

HEILSUVÖRUR

FÖSTUDAGUR 21. SEPTEMBER 2012

Kynningarblað Góð fæðubótarefni, börn þurfa svefn, hollt og heilsusamlegt.



Solla segir það vera markmiðið með Himneskt vörum að fleiri hafi ráð á því að kaupa hollar, lífrænar vörur. MYND/VILHELM

Nýtt himneskt ofurfæði á markað

Vörumerkið **Himneskt** er alltaf að bæta fleiri vörum inn í línuna sína. Undanfarið hefur verið lögð áhersla á ofurfæði en með því að borða ofurfæði er hægt að uppfylla ákveðna næringarþörf með litlu magni. Von er á nýjum vörum í ofurfæðislínuna á næstu vikum.

Eftirspurn eftir heilsufæði og lífrænu fæði hefur aukist mikið á undanfórnum árum. „Það eru skemmtilegir tímar fram undan í heilsu- og hollustumálum því aðgengi að góðum heilsuvörum er alltaf að aukast,“ segir Solla Eiríks, sem stofnaði vörulínuna Himneskt ásamt manningnum sínum, Elíasi Guðmundssyni.

Íslensk ofurfæða

Hún segir meðvitund um íslenska ofurfæðu (e. superfood) að verða meiri og farið sé að flytja út fjalla-grös, þara og fleira. „Ofurfæða hefur verið skilgreind sem fæða sem inniheldur frá náttúrunnar hendi sérstaklega mikið magn af næringarefnum og/eða góðum plöntuefnum. Oft er kunnuglegur matur eins og bláber, spergilkál, lax og valhnetur flokkaður sem ofurfæði. Sumir tala um meira framandi fæðu eins og goji-ber, maca og hráar kakóbaunir. Við hjá Himnesku höfum lagt áherslu á að víkka þessa ofurfæðislínu hjá okkur út og erum að koma með nýjar og skemmtilegar vörur á næstu vikum.“

Himneskar nýjungar

Von er til dæmis á ashwaganda sem oft er kallað indverskt ginseng.

„Ashwaganda er oft sagt bæta líkamlega orku, styrkja ónæmiskerfið og verja líkamann gegn sýkingum. Íþróttamenn hafa notað það í þeytinga til að búa til náttúrulegan orku-drykk sem hressir, bætir og kætir. Svo verðum við með stevia-blöð en þau eru náttúrulegur sætugjafi. Einnig duft úr baobab-aldintrénu en það gefur sætan sítruskeim enda mjög C-vítamínríkt en ávöxturinn er einnig óvenju kalkríkur. Sæta og súra bragðið sem baobab gefur er til dæmis gott í ostakökur, smákökur og orkustykki. Fræbelgurinn úr mesquite-tré er þurrkaður og malaður í trefjaríkt mjöl sem gefur sætt karamellubragð. Það er æðislegt í kex og smákökur og passar mjög vel með súkkulaði. Við verðum líka með hrátt kakóduft sem er gert úr möluðum kakóbaunum þegar búið er skilja kakósmjörð frá.“

Ofurfæða á markaði

Fyrir á markaði í ofurfæðislínunni frá Himneskt eru meðal annars goji-ber sem eru auðug af vítamínum, steinefnum og andoxunarefnum. Hráar kakóbaunir og kakónibbur hafa notið vinsælda. Maca hefur verið á markaði en það er rótargrænmeti og er rótin þurrkuð og möluð í duft sem er mjög næring-

arríkt. „Maca er sögð auka einbeitingu, úthald, orku og frjósemi. Við höfum líka verið með chia-fræ sem eru auðug af fjölmætuum fitusýrum og þá sérstaklega omega-3, sem eru lífsnauðsynlegar. Fræin eru mjög trefjarík og það er til dæmis gott að nota þau í grauta. Lucuma er næringarríkur ávöxtur sem fæst frá Himnesku í þurrkuðu duftformi og er æðislegur í sjeik og ís til að gefa sætt og gott bragð. Við höfum líka verið með frjókorn frá býflugum (e. bee pollen) sem eru korn sem eru sögð vera best faldi fjársjóður náttúrunnar. Frjókorn eru góður próteingjafi, innihalda mikið af vítamínum og andoxunarefnum og eru sögð gefa orku og aukna frjósemi. Hampfræin okkar eru sérlega rík af lífsnauðsynlegum fitusýrum og aminosýrum og þau eru einnig góður stein- og snefilefnagjafi. Þau eru góð í sjeika og dressingar, en líka bara ein og sér sem snarl. Svo er það chlorella-þörungurinn sem fæst oftast í grænu dufti eða litlum grænum töflum. Mikið er af próteini, járni og andoxunarefnum í þörungunum og eru þeir sagðir styrkja blóðið og búa upp ónæmiskerfið. Við höfum líka verið með kókospálmasýkur og kakósmjör í ofurfæðislínunni hjá okkur,“ segir Solla.



Ofurfæðislínan frá Himnesku er alltaf að stækka. Á næstu vikum bætast nokkrar spennandi vörur við línuna.

Vottaðar vörur

Allar lífrænar vörur frá Himnesku eru vottaðar af vottunarstofunni Tún. „Hjá okkur eru gæðin höfð í fyrirrúmi og við höfum haft það að markmiði að allir hafi efni á að borða hollt. Mér finnst eðlilegt að það sé

hægt að kaupa lífræna og holla vöru í stórmörkuðum og að hún sé samkeppnishæf. Það er stöðug þróun í vöruúrvalinu hjá okkur og við reynum alltaf að vera í fremstu röð við að kynna það sem er nýjast í heilsuheiminum,“ segir Solla.

EN GEDI Náttúrulegar Húð- og Hárvörur



Innihalda blöndu af náttúrulegu salti og steinefnum úr Dauðahafinu og jurta- og ilmkjarnaolíur. Dauðahafsleirinn í En Gedi hefur góð áhrif á þá sem þjást af gigt og eymslum í vöðvum og liðamótum.

Sölustaðir: www.femin.is; Góð Heilsa Gulli Betri, Njálsgötu 1; Beautiful Icecolors, Langarima 21.

Allar vörurnar eru án parabena, formalíns og SLS.

Kíktu á  En Gedi Ísland

EN GEDI
The Natural Care
From The Dead Sea

www.engedi.is

PRÓGASTRÓ við óróa í meltingu

Einn öflugasti asídófilus sem er fáanlegur en hann kemur reglu á meltinguna og dregur úr margs konar kvillum eins og uppþembu og krömpum.

Fátt jafnast á við góða meltingu!

PRÓGASTRÓ DDS PLÚS 3-góðgerlarnir eru sannarlega himnasending fyrir meltinguna. DDS1 er einn öflugasti asídófilus sem er fáanlegur en hann kemur reglu á meltinguna og dregur úr margs konar kvillum, svo sem uppþembu, tregri og lausri meltingu, krömpum og kandítu, svo eitthvað sé nefnt.

Góðar fréttir, nýtt PRÓGASTRÓ!

Gerlarnir í PRÓGASTRÓ DDS PLÚS 3 eru bæði gall- og sýrupolnir og hafa þann frábæra eiginleika að margfalda sig í smáþörmunum og dvelja þar lengi sem er mikilvægt. Margir spyrja hvers vegna það sé nauðsynlegt að gerlarnir séu sýru- og gallþolnir. Svárið er einfalt. Próbiótískir gerlar sem við köllum góðgerla eiga mjög erfitt með að lifa af í háu sýrustigi í maganum, en hann á að vera súr. Mesta þörfin fyrir góðgerlana er í smáþörmunum.

Hvernig er best að taka inn PRÓGASTRÓ?

Mælt er með að taka gerlana á fastandi maga á morgnana, tvö hylki með einu glasi af volgu vatni en leyfa síðan smá tíma að líða áður en morgunmatar er neytt. Auka má skammtinn

upp í sex hylki á dag við sérstökum meltingarkvillum í 10-20 daga og minnka svo skammtinn þegar jafnvægi er náð.

Af hverju þurfum við próbiótíska gerla?

Nútímafólk er undir miklu álagi, neytir fæðu sem er mikið unnin, borðar á hlaupum og er stressað. Marga skortir góðgerla í meltinguna og þá oft frá unga aldri. Einkenni skorts er oftast uppþemba, lausar eða tregar hægðir, margir húðkvillar, sveppasýkingar, fæðuþol og krampar svo eitthvað sé nefnt. Það er ágætis hugmynd fyrir fólk með eitthvað af ofangreindum kvillum að prófa sig áfram með PRÓGASTRÓ DDS PLÚS 3. Góðgerlarnir eru náttúrulegir, lausir við mjólk, glúten, sykurlausir, soja og rotvarnarefni.

Gerlar geymast betur í gleriláti

PRÓGASTRÓ DDS PLÚS 3 er í 100 hylkja glerglasi en allir góðgerlar eru loftfælnir og því mikilvægt að þeir séu geymdir í glerglasi og æskilegt að geyma þá í kæli en þó ekki nauðsynlegt.

Fáanlegir í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Frekari upplýsingar eru á www.gengurvel.is.



Líður þér eins og að sjóði á þér?

CHELLO

Náttúruleg lausn á
breytingarskeiðinu



facebook:
Chello fyrir
breytingarskeiðið

Hita- og svitakóf er oft fylgikvilli breytingarskeiðs kvenna

Chello hefur bætt líðan fjölda kvenna á þessu annars frábæra tímaskeiði.

Chello er náttúrulegt efni og fæst í þremur tegundum:



Grænn án
Soja



Rauður fyrir konur
yfir fimmtugt



Blár fyrir konur
undir fimmtugt

Chello fæst í heilsubúðum, apótekum
og heilsuhillum stórmarkaðanna



www.gengurvel.is

Skólabörn þurfa nægan svefn

Foreldrar ættu að gæta að því að börnin fái nægan svefn. Svefn er ákaflega mikilvægur fyrir ung börn. Á nóttunni byggja þau upp orku fyrir næsta dag. Börn á skólaaldri ættu að vera komin í rúmið í síðasta lagi klukkan níu á kvöldin, segir norskur barnalæknir. Samkvæmt bandarískri könnun eiga 40% barna við svefnörðugleika að stríða fyrst eftir að skólastarf hefst á haustin. Vandamálin byggjast á að börnin vakna á nóttunni og eiga í erfiðleikum með að sofa ein. Truflun á nætur-svefni getur komið niður á heilsu

barnanna, þau verða þreytt, döpur, hrædd og stressuð. Það eykur síðan hættu á erfiðleikum í námi. Mikilvægt er að hafa fastar venjur með svefntíma alla daga vikunnar. Ekki hafa sjónvarp eða önnur rafmagnstæki í herbergi barnsins. Ekki gefa barninu orkuríka drykki með kvöldmatnum. Gott er að fara með barnið snemma í rúmið, lesa fyrir það stutta stund, slökkva síðan ljósið og ganga fram. Börn á skólaaldri þurfa 10-12 tíma svefn. Sé þeirri reglu haldið er barnið hamingjusamara og námfúsara.



Nauðsynlegt er að börn á skólaaldri hafi fastar venjur með svefntíma.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Elsa Jensdóttir elsaj@365.is sími 512 5427

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

FIMM ÚTVARPS- STÖÐVAR Í BEINNI

vísir
- oft á dag

Lepicol

- fyrir meltinguna

Inniheldur Psyllium husk trefjar ásamt mjólkursýrugerlum. Lepicol Plús inniheldur einnig meltingarenzym. Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



Lepicol Plús örvar
meltinguna

Lepicol heldur
hægðunum í jafnvægi



500%

afsláttur frá viðmiðunarverði af hágæða fæðubótarefnum

Aðeins föstudag og laugardag



50%
1995.-

L-GLUTAMINE 300 g

Styður vöðvaxð, eykur upptöku próteins og minnkar vöðvanjörubrot. Styður ónæmiskerfið og eykur úthald. Nauðsynlegt fyrir alla sem æfa af krafti eða eru í mikilli brennslu. Viðmiðunarverð kr. 3.995.-



50%
1995.-

CREATINE 450 g

Duft, sem eykur orku, úthald og styrk Viðmiðunarverð kr. 3.995



50%
4995.-

Professional 100% Whey protein 2,27 g

Hreint mysuprótein fyrir aukinn vöðvaxð. Frábært bragð. 75 skammtar. Viðmiðunarverð kr. 9.995



50%
3995.-

Professional Mass Gainer 3 kg

600 kal/ pr.skammtur. Mysu,-mjólkur- og eggjaprótein. Frábært bragð 30 skammtar. Viðmiðunarverð kr. 7.995



50%
2495.-

AUKIN BRENNSLA

PhD CLA 90 belgir
Fitusýrur sem auka brennslu en viðhalda vöðvaxti. Viðmiðunarverð kr. 4.995.-



50%
6495.-

AUKIN BRENNSLA

PhD DIET WHEY 2 kg
fyrir þá sem vilja minnka líkamsfitu fyrir á sama tíma viðhalda vöðvaxti og góðri heilsu. Ný kolvetnasnauð próteinblanda. Viðmiðunarverð kr. 12.995



50%
6495.-

EAS MASS FACTOR 3,7 kg
Próteinrík þyngingarblanda sem eykur vöðvauppbyggingu. Frábært eftir æfingar. Viðmiðunarverð kr. 12.995

Magnús Samúelsson
Alþjóðlegur meistari í vaxtarækt



allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

PurePharma væntanlegt til Íslands

Sportlíf hefur bráðlega sölu á fæðubótarefnum frá danska fyrirtækinu **PurePharma**. Þau gagnast bæði íþróttafólki sem vill bæta árangur sinn og um leið öðru fólki sem vill innbyrða holl fæðubótarefni.

PurePharma er alþjóðlegt fyrirtæki sem er staðsett í Danmörku. Fyrirtækið framleiðir eingöngu nokkur vísindalega sannreynð fæðubótaefni sem virkilega hafa áhrif á heilsufólks. Sportlíf mun bráðlega selja PurePharma-vörurnar í verslunum sínum. Að sögn Jóns Inga Þrastarsonar, verslunarstjóra Sportlífs í Glæsibæ og talsmanns PurePharma á Íslandi, er tilgangur sá að setja á markað hérlandis Omega-3 fiskiolíu, D-vítamín og nauðsynleg steinefni í hæsta gæðaflokki fyrir fólk og íþróttamenn sem gera miklar kröfur.

„Þessar þrjár vörur hafa mjög sterk gögn á bak við sig um gildi sitt og virkni sem meirihlutinn af hinum vestræna heimi getur notið góðs af.“

Alþjóðleg gæðavottun

Sumir af bestu crossfit-iðkendum, læknum og heilbrigðisstarfsfólki nota og mæla með vörunum frá PurePharma, segir Jón Ingi. „Þar má nefna tvöfalda heimsmeistara, Annie Mist og Rich Froning, sem og aðra heimsmeistara í crossfit. Allar vörurnar hafa hlotið alþjóðlega gæðavottun til að ná hámarks-gæðum og sjálfbærni í umhverfinu. Þessar þrjár vörur okkar eru taldar vera besta náttúrulega leiðin á markaðnum til að auka afköst, draga úr bólgum og til að styrkja ónæmiskerfið.“

Hver vara hefur verið þróuð innan þriggja nauðsynlegra þátta. Eftir æfingu þarf líkaminn hvíld til að ná bata. PurePharma O3 (Omega 3) hjálpar líkamanum að draga úr bólgum og hraðar endurheimt.

„Svo er það annar þátturinn sem er æfingin sjálf. Þar hjálpar PurePharma M3 til við byggja upp styrk á sama tíma og það hámarkar próteinmyndun í vöðvunum sem leiðir til aukinna afkasta.“

Þriðji þátturinn að sögn Jóns Inga er heilsujafnvægi. „Hin einstaka blanda af náttúrulegum uppsprettum af PurePharma D3 styrkir ónæmiskerfið og styður mikilvæg líffæri eins og nýru.“

Áhrifamikil blanda

M3-steinefnin frá PurePharma inniheldur steinefnin sink og magn-

esíum. Þau gegna mikilvægu hlutverki eftir æfingar við að hjálpa til við próteinmyndun og hraða því uppbyggingu vöðvanna. „Magnesíum er talið vera einstaklega mikilvægt fyrir eðlilega virkni vöðvanna og spilar mikilvægt hlutverk í umbreytingu kolvetna í orku sem og að hjálpa til við vöðvaslökun“, segir Jón Ingi. B6-vítamíni og eplasýru, sem eru upptökuhvatar, hefur verið bætt við M3 frá PurePharma og er því varan gríðarlega skilvirk. „Þessi blanda er hönnuð til að auka afköst og um leið hraða endurheimt. Eplasýran er upprunalega fengin úr grænum eplum og gegnir lykilhlutverki í upptöku steinefnanna en getur einnig dregið úr mjólkursýrmyndun í vöðvum.“

Omega 3 ætti að vera flestum Íslendingum kunnugt enda er lýsi auðugt af Omega 3 að sögn Jóns Inga. „PurePharma Omega 3-fiskiolían hefur verið hönnuð með það að leiðarljósi að vera hreinasta og áhrifamesta fiskiolían á markaðnum. PurePharma Omega 3-fiskiolían hefur hlotið alþjóðlega gæðavottun og er farið yfir hvern skammt fyrir sig og hrein- og ferskleiki vörunnar athugaður en það er unnið af óháðri stofnun IFOS (International Fish Oil Standards).“

Omega 3-fiskiolían getur hjálpað til við að auka afköst hjá íþróttamönnum, segir Jón Ingi, og þá helst þeim sem eru í íþróttum þar sem er mikil ákefð. „Omega 3 getur dregið úr bólgum eftir æfingar og þar af leiðandi hraðað endurheimt. Einnig er því haldið fram að Omega 3 geti dregið úr morgunstirðleika sem og viðhaldið vel smurðum liðamótum.“

D-vítamín er mikilvægt

D-vítamín er Íslendingum mjög mikilvægt, segir Jón Ingi. „Það fór vart fram hjá neinum síðasta vetur þegar mikið var fjallað um það í fjölmiðlum. Húðin framleiðir D-vítamín fyrir tilstilli sólárgeisla og er því D-vítamínskortur mjög algengur á Íslandi og sérstaklega yfir vetrarmánuðina og því mikilvægt að taka inn D-vítamín í formi fæðubótarefna. Skortur á D-vítamíni getur leitt til vöðvarýrnunar, beinþynningar, tannskemmda og veikara ónæmiskerfis. D-vítam-



Jón Ingi Þrastarson, verslunarstjóri í Sportlífi. „Omega 3-fiskiolían getur hjálpað til við að auka afköst hjá íþróttamönnum.“

MYNDIR/ANTON



PurePharma-fæðubótarefni eru afar mikilvæg fyrir íþróttamenn sem aðra.

ín örvar frásog kalks úr meltingarveginum og því mikilvægt fyrir tann- og beinheilsu. D-vítamín er fituleysanlegt og er það ástæðan fyrir því að PurePharma framleiðir D3-vítamínblöndu, sem inniheld-

ur jómfrúarolíu til að hámarka upptökuna á vítamíninu. Einnig er talið að D-vítamín styrki ónæmiskerfið og bæti nýrnastarfsemi.

PurePharma-vörurnar verða til sölu eftir tvær vikur í verslunum

Sportlífs í Glæsibæ og Holtagörðum. „Á sama tíma og vörurnar verða seldar hér setjum við nýjan vef í loftið, www.purepharma.is. Þar verður hægt að afla sér allra upplýsinga um vörurnar og versla þær líka.“

PURE PHARMA

