

Csak a Mentés

MAGAZIN



MENTÉS
TERMÉKAJANLÓK,
hogyan könnyebben eligazodj

MENTÉS HELYEK
a biztonságos étkezéshez

NATÚR KOZMETIKUMOK
természetes szépségápoláshoz

ÖKO HÁZTARTÁS
a bolygónk védelméért

Minden mentés, egy helyen!



Klub és Életmód programok a Herbaházban!



- Étrendkiegészítők
- Gyógynövények
- Mentés
és reformélelmiszerek
- Bio és vegán táplálkozás
- Öko háztartás
- Natúrkozmetikumok

www.herbahaz.hu

 **herbaház**

Az egészség szakáruháza

Kedves Olvasó!

Bárhol is vagy, nyaralás közben vagy éppen egy klimatizált szobában, dőlj hátra, élvezd a nyarat, és hagyd, hogy meglepjünk számos mentes újdonsággal a magazinunk hasábjain.

Ha úgy érzed, hogy Téged is magával ragad a forróság, akkor rögtön ajánlunk Neked biodinamikus kozmetikumokat, természetes izzadásgátlókat, de készültünk egy mentesfagyí-körképpel és gyógynövény alapú energiatallal is. És bemutatunk olyan termékeket is, amiket könnyedén magaddal vihetsz az utazásaidra, így a vakáció alatt sem kell lemondj a mentes ételekről.

De ezúttal sem hiányozhatnak a lapból a már jól megszokott, izgalmas receptek, és számtalan száz százalékos természetes, natúr termék vár arra, hogy megismerhesd. Ezenkívül egy különleges könyvajánlót is megosztunk Veletek, ami a húsfogyasztás kérdéskörét járja körül, illetve olvashattok különböző stresszkezelési technikákról is. De ajánlunk még friss, egészséges gyümölcsleveket és fermentált savanyúságokat is.

Egy a lényeg: 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 ezen a nyáron. Pihenjete, kapcsoljátok ki, és leljétek Ti is annyi örömtöket a magazinban, amennyi odafigyeléssel és szeretettel mi összeállítottuk!

Szép nyarat és jó olvasást kívánunk!

Szeretettel,

Herczeg Andrea

alapító-tulajdonos



Impresszum:

www.csakamentes.hu
info@csakamentes.hu

Főszerkesztő:
Herczeg Andrea

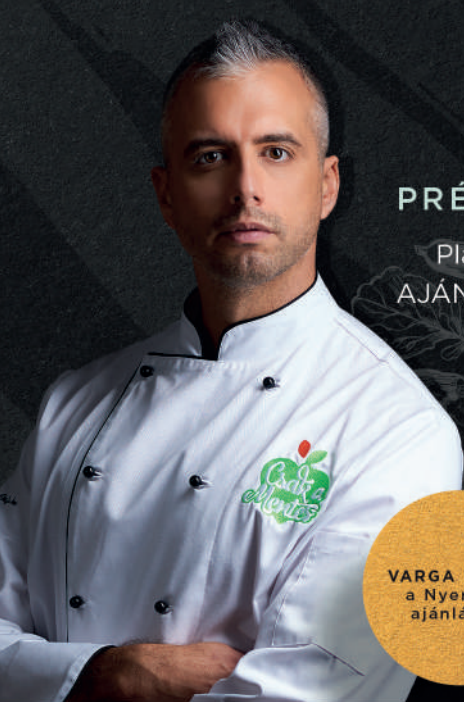
Újságíró:
Kristóf-Goda Szilvia

Kreatív Vezető:
Petrovits Olga Zsuzsanna

Korrektor:
Mosolygó-Marján Erzsébet

Hirdetésfelvétel:
info@csakamentes.hu





HH

HUSH & HUSH

THE SECRET IS SCIENCE™

PRÉMIUM ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

PlantYourDay étrendkiegészítő mellé most
AJÁNDÉK Nyers Séf online kurzus 1 éves tagság!

Érvényes a készlet erejéig!

VARGA ISTVÁN
a Nyers Séf
ajánlásával

HH
HUSH & HUSH
THE SECRET IS SCIENCE™
PlantYourDay

HH
HUSH & HUSH
THE SECRET IS SCIENCE™
AJÁNDÉKUTALVÁNY
NYERS SÉF KURZUS

AJÁNDÉK
NYERS SÉF
ONLINE KURZUS

WWW.HUSHANDHUSH.HU

Tofujás saláta

HOZZÁVALÓK:

- Selyemtofu 1 doboz
- Koktélparadicsom 10 db
- Bébispénót 1 marék
- Újhagyma 4 szál
- Kurkuma 1 kiskanál (ettől lesz szép sárga)
- Fekete só 1 kiskanál (tojásos ízt ad)
- Japán zöld nori pehely - tengeri alga és Tamari szósz ízlés szerint (inyenceknek)
- Só és frissen roppantott tarkabors ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS:

1. A selyemtofut összetörjük egy kanállal vagy villával

2. Hozzáadjuk a többi összetevőt és összekeverjük

A receptvideót megtalálod a
Nyers Séf
Youtube csatornán!



Nyári egészségtippek az Étrendezőőtől

Nyáron sok folyadékot fogyasztunk, és sok friss zöldséget eszünk. Ugyanakkor nem árt, ha néhány apró tippet beiktatva, tovább tudjuk optimalizálni szervezetünk működését.

Fogyasszunk minél több folyadékot, főleg aki keringési vagy vércukor problémában érintett- ha a sejtek kiszáradnak, minden szerv munkája nehezebbé válik. Ugyanakkor a megemelt vízfogyasztás kimossa szervezetünkől a létfontosságú elektrolitokat, amelyet az izzadás is súlyosbít. Ilyenkor készítsünk magunknak természetes alapú elektrolit-pótló üdítőt:

- 1 liter klórmentes víz
- 1 bio citrom egészben leturmixolva
- Negyed kiskanál parajdi vagy himalája só
- 1-2 datolya beáztatva, mag nélkül leturmixolva

Napi egy litert fogyasszunk, kisebb adagokra elosztva.

A tápanyagok megemésztése az egyik legmegegyőzőbb folyamat szervezetünk számára- ezért is kívánunk a nagy melegben könnyebb ételeket, zöldeket. Azonban ezek hiába nagyon egészségesek, nem mindenki számára emészthetőek jól- legyen szó akár gyomorbetegségről, fekélyről vagy a bélrendszer különféle gyulladásairól, mikrobiom eltolódásról. Nekik különösen ajánlott a következő saláta: kiváló gyomor- és bélvédő hatású, alacsony kalóriatartalmú, és nem megterhelő.

- 1 közepes cukkini
- 1 bio citrom leve, vagy 1 evőkanál almaecet
- 1 csipet parajdi vagy himalája só
- 1 gerezd fokhagyma, felaprítva
(ha megfőzzük, elkerülhetjük a jellegzetes illatot)
- 1 marék zöldfűszer ízlés szerint:
kapor, bazsalikom, oregano, lestyán, stb.

Reszeljük le a cukkinit, adjuk hozzá a fűszereket, fokhagymát, és a citromot vagy ecetet. Lehűtve nagyon frissítő, fogyaszthatjuk köretnek vagy akár magában is.



Ha további egészségvédő tippeket szeretnél tőlem, nézd meg a TikTok videóimat, <https://www.tiktok.com/@etrendezo> vagy olvasd a módszeremről itt: <https://www.etrendezo.info/esettanulmany/>

Huszár Zsuzsa Étrendező

Táplálkozásterapeuta, Fitoterapeuta, Mikrobiom specialista

INDULJON JÓL A REGGEL, PRÓBÁLD KI AZ ÚJ



QUINOÁS MÜZLI



LIOFILIZÁLT
ERDEI GYÜMÖLCSÖKKEL

diétás termékek
webshop



RED POWER

Red Power- az élet íze

W: redpower.hu
@: info@redpower.hu
Fb: RedPower

A mai pörgős világban ahhoz, hogy fel tudj venni a kellő fordulatszámot, kell valami, ami élénkít. Van, aki a zöld teára esküszik, mások kávé nélkül úgy vélik, még megszólalni sem képesek, és akad olyan is, aki az energiatitalra esküszik. Annak ellenére, hogy tudjuk, hogy ami az energiatitalokban van, az nem csupa egészséges összetevő. Azonban 1,5 éve kiderült, hogy igenis lehet egészséges egy energiatital vagy egy alvást segítő tea, ugyanis ekkor hívták életre a RedPower márkanévet, ami nem csupán ízletes, de egészséges is.

A nagykozári almafák érett gyümölcsei Szekszárdon kerülnek ülepítésre (nem szűrik le őket), innen átkerülnek az alapi Gyümölcs- és Zöldségfeldolgozó Szociális Üzembe, ahol feldolgozzák és csomagolják őket. És itt történik a varázslat is, ugyanis itt lesz a rostos, ízletes almaléből a különböző gyógynövények hozzáadásával immunerősítő vagy éppen energizáló ital. Közös jellemzője a termékeknek, hogy az egyes gyógynövények az ősi, több ezer éves perzsa receptek alapján összeállított gyógynövények aránya határozza meg az adott ital hatását.

Jelenleg a választékban szerepel egy természetes immunerősítő ital, ami a RedPower Immuno nevet kapta, és vírus-, baktérium- és gombaölő tulajdonságainak köszönhetően segít a fertőzések elleni harcban, továbbá kiváló antioxidáns. A RedPower Allergy a benne lévő kömény gyulladáscsökkentő és antihisztamin tulajdonságával kellő segítséget nyújt a kellemetlen allergiás tünetek csökkentésében, és még az immunrendszer is támogatja! A RedPower Harmony biztosítja, hogy nyugodtan aludjunk, csökkenti a napközben felhalmozódott stressz-szintünket, és megoldást nyújt a szervezet mentális és fizikai erőnlétének karbantartására. A RedPower Energy egy alacsony koffeintartalmú, vegán energiatital, ami ennek ellenére egész nap ébren tart, és a benne lévő gyógynövények hatására természetes módon élénkíti a szervezetet. Tedd próbára Te is őket!



Gyógynövényes vegán
funkcionális italok



NYERS SAJTTORTA

Tortaalap:

- 75 g erjesztett mandula
- 40 g erjesztett dió vagy pekándió
- 200 g aszalt gyümölcs
(például áztatott őszibarack, datolya vagy füge)
- 2 g só

Sajtréteg:

- 400 g kovászos kesu
- 240 ml növényi tej
- 120 ml rizsszirup
- 80 ml olaj
- 3 citrom héja és leve
- ízlés szerint vanília
- 1 tk. agar-agar

Tej-, tojás-, gluténmentes és nyersvegán



Elkészítés

A kovászos kesuhoz a forró vízben többször átöblített kesut befőttes üvegbe helyezzük, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Három evőkanál gluténmentes kovászt, élőflórás joghurtot vagy két probiotikus kapszulát keverünk hozzá, majd 24 órát fermentáljuk.

A tortaalap hozzávalóit késes aprítóban pépesre dolgozzuk (ha úgy látjuk, hogy nem áll össze kevés növényi tejet adhatunk hozzá), majd egy sütőpapírral kibélelt tetszőleges alakú tortaformába nyomkodjuk és félretesszük.

A sajtkrém hozzávalóit késes aprítóban egyneművé, daraboktól mentessé pépesítjük, majd óvatosan a tortaalapra öntjük. Az így elkészült tortánkat legalább egy éjszakán át hűtőben pihentetjük. Tálalhatjuk gyümölcsöntettel, friss gyümölcsökkel vagy olvasztott csokoládéval is.



Garuda Ayurveda
Ashwagandha
vegetáriánus kapszula



**erős
immunrendszer**



**nyugodt
elme**



**teljesebb
pihenés**

NYUGODTABBAN ALHATSZ

EGÉSZSÉGESEN, TUDATOSAN, MENTESEN

A tudatosan élők köre folyamatosan nő. Az ételintoleranciával küzdők mellett az egészségük megőrzése céljából speciálisan étkezők is egyre többen vannak. A növekvő igényeknek megfelelően, az ALDI évek óta bővíti mentes kínálatát, választékában egyre több mentes termék található. A különböző termékcsaládok mentes élelmiszereit az ENJOY FREE! márkanév fogja össze, de a gluténmentes, laktózmentes, bio, vegetáriánus és vegán élelmiszerek könnyű beazonosíthatóságát piktogramok is segítik, amelyek egyértelműen jelzik a termékre vonatkozó mentességet. Fizikai és szellemi erőnlétünk megtartásához nemcsak mentes és csökkentett szénhidrát-, illetve cukortartalmú élelmiszerek széles választékát kínálja az áruházlánc, hanem sporteszközeivel, proteinszeleteivel, vitaminitalaival és egyéb CRANE termékeivel is aktívan hozzájárul az egészségmegőrzéshez. Az ALDI hisz az egészséges életmódban, különböző sportversenyeken vesz részt, évek óta névadó támogatója az ALDI Női Futógálának, pénzadománnyal segíti a SUHANJ! Alapítvány munkáját, és egészséges élelmiszer-csomagokkal támogatja az UNICEF Magyarország Kilátó Élményprogramját.





100%
Frissen préselt
gyümölcs & zöldség
Juice

HPP technológiával
készült

Hozzáadott cukrot
nem tartalmaz

Adalékanyagot
nem tartalmaz

Nem hőkezelt
Vegan

La Verde

Csak zöldség és gyümölcs, semmi más!

Fb: minosegijuice
W: hpp-product.com
W: www.laverde-juice.com

Néhány évvel ezelőtt keltette fel a La Verde megálmodóinak figyelmét a HPP, azaz a nagy hidrosztatikus nyomással történő tartósítási eljárás. Felismerve ennek folyamatosan növekvő jelentőségét, amelyben egyre markánsabban jelenik meg az ellenőrzött lokális gazdaságokból származó, és csak természetes alapanyagok felhasználásának igénye, az SKC Consulting Kft. és a BLTN Invest Kft. saját lengyeltölti üzemük gyártókapacitására építve 2020-ban elindították saját élelmiszermarkájukat La Verde néven.

A Magyarországon egyedülálló technológiával, nagy hidrosztatikus (HPP) nyomással kezelt 100%-os vegán La Verde zöldség- és gyümölcsdzsúsz italok jelenleg 14-féle ízben és 4-féle kiszerezésben kaphatóak. Van például a kínálatban alma, homoktövis, gyömbér, citrom, citrom-lime mix, pink grapefruit, alma-lime, alma-uborka-spenót-gyömbér, zabital-narancs dzsúsz vagy búzafűlé shot. Az egyik legfontosabb termékük a La Verde frissen préselt narancs dzsúsz 100% gyümölcstartalommal, ami a különleges technológiának köszönhetően más márkájú társaitól eltérően hűtve 150 napig is eltartható. De muszáj megemlítenünk a frissen préselt gyömbér-narancs-citrom-méz-vegyes dzsúsz 100%-os zöldség- és gyümölcstartalmú italukat, ami egy igazi vitaminbomba. Aki pedig valami másra vágyik ebben a nagy melegben, annak kitűnő választás lehet a 2 új termék, amivel a nyárra készültek: 50 ml-es gyömbér-citrom-narancs-méz shottal és egy 50 ml-es 100%-os búzafű shottal. A frissen préselt búzafű dzsúsz 100%-os zöldségtartalommal, ami a HPP technológia miatt 25 napig áll hűtve. Rendkívül magas a vitamin-, tápanyag-, illetve antioxidáns-tartalma. Mindegyikük mentes a tartósítószerrel és egyéb adalékanyagoktól is. Ezenkívül pedig hatnapos méregtelenítő kúra csomagokat is összeállítottak, amelyek hamarosan kikerülnek a gyógyszertárak polcaira is, így bárhol könnyedén beszerezhetőek. Kóstold meg az egészséget!

High Pressure Processing Nagynyomású kezelés

Előnyei:

- adalékanyag mentesség
- hosszú eltarthatóság
- kiemelt élelmiszerbiztonság
- széleskörű alkalmazás

Kezelhető élelmiszerek:

- húсок
- tengergyümölcssei
- tejtermékek
- levesek
- juice-ok
- bébi ételek
- és még sok minden más...





Egyszerűen nagyzerűt!

Keresd a termékeinket webáruházunkban,
a bioboltokban és az áruházakban!

www.dia-wellness.com



*Csökkentett szénhidráttartalmú,
paleolit és gluténmentes termékek
széles választékban!*



Naturfitt

Vegán termékeket a grillre!

W: naturfitt.hu
@: info@naturfitt.hu
T: +36 30/250 6057

A nyári esték egyik legjobb programja a grillezés. Ehhez csupán néhány dologra van szükségünk: egy grillsütőre, családra, barátokra és kiváló alapanyagokra, amelyekből nagyszerű vacsorát tudunk varázsolni. És mi a helyzet azokkal, akik vegánok, de nem szeretnék lemondani a finom grillkolbászlól vagy éppen a hűspogácsáról?

2016-ban felmerült az ötlet, hogy létrehozzák Lengyelország első 100%-ban növényi alapú hentesüzletét, hogy megvalósítsák a Plenty Reasons Meatless termékcsaládot. Ezért elindult a közösségi finanszírozási kampány, amelyben csaknem 2000 ember döntött úgy, hogy hozzájárul az elképzelésük megvalósításához. A sikeres startupertermékek 100% növényi alapú húshelyettesítő búza-, illetve borsófehérjéből készülnek.

Az alaptermékek között van: bacon, szalámi, fokhagymás sonka, pepperonis szalámi, kabanossi snack, kolbász 4-féle ízben (sós-borsos, chili, hagyományos-fokhagymás és növényisajt-darabos), illetve hurka, gyros és kebab is. Illetve nemrég új termékekkel bővült a palettájuk: fűszeres-marinádos baconkockákkal, amik 3-féle ízben kaphatók (magyaros, juharszirupos-mustáros, chimichurris) és chorizoval. És megérkeztek a speciális grillre való: a burgerpogácsa (klasszikus és csirkés ízben), a grillkolbászok (klasszikus és BBQ), a német kolbász kedvelőinek pedig a currywurst és a bratwurst, és nem hiányozhat a kínálatból az arab világ gyrosa, a shawarma sem. Bár természetesen egyik termék sem tartalmaz húst, ízben és állagban tökéletesen felveszik a versenyt a húsos társaikkal. Ráadásul mindegyikőjüket lehet sütni, piritani, főzni, grillezni, sőt, ha megmarad, akkor sem kell kidobni, elég csak lefagyasztani, mert fagyasztás után is megmarad csinos külsejük és pompás ízviláguk. Magas protein- és rosttartalommal rendelkeznek, de alacsony a koleszterintartalmuk, nincs bennük pálmaolaj, színezék, GMO és foszfát sem. Tegyétek próbára Ti is őket a következő grillezésen! Kattintsatok a webshopjukra, a naturfitt.hu-ra!





WWW.BIOLA.HU

BIOLA

Komplex és természetes bőrápolás
biokozmetikumokkal

Fb: biolacosmetics
In: biola.biokozmetikumok
W: www.biola.hu
Tt: biola_hungary

Milyen lenne, ha nemcsak mi élveznénk a nyarat, hanem a bőrünk is megkapná a neki kijáró, természetes ápolást? Ebben segíthetnek nagyon sokat most a BIOLA termékcsalád tagjai, amelyek kizárólag természetes hatóanyagokat tartalmaznak, adalékanyag-mentesek, ugyanakkor magas hatóanyagtartalommal rendelkeznek, ezzel is garantálva a bőrszépítő hatást.

„Ne feledd, semmi oda nem illő anyagot, de minden fontos összetevőt beletettünk termékeinkbe, melyeket a tudomány biztonságával és a növények szépítő erejével alkotott meg Dr. Gyovai Viola – Neked!”

A BIOLA cégalapítója mindenképpen szeretett volna utánajárni, hogy milyen kockázatos anyagokkal terheljük a szervezetünket a bőrünkön keresztül. Ezért kezdett el foglalkozni a természetes kozmetikumok koronázatlan királynőjével, a biodinamikus biokozmetikumokkal, és életre hívta a BIOLA biokozmetikai termékcsaládot is.

A cég biodinamikus termékei a legkevesebb kémiai módosított anyagot tartalmazó kozmetikumok, az alapanyagok főként biodinamikus termesztésből származó növények. Harmonikusan támogatják a bőr anyagcseréjét, és segítenek a test szintetikus vegyi anyagokkal történő terhelésének mérséklésében. A termékpalettájukon szerepelnek szakembereknek szánt EVERYOUNG COSMOS standard szerinti tanúsított professzionális és lakossági termékek is. Az arcápolástól kezdve a hidratálásban, a babaápolás kapcsán, a borotválkozás után, a bőregenerálás során is nagyszerű segítséget nyújtanak biokozmetikumaik. Van a termékek között anti-ageing hatóanyagokban rendkívül gazdag, ráncosodást késleltető krém, de bőrgógyászatilag tesztelt ganoderma BIO babafürdető is, illetve olyan különleges szérum, amelynek egyik legfontosabb hatása, hogy óvja arcunkat a kékfény terheléstől.

Ezeket az egyedi termékeket diszkréten illatosítják a természetes illóolajok és növényi illóolajokból készített parfümök kis mennyiségével! Tégy egy próbát Te is velük, és a bőröd meghálálja a gondoskodást!



A szépség természetes intelligenciája!



parabén
mentes



bio



magyar
termék



vegan



hipoallergén



állatkísérlet
mentes



- ✓ Pálmaolaj mentesek
- ✓ Nem tartalmaznak mesterséges színezéket és ízfokozókat
- ✓ Valódi gyümölcsle koncentráttummal





MAGAS TÁPANYAGBEVITEL TELJES ÉRTÉKŰ ÉLELMISZERREL... MERT CSÍRÁZTATVA JOBB!

A magok csíráztatása során aktiválódnak tápanyagaik. A legmagasabb szinten stabilizálódnak az élettani folyamatok és enzimaktivitás, a magas tápanyag- és vitamintartalom pedig konzerválódik a magban. Így válik a csíráztatott alapanyag aktív vitamin- és komplex tápanyagforrássá: lassan felszívódó szénhidrát, fehérje, olajok, és rostok alkotják, amik maximális hasznosulással épülnek be szervezetünkbe. Lebomlanak az emésztést gátló anyagok így könnyebben felszívódnak, szervezetünk értékes tápanyagként hasznosítja.



Living Foods! Élettel tele ételek.

www.livingfoods.hu
facebook: livingfoods.hu
instagram: livingfoodshungary



INTERJÚ KARALYOS GÁBORRAL

Ha azt mondom, hogy Vegán Hegylakó, valószínűleg egyre több ember tudja, hogy Karalys Gábor színművészre gondolok. 5 éve elkezdett blogolni, azóta dokumentálja rendszeresen mindennapjait egy nagy kertből, Budapest széléről. A vegánágról és a zero waste-ről beszélgettünk vele.



MIKOR DÖNTÖTTED EL, HOGY VEGÁN LESZEL?

Régebben voltak olyan barátaim, akik vegetáriánusok voltak, de azontúl, hogy tiszteltem őket és felnéztem rájuk, azért, hogy képesek ekkora lemondással élni, nem tudtam elképzelni, hogy én valaha ezt meg tudnám tenni. Később ők áttértek a vegán életmódra, és bár ugyan soha nem próbálták megértíteni, gyakran beszélgettünk az érveikről, és próbáltam megérteni az indokaikat. Aztán 8 és fél évvel ezelőtt küldtek nekem egy linket egy előadáshoz, amit egy amerikai srác tartott a veganizmus ideológiájáról. Rászántam egy órát az életemből, és szó szerint sokkolt, amit láttam. Rögtön tudtam, hogy nem fogom tudni úgy élni az életemet tovább, ahogyan korábban.



MENNYIRE VOLT NEHÉZ A VÁLTÁS A KORÁBBI ÉLETMÓDRÓL A VEGÁNSÁGRA?

Egyáltalán nem okozott gondot, mert nagyobb volt bennem az etikai sokk, de nem vagyunk egyforma alkotók, van, akinek először kényelmetlenséget okoz a rostálás táplálkozás. Számomra azért is volt könnyebb, mert kihívásnak tekintettem erre az új életmódra. Korábban is sütöttem-főztem, így nagyon inspirált, hogy kipróbáljam, mit mivel tudok helyettesíteni, és rájöttem, hogy míg korábban 10-15 féle étel került felváltva az asztalunkra, addig most kinyílt a világ előttem, és például csupán répából, krumbliból és borsból is rengetegféle fogást tudok elkészíteni.

A NÖVÉNYI ÉTRENDET KÖVETŐ TÁPLÁLKOZÁSBAN MENNYIRE TUDSZ FIGYELNI A KÖRNYEZETTUDATOSSÁGRA?

Szép lassan eljutottam odáig, hogy ma már egyáltalán nem vásárolok mást, csak alapanyagokat, félkész, vagy késztermékeket szinte soha. Zöldségesnél vagy boltok kimerős részén szerezem be a szükséges dolgokat. Az eredmény pedig magáért beszél: jelenleg a hulladéktermelésem a tizedére csökkent a korábbiakhoz.



FACEBOOK: VEGÁN HEGYLAKÓ



A VÁLTOZÁS VELÜNK KEZDŐDIK



**Ben&Anna Coco Mania
natúr deo stift 40 g, 2199 Ft**

**Weleda Nyírfa pumpás
cellulit olaj 100 ml, 5999 Ft**



**Weleda Fügekaktuszos frissítő,
hidratáló arcpermet 100 ml, 3999 Ft**



**Himalaya Botanique natúr kurkumás fehéritő,
lepedékeltávolító fogkrém 113 g, 1499 Ft**



Weleda Skin Food Light bőrápoló krém arcra, testre 75 ml, 3399 Ft



Weleda Citrusos expressz hidratáló testápoló 200 ml, 3999 Ft



Ben&Anna natúr tusfürdőpelyhek tusfürdő-adagolóhoz 2x20 g, 1999 Ft



Weleda Szeretet aroma krémtusfürdő esszenciális olajokkal 200 ml, 2699 Ft



Yogi Tea Zöldcitromos menta bio tea 17 filter, 1199 Ft



Ben&Anna Tégelyes fehérítő fluoridmentes fogkrém aktív szénrel 100 ml, 2199 Ft

A tudatos bőrápolást több irányból is megközelítheted mikor a megfelelő kozmetikumot végül a kosaradba teszed. Kizárólag természetes összetevőket tartalmazzon a termék vagy inkább a fenntarthatóságot képviselje, minél több minősítése és bio összetevője legyen vagy a hatékonyság a legfontosabb a számodra, netán a Földünk védelme!? Íme néhány termék melyet a felsorolt valamennyi szempont szerint válogattunk, így nem kell kompromisszumokat kötnöd! Szánj egy kis időt arra, hogy körbenézel a kozmetikai piacon, hogy ne legyél a greenwashing, avagy a zöldre mosás áldozata. Így nem csak a bőröd, de a Földünk is nyer a választásoddal! Néhány tipp a kortalan ragyogáshoz, csak természetesen! Amennyiben kényelmesen megvásárolnád bármelyik terméket vagy több tippre vágysz, keresd fel a

www.onlinekosar.hu webshopot!



ZABOLA
FIRMA

**Ne töltsd főzéssel
a nyaralást, inkább
vidd magaddal
az egészséget!**



Zabola Firma

Vidd magaddal az egészséget!

Fb: Zabola Firma

In: Zabola Firma

W: zabolafirma.hu

A helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód miatt egyre magasabb az olyan civilizációs betegségek megjelenési aránya, mint a cukorbetegség, hormonális zavarok, elhízás, rákos megbetegedések. Sok esetben a modern orvoslás csak lokálisan kezeli a problémát, pedig az életmód orvostan lenne a megoldás, amely az életmóddal összefüggő betegségek alap kiváltó okait célozza.

A Zabola Firma alapítója, Soós Viktória is öngyógyítási törekvéseiből fordult a teljes értékű növényi étrend és a fermentálás művésze felé. A teljes értékű vegán összetevőket vegyítette a tejsavas erjesztett, különlegesen finom hüvelyesekkel és káposztafélékkel, így születtek meg az első finomságok.

Később csatlakozott Vikihez dr. Hegyi Ferenc élelmiszer tudományi doktor és élelmiszer mérnök, akivel közösen hozták létre a Zabola Firma termékeit. Így lett a vállalkozás Magyarország első teljes értékű, fermentált salátákat, savanyúságokat és hüvelyes alapú szendvicsek krémeket gyártó és forgalmazó vállalkozása.

A teljesértékűség mellett számottevő többletértéket ad, hogy a tejsavas fermentáció során jelentős mértékben csökken a puffadást okozó összetevők mennyisége, amely könnyebb emészthetőséget biztosít számunkra.

Ezzel szeretnék megkönnyíteni a hüvelyesek mindennapos étrendbe történő beillesztését.

A fermentálás egy olyan ősi biotechnológia, melynek köszönhetően nincs szükség adalékanyagokra és tartósítószerre a termékek szavatosságának megőrzéséhez. Cukor és mesterséges szerek helyett alma és datolya édesíti a termékeket finomítatlan formában, ahogy a természetől adatott. Tíz termékük között olyan különlegességekkel találkozhatunk, mint az orosz céklakrém, a gombás tarkababkrém, a tavaszi kimchi, az erdei babsaláta és a citromos-gyömbéres répa.

Te se töltsd főzéssel a nyaralást, inkább vidd magaddal az egészséget!



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES



CUKORMENTES



VEG



VEGÁN



PALEO



NYERS



Mix Your Nature

Természetes dezodor az izzasztó napokra

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

A nyári forróságban akár mekkora figyelmet is fordítunk a tisztálkodásra, óhatatlan, hogy tusolás után 5 perccel már gyakran úgy érezzük, ismét csorog rajtunk a verejték. Ezért is kapnak ilyenkor kiemelt szerepet az izzadásgátlók és a dezodorok. Fontos kihangsúlyozni, a kettő nem ugyanaz. Míg az izzadásgátlónak az a lényege, hogy eltömítse és blokkolja a bőr felső rétegének pórusait, így megakadályozva a verejtékezést, addig a dezodor csökkenti az izzadságunkon elszaporodó baktériumok számát, így segítve a kellemetlen szagok leküzdését, de az izzadást nem akadályozza meg. A természetes dezodorok használatakor először a méreganyagok ürülnek ki, így 1-2 hónap is eltelhet, mire a szervezetünk átáll erre az új védekezési módszerre. Az izzadásgátlóknál az alumíniumsók segítik a szagok elűzését (lévén, hogy nem képződik verejték, így szag sem lesz), a természetes dezodorok esetében ez két lépésben történik meg: a szóda-bikarbóna vagy például bambuszpor felszívja a nedvességet, semlegesíti a szagokat, a tea-faolaj pedig antimikrobiális hatásának köszönhetően megakadályozza a kellemetlen szagok kialakulását.

A Mix Your Nature-nél is kaphatók ezek az alumíniummentes, természetes dezodorstiftek, melyeket lebomló, komposztálható kartonpapír csomagolásba öltöztettek. Ezek alapreceptje bőrápoló kakaóvaját, sheavaját és kandellaviaszt tartalmaz, amik javítják, rugalmassá teszik bőrünk szerkezetét, és erősítik a bőr védőrétegét.

Ráadásul a cég E-keverdéjében a dezodor alaprecepten felüli részét Te állíthatod össze! Az opcionális összetevők közt van a szagok semlegesítésére szolgáló cink-ricinoleát és szóda-bikarbóna, a regeneráló Q10, a lótuszpor és a levendula-geránium kombó, bambuszkivonat, tea-fa illóolaj és zöldcitrom-zsálya kombináció is. Sőt, a stift parfümmentes, illatanyagmentes változatban is elérhető! Készítsd el Te is a számodra ideális dezodort az E-keverdében, a Mix Your Nature honlapján!



magyar termék



100% növényi alapanyagból



vegan



hipoallergén



állatkísérlet mentes



napenergiával újratölthető gyártva



„Mindannyian szeretnénk egészségesebb, békésebb és fenntarthatóbb világban élni. Ehhez különféle módszereket keresünk, holott az egyik legegyszerűbb megoldás a tányérunkon van. A tudatos ételválasztással pozitív hatást gyakorolhatunk saját egészségi állapotunkra, bolygónk jövőjére és több milliárd, a Földön velünk együtt élő érző lény, vagyis az állatok életére.” – olvasható Péntek Csaba A hamburgered ára – avagy mi van a szatyorban, husi? című könyvének hátoldalán.

KÖNYVAJÁNLÓ

Péntek Csaba A hamburgered ára

Sokunkat foglalkoztat a téma, hogy vajon hogyan tehetnénk mi is valamit a bolygónk fenntarthatóságaért, illetve az állatokért. Péntek Csaba már 4 éve vegán volt, amikor hosszas kutatómunka után elkezdte írni a könyvét, amelyben arra szeretett volna választ adni, hogy mi hogyan védhetjük meg a Földünket, és mit tehetünk a körülöttünk élő állatok jobblétéért. Bár nagyon sokan fogyasztunk rendszeresen húst, keveset tudunk arról, hogy pontosan honnan, hogyan és mi kerül a tányérunkra. Ez a könyv tényszerűen tárgyalva mutatja be, hogy mind egészségügyi, mind pedig fenntarthatósági szempontból milyen következményekkel jár a húsfogyasztás, de körüljárja a nagyipari hústermelést és az állattartás kérdését is.



A könyv kapható a Lira és Libri
könyvesboltokban országszerte

„Azért írtam ezt a könyvet, hogy segítsek azoknak az embereknek, akik ma ott vannak, ahol én voltam néhány évvel ezelőtt: húsevők, akik nyitottak tanulni és csökkenteni a húsfogyasztásukat. Pontosan tudom, hogy ezek az emberek sok támadást kapnak a vegetáriánusoktól és vegánoktól, pedig valójában támogatásra és segítségre lenne szükségük ahhoz, hogy megtehessék az első lépéseket egy egészségesebb, erőszakmentesebb és fenntarthatóbb világ felé.”

Csaba ma már elkötelezett vegán, és olyan egyedülálló kezdeményezések szervezésében vesz részt, mint például a nemrégiben Fenntarthatósági díjat nyert Plant Powered Perspectives Konferencia, a Vegan Business Circle üzletireggeli-sorozat, vagy legutóbb az Everness Fesztivál Vegan Garden színpada.

Olvasd el Te is, hogy mi a hamburgered ára!

Elérhetőség: www.veganfriday.hu
Facebook: [veganfridayhu](https://www.facebook.com/veganfridayhu)
Instagram: [veganfridayhappyfriday](https://www.instagram.com/veganfridayhappyfriday)



Mi az a gyümölcs- és zöldségkristály?

A természet ereje egy kanálba sűrítve. Egy olyan koncentrált por, amelyben megőriztük a növényi hatóanyagokat változatlan formában.



Időt
spórol

Napi
energia

Minden
MENTES



Finom

Fiatalon
tart



Kapcsolj rakétasebességre!



Immunerősítő
gyerekeknek



Vírusok
ellen



Emésztés
helyreállítás



Gyulladások
ellen



<https://mycosmofood.com>



FÁRADT?

Salus

...mert partnerünk
a természet!



**ÉTREND-
KIEGÉSZÍTŐ**

VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

A benne lévő szerves kötésű **vas** és a **B-vitaminok** hozzájárulhatnak:

- a normál vörösvértest- képződéshez,
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez.

Gyümölcslé-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

Bár tartalmaz búzacsíra kivonatot, gluténtartalma kevesebb mint 5 mg/kg, így gluténmentesnek mondható.

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.

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

Javasolt nőknek, várandós és szoptató anyáknak, gyermekeknek, idősebbeknek, betegségből lábadozóknak, sportolóknak, vegetáriánusoknak és aktív életmódot folytatóknak.

Nem tartalmaz: • alkoholt • tartósítószeret
• mesterséges színező- és aromaanyagokat • laktózt.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

ALLRYS®



ALLRYS

Energiapótlás újragondolva

Fb: allrysenergy
In: allrysenergy
W: WWW.ALLRYS.COM

„Történetünk kezdetén egy többszörös ételintoleranciával küzdő ultrafutó ismerősöm fordult hozzám aggódva. Hiába akart sikeresen versenyezni, eredményeket elérni, nem volt az általa ismert frissítéseknek olyan fajtája, amit ő is fogyaszthatott volna. Ezért készítettem neki egy természetes alapanyagokból készült, adalékanyagoktól mentes vegán rizsgolyót, amit idővel más futók is elkezdtek használni” – így született meg az ötlet 2019-ben Katának, az ALLRYS® alapítójának fejében.

A hiánypótló ötletből aztán 3 évig tartó módszeres termékfejlesztés, tapasztalatszerzés, tesztelés és átfogó szakmai diskurzus lett, melynek eredményeiből 3 anya, 3 vállalkozónő alkotta meg a mai Allrys-t. Startupként versenyeken is megmérettették magukat.

Útközben sokat tanultak és sokszor elbuktak, de volt, amiben sosem kötöttek kompromisszumot. Tudták, hogy olyan smart foodot akarnak létrehozni, amely 100%-ban organikus, csúcsmínőségű és tudatosan válogatott alapanyagokból áll, és amit ráadásul teljes egészében a felhasználók szükségleteire szabtak.

A termékcsalád tagja a Spark Ignites olasz paradicsomos smart energy food mediterrán, sós ízvilággal, mely magas ásványianyag-tartalmának köszönhetően (elektrolitokat és ásványi sókat tartalmaz) segíti pótolni az izzadság alatt elpárolgott sókat. A másik csapattag az Active Strength, mely kurkumás-gyömbéres összetételével kifejezetten a szervezet megerősítésének, sérülésének hatására létrejövő gyulladásos folyamatok csökkentésére, illetve azok megakadályozására készült el. Aki pedig egy kicsit több energiára vágyik, válassza a Vital Power smart energy foodot, mely áfonyás-ribizlis-kókuszos ízvilágával, magas antioxidáns-tartalmával minden helyzetben szuper segítség! Az Endless Motion datolyás-matchás smart foodként elnyújtott hatású természetes koffeintartalmával mindenkit felélénkít.

Az ALLRYS alapítóinak azonban a siker önmagában nem elég: társadalmi felelősségvállalásuk részeként számos parasportolót is rendszeresen támogatnak. Értékes energiapótlás felsőfokon: ALLRYS.



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES



VEGÁN



PALEO



RAW



PLANT



ORGANIC

MENTES FAGYI KÖRKÉP

All in – Mentesen is teljes

Az ALL IN natural food Magyarországon elsőként vezette be a paleo & vegán termékek csoportját. Kezdetben ötféle jégkrémrel léptek piacra, mára azonban több mint 65 termékük létezik. Termékkategóriáik közé tartoznak a jégkrémeken túl az előflórás kókusztejek és kókusztejszínek joghurtkultúrával, sütemények, fagyaszott torták, krémdesszertek, juice-ok, csokoládé- és magyorkrémek, vegán szósok, Vegaföl, Rögös krém, pudingok, krémlevesek, csokoládék és saláták. 15-féle jégkrémük mellett további hűtő finomságai, a jégkrémzendvicsek 3-féle ízben.

Fagyaltjaik között a hagyományos ízlésűket kedvelők is tudnak válogatni (pl. vanília, csokoládé, eper, málna stb.), de többek között olyan különleges ízekkel is találkozhatunk, mint a piemonti magyorkrémes, mangómaracuja, brownie vagy a Pina colada ízű kék spirulinával.

Mindegyik termékük glutén-, tej-, tojás-, szója-, hozzáadott cukortól mentes, és természetes növényi összetevőkből készül.

Elérhetőség: www.allin-naturalfood.hu • FB/allinnaturalfood



Anjuna Fogyassz növényi alapú jégkrémeket!

Nincs is jobb annál, mint rekkenő hőségben a vízparton fekvő hideg jégkrémet majszolni, ami nemcsak hűsít, de finom is. Pláne, ha egészséges! Az Anjuna nem fél megkérdőjelezni a régi, jól bevált sémákat, minden, amit készítenek, természetes és növényi alapú, továbbá adalékanyag- és gluténmentes. Ha kell, a világ végére is elmennek a tökéletes hozzávalókért, hogy mindig a legjobbat adják: jégkrémből és magukból is. Ez is az Anjuna alapfilozófiája. Az alapítók úgy gondolják, hogy a fenntartható jövő egyik alappillére a növényi étrend, ezért a vállalkozás egyik fontos célja ennek népszerűsítése. A termékek valódi gyümölcsből, területszelektált csokoládéból és gondosan válogatott magvakból, növényi tejjel készülnek. Tegyétek próbára Ti is az Anjunát!

Mentesség: minden termékünk tej- és gluténmentes, vegán, vannak hozzáadott cukormentes opciók

Elérhetőség: 1137 Budapest, Pozsonyi út 5.
www.anjunapops.com • Fb: Anjuna Ice Pops • In: anjunapops

Nick's

Idén nyáron hagyd magad elvarázsolni az ínycsiklandó Nick's fagyikkal, pálcikás jégkrémekkel, és ezentúl gondold másképpen a nassolásra! A Nick's termékek mentesek a gluténtól, a búzától és a finomított cukortól. Így segítenek abban, hogy a vércukrod ne ugorjon olyan gyorsan és olyan magasra, mintha hagyományos édességet ettél volna. Mindegy, hogy alacsony szénhidráttartalmú vagy diabetikus diétát tartasz, vagy csak szeretnéd kihagyni a cukrot az étrendedből, számodra a Nick's termékei a legjobb választás. Ráadásul ezek a jégkrémek pálmaolajat és hozzáadott cukrot sem tartalmaznak!

Mentesség: gluténmentes, vegán opciókkal

Elérhetőség: www.nicks.hu • Fb/nicksmagyarorszag • In/nicks.hu • info@nicks.hu



ÉTTEREM AJÁNLÓ A BALATONNÁL

Strandi Grillkert – Csopak

1990 tavaszán nyitott a csopaki strand keleti bejáratánál az akkor még Andi Grillkert nevű étterem, ami 2021-től már Strandi Grillkert néven várja régi és új vendégeit! Az új vezetés legfontosabb célja megtartani a 30 éve már jól megszokott magas színvonalat, a helyi, minőségi alapanyagokból készült ételkülönlegességeket, emellett pedig hamarosan megújul a borkínálat. De ami még ennél is fontosabb, hogy az étlapon szereplő összes ételük gluténmentes! Sőt a desszertek között számos cukor- és laktózmentes finomság is vár rátok! A legfinomabb ételekkel és italokkal várnak mindenkit a Balaton partján! Érkezzetek akár autóval, akár kerékpárral, itt adott a lehetőség megpihenni, na meg persze feltöltődni is!

Mentesség: glutén-, cukor-, laktózmentes

Elérhetőség: 8229 Csopak, Ifjúság sétány
strandigrill@gmail.com
Telefon: +36205333989



Tigris Reggeliző és Bisztró

Balatonfüred szívében vár titeket a Tigris Reggeliző és Bisztró önkiszolgáló étterem, ahol a hagyományos ételek mellett gluténmentes, vegá és vegán kínálattal is várnak benneteket! És ha ez nem lenne elég, a gluténmentes palacsintájuk mellett óriási gluténmentes lángost is sütnék, amit természetesen laktózmentes tejfőllel és sajttal szervíroznak. Ha te is szeretnéd kipróbálni a pihe-puha, könnyű, ízletes lángost, vagy más mentes finomságukat az étlapról, akkor irány Balatonfüred!

Mentesség: glutén-, laktózmentes

Elérhetőség: 8230 Balatonfüred, Zákonyi Ferenc u. 5.
Facebook: Tigris Balaton

Veganeeta

2018-ban nyitott ki Balatonalmádiban a Veganeeta Home, ami egy 100%-ban kizárólag növényi ételeket és italokat kínáló étterem és specialty kávézó. Arvai Anita mellett, hogy különleges ételekkel vár mindenkit, folyamatosan recepteket oszt meg, illetve videókat készít a Facebookra és az Instagramra, hogy így is segíthessen ötletekkel, tippekkel azoknak, akik a vegán életmód mellett kötelezték el magukat. Emellett együttműködik a helyi kistermelőkkel, így biztos lehetsz benne, hogy ami a Veganeeta asztalán a tányérodra kerül, friss és egészséges. Próbáld ki most!

Mentesség: Vegán

Elérhetőség: 8220 Balatonalmádi, Baross Gábor utca 2/Bb (Tulipán udvar)
Facebook: Veganeeta



Fotográfus: Erdőhádi Áron

Válts komolyabbra!

Ha nálunk bankolsz, a pénzed jó célokért dolgozik.

- Mindig látni fogod, mire használjuk a pénzed. Sőt, bele is szólhatsz!
- Nem a fejed fölött dől el, hogy a pénzed által termelt profit milyen üzleti érdekeket szolgáljon.
- Mi a fenntartható fejlődést támogatjuk és a társadalmilag hasznos projekteket.
- Függetlenségünk a bankválasztás szabadságának garanciája.



SOFIA MICHELLE

A természetből fakadó szépség

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

Biztosan Te is tapasztalod, hogy a klóros víz, a különböző szintetikus anyagokat tartalmazó kozmetikai termékek, az egyes környezeti hatások milyen bőrproblémát, viszketést vagy ekcémát okozhatnak. Ezzel szembesült Gera-Mihály Zsófia is, a Sofia Michelle alapítója, aki éppen ezért kezdte el egyre jobban beleásni magát a natúrkozmetikumok világába.

Az agrármérnök diploma megszerzése mellett további képzésekre és előadásokra járt, rendszeresen konzultált tapasztalt szakemberekkel, majd megszerezte a kozmetikus és a fitoterapeuta természetgyógyász képesítést is, és 2015-ben megalapította saját vállalkozását.

„Mindig is szerettem kísérletezni a receptekkel, figyeltem a tapasztalatokat, visszajelzéseket, melyeknek köszönhetően a legmegfelelőbb és legjobb receptúra alapján létrejöttek a végleges termékek.”

A termékpalettájuk folyamatosan bővül, jelenleg 14-féle termék közül válogathatnak a vásárlók, amelyek között van arc- és testápolástól kezdve a ránckezelésen át a tisztálkodásig számtalan készítmény.

A termékek bőrproblémák esetén is kíméletesen tisztítanak, nem irritálják a bőrt, segítik a regenerálási folyamatokat. Szigorú, gyógyszerészi tisztasági körülmények között, válogatott natúr és zömében BIO alapanyagból készülnek a natúrkozmetikumok, melyek hidegen sajtolt olajokat, vajakat, különleges virágvizeket és hatóanyagokat tartalmaznak.

Úgy érzed, hogy száraz a bőröd, fakó és ráncosodik? Akkor Neked alkották meg a hyaluronsavas arcszérumot kendermagolajjal, mely hatóanyag-tartalmának köszönhetően az összetevők kifejtik bőrkondicionáló és hidratáló hatásukat, így arcod újra fiatalossá válhat. De ha hajhullással küzdesz, vagy töredeztetek a hajszálaid, akkor van számodra egy SLS-mentes samponjuk, aminek alapanyagai, mint a koffein, ricinusolaj, rozmaring, B5-provitamin, búzaprotein hozzájárulnak hajkoronád regenerálásához, ápolásához, miközben mentes mindenféle mesterséges színezéktől és illatanyagtól, valamint parabénszármazékoktól.

Rádásul a Sofi Szerda akció keretén belül minden hónap első szerdáján ingyenesen szállítják ki a megrendeléseket.



WWW.SOFIAMICHELLE.HU



parabén
mentes



bio



magyar
termék



vegan



hipoallergén



állatkísérlet
mentes

STRESSZKEZELÉS HATÉKONYAN

A mai világban szinte alig van olyan ember, akit ne érne stressz a mindennapokban. Bár alapvetően természetes jelenség, a tartósan fennálló stressz viszont már komoly egészségkárosító hatással bír és az immunrendszer legyengüléséhez, idővel pedig súlyosabb betegségek kialakulásához vezethet.

Ha úgy érzed, hogy túl sokat stresszel, akkor érdemes hangsúlyt fektetned a megelőzésre és a stressz kezelésére egyaránt. Ebben segíthetnek a következő módszerek:



Ha támogatásra van szükséged a stresszkezelésben, elakadt élethelyzeted megoldásában vagy megismernél másfajta relaxációs, meditációs technikákat, jelentkezz be hozzám bátran!



Rózsa Judit

abduktív pszichológiai tanácsadó,
life coach

- javíts az alvásmínőségeden (elalvás előtt legalább fél órával kerülj a mobil, a számítógép, a tablet és más technikai eszköz használatát és aludj legalább 7 órát)
- figyelj oda a helyes légzésre (az egészséges légzés lassú és nyugodt hullámzású, ami 1 perc alatt 15-20 levegővételt jelent nyugalmi helyzetben.
A helyes légzés csökkenti a stresszhormonok szintjét a szervezetben, mérsékli a szívverést, javítja a vérkeringést, nyugtatja az idegeket, energikusabbá tesz)
- iktass be rendszeres testmozgást
- használd gyógynövényeket gyógyteaként vagy párolgatásra illóolajként (a levendula, citromfű, macskagyökér, orbáncfű vagy a kamilla kiválóan oldja a stresszt és a szorongást)
- tervezd meg hatékonyan a napodat / hetedet (priorizáld a feladataidat, tarts szünetet, szánj időt a pihenésre is)
- próbáld ki relaxációs technikákat, elme csendesítő vezetett meditációs gyakorlatokat (kutatások bizonyítják, hogy a meditáció megváltoztatja az agyi idegpályákat, így ellenállóbbá tesz a stressz ellen)
- ha nehezen megy az ellazulás vagy nem tudsz meditálni, akkor alkalmazd a progresszív relaxációt (Ez abban különbözik a hagyományos relaxációs technikáktól, hogy a test ellazítása helyett elsősorban az izmok tudatos megfeszítésére irányul.

A módszer a szervezet izmait meghatározott sorrendben feszíti és lazítja el, és a feszítések-lazítások hatásai összegződnek. Ennek lépései:

- fekjüdj hanyatt és hunyj be a szemedet
- kezdj el saját ütemedben lassan és mélyen lélegezni
- gondolatban haladj végig a testrészeiden alulról felfelé, a lábujjaidtól egészen a fejed tetejéig
- tudatosan feszítsd meg azokat az izmokat, amelyeknél éppen a gondolatod jár, majd néhány másodperc múlva lazítsd el

Amikor ellazítjuk a testünket, a gondolataink szintén lecsillapodnak, mivel az izmaink ellazulása hatással van a telkünkre is. A módszer csökkenti a szorongást, a fejfájást, a stressz hatására felbukkanó testi fájdalmakat és a testben létrejövő nyugalmi állapot hatására könnyebben megteremthetjük a szellemi egyensúlyt és a stabilabb testi-lelki teherbírást.)

- nevéss (a nevetés szintén csökkenti a stresszhormonokat és egyúttal növeli a boldogsághormon szintjét a szervezetben, így mentálisan feltölt és javít a hangulatodon)
- Amikor a szervezeted egészséges és kipihent, sokkal több energiával rendelkezel, így könnyebben megbirkózol a mindennapi stresszel.

INTERJÚ RÓZSA JUDITTAL

MIVEL FOGLALKOZOL PONTOSAN?

Abduktív pszichológiai tanácsadó és life coach vagyok. Megrekedt élethelyzetekben, magánéleti vagy szakmai döntéshelyzetekben jelentkező konfliktusok, elakadások esetén nyújtok segítséget a hozzám fordulóknak. A mai rohanó világban ugyanis mindenkinek szüksége van egy kis lelki töltődésre, vagy olyan külső támogatásra, amely segít átlendülni egy nehéz időszakon.



HOGYAN ZAJLIK NÁLAD EGY KONZULTÁCIÓ?

Konzultációim személyesen vagy online videóhívás formájában zajlanak, ahol bizalmi légkörben, ítélezésmentesen, személyre szabott módszerekkel dolgozunk az adott problémán, és együtt keressük meg a leghatékonyabb megoldásokat, legyen szó negatív viselkedésminták elengedéséről, csalódásélmények feldolgozásáról, szorongásoldásról, önfogadásról, önbizalomépítésről, pozitív szemlélet kialakításáról, hatékony időgazdálkodásról vagy éppen a stresszkezelésről.

MIKOR, MIÉRT ÉS HOGYAN KEZDTÉL EL STRESSZKEZELÉssel FOGLALKOZNI?

Ma már közzismert tény, hogy a test és a lélek összefügg, a fel nem dolgozott lelki problémák testi tüneteket okoznak, és folyamatos stresszben tartják a szervezetet. Arról nem is beszélve, hogy mindennapi életünkben rengeteg hatás ér minket, többféle szerepben kell egyszerre megfelelni, és az állandó pörgés, rohanás, feladatmegoldás mellett nincs idő lelki szinten megélni a pillanatot, vagy hatékonyan kezelni egy problémát, ami szintén növeli a stressz-szintet. Ezért fontosnak tartom a hatékony stresszkezelést magánemberként és a munkámban is egyaránt.

MIÉRT FONTOS, HOGY KEZELJÜK A BENNÜNK LÉVŐ STRESSZT?

A mai világban szinte alig van olyan ember, akit ne érne stressz a mindennapokban. Bár alapvetően természetes jelenség, a tartósan fennálló stressz viszont már komoly egészségkárosító hatással bír, és az immunrendszer legyengüléséhez, idővel pedig súlyosabb betegségek kialakulásához vezethet. Emiatt fontos, hogy megelőzzük vagy kezeljük a bennünk felgyülemelő stresszt!



Allergytest

Vizsgálattal az ételintolerancia ellen!

Fb: [Allergytest.hu](#)
In: [Allergytest.hu](#)
W: [www.allergytest.hu](#)
T: +36 30/841 8543

A mai stresszes világban az ember számtalan problémával szembesül a szervezetével kapcsolatban. Ennek egyik oka, hogy nem fordítunk kellő figyelmet a helyes, kiegyensúlyozott táplálkozásra, nem fogyasztunk elegendő zöldséget, gyümölcsöt, és gyakran figyelmen kívül hagyjuk a testünk által produkált tüneteket. A hasfájás, a bőrkütiés vagy a puffadás tipikus jelei lehetnek valamilyen élelmiszer okozta érzékenységnak, de hogy melyik összetevőre utalnak ezek a tünetek, azt vizsgálat nélkül sokszor nem lehet megmondani. Már jó néhány módszer van arra, hogyan járjunk ennek a végére, és derítsük ki, mi állhat a nem kívánt panaszok hátterében. Arról nem is beszélve, hogy az emberek többsége az étkezési panaszok kapcsán általában ételallergiára gondol, pedig gyakran ételintoleranciáról van szó. A statisztikák azt mutatják, hogy a vizsgált esetekben 10-15-ször többször fordul elő a pácienseknél ételintolerancia, mint ételallergia.

Ehhez nyújtanak segítséget a multiplex ételintolerancia-vizsgálatok. Az [Allergytest.hu](#) honlapján a FOX multiplex ételintolerancia-vizsgálat segítségével nanotechnológiás eljárással egyetlen vérvételből egyszerre 287 élelmiszerfehérje ellen termelt IgG típusú antitestet vesz górcső alá. Ez a megbízható vizsgálati technológiás teszt az ismertebb problémát okozó élelmiszercsoportok – mint a gabonafélék vagy a tej – mellett olyan élelmiszertípusokat is vizsgál, mint például a fűszerek, az ehető gombák, a hal és tenger gyümölcsei, a komló, a tea, a kávé, a hüvelyesek, a gyümölcsök vagy a zöldségek. De vizsgálják az újszerű élelmiszerek, mint például az Aloe vera, a chiamag, a mandulatej vagy az alga hatását is szervezetünkre. A mérést és az adatok feldolgozását egy speciális készülék és egy elemzőszoftver segítségével végzik el a gyakorlott laboratórium szakemberek. További információkért, vizsgálatra jelentkezésért kattints az **[Allergytest.hu](#)** oldalra! A vérvétel után pedig 10 nappal már a kezeden is tarthatod a vizsgálati eredményt.





Grillezéshez ajánljuk!

SZÁRNYAS SÜLT, RAGU: erőteljesebb aromájú, illatú fűszerkeverék, mely feldobja a semlegesebb ízű baromfi-húsokat. Ajánlatos kacs- és libahús elkészítéséhez is.

VARGÁNYÁS SERTÉSSÜLT, RAGU:
A vargánya gomba és a borókabogyó enyhén „vadas” jelleget ad az ételeknek, ünnepi varázsolják a hagyományos sertéssültet.

SÜLT HAL: kellemes ízhatású fűszerkeverék, amely hazai fűszernövényekből áll.

BÜTYÖK BÁCSI BURGONYA ÍZESÍTŐJE:
Újszerű fűszerkeverék burgonyaköreték ízesítéséhez. Ajánljuk főtt burgonya, hasábburgonya, burgonyapüré és rösztli burgonya elkészítéséhez is.

- TERMÉSZETES ALAPANYAGOKBÓL
- SÓ- ÉS TARTÓSÍTÓSZERMENTES
- GÖZZEL STERILIZÁLT
- ÉRINTÉSMENTES CSOMAGOLÁS



www.gyogyfu.hu



MARKETING

*Egészségre
hangolt
megoldások*

www.mentesmarketing.hu
info@mentesmarketing.hu



TANÁCSADÁS



VIDEÓK



FOTÓZÁS



SZÖVEGÍRÁS



SOCIAL MEDIA



RENDEZVÉNYSZERVEZÉS

RISKA



**ÉLJ TEJES ÉLETET
KÖNNYEDÉN!**

RISKA

Natur Cleaning®

A természet laboratóriuma



www.naturcleaning.hu