

Lífræn vottun

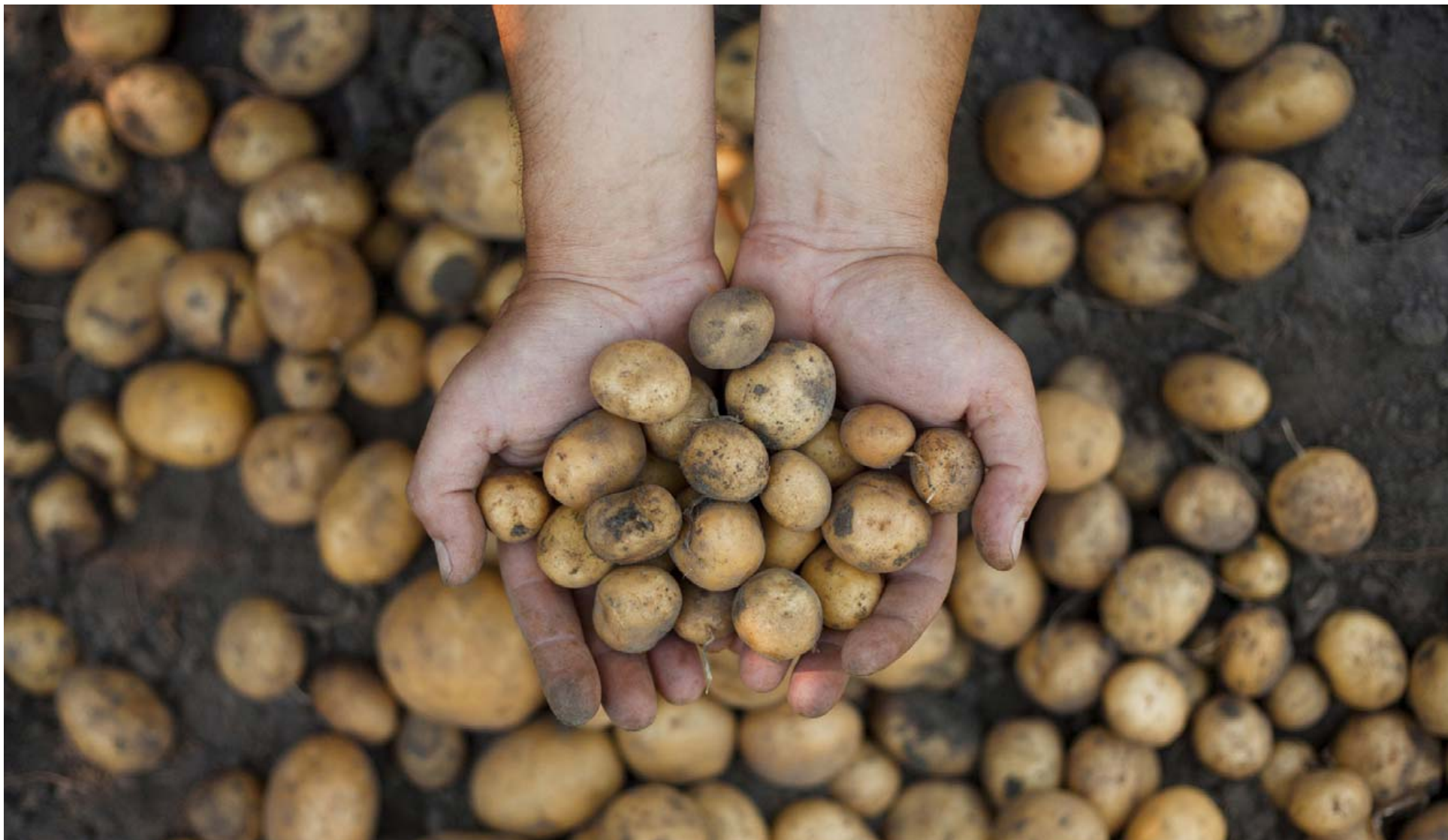
FIMMTUDAGUR 21. FEBRÚAR 2019



Mikil breyting hefur orðið í opinberri umræðu um lífræna ræktun og í dag erum við meðvituð um að við þurfum að breyta lífsháttum okkar, framleiðslu og umgengni um jörðina til þess að koma í veg fyrir óafturkræfa eyðileggingu vistkerfa á landi og í sjó. Vottunarstofan Tún hefur verið starfandi í aldarfjórðung og er í fararbroddi þegar kemur að lífrænni vottun.

Lífræn framleiðsla er lykilþáttur í sjálfbærri þróun

Viðhorf til lífrænnar ræktunar hafa breyst mjög til batnaðar hérlendis á síðustu árum. ➔2



Vitund um gildi lífrænna matvæla hefur aukist stórlega á undanförunum árum.

Framhald af forsiðu →

Gunnar Á. Gunnarsson, framkvæmdastjóri Túns, segir að nánast sé sama hvar borið er niður í opinberri umræðu þessa dagana, alls staðar sé spurt hvornig við getum breytt lífsháttum okkar, framleiðslu og umgengni um jörðina til þess að koma í veg fyrir óafturkræfa eyðileggingu vistkerfa á landi og í sjó. „Það jákvæða er að raunhæfum svörum fjölga ár frá ári. Hvað landbúnaðarframleiðslu varðar þá sýna vísindarannsóknir síðustu áratuga ótvírætt að lífrænar aðferðir eru að skila gríðarlegum úrbótum á öllum þeim sviðum þar sem iðnvæddur efnabúskapur hefur skilið eftir sviðna jörð. Hvort sem lítið er til gróðurmoldarinnar og lífríkis hennar, hreinleika grunnvatns, heilbrigðis búfjár, næringarsamsetningar afurða eða heilsufarsáhrifa neyslu þeirra. Allt ber að sama brunni. Lífræn framleiðsla snýr þróun mála við í þágu umhverfis og neytenda.“

Gæði jarðvegs og matvæla nátengd

Gunnar segir meginorsökina liggja í ólíkri meðferð jarðvegs: „Heilbrigður jarðvegur er undirstaða þess að af honum spretti heilbrigðar plöntur með fjölbætta næringarsamsetningu. Jarðvegsörverur og skordýr vinna næringu fyrir plöntur úr efnum sem til falla í formi jurtaleifa, moltu, safnhauga- og búfjáraburðar, fiskúrgangs og svo framvegis. Með því að efla þetta lífríki jarðvegsins hlaðast upp lífræn efni sem veita nytjaplöntum fjölbætta næringu og binda um leið kolefni í ríku mæli. Þannig er komið í veg fyrir útskolun næringarefna og eyðingu jarðvegs. Um leið er unnið gegn gróðurhúsaáhrifum með kolefnisbindingu sem rannsóknir Rodalestofnunarinnar og fleiri sýna að er mun meiri í lífrænni ræktun en annarri. Plöntur í lífrænni ræktun vaxa örduvisi; þær vaxa hægar og jafnar og ná því að hlaða upp fjölbreyttri samsetningu vítamína, steinefna og andoxunarefna, sem

mönnum og dýrum eru lífsnauðsynleg.

En svo er hin hliðin á málinu og það er sú staðreynd að reglur um lífræna ræktun banna tilbúinn áburð, en notkun hans raskar lífríki jarðvegsins; þær banna notkun tilbúinna eiturefna, sem eiga að ráða niðurlögum illgresis, skordýra og sveppa, en verða eftir bæði í jarðvegi og í afurðum og skada með því bæði lífríki jarðvegs og heilsufar neytenda; og þær banna ræktun erfðabreyttra plantna. Nýjar franskar og bandarískar rannsóknir gefa vísbendingar um hve miklu máli þessi þáttur skiptir fyrir okkur. Niðurstöður þeirra benda til þess að neysla lífrænna afurða stórminnki líkur á eiturefnaleifum í líkama okkar og dragi verulega úr líkum á myndun krabbameins. Þetta minnir á orð bresku baráttukonunnar Eve Balfour, sem sagði fyrir hálfri öld að lífrænn landbúnaður jafngilti fyrirbyggjandi heilsugæslu.“

Ísland vinnur eftir alþjóðareglum

„Við höfum frá upphafi lagt áherslu á að hér á landi sé vottað samkvæmt kröfum, sem alþjóðlega lífræna hreyfingin hefur mótað og Evrópusambandið sett í reglugerðir sínar. Reglugerðir ESB um lífræna ræktun eru þeim kostum búnaðar að byggja á varúðarreglunni og banna til dæmis notkun erfðatækni m.a. vegna þess að afleiðingar hennar eru ófyrirséðar. Ræktun erfðabreyttra plantna hefur stóraukið notkun eiturefna í landbúnaði og hundruð virtra vísindamanna hafa bent á þær hættur sem umhverfi og heilsufari eru búnað af notkun erfðatækni í landbúnaði.“

„Það spretta alltaf öðru hvoru upp tækninýjungar sem kynntar eru sem gífurlegar framfarir þrátt fyrir að hafa ekki undirgengist viðhlitandi öryggisprófanir. Hvorki erfðabreytt matvæli né matvæli framleidd á tilraunastofum hafa verið nægilega prófuð. Þessi framleiðsla á meira skylt við leit stórfyrirtækja að ágóða og valdi yfir matvælaframleiðslu en sjálfbærni og matvælaöryggi.“



Gunnar Á. Gunnarsson, framkvæmdastjóri Túns, segir viðhorf til lífrænnar þróunar hafa breyst til batnaðar hérlandis síðustu ár. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Lífræn þróun á Íslandi

Lengi vel voru Sólheimar í Grímsnesi og Náttúrulækningafélag Íslands í Hveragerði þeir einu sem stunduðu lífræna framleiðslu og héldu merki hennar á lofti hérlandis. Gunnar segir að hlutverk þessara framkvöðla í uppeldi og fræðslu á þessu sviði verði seint ofmetið eða fullþakkað. Upp úr 1980 hefja nokkrir bændur lífræna aðlögun og áratug síðar mynda þeir með sér félagsskap, svæðisbundin þróunarverkefni fara af stað og Vottunarstofan Tún tekur til starfa.

„Allt horfði það til framfara en samt var þróun mála mun hægari hér en í öðrum löndum, og við

sem að þessu unnum máttum oft þola þungan móþbyr. En á síðustu árum hafa að mínu áliti orðið þáttaskil. Vitund neytenda um gildi lífrænna afurða hefur aukist stórlega, þú kemur nú vart í matvöruverslun án þess að sjá verulegt úrval lífrænna matvæla. Þá eru viðhorf bænda að breytast og ýmsir forystumenn bændasamtaka sýna þessari þróun áhuga og stuðning, sem er sérstaklega ánægjulegt. Og finna má bændur og vinnslustöðvar í öllum landshlutum sem framleiða framúrskarandi vottaðar lífrænar gæðavörur.“

Gunnar segir líka vert að minna á að með veru okkar í EES beri

okkur að uppfylla sömu kröfur og gerðar eru í Evrópu til lífrænnar framleiðslu. Íslensk stjórnvöld hafi innleitt reglugerðir ESB í íslenska löggjöf og þau hafi líka tekið upp vísi að aðlögunarstyrkjum til bænda eins og öll Evrópuríki gera. Það sé einnig fagnaðarefni að nú hafi Matvælastofnun verið fengið hlutverk lög-bærs yfirvalds á þessu sviði, sem án efa muni styrkja framkvæmd reglugerða og tiltrú á lífrænni ræktun.

Hlutverk vottunarstofunnar

Vottun er í senn sannpröfun þess að afurð sé framleidd eftir tilgreindum kröfum og miðlun upplýsinga um það til neytenda. Framleiðendur vilja geta upplýst neytendur um að þeir uppfylli strangar gæða- og umhverfis-kröfur, en til þess þurfa þeir staðfestingu á því frá óháðum aðila – vottunarstofu sem hefur faggildingu til að annast úttektir, eftirlit og útgáfu heimilda til að nota vottunarmerki.

„Tún hefur sérhæft sig í sjálfbærnivottun frumatvinnugreina okkar og hefur á undanförunum 25 árum veitt hundruðum aðila upplýsingar og þjónustu á þessu sviði. Okkur er stundum líkt við hugsjónafélag og það er ekki ofmælt að hugsjónin um sjálfbæra þróun og lífrænt samfélag hafi mótað störf og stuðning þess myndarlega höps sem komið hefur að þróunarstarfi okkar.“

Tún er íslenskt fyrirtæki en vottar samkvæmt alþjóðlegum stöðlum. Tún var meðal fyrstu vottunarstofa í Evrópu til að fá faggildingu samkvæmt alþjóðlegum staðli um vinnubrögð við samræmismat og vottun á sviði lífrænnar framleiðslu. Með þessu tryggjum við að ströngustu gæðakröfum sé beitt í innra starfi okkar og í úttektum hjá framleiðendum. Öflug vottunarþjónusta er undirstaða tiltrúar á lífrænum afurðum og réttlætir að neytendur greiði framleiðendum sanngjarnan virðisauka fyrir þá auknu vinnu og fyrirhöfn sem þeir verða að leggja á sig við að skapa heilnæmari afurðir.“

Unnið í sátt við náttúruna

Snyrtivörurnar frá Sóley Organics eru náttúrulegar og lífrænt vottaðar. Fyrirtækið hefur verið í miklum vexti síðustu tvö ár og er að undirbúa enn frekari stækkun á nýjum mörkuðum.

Góð aukning hefur verið í sölu snyrtivara frá Sóley Organics undanfarin ár en fyrirtækið hefur verið í miklum vexti síðustu tvö ár og er að undirbúa enn frekari stækkun segir Vala Steinsdóttir, framkvæmdastjóri Sóley Organics. „Nú eru m.a. gæðahótel og -badstaðir í auknum mæli að setja vörur Sóley Organics á badherbergi og klefa til að auka virði viðskiptavina með íslenskri hágæðavöru. Um leið hefur verið mikil söluaukning í alþjóðlegri vefverslun okkar, soleyorganics.com, sem afgreiðir vörur út um allan heim. Hlutfall þeirra sem koma í vefverslunina og enda á að versla hjá okkur er langt yfir meðallagi miðað við sambærilegar verslanir sem er virkilega gaman að sjá. Við sjáum einnig beintengingu á milli ferðamannatalna frá Isavia og umferðar á vef okkar og því eru Bandaríkjamenn og Bretar stærstu viðskiptavinir okkar á vefnum.“

Sóley Organics selur vörur gegnum dreifingaraðila í Hong Kong, Taívan, Finnlandi, Svíþjóð og Hollandi. „Einnig er vörumerkið nýlega komið í

dreifingu í hjá stórra verslunarkeðju í Rússlandi og í Sviss, og er nú að fara á markað með spennandi dreifingaraðila í Þýskalandi. Við sjáum sjálf um dreifinguna í Bretlandi og vefafgreiðslur.“

Hagur neytenda

Snyrtivörurnar frá Sóley Organics eru vottaðar náttúrulegar og lífrænar af bæði Ecocert, sem er stærsta vottunarstofa Evrópu, og Túni sem vottar íslenskar landbúnaðarvörur. „Því getur neytandinn treyst því að við erum með hreinar vörur. Við notum til að mynda aðeins lífrænar ilm-kjarnaolíur, bæði fyrir lykt og til að njóta áhrifa þeirra, og engin ilmefni. Vottun þriðja aðila er mikilvægur þáttur í að undirstrika gæði varanna og vörumerkisins sjálfs og þannig undirbyggja traust hjá neytendum.“

Húdsnyrtivörur fyrirtækisins eru þannig lausar við tilbúin rotvarnar-, ilm- og litarefni, jarðolíur, parabenefni, paraffín, þalöt, propylene glycol, PABA, petrolatum, sem og önnur kemísk efni sem skaðað gætu manninn og náttúruna. „Vörurnar okkar eru auk þess allar vegan, nema þrjár vörur



Vala Steinsdóttir er framkvæmdastjóri Sóley Organics sem er í mikilli sókn. MYND/STEFÁN

sem innihalda býflugnavax. Þótt það sé sótt á ábyrgan hátt höfum við ekki lagt áherslu á að sækja um vegan vottun hingað til, en vissulega er það okkur hjartans mál að vörurnar séu ekki prófaðar á dýrum.“

JAFNVÆGI OG VELLÍÐAN FRÁ NÁTTÚRUNNAR HENDI



Á síðasta ári skrifaði Sóley Organics undir 20 ára samning við Skógræktina.

Ört vaxandi markaður

Markaður fyrir náttúrulegar og lífrænar húdsnyrtivörur er ekki nýr en sökum aukinnar umræðu um umhverfisvernd og aukinnar vitundar almennings, sérstaklega yngri kynslóða, hefur markaður með náttúrulegar húdsnyrtivörur tekið verulegan vaxtarkipp á undanförunum 3-4 árum að sögn Völu. „Alþjóðlegur markaður með náttúrulegar og lífrænar snyrtivörur vex jafnt og þétt en gert er ráð fyrir árlegum vexti um 8,3% næstu árin. Fyrir vikið er hvert erlent stórfyrirtækið í snyrtivöruáætlunum á fætur öðru að setja náttúruvænar vörur á markað og lauma þeim „óæskilegu“ úr hillunum til að halda sjó í þeim breytingum sem eru að eiga sér stað á neyslunum fólks. En fyrir okkur hjá Sóley Organics hefur þetta verið útgangspunkturinn frá byrjun.“

Tína jurtirnar sjálf

Vala segir marga ekki trúá því að starfsmenn fyrirtækisins, ásamt vinum og skyldmönnum, tíni jurtirnar sjálf en það sé þó rétt. „Það er Eygló Hilmarsdóttir, leikkona og dóttir Sóleyjar, sem stýrir tínsunni enda reyndust og best á þessu sviði. Við náðum að fjórfalda jurtatísluna á síðasta ári þrátt fyrir leiðinlegt veðurfar og erum því vongóð fyrir næsta sumar. Jurtirnar sem við tínum eru birki, víðir, sortulyng og vallhumall. Við berum alltaf virðinguna fyrir landsvæðinu sem

tínt er á og hvílum þau samkvæmt reglum um lífrænan landbúnað. Vörurnar eru allar framleiddar á Grenivík með fersku vatni, endurnýtanlegri orku og eru lausar við öll efni sem gætu valdið náttúrunni og mönnum skaða. Það er drifkraftur okkar að vinna í sátt við náttúruna.“

Mikilvægur samningur

Í september á síðasta ári skrifaði Sóley Organics undir 20 ára samning við Skógræktina (áður Skógrækt ríkisins) sem tryggir fyrirtækinu aðgang að jurtum fyrir fyrirhugaða framleiðsluaukningu á næstu árum. Um leið er fyrirtækið í ferli að sækja um lífræna vottun á fjölda af skógum Skógræktarinnar um land allt. „Þetta er frábært tækifæri fyrir báða aðila. Skógræktin er ánægð með að verið sé að nýta það sem fellur til við grisjun og nýtingu skóganna á ábyrgðarfullan hátt með lífrænni vottun, og Sóley Organics tryggir sér jurtir fyrir fyrirhugaða aukningu á komandi árum.“

Vörur Sóley Organics fást t.d. í Heilsuhúsunum, Hagkaup og stærri apótekum. Einnig er hægt að kaupa áfyllingar á vörur á skrifstofu og verslun á Bæjarhrauni 10 í Hafnarfirði, sem er betra fyrir umhverfið og veskið heldur en að kaupa nýja vöru. Heilsuhúsin eru einnig að fara að auka við úrval sitt af áfyllingum á þessu ári.



Eftirspurnin jókst eftir vottunina

SagaNatura ehf. í Hafnarfirði fékk vottun um lífræna framleiðslu fyrir rúmlega mánuði. Eftirspurnin eftir vörum fyrirtækisins hefur aukist til muna eftir að það var tilkynnt, bæði hér heima en aðallega erlendis.

Við finnum að það er miklu meiri eftirspurn og þetta er búið að auka okkar sölu erlendis," segir Gunnur Sveinsdóttir, gæðastjóri SagaNatura ehf., en fyrirtækið hefur fengið vottun um lífræna framleiðslu á hvönn.

Það gerir fyrirtækinu kleift að merkja vörur SagaMedica sem lífrænar í nánustu framtíð. Hvönnin sjálf er fengin frá Hrísey, en eyjan er einnig með lífræna vottun og því lá það beint við að framlengja ferilinn alla leið svo neytendur geti verið fullvissir um að vörur SagaMedica séu gerðar eftir ytrustu kröfum.

„Við kaupum af þeim hvönn-



SagaMemo töflur eru framleiddar úr ætihnunarfræjum og blágresi.

SagaPro er íslensk náttúruvara og framleidd úr ætihnönn sem hefur verið ein þekktasta og mikilvægasta lækningajurtin í Norður-Evrópu í mörg hundruð ár.



ina og gerum þykkið úr henni. Það var því ekki spurning að við vildum gera framleiðsluferilinn okkar líka lífrænt vottaðan," segir hún.

Gunnur segir að ferlið sé langt og strangt og ekkert megi snerta vöruna sem sé ólífrænt. „Þeir ábyrgjast þessa lífræna vottun. Þeir koma óvænt og taka okkur út einu sinni á ári, hvort við séum ekki að gera allt rétt.

Vottunarstofan Tún var mjög þægileg og fagmannleg í sinni

nálgun. Þau leiðbeindu okkur og hjálpuðu í gegnum ferlið. Þetta er flott stofnun og ég hvet alla til að hafa samband við þau," segir Gunnur.

Baldur Ólafsson, sölu- og markaðsstjóri, tekur undir orð Gunnar og segir eftirspurnina vera orðna mun meiri. „Við erum að selja tvo þriðju af okkar vörum erlendis og finnum strax að salan jókst eftir að vottunin kom. Þetta er að spyrjast út og það eru spennandi tímar fram undan hjá okkur.“



Gunnur Sveinsdóttir, gæðastjóri SagaNatura ehf., með viðurenningar-skjalið.

Upphafsstaður lífrænnar ræktunar

Sólheimar í Grímsnesi eru ekki einungis alþjóðlega vottað vistvænt þorp og heimili 45 fatlaðra íbúa. Heldur eru þeir upphafsstaður lífrænnar ræktunar á Norðurlöndum.

Sesselja Hreindís Sigmundsdóttir (1902-1974) stofnaði Sólheima 5. júlí 1930 sem heimili fyrir börn í anda mannræktar og fylgdi hún stefnu Rúdolfs Steiner (1861-1924). Í dag eru Sólheimar samfélag þar sem heimilisfólk nýtur þess að vinna í fjórum óháðum fyrirtækjum sem öll eru lífrænt vottuð. Sesselja er talin vera fyrsti íslenski umhverfissinninn en fyrir utan rannsóknir hennar á því hvernig best væri að sinna fötluðum, var hún frumkvöðull á sviði lífrænnar garðyrkju og lífefldrar ræktunar.

Sesselja kom á laggirnar hefð sem snerist um að rækta grænmeti á vistvænan hátt með því að nota náttúrulega frjósemi jarðvegsins og víxlræktun lífræns grænmetis. Sesselja lagði mikla áherslu á ræktun í gróðurhúsum og núna er fyrirtækið Sunna vottað lífrænt af Túni og er einn af stærstu framleiðendum lífræns grænmetis í gróðurhúsum á Íslandi. Fyrirtækið framleiðir um 18.000 kg af tómötum og um 5.000 kg af gúrkum. Annað grænmeti sem ræktað er innan vébanda Sunnu er paprika, eggaldin, kúrbítur og kryddjurtir.

Sólheimar reka einnig lífræna skógrækt, Ölur, sem er að vakna



Fyrirtækið Sunna framleiðir 18.000 kíló af tómötum og 5.000 kíló af gúrkum.



Á Sólheimum eru framleiddar fjölbreyttar lífrænar vörur.

úr dvala. Þá má telja jurtavinnustofu þar sem framleiddar eru í höndunum lífrænar snyrti- og hreinlætisvörur. Framleitt er meðal annars rakakrem, varasalvi og sápur úr blöndu staðbundinna og villtra íslenskra jurta með lífrænum grænmetisólíum. Á Sólheimum er lífrænt vottað kaffi brennt og malað. Hrár kaffi-

baunir eru fluttar inn frá Brasilíu, Afríku og Hondúras. Sólheimar velja sérstaklega kaffi frá býlum sem styðja við íbúana á hverjum stað. Auk alls þessa er hænna-ræktin á Sólheimum vottuð og íbúar vistvæna þorpsins að Sólheimum njóta þess að hafa forgang að ferskum vottuðum lífrænum eggjum.



Hveiti- og sykurlausa súkkulaðikakan

Berglind sem heldur úti heimasíðunni Gulur, rauður, grænn & salt deilir hér himneskri hveiti- og sykurlausri súkkulaðiköku.

- 20 steinlausar döðlur, t.d. frá Himneskri hollustu
- 1 þroskaður banani
- 3 egg
- 3 msk. kókosolia við stofuhita, frá Himneskri hollustu
- 1 dl sterkt kaffi
- 1 tsk. vanilludropar
- 40 g kakó frá Himneskri hollustu
- 1 tsk. lyftiduft
- 65 g möndlumjöl (eða möndlur malaðar í matvinnsluvél)
- Klípa af salti
- 2 msk. kókosmjöl, frá Himneskri hollustu

Setjið döðlurnar í matvinnsluvél og maukið. Bætið banana út í og blandið saman við. Hellið blöndunni í skál. Setjið egg, kókosolíu, kaffi og vanilludropa í skálina og hrærið vel saman. Bætið kakó, möndlumjöli, kókosmjöli og lyftidufti saman við og að lokum klípu af salti. Blandið vel saman. Setjið deigið í 20 cm form með smjörpappir. Bakið í 175°C heitum ofni í 35 mínútur. Takið úr ofninum og kælið lítillga.



Berglind Guðmundsdóttir heldur úti vefsiðunni Gulur, rauður, grænn og salt.



Hveiti- og sykurlausa kakan frá Berglindi er algjört lostæti.

ALLT Í BAKSTURINN 100% LÍFRÆN GÆÐAVARA

Reglugerð um innflutning

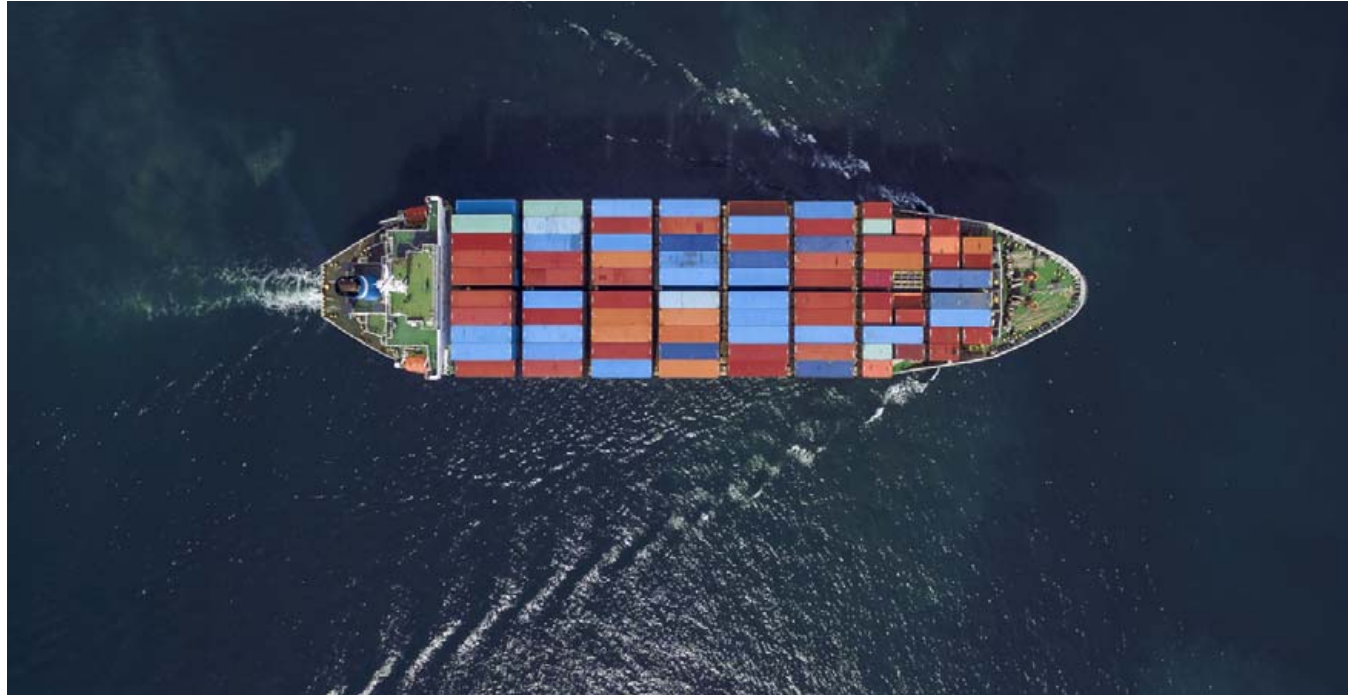
Innflutningur lífrænna afurða til Íslands og annarra landa Evrópusvæðisins frá 3ju ríkjum. Kynning fyrir innflytjendur og fyrstu viðtakendur vegna reglugerðar nr. 481/2017.

Pann 30. maí 2017 tók gildi hér á landi reglugerð (nr. 481/2017) um fyrirkomulag á innflutningi lífrænna afurða frá löndum utan Evrópska efnahagssvæðisins (EES), svonefndum 3ju ríkjum, til Íslands og annarra landa EES. Með henni eru reglur hér á landi samræmdar reglum í öðrum löndum EES og tilgreindar eru í reglugerð ESB nr. 1235/2008.

Hverjir annast eftirlit með innflutningi lífrænna afurða frá 3ju ríkjum?

Evrópusambandið (ESB) gefur út lista yfir 3ju ríki og eftirlitsaðila í þeim sem uppfylla kröfur ESB um lífræna framleiðslu og merkingar hennar. ESB starfrækir rafrænt innflutningseftirlit sem nefnt er TRACES (Trade Control and Expert System) og heldur utan um útgáfu skoðunarvottorða sem fylgja öllum vörusendingum frá 3ju ríkjum.

Matvælastofnun fer með framkvæmd reglugerða um innflutning lífrænna afurða frá 3ju ríkjum til Íslands. Matvælastofnun sannprófar og samþykkir skoðunarvottorð sem fylgja þurfa hverri sendingu innflutnings. Þá úthlutar stofnunin vottunarstofu og innflytjendum aðgang að rafrænu innflutningseftirliti ESB, TRACES.



Evrópusambandið gefur út lista yfir 3ju ríki og eftirlitsaðila í þeim sem uppfylla kröfur ESB um lífræna framleiðslu og merkingar hennar.



Vottunarstofan Tún annast úttekt á starfsemi innflytjenda og fyrstu viðtakenda afurða frá 3ja ríki, vottar þá og hefur reglubundið eftirlit með starfsemi þeirra.

● Með hverri sendingu afurðanna skal fylgja skoðunarvottorð

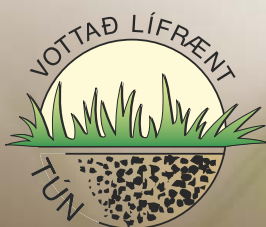
(Certificate of Inspection) úttekið af eftirlitsaðila eða -yfirvaldi í 3ja ríki sem staðfestir ofangreint. Innflytjandi framvisar vottorðinu til Matvælastofnunar rafrænt í gegnum TRACES og varðveitir síðan í minnst tvö ár.

● Innflytjandi (importer) og fyrsti viðtakandi (first consignee) afurðanna skulu hafa vottun faggildrar vottunarstofu til innflutnings og/eða dreifingar á afurðunum.



NESBÚ
EGG

LÍFRÆN
EGG



www.nesbu.is

Námskeið við allra hæfi

Íslendingar hafa í gegnum árin notið þjónustu Heilsustofnunar NLFÍ í Hveragerði sér til heilsu- bótar. Þar er boðið upp á margs konar námskeið til heilsuverndar og eflingar í fallegu umhverfi.

Ingi Þór Jónsson, markaðsstjóri Heilsustofnunar, segir að ekki sé einungis um endurhæfingu að ræða heldur bjóðist fólki að taka þátt í styttri sem lengri námskeiðum. „Heilsustofnun sinnir fyrst og fremst endurhæfingu fyrir þá sem koma með beiðni frá lækni og fólk dvelur að meðaltali í fjórar vikur í senn. Á síðustu árum er vaxandi áhugi almennings á að koma til okkar á eigin vegum og dvelja í styttri tíma og þá án beiðni frá lækni. Við höfum svarað því með því að bjóða upp á ýmis námskeið en einnig heilsudvöl af ýmsu tagi,“ útskýrir hann.

Ingi Þór segir að fólk á öllum aldri komi til þeirra. „Það er í raun fólk á öllum aldri en stærsti hópurinn er frá 30-65 ára. Bæði helgar- og vikunámskeið eru mjög vinsæl hjá okkur. Einnig hefur aukist að Íslendingar sem búa erlendis og þá sérstaklega á Norðurlöndum



Heilsustofnun NLFÍ er í fallegu umhverfi.



vilji dvelja hjá okkur á Heilsustofnun og fái heildræna þjónustu frá amstri hversdagsleikans,“ segir hann. „Lögð er áhersla á hæfilega hreyfingu, slökun og svo þykir maturinn hér mjög góður enda fjölbreytt grænmetisfæði alla daga vikunnar og fiskur stöku sinnum,“ segir Ingi Þór.

Námskeið á næstunni í Heilsustofnun NLFÍ

- Tökum stjórnina – streita og kulnun
- Núvitund
- Aukið frelsi, aukin hamingja
- Ritmennska
- Krossgötur
- Breytingaskeiðið

Nánari upplýsingar á heimasíðunni heilsustofnun.is

Léttir að vinna úr áföllum sínum

Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur, er með vinsæl námskeið hjá Heilsustofnun. Fólk er ánægt og upplifir mikla aukningu á von og lífsgleði eftir námskeiðið.

Rósa segir að námskeiðið henti þeim sem eru að fást við erfiðar tilfinningar eða óheilbrigð hegðunarmunstur og eru tilbúnir að takast á við rót vandans. „Æ fleiri rannsóknir sýna fram á mikilvægi þess að skoða og vinna úr áföllum eða erfiðum atvikum úr fortíðinni ef ná eigi bata,“ segir hún. „Þátttakendur fá áhugaverða fræðslu, hefja djúpa sjálfsskoðun og tileinka sér verkfæri til að vinna úr erfiðum tilfinningum. Ég kalla verkfærið „englafaðmálið“ en það er einfölduð útgáfa af EMDR sem maður getur beitt sjálfur. Það gagnast við bæði tilfinningalegum og líkamlegum sársauka, sem og við kvíða og fiknum. Við munum endurverkja sköpunarkraftinn og innra barnið með málun, leir, klippimyndum, söng, dansi og



Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur.

ljóðlist. Einnig munum við stunda hugleiðslu og hreyfingu í náttúrunni daglega,“ útskýrir hún.

„EMDR stendur fyrir „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ og er sú áfallameðferð sem talin er vera sú öflugasta og hraðvirkasta sem völ er á í dag. EMDR gerir okkur kleift að nálgast og vinna úr atvikum sem eru kannski búin að hrjá okkur alla ævi. Oft þarf ekki nema örfá skipti til að ná árangri sem áður fyrr hefði tekið mörg ár að ná. Ótal visindalegar rannsóknir hafa sýnt fram á þetta og er því EMDR sú meðferð sem stofnanir eins og Alþjóðaheilbrigðisstofnunin, félag sálfræðinga í Bandaríkjunum eða heilbrigðisyfirvöld Bretlands mæla með.

Í EMDR fyrir hópa fær hver og

einn sína áfallavinnslu án þess að þurfa að tala um áfallið eða deila því. Meðferðin krefst þess ekki, sem er mikill kostur,“ segir Rósa þegar hún er beðin að skýra betur út á hvað meðferðin gengur og segist leggja mikla áherslu á að þátttakendur upplifi sig örugga, að öllu leyti.

Rósa segir mikla þörf á námskeiði sem þessu en það sé fyrir fólk 18 ára og eldra.

„Ég veit að það er óendanlega mikil þörf á áfallavinnu í okkar þjóðfélagi. Það er mikill léttir að geta unnið úr áföllum en samkvæmt helstu sérfræðingunum (Bessel van der Kolk) eru 5 af hverjum 6 sem leita sér hjálpar vegna andlegrar heilsu með það miklar afleiðingar áfalla að sérhæfð áfallameðferð er nauðsynleg

til að þeir ná bata. Þeir segja að hefðbundin viðtalsmeðferð sé ekki nægileg og muni því ekki bera árangur.“

Rósa hefur haldið námskeiðin með reglulegu millibili í þrjú ár. „Ég þróaði meðferðina 2016 þegar ég vann á Heilsustofnun. Námskeiðin hafa oftast verið í formi helgarnámskeiða. Þetta er í fyrsta skipti sem námskeiðið verður í fimm daga. Ég er mjög spennt fyrir því,“ segir hún.

Næsta námskeið hjá Rósu er fimm daga námskeið sem verður haldið á Heilsustofnun í Hveragerði þann 31. mars til 5. apríl 2019. Það heitir „Aukið frelsi, aukin hamingja“ og er hægt að hafa samband við Heilsustofnun til að skrá sig.

Unnið á streitu og kulnun til bata

Það er mikið rætt um streitu og kulnun í samfélaginu. Margrét Grímsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar hjá Heilsustofnun, aðstoðar fólk sem vill ná tökum á streitu og álagi í lífi sínu.

Margrét segir að unnið sé út frá fræðslu, verkefnum og samtali. „Markmiðið er að eftir námskeiðið þekki þátttakendur eigin streituváða, einkenni, og leiðir til að ná stjórn á þeim þáttum í lífi sínu. Á sama tíma og fólk er að fræðast og vinna með eigin streitu og andlega líðan er mikilvægt að nýta tímann til að stíga alfaríð út úr sínu daglega áreiti, skilja vinnuna eftir í vinnunni, hvíla sig, hreyfa sig hæfilega og skoða næringuna hjá sér með því fagfólki sem starfar á Heilsustofnun. Mikilvægt er að fólk taki þennan tíma fyrir sig og einbeiti sér að því að bæta heilsuna,“ segir hún.

Margrét segir mikla þörf fyrir námskeið sem þetta. „Streita og kulnun er eitt af stóru málunum í samfélaginu í dag og fjöldi fólks á vinnualdri upplifir að það sé



Margrét Grímsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar hjá Heilsustofnun.

að missa stjórn á lífi sínu vegna álags í starfi og einkalífi. Markmið okkar er að nýta þær forvarnir sem við vitum að gagnast fólki svo sem fræðslu, hvíld, núvitund og hæfilega hreyfingu, til að koma í veg fyrir að fólk lendi í alvarlegri kulnun. Þeir sem sótt hafa námskeið hafa verið þakklátir fyrir að geta skipt um umhverfi og fái raun tækifæri til að endurskoða og forgangsraða aftur þúslunum í daglegu lífi með það markmið að öðlast jafnvægi, innri ró og minnka streitu.

Kröfurnar sem við gerum eru miklar og oft óraunhæfar þar sem við berum okkur saman við, ekki einn einstakling heldur marga á sama tíma. Síðan trúum við því að það sé ekki nóg að vera í fullri vinnu og halda heimili heldur þurfum við auk þess að vera í námi,

gönguhóp, stunda jóga, núvitund og sjósund því það er svo gott fyrir okkur, mæta á æfingar hjá börnunum okkar og vera ritarar í foreldrafélaginu – á sama tíma og við tökum að okkur fleiri og stærri verkefni í vinnunni því þar ætlum við að klífa til metorða. Það sem gerist er að við höfum ekki tíma til að hvíla okkur og gera hluti sem næra okkur,“ segir Margrét og bætir við að einhverra hluta vegna þyki það vera löstur að hvíla sig.

Margrét hefur haldið fjölda streitunámskeiða hjá Heilsustofnun í margvíslegum útfærslum. „Við höfum haldið fjölda fjölbreyttra námskeiða en auk þess erum við með streitumeðferð sem er hluti af þeirri endurhæfingu sem boðið er upp á hjá Heilsustofnun. Þar sem þetta er tiltölulega stutt námskeið viljum við einbeita okkur að ein-

staklingum sem ekki eru komnir í alvarlega kulnun eða örmögnun, frekar viljum við leggja áherslu á forvarnir. Að fyrirbyggja alvarleg streitueinkenni sem hafa því miður mikil og alvarleg áhrif á heilsuna.“

Næsta námskeið hjá Margréti verður haldið á Heilsustofnun í Hveragerði 24. mars til 29. mars 2019. Það heitir „Tökum stjórnina; Streita og kulnun“ og er hægt að hafa samband við Heilsustofnun til að skrá sig. Sjá nánar á heilsustofnun.is.



Hágæða heilsuvörur úr hafinu

Fjölskyldufyrirtækið Hafkalk á Bildudal sérhæfir sig í framleiðslu og sölu á fæðubótarefnum án aukaefna. Öll innihaldsefni eru í hæsta gæðaflokki en fyrirtækið hlaut vottun Túns árið 2012.

Hafkalk er í eigu feðganna Jörundar Garðarssonar og Jóns Garðars Jörundssonar en þeir hafa rekið fyrirtækið í núverandi mynd frá árinu 2009. „Hafkalk sérhæfir sig í framleiðslu og sölu á hágæða fæðubótarefnum án aukaefna. Í vörum eru notaðir kalkþörungar héðan úr Arnarfirði en þeir eru náttúrulegir steinefnagjafir. Kalk er í meirihluta en einnig er í þörungunum að finna 74 stein- og snefilefni,“ segir Jón Garðar og bætir við að kalkþörungarnir hafi einnig reynst vera bólgueyðandi og geti þannig hjálpað fólki sem þjáist af liðverkjum.

Hafkalk hlaut vottun Túns árið 2012. „Þá fengum við staðfestingu á því að Hafkalk ehf. uppfylli reglur um framleiðslu náttúruvara. Með vottun Túns er einnig staðfest að Hafkalk noti einungis viðurkennd hráefni við framleiðslu og að gæðastjórnun og skráningar og merkingar uppfylli settar kröfur,“ segir Jón Garðar. Nokkur vinna liggur að baki því að fá slíka vottun en Jón Garðar telur að henni fylgi margir kostir. „Hér heima er ekki oft spurt um þessa vottun en þetta hefur hjálpað okkur töluvert í viðræðum við erlenda aðila. Vottunin sýnir fram á hreinleika vörunnar og sýnir að við erum að vanda okkur og viljum gera hlutina vel.“

Hafkalk ehf. leggur mikla áherslu á hámarksgæði og hreinleika vörunnar og vinnur samkvæmt HACCP- og GMP-gæðastöðlum við framleiðsluna. „Við notum aðeins innihaldsefni í hæsta gæðaflokki og jafnframt eru allar okkar vörur aukaefnalausar,



Í vörum eru notaðir kalkþörungar úr Arnarfirði sem eru náttúrulegir steinefnagjafir.



Hafkalk leggur áherslu á hámarksgæði og hreinleika vörunnar. Í Haf-línu fyrirtækisins eru fimm vörur sem allar eru unnar úr hráefnum úr hafinu.

eru sumsé lausar við fylliefni, kekkjavarnarefni og önnur óæskileg íblöndunarefni,“ áréttir Jón Garðar.

Hann er einnig mjög stoltur af þeirri þróunavinnu sem fyrirtækið hefur unnið. „Við höfum þróað sérstaka aðferð við að setja vörur okkar á hylki án þess að nota aukaefni.“

Í Haf-línu fyrirtækisins eru fimm vörur sem allar eru unnar úr hráefnum sem finna má í hafinu. Þar má nefna Hafkalk, Hafkalk gull,

- **Hafkalk** inniheldur kalkþörunguna, styrkir brjóska og bein og er gott fyrir liðina.
- **Hafkalk gull** er öflug blanda fyrir beinheilsu og inniheldur auk kalkþörunguna magnesíum, mangan, D3-, K2- og C-vítamín.
- **Haf-Ró** er slakandi steinefnablanda fyrir betri svefn með náttúrulegu magnesíum sem unnið er úr sjó og hafkalki, það inniheldur einnig B6- og C-vítamín.
- **Hafkraftur** er kraftmikil steinefnablanda með náttúrulegu magnesíum og með Sink-L-Aspartate en Hafkrafti er ætlað að vinna gegn þreytu og orkuleysi. Inniheldur öflugan skammt af virku B6-vítamíni og C-vítamíni.
- **Hafkrill** er auðmelt og kraftmikið Omega-3 sem þykir gott fyrir hjartað, heilann og liðina. Í Hafkrill er ljósátulýsi úr Suður-Íshafinu. Náttúruleg andoxunarefni og auðupptakanlegar Omega-3 fitusýrur.

Haf-Ró, Hafkraft og Hafkrill. „Við höfum verið á íslenska markaðnum frá 2009 og vörur okkar er að finna í flestum apótekum og heilsuvöruverslunum. Við höfum verið að flytja út vörur til Austur-Evrópu en þar sem við erum fjölskyldufyrirtæki höfum við einbeitt okkur að hægum en göðum vexti.“

Jón Garðar segir framtíðina bjarta fyrir fyrirtækið. „Okkur langar að vekja meiri athygli á okkur erlendis og ýmislegt á sjóndeildarhringnum í þeim efnum.“

Lífrænn vöxtur í heiminum

Nýjustu tölur um lífrænan landbúnað á heimsvísu voru kynntar á Biofach 2019, nýafstaðinni heimsráðstefnu sem haldin var í Nürnberg í Þýskalandi í síðustu viku.

Þegar horft var yfir heiminn árið 2017 var það enn eitt metárið fyrir lífrænan landbúnað. Samkvæmt niðurstöðum nýjustu könnunar FiBL (svissneskrar rannsóknarstofnunar um lífrænan landbúnað) var landrymi fyrir lífrænan landbúnað aukið verulega á heimsvísu og hefur fjöldi framleiðenda og söluaðila um heim allan aldrei verið meiri. Í 20. útgáfu ritsins „The World of Organic



Agriculture“, sem gefið er út af FiBL og IFOM – Organics International, kemur fram að jákvæð þróun síðustu ára er áfram á uppleið og að mark-

aður með lífræna matvöru heldur áfram að vaxa á heimsvísu. Markaðsrannsóknafyrirtækið Ecovia Intelligence áætlað að heimsmarkaðsvirði lífræns landbúnaðar árið 2017 hafi verið 97 milljarðar Bandaríkjadala, eða um 90 milljarðar evra. Bandaríkin eru leiðandi á þessum markaði með 40 milljarða evra, þar á eftir kemur Þýskaland með 10 milljarða evra,

svo Frakkland með 7,9 milljarða evra, og 18 prósent vöxt á árinu, og Kína með 7,6 milljarða evra. Af öllum löndum varði Sviss mestum fjármunum í lífræna ræktun og framleiðslu á lífrænum mat árið 2017 (288 evrur á mann) og Danmörk var með stærstu hlutdeildina á markaðinum, eða um 13,3 prósent af heildarmarkaði lífræns landbúnaðar í heiminum.

Lífrænn landbúnaður er alls staðar á uppleið í heiminum, hvort sem litið er á ræktað land, framleiðendur eða söluaðila.
NORDICPHOTOS/GETTY

Þrjár milljónir framleiðenda

Árið 2017 voru 2,9 milljónir framleiðenda á skrá í heiminum. Það er fimm prósent aukning frá árinu 2016. Flestir eru framleiðendurnir á Indlandi (835.200), þá í Úganda (210.352) og svo Mexíkó (210.000).

Ræktað land undir lífrænan landbúnað jókst um 20 prósent á milli árána 2016 og 2017, og í lok árs voru 69,8 milljónir hektara lagðar undir lífrænan landbúnað í heiminum og hafa aldrei verið fleiri.

Ástralía býr yfir langstærsta ræktaða landinu, alls 35,6 milljónir hektara, þá kemur Argentína með 3,4 milljónir hektara og Kína með 3 milljónir hektara.

Á heimsvísu er helmingur alls ræktaðs lands sem lagt er undir lífrænan landbúnað í Eyjaálfu, eða 35,9 milljónir hektara. Þar á eftir koma svæði í Evrópu (21 prósent eða 14,5 milljónir hektara) og í Suður-Ameríku (11 prósent; 8 milljónir hektara), en þess má geta að land undir lífræna ræktun jókst í öllum heimsálfum.

Á heimsvísu fara 1,4 prósent af öllu ræktaðu landrymi undir lífrænan landbúnað. Hlutfallið er þó mun hærra sé horft til einstakra landa og eru þau lönd sem nota stærstan hluta ræktaðs lands undir lífrænan landbúnað á landsvísu Liechtenstein (37,9 prósent), Samóa (37,6 prósent) og Austurríki (24 prósent) en í fjórtán löndum eru meira en 10 prósent ræktunarsvæða notuð fyrir lífrænan landbúnað.

Vaxandi eftirspurn eftir lífrænt ræktuðu korni

í Vallanesi á Fljótsdalshéraði fer fram lífræn ræktun á korni og grænmeti, fullvinnsla og framleiðsla tilbúinna matvæla sem grundvallast á hráefni sem ræktað er á staðnum. Eymundur Magnússon ræktar bygg og annað heilkorn til að svara kalli markaðarins um heilnæmar afurðir.

Hér í Vallanesi eru um 30-40 hektarar undir kornið enda eru þetta okkar ær og kýr," segir Eymundur Magnússon í Vallanesi sem á og rekur Móður Jörð ehf. ásamt Eygló Björk Ólafsdóttur, eiginkonu sinni. Frá Vallanesi koma vörurnar Móðir jörð sem margir þekkja og nota en öll ræktunin og framleiðslan er vottuð lífræn.

„Við sérhæfum okkur í ræktun á plöntum, þróun og framleiðslu matvara með uppruna í jurta-ríkinu. Markmið framleiðslunnar er að rækta og nýta hráefni úr eigin ræktun og nánasta umhverfi staðarins, þróa bragð og rétti í takt við íslenska matvælahefð. Nafnið, Móðir Jörð, er samnefni fyrir hollustu- og sælkeralínu okkar sem grundvallast á íslensku korni, grænmeti og jurtum.

Við önnumst öll stig ræktunar og framleiðslu, við erum að taka það sem við ræktum og fara með það alla leið ef svo mætti að orði komast," segir Eymundur.

Hann útskrifaðist frá Landbún-



Baunabuffið er tekið beint út úr frystinum og hitað í nokkrar mínútur á pönnu eða grilli.

aðarháskóla Íslands á Hvanneyri árið 1973 og var fyrst með kúabú í rúm tíu ár áður en hann fór að rækta grænmeti og korn. „Ég tók þessa ákvörðun þegar við fórum að rækta lífrænt fyrir heimilið. Það er þannig með lífræna ræktun



Byggbuffin eru tilvalin með fersku grænu salati og gufusoðnu eða steiktu grænmeti. Einnig eru þau frábær í pítu- eða hamborgarbrauð.

að það er ekki farið til baka. Sem bóndi fann ég mikinn mun á jarðveginum og bragðið af því sem kemur verður miklu miklu meira.

Þetta vex hægar, allt sem er lífrænt vex hægar en það skilar sér í bragðinu.“



Hjónin Eymundur og Eygló bjóða upp á ýmsar kræsingar úr ræktuninni á kaffihúsinu í Vallanesi.

Perlubygg er orðin feykilega vinsæl vara.



NATURIGIN Organic hárvörur



Karma Organic eru frábærar naglavörur sem eru væntanlegar í sölu innan skamms

Karma Organic naglalökkun eru örugg til notkunar, líka fyrir óléttar konur, börn, krabbameinssjúklinga og þá sem eru með ýmis ofnæmi og aðra viðkvæmni. Engin skaðleg efni sitja eftir í líkamanum, ólíkt öðrum naglalökkum og eins er ekki sterk lykt af þeim. Eiturefni úr naglalökkum hafa fundist í líkómum fólks mörgum klukkustundum eftir hand- eða fót snyrtingu, það á ekki við um naglalökk frá Karma Organics. Naglalökkun koma í 100 mismunandi litum, Naglalakkseyðirinn frá Karma Organics fjarlægir naglalakk án hættulegra eiturefna og skaðlegrar uppgrufunar. Naglalakkseyðirinn inniheldur ekki acetone eða jarðolíur og er ekki krabbameinsvaldandi. Hann kemur í 100% endurvinnanlegri gler flösku. Naglalakkseyðirinn fjarlægir allar tegundir af naglalakki, ekki bara naglalakk frá Karma Organics.

Allar vörur frá Karma Organics eru lífrænar, vegan, cruelty free og aldrei prufaðar á dýrum, umbúðirnar eru umhverfisvænar og 100% endurvinnanlegar.

Vörurnar munu fást inná Heimkaup.is 

Hárlitirnir:

Litirnir innihalda 12 náttúrulegar olíur, þekja grá hár og er 100% varanlegur litur með mjúkum ilm. Litirnir hafa mjög lágt kemískt innihald miðað við aðra háraliti og eru með lágsta PPD gildi í heiminum.

Sjampó og næring:

Milt sjampó og hárnæring til daglegrar noktkunar allan ársins hring, viðheldur hárlit og gefur hárinu góða næringu og fallegan gljáa.

Hársprey:

Hárspreyjið inniheldur Argan olíu og e-vítamín og veitir hárinu því góða næringu ásamt því að halda hárinu á sínum stað allan daginn. Inniheldur engin skaðleg efni.

Þurrssjampó:

Frábært þurrssjampó til þess að nota á milli hárvotta eða einfaldlega til þess að fá aukna lyftingu í hárið. Hentar einstaklega vel fyrir ljóst hár ásamt því að draga úr dökkri rót.

Vörurnar fást inná Heimkaup.is 





Gæðavörur úr gæðahráefnum

Framleiðsluvörur Kaju frá Akranesi eru lífrænt vottaðar og gerðar úr gæðahráefnum. Þær eru seldar í Matarbúri Kaju á Akranesi og í ýmsum betri verslunum hér á landi.

Kaja organic á Akranesi hefur um nokkurra ára skeið boðið landsmönnum upp á úrval af vönduðum lífrænt ræktuðum vörum í Matarbúri Kaju og á kaffihúsinu Café Kaju á Akranesi.

Karen Emilia Jónsdóttir stofnaði fyrirtækið í mars 2013 en hún flytur vörurnar inn frá Frakklandi, Ítalíu og Þýskalandi og pakkar heima undir vörumerkinu Kaja. „Þessar vörur seljum við beint til neytenda auk þess að flytja inn lúxusmatvörur fyrir verslanir. Við sérhæfum okkur einnig í að þjónusta framleiðendur, stórelhús og sérverslanir, auk leik- og grunnskóla,“ segir Karen.

Frábærar vörur

Framleiðsluvörur Kaju eru lífrænt vottaðar og gerðar úr gæðahráefnum segir Karen. „Meðal vinsælla vara má nefna Latte drykkina sem eru haframjólkurdrykkir sem innihalda m.a. ýmis heilsusamleg krydd og vegan terturnar okkar sem eru einstaklega hollar enda búnar til úr fræjum, hnetum og ávöxtum. Ketó brauðin svokölluðu eru einnig glútenlaus en þar er undirstaðan möluð fræ. Frækekið bragðgóða er ekkert nema hollustan enda búið til úr m.a. fræjum og möndlumjöli. Ekki má gleyma að minnst á ferska pastað sem er unnið úr Demeter vottaðri semolinu frá Ítalíu og

íslenskum lífrænum eggjum. Það er hrikalega bragðgott og að mínu mati það besta á markaði hérlendis.“

Spennandi ár í vandum

Árið í ár verður viðburðaríkt og spennandi. „Það sem er mest spennandi er að koma þeim vörum, sem við erum að bjóða upp á í Café Kaju, í sölu í verslanir. Þar er helst að nefna fiskibollurnar okkar sem eru bæði ketó og glútenlausar, falafelið okkar sem þykir virkilega gott og rauðlauksultuna okkar sem er einstök. Í þessum töluðu orðum var ketóbrauðið okkar að fara á markað í Reykjavík, bæði bakað og sem



Frækekið (t.v.) bragðgóða og Latte drykkirnir eru ekkert nema hollustan.



Sökkulabi er dásamleg með heitum kaffibollanum.

frosið deig, tilbúið í ofn fyrir bakari og verslanir.“

Ljúffengar veitingar

Café Kaja er eina lífrænt vottaða kaffihús landsins og hefur það að leiðarljósi að bjóða upp á skemmtilega samsettan mat segir Karen. „Við flokkum okkur sem pescaterian en kjöt er ekki á boðstólum hjá okkur. Daglega er boðið upp á tvær gerðir af súpum og er kókoskarrísúpan okkar í boði alla daga en hin er svo ketó- og veganvæn. Auk þess bjóðum við upp á samlokur, múffur og svo skemmtilega samsetta rétti úr úrvals hráefnum sem einkenna okkur.“



- LÍFRÆNT -
FYRIR ALLA

Frábærir réttir Guðrúnar Bergmann

Guðrún Bergmann markþjálfari er brautryðjandi á margan hátt þegar kemur að lífrænni vottun. Á undanförunum árum hefur hún haldið vinsæl námskeið, meðal annars um hreint mataræði.

Guðrún segir að rúmlega fimmtán hundruð manns hafi tekið þátt í námskeiðum hennar á tæpum fjórum árum. Guðrún er vitaskuld hafsjór af fróðleik um allt er varðar hollt mataræði. Við báðum Guðrúnu um uppskriftir sem flokkast undir hreint mataræði og komum ekki að tónum kofunum hjá henni. Þessi uppskrift að lambapottreitti er í bók hennar Hreinn lífsstíll.

Lambapottreitur með sætum kartöflum og döðlum

Þetta er einfaldur og fljótgerður lambapottreitur, sem frábært er að njóta hvort sem er í miðri viku eða um helgi. Döðlurnar og kryddið gefa honum sérstakt og órlítið sætt bragð, svo notið frekar meira en minna af döðlunum, því allir vilja fá minnst 2-3 á sinn disk. Uppskriftin er fyrir fjóra.

500 g lambakjöt, gullaskjöt eða lærvöðvi, skoríð í 2,5 cm teninga
300 g sætar kartöflur, afhýddar, þvegnar og skornar í 2,5 cm teninga



Lambapottreitur með sætum kartöflum og döðlum.



Guðrún er brautryðjandi í lífrænni vottun á Íslandi. MYND/ERNIR

1 smátt saxaður laukur
1 msk. steikingarolía frá Himneskri hollustu
Fint Himalajasalt og nýmalaður svartur pipar
1½ tsk. kúmenfræ
2 tsk. malað kóríander
2 tsk. Ceylon-kanill frá Himneskri hollustu
1½ msk. tómátþurra frá Himneskri hollustu + 4 dl sjóðandi vatn
½-1 bolli af steinlausum döðlum frá Himneskri hollustu
2 msk. gróft saxað ferskt kóríander eða steinselja

Hitið olíuna að meðalhita í stórum

potti. Byrjið á að steikja kúmenfræin í henni og þegar af þeim kemur sætur ilmur, bætið þá fyrst lauk og svo lambakjöti út í pottinn, kryddið með salti og pipar og steikið, þar til lambakjötsbitarnir eru brúnaðir á öllum hliðum. Bætið sætum kartöflum og öðru kryddi í pottinn og veltið því í olíunni og látið brúnast dálítið. Hrærið saman sjóðandi vatni og tómátþurru og hellið í pottinn. Látið suðuna koma upp. Setjið lok á pottinn og látið krauma við lagan hita í 20-25 mínútur þar til sætu kartöflurnar og lambakjötið eru orðin mjúk. Bætið heilum döðlunum út í pottinn og sjóðið í 5 mínútur til viðbótar. Stráid fersku söxuðu kóríander eða steinselju yfir réttinn áður en hann er borinn fram. Hægt er að bera þennan rétt fram með soðnu kínóa, sem þá er sett í botninn á djúpum disk og kjótrétturinn svo ofan á. Ef ekki er til kínóa má bæta aðeins meira af sætkartöflubitum í réttinn og láta þá duga sem meðlæti.

Fyrir þá sem hafa áhuga á námskeiðinu hennar Guðrúnar þá er næsta námskeið, HREINT MATARÆÐI, þann 23. apríl.



Ísafjardardjúp, Vigur og Snæfjallaströnd. Fegurðin er víða þar sem kalkþörungar koma upp. Um 20 manns vinna hjá fyrirtækinu en um 30 munu starfa í Súðavík í nýrri verksmiðju.

Vaxandi umsvif Íslenska kalkþörungafélagsins

Íslenska kalkþörungafélagið vinnur kalkþörungum úr Arnarfirði sem eftirsóttir eru sem bætiefni í dýrafóður og heilsuvörur til manna á alþjóðamörkuðum þar sem framleiðslan hefur verið verðlaunuð. Kalkþörungafélagið hefur alþjóðlegu fóðurvottunina FEMAS og frá Tún.

Starfsemi fyrirtækisins hefur farið vaxandi á undanförunum misserum. Á Bildudal, þar sem starfa rúmlega tuttugu manns, fékk verksmiðja fyrirtækisins í maí 2018 heimild Umhverfisstofnunar til að auka framleiðsluna um liðlega 35 þúsund tonn á ári, úr um það bil 50 þúsund tonnum í 85 þúsund tonn. Aukningin er fyrirtækinu mikilvæg enda fer eftirspurn eftir hráefninu vaxandi á öllum helstu mörkuðum,“ segir Halldór Halldórsson, forstjóri Íslenska kalkþörungafélagsins.

Frumkvöðlar á sínu sviði

Íslenska kalkþörungafélagið er í eigu Marigot í Cork á Írlandi, sem er eitt helsta frumkvöðlafyrirtæki heims á sviði þróunar fæðubótarefna úr kalkþörungum. Bætiefni Marigot fyrir landbúnað eru merkt vörumerkinu Acidbuf sem kúabændur nota að staðaldri í nautgripafóður. Þar á meðal eru bændur hér á landi, þar sem þörungarnir þykja bæta mjög meltingu bústofsins og draga úr losun metans (vindgangi) út í andrúmsloftið. „Afuðirnir sem notaðar eru í hollustumatvæli til manna eru hins vegar merktar Aquamin og þær hafa fengið alþjóðleg verðlaun á grundvelli rannsókna sem benda til að neysla þeirra eigi sinn þátt í að styrkja bein og liði auk þess að örva og bæta meltingu sem er hlíðstæð reynsla og í landbúnaði.

Heilbrigð öldrun með Aquamin heilsuþótarefni

Jákvæð reynsla af neyslu kalkþörungum úr Arnarfirði er ein af ástæðum þess að afuðirnir hafa hlotið verðlaun, m.a. fyrstu verðlaun sem „Hráefni ársins“ (e. Ingredient of the Year Award) í flokknum Heilbrigð öldrun (e. Healthy Aging) á einu helsta markaðstorgi heilsuþótarefna, VitaFoods Exhibition, og hjá Nutraingredient sem segir Aquamin árangursríkt heilsuþótarefni til að stuðla að heilbrigðri öldrun með hollu mataræði.

Frekari uppbygging fram undan á Súðavík

Mikil eftirspurn eftir afuðum Kalkþörungafélagsins á Bildudal á sinn þátt í því að fyrirtækið vinnur að því að reisa nýja verksmiðju í Súðavík þar sem ætlunin er að vinna sambærilegar afuðir



Halldór Halldórsson forstjóri.

Undirbúningur verkefnisins hefur staðið frá 2014 í góðu samstarfi við Súðavíkurhrepp sem sér fram á fjölgun atvinnutækifæra fyrir íbúana.

úr kalkþörungum úr Ísafjardardjúpi auk þess sem stefnt er að því að auka framleiðsluna frekar á Bildudal á næstu árum. „Við höfum fjárfest fyrir um hálfan milljarð króna á Bildudal á undanförunum mánuðum, m.a. í því skyni að búa verksmiðjuna undir aukna framleiðslu.

Í Súðavík sjáum við svo fram á að hefja framkvæmdir við byggingu verksmiðju á iðnaðarsvæðinu á Langeyri á næstu misserum (sjá djupkalk.is). Þar munu starfa um þrjátíu manns og verksmiðjan verður hönnuð með um 120



Fullur sekur af þurrkuðum kalkþörungum sem er tilbúinn til útflutnings. Myndin er tekin í verksmiðjunni á Bildudal sem er sambærileg þeirri sem reist verður á Langeyri við Súðavík.



Við Langeyri þar sem verksmiðja og höfn verður reist í hvílfinni á landfyllingu.

þúsund tonna afkastagetu á ári,“ segir Halldór. Auk fastra starfa er gert ráð fyrir að starfsemiinni fylgi um það bil tugur afleiddra starfa samkvæmt greiningarskýrslu KPMG.

Nýr raforkustrengur

Að mati fulltrúa Kalkþörungafélagsins sem undirbúa verkefnið hentar Súðavík mjög vel vegna nálægðar við hráefnissvæði í Djúpinu og ekki síður vegna þess góða rýmis sem sveitarfélagið hefur upp á að bjóða til frekari atvinnu- og innviðauppyggingar.

Undirbúningur verkefnisins hefur staðið frá 2014 í góðu samstarfi við Súðavíkurhrepp sem sér fram á fjölgun atvinnutækifæra fyrir íbúana og ekki síður traustari skattstofna, m.a. vegna hafnar-gjalda sem gera má ráð fyrir að verði vel yfir 50 milljónir á ári. Þá er vert að nefna í lokin að með til tilkomu verksmiðjunnar í Súðavík verður lagður nýr raforkustrengur frá aðveitustöð Orkubús Vestfjarða á Ísafirði til Súðavíkur þar sem reist verður ný aðveitustöð þaðan sem raforku verður deilt til notenda. Ljóst er að með tilkomu

aðveitustöðvarinnar munu íbúar og atvinnufyrirtæki á staðnum sjálfkrafa færast af dreifbýlisgjaldi yfir á þéttbýlisgjald sem mun lækka raforkukostnað heimila og fyrirtækja í þorpinu. Þess má geta að lokum að auk Súðavíkur hefur Marigot áhuga á að hefja uppbyggingu á Vesturlandi til að vinna þang og þara úr Breiðafirði.

Fyrirtækið Deltagen hefur þegar verið stofnað í því augnamiði og þá með Stykkishólmi í huga fyrir aðsetur nauðsynlegrar verksmiðju. Áformin eru þó sem stendur í biðstöðu.

Gróðurmoldin er fjársjóður og kapítal bóndans

Guðfinnur Jakobsson, bóndi í Skaftholti, hefur stundað lífræna ræktun í yfir fjörutíu ár. Hann segir mikla möguleika til kolefnisbindingar liggja í lífrænni ræktun.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Guðfinnur hefur verið áhugasamur um lífræna ræktun frá fimmtán ára aldri. Hann er fæddur og uppalinn Vestfirðingur og ólst upp norður í Jökulfjörðum þar sem hann bjó með foreldrum sínum á lítilli jörð.

„Sumarið sem ég var 15 ára vann ég hjá Ísafjarðarbæ. Verkstjórnin kom til mín og spurði hvort ég vildi ekki fara inn í Tungudal til að vinna hjá Martin gamla Simson sem var Dani og rak um tíma ljósmyndastofu í bænum. Þar sem ég hef aldrei kunnað að segja nei fór ég og kynntist þá þessum mikla merkismanni sem ekki var aðeins ljósmyndari heldur hafði mikinn áhuga á ræktun og heimspeki. Hann ræddi við mig alla daga bæði um heimspeki og lífræna ræktun og ég vil meina að hann hafi þar sáð frævi við hjartarætur mér því það kom aldrei neitt annað til greina en að rækta lífrænt.“

Guðfinnur ákvað síðar að fara út í garðyrkju og fékk leigða gróðrarstöð í eitt ár. „Eftir það bauðst mér starf hjá Heilsuhælinu í Hveragerði og það var ekki fyrr en þá sem ég hóf nám hjá Garðyrkjuskólanum með vinnu. Í framhaldi af því námi fór ég út til Svíþjóðar að læra meira um lífræna ræktun.“ Þegar heim var komið fór hann aftur að vinna á Heilsuhælinu. „Svo gerist ýmislegt sem verður þess valdandi að ég fer út í að stofna, ásamt göðum hópi manna, heimili fyrir fólk með þroskahömlun. Við kaupum jörðina Skaftholt og byrjum árið 1980. Síðan hef ég setið á þessari sömu þúfu,“ segir Guðfinnur glettinn.

Rækta fyrir heimilið

Í Skaftholti er enn heimili fyrir fólk með þroskahömlun og Guðfinnur er forstöðumaður þess. Íbúar eru átta á aldrinum 21 til 63 ára. Ávallt hefur verið stundaður lífrænn búskapur í Skaftholti en hann fékk lífræna vottun árið 1994.

„Við ræktum mikið af grænmeti og erum sjálfum okkur nóg um það. Við erum með kýr og fáum frá þeim mjólk, búum til jógúrt, skyr og osta. Við erum fyrst og fremst að rækta fyrir okkur sjálf en það sem við torgum ekki seljum við. Helmingur af mjólkinni fer í Biobú, við búum til osta og seljum. Þá seljum við alltaf eitthvað af grænmeti og svo nautakjöti af gripum sem þarf að fella.“



Guðfinnur hefur stundað lífræna ræktun í yfir fjörutíu ár. Hann hefur kynnt sér vel rannsóknir sem snúa að kolefnisbindingu jarðvegjar og hefur stærkar skoðanir á málefnum. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Í lífrænni ræktun byggist upp lag gróðurmoldar í stað þess að eyðast.

Hrjóstrug jörð verður frjó

Skaftholt var venjuleg bújörð með sauðfé þegar Guðfinnur kom þangað fyrst. „Megnið af landinu var afskaplega rýrt og illa ræktað. Það tók langan tíma að umbreyta því og við gerðum það hægt og rólega enda ekki hægt að gera byltingu á heilli bújörð á einu ári. Við byrjuðum strax með lífræna grænmetisræktun sem gekk vel en tókum fyrir eina spildu í einu og ræktuðum hana upp, það tók okkur tíu ár að komast yfir allt landið.“

Guðfinnur segir að þurft hafi töluverða tilraunastarfsemi til að sjá hvað kæmi best út. „Þó maður hafi lært margt gagnlegt í útlöndum þá er ekki hægt að flytja allt á milli landa. Maður tekur grunnhugmyndina og vinnur út frá þeim skilyrðum sem maður hefur, jarðvegi, loftslagi og gróðurfari.“

Lífræn ræktun byggist á því að rækta upp jarðvegin að sögn Guðfinns. „Í hefðbundinni ræktun er tekið mið af tegundinni sem á að rækta og hversu mikil næringarþörf hennar er. Þá gefa menn þann skammt sem þarf með tilbúnum jarðvegi. Þarna er eingöngu verið að hugsa um ræktunartímabilið og svo er byrjað frá grunni næsta ár. Lífræn ræktun aftur á móti byggist á því að byggja upp frjósemi jarðvegsins, það er hlutfalli gróðurmoldarinnar sem er efsta lag jarðvegarins og oft um 15 til 18 cm,“ segir Guðfinnur en í þessu efsta lagi er að finna töluvert af kolefni. „Í lífrænni ræktun á sér stað töluvert kolefnisbindingu með uppbyggingu gróðurmoldarinnar enda er hún uppbyggð af kolefnis-samböndum. Og þarna er kjarni málsins. Þessu þunna lagi af gróðurmold er auðvelt að eyða á fimm til tíu árum með kemiskri ræktun, það kallar á enn meiri áburðarnotkun til að landið skili

áfram ásætlanlegri uppskeru,“ áréttir Guðfinnur.

Mesta jarðvegseyðingin í kornbeltinu

Íslendingar þekkja vel uppblástur og jarðvegseyðingu, sér í lagi á hálendinu, en Guðfinnur segir þá jarðvegseyðingu blikna í samburði við það sem er að gerast í kornbeltinu svokallaða. „Kornbeltið er það belti þar sem mesta kornrækt jarðarinnar fer fram. Þar eru menn með einhæfa ræktun, rækta hveiti og aftur hveiti, ár eftir ár, áratug eftir áratug. Að uppskeru lokinni er landið plægt að hausti og stendur opið yfir veturinn. Þá gerist það að vindur blæs einhverju af moldi í burtu og rigning skolar henni brott og þannig eyðist þetta lag gróðurmoldar fyrst. Talið er að 1 til 3 cm af jarðvegi eyðist á ári, sem folki finnst kannski ekki mikið en þegar horft er til hundrað ára eru það um tveir metrar sem fjúka þarna út í buskann.“ Guðfinnur segir dæmi um að ræktunarlönd sem voru fyrir miðja síðustu öld gjöful og frjósöm séu í dag ónýtt.

Þessu er öðruvísi farið með lífræna ræktun. „Þar byggist upp lag gróðurmoldar í stað þess að eyðast. Þar byggjum við upp fjársjóð og ég vil kalla gróðurmoldina kapítal bóndans,“ segir Guðfinnur sem telur að þegar búið sé að rækta upp góða frjósemi lands sé hægt að rækta þar allt sem hugurinn gírnist miðað við þær aðstæður sem í boði eru.

En hvernig er gróðurmoldin byggð upp? „Við notum eingöngu lífræn efni í áburð. Þá erum við með safnhauga og jarðgerum allt lífræn efni sem fellur til, skepnufóður, heimilishráefni, trjágreinar, gras og fleira. Þetta verður að frjósamri gróðurmold sem við notum. Þá skiptir miklu að vera með skiptiræktun. Það er að rækta fjölbreyttar jurtir ár hvert.“

Allur landbúnaður ætti að vera lífrænn

Óumdeilt þykir að landbúnaður og eyðing skóga séu meðal helstu orsaka gróðurhúsaáhrifa. Ýmsar rannsóknir benda til að með lífrænni ræktun sé hægt að hamla kolefnislosun töluvert. Þannig hafa áralangar rannsóknir Rodalestofnunarinnar í Bandaríkjunum sýnt mikla möguleika kolefnisbindingar með lífrænni ræktun, og nýlegar rannsóknir vísindamanna við Northeastern háskólann í Boston sýna að lífrænn jarðvegur hefur mun meiri hæfni til að binda og geyma kolefni.

Guðfinnur er mikill áhugamaður um kolefnisbindingu jarðvegjar enda telur hann mikla möguleika á kolefnisbindingu í uppbyggingu gróðurmoldar. „Rannsóknir á þessu sviði eru ekki mjög margar en ein athyglisverð var gerð af samtökum í Bretlandi sem heita Soil Association en það eru elstu samtök um lífræna ræktun í heiminum. Þau tóku jarðvegssýni um allan heim bæði úr lífrænum býlum og hefðbundnum. Þegar skoðað var kolefnisinnihald jarðvegarins kom í ljós að kolefnisinnihald jarðvegar frá lífrænu býlunum var verulega hærra. Talið er að hlutfall matvælaframleiðslu í heildarkolefnislosun sé um 13 til 20 prósent og þegar menn fóru að reikna hvað myndi gerast ef allur landbúnaður á jörðinni yrði lífrænn kom í ljós að það myndi duga til að binda alla núverandi kolefnislosun frá landbúnaði plús 20 til 25 prósent meira,“ segir Guðfinnur og spyr: „Er til öflugri aðferð?“

Guðfinnur er mikill áhugamaður um lífræna ræktun í heiminum. Þau tóku jarðvegssýni um allan heim bæði úr lífrænum býlum og hefðbundnum. Þegar skoðað var kolefnisinnihald jarðvegarins kom í ljós að kolefnisinnihald jarðvegar frá lífrænu býlunum var verulega hærra. Talið er að hlutfall matvælaframleiðslu í heildarkolefnislosun sé um 13 til 20 prósent og þegar menn fóru

áfram ásætlanlegri uppskeru,“ áréttir Guðfinnur.

Betri næring í lífrænu fæði

Bládamadur spyr þá á móti hvort raunhæft sé að gera allan landbúnað lífrænan. „Já, það er það ef rétt er að málum staðið. Sumir hafa verið að tala um að uppskeran verði minni og að hálfur heimurinn muni svelta en aðrir vísindamenn hafa sýnt fram á að það standist ekki. Í fyrsta lagi vegna þess að ekki er nóg að horfa á magnið heldur þarf líka að horfa á næringarinnihald,“ segir Guðfinnur. Hann greinir frá rannsókn sem gerð var í Bretlandi fyrir nokkrum árum. Þá voru öll algengustu matvæli tekin, efnainnihald þeirra rannsakað og síðan borið saman við efnainnihald matvæla frá 1938 en þá hafði verið gerð sams konar rannsókn. Þá kom í ljós

áfram ásætlanlegri uppskeru,“ áréttir Guðfinnur.

áfram ásætlanlegri uppskeru,“ áréttir Guðfinnur.

áfram ásætlanlegri uppskeru,“ áréttir Guðfinnur.

áfram ásætlanlegri uppskeru,“ áréttir Guðfinnur.

Ekkí allt fengið með endurheimt votlendis

Guðfinnur fagnar umræðu um kolefnislosun og segir hana löngu tímabæra. Hann segir engan ágreining um markmiðið sem er að minnka kolefnislosun en hins vegar sé fólk ekki sammála um leiðir að markinu. Hann er til dæmis sjálfur ekki sammála þeirri ofuráherslu sem lögð er á endurheimt votlendis á Íslandi.

„Nú vilja stjórnmalamenn bjarga öllu með því að moka ofan í skurði og endurheimta votlendi. En hins vegar eru þær tölur sem miðað er við allar úr erlendum rannsóknum en litlar sem engar rannsóknir hafa verið gerðar á Íslandi. Jarðvegur hér á landi, sér í lagi á sunnanverðu landinu og á gosbeltinu, er allt öðruvísi en mýrarjarðvegur erlendis. Hér er mikið af gosefnum í jarðveginum og mikið af afoki ofan af hálendinu sem sest í jarðvegin. Þetta þýðir að mýrarjarðvegurinn er miklu steinefnaríkari en erlendis sem þýðir að kolefnið í honum er miklu minna og því hlýtur koltvísýringslosun einnig að vera minni þegar landið er ræst fram. Þá er spurningin hvað við fáum í staðinn fyrir framræst land. Jú, við fáum aftur votlendi en þá losnar mýragas, metangas, úr mýrunum sem er 20 til 30 prósent öflugri gróðurhúsalofttegund en koltvísýringur,“ segir Guðfinnur og telur nauðsynlegt að gera alvöru rannsóknir á Íslandi áður en fleiri ákvarðanir um endurheimt votlendis verði teknar.



Fegurðin kemur innan frá

Hyalúronsýra styður við uppbyggingu húðar, viðheldur þéttleika hennar og eykur styrkleika. Hyaluron Shot inniheldur einnig kollagen, fitusýrur, jurtir og andoxunarefni sem næra húðina.

Allt sem við innbyrðum fer gegnum meltingarveginn og frásogast þar út í líkamann en hlutverk næringarefnanna er margvíslegt og hefur áhrif á mismunandi líkamsparta eða líffæri. Þegar við hugum ekki að því að næra okkur rétt hefur það áhrif á heilsufar okkar á svo marga og mismunandi vegu og flest matvæli sem við þolum illa ásamt ruslfæðu kemur ólagi á meltinguna og oftast en ekki á húðina líka. Húðin, sem er okkar stærsta líffæri, þarfnast góðrar umhirðu og er það fyrst og fremst það sem við látum ofan í okkur sem hefur áhrif á heilbrigði hennar og útlit,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfari.

Mælt með af húðlæknum
Hyalúronsýra er sennilega best

þekkt sem innihaldsefni í „anti-aging“ andlitskremum en hana er einnig oft að finna í liðbættiefnum, frunsumeðferðum, augndropum og varasalva. Hyalúronsýra er líka eitt af því sem margir húðlækna hafa mælt með vegna eiginleika hennar til að bæta áferð húðar, gefa henni fyllingu og raka. Að auki getur hún haft góð áhrif á liði sem eru farnir að stíðna sem og önnur einkenni sem fylgja oft hækkandi aldri.

Náttúrulegt bótox?

Hyalúronsýra er eitt helsta vatnsbindiefni líkamans og getur hún viðhaldið hátt í 1.000-faldri þyngd sinni af vatni í húðfrumum. Það virkar eins og smurning fyrir liðina og er afar mikilvægt fyrir húðina. Þetta efni finnst í nánast



hverri einustu frumu líkamans en með hækkandi aldri dregur úr framleiðslu þess sem sést best í minni teygjanleika húðarinnar og hrukkumyndun. Það tengist einnig augum og ýmsum vefjum þar sem það hjálpar til við að varðveita kollagen og auka mýkt og teygjanleika eins og til dæmis í liðum en stíðir liðir lagast við að fá aukið magn af hyalúronsýru.

50% hyalúronsýru eru í húð

Um 50% af hyalúronsýru í líkamnum er að finna í húðvef. „Á yngri árum er húðin bæði mjúk og teygjanleg og líkaminn endurnýjar þetta efni stöðugt. Þegar við eldumst missir húðin raka og fyllingu og er því afar hollt fyrir líkamann að fá aðstoð við endurnýjun með inntöku. Það getur stuðlað að hækkuðu rakastigi húðarinnar og bætt ásýnd hennar verulega,“ segir Hrönn.

Hyalúronskot – eitt á dag!

Skin Care Hyaluron Shot eru lítil skammtaglós sem drukkið er úr og

“Hyalúronsýra er eitt af því sem margir húðlækna hafa mælt með vegna eiginleika hennar til að bæta áferð húðar, gefa henni fyllingu og raka.

Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfari



þannig eru efnin tekin upp gegnum meltingarveginn og skila þau sér þangað sem þeirra er þörf. Ásamt hyalúronsýrunni inniheldur Skin Care Hyaluron Shot™ hafþyrni sem inniheldur næringarefni sem ýta undir heilbrigði húðar, C-vítamín sem hjálpar okkur að framleiða eigið kollagen, plöntuna Tagates Erecta (klæðisblóm) sem inniheldur öflug andoxunarefni sem næra húðina og kollagen

sem er uppbyggingarprótein húðarinnar.

Skin Care Hyaluron Shot er gott fyrir margar sakir:

- Gefur húðinni fyllingu
- Húðin fær fallegri áferð
- Dregur úr finum línum og hrukkumyndun
- Vörn gegn óæskilegum efnum í andrúmslofti
- Hentar öllum húðgerðum

„Eins og áður kom fram er alltaf besta leiðin til að viðhalda heilbrigði að næra líkamann innan frá og eru hyalúronskotin frábær viðbót við góða næringu. Mælt er með að í upphafi inntöku sé drukkið eitt skot daglega í minnst 30 daga til að sjá og finna marktækan mun á húðinni.“

Hægt er að taka Skin Care Hyaluron Shot™ eitt og sér eða taka það með Skin Care Collagen Filler™ sem hluta af daglegri umönnun húðarinnar.

Sölustaðir: Apótek



Hair Volume vítamínhlaup fyrir -hár, húð og neglur

Bragðgóð vítamínhlaup sem

- næra hárið innan frá
- minnkar hárlos
- hefur góð áhrif á neglur og húð
- styrkir og viðheldur heilbrigðu hárið

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.



**GJÖFIN HENNAR
ER AÐ NJÓTA**

comma,

SMARALIND



Á leið í sólina!

- hnébuxur
- kvartbuxur
- 7/8 sídd
- 8/8 sídd
- síðbuxur

Frábært úrval af buxum í mörgum litum.

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516
Opíð: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

Kíkið á myndir og verð á Facebook



Það er mjög gott að fá hjálp við þvottinn. Smáar hendur geta gert eitt og annað.

Þvo ið nýju fötin fyrir notkun

Það eru alls kyns efni sem eru notuð í fataframleiðslu nútímans. Mörg þessara efna geta valdið ofnæmisviðbrögðum og þess vegna ætti alltaf að þvo ný föt. Fólk hefur meira að segja fengið ofnæmi af nýjum gallabuxum.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Flest okkar elska ný föt. Þau eru í fallegum litum og þægileg. Hvers vegna ættum við þá að þvo ný föt og auka hættuna á að þau verði ekki alveg eins falleg á eftir? Það eru nokkrar góðar ástæður þegar kemur að þvotti á nýjum fötum. Alltaf er nauðsynlegt að þvo öll föt sem snerta líkamann beint, má þar nefna undirfatnað, náttföt, bolí og stuttbuxur.

Í nýjum fatnaði geta verið litarefni sem auðveldlega geta ert húðina og valdið ofnæmisviðbrögðum, roða, þurrki, kláða eða jafnvel bólgum. Fólk með viðkvæma húð og ung börn eru sérstaklega í hættu vegna þessa. Ef flikin hefur verið mátuð oft getur borist með henni smit, til dæmis lýs, sveppir eða bakteríur.

Best er að þvo öll ný föt áður en þau eru notuð. Margir framleiðendur í Asíu og Suður-Ameríku setja ákveðin efni í fatnaðinn til að koma í veg fyrir raka þegar hann er fluttur langa vegu í gámum. Þegar nýr fatnaður er þvegin ætti að nota mild og lyktarlaus þvottaefni. Alltaf skal þvo allan ungabarnafatnað fyrir notkun. Það gerir hann líka mýkri og þægilegri. Sömuleiðis skal alltaf þvo handklæði og rúmföt fyrir notkun. Ef litur kemur í þvottavatið skal þvo aftur.

Þegar fólk kaupir notaðan fatnað ætti að vera regla að þvo hann eða setja í hreinsun áður en gengið er í honum, alveg sama þótt hann sé hreinn og finn. Ilmvatn getur setið í fatnaði og það eru ekki allir sem þola það. Lesið alltaf þvottaleiðbeiningar.

Til að halda fatnaðinum sem fallegustum þarf að vanda sig við þvottinn og brjóta hann fallega



Fallegur þvottur vekur athygli þar sem hann hangir á snúrum.



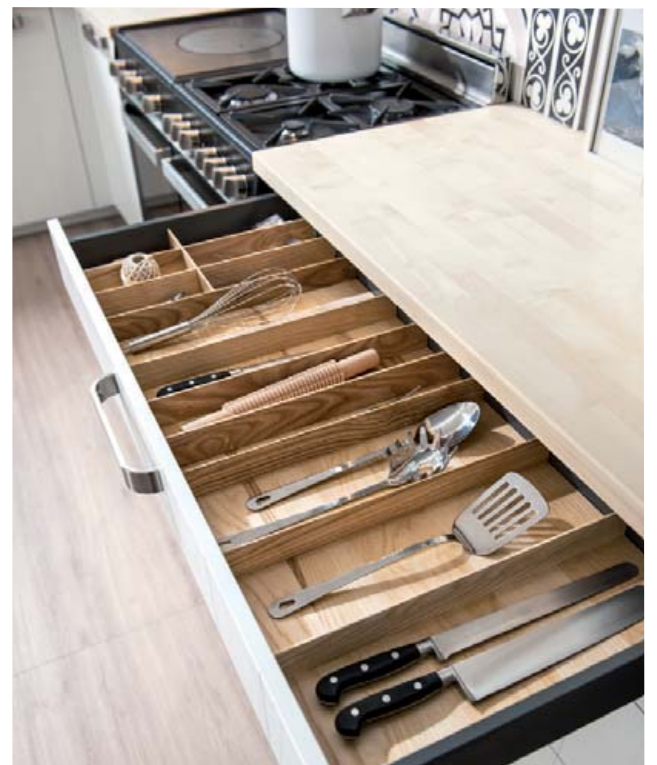
Ekki eru allir sem vita að í nýjum gallabuxum geta verið efni sem erta húðina.

» Best er að þvo öll ný föt áður en þau eru notuð. Margir framleiðendur í Asíu og Suður-Ameríku setja ákveðin efni í fatnaðinn til að koma í veg fyrir raka þegar hann er fluttur langa vegu í gámum.

saman inn í skáp. Ullarflikur getur verið gott að viðra stöku sinnum utanhúss. Einnig ætti að vanda valið á fatnaðinum og kaupa frekar vandaða bómull, jafnvel lifrænt ræktaða. Sérstaklega á það við þegar keyptur er ungabarnafatnaður.

Þegar farið er í ferðalög með börn ætti að velja dvalarstað þar sem er þvottavél. Handþvottur er auðvitað ein leið en þægilegast er að hafa þvottaaðstöðu. Reynið að taka með fatnað sem er fljótur að þorna. Mörg hótél bjóða upp á þvott en borga þarf sérstaklega fyrir hann. Ef hægt er að þvo fatnaðinn þarf ekki eins mikinn farangur.

Innréttingar í öllum stærðum og gerðum



Við aðstoðum þig við að hanna Schmidt eldhúsinnréttingu sem hentar þér og þínum þörfum. Óteljandi möguleikar eru í boði í hæsta gæðaflokki sem völ er á. Komdu og sjáðu úrvalið!

Bjóðum aðeins það besta fyrir þig!

SCHMIDT
Innréttingar

Parki
INTERIORS



Fallegar hársþennur eru í tisku.

Hársþennur með perlum

Eitt það vinsælasta þessa dagana í hárskrauti eru þennur með perlum. Það má vera nokkuð ljóst að fermingarstúlkur muni bera slíkar þennur á stóra deginum. Hins vegar eru það ekki bara þær sem vilja svona því perluþennurnar eru fyrir allar konur sem vilja fylgja tiskunni.

Instagram hefur verið ótult að sýna alls kyns hártisku með perluþennum. Með þennunum er hægt að taka hárið upp og verða mjög finn. Þær passa vel við sparikjóra en einnig venjulegar peysur eða blússur.

Þá má ekki gleyma að þennurnar henta vel með árhátíðardressinu eða brúðarkjólum.

Ef gúglad er pearl hair clips má sjá fjölbreytt úrval af hársþennum með hvítum perlum.



Birkin-töskur eru mikilvægt stöðutákn og dýrar eftir því.

Dýrasta taska Evrópu

Dýrasta handtaska í Evrópu var seld á uppboði hjá uppboðshúsinu Chis-ties í desember síðastliðnum fyrir 162.500 pund sem er andvirði tæplega 26 milljóna króna. Taskan var að sjálfsögðu Birkin frá Hermès sem er nauðsynlegt viðhengi hinna ríku og frægu og gekk í endurnýjun lífdaga þegar Kardashian-fjölskyldan uppgötvaði hana. Töð Birkin-taska var tíu ára gömul, af tegundinni Himalaya Birkin, úr gylltu krókó-dílaskinni með demantsskreyttri smellu úr hvítagulli en engar tvær Birkin-töskur eru eins. Dýrasta handtaska heims var einnig frá Birkin en hún seldist á uppboði í Hong Kong árið 2017 fyrir andvirði 40 milljóna íslenskra króna.

Eggjarauðugulur í vor

Þó okkur finnst eins og veturinn ætli engan enda að taka þá er vorið í nánd og auðvitað páskarnir. Páskarnir vekja hjá okkur flestum hugrenningatengsl um egg, einkum þó súkkulaðiegg. Það er þó ekki súkkulaðibrúnn sem heillar tiskuhönnuðina þetta vorið heldur er það eggjarauðugulur sem þykir kallast á við sólna sjálfa. Þetta gula litbrigði var mjög áberandi á tiskupöllumum

» Þetta gula litbrigði var mjög áberandi á tiskupöllumum þegar vor- og sumartískan 2019 var kynnt.

þegar vor- og sumartískan 2019 var kynnt í fyrra og mun sannarlega léttu okkur lundina um leið og sólin hækkar á lofti, jafnvel þó snjóa leysi ekki fyrr en í júní.



Eggjarauðu- og hænuungagulur er tiskuliturinn í vor.

Fáðu sjálfa þig
tilbaka!

Ný TT námskeið
hefst 25. febrúar

Aðhaldsnámskeiðin TT1 (25+) og TT3 (16-25)

Krefjandi og markviss líkamsþjálfun, sex vikna matarlisti, ummálmæling, vigtun og vikulegir póstar.

Njóttu þess að finna hvernig fötin passa þér betur, öll hreyfing verður léttari og skemmtilegri og þú verður líkari sjálfri þér!

Margir tímar í boði

Kynntu þér málið á jsb.is
Innritun í síma 581 3730

LÍKAMSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is