

GRÆNN LÍFSSTÍLL

MIÐVIKUDAGUR 20. JÚLÍ 2011

Kynningarblað Verslun, fróðleikur, endurvinnsla, uppskriftir, umhverfismerki.

Verslun og miðlar fróðleik

Heilsuhúsið býður upp á lífrænt vottaðar og hollar matvörur, ásamt bætiefnum, snyrtivörum og hreinlætisvörum.

Við reynum að hjálpa fólki að halda sig við og velja góðan lífsstíll. Við reynum að auðvelda fólki valið því við erum með framúrskarandi gott starfsfólk sem veitir góðar ráðleggingar," segir Jóhanna Kristjánsdóttir, rekstrarstjóri Heilsuhússins. „Heilsuhúsið var stofnað árið 1979 þannig að við erum búin að slíta barnsskónum og erum komin vel á fertugsaldurinn.“

Jóhanna segir að búðirnar byggist upp á lífrænt vottuðum og hollum matvörum. „Svo erum við líka með bætiefni, snyrtivörur og umhverfisvænar hreinlætisvörur. Við erum til dæmis með bætiefni frá Higher Nature sem er eingöngu selt í Heilsuhúsinu og við getum sagt að það sé svona Rolls Royce bætiefnanna," upplýsir Jóhanna brosandir.

Að sögn Jóhönnu er leitast eftir því við val á vörum Heilsuhússins að þær séu lífrænt vottaðar, náttúrulegar og í sem bestu gæðum, án allra aukafna og tilbúinna bragðefna og rotvarnarefna. „Við veljum ekki vörur með hertum grænmetisólíum eða vörur sem unnar eru úr genabreyttum matvælum," segir Jóhanna og bendir á að reynt sé að bjóða upp á íslenskar vörur eins og kostur er. „Við höfum alltaf stutt og ýtt undir íslenska framleiðslu og þá sem framleiða lífrænar íslenskar vörur, bæði grænmeti, matvörur og snyrtivörur. Við erum með gott úrval af snyrtivörum frá íslenskum aðilum en líka frá erlendum framleiðendum. Þær eru án skaðlegra aukafna, paraben-efna og jarðólía.“



Jóhanna segir að leitast sé eftir því að vörur Heilsuhússins séu lífrænt vottaðar, náttúrulegar og í sem bestu gæðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

Er grænn lífsstíll vinsæll í dag? „Já, ekki spurning. Fólk er farið að þekkja muninn á lífrænum vörum og þeim vörum sem ekki hafa lífræna vottun. Mér finnst fólk vanda sig betur núna heldur en oft áður við að velja vörur og vill gera vel," útskýrir Jóhanna og tekur fram að fólk virðist leggja meiri áherslu á val lífrænna vara. „Það skiptir til dæmis miklu máli hvað fólk ber á húðina. Það er jafn mikilvægt og það sem við borðum. Stór hluti af þeim kremum sem við berum á okkur fer beint inn í líkamann

enda eru lækna búnir að uppgötva að setja lyf í plástur," segir Jóhanna og bætir við að því skipti það auðvitað máli hvað borði sé á líkamann.

Jóhanna tekur fram að Heilsuhúsið sé ekki bara verslun heldur miðli það líka fróðleik. „Við erum með vildarklúbb sem heitir Íbúar Heilsuhússins. Fólk getur sótt um kort á netinu og rafrænum punktum er safnað þegar verslað er. Svo er alltaf einn afsláttardagur í mánuði," segir Jóhanna. Rafrænt fréttabréf kemur út átta

til tíu sinnum á ári. „Svo gefum við út stórt blað í dagblaðsformi á hverju ári sem heitir Heilsufréttir og er dreift út um allar koppagrundir.“

Verslanir Heilsuhússins eru sjö, þar af eru fjórar á höfuðborgarsvæðinu; á Laugaveginum, í Kringlunni, á Smáratorgi og í Lág múla, en Heilsuhúsið rekur einnig þrjár verslanir utan höfuðborgarsvæðisins; ein er á Selfossi, önnur í Keflavík og sú þriðja á Akureyri. Nánari upplýsingar má finna á www.heilsuhusid.is.



Jóhanna segir að margir þurfi að telja í sig kjark til að skutla engiferskoti í sig.

FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

ENGIFERSKOT VINSÆLT Á SAFABAR

„Við erum með safabar á þremur stöðum, í Lág múla, Kringlunni og á Laugavegi," segir Jóhanna Kristjánsdóttir hjá Heilsuhúsinu og bætir við að þar sé eingöngu notast við lífrænt ræktað hráefni. Jóhanna segir að engiferskot á safabarnum sé mjög vinsælt. „Við erum með stóran viðskiptavinhóp sem fær sér engiferskot til að hressa sig við. Það er vel sterkt og margir þurfa að telja í sig kjark til að skutla engiferskotinu í sig.“



Baggupokarnir fást í skemmtilegum mynstrum og útfærslum.

ENDURNÝTANLEGIR BAGGUPOKAR

Heilsuhúsið flytur inn svokallaða Baggupoka. „Þetta eru pokar sem eru eins í sniðinu og innkaupapokar," upplýsir Jóhanna en auðvelt er að brjóta pokana saman. „Þeir eru endurnýtanlegir og fást í skemmtilegum mynstrum og útfærslum," segir Jóhanna glaðlega.

Jóhanna segir að með því að nota Baggupoka sé hægt að draga úr plastpokanotkun um 300 til 700 poka á ári á mann. „Það er mjög mikið þegar allt er lagt saman.“

Gefðu því gaum sem þú setur á húðina!

LAVERA • LÍFRÆNT VOTTAD • MIKIÐ ÚRVAL



Lavera sólarvarnir án skaðlegra aukafna

Lavera snyrtivörur eru 100% náttúrulegar og lífrænt vottaðar. Lavera tekur ávallt mið af viðkvæmri húð og hefur gengist undir eitt strangasta vottunarferli sem um getur.

Littu við og leyfðu starfsfólki Heilsuhússins að aðstoða þig.



náttúrulega

heilsuhúsið

LAUGAVEGI • KRINGLUNNI • SMÁRATORGI • LÁGMÚLA • SELFOSSI • AKUREYRI • REYKJANESBÆ

Létt skref í átt að betri lífsstíll

Það er ekkert stórmál að tileinka sér umhverfisvæn sjónarmið. Eftirtalin ráð geta gert gæfumun og er því tilvalið að prófa.

1. Dragið úr umbúðanotkun.

Plastpokar eru sagðir geta valdið mengun í marga áratugi, en talið er að hver Evrópubúi noti að meðaltali 500 plastpoka á ári. Flestir nota þá aðeins einu sinni. Hægt er að draga úr þeim vanda með því að skipta pokunum út fyrir léttar innkaupa-töskur og grípa til þeirra þegar á að kaupa matvöru eða annað.

2. Mengið minna.

Ýmsar leiðir eru til að draga úr mengun af völdum bifreiða. Ein er að tileinka sér vistvænan akstur sem dregur úr eldsneytisneyslu og viðhaldskostnaði en eykur á mótí öryggi í umferðinni og er umhverfisvænni. Hérlandis er hægt að fá tilsögn í vistvænan akstri hjá viðurkenndum aðilum. Upplýsingar um þá má finna á netinu.

3. Flokkið og endurvinnið.

Flokkun úrgangs og endurvinnsla stuðla sannarlega að umhverfisvænna samfélagi þar sem minna land fer fyrir vikið undir sorpurðun. Auk þess er sorpurðun dýrari fyrir samfélagið en endurvinnsla. Reglur um flokkun úrgangs og upplýsingar um grenndargáma og endurvinnslustöðvar Sorpu má nálgast á slóðinni www.sorpa.is.

4. Kaupið umhverfisvænt.

Kaup á umhverfisvænum vörum draga úr álagi á umhverfið. Með kaupunum er framleiðendum þeirra hrósað og þeir hvattir til áframhaldandi framleiðslu og líka á fleiri umhverfismerktum vörum. Á vefsíðu Umhverfisstofnunar, www.ust.is, eru til dæmis upplýsingar um umhverfismerki.

5. Sparið orku.

Notið sparperur í stað glópera en gætið þess að skila þeim í endurvinnslu þar sem þær innihalda spilliefnið kvikasilfur í litlu magni. Þar er líka tilvalið að losa sig við hvers kyns rafmagnstæki og rafhlöður, sem innihalda spilliefni, til að fyrirbyggja mengun af þeirra völdum.



Yfirnáttúrulegur veitingastaður

Gló leggur ríka áherslu á að nota einungis ferskasta og besta hráefni sem völ er á. Daglega eru í boði fjórir mismunandi réttir: Hráfæðisréttur, kjúklingaréttur, grænmetisréttur og súpa, með öllum réttum er brakandi ferskt salat og ljúffengar sósur sem kitta bragðlaukana. Kökur staðarins eru orðnar velþekktar á meðal sælkera.

Sollu þarf vart að kynna fyrir landsmönnum enda verið frumkvöðull í gerð hollari matar í fjölmörg ár og er stöðugt að leita nýrra leiða til að gera góða rétti betri.

gló RESTAURANT

Listhúsinu Laugardal · Engjateig 19 · 104 Reykjavík · Sími 553 1111 · www.glo.is

Opnunartími: Virka daga 11-20 · Laugardaga 11-15

BÍLLAUS LÍFSSTÍLL

Samtök um billausan lífsstíl eru hópur fólks sem hefur áhuga á að vinna að því að gera billausan lífsstíl á höfuðborgarsvæðinu að vænlegri kosti en nú er. Markmiðið er margþætt, allt frá því að hafa jákvæð áhrif á nærumhverfið og draga úr útblástursmengun og yfir í að skapa lífflegra og mannvænna borgarumhverfi. Samtökin halda úti heimasíðu á slóðinni billaus.is þar sem finna má fréttir, pistla, upplýsingar um skipulagða viðburði og margt fleira.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Sigríður Hallgrímsdóttir sigridurh@frettabladid.is s. 512 5432. Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

RAPUNZEL

Lífræn og sykurlaus tómatsósa

Hún er frábær með grillmatnum og hollt meðlæti fyrir alla, unga sem aldna. Þegar þú vilt sameina gæði, hollustu og gott bragð, veldu þá Rapunzel.

Vegdrasill

Fæst í öllum helstu verslunum á höfuðborgarsvæðinu

Allir ánægðir með að flokka

Fallegt ævintýri hófst í Skagafirði með byggingu flokkunarstöðvar sem var opnuð í mars árið 2008. Þá gátu viljugir sveitungar komið með sitt flokkaða rusl á stöðina. Fyrir ári tók Sveitarfélagið Skagafjörður sig síðan til og ákvað að skylda alla í þéttbýli til að flokka. „Það hefur gefist vel,“ segir Ómar Kjartansson, framkvæmdastjóri Flokku ehf. „Fólk tók fullan þátt í þessu. Það var einn og einn sem var óánægður en ég held að það sé komið í gott lag og bæjarbúar bara ánægðir með þetta.“

Hið nýstárlega við þetta fyrirkomulag á sínum tíma var að ekið var með tunnurnar heim til fólks og því látin í té viðeigandi flát, ókeypis og vandræðalaust. Kynningarfundir voru haldnir og fólki kennt að flokka. Árangurinn lét ekki á sér standa. „Nú urðum við 35 prósent af óendurvinnanlegum úrgangi miðað við magnið sem var fyrir breytingarnar,“ segir Ómar. „Tveggja hólfa bíll sækir tunnurnar. Ein tunnan er græn, fyrir mismunandi plast, pappír og málma. Svarta tunnan er fyrir óendurvinnanlegt en í henni er 35 lítra hólfi fyrir lífrænan úrgang,“ segir Ómar sem kveður fólk nú vilja tíðari losun. „En það er, tel ég, hjá fólki sem fer ekki eftir leiðbeiningum. Hjá þeim sem brjóta saman og raða gengur mjög vel og þarf því ekki að losa tunnurnar oftar.“



Að sögn Ómars Kjartanssonar framkvæmdastjóra Flokku ehf. hefur gengið vel að fá íbúa sveitarfélagsins Skagafjarðar til að flokka úrgang.

Að sögn Mariú Bjarkar Ingvaldóttur, frístundastjóra hjá sveitarfélaginu, hafa margir breytt neysluvenjum sínum eftir innleiðingu flokkunarkerfisins. „Þegar fólk sér

að það er að henda allt að 60 kílóum af lífrænum úrgangi, það er mat, á mánuði þá hugsar það sinn gang og fer að haga innkaupum sínum skynsamlegar.“



LÍFRÆN PARADÍS

Þjóðverjar eru þekktir fyrir dálæti sitt á lífrænum mat. Hótel Ulrichshof í Bæjaralandi býður eingöngu barnafólki með lítil börn í gistingu sem í þokkabót aðhyllist lífrænan lífsstíl og neytir eingöngu lífrænnar fæðu. Þangað getur fólk komið og áhyggjulaust látið hvað sem er inn fyrir sínar varir án þess að óttast að um ólífræna vöru sé að ræða. Allt á staðnum er lífrænt og náttúrulegt: leiktækin fyrir börnin, sápan sem ræstitækarnir nota og nammið í sjálf-salanum, auk þess sem hótelið er hitað upp með afgangsspreki úr bæverskum skógum.

Tveir þrusugóðir

Hollir safar svíkja engan. Hér eru uppskriftir að tveimur ljúffengum.



Gulrótarsafi

Saxið niður gulrætur, engifer (örlítíð) og epli eftir smekk og blandið saman í rafmagnskvörn ásamt smá vatni og klökum. Sumum finnst gott að hella út í dálitlu af tilbúnum eplasafa. Berið fram í glasi með röri.

Tómatsafi

Hreinsið fimm tómata að utan sem innan og skerði í báta. Hitið í potti (sem ekki smitar út frá sér) ásamt niðurskornum rauðlauk og sellerí eftir smekk í um það bil hálf tíma. Gætið þess að hafa lok ofan á pottinum. Hrærið í þar til tómatarnir verða mjúkir. Setjið tómatana í rafmagnskvörn og fjarlægjið kjötið. Setjið tómat safann í pott ásamt teskeið af sykri og saltið og piprið eftir smekk. Látið suðuna koma upp. Kælið og berið fram.



„Ferlið er allt eftirlitsskipt,“ segir Rannveig Guðleifsdóttir, verkefnastjóri hjá Túni, um lífræna framleiðslu. MYND/VILHELM

Allt spurning um hugarfar

Tún er faggild og alþjóðlega viðurkennd vottunarstofa fyrir lífræna og sjálfbæra framleiðslu. Á þessu ári hafa fleiri sótt um að framleiða vörur í samræmi við alþjóðlega staðla um lífrænar aðferðir en fyrri ár og stöðugt fjölga fyrirtekjum sem vinna úr lífrænu hráefni. Þá er umsókn um frá sauðfjábændum að fjölga að sögn Rannveigar Guðleifsdóttur sem er verkefnastjóri hjá Túni. „Lífrænar aðferðir byggjast á því að vinna sem mest með náttúrunni, nota engan tilbúinn áburð og forðast öll eitrefni og erfðabreyttar lífverur. Einnig er áhersla á velferð dýra, að þau hafi rúmt um sig og hæfilega útivist,“ segir hún og lýsir ferlinu nánar.

„Þegar við fáum umsókn frá framleiðanda fer matsmaður á staðinn og athugar hvað þarf að lagfæra til að starfsemin standist ströngustu kröfur. Öll mál eru lögð fyrir nefnd sem ákveður hvort vottun verður samþykkt. Aðlögunartími í landbúnaði er yfirleitt tvö ár, búreksturinn er undir eftirliti þann tíma og síðan tekur við árlegt

eftirlit. Yfirleitt er fólk mjög áhugað og vill gera hlutina vel.“

Rannveig segir lífrænan búskap ekki endilega þurfa að vera stórt skref fyrir þá sem hafa verið í framleiðslu.

„Þetta er allt spurning um hugarfar. Eftir hrún hefur áburðar- og fódurverð hækkad svo mikið að bændur hafa reynt að draga úr notkun tilbúins áburðar og fódurbætis og nota búfjáraburð og rækta eigin fóður í meira mæli. Oft þurfa þeir samt að breyta húsnæði og aðstöðu búpeningsins og það kallar á útgjöld en margir bændur sem hafa skipt yfir í lífrænan búskap segja hann mun hagkvæmari en þann hefðbundna.“

Eftirspurn eftir lífrænum vörum hér á landi er meiri en framboð að sögn Rannveigar. „Fólk verður bara að muna eftir að leita eftir vottunarmerki á þeim vörum sem það kaupir, ef það vill kaupa lífrænt. Það er staðfesting á því að unnið hafi verið eftir þessum alþjóðlegu reglum.“

Hótel Náttúra



Hótelið er rekið í húsakynnum Heilsustofnunar í Hveragerði og býður upp á fjölbreytta gistingu og henta bæði einstaklingum, fjölskyldum og stærri hópum.

- Frábær aðstaða í Baðhúsinu Kjarnalundi
- Góðar gönguleiðir í nágrenni hótelsins
- Fjölbreyttur matur með áherslu á íslenska fiskinn
- Stutt frá áhugaverðum stöðum og afþreyingu

Gisting Baðhús Slow Food
Leirböð Nudd Yoga
Bowen Golf Hestaferðir
Hjólreiðar Gönguferðir
Náttúruupplifun



Hótel Náttúra - Grænumörk 10
Hveragerði - Sími 483 0300
www.hotelnattura.is

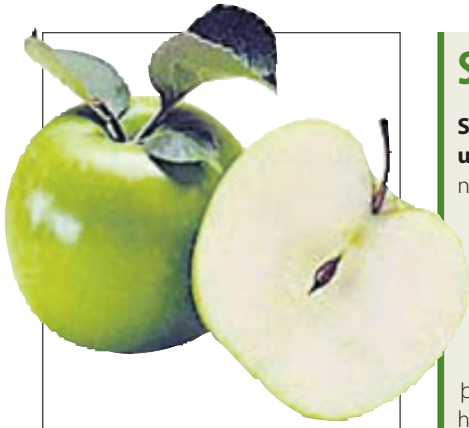


- Vottunarstofan Tún vottar lífræna íslenska framleiðslu
- Vörur sem bera vottunarmerki Túns eru framleiddar samkvæmt alþjóðlegum kröfum um lífrænar aðferðir
- Vottunarmerkið er trygging neytenda fyrir eftirliti óháðs aðila með framleiðslunni



Vottunarmerki Túns er ávísun á lífrænar aðferðir í framleiðslu matvæla

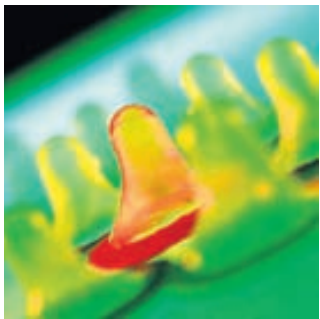
Vottunarstofan Tún / sími: 511 1330
tun@tun.is / www.tun.is



FRÆDSLUFUR UM GRÆNAN LÍFSSTÍL

Umhverfisstofnun hefur sett á fót undirsíðu á heimasíðu sinni, www.ust.is, sem fjallar um grænan lífsstíll í tengslum við bílinn, garðinn, heimilið, snyrtivörur, börn og varasöm efni svo dæmi séu nefnd.

Í heimilisflokknum er meðal annars hægt að kynna sér endurvinnslu og atriði sem ætti að hafa í huga varðandi rafmagnstæki, hreinsivörur, innloft, raka og myglu. Í meðgöngu- og barnaflokknum er fjallað um fatnað, leiksvæði, leikföng og annað sem þeir sem vilja skapa börnum heilnæmar aðstæður ættu að hafa í huga.



GRÆNIR SMOKKAR

Umhverfisvæn sjónarmið má tileinka sér með ýmsum hætti, þar á meðal með kaupum á vistvænum smokkum. Talið er að á heimsvísu séu árlega notaðir í kringum tíu milljarðar smokka sem fara beinustu leið í ruslið. Smokkaframleiðendur hafa ákveðið að stemma stigu við mengun af völdum þessara hefðbundnu gúmmismokka með framleiðslu á „náttúrulegum“ smokkum. Þá er hægt að velja fram yfir hina sem ekki brotna niður í náttúrunni.

BYLTING Í TÖLVUSKJÁUM?

Þýskir vísindamenn hafa þróað tækni sem þeir segja að geti stórbætt orkunýtingu á lífrænum díóðuljógsgjöfum. Ef þeir ná að fullkomna tæknina munu í framtíðinni koma á markað hræódyrir tölvuskjár sem

eru mjög þunnir, eyða afskaplega litlu rafmagni en eru samt með góð myndgæði. Þetta eru svokallaðir OLED-skjár sem vísindamenn við Fraunhofer Institut leitast við að fullkomna. Þó eiga þeir eftir að yfirstíga nokkrar hindranir og finna réttu útfærsluna.

SAUTJÁN MEÐ SVANSVOTTUN

Svanurinn er opinbert norrænt umhverfismerki. Kröfur Svansins ná yfir alla helstu umhverfispætti vöru eða þjónustu. Má þar nefna orku- og hráefnanotkun, losun mengandi eða hættulegra efna, umbúðanotkun, flutning og meðhöndlun úrgangs. Tilgangur Svansins er að yta undir sjálfbæra þróun svo að komandi kynslóðir hafi jafna möguleika og nútímamenn til að mæta þörfum sínum. Alls er hægt að votta um 70 mis-

munandi vöru- og þjónustuflokka. Á Íslandi hafa 17 Svansvottanir verið gefnar út frá 2000.

Þær eru eftirfarandi:

1. Prentsmiðjan hjá Guðjón Ó – frá 2000
2. Farfuglaheimilin í Laugardal – frá 2004
3. Undri – iðnaðarhreinir – frá 2006
4. Sólaræsting – frá 2007
5. ISS-ræstingar – frá 2009
6. Prentsmiðjan Oddi – frá 2009
7. Farfuglaheimilin Vesturgötu – frá 2010
8. Kaffihús kaffitárs – frá 2010
9. Hreint ehf.-ræstingar – frá 2010
10. Prentsmiðja Svansprent – frá 2010
11. Ísafoldarprentsmiðja – frá 2010
12. Nostra-ræstingar – frá 2010
13. Ab-þrif-ræstingar – frá 2010
14. Háskólaprent – frá 2010
15. Hótel Rauðaskriða – frá 2011
16. Hótel Eldhestar – frá 2011
17. Prentmet ehf.- prentsmiðjan Reykjavík – frá 2011



Nánari upplýsingar um Svansvottun og þau skilyrði sem þarf að uppfylla eru á www.svanurinn.is.

17. Prentmet ehf.- prentsmiðjan Reykjavík – frá 2011



Þreyta í vöðvum? Þurr húð?

Vöðva og liða Galdur

hefur reynst sérstaklega vel á vöðvabólgu, beinhimnubólgu, liðverki, sinaskeiðabólgu, vaxtaverki og íþróttameiðsl.

Seiðkarlar til forna blönduðu saman jurtum, m.a. gráviði og mjaðurt, sem unnu vel á bólgu og verkjum.

Gott smyrsl á fætur, bak, axlir, enni, liði, skordýrabit og bólgu.

Húð Galdur

hefur reynst kláðastillandi, mýkjandi og græðandi á exem, sólar exem, sóríasis og aðra húðkvilla.

Inniheldur blöndu af brenninetlu, arfa og ýmsum öðrum jurtum sem grasalæknar

héldu fram forðum daga að gerði húðinni gott.

Gott smyrsl við útbrotum, kláða og þurri húð.

Smyrslin frá Villimey eru unnin úr íslenskum jurtum sem eru handtíndar í hreinni náttúru Vestfjarða þegar virkni þeirra er hvað mest.

Smyrslin eru náttúruleg og lífræn, án allra rotvarna-, ilm- og litarefna og eru með 100% lífræna vottun frá Vottunarstofnunni Túni.

Fæst í heilsuverslunum og apótekum.



VILLIMEY

Lífrænt vottuð smyrsl, úr villtum íslenskum jurtum.

