



## Lustaság, fél egészség...

tartja a mondás, ami igaz is lehet: a lustaság, CSAK fél egészség, egész helyett... Most látott napvilágot egy kutatás, miszerint a cukrozott üdítőitalok (sajnos a szén-savasok mellett a hozzáadott cukrot tartalmazó gyümölcslevek is ide tartoznak) fogyasztása a már ismert elhízás, és ezzel összefüggő betegségek mellett többféle rákos megbetegedés kockázatát is növelik. Ezeket pedig a lustaságunk miatt isszuk, ami érthetetlen, hogy miért „nincs idő” egészséges, otthon elkészíthető innivalókat fogyasztani, de a boltból ezeket cipelni nem gond. A csúcsot a jeges tea, meg az alig-gyümölcs tartalmú gyümölcsízű italok tartják. Előbbi is vicc, hiszen egy teát elkészíteni percek kérdése, de utóbbi is érthetetlen, hiszen egy jó háziszörpből, kipróbáltam, 46 másodperc alatt készült el másfél liter innivaló, és ezen időtartam nagy része azzal telt, hogy várjam, hogy vízzel teljen a kancsó...

Érdemes – szerintem – elgondolkozni azon, hogy mennyi olyan dologra adunk ki feleslegesen pénzt, ami nemhogy csak felesleges, hanem egészségünkre is ártalmas... NZR

**Herbáció magazin megjelenések : február, május, augusztus, november hónapok közepén. (A Herbáció Plusz tematikus különszámok pedig alkalmanként jelennek meg, erről a Herbációban mindig hírt adunk. E különszámok nyomtatott kiadásaira előfizetni nem lehet, csak az újságárusoknál, postákon vásárolhatók meg.)**

**A Herbáció magazinnak eddig 53+9 füzete jelent meg. A korábbi lapszámok tartalomjegyzéke megtekinthető a [www.herbacio.hu](http://www.herbacio.hu) internetcímen.**

**Megrendelés, információ: Email: [nzr@herbacio.hu](mailto:nzr@herbacio.hu) Telefon: 0630 437 8900**  
**Előfizethető bármelyik Postán, előfizetési csekk kérhető a [hirlapelofizetes@posta.hu](mailto:hirlapelofizetes@posta.hu) emailcímen is. Előfizetői adatváltozás bejelentése, előfizetői csekk kérése és reklamáció a Posta Hírlapcentrum **06 1 767 8262** telefonszámán lehetséges.**

## HERBÁCIÓ FÜZETEK 53.

Impresszum - ISSN 1788-0815 - Megjelenik negyedévente, kiadja a Kauten Alapítvány.  
Kiadó-Főszerk.: Nagy Z. Róbert Munkatársak: Szántó Mária, Bódis Katalin, Nagy Annamária...

**Cím: 5741 Kétegyháza, Móra u. 4. Tel: 0630 437 8900 Email: [nzr@herbacio.hu](mailto:nzr@herbacio.hu)**

Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft, 1211 Budapest, Központi út 69-71. Felelős vezető: Oláh Miklós vezérig.

Terjesztés: Lapker Zrt., Magyar Posta Zrt., Pohírker Zrt. Hungaropress Kft., Kauten A.

Előfizetés: Központi Hírlap Iroda 1900 Budapest, Tel: 06 1 767 8262 [hirlapelofizetes@posta.hu](mailto:hirlapelofizetes@posta.hu)

**A gyógyreceptek használata előtt kérje ki orvosa tanácsát!**



Kedves Olvasóink is tapasztalhatták, hogy egyre kevesebb újságárusító hely van hazánkban, és a számuk folyamatosan csökken. Emiatt, akik lapunkhoz, a Herbációhoz hozzá szeretnének jutni, azt egyre nehezebben tudják megtenni.

## Herbáció nyomtatott kiadás előfizetés

Kérjük, ha érdekesnek találja lapunkat fizessen rá elő, ez egy évre 4 lapszámra 1680 Ft. Ahogy már szlogenné vált a lapkiadók között a Hócipő újságból vett mondás: „az Önhöz legközelebbi újságárus, a saját postaládája”. Lapunk előfizethető bármelyik postán, vagy csekk kérhető a 30 437 8900 telefonszámon, vagy emailben a [hirlap@posta.hu](mailto:hirlap@posta.hu), vagy [hirlapelofizetes@posta.hu](mailto:hirlapelofizetes@posta.hu) címen.

## ÚJ! Herbáció digitális kiadás előfizetés

A nyomtatott lapkiadás terjesztési lehetőségeinek beszűkülése miatt elindítjuk bővített digitális kiadásunkat is, erre előfizetni az [nzr@herbacio.hu](mailto:nzr@herbacio.hu) emailcímen lehet. A digitális kiadás ára 3000 Ft/év, amiért az előfizető kétféle formátumban (pdf és epub) megkapja az évenkénti 4 darab Herbáció magazin kiadást, valamint ebben benne vannak a különszámok is, amelyekből ha nem jelenik meg legalább 2 az adott évben, akkor a Herbáció témájához kapcsolódó e-bookot küldünk helyette... Digitális előfizetőink évente választhatnak még 4 régebbi lapszámot, amelyeket elküldünk digitális formátumban, illetve 3 régi könyv digitális változata is jár még ehhez - természetesen ezek is a kreatív növényhasználat témájúak. Digitális előfizetési szándékának jelzéséhez kérjük küldjön egy email az [nzr@herbacio.hu](mailto:nzr@herbacio.hu) emailcímrre és a levél tárgyába írja be hogy „digitális előfizetés”, válaszként megküldjük a részleteket.

## HERBÁCIÓ PÁLYÁZAT

2020-ban lesz 15. éves a Herbáció magazin. Ebből az alkalomból „Herbáció-kreatív növényhasználat” címmel pályázatot hirdetünk, értékes nyereményekkel. Részletek a [www.herbacio.hu](http://www.herbacio.hu) oldalon. Várjuk receptjeiket!

