

HEILSA

LAUGARDAGUR 21. APRÍL 2012



Kynningarblað

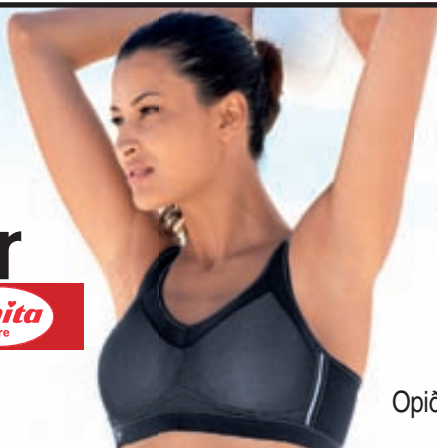
Holl fita, lífræn ræktun og heilunarkraftur náttúrunnar.



Eirberg

Íþróttabryóstahaldarar

Anita
care



Íþróttastuðningshlífar

BAUERFEIND®



Opið kl. 9 - 18 • laugardaga kl. 11 - 16 • Stórhöfða 25 • 569 3100 • eirberg.is



Toppurinn frá Thailandi -einfalt og fljótlegt

Thai Choice núðlur með kjúklingi

200g Thai Choice Traditional núðlur
2 msk. Thai Choice Soya-sósa
2 msk. Thai Choice Oyster-sósa
300g kjúklingakjöt skorið í strimla
100g fint skorið grænmeti (t.d. paprika,
gulrætur, spergilkál og sveppir)
1/2 laukur fint skorinn

Pegar núðlurnar hafa verið kældar er ágætt að klippa þær niður í styttri núðlur, þannig er auðveldara að blanda réttinum saman á pönnunni.

Skolið núðlurnar vel og setjið í sjóðandi vatn og sjóðið í 5 mín. Kælið þær með köldu vatni, sigtið vatnið frá og setjið til hliðar. Hitið olíuna í Wok-pönnu eða stórrí steikarpönnu, bætið kjötinu, lauknum og grænmetinu út í og steikið þar til kjötið er fulleið. Bætið síðan núðlunum og sósunum út á pönnuna og blandið vel saman. Berið fram með Thai Choice Sweet Chilli sósu.

THAI-
CHOICE

Núðlurétti er auðvelt og fljótlegt að elda og þeir njóta vinsælda hjá börnum sem og fullorðnum. Afganga má gjarnan nota með soðnum núðlum og einnig eru þær góð viðbót í súpur.

- framandi
- frumlegt
- frábært



Ásta Arnardóttir, jógakennari hjá Lótus jógasetri og leiðsögukona, segir heilunarkraft búa í náttúrunni.

MYND/PIETUR

Tengist náttúrunni

Heilsa mannana er samofin heilsu jarðarinnar segir Ásta Arnardóttir jógakennari og leiðsögukona en hún stundar hugleiðslu og jóga úti í náttúrunni.

Ásta Arnardóttir jógakennari og leiðsögukona stundar jóga og hugleiðslu á fjöllum. Hún segir heilunarkraft búa í náttúrunni sem ekki megi vanmeta í hraða hversdagsins.

„Grunnstefið í jóga er að vera hér og nú og náttúran er yndislegur kennari í að færa okkur í núnið,“ segir Ásta. „Nú tíma borgarsamfélagi fylgir mikil streita en margir sem ganga út í náttúruna sér til heilsuþótar finna þar frið og ró. Oft fylgir því líka að fólk á auðveldara með að greina aðalatriðin og forgangsraða upp á nýtt. Það býr gífurlegur heilunarkraftur í náttúrunni og það gerir manni gott að fara út, þó það sé bara í stutta gönguferð.“

Ásta hefur verið leiðsögumaður í yfir tuttugu ár og kennt jóga í tíu

ár en hún rekur Lótus jógasetur ásamt Auði Bjarnadóttur. Sjálf stendur Ásta fyrir jógaferðum á vegum Augnabliksferða en segist ekki síður njóta þess að fara um hálendið ein. Hún á þó erfitt með að nefna einn uppáhaldsstað.

„Foreldrar mínir voru í skátunum og ég fór mikið á fjöll með þeim. Tengingin við náttúruna hefur verið til staðar frá því ég var lítil. Hálendi Íslands á stóran stað í hjarta mér og margir staðir svo fallegir að ég get ekki gert upp á milli. Því miður eru margir þeirra horfnir í dag sem er sorgleg staðreynd. Það eru ekki mörg svæði eftir í heiminum, ósnortin,“ segir Ásta en náttúruvernd er henni hugleikin.

„Komandi kynslóðir verða að eiga aðgang að gjöfum náttúrunnar eins og við,“ segir hún en eitt af

markmiðum jógaferðanna hennar á fjöll er að efla meðvitund um mikilvægi þess að vernda lífríki jarðarinnar.

„Það er mikilvægt að þakka fyrir góðar gjafir lífsins, hálendisviðernið og smæstu jurtir. Sem betur fer er náttúran hér enn þá hrein og hægt að drekka úr lækjum,“ segir Ásta og bætir því við að góða heilsu sé ekki hægt að öðlast með einni vítamínpillu, hún komi í samvinnu við náttúruna.

„Heilsa okkar er samofin heilsu jarðarinnar. Við verðum að fá ferskt vatn, hreint loft og næringin sem við fáum úr jurta og dýraríkinu verður að vera ómengið. Um leið og við umgöngust jörðina af virðingu og nærgætni þá erum við að umgangast sjálf okkur af virðingu og nærgætni.“

Nauðsynleg fyrir andlega og líkamlega heilsu

Fita er lífsnauðsynleg og skiptir miklu máli, bæði hvað varðar andlega og líkamlega heilsu. Hún örvar efnaskipti og hjálpar til við brennslu hitaæininga. Fita myndar kynhormón og styrkir húð, hár og neglur. Hún mýkir þarmana og auðveldar þannig meltinguna. Fita styrkir sömuleiðis frumhímnuna og hjálpar líkamanum að verjast sjúkdómum.

Frumhímnann sem ver frumurnar gegn sjúkdómum er mynduð úr þrenns konar fitu í nokkurn veginn jöfnum hlutföllum; mettaðri fitu, fjölómettaðri fitu (omega-6) og einómettaðri fitu (omega-3). Þess vegna er mikilvægt að fá allar tegundir fitu en gæta þess að uppsprettan sé góð. Best er að mettaða fitan komi sem mest úr jurtaríkinu og má hún gjarnan vera pálma- eða kókosolía. Omega-6 er meðal annars að finna í ólífum, möndlum, valhnetum, sólblómafræjum, sesamfræjum og olíum sem unnar eru úr þessum fæðutegundum. Hún er einnig í lárperum, grænu grænmeti og sojabanum. Ofneysla á Omega-6 er nær aldrei vandamál og er um að gera að strá hnetum og fræjum yfir mat og salöt. Eins ætti að nota lárperur

sem oftast, til dæmis í salöt, sem álegg og í ídýfur.

Omega-3 er helst að finna í hörfræjum, feitum fiski og lýsi en einnig í þangi. Omega-3 fitusýrur gegna mikilvægu hlutverki við flutning taugaþöða frá einni taugafrumu til annarrar og hafa reynst vel gegn þunglyndi. Um helmingur heilans er myndaður úr fitusýrum og hafa þær mikil áhrif á starfsemi hans. Fitusýrurnar eru nauðsynlegar til að mynda hormónið serótónín sem hefur örvasandi áhrif á skapferli og taugakerfi.

Heimild: Léttara og betra líf. Átta vikna heilsuáætlun Lene Hansson. Vaka Helgafell.



FRÉTTIR VÍDSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

STÓRLAXARNIR ERU Á VEIÐIVÍSI

Á Veiðivísi, nýjum veiðivef Vísis, getur þú nálgast helstu fréttir, ítarlega umfjöllun og gagnlegar upplýsingar um veiði, hvort heldur sem er stangveiði eða skotveiði. Fylgstu með í sumar og nýttu þér allt sem Vísir hefur upp á að bjóða.



Meira sjónvarp, meira útvarp, meiri fréttir, meiri upplýsingar, meiri umræða, meira líf, meiri íþróttir, meiri virkni, meira úrval. Þú færð meira af öllu á vísi.

Meiri Vísir.

VÍSIR

EXEM ÞURRUR Í HÚÐ PSORIASIS

HÁGÆÐA HÚVÖRUR

HYDRODERM TAR OG TJARA 26 ERU MILD TJÖRUKREM ÆTLUÐ TIL DAGLEGRAR NOTKUNAR Á EXEM OG PSORIASIS. KREMIN Hafa MÝKJANDI OG GRÆÐANDI ÁHRIF Á ÞURRA HÚÐ. HÆGT ER AÐ NOTA KREMIN Í HÁRSVÖRÐ.

KARBAMÍÐKREM 5% ER FEITT RAKABINDANDI KREM SEM HENTAR FYRIR VENJULEGA OG ÞURRA HÚÐ. KREMIÐ ER EKKI ÆTLAÐ Á HENDUR EÐA Í ANDLIT NEMA FYRIR MJÖG ÞURRA HÚÐ.

KARBAMÍÐKREM 10% ER FEITT RAKABINDANDI KREM SEM HENTAR FYRIR VENJULEGA, ÞURRA HÚÐ OG MJÖG ÞURRA HÚÐ. KREMIÐ MÁ NOTA Í ANDLIT OG Á HENDUR EF HÚÐIN ER MJÖG ÞURR Á ÞESSUM SVÆÐUM.

AKVÓL ER SÉRSTAKLEGA ÆTLAÐ Á MJÖG ÞURRA HÚÐ Á LÍKAMA EN EINNIG MÁ BERA ÞAÐ Í ANDLIT OG Á HENDUR. AKVÓL ER FEITT KREM SEM INNIHELDUR JARÐHNETUOLÍU. KREMIÐ HEFUR REYNST VEL FYRIR FÓLK MEÐ EXEM OG PSORIASIS.

MICHAEL CLAUSEN KREM ER 3% KARBAMÍÐKREM SEM VAR ÞRÓAÐ Í SAMSTARFI VIÐ BARNALÆKNINN MICHAEL CLAUSEN. KREMIÐ ER MILLISTÍFT, FREMUR FEITT GEFUR HÚÐINNI RAKA. SÉRSTAKLEGA HENTAR KREMIÐ MJÖG VEL Á ÞURRA BARNSHÚÐ OG EXEMLÍKA HÚÐ.

BARNAKREM ER FEITT, MILLISTÍFT KREM MEÐ 3% KARBAMÍÐ FYRIR ÞURRA OG VIÐKVÆMA BARNSHÚÐ. ÞETTA KREM MÁ NOTA Á ALLAN LÍKAMANN, LÍKA Í ANDLIT. GOTT FYRIR BÖRN MEÐ EXEM.

VÖRURNAR FRÁ APÓTEKINU FÁST Í HELSTU APÓTEKUM LANDSINS Á GÓÐU VERÐI.



Icepharma

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA



Apótek
-fyrir alla!

GRÆNN DRYKKUR

Þeir sem hafa vanið sig á að fá sér glas af grænum hollustu-drykk á hverjum morgni segjast finna fyrir aukinni orku og betri líðan. Það tekur stutta stund að búa til drykkinn svo framarlega sem hráefnið er til í ísskápnum. Þeir sem eiga safapressu ættu að nota hana en annars er vel hægt að nota blandara. Allt ferskt grænt kál má nota í drykkinn, klettsalat, spínat, grænkál eða annað kál eftir smekk. Því næst er eitt grænt epli sett saman við, límónusafi og lífrænn safi að eigin vali. Við

þetta má bæta engifer og ferskum kryddjurtum. Gott er að taka saman á kvöldið það sem setja á í drykkinn og þá tekur stutta stund að útbúa hann að morgni.

**GÓÐAR ÁSTÆÐUR FYRIR ÞVÍ AÐ VELJA LÍFRÆNT**

- Lífrænar afurðir eru framleiddar í sátt við umhverfið.
- Lífrænar matjurtir eru framleiddar án eitrefna og tilbúins áburðar.
- Með því að kaupa lífrænar vörur hvetur þú til skynsamlegrar landnýtingar og gróðurverndar.
- Í lífrænni ræktun eru ekki notaðar aðferðir og efni sem eru náttúrunni framandi.
- Lögð er áhersla á góða meðferð dýra við framleiðslu lífrænna búfjárafurða. Eingöngu eru notuð náttúruleg fóðurefni sem eru án hormóna.
- Erfðabreytt efni eru bönnuð í lífrænni framleiðslu.
- Lífrænar vörur eru vottaðar af óháðum aðila.
Heimild: www.blomaval.is

**HEIMARÆKTUN KRYDDJURTA ER LÍFRÆNN KOSTUR FYRIR ÖLL HEIMILI**

Vorið er rétti tíminn til að huga að ræktun grænmetis, ávaxta eða kryddjurta. Flestir hafa aðstöðu til kryddjurtaræktunar enda krefst hún þess ekki að fólk sé með garð og því vænlegur kostur fyrir hvern þann sem hefur áhuga á heimaræktun. Bæði er hægt að kaupa fræ og sá heima eða kaupa forræktaðar plöntur. Sé ætlunin að rækta kryddjurtir frá grunni er mikilvægt að byrja snemma svo plönturnar hafi tíma og nái góðum styrk fyrir sumarið. Mælt er með því að sá í bakka í byrjun mars eða apríl og setja plönturnar út í byrjun eða um miðjan júní þegar líkur á kuldakasti eru hverfandi. Auðvelt er að leita sér upplýsinga á netinu um kryddjurtaræktun. Einnig bjóða ýmsir aðilar upp á ókeypis námskeið eða gegn vægu gjaldi. Það er skynsamlegt að kynna sér vel þær upplýsingar sem í boði eru áður en hafist er handa. Lítil mistök vegna kunnáttuleysis geta oft gert það að verkum að plantan nær ekki að vaxa og deyr. Þá er öll vinnan fyrir bí og orðið of áliðið sumars til að byrja upp á nýtt.



HINN EINI SANNI

RISA**SKÓMARKAÐUR****Opið alla helgina milli kl. 12:00 og 18:00****NÚ Á SMÁRATORGI, KÓPAVOGI**

á milli The Pier og Toys'R'us

Opið alla daga frá 12:00 til 18:00

Troðfullur markaður af öllum vinsælustu merkjunum

Útsöluvörur frá

STEINAR WAAGE

Kaupfélagið

skór.is

Duffy

Tamaris

SIXMIX

VAGABOND

| ecco

BULLBOXER

NIKE

adidas

PUMA

hummel

SPOT ON

Gabor

Reebok

SKECHERS

Stodóttir

MARTA