

# VÍTAMÍN

**&BÆTIEFNI**

**Kynningarblað** Íslenskt hugvit, lífrænt og náttúrulegt, fitubrennsluefni, vinsæl vörumerki, ströng gæðaskilyrði, gott úrval



Svavar leggur ríka áherslu á að segja viðskiptavinum hvernig á að nota vörurnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Hydroxycut Hardcore loksins fáanlegt á Íslandi

Fitubrennsluefnið Hydroxycut Hardcore, sem er söluhæsta brennsluefni í heimi, er nú fáanlegt í Fitness Sport. Nokkur ár hefur tekið að fá það samþykkt en nú eru öll tilskilin leyfi fyrir hendi.

Við höfum verið umboðsaðilar fyrir Hydroxycut-fitubrennsluefnið í tíu ár og hafa þau verið vinsælustu fitubrennsluefnið á Íslandi allar götur síðan. Fyrir nokkrum árum kom á markað erlendis ný og sterkari útgáfa sem heitir Hydroxycut Hardcore. Hún var leyfð alls staðar í Evrópu en það var ekki fyrr en í síðasta mánuði sem við fengum samþykki matvælaeftirlitsins eftir að hafa lagt fram alls kyns gögn og sannanir um að það væri fullkomlega hættulaust. Það er nú viðurkennt af Heilbrigðiseftirlitinu, Lyfjaeftirlitinu og Matvælastofnun eins og önnur fæðubótarefni sem við seljum," segir Svavar Jóhannsson, eigandi Fitness Sport.

Fyrir þremur árum lét Svavar gera Gallup-könnun þar sem í ljós kom að 70 prósent þeirra sem notuðu fitubrennsluefni völdu Hydroxycut. „Síðustu ár hefur síðan verið mikill áhugi fyrir Hydroxycut Hardcore, en það er vinsælasta fitubrennsluefnið í Bandaríkjunum og margir þekkja til þess. Það er því gaman að geta loksins haft það á boðstólum.“

En hvernig virkar efnið? „Það eykur hitastig líkamans og þar af leiðandi eykst grunnbrennslan, sem þýðir á mannamáli að fólk brennir fleiri hitaæiningum en ella. Fólk létist að jafnaði um hálf til eitt kíló á viku. Um leið dregur efnið úr matarlyst og sykurlöngun,“ útskýrir Svavar.

Fitness Sport, sem er til húsa að Faxafeni 8, er þrettán ára gömul verslun. „Þó að það teljist kannski ekki hár aldur erum við með þeim elstu í bransanum, enda er fæðubótarbransinn ekki gamall hér á landi. Við flytjum inn fæðubótar-

efni, æfingatæki og allt sem snýr að líkamsrækt. Þá erum við með heildverslun og seljum vörur okkar um allt land.“

Svavar segir starfsmenn Fitness Sport leggja ríka áherslu á að leiðbeina viðskiptavinum með hvernig sé best að nota vörurnar. „Fólk langar kannski að kaupa kreatín, prótín eða fitubrennsluefni til að hjálpa sér í ræktinni en veit ekki hvernig er best að taka það inn. Fólk hefur mismunandi markmið og vilja sumir þyngjast á meðan aðrir vilja léttast. Við ráðleggjum fólki hvenær best er að taka efnið inn og hvernig er best að gera það með tilliti til æfinga og mataræðis.“

**” Fæðubótarefnið flýta fyrir árangrinum og eru því skemmtilega hvetjandi.**

En er nauðsynlegt að taka inn fæðubótarefni? Er ekki alveg eins hægt að borða næringarríkan mat? „Ég er einmitt oft spurður að þessu og svarið er nei, það er ekki nauðsynlegt að taka inn fæðubótarefni. Það er hægt að fá það sem til þarf úr matnum en því miður er mataræði flestra ekki nærri því jafn næringarríkt, og umfram allt prótínríkt, og það var fyrir nokkrum áratugum þegar fólk borðaði mun meiri fisk, egg og kjöt. Nú er mun meira um næringarsnaudan mat og því getur verið nauðsynlegt fyrir þá sem æfa mikið að bæta við sig. Það er hægt að ná sama árangri með því að borða góðan mat en það tekur lengri tíma. Fæðubótarefni flýta fyrir árangrinum og eru því skemmtilega hvetjandi.“



**CELL-TECH**  
Vinsælasta kreatínblandan okkar og það allra besta ef ætlunin er að styrkjast og byggja upp vöðva á methraða.



**MUTANT MASS**  
Þyngingarpróttín fyrir þá sem eiga erfitt með að bæta á sig þyngd eða eru að stíga upp úr veikindum og þurfa að ná upp þreki og styrk.



**ISOSTAR**  
Kolvetnablenda í hæsta gæðaflokki fyrir hlaupara, göngufólk og alla þá sem þurfa að komast í gegnum langar og erfiðar æfingar.



**MYOFUSION**  
Hreint prótín með frábæru bragði. Hentar vel eftir æfingu eða í stað máltíðar. Tilvalið til að búa til hollustudrykk.



**HYDROXYCUT HARDCORE**  
Söluhæsta brennsluefni í heiminum síðastliðin 10 ár. Algengt þyngdartap er 1-2 kíló á viku.

# Góður félagsandi vopn í baráttunni við skyrbjúg

Sítrónur voru notaðar til að lækna skyrbjúg hjá breska sjóhernum.

Öldum saman hafa menn vitað að sumar fæðutegundir eru heilsusamlegri en aðrar. Það varð þó aðhlátursefni þegar skoski læknirinn James Lind hélt því fram um miðja átjándu öld að sítrónur og límónur kæmu í veg fyrir og læknuðu skyrbjúg.

Löngu áður en vítamín voru skilgreind var mönnum ljóst að ýmsar fæðutegundir voru nauðsynlegri en aðrar til að viðhalda góðri heilsu. Forn-Egyptar vissu til dæmis að neysla á lifur hjálpaði til við að lækna náttblindu, sem nú er vitað að orsakast af A-vítamínskorti.

Auknar sjóferðir á endurreisnartímanum urðu til þess að alls kyns sjúkdómar sem orsakast af vítamínskorti urðu algengir meðal áhafna skipa.

Það var þó ekki fyrr en árið 1749 sem skoski læknirinn James Lind uppgötvaði að sítrusávéxtir læknuðu skyrbjúg, sem lengi hafði plagt að sjómenn sem voru langdvölum úti á sjó án ferskra ávaxta. Lind gaf út ritgerð um nauðsyn þess að mennirnir fengju sítrónur og límónur til að koma í veg fyrir skyrbjúginn og breski sjóherinn bætti ávöxtunum við nauðsynlegar vistir í sjóferðum. Vakti þetta mikla kátínu meðal almennings og voru sjóliðar uppnefndir „limeys“ þeim til háðungar.

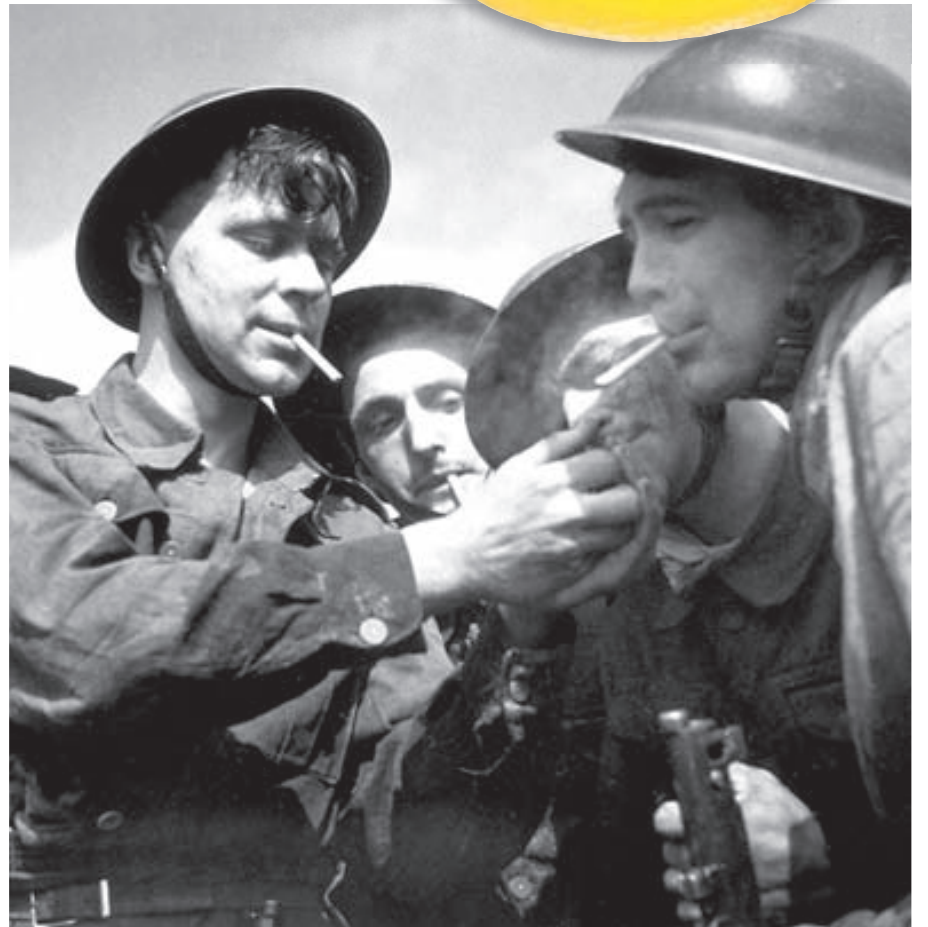
Uppgötvun Linds mætti þó tortryggni hjá



Eitt af því sem skipverjar á Bounty gerðu uppreisn gegn var slæmt fæði. Bligh skipstjóri trúði greinilega ekki á sítrónur og límónur.

ýmsum framámönnum sjóhersins, enda var það almenn skoðun að koma mætti í veg fyrir skyrbjúg með miklu hreinlæti, reglubundinni líkamsrækt og með því að leggja áherslu á góðan félagsanda um borð.

Á tuttugustu öldinni var skyrbjúgur enn algengur meðal sjófarenda, meðal annars í heimskautuferðum Roberts Falcon Scott, og var líklegasta skýringin talin sú að niðursöðin matvara innihéldi einhver efni sem orsökðu skyrbjúg.



Hermenn í breska sjóhernum voru uppnefndir „limeys“ þeim til háðungar.

## Velur NOW vegna hreinleika og virkni

Ragna Björg Ingólfssdóttir badmintonkona er áttfaldur Íslandsmeistari í einliðaleik í badminton, keppti á Ólympíuleikunum í Peking 2008 og hefur oft unnið alþjóðleg mót í badminton. Hún segir fæðubótarefnin frá NOW algjörlega ómissandi til að viðhalda orku og góðri heilsu.

Ég æfi tvisvar á dag allan ársins hring,“ segir Ragna Björg, sem þessa dagana keppir að því að komast á Ólympíuleikana í London 2012. „Og þá er algjörlega nauðsynlegt að hugsa vel um heilsuna og hvað maður lætur ofan í sig.

Hversu stórt hlutverk spila fæðubótaefni í þinni þjálfun? „Þau spila mjög stórt hlutverk. Þau gera það að verkum að ég næ hámarksþjálfun út úr hverri æfingu og gefa mér aukna orku til að geta æft eins mikið og ég geri.“

Hvers vegna notar þú NOW-vörurnar?

„Ég verð að gera strangar kröfur til þess sem ég neyti svo að árangurinn skili sér, enda stefni ég hátt. Því leitast ég við að nota hrein fæðubótarefni, sem eru í senn án sætufna á borð við aspartam, litarefna, ódýrra uppfylliefna og rotvarnar- og bragðefna. Það er einmitt þess vegna sem ég vel NOW umfram önnur vörumerki í þessum bransa. Virknin er einstök og þau hjálpa mér að ná árangri,“ segir Ragna.

Ragna segist hafa tekið fæðubótarefnin í átta ár og hún sé ekki í vafa um að þau hafi hjálpað henni mikið við að ná árangri og



„Ég er ekki í neinum vafa um að góð og hrein fæðubótarefni eins og frá NOW geta aðstoðað mann við að ná árangri,“ segir Ragna Björg Ingólfssdóttir badmintonmeistari.

MYND: ANTON

viðhalda góðri heilsu. „Oft er maður dauðþreyttur eftir fyrri æfinguna en þá blanda ég mér prótín- og kolvetnablöndu sem er blanda af Dextrosa og Carbo Gain og er þá alveg tilbúin í slaginn á seinni æfingunni og ekkert þreytt daginn eftir. Ég tek svo inn Eve fjölvítamínblöndu, Magnesium citrate, sem hjálpar mér að ná slökun eftir mikið álag og kemur í veg fyrir harðsperrur. Acidophilus góðgerlablanda og D-vítamín eru allt-

af til í skápnum mínum sem og omega-3 olíur sem hjálpa mér við að halda einbeitingu sem skiptir mig gríðarlega miklu máli,“ segir Ragna.

„Ég er ekki í neinum vafa um að góð og hrein fæðubótarefni eins og frá NOW geta aðstoðað mann við að ná árangri og viðhalda heilbrigði. Ég spái mikið í hvað ég læt ofan í mig og hef vanið mig á að neyta lífrænnar fæðu í meiri mæli en áður því ég vil

takmarka magn aukaefna sem gætu mögulega haft áhrif á heilsu mína og líðan og þess vegna henta NOW-fæðubótarefnin mér einstaklega vel. Það vita allir íþróttamenn sem vilja ná árangri að það skiptir öllu að vera í toppformi bæði líkamlega og andlega til að ná langt. NOW hefur gríðarlega stranga gæðastaðla og leitast við að nota hráefni sem eru ekki genabreytt og kemisk og velur lífræn hráefni þegar það er möguleiki.“



# Góð heilsa ekki forréttindi

„Það eru forréttindi að vinna hjá fyrirtæki sem lætur jafn vel til sín taka í heilbrigðis- og umhverfismálum,“ segir Þórarinn Þórhallsson, framkvæmdastjóri Heilsu ehf., sem sérhæfir sig í framleiðslu, innflutningi og dreifingu meðal annars á heilsutengdum vörum.

Heilsa ehf. er tæplega fjörutíu ára, stofnað af Erni Svavarsyni, frumkvöldi og heilsugúrú, og því elsta starfandi fyrirtæki á Íslandi sem sérhæfir sig í innflutningi og dreifingu á lífrænum matvörum, jurtum, fæðubótarefnum, vistvænum snyrtivörum og hringingervörum, ásamt því að framleiða eigin bætiefni, vítamín og matvöru undir merkjum Heilsu. Þórarinn Þórhallsson, framkvæmdastjóri Heilsu, segir það forréttindi að vinna hjá fyrirtæki sem láti jafn vel til sín taka í heilbrigðis- og umhverfismálum.

„Ekki verður annað sagt en að góð samviska fylgi því að vinna hjá fyrirtæki sem er jafn umhugað um umhverfið og heilsufar fólks og Heilsa. Fyrirtæki sem leggur jafn mikið upp úr gæðum og býður matvöru sem er næstum öll lífrænt vottuð og vítamín sem eru annað hvort lífræn eða náttúruleg, án auk- og rotvarnarefna. Og úrvalið svo gott að séð er fyrir helstu nauðsynjum heimilanna,“ segir Þórarinn og tekur sem dæmi vítamín sem Heilsa framleiðir sjálf.

„Það er gaman að geta þess að Heilsa hefur, í samstarfi við viðurkennda aðila í Bandaríkjunum, framleitt vítamín og fæðubótarefni undir eigin merkjum í áratugi; allt frá hefðbundnum vítamínum, A, B, C, D og E auk steinefnablöndu. Jafnframt gerum við sérhæfðar blöndur fyrir liðina, konur á meðgöngu og breytingaskeiði svo eitthvað sé nefnt. Uppskriftir og umgjörð byggja á íslensku hugviti, íslensk löggjöf og strangt eftirlit liggur til grundvallar framleiðslunni og allt saman hæfilega skammtað fyrir fólk á norðlægum slóðum,“ upplýsir hann og telur að flestir ættu að kannast við vörumerkið, enda sé „guli miðinn“ eitt mest selda vítamínið á Íslandi í dag.



„Við erum stolt af því að vera mörg af flottustu merkjunum í dreifingu,“ segir Þórarinn Þórhallsson, framkvæmdastjóri Heilsu ehf.

MYND/ANTON

„Meðal annars vegna þess að gæðin eru nákvæmlega eins og þau gerast mest á markaði en verðið betra. Svo fást vörurnar í öllum helstu apótekum, heilsuþúðum og matvöruverslunum á landinu. En með góðu verði og dreifingu leggjum við ríka áherslu á að allir geti keypt vörur merktar Heilsu gula

miðanum, sjáðu til, og geti þannig átt kost á að bæta eigin heilsu. Góð heilsa á ekki að vera forréttindi heldur allra,“ tekur Þórarinn skýrt fram.

## BESTU MERKIN Á MARKAÐI

Heilsa ehf. flytur líka inn, selur og dreifir fæðubótarefnum frá fjölda

viðurkenndra aðila. „Við erum stolt af því að vera með mörg af flottustu merkjunum í dreifingu,“ segir Þórarinn og nefnir nokkur til sögunnar.

„Solaray framleiðir vítamín sem eru með þeim vönduðustu sem fást í dag. Þeir eru mjög duglegir að koma með nýjustu efnin og

eru hreinar jurtir í belgjunum, án allra aukefna og vítamínin þannig úr garði gerð að þau eru auðveld til upptöku við meltingu.

Nature's Plus er svo annað merki sem leggur líka höfuðáherslu á gæði. Frá því kemur sérstök vítamínlína fyrir börn sem heitir Animal Parade og hefur slegið í gegn hjá yngstu kynslóðinni þar sem töflurnar eru í laginu eins og dýr og með eindæmum bragðgóðar, enda er uppistaðan í þessari framleiðslu vítamín unnin úr heilli fæðu.

Þá má ekki gleyma Udo's Choice sem framleiðir olíublöndur sem henta vel til að viðhalda fitusýruforða líkamans og eru tilvaldar í heilsudrykki eða út á salatið. 100 prósent lífrænar, kaldpressaðar olíur, lausar við hveiti, mjólkurvörur, ger og erfðabreytt innihaldsefni. Svo eru þær auðvitað ótrúlega hollar og góðar.“

Að sögn Þórarins kappkastar Heilsa ehf. líka að eiga í góðu samstarfi við innlenda framleiðendur en þar má nefna Saga Medica, Sóley Organics, Móðir Jörð, Villimey og Önnu Rósu grasalækni. „Svo þykir okkur sérstaklega vænt um, að eftir helgi munum við hefja dreifingu á vörum frá Sólheimum í Grímsnesi, chutney, salsa sósu, gulrótar marmelaði, kökum og varasalva til að byrja með.“

Í lokin er ekki úr vegi að spyrja framkvæmdastjórnann hvort hann hugi samviskusamlega að eigin heilsu. „Ég verð nú að viðurkenna að ég gerði það ekki nógu mikið í byrjun, þegar ég tók við sem framkvæmdastjóri hér árið 2006. Það gerðist smám saman eftir að ég fór að vinna hérna enda ekki annað hægt en að smitast af áhuga þessa skemmtilega fólks sem ég starfa með,“ segir hann brosanandi og upplýsir að hann reyni að borða hollan mat í jöfnum hlutföllum, grænmeti, holla fitu og prótein, en minna af kolvetnum. „Og vítamínin og bætiefnin eru auðvitað á sínum stað; Fjöl vítamín frá Solaray (Spektro), kalk, magnesíum og sink frá Solaray, sérlega mikið af D vítamíni frá Nature's Plus, Original Arctic Root og Multidophilus meltingargerlar frá Heilsu og ekki má gleyma lífsnauðsynlegum fitusýrum frá Udo's Choice.“

## FITUSÝRUR

Heilinn er 60 prósent fita og þess vegna er nauðsynlegt að borða mikið af hollri fitu til að hann starfi eðlilega.

Auk þess hafa rannsóknir sýnt fram á að omega 3 fitusýrur eru nauðsynlegar til að viðhalda heilbrigðu hjarta og æðakerfi.

Fitusýrur og önnur góð fita er nauðsynleg fyrir til dæmis húð, hár og liði.

Udo's 3°6'9 olíublandan er sérvalin blanda náttúrulegra, óunninna, lífsnauðsynlegra fitusýra sem bragðast vel og bera keim af

rjóma og hnetum. Innihaldið er ferskar, óunnar og lífrænar hörfræja-, sesam- og sólblómaolíur ásamt kvöldvorrósarolíu og hrísgrjóna- og hafrarésolíum, sem tryggja hámarksnæringu í minnsta mögulega magni. Olíublandan inniheldur einnig óerfðabreytt sojalesítín sem aðstoðar við meltingu olianna og hjálpar til við byggingu frumhimna.



## MELTINGARGERLAR

● Viðhalda góðri meltingu með því að koma jafnvægi á þarmaflóruna.

● Mikilvægir til að viðhalda sterku ónæmiskerfi.

● Veita okkur vörn gegn sveppasýkingum.

● Nauðsynlegir með og eftir sýklalyfjanotkun.

● Multidophilus Forte er breiðvirk probiotic-blanda sem inniheldur 10 milljarða virkra gerla. Mælt er með einu hylki á dag til að viðhalda góðri þarmaflóru.



## STREITA OG KVÍÐI

Original Arctic Root, burnirót, hefur áhrif á taugakerfið með því að auka mótstöðuafli gegn streitu og þreytu. Hún hjálpar líkamannum að öðlast meiri aðlögunarhæfni, svo að líkaminn bregðist við streitu á jákvæðari hátt, og minnkar skaðleg áhrif af völdum hennar. Original Arctic Root inniheldur mikið magn af burnirótarkrafti sem er sá eini sem hefur verið rannsakaður og verið fjallað um í alþjóðlegum vísindatimaritum. Arctic root virkar á nokkrum klukkustundum. Gott er að taka hana að jafnaði til að viðhalda góðu jafnvægi.



## D-3 VÍTAMÍN 30 MCG SOLARAY

Nýja D-vítamínið frá Solaray er framleitt fyrir danska markaðinn og inniheldur 30 mcg af D-3 vítamíni. Rannsóknir hafa sýnt að almenningur er ekki að fá nægilegt D-vítamín í gegnum fæðu eða sólarljós. Til að fá nægjanlegt D-vítamín í kroppinn þurfum við að taka inn bætiefni. Skiptar skoðanir eru á því hversu mikið magn fólk skuli taka

af D-vítamíninu en miðað við nýjar rannsóknir eru ráðlagðir dagskammtar í flestum tilfellum of lágir. Talið er að D-3 vítamín hafi jákvæð áhrif á heilbrigði ónæmiskerfisins, styrki vöðvamyndun, hafi áhrif á þroska og hormónaframleiðslu og hjálpi gegn þunglyndi. Skortur á þessu vítamíni getur verið orsök verkja, taugaverkja, örþreytu og „heilapöku“.



# VELDU GÆÐI

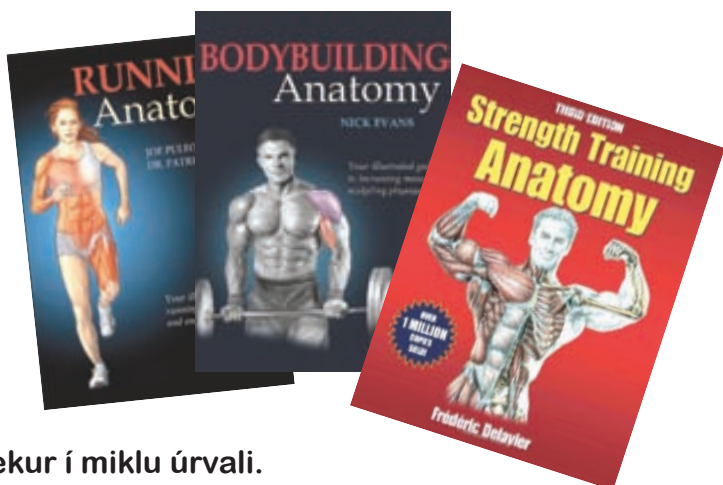


**ULTIMATE  
NUTRITION®**  
The Future of Sports Nutrition®

Fæðubótarefni  
framtíðarinnar!



Lyftingabúnaður í miklu úrvali t.d. belti í mörgum stærðum og gerðum, strappar, úlnliðsvafningar, grifflur, fitumælingatangir og ummálsbönd.



Bækur í miklu úrvali.

Pöntunarsími 565 9595

[www.vaxtarvorur.is](http://www.vaxtarvorur.is)

Opið virka daga frá 10:00 til 18:30

Laugardaga 12:00 til 16:00



**VAXTARVÖRUR**

Vaxtarvörur ehf • Helluhraun 14 • 220 Hafnarfjörður • S: 565 9595