

# VÍTAMÍN & HEILSU VÖRUR

## Heilsa og hreysti í hverjum sopa

Heildsalan Arka heilsuvörur er með puttana á púlsinum þegar kemur að heilsuvakningu landsmanna. Hún sérhæfir sig í sölu á heilnæmri og hreinni gæðamatvöru og reið á vaðið með bráðhollum og svalandi berjadrykkjum sem nú eru orðnir daglegt brauð hjá flestum sem hugsa vel um heilsuna.

Það hefur verið afar skemmtilegt að upplifa ánægju viðskiptavina og svara kröfum þeirra um hreinar og aukefnalausar heilsuvörur,“ segir Þóra Björg Dagfinnsdóttir, einn eiganda heildsöluunnar Arka heilsuvörur.

Meðal þekktara vörumerkja Arka eru berjadrykkir frá The Berry Company, ávaxtasafar frá Healthy People og danska lífræna matvöru-línan Urtekram sem fæst í flestum verslunum.

„Við tefldum fram berjadrykkjunum þegar kreppan var nýsköllin á og þóttum djörf að taka þá áhættu. Á þeim tíma var lítið úrval af berjadrykkjum í verslunum og þótt þeir kostuðu 400 krónur lét fólk það eftir sér og hringdi gagngert til að þakka fyrir þessa nýju og kærkomnu heilsuvöru,“ upplýsir Þóra.

Berjadrykkir The Berry Company fást um allt land. Í fyrra bættust við litlar 250 ml fernur og eftir að ný heilsustefna var tekin upp í framhaldsskólum hafa nemendur tekið drykkjunum fagnandi.

„Berjadrykkirnir eru stútfullir af vítamínum og andoxunarefnum. Þeir eru aukefnalausir og í þeim er enginn viðbættur sykur, rotvarnar- eða litarefni. Neytendur eru því öruggir með val sitt þegar þeir velja þessa hreinu berjasafa,“ útskýrir Þóra.

Sem fyrr nýtur Goji-berjadrykkurinn mestra vinsælda en Þóra segir Açai-berjadrykkinn líklegan til að skjóta goji-berjunum ref fyrir rass ef vitneskja um hollustu açai-berja væri útbreiddari.

„Açai-ber vaxa eingöngu í regnskógum Suður-Ameríku. Þar er sagt að fótboltamenn fái lúku af berjum fyrir hvern leik og eftirspurn á heimsvísu jókst mikið eftir að læknir sagði þau auka fitubrenslu hjá Oprah Winfrey.“

Arka er vakandi fyrir nýjungum og sífellt eykst úrvalið í hillum verslana. Þar má nefna hliðarlínu Healthy People sem kallast Happy People og geymir tilbúna, ferska ávaxtakokteila eins og Mojito og Pina Colada.



Þóra Björg Dagfinnsdóttir er vakandi fyrir spennandi heilsuvörum handa Íslendingum. Þar á meðal eru heilnæmir drykkir sem allir eru lausir við aukefni og viðbættan sykur.

MYND/GVA

„Kokteilarnir eru skemmtilegir sumardrykkir og fá alla til að brosa. Vörulína Healthy People stækkar líka hratt og nýlega bættust þrír drykkir við trönuberjasafann sem fyrir var; lífrænn epla- og appelsínusafi og mangó acerola. Seinna í sumar bætast svo við léttur trönuberjasafi sem er sættur með Stevia og ananasdrykkur með kókosvatni; allt aukefnalaust og án viðbættis sykurs.“

Önnur gómsæt nýjung er sykururlaust eðalsúkkulaði frá Balance; þar á meðal súkkulaði sem inniheldur 72 prósent kakóbaunir og kakóodda sem eru hráfæði úr kakóbaunum.

„Súkkulaðið hentar vel sykursjúkum og öllum sem vilja minnka við sig sykur. Nýlega bættist við vörulínuna súkkulaði sem inniheldur sætuefnið Stevia sem nú er

talið hollasta sætuefni náttúrunnar. Því er valið mun heilsusamlegra þegar næra á sykurþörfina með lífrænu kexi, súkkulaði, hrískökum og fleiru sem við bjóðum í lífrænum vörulínum okkar.“

Þóra fagnar sérdeildum stórmarkaða sem farnar eru að ryðja sér til rúms því þar fái neytendur betri upplýsingar og aðgengi að hollari kosti.

„Æ fleirum er umhugað um heilsuna og sem betur fer eykst úrval af heilsuvörum frá degi til dags. Við leggjum okkur fram um að mæta þörfum allra og bjóðum mikið úrval glútenlausar matvöru og staðgönguvöru í stað hefðbundinna mjólkurafurða. Því munu neytendur sem setja í fyrsta sæti vörur án viðbættis sykurs og aukefna fá enn meira fyrir sinn snúð frá Arka í framtíðinni.“

### KRAFTUR KÓKOSHNETUNNAR

Með vorsólinni kom í heilsuhillur verslana svalandi og bragðgott kókosvatn frá Icoco.

Kókosvatn er náttúrulegur vökvi innan úr ungru kókosnetu, afar næringarríkt, fitulaust og aðeins um 85 hitaainingar í fernu.

Kókosvatn er sneisafullt af steinefnum sem öll fyrirfinnast í líkamanum og því einstakur orkugjafi eftir

æfingar til að endurheimta sölt og steinefni sem tapast við svita.

Í drykknum eru kalk, magnesíum, kalíum og um fimmtíu prósent af dagsþörf C-vítamíns.

Icoco-kókosvatnið er blandað ananas, kirsuberjum og vanillu og svo eplum og mintu. Frískandi drykkur sem fyllir strax kroppinn af vellíðan.



### HREIN HOLLUSTA



» Lima hrísmjólk er lífræn, bragðgóð, fitusnauð, án kólesteróls, laktósa og sykurs.



» Lífrænir epla- og appelsínusafar frá Healthy People eru án viðbættis sykurs.

» Trönuberjasafinn frá Healthy People er án viðbættis sykurs og einstaklega bragðgóður.



» Berry drykkirnir eru verðlaunavara. Hreinir og án litar- og rotvarnarefna. Án viðbættis sykurs. Ber eru full af vítamínum og andoxunarefnum. Gøjiberið er oft kallað Hamingjuberið!



# Vandamálið hvarf með Bio Kult Candéa

Ylfa Mist Helgadóttir vann bug á ýmsum líkamlegum vandamálum eftir að hún byrjaði að taka inn Bio Kult Candéa hylkin.

Í kjölfar veikinda ákvað ég að prófa Bio Kult Candéa hylkin eftir að hafa lesið nokkrar „kraftaverkasögur“ sem ég tók mátulega hátíðlega. Ég vissi þó að ekki sakaði að prófa, ég var orkulaus og meltingin í ólagi,“ segir Ylfa Mist Helgadóttir, 38 ára. „Ég hef þjáðst af bakflæði í mörg ár og í neðri meltingarvegi var allt stöpp vegna veikinda og rúmlegu.

Ég tók tvö hylki á dag, stundum fjögur, stundum gleymdi ég þeim. Meltingin komst í gang eftir einn til tvo daga og ég er mun betri af óþægindum vegna vélindabakflæðis svo lengi sem ég passa að taka hylkin inn með mat.

Ég hef verið með sveppasýkingar á viðkvæmum svæðum kringum blæðingátímann en hef ekki fundið fyrir því síðan ég hóf að taka Bio Kult Candéa hylkin.

Eftir stuttan tíma tók ég eftir því að hvítleitt vandamál sem ég hélt að ég myndi aldrei losna við var horfið. Neðan á vinstra fæti hef ég verið með þykkan, siggsóla sem hefur sífellt verið sprunginn og valdið mér miklum óþægindum. Þetta hefur varað í mörg ár þrátt fyrir fótarp, ýmsa kremkúra og sveppadrepani lyf. Ég var ekki einu sinni að spá í þetta þegar ég hóf inntöku á Bio Kult Candéa hylkjum og því var þetta algjör bónus. Ég vinn við aðhlyningu aldrafra og er því mikið „á fæti“, þar af leiðandi er ótrúlegur léttir fyrir mig að losna



Ylfa Mist Helgadóttir fann mikinn mun á heilsunni eftir að hún byrjaði að taka inn Bio Kult Candéa.

## Bio Kult candéa

- **Innihald** hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og þrúgukjarnabykkni
- **Bio Kult Candéa** hylkin virka sem öflug vörn gegn Candida sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla. Candida sveppasýking getur komið fram með ólíkum hætti svo sem munnangur, fæðuþol, pirringur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál.
- **Öflug** vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæðum svæðum hjá konum.
- **Öruggt** og hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn.
- **Heimsækið** Facebook-síðu Bio Kult Candéa á [www.facebook.com/biokultcandea](http://www.facebook.com/biokultcandea)

Útsöluastaðir eru: Apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

við stöðugan sviða og óþægindi neðan í fætinum. Og nú er öll fjölskyldan farin að taka þessa ein-

stöku fæðubót. Ég mæli hiklaust með Bio Kult Candéa hylkjum fyrir alla.“



# Fjölbreytt fæði nauðsynlegt

Meðalneysla flestra vítamína og steinefna er um eða yfir ráðlögðum dagskammti hjá Íslendingum. Nauðsynlegt er að taka D-vítamín aukalega, að minnsta kosti að vetri til.

Vítamín eru næringarefni sem líkaminn þarfnast í litlu magni fyrir eðlilega líkamsstarfsemi. Íslendingar fá að meðaltali nóg af flestum vítamínum og steinefnum úr fæðunni. „Meðalneysla flestra vítamína og steinefna, samkvæmt landskönnun á mataræði 2010-2011, er um eða yfir ráðlögðum dagskammti með fáeinum undantekningum,“ segir Elva Gísladóttir, næringarfræðingur og verkfræðingur hjá Embætti Landlæknis. „Neysla á D-vítamíni er langt undir ráðleggingum hjá þorra þjóðarinnar og öllum þeim sem ekki taka lýsi eða annan D-vítamínjafa að staðaldri. Fólat og járn eru undir ráðleggingum hjá konum á barneignaraldri.“

Mælt er með fjölbreyttu fæði í hæfilegum skömmtum. „Engin ein fæðutegund, hversu holl sem hún er talin, inniheldur öll nauðsynleg næringarefni í hæfilegum hlutföllum. Til að við fáum öll þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda er gott ráð að borða sitt lítið af hverju enda veita mismunandi fæðutegundir mismikið af ýmsum holliefnum. Fæðubótarefni eru oftast óþörf en Íslendingar, eins og aðrir sem búa á norðlægum slóðum, þurfa að taka D-vítamín aukalega að vetri til. Jafnframt er konum sem geta orðið barnshafandi ráðlagt að taka 400 míkrogramma fólatöflu daglega (fólasín) til viðbótar við fæðu,“ segir Elva.

Ef reiknað er með fæðubótarefnum þá ná konur á aldrinum 18-45 ára að meðaltali ráðlögðum dagskammti (RDS) fyrir fólatið. Fólatið úr fæðunni kemur úr morgunkorni, grænmeti, ávöxtum og brauði. Járn er af skornum skammti í fæði



Mælt er með að neyta fjölbreyttar fæðu til að ná ráðlögðum dagskammti þeirra vítamína sem líkaminn þarfnast. Nauðsynlegt getur verið í sumum tilfellum að taka vítamín aukalega í töfluformi.

NORDIC PHOTO/GETTY

kvenna á barneignaraldri vegna aukinnar járnþarfar þeirra en þær ná aðeins tæplega 70% af RDS.

Vítamínum má skipta í tvo flokka, fituleysanleg og vatnsleysanleg. Fituleysanleg vítamín eru aðallega í feitum matvælum, eins og dýrafitu, jurtaolíu, mjólkurvörum, lifur og feitum fiski. Vatnsleysanleg vítamín er að finna meðal annars í ávöxtum, grænmeti og korni.

Elva Gísladóttir, næringarfræðingur hjá Landlæknisembættinu, segir neyslu á D-vítamíni vera undir ráðleggingum hjá flestum og neyslu á fólati og járn vera undir ráðleggingum hjá konum á barneignaraldri.



S A F T

KENNDU BARNINU ÞÍNU AÐ SKOÐA EFNI Á NETINU MEÐ GAGNRÝNUM HÆTTI

www.saft.is

## KÓKOSOLÍA HREIN OG LÍFRÆN



FRÁBÆRT VERÐ  
FÆST Í NÆSTA APÓTEKI

ÁN ALLRA ILM-, LITAR-, ROTVARNA- OG PARABENEFNA.

KÓKOSOLÍA ER LÍFRÆN OLÍA SEM NOTA MÁ Á ALLAN LÍKAMANN, Í ANDLIT OG HÁR. HÚN ER BÆÐI LYKTAR- OG BRAGÐLAUS. KÓKOSOLÍA ER NOTUÐ ÚT Í BAÐVATN, TIL INNTÖKU, Í MATARGERÐ, SEM AUGNFARÐAHREINSIR, SEM NUDDOLÍA, SEM HÁRMASKI OFL.

## EIN Á DAG KEMUR HEILSUNNI Í LAG

**EIN Á DAG** er íslensk vítamínlína sem samanstendur af fimmtán tegundum vítamína sem sinna mismunandi þörfum hvers og eins. EIN Á DAG vítamínin eru framleidd og þökkuð hjá Pharmarcica á Grenivík fyrir Icepharma. Helstu eiginleikar EIN Á DAG vítamínínunnar eru margþættir. Línan inniheldur til dæmis ýmis stein- og bætiefni og töflurnar eru smáar sem gerir það að verkum að það er auðvelt að kyngja þeim. Ein lítil tafla á dag er allt sem þú þarft. Í glösum eru 100-120 töflur sem er þriggja til fjögurra mánaða skammtur miðað við að ein tafla sé tekin á dag. Hvert glas endist því mjög vel. D-vítamínin í línunni innihalda ekkert gelatín og eru því kjörin fyrir grænmetisætur. Af öðrum vörum í línunni má til dæmis nefna Fjölvítamín og Magnesíum og kalk. Vítamínlínan fæst í öllum helstu apótekum landsins.



Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000  
Umsjónarmenn auglýsinga: Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is, s. 512 5427  
Abyrgðarmaður: Jón Laufdal.





Hallgrímur og starfsfólk hans í Sportlifi bjóða upp á góða og persónulega þjónustu og eru meðal annars menntuð á sviði næringarfræði.

MYND/STEFAN

# Full búð af flottum vörum

Sportlíf býður upp á fæðubótarefni frá þekktustu merkjum heims svo sem Stacker, Dymatize og Ultimate Nutrition. Þar er hægt að fá vörur sem henta hvoru kyni fyrir sig en einnig vörur sem henta báðum kynjum.

Sportlíf er með tvær verslanir, aðra í Glæsibæ og hina í Holtagörðum. Markmið starfsfólks Sportlífs er að upplýsa fólk um staðreyndir varðandi fæðubótarefni, vera fyrirmyndir og hvetja fólk til heilbrigðari lífsstíls ásamt því að bjóða upp á eitt besta úrvalið af viðurkenndum og góðum fæðubótarefnum á sanngjörnu verði.

„Við erum með mörg vörumerki og leggjum mikið upp úr góðri þjónustu og veitum persónulega ráðgjöf,“ segir Hallgrímur Andri Ingvarsson, framkvæmdastjóri Sportlífs. „Hér er mikið af menntuðu starfsfólki, til dæmis íþrótt- og heilsufræðingur sem lagði áherslu á næringarfræði í námi sínu og einkabjálfarar og crossfit-bjálfarar sem hafa einnig mennt-

un í næringarfræði. Við ráðleggjum fólk um hvaða fæðubótarefni það ætti að fá sér, eftir því hverju það vill ná fram og hvernig það æfir. Við erum til dæmis með sér-línu fyrir konur sem vilja grennast sem heitir Pink Fit og brennslutöflur frá Stacker sem eru þær sterkustu í Evrópu.“

Sportlíf býður upp á tilbúna pakka með fæðubótarefnum fyrir hinar ýmsu íþróttgreinar. Fæðubótarefni eru frá þekktustu merkjum heims. Þar má helst nefna Stacker, Dymatize, Ultimate Nutrition, AAFFX, SciTec Nutrition, Trec, BioTechUSA og Pink Fit línuna. „Við erum alltaf að bæta við nýjum vörum og vörumerkjum og reynum alltaf að vera fyrstir með nýjungar. Við vorum til dæmis að fá

nýjar bragðtegundir af hinu geysivinsæla 100% Whey Professional próteini frá SciTec Nutrition sem er núna til í nýu bragðtegundum þannig að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi,“ segir hann.

Hallgrímur segir fæðubótarefni geta verið nauðsynlega viðbót við mataræði. „Þau eru með hátt hlutfall af vítamínum, steinefnum eða annars konar efnum sem hafa næringar- eða lífeðlisfræðileg áhrif. Þau eru notuð til að uppfylla daglega þörf líkamans fyrir næringarefni og neysla ákveðinna fæðubótarefna er talin auka árangur á vissum sviðum.“

Sportlíf er með netverslun á sportlif.is og þar má einnig finna frekari upplýsingar um fyrirtækið sem og á Facebook-síðu Sportlífs.



Sportlíf er með tvær glæsilegar verslanir, aðra í Holtagörðum og hina í Glæsibæ.

## Einódag

# KEMUR HEILSUNNI Í LAG



EIN TAFLA Á DAG : SYKURLAUSAR  
LITLAR VÍTAMÍNTÖFLUR SEM GOTT ER AÐ GLEYPA

SJÁ NÁNAR Á VITAMIN.IS

ÍLENSK FRAMLÆIÐSLA / FÆST Í APÓTEKUM UM LAND ALLT







**OMEGA OG ADHD**

**Árið 2006** var gerð rannsókn í Ástralíu á 132 börnum sem öll höfðu verið greind með athyglisbrest og ofvirkni (ADHD). Rannsóknin var framkvæmd þannig að hluti barnanna fékk omega 3 og 6 auk vítamína og steinefna, hinn hlutinn fékk lyfleysu. For-eldrar barnanna voru látin meta árangurinn eftir 15 vikur og aftur eftir 30 vikur með því að svara stöðluðum ADHD greiningarprófum út frá börnunum. Börnin sem ekki fengu omegasýrurnar fengu samt sem áður vítamín og steinefni. Eftir 15 vikur var árangurinn mældur. Börnin sem fengu bara vítamín sýndu engan mælanlegan árangur af ofvirkni og hvatvísi meðan umtalsverður árangur mældist hjá hópnum sem fékk omegasýrur. Eftir 15. viku var lyfleysunni skipt út hjá lyfleysuhópnum fyrir omegasýrur. Á 30. viku mældist seinni hópurinn með svipaðan árangur og sá fyrri sem hélt áfram að bæta sig eftir 15. viku. Niðurstöðurnar gefa því til kynna tengsl milli betri einbeitingar og minnkandi hvatvísi og neyslu omega-fitusýra. Hins vegar virðast vítamínin og steinefnin engin áhrif hafa. Bresk rannsókn sem framkvæmd var nokkuð áður leiddi í ljós svipaðar niðurstöður og ástralska rannsóknin. Þess ber að geta að kennarar barnanna voru einnig látin svara spurningalista og mældist árangur enginn.



**SKILVIRKASTA LEIÐIN**

**Íslendingar þurfa** að taka D-vítamín þegar sólar nýtur ekki við og Omega 3 fitusýrur gera flestum gott. Þeir sem borða fjölbreytt fæði fá oftast nóg af öðrum vítamínum og steinefnum. Líði manneskja vítamínskort getur reynst nauðsynlegt að bæta sér hann upp með því að taka tiltekin efni inn í töfluformi í ákveðinn tíma. Best er að ganga úr skugga um hvort skortur sé til staðar með blóðprufu. Hægt er að biðja heimilislækni um að mæla helstu vítamín og steinefni og taka síðan inn það sem vantar. Ekki er mælt með því að hlaupa til og kaupa vítamín út í loftið. Læknisheimsókn og blóðprufa kosta vissulega sitt en vítamín líka og þetta er án efa skilvirkari leið. Mikilvægt er að fá ráðleggingar um hvernig best er að taka inn vítamín og steinefni því sum vinna á móti hvort öðru og er ekki hægt að taka á sama tíma dags.

**AMMA Í FITNESS**

**Ernestine Shepherd** er 76 ára og hefur aldrei verið í betra formi. Hún hóf líkamsrækt fyrir tuttugu árum og nafn hennar er nú skráð í heimsmetabók Guinness. Hún var að máta sundföt með systur sinni þegar þær ákváðu í sameiningu að koma sér í form. Þá var hún 56 ára. Þegar systir hennar lést skyndilega ákvað Ernestine að gefast ekki upp og hefur nú klárað hátt í tug maraþona; gangandi og hlaupandi, keppir í móðelfitness og kennir líkamsrækt. Dagurinn byrjar snemma hjá Ernestine því hún fer á fætur klukkan þrjú til að hugleiða. Þá hleypur hún 16 kílómetra fyrir hádegi. Hún segist ekki taka nein bætiefni önnur en D-vítamín en hún fylgir ströngu mataræði og drekkur meðal annars hrár eggjahvítur þrisvar á dag.



**MISSTU EKKI AF FJÖRINU Í ALLT SUMAR!**

Evrópski draumurinn hefst í júní  
Evrópski draumurinn er einn af ótalmörgum frábærum innlendum þáttum á Stöð 2 í sumar. Misstu ekki af frábærri dagskrá! Tryggðu þér áskrift í síma 512 5100 eða á [stod2.is](http://stod2.is)

**VÆNTANLEG SNILLD SEM ÞÚ MISSIR EKKI AF!**

<p><b>SPURNINGABOMBAN</b> Einn vinsælasti og léttasti spurningaþátturinn í dag! Föstudaga kl. 20.10</p>	<p><b>DALLAS</b> Frægasta fjölskylda sjónvarps-sögunnar er komin aftur! Hefst 17. júní</p>	<p><b>SPRETTUR</b> Nýr þáttur um reiðmennsku með Helga Björns og Vilborgu. Hefst 10. júní</p>	<p><b>STÓRA ÞJÓÐIN</b> Vandaðir heimildarþættir um sístækkandi vandamál á Íslandi. Miðvikudaga kl. 20.10</p>	<p><b>SO YOU THINK YOU CAN DANCE</b> Veldu þér dansfélaga! Hefst 8. júní</p>
<p><b>THE KILLING</b> Mögnuð endurgerð á dönsku þáttunum Forbryðdelsen. Sunnudaga kl. 22.05</p>	<p><b>GLEE</b> Einn vinsælasti unglingsþáttur allra tíma! Hefst 18. júní</p>	<p><b>BONES</b> Kynþokkafyllsti réttarmeinafræðingur heims! Hefst 26. júní</p>	<p><b>GIRLS</b> Ný gamanþáttaröð frá HBO og leikstjóra 40 Year Old Virgin. Hefst 5. júní</p>	<p><b>BARNAEFNI</b> Frábært skemmtiefni fyrir þá yngri – allt á íslensku! Alla virka daga og allar helgar</p>

**#STÖD2**