

LAUGARDAGUR 18. JANÚAR 2014

VÍTAMÍN & BÆTIEFNI



Laus við vöðvakrampa

Ofurhlauparinn Sigurjón Sigurbjörnsson notar magnesíumolíu í úðaformi til að koma í veg fyrir vöðvakrampa. **SÍÐA 2**

Ráðist gegn aukakílóunum

GARCINIA CAMBOGIA er tilvalið fyrir þá sem vilja borða minna í hverri máltíð og fækka aukakílóunum. **SÍÐA 2**

Slær á einkenni tíðahvarfa

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Það hefur hjálpað mörgum konum að öðlast betri líðan. **SÍÐA 3**

Nýjasta lausnin gegn aukakílóum

Balsam kynnr GARCINIA CAMBOGIA 100% náttúrulegt fæðubótarefni. Tilvalið fyrir alla sem vilja borða minna í hverri máltíð, ná stjórn á mauli milli mála, sykuráti, kvöldsnaarli, losna við aukakílóin og upplifa vellíðan í eigin skinni.

Fæðubótarefnið er unnið úr ávextinum GARCINIA CAMBOGIA sem finnst í Suðaustur-Asíu. Ávöxturinn hefur verið notaður í mörg hundruð ár, bæði sem almenn fæða og sem lækningalyf. Virkni ávaxtarins má rekja til efnisins HCA eða hýdroxísýru sem hindrar fitubyggingu, minnkar matarþörf, býr til seddu-tilfinningu, jafnar blóðsykur og eykur serótónínframleiðslu sem stuðlar að jafnaðargeði, eykur vellíðan og minnkar stress.

Rannsóknir hafa sýnt að Garcinia Cambogia stóreykur þyngdartap, dregur úr matarþörf og bætir líðan.

Vinsælasta fæðubótarefnið á Heimkaupi frá upphafi

GARCINIA CAMBOGIA er þegar orðið eitt allra vinsælasta fæðubótarefni í heiminum og er nú m.a. fánlegt í heilsuhillum Hagkaups, Heilsuvers, Fjarðarkaupa, Lyfsalanum Glæsibæ, Akureyrarapóteki, Apóteki Vesturlands og Heimkaupi (frí heimsending).

RÁÐLÖGÐ NOTKUN

Taktu 2 hylki af GARCINIA CAMBOGIA með vatnsglasi um 30-60 mínútum fyrir aðalmáltíð eða taktu 2 hylki stuttu eftir aðalmáltíð. Dagsskammtur er 2-6 grænmetishylki.

Garcinia Cambogia virkar einnig mjög vel með Green Coffee-fæðubótarefni.



Bórdís Lilja Bergs hefur notað Garcinia Cambogia í tvo mánuði og árangurinn leynir sér ekki. Hún sá umfjöllun í heilsuþættinum Dr. OZ. og kynnti sér ávöxtinn ítarlega á netinu í kjölfarið. „Ég borða mun minni skammta og er hætt öllu kvöldsnaarli. Mér líður einfaldlega miklu betur.“

Hefur mikla trú á magnesíumolíu

Sigurjón Sigurbjörnsson er 58 ára ofurhlaupari sem notar magnesíumolíu í úðaformi frá fyrirtækinu BetterYou. Með henni losnar Sigurjón við vöðvakrampa, hefur bætt sig í hlaupinu og náð miklu betri árangri.

Sigurjón, sem er hlaupari með meiru, hugsar vel um heilsuna. Fyrir fimmtán árum byrjaði hann að æfa hlaup og hefur náð gríðarlega góðum árangri, bæði í styttri vegalengdum og lengri. Hann átti besta tíma í heiminum í sínum aldursflokkum árin 2011 og 2012 í 100 kílómetra hlaupi, á Íslandsmetið í 100 km hlaupi óháð aldri og gild aldursflokkamet í hinum ýmsu vegalengdum allt frá 1500m til maraþons.

Vöðvakrampar heftu árangur

„Þegar ég var byrjaður að æfa langhlaup og æfingaálag jókst og vegalengdirnar urðu lengri þá fékk ég oft vöðvakrampa og náði ekki að jafna mig milli æfinga eins og ég hefði kosið,“ segir Sigurjón, sem fór að kynna sér hvað hann gæti gert til að minnka vöðvakrampa og auka orkuna þannig að árangurinn yrði

sem bestur. „Ég hugsa að sjálf-sögðu vel um mataræðið og hvíld en álagið er mikið og ég þarf bæti-efni,“ segir hann og segist hafa byrjað að nota magnesíumolíu í spreiformi frá breska fyrirtækinu Better You. „Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum því í mínu fyrsta hlaupi eftir að ég byrjaði að nota magnesíumolíu fékk ég enga vöðvakrampa, bætti tímann og jafnaði mig rosalega fljótt. Gat meira að segja farið á æfingu daginn eftir og gert hnébeygjur sem hefði ekki verið séns áður. Þá varð ekki aftur snúið,“ segir Sig-

„Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum, því í mínu fyrsta hlaupi eftir að ég byrjaði að nota magnesíumolíu fékk ég enga vöðvakrampa, bætti tímann og jafnaði mig rosalega fljótt,“ segir Sigurjón.

Magnesíumolían fæst í apótekum og heilsuþúðum.

urjón ánægður með sprejið og segist nota það daglega bæði fyrir og eftir æfingar, í keppnum og sé alltaf með brúsa í íþróttatöskunni. „Svo hef ég sprejið á fólk sem hleypur með mér því til mikillar ánægju enda eru margir farnir að nota sprejið,“ segir Sigurjón að lokum og óskar öllum góðs gengis í öllum þeim hlaupum sem fram undan eru.

Magnesíum frá BetterYou

- Frábær upptaka
- Betri nýting
- Engin magaónt
- Hentar öllum aldurshópum

Nánari upplýsingar á: www.gengurveil.is og á facebook síðu Better You Ísland.



Slegið á sykurþörfina

Gott er að geta gripið í eitthvað hollt þegar sykur- og saltþörfin knýr á. Hér eru fjögur hráefni sem geta slegið á þörfina.

- Sólblómafræ eru full af næringarefnum og eru sérstaklega auðug af auðmeltanlegum fjölmöttuðum fitusýrum. Lúkufylli af sólblómafræjum slær á hungrið.
- Hrein jógúrt, bæði frosin og ekki, er afskaplega holl og góð, ekki síst þegar hún er borðuð með ferskum ávöxtum. Það er því góður staðgengill fyrir fitu- og sykurríkari millimál.
- Dökkt súkkulaði er ágætis uppspretta járn, magnesíums og kopars og inniheldur einnig eitthvað af B-vítamínum. Með því að borða lítinn bita af dökku súkkulaði (65% eða meira) slær á sykurþörfina.
- Pistasíuhnetur eru mjög hollar. Þær eru próteinríkar, innihalda holla fitu. Þá slá þær vel á saltþörf sem margir fyllast.



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

Umsjónarmenn auglýsinga: Bryndís Hauksdóttir, s. 512-5434, bryndis@365.is

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Betri líðan með Femarelle

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.

Selma Björk Grétarsdóttir frétti af Femarelle hjá systur sinni sem hefur notað vöruna með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa þar sem ég var byrjuð að finna fyrir nokkrum einkennum sem voru lýsandi fyrir breytingaskeiðið en samt er ég bara 42 ára,“ segir hún.

„Ég fann fyrir svefntruflunum, verkjum um líkamann og skapsveiflum. Ég fann ótrúlega fljótt góð áhrif af Femarelle, eftir aðeins tvo daga var ég farin að sofa betur! Ég er mjög ánægð með áhrifin af Femarelle, skapið hefur lagast og verkirnir minnkað. Mér líður mun betur og er sáttari með sjálfa mig.“



Betra líf með Femarelle

„Ég varð svolítið forvitin þegar ég sá auglýsingu um Femarelle. Ég fór í apótek og spurðist fyrir um þessa frábæru vöru. Mig langaði að vita hvort konur sem eru ekki byrjaðar á breytingaskeiðinu mættu

taka Femarelle. Það var í góðu lagi svo að ég ákvað að prófa. Nú hef ég tekið Femarelle í átta mánuði samfelld og líður miklu betur,“ segir Elenóra Katrín Árnadóttir, sem er 44 ára.

„Það var þannig að tímabilið í kringum blæðingar var mér erfitt. Ég hef alltaf verið mjög veik á blæðingum og það hefur verið óregla á þeim. Eftir að ég byrjaði á Femarelle er komin regla á blæðingarnar og ég fæ ekki þessa slæmu verki sem ég fékk alltaf á blæðingum. Þannig er ég mun hressari og mér líður mun betur, skapið og lundin er mun léttari. Ég mæli því hiklaust með Femarelle,“ segir Elenóra.

- Femarelle er öruggur kostur fyrir konur
- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum



Selma Björk Grétarsdóttir segist finna mikinn mun á sér eftir að hún byrjaði að taka inn Femarelle.

MYNDAVALI

- Þéttir beinin
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef
- Náttúruleg lausn, inniheldur Tofu-extract og Flaxceed-duft
- Inniheldur engin hormón eða ís-óflavóníða
- Staðfest með rannsóknum síðustu 13 ár
- **FEMARELLE fæst í öllum apótek-**

um, heilsuvöruslunum og í heilsuhillum stórmarkaða. UPPLÝSINGAR www.icecare.is og Femarelle á Facebook.

BIO KULT ORIGINAL ÖFLUG BLANDA AF VINVEITNUM GERLUM (PROBIOTICS)

- 14 tegundir af gerlastofnum (vinveittir gerlar)
- **Styrkir** þarmaflóruna
- **Tvöföld** virkni - Styrkur í hverju hylki 2 milljarðar
- **Frostþurrkað** – þarf ekki að geyma í kæli
- **Fólk** með mjólkur- og soja-óþol, má nota vöruna

Mælt með vörunni í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa, höfundur Dr. Natasha Campbell-McBride MD.

Öflug vörn fyrir þarmaflóruna, hentar öllum aldri, börnum sem full-orðnum

Fæst í apótekum.



BIO-KULT Ný og öflug vara frá Icecare sem er einstaklega góð fyrir meltinguna.

HAIR VOLUME stuðlar að líflegra hári

Frábærar töflur sem hægt er að mæla hiklaust með.

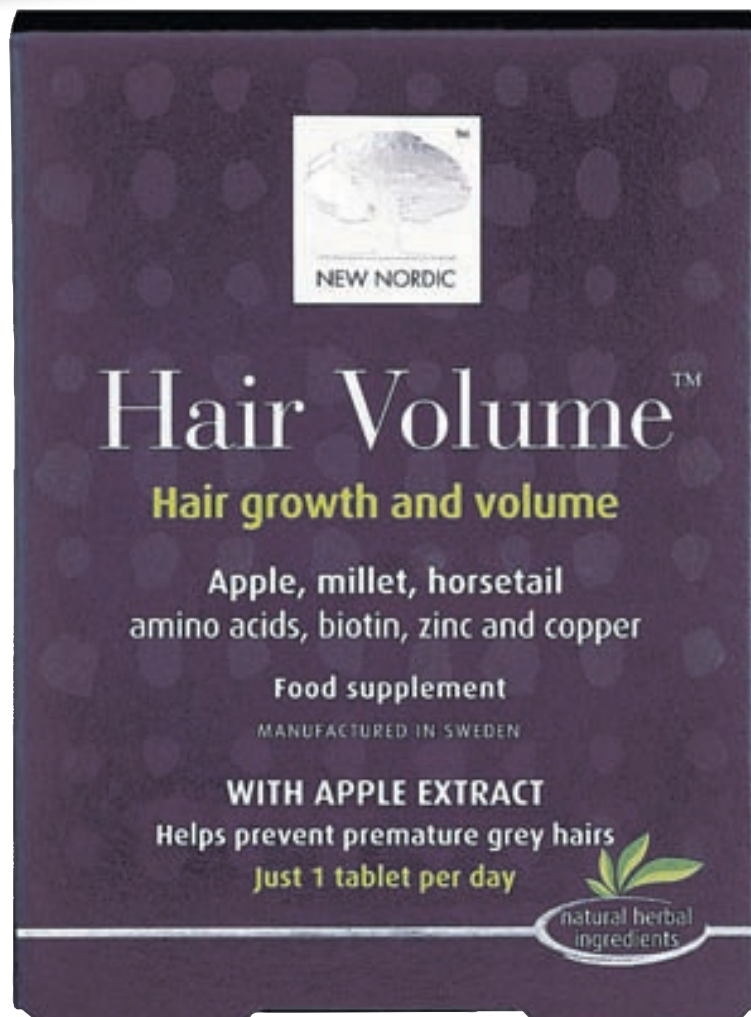
HJÁLP FYRIR HÁRIÐ

Ég fór í aðgerð og þurfti að nota lyf í kjölfarið, sem varð til þess að hárið á mér varð líflaust og rytjulegt. Einnig var ég líka með töluvert hárlas vegna lyfjanna og þurfti ég t.d. alltaf að tæma niðurfallið í sturtunni eftir



Margrét Viðarsdóttir

hvert skipti í sturtu, svo mikið var hárlasið. Ég byrjaði að nota Hair Volume í ágúst. Ég og hárgreislukonan mín höfum tekið eftir því hve miklu líflegra hárið er, það glansar meira og hárvöxturinn hefur aukist mikið. Annar hárvöxtur á líkamanum hefur samt ekki aukist og finnst mér það mikill munur. Ég tók líka eftir því að neglurnar eru sterkari og húðin mun betri, þannig að það er svo margt gott við að nota Hair Volume-töflurnar. Frábærar töflur sem ég mæli hiklaust með,“ segir Margrét Viðarsdóttir.





MEINHOLLUR BRÓMBERJAPEYTINGUR

Í brómberjum er meira magn andoxunarefna en í öllum öðrum berjum og slá þau meðal annars jarðarberjum, trönuberjum og rífsberjum við. Í einum bolla af brómberjum er jafnframt að finna helming þess C-vítamíns sem meðalmaður þarf á degi hverjum.

Hér fylgir uppskrift að gómsætum brómberjapeytingi

1 bolli brómber (um 2 dl)

½ frosinn banani

½ bolli mjólk að eigin vali (t.d. möndlumjólk)

½ tsk. vanilludropar

nokkrir stevíudropar ef vill (má sleppa)

Setjið allt í blandara og þeytið létt.



FJÖREFNI Í KROPPINN

Líkaminn nýtur ekki kynlífs sem skyldi ef kroppinn vantar lífsnauðsynleg vítamín og steinefni. Á listanum má sjá þau helstu til bættar og öflugrar kynheilsu.

- A-vítamín stýrir nýmyndun prógesteróns sem er mikilvægt fyrir nánd, snertingu og hlýju.
- B-vítamín er mikilvægt fyrir blóðflæði til kynfæra.
- B1-vítamín er nauðsynlegt fyrir ákjósanlegan flutning taugaboða og orkumyndun sem er ómissandi til að auka kynhvötina.
- B3-vítamín eykur blóðstreymi til húðar og slímhimna sem getur eftir fullnægingu.
- B6-vítamín stýrir mjólkurhormóninu prólaktín sem eykur kynhvöt.
- E-vítamín eflir kynhvöt og kynorku.
- C-vítamín er mikilvægt fyrir nýmyndun hormóna sem eiga hlut í kynæsingi.
- D-vítamín kyndir upp í kynhvötinni og gott að fá nóg af því í sólinni.
- Magnesíum gegnir stóru hlutverki í framleiðslu kynhormóna og taugaboðefna sem móta kynlöngun.
- Selen skiptir miklu í sæðisframleiðslu og nær helmingur selens í körlum finnst í eistum þeirra og sæðisum.
- Sink er mikilvægt við framleiðslu testósteróns og annarra kynhormóna og er jafn mikilvægt konum og körlum.

K-VÍTAMÍN ER LÍFSNAUÐSYNLEGT ÖLLUM MÖNNUM

Nýburar sem fæðast hér á landi fá oft sprautu með K-vítamíni strax eftir fæðingu. K-vítamín er okkur lífsnauðsynlegt og skortur á því veldur því að það tekur lengri tíma fyrir blóðið að storkna og það getur orsakað innri blæðingar. K-vítamín finnst í laufum plantna en í mönnum er K-vítamínið yfirleitt framleitt af gerlum sem finnast í þörmunum. Gerlar sem framleiða vítamínið eru ekki til staðar í nýfæddum börnum. Skortur á K-vítamíni hjá nýburum getur valdið blæðingum í þörmum og höfði innan við viku frá fæðingu. Slíkar blæðingar geta verið lífshættulegar og því er nýfæddum börnum oft gefið K-vítamín.



MYND/GETTY

Nýburar hafa ekki þá gerla í sér sem framleiða K-vítamín.

Kæri viðskiptavinur

Að gefnu tilefni hafa veitingahús Nings ákveðið að lækka verð á öllum núðlu- og hrísgrjónaréttum um allt að 10% og halda öðrum verðum óbreyttum.

Með þessari ákvörðun vill Nings leggja sitt af mörkum og styðja við þær aðgerðir sem aðilar vinnumarkaðarins og stjórnvöld hafa tekið saman höndum um til að efla efnahagslegan stöðugleika og stöðva vítahring verðbólgunnar.

Það er von okkar að þessar aðgerðir muni koma viðskiptavinum okkar vel og er okkar innlegg í átt að betra Íslandi.

Starfsfólk Nings