



herbaház

az egészség áruháza

AKCIÓK
2020. november 30 - 2021. január 3.



**Ajándékozzon Herbaház
ajándékutalványt!**
Részletek a 11. oldalon

Legszebb ajándék az egészség!



Szénhidrátcsökkentett Gluténmentes Lisztkeverékek



Mostantól a megszokott ízvilágban,
de gluténmentesen és csökkentett
szénhidráttartalommal is elkészítheti
a család kedvenceit.

*Düüüüvén
FINOM!*

**Aromaterápia: az illatok hatásai • Segítse emésztését természetesen! •
Immunerősítők mindenkinek • Díjnyertes mentes termékek**

Minden áruház vasárnap is nyitva!



Hadrendbe állítottuk az immun csapatot

Klasszikus immunerősítők:

Vitaminok, ásványi anyagok a szervezet vitaminkészleteinek feltöltésére



15% kedvezmény

1549 Ft
30 db, 51,63 Ft/db



20% kedvezmény

2375 Ft
90 db, 26,39 Ft/db



20% kedvezmény

1565 Ft
90 db, 17,39 Ft/db

Interherb Multivitamin-Multimineral

Szélesspektrumú Multivitamin&Multimineral készítményünk kiegyensúlyozott összetételben tartalmazza a szervezet vitamin és nyomelem készleteinek feltöltéséhez szükséges értékes hatóanyagokat.

Interherb XXL C-VITAMIN 1000mg +Cink+Bioflavonoidok RETARD tabletta

Az XXL kiszerezésű, csipkebogyó kivonattal, bioflavonoidokkal és cinkkel kiegészített Retard C-vitamin készítményünk nagydózisú C-vitamint tartalmaz, melyhez a szervezet egyenletesen juthat hozzá a jobb hasznosulás érdekében.

Interherb XXL D3-VITAMIN 2000IU Olívaolajjal kapszula

Napfényhiányos időszakban ne feledkezzen meg a D-vitamin beviteléről sem, melyhez a nemes olívaolajban oldott 2000 nemzetközi egységnyi D-vitamint tartalmazó kapszulánkat ajánljuk nagy kiszerezésben.

Immunerősítők megfázásos és karantén időszakra



15% kedvezmény

1255 Ft
50 ml, 25100 Ft/l



20% kedvezmény

2039 Ft
50 ml, 40780 Ft/l



20% kedvezmény

1339 Ft
20 ml, 66950 Ft/l

Interherb Torok cseppek

A Torok cseppek gyógynövény hatóanyagai megfázás időszakában védik a torok nyálkahártyáját, nyugtató hatással vannak az irritált hangszálakra és torokra.

Interherb Immun cseppek

Immun csepp készítményünk hatóanyagai felkészítik a szervezet természetes védekezőképességét és támogatják az ellenállóképességét.

Interherb Grapefruitmag cseppek

Növényi készítmények praktikusan adagolható, kényelmes felhasználású cseppek formájában. Grapefruitmag kivonat alapú cseppeink jóízű védelmet jelentenek az egész család számára, KIDS változatát már 3 éves kor feletti gyermekek is szedhetik.

Napi 1 kapszulák immuntámogató gyógynövények koncentrált kivonatával



20% kedvezmény

1209 Ft
30 db, 40,3 Ft/db



15% kedvezmény

1169 Ft
30 db, 38,97 Ft/db



20% kedvezmény

1445 Ft
30 db, 48,17 Ft/db



20% kedvezmény

1299 Ft
30 db, 43,3 Ft/db



15% kedvezmény

1449 Ft
30 db, 48,3 Ft/db

Interherb NAPI1 kapszulák

Jól ismert és hatékony gyógynövények kivonatát tartalmazó, magas minőségű kapszulás készítmények, standardizált hatóanyag-tartalommal. Gyógynövény-komponensei támogatják az immunrendszer megfelelő működését, segítséget jelentenek védekezőrendszerünk számára a kockázatos időszakban is.

Immunerősítés

D3+C-vitamin 28 000NE/kapszula/hét

36 db, 236,53 Ft/db

C+D3-vitamin 28 000 NE kapszula. C-vitamin és D3-vitamin tartalmú étrend-kiegészítő kapszula, 1 kapszula/hét. Heti 1 kapszulában: C-vitamin 600 mg, D3-vitamin 28000 NE



10%
kedvezmény

8515 Ft

heti 1 tabletta

D3 CoenzymeQ10 28 000NE/kapszula/hét

36 db, 445,14 Ft/db

Koenzim Q10 és D3-vitamin tartalmú étrend-kiegészítő kapszula, 1 kapszula/hét. Heti 1 kapszulában: koenzim Q10 30 mg, D3-vitamin 28000 NE



10%
kedvezmény

16025 Ft

heti 1 tabletta

BIOEXTRA Multivitamin tabletta

60 db, 41,15 Ft/db

Napi egyetlen Bioextra Multivitamin filmtablettával biztosítható az immunrendszer normál működéséhez szükséges vitamin és ásványi anyag mennyiség.



15%
kedvezmény

2469 Ft

BIOEXTRA Immun Maxi FORTE számóca ízű multivitamin gyermekeknek-felnőtteknek

60 db, 44,98 Ft/db

A-, B6-, B12-, C-, D3-, E-vitamin, folsav, kalcium és cink tartalmú számóca ízesítésű rágótabletta a megfelelő vitamin és ásványi anyag pótlására gyermekeknek és felnőtteknek.



20%
kedvezmény

2699 Ft

CELSUS MultiStart szőlőmag, oregánó, gyömbér, C-vitamin összetételű étrend-kiegészítő kapszula

30 db, 117,63 Ft/db

Immunerő az egész családnak! Szőlőmag, oregánó, gyömbér és C-vitamin összetételű készítmény. Vegetáriánusok is ajánljuk.



20%
kedvezmény

3529 Ft

HX IMMUNITY

60 db, 47,25 Ft/db

HX IMMUNITY – 13 hatóanyag, vitaminok és nyomelemek az immunrendszer egészségéért. 100mg béta-glükánt, 150mg echinacea- és szibériai ginzeng kivonatot tartalmaz. Nagy dózisú D-vitamin (3000NE) és nyújtott hatóanyag-leadású C-vitamin (500mg).



10%
kedvezmény

2835 Ft

Dr.M Prémium D3- vitamin 2000NE tabletta

120 db, 14,33 Ft/db

A D3-vitamin hozzájárul a kalcium és a foszfor normál felszívódásához és az egészséges csontok fenntartásához. Javasolt adagolás: napi 1 tabletta. Családi kiszерelés. Étrend-kiegészítő.



10%
kedvezmény

1719 Ft

NATURLAND Echinacea + C-vitamin

150 ml, 12326,67 Ft/l

A kasvirág kivonat nyugtatja a torkot, a garatot, valamint támogatja a felső légutak és az immunrendszer normál működését.



10%
kedvezmény

1849 Ft

Dr.Steinberger Antioxidánsok

750 ml, 2540 Ft/l

Immunrendszerünk támogatásához fontos, hogy elegendő mennyiségű, természetes forrásból származó antioxidánsokat fogyasszunk. Ehhez ad kiváló lehetőséget a nyolc (piros szőlőlé, almálé, fekete ribizililé, fekete berkenyelé, acerola velő, fekete áfonyalé, gránátalmalé, vörös áfonyalé) értékes gyümölcsből származó „Antioxidánsok” nevű gyümölcslé keverék. Napi 150-200 ml fogyasztását ajánljuk felnőttek számára.



10%
kedvezmény

1905 Ft

BestNature Maximun spray

100 ml, 69490 Ft/l

Maximális immunitás! Gyümölcslé alapú immunerősítő spray gombakivonatokkal, C vitaminnal és B-vitaminokkal. A Maximun spray hatóanyagai a szájnyálkahártyáján keresztül felszívódva támogatják a szervezet öngyógyító képességét.



10%
kedvezmény

6949 Ft

LYSI cápmáj olaj lágyzsélatin kapszula

60 db, 48,98 Ft/db

A LYSI izlandi cápmájolaj 20%-os alkoxiglicerid tartalmával az immunrendszer hatékony, teljesen természetes támogatója lehet.



25%
kedvezmény

2939 Ft

Vegnum Multi-D étrend-kiegészítő multivitamin

30 db, 140,3 Ft/db

Multivitamin, a természet erejével: új, komplex összetételű multivitamin kapszula antioxidánsokban gazdag zöldség- és gyümölcsvonatokkal, valamint 2000NE kiválóan felszívódó növényi D-vitaminnal.



15%
kedvezmény

4209 Ft

Étrend-kiegészítők

NATURPHARMA probiplus kapszula

75 db, 59,32 Ft/db, 10 db, 78,5 Ft/db

Élőflórát tartalmazó készítmény, Acidophilus és Bifidus élő baktériumokat tartalmaz. 5 milliárd élő baktérium kapszulánként mely kedvez a bélflóra normál állapotának fenntartásához.



PROBIPLUS
Kapszula
Acidophilus & Bifidus
Élőflórát tartalmazó
étrend-kiegészítő

10%
kedvezmény

10 db
785 Ft

75 db
4449 Ft

Dr. Theiss Lándzsás útifű folyékony étrend-kiegészítők, többféle

Plantago lanceolata 100 ml,

Echinacea-val és C- vitaminnal 100 ml,

Jó éjszakát 100 ml

18550 Ft/l

A lándzsás útifű hozzájárul a felső légutak egészséges működéséhez. 3 éves kor felettiek számára alkalmazható.



10%
kedvezmény

1855 Ft

NATURLAND Nagy Svédcepp + C-vitamin

500 ml, 5338 Ft/l

Puffadás, teltségérzet, és egyéb, különböző okokra visszavezethető emésztési zavaroknál, hosszantartó betegségek utáni lábadozás időszakában. Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, melynek hatását népgyógyászati és szakirodalmi adatok igazolják.



10%
kedvezmény

2669 Ft

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Basica Instant bázikus italpor

300 g, 15730 Ft/kg

Ásványi anyagok (Ca, Mg...) bázikus sóit, nyomelemeket, C- és B2 vitamint tartalmaz. A szelén és a cink hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez, a szervezet sav-bázis egyensúlyához.



15%
kedvezmény

4719 Ft

NMSM-L étrend-kiegészítő filmtabletta

30 db, 124,63 Ft/db

D-vitamin alapú étrend-kiegészítő tabletták a kockázatos időskori elesések csökkentésére. Rendszeres szedésével a mozgás érezhetően biztosabbá válhat.



10%
kedvezmény

3739 Ft

Zöldvér Ananász Papaya Kurkuma kapszula

78 db, 30,5 Ft/db

Emésztést segítő enzimptólás természetesen az ananász, a papaya és a kurkuma hatóanyagaival, melyek támogatják a fehérjék emésztését, valamint szerepet játszanak a zsír gyorsabb elégetésében.



10%
kedvezmény

2379 Ft

EMÉSZTÉST SEGÍTŐ TERMÉKEK, TEAKEVERÉKEK

Major Szilvia, a győri Herbaház szakértője segít jobban megérteni az emésztéskor benünk zajló folyamatokat, és elmondja, milyen gyógynövényekkel tudunk gyomrunk és bélrendszerünk segítségére kelni.

Az emésztésről röviden

Az emésztés már a szájban elkezdődik. Fogainkkal pépesre rájuk az ételt, nyállal keverjük, elkezdődik a szénhidrát bontása az amiláz enzimmal. A lenyelt táplálék a gyomorba kerül. Az itt termelődő gyomornedv erősen savas kémhatású, fehérjebontó pepszint tartalmaz.

Következő állomás a vékonybél, az emésztés itt már gyengén lúgos kémhatásnál történik. Itt a máj váladéka, az epesav elősegíti a zsírok lebontását és felszívódását. A hasnyálmirigy fehére-, zsír- és szénhidrátbontó enzimeket bocsát ki. Megindul a tápanyagok felszívódása is.

A vastagbélben történik a víz és a sók visszaszívódása, valamint a kiürítésre kerülő salakanyagok besűrűsödése.

A zsírosabb ételek megterhelhetik a gyomrot, több epetermelést eredményezhetnek, ez akár epegörcsként figyelmeztetheti a testet. Az emésztetlenül tovább haladó étel a vékony-, majd a vastagbélben idézhet elő pangást, rothadást, ennek tipikus tünete a hasmenés, görcs, puffadás. Szerencsére gyógynövények, táplálékkiegészítők egész sora áll rendelkezésre az étrendi kihágások okozta problémák kezelésére.

Milyen természetes készítményekkel kezeljük az emésztési problémákat?

Előre gondolva

Az ünnepi étkezések előtt bevett kurkuma, papaya, ananász tartalmú tabletták megelőzheti a túlzott teltségérzetet, puffadást (és a másnaposság érzését is). A keserű anyagokat tartalmazó gyógynövények pl. benedekfű, articsóka, fehér üröm étkezés előtt fogyasztva javítják az étvágyat, elindítják az emésztőenzimek termelődését.

Ha túl sokat ettünk

Túl sok étel okozta savtúltengés esetén akár virág teát, Reflux teát, Stompax tablettát érdemes fogyasztani. Emésztést elősegítő, gyomorkönyítő hatású pl. a gyömbér, édeskomény, borsmenta, articsóka, ezek tea vagy kapszula formájában is meg-

vásárolhatók a Herbaházban. A Carmol csepp is segíthet a gyomorfájás, nehéz érzés leküzdésében. Ilyenkor egy adag papayás kombucha koncentrátum ivása is segíti az emésztést.

Kúraszerűen alkalmazható készítmények

Az Aloe gél gyulladáscsökkentő hatású, helyreállítja a gyomor és bél nyálkahártyájának épségét. A Salvus víz gyomorkönyítő, közérzetjavító hatású.

Az ayurvédikus orvoslás a Triphala készítményt ajánlja, amely 3 gyógynövény kombinációja (Emblica officinalis, Terminalia chebula és Terminalia bellerica) összehúzza és kíméletesen stimulálja a beleket, elősegítve a megfelelő kiválasztást.

Sokféle teakeverék is rendelkezésünkre áll: a Mecsek Gyomor tea, Herbaria Gyomor tea, Dr. Chen Gyomor meridián tea is a gyomor védelmét szolgálják, étkezés előtt és után is javallott a fogyasztásuk. A Herbaria Emésztést segítő teakeverékét illetve a Gyógyfű Gastro Plus teakeverékét is ajánljuk.

A készítmények alkalmazása mellett figyeljünk az egészséges táplálkozásra, legyünk mértékletesek!

Major Szilvia
Herbaház Győr





herbaház
az egészség áruháza

INTERHERB Kollagén&Hyaluronsav EXTRA kapszula

30 db, 81,97 Ft/db

Hatékony felszívódású kollagén peptidet és hialuronsavat tartalmazó készítmény hozzáadott szépségvitaminokkal, a bőr belső hidratálására, rugalmasságának és fiatalosságának megőrzésére. A bőr táplálása mellett a haj és a köröm egészségének, vonzó megjelenésének megőrzésére is ajánljuk!



2459 Ft

Nottevit Beauty Sleep étrend-kiegészítő kapszula

30 db, 148,63 Ft/db

Pihentető alvás + bőrtáplálás természetes összetevőkkel a kialvatlanság okozta ráncok és karikák ellen. Nők számára kifejlesztett gyógynövény alapú esti stresszoldó, alvást segítő készítmény éjszakai bőrápoló összetevőkkel. Tegyen a kialvatlanság okozta ráncok és karikák ellen!



4459 Ft

CH Alpha ampullák és QYRA kollagénnel

30 db, 470,83 Ft/db, 21 db, 605,67 Ft/db

CH Alpha® hidrolizált kollagén /kollagénpeptidet/ + C-vitamint tartalmazó folyékony étrendkiegészítő - a porcok és ízületek számára. QYRA intenzív bőrtápláló kollagénpeptid ivóampullák az arcbőr rugalmasságáért, az erős és szép hajért és körmökért.



10% kedvezmény

12719 Ft

14125 Ft

MEGNYÍLT!



Budapest XIII., Váci út
TESCO üzletsor



**TÖBB KÉNYELMI
FUNKCIÓVAL
MEGÚJULT AZ
ONLINE ÁRUHÁZ!**
Részletek a Herbaház weboldalon.

www.herbahaz.hu



Budapest VIII., Százados út 18.
Ingyenes parkolás!



Pécs,
Farkas István u. 1.



Kecskemét,
Petőfi Sándor u. 1.



Szeged,
Napfény Park



Győr,
Interspar Center



Vecsés Market Central
TESCO Hipermarket

Minden áruházunk vasárnap is nyitva tart!

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



Fit Reggeli gluténmentes rizskásák

60 g, 3083.33 Ft/kg
2 dl forró víz hozzáadásával könnyen elkészíthető ízletes egytálétel inulinnal és magas rosttartalommal, több ízben. Gluténmentes, hozzáadott cukrot nem tartalmaz.



10% kedvezmény

185 Ft

Nyírfacukor kristály 200g

200 g, 4675 Ft/kg
A cukorral megegyező édesítő hatású korszerű természetes cukorpótló finom, mellék és utóíz nélküli édesítési alternatíva a hétköznapi sültemények, hideg és meleg ételek, italok elkészítéséhez egyaránt.



10% kedvezmény

935 Ft

ALPRO kókuszital, cukormentes kókuszital, csokoládés szójaital és pörköletlen cukormentes mandulaital

1000 ml, 675 Ft/l

Alacsony zsírtartalmú 100%-ban növényi alapú italok hozzáadott kalciummal, B2-, B12-, E-, D2-, vitaminokkal. Természetesen laktózmentes.



25% kedvezmény

675 Ft

BIOSÜSSE bio eritrit - kristálycukor és porcukor alternatívák

300 g-tól, 6896,67 Ft/kg-tól

A Biosüsse az első és egyetlen bio, kalória- és szénhidrátmentes kristály- és porcukoralternatíva! A 10%-os akció a 90+230, 300, 440, 800 g kiszerelésekre is vonatkozik.



10% kedvezmény

2069 Ft

Netamin natúr rizs fehérje

500 g, 8010 Ft/kg
Ízesítetlen, teljes értékű fehérje, barna rizsből. Tej-, laktóz-, szója-, glutén- és adalékanyagmentes. Használható turmixokhoz, sütéshez és főzéshez. 25 adagos kiszerelés!



10% kedvezmény

4005 Ft

Netamin natúr borsó fehérje

500 g, 5998 Ft/kg

Borsóból kinyert természetes növényi fehérje, 80% protein tartalommal. Natúr (ízesítetlen), ezért turmixokhoz, főzéshez, sütéshez kiválóan használható!



10% kedvezmény

2999 Ft

Fit Reggeli granolák, többféle

70 g, 2785.71 Ft/kg

Hideg tejjel felöntve ropogós ízletes egytálétel kapható, magas rosttartalommal, hozzáadott cukrot nem tartalmaz.



10% kedvezmény

195 Ft

Éden bio étcsokoládéval bevont szeletek

28 db, 176,39 Ft/db

Az ÉDEN csokoládé egyszerre finom és egészséges. Bio szőlő- és grapefruitmag kivonat, bio homoktövis őrlmény, C-vitamin és egy kapszulányi HUMINIKUM található minden szeletben.



10% kedvezmény

4939 Ft

Hester's Life gluténmentes granolák

320 g, 3840.63 Ft/kg

Glutén-, szója-, tej-, színezék-, tartósítószer-mentes granola. Hozzáadott cukrot nem tartalmaz. Vegán étrendbe beilleszthető. Élelmi rostban gazdag! Kakaós, fahéjas, kókuszos változatban.



10% kedvezmény

1229 Ft

**A Herbaháznál
díjazzuk a hűséget!**

Bevezető akció:
**500 PONT
AJÁNDÉKBA**

Vásároljon törzsvásárlói kártyával, és minden elköltött 100 Ft után 1 pontot jóváírunk.

Ígényelje kártyáját a boltokban már most, és 500 pontot ajándékba adunk! A részletekért érdeklődjön kollégáinknál!

GYŰJTSE A PONTOKAT!

Pont az
egészségéhez

herbaház
Az egészség áruháza

Teák, italok

Instant mézes tea, gyömbéres

15 db, 83 Ft/db

Téli nyirkos időszakban a vírusok támadása idején a testet lelket melegenítő mézes gyömbér tea igazi felüdülést jelent.



20% kedvezmény

1245 Ft

Kombucha koncentrátum papayával

500 ml, 3618 Ft/l

Testet üdítő, emésztést segítő fermentált ital. A kombucha létfontosságú enzimekkel és szerves savakkal támogatja egészségét. Fogyassza az ünnepi asztalnál is! 500 ml koncentrátumból 4,5 liter ital készíthető.



10% kedvezmény

1809 Ft

BOSZY szivarfilteres teakeverékek:

Diana, Ginkgo narancssal, Kellemes Karácsony

15 db, 65,27 Ft/db

Az aszalt vad- és természet gyümölcsök, gyógynövényeket is tartalmazó a Diana teakeverékben található bodza és csipkebogyó különösen a téli hónapokban erősíti immunrendszerünket, segít egészségünk megőrzésében. A memóriajavító, visszeres tünetekre ható Ginkgo teakeverék élénkítő hatása mellett immunerősítő, antioxidáns tulajdonságú, javítja a szervezet vérkeringését. A Karácsonyi teakeverékben a mazsolaszőlő mint az egyik legősibb kultúrnövényünk, antioxidáns anyagai javítják az immunrendszert, a bodzabogyó, hibiszkuszvirág elismert gyógynövények.



10% kedvezmény

979 Ft

MECSEK immunerősítő teakeverék, filteres

20 db, 34,25 Ft/db

A teakeverék gyógynövény összetevői révén fokozza a szervezet ellenálló képességét fertőzőes megbetegedések, különösen influenza és nátha esetén.



10% kedvezmény

685 Ft

Oligo Life 3in1 kávéspecialitás édesítőszerrel 10x10g

100 g, 5950 Ft/kg

Speciális cukormentes diétán lévő is bátran fogyasztathatják, hiszen cukor helyett egy természetes, régóta használt növény segítségével, stevia édesítéssel készül termékünk. A 100% természetes eredetű stevia kivonat a cukorral ellentétben nem emeli meg a vércukorszintet, lassan szívódik fel szervezetünkben, glikémiás indexe és kalóriatartalma nulla.



20% kedvezmény

595 Ft

SÜLT HAGYMÁS - LENMAGOS BAGUETTE

Hozzávalók (4db):

- 325 g Benefitt fehér kenyér lisztkeverék
- 10 dkg friss élesztő
- 220 ml langyos víz
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1/2 kávéskanál só
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 evőkanál olívaolaj
- 20 dkg/1 evőkanál vaj

Előkészítés: 15 perc

Kelesztés: 30 perc

Sütés idő: 40 perc

Nehézség: ■■■□□

Elkészítés:

- A vöröshagymát megtisztítjuk, megfelezzük és 3 mm vékony szeletekre vágjuk.
- Egy serpenyőben 2 evőkanál olívaolajat a vajjal együtt felhevítjük és beledobjuk a hagymakarikákat megsülni. Időnként keverjük meg, hogy egyenletesen süljön, és vigyázzunk, hogy ne égjen meg. Amikor aranybarnára sült, szedjük ki a serpenyőből, csöpögtessük le, és tegyük félre hűlni.
- Egy keverőtálba tegyük bele a lisztkeveréket, a sót, az olívaolajat, a vizet, és morzsoljuk rá a friss élesztőt. Géppel kb. 8 perc alatt dolgozzuk össze alaposan. Amikor homogén a tészta, adjuk hozzá a sült hagymát, és azt is dolgozzuk még bele.
- Takarjuk le a tálát és 15 percig pihentessük.
- A tésztát fordítsuk át egy nyújtódeszkára, és kézzel még egyszer gyúrjuk át. Ha nagyon lágynak érezzük a tésztát, 1-2 evőkanál lisztkeveréket még

adhatunk hozzá.

6. Vágjuk 4 felé a tésztát, formázzunk belőle téglalapokat, takarjuk le, és pihentessük 10 percig.

7. Olajozzuk meg a deszkának egy részét és a kezünket. A téglalapokat helyezzük az olajos felületre és az ujjaink segítségével nyújtjuk ki, hogy egy kb. 20x10 cm-es téglalapot kapjunk.

8. A tészta felső részét hajtsuk be középre, az ujjainkkal enyhén nyomkodjuk össze a hajtás szélénél, majd az egészet hajtsuk tovább. Az így kapott rudat a deszkán hengergessük meg úgy, hogy kb. 25 cm hosszú rudat kapjunk. Ezt tegyük rá egy sütőpapírra. Folytassuk így a többivel is.

9. Az elkészült rudakon hosszában egy éles késsel ejtsünk egy hosszanti, kb 0,5 cm mély vágást, kenjük át vízzel, takarjuk le konyharuhával, és pihentessük 5 percet.

recept ajánló



10. Még egyszer kenjük át vízzel, szórjuk meg a tetejét lenmaggal, és tegyük a 180 fokra előmelegített sütőbe, alsó-felső sütésre.

TIPP: A jobb eredmény érdekében már a sütő előmelegítésénél helyezzünk egy vízzel teli tepsit a sütő aljába, vagy ha van gőzsütés funkció, használjuk azt.

11. 10 perc sütés után vegyük ki, és a bevágásnál ahol már enyhén szétnyílt, szúrjunk rajta néhány lyukat, hogy a gőz távozhasson.

12. Tegyük vissza 20 percre a sütőbe.

13. 20 perc leteltével vegyük ki a forróvízes tepsit a sütőből, kapcsoljuk felső sütésre 200°C-ra és még 10 percig süssük.

14. Ha megsült, helyezzük őket egy rácsra, amíg kihűlnék.



Mentes-M díjnyertes termékek

A Mentés-M az ország első és egyetlen szakmai mentés versenye, mely hazánk legkiemelkedőbb minőségű mentés termékeit díjazza, food & non-food kategóriákban.

Mentes
M
DÍJ
2020

Cornexi

Új termék
-10%

Cornexi Active Vegan protein szelet

Tökéletes egy kimaradt étkezés pótlására, csillapítja az éhségérzetet, az édesség iránti sóvárgást. Ideális edzés után, segít a táplálkozási és edzési célok elérésében.



málnás-kókuszos | epres | csokoládés | kókuszos | mákos-citromos | sósogyorós | sós pisztácia

Jelmagyarázat



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES



CSÖKKENTETT SZÉNHYDRÁTARTALMÚ



HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL



VEGETÁRIÁNUS



VEGÁN



BIO



Válassz megbízható, szakmailag is elismert, díjnyertes terméket!



- Megszokott kenyér ízvilág
- Összetett szénhidrátok
- Növényi fehérjékben gazdag
- Értékes rostforrás



BENEFIT Glutenmentes Kenyér lisztkeverék fehér házikenyérhez
1000 g, 1615 Ft/kg

10% kedvezmény
1615 Ft



Válassz megbízható, szakmailag is elismert, díjnyertes terméket!



- Zsírsegeny
- Cukormentes
- Kukorica-, tej- és szója mentes
- Egyszerűen elkészíthető



BENEFIT Glutenmentes Palacsinta lisztkeverék
1000 g, 1499 Ft/kg

10% kedvezmény
1499 Ft

Nick's gluténmentes Kókuszos szelet

40 g, 2875 Ft/kg

Kerüld a cukrot és a glutént? Akkor a Mentés-M Sweet bar kategória győztes Nick's Kókuszos szeletet mindenképpen meg kell kóstolnod! Hozzáadott cukor nélkül készült, telis-tele kókusszal és finom tejszokoládéval leöntve. Jöhet egy szelet?



8% kedvezmény
115 Ft

Queen of Peas gluténmentes vegán szendvicsfeltétek

100 g, 4890 Ft/kg-tól

Vegán alternatívái a hagyományos felvágottaknak. Ízek: natúr, fokhagymás, pritamínos, snidlinges, borsos, zöldborsos túra, tüzes túra, fokhagymás túra, natúr túra.



10% kedvezmény
489 Ft-tól

TOFFINI tofu és bio tofu, többféle

300 g, 1230 Ft/kg-tól

A Toffini tofu Magyarország elsőszámú tofujá. Kizárólag magyar, GMO-mentes, magas fehérjetartalmú szójababból készítjük a tofukat. Natúr, füstölt, paprikás és metélőhagymás változatban is!



15% kedvezmény
369 Ft-tól

Lolo Snap Ananász

25 g, 25560 Ft/kg

Száritott ananász védőgázos csomagolásban 0,25 kg friss gyümölcsből. Értékes anyagai: A és C Vitamin, Bromelain, Kálium, Folsav, Kalcium, Vas, β-karotin



10% kedvezmény
639 Ft

Abonett Sandwich, többféle

26 g, 5730.77 Ft/kg

Gluténmentes Abonett Sandwich epres, törökmogyorós, tökmagkrém, sajtos-snidlinges. Fő termékjellemzők:
» alacsony kalóriatartalom
» teljes kiőrlésű
» magas rosttartalom
» gluténmentes
» tartósítószer mentes
» hűtést nem igényel
» nem tartalmaz hozzáadott cukrot



10% kedvezmény
149 Ft

EDEN PREMIUM Bake-Free Házi kenyér lisztkeverék

1000 g, 1935 Ft/kg

Gluténmentes konyhakész lisztkeverék, ízletes kenyerek és pékáruk elkészítéséhez. Hozzáadott cukrot nem tartalmaz, vegán.



10% kedvezmény
1935 Ft

Kozmetikumok, higiénia

MediNatural 100% os illóolaj narancs vagy eukaliptusz

10 ml, 83500 Ft/l, 30 ml, 53966.67 Ft/l

Narancs: összetevőként bármely bőrtípus ápolására szánt kozmetikai készítménybe alkalmas különösen a zsíros, vegyes, eltömődött arc bőrre. Eukaliptusz: bőrfrissítő és keringésfokozó hatása miatt izomlazító, izomfájdalom-csillapító és antireumatikus kenőcsök, valamint haj hullás, korpásodás elleni kozmetikai készítmények hatóanyagaként előnyös az alkalmazása.



10% kedvezmény

10 ml
835 Ft

30 ml
1619 Ft

WELEDA Since 1921 10% KEDVEZMÉNY



MINDEN WELEDA TERMÉKRE!

BIOEXTRA Argania oil bőrápoló olaj

100 ml, 49 650 Ft/l

Argán olaj Q10-zel! Az argán olaj különösen alkalmas az arc és szem körüli érzékeny bőr ráncainak simítására, az egész test ápolására, a haj fényének megőrzésére.



20% kedvezmény

4965 Ft

Biomed Körömvirág krém DUPLA

2x60 g, 7908,33 Ft/kg

Érzékeny, könnyen kipirosodó bőr ápolására, illetve túlzott szoláriumozás után. 7% gyógynövény kivonat-tartalom + béta-karotin és E vitaminok. Gazdaságos DUPLA kiszerelés.



10% kedvezmény

949 Ft

Liposoma 2000 vitaminkomplex, Liposoma Q10 anti-aging gél, Hyaluron hidratáló, feszesítő gél

30 ml, 79166.67 Ft/l, 30 ml, 94966.67 Ft/l

A Liposoma család karakteres tagjai látványosan érik el a bőr fiatalos feszségét, simaságát, hidratáltságát. Kiváló alap a mindennapi arckrém vagy pakolás alá és sminkelés előtt. Parabénmentes.



20% kedvezmény

30 ml
2375 Ft

30 ml
2849 Ft

Biomeda A természetes szépségért

Többféle bio kozmetikum, mely különleges összetevőinek segítségével hidratál, regenerál, kisimítja, feszesíti a bőrt és frissesség érzetet biztosít az arcon.



10% kedvezmény

Bio szemártejes arckrém 50ml
Bio Tiszta Csipagyalma 30ml
Bio Csiga Szépségserum 30ml
Bio Csiga Arckrém 50ml
Bio Arckrém Manuka mézzel 50ml
Bio Szem-és ajakápoló méhméreggel 30ml
Bio Arckrém méhméreggel 50ml

lavera MY AGE arcápoló termékek

15 ml-től, 143580 Ft/l-től

Feszesítő nappali krém, regeneráló éjszakai krém, szem- és ajakkontúr, intenzív olajserum. A Lavera cég 1987 óta minden termékét saját maga fejleszt, gyártja, forgalmazza ellenőrzött natúrkozmetikai termékeit, amit a NaTrue logó is tanúsít. A latin Lavera jelentés „igaz, való”. Bőrbarát, jól alkalmazható, tesztelt készítmények dermatológiaiilag teszteltek. A Lavera termékek saját természetű bio alapanyagokból készültek, többségük VEGÁN.



10% kedvezmény

7179 Ft-tól

ZIAJA tusfürdők 10% kedvezménnyel

Minden Ziaja felnőtt, baba és gyermek tusfürdő decemberben akciós áron! Próbálja ki a ZIAJA RÁGÓGUMI illatú gyermek hab- és tusfürdőt - különleges illattal az élménytelit fürdőzésért.



10% kedvezmény

WOODEN SPOON kéztisztító spray vagy folyékony kézmosó szappan

50 ml, 42100 Ft/l, 300 ml, 9330 Ft/l

Soha nem volt még olyan fontos a kezünk tisztasága, mint most. Dönts felelősen és válaszd a Wooden Spoon természetes kéztisztítókat és a Wooden Spoon bio folyékony teafa szappant most akciós áron!



20% kedvezmény

50 ml
2105 Ft

300 ml
2799 Ft

Szénafüvek gyógynövényes sópárna 4féle gyógynövénnyel

1 db, 1935 Ft/db

Légúti panaszok, alvászavarok, menstruációs fájdalmak, migrénes fejfájás és feszült időszakok esetén jelenthet természetes megoldást a panaszok csökkentésére. Melegítve és hűtve is használható. A sópárna különféle színekben és mintákkal kapható.



15% kedvezmény

1935 Ft

Herbow folyékony mosószerek, többféle

1000 ml, 1375 Ft/l-től

Kíméletes eljárással kinyert 12% mosódió-extraktummal és bio-enzimekkel - kimagasló mosóhatás növényi összetevőkkel, szövetkárosodás nélkül. A flakon tartalma 33 mosásra elegendő, pumpás adagolóval ellátott kiszerelésben.



15% kedvezmény

1375 Ft

AROMATERÁPIA: AZ ILLATOK HATÁSAI

Az illatok nagyon fontos szerepet töltenek be életünkben, befolyásolhatják hangulatunkat, érzéseinket, közérzetünket.

Az aromaterápia a növények természetes kivonatát, az illóolajokat használja fel a test, a lélek, és a szellem harmóniájának megteremtésére.

Az illóolajok - melyeket már az ókori Görögországban és Rómában is nagy előszeretettel használtak - újkori története az 1920-as évek elején kezdődött, amikor egy francia kémikus felfedezte, hogy az illóolajoknak gyógyító hatása is lehet. Vizsgálatai szerint mértékkel adagolva enyhíthetik a megfázást, csökkenthetik az izomfájdalmakat, vagy gyógyíthatják a sebeket.

Az illóolajok elsősorban külsőleg alkalmazandók, de egyes kivonatokat belsőleg is használhatunk. Olvassa el Szabó Erika, a Herbaház szakértőjének tanácsait!

Külsőleg alkalmazható illóolajok felhasználása

Párolgatás

Megfázásos időszakban praktikus az illóolajok párolgatása, ezzel fertőtleníthetjük a levegőt, és így megakadályozhatjuk a kórokozók szaporodását, további fertőzését. Mécses fölött lassan párolgattatva, aromalámpában lévő vízbe, vagy radiátorra elhelyezett párolgatóba is csepegtethetünk citrom, eukaliptusz vagy levendula illóolajokat (5-7 csepp) hogy azok kellemes illatukkal megtöltve felfrissítsék szobánk levegőjét, jó közérzetet biztosítsanak számunkra. Természetesen a fentiekén kívül használhatunk többféle illóolajat is egyszerre. Az olajok mennyisége függ a helyiség nagyságától, az illatok intenzitásától, és attól, hogy milyen céllal alkalmazzuk (nyugtató, frissítés, fertőtlenítés stb.).

Inhalálás

Az inhalálás esetén az első lépés, hogy egy edényben 2-3 liter vizet felforraltunk. A kívánt illóolajból 3-4 cseppet csepegtetünk az edénybe, majd az edény fölé hajolva belélegezzük a kipárolgó gőzt. (Szívbetegségben szenvedők esetében ennek alkalmazása nem ajánlott.) Célszerű a használat során fejünket egy törölközővel befedni, hogy megakadályozzuk a gőz elillanását. Az inhalálás elsősorban felső légúti panaszok, megfázással, köhögéssel, homloküreg- vagy arcüreggyulladásával kapcsolatos tünetek kezelését szolgálhatja. Ilyen esetekben különösen ajánlott az alábbi illóolajok használata:

- » citromolaj
- » eukaliptusz
- » borsmenta
- » erdei fenyő

Borogatás

A borogatás alkalmazásával a bőrön keresztül juthatnak el az illóolajok hatóanyagai a szervezetbe. Különböző panaszokra alkalmazható a borogatás:

- » fejfájás (levendula, borsmenta, geránium)
- » álmatlanság, alvászavar (szurokfű, komló, kakukkfű, citromfű)
- » égési sérülések (mirtusz, zsálya)
- » izomgörcsök (borsmenta, rozmaryn, kakukkfű)

Fürdők

A fürdővízbe csepegtetett illóolajok alkalmazásánál érdemes figyelembe venni, hogy az olajok nem oldódnak a vízben, ezért célszerű tejben vagy tejszínben azokat előzetesen feloldani (10-15 csepp). A fürdőzés során az aromaterápiát az alábbi esetekben is érdemes kiegészítő terápiaként igénybe venni:

- » megfázás (eukaliptusz, fenyő, kakukkfű)
- » aranyeres panaszok (levendula, mirtusz, narancs)
- » reumatikus, ízületi bántalmak (boróka, citromfű)
- » relaxáló hatás (levendula, vanília, bergamott, ylang-ylang)

Masszázs

A masszázis ősidők óta használt módszer, amelyet már Hippokrátesz is ajánlott különböző betegségek kezelésére. Az alapos, jó masszázssal a test szerveinek működését, a bőrt, az idegeket, a mirigyeket élénkítjük, a vér és a nyirokrendszer áramlását serkentjük. Az aromaterápiás masszázs a jótékony hatású illóolajok felhasználásával hatékonyabbá teheti a kezelést. Az illóolajok masszázis során történő használata előtt, azokat először bázisolajban (pl. mandula, jojoba, avokádó, búzacsíra olajok) el kell kevernünk. 100 ml bázisolajban 20-30 csepp illóolajat javasolt elkeverni.

Belsőleg alkalmazható illóolajok felhasználása

Bár a szakirodalom megosztott ebben a kérdésben, azonban egyes szakvélemények alapján a kiváló minőségű, nagy tisztaságú illóolajok megfelelő higításban, belsőleg is alkalmazhatóak. Ebben az esetben azonban használatuk előtt feltétlenül szükséges ebben jártas szakértő véleményét, tájékoztatását kikérnünk. A belsőleg történő használatkor a következő panaszok enyhítését érhetjük el:

- » gyulladáscsökkentő hatás (kamilla, zsálya)
- » köptető, nyákoldó hatás (kamilla, kakukkfű)
- » fertőtlenítő hatás (borsmenta, ánizs)
- » vizelethajtó hatás (boróka)
- » nyugtató hatás (levendula)

Néhány illóolaj használatát kerülni kell terheesség (boróka, citrus, bazsalikom, kakukkfű), epilepszia, magas vérnyomás (rozmaryn, kakukkfű, zsálya) esetén. Használatuk előtt bőrpróbát célszerű alkalmazni, amelynek során 1 csepp illóolajat a bőrünkre csepegtetünk, majd figyeljük, hogy 1-2 óra elteltével kialakul-e bármilyen elváltozás a tesztre felhasznált bőrfelületen.

Szabó Erika

Herbaház Budapest,
Százados út



Ajándékozzon Herbaház ajándékutalványt azoknak, akik fontosak Önnek!



Kapható 5000, 10.000 és 20.000 forintos értékben



Keresse a Herbaház áruházak kasszáinál!



Felhasználható bármelyik Herbaház áruházban a teljes választékra



A kártya 12 hónapig érvényes



Mert 2020-ban a legszebb ajándék az egészség!

További információ:
herbahaz.hu/ajandekutalvany

Ajándékozzon egészséget!

docteur Ékes Aromaterápiás Wellness Illatok az Ünnepi hangulathoz!

Fenyő, Mézeskalács, Forralt bor emulziók 100 ml, 10750 Ft/l
Ajánlott légúti megbetegedések esetén, stressz és feszültségoldó. Agyszerkentő, antiszeptikus, étvágygerjesztő, emésztésjavító. Karácsonyi hangulatot idéz elő! Aromaterápiás készülékekhez, párasítókhoz is!



10% kedvezmény
1075 Ft

Ormánsági Prémium ajándék-csomag díszdobozban

2x250 ml, 11018 Ft/l
Ormánsági Prémium ajándékcsoomag Ormánsági Tökmagolaj és Mákolaj Díszdobozba csomagolva. Ajándékozzon egészséget karácsonyra.



10% kedvezmény
5509 Ft

docteur Ékes Wellness Kozmetikumok

Rizskorpás Szauna Peeling, Mézes Szauna Gél, Mézes Csoki Szauna Krém

200 ml, 30975 Ft/l-től
Természetes hatóanyagokat is tartalmaz. Javítja a bőr hidratáltságát, rugalmasságát, gátolja a bőr öregedését, ránc-képződést lassít, vérkeringés-fokozó.



10% kedvezmény
6195 Ft-tól

Zalmanova Opál & Borostyán kádfürdő koncentrátum

2x250 ml, 18718 Ft/l
Évszázados orosz hagyományok alapján, korunk elvárásaihoz illesztett, relaxáló kádfürdő koncentrátum, amely segíti a bőr felületén lévő kapillárisok tisztítását.



10% kedvezmény
9359 Ft

Ünnepi kényeztetés - Natur Premium Szappancsomag

1 db, 4399 Ft/db
Exkluzív alapanyagokból készülő prémium minőségű kézműves szappancsomag. Tartalma: 1 Levendula olíva, 1 Natur Shea, 1 Kubeba ápoló shea vajjal szappan



40% kedvezmény
4399 Ft

Naturcomfort ápoló csomag

1 db, 10629 Ft/db
Az ízletes kínáló doboz tartalma: 1 db Magyar Családi balzsam 250 ml, 1 db Magyar Családi kézkrém 250 ml, 1 db Magyar Családi sarokpuhító 250 ml



10% kedvezmény
10629 Ft

Biomed Karácsonyi csomag

1 db, 2469 Ft/db
Különleges összeállítás három népszerű Biomed termékkel: Biomed Fekete nadálytő Krém FORTE 60 g + Rozmaring Krém ULTRA 70 g + Vadgesztenye Krém FORTE 60 g



10% kedvezmény
2469 Ft

Ziaja Men ajándékcsomag

1 db, 2475 Ft/db
ZIAJA ajándékcsomag férfiak részére – természetes kozmetikumok, frissítő, hidratáló hatással. Az ajándékcsomag tartalma: Men tusfürdő 300ml – kellemes illattal, intenzíven frissít - Men izadásgátló roll-on 60ml- gátolja az izzadást, hosszan tartó friss illatot biztosít, Men hidratáló arckrém 50ml – bőrgyógyászatilag tesztelt, fényvédő faktorrall ellátott arckrém, mely gyorsan beszívódik és mély hidratálást nyújt.



10% kedvezmény
2475 Ft

Marnys akciós karácsonyi csomag

1 db, 20799 Ft/db
Folyékony bőrszépítő kollagén- és vitaminkomplex, melynek komponensei együttesen segítik a ragyogó megjelenés fenntartását, most AJÁNDÉK L-Karnitinnel!



20799 Ft



Karácsonyi hangulat a Herbaházban!

Nálunk mindenkinek talál valami meglepetést!

Szeretettel várjuk az ország 7 pontján, vasárnap is!



herbaház

az egészség áruháza

Az egészséget kínáljuk Önnek!

1 éves lett a vecsési Herbaház!



Ünnepeljen velünk!

Szóroljon ajándék kuponunkkal!

Megnyílt legújabb áruházunk a Váci úton a Tesco Extra üzletsorán!

Immunerősítők, étrend-kiegészítők, mentes- és reformélelmiszerek, natúrkozmetikumok nagy választéka, állandó akciók, szakértői segítség.



Szeretettel várjuk!

herbaház
az egészség áruháza

herbaház
az egészség áruháza

SZÜLETÉSNAPI KUPONAKCIÓ
Vecsésen a Herbaházban!

600 Ft

Beváltható 6000 Ft feletti vásárlás esetén,
kizárólag a vecsési Market Central Tesco áruházban található Herbaházban.

Beváltás 2020. december 7. – december 31-ig, kizárólag a vecsési Market Central Tesco áruházban található Herbaház üzletben.
A kupon a Herbaház webáruházában nem érvényes. Készpénzre nem váltható. Más kedvezményekkel nem összevonható, ajándékutalvány vásárlására nem használható. A kupon egyszer használható fel, beváltáskor át kell adni a pénztárosnak.
Egy vásárlásnál csak egy kupon váltható be. A részletekről a herbahaz.hu/kupon600 oldalon tájékozódhat.
Az akció csak fogyasztói vásárlásokra érvényes.

9 990101 236006

VÁGJA KI A KUPONT ÉS ADJA ÁT A PÉNZTÁROSNAK!

Azok az áruházi egyéni vásárlók, akik 2020. december 7. – 2020. december 31. között 6000 Ft feletti értékben vásárolnak a vecsési Market Central Tescoban található Herbaház üzletben, 600 Ft kedvezményben részesülnek a kupon beváltásával. Egy vásárlás során egyetlen kupon váltható be. A kupon a webáruházban nem érvényes.

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

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.