2021. július-augusztus | 7. szám

herbaház

30 éve az egészség áruháza

AKCIÓK
2021. július 5. - augusztus 29.

A táplálkozás szerepe az allergia enyhítésében

A körmünk vitaminhiányt is jelezhet

Ajánlatok strandra, utazáshoz

BBQ receptek: köret, saláta és barbecue szósz gyümölcsökkel

Grillrevaló finomságok mindenkinek

Emelje a barbecue élményt új szintre mentes kínálatunkkal!

VEGABOND Szója Partner Páros vagy Gastro Burger

200 g, 2497.37 Ft/kg, 500 g, 2598.44 Ft/kg

A virslire csak az íze hasonlít a Szója Partner Párosnak, hisz kizárólag növényi, természetes összetevőket tartalmaz. Garantáltan génmanipuláció-mentes! A kellemesen fűszeres, füstös Gasztroburger felhasználásával finomabbnál finomabb vegetáriánus hamburgereket és különleges szendvicseket készíthetünk.

200 g **499 Ft**

500 g **1299 Ft**

VIOLIFE növényi tömb sajthelyettesítő, többféle

200 g, 4765,55 Ft/kg-tól

A Violife család olvadós, krémes, puha tagjai tökéletesen pótolhatják a sajtokat. EPIC Mature cheddar, fűszeres, görög fehér, mediterrán grill, füstölt vagy pizzához változatban.

953 Ft-tól

BIONA bio BBQ szósz vagy bio mustár

250 ml, 6156 Ft/l, 320 ml, 4246.875 Ft/l

A Biona bio BBQ mártás a tökéletes kombinációja a füstölt fokhagymának, paradicsomnak és borsnak, kihagyhatatlan hozzávalója minden kerti sütögetésnek. A Biona bio mustár klasszikus német receptből készült egyszerű és valódi összetevőkkel, így lesz finom és selymes állagú.

10% kedvezmény

BBQ **1539 Ft**

mustár **1359 Ft**

immunerősítők • gyógytermékek • gyógyteák • vitaminok • étrend - kiegészítők • reformélelmiszerek • mentes termékek • natúrkozmetikumok • fogyókúrás termékek • öko tisztítószerek

herbaház
30 éve az egészség áruháza

BENEFITT Olaj lenmag vagy máriatövis

250 ml, 4060 Ft/l, 250 ml, 5836 Ft/l

A hidegen sajtolt, jellegzetes ízű, telítetlen zsírsavakban gazdag lenmagolaj linolénsav tartalma hozzájárul a normál koleszterinszint fenntartásához. A máriatövis magolaj előnyös élettani tulajdonságai (pl. májvédelem) miatt önmagában is fogyasztható vagy saláták, készételek ízesítésére is használható.

10% kedvezmény

250 ml **1015 Ft**

250 ml **1459 Ft**

LOVE DIET gluténmentes rusztikus kenyerek, fehér vagy barna

235 g, 3485.11 Ft/kg

Gluténmentes pékáru, magas élelmirost tartalom, tojás-, szója- és gluténmentes. Közvetlen fogyasztásra alkalmas pékáru, és pirításnak is kiváló.

10% kedvezmény

819 Ft

FELIX Ketchup steviával édesítve vagy hozzáadott cukor nélkül

435 g, 2043,68 Ft/kg

Felix ketchupok hozzáadott cukor nélkül, steviával édesített változatban.

10% kedvezmény

889 Ft

VEGANCHEF Barbecue (BBQ) szósz

360 g, 3697,22 Ft/kg

Ajánljuk ínyenceknek, új ízekre vágyóknak, kísérletező kedvűeknek és mindenki másnak, aki egy kis izgalomra vágyik. Ellenállhatatlan újítás, igazi ínyencség!

1331 Ft

Dia-Wellness áfonya lekvár

380 g, 3563,16 Ft/kg

Csökkentett szénhidrát-tartalmú lekvár magas gyümölcstartalommal és C-vitaminnal. Használható önmagában vagy sütemények, húsok ízesítéséhez.

10% kedvezmény

1354 Ft

ABY'S bio csíráztatott olajok lenmag, kendermag, mák és lenmag, tökmag és lenmag

250 ml, 15265,91 Ft/l-től

A felhasznált magvak biológiailag aktív összetevői a csíráztatásnak köszönhetően jobban hasznosíthatóak szervezetünk számára. Ezekből a magvakból nyerjük magas Omega-3 és Omega-6 zsírsav tartalmú olajainkat.

3816 Ft-tól

DR.OETKER Creme VEGA tejföl-alternatíva

150 g, 3145,67 Ft/kg

A Dr. Oetker Creme VEGA egy szója alapú tejföl-alternatíva, amely laktóz- (tejcukor) és tejfehérje-mentes. Használható főzéshez, sütéshez – például sűrítéshez vagy akár salátaöntetként, mártogatósként is. Krémes állaga és hőálló tulajdonságai miatt valódi segítséget nyújt mindazoknak, akik a konyhában a növényi táplálkozást tartják szem előtt.

472 Ft

Lét-Reform bio tönkölykeksz kelleveles, köménymagos, medvehagymás, tökmagos, paprikahúsos vagy zelleres ízben

200 g, 4784,31 Ft/kg

Egészséges ropogtatnivaló, mindenkinek, egész napra! Tej-, tojás-, élesztő- és cukormentes termék. Candida diétában is fogyasztható.

957 Ft

Grillezéshez

Tönkölyszelet magyaros, zöldfűszeres vagy köleses, Tönköly bécsi szelet

200 g, 2860 Ft/kg-tól

Egészséges, zsiradék nélkül is egyszerűen elkészíthető, grillezve kitűnő. Zöldségfélékkel, öntetekkel különleges ízélmény egy sütögetős nyári estén.

10% kedvezmény

715 Ft-tól

POCO LOCO lágy tortilla kukoricás, somagvas vagy teljes kiőrlésű

320 g, 2614.95 Ft/kg, 245 g, 2787.50 Ft/kg

245 g 683 Ft

320 g 837 Ft

Well well vegán GRILL NÉGYES, többféle

250 g, 4596 FT/kg

Vegán, kizárólag növényi alapú húspótló készítmény bajoros, kalsszikus, paprikás vagy sárgarépa és curry ízesítéssel.

1151 Ft

Gyümölcsös finomságok a grillételekhez

Sárgadinnyés saláta menta-lime dresszinggel

Hozzávalók

- 1 fej saláta, összetépkedve
- 1 kígyóuborka, karikázva
- 1 kisebb sárgadinnye, az uborkához hasonló méretűre vágva
- 1 marék friss mentalevél, aprítva
- növényi görög fehérsajt apró kockákra vágva
- 1 lime leve
- olívaolaj
- durva tengeri só

Elkészítése

Összekeverjük a zöldségeket és a sárgadinnyét egy nagy tálban. A lime levét, az olajat, a mentát és a sót egy kis tálban alaposan összekeverjük, majd összeforgatjuk a salátával. A kész salátát megszórjuk növényi fehérsajttal, majd tálalásig a hűtőben tartjuk.

Édesburgonyás quinoa grillezett őszibarackkal

Hozzávalók

- 2 közepes édesburgonya, felkockázva, sütve vagy párolva
- 1 grillezett vagy roston sütött paprika, kockára vágva
- 1 lilahagyma
- 6 szem datolya, kimagozva és vékony szeletekre vágva
- 5 dkg pisztácia, sótlan
- 100 g quinoa
- 2 őszibarack, grillezve
- 1 kávéskanál római kömény
- 1 kávéskanál mustármag, mozsárban őrölve
- 1 kávéskanál frissen őrölt feketebors
- 2-3 evőkanál olívaolaj
- só ízlés szerint
- chilipaprika ízlés szerint

Elkészítése

Az kockára vágott édesburgonyát vékonyan kiolajozott tepsiben megsütjük vagy fedő alatt kevés olajon megpároljuk.

Amíg készül az édesburgonya, a quinoát alapos mosás után kétszeres vízben megfőzzük.

A barackot félbevágva grillezzük meg (vagy pirítsuk meg serpenyőben), és utána kockázzuk fel.

A lilahagymát az olajon (vagy vajon) egy nagy serpenyőben megpároljuk. Zárjuk el a lángot, és keverjük hozzá a pisztáciát, a datolyát és a fűszereket. Adjuk hozzá a quinoát, a zöldségeket és a barackot, alaposan keverjük össze, és tálaljuk.

Málnás BBQ szósz

Hozzávalók

- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 fej hagyma, apróra vágva
- 1 piros chili paprika, apróra vágva (vagy ízlés szerint)
- 1 dl ketchup
- 2 evőkanál agave szirup (vagy méz)
- 2 evőkanál almaecet
- 1 teáskanál folyékony füst
- 1/2 teáskanál őrölt mustármag
- 1/2 teáskanál őrölt bors
- só ízlés szerint
- fél kg málna

Elkészítése

A hagymát és a chili paprikát olajon néhány perc alatt megpároljuk, hozzáadjuk ketchupot, szirupot, almaecetet és fűszereket, és további 5 percig főzzük. Hozzáadjuk a málnát, 15 percig főzzük, majd turmixgépben vagy botmixerrel krémessé turmixoljuk. Befőttesüvegben a hűtőben tárolható.

Ha a málna magját nem szeretnénk érezni a szószban, a málna külön leturmixolható, és szűrőn átnyomható. Így is benne lesz néhány mag (szűrőtől függően), de krémesebb szószt kapunk.

Allergy Forte csalánlevél, japán akác, C-vitamin, ananász-szár összetételű étrend-kiegészítő készítmény

60 db, 86,15 Ft/db

A készítmény természetes növényi antihisztaminokat tartalmaz. Segítheti az allergiás tünetek enyhítését! Speciális összetétele erősíti az immunrendszert, csökkenti a gyulladásos tüneteket és egyben magas antioxidánsokat juttat be a szervezetbe. 100% vegán termék.

20% kedvezmény

5169 Ft

Ocutein Brillant lágyzselatin kapszula

120 db, 90,625 Ft/db

22 mg lutein és 3 mg zeaxantint tartalmazó lágyzselatin kapszula vitaminokkal, nyomelemekkel. A termék doboza egy Ocutein Sensitive Care szemcseppet is tartalmaz!

10% kedvezmény

10875 Ft

Ocutein Allergo szemcsepp

15 ml, 125266,67 Ft/l

Segít az allergiás, szénanáthás tünetek enyhítésében, a szem viszkető, égő érzésének megszüntetésében. Kontaktlencsével is alkalmazható. Felbontás után 90 napig felhasználható.

10% kedvezmény

1879 Ft

A táplálkozás szerepe a szezonális allergia enyhítésében

Megérkezett az allergiaszezon, ami orrfolyással, tüsszögéssel, köhögéssel, légszomjjal, szemviszketéssel és könnyezéssel, valamint bőrkiütésekkel keserítheti meg az érintettek mindennapjait. A panaszokat az immunrendszer túlzott reakciója váltja ki. Ez a fokozott aktivitás pedig olyan hétköznapi anyagokra alakul ki, amelyek egészséges embereknél nem okoznak problémát, mint például virágporok, poratka és háziállatok szőre. Továbbá sokaknál ebben az időszakban az asztmás tünetek is súlyosbodhatnak, ugyanis a betegségben szerepet játszó gyulladást a pollenek is előidézhetik.

Immunrendszerünk működésében fontos szerepet tölt be a táplálkozás. Számos ételünk tartalmaz olyan tápanyagokat, amik részt vesznek a szénanátha és az asztmás panaszok enyhítésében. Azonban bizonyos élelmiszer-összetevők fokozhatják is a jelentkező tüneteket.

Allergiát okozó anyag	Kerülendő élelmiszer
Nyírfa pollenje	Alma, körte, cseresznye, szilva, barack, kivi, mogyoró, mandula, zeller, sárgarépa, burgonya, kömény, kapor, cikória, koriander
Parlagfű	Articsóka, banán, görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom, uborka, cukkini
Fűfélék	Paradicsom, burgonya, sárgadinnye, görögdinnye, kivi, narancs, mogyoró
Fekete üröm	Zeller, sárgarépa, napraforgómag, méz, fűszerek
Házi-poratka	Rákfélék

Keresztallergia

Bizonyos esetekben előfordulhat, hogy pollenszezonban tüneteket mutatunk egyéb zöldség- vagy gyümölcsfélére. Ilyen esetben keresztallergiáról beszélünk, aminek a hátterében a két különböző növény molekuláinak hasonló mérete, összetétele és biológiai funkciója áll. Keresztallergia előfordulása pollenallergiások körében igen gyakori, így az érintett személyeknek érdemes kerülni bizonyos zöldségeket és gyümölcsféléket.

Probiotikumok szerepe a megelőzésben

Bizonyított tény, hogy immunrendszerünk megfelelő működésében elengedhetetlen bélflóránk egészségének fenntartása. Az allergiás megbetegedések kialakulásának megelőzésében előnyös lehet étrendünk kiegészítése pre- és probiotikus készítményekkel. Egy finn kutatás során anyáknak, majd a csecsemőknek Lactobacillus rhamnosus tartalmú készítményt adtak, majd későbbiekben a gyermekeknél a bőrtünetek kialakulásának csökkenését tapasztalták. Különböző probiotikus törzsek együttes használatának jótékony hatását írták le más tanulmányokban is. Mindemellett az allergének hatására bekövetkező esetleges emésztőrendszeri panaszok gyakoriságát is jelentősen csökkentheti.

Omega-3 zsírsav

A többszörösen telítetlen zsírsavakat méltán emlegetik „jó zsírokként", ugyanis szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, az idegrendszer egészségének fenntartásában, sejtjeink felépítésében is fontos szerephez jutnak. A tápanyagcsoporton belül az omega-3 zsírsavak az immunreakciók, gyulladásos válaszreakciók nagyságát csökkentik, ezáltal az allergiás tüneteket enyhítik. Természetes omega-3 zsírsav források a tengeri halak, mint például a tonhal, makréla, hering, lazac. Emellett a chia mag és a lenmag, mint növényi omega-3 zsírsav forrás is jelentős lehet a szénanátha és asztma kezelésében.

Vörös szőlő és gyümölcsfogyasztás

Egy tanulmány keretében megvizsgálták a Krétán élő gyermekek táplálkozási szokásainak összefüggését az allergiás megbetegedések előfordulásának gyakoriságával. Azt tapasztalták, hogy a mediterrán étrendet követő résztvevők jelentősen kisebb arányban számoltak be szénanátha jelentkezéséről. A mediterrán étrend egyik jellemzője a nagy mennyiségű gyümölcsfogyasztás. Ezen élelmiszercsoporton belül a vörös szőlő polifenol tartalmánál fogva antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatású. Továbbá a narancs, a citrom, az alma és más magas C-vitamin tartalmú gyümölcsök mindennapos fogyasztása is kedvező lehet az asztmás tünetek ellen.

Méz és propolisz kérdése

Jelenleg nincs elég meggyőző bizonyíték a mézfogyasztás allergiát megelőző hatásairól. Azonban érdemes megjegyezni, hogy pár kisebb kutatásban az allergiás tünetek enyhülését tapasztalták a résztvevőkön, miután

GYÓGYFŰ Pollenpajzs teakeverék szénanátha terápiás kiegészítésére

50 g, 12700 Ft/kg

Naponta használható teakeverék pollenérzékenység, allergia esetén, az orbáncfű, a csalánlevél, a borsmentalevél, az édesgyökér, a gyömbérgyökér és a rozmaringlevél segítségével.

10% kedvezmény

635 Ft

Nyáron a szabadban

AROMAX Szúnyog és kullancsriasztó aeroszol

100 ml, 16890 Ft/l

Természetes növényi eredetű hatóanyagot tartalmazó rovarriasztó szer csípőszúnyogok és kullancsok távol tartására.

10% kedvezmény

1689 Ft

Biomed Svédkeserű Krém RAPID

30 g, 22966,67 Ft/kg

Szúnyog- és egyéb rovarcsípés okozta kellemetlen bőrtünetek enyhítésére, gyorsan hűsítő mentollal. 12% gyógynövény kivonattartalom. Praktikus utazó méret.

10% kedvezmény

689 Ft

NATURLAND Szúnyog stop illóolaj keverék

10 ml, 138900 Ft/l

(739)

A harmonikusan összeállított illóolajok elegye, melynek minden egyes komponense egyedül is képes távol tartani a szúnyogokat.

10% kedvezmény

1389 Ft

Hy Spray bőrregeneráló és húsító spray natúr

30 ml, 62966,67 Ft/l

Bőrregeneráló, bőrnyugtató és hűsítő spray. Pattanások, kisebb horzsolások, rovarcsípés esetén nyugtatja az irritált, kivörösödött bőrt. A huminsavak és a lizin elősegítik a bőr regenerálódását.

10% kedvezmény

1889 Ft

SWISS Novosil gél

50 ml, 51580 Ft/l

Gyorsan és hatékonyan csillapítja a viszketést és csökkenti a rovarcsípés, napégés és csalánkiütés okozta kipirosodást.

10% kedvezmény

2579 Ft

BITEFREE szúnyog és kullancsriasztó spray vagy roll-on

75 ml, 23986.67 Ft/l, 80 ml, 20862.5 Ft/l

Az új innovatív bőrbarát PICARIDIN hatóanyag tartalmú BITEFREE spray hatásosan tartja távol a kullancsokat és a szúnyogokat. Alkalmazható ruházaton is! A roll-on használatakor nem lélegezzük be a hatóanyagot, használata után nem kell kezet mosni ezért különösen ajánljuk gyermekeknek táborozáshoz kirándulásokra.

10% kedvezmény

75 ml- spray **1799 Ft**

80 ml - roll-on **1669 Ft**

virágmézet fogyasztottak. Egyúttal számos beteg esküszik a mézfogyasztás jótékony hatásaira. Mértékletes fogyasztása ajánlott, ha hatására javulást tapasztal allergiás tüneteiben. Viszont egy évnél fiatalabb gyermekeknek nem szabad adni a botulizmus kockázatának elkerülése érdekében.

A propolisz, azaz méhszurok magas antioxidáns tartalmánál fogva gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik, és így hozzájárulhat az allergiás tünetek enyhítéséhez. Külsőleg alkalmazva allergiás bőrkiütések kezelésére is használható.

Cink

A cink az anyagcsere-folyamatok szabályozása mellett az immunrendszer megfelelő működését is segíti. Az allergiára hajlamos egyénekben az allergénnel (pl. pollennel) való találkozást követően a hízósejtek nagy mennyiségű hisztamint bocsátanak ki, ami felelős az ilyenkor fellépő panaszok jelentkezéséért. A cink pedig a hisztamin kiválasztását fékezi meg, ezzel enyhítve a tüneteket. Mivel ebben az időszakban fokozódik az allergének mennyisége, így érdemes kiegészítésként cink tartalmú készítményeket alkalmazni allergiások számára.

Kurkuma

A kurkuma számos egészségügyi probléma megelőzésére és kezelésére használható fűszer. Egyik ilyen betegség az allergia. A fűszer aktív összetevője egy antioxidáns és gyulladáscsökkentő molekula, a kurkumin. A cinkhez hasonlóan az allergiás tüneteket okozó hisztamin felszabadulását gátolja a hízósejtekből. A fűszert belekeverhetjük ételeinkbe, turmixba vagy akár étrend-kiegészítő formájában is fogyaszthatjuk. Ilyen esetben használata előtt érdemes konzultálni kezelőorvosunkkal.

Búzacsíra olaj

A búza (Triticum aestivum) csírájából kinyert olaj gazdag forrása B-, D-, A-, és E-vitaminoknak, melyek hozzájárulnak a test különböző funkcióihoz, különösen a bőr egészségéhez. Az E-vitamin fogyasztása előnyös lehet allergiás megbetegedésekben immunrendszert befolyásoló és gyulladást csökkentő hatása miatt. Mivel a búzacsíra olaj nagy koncentrációban tartalmaz E-vitamint, így túlzott fogyasztása nem javasolt, napi egy evőkanál az ajánlott adag. Többszörösen telítetlen zsírsav (omega-3, omega-6) tartalma tovább növeli gyulladáscsökkentő hatását. Külső használata javíthatja az ekcémás és kiütéses bőr állapotát. Búza allergiások és cöliákiások viszont kerüljék használatát.

Ajánlott termékek allergia kezelésére, megelőzésére:

- Protexin Balance kapszula
- GAL Bio Immunrost-komplex
- Dr. Aliment lazacolaj
- Benefitt lenmagolaj
- Mentalfitol vörösszőlőmag komplex porkeverék
- Dr. Steinberger Vitesse az immunrendszer támogatására gyümölcslé
- Váraljai méhpempős propoliszos és virágporos méz
- Dr. Chen Pollengrape filteres tea allergiára
- Jutavit szerves cink
- BioMenü őrölt kurkuma
- Solio hidegen sajtolt búzacsíra olaj

Pfuscher Kinga,
Herbaház Pécs,
dietetikus

herbaház
30 éve az egészség áruháza

AURISCLEAN Fülspray

15 ml, 151000 Ft/l

Eltávolítja a fülzsírt és megakadályozza a felesleges fülzsír termelődését, csökkentve a fülgyulladás kockázatát. Rendszeres fülhigiéniához ajánlott.

10% kedvezmény

2265 Ft

SWISS Panthenol premium hab/spray

150 ml, 18300 Ft/l

Magas koncentrációjú hatóanyagokat tartalmaz, mint a D-panthenol, aloe vera, A, E, F vitaminok. Gyors és hatásos segítséget nyújt a napégette bőr regenerációjára és ápolására.

10% kedvezmény

2745 Ft

VIRDE Aloe Vera gél D-Panthenollal vagy Aloe Vera spray

200 ml, 5795 Ft/l, 50 ml, 21780 Ft/l

Aloe vera és panthenol tartalmú bőrápoló kozmetikai gél. Bioaktív összetevőinek bőrnyugtató, bőrfeszesítő tulajdonságai révén, érezhető enyhülést biztosít az irritált, petyhüdt bőrnek. A rendszeres alkalmazásával elősegítheti az érzékeny, irritált bőr regenerálódását. Ajánlott napégésre, szoláriumozás és borotválkozás után, bőrirritáció megelőzésre.

10% kedvezmény

50 ml - spray 1089 Ft

200 ml 1159 Ft

UW PREMIUM Napozó krém SPF 50

100 ml, 18690 Ft/l

Az UW Premium Napozó krém védi a napozásnak kitett bőrt a káros sugaraktól. A készítményben található tápláló összetevők gyengéd ápolást biztosítanak, valamint hozzájárulnak a megfelelő hidratáltságérzés kialakításához.

10% kedvezmény

1869 Ft

ZIAJA Napozó spray 50-es UVA+UVB fényvédő faktorral vagy FF30

170 ml, 15111.77 Ft/l-től

Vegán, vízálló naptej spray praktikus szórófejes kiszerelésben. Minden bőrtípusra ajánlott 12 hónapnál idősebb gyermekek számára is.

15% kedvezmény

170 ml - FF3 2569 Ft

170 ml - 50-es 3059 Ft

NEUDEO dezodorok és lábizzadásgátlók

100 ml, 5590 Ft/l-től

A dezodor hosszan tartó védelmet nyújt a kellemetlen testszag kialakulása ellen. Illat és alkoholmentes.

10% kedvezmény

559 Ft-tól

Varga Lábspray – kellemetlen szagok ellen

20 ml, 73950 Ft/l

A VARGA Lábspray természetes izzadásgátló növényi összetevői a lábizzadás elleni küzdelemben nagyon hatékony segítséget biztosítanak.

10% kedvezmény

1479 Ft

DRY DERM Hónaljvédő betét

12 db, 78,75 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

945 Ft

Eredeti Aloe Vera spray és gél

100 ml, 10090 Ft/l

Könnyen beszívódó, bőrnyugtató és hidratáló gél vagy spray 100%-ban stabilizált Aloe Vera lével, allantoinnal, pantenollal és kamilla kivonattal.

7% Gél kedvezmény

16% Spray kedvezmény

1009 Ft

Bőrünk ápolása természetes anyagokkal II.

Harc a ráncok ellen

A ráncosodó bőr nem betegség, de túl korai életszakaszban zavaró lehet. Ennek fő oka a vízhiány. Külső hidratáláshoz pl. az uborka pakolás, vagy a gyümölcsök közül a mangó ajánlatos. Régebben a gyermekláncfű nedvét is használták ránctalanításra, melyet a friss virág szárából nyertek.

A ráncok megjelenésének genetikai oka is lehet. Előfordul, hogy bőrünk kevesebb lipidet termel magától, mint amennyi ideális lenne. Ilyenkor száraz a bőr, sokszor érzékeny is. Ez egy hajlam, oda kell figyelni rá, hogy lipidekben (keramidok, koleszterol, zsírsavak), növényi olajakban gazdag ápolókat is használjunk.

A táplálékok közül a következők fogyasztása ajánlott: A C-vitaminban gazdag citrusfélék, saláták, brokkoli, burgonya, alma, paradicsom, paprika, a D-vitamin tartalmú csirkemáj, a vaj, a tojás és a halak. E-vitamint tartalmaz a napraforgó-, búzacsíra-, tökmag-, olíva-, kukoricaolaj, búzacsíra és egyéb gabonacsírák, mogyoró, mandula, édesburgonya. Antioxidánsokban gazdag a cékla, savanyú káposzta, fekete retek, sárgarépa, narancs, grépfrút, alma, korpa, olajos magvak.

Vigye magával!

Giffarine Gránátalma ital SOP Kollagénnel

300 ml, 29063,33 Ft/l

A Kollagén haj- és körömerősítő, bőrregeneráló hatású, javítja a bőr struktúráját.

20% kedvezmény

8719 Ft

VitaminWell vitaminitalok

500 ml, 790 Ft/l

A Vitamin Well vitaminital szenzációs szomjoltó, gazdag különféle vitaminokban, ásványi anyagokban, növényi-, valamint gyümölcskivonatokban. Ízek: HYDRATE: Rebarbara/Eper, RELOAD: Citrom/Lime, ANTIOXIDANT: Barack, CELEBRATE: Mangó/Ananász, UPGRADE: Citrom/Kaktusz

10% kedvezmény

395 Ft

POLCZ csirke- vagy pulykahúsos készételek

350 g, 3957.14 Ft/kg, 340 g, 4073.53 Ft/kg

2 perc alatt kész, mentes és finom, hűtés nélkül egy évig tárolható készételek. Adalékanyag-, tartósítószer-, hozzáadott cukor-, tej- és tojásmentes termék. Zöldborsós csirke rizzsel, Zöldséges csirkeragu, Káposztás pulyka vagy lecsós pulykagombóc.

10% kedvezmény

1385 Ft 350 g

Oligo Life zabkása, erdei gyümölcs, fahéjas körte vagy kakaós kókusz ízű

65 g, 5061.54 Ft/kg

Rostban gazdag és kitűnő fehérjeforrás, nem tartalmaz hozzáadott cukrot. Megfelel a vegán étkezési feltételeknek.

10% kedvezmény

329 Ft

FIT PROBIO zabkásák vagy gluténmentes rizskása

58 g, 4120.69 Ft/kg, 52 g, 4596.15 Ft/kg

Élőflórás kása, a csomag tartalmát alaposan keverje el 1,5 dl forró vízben, majd 5 perc oldódás után fogyassza. Málna-tejszín, fehércsokoládé-meggy vagy csokoládé-banán ízben.

10% kedvezmény

239 Ft

FIT REGGELI zabkása vagy hajdinakása

65 g, 2292,31 Ft/kg-tól

Zabkása almával és fahéjjal, étcsokoládéval vagy erdei gyümölccsel, zabkása chia maggal és eperrel és 30%-kal kevesebb cukorral, chia maggal és étcsokoládéval, goji bogyóval és vörösáfonyával, vagy hajdinakása inulinnal.

10% kedvezmény

149 Ft-tól 65 g

PULSIN szeletek nyers, fehérjeszelet vagy keto változatban!

35 g, 18828.57 Ft/kg, 50 g, 16300 Ft/kg

A Pulsin szeletek egészségesek, laktatók és garantáltan finomak! Vegán, gluténmentes, GMO-mentes, finomított cukortól mentes, szójamentes termékek.

10% kedvezmény

659 Ft 35 g

815 Ft 50 g

Kerülendő bőrápolási szokások
(amelyekről eddig esetleg nem is tudtunk)

Ne használjunk túl meleg vagy túl hideg vizet, se arcmosáshoz, se zuhanyzáshoz. Mindkettő irritálhat.

Ne áztassuk magunkat, míg redősek leszünk, ne tisztítsuk túl a bőrünket, ne használjunk túl erősen habzó lemosókat, amik szárító hatásúak, és ne használjunk magas pH-értékű szappanokat se, ezek ugyanis nemcsak a koszt, hanem fontos természetes hidratáló elemeket is eltávolítják a bőrünkről.

Ne használjunk durva bőrradírokat vagy mosdókesztyűket, ezek bánthatják a bőrt, könnyen mikrosérüléseket okoznak a szerkezetében.

Nyáron használjunk minimum 30 faktorszámú fényvédőt! A napsugarak rengeteg bőrkárosodásért felelősek, a bőröregedés látható jeleinek mintegy 80%-át okozzák, és az UV károk a védőrétegednek se tesznek jót.

Seresné Koroknay Krisztina,
Herbaház Győr

Seresné Koroknay Krisztina cikkjének első részét ide kattintva olvashatja

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

Fogyókúra

SLIM Pasta, Noodles és Rice

270 g, 2240,74 Ft/kg

Tészta- és rizshelyettesítők.
Alacsony, mindössze 9 kalóriát tartalmazó, glutén-, cukor- és zsírmentes, zabrost és konjak mannán alapú tészta- és rizshelyettesítők fogyókúrázók számára. Vegetáriánusok, vegánok és cukorbetegek számára is ideális. Fogyassza kedvenc szószával!

10% kedvezmény

605 Ft

KARCSÚ BOSZY filteres teakeverék

20 db, 105,95 Ft/db

Méregtelenítésre, diéta kiegészítőjeként ajánljuk. Súlycsökkentő, vitalizáló, szervezet tisztító hatású.

10% kedvezmény

2119 Ft

Pai You Guo extra erős slimming tea

15 db, 51,47 Ft/db

Természetes alapanyagokkal, adalékmentesen: anyagcsere-serkentés Pai You guo teával. Fogyókúrához, tisztítókúrához ajánlott napi adag: 1-2 filter.

16% kedvezmény

772 Ft

Magyar Bomba forma kapszula

60 db, 268,97 Ft/db

Vitalizáló, méregtelenítő hatása révén energetizálja a szervezetet, feltölti energiaraktárait, testileg-lelkileg formába hoz, a testsúlyt is optimalizálja.

15% kedvezmény

16138 Ft

Pharmacoidea Zsírral szemben kapszula

90 db, 41,96 Ft/db

Az ÖRGÖDNYELV és a PAPRIKA hozzájárul a testsúly csökkentéséhez energiaszegény diéta során. Az ÖRDÖGNYELV segíti a vér normál koleszterinszintjének fenntartását is. Fogyasszuk étkezések előtt 30 perccel!

15% kedvezmény

3776 Ft

Diamizin kapszula

50 db, 70 Ft/db

Hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához. Szedése étvágycsökkenést eredményezhet. Napi alkalmazása hozzájárul a testtömeg megtartásához, illetve a fogyáshoz.

10% kedvezmény

3500 Ft

EGYÜTT AZ ÚTON

A HERBAHÁZ ÉS A MECSEK TEA TÖRTÉNETE

A Herbaház és a Mecsek Tea története közel azonos időben kezdődött. Jóleső érzéssel emlékszem vissza ezekre az időkre: fiatalok voltunk, tele tenni akarással, ambícióval, ötletekkel.

Mindkét cég kicsiben kezdte. Erre szemléletes példa, hogy a Mecsek teákat jómagam vittem Pécsváradról az első raktárba, a Balassi Bálint utcában levő kicsi, alagsori helyiségbe. Ezeket a szállításokat még sokszor Benedek Katalin személyesen felügyelte. Amikor megérkeztem, gyakran előfordult, hogy hangosan szólt munkatársaihoz: Figyelem, megjött a „Kiskakas", árut hozott!

Ez a vidám közvetlenség akkor természetes volt, megmaradt, idővel barátsággá erősödött.

A rendszerváltáskor, az újkori piaci rendszer kialakulásakor, annak akadályait, lehetőségeit együtt tanultuk, a kölcsönösség és a bizalom voltak kapcsolatunk alapjai.

Az elmúlt 30 évben munkánknak, kitartásunknak köszönhetően meghatározó piaci szereplőkké váltunk. A kezdeti 9 teakeverékből álló kínálatunk ma több, mint 150 teából áll.

A Herbaház nemcsak Budapesten van jelen, hanem országos jelentőségű gyógytermék nagykereskedelmi hálózattá nőtte ki magát. A teákat helyettem sofőr szállítja a hatalmas, modern raktárba, számítógépek által meghatározott mennyiségben - a személyes kapcsolatok háttérbe szorultak minden területen. Ezért is tartom nagyszerű ötletnek, hogy a Herbaház megemlékezik a kezdetekre, múltidézésre ösztönzi a régi partnereket, és megünnepli az elmúlt 30 év eredményeit.

Kívánok a következő 30 évre hasonló fejlődést, látványos sikereket, jó munkát! Biztos vagyok abban, hogy cégeink gyümölcsöző együttműködése is töretlenül megmarad.

Kakas Sándor
ügyvezető, tulajdonos
Mecsek-Drog Kft.

Reformélelmiszer

Gere villányi szőlőmag olaj

250 ml, 11036 Ft/l

Hidegen sajtolt, 100%-ban természetes antioxidáns, amely gazdag E-vitaminban. Bioaktív hatóanyagai kozmetikai felhasználását is széleskörűen lehetővé teszik.

10% kedvezmény

2759 Ft

BENEFITT Pektin

100 g, 14590 Ft/kg

Nagy duzzadóképességű természetes anyag gyümölcs alapú lekvárok, zselék, vagy akár zöldséges aszpikok elkészítéséhez. Rövidebb főzési időt, gazdaságosabb cukorfelhasználást tesz lehetővé.

10% kedvezmény

1459 Ft

Nobilis bio étcsokoládés almaszirom vagy meggydrazsé

ÚJ

50 g, 11348,466 Ft/kg

100% BIO termékcsalád: natúr és 70%-os belga étcsokoládéba mártott ropogós almaszirom és meggy. Gluténmentes, rostban és vitaminokban gazdag. Olaj és adalékanyagok nélkül készült.

567 Ft

IT'S US Miklos' kenyér lisztkeverék vagy Maria's sütemény lisztkeverék

1000 g, 1305 Ft/kg

Gluténmentes fehérkenyér és süteményliszt-keverék, melyekkel élmény lesz otthon a sütés.

10% kedvezmény

1305 Ft

IT'S US Maria's panírozó keverék vagy zsemlemorzsa

500 g, 1950 Ft/kg

300 g, 2583.33 Ft/kg

Az It's us Maria's egylépéses tojásmentes panírozókeverék és az It's us pankó jellegű zsemlemorzsa a legjobb megoldás a gluténmentes panírozáshoz.

10% kedvezmény

500 g **975 Ft**

300 g **775 Ft**

Nyírfacukor Plussz xilit és eritrit alapú édesítőszer kristály, kupakos tasakban

500 g, 4338 Ft/kg

70%-kal kevesebb kalória, mint a hagyományos cukorban, a cukoréval közel azonos édesítő érték, támogatja a tudatos fog- és szájápolást.

10% kedvezmény

2169 Ft

The Bridge Bio Kókuszos rizsital

1000 ml, 905 Ft/l

100%-ban bio, vegán, kókuszos rizsital hozzáadott cukor nélkül. Laktóz-, glutén-, szója-, és GMO mentes.

10% kedvezmény

905 Ft

Gluténmentes Éden Prémium Bake-Free Lángos-Fánk lisztkeverék

1000 g, 1602 Ft/kg

Itt a nyár, jöhet a strand és a lángos! Ételallergiások is fogyaszthatják, hiszen ez a lisztkeverék glutén-, tej-, tojás-, szója-, cukor-, élesztőmentes, vegán, rostban gazdag, így a legtöbb diétába beilleszthető!

10% kedvezmény

1602 Ft

Gluténmentes Viblance Granella Granola

275 g, 5367,27 Ft/kg

A mogyorókrémes Granellában egy igazán szenvedélyes ízvilágot találsz! A vegán étcsokiban és pörkölt törökmogyoróban gazdag granola a szádban a legfinomabb mogyorókrémmé olvad össze, amit valaha kóstoltál.

10% kedvezmény

1476 Ft

ALPRO növényi italok

1000 ml, 749 Ft/l

Alacsony zsírtartalmú, 100%-ban növényi alapú italok hozzáadott kalciummal, B2-, B12-, E-, D2-, vitaminokkal. Természetesen laktózmentes. Mandulaital pörkölt cukormentes, Kókuszital, Kesudió ital, Kókuszital cukormentes változatban.

25% kedvezmény

749 Ft

benefitt

10% kedvezmény

3839 Ft

12796.67 Ft/kg

Ízesített és natúr Benefitt kollagén italporok

Szépség és egészség

INTERHERB Kollagén&Hyaluronsav Intense tabletta

30 db, 119,97 Ft/db

Nagydózisú kollagén peptidet és értékes hialuronsavat tartalmazó készítmény a bőr szépségének, feszességének megőrzésére.

15% kedvezmény

3599 Ft

Eredeti Aloe Vera Bőrnyugtató védőkrém 5 in 1

100 ml, 10090 Ft/l

Könnyű állagú bőrnyugtató krém 100%-ban stabilizált Aloe Vera lével, allantoinnal, sheavajjal és E-vitaminnal. Véd / Nyugtat / Regenerál / Hidratál / Puhít

22% kedvezmény

1009 Ft

Epovit Ligetszépe olaj

30 ml, 75300 Ft/l

A ligetszépe olaj értékes összetevőinek köszönhetően hatékony lehet az érzékeny, gyulladt bőr ápolására. Segíti a bőr megújulását és kiválóan hidratál.

15% kedvezmény

2259 Ft

Bioextra Jód + Szelén Komplex étrend-kiegészítő kapszula

60 db, 31,25 Ft/db

A szelén hozzájárul a haj és a köröm normál állapotának fenntartásához. A jód hozzájárul a bőr normál állapotának megőrzéséhez.

15% kedvezmény

1875 Ft

Ginseng Hajcsepp

50 ml, 20980 Ft/l

Eredeti kínai ginseng-kivonatot és vitaminokat tartalmazó hajápoló szer, mely élénkíti a fejbőr vérkeringését, ezáltal segít megelőzni a hajhullást.

20% kedvezmény

1049 Ft

MediNatural Argán Bőrápoló olaj

20 ml, 78950 Ft/l

Rendkívüli bőr és hajápoló olaj, a bőröd sugárzó, a hajad pedig fényes lesz tőle.

10% kedvezmény

1579 Ft

MediNatural Sárgabarack Bőrápoló olaj

20 ml, 58750 Ft/l

A- és E-vitamin tartalmának köszönhetően erőteljes antioxidáns, így regeneráló és revitalizáló hatásával felveszi a harcot az öregedés jelei ellen.

10% kedvezmény

1175 Ft

Parasoftin Bőrhámlasztó zokni

1 pár, 2969 Ft/db

Innovatív megoldás a talp bőrének intenzív és kényelmes ápolására. Összetevői behatolnak a talp bőrébe, felpuhítják az elszarusodott réteget és lehámlasztják a bőrkeményedéseket. Kozmetikum.

10% kedvezmény

2969 Ft

X-Epil szőrtelenítő krém érzékeny bőrre vagy arcra - bikini vonalra

75 ml, 8240 Ft/l, 40 ml, 13225 Ft/l

Egyszerű, gyors, hatékony megoldás. A krém hatóanyagai pár perc alatt feloldják a nem kívánt szőrszálakat, melyek a spatula segítségével könnyen eltávolíthatók. Az eredmény: bársonyos sima bőr!

15% kedvezmény

40 ml **529 Ft**

75 ml **618 Ft**

L'ANGELICA botanics samponok, többféle

250 ml, 2820 Ft/l

A L'Angelica Botanics termékcsalád samponjai minden hajtípusra kíméletes, természetes megoldást kínálnak.

28% kedvezmény

705 Ft

Kozmetikumok, higiénia

Biomed Vadgesztenye Krém FORTE DUPLA
2x60 g, 11658,33 Ft/kg

Visszérgyulladás okozta bőrtünetek, fáradt és feszülő lábak ápolására. Továbbfejlesztett összetétel nyírfakéreg kivonattal, gazdaságos DUPLA kiszerelés.

10% kedvezmény

1399 Ft

CANNADERM Mentholka hűsítő gél
200 ml, 16,345 Ft/l

Gyors és hatékony segítséget nyújthat az ízületi merevségek vagy izomfájdalmak enyhítésében, illetve sportolás vagy nagyobb fizikai megterhelés után.

10% kedvezmény

3269 Ft

Karpal Akut masszírozó krém
50 ml, 56300 Ft/l

Egy masszírozó krém, ami csökkenti a fájdalmat és javítja az ujjak érzékenységét. Kéztő alagút szindrómára, vagy a megelőzésére ajánlott.

10% kedvezmény

2815 Ft

MYNI'S Energy set
4x70 ml, 11996,43 Ft/l

A mozgás szerelmeseinek! A csomag tartalma: Hot Energy melegítő balzsam, Cold Energy hűsítő balzsam, Joint Energy glükozamin gél és Fit Energy cellulit krém

10% kedvezmény

3359 Ft

Immunetec antimikrobális kéz- és bőrvédő krém
50 ml, 67720 Ft/l

Alkohol nélkül, ezüst-ionnal fertőtlenít. Védőréteget képezve, 4-5 órán át elpusztítja a baktériumok, vírusok, gombák 99,9%-át. Nem szárít, hipoallergén. A Utah Egyetem tesztjei alapján koronavírus ellen is hatásos!

10% kedvezmény

3386 Ft

A körmünk vitaminhiányt is jelezhet

A köröm keratinból, egyfajta elszarusodott fehérjéből áll, hetente 1 mm-t nő. A helyes körömápolással a külső elváltozások többnyire megakadályozhatók, de előfordul, hogy a barázdák, megvastagodások, beszakadás, elszíneződések szervi okokat jeleznek. Különösen a H-vitamin hiánya befolyásolja a körmök egészségét.

A keresztbarázdák fertőzéses betegségről vagy vérszegénységről árulkodhatnak, esetleg alultápláltság esetén is kialakulhat. Jelenlétük esetén érdemes háziorvosunkat felkeresni egy rutin laborvizsgálat elvégzése céljából.

A körmünkön megjelenő hosszanti barázdák általában az ártalmatlan elváltozások közé tartoznak. Többnyire a korral sokasodnak. Azonban a hátterükben állhat még vashiány, bőrszárazság, keringési zavar, erős mechanikai vagy vegyi behatás.

Fontos jelek az elszíneződések. A vegyszerek (például a körömlakkok) huzamos használata sárgás árnyalatot hagy hátra, ami idővel lenő, azonban ha a szín barnásba megy át, ennek gombás megbetegedés lehet az oka. A B-vitaminhiány (különösen a B6-vitamin hiánya) következtében apró, fehér pöttyök jelennek meg a körmön, emellett a cink hiány tünetei is hasonlóak.

Vashiány esetén a köröm kezdetben elvékonyodik és könnyen betörik, súlyosabb vashiány következtében a köröm hullámossá válik, hosszában töredezhet.

Amennyiben a köröm állapotának romlását vitamin- vagy ásványianyag-hiány okozza, úgy belsőleg szükséges őket pótolni. Vas és B-vitaminok pótlására alkalmasak az algafélék, a spirulina, a chlorella és a barna alga. Ezeken kívül vaspótlásra alkalmas még a céklakivonat vagy a céklalé, és különböző vaskészítmények. Jelenleg a legjobban felszívódó vas a liposzómás vas, ez elérhető kapszula vagy szirup formájában is.

A körömápoló anyagok közül ajánlok néhányat: a grapefruit mag- és teafaolaj hatékony gombaölő, a kamilla, allantoin, d-Panthenol, kálcium, kovasav pedig hámvédő hatású.

Védjük, gondozzuk, ápoljuk körmünket, így tehetünk egy fontos lépést egészségünk megóvására!

Seresné Koroknay Krisztina,
Herbaház Győr

BigX For Men

6 db, 667,5 Ft/db

BigX For Men - a POTENCIÁLIS erő! Tegye emlékezetessé az estét most bomba áron! Szedjen csak alkalmanként 1 kapszulát és hozza ki magából a maximumot! 100%-ban természetes összetevőket tartalmaz!

10% kedvezmény

4005 Ft

Garuda Ayurveda Kurkumin Extra

60 db, 66,58 Ft/db

Támogathatja az immunrendszert normál működését. Elősegítheti a test természetes gyulladásos reakciójának helyreállítását. Magas hatóanyagtartalom.

10% kedvezmény

3995 Ft

NETAMIN Spirulina alga tabletta

360 db, 11,32 Ft/db

Spirulina alga: szuper-táplálék az energia, vitalitás fokozására! 360 db 250 mg-os tabletta, most extra kedvezménnyel! 4 hónapra elegendő adag.

10% kedvezmény

4075 Ft

NETAMIN Szerves folát tabletta 400 MCG

90 db, 39,61 Ft/db

A folát hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez, a terhesség alatt részt vesz az anyai szövetek növekedésében.

10% kedvezmény

3565 Ft

NATURLAND Koffein tabletta

60 db, 22,15 Ft/db

A koffein élénkítő hatása révén fokozza az éberséget, ezáltal segíti a koncentráló képesség fenntartását. 1 tabletta = 1 csésze kávé

10% kedvezmény

1329 Ft

DuoFemin Étrend-kiegészítő tabletta vitaminokkal, ásványi anyagokkal és gyógynövényekkel

28+28 db, 78,02 Ft/db

A jó közérzetért a menopauza idején 28 nappali tabletta (sárga) és 28 éjszakai tabletta (kék) - 24 órás rendszer:
A vöröshere segít elviselni a hőhullámokat.

10% kedvezmény

4455 Ft

Bioheal Active Férfi multivitamin

70 db, 70,9 Ft/db

Komplex összetétel, 24 aktív hatóanyag, melyek hozzájárulnak többek között a fáradtság és kifáradás csökkentéséhez, az immunrendszer normál működéséhez és az egészséges izomfunkció fenntartásához.

10% kedvezmény

4963 Ft

NATURALGA kapszula

180 db, 62.86 Ft/db

90 db, 75.32 Ft/db

5-féle, tápanyagokban gazdag alga keveréke. Hozzáadott anyagok és szintetikus összetevők nélkül. Glutén-, GMO- és laktózmentes, vegán termék.

10% kedvezmény

90 db **6779 Ft**

180 db **11315 Ft**

Dammer's étrend-kiegészítő kapszulák vitaminpótláshoz, a normál vércukorszint fenntartásához, gyulladások ellen, bőrre, hajra és körömre, a hajszálerekre, a szem egészségéért, a fogyás támogatására, a mentális egészségért, a szervezet hormonképzésének segítségére.

DAMMER'S®
Herbal Laboratories

30% kedvezmény

1239 Ft-tól

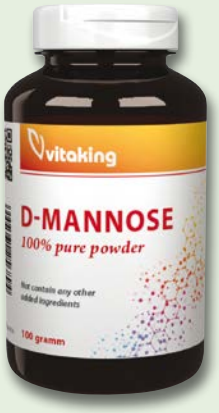
18.61 Ft/db-tól

Étrend-kiegészítők

VITAKING D-Mannose italpor

100 g, 54750 Ft/kg

100% D-mannóz, semmilyen egyéb hozzáadott adalékanyagot nem tartalmaz.



20% kedvezmény

5475 Ft

Vitapaletta Bifidolact élőflórát + inulint tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula vagy készítmény

30 db, 84.3 Ft/db, 60 db, 56.15 Ft/db

Lactobacillus acidophilus és Bifidobacterium animalis törzseket tartalmaz.
A laktobacillusok és bifidobaktériumok alkotóelemei az emberi bélflórának.

25% kedvezmény

30 db 2529 Ft

60 db 3369 Ft

Gyógyfű tea Detox Mix vesevédő

50 g, 15620 Ft/kg

A húgyutak védelmére szolgál. A vizelet-kiválasztó rendszer átöblítésére alkalmas. Az alkotórészek felhasználásával készült gyógyszereket hólyag- és vesegyulladás, veseköves esetén használják a terápiában.

10% kedvezmény

781 Ft

Flavonoidok és a cink: tudta-e?

Minden jel arra utal, hogy közelmúlt tudományos tapasztalatai pozitív információkkal szolgálnak azoknak, akik szívesen fordulnak a természethez, ha immunrendszerük védelméről van szó.

A quercetin egy, a flavonoidok családjába tartozó polifenolos vegyület, amely elsősorban a növények levelében koncentrálódik. Ismerve a Covid-19 fertőzés lehetséges szív- és érrendszeri szövődményeit, valamelyest megnyugtató, hogy a quercetin gyulladáscsökkentő, trombocita-gátló potenciálja, valamint keringési rendszerre gyakorolt hatása már korábban tudományos bizonyosságot nyert[1] . Egy 2020-as tanulmány szerint az olyan polifenolok, mint a quercetin vagy a hesperidin kiegészítő terápiás/megelőző alkalmazása megzavarhatja a koronavírus belépési és replikációs ciklusának különböző szakaszait[2].

Az eddig főként a bőrgyógyászat felől ismerős cink sokszínűsége nem is mutatkozhatna meg ennél aktuálisabb formában. Ezen nyomelem koncentrált jelenléte növeli a légúti nyálkahártya SARS-CoV-2 fertőzés által roncsolt csillósejtjeinek rezgési gyakoriságát, segítve ezáltal a különböző kórokozókat tartalmazó részecskék kisöprését a szervezetből[3].

Az eddigiek során elsősorban a cink sejtközötti állományban kifejtett hatásairól volt tudomásunk, az elmúlt időszak kutatási eredményei azonban ennél többről is beszámolnak. Ezen tanulmányok szerint egyes flavonoidok, mint például a fentebb említett quercetin és hesperidin képesek egy ún. ioncsatornán keresztül a sejten belülre juttatni a cinket, ami ezáltal gátolja az egyes vírusfajták (pl. Herpes simplex, SARS-CoV-2) replikációjához szükséges enzim működését. A leírt folyamatot ionofor hatásnak nevezzük, ennek segítségével a vírusok szaporodása meggátolható, és csaknem teljesen kiirthatóak a szervezetből[4].

Szabó László,
hatóanyagkutató

Források:

[1] https://academic.oup.com/jn/article/137/11/2405/4750737

[2] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7385538/

[3] https://www.spandidos-publications.com/ijmm/46/1/17

[4] https://pubs.acs.org/doi/10.1021/jf5014633#

Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.
A feltűntetett árak tartalmazzák a kedvezményt, melyek más akciókkal nem vonhatók össze és az akció időtartama alatt a készlet erejéig érvényesek. Áraink forintban értendőek, az ÁFÁ-t tartalmazzák. Az esetleges nyomdai hibákért és a termékek forgalmazói által rendelkezésre bocsátott adatokért felelősséget nem vállalunk.

Újdonságok

UW Premium Panthenol bőrnyugtató gél

ÚJ

75 ml, 20986,67 Ft/l

Az UW Premium Panthenol Bőrnyugtató gél azonnali segítséget nyújt a regenerálására szoruló bőrnek. Egyedülálló összetétele és a készítményben található kiemelkedő koncentrációjú D-Panthenol tartalom gyengéd ápolást tesznek lehetővé.

1574 Ft

CATALASE Őszülés elleni kapszula

ÚJ

A Catalase kapszula egyedülálló megoldást kínál az őszüléssel szemben. Ez nem festék, ami csak elfedi a problémát és árt is hajnak, hanem egy belsőleg ható természetes enzim.

30 db, 255,6 Ft/db

7668 Ft

JUTAVIT Glükozamin +Kondroitin +Kollagén +MSM és D+C-vitamin

ÚJ

120 db, 43,47 Ft/db

A glükozamin-szulfát és a kondroitin-szulfát a porcszövet természetes alkotórészei. A D3-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat és izomfunkció fenntartásához, a C-vitamin pedig hozzájárul a kollagénképződéshez és ezen keresztül az erek, a bőr, a fogak, a fogíny, a porcok és a csontok normál állapotának fenntartásához, továbbá a fáradtság csökkentéséhez.

5216 Ft

OSMOBIOTIC Flora élőflórát tartalmazó étrend-kiegészítő por

ÚJ

12 db, 345,5 Ft/db

Felnőtteknek adható, élőflórát tartalmazó, vízben oldódó étrend-kiegészítő por. A baktériumtörzseket mikrokapszulázási technológia védi az emésztőenzimek ellen, így nagyobb számba jutnak el élve a béltraktusba.

4146 Ft

FROSCH Konyhai zsíroldó, grapefruit

ÚJ

500 ml, 2602 Ft/l

Természetes grapefruit kivonatot tartalmazó összetételével hatékonyan távolítja el a zsíros szennyeződéseket. Élelmiszerrel érintkező felületeken is használható. Mikro műanyag mentes. A flakon 100%-ban újrahasznosított műanyagól készült.

1301 Ft

SKIN-CAP spray

ÚJ

100 ml, 89030 Ft/l

Skin-Cap: az ekcéma, seborrhea, psoriázis tüneteinek hatékony kezelésére. Gyors, eredményes hatás, súlyos mellékhatásokat okozó hatóanyagok nélkül.

8903 Ft

MAGIC MILK laktózmentes görög krémjoghurt

ÚJ

150 g, 1126,67 Ft/kg

Homogénezett, élőflórás, laktózmentes natúr joghurt. Zsírtartalom 2,8%.

169 Ft

TOFFINI Vegan desszert, citrom ízű

ÚJ

30 g, 4400 Ft/kg

Vegán hűtött desszert kakaós étbevonómasszába mártva.

132 Ft

DR. OETKER Vitalis Első napsugár zabkásák pirosgyümölcsös vagy mogyorós

ÚJ

208 g, 3620,19 Ft/kg

A Vitalis minden reggel az első napsugarak érintésével érkezik. Zabkásánk olyan tiszta, mint a reggeli első napsugár. Jókedvvel tölt fel és lendületet ad. Hmmm, ízlik az élet!

753 Ft

WELL WELL tofuk, kurkuma, chili és gyömbér, paradicsom és bazsalikom és natúr

ÚJ

200 g, 2630 Ft/kg, 200 g, 2070 Ft/kg

Szója alapú magas fehérjetartalmú vegán húspótló többféle ízben vagy ízesítés nélkül.

526 Ft 200 g **414 Ft** 200 g

KOCH szőlőlevek, többféle

ÚJ

330 ml, 1960,61 Ft/l

Frissen préselt, 100%-os gyümölcslé szőlőmusttal. Hozzáadott cukor, tartósítószer, és adalékanyag mentes termék.

647 Ft

ORSI VEGA krémek gomba, salsa, spárga vagy spenót

ÚJ

100 g, 3240 Ft/kg

Kizárólag növényi alapanyagokból készült vegán kenőkrémek.

324 Ft

Tartósan alacsony ár

*Érvényes: 07.05 - 09.30-ig

CRAN-C kapszula
60 db,
50,14Ft/db

3009 Ft

AROMAX Masszázsolaj narancsbőr kezelésre
50 ml,
32140 Ft/l

1607 Ft

ALLIX FORTE kapszula
60 db,
43,08Ft/db

2585 Ft

UW Premium sarokápoló FORTE
225 ml,
14942,82Ft/l

3362 Ft

MECSEK Reflux elleni teakeverék
20 db, 41,01 Ft/db

820 Ft

DR.HERZ Káposztaleves + almaecet + króm kapszula
50 db, 32,30 Ft/db

1615 Ft

AROY-D Kókusztejszín
1000 ml, 1754 Ft/l

1754 Ft

BENEFITT Tápióka-keményítő
500 g, 1208 Ft/kg

604 Ft

FRUTTAMAX gyümölcsszörpök és light gümölcsszörpök
500 ml,
1645,93 Ft/l

823 Ft

LOVE DIET Xilit
1000 g,
3245 Ft/kg

3245 Ft

ATAISZ Finomkörét
500 g, 526 Ft/kg

263 Ft

BARLEYCUP Instant gabonakávék pitypanggal vagy magnéziummal
100 g, 6060 Ft/kg

606 Ft

Csatlakozzon
Ön is programunkhoz!
Élvezze a törzsvásárlóknak járó kedvezményeket!

Pont az egészségéhez
herbaház
az egészség áruháza

Még nincs törzsvásárlói kártyája?
Igényelje a pénztárnál, és gyűjtse Ön is a pontokat!

herbaház
30 éve az egészség áruháza

Győr,
Interspar Center
Budapest,
8. ker.
Százados út 18.
13. ker.
Váci úti Tesco Extra
Vecsés,
Market Central, Tesco
Kecskemét,
Petőfi S. utca 1.
Szeged,
Napfény Park
Pécs,
Lánc utcai rendelőknél

www.herbahaz.hu
A kiszállítás 10000 Ft felett országszerte ingyenes!

JÁTSSZON ÉS NYERJEN
A HERBAHÁZ FACEBOOK OLDALÁN:
http://facebook.com/herbahaz
Hetente újabb nyereményjátékkal várjuk!

Látványosan megújul a Százados úti Herbaház!

2021. augusztus 1-25. között felújítási munkálatokat végzünk, ez idő alatt áruházunk zárva tart. Augusztus 26-án nyitunk!

Augusztus 26-28. között szuper akciókkal és programokkal várja Önt az új Herbaház!

A felújítás ideje alatt áruházunkban vevőszolgálati ügyeletet tartunk, munkanapokon 8-14 óráig. Amennyiben felkeres bennünket, felvesszük a rendelését, melyet kiszállítunk otthonába, de egy későbbi időpontban személyesen is átveheti a vevőszolgálaton.

Amennyiben személyesen szeretne vásárolni, várjuk legközelebbi nyitva tartó áruházainkban.

Július 19-31 között a Százados úton minden kedves vásárlónkat kuponnal ajándékozzuk meg, melyet a felújítás ideje alatt beválthat a Váci úton és Vecsésen lévő Herbaház áruházakban.

%

Vecsés, Market Central, a TESCO-ban

XIII. Váci úti TESCO Extra üzletsora

Webáruházunk a felújítás ideje alatt zavartalanul üzemel.

Augusztus 1-25 között 7000 Ft feletti vásárlásnál ingyenes a házhozszállítás!

Webáruházas megrendelését akár személyesen is átveheti vevőszolgálati ügyeletünkön.

www.herbahaz.hu | info@herbahaz.hu | 06 70/452-2464