



GEYMDU BLAÐIÐ



HEILSUHÚSIÐ ER Á EFTIRTÖLDUM STÖÐUM:

Laugavegi 20b
Sími 552 2966

Kringlunni
Sími 568 9266

Smáratorgi
Sími 564 5666

Lágmúla 5
Sími 578 0300

Austurvegi 44, Selfossi
Sími 482 3915

Glerártorgi, Akureyri
Sími 462 1889

Reykjanesbæ, Hafnargötu 29
(opnar í febrúar)
Sími 578 5560

HEILINDI OG HEILNÆM FÆÐA ERU LEIÐARLJÓS HJÁ EBBU GUÐNÝJU

UPPSKRIFT AÐ GÓÐRI HEILSU

„Ég var heppin í mínum uppvexti því það var alltaf eldaður matur og sest niður við máltíðirnar. Allt var eldað frá grunni og hugsað um heilnæmi og það er arfleidd sem ég þakklát fyrir, bæði mömmu minni og ömmu. Svo var afi í Náttúru-lækningafélaginu og með matjurtagaró. Það hjálpar að hafa góðar fyrirmyndir en málið er að hlusta á líkamann og vera meðvitaður um líðanina.“

Hvað kom til að þú ákvaðst að skrifa matreiðslubók með heilnæmum uppskriftum fyrir fjölskyldufólk?

„Þegar Hanna mín var sex mánaða byrjaði ég að setja niður það sem ég hafði fram að færa í þessum efnunum. Markmiðið er að allar máltíðir verði hollar og ánægjulegar og börnin eru mikil hvatning. Það er í raun ekkert sem við erum ekki tilbúin til þess að gera fyrir börnin okkar. Eftir að ég lauk við að skrifa *Hvað á ég að gefa barninu mínu að*

borða? komst ég því að engin vildi gefa út. Engin hafði trú á því að það væri hægt að selja heilnæma matreiðslubók fyrir alla fjölskylduna. Svo ég ákvað að gefa bókina út sjálf og smátt og smátt hefur þetta undið upp á sig.“

Er þetta ekki tímafrekt og erfitt fyrir barnafólk?

„Nei, í raun ekki. Maður verður í fyrsta lagi að horfa á allt það góða sem maður fær til baka.“

FRH BLS 4.



MSM TÖFLUR

Frábærar fyrir liði og brjósk

Loksins, loksins! Já, loksins er MSM frá Higher Nature komið á markað á Íslandi. MSM hefur heldur betur vakið athygli víða um heim og þeir eru margir sem telja þetta mikið undraefni. MSM, eða Methyl Sulphonyl Methane, er að finna í einhverjum mæli í flestum mat. MSM finnst t.d. í litlu magni í ferskum ávöxtum, kornmeti, grænmeti og í ógerilsneyddri mjólk. Við eldun, vinnslu og ýmsa meðhöndlun matvæla minnkar og hverfur MSM efnasambandið og því gæti verið gott að taka það inn sem fæðubótarefni.

Vörurnar frá Higher Nature fást eingöngu í Heilsuhúsinu.

Hvað gerir MSM?

MSM gegnir margvíslegu hlutverki í líkama okkar. Eitt er að MSM er mikilvægt fyrir framleiðslu kollagens og brjóskmyndun og á stóran þátt í að viðhalda heilbrigðum og vel hreyfanlegum liðum. MSM er einnig mikilvægt fyrir eðlilega myndun beina og annarra stöðvefja, svo sem liðbanda, sína og húðar. Þá hefur

MSM jákvæð áhrif á tennur, neglur og hár. Þykkt, glansandi hár og sterkar, heilbrigðar neglur eru á meðal þess sem neytendur MSM hafa á orði. MSM eflir myndun mikilvægra aminosýra, s.s methionine og systeine, sem eru nauðsynlegar fyrir nánast alla líkamsstarfssemi. Það styður við fram-

leiðslu á B5, C vítamíni og bítín, og hjálpar líkamanum að viðhalda heilbrigðu pH gildi og stuðla að heilbrigðri meltingu. MSM er einnig mikilvægt fyrir ónæmiskerfið. Auk þess er MSM eitt minnst eittraða efnið sem finnst í náttúrunni.

- MSM er mikilvægt fyrir framleiðslu kollagens og brjóskmyndun.
- MSM hjálpar til við að viðhalda heilbrigði og vellíðan í liðum og vöðvum.
- MSM er mikilvægt fyrir heilbrigða húð, neglur og fallett hár.
- MSM er talið aðstoða lifrina við afeitrun líkamans.
- MSM stuðlar að sterkara ónæmiskerfi.

Higher Nature

MSM töflurnar sem fást í Heilsuhúsinu eru frá breska fyrirtækinu Higher Nature sem sérhæfir sig í að framleiða fyrsta flokks og vel rannsökuð næringar- og fæðubótarefni. Higher Nature fyrirtækið vinnur eftir afar ströngu gæðakerfi og ekkert er sett á markað án rannókna og fullvissu um að varan stuðli að bættri heilsu neytenda.

Heilsuhúsið býður upp á mikið úrval af

vörum frá Higher Nature enda óhætt að treysta því sem kemur frá þessu vandaða fyrirtæki. Prófaðu MSM og athugaðu hvort það bæti ekki þína líðan.



Hægt er að nálgast nánari upplýsingar um virkni MSM á www.highernature.co.uk

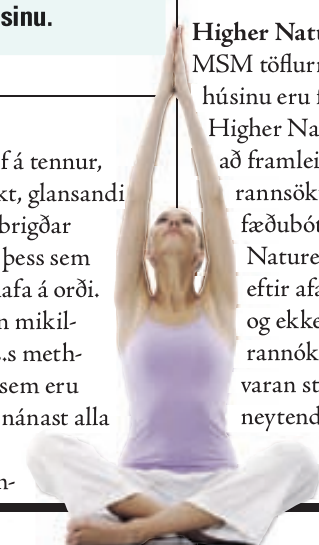
lifestream™
DETOX

MEST SELDA HEILSUEFNIÐ Í JAPAN

lifestream
BODY CLEANSER
Chlorella
Rich in Vitamin D
Nature's Cleanser & Detoxifier

90 VEGETARIAN TABLETS (300mg)
DIETARY SUPPLEMENT

Hreinsar úr líkamanum aukaefni, geislanir og þungmálma.
Bætir líkamslýkt og andardrátt.
Styrkir og hreinsar lifrina.
Dregur úr streitu, bætir minnið og einbeitingu.
Hreinsar og örvar sogæðakerfið.
Hreinsar húðina – gefur slétta og silkimjúka húð.
Mesta magn allra plantna af blaðgrænu.
B-12 og D-vítamín úr jurtaríkinu.



MACA-RÓTIN ÓTRÚLEGA

Maca er rötargrænmeti sem er upprunnið í Perú. Það er náskyldt hinu Mexíkóska rötargrænmeti yam og hefur verið notað sem matvara og náttúruylf hjá íbúum Perú í gegnum aldirnar. Ýmsar rannsóknir benda til þess að



Maca rótin effi kynhvöt og kyngetu. En einna mesta athygli vekur hversu jákvæð áhrif Maca hefur á kvíða og þunglyndi kvenna á breyttingskeiði. Margar konur láta vel af því að neita Maca á þessu æviskeiði og telja það hafa hjálpað sér umtalsvert.

Maca þykir þó heilt á litið einkum gott til þess að auka orku og úthald. Margir hafa til að mynda valið að skipta út kaffinu fyrir Maca, enda er það mun auðveldara fyrir maga og alla meltingu líkamans.

Heilsuhúsið býður nokkrar gerðir af Maca vörum, hverja og eina með sín sérkenni, allt eftir því hvað þér hentar.



Maca frá Solaray með græna lokinu inniheldur hreina jurt og er alfarið án bindiefna.



Í hverri töflu af Maca frá Solaray með vínrauða lokinu er tryggt að það er alltaf ákveðið magn virka efnisins í hverjum skammti.



Organic Burst Maca er 100g af hreinu hráu lífrænu maca dufti sem þú notar í smoothie eða í vökva, jafnvel í bakstur.

VILTU KYNNAST VÖRUNUM FRÁ SÓLEY ORGANICS?

KYNNINGARDAGAR Í HEILSUHÚSINU

Dagana 22. janúar til 28. febrúar verða sérstakir kynningardagar á hinum frábæru vörum frá Sóley Organics. Þú kaupir þrjár vörur frá Sóley en færð fimm!



Velgengi vörulínunnar má án efa rekja til íslensku jurtanna sem eru í öllum húðsnyrtivörum Sóleyjar. Þær eru ýmist lífrænt vottaðar eða 100% náttúrulegar og umhverfisvænar. Á meðal jurtanna má nefna handtínt íslenskt birki, villtan vallhumal, víði og villt sortulyng sem mynda grunninn í allri vörulínunni.

Í vörunum frá Sóley Organics eru eingöngu notaðar lífrænt



vottaðar jurtaolíur eins og kókoshnetuolía, kvöldvorrósarolía og möndluolía sem eru án allra óæskilegra aukaefna. Sóley húðsnyrtivörurnar eru lausar við tilbúin rotvarnar-, ilm- og litarefni, jarðolíur, parabenefni, paraffin, phthalates, propylene glycol, PABA, petrolatum, sem og önnur kemísk efni sem geta verið skaðleg manningum og náttúrunni.

Þá er gaman að geta þess að á liðnum misserum hafa vörurnar frá Sóley notið aukinnar hylli í Noregi. Þær fást þar í 120 verslunum um allt land.

Vörurnar frá Sóley henta einkar vel í skammdeginu og því er tilvalið að nýta sér þetta einstaka kynningartilboð hjá okkur í Heilsuhúsinu og kynnast þessum frábæru vörum frá Sóley Organics.



SÓLEY

3=5

KEYPTU 3

FÁÐU 2

FRÍTT

á sama eða lægra verði

KRAFTUR RAUÐS ROYAL GINSENGS FRÁ KÓREU



Samkvæmt WHO (Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni) er ginseng gott sem styrkjandi og uppbyggjandi efni fyrir líkamlega og andlega heilsu.

HREYSTI • SKERPA • ATHYGLI • ÚTHALD



UPPÁHALDS VÖRURNAR MÍNAR

ANNA SVAVA TRAUSTADÓTTIR

VERSLUNARSTJÓRI HEILSUHÚSANNA



Anna Svava Traustadóttir

Máðara Moon Flower, litað dagkrem.

Alsæl með það. Gefur ferskan blæ og finnst gott að þurfa ekki endilega að vera alltaf með meik eða púður sem ég nota þá frá Lavera og það er líka gott undir það.



Lavera glossið „Rosy Promise“

Gefur órlítinn lit og glans, þurrkar ekki varirnar og gott bragð.



Sunny green - blágrænir þörungar frá Solaray

Mæli með blágrænum þörungum þar sem þeir eru ígildi fjölvítamíns, eru eitthvert samantþjappaðasta næringar efni sem fáanlegt er og taldir til ofurfæðu. Vítamín, steinefni, aminosýrur og fitusýrur, tvær á dag koma skapinu í lag!



SLÖKUN, VÍTAMÍN, GERLAR OG LÚPÍNUSEYÐI



Það er alltaf jafn skemmtilegt að skoða Topp 10 listann yfir þær vörur sem eru vinsælastar hjá okkur í Heilsuhúsinu. Efst á listanum fyrir söluhæstu vítamínin og bætiefnin fyrir árið 2012 er Slökun. Þessi vara heldur topp sætinu frá því í fyrra sem kemur kannski ekki á óvart því umræðan um mikilvægi magnesíum hefur verið áberandi undanfarið. D-vítamínið heldur öðru sæti sem er góðs viti því það er alltaf

að koma betur og betur í ljós hvað það er mikilvægt fyrir þá sem búa á Íslandi að taka inn D-vítamín. Í þriðja sæti er vara sem kom ný í Heilsuhúsið snemma á síðasta ári og ánægjulegt er að sjá hana koma beint á topp 10 listann. Þetta er Lúpínuseyði hans Ævars Jóhannessonar. Fólk er greinilega ánægt með að hafa loksins greiðan aðgang að því sem sumir hafa kallað undradrykk. En kíkjum nánar á listann.

1 Slökun - Magnesíum

Magnesíum er nauðsynlegt til að halda góðri heilsu og margvísleg áhrif þess koma sífellt betur í ljós. Magnesíum er t.d. talið jafn mikilvægt og kalk til að vinna gegn beinþynningu. Magnesíum tekur þátt í slökun vöðvafruma og virkar þannig sem náttúruleg slökun. Þessi vara hefur nýst mörgum sem glíma við svefnleysi, krampa og sinadrátt.

2 D3 vítamín

Það er góðs viti að D-vítamín, sólarvítamínið, skuli ná svo hátt á listann. Það söluhæsta er frá Heilsu og hluti af Gula miðanum. Það inniheldur 2000 ae sem margir telja heppilegan dagsskammt til inntöku.

3 Lúpínuseyði Ævars

Það er ánægjulegt að sjá lúpínuseyðið sem Ævar Jóhannesson þróaði og bjó til svona ofarlega á lista. Rannsóknir sýna að neysla á lúpínuseyði styrkir m.a. ónæmiskerfið. Magnaðar sögur eru til af fólki sem hefur góða reynslu af seyðinu. Frábær og alíslensk vara.

4 Multidophilus frá Solaray

Þessi gerlablanda er sterk og árangursrík. Viðskiptavinir okkar hafa áttað sig á mikilvægi góðrar meltingar. Gerlarnir virka mjög vel við ýmsum meltingartruflunum s.s. brjóstsvíða, lofti og verkjum í maga og nauðsynlegt til uppbyggingar flórunnar með og eftir lyfjatöku.

5 Bio-Kult Candéa mjólkursýruhylki

Bio kult hefur notið mikilla vinsælda undanfarin ár. Bio kult er fyrir alla og styrkir meltinguna og ónæmiskerfið. Auk gerlanna inniheldur Bio kult GSE og hvítlaug sem gerir það einstaklega gott við sveppasýkingum (Candida) og því sem þeim tilheyrir.

6 Spektro frá Solaray

Spektro frá Solaray er bætiefna- blanda sem er sívinsæl hjá Heilsuhúsinu. Þessi skemmtilega blanda, stundum kölluð ein með öllu, var sett saman sérstaklega fyrir íbúa Norðurlandanna með gæði og hámarksupptöku í huga.

7 Arctic Root

Það er engin furða að þessi magnaða vara skuli vera á topplistanum okkar. Arctic rótin (Original Arctic Extract SHR-5) er nefnilega ein fljótverkasta náttúruvara sem til er. Það má segja að hér sé allur pakkinn á ferðinni; hún eflir í senn andlegt jafnvægi, einbeitingu, athygli, gleði og jafnvel kynhvötina.

8 Cal-mag-zinc frá Solaray

Cal-Mag-Zinc blanda frá Solaray er frábær stein-efnablanda sem inniheldur, eins og nafnið ber með sér, nauðsynlegt magn af kalsíum, magnesíum og sinki. Frábær samsetning.

9 Ubiquinol Q10 frá Heilsu

Q10 hylkin eru nú annað árið í röð á topp listanum okkar. Q10 er alveg sérstaklega mikilvægt fyrir frumur sem nota mikið súrefni við orku-myndun og má þar nefna frumur hjartans. Í stuttu máli breytir Q10 næringu í orku og er því frábært bætiefni.

10 Triphala Total Detox

Triphala er einstök og afar virk blanda sem er ný á listanum okkar. Blandan hefur í margar aldir verið notuð á Indlandi til að endurbýggja og styrkja ristilinn og smáþarmana með frábærum árangri. Framleidd af hinni virtu Himalaya vísindastofnun.

Lifestream AstaZan er byltingarkennt andoxunarefni!

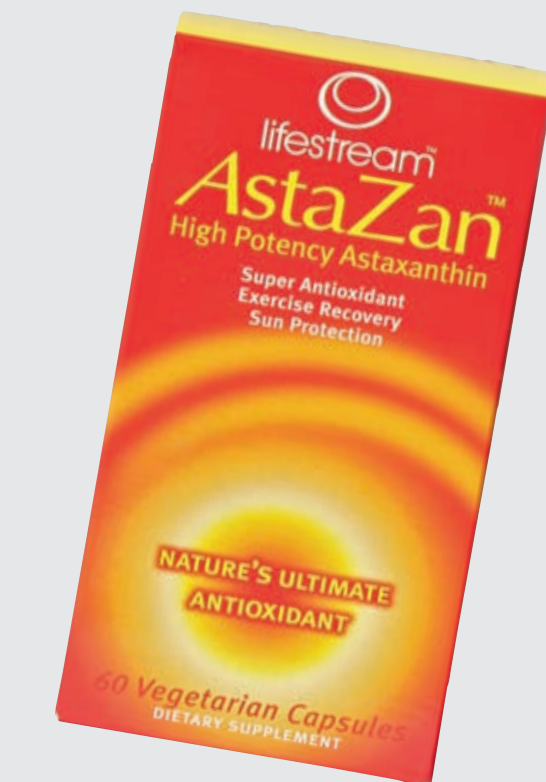
Álitið mest spennandi heilsuefnið í dag

Lifestream AstaZan hefur notið gríðarlegra vinsælda hér á landi í mörg ár vegna mikillar virkni, árangur sýnir sig fljótt og efnið er heilsuþætandi. Mest spennandi heilsuefni sem í boði er í dag er álit helstu heilsusérfræðinga eins og Dr. Oz sem kom reglulega í þætti Ophru Winfrey, sem og álit Dr. Perricone sem segja Astaxanthin vera eitt af áhrifamestu yngingarefnum sem við getum neytt og hefur virkni fyrir allan líkamann, ávinningur fyrir taugakerfi, heila, augu, vöðva og húðina.

Bólgueyðandi og eykur hreyfigetu

AstaZan er öflugt og bólgueyðandi, margir hafa fengið bót við vöðvabólgu og stíðleika, vefjabólgu í öllum líkamanum og sinaskeiðabólgu í úlnliðum og fingrum, sem margir þjást af vegna mikillar tölvunotkunar.

Rannsóknir hafa sýnt að AstaZan getur hjálpað þeim, sem eru undir miklu álagi á stoðkerfi vegna vinnu eða meinsemda. Sama gildir um þá sem stunda hlaup og aðra hreyfingu. Afreksfólk í íþróttum notar Lifestream AstaZan vegna afbragðs gæða, það styrkir og eykur þol og líkaminn jafnar sig miklu fyrr en ella eftir álag. Margir finna fyrir auknum



liðleika og vellíðan, efnið virkar jafnt á unga sem eldri. Styrkir húðina í sól og ver hana gegn öldrun.

Inniheldur hátt magn af Lútein, sem ver augun gegn hrörnun, auk E-vítamíns

Lútein er eina efnið sem ver augun fyrir hrörnun í augnbotnum, tölvuþreytu og gegn

skaða af úrfjólubláum geislum sólarinnar. Augnlæknar mæla með inntöku á Lútein. Í hverju hylki er 4 mg af gæða Astaxanthin, 4 mg af Lútein og 10 mg af E-vítamíni, sem er lífrænt. Lifestream fæst í eins mánaðar skammti 30 hylki og tveggja mánaða skammti, 60 hylki.

Sjúkra- og íþróttáþjálfarar mæla gjarnan með LifeStream AstaZan. Efnið byrjar strax að virka!

Ásdís Ómarsdóttir, 41 árs:

„Undraverðar breytingar“



Ég þjáðist í 14 ár af stöðugum verkjaseiðingi í öllum vöðvum líkamans vegna svæinnar vefjagigtar og var á 2 vikna fresti hjá sjúkraþjálfara.

Eftir aðeins nokkra daga á Lifestream AstaZan voru verkirnir að mestu horfnir og 3 vikum síðar var ég algerlega laus við verkina. Það liðkaði

fljótlega allar vöðvafestingar, stíðleiki og bólgur hurfu. Sjúkraþjálfarinn talaði um undraverðar breytingar á aðeins 7 vikum. Ég sef og endurnærast betur og hef meira úthald í allt, því hef ég tíma til annarra og betri hluta en áður. Ég nýt þess að vera til og öll fjölskyldan mín nýtur góðs af.

Kann vel að meta að húðin hefur fengið fallelgra yfirbragð og er þéttari. Vil nefna að ég hef prófað að kaupa annað andoxunarefni, sem var sagt algerlega sambærilegt við Lifestream AstaZan en reyndist svo alls ekki gefa mér sama árangur, held mig því eingöngu við mitt frábæra AstaZan.

FRH. AF FORSÍÐU.

Góða heilsu, góða líðan og dýrmætari samverustundir með fjölskyldunni. Nánast allar máltíðir sem ég útbý eru í raun einfaldar og fjótlegar. Ég er til að mynda ekki með mikið meðlæti, legg frekar áherslu á að vera með góðan grunnrétt og þá er reglan í rauninni

„Gott jafnvægi á blóðsykrinum er ávísun á góða heilsu og góða líðan“.

less is more varðandi hráefni. Svo er um að gera að nýta afganga og hugmyndaflugnið og muna að hollast er að borða sig mettan, ekki sprengsaddan. Málið er bara að byrja og það er til að mynda fullt af einföldum, bragðgóðum og hollum uppskriftum í báðum bókunum mínum. Hvort heldur sem er *Hvað á ég að gefa barninu mínu að borða?* eða *Eldað með Ebbu í Latabæ*. Svo eru börn fljót að aðlagast breyttum áherslum. Ég reyni að að útskýra af hverju ég vil að bensínið

þeirra sé gott, af hverju ég er með þetta vesni! Það má vel gefa þeim mat sem þau vilja en gæta þess um leið að hafa þá hráefnið vandað, hreint og næringarríkt, brauð og pasta er ekki það sama og brauð og pasta. Eitt það mikilvægasta er að forðast unnu matvöruna, gefa þeim frekar máltíðir sem eru eldaðar frá grunni og úr heilnæmu hráefni. Byrja rólega, hafa skammtana litla og sýna þeim þolinmæði. Fyrir en varir kunna börnin að meta þau lífsgæði sem felst í því að vera með blóðsykurinn í góðu jafnvægi, án þess að vera að pæla í því sérstaklega. Hvað varðar boð og bönn þá finnst mér mikilvægast að útskýra og kenna hvers vegna eitthvað er sparimaturlag og annað dagsdaglegur matur. Þá eru allir saman í liði og stefna saman að markmiðinu; góð heilsa – góð líðan.“

Er það málið, að halda blóðsykrinum í jafnvægi?
„Algjörlega. Gott jafnvægi á blóðsykrinum er ávísun á góða



heilsu og góða líðan. Þess vegna legg ég alltaf áherslu að kenna fólki að nota/borða möndlur/möndlumauk, chiafræ, tahini, kaldpressaðar olíur og hreint smjör og fleira góðgæti sem inniheldur

bæði góða fitu og prótein sem temprar blóðsykurinn. Fyrir mína fjölskyldu nota ég hreint smjör á brauðið, vel feitasta ostinn og stundum setjum við ólífúolíu og sjávarsalt. Það er bæði bragðgott og

afskaplega vinsælt.

En hvað er framundan?

Hvað á ég að gefa barninu mínu að borða? er væntanleg á Bretlandsmarkað og svo í Ástralíu og mig langar til þess að geta fylgt þeirri bók eftir á alþjóðlegum vettvangi. Svo er verið að vinna fyrir mig app á ensku með mataruppskriftum. Foreldrar finna þar uppskriftir fyrir börn frá sex mánaða aldri og uppskriftir og rétti fyrir alla fjölskylduna. Að auki er ný vefsíða á leiðinni og svo reyni ég að standa mig í stykkinu bæði á facebook og twitter. Í byrjun febrúar verð ég með tvö námskeið í Heilsuhúsinu: *Hvað á ég að gefa barninu mínu að borða?* og *Er barnið mitt að verða of þungt?* Þetta er í fyrsta sinn sem ég held námskeið fyrir foreldra sem hafa áhyggjur af þessu og ætla að gera mitt besta til að miðla og hjálpa. Það sem skiptir mig mestu er að sýna heilindi og vinna að mínum verkefnum af heiðarleika og ábyrgð, segir Ebba að lokum.

VARNAR VEGGUR
gegn umgangspæstum
Notaðu **Lúpinuseyðið** þér til varnar í vetur
SVARTI HAUKUR
www.lupinuseydi.is
Fæst í heilsuþúðum og völdum matvöruverslunum

Urtasmiðjan
Lífæranar snyrtivörur án allra aukaeftirvæðinga
SILKI-ANDLITSOLÍA
Silk Facial Oil
SILKI-ANDLITSOLÍA
SILKI-ANDLITSOLÍA
SILKI-ANDLITSOLÍA

Djúpnærandi Silki-andlitsolía serum með blágresi og rauðsmára ásamt vítamínriku apríkósu- og arganolíum, sem þekktar eru fyrir nærandi og yngjandi áhrif á húðina.

Húðnæring-augnsalvi gefur þurri og viðkvæmri húð í andliti extra næringu, t.d. kringum augu og varir. Inniheldur nærandi granateplaolíu, gulmöðru, morgunfrú, rósaolíu og E-vítamín.

Fást í Heilsuhúsinum og öðrum náttúruvöruverslunum
www.urtasmidjan.is

EGGJALOUS SÚKKULAÐIKAKA

ÚR ELDAÐ MEÐ EBBU Í LATABÆ
(LÍKA FYRIR ÞÁ SEM ERU EKKI MEÐ OFNÆMI FYRIR EGGJUM!)



Eggjalous súkkulaðikaka

150g kókospálmasykur
500 ml lífræn jógúrt eða grísk jógúrt (má líka nota kókosmjólk eða aðra jurtamjólk en bætið þá við 1 msk af sítrónusafa sem hjálpar við að láta kökuna hefast aðeins)
300g fint spelt
60g hreint kakó
1 msk vinsteinslyftiduft
150g brætt smjör

Hitið ofninn í 180 gráður. Hrærið saman sykur og jógúrti. Blandið afganginum af hráefnunum út í og smjórið síðast. Setjið í tvö 22-24cm kökuform og bakið í um 15-18 mínútur. Ef þið stingið þrjón í kökuna og hann kemur hreinn upp úr er hún bökuð í gegn... en gætið þess að ofbaka ekki, miklu betra að hafa hana mjúka og safaríka.

Dásamlegt súkkulaðikrem á einn botn

70g lífrænt blynsiróp (Ahornsiróp)
70g mjög mjúkt smjör eða bráðið (má líka nota rjóma eða lífrænan jurtarjóna. Einnig er til lífrænt jurtasmjör fyrir þá sem ekki mega fá mjólkurvörur)
3-4 msk lífrænt kakó
1/2 tsk vanilluduft eða extract, má sleppa

Hrært saman og smurt á kökuna er hún hefur kólnað.



ÞRÍR NÝR GALDRAR

Villimey hefur sett á markað þrjár nýjar vörur sem fást nú í Heilsuhúsinu. Villimey er alislensk framleiðsla og vörur fyrirtækisins eru vottaðar lífrænar vörur úr íslenskum jurtum, handtíndum á lífrænt vottuðum svæðum á sunnanverðum Vestfjörðum. Fyrirtækið hefur hingað til verið þekktast fyrir smyrslin sín eins og Bumbugaldur, Húðgaldur, Vöðva- og liðagaldur, Sáragealdur og Varagealdur. Nýju vörurnar eru af allt öðrum toga og afar spennandi nýjung á heilsuvörumarkaðnum. Um er að ræða lífrænt eplaedik (Túnvottað) í þremur ólíkum útfærslum sem ber heitið Galdur. Galdrarnir eru blandaðir í vatn, 1-2 msk af Galdri í senn, 20-30 mínútum fyrir mat.

Eplaedik er almennt talið hreinsandi og stuðla að betri meltingu ásamt því að innihalda vítamín, steinefni og annað sem gerir líkamanum gott og þessar þrjár nýju vörur eru því vægast sagt afar spennandi.



Nýtt kryddnámskeið sem bragð er að

Anna Rósa grasalæknir hefur starfað sem grasalæknir í yfir 20 ár og á þeim tíma haldið fjölda vinsælla námskeiða um lækningajurtir. Hún er núna búin að þróa nýtt námskeið um krydd sem eru henni mjög hugleikin enda eru allar kryddjurtir líka lækningajurtir. Á kryddnámskeiðinu mun hún fjalla um margar tegundir af kryddum þar á meðal túrmerik, engifer og kanil sem í dag eru vinsæl fæðubótarefni, en þessi krydd hafa mikið verið rannsökuð af vísindamönnum undanfarin áratug. Eins verður fjallað um kardimommur, negul, svartan pipar og múskað svo dæmi sé tekin. Á kryddnámskeiðinu verður sýnikennsla í að búa til túrmerikmjólk, sterkt kryddte (chai) og orkukúlur úr jurtum en það er aðferð sem ekki hefur verið kennd áður á Íslandi svo vitað sé til. Kryddnámskeiðið verður haldið í Heilsuhúsinu þann 18. febrúar næstkomandi.



Konan á bak við vörumerkið Villimey er Aðalbjörg Þorsteinsdóttir, Tálknfirðingur og náttúrubarn. Hún hugsaði upphaflega smyrslin eingöngu til eigin nota, fyrir sig og sína, en fljótlega spurðist virkni þeirra út og Aðalbjörg tók skrefið og setti smyrslin sín á markað undir Villimeyjarmerkinu. Eplaedikið hefur verið í þróun frá árinu 2008 og því óhætt að fullyrða að Aðalbjörg vilji prófa vörurnar og gefa sér góðan tíma í ferlið. Enda hefur hún alltaf haft það að leiðarljósi að vörurnar hennar bæti heilsu og vellíðan fólks.



Berja Galdur er eplaedik með Aðalbláberjum. Aðalbláber eru sérstaklega rík af C og E vítamínum sem bæði eru andoxunarefni sem vinna gegn hrörnun líkamans, eins og auknum hrukum og versnandi sjón.

Hvannar Galdur er eplaedik með hvönn. Rannsóknir benda til þess að hvönnin styrki ónæmiskerfið, enda hefur hún verið notuð öldum saman hér á landi sem vörn gegn kvillum, veirum og kvefi. Þá er hún talin bæta meltinguna, vera verk og vindeyðandi og virka gegn kvíða og streitu.



Birki Galdur er eplaedik með birki. Birki er vel þekkt sem lækningajurt. Birki er talið hreinsandi (lifrin), vatnslosandi, bólgueyðandi og blóðhreinsandi. Það hefur einnig verið notað við gigt og er talið vinna gegn alls kyns exemi.

Nýju Galdrarnir frá Villimey eru á 20% kynningartilboði í Heilsuhúsinu til 2. febrúar

NATURTINT

Náttúrulegir hárlitir án skaðlegra aukaefna!



NATURTINT hárvörurnar eru alveg lausar við óæskileg eitur- og aukaefni sem finna má í mörgum hárvörum og hárlitarnarefnum

- Naturtint er laust við Ammoníak, Resorcinol og Parafín
- Naturtint notar alþjóðlega vottuð náttúruleg og lífræn efni sem byggja upp og vernda hárið
- Naturtint býður upp á 30 liti sem blanda má saman
- Naturtint gerir hárið mjúkt, glansandi og sterkt
- Naturtint er einstaklega auðvelt í notkun

NATURTINT hárvörurnar hafa hlotið fjölda alþjóðlegra verðlauna og viðurkenninga fyrir gæði og hreinleika!

Græn tækni

Til háralitunar með alþjóðlega vottuðum og sérvöldum náttúrulegum og lífrænum efnum til litunar!



Sími: 552 6500



FYRIR KRAKKANA

Latabæ og gildi Latibæjar þekja allir krakkar. Allt sem Latibær gerir og allar vörur frá Latabæ eiga að hvetja til heilbrigðari lífsstíls á jákvæðan hátt. Börn eru hvött til að borða hollan og góðan mat á hverjum degi og hreyfa sig reglulega. Nú er komin á markað frábær Latabæjar vítamínína sérstaklega þróuð og framleidd fyrir börn. Í línunni eru fjórar tegundir sem algengt er að börn skorti, þ.e. D-vítamín, mjólkursýrugerlar, Omega 3 fitusýrur og fjölvítamín. Einföld leið til að tryggja að börnin okkar fái það magn vítamína sem mælt er með eru vítamínin frá Latabæ. Latabæjar vítamínin eru bragðgóðar töflur sem auðvelt er fyrir börn að tyggja eða sjúga.

Latabæjar vítamínin eru öll án sykurs og eru sætuð með Xylitoli. Eingöngu eru notuð náttúruleg bragð- og aukefni. Töflurnar eru ætlaðar til sugu og eru með sætu bragði sem flestum líkar. Öll börn sem eru nógu gömul til að tyggja munnsogstöflur geta auðveldlega tekið þessar töflur en að sjálfsgöðu alltaf undir eftirliti fullorðinna. Töflurnar eru lausar við sykurlaus, ger, sterkju, hveiti, glútein, maís, soja, mjólk og egg.



Latabæjar D3 vítamín með steinefnum er góð blanda fyrir alla krakka, en auk D3 vítamíns er kalk, magnesíum og sink í blöndunni. D-vítamín er

nauðsynlegt fyrir upptöku á kalki sem er mikilvægt fyrir beinþroska. Latabæjar D-vítamín er þess vegna

kjörin blanda til að gefa börnunum bæði D-vítamín og þessi mikilvægu steinefni í einu lagi.



Latabæjar Acidophilus er fjölgerla probiotic blanda sem inniheldur 1 milljarð virkra gerla, og er þess vegna kröftug



blanda gerð til að viðhalda jafnvægi þarmaflórunnar sem getur verið viðkvæm hjá ungum börnum. Sérstaklega þegar um sýklalyfjagjöf er að ræða, en það er ein algengasta ástæðan hjá ójafnvægi í gerlaflórunni hjá ungum börnum.



Latabæjar múltí vít er breiðvirk vítamín- og steinefnablanda fyrir börn. Auk þess inniheldur Latabæjar múltí vítamíníð grænmeti og ávaxtauft, auk meltingargerla.



NÝTT! Latabæjar Omega 3

Latabæjar Omega 3 DHA Omega 3 fitusýrur eru ein af þeim góðu fitum sem líkaminn þarfnast. Þeirra hlutverk er að styrkja stoðkerfi heilans, þroska og viðhalda heilbrigðu miðtaugakerfi. Fita er heilafóður, eins og bein þurfa kalk þá þarf heilinn fitu. Talið er að heili barna þarfnist mest DHA og eina leiðin til að nálgast þetta er úr fæðunni, svo sem feitum fiski. Latabæjar Omega töflurnar eru smáar og bragðgóðar og henta vel til þess að sjúga en einnig er mjög auðvelt að kyngja þeim.

NÝTT Í HEILSUHÚSINU!

Evonia

Evonia stuðlar að auknum hárvexti með því að færa hárrótunum styrk til vaxtar. Evonia er þrungin bætiefnum sem næra hárið og gera það gróskumeira.



www.birkiaska.is

NÁMSKEIÐ Á NÆSTUNNI Í HEILSUHÚSINU



Guðrún Bergmann

Viltu takast á við sykurfíknina?

Með Guðrúnu Bergmann Fimmtudagana 24. jan. og 21. feb. kl. 18.30 - 21.00 í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5. Verð: 4.900 kr. Innifalin eru námsgögn með ítarlegum upplýsingum. Upplýsingar og skráning: ung@gudrunbergmann.is og www.ungaollumaldri.is

Betri húð – unglegra útli

Með Guðrúnu Bergmann Fimmtudagana 31. jan. og 28. feb. kl. 18.30 til 21.00 í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5. Verð: 4.900 kr. Innifalin eru námsgögn með ítarlegum upplýsingum. Upplýsingar og skráning: ung@gudrunbergmann.is og www.ungaollumaldri.is

Viltu losna við bólgur og liðverki á náttúrulegan máta?

Með Guðrúnu Bergmann Fimmtudagana 7. feb. og 7. mars, kl. 18.30 – 21.00 í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5. Verð: 4.900 kr. Innifalin eru námsgögn með ítarlegum upplýsingum. Upplýsingar og skráning: ung@gudrunbergmann.is og www.ungaollumaldri.is



Ebba Guðný

Hvað á ég að gefa barninu mínu að borða?

Með Ebbu Guðnýju Miðvikudaginn 6. febrúar, kl. 20.00 – 22.00 í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5. Verð 4.000 kr. Upplýsingar og skráning: ebba@pureebba.com og í síma 775 4004

Er barnið mitt að verða of þungt?

Ebba Guðný gefur góð og árangursrík ráð á mannamáli Fimmtudaginn 14. febrúar, kl. 20.00 – 22.00 í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5. Verð 4.000 kr. fyrir annað foreldri en 6.000 kr. fyrir bæði. Upplýsingar og skráning: ebba@pureebba.com og í síma 775 4004



Inga Kristjánsdóttir

Viltu breyta mataræðinu til batnaðar á einfaldan og öfgalausan hátt?

Með Ingu Kristjánsdóttur, næringarþerapista D.E.T Þriðjudaginn 5. febrúar, kl. 18.30 - 21.00 í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5. Verð 4.900 kr. Innifalin eru námsgögn og uppskriftamappa. Upplýsingar og skráning í síma 899 5020 og á inga@inga.is



Anna Rósa

Krydd sem lækningajurtir

Kryddnámskeið sem bragð er af með Önnu Rósu grasalækni Mánudaginn 18. febrúar, kl. 19.30 - 21.30 í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5. Verð 6.900 kr. Innifalin eru námsgögn með uppskriftum og upplýsingum um lækningamátt jurta. Upplýsingar og skráning: annarosa@annarosa.is eða í síma 662 8328.

Íslenskar lækningajurtir

Með Önnu Rósu grasalækni Mánudaginn 25. febrúar, kl. 19.30 - 21.30 í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5. Verð 4.900 kr. Upplýsingar og skráning: annarosa@annarosa.is eða í síma 662 8328.

Smyrslanámskeið

Með Önnu Rósu grasalækni Mánudaginn 4. mars, kl. 19.30 - 21.30 í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5. Verð 6.900 kr. Innifalin eru námsgögn með uppskriftum og upplýsingum um lækningamátt jurta. Allir fá smyrsl með sér heim. Upplýsingar og skráning: annarosa@annarosa.is eða í síma 662 8328.

Heilsuhúsið býður upp á fjölbreytt og spennandi námskeið. Á næstunni er ýmislegt á dagskrá hjá okkur bæði ný námskeið og önnur sem alltaf er uppselt á.

...alvöru fæðurbótaefni



“Hjartasjúkdómar

Hvítlaukurinn Kyolic hefur áhrif á marga áhættuþætti hjartasjúkdóma, ss. blóðþrýsting, kólesteról, blóðfitu, blóðstorku, oxun kólesteróls og fleiri þætti.

Kyolic hvítlaukur hefur jákvæð áhrif á fjöldamörg atriði sem tengjast hjarta- og æðasjúkdómum og í dag er ekki þekkt nokkurt annað lyf eða náttúruæfni sem hefur svo fjölbreytt jákvæð áhrif á hjarta- og æðakerfi.”

Úrdráttur úr grein skrifaðri af Rafni Líndal lækni. Birtist í tímaritinu Velferð, 13.árg, 2.tbl., 2001. Fréttabréf Landssamtaka Hjartasjúklinga.





SPÍRUR – HVAÐ ER MÁLIÐ?

BROKKÓLÍSPÍRUR ER SKEMMTILEG NÝJUNG Í HEILSUHÚSINU EN SUMIR SEGJA AÐ SPÍRUR, ÞÁ EKKI SÍST BAUNASPÍRUR, SÉU HIÐ EINA SANNA HEILSUFÆÐI. BAUNASPÍRUR ERU MEÐAL ANNARS TALDAR HAVA FORNVARNARGILDI GEGN KRABBAMEINI, FRUMUSKEMMDUM OG HRÖRNUN. EN HVERS VEGNA? HVAÐ ER ÞAÐ SEM GERIR BAUNASPÍRUR SVONA MEINHOLLAR?

Brokkólíspírur

Brokkólíspírur eru spíruð frá brokkólíplöntunum og eru frábær uppspretta af sulforaphane. Þær innihalda 10 til 100 sinnum meira af sulforaphane heldur en fullvaxta brokkólíplanta. Fjölmargar rannsóknir sýna að sulforaphane er frumverjandi og getur varnað þróun krabbameins, hægt verulega á vexti krabbameinsfruma (65-80%) og varnað því að krabbamein dreifi sér.

Þá hafa rannsóknir sýnt að neysla brokkólíspíra getur varnað skemmdum eftir súrefnisþurrð við hjartaáfall og heilablóðfall. Brokkólíspírur eru jafnframt ríkar af andoxunarefnum sem hjálpa líkamanum að eyða sindurefnum sem talin eru orsök ýmissa hrönnunarsjúkdóma og hrönnunar líkamans almennt.

Spírur- auðmelt fæða sem eykur orku

Aðrar spírur eins og radíuspírur,

alfa-alfaspírur og smáraspírur hafa einnig mjög góð heilsufarsleg áhrif. Spírur eru próteinríkar, lágar í fitu, án kólesterols og vítamínríkar. Við spírur eykst magn vítamína gríðalega, t.d. eru linsur sem hafa frekar lágt gildi á C vítamíni ein besta uppspretta C vítamíns eftir spírur. Með því að spíra frá aukast einnig ensím og steinefni fræsins. Ensímrikt fæði er auðmelt þar sem það auðveldar upptöku næringarefnanna fyrir líkamann. Spírur brýtur næringarefnin niður í það form sem líkaminn getur nýtt sér og tekur upp í gegnum slímhúð meltingarfæranna. Með neyslu spíraðrar fæðu eyðir líkaminn þannig ekki orku né eigin emsímforða til að brjóta niður fæðuna heldur tekur næringarefnin beint upp.

Það má því kannski segja að spírað fæði og sér í lagi brokkólíspírur séu vegna eiginleika sinna hið eina sanna heilsufæði.



Auðvelt er að bæta spírur við daglegt fæði. Spírur er hægt að bæta út í salatið, setja í samlokuna, þær fara vel með fiski, kjöti og grænmetisréttum. Þá er frábært að setja þær í grænu drykkina. Hér til hlíðar er brauðsneið með reyktum laxi og radíuspírur.



Birkilaufstöflur

Birkilauf (Betulic) hefur góð áhrif á bæði vökvajafnvægi líkamans og húð, örvar starfsemi nýrna og þvagfæra. Hraðar efnaskiptum og losar vatn úr líkamanum, dregur úr bólgum og afeitrar líkamann.



Bodyflex Strong

Bodyflex Strong vinnur gegn stíðleika og verkjum í liðamótum og styrkir heilbrigði burðarvefja líkamans. Inniheldur hvorki laktósa, ger, glúten né sætuefni.



Minnistöflur

Bætur skammtímaminnið. Nýtist fólki sem er undir álagi og fæst við flókin verkefni. Hentar vel eldri borgurum, lesblindum og nemendum í prófum. Dregur úr streitu, eykur ró og bætir skap.

www.birkiaska.is

Árangur fer eftir gæðum Hvaða Spirulina ert þú að taka?

13 vítamín og 16 steinefni · 18 aminósýrur · Blágræna · Omega GLA fitusýrur
SOD eitt öflugasta andoxunarensím líkamans

Eingöngu lífræn næringarefni tryggja betri upptöku og nýtingu í líkamanum.

Virkar frábærlega við flensu og kvefi
Hraust og hress! Árangur strax!

Fjöl vítamín náttúrunnar

Næringarupptaka úr Lifestream Spirulina er meira og nýtist betur en úr nokkru öðru fæði.

Fullkomið jafnvægi næringarefnanna gefur einbeitingu, langvarandi náttúrulega orku og er gott gegn streitu.

Dregur úr ofvirkni, sykurlöngun og sleni.

Styrkir ónæmikerfið, hentar börnum og fullorðnum.

Súrefnistæmdar umbúðir vernda næringarefnin.

Vottað lífrænt.



lífræn bætiefni fyrir alla - heilsa til framtíðar



25% afsláttur til 2. febrúar

Bio Kult Pro-Cyan

Nýtt fæðuabótarefni gegn þvagfærasýkingu

2 hylki á dag, fyrirbyggjandi gegn þvagfærasýkingu.

Innihald: Tröuberjabykni, mjólkursýrugerlar og

A vítamín. Hentar fyrirbyggjandi fyrir alla.

Sérhannað fyrir barnshafandi konur.



Bio Kult Candéa gegn Candida sveppasýkingu í meltingavegi

Er fæðuóþol, meltingatruflanir, húðvandamál, kláði á kynfærasvæði, skapsveiflur, rósroði, brjóstsviði, þreyta eða pírtingur að hrjá þig?

Prófaðu þá Bio Kult Candéa, 2 hylki á dag, hentar öllum.



VETRARTILBOÐ HEILSUHÚSSINS

Frábær bætiefna- og heilsuvörutilboð sem gilda **22. janúar til 2. febrúar**

**25%
afsláttur**



Öll bætiefni með Gula miðanum frá Heilsu



**25%
afsláttur**

Solaray – allar tegundir í þessari frábæru línu

**25%
afsláttur**



Higher Nature – hágæða vítamín og bætiefni. Fást eingöngu í Heilsuhúsinu

**20%
afsláttur**



Tartex
Gómsætar vörur sem innihalda ríkulegt magn af próteini og hafa lágan sykurstuðul

**20%
afsláttur**



Kallo kraftur í sósur og súpur – lífrænn kraftur

**20%
afsláttur**



Organic Burst – frábært í boostið

**20%
kynningar-
tilboð**



Villimey
Nýju galdramir þrjár á 20% kynningartilboði

2 fyrir 1



Herbamare
Frábært í alla matargerð

**20%
afsláttur**



Ung á öllum aldri
eftir Guðrúnu Bergmann. Bókin fyrir þá sem vilja bæta lífi við árin. Sló í gegn á síðasta ári!