

csak a mentes

Magazin

01 szám
9. évfolyam

ingyenes kiadvány
2026. május

Az év mentes séfje | Mentés Május | Receptek | Étteremajánló



herbow.hu



Olvass be!

fino vegajo

Határtalan finomság! Zéró kompromisszum.

VEGAGURT NÖVÉNYI ALAPÚ JOGHURT ALTERNATÍVÁK



BARACKOS-VANÍLIÁS



NATÚR



MÁLNÁS-BODZÁS



BÉLFLÓRA-TÁMOGATÓ
ACIDO + BIFIDO BAKTÉRIUM
TARTALOMMAL



Vegán



Szójamentes



Kókuszszir
felhasználásával

Ca+

Hozzáadott
kalciummal



Glüténmentes

Impresszum



Kedves Olvasó!

Sokan nem állnak meg húsvét után, a böjt lezárultával: a tavasz igazi kezdőlökést ad a megújuláshoz. A napfény feltölt, és mi is érezzük: itt az idő. Ilyenkor indul a testet-lelket frissítő méregtelenítés, a tudatosabb életmód és az új szokások kialakítása. A Csak a Mentés magazin mostani számát ennek szellemében állítottuk össze: inspirációt, lendületet és gyakorlati útmutatást kínálunk mindazoknak, akik szeretnének egy kicsit jobban odafigyelni magukra.

Hiszünk abban, hogy a változás nem feltétlenül nagy lemondásokkal kezdődik – néha elég egy apró döntés, egy új recept vagy egy tudatos választás. Ezért ebben a lapszámban is helyet kaptak a jól bevált, izgalmas fogások, a jobbnál jobb natúrkozmetikumok, valamint számtalan természetes, „mentés” termék, amelyek segítenek az egészségesebb mindennapok kialakításában. De adunk remek gyakorlati tippeket a „mentés” nyaralás megtervezéséhez, körbejárjuk a májusi hónaljetox kihívást, megemlékezünk a cöliákia világnapjáról és beszámolunk a 2026-os év séfje versenyről is. No és persze Menteki, a gyerekek nagy kedvence sem hiányozhat az oldalakról.

Mint mindig, most is nagy szeretettel és gondoskodással állítottuk össze ezt a számot, és igyekeztünk úgy összerakni, hogy mindenki találjon kedvére valót benne, és egyfajta hasznos útmutatóként szolgáljon Nektek. Reméljük, hogy örömmel lapozzatok majd végig, és megtaláljátok benne a saját utatokat a tavaszi-nyári megújuláshoz.



Kellemes olvasást és jó feltöltődést kívánok!

Szeretettel,
Herczeg Andrea
alapító-tulajdonos



Főszerkesztő:
Herczeg Andea

Újságíró:
Kristóf-Goda
Szilvia

Grafikai szerkesztő:
Tóth Anikó Éva

Korrektor:
Mosolygó-Marján
Erzsébet

WWW.CSAKAMENTES.HU



GLUTÉN-
MENTES



LAKTÓZ-
MENTES



CUKOR-
MENTES



BIO



VEGÁN



PALEO



NYERS



NATUR



PARABÉN-
MENTES



ÁLLATKÍSÉLLET-
MENTES



SZINETTIKUM-
MENTES

A magazinban megjelenő hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.

A magazinban megjelenő cikkek és képek szerzői jogvédelem alatt állnak, azok utánközlése tilos.



@csakamentes



csak_a_mentes

info@csakamentes.hu

ugyanaz a
minőség.
most új
néven.



made
with
the best
of us

Kedvenc termékeid most új nevet kapnak!
Változatlan minőség, ugyanazok az összetevők,
ugyanaz a törődés minden falatban.



Szkenneld be, és
tudj meg többet!



beszámoló a 2026-os Év mentes séfje versenyről

Hazánk egyetlen glutén-, cukor-,
laktózmentes és vegán séfversenye



**Az Év Mentés Séfje verseny
2026-ban nyolcadik alkalommal
bizonyította, hogy a mentes gasztronómia
nem kompromisszum, hanem kreatív
lehetőség.**

Nagy megtiszteltetés, hogy a háromnapos rendezvény döntője a SIRHA Budapest kiállításon, a HUNGEXPO A pavilonjában zajlott, ahol hatalmas pult, több kategória és folyamatosan pezsgő hangulat várta a látogatókat. Az idei verseny különlegessége volt, hogy most először diák kategóriában is megrendezésre került, miközben a felnőttek amatőr és profi kategóriában indulhattak. Ráadásul ezúttal cukrász zsűri is erősítette a szakmai értékelést.

A döntőbe jutott öt hazai vendéglátóipari iskola tanulója komoly felkészültséggel érkeztek, és mentes alapanyagokból készítettek kreatív, modern fogásokat. A szakács kategóriában levesből és főételből

álló menükkel bizonyítottak, miközben a zsűri az ízek harmóniáját, a technológiai precizitást és a tálalás esztétikáját is értékelt.

A rendezvényen egyenruhás felszolgálók – a Dobos C. József Vendéglátóipari Technikum diákjai – gondoskodtak a professzionális háttérről. Külön mérföldkő a verseny életében, hogy a Sirha Budapest 2026 programjában is kiemelt szerepet kapott az esemény, amelyhez számtalan szponzor csatlakozott.

Az Év mentés séfje ismét megmutatta: a mentes konyha jövője a fiatalok kezében van, és egyre meghatározóbb szerepet tölt be a hazai vendéglátásban. A folytatás nem kérdés – a 2027-es versenyre már most érdemes készülni és jelentkezni!

DOBOS-VERSENY 2026

Cukrász, Szakács és Felszolgáló kategória



Deák Ferenc Technikum
Szabó Hunor - szakács
Pesa Petricia - cukrász

VIK Szakképző Isk. és Gimn.
Veres Petra, - szakács
Jamal Diána - cukrász

**Letenyey Lajos Gimnázium,
Technikum és Szakk. Isk.**
Géczi Mór - szakács
Krasznay Dóra - cukrász

I. HELYEZETT



Leves: Zellerkrémleves
Sült zellerkrémleves, zellerkorong diós almasalátával, bazsalikomolajjal.

Allergének: zeller, dió, szója

Főétel: Préselt répaterrine
répaterrine, répakrém, fondant burgonya, burgonyapüré, zöldség jus
Allergének: zeller, szója, csillagfűrt

Desszert: Céklatextúrák homoktövisvel és tahnivel
Céklás-kakaós fudge tahnis betéttel, tahnis korong, fahéjas vegán piskóta, csokoládészósz, céklafátyol
Allergének: mandula, szezámag



II. HELYEZETT



Leves: Föld és Fény Essenciája
édesburgonya, vöröslencse, laskagombás-édesköményes cékla és zeller, chiliolaj

Allergének: zeller, szója, szezámag

Főétel: Bársonyos Harmónia
rizspolenta, aszalt paradicsomos vörösbabragu, humusz, paradicsom-mártás, céklaiz, zöldolaj
Allergének: zeller

Desszert: Színek, Formák, Ízek, „Szerelmek”
Áfonyás „tarte” vanília-mascarpone-s krém, feketeribizli fátyol, kardamomos homoktövis gél, rózsa-borsos „csokoládéhabos” párna



III. HELYEZETT



Leves: Nagyi vasárnapi levese
csicsóka, zeller, gomba

Allergének: zeller, szója

Főétel: Betyár módí
Burgonya, hagyma, köles, füstölt tofu, cékla
Allergének: szója

Desszert: Gyermekkori „tejberizs” - modern köntösben
„tejberizs”, gyümölcszselé, quinoás mandularopogós
Allergének: diófélék, szójabab



Készített ételek – Profi kategória

MATUS ISTVÁN AZ ÉV MENTES SÉFJE 2026-BAN



Főétel:

Répa, retek, mogoró...

Fő komponensek: kurkumás répalében párolt sült répa, sörélesztős-mogorós rizsropogós, gyömbéres-chilis-lim-os répamártás, mogorómorzsa, fekete-retek-saláta

Allergének: mogoró, szezám, szója

Desszert:

Dédi kókuszcockája - gyökeresen változtatva

Fő komponensek: fehérrépa, alma, homoktövis

Allergének: mogoró, mandula



TANÁCS NORBERT FENNTARTHATÓSÁGI KATEGÓRIA DÍJAZOTTJA



Főétel:

Őrségi szilvás sült káposzta

Fő komponensek: tahinis sült káposzta, fermentált gomba ketchup, szilva, ropogós hajdina, gombák, édeskömény

Allergének: szezám, szója

Desszert:

Lila illúzió

Fő komponensek: vegán „sajt-krémes” lilakáposzta krém, áfonya, hajdinafagylalt, kardamom, fahéj, crumble, torna

Allergének: fahéj



BALOG MARTIN KREATÍV KATEGÓRIA DÍJAZOTTJA



Főétel:

Cirok és Föld

Fő komponensek: sült temphe, csiperkével, kókusztejes cirokdarara puding zellerpürével, zöldés- ges temphe ragu rozsmaringos burgonyamártással, savanyított zeller, mézvirág, mikro zellerzöld, burgonyaropogós

Allergének: szója, zeller

Desszert: Solaris

Fő komponensek: narancsos kölesrizottó, „kókusz-cotta”, gyömbéres körtebefőtt, homoktövis-krém, csicsericrumble

Allergének: mandula



Készített ételek – Amatőr kategória

FARAGÓ BEATRIX AZ ÉV MENTES SÉFJE 2026-BAN



Főétel:

A kamra meséje – ősi kása új köntösben

Fő komponensek: spenótos-gombás rizottó édesburgonya steakkal, gyökérgödrös pürével és -chipsszel

Allergének: zeller, szója

Desszert:

Fehér és kék

Fő komponensek: kókusztejjes rizsdara desszert mandulás-datolyás alappal, áfonyaöntettel

Allergének: diófélék (mandula)



VÁRI-NAGY KRISZTINA FENNTARTHATÓSÁGI KATEGÓRIA DÍJAZOTTJA



Főétel:

Lakoma – Zalai dödölle

Fő komponensek: édesburgonyás dödölle, fonynyasztott spenót, ízes „tejföl”, karamellás biber, hemperedő tofukockák

Allergének: szója

Desszert:

Mákos Ejnye-Bejnye

Fő komponensek: rizslap, feketepehely mák fahéjban fürdőzve, datolyaszirup és datolyaszirup, almaharmat, citromos szósszenet „tejjellel” keverve

Allergének: mák



VÁRI ADRIENN KREATÍV KATEGÓRIA DÍJAZOTTJA



Főétel:

Felvidék a felszínen

Fő komponensek: laskagomba steak, chilis-citrusos gratin burgonyával, marinált lila hagymával, cékla- és csicseriborsó-roppanóssal

Allergének: -

Desszert:

Boronyicás csúsztatott palacsinta

Fő komponensek: áfonyás-csokis csúsztatott palacsinta, diós-szezámossal, grillezéssel és áfonyaszelével

Allergének: mandula, dió, szezám



Zsűritagok



Zsolnay Gergely
séf, kertészmérnök,
táplálkozástudományi
szakértő

Blendea Károly
kreatív séf

Kovács Zoltán
Napfényes
Étterem séfje

Béres Anett
Borkonyha
és a Textúra
cukrászséfje

Bernáth József
kreatív séf

Ádám Csaba
plant based
chef



COFFEE



A mentes szektor ereje a SIRHA Budapest 2026 kiállításon



A **SIRHA Budapest 2026** idén is egyértelműen bizonyította: a „mentes” már régen túlnőtt egy szűk réteg igényein, és ma a gasztronómia egyik legdinamikusabban fejlődő, legizgalmasabb irányává vált. A **HUNGEXPO területén megrendezett rangos szakmai eseményen közel 400 kiállító vett részt, köztük a Csak a Mentés közösségi standja, amely rekordlétszámmal, összesen 14 márkával képviseltette magát.** A három nap során végig érezhető volt az a lendület és innováció, amely ma a mentes élelmiszeripart jellemzi: új megoldások, tudatos szemlélet és folyamatos fejlődés találkozott egy helyen.

A Csak a Mentés standja idén is igazi közösségi térként működött, ahol a látogatók nem csupán termékeket kóstolhattak, hanem személyesen is találkozhattak azokkal az alkotókkal, fejlesztőkkel és vállalkozókkal, akik nap mint nap formálják a mentes gasztronómia jövőjét. A kínálat lenyűgözően széles volt: gluténmentes pékáruk, kreatív desszertek, növényi italok, fermentált üdítők, étrendkiegészítők és high-tech egészségmegoldások sorakoztak egymás mellett, jól tükrözve a szektor sokszínűségét.



A **NaturVita** standján bemutatott új, glutén- és cukormentes torták hamar a figyelem középpontjába kerültek, hiszen egyértelművé tették, hogy a mentes cukrászat ma már nem kompromisszum, hanem valódi gasztronómiai élmény. Elsősorban viszonteladókat keresünk, kávézókat, éttermeket és szállodákat, akik szeretnék felvenni a kínálatukba a tortáinkat.”



A **Bálint Cseppek** innovatív, liofilizált termékei a modern tartósítási technológiák világát hozták közelebb a látogatókhoz. A márka számára a kiállítás egy fontos nyitást volt a vendéglátóipar felé. „Kíváncsiak voltunk arra, hogy a Horeca szegmens mennyire nyitott ezekre az innovatív termékekre”.



A **Prysm iO** egészen új megközelítést képviselt: AI-alapú eszközével az életmód és az egészségi állapot közötti kapcsolatot tette mérhetővé és érthetővé. A standnál nagy volt az érdeklődés. „Folyamatosan jöttek az emberek mérésre és nagyon kíváncsiak voltak arra, hogy az életmódjuk mennyire támogatja az egészségüket.”



A gasztronómiai élmények terén is bőven akadt látnivaló. A **TastyMe** látványos, kreatív desszertjei nemcsak ízben, hanem megjelenésben is kiemelkedtek, míg a Mímooosa újhullámos kenyerei egyszerre képviselték a minőségi alapanyagokat és a gasztronómiai edukációt. A céklás kenyér különösen nagy sikert aratott a közönség körében.



A **Naturi** „mindenmentes” szemléletet képviselte megújult termékeivel és arculatával, miközben aktívan kereste az új üzleti partnereket is. „Sokan még mindig azt gondolják, hogy ami mentes, az kevésbé ízletes. Amikor megkóstolják a termékeinket, mindig meglepődnek.”



A **GoFit** prémium, hozzáadott cukor nélküli granoálával volt jelen. „Ez egy fontos szakmai kiállítás, ahol a látogatók érdeklődése is fókuszáltabb.”



A **Bijó** innovatív termékínálatával tovább színesítette a standot. A szakmai kapcsolatok építése kiemelt szerepet kapott. „Szerettük volna meghallani a vásárlók hangját – hogy milyen irányba fejlődünk, milyen termékeket szeretnének látni a kínálatunkban.”



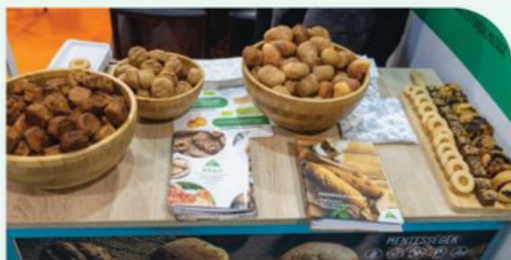
A **LoveDiet** csapata számára a személyes találkozások jelentették a legnagyobb értéket. „Örömminkre nagyon sok partnerünk el is látogatott hozzánk, ami fontos visszajelzés volt számunkra.”



Kiemelkedő sikert aratott a **Plantsoul**, amely díjnyertes növényi italával az ital kategória első helyét nyerte el, bizonyítva, hogy a mentes innovációk szakmai szinten is egyre nagyobb elismerést kapnak. „Nagyon jó érzés volt, hogy a szakmai zsűri is elismerte a termékünket. A fogyasztói visszajelzések eddig is pozitívak voltak, de fontos volt számunkra, hogy szakmai szinten is megmérettessük magunkat.”



A **Gaia Food Trade Kft.** és a **Tibidabo** jelenléte jól mutatja, hogy a mentes gasztronómia üzleti szempontból is komoly növekedési potenciált rejt. A Tibidabo fejlődése különösen figyelemre méltó, hiszen az elmúlt időszakban jelentős kapacitásbővítéssel ment keresztül. „A gépparkunkat is fejlesztettük, így most már készen állunk arra, hogy nagyobb partnereket is ki tudjunk szolgálni.”



A három nap során hatalmas volt az érdeklődés: séfek, beszerzők, kereskedők és tudatos fogyasztók egyaránt jelen voltak, és a beszélgetésekből egyértelműen kirajzolódott, hogy a mentes termékek iránti kereslet folyamatosan növekszik. Ez már nem csupán az ételérzékenységgel élők igénye, hanem egy tudatos, egyre szélesebb körben választott életmód része.



A Csak a Mentés közösségi standja ráadásul komoly szakmai elismerésben is részesült: elnyerte a Kiállítói Marketing Díjat, ami jól tükrözi a mögötte álló közösség erejét és összetartását.

Ezúton is köszönjük a Csak a Mentés közösségi standján bemutatkozó kiállítóknak – a mentes szektor elkötelezett gyártóinak és fejlesztőinek –, hogy részvételükkel hozzájárultak ahhoz, hogy a látogatók átfogó képet kaphassanak a mentes élelmiszeripar sokszínűségéről és fejlődéséről.

A közös jelenlét ismét megmutatta, együtt, közösségként sokkal erősebben tudjuk láthatóvá tenni a mentes életmódot és a mögötte álló innovációkat.



További részletek a www.csakamentes.hu oldalon!



@csakamentes



csak_a_mentes



Ragyogó bőrrel a nyárba!



Nyáron a bőröd az első vonalban küzd a napsütéssel, a széllel, a városi porral, ezért ilyenkor még fontosabb, hogy tudatosan ápd! Ebben segít a Marina Miracle díjnyertes, 100% természetes és vegán termékcsaládja, amely minden bőrtípus számára személyre szabható megoldást kínál – a friss ragyogástól az érzékeny bőr nyugtatásáig.



Beszteri-Bányai Barbara tulajdonos

A napi rutin alapja a megfelelő tisztítás, természetesen a saját bőrtípusodhoz igazítva. A termékek közül például a Fresh & Silky habzó arcmosó gyengéden távolítja el a szennyeződések és a sminket, miközben nem szárítja a bőrt. Ezt követheti a Flower

Berry Essence arcpermet, amely probiotikumokkal és hialuronsavval mélyen hidratál, fefrissít és segít felkészíteni az arcbőrt a nyári hónapokra. Ezután jöhetnek a szérumok és a krémek, amelyek segítenek az arcbőrödnek a nyári felkészülésben.

A márka egyik kedvence – különösen ilyenkor – a Glow & Go utazócsomag, amely komplett mini bőrápolási rutint kínál praktikus kiszerelésben, így akár nyaralásra vagy repülőútra is tökéletes választás.

A kozmetikumok megtalálhatóak a Full Beauty Szalonban, ahol nemcsak prémium arc- és anti-aging kezelésekkel várják a vendégeket, hanem ingyenes szépségtanácsadással és személyre szabott bőrállapot-felméréssel is segítenek megtalálni az ideális rutint. És a kezelések nők, férfiak és problémás bőrű tinik számára is elérhetők

A legújabb különlegesség, hogy a Marina Miracle és a Full Beauty felnőttkozmetikus-oktatást is kínál: személyes szakmai képzés keretében sajátíthatók el a természetes hatóanyagokra épülő manuális arckezelések és a márka professzionális kezelési módszerei. A kétnapos képzés tanúsítványt ad, és valódi segítséget nyújt azoknak a kozmetikusoknak, akik új, kíméletes, mégis hatékony kezelésekkel szeretnék bővíteni szolgáltatásaikat.

A Marina Miracle így nemcsak egy bőrápolási márka, hanem egy tudatos szépség szemlélet is: természetes, vegán formulák, személyre szabott rutinok és szakmai tudás egy helyen. Készül fel a nyárra úgy, hogy a bőröd is ragyoghasson!

www.marinamiracle.hu
www.fullbeautysalon.hu

 **Marina Miracle Hungary**



Vaspótlás természetesen

Salus

... mert partnerünk a
természet

a Floradix® termékcsaláddal!

Kräuterblut® és Floravital® folyékony étrend-kiegészítők



szerves vas, B₁-, B₂-, B₆-, B₁₂-
vitaminokkal, melyek
hozzájárulhatnak:

- a normál vörösvértest- és hemoglobin-képződéshez
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez
- a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokhoz

Floradix® étrend-kiegészítő tableta

- **szerves vas, B₁-, B₂-, B₆- és B₁₂-vitaminok** mellett **B₃-vitamint** és **folsavat** is tartalmaz
- kiváló választás azoknak, akik sokat utaznak vagy nem tudják megoldani a folyékony készítmény hűtőben való tárolását
- praktikus vas- és folsavpótlás egy tablettában



+36 20 974 2810



vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Sokoldalú, allergénmentes kekszalap



Elkészítés:

Áztassuk a chiamagokat a vízbe 15–20 percre, amíg elkezdnek zselésedni, ez lesz a tojáspótló. Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra.

A mazsolát, a tahinit, a juharszirupot és a szirupot tegyük egy aprítógépbe, és turmixoljuk simára. Hozzáadjuk a többi hozzávalót, beleértve az áztatott chia magokat is, és simára turmixoljuk. A keverék ragacsos lesz.

Beáztatjuk a kezünket és egy kanalat (a nedvesség megakadályozza, hogy a massa a kezünkhöz ragadjon). Evőkanálnyi keveréket veszünk, és golyókat formázunk belőlük, majd sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük. Ezek a sütik sütés közben nem terülnek szét, ezért egy nedves villával nyomkodjuk le őket megfelelő vastagságúra és formára.

Süssük 8–10 percig (ez kicsit attól függ, mennyire lapítottuk le a sütiket).

Opcionális:

1. Ha lapos sütiket készítünk, akkor lekvárral összeragaszthatjuk és csokoládéval bevonhatjuk őket.
2. Csokicsipszet, darabolt olajos magvakat és pirított kókuszreszeléket is adhatunk hozzá.
3. Ha a juharszirupot növényi tejjel cseréljük, és fűszernövényeket, több sót, vaníliát, fahéj helyett egyéb fűszereket és 1 teáskanál élesztőpelyhet adunk hozzá, akkor egy sós kekszet kapunk.



Horváth Judit

Fermentált konyha
társszerző, receptkönyvíró

Hozzávalók

- 1 evőkanál chiamag
- 5 evőkanál víz
- 50 g mazsola
- 2 evőkanál juharszirup
- 125 g tahini, mogyoróvaj vagy margarin
- 1 teáskanál vanília
- ½ teáskanál fahéj
- 6 evőkanál kókuszliszt
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 csipet só





Whitelab

TÉRKÉP A TÜNETEK ÚTVESZTŐJÉBEN

GYORS, BEUTALÓ NÉLKÜLI MAGÁNVÉRVÉTEL ORSZÁGSZERTE

Válaszok egy karnyújtásnyira

- ételintolerancia vizsgálatok
- allergia vizsgálatok
- ásványianyag- és vitaminhiány vizsgálatok
- mikrobiom vizsgálatok
- általános egészségfelmérés

Miért válaszd a Whitelabot?

Eredmény akár 24 órán belül

Gondoskodó, figyelmes vérvétel

Időpont akár másnapra

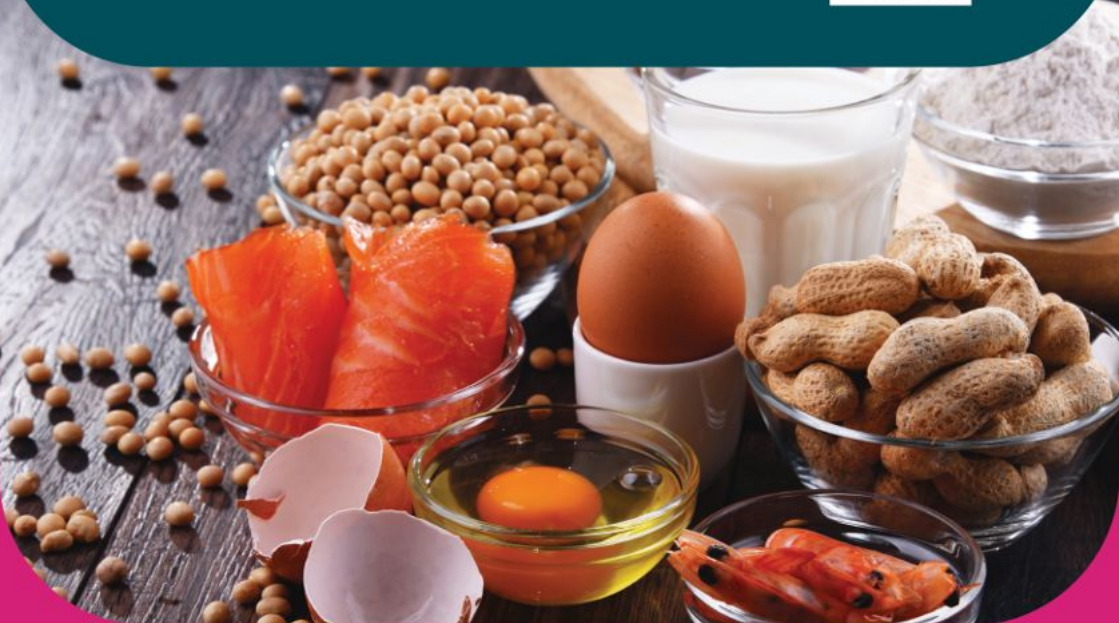
Felnőtt- és gyermekvérvétel egyaránt

Foglalj időpontot 5% kedvezménnyel a whitelab.hu weboldalon,
vagy elérhetőségeink egyikén! **Kuponkód: CSAM5**

+36 1 808 9890

ugyfelszolgalat@whitelab.hu

whitelab.hu





herbow[®]

herbal organic world



A természet ereje a tisztaságért.
Hatékony és környezetbarát megoldás.

Mosás. Öblítés. Tisztítás.

Természetes illatokkal.



herbow.hu



Olvass be!

ságban
ok otthonra.

A természet gondoskodása az asztalodon



Nemes táplálék, tiszta élvezettel telve.

A Naked Noble termékcsalád **prémium minőségű, vegán, mentes édességeket** kínál - desszertkrémek, gyümölcskrémek és vegán islekek formájában -, amelyek természetes alapanyagokból készülnek, **glutén-, laktóz- és tejfehérje-mentesek, hozzáadott cukrot nem tartalmaznak**, és kompromisszumok nélkül nyújtanak élvezetes ízelményt a tudatosan étkezők számára.

Természet, hagyomány és modern tudomány



Az egészségtudatos életmód ma már nem egyszerű trend, hanem alap. Miközben Európában alig több mint 400 gyógynövényt ismerünk, Indiában több mint 7000-et használnak a mindennapi gyógyászatban – és nem véletlen. A természetes gyógyítás az egyik legősibb és legsokoldalúbb módszer, amely nemcsak a tüneteket kezeli, hanem segít visszaállítani a szervezet belső egyensúlyát is.

Ezt a több ezer éves tudást hozta el Magyarországra a Garuda Trade Kft., amely már több mint 30 éve dolgozik azon, hogy az ajurvéda szemlélete és gyógynövényalapú készítményei itthon is könnyen elérhetővé váljanak. A márka filozófiája letisztult és őszinte: autentikus ajurvéda kompromisszumok nélkül.

A cég által forgalmazott készítmények két fő csoportra oszthatók: a Garuda Ayurveda és a Dabur termékcsaládra.

A Garuda Ayurveda termékcsalád darabjai 100%-ban természetes, magas hatóanyag-tartalmú gyógynövénykivonatokból készülnek, amelyek

hatékony támogatást nyújtanak a szervezetnek. Elsősorban kapszulás étrend-kiegészítők tartoznak ide, amelyeket néhány egyéb termék – például olajok és porok – egészítenek ki. Ez a klasszikus ayurvedikus vonal, amely a gyógynövények erejére épít, és segíthet enyhíteni a hétköznapi, kevésbé súlyos problémákat, mint például az alvászavarok, a légzőszervi panaszok vagy a koncentráció hiánya.

A Dabur kozmetikumok mögött álló, nagy múltú indiai vállalat szintén az ayurvedikus hagyományokra épít, miközben a modern tudomány eredményeit is beemeli a fejlesztésekbe. Itthon legismertebb termékei a fluoridmentes fogkrémek, amelyek különleges, gyógynövényes ízvilágban érhetők el – például bazsalikomos, gyömbéres vagy neemes változatban

A Garuda Ayurveda márka nemrég friss, megújult külsővel jelentkezett, amely egészségesebb és modernebb megjelenést hozott a korábbi, retro hangulátú design helyett. A lényeg azonban változatlan maradt.

**Fedezd fel Te is az évezredek
hagyomány erejét!**



www.garuda.hu
Garuda Ayurveda

YouTube: @AyurvedaGaruda



Herbsgarden
natural cosmetics

Szebb vagy, *mint gondolnád!*

Természetes összetevőkkel
a ragyogóbb, egészségesebb
és magabiztosabb mindennapokért



TERMÉSZETES
ÖSSZETEVŐK



BŐRBARÁT
ÖSSZETÉTEL



RENDELD MEG
MOST!

KÉNYELMESEN,
GYORSAN, ONLINE



ÖNMAGADNAK IS
A LEGJOBBAT ÉRDEMLED!

herbsgarden.hu

SZÉPSÉG TERMÉSZETESEN NEKED

Az orvosi rendelő legallergiásabb gyereke



– Az allergiás reakciók akkor jelentkeznek, amikor a test immunrendszere, amelyet arra terveztek hogy harcoljon a kórokozókkal és a betegségekkel szemben, egyébként ártalmatlan anyagokra például élelre, szőre vagy pollenre reagál – magyarázta Menteki részletesen egy kis társának.

– Miiiiiiiiiii? – kérdezte a kis csiga, Csabesz, meglehetősen zavartan.

Azon a napon Menteki osztálya átment a szomszédos erdő iskolájába. Az osztály gyakran látogatott meg más iskolákat, hogy ez segítse az együtt tanulást, megismerkedjenek a gyerekek a környék más területein található növényekkel, és új barátságokat, élményeket szerezzenek. A látogatások során Menteki, akit allergiái különlegessé és egyedivé tettek, általában nagyon népszerű volt.

– Tehát amikor eszel egy szelet kenyeret, ami elvileg jóllakat és energiát ad, de rosszul lesz tőle a gyomrod, viszket tőle a bőröd, fáj a torkod, akkor allergiás vagy – folytatta Menteki.

– Hm. Ez nem hangzik igazságosnak – mondta a kis csiga, aztán egy ideig gondolkodott, majd megkérdezte: – Szóval a szalámitat és az uborkátat kenyér nélkül eszed? Nem áztatja el a szalvétátat?

Menteki elkezdett nevetni, és csóválta a fejét: – Nem, dehogy, gluténmentes kenyeret eszem.

Miközben arról beszélt, hogy mennyire más az élete, és milyen gyakran kell orvoshoz járnia, egy idősebb fiú a másik iskolából odarontott, és hangosan elkezdte kiabálni:

– ÉN VAGYOK a legallergiásabb gyerek!!!! – majd hozzátette: – ...legalábbis egyszer az voltam.

– Hogy érted ezt? – kérdezte Menteki, miközben elkezdte vizsgálni az idősebb fiút. Valójában elég menő volt. Vidra Vilmos, mert így hívták, magabiztosnak, divatosnak tűnt, sportos volt, és amerre ment, megnevettegetett másokat.



– Nem tudom, hogy még mindig csinálják-e ezt, de amikor kicsi voltam, mint ti, allergiateszteket végeztek a suliban úgy, hogy megszurkálták a csupaszhátunkat egy csomó kis allergénnel. Úgy nyolcéves lehettem, azt hiszem, és anyukám a fejébe vette, hogy allergiás vagyok valamire, ezért elmentünk mi is az orvoshoz. El sem tudod képzelni, mi történt ott... Lefekszem. Az orvos felveszi a kesztyűjét, és elővesz egy tálcát. Elkezdjük, és azonnal viszketni kezdek. Minden új minta felhelyezésénél egyre elviselhetlenebb a viszketés. A doktor sorban olvassa le a reakciókat. Tojás. Tej. Tejtermékek. Méz. Földimogyoró. Diófélék. Eper. Csokoládé. Búza. Papaya. Így tovább, és hipp-hopp, minden növény dologra allergiás lettem.



Ekkorra már azt gondoltam, hogy az életemnek nyilvánvalóan vége. Ő folytatta, és egyre izgatottabb lett. Az első tálcát elkészült, és én mindenre allergiás voltam. Elővett egy második tálcát. Macskák, kutyák, rágcsálók, bolhák, nyulak, halak, madarak. És így tovább, és hipp-hopp, minden mozgó dologra allergiás lettem.

Erre előhúz egy kis, nagyon különleges tálcát az orvos. Arany, ezüst, vas és még sok más. Minden fecske dologra allergiás lettem. Ekkor a doktor már izzadni kezdett. Hívnia kellett valakit, hogy megnézzé a világ legallergiásabb gyerekeit.

Ott zokogtam. Anyukám majdnem elájult, miközben próbálta kitalálni, most hogyan tartson majd életben. A nővérke adott egy pár kesztyűt, hogy játsszak vele, és elterelje a figyelmemet. Felveszem az egyik kesztyűt, aztán a másikat. Leveszem az elsőt, és felfújom, mint egy lufit. A viszketés megint egyre terjed. Megvakarom az arcomat. A nővér az orvosnak kiabál, aki visszaroohan egy idősebb orvossal a nyomában. Egy pillantást vetnek rám, és látom, ahogy az idősebb orvos nevetni kezd. Az orvos felsóhajt, ad egy injekciót, és megkéri a nővért, hogy dörzsöljön, vagyis mosson le. Hát a gumikesztyűre voltam allergiás. Ilyen is van. Szóval, ha te is allergiás vagy, akkor akár barátok is lehetnének

Hirtelen az összes gyerek felnevetett, és elkezdtek megbeszélni minden vicces történetüket és helyzetüket, amiket az allergiájuk miatt éltek át. Aztán az uzsonna idején, egymás mellett ülve, Menteki és Vidra Vilmos arra a következtetésre jutottak, hogy az allergia végül nem is olyan nagy tragédia



Az orvosi rendelő legallergiásabb gyereke



Hozd el a könyvedet étel helyett!

A hagyományos „hozz ételt cserébe” módszerrel ellentétben arra biztatjuk a gyerekeket, hogy hozzanak és cseréljenek könyveket és apró játékokat.

Akadálypálya

Hozzunk létre vicces beltéri vagy kültéri akadálypályát a fizikai aktivitáshoz, például székek alatt mászás, a szőnyeg szélén járás könyvvel a fejen, lufipukkasztás stb.

Gyurmaalkotások

A közös sütés helyett készítsenek a gyerekek házi, allergénmentes gyurmát formák építéséhez, vagy használjanak kereskedelmi forgalomban kapható modellező agyagot, ügyelve arra, hogy allergénmentes legyen.

Kincsvadászat

Tervezzünk tematikus kincsvadászatokat biztonságos kincsek, például apró játékok felhasználásával.

Vicces dolgok, amikről nem tudtad, hogy allergiás lehetsz rájuk:



Mobiltelefonok

Nem, ez nem trükk arra, hogy kevesebb időt tölts a telefonodon. Az olyan fémeket, mint a nikkelt, tartalmazó elektronikai eszközök érintéses dermatitist okozhatnak – ez egy bőrbetegség, amely kiütést vagy duzzadt, viszkető bőrt eredményez az érintést követően.

Testmozgás

Ez annyira ritka, hogy valószínűleg nem tudod majd felvenni a kifogásaid listájára, hogy miért hagyod ki a testnevelést: a testmozgás indukálta anafilaxis. Ez a nem mindennapi allergia valójában az edzés előtti étkezés által aktiválódik. A hagyományos élelmiszer-allergiáktól eltérően az ebben a betegségben szenvedőknek nem jelentkezik reakció, amíg fizikai aktivitást nem végeznek; amint elkezdik, bőr- és légzőszervi tünetek jelennek meg a semmiből.

Izzadás

Ha egy forró, párás napon csalánkiütés tör rád, lehet, hogy a saját izzadságodra lehetsz allergiás. Ez egyfajta csalánkiütés, és hirtelen jelenik meg. Kis dudorok keletkeznek, amelyek égető viszketést okoznak, és amikor lehűlsz, nagyon gyorsan elmúlnak.



Epres muffin

A muffinok lehetnek a lusta nyári reggeik sztárjai, de piknikezésre is magunkkal vihetjük őket, sőt, akár egy teljes étkezést is helyettesíthetnek. Finom, hordozható sütemények!

Lehetőséget kínálnak arra, hogy a gyerekek segítsenek nekünk, és fontos készségeket sajátítsanak el, pl. a bogyók felszeletelése, a hozzávalók mérése és a forró sütők körüli szabályok betartása során.

Hozzávalók

60 g kókusz- vagy növényi olaj
 200 ml cukrozatlan növényi tej
 2 evőkanál citromlé
 8 evőkanál juharszirup
 1 teáskanál vaníliakivonat
 csipet só
 150 g őrölt mandula
 100 g rizsliszt
 45 g tapiókaliszt
 5 g útifűmaghéj
 2 púpozott teáskanál sütőpor
 ¼ teáskanál szódobikarbóna
 100 g friss eper vagy áfonya



- Előmelegítjük a sütőt 180 °C-ra.
- A kókuszolajat egy nagy tálba tesszük, és forrásban lévő víz felett vagy a mikrohullámú sütőben megolvasszjuk.
- Ha megolvadt, adjuk hozzá a tejet is ugyanahhoz a tálhoz a citromlével, a juharsziruppal, a vaníliával, a sóval és az őrölt mandulával együtt.
- Szitáljuk bele a lisztet, a sütőport és a szódobikarbónát. Jól összekeverjük, és ha túl száraznak tűnik, adunk hozzá még egy kevés tejet.
- Adjuk hozzá a friss bogyós gyümölcsöket, és óvatosan forgassuk bele.
- A keveréket muffinformák között öntsük át egy muffinformában.
- Sütőben 20 percig sütjük, amíg megnő, és a beleszúrt tű tisztán kijön.
- Frissen a legfinomabb, de letakarva, hűtőszekrényben akár néhány napig is eláll.



yfood® 1 ital. 1 étkezés.

 Hosszantartó energia

 26 vitamin és ásványianyag

 Magas proteintartalom

 Gluténmentes

 Laktózmentes

 Hozzáadott cukor nélkül



Mentesség a tányéron: Divat vagy a jövő záloga?



NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA

A mentes étkezés ma már messze túlmutat a szűk réteget érintő diétákon.

A közelműtban megrendezett kerekasztal-beszélgetésünkön a teljes élelmiszerlánc képviselőivel – a kutatóktól a közétkeztetőkig – kerestük a választ arra: hogyan váthat a magyar mentes szektor fenntartható és versenyképes sikertörténeté.

A beszélgetés egyik legfontosabb tanulsága, hogy a „mentesség” ma már nem a hiányról, hanem a technológiai innovációról szól. **Dr. Tömösközi Sándor** (BME) rávilágított, hogy a hazai gabonakutatás kulcsszerepet játszik az új alapanyagok fejlesztésében; a cél, hogy a mentes termékek ne csak biztonságosak, de tápanyagértékükben is teljes értékűek legyenek. Ebben a folyamatban az agrárium szerepe is felértékelődik: **Szecsényi Tamás** (NAK) hangsúlyozta, hogy a magyar alapanyag-ellátás stabilitása és a szabályozott környezet elengedhetetlen ahhoz, hogy a hazai cégek ne csak itthon, hanem az exportpiacokon is megállják a helyüket.

A gyártói oldal képviselői a gyakorlati megvalósítás nehézségeiről és sikereiről meséltek. **Pinczés Marianna** (Grapoila) a zero waste szemlélet fontosságát emelte ki, bizonyítva, hogy az



élelmiszeripari melléktermékekből – például maglisztekéből – világszínvonalú, funkcionális alapanyagok hozhatók létre. **Kállai Cecília** (Mimoosa) ugyanakkor rámutatott a kvv-szektor kihívásaira: a vásárlói bizalom elnyerése és a prémium minőség fenntartása a folyamatosan dráguló alapanyagárok mellett komoly egyensúlyozást igényel.

A láncolat végén a fogyasztó áll, akit leggyakrabban a közétkeztetésen keresztül ér el a szektor. **Páger Zsolt** (Hungast) rámutatott: a mentes étkeztetés a tömeges ellátásban már nem választás kérdése, hanem szigorú logisztikai és biztonsági kötelezettség. A beszélgetés résztvevői egyetértettek abban, hogy a jövő a szorosabb összefogásé: a tudomány, a gyártás és a piac közötti párbeszéd teheti Magyarországot a régió mentes-központjává.

A mentes piac tehát nem csupán egy múlt trend, hanem az élelmiszeripar egyik leginnovatívabb ágazata, amely egyszerre szolgálja az egészségünket és a gazdasági fejlődést.

A beszélgetést Herczeg Andrea moderálta, aki testközelből látja a mentes piac fejlődését nap mint nap.

**A Nemzeti Agrárgazdasági Kamarának
köszönjük a támogatást.**



Innováció a rizsfeldolgozásban – új szintre lép a hatékonyság



Rice-ler



Egyedülálló fejlesztés veszi kezdetét a Nagykún 2000 Mg. Zrt.-nél, egy modern, nagy kapacitású rizshántoló üzem 'étesítése, amely a technológiai innováció és a gazdasági fejlődés tökéletes ötvözete.

A beruházás középpontjában egy korszerű, prémium minőségű ipari létesítmény áll, amely a legmagasabb műszaki és energiahatékonysági elvárások szerint épül. A fenntarthatóság jegyében az üzem működését napelemes rendszer is támogatja, csökkentve az energiefelhasználást és a környezeti terhelést.

A projekt egyik kulcseleme a 4 tonna/óra kapacitású rizshántoló vonal, amely gyors, megbízható és egyenletes feldolgozást biztosít. A korszerű technológia lehetővé teszi a magas minőségű végtermék előállítását, miközben a hatékonyság és a gazdaságos működés is kiemelt szerepet kap.

A fejlesztés részeként egy silóhűtő rendszer megvalósítása is történik, amely hosszú távon biztosítja az alapanyag minőségének megőrzését. Ez különösen fontos a stabil, kiszámítható feldolgozás és a kiváló termékminőség fenntartása érdekében.



A beruházás nemcsak technológiai előrelépést jelent, hanem új lehetőségeket is teremt. Erősíti a termelési láncot, növeli a feldolgozási kapacitást, és stabil, versenyképes hátteret biztosít a társaságnak, valamint az integrátor termelők számára.

**A projekt mögött
átgondolt tervezés és
jövőbe mutató szemlélet
áll – amely ma építkezik,
hogynap eredményt
hozzon.**



Nagykún Rizs, csoport: Roppant jó!!!
www.rice-ler.hu



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES

souldrops®



HIPO

A



MYSOUL

ALLERGÉN ÖBLÍTŐK

BABÁK ÉRZÉKENY BŐRÉRE FEJLESZTVE



Olvass be!

DROPS.HU

Mentesen, de nem kimerülten: Miért nem elég a „mit”, ha a „mikor” félremegy?



ÖTVÖS EDINA
egészségsherpa,
az Edinaturally márka alapítója

Sokan egy orvosi diagnózis hatására, határozott egészségügyi indokka¹ vágnak be a mentes étkezésbe, miközben személyesen is vágnak a megkönnyebbülésre, a több energiára és a puffadásmentes mindennapokra. Azonban az elején – amikor még keressük az új alapanyagokat és tanu²juk, mi tesz jót a testünknek – van egy kritikus pont: a folyamatos fáradtság. Ha hagyod, hogy a napközbeni kimerültség elhatárolmasodjon rajtad, az orvosi előírás és a személyes elhatározás is kevés lesz a sikerhez; ilyenkor ugyanis a legkönnyebb feladni az egészséget. A mentes életmód akkor válik fenntarthatóvá, ha nemcsak az ételeket válogatod meg, hanem arra is figyelsz, hogy ne merítsd le teljesen a raktáraidat a nap végére.

A mentes csapda: Amikor a minőség megvan, de a ritmus hiányzik

Lehet az ebéded gluténmentes, tejmentes, cukormentes és szuperegészséges, ha a testednek a legrosszabbkor kell megküzdenie vele. Sokan elkövetik azt a hibát, hogy:

- 1. Kávéval indítanak éhgyomorrra.**
- 2. Délben esznek először szilárd ételt.**
- 3. Fél kettőkor bedobnak egy kiadós (bár mentes) ebédet.**
- 4. Kettőkor pedig csodálkoznak, hogy elment az életkedvük is.**

Ez nem akaratgyengeség, hanem szintizta biológia. A vércukorszintet ingadozósa és az emésztési folyamatok elnyomják a kognitív teljesítményedet, pont akkor, amikor a legnagyobb szükséged lenne rá.



Három egyszerű váltás a stabil energiaszintért

Nem kell bonyolult kalóriaszámítás vagy újabb diétás megszorítás. Csak az időzítésen kell finomítanod, hogy a mentes életmód valóban az energiáról szóljon, ne a túlélésről.

Reggeli a kávé előtt, nem utána:

A sejteidnek valódi üzemanyagra van szükségük, mielőtt a koffein munkába állna. Ha éhgyomorral kávézol, a kortizolszinted (a stresszhormon) az egekbe szökik, ami később garantált fáradtsághoz és falási rohamokhoz vezet. Egyél meg egy pár falat mentes reggelit, és csak utána jöhet a fekete!

Az ebéd legyen korán:

Próbáld meg a napod legnagyobb étkezését 12:30-ig befejezni. Az emésztőrendszered kapacitása a kora délutáni órákban a legmagasabb. Ha túl későre hagyod a nagy ebédet, a szervezeted minden energiát az emésztésre fordít, neked pedig nem marad más, csak a „kajakóma”.

Este 7 után semmi nehezet:

A tested ilyenkor már az alvásra készül. Ne adj neki „másodállást” azzal, hogy éjszaka kell feldolgoznia egy nehéz vacsorát. Ha korábban és könnyebbet eszel este, pihentebben ébredsz, és nem lesz szükséged ötszörös adag kávéra reggel.

Miért fontos ez nekünk?

Amikor mentesen étkezünk, a szervezetünk eleve egy átállási fázison megy keresztül. Ha ebben az érzékeny időszakban még az időzítéssel is sanyargatjuk magunkat, a kudarcélmény borítékolható.

A titok: Ne csak azt nézd, mi van a tányérodon, hanem azt is, hol helyezkedik el az ebéd az időbeosztásodban. Egy tudatosan felépített napirenddel a mentes étkezés nem lemondás lesz, hanem egy szupererő, ami átsegít a délutáni mélypontokon.



www.edinaturally.com



edinaturally



GLUTENMENTES



LAKTOZMENTES



TOJÁSMENTES



VEGAN

Szintet léptünk a csomagolásgyártásban.

A **HEIDELBERG Speedmaster CX104 5+LX**
már nálunk dolgozik.
Gyorsabb gyártás, precízebb kivitelezés,
magasabb minőség.



Kiemelkedő sebesség

Rövidebb határidők,
nagyobb gyártási kapacitás



Tökéletes precizitás

Automatizált, folyamatos
minőségellenőrzés.



Prémium minőség

Részletgazdag, magas szintű
megjelenés minden projektben.



Bizza ránk dobozgyártási projektjeit, vagy nyomtassa nálunk katalógusait,
és élvezze a **legmodernebb technológia** előnyeit!

Minőség. Precizitás. Megújulás – Mostantól még magasabb fokon.



4027 Debrecen, Füredi út 76.

+36 52 340 041

ajanlat@centerprint.hu

www.centerprint.hu



Management
System
ISO 9001:2015
ISO 14001:2015

www.tuv.com
ID 9105029162

Hónaljdetox: miért nem működik nálad a természetes dezodor?



„Szeretnék alumíniummentes dezodorra váltani, de nekem nem működnek a természetes dezodorok!”

Talán ez az a mondat, amire; a leggyakrabban találkozott Máthé Csilla a Myne 'étezése alatt. És bevallja, ő is ezt gondolta 5-7 évvel ezelőtt.

Kevesen tudják, hogy mi történik a háttérben: az alumíniumsók úgy gátolják az izzadást, hogy blokkolják a verejtékmirigyeket, így sem az izzadság, sem a mérgeanyagok nem tudnak távozni – de még az alumíniumot is jól elraktározod. Amikor szeretnél váltani, és abbahagyod az izzadásgátlók használatát, megindul egy „detox” folyamat. Ez nem feltétlen kellemes, és változó a hossza, de legtöbbször 2-4 hétről számolnak be.

A természetes dezodorok működése teljesen más szemléletet képvisel, és 2 fronton harcolnak: egyrészt egy hatóanyag felszívja a nedvességet (például a szódobakarbóna, vagy érzékenyebb bőr esetén a bambuszpor), másrészt elpusztítják a kellemetlen szagokat okozó baktériumokat (például teafoalajjal). Ha túl vagy a detoxfolyamaton, a kémia itt is működik, és teszi a dolgát.



A Myne dezodorokat ezzel a tudással felfegyverkezve fejlesztették ki: az E-keverdében te választhatod ki a számodra ideális hatóanyagokat, így teljesen a saját bőrödre hangolhatod a dezodorodat. Gyerekek, kismamák és érzékeny bőrűek is megtalálják a számukra megfelelő verziót.

A váltáshoz pedig minden tudást megadnak. Az első hetekben a tested újraindítja a természetes folyamatait. Az eltömődött pórusok kitisztulnak, az izzadás fokozódhat, és bizony az illatok is erőteljesebbek lehetnek. Ez a hónaljdetox része. Az első hét az alkalmazkodásé, a második a „purging” időszak, amikor a mérgetelenítés csúcsra jár. A harmadik héten már érezhető a javulás, a negyedikre pedig beáll az egyensúly – és egy frissebb, természetesebb működés.

Sokan itt adják fel, pedig pont ez a fordulópont. Ha kitartasz, a tested meghálálja. Nem csak egy dezodorot váltasz le – egy teljes szemléletet. Ezenkívül sok más kérdésre is választ kapsz: Valóban rákos lehetsz-e az alumíniumsótól? Hogyan befolyásolják az élelmiszerek az izzadságszagot? Mi köze mindennek a párválasztáshoz? Könnyebb-e a férfiaknak a váltás?

Készen állsz a kihívásra?

Csatlakozz a #hónaljdetox mozgalomhoz, és tapasztald meg, milyen, amikor nem elhyomod, hanem támogatom a tested működését!

www.myne.hu
myne.hu.skincare
myne_skincare



Utazás ételérzékenyen: kihívásból életforma

Ha nyár, akkor irány a nyaralás! Ilyenkor már mindenki a következő kalandot tervezi: hova utazzon, hol kapcsolódjon ki, mivel töltődjön fel a nyári szünetben. De a szervezés nem mindig egyszerű – főleg akkor, ha valamilyen ételérzékenységgel élünk. Ilyenkor nemcsak az számít, melyik országot választjuk, hanem az is, pontosan hová megyünk, és hogyan oldjuk meg a mindennapi étkezést, bármilyen diétát is követünk. Hogy könnyebb legyen a tervezés, két tapasztalt utazóblogger, **Ferenci Dominika** és **Wessely Márta** gasztronómiai újságíró osztja meg velünk bevált tippjeit.

Mikor és hogyan kezdődött az utazás az életedben?

Egy váratlan diagnózis indított el mindent: tíz évvel ezeőtt a kamaszlányukná: – aki hatéves kora óta egyiptoiógusnak készült – cöliákiát á:apítottak meg. A kezdeti sokk után gyorsan megszűietett az elhatározás: a betegség nem állhat az áimai útjába. Az utazás így nemcsak éimény, hanem egyfajta „tesztpá:ya” lett számunkra, ahol megtanultuk, hogyan lehet speciális étrendde: is teljes életet élni

Hogyan vált az utazás életformává?

Az első utak még a tapaszta:atszerzésről szóltak, időve: azonban kiderült: szeretünk utazni. Bejártuk Európa nagy részét, e:jutottunk Amerikába és Ázsiába is, miközben újabb egészségügyi kihívások jöttek ná'am (inzulinrezisztencia és pajzsmirigyproblémák) és tették még összetettebbé a mindennapokat.

Szerinted mi a legfontosabb szempont egy utazás megtervezésénél?

Véleményem szerint a legfontosabb a tudatos felkészülés. Minden út előtt részletes térképet készítek, bejelölve rajta a biztonságos éttermeket és boltokat. il:etve gyakran szá:unk meg apartmanban, éppen azért, hogy magunk főzhessünk, így jóval nagyobb kontrol:unk van az étrendünk felett.



Ferenci Dominika
utazó blogger

Milyen praktikus megoldások segítik a mindennapjaitokat útközben?

Mindig van egy „gyorsételek-istánk”, amin olyan ételek szerepelnek, amik 30–40 perc alatt elkészíthetőek. Az alapanyagokat áitaiában helyben szerezzük be, és igyekszünk egyszerű, friss ételeket készíteni. Nem visszük magunkkal a fé: háztartást, de néhány apró eszköz – mint pé:dá'u: egy serpenyő – sokat segít.

Hogyan látod, mennyire fontos a közösségi tapasztalatesere?

Szerintem kulcsfontosságú. A giuténmentes közösségek rengeteg hasznos információt adnak. Az évek során annyi tapasztalatot gyűjtöttünk, hogy ma már mi is – egy Facebook-csoporton keresztül – aktívan segítünk másoknak.

Vannak „biztonságosabb” úti célok?

igen. Tapasztalatunk szerint Spanyolország és Olaszország kiemelkedő ilyen szempontból: széles a giuténmentes termékek választéka, jó minőség és sok megbízható étkezési iehetőség várja az odautazókat. Kezdőknek és családoknak különösen ajánljuk!

„Nem lehet félvállról venni” – utazás speciális étrenddel



Wessely Márta
utazó blogger,
gasztronómiai újságíró

Wessely Márta, vagy ahogy sokan ismerik, Mirelle, 1996 óta van jelen az online térben. Gasztronómiai szakújságíróként és PR-tanácsadóként több mint húsz éve foglalkozik a gasztrovilággal.

Hogyan látod: mi a legfontosabb szempont egy utazás megtervezésénél? Illetve mi az első lépés, ha valaki speciális étrenddel utazik?

Szerintem az utazás nulladik lépése az online közösségek felkutatása. Ezekben rengeteg információ található, köztük pontatlan is, de idővel kiszűrhetőek ezek közül a valóban hasznos tippek. Egy jó ajánlás – legyen az étterem, szállás vagy applikáció – komoly segítséget jelenthet már a tervezés időszakában is.

Mennyire számít az, hogy mi az úti cél?

Nagyon meghatározó maga az úti cél, mert úgy gondolom, hogy hatalmas különbségek vannak országonként. Míg O'aszországban természetes a g'uténmentesség kezelése, addig máshoi – pé'dául' Beigiumban vagy Görögország egyes részein – komoly ki-



hívást jeinthez megtalá'ni a megf'elő éte't. Ezt a saját élményeim is igazolják: Krétán például; egy egyszerű, g'uténmentes kenyér beszerzése is hosszadalmas folyamat volt, míg O'aszországban magató' értetőden figyelnek a speciális igényekre.

Milyen gyakorlati tanácsokat adnál azoknak, akik éppen utazást terveznek?

A tudatos tervezés elengedhetetlen: érdemes utánanézni a helyi rendszereknek, applikációknak, és elmélyedni a friss visszajelzésekben is. Emellett elengedhetetlen, hogy mindig legyen ná'unk „biztonsági tartalék”. Én például csomagot, gluténmentes kenyér né'kü' már nem indulok el sehová sem. De az utazás során egy keksz vagy némi gumicukor is jól jöhet bármikor, ha épp nincs másra lehetőségünk.

Számít, hogy kikkel utazunk?

Nagyon is. Fontos, hogy türelmes legyen a társaság. Olyan útitársakkal érdemes utazni, akik elfogadják, hogy néha több időt vesz igénybe a megfelelő hely megtalálása. Természetesen ezt jelentősen megkönnyíthetjük az előzetes kutatással és a tervezett helyek leellenőrzésével.

A tapasztalat egyértelmű: speciális étrenddel is lehet teljes értékűen utazni, de tudatosság és felkészülés nélkül könnyen nehézségekbe ütközhetünk.

A pánikbetegség eredete már az ókorból ismert, leírások alapján.



Pan 'sten a pásztorokná' okozott hirtelen, huzamosabb ideig jelentkező stresszes, szorongásos állapotot, amikor az erejét próbálta megmutatni.

Hippokratész írásaiiban is olvashatunk olyan emberekről, akiknek szívdobogás, rendszeres fuiladás, nehéz levegővétel jelemezte a mindennapjait, de ezt abban az időben valási, démoni eredetűnek titulálták és sokszor máglyára vetették őket

A 19. században háborúk idején tapasztalták először, hogy az idegeskedés, szapora szívverés, fuiladásérzés együttes tünetként jelentkezik és rövid időn belül: e' is múlik, majd ez a tapasztalás újra megismétlődik.

Az ipari forradalom városokba terelte az embereket, a tömegeket, felgyorsította az életritmusukat és újfajta bizonytalanságokat hozott, mint például a megszűnő közösségek, a változó társadalmi szerepeket, és egyre erősebb személyes felelősségérzet jelent meg.

Az orvosok ekkor kezdtek beszélni idegességről, amelyek már nem a külső veszélyhez, hanem a mindennapi élethez kapcsolódtak.

Ezután filozófusok, orvosok próbálták megérteni, mi történik az ember belső világában. Számos európai szellemi központ vált laboratóriummá, ahol arra keresték a választ, hogy ez az idegeskedés milyen módon fakadhat tudattalan elfojtott vágyakból

A 20. századi pszichológia négy sarokpontja: Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Alfred Adler és Margaret Mahler – mit mondanak a szorongásról?

A szorongás és a pánik sokak számára ijesztő élmény: hirtelen jelenik meg, erős, és gyakran úgy tűnik, mintha nem lenne oka.

A 20. század meghatározó pszichológusai azonban egészen másképp látták szerintük a szorongás mindig üzenetet hordoz.

Sigmund Freud szerint a háttérben elfojtott érzések dálnak. Olyan gondolatok és vágyak, amelyeket nem engedünk fe'lszínre, de attól még hatnak ráink. Amikor ez a be'ső feszű'tség túl nagyra nő, akár pánik formájában törhet e'ő.

Carl Gustav Jung úgy gondolta, hogy a szorongás egyfajta be'ső jelzés. Azt mutat-



ja, hogy eltávolodtunk önmagunktól, nem figyelünk e'égge a saját érzéseinkre. I'yenkor a pánik nem „hiba”, hanem figyelmeztetés: ideje visszatá'álni az egyensúlyhoz.

Alfred Adler a kisebrendűségi érzést tartotta kulcsnak. Ha úgy érezzük, nem vagyunk elég jók vagy nem felelünk meg, az szorongást szül. A pánik ennek a belső bizonytalanságnak a felerősödött, nehezen kezelhető formája lehet.

Margaret Mahler pedig a gyerekkor szerepét hangsúlyozta. Szerinte a korai biztonságérzet hiánya – például a bizonytalan kötődés – később szorongásra hajlamosíthat. A pánik i'yenkor egy régi, mély bizonytalanság visszatérése.

Mi a közös ezekben a nézetekben?

Az, hogy a szorongás nem az ellenségünk. Inkább egy jelzés: valami bennünk figyelmet kér. Ha ezt megértjük, a pánik nemcsak i'jesztő élmény, hanem egy lehetőség is arra, hogy közelebb kerüljünk önmagunkhoz.

És talán a legfontosabb: amitől menekülünk magunkban, az kopogtat a lehangosabban.



Pszichológusként egyre több szorongó, pánikbeteg emberrel találkozunk, akik általában már túl vannak jó pár rohamon, sokszor infarktus gyanúja miatt néhány kórházi látogatáson is. A szorongás kezelését többféle módszerrel tudjuk segíteni: pl kognitív viselkedés terápiával, sématerápiával, imaginációs technikákkal, légzéstechnikákkal, relaxációs technikákkal, vagy akár kineziológiával, családállítással is. Ezekkel a módszerekkel egyrészt feltárjuk a probléma gyökerét, másrészt instant segítséget adunk a rohamok megfékezésére. A szorongások általában hatéves korunk előttről származnak. Az ott átélt traumák hatására olyan válaszreakciókat tanulunk meg, amik rögzülnek, és a részünké válnak anélkül, hogy ez tudatosulna bennünk.

Nekünk, pszichológusoknak, az a feladatunk, hogy feltárjuk ezeket a tanult érzelmi válaszreakciókat és stresszoldási módszerekkel át tudjuk alakítani őket. Szükség esetén pszichiáter által javasolt gyógyszeres kezelés is támogatást nyújthat. Megfelelő szakmai segítséggel a pánikbetegség jól kezelhető, és az érintett újra teljes, kiegyensúlyozott életet élhet.

www.panikcentrum.hu



panikcentrum



Fehér Ildikó
pszichológus



Riha Zsófia
pszichológus



Zalka Iza
pszichológus

Étteremajánló

Tibidabo

Ha Budapesten keresel biztos és élvezetes gluténmentes helyet, a Tibidabo Gluténmentes Étterem remek választás. A konyha teljesen gluténmentes, így nyugodtan élvezheted az ételeket. Az étlapon klasszikus és a modern fogások is helyet kapnak: a ropogós-szaftos smashed burger, a könnyed reggeli mint az Avo Bagel vagy az Ex-Benedict, valamint tartalmaz főételek, például a rántottszelet. A levesek és vegetáriánus választék is izgalmasak. Desszertként érdemes megkóstolni a citrom tarte-ot vagy a csokoládétortát, a friss, helyben készült péksütemények pedig még teljesebbé teszik az élményt. Legyen szó friss reggeliről vagy büntudatmentes ebédéről, a Tibidabo új szintre emeli a mentes gasztronómiát.

www.mom.tibidabo.hu



tibidaboetterem

1123 Budapest, Alkotás utca 53.



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES



VEGÁN



Cöli Bisztró

A gluténmentes gasztronómia egyik úttörője, a Cöli Bisztró immár több mint 15 éve kínál biztonságos és ízletes alternatívákat az ételérzékenyek számára. A Budaörsről indult vállalkozás ma már Budapest szívében is várja vendégeit, ahol helyben készült finomságokkal bizonyítják: a gluténmentes étrend nem jelent lemondást. A kínálat lenyűgöző – több mint 100-féle pékáru, palacsinták, pizzák, hamburgerek és hot dogok készülnek közel 30-féle lisztkeverékből, természetesen 100%-ban gluténmentesen. Az ételek helyben, saját sütőjében sülnek, így garantált a minőség és a biztonság. Ha inkább otthon élveznéd ezeket az ízeket, rendelésedet kényelmesen házhoz is kérheted – a Cöli Bisztró élménye így bárhová eljut.

www.glutenmentesbisztró.hu



Nyugati Cöli Bisztró

1065 Budapest, Jókai utca 40.



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES



Szederinda

„Étek, ami nem vétek” – itt az étkezés valóban élmény és tudatos választás egyszerre.

A Szederinda Étterem modern önkszolgáló étteremként vár Titeket, ahol a házas ízek és az egészségtudatos gasztronómia található. A napi menü frissen készült, garantáltan gluténmentes fogásokat kínál, kizárólag ellenőrzött alapanyagokból, helyben fogyasztásra és elvitelre egyaránt. Kiemelt különlegességük a saját készítésű, gluténmentes pizzatészta, amelyre változatos feltétek kerülnek – a magyaros ízekről kezdve egészen a klasszikus kedvencekig. Az étlapon találsz még leveseket, grillételeket, halakat, wokfogásokat, salátákat és desszerteket is, így mindenki keríthet magának olyat, ami a fogára való. Vass Balázs séf több évtizedes tapasztalata pedig garantálja a minőséget.

www.szederindacterem.hu



**Szederinda Gluténmentes
Étterem**

1091 Budapest, Üllői út 149.



GLUTÉNMENTES LAKTÓZMENTES



Glutilino

A Glutilino Pizzéria egy új korszakot nyit a gluténmentes étkezésben, ahol a „mentes” biztosan ízeletet is jelent. Itt búcsút inthetsz a száraz, ízetlen alternatíváknak: pizzáik és friss pékáruik gazdag ízvilága a hagyományos élményt idézi, kompromisszumok nélkül. A kínálatban a klasszikus margherita mellett merész, gourmet alkotások is megjelennek, mint például citromos-ricottás alapú, kacsamellel és málnával kombinált különlegességek. A pizzák egy világ- és Európa-bajnok pizzaséf szakmai felügyeletével, prémium alapanyagokból készülnek, teljesen gluténmentes, biztonságos környezetben. Aki pedig ellátogat hozzájuk, annak garantálják, hogy minden falat egy tudatos, mégis élvezetes gasztróélmény lesz. **Kóstoljátok meg Ti is a különbséget!**

www.glutilino.hu



glutilino

1138 Budapest, Párkány u. 8.



GLUTÉNMENTES

mentes Nagyköveteink



HORVÁTH JUDIT



SZINETÁR DÓRA



PÁL TAMÁS



BARTUS MARCI



GARAMI GÁBOR



LAKATOS PÉTER



KUTASI KELLY



JERKÓVICZ BOGLÁRKA



KURTÁN KÓLOS



CSEREPEŠ ÁGNES



POSTA RENI



NEMES DÓRA



GIEGER BIANKA



DR. ANDRÁSI NÓRA



SEINER-KOVÁCS JUDIT



KOHÁRI ÉVI



TÓTH JUDIT



VÁGÓ PIROS



HERCZEG ANDREA

VÁSÁROLJ MENTES TERMÉKEKET
A KAMPÁNY IDŐSZAKA ALATT,
TÖLSD FEL A VÁSÁRLÁST IGAZOLÓ BLOKKOT,
ÉS LÉGY TE AZ EGYIK SZERENCSES,
AKI ELVISZI ÉRTÉKES NYEREMÉNYEINK EGYIKÉT!
A NYEREMÉNYJÁTÉK IDŐSZAKA: **2026. MÁJUS 11-31.**



FŐDÍJ
FÉLMILLIÓ Ft értékű utazási utalvány

AZ ITAKA UTAZÁSI IRODA JÓVOLTÁBÓL

VÁSÁRLÁS ELŐTT TÁJÉKOZÓDJ AZ AKTIVITÁSBAN RÉSZT VEVŐ TERMÉKEKRŐL. A VÁSÁRLÁST IGAZOLÓ BLOKKOT ŐRIZD MEG.



Satisfry Air Fryer

Russell Hobbs
A BRITISH ICON SINCE 1962
HETI NYEREMÉNY



Mentes
ajándékcsomag

HETI NYEREMÉNY

Tarts velünk Te is, kövesd a Csak a Mentes
social oldalait, és tudj meg többet
A KAMPÁNY RÉSZLETEIRŐL!



byo organika

ITAKA

herbow

souldrops

Russell Hobbs
A BRITISH ICON SINCE 1962

PÉCSI SÖR

NATRUE

Együttműködő Partnereink



AZ ORSZÁG MENTES HÓNAPJA

mentes

május

A cöliákia világnapja: tudatosság a mindennapok szintjén

Május 16-a a cöliákia világnapja. Azok számára nem ismeretlen ez a nap, akik régóta g'uténmentesen ének – sokka; inkább egyfajta emlékeztető: miért is fontos a következetesség, a tudatosság és a folyamatos odafigyelés.

Jól tudjuk, a cöliákia egyetlen „kezelése” a szigorú, élethosszig tartó, gluténmentes étrend. A diagnózis utáni első időszak kihívásai után jön a következő szint: a rutin kialakítása, az életminőség finomhangolása, és az, hogy hosszú távon is fenntartható legyen ez az életforma – kompromisszumok nélkül.

Az elmúlt években látványosan fejlődött a kínálat: ma már nemcsak sokkal szélesebb a választék, hanem nagyon jó minőségű gluténmentes termékek érhetők el, és az éttermek is egyre tudatosabban készülnek fel az igényekre. Mégis, a valódi biztonság továbbra is az egyéni odafigyelésen múlik. Az alapanyagok pontos ismerete, a keresztszenyeződés következetes elkerülése és a folyamatos kontroll olyan rutin, amelyet nem lehet „elengedni” – még évek után sem.

A tapasztalt diétázók pontosan tudják: egy utazás, egy éttermi vacsora vagy akár egy spontán program is tervezést igényel. Ugyanakkor az is egyre inkább látszik, hogy megfelelő felkészüléssel ma már szinte bárhol megoldható a biztonságos étkezés – legyen szó hétköznapiokról vagy különleges alkalmakról.

A cöliákia világnapja így nem csupán figyelemfelhívás, hanem egy közös pont is: azoké, akik nap mint nap tudatos döntéseket hoznak az egészségükért. És ne feledjük, hogy a következetesség nem korlátoz, hanem hosszú távon szabadságot ad!

MINDEN MENTES EGY HELYEN



WWW.MENTESMAJUS.HU



mentes Gasztró tábor

COSTA BLANCÁN

2026.09.27 - 10.4.

**EGY HÉT, AHOL MINDEN
HOZZÁD IGAZODIK**

**LIMITÁLT, 12 FŐS CSOPORT
A VALÓDI ÉLMÉNYÉRT**

**A MENTES SÉF, AKI ÉLMÉNNYÉ
FORMÁLJA AZ ÍZEKET**

**GASZTROÉLMÉNYEK
- KOMPROMISSZUMOK NÉLKÜL**

**PRÉMIUM SZÁLLÁS - VILLAHANGULAT,
LENYŰGŐZŐ PANORÁMÁVAL**

ANGELI MÁTYÁS
a 2025-ös Év Mentés Séfje
profi kategóriájának nyertese



WWW.CSAKAMENTES.HU



@CSAKAMENTES



CSAK_A_MENTES



INFO@CSAKAMENTES.HU



**Csökkentett szénhidrát tartalmú,
gluténmentes és paleolit** termékek
széles választékban!

- Vágó Piros ajánlásával!

dia-wellness.com



www.bijo.hu

1135 Budapest,
Róbert Károly körút 96-100.



15.000 BIO, REFORM ÉS GYÓGYTERMÉK
VÁSÁRLÁS SZEMÉLYESEN ÉS ONLINE

