

Næring, heilsa og lífsstíll

FIMMTUDAGUR 31. MAÍ 2018

Kynningar: Eldum rétt, Florealis, Icepharma

Lætur draumana rætast

Hlaupin hafa gefið Rúnu Rut Ragnarsdóttur miklu meira en hana grunaði. Hún notar þau m.a. sem andlega uppbyggingu og hvatningu til að láta drauma sína rætast. ➔2



„Hlaupin hafa gefið mér aukid sjálfstraust og ég hef lært að ég er enginn meðaljón heldur manneskja sem getur svo miklu meira en ég hélt,“ segir Rúna Rut Ragnarsdóttir. MYND/EYÞÓR

Nicorette Fruitmint

Mjúkt, bragðbætt nikótínlyfjatyggigúmmí sem auðveldar þér að hætta að reykja



Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Nicorette Classic/Freshmint/Fruitmint/Whitemint lyfjatyggigúmmí (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksflúka hjá einstaklingum eldri en 15 ára. Þau draga úr nikótínþörf og fráhrarfskennendum og auðvelda reykingsfólki að venja sig af tóbaki. Það er tuggið hægt í um 30 mín. og látið liggja í munni þess á milli. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.sedlyfjaskra.is.

nicorette
gerðu eitthvað magnað

Hlaupaferill Rúnu Rutar Ragnarsdóttur hófst um aldamótin þegar hún byrjaði að hlaupa úti á sumrin eftir langa inniveru í ræktinni yfir veturinn. Sama ár tók hún þátt í sínu fyrsta keppnishlaupi en eftir bakslag lagði hún hlaupaskóna á hilluna í faein ár. Þegar fjölskyldan flutti til Boston árið 2005 hófst hlaupaferillinn á ný og hefur staðið yfir óslitið síðan. Nokkrum árum síðar hóf hún að stunda utanvegahlaup en síðasta rúma árið hefur hún tekið þátt í tveimur skemmtilegum og krefjandi utanvegahlaupum í Hong Kong og á eyjunni Elbu skammt undan ströndum Ítalíu.

Rúna segir að upphaflega hefði hún ekki trú að því að hún gæti haft gaman af hlaupum enda ekki þolað þau sem barn. Það var ekki fyrr en eiginmaður hennar, Tómas Ingason, dró hana út að hlaupa sem hún lærði að njóta þess að hreyfa sig utandyra. „Ég man þegar ég fór í Óskjuhlöina með honum í fyrsta sinn hvað ég þoldi ekki ójafnt undirlagið. Á þeim tímapunkti hefði ég aldrei trú að því að ég ætti eftir að hlaupa í 100 km fjallahlaupi á lífsleiðinni.“

Hún segir mest heillandi við hlaupin að þar sé hægt að láta drauma sína rætast. „Það er eitt-hvað svo heillandi við að hlusta á draumana sína, láta þá verða að veruleika og leyfa þeim að þróast í nýjar áskoranir.“

Gefa aukid sjálfstraust

Ákveðin kaflaskil urðu á hlaupaferli Rúnu þegar fjölskyldan flutti til Boston árið 2005. „Á þessum tíma hafði ég hvílt hlaupin í góðan tíma. Ég datt inn á heimasíðu um

Boston hálfmarabon og ákvað að slá til. Dóttir mín var þá tveggja ára þannig að ég hljóp með hana í hlaupakerru þegar ég var að undirbúa mig. Ég man að þegar ég kom í mark hugsaði ég að það væri nú bara skritið fólk sem færi tvöfalt þá vegalengd. Þremur mánuðum síðar rákumst við hjónin á bók um marabon eftir Hal Higdon og í ágúst 2006 hlupum við okkar fyrsta marabon. Síðan þá hef ég hlaupið í þrettán marabonhlaupum og nokkrum ultra hlaupum. Þrjár sinnum hef ég hlaupið Laugavegin og einu sinni Esjumarabon og Hengilshlaupið.“

Hún segir magnað að horfa til baka og sjá hvernig hlaupin hafi þróast hjá henni en þau hafi gefið sér miklu meira en hana grunaði. „Ég hef notað þau að mestu sem andlega uppbyggingu og hvatningu til að láta drauma mína rætast, stóra sem smáa. Hlaupin hafa gefið mér aukid sjálfstraust og ég hef lært að ég er enginn meðal-jón heldur manneskja sem getur svo miklu meira en ég hélt.“

Getur nánast allt

Langhlaupin hafa líka gert Rúnu þolinmóðari en hún segist ekki þolinmóð að eðlisfari heldur vilji kýla á hlutina strax. „Þess vegna hef ég t.d. ekki lagt í að stunda golf. Með hverju skrefinu sem ég tek verð ég sterkari. Það að ákveða eitthvað, og láta af því verða, hefur gefið mér mikinn styrk og trú á að ég geti nánast allt. Auðvitað hafa hlaupin líka byggt mig upp líkamlega en það er ekki ástæðan fyrir því að ég hleyp, það er bara bónus. Til að hlaupa langar vegalengdir þarf að vera sterkur en ekki síður



Rúna Rut Ragnarsdóttir kemur hér í mark í Hengill Ultra hlaupinu síðasta sumar. MYND/HENGILL ULTRA



Rúna Rut fyrir miðri mynd ásamt hlaupavinkonum sínum Helgu Mariu (t.v.) og Millu, eftir að hafa klárað 40 km hlaup á eyjunni Elbu í síðasta mánuði.



Helga María, hlaupafélagi Rúnu Rutar, tekur hér mynd af öllum höpnum við drykkjarstöð á Elbu.



Sæl og glöð eftir flott 45 km Esjumarabon síðasta sumar.

þarf höfuðstykkið að vera í lagi. Svo er líka nauðsynlegt að hafa húmor fyrir sjálfum sér og geta skemmt sér einn. Hlaupin hafa ekki bara hjálpað mér andlega og líkamlega heldur í vinnunni líka þar sem ég nota þessa aðferðafræði varðandi þær hugmyndir sem ég fæ.“

Brosandi í mark

Eins og fyrr segir lauk Rúna tveimur utanvegahlaupum í Hong Kong og á Ítalíu á síðasta ári og nú nýlega. Hún segir Hong Kong hlaupið hafa átt sér smá aðdraganda. „Sumarið 2016 ákvað ég að hlaupa í Laugavegshlaupinu og var planið að bæta tímann. Það breyttist þegar ég ákvað að taka Esjumarabon, sem er 45 km hlaup með 3.200 m hækkun, mánuði áður og Reykjavíkumrabonni mánuði síðar. Ég fór því þessi þrjú hlaup á þremur mánuðum en ég var ákveðin í að ef ég gæti það þá myndi ég skrá mig í Hong Kong hlaupið sem er 100 km hlaup.“

Hún tók undirbúninginn mjög skynsamlega að eigin sögn og ákvað í raun að æfa eins lítið og hún kæmist upp með. Markmiðið var í raun að koma brosandi í mark

og hafa gaman af. „Þetta hlaup var ein magnaðasta upplifun mín til þessa og ég kláraði innan þeirra tímamarka sem mig dreymdi um. Við vinkonurnar komum saman brosandi í mark en það sem gerði hlaupið algjörlega einstakt var að við hlupum saman alla leiðina. Það var alls ekki planið því ég vil hlaupa á minum forsendum og það er bónus ef maður er í samfloti með göðri vinkonu eða vini. Þetta var upplifun sem ég mun aldrei gleyma og hefur mótað mig mikið sem einstakling.“

Lét hjartað ráða

Rúna byrjaði að þjálfa hjá hlaupahópnum Náttúruhlaupum í apríl og þannig heyrði hún um hlaupið á Elbu. „Það var í kringum miðjan apríl sem ég ákvað að fara með hópunum. Ég skræði mig fyrst í 20 km hlaup en innst inni langaði mig í lengra hlaup. Rúnum tveimur vikum fyrir hlaupið ákvað ég að láta hjartað ráða og fara frekar 40 km og voru hlaupafélagar mínir himinlifandi.“

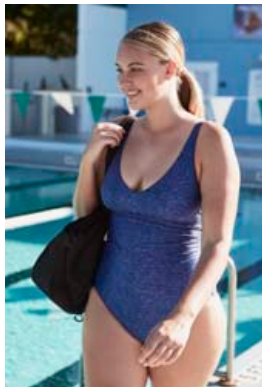
Hún segir hlaupið hafa gengið vonum fram og kláraði hún það á 30 mínútna skemmri tíma en plön

gerðu ráð fyrir. „Ég fann ekki mikið fyrir þessu hlaupi enda komin með góðan hlaupagrunn. Ég vildi þó ekki fara hraðar enda var planið ekki að fara í neina keppni þar sem upplagið var bara að njóta.“

Alltaf þakklát á ráslinu

Á löngum hlaupaferli hefur ekki allt gengið upp að sögn Rúnu og einu sinni þurfti hún að hætta keppni vegna veikinda. „Það var mjög svekkjandi en bara partur af þessu og eftir það er ég alltaf þakklát fyrir að vera á ráslinu og svo að komast í mark. Tími er svona meira auka markmið en ég fer ymist í hlaup með tímamarkmið og huga eða þar sem ég er alls ekkert að spá í það.“

Hún segist endalaust þakklát manninum sínum fyrir að hafa dregið sig út að hlaupa á sínum tíma og að hafa stutt sig í gegnum þessi ævintýri. „Eins hafa börnin hvatt mig til dáða. Það er aldrei að vita nema maður setji saman marabon myndabók til að sýna barnabarnabörnunum en markmiðið mitt er að hlaupa marabon eða lengra hlaup þegar ég verð 70 ára.“



Mikið úrval af TYR sundfatnaði - nýjar gerðir og litir, úr DURAFast 300+ efninu, sem er sérlega klórþolið og lithelt.

Kíktu á úrvalið á heimasíðu okkar www.aquasport.is



Bæjarlind 1-3, 201 Kópavogur sími: 5640035



Náttúrulegar trefjar sem hjálpa til við þyngdarsjórnum, viðhalda eðlilegu kólesteróli og bæta meltinguna



Útgefandi: 365 miðlar Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson Hallgrímsson

Söluumaður auglýsinga: Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

Veffang: frettabladid.is



MYKIND BÆTIEFNALÍNAN FRÁ GARDEN OF LIFE ER LÍFRÆN,
VEGAN OG LAUS VIÐ ÖLL AUKAEFNI

Bara það besta fyrir þig og Móður jörð!



Mykind línan var hönnuð með það að leiðarljósi að velja aðeins bestu mögulegu hráefnin og meðhöndla þau þannig að næringin skilaði sér sem best.

Gæði bætiefna skipta öllu máli.

Þau sem eru búin til úr fæðu eins og þessi er líklegra að líkaminn nái að nýta að fullu. Öll línan er 100% vegan og inniheldur því engar dýraafurðir. Meira að segja D3 og B12 vítamínin eru vegan en þessi tvö er oft erfitt að fá vegan í bestu formunum.

EITTHVAÐ FYRIR ALLA

Hvort sem þig vantar fjölvítamín, B12, járn, D3 vítamín, steinefni eða C vítamín

Allt lífrænt - allt vegan

Breytingar til batnaðar

Framtíðin er björt hjá Eldum rétt sem í sumar tekur í gagnið nýtt vefkerfi og kynnir app fyrir snjalltæki næsta haust. Sérstakir HM-matarpakkar verða í boði á meðan á HM í knattspyrnu stendur.

Vinsældir matarpakka Eldum rétt hafa farið stigvaxandi frá því fyrirtækið var sett á fót árið 2014. Á aðeins fjórum árum hefur umfangið vaxið úr aðeins nokkrum tugum matarpakka í það að framleiddar eru mörg þúsund máltíðir í hverri viku og flestar sendar viðskiptavinum heim að dyrum. Fyrir fáeinum vikum samþykkti Samkeppnisefirlitið kaup Baskó ehf. á 50% hlutafé í Eldum rétt og segir Kristófer Júlíus Leifsson, einn stofnenda Eldum rétt og annar framkvæmdastjóra, að það geri fyrirtækinu mögulegt að henda eftirsóknarverðum hugmyndum fyrir í framkvæmd en ella. „Við Valur [Hermannsson, mágur Kristófers og jafnframt framkvæmdastjóri] munum áfram stýra fyrirtækinu og það kemur í sjálfu sér ekkert til með að breytast í rekstrinum en þetta gerir okkur kleift að stækka hraðar og ráðast fyrir í það sem okkur dremmir um að gera.“

Hluti af stækkunaráformum Eldum rétt var að fá til liðs við sig nýjan markaðsstjóra, Erlu Arnbjarnardóttur, og mun hún sjá um að stýra markaðsmálum fyrirtækisins og aðstoða við ýmis vefkerfi sem tengjast samskiptum við viðskiptavinum. „Við vorum afar heppin að fá Erlu en hún hefur áralanga reynslu af markaðsstörfum og starfaði síðastliðin fimm ár hjá auglýsingastofunni PiparTBWA,“ segir Kristófer.

Einfalt og hnitmiðað

Þá mun Eldum rétt taka í notkun nýtt vefkerfi í sumar og segir Kristófer að viðskiptavinir muni sjá verulegar breytingar til batnaðar. „Við erum að gera allt einfaldara. Það verður auðveldara að kaupa matarpakka og hægt fá sérstakar áminningar í smáskilaboðum um pöntunarfrest og það að sækja matarpakkann. Þá verður einnig hægt að nálgast uppskriftarleiðbeiningar á heimasíðunni undir aðgangi notenda en þannig getum við bætt aðgengi og mögulega minnkað pappirsnotkun í leiðinni. Við viljum gera allt hnitmiðaðra og þægilegra fyrir viðskiptavinum okkar.“

Kristófer segir að Eldum rétt muni svo enn auka við þjónustu við viðskiptavinum á fjórða ársfjórðungi en þá stendur til að setja á markað Eldum rétt appið. „Með appinu getum við meðal annars boðið upp á að eldað verði eftir uppskriftum sem þar má finna og stilla áminningu þannig að maturinn gleymist ekki í ofninum. Eftir að viðskiptavinir hafa notið matarins geta þeir svo gefið einkunn og ritað ummæli.“ Hann bætir við að í appinu verði með einföldum hætti hægt að halda utan um upphalds uppskriftir og stilla áminningar til að minnka líkur á því að það gleymist að panta matarpakka næstu viku.

Samhliða þessu hyggst Eldum rétt gera breytingar á áskriftarþjónustu sinni. „Við erum alltaf að leita leiða til að auka ánægju áskrifenda og meðal þess sem við ætlum að bæta er möguleikar áskrifenda á að skipta með auðveldum hætti á milli matarpakka. Þá fær áskrifandi áminningu um að góður tími sé til að ákveða pakka næstu viku og þarf þá ekki annað að gera en haka í box til að breyta.“

Enn fremur er stefnt að því að bjóða upp á aukid vörurúrval á heimasíðu Eldum rétt. „Okkur dremmir um að geta boðið upp á meira úrval, kannski til að byrja



Valur og Kristófer Júlíus eru mágur og framkvæmdastjórn Eldum rétt.



HM-pakinn sem Eldum rétt býður upp á og verður til meðan á HM stendur.

með nokkrar vel valdar vörur. En með því móti gætu þeir sem panta matarpakka með auðveldum hætti nýtt sér sömu afhendingu til að fá fleiri nauðsynjavörur með.“

HM-matarpakkar í boði

Heimsmeistaramótið í knattspyrnu hefst í næsta mánuði og þarf vart að taka fram að Íslendingar verða þar í eldlinunni, ásamt öllum öðrum fremstu knatt-

spyrnuþjóðum heims. Timasetningar leikjanna á mótinu gera það að verkum að matarinnkaup sitja eflaust á hakanum og er þá gott að geta fengið matinn sendan heim. „Hugmyndin var að gera eitthvað öðruvísi en en leið taka þátt í gleðinni sem fylgir heimsmeistarumótinu,“ segir Kristófer. „Það voru margar hugmyndir sem settar voru fram en á endanum sáum við að þetta var málið.“



Eldum rétt sendir matarpakka beint heim að dyrum.



Afgreiðsla Eldum rétt er að Nýbýlavegi 16 í Kópavogi.

Eldum rétt mun bjóða upp á sérstaka HM-matarpakka á meðan á mótinu stendur og í þremur útfærslum. Í þökkunum má meðal annars finna kjúklingavængi, hamborgara, nachos-flögur og drykki frá Ölgarðinni.

„Við erum að reyna að höfða til sem flestra með vörurúrvali okkar og framleiða það sem eftirspurn er eftir. Þarna sáum við tækifæri til að bjóða knattspyrnuáhuga-

mönnum upp á góðan mat sem auðvelt er að útbúa og njóta yfir boltanum.“

Hægt verður að panta HM-matarpakka frá 7. júní næstkomandi.

Nánari upplýsingar um Eldum rétt má finna á heimasíðu fyrirtækisins, eldumrett.is, eða í síma 571-1855.

Hafa fengið frábær viðbrögð

Snorri Guðmundsson og Helga Sif Guðmundsdóttir skipa vöruþróunarteymi Eldum rétt og fer mikill hluti vinnunnar í að sanka að sér hugmyndum og einfalda flókna rétti og uppskriftir.

Við reynum alltaf að velja þrjá rétti sem passa vel saman en eru um leið nógu ólíkir til þess að kvöldverðir vikunnar verði spennandi fyrir viðskiptavinum okkar," segir Snorri og bætir við að sérstaklega sé hugað að því að kynna fólk fyrir einhverju nýju. „Þetta snýst mikið um upplifun og að bæta í vopnabúr viðskiptavina í eldhúsinu. Því veljum við oft hráefni sem kannski fást ekki í matvöruverslunum eða fólk færi almennt ekki út í að prófa sjálf.“

Hver matarpakki inniheldur þrjár kvöldmáltíðir og það eina sem viðskiptavinir gætu þurft að eiga í eldhúsinu er hveiti, sykurl, mjólk, olía, salt og pipar. „Við sendum allt annað sem þarf að eiga til þess að elda eftir uppskriftum okkar og þetta er auðvitað nokkuð fin lína sem þarf að feta. Mikill hluti þróunarvinnunnar fer því í að einfalda erfiðari aðferðir og uppskriftir, reyna að finna leiðir til að gera hlutina á sem einfaldastan hátt. Meðal þess sem við þurfum að huga að er að aðstæður eru mismunandi hjá viðskiptavinum, það eiga ekki allir flottustu græjurarnar, og reynslan fólks í eldhúsinu er sömuleiðis breytileg. Hugsunin hjá okkur er að viðskiptavinir geti



Helga Sif Guðmundsdóttir og Snorri Guðmundsson eru í vöruþróunarteymi Eldum rétt. MYND/ERNIR

verið nánast öldandi og í fábrotnu eldhúsi en samt gert réttinn eins og hann á að vera.“

Lika kennsla í eldamennsku

Með þessari formúlu Eldum rétt má eiginlega segja að fyrirtækið bjóði einnig upp á kennslu í matreiðslu. „Þessu fylgir vissulega æfing fyrir stóran hóp og þrátt fyrir að fólk læri kannski ekki eitthvað

nýtt í hverjum einasta matarpakka þá hef ég heyrt sögur af fólki sem byrjaði í áskrift hjá okkur og kunnir þá lítið sem ekkert en var orðið nokkuð sleipt í eldhúsinu eftir fáeina mánuði. Auðvitað gerist það þegar fólk kynnist alls konar aðferðum og er ekki alltaf í sama farinu. Með því að panta hjá Eldum rétt fær fólk eitthvað nýtt í hverri viku, nýjar eldunaraðferðir og hráefni.“

Snorri segir að reynt sé að forðast endurtekingar eftir fremsta megni og miðað við að sömu uppskriftir berist ekki viðskiptavinum fyrr en að minnsta kosti þremur mánuðum liðnum. „En það hefur komið fyrir, þegar uppskrift fellur sérstaklega vel í kramið hjá viðskiptavinum, að við höfum sent hana aftur út með styttra millibili.“

Spurður út í viðbrögð viðskiptavina og hvernig þeir láti þau í ljós segir Snorri viðbrögðin oft og tíðum mikil. „Við erum með þann möguleika inni á vefsíðu okkar að skráðir notendur geta gefið réttum einkunn og það er svaklega gott tæki fyrir okkur sem við styðjumst við. Sömuleiðis geta notendur skilið eftir ummæli og við hvetjum þá eindregið til að gera það því þannig sjáum við

best hvað er að virka og hvað ekki. Þannig geta virkir notendur haft bein áhrif á matarpakkana.“

Lifið snýst um mat

Vöruþróunarteymið sér alfarið um að þróa og velja matarpakka Eldum rétt auk þess að mynda íttina fyrir heimasíðuna og auglýsingar. Það kemst því fátt annað að hjá Snorra og Helgu Sif en matur. „Við verjum deginum í að sanka að okkur hugmyndum og öðru til að gera nýja og spennandi rétti, byrjum á að þróa réttinn og eldum hann svo upp á nýtt fyrir myndatökuna. En það má samt segja að við séum alltaf í vinnunni því eftir hefðbundinn vinnudag tekur við að horfa á matreiðsluþætti, skoða uppskriftir á netinu og panta matreiðslubækur. Lifið snýst um mat.“

Spurður að því hvað sé á döfinni segir Snorri að þau Helga séu að hefja vinnu við nýjan matarpakka, svonefndan heilsupakka. „Við höfum fundið fyrir þrýstingi frá fólki að það vilji enn heilsusamlegri kost og við erum í þróun vinnu við að mæta þeim kröfum sem er mjög spennandi. Ef allt gengur eftir ættum við hjá Eldum rétt að geta boðið upp á hann í haust.“

Þetta snýst mikið um upplifun og að bæta í vopnabúr viðskiptavina. Því veljum við hráefni sem fást ekki í verslunum eða fólk færi ekki út í að prófa sjálf.



Girnilegir ávextir frá Eldum rétt.

Gómsætir ávextir tilvaldir í sumar

Eldum rétt býður ekki ein-göngu upp á matarpakka sem útheimta eldamennsku af hálfu viðtakenda því frá síðasta hausti hefur fyrirtækið einnig boðið upp á tvo ávaxtapakka, það er að segja annars vegar fyrir tvö til þrjá og hins vegar fjóra til fimm, og innihalda þeir sjö skammta af gómsætum ávöxtum á mann eða einn ávöxt á dag út vikuna. Þá er jafnframt að finna fróðlegar greinar á vefsíðu Eldum rétt, eldumrett.is, um hina og þessa ávexti sem finna má í ávaxtapökku-

unum. Staðreyndin er sú að Íslendingar borða of lítið af ávöxtum og þyrfti að vera mun meira til að uppfylla ráðleggingar um hollt mataræði. Þarna sáum við hjá Eldum rétt okkur því leik á borði til þess að efla þennan þátt í fæðu viðskiptavina okkar," segir Kristófer Júlíus Leifsson, annar framkvæmdastjóra Eldum rétt. „Við leggjum kapp á að allir ávextir sem við sendum frá okkur séu ferskir, bragðgóðir og tilbúnir til neyslu. Þetta er því frábær viðbót við aðra matarpakka frá Eldum rétt eða ein og sér.“

Vinsældir farið vaxandi
Kristófer segir að burtséð frá lýðheilsusjónarmiðum hafi

hugsunin verið sú að fólk fái ferska og spennandi ávexti til að eiga út vikuna. Þrátt fyrir að epli, appelsínur og banana megi finna í ávaxtapökkuunum sé lagt mikið upp úr því að velja árstíðabundna ávexti. Þannig séu í pökkuunum ber, mangó, melónur og fleira í þeim dúr, allt eftir því hvað er best hverju sinni. „Málið er nefnilega það, að þrátt fyrir að flestir ávextir fáiast í matvörubúðum allan ársins hring er ekki þar með sagt að þeir séu fullkomlega ferskir eða tindir á góðum tíma.“

Þá bendir Kristófer einnig á að svonefndri þeytingar (e. smoothies) séu afskaplega vinsælir um þessar mundir en oftan er ekki er að finna ávexti í uppskriftum að þeim. „Ávaxtapakkarnir passa mjög vel inn í hugsjón Eldum rétt og vinsældir þeirra hafa farið vaxandi með hverri vikunni. Við vorum nokkuð efins í byrjun því það er auðvitað svoleiðis að fólk vill skoða þá ávexti sem það kaupir og velja þá sem líta vel út. Ég held að okkur hafi einfaldlega tekist að standast þær gæðakröfur sem gerðar eru til ávaxta og þess vegna pantar fólk ávaxtapakkana aftur og aftur og sífellt fleiri bættast í hópinn. Það er því tilvalið að mæla með gómsætum ávöxtum frá Eldum rétt fyrir alla í sumar.“



HM pakkin inniheldur allt sem þú þarft í gott HM kvöld fyrir 6 manns og kemur í þremur útfærslum:



Pakki 1: Buffalo kjúklingavængir með gráðostasósú og ferskum grænmetisstófum

- Buffalo kjúklingavængir (2,5 kg)
- Ofur-nachos Eldum rétt
- Drykkir í boði Ölgerðarinnar (6 dósir)

• Verð aðeins 7.590 kr (1.265 kr á mann)



Pakki 2: Hamborgaraveisla – borgarar með beikoni og osti

- Hamborgaraveisla – borgarar með beikoni og osti (6 hamborgarar)
- Ofur-nachos Eldum rétt
- Drykkir í boði Ölgerðarinnar (6 dósir)

• Verð aðeins 8.590 kr (1.430 kr á mann)



Pakki 3: Hamborgaraveisla og buffalo kjúklingavængir með gráðostasósú ásamt ferskum grænmetisstófum

- Hamborgaraveisla – borgarar með beikoni og osti (8 hamborgarar)
- Buffalo kjúklingavængir (2,5 kg)
- Ofur-nachos Eldum rétt
- Drykkir í boði Ölgerðarinnar (12 dósir)

• Verð aðeins 12.990 kr (1.080 kr á mann)

Það er óhollt að borða einn

Rannsóknir segja að það sé hollt að borða með öðrum og óhollt að borða mikið einn. Manneskjur eru einfaldlega líkamlega og andlega hannaðar til að eiga mikil samskipti augliti til auglitis.

Oddur Freyr
Þorsteinsson

oddufreyr@frettabladid.is



Það að borða einn hefur sterkari fylgni við óhamingju en nokkuð annað, fyrir utan geðsjúkdóma. Þetta var niðurstaða rannsókna Oxford Economics sem náði til 8.250 þátttakenda. Samkvæmt henni mælist fólk sem borðar alltaf eitt minna hamingju-samt að meðaltali en aðrir.

Þetta stemmir við rannsókn frá Oxford-háskóla frá síðasta ári, sem komst að þeirri niðurstöðu að því oftast sem fólk borðar með öðrum, þeim mun líklegri er það til að vera hamingjusamt og ánægð með lífið. Sú rannsókn komst líka að þeirri niðurstöðu að fólk sem borðar með öðrum sé líklegri til að vera ánægð með sig og hafa stærra félagslegt stuðningsnet.

Þetta kemur ekki beinlínis á óvart, því það má gera ráð fyrir sterkri fylgni milli þess að vera einmana og borða einn og það er vel þekkt að einmanaleiki er mjög óhollur.

Einmanaleiki næstum eins óhollur og reykingar

Robin Dunbar, prófessor í sálfræði, vann að rannsókninni hjá Oxford-háskóla. Hann segir að við vitum einfaldlega ekki hvers vegna fólk sem borðar saman er hamingjusamara.

„Það að eiga vini gerir okkur bara hamingjusamari,“ segir hann. „Það sem þú gerir við matarborðið með öðrum er vel til þess fallið að koma endorfin-kerfinu í gang. Endorfin er boðefni sem heilinn framleiðir sem er efnafræðilega skylt óþíóðum og gefur okkur vellið-unartilfinningu.“ Dunbar segir að það sé framleitt þegar við stundum alls kyns félagslegar



Það er andlega og líkamlega hollt að hittast yfir matarborðinu. NORDICPHOTOS/GETTY

athafnir og sé lykilkþáttur í því hvernig primatar bindast tengslum í félagsþópum og samböndum.

Dr. Nick Lake sálfræðingur segir að einmanaleiki sé áhrifaþáttur fyrir alls kyns líkamleg og andleg vandamál. Hann segir að það sé skýrar sannanir fyrir því að þeir

sem séu einmana eða einangraðir séu mikið líklegri til að verða fyrir erfiðum langtimaveikindum eins og hjartasjúkdómum eða krabbameini og það sé næstum jafnmikill áhættuþáttur og reykingar.

Prófessor Dunbar segir að eitt skýrasta dæmið um þetta sé

samantekt sem var gerð á 148 faraldsfræðirannsóknum. Þar var verið að leita að þeim þáttum sem voru líklegastir til að hjálpa fólki að lifa í 12 mánuði eftir hjartaáfall. Það kom í ljós að það sem hjálpaði langmest var að eiga góða vini og hætta að reyka.

Líkamlega hönnuð fyrir samskipti

Manneskjur eru líffræðilega hannaðar fyrir samskipti, sérstaklega augliti til auglitis. Rannsókn frá Michigan-háskóla komst að þeirri niðurstöðu að það að skipta samskiptum við vini og fjölskyldu augliti til auglitis út fyrir skilaboð á samfélagsmiðlum gæti tvöfaldað hættuna á þunglyndi. Rannsakendur sögðu líka að þeir sem áttu félagsleg samskipti við vini og fjölskyldu að minnsta kosti þrjár vikur hefðu fæst einkenni þunglyndis.

Þeim sem glíma við þunglyndi getur hins vegar reynst erfið að hugsa sér samskipti við fólk augliti til auglitis. Þá er miklu hollara að eiga að minnsta kosti samskipti í gegnum samfélagsmiðla en að eiga ekki í neinum samskiptum. Allt er betra en ekkert.

Vekjum jákvæðar tilfinningar

„Við erum mesta félagsveran af öllum dýrum,“ segir Paul Gilbert, prófessor í sálfræði. „Heilinn og líkaminn eru byggð til að vera mótuð og stjórnað af samskiptum við aðra allt frá fæðingu.“

Gilbert segir að eitt það mikilvægasta sem fólk getur gert fyrir hvert annað sé að róa hvert annað og vekja jákvæðar tilfinningar. Móðir sem nær augnsambandi og brosir til ungbarnsins síns vekur til dæmis jákvæðar tilfinningar hjá barninu, sem brosir yfirleitt til baka.

Á sama hátt vekjum við jákvæðar tilfinningar hjá þeim sem við berum jákvæðar tilfinningar

„Það sem þú gerir við matarborðið með öðrum er vel til þess fallið að koma endorfin-kerfinu í gang. Endorfin er boðefni sem heilinn framleiðir sem er efnafræðilega skylt óþíóðum og gefur okkur vellið-unartilfinningu.“

Robin Dunbar

til með samskiptum við þau, segir Gilbert. Til dæmis með því að hitta vini okkar og segja þeim að okkur þyki gaman að sjá þá. Gilbert segir að þetta sé mikilvægt.

Gilbert segir að bestu samböndin séu þegar fólk elskar okkur þrátt fyrir gallana okkar eða það sem við litum á sem slæmu hliðarnar á okkur. Hann segir að ást snúist um að elska aðra þegar það er erfið, ekki þegar það er auðvelt. Hann segir að það séu þeir sem þekkjá okkur náð sem geti gefið okkur þessa ást og þeir geri það með nærveru sinni, með snertingu og með því að borða, drekka og deila með okkur. Gilbert segir að þess vegna sé það andleg næring að verja tíma saman.

Það er því um að gera að leggja sig fram um að reyna að eiga sem mest samskipti augliti til auglitis. Þetta þýðir að það þarf ekki að finna neina afsökun til að bjóða vinum og fjölskyldu í mat, það er visindalega sannað að það er hollt fyrir bæði þau og okkur, jafnvel þó að maturinn sé það kannski ekki.

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins



Probi Mage LP299V® inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®

Fæst í apótekum og heilsuverzlunum, Hagkaup, Melabúðinni Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsölastaða um land allt.

Borbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkunn.

Prófessor Bengt Jéppsson hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgöfðu mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®).

abel heilsuvörur

Zonnic mint er nýtt nikótínlyf í mjög nettum skammtapoka sem settur er undir vör. Zonnic mint inniheldur 4 mg af nikótíni í hverjum skammtapoka og er ætlað til meðferðar við tóbaksfíkn og auðveldar þannig fólki að draga úr eða hætta tóbaksnotkun. Fæst í apótekum.

Zonnic mint skammtapokar (posar) eru þróaðir í Svíþjóð og hafa verið notaðir þar í landi í nokkur ár til að auðvelda fólki að draga úr eða hætta tóbaksnotkun. Lyfið er einnig komið á markað í Noregi og Finnlandi.

Nikótínið frásogast í munnholinu

„Zonnic mint skammtapokarnir með nikótíni eru vættir með tungunni og settir undir vörina og geymdir þar.“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Gott er að færa pokann til öðru hvoru með tungunni en það eykur losun nikótínsins úr honum.“ Sumir fá brjóstsviða og ertingu í maga við notkun á nikótínlyfjatyggiðum en munnvatn myndast stöðugt þegar það er tuggið og er síðan kyngt og fer niður í maga. Nikótínið úr Zonnic skammtapokum frásogast í munnholinu, sem lágmarkar magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu.

» Nikótínið úr Zonnic skammtapokum frásogast í munnholinu, sem lágmarkar magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu.

Hættu á þínum hraða

Zonnic mint hjálpar bæði þeim sem vilja hætta tóbaksnotkun alveg og þeim sem vilja draga úr reykingum og skiptir þá máli að hafa í huga að hver sigarettu sem sleppt er að reykja er sigur.



Nýtt nikótínlyf: Skammtapokar undir vör



Máttu ekki reykja? Zonnic mint skammtapokinn hentar þar.

ingahúsum, getur Zonnic mint skammtapokinn hentað vel þar sem hann er það litill og þunnur að hann sést ekki, nikótínið losnar úr pokanum yfir lengri tíma og gefur um leið ferskan andardrátt.

Söluastaðir

Zonnic mint inniheldur 4 mg af nikótíni í hverjum skammtapoka og kemur í 20 stk. dósum með skrüflokki og barnalæsingu. Salan hófst 1. september og er Zonnic mint komið í sölu í helstu apótekum og í fjölda verslana og bensinstöðva. Ítarlegar upplýsingar um Zonnic mint er að finna á www.zonnic.is.

Athugið að lesa vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Þar sem mjög hátt hlutfall þeirra sem reyna að hætta reykingum hefur aftur tóbaksnotkun er mikilvægt að hver og einn taki ferlið á sínum

hraða – sleppi einni sigarettu í einu. Oft á ekki við að nota tóbak og þá er Zonnic mint skammtapoki góð lausn. Þegar fólk vill ekki, getur ekki eða má ekki reykja, t.d. á fundum, í flugvélum eða á veit-

» Zonnic mint hjálpar bæði þeim sem vilja hætta tóbaksnotkun alveg og þeim sem vilja draga úr reykingum og skiptir þá máli að hafa í huga að hver sigarettu sem sleppt er að reykja er sigur.



zonnic®

Nýtt jurttalyf við blöðrubólgu frá Florealis slær í gegn

Lyngonia er jurttalyf við endurteknum þvagfærasýkingum hjá konum. Það er eina lyfið við slíkum sýkingum sem fæst án lyfseðils. Lyfið er unnið úr sortulyngsútdrætti og er fyrsta jurttalyfið sem var viðurkennt af lyfjafyrirvöldum á Íslandi. Lyngonia fæst í öllum helstu apótekum um land allt.

Við höfum fengið frábærar viðtökur við þessa nýja lyfi en Lyngonia er jurttalyf við endurteknum þvagfærasýkingum hjá konum. Jafnframt er það eina lyfið sem fæst án lyfseðils við slíkum sýkingum," segir Elsa Steinunn Halldórsdóttir, doktor í lyfja- og efnafraði náttúruafna og þróunarstjóri Florealis.

„Konur sem fá endurtekna þvagfærasýkingu eru greinilega tilbúnar að prófa önnur úrræði en hefðbundin sýklalyf sem geta leitt til sýklalyfjaónæmis. Konur þekkja almennt einkennin vel og hafa fengið greiningu hjá sínum lækni. Við höfum fengið mjög góð viðbrögð og fjölmargar konur komast yfir vandamálið með aðstoð Lyngonia," segir Elsa.

Viðurkennt af lyfjafyrirvöldum

Lyngonia er unnið úr sortulyngs-laufsútdrætti en lyfið var fyrsta jurttalyfið sem var viðurkennt af lyfjafyrirvöldum á Íslandi. Lyngonia fæst í öllum apótekum án lyfseðils sem auðveldar konum aðgengi að lyfinu og gefur þeim tækifæri til að bregðast við um leið og fyrstu einkenni gera vart við sig.



„Jurttalyfið er staðlað með tilliti til virkra efna sem tryggir að neytandinn fær alltaf réttan skammt af lyfinu en það er mjög mikilvægur þáttur til að tryggja verkun og öryggi lyfsins," segir Elsa. MYND/ERNIR

„Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á virkni sortulyngs og hafa sambærileg lyf verið notuð víða í Evrópu.



Lyngonia hefur reynt vel við endurteknum þvagfærasýkingum hjá konum.

„Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á virkni sortulyngs og hafa sambærileg lyf verið notuð víða í Evrópu. Jurttalyfið er staðlað með tilliti til virkra efna sem tryggir að neytandinn fær alltaf réttan skammt af lyfinu en það er mjög mikilvægur þáttur til að tryggja verkun og öryggi lyfsins," segir Elsa.

Nota virk efni úr náttúrunni

Florealis er íslenskt lyfjafyrirtæki sem sérhæfir sig í þróun og markaðssetningu á jurttalyfjum og lækningavörum sem innihalda virk efni úr náttúrunni. Vörulína Florealis fer ört stækkanndi en auk Lyngonia fæst Rosonia og Liljonia við óþægindum á kynfærasvæði, Smaronia við leggangapurriki, Aleria við bólum og óhrreinindum í húð og Liljeria við frunsum. Frekari upplýsingar um vörurnar er að finna á www.florealis.is.

Helstu einkenni þvagfærasýkingar (blöðrubólgu) geta verið:

- Sviði við þvaglát
- Aukin tíðni þvagláta
- Lítið þvag í einu
- Breyting á lit og/eða lykt þvags

Ekki nota Lyngonia ef þú ert með einhverja truflun á nyrnastarfsemi. Hvorki ætlað þunguðum konum né konum með barn á brjósti, kórlum eða börnum og unglungum yngri en 18 ára. Notið ekki lengur en í viku. Ef einkenni eru viðvarandi í meira en 4 daga eða versna við notkun Lyngonia skal hafa samband við lækni. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Góðgæti með rabarbara

Rabarbaratíminn er hafinn. Ýmislegt er hægt að matbúa úr rabarbara. Íslendingar hafa lengi notað hann í grauta, sultu og bakstur. Það má líka nota hann í boozt eða aðra holla og góða heilsudrykki.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Rabarbari er mjög góður í ýmsa rétti og hann er auk þess hollur. Til dæmis er hann ríkur af andoxunarefnum og K-vítamini. Hér er nokkrar uppskriftir þar sem rabarbari kemur við sögu og kveikir þar með vonandi í sumrinu. Ef fólk hefur ekki tíma til að nýta rabarbarann strax má skera hann niður og frysta. Þá er hægt að hafa rabarbaradesert hvenær sem mann langar í hann. Mjög gott er að blanda jarðarberjum saman við rabarbara.

Rabarbarapæ

Góð baka með mylsnu sem er ljúffeng með kaffinu eða sem eftirreittur með is eða rjóma. Uppskriftn miðast við sex.

600 g rabarbarastíllkar

100 g sykurl

1 tsk. kanill

Mylsna

50 g valhnetur

60 g sykurl

60 g púðursykurl

160 g hveiti

100 g smjör



Rabarbarabaka með mylsnu er framúrskarandi með is eða rjóma.

Það er einfalt að gera bökuna. Hnetunum má skipta út fyrir haframjöl ef fólk vill það heldur eða nota aðrar tegundir af hnetum. Þvoið rabarbarann og skerðið hann í um það bil 3 cm bita. Sjóðið í smástund með sykri undir loki eða í 5-10 mínútur. Setjið bitana í eldast mót. Hakið hneturnar í matvinnsluvél og blandað síðan í skál með sykri og hveiti. Setjið

mjúkt smjör saman við og hrærið allt saman. Má vera groft. Stráði blöndunni yfir rabarbarann og bakið í ofni í 30 mínútur við 180°C.

Rabarbarasulta með engifer

Þetta er mjög góð sulta sem passar bæði ofan á kex með osti, á pönnu-kökur, vöffullur eða með mat.



Rabarbarasulta með engifer.

1 kg rabarbari

750 g sykurl

25 g ferskur engifer

100 g sultaður engifer

Þvoið rabarbarann og skerðið hann í bita. Leggið hann í sykurrinn og látið standa yfir nótt. Skrælið engifer og rifjið hann niður. Blandið út í rabarbarann og sykurrinn, sjóðið í 15 mínútur. Blandið þá smátt skormur sultuðum engifer saman við og sjóðið áfram í 5 mínútur. Setjið í hreinar heitar krukkur og lokið strax. Geymist á köldum og dimmum stað.

Rabarbaragratutur

Rabarbaragratutur er góður hversdagsmatur með mjólk eða rjóma. Uppskriftn er fyrir fjóra.

400 g hreinsaður og niðurskorinn rabarbari

5 dl vatn

1 ½ dl sykurl

2 ½ msk. kartöflumjöl

Smávægis vatn

Setjið rabarbarann í pott ásamt sykri og sjóði þar til rabarbarinn er orðinn mjúkur. Hrærið kartöflumjöl saman við smá vatn. Hellið blöndunni út í grautinn svo hann þykknir. Berið fram heitan eða kaldan.