

Csak a Mentés

MAGAZIN



MENTÉS
TERMÉKAJÁNLÓK,
hogy könnyebben eligazodj

MENTÉS HELYEK
a biztonságos étkezéshez

NATUR KOZMETIKUMOK
természetes szépségápoláshoz

ÖKO HÁZTARTÁS
a bolygónk védelméért

A FÖLD NAPJA: ÁPRILIS 22



A TERMÉSZET PÁRATLAN ÍZE



Nyiladozunk, mint a természet, ennek első gyümölcse pedig idei tavaszi lapszámunk, amely most is számos izgalmas tartalmat kínál neked. A fókusz ezúttal még inkább az egészségre és ehhez szorosan kapcsolódva a Földünk védelmére helyeztük, hiszen a kettő egymás nélkül nem létezhet.

Az egészség azonban nemcsak a testünk és szervezete-
tünk védelmét jelenti, hanem egészséges gondolkodást
és cselekvést is a szűkebb és tágabb környezetünkben.
A tavaszi lapszámunkban ezért külön oldalakat szentel-
tünk a Föld napja kapcsán a környezetvédelemnek is,
ahol tippeket is adunk arra vonatkozóan, mit tehetsz te
személy szerint azért, hogy testileg és mentálisan is
egészségesebb körülmények között élhess.

Természetesen megszokott rovataink sem maradnak
ki, és ezúttal is lesz lehetőséged izgalmas receptek
kipróbálására, valamint új, száz százalékig természetes,
mentes termékek megismerésére.

Tekints úgy erre a magazinnra, mint egy hasznos útmuta-
tóra a tavaszi-nyári időszakban. Reméljük, segítségedre
lesz sok mindenben, és inspirációt nyújt az életed és
környezeted egészségesebbé tételéhez is!

Kitartást, erőt és sok mosolyt kívánok.

Szeretettel,

Herczeg Andrea

alapító-tulajdonos



Impresszum:

Kiadó:

Csak A Mentés Kft.
4492 Dombbrád, Balaton u. 47.

www.csakamentes.hu
info@csakamentes.hu

Főszerkesztő:

Herczeg Andrea,

Kommunikációs vezető:

Davida

Újságírók:

Óré Adrienn, Kristóf-Goda Szilvia

Kreatív Vezető:

A1 Vizual Kft.

Korrektor:

Mosolygó-Marján Erzsébet

Hirdetésfelvétel:

info@csakamentes.hu

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



Szabadtéri Vásár

2021.06.12-13. 11:00-18:00

Miamor, 1031 Római Part 47.

Mindenmentes egészséges egy helyen!

INGYENES



**MEGKÖSTOLHATOD, INFORMÁLÓDHATSZ,
KAPCSOLÓDHATSZ
személyes konzultáció - táplálkozási tanácsadás**



NARANCSSOS CSOKOLÁDÉ POHÁRKRÉM RECEPT

1. Az alábbi összetevőket turmixold össze és öntsd a poharakba:

- Narancs 4db
- Kesudió 10 dkg
- Konyakliszt 1 kiskanálnyi
(ha esetleg sűríteni szeretnéd)

2. Majd az alábbi összetevőket is turmixold össze és mehet az előző rétegre és hűtve tálald, ízlés szerint gyümölcsökkel díszítve!

- Érett banán 2 db
- Kakaópor 1 adagolókanál
- **Hush&Hush** superfoodfehérje 1 adagolókanál
- Pici víz vagy datolya áztatóleve



A recept videót a
nyersef.hu
honlapon találd!

ONLINE CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES

FOGYÓKÚRA!

✓ "A vércukrom, ami 10,5-ről indult, most 6,5!"

✓ "-5 kg. Köszönök mindent! Férjem is velem tartott, neki 6 kg-ot sikerült fogynia. Továbbra is ezen az úton maradunk."

✓ "Én 2010 óta küzdök autoimmun pajzsmirigy alulműködéssel, és ez az étrend hozta meg számomra az áttörést."

- Részletes étrend,
- pénztárcabarát bevásárlólista,
- egyszerű, de nagyszerű receptek,
- napi szintű online konzultáció.

HAVI
-4-8KG

postareni



postareni.hu/etrendek

FOGYÁS RELAXÁCIÓVAL!



- Ha már számtalan sikertelen diéta áll mögötted
- Ha valódi sikert szeretnél elérni életmódváltás terén
- Ha úgy érzed, hogy túl sok a stressz az életedben
- Ha fejlesztenéd az önismeretedet

...akkor jelentkezz!

Virágh Barbara

táplálkozási tanácsadó, relaxációs
gyakorlatvezető

Honlap: www.viraghbarbara.hu

E-mail: info@viraghbarbara.hu

Facebook: Virágh Barbara szakmai oldal

MIÉRT MARADJ VEGÁN CUKORBETEGEN IS?

A cukorbeteg diéta
összegyeztethetetlen
a vegán étrenddel.

De **van rá megoldás.**

Olvasd el a 2-es diabos,
táplálkozási tanácsadó
praktikus útmutatását!

**KEEP CALM and töltsd le:
etrendezo.info/vegandiab**



MEGJELENT MONA
LEGÚJABB KÖNYVE,
MELYET
LÉGRÁDI ILDIKÓVAL ÍRT.
60 MENTES RECEPT
MONÁTÓL,
30 FEJEZET ILDIKÓTÓL.

CSALÁD -
GYERMEKEK
- EGYMÁSRA
FIGYELÉS -
60 MENTES
RECEPTTEL



MEGVÁSÁROLHATÓ

[HTTP://WWW.WETEL-ALLERGIA-ABCHU/LEGRADI-ILDIKO-KISS-MONA-
-SZERETOKONYHA-T759130 *](http://www.wetel-allergia-ab.hu/legradi-ildiko-kiss-mona-szeretokonyha-t759130)

Határtalan Házikonyha

3 ÉV UTÁN ÚJ SZAKÁCSKÖNYV Az Eden Premium támogatásával megjelent Kristóf legújabb könyve, melyet Nimivel közösen készítettek most először.



Elindultak a személyre szabott online főzőkurzusok is, amit a <http://www.tunkitunki.hu/steinerkristof> oldalon rendelhettek meg. Kövessétek Kristóf és Nimi kalandjait a social médiában is:

Insta: www.instagram.com/kristofsteiner • www.instagram.com/nimrodagan

FB csoport: KristOffStage

Adományozz vizet pár kattintással!



FENNTARTHATÓ VÍZRENDSZEREK AFRIKÁBAN

Neked semmibe nem kerül, de valakinek több hónapra elegendő vizet biztosíthatsz!

Mai napig, számunkra elképzelhetetlenül nagy problémát jelent a vízhiány Afrikában. Nem csak az ott honokban nincs vezetékes víz, de a **legközelebbi működő kút vagy forrás is kilométerekre van**, és az azokból nyert víz nagy része sem fogyasztható biztonságosan. Ennek szeretnénk véget vetni

Biztonságos ivóvizet Afrika falvaiba!

A BWT, az AQUA Pearls projekt keretében, Gambia és Tanzánia falvaiban olyan **fenntartható vízrendszerek kialakítását kezdte meg**, amelyek tiszta ivóvizet biztosít a helyi lakosok számára. A cél, hogy mindenki számára elérhető közelségben legyen olyan kút, amelyből a nap 24 órájában biztonságos víz vehető. A lakosok azonban fizetniük kell ezért a vízért. Egy ott élő ember **1 évi vízszükségletét kb. 1.800 Ft-ból lehet fedezni!**

Kérünk, hogy Te is támogasd ezt a kezdeményezést! Ez neked nem kerül semmibe, mégis hozzájárulhatsz egy család terheinek a csökkentéséhez!



Hogyan tudsz vizet adományozni?



Ha van bármilyen BWT készüléked vagy eszközöd, akkor **töltsd le a BWT ingyenes BEST WATER HOME applikációját** a telefonodra, **regisztráld be a készülékedet** – kanacsót is – **és máris 350 Ft-tal hozzájárulsz** ahhoz, hogy minél több afrikai ember juthasson biztonságos ivóvízhez!



Minden termékregisztráció után – 2021. március 1. – április 30. között – a BWT Hungária Kft. 350 Ft-ot adományoz vízkreditben a helyi lakosoknak.

Ha még nincs BWT terméked, akkor **használd a MENTES20 kuponkódot és vásárolj 20% kedvezménnyel** a bwtviz.hu/shop oldalon! A kupon 2021. április 30.-ig érvényes.

Csatlakozz, és segítsünk közösen!



Mix Your Nature

Készíts saját krémet!



BIO



NATÚR



PARABÉN
MENTES



VEGÁN



ÁLLATKÍSÉRLET
MENTES

Biztosan Te is elképzelted már, hogy milyen összetevőket használnál, ha magad állíthatnád össze a testápolódat. A mai online világban a Mix Your Nature segít Neked ebben. Nincs más dolgod, csak kiválasztani a honlapon az E-keverde menüpont alatt az összetevőket, és ők frissen elkészítik Neked; sőt a krémek – pontosabban stiftet – az általad kitalált, egyedi címkével látják el.

Máthé Csilla tulajdonos története 5 évvel ezelőttre nyúlik vissza, amikor a kislánya számára keresett megfelelő minőségű fényvédőt. Akárhogyan kutatott, sajnos nem talált olyan naptejet, amit jó szívet kent volna a gyermekére. Ezért elhatározta, hogy ő készíti el a megfelelő krémet. Innen indult útjára a cég története. Autodidakta módon sajátította el az alapokat, majd egy kozmetikumkészítő iskola elvégzése után belevágott a különböző stift elkészítésébe egy vegyészcsappal.

„Mindent saját kezűleg készítünk, így a műhelyünkben csak friss kozmetikumok kerülnek ki, melyek teljesen vegyi anyag- – mesterséges illatanyag, tartósítószer, SLS, parabén és színezék – mentesek, és élelmiszer tisztaságú összetevőkből állnak!”

Csilla nem csupán a natúrkozmetikumok minőségére, de a csomagolásokra és a formátumukra is rendkívül odafigyelt. Ezért döntött úgy, hogy a termékek nagy része stift formában lesz, így könnyebben elfér egy női táskában, bármikor használható és nem folyik ki. És amilyen fontos a belbecs, annyira helyezett nagy hangsúlyt a külsínre is, ezért kerültek a termékek a biológiailag 7-12 hónap alatt lebomló és akár komposztálható kraft kartonba. Ez nemcsak nagymértékben olaj- és vízálló, de a dobozokon használt festékanyag is szójababbal készült. A habkrém mellett ajak-, szemkörnyék-, arc- és testápoló, balsam, dezodor is készül náluk. És minden terméket el tudnak készíteni illóolaj- és illatanyag-mentesen is.

Bár még a vállalkozás nincs egy éves, már egy rangos díjat magáénak tudhat, ugyanis 2020-ban a Joy magazin Az év üzleti bravúrja különdíjat adományozta nekik.



Fb: Mix Your Nature
In: @mixyournature
W: www.mixyournature.com



Étkezz Jól!

ÉtkezzJól! Vegán



Gyakran gondoljuk azt, hogy tudatosan és jól étkezni nem nagy dolog, csak gondosan oda kell figyelnünk arra, hogy mi kerül az étkezéseink során a tányérunkra, és már kész is. De ilyenkor nem számolunk a rohanó, stresszes napokkal, amikor nem hogy enni nincs időnk, de még vásárolni sem nagyon, az meg, hogy még egészséges és finom is legyen, amit ilyenkor megesszünk, szinte lehetetlen. Ebben nyújtunk nagy segítséget Végl Tamás és Hamburger Ádám, az ÉtkezzJól! brand megálmodói.

2018-ban alkották meg először a női és férfi, egyébként egyéni igényekre szabott egészséges ételeket, március közepe óta azonban – mivel az elmúlt 2 évben hatalmas igény mutatkozott náluk a vegán termékek iránt – már a vegánok is bátran rendelhetnek tőlük, mert külön személyre szabott menüsört állítottak össze nekik. Miért személyre szabottak a hához rendelt ételek?

Mert nekünk mindössze annyi a dolgunk, hogy regisztrálunk a <https://vegan.etkezzjol.hu/> oldalon, és a bejelentkezés után gondosan kitöltjük az általuk összeállított kérdőívet, amiben minden kiderül az étkezési szokásainkról. Itt arra is lehetőségünk van, hogy bejelöljük azokat az ételösszetevőket, amit nem szeretnénk vagy nem tudunk fogyasztani. Ezt a kérdőívet kiértékeli egy táplálkozási tanácsadó, aki ezután egyedi, akár rugalmas adagolással állítja össze grammra pontosan a 10, 20 vagy 60 napos menüjét, amit aztán a megrendelő igényei szerint tárolnak a konyhai dolgozók. Ezek az ételek garantáltan tej-, tojás-, méz- és húsmenteseek.

Nemcsak ránk figyelnek ennyire az ÉtkezzJól!-nál, hanem a környezetre is, így kizárólag többször használatos, prémium minőségű műanyag dobozokban szállítanak hához, melyeket használat és öblítés után másnap a futár elvisz. Arról már nem is beszélve, hogy a műanyag edények PET-palackokból

újrahasznosított vázontáskákban kerülnek kiszállításra. Mindehhez párosul egy bértetszerű, rugalmas házhozszállítási rendszer is.

Hagyd, hogy főzzenek helyetted is, és holnaptól Étkezz Jól! Te is!



In: ÉtkezzJól! Vegán
W: <https://vegan.etkezzjol.hu/>
@: veganinfo@etkezzjol.hu



Már az ókorban is az egyik legtisztább és legkomplexebb tápláléknak számított olyan energiaforrás számunkra, amely tartalmazza a szervezetünknek szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

A nyers hegyi virágpor akár 40% -kal csökkenti az allergiás reakciókat a virágpor allergia szezon előtt és közben. A rendszeres nyers virágpor fogyasztása enyhíti az allergiák tüneteit, mivel szisztematikusan csökkenti az érzékenységet az anemofil (szél által hordozott) virágporral szemben.



A méhkenyér a kaptárban természetes körülmények között erjesztett virágpor. A méhkenyérben található vitaminoknak, ásványi anyagoknak, aminosavaknak és enzimeknek köszönhetően ez a termék fontos energiaforrás. Továbbá magas szelén tartalma biztosítja a szervezet gyors méregtelenítését. A méhkenyér fogyasztása gyermekek számára is ajánlott, mivel pótolja a kiegyensúlyozatlan táplálkozás okozta fehérje és vitaminhiányt.



A kaptár termékei frissítő, energizáló, tápláló és gyógyító hatásai már ősidők óta ismertek. A ginzeng és a méhészeti termékek (méhpempő, méz) arányos keveréke segít megelőzni vagy enyhíteni a vírusos fertőzéseket és megfázásokat. Emellett javítja a memóriaképességet, koncentrációképességet az általános közérzetet és azonnali energiával lát el.

A méhpempő egy igazi biológiai kuriózum, mivel rendszeres fogyasztásának és kivételes tulajdonságának köszönhetően, hozzájárul az élettartam meghosszabbításához. Az ázsiai kultúrában, a méhpempőt tonikumként fogyasztják, mely növeli az általános energiaszintet, erősíti az immunrendszert és segít leküzdeni a tavaszi fáradtság tüneteit.



ApiLand-al a tavaszi fáradtság és allergiák ellen!



A mackók előbújtak, most hagyma után kutakodnak – mindent a medvehagymáról

Teljesen érthető, hogy a sokat pihent mackók is ezzel a remek növényvel kívánják feltölteni szervezetük vitamin raktárait.

A tavasz növénye telis-tele van értékekkel, és a konyhában is remekül felhasználható, akár levesnek, akár salátának, vagy csak köretnek tálaljuk. A liliumfélék családjába tartozó, fokhagymás illatú és ízű növényt április-májusban szedhetjük.

A medvehagymában lévő Allicin egy erős, antibiotikus anyag, amely még a tífusz kórokozóját is képes megfékezni, számos más baktérium mellett. Remek gyomortisztító, bélfertőtlenítő hatású, fogyasztása gátolja az alkoholfogyasztás iránti vágyat, vérnyomáscsökkentő. Hosszú távú fogyasztása koleszterinszint csökkentő. Méregtelenítő hatású. Segít a herpesz és az ekcéma kezelésében, az álmatlanság elűzésében. Vese-és hólyagtisztító.

Úgy tartja a mondás, hogy „Egy medve erejét kölcsönzi az embernek”

Nálunk, a Vegitalnál is kapható egy olyan készülék, ami hasonlóan erős, sokoldalú, és növényi italok, kásák, darabos levesek, bébiételek, smoothie-k, juice-ok, mellett finom krémleveseket is tudunk benne készíteni. A Vegital Rainbow családi készülékét 1,8 literes ürtartalmával 3-6 fős háztartásokba ajánljuk!

Egy dologgal kapcsolatban azonban óvatosságnak kell lennünk, amennyiben a medvehagymát mi szedjük: Nem szabad összekeverni a gyöngyvirággal, mert nagyon hasonlítanak, viszont a gyöngyvirág súlyosan mérgező, fogyasztása akár halálos is lehet! Vannak azonban szignifikáns különbségek, ami alapján kizárható a tévedés:

A medvehagyma levele vékonyabb, a gyöngyvirág levele szélesebb és fényes. A medvehagymának hagymás gyökere van. Leginkább a virágzások láthatóak a különbségek; a medvehagymának csillag alakú, míg a gyöngyvirágnak jellegzetes, harang alakú fehér virágai vannak.

Ha nincs kedvünk medvehagyma után kutatni - és közben macikkal találkozni - bátran vásároljunk zöldségeseknél, akár élelmiszerboltokban is, biztosak lehetünk benne, hogy medvehagymát veszünk, és tényleg nagyon megéri, a szervezetünk hálás lesz érte!

Weboldalunkon - www.vegital.hu - többféle növényi italkészítő és fermentáló gép, számos recept, érdekesség, blog, valamint tejmentes, gluténmentes, cukormentes alapanyagok várnak, látogass el hozzánk és válogass kedvedre!



Medvehagyma krémleves recept

1,8 liter ürtartalmú Vegital növényi italkészítő géphez

- Előkészítés: 5 perc
- Program idő/főzés: 30 perc
- Mennyiség: 1,8 l

HOZZÁVALÓK

- 2 adagoló pohár zabpehely
- 2 marék medvehagyma felaprítva
- 2 teáskanál só
- 1 evőkanál natúr szárított zöldségkeverék (só nélküli ételzesítő)
- víz a minimum jelzésig

ELKÉSZÍTÉS

A leves összetevőit a Vegital növényi italkészítőbe tesszük, majd megnyomjuk a Fruit Juice/Nyers italok gombot.

Ha lejárt a turmix, elindítjuk a Smooth soup/Krémleves programot.

A kész levest tálalhatjuk levesbetéttel levesgyönggyel, pirított magokkal.





Natessence

Csúcstechnológiás immunerősítés



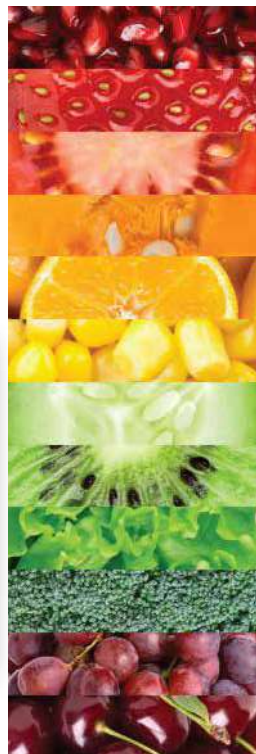
Az immunerősítés egyik legfontosabb alapköve a helyes és tudatos táplálkozás. Mivel a bélrendszerünkben dől el, mennyi vitamint és ásványi anyagot képes a szervezetünk hasznosítani, fontos, hogy óvjuk a bélflóránkat, vagyis együnk naponta rostban gazdag gyümölcsöket (alma, déligyümölcsök) és zöldségeket (cékla, retek, brokkoli), vagy fogyasszunk élőflórás joghurtot. De ma már nem kell friss étel ahhoz, hogy naponta nagy mennyiségben fogyasszuk ezeket a vitaminforrásokat, ugyanis a Natessence egy nagyszerű megoldást kínál erre a liofilizálással. De mi is az a liofilizálás?

A csúcstechnológiaként ismert liofilizálás, más néven fagyasztva szárítás egy víztelenítési eljárás, amely biztosítja a gyógyszerek és az élelmiszerek hosszú idejű eltarthatóságát. A módszerek számos előnye van a szárítással szemben: a vitaminok nem bomlanak le, a nyers gyümölcsök és zöldségek értékes összetevői, beltartalmi értékei nem károsodnak, és az íz, aromák is változatlanok maradnak. A termékek sem adalékanyagot, sem hozzáadott cukrot vagy aromát nem tartalmaznak. Sőt akár évekig is eltarthatóak.

A Natessence webáruház kínálatába olyan gyümölcs- és zöldségporok kerültek, amelyek támogatják az egészségtudatos életmódot koncentrált hatóanyag-tartalmukkal. A tavaszi megújulás egyik legfontosabb szereplője az egyenári ürm és homoktövis kivonatából készült kapszula. Az artemisia annua antioxidáns hatásának köszönhetően hatékonyan segít a fertőzések legyőzésében, enyhíti a gyulladásokat, és szabályozza az immunrendszer reakcióit. Az évszázadok óta használt homoktövis az egyik legértékesebb és vitaminokban gazdag gyümölcs. De muszáj szót ejtenünk a 100%-ban bio liofilizált alma-, répa-, cékla-, brokkoli- vagy éppen málnaporról, amelyekből 5 gramm joghurtban, ivólében, pürében vagy

krémben elkeverve felér fél kilogrammnyi gyümölcs vagy zöldség elfogyasztásával. És hamarosan tovább bővül a kínálat egészséges, bio élelmiszerekkel!

Próbáld ki Te is!



Fb: Lio Natessence
W: www.natessence.hu
@: info@natessence.hu



Palacsinta alap

vegán ✓
gluténmentes ✓



Elkészítés:

200 g **Vegán gluténmentes palacsinta alapot** 2- 2,2 dl vízzel csomómentesen elkeverünk.

Olajozott palacsintasütőben kisütjük a tésztát.

Ízesítéshez ajánljuk:

Dia-Wellness lekvárjainkat,
Dia-Wellness desszert önteteinket, és PaleOK Elixír szőszainkat.



www.dia-wellness.com



MANDULA
BIO mandulagomba kivonat



N6 BIO kínai hernyógomba
Méhpempő



Naja Forest

A leghatásosabb gombakivonatok



A gombák szerepe a természetben sokkal jelentősebb, mint amit eddig feltártak, mivel fonalaikkal lehetővé teszik a növények közötti kommunikációt, és az immunrendszer működésében szerepet játszó vegyületeken kívül még vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaznak. Ezt jól bizonyítja, hogy a '93-as stuttgarteri atlétikai világbajnokságon 9 világcsúcsot döntöttek meg kínai sportolók a hernyógombával, ami azóta a sportolók egyik természetes és legális doppingszerévé vált.

A Naja Forest márkanév a navajo indiánokhoz köthető. Az indiánok azt állítják, hogy a betegségeket lelki síkon kell elsősorban gyógyítani. Így vélekedik Szabó Nikolett, a Naja Forest megálmodója is, aki szerint a gombák éppen ezt teszik, a testet és a lelket egyaránt gyógyítják. A legújabb kutatási eredmények bebizonyították, hogy a gombák hatóanyagai kivonat formájában és szinergiában tudnak a legjobban felszívódni és hasznosulni.

„Az egészséges életmód mindig elhatározás kérdése, és ezek a termékek új utakat nyitnak az egészséghez” – vallja.

A Naja Forest jelenleg az élelmiszerüzemében különlegesen válogatott, hazai és külföldi BIO gombafajokból állít elő folyékony kivonatot. A termékek egyedisége abban rejlik, hogy a saját fejlesztésű gyártástechnológián keresztül elért folyékony állagában a leghatékonyabb a gomba. Fontos megjegyezni, hogy ennek az állagnak köszönhetően a magas hatóanyagtartalom könnyebben felszívódik, és az emésztőrendszert sem terheli meg. Jelenleg 12 féle folyékony gombakivonatot készítenek. Ki kell emelni a mandulagomba-kivonatot, amely egyrészt pótolja az immunrendszer számára fontos anyagokat, másrészt ezzel megelőzhető a D-vitaminhiány, ugyanis nagymértékben tartalmazza a D2-vitamint, a D3-vitamint

elővitaminját. De érdemes megismerni a kínai hernyógomba és méhpempő keverékét is, ami speciális hatóanyagainak köszönhetően nemcsak a sejtek szintjén segít növelni az energiaszintet, de nagyon jól tesz a női hormonrendszernek is. Gombákra fel!



Fb: Naja Forest
W: www.najaforest.hu
T: +36 70/614-1984



Floradix® Kräuterblut® szirup

Étrend-kiegészítő
vassal és vitaminokkal

Vaspótlás könnyedén

Salus-Haus

Korábban elláttad a gyermekeidet, vezetted a háztartást, de most mintha ez egy kicsit nehezebben menne?

Indokolatlanul fáradtnak, kimerültnek érzed magad, miközben még a hajad is elkezdett hullani? Könnyen lehet, hogy vaspótlásra van szükség.

A vasat általában az étkezéseink során tudjuk bevinni a szervezetünkbe, mivel előállítani nem vagyunk képesek, azonban előfordulhat, hogy a vaskészleteink még így sem tudnak feltöltődni, aminek a hátterében leggyakrabban felszívódási vagy raktározási probléma állhat. Amíg korábban csupán a kismamának és a fiatal nőknek volt szükségük a vas pótlására, ma már ez igaz a férfiakra és az idősebb nőkre is. Erre nyújthat kiváló megoldást a Salus-Haus által gyártott Kräuterblut szirup, ami folyékony állagú, így könnyen bevehető, és segíti a vas hasznosulását is.

„A termék fogyasztása elsősorban nőknek, várandós és szoptató anyáknak is, gyermekeknek 4 éves kortól, serdülőkorúaknak, idősebbeknek, betegségből lábadozóknak, vegetáriánusoknak és szigorú diétát tartóknak javasolt, de gyakran szedik sportolók is. A Kräuterblut szirup nemcsak hogy alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat nem tartalmaz, de laktózmentes is, így megfelel mind a táplálékallergiával élők és vegetáriánusok, mind pedig a csupán egészséges életmódot keresők számára is” – mondja Fehérvári Krisztina, a Salus-Haus magyarországi képviselője.

Bár tartalmaz búzacsíra-kivonatot, a benne található glutén mennyisége kevesebb mint 5 mg/kg, így gluténmentesnek mondható. A magas minőségi kritériumoknak is megfelelő Kräuterblut szirup tökéletes kombinációban tartalmazza a naponta fogyasztott zöldségekben, gyümölcsökben, gyógynövényekben meglévő olyan hatóanyagokat, mint a



szerves kötésű vas, B1-, B2-, B6- és B12- vitaminok – és a használatú beszármazott alapján székrekedést sem okoz. Aki nem tudja eldönteni, hogy szüksége van-e vaspótlásra, az egy egyszerű laborvizsgálattal kiderítheti ezt. Egészségre fel!

Salus



W: www.vashiany-verszegenyseg.hu
T: +36 20/974-2810
T: +36 36/431-001



KARA

Kókuszról a legjobbat

Sokaknak ismerősen csenghet a Ko-Ko Impex Kft. neve, akik 2017 májusában döntöttek úgy, hogy egy családi vállalkozás keretein belül az Indonéziában található szumátrai ültetvényekről idehozzák nekünk a legkiválóbb kókuszról készült termékeket. Odakint a mag elvetésétől kezdve egészen az érett kókuszdió feldolgozásáig nyomon követik és ellenőrzik a folyamatokat. A frissen leszedett kókuszokat 24 órán belül az üzembe szállítják és 3-5 órán belül feldolgozásra és csomagolásra kerülnek, ezzel megőrizve még felbontáskor is a friss kókusz természetes ízét. Így biztosak lehetünk benne, hogy a legfinomabb kókusztermékek kerülnek hozzánk.

Az elmúlt 4 évben bővült a választék: a jelenlegi 25 KARA termék között van például kókusztej, kókuszital, kókuszvíz, kókuszkrém, kókuszkrémpor. Ezek a termékek magas beltartalmi értékekkel rendelkeznek. A kókusztej, ami kókuszvízből és kókusztejszínből készül, valódi kókusztejet takar, nem csupán annak hígított változatát. A kókusztejszín pedig nagyszerű zsírszázalékkal bír, mert 100 gramm mintegy 25 gramm zsírt tartalmaz. Így a kókuszos termékek közül az egyik legzsírosabb, ezért bátran használhatjuk odahaza sütés-főzéshez, ugyanis a karakteres ízvilág mellett sokkal könnyebben kezelhető és habosítható, mint a piacon lévő társai. Az egyik legnépszerűbb termék a palettán a kókuszkrém, ami nem tartalmaz hozzáadott cukrot, édesítőszert vagy ízfokozót, ennek ellenére az íze rendkívül finom, az állaga pedig sűrű, krémszerű.

Mivel sem glutént, sem laktózt nem tartalmaz, ideális alapanyag laktóz- és gluténmentes ételek, italok, desszertek elkészítéséhez. Napról napra nő a fogyasztók száma, és már nemcsak pékségek és cukrászdák használják előszeretettel, hanem több nagyobb hipermarket polcán is megtalálhatóak a termékek. És a kínálat hamarosan tovább bővül. Jelenleg már a hazai piac egyik legelismertebb

kara
The Coconut Specialist



kókusztermékekkel foglalkozó cége a Ko-Ko Impex Kft., de szívesen várják további partnerek és viszonteladók jelentkezését is!



Fb: KARA Hungary
In: KARA Hungary
W: www.kokoimpexkft.com
@: kokoimpexkft@gmail.com

MINDENKIRE FIGYELÜNK!



Az **ALDI** kiváló minőségű és alacsony áron kínált glutén- és laktózmentes termékeinek köszönhetően, a mentes fogásokból álló ünnepi menü elkészítése nem jelenthet gondot.

Keresse az alábbi jelöléseket az **ALDI**-üzletekben a termékek mellett! Segítjük a tájékozódást, támogatjuk a speciális étrendet és a tudatos vásárlást.



[aldi.hu](https://www.aldi.hu)

Segíts megtisztítani a folyóinkat!

Az Észak-magyarországi Vízügyi Igazgatóság (ÉMVIZIG) és a PET Kupa tagjai legutóbb 22 tonna hulladékot gyűjtöttek össze a Tiszából! Ebben egy magyar fejlesztésű, Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei (vásárosnaményi) gépsor, pontosabban a PETII hulladékgyűjtő hajó volt a segítségükre, amellyel a folyó sodrásával érkező szemét 75 százalékát ki lehet fogni. A hulladék zömét újrahasznosítják, így másodlagos nyersanyagot nyernek belőle. A hazai vízügyesek és környezetvédők arra buzdítanak mindenkit, hogy csatlakozzanak munkájukhoz, és maguk is rendszeresen járjanak ki a patakokhoz, folyókhoz szemetet gyűjteni. A Tiszai PET Kupa csapáról itt olvashatsz bővebben: https://petkupa.hu/hu_HU/



Ragadj kesztyűt! A pandémia miatt elszemetesedtek az erdők!

A járvány ideje alatt az emberek a kényszerű leállások és bezártság miatt elsősorban a természetben keresték és keresik a felüdülést. Ennek következménye azonban az lett, hogy az erdők és kirándulóhelyek kihelyezett szemetgyűjtőiben felgyülemlett a szemét, amelyet az állatok és a szél is széthordott. A legközelebbi kirándulásod alkalmával vigyél magaddal kesztyűt, szemetesszakot, és segídkezz te is a természetvédőknek. További információkat itt találsz: www.tavaszinagytakaritas.hu



Csökkentsd a vízlábnyomot zöldségekkel és gyümölcsökkel!

Az ökológiai lábnyom fogalma már mindenki előtt ismeretes, azt azonban kevesen tudják, hogy ez – többek között – magában foglalja a vízlábnyomot is. Ha sokkal több zöldséget és gyümölcsöt kezdünk el fogyasztani, akár 55 százalékkal is csökkenthetjük ezt, ami különösen fontos lenne!

A vízlábnyom ugyanis azt jelenti, hogy hány liter vízre van szükségünk bizonyos termékek előállításához vagy működéséhez. Ahhoz például, hogy egy darab 60 wattos izzó 12 órán keresztül világíthasson, 60 liter vízre van szükség! Ebből pedig sejthetjük, hogy az energiatermelésünk összességében mennyi vizet igényelhet... A legutóbbi vizsgálatok szerint kontinensünkön a felhasznált víz mennyiségének 44 százaléka (!) az energiatermelésre fordítódik, ezzel szemben a mezőgazdaság csak 23 százalékot emészt fel. Ha pedig azon belül is megnézzük az adatokat, láthatjuk, hogy a gyümölcs- és zöldségtermesztés sokkal kevesebb vizet igényel, mint az állattenyésztés, vagy olyan élelmiszerek gyártása, mint a zsiradékok, olajok, cukrok.



Fogyassz kevesebb húst!

Tudtad, hogy a vegán étrendet követők vízlábnyoma 35-50 százalékkal kisebb, mint a vegyes étkezést folytatóké?

A Csak a Mentés csapatának nem célja mindenkit áttéríteni a hús nélküli táplálkozásra, de nagyon fontosnak tartjuk, hogy a Föld lakossága egészségesebben étkezzon. Erre nemcsak azért van szükség, hogy boldogabbak legyünk, hanem hogy a bolygónkat se fenyegetse a pusztulás veszélye. Ismert tény, hogy a Föld édesvízkészletei szűkösek, ezt a helyzetet pedig a növekvő népesség és a klímaváltozás is súlyosbítja. Az Európai Bizottság Joint Research Center (JRC) kutatóintézetének kutatási eredményei szerint Európában az átlagos napi vízfogyasztás 3 000 liter fejenként! Annyi olyan élelmiszert fogyasztunk, és annyi energiát használunk fel, olyan termékekkel vesszük körbe magunkat, hogy hiába figyelünk a folyóvízfogyasztásunkra, bizony több ezer liter a napi vízlábnyomunk!

A szakértők ezért mindenkit arra buzdítanak, hogy térjünk át egészségesebb étrendre, mert azok előállítása kevesebb vizet igényel. De mit tehetsz még a Földért?

Édd a földet egészségesre!

Tudtad, hogy ha egészségesebben étkezel, azzal a Földünket is megmentheted? Egyre több kutatási eredmény támasztja ugyanis alá azt a tényt, hogy az emberek nemcsak a műanyag elhagyásával, a természeti erőforrások észszerű felhasználásával, hanem az étkezésükkel is segíthetnek a Földnek. Fontos, hogy ne csak a Föld napján törődjünk a bolygónkkal, hanem védjük a Földet minden egyes percben! Ma ehhez adunk tippeket.





Cerbona

Megszokott magas minőség
új kontösbe bújtatva



Ha azt mondom: müzliszelet, a legtöbben rávágják, hogy Cerbona. Azt azonban csak jóval kevesebben tudják, hogy az 1988 óta Cerbona márkanévvel fémjelzett termékek palettája jóval szélesebb, és nem álltak meg a müzliszeleteknél.

Már több évtizede készítenek egyéb termékeket is, mint például gabonapehelyt, snackeket, müzliket, de a termékcsalád része még többfajta zabszelet, zabkása és zabpehely is. Mivel a cég számára nagyon fontos, hogy készítményeivel támogassa az egészséges életmódot, egy ideje már funkcionális élelmiszerek gyártásával is foglalkozik. Így kerültek a gyártósoraikról a boltok polcaira a különböző gluténmentes, illetve proteinnel dúsított termékek.

Ezért mostantól a Cerbonával nem kell lemondani a finom gluténmentes falatokról.

2017-ben a folyamatos fejlesztéseknek köszönhetően az Év Új Gluténmentes terméke a Cerbona csokoládés-meggyes müzliszelete lett.

2019-ben pedig megjelent 2-féle glutén- és laktózmentes zabszeletük karamell-mandula és étcsokoládés-marcipános ízben. Azóta pedig van már zabkása, gabonapehely és gabonagolyó is.

Áprilisban újabb tagokkal bővül a család: egy almás-fahéjas zabkása és teljes kiőrlésű zabpehely-liszt érkezik. Ráadásul nem is kell hosszasan bogarásznunk vásárláskor az áruk között, ugyanis a gluténmentes finomságok mind egyedi arculattal, zöld-fehér csomagolásba öltöztek. Azonban nemcsak ezek a termékek mentek át nagy külső változáson, hanem hamarosan az egész Cerbona márka új külsőt kap, és a már jól megszokott termékek garantáltan ugyanabban a minőségben, de más csomagolásban és megújult logóval néznek majd ránk a polcokról.

A cég tapasztalatai szerint a magyar fogyasztók egészség tudatosságuk miatt egyre jobban figyelnek a termékek cukortartalmára is, így szinte minden termékből forgalmaznak már hozzáadott cukor nélküli, illetve csökkentett cukortartalmúakat is. Tudatosságra fel!



Fb: cerbona
In: cerbona_official
W: www.cerbona.com
W: www.cerbonabolt.hu



Kezdd a tavaszt mérgek nélkül!

A ZSÍRÉGETŐ tea előnyösen befolyásolja a zsírányagcserét. Megfelelő étrend betartása mellett segíti a szervezetet a fogyókúrában, hatóanyagai meggyorsíthatják a fogyást.

A MOTIVÁTOR rendszeres fogyasztása segíti a káros anyagok kiürítését a szervezetből.

A DETOX-REX teakeverék a máj védelmére szolgál és annak működését támogatja. A teát alkotó gyógynövények többirányú gyógyító tulajdonsággal rendelkeznek, méregtelenítő, gyulladásgátló, antioxidáns hatást is ismertet a szakirodalom.

A CSALÁN nemcsak vizelethajtó, hanem anyagcserefokozó, immunstimuláló is.

- TERMÉSZETES ALAPANYAGOK
- GŐZZEL STERILIZÁLT
- 3 ÉV LEJÁRAT
- ÉRINTÉSMENTES CSOMAGOLÁS

www.gyogyfu.hu





dr. Steinberger

*Tudatosan egészséges,
egészségesen tudatos*



Ha azt szeretnénk, hogy a szervezetünk egészségesen működjön, naponta 40-50 dkg gyümölcsöt és zöldséget kellene elfogyasztanunk a szakemberek szerint.

A Dr. Steinberger termékek, amelyekkel 23 éve találkozhatunk idehaza, ebben lehetnek nagy segítségünkre. Az egyik legnépszerűbb természetes gyümölcs- és zöldséglevek – köszönhetően magas minőségű alapanyagaiknak és különleges elkészítési technológiájuknak –, és nem tartalmaznak semmilyen tartósítószer.

Küldetésük az egészséges és mértékretartó étrend és életmód népszerűsítése. A világ minden égtájáról érkeznek a levek és nektárok javát adó gyümölcsök és zöldségek, amik kizárólag napon érelődnek, préseléses technológiájuk és kíméletes feldolgozásuk által pedig hasznosanyag-tartalmukat a lehető legnagyobb mértékben megőrzik.

A legtöbb Dr. Steinberger gyümölcs- és zöldségféle esetén a napi ajánlott fogyasztási mennyiség éppen ezért 1-2 dl. Leginkább tavasszal érzünk késztetést a megújulásra, hogy megszabaduljunk a tavaszi fáradtságtól, a bennünk felhalmozódott mérgeanyagoktól, vagy a ránk rakódott felesleges kilóktól. Azonban fontos, hogy csak akkor kezdjünk bele egy ilyen kúrába, ha fizikálisan és mentálisan is sikerült teljesen felkészülnünk rá.

A Dr. Steinberger 5 Napos Fitness Program egy dietetikus által összeállított, a szervezet méregtelenítő funkcióit támogató bőjt, tisztítóúra. A program elvégzésével energikusabbnak érezhetjük magunkat, illetve csökkenhet a fáradékonyág, levertség és a rossz hangulat érzetünk is. Ilyesfajta tisztítóúrát negyedévente, félévente érdemes tartani.

A www.drsteinberger.hu oldalon pedig a levek pontos adagolása is megtalálható. Ráadásul április 30-ig 10% kedvezménnyel juthatunk hozzá a webáruházban (www.drsteinberger.hu), valamint az akcióban részt vevő patikákban és gyógynövényboltokban.

Váljék egészségedre!



Lendületbe hozzuk!



-10%

MÁRCIUS 1. - ÁPRILIS 30.

5 NAPOS FITNESS PROGRAM
LEBŐJT KURÁHOZ IS
KEDVEZMÉNYES ÁRON
A WEBSHOPBAN!

www.drsteinberger.hu

Fb: Dr. Steinberger zöldség- és gyümölcslevek
W: drsteinberger.hu
@: info@rivan-nova.hu



SZUPERTÁPLÁLÉK A SZÁRAZ BŐRNEK.



Skin Food termékcsalád

A Skin Food 1926 óta kedvelt intenzív hidratáló többcélú bőrpoló krém világ-szerte. A termékcsalád tagjai megoldást nyújthatnak az egész család számára száraz és nagyon száraz bőrre is.

Használhatók arcra, kézre, lábra, könyökre, ajkak ápolására is.

Az **árvácska**, **kamilla** és **körömvirág** nyugtató kivonataival a Skin Food termékcsalád regenerálja és védi a bőrt a kiszáradástól.

**Natrue minősítéssel rendelkező
natúrkozmetikumok bio összetevőkkel.**

Keresse a bioboltokban, Douglas
parfümériákban, a **dm** kiemelt üzleteiben
és az onlinekosar.hu webshopban!

weleda.hu

WELEDA

Since  1921



ÉVE ÖSSZEKÖTJÜK AZ
EMBERT A TERMÉSZETTEL





Edén Premium

Amikor egy liszt aranyat ér



Az Edén Premium nagyot dobott, amikor 2018-ban a Csak a Mentés karácsonyi vásáron bemutatta legújabb termékcsaládját; a Bake-Free lisztkeverékeket és ezzel új fejezetet indított a márka életében. A keverékek egytől-egyig glutén-, tej-, tojás-, szója-, és cukormentesek, valamint a lassú felszívódású szénhidrátok táborát erősítik. Ez így együtt mesésen hangzik, ugye?

Márciusban a Bake-Free család egy újabb taggal bővült; megérkezett a Szénhidrátcsökkentett Arany kenyér lisztkeverék, így immáron 9 féle lisztből szegezgethet a mentes vásárló.

Hogy mit is tud az Edén Premium új üdvöskéje?
Mi a pláne benne?

A fentebb említett „mentességeken” kívül -ami egyébként is meggyőző- hozzáadott keményítőt sem tartalmaz, ezért cukorbetegséggel, inzulinrezisztenciával élőknek, na és persze a diétázóknak még ideálisabb választás lehet. Ezek mellett szénhidrátcsökkentett is, hiszen nem mindegy, hogy miből és milyen arányban tevődik össze a napi étkezés, pláne nem, ha a makrókra is odafigyel az ember.

Miért arany kenyér?

Nevét az egyik szuper összetevőjéről kapta; az arany lenmaglisztből. Ez az alapanyag isteni ízt, ropogós héjat és pihepuha belsőt kölcsönöz a kenyérnek. A kenyérnél azonban nem áll meg az élet, számtalan illatozó finomságot lehet a Bake-Free arany kenyér lisztkeverék segítségével az asztalra varázsolni. Felhasználható kiflik, zsemlek, pékáruk, pizzák, rágszálni valók és még sok más mindenmentes finomság elkészítéséhez. Beilleszthető vegán, reform, mentes életmódba, kiváló alapanyaga lehet speciális diétáknak.

Az arany kenyérral igazán könnyű a kedvenceket elkészíteni, ráadásul alkalmas sütőporos illetve élesztős receptek megvalósításához. Te döntöd el, melyiket használsz hozzá.

Igazán meggyőző, igaz? Aki kipróbálta, annak mind legújabb kedvencévé vált, ami nem is meglepő. Ki ne akarna gyorsan, egyszerűen, szuper, egészséges mentes finomságokat sütni? Csak így tovább Edén Premium!

A terméket itt találod:
<https://edenpremium.hu/termek/bake-free-szenhidratcsoekkentett-arany-kenyer-lisztkeverek-500g/>



Fb: edenpremium
In: edenpremium
W: www.edenpremium.hu



MINTHA TEJET INNÁL!



TEJFEHÉRJE MENTES CUKORMENTES
BIO ÖSSZETEVŐK NÖVÉNYI ALAPÚ
LAKTÓZMENTES ISTENI FINOM

MÁR 15 FÉLE NÖVÉNYI ITALT KIPRÓBÁLTÁL ÉS EGYIK SEM VOLT OLYAN, MINT AZ IGAZI TEJ? NÉZD CSAK, ITT VAN EGY! EZ TÖKÉLETES LESZ A KÁVÉDBA IS! A REBEL KITCHEN MYLK TERMÉKEI A TERMÉSZETBŐL SZÁRMAZNAK, KIZÁRÓLAG TERMÉSZETES, ORGANIKUS ÖSSZETEVŐKET TARTALMAZNAK ÉS ISTENI FINOMAK

CSATLAKOZZ TE IS SIKERES VISZONTELADÓINK TÁBORÁHOZ, HÍVJ MOST A 20 944 0992-ES TELEFONSZÁMON ÉS MÁRIS KÜLDJÜK A RÉSZLETEKET!



MIÉRT AZ Y?
MERT MINDIG VAN MÁS ALTERNATÍVA.

WWW.PRIMALFOOD.HU



Cöli Bisztró

Budaörsi Élelmiszerallergia Szaküzlet



Ínycsiklandó, gluténmentes falatok már egy gombnyomásra

Akik gluténérzékenységgel vagy még rosszabb esetben cöliákiával érintettek, azok számára egészen nem ismeretlen a Cöli Bisztró neve, hiszen a nagymúltú cég már 15 éve kezdte el gyártani Budaörsön a glutén nélküli termékeket, majd az ottani Élelmiszerallergia Szaküzletben forgalmazni. Néhány év után úgy döntöttek, ezt a minőséget Budapest szívében is megmutatják, ebből született a Cöli Bisztró, ahol helyben fogyasztásra is készülnek a gasztrocodák.

A választék széles, csaknem 30 féle lisztkeverék eredményeként készül el: több mint 100 féle pékáru, 17 féle palacsinta, hot dog, hamburger, de pizza is van az étlapon. Természetesen minden termékük gluténmentes, azonban ez az ízükön mit sem változtat.

Az üzletben kialakított sütődében és cukrászdában alkotják meg a jóismert és kedvelt ízeket, így biztosítva azt, hogy ami a tányérra kerül, az 100%-ig gluténmentes legyen.

És egy éve már, hogy a Wolt, a NetPincér és a Bolt segítségével házhoz is rendelhetjük ezeket az ízeket. Nem kell mást tenni, csak kiválasztani a termékeket és a megrendelés után hamarosan már meg is ízlelhetjük őket.

A tulajdonosok nagyon várják, hogy mielőbb személyesen fogad hassák a vendégeiket, de addig viszont nagyon fontos számukra, hogy a járványügyi helyzetben is eljussanak a termékek a vásárlókhoz, ezért jelenleg a bisztróban reggeltől estig várják a vendégek megrendeléseit a megszokott ételeken túl a reggeli vagy a mindennapi más-más ebédmenükre is. Sőt, aki otthonról végzi a munkáját mostanság, de mellette szeretne kísérletezni a különböző gluténmentes alapanyagokkal, az személyesen elhozhatja vagy a webáruházon keresztül házhoz is szállíttathatja a Budaörsi Élelmiszer-allergia Szaküzletből.



Cím: Budapest VI.kerület, Jókai utca 40.
Fb: Nyugati Cöli Bisztró
T: +36 70/420-2052

Fb: Budaörsi Élelmiszerallergia Szaküzlet
T: +36 23/441-465
W: www.lisztérzékeny.hu



Természetes hatóanyagú, környezetbarát tisztítószer

Cleanne

Zöld forradalom, zöld tisztítószerekkel

Többen úgy gondolják, hogy csak az igazi vegyszerek képesek eltüntetni a koszt, a lerakódásokat, a zsírfoltokat. Azonban nem így vélekednek a Cleanne cég alapítói, akik bebizonyították, hogy igenis lehet környezet-, sőt emberbarát tisztítószereket készíteni, amelyek nemcsak rendkívül hatékonyak, de az emberi szervezetre és a környezetünkre is jó hatással vannak.

5 évvel ezelőtt Galovtsik Lilla – a Cleanne egyik tulajdonosa – 14-féle allergiával küzdött, ezért férjével hobbiszinten elkezdtek saját, természetes tisztítószereket gyártani, és csodák csodájára, fél évvel később Lilla allergiatesztejből az derült ki, hogy búcsút intett mind a 14-féle allergiájának. Az eltelt fél év alatt kizárólag a vegyszereiket cserélték le, semmi más nem változott. Így elkezdtek nagy mennyiségben gyártani ezeket a szereket.

Egy életre elfelejthetjük a gumikesztyűt, a kellemetlen, orrfacsaró vegyszerszagot, mert a Cleanne természetes hatóanyagú tisztítószerei megkönnyítnek minden takarítási folyamatot. Legyen szó ipari felületekről, vagy egy alapos nagytakarításról. De nem csak ez a nagy előnye ezeknek a termékeknek, ugyanis a rendszeres fogyasztói visszajelzések azt igazolják, hogy a mosogatószer használatának köszönhetően sokaknál eltűnt az ekcéma. Arról nem is beszélve, hogy minden általuk használt papír etikus erdőgazdálkodásból származik, vagy újrahasznosított, emellett a palackok újra gondoltak, és vissza is kerülhetnek. Van náluk ablaktisztító, zsíroló, mosószer, öblítő (számtalan illattal), mosogatószer, felületkezelő, és természetesen minden csak természetes összetevőkből készült, és a hatékonyságukat ez csak növeli. Ezek a szerek nemcsak emberbarátok, hanem bababarátok is, így ha véletlen a gyermekek hozzájutnak, akkor sem kell tartanunk attól, hogy bármi bajuk eshet tőle. Legyél Te is zöldforradalmár! Mentesség: parabénmentes, vegán, állatkísérlet-men-



BIO



NATÚR



PARABÉN
MENTES



VEGÁN



ÁLLATKÍSÉRLET
MENTES

tes, tartósítószer-mentes, alumíniummentes, mesterséges színezék- és illatanyagmentes, szilikonmentes, latexmentes, biológiailag könnyen lebomlik, legtöbb termék PH-semleges, vagy közel PH-semleges.



www.cleanne.hu

Fb: [cleannecrystalclean](https://www.facebook.com/cleannecrystalclean)
In: [cleannecrystalclean](https://www.instagram.com/cleannecrystalclean)
W: www.cleanne.hu

A PÉCSI PRÉMIUM BIO GLUTÉNMENTES LAGER ELNYERTE AZ „INNO D'OR – ÉV INNOVÁCIÓJA 2021” ELISMERÉST!



BIO ÉS GLUTÉNMENTES
TANÚSÍTOTT GYÁRTÁSI
TECHNOLÓGIA ÖTVÖZÉSE

A BIOKONTROLL HUNGÁRIA
TANÚSÍTÁS

**PÉCSI
SÖRFÖZDE**
anno 1848



HAZAI,
ÖKOLÓGIAI MEZŐGAZDASÁGI
TERMELŐKTŐL SZÁRMAZÓ ÁRPA



MAGYARORSZÁGI
ÁRPAMALÁTÁZÁS

AZ ELSŐ ÉS EGYETLEN MAGYARORSZÁGON GYÁRTOTT GLUTÉNMENTES BIOSÖR!



HU-022-003



Fogyaszd felelősséggel!
Látogass el a www.pecsisor.hu/oldalrai!
CSAK 18 ÉVEN FELÜLIEKNEK!
www.alkohol.info.hu



We preserve nature's gifts



ARDO

A természet értékeinek őrzői



A probléma mindenki számára ismerős lehet: a stresszes, sűrű hétköznapiokon is szeretnénk egészséges, magas tápértékű ételeket fogyasztani, lehetőleg olyanokat, amik gyorsan elkészülnek, és nem kell miattuk egész álló nap a konyhában állnunk. Ebben van nagy segítségünk az Ardo, akik számára a legfontosabb, hogy jó minőségű, tartósítószer-mentes, megfizethető, könnyen és gyorsan elkészíthető, innovatív, frissen fagyasztott zöldségeket és gyümölcsöket kínálnak a vásárlók számára, legyen itt szó szakácsokról vagy háziasszonyokról.

A betakarítás után nagyon gyorsan fagyasztásra kerülnek a friss zöldségek és gyümölcsök, ezért nagy előnyük, hogy tápértékük nagy részét megtartják. Eppen ezért a fagyasztott zöldség színe, textúrája és íze gazdagabb, mint a napokig tárolt, szállított friss zöldségeké, sőt, arról nem is szólva, hogy ezek a termékek több vitamint is tartalmaznak. A háziasszonyoknak nagy segítség, hogy az Ardo tisztított és konyhakész, frissen fagyasztott zöldségei sok időt és energiát takarítanak meg az ételkészítés során. A cég idehaza jelenleg több mint 180-féle, ebből több mint 20-féle bio, különböző kiszerelésű és fajtájú terméket forgalmaz, amelyek kaphatóak az Auchanban, a Metróban, a Tescóban, de gyárt saját márkás termékeket is a Lidl, a Spar és az Aldi számára.

A választékban például szerepelnek mono-zöldségek, gyümölcsök, fűszernövények, készételek, zöldségmixek,

smoothie-k, panírozott húsmentes zöldségburgerek és nuggetek (ezek nem minden mentesek) is. A cég mindig az élen jár a termékfejlesztésekben, legfrissebb újdonsága az előfőzött quinoa, kuszkusz, tészta és rizsfélék. És az egyik legnépszerűbb hazai termékük, a pürésített sóska új kontósba bújt, dobozos csomagolás helyett kiporciózva került zacskóba.

Az Ardo a fenntartható fejlődés mellett kötelezte el magát, ezzel vállalva, hogy kiemelt figyelemmel bánt a természeti és emberi erőforrásokkal és a bolygónkkal. Őrizzük meg együtt a természet értékeit!



W: www.ardo.com
@: info@ardofood.hu
T: +36 87/340-153

ÉLÉSKAMRA GLUTÉNMENTES
KÉZMŰVES PÉKSÉG
FRISS KENYÉR ÉS PÉKÁRU

ORSZÁGOS HÁZHOZ
SZÁLLÍTÁSSAL

FAGYASZTHATÓ

Gyorsan frissre süthető
Pulton olvasztható

NINCS BENNE

Búza / kukorica / szója
/finomított cukor / adalék

EZÉRT JÓ

élelmirost forrás
vegán vagy paleo
lassú szénhidrát
tápláló összetétel
prémium alapanyagok
jól tűri a fagyasztást
ízletes és finom
nincs benne adalék
keresztszennyeződés nélkül

Kínálat

www.glutenmentesisztek.hu /
készpékárúkenyerek



YOGI TEA®

ORGANIC

Feel good,
Be good,
Do good.



TRADÍCIÓK ÉS GYÓGYNÖVÉNYEK KEVERÉKE EGY CSÉSZE TEÁBAN

A **YOGI TEA®** már több mint 40 éve a gyógynövényekből és fűszerekből készült ízletes tea szinonimája, amely a 5000 éves indiai ajurvédikus filozófiában gyökerező tearecepteken alapul. Minden egyes összetevőnk beszerzésénél, minden egyes csésze tea elkészítésénél törekszünk a legjobb minőségre, a fenntarthatóságra, a társadalmi felelősségvállalásra mind helyi, nemzeti és globális szinten. Fedezze fel a **YOGI TEA®** világát, válogasson kedvére a fantasztikus ízek közül és lazítson egy csésze teával!



A **YOGI TEA®** a legmagasabb bio minősítéssel rendelkező minőséget képviseli.

Keresse a bioboltokban, patikákban és az onlinekiosar.hu webáruházban!
creativeworld.hu/yogitea

ZERO WASTE

Csipetkék

Egyediség, praktikum és környezettudatosság ötvözi a Csipetkék textiltermékeit. A segítségükkel igazi zero waste megoldásokat alkalmazhatsz a háztartásban, nem beszélve arról, hogy a Csipetkék kínálata a babád születése után is érdemi támogatást nyújt a hulladékmentesítésben. Újrászalvéták, ökozacskók szettek, kenyereszsákok mellett a tudatos szülőknek mosható pelenkázó alátét, mosható melltartó betét, térdvédős nadrág, wet bag, zero waste tornaszákok is megtalálhatók a márkánál. A termékek magas minőségű, természetesből kivont, vagy szabászati maradékanyagok újrahasznosításával készülnek, és a bevásárlástól kezdve az otthoni higiéniaig minden fontos területet pénztárcakímélő módon kiszolgálunk.

Elérhetőség: www.csipetkek.hu/termekeink/kornyezettudatos-zero-waste-termek
Facebook: www.facebook.com/csipetkek
Instagram: www.instagram.com/csipetkek



Ibela Green

Az Ibela Green a környezettudatosságot, az újrahasznosítást és a csomagolásmentes életmódot tűzte zászlójára, ezért olyan megoldásokat és textiltermékeket kínálunk, amelyek segítségével könnyen kiválthatjuk, sőt teljesen ki is iktathatjuk az életünkben az egyszer használatos műanyagokat. Mosható egészségügyi és tisztasági betétek különleges, nőies mintákkal varázsolnak el. A waffelszövet törölközőik, arctisztítók, univerzális törölkendők pedig régi idők bevált darázsszövetét hozzák el otthonunkba, változatos színekkel, struktúrákkal.

Elérhetőség: www.ibelagreen.hu
Facebook: <http://www.facebook.com/ibelagreen>
Instagram: www.instagram.com/ibela_green

Szivárvány mami

A Szivárvány mami minőségi horgolt termékeivel különleges hangulatú gyerekszobát alakíthatunk ki gyermekeinknek. A színes horgolt dekortermékek, tárolók, szőnyegek, párnák, szettek, kiegészítők természetes anyagokból, egyedi tervezéssel készülnek. A figurák alapanyaga pamutfonal, a szőnyegek és tárolók pedig száz százalékban újrahasznosított OKO-TEX minősítésű pamut zsinórfonalakból készülnek. Minden termék mosható, időtálló és gyönyörű.

Elérhetőség: www.szivarvanymami.hu
Facebook: www.facebook.com/szivarvanymamihorgoltdekor
Instagram: www.instagram.com/szivarvanymami_horgolt_dekor/



ÉTTEREM AJÁNLÓ

Mentes Sziget Ételbár

A Mentes Sziget Ételbár nemcsak egy fantasztikus, minden mentes igényt kielégítő étkezde, hanem egy különleges főzőiskola is, ahol mindenki megtalálja a számára legközelebbi mentes ételleket. A Mentes Sziget Ételbár glutén-, tej-, tojásmentes és vegán ételleket kínál fogyasztásra, a levesektől kezdve egészen a desszertekig. Mivel a tulajdonos séf is diagnosztizált glutén-, tej- és tojásérzékeny, egy fantasztikus dietetikus csapatot hozott össze, hogy a mentesen élőknek segítsen a mindennapi étkezésekben, de akár az otthoni menü kitálalásában, elkészítésében is. Cukorbetegeknek külön érdemi támogatást is nyújtanak.

Mentesség: glutén, tej, tojás, vegán

Elérhetőség: www.mentesszigetetelbar.hu
Facebook: www.facebook.com/mindenmentesfozosuli
Instagram: www.instagram.com/mindenmentesfozosuli/



GM Base street food

A GM Base street food étterem az ország első glutén-, laktóz-, GMO-, szója- és vörshúsmentes gyorsételeket készítő étterme, ahol a szendvicseknél a hozzáadott cukrot is kerüljük. Az étterem ételei saját fejlesztésű technológiával készülnek, és a burgerektől kezdve egészen a szószigokig teljesen allergén- és mellékízmentesek. A vállalkozás tulajdonosa maga is súlyosan gluténérzékeny, ezért szívügye, hogy segítse sorstársait. A GM Base street food online és offline is üzemel, és mérsékelt árakkal, fantasztikus ízekkel várja a street food szerelmeseit.

Mentesség: glutén, laktóz, vörshús

Elérhetőség: www.gmbasefood.com/hu/kezdolap/
Facebook: www.facebook.com/gmbasestreetfood
Instagram: www.instagram.com/gm.base.street.food/

Vegan Love Downtown

A Vegan Love Downtown a Vegan Love étteremlánc második street food étterme, ahol a növényi alapú étkezése és a kikapcsolódás a főszerep. A helyszín különleges, amerikai stílusú képregényvilágba repíti a betérőket, az emeleti VIP-szekciój pedig maga a tökéletes chillout. A Vegan Love Downtown saját fejlesztésű vegán ételeinek többsége kérhető gluténmentes változatban, de a tulajdonosok gondoltak a cukorbetegekre és az IR-esekre is: az ételek édesítéséhez agavét használnak. A Vegan Love Downtown tehát tej-, hús-, valamint glutén- és hozzáadottcukor-mentes vadonatúj étellekkel és rendhagyó étappal várja a klasszikus amerikai gyorsételek iránt rajongókat Budapest belvárosában.

Mentesség: tej, hús, többségében glutén, hozzáadott cukor

Elérhetőség: www.veganlove.hu/
Facebook: www.facebook.com/veganlovestreetfood
Instagram: www.instagram.com/veganloveveganstreetfood/



TAVASZI SZÁMUNK VENDÉGE: VÁGÓ PIROS



HOL ÉS HOGYAN SZOKTÁL VÁSÁROLNI?

Most mindenhol azt látja az ember, hogy rendelj online, meg rendeld házhoz a dolgokat, de én valahogy erre nem voltam képes, úgyhogy én egy picit ellene megyek a mostani trendnek. Hozzáteszem, igen, ez valószínűleg egy kicsit több munkával jár, de azt gondolom, hogy, ha például heti egy piac napot beiktat az ember, és arra tudatosan készül, akkor ez megoldható. Én is hétközben már írom a listát, hogy a szombati termelői piacon mi mindent kell beszerezni. És így mindezzel időt és energiát is spórolhatunk. Nagyjából másfél havonta egyszer elmegyek egy csomagolásmentes boltba, és akkor arra is szépen gyűjtögetem a listát egy másik cetlin.

MENNYIRE NÉPSZERŰEK SZERINTED A CSOMAGOLÁSMENTES BOLTOK?

Egyre több csomagolásmentes üzlet nyílt, ami jól mutatja, hogy van érdeklődő erre a fajta üzemre és létre. De, ha már az előbb a rendelésekről beszéltem, egyre nagyobb érdeklődés van a tanyasi gazdaságok iránt is, és mind többen rendelik meg onnan az ételt. Általában ezek az eladók sem csomagolják túl a termékeiket, illetve sokkal jobban odafigyelnek a környezetiükre. Az a szabolcsi gazdaság, akivel én kapcsolatban vagyok, azt csinálja, hogy ha van rendszeres megrendelője, akkor annak fonat két kosarat, és azok vándorolnak oda-vissza az eladó és a vevő között. Így nem kell külön bezacskózni az egyes termékeket.

MILYEN TISZTÍTÓSZEREKET HASZNÁLSZ?

Bio és öko tisztítószeret használok, olyanokat, amelyekkel tudom, hogy magamnak nem okozok plusz energiát, illetve a vizeinknek is sokat segítik velük. Nálunk az egész család ugyanazt a kemény szappant használja, nincs sok-sok tusfürdő a zuhanykabinban. A tisztítószereim között is gyakorlatilag csupa természetes összetevőjű van. Én hiszek ezekben a természetes tisztítószerekben, mint például a citromsav, a szójababikarbóna és az ecet erejében. Arról nem beszélve, hogy mint kiderült, a macskákat zavarja a hipó és a klór szaga, így mindenkinek jobb, ha ecetes vizet használok, aminek ráadásul a szaga is gyorsan elillan, és a macskáknak is nyugodt marad. Sőt, a macskaalmot is minden alkalommal csak természetes tisztítószerekkel takarítom. Én így élek környezettudatosan.

Vágó Piros neve és hangja egészen biztosan ismerősen cseng mindenkinek, sőt sokan már azt is tudják róla, hogy néhány évvel ezelőtt elkötelezte magát a gasztronómiával. Mivel a férje glutén- és tejfehérje-érzékeny, fontos, hogy milyen alapanyagokból készült étel kerül odahaza az asztalra. Nem mindegy, hogy honnan szerzi be a nyersanyagokat, főleg úgy, hogy nagyon környezettudatos, és próbál a családja egészségének védelmében túl a lehető legkisebb környezetterhelésre is odafigyelni.





BIJÓ SZAKÁRUHÁZ
ÉS WEBSHOP



ORGANIKA

MEGÉRKEZTEK!

A termékek már a BIJÓ Szakáruház POLCAIN
és WEBSHOPJÁBAN!

Ilyen finom mentes szeletet még nem ettél!
Szénhidrátcsökkentett,
hozzáadott cukor nélkül

3 ízben kapható az
Organika mentes szelet

RUMOS KAKAÓS
PIROS GYÜMÖLCSÖS
SÓS KARAMELLÁS



ORGANIKA SZELETEK
TÖBBFÉLE ÍZBEN



& VEGI-ROLL
DESSERT



VEGÁN - GLUTÉNMENTES - PALEO -
SZÍNEZÉK- ÉS ÍZFOKOZÓ MENTES - GMO MENTES



1135 Budapest, Róbert Károly krt. 96-100.

Nyitvatartás: Hétfő-Péntek: 07:00-19:00, Szombat: 09:00-17:00, Vasárnap: ZÁRVA

NaturCleaning®

Cleaning Supplies Laboratory



A természet laboratóriuma

- hypoallergen
 - 100% növényi eredetű
 - állatkísérletmentes
 - biológiailag lebomló
-
- Illat és allergénmentes termékek
 - Mosógélek
 - Öblítők
 - Mosogatószer
 - Speciális tisztítószer
 - WC higiénia olajok
 - Csepke Baby termékek



www.naturcleaning.hu

