves múltira tekintenek vissza, és támogatják az energiarendszert, például meditációt, elvonulást vagy akár hétköznapi feszültségek idején. Egy ismerősöm vetette fel először, hogy talán másoknak is hasznára válhatnának ezek a

természetes készítmények. Így született meg 2016-ban a Myrobalan első terméke, a BioXan – egy természetes nyugtató, amelyet kifejezetten a stressz oldására fejlesztettünk. A „Myrobalan” név sem véletlen választás: a myrobalan egy gyógyító növény, amelyet a tibeti orvoslás szentként tisztel. A tibeti orvoslás szerint ez a növény a „mindent gyógyító” erő szimbóluma – nem véletlen, hogy a gyógyító Buddha, Bhaisajyaguru is ezt tartja a kezében.



MA MÁR KOMOLY TERMÉK- PORTFÓLIÓTOK VAN. MI ALAPJÁN FEJLESZTITEK A KÉSZÍTMÉNYEKEZT?

Kezdetben tényleg csak egy termék volt, de ma már több mint huszonöt készítményünk létezik, amelyek különféle problémákra kínálnak megoldást – a stressztől és alvászavaroktól kezdve az emésztési nehézségeken át a hormonális egyensúlyig vagy éppen a memória támogatásáig. A termékfejlesztésünk háttérben két alappillér áll: a tibeti gyógyászat fitofarmakológia tudása és a modern tudományos eredmények. A cél nem a tünetek elnyomása, hanem a szervezet öngyógyító képességeinek serkentése. Emellett különösen nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy a készítmények úgynevezett „szelíd hatásúak” legyenek – vagyis hosszú távon is alkalmazhatók, mellékhatások nélkül. Fontos szempont a megelőzés is. Nemcsak akkor érdemes a testtel foglalkozni, amikor már probléma van – sokkal inkább érdemes odafigyelni a jelekre, és még időben, természetes módon közbeavatkozni.

MILYEN ELVEKET KÉPVISEL A MÁRKA?

A Myrobalan szellemiségét három alapelv határozza meg: természetesség, tudás, transzparencia. Minden termékünk 100%-ban természetes összetevőkből áll, vegán, glutén-, mesterséges adalékanyagoktól mentes. Nincsenek benne rejtett összetevők. Hisszük, hogy a tudás akkor értékes, ha megosztható. A honlapunkon, a közösségi felületeinken, sőt rendezvényeinken keresztül is igyekszünk minél több tudást átadni nemcsak a termékekről, hanem a természetes gyógyítás szemléletéről is. Közben rengeteget tanulunk a vásárlóinktól és a közösségeinktől – a visszajelzések alapján gyakran új ötletek születnek. Számunkra fontos, hogy amit képviselünk, az hiteles legyen. Éppen ezért kizárólag megbízható hazai gyártókkal dolgozunk együtt, a termékfejlesztés pedig nem sablonok alapján történik – minden egyes formula egyedi, saját fejlesztésű, valódi elköteleződéssel megalkotott receptúra.

MIT TANÁCSOLNÁL AZOK SZÁMÁRA, AKIK MOST ISMERKEDNEK A TERMÉSZETES GYÓGYÁSZAT VILÁGÁVAL?

Először is: legyenek kíváncsiak. A természetes gyógymódok világa hatalmas, és sokszor elsőre bonyolultnak tűnhet, de nem kell orvosnak lenni ahhoz, hogy az ember elkezdjen figyelni önmagára. A testünk mindig jelez, a kérdés csak az, hogy értjük-e a nyelvét. A tibeti gyógyászat holisztikus megközelítése nem egy gyors megoldásokat ígérő rendszer, hanem egy mély és működő tudás, amely időt és figyelmet kér; cserébe viszont valódi változást tud hozni. Érdemes nyitottan közlődni, és nem csupán tüneteket kezelni, hanem okokat keresni – így válhat a gyógyulás valódi fejlődési folyamatrá.



MIT HOZ A JÖVŐ? MILYEN ÚJÍTÁSOKRA SZÁMÍTHATUNK?

A Myrobalannál folyamatosan zajlik a kutatás és fejlesztés. Jelenleg két különösen fontos csomagon dolgozunk: az egyik az endometriózis természetes kezelését segítené, a másik pedig a szívárgó bél szindrómára nyújtana komplex megoldást. Mindkét állapot rendkívül elterjedt, és a nyugati orvoslásban sokszor csak tüneti kezelést kapnak a betegek – mi azonban átfogóbb támogatást szeretnénk nyújtani, életmódbeli ajánlásokkal és célzott hatóanyag-kombinációkkal.

SZÁMODRA MIT JELENT A MYROBALAN?

A Myrobalan számomra nem csupán egy márka vagy vállalkozás – hanem mindannak a tudásnak az esszenciája, amit az elmúlt évtizedek során a tibeti gyógyászatról, a test működéséről és az emberi egyensúlyról megtanultam. Egy híd a keleti és nyugati világ között. Egy lehetőség arra, hogy a régi tudás ne vesszen el, hanem új formában, korszerű köntösben, mégis a régi bölcsességet megtartva szolgálhassa a ma emberét. A gyógyítás nem csupán technika, hanem szolgálat is – és ha ebben valakit kísérhetek, az számomra a legnagyobb elismerés.

MELYEK A LEGGYAKORIBB PANASZOK, AMELYEKEL HOZZÁD FORDULNAK, ÉS VAN-E EZEKRE TERMÉSZETES MEGOLDÁS?

Sokan keresnek meg olyan tünetekkel, amelyeket már-már „normálisnak” tekintenek: állandó puffadás, visszatérő fertőzések, hormonális ingadozások, szorongás, pánik, fáradtság vagy ízületi fájdalmak. Ezek mögött gyakran egy mélyebb egyensúlytalanság áll, amit nem lehet csupán tüneti szinten kezelni. Életmódváltás nélkül tartós változás nincs – ezt mindig ki szoktam hangsúlyozni. Ebben a folyamatban nyújthatnak támogatást a Myrobalan gyógynövény-komplexei. Ezek közül most négy olyan készítményt emelnék ki, amelyek a leggyakoribb panaszokra adnak természetes választ:





Feminess – könnyed változókori gyógynövénykomplex

Fitoösztrogéneket tartalmazó gyógynövénykomplex, amely természetes módon támogatja a női hormonális egyensúlyt a változókori idején. Segíthet enyhíteni a hőhullámokat, hangulatlanságokat, feszültséget és a komfortérzet változásait.

MeTor – gyulladáscsökkentő gyógynövénykomplex

Természetes összetevőivel hozzájárulhat a szervezetben fennálló gyulladások mérsékléséhez, ezáltal támogatva a test egyensúlyának helyreállítását. Különösen hasznos lehet olyan esetekben, amikor az emésztőrendszer, az ízületek, a nőgyógyászati területek vagy a bőr érintett



BioXan – természetes nyugtató gyógynövénykomplex

Stressz, szorongás vagy pánik esetén gyakori, hogy a fáradtság ellenére sem tudunk megnyugodni. A BioXan természetes módon segít lecsillapítani a belső feszültséget – tompítás nélkül.

NoDida – Candida, gombák és élősködők elleni gyógynövénykomplex

Candida, gombák és élősködők elleni célzott gyógynövénykomplex. A szervezet különböző területein – például a bélrendszerben, hüvelyben, bőrön vagy szájüregben – meglepetedő kórokozók természetes visszaszorítását segítheti elő.



Olvasd be a QR-kódot,
és segítünk kiválasztani a számodra
legmegfelelőbb készítményt



2025. szeptember 20-21.
MOM SPORT - XII. KERÜLET SZÍVÉBEN
Egyszerű megközelíthetőség
Családbarát helyszín

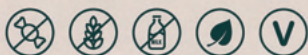
GLUTÉNMENTES PÉKÁRUK
MINDEN MENNYISÉGBEN

SZAKMAI BESZÉLGETÉSEK
ÉS ELŐADÁSOK

CSALÁDI ÉS GYEREK-
PROGRAMOK

LÁTVÁNYFŐZÉS

MINDEN MENTES EGY HELYEN



WWW.CSAKAMENTES.HU



centerprint
EST. 1992



MIT CSINÁL MENTEKI AZ ŐSZI PARKBAN?

(JÁTEKÖTLÉTEK KIRANDULÁSHOZ)



1. Nagyítót használ

Vigyetek magatokkal nagyítót, miközben leveleket és más kincseket gyűjtötök. Az őszi avar még menőbbnek tűnik nagyító alatt, ahogy a bogarak, pókok is! Ahogy a gyerekek közelről is megnézik az avar részleteit, egy levél textúráját vagy egy apró rovar vonásait, még jobban értékelni fogják a természet csodáját.

2. Homoküzeneteket ír

A sárba rajzolás és írás nagyszerű módja a szórakozásnak és egy kis tanulásnak a természetben. A botok, leesett faágak nagyszerű eszközök a sárszövegek megalkotásához, és némi kihívást jelent a gyerekek számára, mivel a sár mindig más állagú.



3. Épít egy erődöt vagy barlangot a parkban

Ez lehet az első és legjobb parki tevékenység, amit a gyerekek csinálnak egy séta után. Egy oázis létrehozása ideális tevékenység, botokat, esernyőt, leveleket használva támasztékként, majd piknik-takarókat terítve rájuk menedékként. A gyerekek akár avarpárnákat is készíthetnek bunkerük alá, hogy rajtuk pihentessék a fejüket. Néhány meghitt baráttal és könyvvel menedék lesz, amikor a hidegebb szél fúj vagy a játék túl fárasztóvá válik.



4. Természetjáró karkötőt készí

Vigyél egy kartonlapot és kétoldalas ragasztószalagot. A karkötő elkészítéséhez vágj ki egy kb. 20 cm hosszú kartondarabot (olyan széleset, amilyen szélesnek a karkötőt szeretnéd). Ragassz a kártyára 2 vagy 3 csíkot a kétoldalas ragasztószalagból hosszában. Húzd le a kétoldalas ragasztószalag hátlapját, és illeszd a karkötőt lazán a csuklódra (a ragasztócsíkokkal rögzítsd a karkötőt). Ezután, miközben körbejársz, szedj fel és ragassz fel kincseket (levél, szirm, kis kő) a karkötődre.



MENTEKI 3 BIZTONSÁGI TIPPJE A SZABADBAN, NYIRKOS IDŐBEN

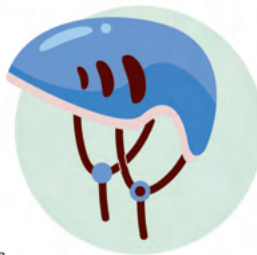
Egy teknős mindent tud a vizes környezetben való tartózkodásról, ezért hallgasd meg MenTekit, hogyan maradhatsz biztonságban!

1. Biztonság – Csak tudom, hiszen a természetben élek!

Tarts folyamatos szemkontaktust szüleiddel vagy a felnőttekkel, amikor szabad környezetben játszol. Mindig tudasd, hogy mere futsz, ne menj el egyedül!

2. Sportbiztonság – Csak tudom, hiszen teljesen be vagyok fedve egy védősisakkal!

Ha kerékpározol, görkorcsolyázol, hegyre és fára mászol, vagy egyebet aktívan sportolsz, mindig viselj sisakot!



3. Testbiztonság – Teknősként hidegvérű vagyok.

Több stratégiát is alkalmazok a hőmérséklet kezelésére, beleértve bizonyos időszakokban a sütkezést, a mozgás melegebb területekre korlátozását és a szigetelést. De nincsenek hidegvérű gyerekek!

Öltözködj rétegesen, viselj gumicsizmát kényelmes zoknival, mindig vigyél magaddal váltás zoknit és esőkabátot vagy esernyőt.



**KÉSZÍTSD EL
TE MAGAD!**

ALMA MINIPIZZA

Szereted a pizzát, de nincs kedved a sütéshez? Semmi gond! Ezt a recept frissítő és nagyon szórakoztató elkészíteni: az alma minipizza fantasztikus, egészséges desszert lehet hétköznapra, hétvégére vagy egy partira. Engedd szabadjárá a kreativitásodat, és válaszd ki a saját feltéteidet!

HOZZÁVALÓK

4 db nagy alma, keresztben, vékony kerek korongokra vágva

1 körte, 1 őszibarack

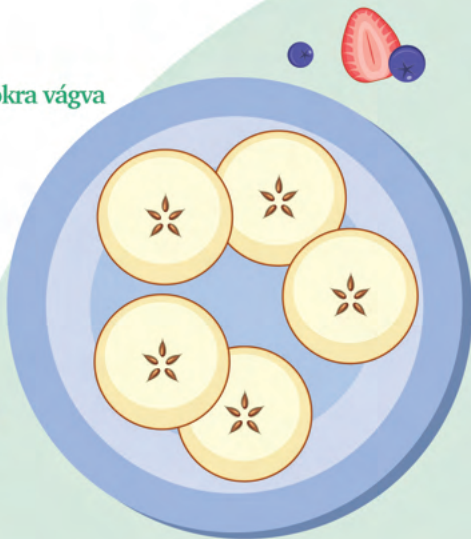
egyéb gyümölcsök (szeder, szőlő)

reszelt kókuszreszelék

mandulaforgács

mentalevél

csipet fahéj



ELKÉSZÍTÉS

A krémhez az őszibarackot és a körtét simára turmixoljuk. Az almaszeleteket helyezzük egy nagy tálalótányérra, majd egyenként fedjük be krémmel, de a héját hagyjuk kilátszani. A minipizzákat megszórjuk kókuszreszelékkel, felaprított mentával, csipet fahéjjal, bogyós gyümölcsökkel és mandulával, vagy ízlés szerint tegyünk rá bármit (süteménymorzsa, csokoládédarabok, lekvárpöttyök stb.).

MENTEKI TÁBORI KALANDJA

Egyszer, egy napsütéses nyári napon MenTeki, a kalandvágyó teknős és játékos barátai úgy döntöttek, hogy kempingezni mennek. Hátizsákjaikat megpakolták harapnivalókkal és takarókkal, készen egy szórakoztató kalandra.

Miközben az erdőt fedezték fel és tábort vertek, találkoztak egy barátságos rókával, akit Robertnek hívtak. Robert a fotózás és a természetben való pillanatok megörökítése iránti szeretetéről volt ismert. Megbízható fényképezőgépével a kezében csatlakozott MenTekihez és barátaihoz a kempingezésükön. Nevettek, játszottak, Robert pedig vicces fotókat készített MenTekiről, amint egy vödörrel próbál halat fogni, barátjáról pedig a táborút körül rohangálva.

Amikor leszállt az este, mindannyian a tűz köré ültek, hogy megegyék a harapnivalóikat. Miközben jól érezték magukat (még Robertet is meggyőzték arról, hogy a pillecukor a fákon



nő), véletlenül elcserélték a rágsálnivalókat. Mivel Menteki és barátai mind imádták a kölesgolyókat, úgy döntöttek, hogy mind azt hoznak magukkal, így a sok csomag közül nem emlékeztek, melyik MenTeki tejmentes változata.

A csillagos ég alatt esélyük sem volt elolvasni a csomagolást, így összebújtak a kis éhes MenTeki mellé, és megpróbálták felvidítani.

Abban a pillanatban Robertnek támadt a nagyszerű ötlete: – Nézzük meg a fényképezőgépet! – Miközben minden pillanatot lefényképezett, talán megörköktette, hová tette Menteki az uzsonnázscskóját – gondolta.

A barátok görgettek, görgettek, és hirtelen: íme... MenTekit Robert lefotózta, amint éppen visszatette az ételeszacskót a hátizsákjába!

– De buta vagyok! – nevetett, majd hozzátette:

– Ezúttal szerencsém volt, de mindig emlékezniem kell arra, hogy jól látható jelzést tegyek az élelmiszeres dobozaimra és zacskóimra, ahogy minden allergiás embernek kell!

meseíró:
Horváth Judit



MENTEKI ŐSZI FEJTÖRŐI



EGY KIS MATEK:

Amikor Menteki, a teknős 6 éves volt, a húga feleannyi időse volt, mint ő. Amikor Menteki 24 éves lesz, hány éves lesz a húga?



EGY KIS KREATÍV NYELVTAN:

Hány más, új szót tudsz alkotni a Menteki, teknős, mentes, nyár, jégkrém és fagyalt szavak betűiből?



EGY KIS SEGÍTSÉG

- EGY ÉLETNYI MOSOLY.

Segíts, hogy Alex
győzhessen,
ne pedig a
betegsége!"

Együtt
UNGÁR ALEX
Gyógyulásáért
Alapítvány

SZÁMLASZÁM

16200144-18566983

IBAN: HU27 1620 0144 1856 6983 0000 0000

BIC, SWIFT kód: HBWEHUHB

Közleménybe ne felejtsd el, **ADOMÁNY!**



EGY KÜLÖNLEGES KISFIÚ TÖRTÉNETE

Alex nem egy átlagos kisfiú – ő egy bátor, kis harcos.

Duchenne-féle izomdisztrófiát (DMD) diagnosztizáltak nála – ez egy ritka és kegyetlen genetikai betegség, amely lassan elveszi a gyermekek mozgásának, játékának, végül a légzésnek a képességét is.

Egyetlen reményünk a génterápia – a világ legdrágább kezelése, de az egyetlen esély, hogy Alexnek jövőt adhassunk.

Ha megérintett ez a történet, és úgy érzed, segíthetnél egy lépéssel közelebb jutni a megmentéséhez, kérlek, tarts velünk ezen az úton.

Re pont



Revolut



Stripe



WWW.EGYUTTALEXERT.HU | EGYUTTALEXERT@GMAIL.COM



HARMÓNIA BELÜLRŐL A **GARUDA HEALTH**-SZEL

A modern életvitel egyre több kihívás elé állítja szervezetünket: a stressz, a helytelen táplálkozás, a környezeti ártalmak és az antibiotikumok mind felboríthatják bélflóránk kényes egyensúlyát. Ennek következménye nemcsak emésztési zavar lehet, hanem a mentális jóllét és az immunrendszer működése is csorbat szenvedhet. Erre a komplex problémára kínál természetes, testre szabott megoldást a Garuda Health Biotikum termékcsaládja, egy innovatív, magyar fejlesztésű, élőflórás készítménycsalád, amely ötvözi a probiotikumok erejét az 5000 éves ayurvéda tudásával.

A Biotikum termékcsalád négy különböző típusa az ayurvédikus testtípusok – Vata, Pitta és Kapha – jellemzőinek megfelelően lett kialakítva, így mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbb összetételt. A termékek élő baktériumtörzseket tartalmaznak, melyek célzottan támogatják a bélflóra egyensúlyát, miközben válogatott gyógynövények segítenek a speciális panaszok enyhítésében. A Kapha Harmony (Fit Control) segíthet a testsúlycsökkentés támogatásában, köszönhetően a gyömbér, hosszúbors és indiai útifű maghéj egyedülálló kombinációjának. A Vata Harmony (Mental Balance) az idegrendszeri egyensúlyt és a stressztűrő képességet támogatja, többek között ashwagandha és brahmi hozzáadásával. A Pitta Cool a gyomorégésre és gyulladásos panaszokra kínál megoldást, míg a Pitta Boost épp ennek az ellenkezője: a lassú emésztést segít beindítani.

A Biotikum készítmények teljesen természetesek, cukor-, színezék- és adalékanyag-mentesek, így azok is bátran fogyaszthatják, akik tudatosan kerülnek a mesterséges összetevőket. Fejlesztésüket ayurvéda szakértő bevonásával végezték, és idehaza készülnek – ez garancia a minőségre és a frissességre.

Így a személyre szabott bélflóra-támogatás nem luxus többé, hanem mindazok számára elérhető, akik a természetes egészségmegőrzés hívei. Kattints a weboldalra, vagy kövesd be Instán vagy Facebookon őket!

GARUDA HEALTH BIOTIKUMOK ÉLŐFLÓRA, EGYÉNI ALKATRA SZABVA :)



GARUDA AYURVEDA
WWW.GARUDA.HU



CUKORMENTES



**Garuda
Ayurveda®**
1991

EGY FALAT VIDÉK

„Nem én választottam a vidéket, a Vidék választott engem” – vallja a Farmer Lány Manufaktúra alapítója, Tóth Diána, aki gyerekkorától fogva a föld, a kert és a természet ölelésében élt.

Ami egykor kötelező feladat volt, abból mára szenvedély és hivatás lett. A Farmer Lány nem csupán egy kézműves termékeket készítő manufaktúra: ez egy út, ami összeköti a természetet és az embert – egy falat gondoskodás, egy falat vidék.

A történet 2017-ben indult blog formájában. A cél akkor még „csak” az volt, hogy a termelőt újra közelebb hozza a fogyasztókhoz, hogy megmutassa: az étel mögött emberek, történetek és valódi munka áll. A blogból idővel kézzel készült, fermentált zöldségeket kínáló manufaktúra született. Minden egyes üvegben ott a kert illata, a napfény és a hagyomány tisztelete – valódi érték, valódi tartalommal.

A Farmer Lány első termékei klasszikus fermentált zöldségek voltak: káposzta, cékla, répa. Ezek azóta új szintre léptek különleges fűszerezéssel és ízpárosításokkal. Az Arany Hármás ropogós, szezonális zöldségek válogatása. A Viola Esszencia vibráló színekkel és gazdag ízekkel hódít. A fokhagymás-gyömbéres sárgarépa pedig pikáns karakterével válik sokaknál a hétköznapi kedvencévé.

A termékek kizárólag saját termesztésű, vegyszermentes alapanyagokból készülnek, mesterséges adalékok, cukor, glutén és laktóz nélkül. A fermentálás természetes folyamata gondoskodik az ízekről, a tartósságról és a jótékony hatásokról is – így minden üveg valódi, élő táplálék.

Az idei ősz a megújulásról szól: érkezik az új weboldal, ahol kóstolócsomagok, céges ajánlatok, workshopok és programok várják az érdeklődőket. Ráadásul hamarosan bemutatkoznak a legújabb fejlesztések is: fermentált zöldségkrémek, amelyek kenhető formában hozzák el a fermentálás élményét. Így készülhetnek egészséges, probiotikus szendvicsek – nem csak a vajás kenyér alternatívájaként.

A Farmer Lány Manufaktúra célja nem csupán az, hogy különleges ízeket tegyen az asztalra, hanem az is, hogy újra kapcsolatba hozza az embereket a természetes ételekkel, az évszakokkal és a valódi vidéki értékekkel. Egy biztos: minden termék mögött ott van a szív, a föld és az ember.

WWW.FARMERLANYA.HU
HELLO@FARMELANYA.HU
+36302736361



„AZ IGAZI KIÍVÁS, HOGY A HAGYOMÁNYOS MAGYAR KONYHÁBA
HOGYAN INTEGRÁLJUK A MODERN ALAPANYAGOKAT?”



MAUTNER ZSÓFIA

GASZTROBLOGGER, SZAKÍRÓ
ÉS MŰSORVEZETŐ

Fotó: Végh László/Magyar Hang

INTERJÚ MAUTNER ZSÓFIÁVAL

A TUDATOS ÉS MENTES GASZTRONÓMIÁRÓL

A gasztronómia évről évre látványosabb változásokon megy keresztül – különösen, ha a mentes, fenntartható és egészségtudatos irányokról beszélünk. Mautner Zsófia, a magyar gasztrovilág egyik legismertebb alakja arról mesélt, mi inspirálja a mentes táplálkozásban, milyen újdonságokat fedezett fel, és mit jelent számára a modern konyha hagyományokkal való ötvözése.

MI INSPIRÁL MOST LEGINKÁBB A MENTES TÁPLÁLKOZÁS VILÁGÁBAN?

Nagyon érdekel, hogy milyen új alapanyagok jelennek meg a piacon – például a gluténmentes gabonák között most a cirok volt számomra különösen inspiráló. Ugyanígy figyelem a növényi fehérjéket, a borsóprotein például kiváló alternatíva. De izgalmasnak találom az alkoholmentes trendeket is, egyre több fermentált ital kerül előtérbe, ezeknek a beépítését is figyelem. A Csak a Mentés Fesztiválon is nagyon érdekes volt számomra, hogy melyik az az alapanyag, vagy mi az, amit be tudok építeni a saját konyhai szemléletembe.

MIÉRT TARTOD FONTOSNAK A TUDATOSSÁGOT A TÁPLÁLKOZÁSBAN?

A táplálkozás több, mint étkezés – kulturális, érzelmi, egészségügyi és szociális rétegek rakódnak rá. Nem ugyanaz fontos mindenkinek: élethelyzet, habitus, akár egy-egy egészségügyi kihívás is befolyásolja, ki, mit és hogyan eszik. A tudatosság számomra nem öncélú divat, hanem az az eszköz, amivel érzékenyen tudunk viszonyulni a saját testünkhöz és környezetünkhöz.



Fotó: Mohai Balázs

FEBRUÁRBAN RÉSZT VETTÉL AZ ÉV MENTES SÉFJE VERSENYEN ZSÚRTAGKÉNT. MIT EMELNÉL KI ERRŐL A RENDEZVÉNYRŐL?

Nagyon inspiráló volt. A döntőben, ahová a legjobb négy versenyző került be, összetett, ízletes, tápanyagban gazdag fogások születtek. Különösen emlékezetes volt számomra Semsei László, aki a profi kategóriában indult egy szolnoki étterem séfjeként, és végül különdíjjal térhetett haza. Bár egy mainstream vendéglátóhelyen dolgozik, mégis felkészült, kísérletező és nyitott volt – ez számomra nagyon szimpatikus. Azt is jó látni, hogy a séfek közül sokan a régi magyar paraszti konyha értékeit keresik újra: például a cirok vagy a köles újrafelfedezése nemcsak trendi, hanem szakmailag is megalapozott.



HOGYAN KAPCSOLÓDIK ÖSSZE NÁLAD A HAGYOMÁNY ÉS AZ INNOVÁCIÓ?

Számomra az az igazi kihívás, hogy a hagyományos magyar konyhába hogyan tudjuk integrálni a modern technológiákat, alapanyagokat. Ehhez sokszor nemzetközi inspirációkból – például a keleti konyhából – is meríték.

HOGYAN JELENIK MEG MINDEZ A TÁNYÉRON?

A mentes és növényi alapú konyhában is azt keresem, hogyan lehet ezt magyar módra elkészíteni. Egyik fogásomban például a hummuszt fehérbabból és napraforgómag-pasztából készítettem. A gombás, diós, bulguros töltött káposztát paradicsomos újkáposztaalapon tálaltam, mellé lapított, sült újborgonya került, amit sárgarépa zöldjéből készült pesztóval koronáztam meg.

TE MAGAD IS SZÍVESEN VÁLASZTOD A NÖVÉNYI FOGÁSOKAT?

Igen, egy étteremben sokszor inkább a vegán menüt választom, mint a hagyományosat – egyszerűen azért, mert őszintén érdekel. Szeretem a zöldségeket, imádom a piacok légkörét, és az alapanyagokat igyekszem kistermelőktől, biztos forrásból beszerezni. A fenntartható gasztronómia nemcsak elméleti fogalom számomra, hanem egyre inkább a mindennapi döntéseim része.



NÖVÉNYI ALAPÚ FINOMSÁGOK

BARANYÁBÓL

A Vadon Szószműhely egy igazán különleges manufaktúra, amely 2 éve hívott életre egy olyan álmot, ami a helyi termelést, a tiszta alapanyagokat és a különleges ízeket ötvözi. A baranyai szószműhely mögött Keller Norbert, egy élelmiszermérnöki végzettséggel rendelkező szakember áll, aki a helyi gazdaságot és igényeket is alaposan szem előtt tartja. A családias hangulatú kisüzem célja, hogy növényi alapú termékekkel gazdagítsa a hazai ízkultúrát, mindezt teljesen természetes módon, adalékanyagoktól mentesen.



A Vadon Szószműhely kínálatában megtalálhatók hagyományos és újhullámos ízek egyaránt, például különleges BBQ-szószok, chutney-k, csípős termékek és hagymalekvár is. A termékpaletta erre dedikált termékei hozzáadott cukor nélkül készülnek, a legtöbbjük gluténmentes, így mindenki számára tökéletes választást jelentenek, aki a minőségi, tudatos táplálkozást tartja szem előtt.

A szószműhely egyik legújabb innovációja a Zero Salsa és Zero BBQ szószok, amelyek csak minimális édesítőszert tartalmaznak. Ezek a termékek nemcsak ízletesek, hanem a mai modern étkezési trendekhez is illeszkednek, így tökéletesek diétázóknak, cukorbetegeknek, vagy egyszerűen azoknak, akik a legtermészetesebb módon szeretnék élvezni a finom ízeket. A Zero Salsa kiváló mártogatós, míg a Zero BBQ szósz ideális választás húsokhoz, grillpartikhoz.

A Vadon Szószműhely egyik legfontosabb célja, hogy a minőség ne csupán egy ígélet legyen, hanem tapasztalat is. Klasszikus Hagymalekvárjuk díjazottként szerepel az idei Great Taste Awards versenyen, amely a világ egyik legrangosabb gasztronómiai díjátadója.

Minden termék elérhető webshopjukban, sőt benne vannak a Spar Régió Kincsei programjában is, így termékeik elérhetők a Mecseki régió Interspar üzleteiben. A manufaktúra emellett folyamatosan keresi az új viszonteladókat, akik szintén szeretnék kínálatukat gazdagítani ezekkel a prémium minőségű termékekkel. Addig is, míg a lelkes érdeklődő kézbe veheti termékeiket a Csak a Mentés Fesztiválon, a kisüzem megtekinthető a weboldalon levő virtuális túra segítségével.

Mottójuk: „Legyen ízletes a napod!”

– és valóban, a Vadon Szószműhely minden terméke egy-egy új érzelményt kínál, amely feldobja a mindennapokat, legyen szó egy családi étkezésről vagy egy baráti összejövetelről.



VADON SZÓSZMŰHELY
INFO@VADONMUHELY.EU



A FENNTARTHATÓ JÖVŐ KOZMETIKUMA

**A szájüregi
mikrobiom
egyensúlyáért**

**Antibakteriális &
gyulladáscsökkentő
hatás**

**100% bio, ehető
minőségű
összetevők**

**Alkoholmentes –
kíméletes a
szájüreghez**



COCONUTOIL®
COSMETICS



ÖTVÖS EDINA

EGÉSZSÉGSHERPA,
AZ EDINATURALLY ALAPÍTÓJA

A BÉLFLÓRÁD HÁLÁS LESZ ÉRTE – ÉS TE IS

MI KÖZE VAN A MENTES ÉLETMÓDNAK AZ
ENERGIASZINTEDHEZ, A HANGULATODHOZ ÉS A
BÉLFLÓRÁDHOZ?

Egyre többen választanak „mentes” életmódot – legyen szó gluténról, tejtermékekről, hozzáadott cukorról vagy mesterséges adalékokról. A döntés mögött gyakran nem csupán ételintolerancia áll, hanem az a tapasztalat, hogy a szervezet **jobban működik, ha nem terheliük felesleges irritáló anyagokkal.**

De vajon mit mond erről a tudomány – különösen, ha a bélflóráról van szó?

A BÉLFLÓRA – EGÉSZSÉGED REJTETT MOTORJA

A bélmikrobiom – vagyis az emésztőrendszerben élő jótékony baktériumok összessége – közvetlenül befolyásolja:

- az **emésztést** és tápanyag-felszívódást,
- az **immunrendszert** (az immunsejtek 70%-a a bélfalhoz kötött),
- az **idegrendszert és hangulatot** a bél-agy tengelyen keresztül.

Egy 2022-es áttekintő kutatás szerint a mikrobiom szerepe kulcsfontosságú a krónikus gyulladások, emésztési zavarok és mentális állapotok (depresszió, szorongás) szabályozásában. ¹



Mentes életmód = mikrobiombarát életmód?

A „mentes” étkezés nem egy trend – szükségszerű stratégia is lehet, ha optimalizálni akard a bélflórád működését. Az alábbi összetevők elhagyása különösen jótékony:

Kikerülendő	Miért árt a bélflórának?
Finomított cukor	Eteti a gyulladást fokozó baktériumokat
Glutén (érzékenyeknél)	Fokozhatja a bélfal áteresztését
Tejtermék (laktóztoleranciánál)	Puffadást, gyulladást okozhat
Adalékanyagok	Pl. emulgeálószeres módosíthatják a mikrobiom összetételét



Mit érdemes bevezetni?

- **Növényi rostok** → (zöldségek, zab, magok, hüvelyesek) prebiotikumként táplálják a jótékony baktériumokat.
- **Fermentált ételek** → (savanyú káposzta, fermentált zöldségek, kimchi, natúr joghurt) élőflórás baktériumokat juttatnak a bélbe.
- **Rendszeres mozgás** → fokozza a mikrobiális sokszínűséget, ami kulcs az egyensúlyhoz.
- **Stresszkezelés** → a krónikus stressz a mikrobiom egyik fő ellensége.

A „mentes” életmód nem korlátoz – felszabadít.

Ha kiiktatod a felesleges terheket, a tested (és főleg a bélflórád) fellelélezik. Ennek hatása pedig túlmutat a gyomrodon: érezhető lesz a közérzetedben, az energiaszintedben és a mentális fókuszodban is.

¹ **Forrás:** Cryan JF et al., Nature Reviews Microbiology, 2022. <https://doi.org/10.1038/s41579-021-00660-0>



Ők már bizonyítottak! És Te?

CYCLE



souldrops®

NaturCleaning®
A természet laboratóriuma



MOSÓ
Mami

MOSÓLAP
VÍZBEN OLDÓDÓ KONCENTRÁLT MOSÓSZER

herbow®

Dr.M

HARSÁNYI



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.



GLUTÉN-, TEJ- ÉS TOJÁSMENTES

CIPÓBAN TÁLT KRÉMLEVES HÚSGOMBÓCCAL

HOZZÁVALÓK:

Leveshez:

- 4–5 db sárgarépa
- 1 db petrezselyemgyökér
- 2 db burgonya
- ½ db karalábé
- 1 kis darab zeller
- 1 db vöröshagyma
- 3–4 gerezd fokhagyma
- kb. 3 l víz
- ízlés szerint só
- 8–10 szem egész bors

Habaráshoz:

- 2 evőkanál it's us rizsliszt
- 3–4 evőkanál növényi tejföl
- ½ citrom leve

Húsgombóchoz:

- 500 g darált hús
- 1 kávékanál só
- ízlés szerint bors
- 1 kávékanál fűszerpaprika
- 1 csipet őrölt kömény
- 1 kis csokor apróra vágott petrezselyem

Cipóhoz:

- 500 g it's us miklos' universal mix liszt
- 500 ml langyos víz
- 25 g friss élesztő vagy 7 g szárított
- 1 teáskanál méz
- 10 g útifűmaghéj
- 18 g só
- 20 g olaj



KOHÁRI ÉVA

GLUTÉNMENTES ÍZ-LIK
ALAPÍTÓJA

ELKÉSZÍTÉS:

A húsgombóchoz a hozzávalókat összegyűrjük, diónyi gombócokat formázunk. A zöldségeket nagyobb darabokra vágjuk. A gombócokat vízben felforraljuk, leszedjük a habját, majd hozzáadjuk a zöldségeket, hagymát, fokhagymát, fűszereket és puhára főzzük (kukta esetén kb. 15 perc). A gombócokat kivesszük, a levest botmixerrel pürésítjük, majd a rizsliszttel és tejföllel elkevert habarással sűrítjük. Végül citromlével ízesítjük.

A cipóhoz a hozzávalókból tésztát dagasztunk, 40–50 percig kelesztjük, majd 200 °C-ra előmelegített sütőben 25–30 percig, végül 220 °C-on további 10 percig sütjük.

Tálaláskor a bucik tetejét levágjuk, belsejét kivájjuk és kissé megpirítjuk. Az aljukba gombóc kerül, majd rámerjük a forró krémlvest.

RECEPT

 **GLUTÉNMENTES ÍZ-LIK**



A NYERS VEGÁN ÉTKEZÉS:

FRISS ENERGIA ÉS ÍZEK FORRADALMA

A nyers vegán étrend lényege, hogy kizárólag növényi alapú, hőkezeletlen (42–45 °C alatt készített) ételeket fogyasztunk, így megőrizhetők az értékes vitaminok, enzimek és antioxidánsok. Ez nem csupán diéta, hanem energizáló életmód, amely javítja az emésztést, növeli az életerőt, és támogatja a regenerációt.

A nyers vegán étrend 10 alappillére

1. **Csak növényi alapanyagok:** gyümölcsök, zöldségek, magvak, csírák, mikrozöldek, fűszernövények – glutén- és laktózmentesen.
2. **Hőkezelés nélkül** a tápanyagok megőrződnek, miközben aszalással kenyér, kréker és édesség készülhet.
3. **Rostban gazdag:** segíti a bélfóra egyensúlyát, szabályozza a vércukrot.
4. **Kalóriacsökkentés:** tápláló és telít, támogatja a testsúlykontrollt.
5. **Hidratálás:** magas víztartalmú alapanyagok biztosítanak folyadékot.
6. **Egészséges zsírok:** magvak telítetlen zsírsavai erősítik a szív- és agyműködést.
7. **Környezettudatosság:** alacsony energiaigény, kisebb ökológiai lábnyom, helyi alapanyagok.
8. **Energizáló hatás:** vitalitás, könnyebb emésztés, gyorsabb regeneráció.
9. **Kreativitás:** turmixok, pástétomok, magkenyerek és nyers desszertek készülhetnek.
10. **Egyénre szabott élmény:** saját ízlésre hangolt receptek és ízek.

Tévhitek és valóság

Sokan hiszik, hogy a nyers vegán étrend egyoldalú vagy tápanyagszegény, pedig változatos és sokszínű. Ügyelni kell a B₁₂, D-vitamin és esszenciális zsírsavak pótlására. Az „íz nélküli” jelző sem állja meg a helyét: a fűszerek nemcsak ízt, hanem egészségügyi előnyt is adnak. Az elkészítési idő is változó – a turmix gyors, a csíráztatás előre tervezést kíván.

Előnyök és fenntarthatóság

Tapasztalható több energia, jobb emésztés, fogyás, de a magas kalóriatartalmú magvak túlzott fogyasztása súlygyarapodást okozhat. A kiegyensúlyozott makrotápanyag-arány a siker kulcsa. Megtervezett módon tartósan fenntartható, antioxidánsban és fehérjében gazdag alapanyagai az emésztést, a csontokat és az izomtömeget is támogatják, így idősebbeknek is előnyös lehet.

A nyers vegán étkezés tehát nemcsak egy étrend, hanem kreatív, tudatos, egészség- és környezettudatos életstílus, amely nyitottságot és változtatási hajlandóságot kíván.

WWW.RAWWONDER.LIFE
INFO@RAWWONDER.LIFE



BOLBÁS CSILLA

TERMÉSZETGYÓGYÁSZ- ÉLETMÓD
TANÁCSADÓ ÉS TERAPEUTA,
FÜLAKUPUNKTÚRAS ADDIKTOLÓGUS,
NYERS VEGÁN SÉF



ALMACUKOR

100% almából kivont édesítő szirup

NATÍV GYÜMÖLCSCSUKOR – ROSTOS
ÉS SZÜRT VÁLTOZATBAN IS

KÁVÉ, TEA, LIMONÁDÉ, SÜTEMÉNYEK
ÉDESÍTÉSÉHEZ, ÍZKIEMELŐ HATÁSSAL

A MÉZHEZ HASONLÓ ÁLLAGGAL,
ÉDESÍTŐ TULAJDONSÁGGAL



www.dia-wellness.com

FŰSZERHOROSZKÓP

MELYIK FŰSZERNÖVÉNY ILLIK
HOZZÁD A CSILLAGOK SZERINT?



KOS

(03.21. – 04.19.) Csili

Tüzes, gyors vagy, és mindig pörögsz. A csili pont olyan, mint te: feldob mindent, de néha kicsit túlzásba esik. Próbáld néha enyhébben fűszerezni — nem mindig kell lángolni.



BIKA

(04.20. – 05.20.) Bazsalikom

Stabil és élvezetekre vágyó vagy. A bazsalikom a tökéletes társad: lágy, krémes ételekben is harmonikus. Csak vigyázz, ne ragadj le mindig a jól bevált capresénél — várnak rád új ízek is.



IKREK

(05.21. – 06.20.) Menta

Friss, sziporkázó és mindig más. A menta hozzád hasonlóan nem bír sokáig egy helyben maradni: hol limonádében, hol salátában tűnik fel. A változatosság a te életed fűszere.



RÁK

(06.21. – 07.22.) Petrezselyem

Gondoskodó és családcentrikus vagy. A petrezselyem mindig ott van, ha kell, és soha nem tolja magát előtérbe. Konyhád megbízható alapdarabja — akárcsak te a baráti körödben.



OROSZLÁN

(07.23. – 08.22.) Rozmaring

Magabiztos és karakteres vagy. A rozmaring is pont ilyen: erőteljes és vezető típus. De vigyázz — néha épp az egyszerűség tesz igazán naggyá. Olykor engedd át másnak is a rivaldafényt.



SZŰZ

(08.23. – 09.22.) Zsálya

Precíz és tisztaságmániás vagy. A zsálya tökéletesen illik hozzád: letisztult, elegáns, és mindenhez tudja, mennyi kell. Csak ne bonyolítsd túl — néha a legegyszerűbb recept is nyerő.



MÉRLEG

(09.23. – 10.22.) Kakukkfű

Kiegyensúlyozott és stílusos vagy. A kakukkfű mindig tudja, mikor kell belépnie, hogy harmóniát teremtsen. Tökéletes választás vagy, ha békés és ízletes megoldásra vágysz.



SKORPIÓ

(10.23. – 11.21.) Fokhagyma
(zöld fokhagyma)

Titokzatos és intenzív vagy. A fokhagyma is ilyen: elsőre erős, de mélyen belül lágy és kellemes. Néha hagyd, hogy megmutatkozzon a lágyabb oldalad is.



NYILAS

(11.22. – 12.21.) Oregano

Kalandvágyó és örök felfedező vagy. Az oregano imádja az olasz konyha szabadságát, és te is így éled az életed. Csak ne feledd: néha jó egy kicsit otthon is maradni.



BAK

(12.22. – 01.19.) Babérlevél

Célratóró és türelmes vagy. A babérlevél nem kapkod — de ha egyszer a helyére kerül, csodát tesz. A siker nálad is idő kérdése — de mindig eljön.



VÍZÖNTŐ

(01.20. – 02.18.) Tárkony

Egyedi és kissé különc vagy. A tárkony is megosztó, de aki egyszer megszereti, örökre hű marad hozzá. Ne félj a különleges választásoktól — pont ez tesz érdekessé.



HALAK

(02.19. – 03.20.) Levendula

Álmodozó és érzékeny vagy. A levendula hozzád hasonlóan nyugalmat áraszt és segít ellazulni. Csak vigyázz — ha túl sokat teszel belőle, elúszik az étel. Maradj a mértékletességnél.



csak a mentes Konferencia

EGY NAP A MENTES VÁLLALKOZÓKÉRT

2025. október 15. 11:00-17:00

MAGNET HÁZ, BP., ANDRÁSSY ÚT 98.

EGY NAP A MENTES VÁLLALKOZÓKÉRT



előadások



közösség



kapcsolódás



inspirál



informál



épít

KONFERENCIA.CSAKAMENTES.HU



bijó

áruház | webshop | nagykereskedés



A TISZTÁK
adalékanyagok nélkül

AZ ERŐS
növényi fehérjével



A SZÉP
kollagénnel



A FITT
rosttal és huminsavval



**Funkcionális organika
csokoládék a Bijótól!**

fino vegajo

Határtalan finomság! Zéró kompromisszum.



Vegán



Szója mentes



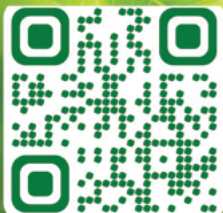
Kókuszszír
felhasználásával



Hozzáadott
kalciummal



Gluténmentes



A képek illusztrációk.

**BÉLFLÓRA-TÁMOGATÓ
ACIDO + BIFIDO BAKTÉRIUM
TARTALOMMAL**