



# csak a mentes

Magazin

01 szám

6. évfolyam  
ingyenes kiadvány

Menopauza | Tavaszi megújulás | Receptek | Mentes helyek



Interjú Kármán Odettel,  
a Csak a Mentés nagykövetével.



**Ipsits Anita**

Tulajdonos, ügyvezető igazgató



**Szafi Products Kft.  
& Szafi Fitt Kft.**



[www.csakamentes.hu](http://www.csakamentes.hu)



@CSAKAMENTES



CSAK\_A\_MENTES



@CSAKAMENTES1048

Floradix®

# Floravital® szirup

**Salus**

...mert partnerünk  
a természet!

## Étrend-kiegészítő vassal és B-vitaminokkal

A benne lévő vas, valamint

a B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>- és B<sub>12</sub>-vitaminok hozzájárulhatnak

- a vörösvértest képződéshez
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez, illetve
- a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokhoz.

100%-ban gluténmentes, hozzáadott cukrot, mézet és élesztőt sem tartalmaz. Mentés még a laktóztól, alkoholtól, tartósítószerektől, mesterséges színező- és aromaanyagoktól is.



OGYÉI szám: 29122/2022



**VEGAN**

**Új termék**

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

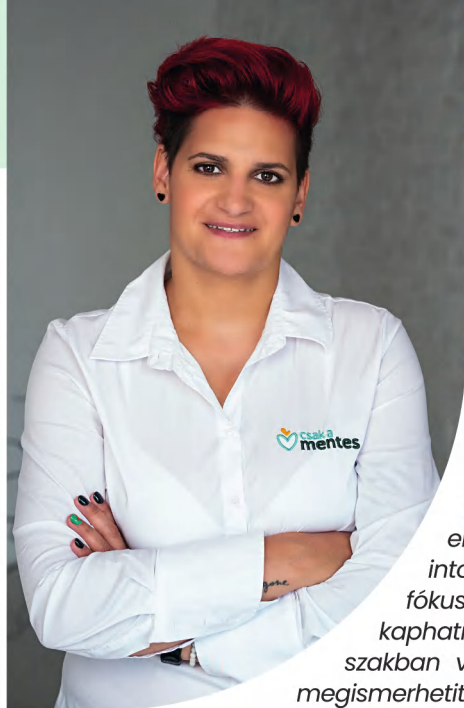
☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10



**www.vashiany-verszegenyseg.hu**

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.





## KEDVES OLVASÓ!

Fakadnak a rügyek, csiripelnek a madarak, és minden porcikánkban érezzük, hogy megérkezett a tavasz. Ezzel együtt pedig a korábbi fogadalmak betartása, a méregtelenítés és a megújulás időszaka. A jó idő pedig elhozta a Csak a Mentés magazin tavaszi számát is.

A mostani számban, ahogyan korábban azt már megszokhattátok, igyekszünk minél több segítséget adni ahhoz, hogy ti is utat találjatok a tudatos táplálkozás bevezetéséhez. Ebben nagy segítségünkre volt Kármán Odett, a Csak a Mentés nagykövete, aki a vele készült riportban elmeséli, hogy ő hogyan talált rá önmagára az intoleranciákkal terhelt világ útvesztőjében. Több írás fókuszában áll a menopauza, így számos jó tippel kaphatnak azok a hölgyek, akik éppen ebben az időszakban vannak. De beszámolunk az idei Sétversenyről, megismerhetitek, hogy ki a Szafi termékek egyik megalkotója.

Természetesen – hagyományainkhoz híven – most sem hiányozhatnak a magazinból az izgalmas receptek, a jobbnál jobb natúrkozmetikumok, a száz százalékgig természetes, mentes termékek. Sőt meginvitálunk titeket egy olyan kávézóba, ami a glutén- és tejérzékenyek Kánaánja.

Induljon hát a kikapcsolódás, amihez mint mindig, most is nagy odafigyeléssel és szeretettel állítottuk össze ezt a számot, és igyekeztünk, hogy mindenki találjon kedvére valót benne. Nagyon bízunk benne, hogy egyfajta hasznos útmutatóként szolgálhat nektek! Reméljük, hogy ahogyan mi, úgy ti is örömtöket lelitek majd az átlapozásában!

## KELLEMES OLVASÁST ÉS JÓ FELTÖLTŐDÉST KÍVÁNOK!

Szeretettel,  
Herczeg Andrea  
alapító-tulajdonos



## IMPRESSZUM

Főszerkesztő  
Herczeg Andrea

Újságíró:  
Kristóf-Goda  
Szilvia

Grafikai szerkesztő:  
Tamás Anikó

Korrektor:  
Mosolygó-Marján  
Erzsébet

Esemény fotós:  
Kiskó Anett

### Hirdetésfelvétel

INFO@CSAKAMENTES.HU

WWW.CSAKAMENTES.HU



@CSAKAMENTES



CSAK\_A\_MENTES



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES



CUKORMENTES



BIO



VEGÉN



PALEO



NYERS



NATUR



PARABÉNMENTES



ÁLLATKISÉLÉSIKÉSZÍTMÉNYMENTES



SZINTETIKUMMENTES

A magazinban megjelenő hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.

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

# SÉFVERSENY



Immáron 5. alkalommal rendezték meg a világon is egyedülálló, a Csak a Mentés Év Séfje versenyt a METRO Gasztroakadémián amatőr és profi kategóriában. Ez a megmérettetés az ország egyetlen cukor-, tej-, gluténmentes és vegán főzőversenye. A szakácsverseny legfőbb célja – azontúl, hogy megválasztják, hogy ki az év legjobb Mentés séfje –, hogy felhívja a figyelmet az egészséges és allergénmentes táplálkozásra, illetve, hogy bemutassa, hogy a mentes ételek is tudnak éppen olyan izgalmasak, ínycsiklandóak és finomak lenni, mint hagyományos társaik.

Ebben az évben – a korábbi online megoldástól eltérően – nemcsak a döntőt, hanem már a selejtezőket is élőben rendezték meg, így több alkalom is nyílt arra, hogy a glutén-, tej-, cukormentes vagy éppen vegán ételeket a nézők megcsodálhassák és közelebbről is szemügyre vehessék. A verseny résztvevői kreatívabbnál kreatívabb fogásait alternatív alapanyagok felhasználásával sütötték-főzték. Az elkészült ételeket egy szakmai zsűri pontozta. A szakavatott szakmai bizottság tagjai Varga István – nyersvegán séf, gasztrofiziológus, Stóhr Gréta – vegánséf, író, Blendea Károly – séf, Tanács Attila – mester- szakács, Vágó Piros – rádiós műsorvezető, gasztrokalandor, Ádám Csaba – séf, Gálicz István – séf és Garami Gábor – rádiós műsorvezető, zenész voltak.

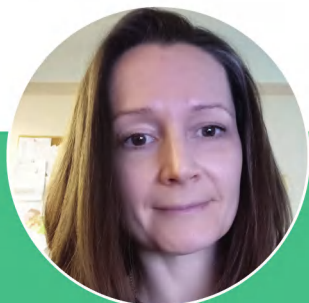




# DÍJAZOTTAK

## AMATŐR KATEGÓRIA

A döntőnek a METRO Gasztroakadémia adott otthont, ahol előben készítették el a versenyzők ételeiket a szakmai bírák számára. Az amatőr kategóriában a győztes Sasinszki Szilvia lett, aki padlizsánschnitzert készített herby kuszkuossal, tahini szósszal és fehérrépapürével, valamint vegán Fekete-erdő tortát. A második helyezett Debreczeni-Jerkovics Boglárka lett, aki karfiolpürével, hamis halfilével, pilau golyóval, pirított répával, céklával, zöldolajjal, gránátalmás friss salátával és mandulával varázsolta el a bírakat, valamint erdei gyümölcsös-mentás-túrós vegán szelettel és pirított pisztáciával. A harmadik helyen Nényei Lujza végzett, aki tofuval és gombával töltött sült vörshagymás salsa verde-t készített, illetve mini tart datolyát, dióval, kókusztejes kesudiókrémrel és marinált körtével.



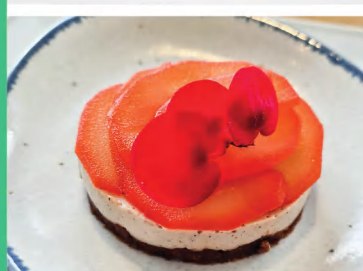
SASINSZKI SZILVIA



DEBRECZENI-JERKOVICS  
BOGLÁRKA



NÉNYEI LUJZA



# DÍJAZOTTAK

## PROFI KATEGÓRIA

A Profi kategóriában a dobogó első fokára Zsolnay Gergely ért fel a gluténmentes piskótaágyon, olajos magtészta alatt szervírozott mentás-avokádós bavaroise krémmel, melynek a tetején almacukor-karamell volt. A desszert az Ember és Univerzum-fenntarthatóság egy tányéron fantázianevet kapta. A második hely Molnár Viktoré lett, aki tofubaconnel, céklajus-vel, hamis tükörtojással, borsófehérjemájás-szilvás kölestabulével és zellersteakkal varázsolta el a zsűrit. Emellé pedig egy fahéjas-körtés tartot készített currys vaníliakrémmel, tejszínhabbal, mentás-pisztáciás morzsával és erdei gyümölcsös kaviárral. A harmadik helyezett Tikos Dávid lett, aki sajtos karfiolpürét készített karfiolsteakkal, pisztáciaropogóssal és karfioltabulével. Amihez desszertként datolyás-diós kölestűrő-gombóc, kesutejföl, karamellizált körte és bogyós gyümölcsök kerültek az asztalra.



ZSOLNAY GERGELY



MOLNÁR VIKTOR



TIKOS DÁVID







A győztesek egy évig viselhetik ezt a megtisztelő címet, emellett pedig értékes nyereményekkel is gazdagodhattak. A különleges megmérettetés nem csupán a versenyzők számára volt izgalmas, a zsűri tagjai is nagyon élvezték az együtt töltött időt és a rendkívül kreatív ötleteket. És azt, hogy látszódott, hogy a jelentkezők az alapanyagok mellett szívüket-lelküket beleadták az ételek elkészítésébe.

**AKI PEDIG SZERETNÉ AZ IDEI ÉV MENTES SÉFJE NYERTESEIT SZEMÉLYESEN IS MEGISMERNI, ANNAK FELTÉTLENÜL OTT A HELYE A RAM SZÍNHÁZBAN 2023. ÁPRILIS 1-JÉN ÉS 2-ÁN, A CSAK A MENTES FESZTIVÁLON.**



**WWW.CSAKAMENTES.HU**



**BOTH TÍMEA**

## GYÓGYNÖVÉNYES KRÉMCSODÁK

**„HISZEM, HOGY A SZÉPSÉGHEZ VEZETŐ  
ÚTON A LEGFONTOSABB A BŐRFELSZÍN  
EGÉSZSÉGES MŰKÖDÉSÉNEK  
HELYREÁLLÍTÁSA, A TERMÉSZETES  
RAGYOGÁS ELŐCSALOGATÁSA!”**

Ez a hitvallása Both Tímeának, aki 2016-ban indította útjára a Herbsgarden márkát. Tímea kozmetikusként kezdte a pályáját, amely során volt alkalma nagyon sokféle terméket kipróbálni. Egy közös volt minden általa használt márkában: a vendégek bőre a kezelések után gyönyörű volt, azonban, amikor legközelebb jöttek hozzá, ismét előlről kellett kezdeni mindent, ugyanis akármennyire is igyekeztek, senki sem tudta otthon is fenntartani bőre állapotát. Ekkor kezdett el a kész arckrémekhez növényi olajat keverni, és így érni el a kívánt hatást. A következő lépés 2012-ben az első saját, valódi éjszakai arckrém elkészítése volt. Ekkor gőzerővel indult be minden, ugyanis a jó tapasztalatok miatt egyre többen szerették volna kipróbálni ezt a krémet. Több végzettség megszerzése és hosszas tanulási folyamat során jutott el Tímea oda, hogy 2016-ban már csak fejlesztéssel kezdett el foglalkozni, 2017-ben pedig létrejött a Herbsgarden kozmetikumokat forgalmazó vállalkozás. Kezdetben arckrémekkel és szérumokkal indultak, majd utána fordultak jobban a ránctalanítás felé, és találták meg ezzel a saját célközönségüket. Éppen ezért fejlesztették ki a Well-aging termékcsaládot azon korosztály számára, akiknek a bőrük állapota koncentráltabb törődést igényel. Az ezekben az arckrémekben található bio-aktív komponensek és klinikailag igazolt anti-aging hatású gyógynövény kivonatok felerősítik egymás hatását, nagyban csökkentik a bőr megereszkedését, hozzájárulnak az arc kontúrjának megőrzéséhez, javítják a feszségét, rugalmasságát, valamint tartós liftinghatást nyújtanak a kollagénszintézis fokozása által. A cég kínálatában az arckrémtől a szérumig, a testápolókrémektől az ajakápolásig mindenki találhat magának megfelelőt, arról nem beszélve, hogy hamarosan megjelenik a legújabb fejlesztésük, a selymes hatású testolaj 3 különböző illatban.



@HERBSGARDENBEAUTY



HERBSGARDEN\_BEAUTY

WWW.HERBSGARDEN.HU



**Herbsgarden**  
natural cosmetics



VEGÉN



PARABÉN  
MENTES



SZINETIKUM  
MENTES







## MENTES FINOMSÁGOK GÖDÖLLŐ SZÍVÉBEN



Ha azt mondom, BeFree cakery, sokaknak ismerős lehet a név, ugyanis ez a hely igazi oázisként működik azok számára, akik glutén-, tej- vagy laktózérzékenységgel élnek. Sőt, mivel az üzletben egy szem fehér cukrot sem találni, a cukorbeteg is bátran válogathatnak a kínálatból. Mivel egyre több ember küzd mindenféle ételintoleranciával, nagy segítséget nyújthat számukra a BeFree kínálata. Az elmúlt évben azonban történt egy kis változás az üzlet életében, így tavaly november óta immáron Gödöllő központjába

tette át székhelyét ez a népszerű hely. Legyen bár cél az egészséges életmód, az alacsony szénhidrát vagy éppen valamilyen mentesség, mindenre megfelelő alternatívát nyújtanak. Az itt készült ételek garantáltan 100%-ban gluténmentesek, prémium minőségűek és még egészségesek is. A húsos pizzák, hamburgerek, szendvicsek mellett a növényi étrend követői is kedvükre válogathatnak, hiszen minden készül húsmentes változatban is, vegán hamburger vegán buccival és vegán pizzaalap is. Kizárólag az egészségtudatos megoldásokra törekednek, éppen ezért fehér liszt helyett kölessel, tápiókával, útifűmaghéjjal és zabpehelyliszttel dolgoznak. Kukoricát, illetve adalékanyagot és ízfokozókat egyáltalán nem használnak. Az ínycsiklandó Fannizero pizzák például gabonamentesek, kimagasló rosttartalommal és egyedülállóan alacsony szénhidráttartalommal készülnek. Az édesítést szíviával oldják meg. A kínálatukban szerepelnek fagyasztott paleotermékek, helyben sültöt péksütemények, cukrászsütemények, de van szárazáru polcuk is, a bisztró részében pedig a hamburgerek, a pizzák, a wrapok, a saláták és a napi levesek közül lehet választani. A megszokott minőség és széles választék mellett az üzlet a költözés után még otthonosabbá vált. A cakery egyik szeglete shopként is üzemel, ahol kizárólag gluténmentes termékeket lehet kapni. Menjetek el, akár kutyusaitokkal együtt, és próbáljátok ki, vagy rendeljétek tőlük a Foodpandán vagy a Wolton keresztül!



BEFREECAKERY\_BISTRO\_GODOLLO



@BEFREECAKERY

2100 GÖDÖLLŐ, BAJCSY-ZSILINSZKY U. 8.



# AZ ALDI-VAL EGYSZERŰ MENTESEN ÉLNI



Mi az ALDI-nál mindenre figyelünk. Állandó és szezonális kínálatunkban közel **450 mentes és egészségtudatos terméket** vásárolhatsz meg, természetesen **pénztárcabarát** áron. Mentés és egészségtudatos kínálatunk jelentős részét is saját márkáink teszik ki, amelyek ára jóval kedvezőbb, mint a márkatermékeké, ám a megszokott minőségről nem kell lemondanod. **Saját márkáink**, mentes és egészségtudatos árucikkeink kiválóságát különböző termékeszteken és versenyeken is sorra elismerik. Speciális árucikkeink könnyű azonosításához egyedi jelölőrendszert is bevezettünk, amivel egyszerűen tájékozódhatsz üzleteinkben. Hétről hétre megújuló **online akciós újságunkban** mindig megtalálhatod a számodra ideális élelmiszereket.







# Herbiovit

## Ápolás, védelem, törődés,

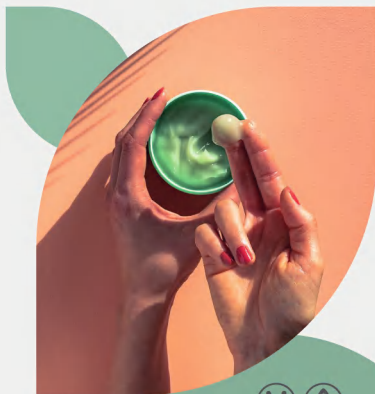
a gyógynövények erejével.

Natúrkozmetikumok  
a mindennapokra

VEGAN

## VARÁZSOLJUNK GYÓGYNÖVÉNYEKKEL!

Másfél évvel ezelőtt, 2021 októberében indította útjára Balajti Péter a Herbiovit márkát. Péter az elmúlt 10 évben kozmetikai termékek fejlesztésével foglalkozott. A saját termékfejlesztés útján egy makacs ínhüvelygyulladásra indította el, amire sehogy sem talált gyógyírt. Pihentetés híján folyamatosan visszajött ez a kellemetlen fájdalom, mígnem egy kedves ismerőse javaslatára egy természetgyógyászhoz fordult, aki a fekete nadálytő gyógynövényes kivonatával megtalálta a gyógymódot a problémájára. A piacon körütekintve úgy találta, hogy még nem indult el a gyógynövénytartalmú, gyógyhatású krémek receptúrájának megújulása, így csupán olyan készítményeket lehetett megvásárolni, amik parabént és számtalan káros anyagot tartalmaztak. Így egyik fontos célja lett, hogy a funkcionális kozmetikumok terén legyen egy nagy előrelépés a korszerűbb receptúrákkal. Így született meg a Herbs for vitality, vagyis a gyógynövényekkel a vitalitásért víziója, és ebből pedig a Herbiovit termékcsalád. A kozmetikai portfólió minden egyes tagját természetgyógyász, bőrgyógyász kozmetikus és vegyész-mérnök kollégák segítségével dolgozta ki Péter. Minden termék megkapta a hivatalos natúrkozmetikai minősítést, valamint igazoltan bőrbarát, dermatológiailag tesztelt krémek. Az első termékek az ismertebb körömvirág krém, fekete nadálytő krém, lóbalzsam és vadgesztenye krémek voltak. Egyik különleges termékük a glükózamin krém, mely ízületi panaszok és izommerevség enyhítésére, illetve mozgási nehézkesség regenerálására szolgál, segíti a keringést, és emellett rendkívül jó bőrápoló is. Legnépszerűbb készítményük a Herbiovit Vadgesztenye lábkrém, ami csökkenti a visszeres, fáradt- és nehéz-lábérzetet. Nem véletlen, hogy a vásárlók kedvence. A jövőbeni tervek között szerepel, hogy a termékekből elkészülnek a hipoallergén változatok is, amik hamarosan szintén megtalálhatóak lesznek a többi Herbiovit termék mellett országsszerte a patikák és bioboltok polcain.



WWW.HERBIOVIT.HU



@HERBIOVIT



HERBIOVIT





# TÁRULJ, SZEZÁM!

**„HISZÜNK ABBAN, HOGY A JÓ KÁVÉ ÉS A MINŐSÉGI ALAPANYAGOKBÓL KÉSZÜLT ÉTEL TÖBB MINT NAPI FOGYASZTÁSI SZÜKSÉGLET. JOBBÁ TESZI A MINDENNAPOKAT, TARTALMAS KAPCSOLATOKAT ÉPÍT, ÉS ÖSSZEHOZZA AZ EMBEREKET.”**

Ez a hitvallása a Szezám Speciality Coffee és Organic Desseerts-nek. Mivel a tulajdonos és családjának több tagja is már több, mint 10 éve cöliákiás, ezért évekkel ezelőtt is arról álmodoztak, hogy egy olyan specialty kávézót hozzanak létre, amely a gluténérzékenyek számára is a Kánaánt jelent. Innen született meg az ötlet, hogy minden süteményüket házon belül, egy saját cukrászműhelyben készítsék el. A terv végül tavaly októberben valósult meg, amikor is megnyílt a Szezám.

*„Szenvedéllyel állunk a vendéglátáshoz, az emberekhez, alapanyagokhoz, és törekszünk arra, hogy kiváló minőséget és vendégélményt adjunk át. Hisszük, hogy a vendéglátásban megbújjik valamiféle igazi varázslat: ahogyan az ízek kavalkádja, a vendégek ereje, a kávé intenzív illata egyesül egy atmoszférában, és az ötletek, inspirációk, régóta dédelgetett álmok valósággá válnak.”*

Ráadásul egy olyan helyet hoztak létre, ahol minden ételük mentes a glutén mellett a tejtől és a finomított cukortól. A gabonalisztet lecserélték zab-, mandula-, tápióka- és kókuszlisztre, az édesítést pedig agávéval, mézzel, eritrittel oldják meg. És kizárólag növényi „tejet” használnak az állati eredetű helyett. A választék pedig lehangzó: mindenki találhat a fogára valót. Legyen az avokádó toast, tonhalas-spenótos toast vagy éppen pisztáciás sajttorta, sárgabarackos-datolyás zabkása. És akkor még egy szót sem ejtettünk a cupcake-ekről, sós-karamellás-céklás sütiről, a bőséges smoothie-kínálatról, a Matcha tonikról vagy éppen a kávékülönlegességekről, melyekhez mind világos pörkölésű kávékat használnak. Újhullámos kávérajongóknak külön érdemes megkóstolni az országban egyedülük elérhető amszterdami DAK pörkölő kávéit.



Egyet tanácsolhatok: ha szeretnéd megkóstolni ezeket a finomságokat, akkor ne habozz, térd be a Duna-korzón a Szezámra, és szemezgess a kínálatból. Családdal és kis kedvenceddel is bátran meglátogathatod őket, mindenkit tárt karokkal várnak a Szezámban! Addig pedig kattints a Facebook- vagy az Insta-profiljukra!



**SZEZÁM.BUDAPEST**



**WWW.SZEZAM.COM**

**@SZEZÁM.BUDAPEST**

**1052 BUDAPEST, GALAMB UTCA 9.**





# Húsvétra ajánljuk!

Használja egészséges halételekhez **SÜLT HAL** fűszerkeverékünket, mely kellemes ízvilágú, gyógynövényként is jelentős hazai fűszernövényekből állítottunk össze.

A **GASTRO-PLUS** emésztésjavító teakeverékünk komplex emésztésjavító hatással bír. Gyógynövényei étvágygerjesztők, megszüntetik a savhiányt, a rossz emésztéssel járó görcsös, puffadásos állapotokat, fokozák a gyomornedv és az epe elválasztását.

A **CSIH** csipkebogyóból és hibiszkuszvirágból álló teakeverék. A csipkebogyó értékes vitamin és ásványianyag-forrás. A hibiszkuszvirág az emésztést segíti, támogatja a cukor- és zsírányagcserét.

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



[www.gyogyfu.hu](http://www.gyogyfu.hu)

# TÁMOGATJUK A FENNTARTHATÓ MÁRKÁKAT

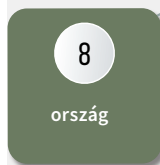


# GREEN BRANDS

A GREEN BRANDS-nél úgy gondoljuk, hogy a környezetileg fenntartható márkákat egyedülálló módon kell értékelni és népszerűsíteni. Ezért küldetésünk - a felkutatás, auditálás és díjazás mellett -, hogy megismertessük a fogyasztókkal azokat a zöld márkákat, melyek vállalati politikájukkal és a fenntartható üzleti életben tett valódi lépéseikkel jobbak teszik a világot - mérettől és szegmenstől függetlenül.

A GREEN BRANDS díj az EU hivatalosan bejegyzett ökológiai fenntarthatósági védjegye. Azoknak a márkáknak ítéljük oda, amelyek reflektálnak a társadalom növekvő tudatosságára a felelős üzleti tevékenység, környezeti tudatosság, környezetvédelem és egészséges életmód terén.

A GREEN  
BRANDS  
SZÁMOKBAN



WWW.GREEN-BRANDS.HU



## HÁROMLÉPCSŐS ELJÁRÁS, KÉTÉVES PROGRAM KIEMELT TÁMOGATÁSSAL EGYBEKÖTVE

1



### JELÖLÉS

- szakmai vagy médiapartner
- érdekvédelmi szervezet vagy szövetség
- a zsűri tagjai
- már kitüntetett márka

2



### AUDIT

- tudományosan felépített
- önbevallásra épülő kérdőív
- szűrőpróbaszerű ellenőrzés
- pillanatfelvételt készít a vállalkozás fenntarthatóságáról

3



### ZSŰRI DÖNTÉS

- az audit eredménye alapján megerősítheti vagy elutasíthatja a minősítést



Képezd  
magad  
zölddé!







KOCH MÁRIA  
HELLOKLIMAX® PROGRAM ALAPÍTÓJA

# HELLO, KLIMAX!

- EGY NŐI EGÉSZSÉGPROGRAM  
ÉS EGY KONFERENCIA MARGÓJÁRA

Számos betegség forrása lehet, hirtelen jön, ráadásul kiszámíthatatlan időpontban jelentkezik. Vannak, akik könnyebben átvészelik, míg másoknak rengeteg problémát okoz. Ez a változókori, közhasználatú nevén a klimax.

Hiába természetes élettani folyamat, sajnos még mindig hatalmas tabu övezi a klimaxot. Ritkán beszélünk róla, akkor is általánosságokban. Sokan még azzal sincsenek tisztában, mivel jár. Mások szimplán női hisztinek titulálják.

Pedig a változókort, mint jelenséget, muszáj megérteni, mert fel kell rá készülni. Ahhoz, hogy képben legyünk, beszélni kell róla, sőt aktívan tenni is azért, hogy elkerüljük vagy megszüntethessük az időnként igen kellemetlen tüneteket.

Összességében pedig a változókorra történő felkészülés arról szól, hogy felszabadultan, vitálisan, fizikai és mentális értelemben is egészségesen élhessük meg a változókori éveinket.

## MI A MENOPAUZA TULAJDONKÉPPEN?

A nők hormonális működésének, az úgynevezett reprodukciós időszaknak a végén csökken a petefészkek működése, majd véget ér a menstruáció. Az utolsó menstruációt követő egy év elteltével áll be a menopause. Leginkább az 50 év körülieket érinti, de a pre- és perimenopause már ennél korábbi életkori szakaszban elindul.

A posztmenopause hossza eltérő, akár hosszabb ideig, 5-10 éven keresztül is tarthat. Egy összetett fizikai, testi és lelki tünetegyüttes, ami ilyenkor bekövetkezik. A menopause nem betegség, mégis kellemetlen tünetekkel jár a nők több mint 80 százalékánál, illetve betegségek okozója lehet.

Fokozott izzadás, ingerlékenység, hőhullámok, alvás zavarok, szorongás, szédülés, depresszió, csökkent koncentráció, szabálytalanná váló menstruációs ciklus, súlygyarapodás, vizelettartási problémák, szexuális gondok, csonttrikulás és további, közel 50 tünet jellemezheti.

KOCH MÁRIÁVAL,  
A HELLOKLIMAX® PROGRAM ALAPÍTÓJÁVAL  
beszélgettünk a témáról mélyrehatóbban.



# MIT ÉRDEMES TUDNI RÓLA? MIRE FIGYELJÜNK NŐKÉNT A MENOPAUZÁVAL KAPCSOLATBAN?

*Amikor a program létrehozásán dolgoztam, végig egy erős érzés motivált: mert annak ellenére, hogy ez a sokadik segítő projektem, talán a személyes érintettségem okán is azt éreztem, hogy olyan falakon megyünk át, amik szükségesek ahhoz, hogy nők százezreinek életét könnyítsük meg.*

*Már nem tudok túllépni azon, hogy tabuként kezeljük a testünket érintő változásokat. Hiába nem veszünk valamiről tudomást és nem beszélünk róla, attól az még ott van. A klimax miatt megváltozik a szervezetünk működése és ellenállóképessége, egy újfajta egyensúlynak kell kialakulnia, ami hosszabb időt igénybe vevő folyamat. Ez a folyamat természetesen nem zajlik mindig probléma-mentesen. Kis túlzással mondom; ahány szervezet, annyiféle tünetkombináció kísérheti a menopauzális állapotot.*

**Mivel a változókor komolyabb betegségeket is okozhat, ezért muszáj róla nyíltan és érthetően beszélni.**

*Hallunk innen-onnan információkat a klimaxról, legtöbbünknek van némi fogalmunk is róla, de azok sokszor tévesek, vagy nem mindig helytállóak.*

*Számos bizonytalanság és félelem jelenik meg az életünkben a változókor beköszöntével. Naponta tapasztalom, hogy hiányosak az információk, nagyon alacsony szinten van a klimax-tudatosság. Ráadásul a prevenciós szemlélet még a kanyarban sem jelenik meg. Az életünk bő egyharmadát éljük meg változókorban, és ne készüljünk fel rá, ne beszéljünk róla nyíltan, és ne kapjunk segítséget? Ez a mentalitás teljesen elfogadhatatlan a számomra!*



**A KLIMAXOT MEGELŐZNI, ELODÁZNI, KIHAGYNI NEM LEHET. VISZONT BESZÉLNI RÓLA ÉS FELKÉSZÜLNI RÁ LEHET, SŐT KÖTELESSÉGÜNK A SAJÁT EGÉSZSÉGÜNK MEGŐRZÉSE ÉRDEKÉBEN.**

*Több tudatosság szükséges ahhoz, hogy megértsük, mi zajlik a testünkben. Fel kell tudni ismerni ezeket a változásokat, életmódot váltani, és odafigyelni arra, hogy az életminőségünk legalább ne romoljon. A beletörődés, a tünetek elviselése nem lehet opció.*





Nemcsak az apróbb tüneteket kell kezelni, hanem azt sem szabad hagyni, hogy azokból komolyabb betegségek alakuljanak ki. Ezért fontosak a szűrővizsgálatok és a tudatos megelőzés, illetve a tünetek okainak feltárása. Erre valók a menopauzakonzultációk, ahol megbeszéljük a tüneteket, feltárjuk azok okait, elvégezzük a szükséges vizsgálatokat, majd a megfelelő kezeléseket is megkapják a nők.

- El kell fogadni, hogy komoly testi és pszichés változásokon esünk át a változókorban. A tüneteink nem a hiszti kategóriába tartoznak. Empátia, tolerancia és megértés a helyes hozzáállás a munkahelyi, a családi és baráti környezet részéről,

amit nekünk észre kell vennünk és érdemes méltányolnunk, véletlenül sem élhetünk vissza mások empátiájával.

A változókor nem betegség, hanem ugyanolyan normális, hétköznapi folyamat, mint az első menstruáció elindulása, a kamaszkori hormonális bumm, vagy a babavárás ideje, tehát tekintsünk rá úgy, mint a szervezetünk működését alapjaiban befolyásoló változásokra, amik kimenetele részben rajtunk is múlik.

És ami a legfontosabb, ne szégyelljük, ne titkoljuk valami régóta magunkkal cipelt torz társadalmi tabusítás és ránk erőltetett tűrési kényszer miatt. Ne túlélni akarjuk a klimaxot, hanem úgy megélni, hogy közben az önértékelésünk és az önbizalmunk ne forduljon át negatív énképbe, képesek legyünk akár még javítani is a fizikai és mentális egészségünkön.

TÖBBEK KÖZÖTT EZÉRT IS JÖTT LÉTRE A HELLOKLIMAX® PROGRAM, hogy képzett szakemberekből álló csapat tudjon támogatást nyújtani konzultációkkal és vizsgálatokkal testi és lelki vonalon egyaránt, hiszen az ilyen típusú ellátásra évente több százezer nőnek van igénye és szüksége már a menopauzára történő felkészülés során is, de legkésőbb a kezdeti tünetek megjelenésekor.

EGY NAP, AMI CSAKIS A MENOPAUZÁRÓL SZÓL, ÉS A NŐKÉRT JÖTT LÉTRE  
Május 20-a egy olyan fordulónap a nők életében, amit érdemes jó előre beírni a naptárba, és ellátogatni a Lurdy Házba az ország **1. Menopauza konferenciájára**.

Ez lesz az a nap, amikor tabuk nélkül és őszintén beszélünk a változókorról. Körbejárjuk a belső változások okait, kiemelten foglalkozunk a súlygyarapodással, az étkezéssel, a bőrünk szépségével és a pszichés tényezőkkel is; a hangulat-ingadozásokon, a depresszió átvételén és a libidó és a szexualitás témájáig.

Szakmájuk legjobbjai állnak színpadra értünk, nőkért, akik könnyen befogadható stílusban átadott, azonnal bevethető tudást osztanak meg velünk.

Tényleg csak rajtunk fog múlni, hogy mit viszünk magunkkal és mit építünk be ebből a napból a saját életünkbe azért, hogy fizikailag és mentálisan is kirobbanó formában éljük meg életünknek ezt a többéves szakaszát.

Kármán Odettet sokan ismerhetik a televízióból, ugyanis közel 3 évig volt az Éjjel-nappal Budapest egyik főszerelője.

A sorozat végétével saját álmai megvalósítására kezdett el koncentrálni, azonban időközben úgy döntött, hogy kivizsgáltatja azokat a tüneteket, amelyekkel már régóta küzdött. Az eredmények nem kecsegtették sok jóval, azonban mára megreformálta a táplálkozását, olyannyira, hogy **2023-BAN A CSAK A MENTES NAGYKÖVETÉVÉ AVANZSÁLT ELŐ.**

### MILYEN TÜNETEK JELENTKEZTEK NÁLAD ELŐSZÖR?

Nekem az első tünetek a bőrömön és a hajamon jelentkeztek, utána a közérzetem is nagyon rossz volt. Az arcom tele lett pattanással, a hajam rettentően hullani kezdett és éreztem, hogy ez nem mehet így tovább. Ekkor mentem el egy vizsgálatra, ahol kiderült, hogy érzékeny vagyok a tejre, a tojásra, az élesztőre, néhány hüvelyesre és a zabra.

### AZ IDŐKÖZBEN KIDERÜLT ÉRZÉKENYSÉGEID MIATT ÁT KELLETT ÁLLJ EGY TELJESEN ÚJ ÉLETMÓDRA. EZ MENNYI IDŐT ÉS ENERGIÁT VETT IGÉNYBE? NÁLAD ELŐSZÖR?

Kezdetben természetesen nekem sem volt egyszerű, de aztán szépen elkezdtem beleásni magamat ebbe az egészbe, akkor megnyugodtam és azóta már sokkal nyitottabban állok ehhez az egészhez, mert szép lassan kinyílt a világ számomra és rájöttem, hogy rengeteg alternatíva van, amit én is el tudok otthon készíteni. Még jelenleg éppen ebben az átformálódó időszakban vagyok, sőt mostanában a hús is visszajött egy kicsit az étrendembe, mert próbálom valahogyan a táplálkozásomban megtartani a balanszt. De mint mindenben ebben is nagyon fontos a tudatosság, rendszeresen írom, hogy mit kell vegyek, előre kigondolom, hogy miket fogok a héten elkészíteni és próbálok úgy bevásárolni. Sőt, most csináltam itthon egy kiskertet, hogy immáron a zöldségeket és a gyümölcsöket magamnak termelhessem meg. Minden szinten megpróbálok erre fókuszálni. Próbálom az életemet ebbe az irányba terelni. És a szervezetem is meghálálja ezt, mert elmúltak a korábbi panaszaim. A bőröm hatalmas változáson esett át és ez nagyon nagy boldogságot ad nekem most, nincs puffadás, sokkal jobb a közérzetem is. Van egy rendszer az életemben, ami jó nekem, ami engem szolgál és ami még egészséges is. Illetve mostanság elkezdtem nyitni a fermentálás felé is.



KÁRMÁN ODETT





## MILYEN GYAKORISÁGGAL ÉS MILYEN ÉTELEKET SZOKTÁL FŐZNI?



*Imádok főzni. Norbi (Kamarás Norbert – a szerk.) nem vegetáriánus és amikor főzök, mindig szoktam csinálni egy vega és egy húsos ételt neki és azt szoktam észrevenni a legtöbbször, hogy mindig az én ennivalómat a vegát szokta megenni, mert sokkal jobban esik neki az. Így mostanában már legtöbbször vegetáriánus kaját főzök, de egyébként bármit. Szinte mindennap főzök, mert nagyon jólesik, és azt vettem észre, hogyha valami miatt néhány napig kimarad a főzés, akkor rettentően tud hiányozni az életemből. Annyira feltölt, hogy nekem ez egy hobby és egy kikapcsolódás is egyben.*

*Eljöttem a Csak a Mentés sélversenyre és itt is nagyon sok termékkel, ötlettel találkoztam. Még habcsókot is kóstoltam, ami nekem akkora szó, mert imádok, de a tojás miatt már régóta nem ehettem azt sem. És nagyon jó érzés volt az is, hogy van egy ilyen közösség, ahol ők már tudnak mindent és, ha bármi kérdésem van bátran fordulhatok hozzájuk, illetve az ott lévő szakértőkhöz.*

## 2023-BAN TE LETTÉL A CSAK A MENTES NAGYKÖVETE. MIT SZÓLTÁL EHHEZ A FELKÉRÉSHEZ?

*Nagyon örültem, amikor megtudtam, hogy én leszek a Csak a Mentés nagykövete, mert anno, amikor kiderültek az intoleranciáim, én is nagyon elveszett voltam, és azt éreztem, hogy nem tudom, hogy merre kell menni. Nekem is ezekből a megjárt kis utakból körvonalazódott, hogy akkor ezt hogyan is kell kezelni. Szeretnék másoknak segíteni, hogy akik ugyanilyen problémában szenvednek, mint én azoknak hátha tudok egy kis erőt adni vagy utat mutatni. És így együtt tudunk fejlődni, mert azért még én is nagyon az elején járok, de próbálok minden segítséget megadni és próbálunk mindannyian a Csak a Mentés csapatával egy olyan utat biztosítani mindenkinek, ami felépíti újból az embert és újra egyenesbe hozza.*

## MIVEL FOGLALKOZOL, MI A VÉGZETTSÉGED?

*Az Éjjel nappal Budapestben voltam főszereplő három éven keresztül és itt ismerkedtem meg a párommal Kamarás Norbival, mert a sorozatban egy pár voltunk, és ezután jónéhány műsorban szerepeltem és ott ismerhettek meg az emberek. Eredetileg én textilrajzoló és modelltervező vagyok a végzettségem alapján és mindig is ruhákkal szerettem volna foglalkozni. Így, hogy vége lett a sorozatnak, úgy gondoltam, hogy elindítom a saját kollekcióm, jelenleg ezen dolgozom gőzerővel, mert szeretnék létrehozni egy saját ruhamárkát.*



**Autentikus ayurveda**



**Garuda Ayurveda**  
**Ashwagandha**  
**vegetáriánus kapszula**



**MAGAS  
HATÓANYAG-  
TARTALOMMAL**



**erős  
immunrendszer**



**nyugodt  
elme**



**teljesebb  
pihenés**

**WWW.GARUDA.HU**



# KÖRKÉP:

## MILYEN KIHÍVÁSOK ÉRINTIK A CSAK A MENTES LÁTOGATÓKAT?

A 2022-es Csak a mentes Karácsonyi fesztiválon számos vendég kitöltötte az állapotfelmérőnket. Íme, ez alapján az életmódbeli, egészségre is kiható összefoglalóm.

A hozzám fordulók közel 80%-a szenved valamilyen **EMÉSZTÉSI PROBLÉMÁTÓL**. Ezek további kihívásokat okoznak a főbb szerveink működésében, a hormonháztartásunk, az immunrendszerünk egyensúlyában is, és nem kicsit függ össze a lelkiállapotunkkal, idegrendszerünkkel.

**STRESSZ.** 73%-a a látogatóimnak magas stresszel néz szembe nap mint nap. Tudod, mit okozhat ez? Alvászavart, hormonális problémákat, babavárási nehézségeket, falási rohamokat, túlsúlyt, emésztési panaszokat, székrekedést, hasmenést, mozgásszervi panaszokat, izomfeszülést, fejfájást, mellékvese-kifáradást, autoimmun betegségeket.

Gyakori kombináció **AZ ÜLŐ ÉLETMÓD ÉS A NEM GYAKORI SPORT** párosa. Egyik a másikat erősíti az egészségügyi, testi-lelki kihívások kialakulásában, fennmaradásában, fokozódásában. Figyeld rá Te is!

Visszatérő a **HAJ, KÖRÖM, BŐR PROBLÉMÁJA**. Tudj róla, hogy erre 100%-osan kihat az életmódod, a táplálkozásod, és csak utána jön, hogy mit is használsz külsőleg.

Sokan **LAKTÓZMENTESEN** táplálkoznak, ám emellett mégis szenvednek laktózzal összefüggő egészségügyi panaszoktól. Javasolom, hogy aki laktózérzékeny, minden tejterméket hagyjon el – egy időre legalább.

Többször találkoztam a nem cöliákia típusú **GLUTÉNÉRZÉKENYSÉGRE** utaló tünetekkel – engem is ez érint –, és számos esetben nem tartják be a glutén 100%-os kerülését. Fontos: a glutén fogyasztásánál nem számít, keveset vagy sokat, egyszer vagy gyakran eszed. És érdemes kizárólag gluténmentes forrásból származó liszteket, alapanyagokat használni.

Sokan **AUTOIMMUN** panasszal küzdenek, viszont továbbra is fogyasztanak cukor-, tejtermék- és gluténtartalmú ételt. Ha téged is érint, kerüld el ezeket, váljon természetessé ez az étkezés.

A **CÖLIÁKIA** esetében – ami szintén autoimmun betegség – nagyon szigorú étel-előállításí, -készítési és -tárolási szabályokat kell betartani. Ha ezek nem valósulnak meg, az illető állapotában mindig lesznek egészségügyi kellemetlenségek, nehézségek. Nem egyszerű egy vegyes táplálkozású családban ezt megoldani, de nem lehetetlen.

Ne hagyd annyiban a fentieket, tudsz változtatni. Örömmel segítek!



## POSTA RENI

Égészség coach, funkcionális életmód-tanácsadó, a Csak a Mentés szakmai partnere, a Természet Tudása© szakértői csapatának kiemelt tagja, a doTERRA természetes megoldásainak szakértője, cukor-, glutén- és tejmentes receptek fejlesztője, a **MENTES-M DÍJ** zsűritagja, szakácskönyvek és cikkek szerzője.

**INGYENES FB ÉLETMÓD KLUB POSTA RENIVEL:**

<https://www.facebook.com/groups/postareniklub>

# RECEPT



## GLUTÉNMENTES HÚSVÉTI TORTA

ENNEK A TORTÁNAK ROPPANT  
EGYSZERŰ AZ ELKÉSZÍTÉSE, RÁADÁSUL  
SEMMIFÉLE KÉZÜGYESSÉGET NEM  
IGÉNYEL, MÉGIS MUTATÓS ÉS FINOM.

### ELKÉSZÍTÉS:

A tojásokat válasszuk szét, a fehérjét verjük kemény habbá. A tojássárgákat keverjük habosra a cukorral, adjuk hozzá a rizslisztet, a mandulalisztet, és keverjük csomómentesre, majd több adagban spatula segítségével forgassuk hozzá a felvert tojáshabot.

Egy kb. 20 cm átmérőjű, kapcsos tortaforma aljába tegyünk sütőpapírt, és simítsuk bele a tésztát. 170 fokra előmelegített sütőben kb. 25 perc alatt süssük készre.

A krémhez pár percet rotyogtassuk egy lábosban az erdei gyümölcsöt. Ha megpuhult, egy szűrő segítségével passzírozzuk át, és keverjük hozzá a zselatint. A mascarponet keverjük habosra a porcukorral, öntsük hozzá a tejszínt, és habosítsuk fel újra.



### HOZZÁVALÓK:

Piskóta:

- 3 db M-es méretű tojás
- 3 evőkanál cukor vagy eritrit
- 2 evőkanál rizsliszt
- 2 evőkanál mandulaliszt

Krém:

- 150 g mascarpone / növényi mascarpone
- 150 g tejszín / növényi tejszín
- 2 evőkanál porcukor /por eritrit
- 60 g fagyasztott erdei gyümölcs
- 1 evőkanál expressz zselatin fix Összeállításhoz.
- 2 evőkanál málnalekvár

Tetejére:

- Ízlés szerint porcukor /por eritrit

Ezután keverjük hozzá az alaposan lehűtött gyümölcsöt. A kihűlt piskóta 1/3 részénél vágjuk el a piskótát. A vékonyabb darabot szűrjük ki egy nyuszis kiszűrővel, és gazdagon hintsük meg porcukorral.

A vastagabb piskótát kenjük meg lekvárral. A krémet töltjük habzsákba, és dekoráljuk ízlés szerint a tortát. Óvatosan helyezzük rá a nyuszis piskótát, és pár órára tegyük hűtőbe, míg az ízek jól összeérnek.

JÓ ÉTVÁGYAT HOZZÁ!

## KOHÁRI ÉVA

GLUTÉNMENTES ÍZ-LIK



## TOFUJÁS SALÁTA

### HOZZÁVALÓK:

Selyemtofu 1 doboz  
 Koktélpáradicsom 10 db  
 Bébispénót 1 marék  
 Újhagyma 3 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 (ínyenceknek)  
 Só és frissen roppantott tarkabors ízlés szerint

**VARGA ISTVÁN**  
 GASZTROFILOZÓFUS, NYERS VEGÁN SÉF



### ELKÉSZÍTÉS:

1. A selyemtofut összetörjük egy kanállal vagy villával.
2. Hozzáadjuk a többi összetevőt, és összekeverjük.

## SUPERFOOD ENERGIAGOLYÓ

Aszalt, magozott datolya 40 dkg  
 (egy éjszakát vízben áztatva, majd aprítógépben pépesítve)  
 Fermentált földimandula liszt 15 dkg,  
 egy keveset félreteszünk a forgatáshoz!  
 Superfood fehérje 1 evőkanál  
 Kakaópor 2 púpozott evőkanál  
 Kókuszliszt vagy kókuszreszelék 3 evőkanál  
 Az összetevőket összegyúrtuk, és golyókat formázva  
 a gyümölcsporokkal színezt  
 földimandulalisztben megforgatjuk!



## RECEPTEK



## FERMENTÁLT MENTES „KRÉMTÚRÓ” (nem csak tejérzékenyeknek)

250 g nyers gabonát/álgabonát  
(quinoa, köles, hajdina) forró vízben alaposan  
átöblítünk. Az átmosott magokat befőttes  
üvegbe tesszük, majd felöntőlevet készítünk.

500 ml víz (szűrt vagy forralt, visszahűtött)

10 g só

1 ek reszelt gyömbér

1/2 citrom

kevés méz

1 tk. vaníliakivonat

A lével felöntjük az üvegben lévő magokat, úgy, hogy az üveg tetején pár cm rés maradjon. Az üveget lezárjuk, és szobahőmérsékleten erjesztjük 3-5 napig. A levét leszűrjük, leöblítjük, majd háromszoros mennyiségű tiszta vízben vagy növényi tejben megfőzzük. Amikor puha lett, kihűtjük, majd egy probiotikum kapszula tartalmát hozzákeverjük és 24 órát érleljük (hogy ne legyen túl savanyú). Nádcukorral, mézzel, vaníliával, kevés sóval és a súlya felének megfelelő mennyiségű kókusztejszínnel krémesre turmixoljuk. Gyümölcscsel, darabolt keksszel rétegezve tálaljuk.

## FERMENTÁLT „TÚRÓS” POGÁCSA

130 g rizsliszt

130 g margarin

130 g fermentált gabonatúró

1 lentojás (1tk. arany lenmagliszt, 3 ek. víz)

növényi tej igény szerint

1 csokor medvehagyma, apróra vágva

1 púpos tk. só

csipet sütőpor

A hozzávalókat egy nagy tálban összegyűrjük, és néhány órára (akár egy éjszakára) hűtőbe tesszük. Ezután lisztezett felületen átdolgozzuk, majd kb. 2 cm vastagra nyújtjuk és kiszaggatjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük a pogácsákat, majd a tetejüket bevagdossuk, kevés kurkumával színezett növényi tejjel lekenjük (ha akarjuk, megszórjuk magokkal), és 190 fokban kb. 25 perc alatt készre sütjük.



## HORVÁTH JUDIT

FERMENTÁLT KONYHA TÁRSSZERZŐ,  
RECEPKÖNYVÍRŐ



# RECEPT



## HOZZÁVALÓK:

- 4 tojás
- 6 dkg eritrit
- 1 csipet só
- 5 dkg zöldbanánliszt
- 6 g sütőpor
- ½ tk. őrölt fahéj
- ½ kezeletlen citrom héja apróra vágva

Elkészítési idő: 35 perc | 8 adag

## FAHÉJAS-CITROMOS KALÁCS

Egyszerűségében pompás, ahogy a finom, habkönnyű tésztát megízesíti a citrom héja. Szerintem a fahéj teszi fel az í-re a pontot, de készítettem már őrölt kardamommal, szegfűszeggel, ánizzsal és ezek keverékével is.

### TE SE HAGYD KI!

Verd fel az egész tojásokat egy csipet sóval. Add a tojásokhoz az összes többi alapanyagot, és keverd addig a masszát, amíg egyenmő, csomómentes tésztává válik. A tésztát öntsd formába, és 170 fokra előmelegített sütőben, légkeverés mellett kb. 25 percig süsd.

#### TIPP:

Gazdagíthatod 1 maréknyi apróra vágott aszalt gyümölcscsel, tehetsz hozzá 2-4 ek. szeletelt mandulát is. Húsvéti kalácsként is kiváló az ünnepi asztalra. Fogyasztathatod kenyérhelyettesítőként is édesebb reggeli gyanánt.



## POSTA RENI

EGÉSZSÉG COACH,  
FUNKCIONÁLIS ÉLETMÓD-TANÁCSADÓ,  
8 MENTES SZAKÁCSKÖNYV SZERZŐJE



# EGYEDI TERMÉKEK CSUPÁN NÖVÉNYI ALAPANYAGOKBÓL



**„Én csak növényi eredetű alapanyagokat használok, és meggyőződésem, hogy nincs is ennél jobb! Már 11 éve foglalkozom a natúr kozmetikumokkal, sokat olvastam róluk, és nagyon sok márkát ki is próbáltam, a saját bőrömön is meg tapasztaltam a káros anyagok hatását, ekcéma, folyamatos bőrvizsgáztatás, irritáció, kipirosodás, de ez mára már a múlté.”**

Több mint 10 évvel ezelőtt fordult Tóth Katalin, a Természet kincse megalapítója a natúrkozmetikumok felé, amikor észrevette, hogy napról napra kellemetlen tüneteket tapasztal magán. Ekkor döntött úgy, hogy ezentúl nála csak természetes összetevőjű termékek jöhetnek szóba. Korábban közgazdászként dolgozott, a pénzügyi szférából érkezett, és már az első gyermeke megszületése után érezte, hogy váltani szeretne, akkor azonban még erősebb volt benne a gazdasági élet felé való elkötelezettség. A Covid alatt, ahogyan mindenki, vele is nagyot fordult a világ, beiratkozott egy kozmetikumkészítő iskolába, megtanulta a kozmetikumkészítés technikáját, és megismerkedett sok csodálatos alapanyaggal. Azóta mesterfokra emelte a tudását, 1,5 éve alapította meg a céget. A termékpalettáján kezdetben arc-, test- és hajápolási termékek, illetve fürdőkozmetikumok szerepeltek. Aztán megalkotta a rózsza prémium termékcsaládot, hogy a napi rutinban használatos termékek mellett a különleges kényeztetés is helyet kapjon a nők életében. Sőt egy felkérésnek eleget téve egy nagyobb szálloda megkeresésére fejlesztett ki egy tusfürdőt és egy folyékony szappant.

Emellett hamarosan megjelenik a Baba termékcsaládja, aminek az alapanyagát egy hazai levendulagazdaság adja. Tavasz végére pedig elkészül az egyedülálló fényvédő termékcsalád, ami annak ellenére, hogy fizikai fényvédő, és kizárólag természetes anyagokat tartalmaz, nem hagy fizikai nyomot a bőr felületén. Kiklikelj a webshopra, és rendeld te is egyet a Természet kincsei közül!





# Natur Cleaning®

*A természet laboratóriuma*



*Az első  
magyar fejlesztésű  
Green Brand díjas  
tisztítószer!*



[www.naturcleaning.hu](http://www.naturcleaning.hu)





IPSITS ANITA  
TULAJDONOS, ÜGYZEZŐ IGÁZGÁTO



# SZAFI PRODUCTS KFT.

A diétázók, a fogyni vágyók, a reform étrendet követők vagy magazinunk rendszeres olvasói már jó néhányszor találkozhattak lapunk hasábjain is a Szafi Products Kft. termékeivel, receptjeivel és jobbnál jobb ötleteivel. Sőt most már nemcsak a Facebookon, az Instagramon, hanem a TikTokon is várnak az izgalmas receptjeikkel, látványos videóikkal és a dobozolásai tippjeikkel. Most azt szeretnénk megmutatni nektek, hogy ki az, aki az egyik mozgatórugója ennek a cégnek. Ipsits Anitával, a Szafi Products Kft. ügyvezetőjével és tulajdonosával beszélgettünk.

## ANITA, HOGYAN KERÜLTÉL KAPCSOLATBA A SZAFI-TERMÉKEKKEL?

A hazai bankszektor egyik legnagyobb szereplőjénél kezdtem a karrieremet, és ott lettem először vezető is. Ez a bank egy nagyon jó alap volt számomra, amit most hasznosítani tudok a jelenlegi munkámban is, nagyon sokat tanultam ott. 2012-ben született meg a gyermekem, ami után már nem mentem vissza a fenti munkakörömbbe, hanem megalapítottuk férjemmel az első közös vállalkozásunkat. 2012-től kezdve tapasztalatot szereztem a belföldi és külföldi kereskedelembe, vendéglátásba, franchisehálózat-építésbe is, a pénzügyi szektoron kívül. 2017-ben kezdtünk el megismerkedni a Szafi márkával, bekapcsolódtunk a cég életébe, és kezdtük meg ezeknek a termékeknek a forgalmazását Ausztriában és Németországban. 2018-ban az akkori tulajdonosokkal kitaláltuk, hogy építsünk egy franchise-hálózatot, amiben a korábbi tapasztalatainkkal nagyon sokat tudunk segíteni. Végül 2018 decemberében nyitottuk meg az Etele téren az első ilyen Szafi shopot. Ennek igazából az volt a célja, hogy ne csak szárazárut tudjanak a glutén- vagy egyéb más érzékenységgel küzdők megvásárolni – mivel az elég sok helyen kapható –, hanem készen tudjanak – szinte patikai körülmények között készített – streetfood termékeket, pékárukat vásárolni. Olyannyira nagy az igény ezekre a termékekre, hogy már közel 3 éve saját péküzemünk van, ahol több mint 50-féle fagyasztott, illetve friss pékárukat készítünk. Azt éreztem, hogy olyan falakon megyünk át, amik szükségesek ahhoz, hogy nők százezreinek életét könnyítsük meg.

A Szafi Products Kft. megvásárlása akképpen zajlott, hogy 2019-ben, amikor a győri üzletünk megnyitott, akkor jutott tudomásunkra, hogy a cég értékesítésre fog kerülni. Mivel nekünk már 2 üzletünk megnyitott, másik kettő pedig nyitás alatt volt, így mindenképpen mi szeretnénk volna megvásárolni. A közel 1 évig tartó akvizíciós finanszírozás 2020 augusztusára zárult le, így 2020-tól vagyok ügyvezető a Szafi Products Kft.-ben, és végzem a napi operatív teendőket.



Szafi SMART  
REFORM SHOP

diétás termékek  
webshop



## **A SZAFI MÁRKANEVET SZINTE MINDENKI ISMERI, DE TI, AMIKOR ANNO KAPCSOLATBA KERÜLTETEK A CÉGGEL, AKKOR VOLT-E BÁRMILYEN SZEMÉLYES INDÍTÁTÁSOTOK, BÁRMIFÉLE ÉRZÉKENYSÉGETEK, AMI MIATT RÁTALÁLTATOK ERRE A TERMÉKCSALÁDRA?**

Szerencsére nem vagyunk semmire sem érzékenyek, de mindig is fontos volt számunkra az egészségtudatos táplálkozás, főleg onnantól kezdve, hogy várandós lettem. Először én próbáltam ki ezeket a termékeket. A Szafi Reform lángos lisztkeverék és a Szafi Free ropogós kenyér lisztkeverék volt akkor az első, ami teszt alá került a családban. Fontos számomra, hogy olyan terméket értékesítsünk, amivel én is azonosulni tudok, és maximális mellszélességgel tudom ajánlani másoknak is, így az első lépés az volt, hogy én elkezdtem otthon hónapokig használni őket. Miután tökéletesek voltak – még egy nem gluténérzékeny felhasználónak is – mind ízvilág, elkészíthetőség, valamint az összetevők tükrében, megszületett az elhatározás, hogy kezdjük a Szafi Brand forgalmazását a fent említett két országban. Az étkezéseink zömében mi is ezeket a termékeket fogyasztjuk, mert fontos számomra, hogy a családom minél kevesebb feldolgozott, valamint adalékanyaggal ellátott élelmiszert fogyasszon. Így anélkül, hogy bármire érzékenyek lennénk, kezdtem ezekkel a termékekkel az egész családnak az étkezését megreformálni. Ezt megelőzően a mentes szektorral nem volt semmilyen kapcsolatunk, nem használtunk más mentes termékeket.

### **MI A CÉG ÜZENETE?**

Talán egy szlogent tudnék kiemelni: Szakértelmünk az igényeidre hangolva. Fejtsük ki kicsit bővebben, mit is takar ez a mondat. Maximálisan odafigyelünk a termékfejlesztésre, a minőségbiztosításra, viszont ezzel egyidejűleg szeretnénk teljes mértékben megfelelni a vásárlói igényeknek, hogy tényleg olyan termékeket vezessünk be a piacra, amivel a glutén- vagy tejérzékenyeknek, esetleg a növényi étrendet követőknek a mindennapjait tudjuk segíteni. Kiemelt hangsúlyt kap a minőségbiztosítás a cég életében, ebben nem ismerünk kompromisszumot. Hiába kapunk egy alapanyagnál hivatalos specifikációt a gyártótól, nálunk a beérkezett alapanyagok külön karanténraktárakba kerülnek, majd mintavételeket végzünk a specifikáció mellett/ellenére gluténre, különböző toxinokra. A mintavétel több helyről történik. A tesztet először egy saját gyorslaborban készítjük el, majd egy akkreditált labor bevonásával folytatjuk. Az alapanyagot a gyártás területére csak abban az esetben szállítjuk be, miután megkaptuk a labortól azt az eredményt, hogy az valóban megfelel annak a mentességnek, amit mi elvárunk. változásokra, amik kimenetele részben rajtunk is múlik.



### **NÉHÁNY LISZTET EMLÍTETTÉL MÁR, DE JELENLEG KÖRÜLBELÜL HÁNY TERMÉKBŐL ÁLL A TERMÉKPALETTÁTOK?**

Jelenleg kb. 385 db saját márkás termékünk van, ebből a reform termékcsalád olyan 220–230 termék. A Szafi Reform termékek azok, amik 8 évvel ezelőtt legelőször piacra kerültek a Szafi Brand alatt. A Szafi Free termékekből is több mint 100 elérhető a polcokon.



Amire még nagyon büszkék vagyunk, azok a péküzemünkben készült termékek, ezekből is több mint 50-féle elérhető. Ezeken kívül a Szafi Pékség & Bisztrók kínálatában vannak a street food ételek, azokat nem is számolom ide, mivel azok helyben készülnek. Ebből is kb. 60-70-féle tízórai-, ebéd-, vacsoraötlet közül lehet választani a mutációkkal együtt, amit ott helyben készítenek el a kollégák. klimaxot, hanem úgy megélni, hogy közben az önértékelésünk és az önbizalmunk ne forduljon át negatív énképbe, képesek legyünk akár még javítani is a fizikai és mentális egészségünkön.

**ÍGY IS RENDKÍVÜL SZÉLES A VÁLASZTÉKOTOK,  
DE VAN-E BÁRMI ÚJDONSÁG, AMIVEL MÉG MOST  
FOGOK ELŐRUKKOLNI A KÖZELJÖVŐBEN?**

Nemrég jelentünk meg két új granolával. Számos granola van a piacon, szinte mindenki ismeri és egyre népszerűbb is, rengetegen fogyasztják a reggeliként vagy csak a reggeli müzli kiegészítéseként. A szafis granola abban más a hagyományos granolához képest, hogy nem tartalmaz semmilyen hozzáadott zsiradékot vagy olajat. Ez is egy hosszabb folyamat volt, hogy piacra tudjon ebben a formában kerülni, mivel így sem olaj, sem tartósítószer sem került bele. A termékfejlesztés nem áll meg, folyamatosan jelennek meg új termékeink a polcokon.

**MAXIMÁLISAN PRÓBÁLTOK MEGFELELNI A  
VÁSÁRLÓITOKNAK.  
DE MENNYIT ÉS MIBEN VÁLTOZTAK AZ ELMÚLT  
ÉVEKBEN A VÁSÁRLÓI IGÉNYEK?**

Véleményem szerint egyre inkább igény van a kényelmi termékekre. Rettenően felforgult világot élünk. Van egy stabil vásárlóbázisunk, akik nagyon szeretnek otthon sütögetni, megsütik maguknak a kenyeret, pékárut, nekik a lisztkeverékek abszolút





megfelelnek. Azonban akiknél most derül ki például a gluténérzékenység, és egy másik generációhoz tartoznak, nekik nem biztos, hogy van erre idejük, hogy otthon készítsék el a mentes pékárukat. De ez nem feltétlenül életkorhoz köthető, akár anyukák, dolgozó nők vagy idősebbek – akik nem tudnak már egy újabb receptúrát megtanulni –, nekik óriási segítség az, hogy kényelmi termékeket tudnak vásárolni.

Például a tészták megjelenése egy nagyon nagy siker volt évekkal ezelőtt, hogy nem a nokedli lisztkeverékből kellett a tésztakészítő géppel elkészíteni például a vasárnapi grízes tésztához a tésztát, hanem készen meg tudják venni azt a boltokban. Kényérhelyettesítésre árulunk ripszket, hajdinatallért, tehát ténylegesen vannak olyan termékeink, amik a napi életüket tudják megkönnyíteni akkor is, ha nincs a közelben egy Szafi Pékség.

**MÁR ÍGY IS HATALMAS BŐVÜLESEN ESETT ÁT A CÉG, ÁLLANDÓ FEJLESZTÉSEK TÖRTÉNNEK. MILYEN JÖVŐKÉP ÁLL A SZAFI PRODUCTS KFT. ELŐTT, ÉS MI SZEREPEL MÉG A TERVEITEK KÖZÖTT?**



A mi célkitűzésünk még az eddig elért eredmények után a külföldi piacok meghódítása. Ez a korábbi vezetés alatt nem volt prioritás. Külföldi útjaink során, ha bemegyünk bármelyik boltba, nekem az első az, hogy megyek a mentes szektorba, és szedem le a termékeket a polcról, nézem a hátsó címkén az összetevőket, de általában nem találok még hozzájuk hasonló termékeket sem. Mindegyikben van adalékanyag, tartósítószer, sokszor szója, nagyon gyors felszívódású szénhidrát, de sorolhatnám sajnos elég sokáig. Vagyis azt gondolom, hogy a Szafi termékekkel a külföldi piacokat elég könnyen meg lehetne hódítani. Összességében most az egyik hosszú távú tervünk a cég életében az exportpiacok erősítése lenne.

# Egyedi ékszer ételallergiásoknak

Glutén? Tej? Cukor? Mogyoró?  
Vegán? Esetleg ezek kombinációja?



Állítsd össze személyre szabott ékszeredet  
allergiá(i)d piktogramjával, a kedvenc színedben!



## Ajándék medál

Pandora jellegű és elegáns nemesacél karkötőkhöz!

Rendelj 2023.04.30-ig és tedd a kosaradba  
az ajándék mentes emblémás medált!

*Kuponkód: Csam23*

A kedvezmény a kuponkód beírását követően kerül leonásra



Váltsd be a kuponodat: [www.kovacs-muhely.hu](http://www.kovacs-muhely.hu)



# ISMERD MEG MEGÚJULT SZOLGÁLTATÁSAINKAT!

## NEM TUDOD, MERRE INDULJ EL? MIT ÉS HOL TALÁLHATSZ MEG? KIHÉZ FORDULJ?

Használd egyszerűen felhasználóbarát weboldunkat! Mi segítünk, ha szakembert, üzletet, termékeket vagy egyéb információt keresel.



### MENTES HELYEK

Minden mentes egy helyen, találd meg új kedvencedet!

### VEGÁN? PALEO? CUKORMENTES? NYERS?

Keress saját ízlésednek megfelelően a mentes helyek között, és fedezd fel új kedvenceidet!

HA TE IS SZAKÉRTŐKÉNT DOLGOZOL,  
VAGY MENTES HELYET ÜZEMELTETSZ,  
CSATLAKOZZ HOZZÁNK!

[WWW.CSAKAMENTES.HU](http://WWW.CSAKAMENTES.HU)

## SZAKEMBERKERESŐ

### MEGBÍZHATÓ SZAKEMBERT KERESEL?

Ismerd meg a mentes szakembereket, akik többéves szakmai tapasztalattal állnak rendelkezésedre.



### PIACTÉR

Mentes gyűjtőoldal, ahol folyamatosan bemutatjuk partnereink termékeit, és meg is tudod rendelni azokat.

Legnépszerűbb márkák egy helyen, több kategória, ahol megtalálhatod, amit keresel.





MARKETING

*Egészségre  
hangolt  
megoldások*

[www.mentesmarketing.hu](http://www.mentesmarketing.hu)  
[info@mentesmarketing.hu](mailto:info@mentesmarketing.hu)



TANÁCSADÁS



VIDEÓK



FOTÓZÁS



SZÖVEGÍRÁS



SOCIAL MEDIA



RENDEZVÉNYSZERVEZÉS



# T-POR

növényi alapú tejhelyettesítő



TISZTÁN NÖVÉNYI ÖSSZETEVŐKBŐL,  
TEJPOR HELYETTESÍTÉSÉRE

1:9 ARÁNYBAN HIGÍTVA KB. 4% ZSÍR-  
TARTALMÚ NÖVÉNYI TEJET KAPUNK

SEMLEGES ÍZŰ, JÓL ILLESZTHETŐ  
BÁRMELY RECEPTÚRÁBA

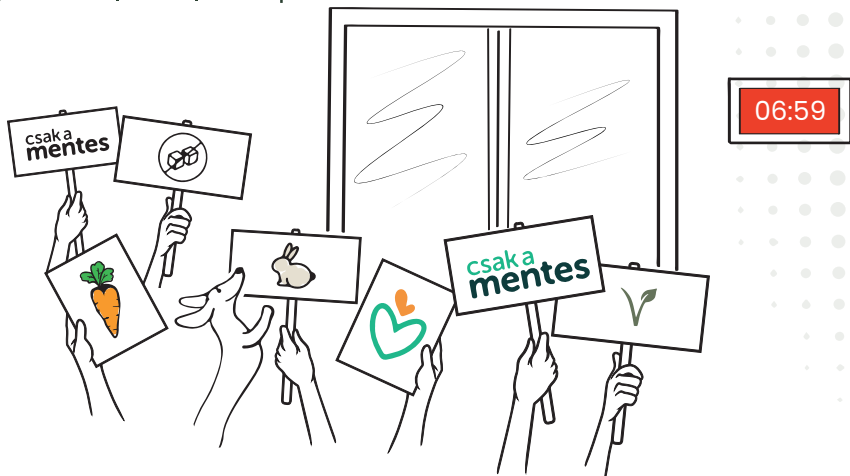
KOLLAGÉNNEL DÚSÍTOTT  
VÁLTOZATBAN IS KAPHATÓ

TEJSZÍN HEYETT,  
KRÉMEKBE, SÜTEMÉNYEKBE

KIPRÓBÁLT RECEPTJEINKET  
KERESSE HONLAPUNKON



[www.dia-wellness.com](http://www.dia-wellness.com)



# Minden mentest megtalálsz a Bijóban!

1135 Budapest, Róbert Károly körút 96-100.

