



Heilsuhúsið

Heilsuhúsið er á eftirfarandi stöðum

Laugavegi 20b
s. 552 2966

Lágmúla
s. 578 0300

Kringlunni
s. 568 9266

Smáratorgi
s. 564 5666

Selfossi
s. 482 3915

Akureyri
s. 462 1889

Reykjanesbær
s. 578 5560

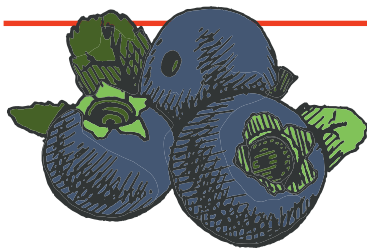
GEYMDU
BLAÐIÐ

Í sumarlok

Gamla klisjukennda samlikingin um að við keyrum ekki bíl á röngu eldsneyti á alltaf vel við. **Bls. 2**

Einbeitt og hraust inn í veturinn

Með lækandi sól er mikilvægt fyrir okkur að huga vel að vítamínum og bætiefnum. **Bls. 6**



OFURFÆÐA!

Við Íslendingar höfum lengi vitað að bláber eru sannkölluð kóngafæða, holl og bragðgóð. Nú hafa enn fleiri kostir blábersins komið í ljós. Berin eru afar C-vítamínauðug og stúttfull af andoxunarefnum; meira eftir því sem þau eru dekkri og eru því aðalbláber enn hollari en þau venjulegu. Bláber eru talin til ofurfæðu en það er fæða sem inniheldur meira af næringarefnum en gengur og gerist.

Vísindamenn hafa bent á að í bláberjum og jarðaberjum er efnið anthocyanin og það geti vikkað út slagæðar og dregið úr þrengslamyndun í æðum. Eldri rannsóknir hafa jafnframt sýnt að neysla bláberja geti dregið úr líkum á háum blóðþrýstingi og verið holl fyrir hjartað þar sem þau vinna á slæma kólesterólinu. Einnig er talið að þau gagnist við þvagfærasýkingum, bæti meltingu og hjálpi til við hindrun bakteríusýkinga. Þá telja sumir að efni í bláberjum sem heitir pterostilbene geti dregið úr hættu á ristilskrabbameini.

Nú er berjatíminn og því mæla Heilsufréttir sterklega með því að skella sér í berjamó og ná sér í sannkallað ofurfæði; íslensku bláberin.

Hreyfing skilar auknum árangri með Body Lean

Nú þegar líður að hausti og sumarfríið er að baki hyggjast fjölmargir byrja að hreyfa sig reglubundið, hvort sem er í líkamræktarstöðvum eða annars staðar. Sumir vilja grenna sig, aðrir vilja aukið úthald og enn aðrir vilja byggja upp vöðva.

Hver sem hreyfingin er og hvert sem markmiðið er þá skilar gott mataræði samfylgjandi hreyfingu alltaf betri árangri. Auk góðs mataræðis má líka skoða að nota vítamín og bætiefni til að hjálpa til við að ná betri árangri.

Body Lean frá Solaray er einmitt slík vara, sem á að hjálpa til við að auka vöðvamassa, auka brennslu og minnka sykurlöngun. Body Lean er tekið inn hálf tíma fyrir máltíð og á að koma í veg fyrir að kolvetni breytist í fitu. Margir hafa notað Body Lean til að greinast en búast má við að virkni Body Lean verði mun meiri og betri með reglulegri hreyfingu.



Virku efnin

Virku efnin í Body Lean eru L-Carnitine, sem hjálpar efna-skiptum líkamans að breyta mat í orku, Garcinia Cambogia sem hjálpar við að koma í veg fyrir að kolvetni breytist í fitu, ChromeMate sem hjálpar til við að halda eðlilegri virkni insúlíns og Chromium Picolinate sem hjálpar til við að halda jafnægi á blóðsykri.

Garcinia Cambogia er ávöxtur, upphaflega frá Indónesíu en finnst nú víðar í Suð-Austur

Asíu, Indlandi og Afríku. Virkni ávaxtarins, eða öllu heldur safans (extracts) úr ávextinum, hefur verið rannsökuð og niðurstöðurnar eru afar áhugaverðar. Í stuttu máli leiddu rannsóknir í ljós fern áhrif ávaxtarins á líkamann:

1. Kemur í veg fyrir myndun fituframna, þegar lífrin breytir sykri í fitu.
2. Eykur magn serótóníns í líkamanum, sem hjálpar til við að hafa stjórn á skapi og matarvenjum.

3. Hjálpar til við að draga úr slæma kólesterólinu í blóðinu.

Hreyfingin og Body Lean

Því má segja að Body Lean henti vel fólki sem stundar hreyfingu af öllu tagi, hvort sem markmiðið er að léttast, auka úthald eða byggja upp vöðva. Öll hreyfing er af hinu góða og gerir líkamanum gott, hvort sem gengið er á jafnsléttu eða á fjöllum, synt, hlaupið eða farið í líkamsrækt.

Varast ber þó að fara sér of geyst, hver og einn þarf að finna sinn takt og þá hreyfingu sem hentar.



ÁRNI ÓLAFUR JÓNSSON



Ferlið er fallet!

Árni Ólafur Jónsson vakti mikla athygli á meðal landsmanna á liðnu vori í þáttunum **Híð blómalega bú, sem voru sýndir á Stöð 2** við miklar vinsældir. Í þáttunum fylgdust áhorfendur með Árna Ólafi, nýkomnum heim frá kokkastarfi á Manhattan í New York, takast á við bústörf og eldamennsku að bænum Árdal í Borgarfirði. Skemmtilegt og forvitnilegt efni fyrir alla sem hafa áhuga á að því að stytta leiðina frá bónda að bordi eða beint frá býli eins og það er alla jafna kallað. Heilsufréttum lék því forvitni á að vita hver bakgrunnur Árna Ólafs er sem og hvaða sýn hann hefur á mat og heilsu svo eitthvað sé nefnt.

Í banka í góðærinu

Alveg frá ellefu ára aldri ætlaði ég mér að verða kokkur og ég hef alltaf haft gaman af því að elda og fást við mat. Eftir grunnskóla hóf ég nám á matvælasviði Fjölbautaskólans í Breiðholti og kláraði grunnnámið þar. Eftir það vildi ég strax fara á samning hjá meistara en foreldrar mínir sannfærðu mig um að klára

stúdentinn. Á sama tíma fluttust allar matvælagreinar yfir í Menntaskólann í Kópavogi og ákvað ég því að skipta um skóla. Ég entist þó ekki lengi þar því strætósamgöngur á milli Seljahverfis og Kópavogs voru hörmulegar á þessum tíma og tók mig um einn og hálfan tíma að komast í skólann. Ég skipti

FRAMHALD Á BLS. 4.



FRÁBÆR NÝ SPORTLÍNA!

Sportlínan frá Higher Nature, Performax Sports, er ný vara hjá okkur í Heilsuhúsinu og er hugsuð fyrir alla sem stunda hreyfingu.

Dessi skemmtilega vörulína er þróuð með þá í huga sem vilja rækta og styrkja líkamann og fara þá leið með náttúrulegum efnum. Allar vörurnar eru lausar við glúten, mjólk, litarefni, gervibragðefni og gervisætuþefni. Vörurnar á að nota fyrir og eftir æfingu og einnig á meðan æfingu stendur.

Til þess að undirbúa líkamann fyrir erfiði og hreyfingu er Daily Support frábær kostur. Pakkinn inniheldur fjölvítamín, Omega 3-6-7-9 hylki og vítamín C og sink.

Á meðan á hreyfingu stendur er mikilvægt að líkaminn tapi ekki of miklum vökva og nauðsynlegum efnum. Hydrate hentar því vel með allri hreyfingu því það bindur vökva í líkamanum á náttúrulegan hátt og endurnýjar nauðsynleg efni sem tapast þegar við svitnum.

Að æfingu lokinni er frábært að nota Relax. Þetta er róandi og slakandi drykkur með magnesíum og kalki sem flýtur endurbata vöðvanna.

Starfsfólk Heilsuhússins veitir nánari upplýsingar um þessa skemmtilegu vörulínu.

Á þessum árstíma fara margir að hugsa sér til hreyfings og skella sér í líkamsrækt af einhverju tagi. Sumir eru alltaf iðnir við kolann og stunda sína hreyfingu af kappi allt árið. Aðrir taka góðar skorpur og þá eru haustin oft sá tími sem margir velja til að koma sér í gang í líkamsræktinni. Hvorum hópnum sem fólk tilheyrir þá er ávallt jafn mikilvægt að huga vel að mataræði og næringu. Þetta þarf allt að fara saman svo vel sé. Gamla klisjukennða samlíkingin um að við keyrum ekki bíl á röngu eldsneyti á



Inga Kristjánsdóttir
næringarþerapisti
skrifar

alltaf vel við. Líkaminn þarf einfaldlega á réttri næringu að halda til að vinna vel, alveg sama hvert verkefnið er og hversu mikið við leggjum á hann.

INGA VEITIR FRÍA RÁÐGJÖF Í HEILSUHÚSINU Í HVERRI VIKU, ALLA MIÐVIKU- OG FIMMTUDAGA. SJÁ NÁNAR Á FACEBOOK.

Í sumarlok



Vandaðu valið

Margir fá þá snilldarhugmynd að fara að nota próteinduft og fæðubótarefni sem eiga að stytta leiðina til árangurs og lofa sölumenn þessara vara oft miklum og fljótfergnum árangri. Það má með sanni segja að það eru til ótal framleiðendur og vöruflokkar sem eiga að höfða til líkamsræktarfólks. Þessar vörur eru auðvitað af mjög misjöfnum gæðum svo vægt sé til orða tekið. Í mínum fyrirllesturum í gegnum tíðina hef ég gjarnan tekið þetta aðeins fyrir og bent fólki á að kannski sé það að kaupa sér vörur sem eru einfaldlega mjög dýrar, blandaðar óæskilegum aukaefnum, jafnvel unnar úr erfðabreyttu hráefni og geta hreinlega gert meiri skaða en gagn. Það er til dæmis mjög algengt að í próteindufti sé sykurlaus af einhverju tagi og jafnvel gervisykur. Eigum við ekki bara að kalla þetta því nafni sem það á skilið? Dýrt dras! Svokölluð próteinstykkir eru einnig drekkhlaðin sykri og í þeim er oft mjólkurprótein (casein) sem getur auðveldlega valdið óþols-einkennum hjá mörgum. Einnig eru bragð og litarefni algeng og oft á varan í raun ekkert skilt við fæðu! Sem betur fer eru einnig á markaðnum mjög góðar vörur sem geta svo sannarlega hjálpað okkur til betri heilsu og uppbyggingar. Í dag er hægt að fá hágæða prótein

úr hinum ýmsu hráefnum sem henta vel í ljúffenga próteindrykki. Þá er ég að tala um hreina, jafnvel lífræna vöru án allra aukaefna og ætti hver að geta fundi það sem hentar honum. Í boði eru til dæmis hrisgrjóna-, bauna-, hemp- og mysuprótein. Margir vilja einmitt leggja áherslu á að neyta próteina sem unnin eru úr jurtaríkinu og er það hið besta mál. Fleiri þola þau vel og þá geta grænmetisætur, vegan og hráfæðisfólk líka fundið eitthvað við sitt hæfi.

Eitthvað fyrir alla

Að mínu mati eru þó fleiri en líkamsræktarfólkið sem gætu haft gagn af því að auka próteinneysluna. Þar má nefna þá sem þjást af lífsstíllsjúkdómum eins og sykursýki og öðrum bólgu-sjúkdómum. Einnig erum við

konurnar oft gjarnar á að gleyma að huga að próteinneyslunni en missum okkur í endalaust súpu og brauðát. Við ætlum okkur að borða svo létt og hollt, en áttum okkur ekki á nauðsyn þess að fá gæðaprótein í okkar kvennakroppa. Við konurnar þurfum svo sannarlega á því að halda, ekki síður en karlpeningurinn.

Hvað sem öllu líður, þá er hófleg hreyfing alltaf af hinu góða en ef gleymist að huga að mataræðinu þá lætur árangurinn oft á sér standa. Verum líka dugleg að hlusta á líkamann, ofkeyrum okkur ekki og tökum eftir hvernig okkur líður. Líkaminn lætur okkur nefnilega yfirleitt vita ef hann er ósáttur, en oft langar okkur bara alls ekki að hlusta.



Femmenessence og Revolution

Styður við og kemur jafnvægi á eigin hormónaframleiðslu án þess að vera hormón



Revolution Macalibrium

Fyrir karlmenn á öllum aldri:

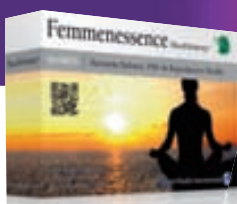
- Eykur orku og úthald
- Auðveldar þyngdarstjórnun
- Styður kynferðislega virkni
- Styður hjarta- og æðakerfið
- Styður við frjósemi og grundvallarheilbrigði



Femmenessence MacaLife

Fyrir konur eftir fertugt og þær konur sem finna fyrir breytingaskeiðseinkennum:

- Dregur úr hitakófum og nætursvita
- Eykur orku og úthald
- Eykur beinþéttni
- Dregur úr perringi, léttir lund og bætir svefn



Femmenessence MacaHarmony

Fyrir konur á barneignaldri Hjálpar til við að:

- Jafna hormónasveiflur
- Koma jafnvægi á tíðahringinn
- Draga úr sársaukafullum blæðingum
- Draga úr fyrirtíðaspennu
- Styður við frjósemi og grundvallarheilbrigði



Femmenessence MacaPause

Ætlað konum eftir tíðahvörf:

- Dregur úr hitakófum og nætursvita
- Eykur orku og úthald
- Eykur beinþéttni
- Léttir lund og bjartsýni og bætir svefn
- Dregur úr leggangaþurrki

20%
AFSLÁTTUR
í Heilsuhúsinu
í september

Fæðubótarefni úr Macarót – 100% náttúruleg vara með lífræna vottun

Inniheldur hvorki soja (ísóflavona) né mulin hörfræ

Við erum á facebook

Natural Health International

NÝTT



LAVERA NEUTRAL OG BABY NEUTRAL

EINNIG Í NEUTRAL LÍNUNNI:

Face Cream, Face Fluid, Body Lotion, Handcream, Baby Protection Cream, Baby Shampoo og Baby Skin Oil

www.lavera.de

VINSÆLUSTU MATVÖRUR HEILSUHÚSSINS

Að þessu sinni skoðum við söluhæstu matvörunar hjá okkur. Það er kannski ekki á allra vitund en í Heilsuhúsinu er mikið úrval af lífrænum hágæðavörum fyrir alla.



1. RAUÐ LÍFRÆN EPLI

Mest selda matvaran í Heilsuhúsinu. Engin furða enda lífræn, safarík og ljúffeng. Gott úrval er af öðrum lífrænum ávöxtum og grænmeti.

2. BRAUÐIN FRÁ BRAUÐHÚSINU

Frábært úrval af þessum ljúffengu og lífrænu brauðum frá Brauðhúsinu, m.a. súrdeigsbrauð, glútenfrí brauð, kubba o.fl.

3. HÖFRÆOLÍAN FRÁ BIOZENTRALE

Rík af Omega 3 fitusýrum en einnig eru í henni Omega 6 og 9. Fitusýrurnar halda líkamanum mjúkum, æðakerfinu einnig og stoðkerfinu, húðinni og hárinu. Munið að geyma í kæli!

4. CHIA FRÆIN

Ekkert lát er á vinsældum þessarar ofurfæðu. Full af prótínum, trefjum, fitusýrum og andoxunarefnum. Góð í grauta og búst eða ein sér.

5. GLUTEIN FREE WHITE FLOUR

Glúten frítt hveiti frá Doves Farm sem hentar í allan bakstur.

6. EPLAEDIK YGGDRASILL

Ósigtað og lífrænt eplaedik sem hentar til að hreinsa kerfið, losa vatn, laga meltinguna eða í matargerðina.

7. SÖL

Lífrænt sjávarsælgæti fullt af steinefnum og ríkt af jöði. Djóðlegt og gott - og rýkur út hjá okkur eins og heitar lummur!

8. STEVÍA SWEETLEAF SÆTUEFNI

Frábært í mat og drykk, hentar fyrir sykursjúka og aðra sem vilja forðast sykurlausu. Kemur í dropum og dufti, bragðlaust og í ýmsum bragðtegundum.

9. BIOTTA RAUÐBEUÐJÚS

Flottur fyrir íþróttafólk og þá sem stunda reglulega hreyfingu. Getur bætt súrefnisupptöku blóðsins og er hrein snilld fyrir þá sem þjást af járnskorti.

10. TURMERIK KRYDD FRÁ SONNENTOR

Hentar bæði í mat og drykk. Er bólgueyðandi, gott fyrir heila og taugakerfi og stuðlar að góðri lifrarhreinsun. Eitt heitasta kryddið í dag.

PULSIN - GLÆNÝTT Í HEILSUHÚSINU

FRÁBÆR PRÓTEIN!

Heilsuhúsið hefur hafið sölu á hinum frábæru Pulsin vörum sem hafa farið sannkallaða sigurför um Evrópu að undanfögnu. Pulsin próteinið er einstakt í sinni röð og öðruvísi en annað prótein á markaðnum. Pulsin eru lífrænar, sykurlausar, glúteinlausar og mjólkurlausar vörur, sem fást bæði í dufti og í hentugum stykkjum sem gott er að hafa við hendina.



Próteinduftið frá Pulsin er auðmeltanlegt og náttúrulegt prótein án allra aukefna eða bragðefna. Það hentar vel til að bæta mataræði sitt af mörgum ástæðum t.d. til að grenna sig, til vöðvauppbyggingar og líkamsmótunar, til að styrkja ónæmiskerfið og til að koma reglu á blóðsykurinn. Próteinduftið frá Pulsin er einfalt að nota í margskonar drykki en einnig í flestar gerðir matreiðslu eða bakstur. Í Pulsin duftlinunni eru hampprotein (Hemp) og mysuprotein (Whey) en einnig baunaprotein (Pea) og hrisgrjónaprotein (Rice) sem er alveg einstakt.

Prótein stykkinn frá Pulsin innihalda eingöngu 100% náttúruleg hráefni, sem gerir þessa vöru einstaka. Hún hentar því flestum sem velja eða þurfa að vera á grænmetisfæði, án glúten og viðbættis sykurs. Pulsin stykkinn eru einnig fullkominn orkugjafi fyrir íþróttamenn, líkamsræktar fólk, göngugarpa, golfara og alla aðra sem stunda reglulega hreyfingu. Stykkinn eru frábært, bragðmikið og gott millimál fyrir alla þegar orkuna þrýtur og sykurlöngunin heillist yfir fólk. Stykkinn fást í sex ómótstæðilegum bragðtegundum.

Starfsfólk Heilsuhússins gefur nánari upplýsingar um þessar skemmtilegu vörur.



Bio-Kult®

Candéa®



10% afsláttur

Femarelle®

Laus við verkjalyfin - þvílíkur munur

Ég las um að Femarelle myndi slá á einkenni tíðahvarfa hjá konum og ákvað því að prófa.

Ég taldi að ég væri að fá liðagigt, þar sem ég var orðin svo aum í liðum og mér var alltaf illt í höndum og fingrum og notaði verkjalyf til að lina þjáningarnar.

Eftir að ég byrjaði á Femarelle, þá fann ég fljótlega að mér leið mun betur í liðunum. Eftir rúmlega viku notkun, þá voru verkirnir að mestu horfnir og mér líður mjög vel í öllum liðum og vöðvum og má segja að ég þurfi ekki að nota verkjalyf lengur.

Að auki þá sef ég mun betur, hvílist líka mjög vel þegar ég sef.

Það er allt annað líf eftir að ég byrjaði að nota Femarelle, ég mæli með því við vinkonur mínar og hvet allar konur til að prófa!

Kolbrún Jóhannesdóttir

Femarelle

- Er öruggur kostur fyrir konur.
- Slær á óþægindi ss.
 - o Höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum.
 - o Þéttir beinin.
 - o Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef.
- Náttúruleg lausn, inniheldur Tofu þykkni og Flaxceed duft.
- Inniheldur engin hormón eða Ísóflavóníða.
- Staðfest með rannsóknum síðustu 13 ár.



Sigríður Jónsdóttir

Ég mæli með Bio Kult Candéa fyrir skjólstæðinga mína

Síðustu ár hef ég lagt mikla áherslu á að vera í jafnvægi, með góða orku og einbeitingu í lífi og starfi. Eitt af því sem ég tel skipta miklu máli í því samhengi er jafnvægi í líkamanum og góð flóra. Í gegnum tíðina hef ég því lagt áherslu á að taka inn góða gerla til að viðhalda jafnvæginu og orkunni og hef prúfað þá allra bestu hér á markaðinum hverju sinni.

Mér finnst Bio Kult Candéa vera skjótvirkasta varan sem ég hef prúfað hingað til og mæli með Bio Kult fyrir skjólstæðinga mína sem gjarnan eru að glíma við ójafnvægi í lífi sínu og hefur varan reynst þeim vel og með góðum árangri.

Sigríður Jónsdóttir, ADHD markþjálfari og Áfengis og vímuefnaráðgjafi (ICADC)



Safabar Heilsuhússins

Safabar Heilsuhússins er eini lífræni safabarinn á landinu. Við keppumst við að bjóða eingöngu uppá lífrænt hráefni fyrir safana okkar enda eru þeir allir stútfullir af næringarefnum og flottri orku.

Í tilefni Heilsufrétta þá bjóðum við upp á þrjú nýja drykki á safabarnum; einn safi og tvo þeytinga. Við höfum lengi viljað bjóða viðskiptavinum okkar gómsæta próteinþeytinga og er sá draumur að rætast.

Súkkulaðiþeytingurinn, **Súkkulaðisjarmi**, er algjört lostæti og á sama tíma súperfæða og máltíð í einu glasi. Til þess að gleðja bragðlaukana enn frekar notum við Stevíu súkkulaðidropana til þess að gefa hráa kakóinu dýpra súkkulaðiþragð og hafa tilraunasmakkararnir okkar allir emjað af gleði! Súkkulaðisjarminn er ekki bara svakalega bragðgóður heldur fullur af súperfæði, eins og chia fræum, hemp próteini, hráu kakói, avokado og nýkrestum eplum.

Hinn þeytingurinn okkar, **Ofurhetjan**, er dásamlegur fyrir alla þá sem vilja dúndurorku út daginn og er hann stútfullur af góðum fitum og næringu. Í honum eru einnig chia fræ og hamp-prótín, hveitigras, engifer, epli og pera. Dykkt upp með kókos-drykkjarmjólk.

Græna dýrðin er viðbót í fersku nýkrestu djúsunum, frábær safi þegar á að afeitra líkamann og hressa ónæmiskerfið. Í honum er lífræn agúrka, lífræn epli, lífræn paprika, lífrænn engifer, lífræn límóna og hveitigras.

Komdu í næsta Heilsuhús og prófaðu nýju safana okkar - eða einn af þessum gömlu góðu.

FRAMHALD AF FORSIÐU:

Því aftur yfir í FB og útskrifaðist þaðan af nýmálbraut. Eftir útskrift þá var ástríðan fyrir matargerð enn til staðar en mig langaði í háskólanám og hafa matargerðina sem áhugamál. Foreldrar mínir eru báðir viðskiptafræðingar og vildi ég læra eitthvað annað en þau. Ég

Það var ekki fyrr en ég komst til New York sem ég fór alvarlega að hugsa um matreiðsluna aftur.

prófaði því nokkrar námsleiðir í Háskóla Íslands en á endanum féll eplið ekki langt frá eikinni og valdi ég viðskiptafræðina á endanum. Góðærið var í hámarki þegar ég kláraði námið og fékk strax vinnu í banka eins og margir á þessum tíma. Ég fann þó að það átti ekki alveg við mig að sitja fyrir framan tölvu allan liðlangan daginn.

Matreiðsla á Manhattan

Ég flutti síðar til Flórída í Bandaríkjunum en það var ekki fyrr en ég komst til New York sem ég fór alvarlega að hugsa um matreiðsluna aftur. Flórída er tiltölulega fátækleg matarmenningarlega séð en New York er algjör suðupottur. Ég greip því tækifærið og skellti mér í frábæran skóla á Manhattan sem heitir The French Culinary Institute. Í skólanum eru eru æðislegir kennarar sem ég lít mikið upp til. Einn kennarinn minn er til að mynda sérhæfður í listinni að salta, reykja og þurrka kjöt (e. charcuterie) og finnst mér ómetanlegt að hafa fengið að læra hjá honum og fengið að kynna þessu handbragði. Á meðan náminu stóð fékk ég vinnu á veitingastaðnum ABC Kitchen og þar kviknaði hjá mér mikill áhugi á nánnum tengslum kokka og bænda. Yfirkokkurinn fór reglulega á bændamarkaðinn á Union Square, sem er steinsnar frá veitingastaðnum, til að kaupa inn og því var hráefnið alltaf eins ferskt og það gat mögulega orðið. Gott og ferskt hráefni er nefnilega alltaf grunnurinn að hollri og góðri máltíð.

Frá Manhattan í Árdal

Þetta gerðist allt nokkuð hratt. Ég var í fríu hér á landi og hitti Guðna Páll Sæmundsson, leikstjóra þáttanna og Bryndísi Geirsdóttur, framleiðanda, í veislu hjá sameiginlegri vinkonu okkar. Við byrjuðum að spjalla um íslenskan mat og matarmenningu og á endanum vörpuðu þau fram hugmyndinni að þáttunum og spurðu hvort ég vildi taka þátt í þessu ævintýri með þeim. Til að byrja með var ég ekki svo viss og fór aftur til New York en við höldum þó sambandi og ræddum hugmyndina af og til. Einn daginn hugsaði ég með mér að ég fengi ekki svona tækifæri aftur og sagði upp í vinnunni daginn. Tveimur vikum síðar var ég kominn til landsins og skömmu seinna upp í Árdal í tökur.

Ferlið er fallet

Við vorum þarna þrjú saman í heilt ár og var þetta lærdómsríkur og skemmtilegur tími fyrir okkur öll. Þar gafst mér einstakt tækifæri til þess að kynna hráefninu og vera með puttana í öllu ferlinu. Það er ómetanleg reynsla fyrir mig að hafa matreitt úr grænmeti sem ég sáði sjálfur fyrir, vinna kjöt af skepnu sem ég hlúði að í heilt sumar og búið til osta úr mjólk frá minni

Við þurfum að muna að matur er menning og órjúfanlegur hluti af arfleið okkar og samfélagi.

eigin kú. Mér finnst að við séum mörg hver komin alltof langt frá þessu ferli og uppruna hráefnisins. Margir vilja helst ekki hugsa um lambið og steikina í sömu andrá, eins og þau hafi ekkert með hvort annað að gera. Þessu þurfum við að breyta og sjá fegurðina í þessu ferli. Þetta er hluti af því að bera virðingu fyrir matnum og vera meðvitaður um hvað maður lætur ofan í sig.

Matur er menning

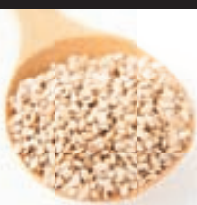
Mér finnst þó að það hafi orðið vakning eftir efnahagshrunið. Fyrir hrun voru margir komnir í eitthvert aðkeypt neyslumynstur en nú virðast fleiri hafa áhuga á



uppruna matarins, menningarlegu gildi hans og taka ríkari þátt í ferlinu. Matur, vinnsla hans og neysla er mjög félagslegt fyrirbæri sem færir okkur saman sem einstaklinga. Fjölskyldur og vinir koma saman til að taka slátur, rækta matjurtagarð, halda matarboð eða einfaldlega að borða morgunmat saman. Við þurfum að muna að matur er menning og órjúfanlegur hluti af arfleið okkar og samfélagi.

Framundan

Okkur langar endilega að halda þáttagerðinni áfram en við eigum eftir að skipuleggja næstu skref. Við viljum halda áfram á þessari braut og fjalla ekki eingöngu um uppskriftirnar heldur einnig um hráefnið, upprunann og menninguna í kringum mat. Höfum í huga að allir njóta betur þess matar sem þeir hafa átt ríkan þátt í að skapa.



Volgt kínóasalat - með léttsteiktu grænmeti

INNIHALD

1 bolli kínóa (quinoa), skolað og þurrkað á viskustykki
1 1/2 bolli vatn
Salt og nýmalaður pipar
3 msk. ólífuolía
1 lítið fennel, kjarninn fjarlægður og skorið í þunnar sneiðar
250 gr sojabauur, skáskornar í tígla
100 gr mjúkur geitaostur, skorinn í teninga
1/2 bolli ferskt, saxað kóríander
4 msk. jómfrúarolía
2 msk. hvítvínssedik

LEIÐBEININGAR

Durrstið kínóa í stórum potti við miðlungsháan hita í um 5 mínútur. Bætið við vatni og fjórðungsteskeið af salti og hrærið í. Setjið lok á pottinn og náðið upp suðu á vatninu. Lækið þá hitann og látið malla í um 12 mínútur eða þar til vatnið hefur að mestu gufað upp. Dreifið kínóanu á hreina bökunarplötu og látið kólna á meðan grænmetið er steikt.

Hitið 2 matskeiðar af ólífuolíu í stórra pönnu við miðlungsháan hita. Bætið fenneli á pönnuna, saltið og piprið og steikið það í um 6 mínútur eða þar til það er orðið gullbrúnt og mjúkt en samt örllítið stökkt. Setjið fennelið til hliðar.

Bætið við matskeið af olíu á pönnuna og steikið snjóbaunir í skamma stund þar til þær eru léttbrúnaðar og enn stökkar undir tönn, um 3 mínútur.

Hrærið saman jómfrúarolíu og hvítvínssedik í stórra skál ásamt salti og pipar. Bætið við kínóa, fenneli, snjóbaunum, ristudum sólblómafræjum, geitaosti og kóríander. Hrærið öllu vel saman og bragðið til með salti og pipar.



Norðurkrill

– eitt öflugasta form af Omega 3 fitusýrum



Einstakt tækifæri til að efla einbeitingu og byggja upp hjarta, æða- og ónæmiskerfið fyrir haustið og komandi vetur!

NORÐURKRILL, ein hreinasta og ómengaðasta Omega 3 fitusýra úr hafinu, er unnin úr Krill sem er svif (Ljósátulýsi) veitt í suðurskautshafinu og inniheldur náttúrulegt ofur andoxunarefni sem er talið vera eitt það öflugasta sem völ er á. Það sem gerir krillolíuna frá NORÐURKRILL einstaka og öfluga fyrir utan að vera D-vítamín-bætt er að fitukeðjurnar í Krillinu eru fosfórlípið sem er mjög auðþupptakanlegt fyrir líkamann og einstak-

lega áhrifaríkt og telja margir helstu lífstílsfrömuðir að 1 hylki á dag sé hæfilegur dagskammtur en gott er að hlaða upp líkamann í byrjun með því að taka 2 hylki á dag og viðhalda skammtinum með 1 hylki.

Norðurkrill fyrir heila, hjarta, húð, bein og betri heilsu

Samkvæmt rannsóknum hefur inntaka á Omega 3 fitusýrum sýnt fram á mikinn heilsufarslegan ávinning. Fitusýrurnar eru taldar góðar fyrir hjarta- og æðakerfið, bæta einbeitingu og hafa styrkjandi áhrif á heila og taugakerfið. Margir vitna um betri líðheilsu, einnig hafa þær góð



2 FYRIR 1

áhrif á blóðsykursjafnvægið sem er lykilatriði fyrir þá sem vilja komast í kjörþyngd og þá sem hafa of hátt kólesteról. Að auki efla og styrkja Omega 3 fitusýrurnar lífrarstarfsemina, hafa góð áhrif á teygjanleika húðarinnar, vinna gegn öldrun og virka sem jafnvægisstillir fyrir lundina svo eitthvað sé nefnt.

Nú er einstakt tækifæri til að tryggja sér þetta frábæra efni. **Þú kaupir 1 pakka og færð annan í kaupbæti!** Aðeins í verslunum Heilsuhúsanna frá 29. ágúst til 10. september ef birgðir endast.

Ekki þarf að hafa áhyggjur af uppþembu og vondu eftirbragði þegar Krillið er tekið inn. **Frekari upplýsingar inn á www.gengurvel.is**

Velur þú það besta fyrir barnið þitt?

Heilsuhúsinu er sönn ánægja að bjóða til sölu Derma Eco barnalínuna sem er lífrænt vottuð, astma og ofnæisprófuð og með umhverfisvottun Svansins.

Hefur þú hugleitt hversu mikilvægt er að nota hreinar húðvörur á barnið þitt? Í dag er ofnæmi og óþol orðið allt of algengt og hafa fjölmargir fengið bót með því að nota hreinar húðvörur og þá síðast en ekki síst á mikilvægasta fólkið; börnin okkar. Derma húðvörurnar eru hreinar og mildar vörur fyrir barnið þitt alveg frá byrjun.

Mildar og hreinar vörur og vottanir sem hægt er að treysta!

Húð barna er viðkvæm og fínleg. Þess vegna eru Derma Eco baby vörurnar einstaklega mildar og án allra ilm- og litarefna og án allra óæskilegra efna sem dregur úr hættu á útbrotum og exemi. Dönsku astma og ofnæmissamtökin hafa vottað um ágæti Derma Eco baby, þær eru Svansmerktar og einnig vottaðar af ECOSert sem er eitt af virtustu lífrænu vottunum í dag.

Það besta fyrir börnin, framtíðarinnar vegna!

Frekari upplýsingar á www.gengurvel.is

DERMA ECO BARNALÍNAN



Baby sjampó/baðsápa

Milt og gott í baðið inniheldur aloa vera sem tryggir raka og mýkt.

Verð 1.043 kr.

Baby krem

Einstakleg milt og rakagefandi fyrir viðkvæma húð barnsins. Inniheldu Aloa vera og nærandi olíur sem öll fjölskyldan getur notað.

Verð 1.007 kr.

Baby salvi

Mildur raka fráhrindandi salvi sem gott er að bera kringum munn og á bleyjusvæði. Salvinn tryggir samt sem áður að húðin andi og nærast.

Verð 1.104 kr.

Baby olía

Mild, ilmefnalaus og frábær í baðið hjá allri fjölskyldunni. Gott að nudda litla kroppa með olíunni.

Verð 1.040 kr.

Derma baby wet wipes

„Mildustu og bestu blautklútarnir“ sem gott er að nota hvort sem er á andlit, hendur eða litla bossa. Engin aukaefni og ertir ekki.

(64 klútar)

Kynningverð 867 kr.

28. ágúst - 10. sept.



Einbeitt og hraust inn í veturinn



Með lækkandi sól er mikilvægt fyrir okkur að huga vel að þeim vítamínnum og bæti-efnum sem okkur eru nauðsynleg í kroppinn á löngum vetri hér á norðurslóðum.

Þegar sól er lágt á lofti nær D-vítamín ekki að myndast í húðinni og því er D-vítamín taka nauðsynleg. Gildir þetta jafnt um börn sem fullorðna og hjá Heilsuhúsinu er að finna fjölda af frábærum vörum sem innihalda kröftugt og gott D-vítamín. Fjölvítamínin eru einnig nauðsynleg til þess að byggja upp ónæmiskerfið og búast hraustlega til varnar fyrir kvef- og flensutíð vetrarins. Þegar vetur gengur í garð er einnig mikilvægt að huga vel að húðinni vegna veðrabreytinga og þá einkum þegar fer að kólna í veðri. Þá er eyGLÓ frá Sóley Organics tilvalið krem fyrir veturinn. Það nærir húðina og kallar fram náttúrulegan ljóma hennar. eyGLÓ inniheldur einstaka blöndu af kvöldvorrósarolíu og handtúndum villtum íslenskum jurtum sem næra, mýkja og hafa róandi áhrif á húðina ásamt því að gefa raka.

Við í Heilsuhúsinu hugum sérstaklega að börnunum nú þegar skólagangan er framundan og þá er um að gera að hafa í huga næringar- og bæti-efni sem henta minni og einbeitingu vel. Fyrir hressa krakka og unglina mælum við svo sérstaklega með Kid Zinc frá Animal Parade, en mikilvægi þess að taka sink í formi bæti-efna verður okkur sífellt augljósara. Sink gegnir hlutverki við skiptingu og starfsemi fruma og er því mikilvægt fyrir eðlilegan vöxt og þroska í bernsku og á unglingsárum.

Fyrir krakkana má ekki gleyma lífrænu Kalibio söfunum og kreistimatnum sem er tilvalinn í nestisboxið, enda um að ræða vöru sem er sérhönnuð fyrir börn allt að 12 ára aldri. Fyrir eldri námsmenn og alla sem vilja hafa einbeitinguna í góðu lagi mælum við með Solaray og Efalex. Solaray phosphatidylserine er sérstaklega gott fyrir minni og einbeitingu og

hjálpur þér að viðhalda heilbrigði heilans og skerpa athyglisgáfunna. Það er því tilvalið fyrir þá sem ætla sér að vera einbeittir í vetur. Hið sama má segja um Efalex sem er byltingarkennt bæti-efni, sérstaklega framleitt til þess að efla virkni augna og heila. Efalex er sett saman úr hreinni kvöldvorrósarolíu og túnfiskolíu sem innihalda þrjár mikilvægar fitusýrur: Docosahexaenoic sýru (DHA), arachidonic sýru (AA) og gamma línólsýru (GLA sem líkaminn umbreytir í AA fitusýrur) ásamt tveimur öflugum andoxunarefnum, E-vítamíni og tímíani olíu, sem vinna saman að verndun fitusýranna.

Það er því að ýmsu að huga fyrir veturinn og um að gera að koma við hjá Heilsuhúsinu og fá ráðleggingar um það hvað hentar hverjum og einum best.

UPPÁHALDS VÖRURNAR MÍNAR!



Kristín Jónsdóttir er umsjónarmaður Heilsuhússins Smáratorgi. Kristín er búin að starfa í Heilsuhúsinu í um 20 ár og er alveg með það á hreinu hvaða vörur eru uppáhaldsvörurnar hennar. Þó tekur Kristín fram að erfitt hafi verið að takmarka sig við fimm vörur.

Beyond Green duftið frá Udo's Choice er fullt af trefjum og góðum fitusýrum. Þetta er svona ekta græn fæða sem hentar vel í bústið.

Ég verð að nefna **Q-10 hylkin frá Heilsu**. Q-10 er gott fyrir hjartað og uppbyggingu frumna í líkamanum. Sérstaklega gott þegar við eldumst!

Magnesium töflurnar frá Higher Nature tek ég líka með þar sem Magnesium er svo gott fyrir vöðvana, hefur róandi áhrif og virkar t.d. mjög vel fyrir þá sem eru með fótaóeirð eða sinadrátt.

Weleda Body Lotion, Sea Buckthorn er frábært body lotion. Það er mjög gott fyrir þurra húð og er endurnærandi og má segja að viðhaldi raka húðarinnar. Lífrænt og gott.

Að lokum, eftir mikla umhugsun, nefni ég **Episilk Serum frá Heilsu**. Með hyaluronic sýru sem hjálpar húðinni í andliti að viðhalda raka og heldur henni ferskri. Frábær vara.



Enn betri búð í Smáratorgi

Það er óhætt að segja að Heilsuhúsið í Smáratorgi hafi gengið í gegnum gagngerar breytingar í vor og sumar. Búðin var flutt um nokkra metra í nýtt pláss og um leið varð hún önnur verslun Heilsuhússins til að fá algerlega nýtt útlit.

Heilsuhúsið er búin að vera í Smáratorgi síðan 1998, eða í um 15 ár, og hafði búðin verið nánast óbreytt allan þann tíma, þannig að það var kannski kominn tími á smá andlitslyftingu. Kristín Jónsdóttir hefur veitt búðinni forstöðu undanfarin ár og tók þátt í breytingunum. „Markmiðið með breytingunum var að gera búðina skipulagðari og aðgengilegri fyrir viðskiptavinum okkar. Við eigum traustan og tryggan kunnahóp sem verslar reglulega hjá okkur og eftir breytingu erum við farin að sjá ný andlit, sem er afar ánægjulegt. Við hjá Heilsuhúsinu höfum ávallt lagt áherslu á góða þjónustu og ráðgjöf um vörurnar sem fást hjá okkur. Við erum mjög ánægð með breytingarnar á búðinni og við finnum að viðskiptavinurinn er sama sinnis“ segir Kristín enn fremur.

En hver hefur þróunin verið á undanförunum árum varðandi viðskiptavininn? „Mér finnst hafa orðið breyting á hugsunarhætti landans eftir hrun. Fólk er meira að hugsa um heilsuna og er oft búin að kynna sér vörurnar og virkni þeirra áður en það kemur í búðina til okkar. Það má segja að fólk sé meðvitaðra um eigin heilsu og mataræði og nauðsyn þess að hugsa vel um líkamann.“

Kristín stendur ekki ein vaktina í Heilsuhúsinu Smáratorgi því með henni er vaskur hópur. Þær Anna Káradóttir, María Rós, Helga Rós og Sigríður Lára veita einnig viðskiptavinum Heilsuhússins í Smáratorgi ráðgjöf og leiðbeiningu um val á vörum. Þá dettur Inga Kristjánsdóttir næringarfræðingur einnig stundum inn og veitir viðskiptavinum ókeypis ráðgjöf.

Að lokum vill Kristín taka fram að allir eru velkomnir í Heilsuhúsið Smáratorgi. „Við tökum vel á móti öllum sem koma inn um dyrnar hjá okkur“ segir hún brosandi.

Heilbriggt hár á náttúrulegan hátt!

Weleda hárvörurnar eru unnar úr þremur ólíkum korntegundum, hirsí, hveiti og höfrum. Korn vex í frjóum jarðvegi og til að hárið verði fallegt, þarf hársvörðurinn að vera heilbrigður. Í samhljómi við mann og náttúru. www.weleda.is

Útsöluastaðir Weleda eru heilsuverslanir og apótek um allt land www.facebook.com/weleda.island

Námskeið á næstunni í Heilsuhúsinu

INGA KRISTJÁNSDÓTTIR

Næringarþerapisti D.E.T.

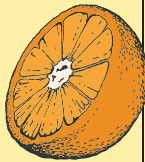
Viltu breyta mataræðinu til batnaðar á einfaldan og öfgalausan hátt?

3. sept. og 1. okt. í Heilsuhúsinu Lágmúla 5 Kl. 18.30 - 21.00

Verð 4.900 kr.

Innfalinn eru námsgögn og uppskriftamappa.

Skráning og upplýsingar: í síma 899 5020 og á inga@inga.is



GUÐRÚN BERGMANN

Viltu takast á við bólgur og liðverki á náttúrulegan máta?

29. ágúst og 17. október í Heilsuhúsinu Lágmúla 5

17. september í Heilsuhúsinu Selfossi

24. september í Heilsuhúsinu Keflavík

Kl. 18.30 - 21.00

Betri húð - unglegra útlit

4. september og 22. október í Heilsuhúsinu Lágmúla 5

5. nóvember í Heilsuhúsinu Selfossi
14. nóvember í Heilsuhúsinu Keflavík

Kl. 18.30 - 21.00

Viltu takast á við sykurfiknina

19. september Heilsuhúsið Lágmúla 5 Kl. 18.30 - 21.00

Verð á námskeiðin 4.900 kr.

Innfalinn eru námsgögn með ítarlegum upplýsingum.

Skráning og upplýsingar:

ung@gudrunbergmann.is og www.ungaollumaldri.is

ANNA RÓSA

Íslenskar lækningajurtir

30. september í Heilsuhúsinu Lágmúla 5

Kryddnámskeið

7. október í Heilsuhúsinu Lágmúla 5

Smyrslanámskeið

14. október í Heilsuhúsinu Lágmúla 5

Tímasetning námskeiða kl. 19.30-21.30

Verð 4.900 kr.

Skráning og upplýsingar:

í síma 662 8328

og á annarosa@annarosa.is

STEFANÍA S. ÓLAFSDÓTTIR

Blómadropar til heilsubótar

5. september í Heilsuhúsinu Lágmúla 5 kl. 19.30 - 22.30

Verð 5.900 kr.

Innfalinn námsgögn og allir fá blómadropa með sér heim.

Skráning og upplýsingar:

í síma 868 2880 og á nyjaland@gmail.com



Góðar fitur eru undirstaða góðrar heilsu!

Á síðustu misserum hafa margir vaknað til vitundar um neyslu á fitu og mikilvægi hennar. Margir eiga það til að skera niður fitu-neyslu þegar taka á til í mataræðinu en það er vægast sagt vandmeðfarin leið.

Það er auðvitað gott að skera niður neyslu á slæmri fitu, sem gjarnan er kennd við skyndibita og rusfæði, en alls ekki að sneiða hjá góðri fitu og því þarf að muna að borða gæða olíur, hnetur, fræ og slíkt. Sem dæmi má nefna góðar kaldpressaðar olíur eins og ólífuolíu, hörfræolíu eða hempoíu. Þær má allar nota út á salat og yfir mat og gera þær hann auk þess enn gómsætari og hollari en ella. Chia, graskers, sólblóma og sesamfræ eru sniðdar uppspretta gæða fitu,

próteina og trefja sem gaman er að nota í matseldina. Kókosolía er t.d. frábær valkostur, en hana má nota til steikingar, á hafragrautinn og jafnvel á húðina. Einnig má nefna avokadó, sem er dásamleg næring og inniheldur mikla og góða fitu. Líkaminn þarf einfaldlega á fitu að halda og vinnur ekki eðlilega ef hana vantar. Góð fita er til dæmis nauðsynleg til að líkaminn geti brennt umframfitu! Margir velja þann kostinn að taka inn gæða olíur í skeiðavis eða hylkjum og er það hið besta mál. Þá er líkamanum tryggður sá skammtur af lífsnauðsynlegum fitusýrum (omega 3 og omega 6) sem hann þarfnast. Í því samhengi er sérstaklega ástæða til þess að benda á gæðavörurnar frá Udo's Choice sem samanstanda af afar næringargóðum og vönduðum olíum.



lífrænt fyrir húð & hár

TILEINKABU PÉR HEILBRIGÐARI

& LÍFRÆNNI LÍFSSTÍL

Green People eru margverðlaunaðar lífrænar snyrtivörur í dömu-, herra-, unglínga- og barnalínu. Þegar þú notar Green People ert þú sannanlega að nota hreina náttúrulega vöru og ert skrefi nær lífrænum lífsstíl fyrir þig og fjölskyldu þína.

Green People fæst m.a. í öllum verslunum Heilsuhússins, Heilsutorgi Blómavals, Víði Garðabæ og Heimkaup.

Green People vörurnar eru ekki prófaðar á dýrum og innihalda aldrei Sodium lauryl/laureth sulphate, parabens, phthalates, propylene glycol, alcohol (ethyl alcohol, ethanol) & petrochemicals



Sala og dreifing: Ditto ehf. Smeiðuvogi 4, Kópavogi

www.facebook.com/GreenPeopleIceland

GREEN PEOPLE
Organic Lifestyle

ÁN MSG



POTTAGALDRAR

fyrir
góðan mat

ÁN ALLRA AUKAEFNA



30%

YOGI - laus te

Gómsætu tein frá YOGI innihalda jurtir, fræ og þurrkuð krydd. Ilmurinn og bragðið koma huga og sál á betri stað.

30% AFSLÁTTUR

20%



Slökun - allar tegundir

Eflir heilbrigði ónæmiskerfisins, viðheldur blóðsykursjafnvægi og eðlilegum blóðþrýstingi. Magnesium er lífsnauðsynlegt til að framleiða og geyma orku.

20% AFSLÁTTUR

20%



SweetLeaf Stevían

Náttúruleg sæta unnin úr laufum Stevíu plöntunnar. Inniheldur engar hitaeyningar og er mjög bragðgóð.

20% AFSLÁTTUR

HAUSTTILBOÐ HEILSUHÚSSINS

KOMDU OG GERÐU
FRÁBÆR KAUP!

DAGANA

28. ÁGÚST - 10. SEPT.



25%

Frábæru Solaray bætiefnin á tilboði!
25% AFSLÁTTUR



25%

Higher Nature - hámarks virkni!

Hágæða bætiefnalína Heilsuhússins.

25% AFSLÁTTUR

GOSDRYKKUR +
MÖNDLUPOKI
KR. 899



Whole Earth & Happy People

Whole Earth lífrænt gos - margar bragðtegundir.
Happy People möndlur - 100% lífrænar, 100% dásamlegar.
GOSDRYKKUR + MÖNDLUPOKI KR. 899



25%

Guli miðinn
25% AFSLÁTTUR



20%

Bestu kremin fyrir veturinn!

Dag/næturkrem og augnkrem 100% náttúruleg afurð frá Aubrey Organics. Útliðið verður bæði unglegra og frískara.

20% AFSLÁTTUR



25%

**Góðar fitur!
Udo's 3-6-9**

Nauðsynlegar fitusýrur. **Redwood kókosolía** - lífræn og kaldpressuð! Á kroppinn eða til steikingar. Bæði betra!

25% AFSLÁTTUR

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

