



herbaház

30 éve az egészség áruháza

AKCIÓK
2021. május 31. - július 4.

Természetes bőrápolás

-40 kiló: győri vásárlónk életmódváltásának története

Házi jeges tea receptek

Szakértőink a post-covid szindrómáról



Szabó Erika,
Herbaház Százados út,
fitoterapeuta



**Seresné
Koroknay Krisztina**
Herbaház Győr



Schreil Nóra,
Herbaház Budapest,
Váci út



Barkóczi Mónika,
Herbaház Budapest,
Váci út



Pfuscher Kinga,
Herbaház Pécs,
dietetikus

TERMÉSZETES MEGOLDÁST KERES?

Tanácsadással várjuk üzleteinkben.

Találkozzon szaktanácsadóinkkal a CSAK A MENTES vásáron is, részletek a hátoldalon!

**Schär Pan Blanco gluténmentes
fehér kenyér**
250 g, 2436 Ft/kg



20%
kedvezmény

~~766 Ft~~

609 Ft*

**Interherb Kollagén&Multivitamin
tabletta**
30 db, 101,63 Ft/db



20%
kedvezmény

~~3816 Ft~~

3049 Ft*



**EXTRA KEDVEZMÉNY CSAK
TÖRZSVÁSÁRLÓKNAK!**

Pont az
egészségéhez

herbaház
az egészség áruháza

Ígényelje kártyáját üzleteinkben!

BENEFITT Paleo cukorhelyettesítő 4x erősségű

500 g, 4198 Ft/kg
Édesíts kalória- és mellékízmentesen a hagyományos kristálycukornál négyszer édeesebb Benefitt cukorhelyettesítővel!



10%
kedvezmény

2099 Ft

Nyírfacukor puding, csokoládés vagy vaníliás

75 g, 5720 Ft/kg csokoládés, 80 g, 5362.5 Ft/kg vaníliás
Gluténmentes, csokoládés és vaníliás ízben elérhető klasszikus pudingpor, 30 százalékkal kevesebb energiát és cukrot tartalmaz, mint más pudingok.



10%
kedvezmény

429 Ft

D-STAR tészta, többféle

200 g, 2945 Ft/kg

A D-STAR tészta család ételmi rostokban gazdag, melyek elősegítik a normál bélműködést, annak megfelelő ritmusát és hozzájárulnak a teltségérzet alakulásához. Rendszeres fogyasztása különösen ajánlott cukorbetegeknek, fogyókúrázóknak, azoknak, akik vigyáznak egészségükre vagy salaktalanítják szervezetüket.



10%
kedvezmény

589 Ft

ABSORICE Vegan protein porok, vanília, chocolate, banoffee, white chocolate caramel

500 g, 9790 Ft/kg
Meglepően krémes, növényi alapanyagokból készült vegán fehérjepor többféle ízben. Smoothiek és diétás sütemények elkészítéséhez is ajánljuk.



10%
kedvezmény

4895 Ft

ABSOBAR ZERO vegán protein szeletek, többféle

40 g, 12375 Ft/kg
Izgalmas ízelményt nyújt a növényi alapanyagokból készült, tejfehérjementes protein szeletünk. Rendkívül alacsony cukortartalommal, desszerteket idéző ízekben.



10%
kedvezmény

495 Ft

Basica Sport italpor

240 g, 21870,83 Ft/kg
Ásványi anyagokat, nyomelemeket, szénhidrátokat és vitaminokat tartalmazó hipotóniás sport italpor. Sportolóknak és nehéz fizikai munkát végzőknek.



15%
kedvezmény

5249 Ft

-40kiló

- egy igazi sikertörténet

Gülch Szabolcs vagyok, 43 éves győri lakos, egy 17 éves fiú édesapja. A Győri Hivatásos Tűzoltóság tagja vagyok immár 24 éve, jelenleg szerparancsnoki beosztásban dolgozom.

Két évvel ezelőtt szembe kellett néznem a valósággal: hogyha nem változtatok eddigi életvitelimen, akkor nem maradhat meg sem a szeretett hivatásom, sem az egészségem.

150 kilósan azt a döntést hoztam, hogy nem a sokadik fogyókúrámat, hanem a teljes életmódváltást választom. Tudtam azt, hogy csak ez lehet hosszú távú. A fogyókúra, mint ahogy a nevében is benne van, csak átmeneti megoldás, mivel ha a kúra végén visszatérünk rossz táplálkozási szokásainkhoz, akkor a kilók újból visszajönnek.

Legelőször a táplálkozással kellett

rendbe tenni, hiszen ez mindennek az alapja. Az elején természetesen nagyon nehéz volt, hiszen amellelt, hogy sokat kellett tanulnom a helyes táplálkozásról, sok energiát is bele kellett fektetnem, hogy magamnak készítem el ételeimet.



Ahogy egyre jobban beleástam magam, éreztem, hogy a szervezetemnek ez jó, nem terheli le az emésztőrendszerem, ezáltal nincs az a megszokott „kajakóma”, van energiám edzeni, napi feladatokat ellátni, és beindult a fogyásom is. A célom lebegett a szemem előtt, így sikerült túllépnem a

kezdeti nehézségeken.

A táplálkozási tanácsadómtól hallottam a Herbaházról, melynek azóta is állandó vásárlója vagyok. Azért szeretem a Herbaházat, mert nagy a választék, és egy helyen szinte mindent be tudok szerezni, ami az egészségtudatos táplálkozáshoz kell. Az alábbi termékeket vásárolok leggyakrabban a Herbaházban: himalája só, köretek, kókuszszír, olajok, egyes vitaminok, fűszerek, puhi rizs, édesítőszer, lisztek, zab.

Két év leforgása alatt közel 40 kilótól sikerült megszabadulnom. Fontos kihangsúlyoznom, hogy az egészségtudatos táplálkozás mellé legalább heti három alkalommal sportoljunk, hiszen ez nemcsak a testünket erősíti, hanem lelki feltöltődést is ad. Most már megengedhetek magamnak néha egy-két csalo napot is.

Nincs mindenkire jól megírt, bevált recept az életmódváltáshoz, minden ember és szervezet más, ne szégyelljünk segítséget kérni mind a táplálkozásban, mind az edzésben. Ha kitartóak vagyunk, és tudunk építkezni kisebb sikereinkből, akkor ez egy idő után átfordul egy életen át tartó életmódváltásba.



Életmódváltás

Trendi Málna-Chili kapszula krómmal étrend-kiegészítő

30 db, 159,63 Ft/db
Természetes málna + chili kivonatot és krómot tartalmazó készítmény. Diéta kiegészítéséhez ajánljuk, valamint anyagcsere zavarok esetén.



20% kedvezmény

4789 Ft

Selenorg Slim Komplex

60 db, 78,65 Ft/db
Organikus szelénrel a pajzsmirigy és az immunrendszer normál működéséért, kóliádó kivonattal a súlycsökkentés támogatásáért.



15% kedvezmény

4719 Ft

BeSlim – Üzenj hatat a kilóknak!

30 db, 143,83 Ft/db
ITT A STRANDSZÉ-ZON! BeSlim 100% növényi összetevők. Szedjen csak napi 1 kapszulát és hozza magát csúcsformába! Próbálja ki most akciós áron!



20% kedvezmény

4315 Ft

SLIM FLAVIN 7 kapszula

100 db, 125,45 Ft/db
A Slim Flavin 7 édesgyökérből származó hatóanyaga (glabridin) hozzájárul az optimális zsírsav-cseréhez, támogatja a zsírsavak lebontását, megfelelő étrend-és testmozgás mellett segít az egészséges testzsír-összetétel fenntartásában.



10% kedvezmény

12545 Ft

TERMÉSZETES TÁMOGATÁS SZÉLESKÖRŰ VÉDELEM!



VITA CRYSTAL
RESEARCH

Reformélelmiszerek

GLUTENIX gluténmentes liszt-keverékek, többféle

500 g, 1778 Ft/kg-tól
A Glutenix gluténmentes lisztkeverék családból a legizletesebb, házas jellegű kenyerek süthetők, akár szénhidrátszökkentéssel.



10% kedvezmény

889 Ft-tól

ALPRO Növényi italok, többféle

1000 ml, 749 Ft/l
Cukormentes Zabital, Kókusz-mandulaital, Mandulaital, Csokoládés Szójaital ízben
Alacsony zsírtartalmú 100%-ban növényi alapú italok hozzáadott kalciummal, B2-, B12-, E-, D2-, vitaminokkal. Természetesen laktózmentes.



25% kedvezmény

749 Ft

SOLIGRANO Vegán gabona köretök különböző ízekben

70 g-tól, 6550 Ft/kg-tól
Hajdina rizottó
Thai/hajdina rizottó céklával/
tönköly rizottó paradicsommal/
rizottó curryvel/
tönköly rizottó Olasz ízesítéssel



10% kedvezmény

655 Ft-tól

POLCZ vegán készételek

350 g, 3654,29 Ft/kg
2 perc alatt kész, mentes és finom, hűtés nélkül egy évig tárolható készételek. Adalékanyag-, tartósítószer-, hozzáadott cukor-, tej-, tojásmentes termék.



10% kedvezmény

1279 Ft

DELAMARIS Makréla saláta, többféle

125 g, 4232 Ft/kg
Gluténmentes makréla saláták Provencale, Picnic és Garden ízekben.



10% kedvezmény

529 Ft

MAJOMKENYÉR Paleo kekszek, többféle

50 g, 11700 Ft/kg
Glutén-, laktóz-, tej-, szója-, GMO-, pálmaolaj-, mesterséges színezék és tartósítószer mentesek.
Törökmogyorós, málnás-csokoládés, törökmogyorós chia maggal, kókuszos-citrusos, gyömbéres-amarántos, csokis-amarántos, citromos-mézes, áfonyás-kókuszos, epres-csokoládés, vaníliás, csokoládés ízekben.



10% kedvezmény

585 Ft

ABONETT Sandwich

26 g, 5730,77 Ft/kg
A gluténmentes Abonett Sandwich kirándulásra, tízóraira a hagyományos szendvics helyett a legjobb megoldás. Eper, törökmogyorós, sajtos-snidlinges, tökmagkrémes ízben.



10% kedvezmény

149 Ft

CERBONA Selection müzliszeletek, többféle

22 g, 3863,64 Ft/kg
Müzliszeletünk felidéli a híres magyar torta krémesen kakaós és omlós karamell ízeit. Dobostorta, Tiramisu, Málnás sajttorta és Brownie ízben



15% kedvezmény

85 Ft

Prémium görög olívaolaj, extra szűz, hidegen sajtolt

250 ml, 5020 Ft/l, 500 ml, 4398 Ft/l
100% extra szűz, válogatott bogyókból készült vegyszermentes görög olívaolaj. Mechanikai úton hidegen sajtolt, első szűrésből származó prémium termék.



10% kedvezmény

250 ml
1255 Ft

500 ml
2199 Ft

The Bridge Bio Rizsital kalciummal

1000 ml, 779 Ft/l
Hozzáadott cukor-, laktóz-, glutén-, szója és GMO mentes, 100%-ban bio, vegán kalciumos rizsital. Ökológiai gazdálkodásból származó összetevőkből készül.



10% kedvezmény

779 Ft

FLAPJACK Zabszeletek, többféle

100 g, 2650 Ft/kg
Kézműves zabszeletek egyedi ízekben.
Fő összetevőjük a zab, így magas a rost, fehérje és B1-vitamin tartalma. Kiváló kiegészítője az egészséges étrendnek. Csoki darabos, Eper, Joghurt, Kókusz-Cseresznye, Mandula-Cseresznye, Toffee, Banán-Csoki, Citrom-Gyömbér ízekben.



10% kedvezmény

265 Ft

TÖRZSVÁSÁRLÓI KEDVEZMÉNY

HERBASTAR 100% natúr marhakollagén por
300 g, 10163,33 Ft/kg



20% kedvezmény

3816 Ft

3049 Ft*

Üdítők és Sportitalok

Emésztést könnyítő és testet üdítő fermentált italok
Egészséges szomjoltó a nyári melegben

Minden íz
-10%-kal
olcsóbban



1789 Ft-tól
3578 Ft/l-től

500 ml koncentrátumból 20 pohár kombucha ital készíthető

WELEDA
Since 1898

10%

KEDVEZMÉNY
A WELEDA BIO LEVEKRE

4075 Ft-tól

16 300 Ft/l-től

ABSOLUTE-LIVE BCAA+ glutamin ital,
narancsos vagy meggyes

1000 ml, 355 Ft/l

Energiamentes forrásvíz alapú üdítőital, BCAA-val, édesítőszerekkel. A BCAA az egyik legfontosabb tápanyag a jobb teljesítményhez, izomépítéshez, s hozzájárul az izomlebonlás megakadályozásához is.

10%
kedvezmény

355 Ft



ACTIVEO2 italok,
többféle

750 ml, 625,33 Ft/l

A Bajor Alpok tiszta Adelholzer ásványvizéből készülő ACTIVEO2 üdítőitalba extra oxigén kerül (50mg/L), így fogyasztása tökéletes felfrissülést eredményez. Alma-Kiwi, Citrom (lime), Cseresznye, Iced berry, Barack-Fehér tea ízekben.

10%
kedvezmény

469 Ft



Sun Moon Ginseng
Gyökér ital

120 ml, 6125 Ft/l

Ginseng gyökérital sportoláshoz, kiránduláshoz, fáradékonyság esetén akár hűtve is üdítően hat.

15%
kedvezmény

735 Ft



Cold brew - Házi jeges teák

A jeges teák népszerű frissítő italok nyáron, de a forralt-cukrozott-lehűtött verzióval van egy finomabb és egészségesebb elkészítési mód is: a hideg vizes áztatás (cold brew). A technika kávé elkészítésénél már jól ismert, és teánál is kiválóan alkalmazható. Sőt, így finomabb is lesz az ital: a forró vízben kioldódó tannin hiányával a tea nem lesz keserű! Az alaprecept 1 liter víz + 2 púpos evőkanál fekete tea + 12 óra áztatás, de különböző alapanyagokkal ez változhat. Próbálja ki alábbi receptjeinket!

Zöld tea gyümölcsökkel

Hozzávalók 1 liter teához:

- 1 l hideg tisztított víz
- 2 evőkanál jó minőségű, szálas zöld tea
- két marék málna vagy más idénygyümölcs

diónyi gyömbér, vékonyra szeletelve (opcionális)

Édesítőszer ízlés szerint

Elkészítése:

A vizet, teát és gyümölcsöt (és gyömbért) egy üvegedénybe tesszük, lefedjük, és 5-6 órára a hűtőben hagyjuk, majd leszűrjük. Ízlés szerint édesítjük. 2-3 napon belül fogyasszuk el!

Mate tea lime-mal

Hozzávalók 2 főre:

- Fél liter hideg víz
- 1 evőkanál yerba mate
- egy lime szeletelve
- 1 kanál cukor

Elkészítése:

A cukrot és a lime szeleteket koktélmozsárral összepréseljük. Felöntjük a vízzel, hozzáadjuk a mate-t, shaker-ben alaposan összerázzuk, majd leszűrjük. Azonnal fogyaszthatjuk! Próbálja ki kókuszvízben készítve is - igazi egzotikus ízélmény!

Gyógynövényes cold brew

Hozzávalók 1 literhez:

- 1 liter hideg tisztított víz
- 6 teljes bodzavirág vagy akácvirág (vagy ha szeretjük, 3 evőkanál friss vagy 6 teáskanál szárított kamillavirág)
- 2 teáskanál stevia levél, morzsolva

Elkészítése:

Összekeverjük a hozzávalókat, és egy éjszakára (12 órára) a hűtőbe tesszük. Leszűrjük és azonnal fogyasztható! Ízlés szerint citrommal ízesíthetjük.

Virágok helyett használhatunk friss vagy szárított gyógy- és fűszernövényeket is (bázsalikomot, rozmarinot, kakukkfűvet).

recept ajánló



A receptekhez magas minőségű teákat és gyógynövényeket, valamint többféle édesítőszert és mézet is beszerezhet a Herbaház üzleteiben.

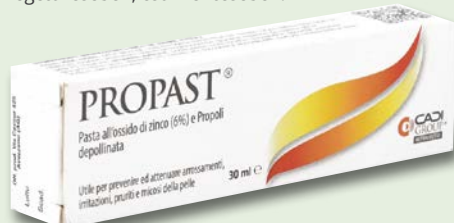
Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

Próbálja ki újdonságainkat!

PROPAST kenőcs

30 ml, 60000 Ft/l

Klinikailag tesztelt hypoallergén, gyulladáscsökkentő hatású krém, mely összetételének köszönhetően hatékony a bőrvizsgálat, bőrirritáció, gombás fertőzések megelőzésében, csökkentésében.



1800 Ft

SALUS B-Vitamin komplex

250 ml, 20380 Ft/l

Olyan fontos B-vitaminokat tartalmaz, melyek részt vesznek számos anyagcsere-folyamatban és jelentősen hozzájárulhatnak a testi és szellemi jó közérzet megőrzéséhez, normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokhoz és az idegrendszer egészséges működéséhez. A napi javasolt adag biztosítja a szervezet számára a B1, B2, B3, B6, B7 és B12 vitamin szükségletet.



5095 Ft

BIO2YOU natúr homoktövis anti-ageing nappali arckrém hyaluronsavval

30 ml, 180066,67 Ft/l

Természetes ápolás értékes növényi olajokkal és kivonatokkal! Csökkenti a ráncok mélységét és védelmet nyújt azok kialakulása ellen. Növeli a bőr rugalmasságát és feszségét, optimálisan hidratál, segít stimulálni a kollagéntermelést. Aktív hatóanyagok: hyaluronsav, kollagén, panthenol, homoktövis olaj, avokádó és csipkebogyó kivonatok.



5402 Ft

HEM Relaxing Incense sticks füstölő

20 db, 11,95 Ft/db

Aromaterápiás indiai füstölő, megnyugtató levendula és fehér zsálya illattal.



239 Ft

SEPTONA antibakteriális törlőkendő narancsvirág illattal

15 db, 24,27 Ft/db

A higiénia és a komfort érzését biztosítja egész nap, utazás közben, autóban, irodában. A praktikus, visszazárható csomagolásnak köszönhetően a kendők felbontás után is megtartják friss, gyümölcsös illatukat. Lágy, antibakteriális, hypoallergén.



364 Ft

JUTAVIT D3-Vitamin 400NE/csepp gyermekeknek

30 ml, 34533,33 Ft/l

D3-vitamin tartalmú étrend-kiegészítő készítmény gyermekeknek. A D-vitamin hozzájárul a vér normál kalciumszintjének fenntartásához, az egészséges csontozat és izomfunkció, valamint a normál fogazat fenntartásához. Segíti az immunrendszer normál működését.



1036 Ft

OAT BOMBUS Energy bio zabkása, többféle

65 g, 7383,3 Ft/kg

Bio zabkása, magas gyümölcstartalommal, hozzáadott cukor nélkül. Gluténmentes, vegán termék.



443 Ft

VEGANCHEF Kenhető növényi krém, natur, sült hagymás vagy cheddar

150 g, 4313,3 Ft/kg

Ínyesciklandó újdonságokkal bővült a VeganChef kínálata! Már kaphatók a lágy, növényi, könnyen kenhető „nemsajtkrémek”. Ahogy azt már tőlünk megszokhattok, a szendvicsszínek is glutén-, szója-, tej-, tojás-, pálmaolaj- és tartósítószer-mentesek.



647 Ft

ERDÉLYI ÍZEK zakuszka, padlizsános, babos, gombás és csípős ízben

300 g, 2486,7 Ft/kg

A Zakuszka különböző zöldségekből és paprikából készült krém, amely felhasználható ételek ízesítésére. Előételként, szendvicssíneként is fel lehet használni. A zakuszkának több változata is van, a legismertebb a padlizsános, babos, gombás és a csípős.



746 Ft

VEGABOND Vega fasírtpor, falafel vagy magyaros, gluténmentes

200 g, 2930 Ft/kg

A gluténmentes Vegabond fasírtporokból egyszerűen és gyorsan elkészíthetők a húsmentes fogások. Remekül illik pítába, salátákhoz, sült zöldségekhez, buddha tálak összeállításához, de tálalható különféle gabonakörrel és humusszal is.



586 Ft

Citres fűszeres krémek

200 g, 5505 Ft/kg

Gluténmentes krémek szendvicsekhez és tésztaételekhez. Genovai pestós krém, Articsókás krém, Bruschetta krém, Calabiai paprikakrém, Kapribogyós-olívabogyós krém, Cikória krém változatokban.



1101 Ft

LUIGI TOMADINI tészta, többféle

500 g, 966 Ft/kg

A durumbúzából készülő tészták tojás és adalékanyagok nélkül készülnek. Vitamin-tartalmuk magas, aminosav és fehérje összetételük kedvező. A kifőzött tészta formatartó és rugalmas.



483 Ft

Szépségápolás

Bioextra Argania Oil bőrápoló olaj + Q10 pipettás

20 ml, 89450 Ft/l
Az argánolaj különösen alkalmas az arc és a szem körüli érzékeny bőr, valamint az egész test és a haj ápolására.



VERMIX pattanás elleni termékcsalád, Vermix szárító keverék, Vermix szárító keverék forte

120 ml, 18158,33 Ft/l-től

Gyors és hatékony megoldás a pattanások kezelésében. Minden termékünk 10% kedvezménnyel, tartósítószermentesen.



10% kedvezmény

2179 Ft-tól

INTERHERB Kollagén&hyaluronsav forte tablettá

30 db, 86,5 Ft/db

Nagy dózísú kollagén-peptidet és értékes hyaluronsavat tartalmazó készítmény a bőr szépségének, feszségének megőrzésére.



15% kedvezmény

2595 Ft

Hyaluron Collagen premium kapszula

30 db, 102,3 Ft/db

Nagy mennyiségű hyaluronsavat és hidrolizált kollagén-peptidet tartalmazó kapszula biotinnal és C-vitaminnal.



10% kedvezmény

3069 Ft

Dr.Kelen Sun F6 bronzolaj

150 ml, 12333,33 Ft/l

Használata gyors barnulást és bronzosan csillogó bőrt biztosít. Könnyen felvihető és pótolja a bőr zsírvettségét. Vízutasító összetétele biztosítja, hogy fürdéskor, izzadáskor, vízi sportok alkalmával is a bőrön marad, így a környezetet sem szennyezi. Arcra, testre egyaránt javasolt.



1850 Ft

MediNatural Szemkörnyékapó Szérum Sötét karikákra és táskás szemre 30ml

30 ml, 25783,33 Ft/l

Rendkívül fejlett növényi hatóanyag komplexek csökkentik a szem alatti karikákat és a puffadtságot, miközben feszesíti a bőrt, és láthatóan megemeli a szemhéjat.



10% kedvezmény

7735 Ft

EGYÜTT AZ ÚTON

A DR.KELEN ÉS A HERBAHÁZ EGYÜTTMŰKÖDÉSE

Elrepült ez a harminc esztendő – egyikünk sem ma kezdte... Még szinte gyerek szemmel figyelttem a HighCosm Bt. megszületését, fejlődését, így élen emlékszem, amikor a szüleim, dr. Murányi Ágnes és dr. Kelen András lelkesen meséltek a HerbaHázról. Arról, hogy milyen jó volt Benedek Katalinnal és Kutny Judittal a közös munka.

Gyógyszerész édesapám anno tusfürdőt és csalánsampont fejlesztett a már akkor figyelemreméltó, határozott elképzelésekkel rendelkező HerbaHáznak. A csomagolás megtervezése – vagy ahogy Benedek Katalin mondta – „megmarkecolása” valódi élmény volt.

A közös értékeken alapuló jó kapcsolat azután is megmaradt, hogy megszülettek az első saját márkás termékeink. Tudván azt, hogy a HerbaHáz már a kezdetektől kiemelten ügyel arra, hogy áruházaiiban kizárólag olyan termékek kapjanak helyet, amelyek a legmagasabb színvonalat képviselik, különösen nagy öröm volt, hogy a polcokon helyet kaptak a Dr.Kelen termékek. Ez óriási előrelépés volt számunkra, mivel a HerbaHáz már akkor ismert vállalat

volt, nagy forgalommal és az ottani jelentős rangot jelentett a piacon. Erre ma is köszönettel gondolunk.

1992 óta küldetésünk, hogy a természet és a tudomány ötvöztetésével az egészség adta szabadság örömét kortól és nemtől függetlenül mindenkinek megadjuk. Négy generációs orvos és gyógyszerész szakértelmére építve folyamatosan bővítettük a kínálatunkat. Büszkék vagyunk arra, hogy a HerbaHázban első között mutathattuk be innovációinkat.

A HerbaHázzal együtt fejlődöttünk, kölcsönösen támogattuk egymást. Meghatározó pillanat volt, amikor az egészség áruházában megjelentek az első reklámjaink, de a „kis asztalkánál” tartott termékbemutatóink sikere és a HerbaHáz munkatársainak maximális együttműködése (és persze türelme) is hozzájárult ahhoz, hogy a közös kapcsolatunk hosszú évtizedekre szóljon. Ők a termékeinkről szóló továbbképzéseinket is nagy figyelemmel és érdeklődéssel hallgatták, hiszen fontos számukra, hogy olyan készítményeket kínáljanak, amelyeket ők maguk is szívesen használnának.

A marketingosztállyal is megannyi közös élményünk van, hiszen egészségtudatos kozmetikumaink – legyen szó mozgásról, bőrvédelemről, lábápolásról, napozásról vagy alakformálásról – mindig jól jöttek a kreatív kampányokhoz. A plakátok felrakásáról is vannak rekeszizmok, nem kímélő történeteink, de ezek maradjanak a mi kis közös kulisszatitkaink.

A kezdetek óta olyan termékek előállításán dolgozunk, amelyek hozzátesznek az emberek egészségéhez, mindennapi jóllétéhez és méltó helyet foglalhatnak el a HerbaHáz kínálatában. Miután a szüleink átadták a stafétát, bátyámmal, Dr.Kelen Ákoskal ezt a családi értéket visszük tovább.

Szívből kívánunk még legalább 100 sikerekben és mosolyokban gazdag esztendőt a HerbaHáznak!



Kelen Réka
Kereskedelmi és marketing vezető

PROTECT szúnyog- és kullancsriasztó termékcsalád

100 ml-től, 12100 Ft/l-től

A Protect szúnyog- és kullancsriasztók használatával megelőzhető a rovarcsípések és az általuk okozott kellemetlen panaszok.



10% kedvezmény

1269 Ft-tól

NATURLAND Szúnyog- és kullancsriasztó spray

100 ml, 18390 Ft/l

Vérszívó rovarok távoltartására alkalmas. A bőrfelettre juttatva, a felvitel vastagságától függően a vérszívó rovarokat 4-6 órán át távol tartja.



10% kedvezmény

1839 Ft

NATURLAND Csípés utáni stift

10 ml, 131900 Ft/l

Hatóanyaga a különböző rovarok valamint csaláncsípés okozta viszkető érzést enyhíti. Gyermekeknél különösen előnyös a csípések elvakarásának megelőzésében.



10% kedvezmény

1319 Ft

Salvequick Med Vízhólyagtapas 5db-os

5 db, 353 Ft/db

A lábfejen levő felszakadt vagy ép vízhólyagokon történő használatra, valamint a vízhólyagosodás megelőzésére szolgál.



10% kedvezmény

1765 Ft

DRY DERM Hónaljvédő betét

12 db, 79,08 Ft/db

A DRY DERM Hónaljvédő betét nagy nedvszívó képessége révén magába szívja az izzadságot, meggátolva ezzel a kellemetlen testszagok kialakulását. Megakadályozza az izzadás és a dezodorok által okozott foltképződéseket.



10% kedvezmény

949 Ft

ZIAJA izzadásgátló deo roll-on blocker, elegance, men vagy sensitive

60 ml, 16250 Ft/l-től



10% kedvezmény

975 Ft-tól

Bőrünk ápolása természetes anyagokkal I.

Bőrünk elsődleges feladata, hogy „vízállóvá” tegye kültakarónkat, a nedvességet és a jó dolgokat a testben tartsa, a környezeti stresszorokat és káros anyagokat ne engedje be. Betegségei közül felsorolom a gyakoribbakat és természetes kezelésüket:

1. Akné, vagyis a pattanás, jól kezelhető a közönséges galaj teával, melyet külsőleg és belsőleg is ajánlatos használni. A napi egy csésze tea fogyasztásával és napi többszöri lemosással sokat javíthatunk a bőr állapotán. Szintén csodákat tesz a lándzsás útifű teája. XVI. Lajos francia király egyik fiatal szeretője citromos vízben áztatott útifű levéllel mosogatta arcát, hogy a király kegyeiben maradhasson.

2. Dermatitisznek nevezzük azt a betegséget, amikor a szervezet védekező rendszerének labilitása következtében a beteg viszketéssel,

bőrgyulladással reagál különböző külső ingerekre.

Gyulladáscsökkentő teát készíthetünk kamillavirág, diólevél és cickafarkfű egy-egy arányú keverékéből, ezt napi 1-3 csészével lehet inni a gyulladás mértékétől függően.

A táplálkozásban kerülni kell a tejtermékeket, a tojást, húst, alkoholt, csokoládét, mézt, halat és tengeri gyümölcsök fogyasztását. Jót tesz a B3 vitamin, mely megtalálható a májban, csirkehúsban, szójaszósztban, avokádóban, babban. Legtöbb esetben a házi alacsony cukortartalmú mogoróvajban van. Az articsóka, a napraforgó mag, a ligetszépe olaj A és B6 vitaminokban gazdagok, fogyasztásuk kedvező hatással van a gyulladt bőrre. A fűszereket és tartósítószerket kerüljük érzékeny bőr esetén, tanácsos helyettük a zöldeket és gyümölcsöket nyersen fogyasztani. Külsőleg ajánljuk az orbáncfű olaját, mely bőryugtató, fertőtlenítő hatású.

3. Ekcéma, amely allergiás eredetű bőrbetegség és kellemetlen viszketéssel, bőrszárazsággal párosul. A bőr kipirosodik, hámlik, ugyanolyan tünetekkel jár, mint a dermatitisz. A bőr szárazságát a korábban említett gyulladáscsökkentő, tápláló orbáncfűolajjal kezelhetjük, belsőleg pedig fogyaszthatunk zsályalevél teát, mely szintén jó hatással van a bőrre. A bab minden fajtája szintén kedvezően hat a bőrre.

Az Önnek megfelelő gyógynövény kiválasztásához kérje szakértőnk segítségét!

Seresné Koroknay Krisztina szakértőnk cikkeit a bőr öregedéséről és kerülendő bőrápolási szokásokról, illetve természetes körömápolás témában követhető lapszámunkban olvashatja.

Seresné Koroknay Krisztina,
Szaktanácsadó
Herbaház Győr



Kozmetikumok

SILVER-AGE Aromaterápiás tusfürdők

250 ml, 7596 Ft/l

Frissüljön fel minden nap a természet erejével! 15%-os kedvezmény a Silver-Age Zsálya, Cickafark, Eukaliptusz, Fenyő, Kakukkfű, Levendula, Menta és Mirtusz tusfürdőkre.



15%
kedvezmény

1899 Ft

ANNA BÁRSONYKA Sarokpuhító krém

75 ml, 16653,33 Ft/l

Rozmaringolajos krém, segít a bőrkeményedésen és a láb/kéz szárazságán. Egésztse ki ANNA LABOR termékekkel: Hialuronunkkal, Bőr fiatalító szérumunkkal!



10%
kedvezmény

1249 Ft

MediNatural 100%-os XXL Teafa illóolaj

20 ml, 132750 Ft/l

Természetes segítség pattanásos arcbőrre, körömgombárra, korpás és problémás fejbőrre!



10%
kedvezmény

2655 Ft

AROMAX teafaolajos köröm és lábápoló ecsetelő

10 ml, 133900 Ft/l

Körömápoló olaj teafa-, orvosi zsálya- és erdei fenyő illóolajokkal.



10%
kedvezmény

1339 Ft

Bioextra Orvosi zsálya masszázskrém

180 ml, 8138,89 Ft/l

Orvosi zsálya (Salvia officinalis) standardizált kivonattal tartalmazó bedörzsölő, masszázst könnyítő krém.



15%
kedvezmény

1465 Ft

Bioextra Orvosi zsálya cseppek

50 ml, 33380 Ft/l

Hozzájárul az egészséges emésztés fenntartásához és visszaállításához, csökkenti az éjszakai izzadást és elősegíti a szájüregi gyulladások gyógyulását.



15%
kedvezmény

1669 Ft

UW Classic rozmaring krém feketenadályító kivonattal

250 ml, 2 820 Ft/l

Komplex megoldás a fáradt és sajgó testrészek ápolására.



10%
kedvezmény

705 Ft

Biomed Rozmaring Krém FORTE

70 g, 12414,29 Ft/kg

Megnövelt hatóanyag tartalom + erdei fenyő illóolaj. Fáradt és sajgó testrészek masszírozására ajánlott. Összes hatóanyag tartalom: 11%



10%
kedvezmény

869 Ft

DABUR Piros rózsavíz

250 ml, 6300 Ft/l

Különleges, kézzel szedett rózsaszirmok olajából készült igen finom esszencia. Illatosító- és lemosószerként a kényes részek, pl.: szemkörnyék lemosására alkalmas.



10%
kedvezmény

1575 Ft

Biomed Körömvirág Krém FORTE

60 g, 12083,33 Ft/kg

Nehezen gyógyuló zárt felületi sebek, hámsérülések, gyulladásos bőrbetegségek időszakában ajánlott, bőrápolási céllal. Hozzáadott echinacea kivonattal.



10%
kedvezmény

725 Ft

MAGYAR Családi balzsam

250 ml, 22876 Ft/l

Hátára, lábra, derékra! Ízületápolás magas dózisu gyógynövényes hatóanyag tartalommal, a fájdalommentes, könnyed mozgásért!



10%
kedvezmény

5719 Ft

TÖRZSVÁSÁRLÓI KEDVEZMÉNY

PRIESSNITZ Medical véna és visszér krém

125 ml, 21832 Ft/l



15%
kedvezmény

3217 Ft

2729 Ft*

Étrend-kiegészítők

INTERHERB NAPI1 Kisvirágú füzike extraktum kapszula

30 db, 48,83 Ft/db

A kisvirágú füzike hozzájárul a prosztata és a húgyutak egészséges működéséhez, az ideális gyakoriságú vizeletürítéshez, így a nyugodt éjszakai alváshoz.

15% kedvezmény

1465 Ft



Urell kapszula étrend-kiegészítő, tűzegáfonya-lé kivonattal

15 db, 417,67 Ft/db

Tűzegáfonya-lé kivonat 120 mg garantált mennyiségű proanthocyanidin tartalommal húgyúti fertőzések megelőzésére.

10% kedvezmény

6265 Ft



Cefaimmun Stix étrend-kiegészítő készítmény

42 db, 134,74 Ft/db

Immuntámogatás sejt szinten. D3-vitamint, cinket, szelént és szuperoxid-dizmutázt tartalmazó készítmény az immunrendszer és a sejtvédelem működéséért.

15% kedvezmény

5659 Ft



Magyar Méz Manufaktúra Propolisz csepp 1000MG C-vitaminnal

30 ml, 6963,33 Ft/l

A propolisz cseppek segítenek a húgyúti fertőzések kezelésében, gyulladás-csökkentő hatással bírnak és erősítik az immunrendszert!

10% kedvezmény

2089 Ft



NETAMIN Xerex for men

37 dB, 179,16 Ft/db

Férfiaknak, az egészséges szexuális élményekhez fejlesztett termék. Rendszeres szedésének köszönhetően minden nap tetterre készen tart. Egy hónapra elegendő adag 10% kedvezménnyel!

10% kedvezmény

6629 Ft



NETAMIN Mio-Inozitol por

100 g, 30550 Ft/kg

100% természetes myo-inositol por. Fontos szerepet tölt be az inzulinjelátvitelben, hozzájárulhat a hormonegyensúly támogatásához.

10% kedvezmény

3055 Ft



Intraquon SZERVES VASAT TARTALMAZÓ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

20% KEDVEZMÉNY



Double Protect Ionoforce

50 ml, 117380 Ft/l

Növényi bioflavonoidokat és telítetlen zsírsavakat tartalmazó összetétel.

10% kedvezmény

5869 Ft



Double Protect 2x30db

60 db, 89,58 Ft/db

Quercetin és ásványi anyagokat tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula D3-vitaminnal.

10% kedvezmény

5375 Ft



TÖRZSVÁSÁRLÓI KEDVEZMÉNY

Interherb Kollagén&Hyaluronsav Szépségformula EXTRA kapszula

30 db, 81,3 Ft/db

20% kedvezmény

3056 Ft

2439 Ft*



TÖRZSVÁSÁRLÓI KEDVEZMÉNY

SUN MOON szőlőmag kivonat 500 mg kapszula

100 db, 19,05 Ft/db

20% kedvezmény

2383 Ft

1905 Ft*



* A TÖRZSVÁSÁRLÓI KEDVEZMÉNY kedvezményes ár kizárólag törzsvásárlóinknak érvényes, a készlet erejéig.

A Herbaház üzleteiben, a kártya felmutatása után adható.

Webáruházunkban nem érvényes. Más kedvezményekkel nem összevonható. CSATLAKOZZON ÖN IS TÖRZSVÁSÁRLÓI PROGRAMUNKHOZ!

A kártyát kiválthatja bármelyik Herbaház áruházban, és azonnal használhatja.

Post-covid szindróma

Ahogy egyre inkább megismerjük a covid-19 vírus által okozott betegséget, úgy egyre több szövődményre derül fény. Különböző maradványtünetek sora jelentkezhet a betegekben akár a panaszok kezdetétől számított negyedik hetet követően is. Ezt a jelenséget nevezzük post-covid-19 szindrómának. A tünetek akár hónapokig is megkeseríthetik az érintettek életét, ilyenkor beszélünk „hosszú covid-19” betegségről. A betegségen átesettek több, mint felét is érintheti a probléma (az általunk vizsgált tanulmányok különböző eredményekre jutottak, 50%-tól egészen a betegségen átesettek 80%-áig).

Az enyhe tünetektől kezdve (figyelemzavar, fáradékonyság), a komoly, orvosi beavatkozást és kontrollt igénylő szövődményekig (szívizomgyulladás,

akut vesekárosodás, tüdőfunkció romlása) számos panasszal találkozhatunk. Úgy találták, hogy nőknél gyakrabban fordul elő a post-covid-19 szindróma, mint férfiaknál.

A leggyakoribb post-covid panasz a fáradékonyság, fejfájás, figyelemzavar, ízérzékelési és szaglási zavar, köhögés és nehézlégzés. Emellett bizonyos betegeknél szívizomzat károsodást is ki lehet mutatni, valamint fokozódik a stroke, szívinfarktus, tüdőembólia veszélye is. Sok beteg panaszodik csökkent étvágyról, akaratlan fogyásról. Mindemellett szorongás, depresszió és alvászavar sem ritka a fertőzésen átesett személyek körében. Egyeseknél állandóan fennállnak a tünetek, mások pedig hullámokban jelentkező problémákról számolnak be.

A post-covid állapot leggyakoribb tünetei az alábbiak lehetnek:

- » szív- és érrendszeri problémák, keringési panaszok, erős szívdobogás,

ingadozó vérnyomás

- » tüdő és felső légúti panaszok, nehézlégzés, légszomj, hosszantartó, elhúzódó köhögés
- » fáradékonyság
- » vese panaszok
- » mentális problémák, idegrendszeri panaszok (ilyenkor a beteg gyengeséget, izom- és végtagfájdalmakat érezhet, valamint pszichés problémák jelentkezhetnek)
- » a táplálkozásra is negatív hatással lehet

Ha a felsorolt súlyos tünetek bármelyikét tapasztalja, forduljon szakorvosához!

Cikksorozatunkban bemutatjuk, hogy szakértőink milyen természetes készítményeket javasolnak az enyhébb panaszok mérséklésére az egészségjavítás érdekében



Tüdő és felső légúti panaszokra ajánlott gyógyteák, készítmények:

- » inhaláláshoz és aromaterápiás kezeléshez illóolajok (eukaliptusz, fenyő, citrom, levendula, zsálya stb.)
- » propolisz
- » kasvirág
- » gyömbér
- » fehér mályva levél
- » kakukkfű
- » homoktövis
- » bodzavirág
- » tüdőfű
- » hárs
- » citromfű



Keringést javító készítmények, gyógyteák:

- » gránátalma, szőlő, fokhagyma-készítmények
- » flavonoid tartalmú gyógynövények, gyógyteák (galagonya, áfonya, bodzavirág, fekete szeder stb.)
- » esszenciális zsírsavak (halolaj, lenmagolaj stb.)
- » Q10, magnézium



Vitalitást támogató készítmények fáradtság, levertség esetén:

- » ginzeng
- » ashwaganda
- » A-vitamin (hal, máj, zöldlevelű, és sárga főzelékfélék)
- » Cink (búzacsíra, tökmag)

- » B-komplex (sörélesztő, mazsola, stb.)
- » C-vitamin
- » D-vitamin
- » Vas (B12, folsav, B6 és C-vitaminnal együtt alkalmazandó)

Következő cikkeink témája:

2. mentális problémák, idegrendszeri panaszok (gyengeség, izom- és végtagfájdalmak, valamint pszichés problémák kezelése), alvászavar

3. Post-covid szindrómához javasolt étrend



Szakértőink:

Szabó Erika, Seresné
Koroknay Krisztina, Schreil Nóra,
Barkóczi Mónika, Pfuscher Kinga

A feltüntetett árak tartalmazzák a kedvezményt, melyek más akciókkal nem vonhatók össze és az akció időtartama alatt a készlet erejéig érvényesek. Áraink forintban értendők, az ÁFÁ-t tartalmazzák. Az esetleges nyomdai hibákért és a termékek forgalmazói által rendelkezésre bocsátott adatokért felelősséget nem vállalunk.