



Ingólfur varð elsti Íslendingurinn til að ná toppi Everest fyrr á þessu ári. Hann tók fjórar töflur af Nutrilenk Gold á dag.

Með Nutrilenk á toppinn

Ingólfur Geir Gissurarson var fyrr á árinu elsti Íslendingurinn til að ná toppi Everest. Hann tók Nutrilenk Gold alla dagana.

Ég tók fjórar töflur af Nutrilenk Gold á dag allan tímann sem ég var í ferðinni," segir Ingólfur Geir Gissurarson, annar eigandi fasteignasöluunnar Valhallar, sem varð í maí síðastliðnum elsti Íslendingurinn til að ná tindri Everest.

Ingólfur hefur ávallt verið mikill íþróttamaður. Á sínum yngri árum æfði hann og keppti í sundi og setti níttján Íslandsmet á sínum keppnisferli. Hann var meðal annars valinn sundmaður ársins af Sundsambandinu árið 1981. Eftir að sundferlinum lauk hóf Ingólfur að stunda maraþonhlaup og varð fimm sinnum Íslandsmeistari á árunum 1995-2001. Á þessum tíma varð hann var við að álagið á hnén var orðið töluvert mikið. Vitandi að mamma hans væri

með slitgigt og komin með gervi-mjaðmir báðum megin ákvað hann að gera eitthvað í sínum málum til að passa betur upp á liðina. Hann byrjaði að taka inn Nutrilenk Gold árið 2008 og tekur að jafnaði tvær til þrjár töflur á dag en eykur skammtinn þegar mikið liggur við. Ingólfur segist finna mikinn mun á sér eftir að hann byrjaði að taka inn Nutrilenk Gold og að hann sé töluvert minna þreyttur í liðunum eftir langar æfingar eða mikil átök.

FYRSTI ÍSLENSKI AFINN Á EVEREST

Ingólfur hefur verið viðloðandi fjallgöngur hér heima og erlendis um árabil. Hann hefur m.a. klifið fjallið Elbrus í Rússlandi, sem er hæsta fjall Evrópu, og Aconcagua í Argentínu, sem er hæsta fjall Suður-Ameríku. Draumurinn um að klífa Everest varð þó sífellt sterkari og fyrr á þessu ári varð hann að veruleika. Undirbúningurinn stóð yfir með hléum í eitt og hálf tölur og þurfti Ingólfur á því tímabili

að æfa gríðarlega mikið. Meðal annars fór hann í margar fjallgöngur innanlands, oft 10-12 klukkustunda langar með mikil þyngsla á bakinu. „Þegar pakkað er fyrir svona ferð þarf að huga sérstaklega að öllum smáatriðum og taka með sér aðeins það nauðsynlegasta. Álagið á hnén, mjaðmir og kálfa var gríðarlegt á leiðinni á toppinn og það mesta sem ég hef upplifað. Því tók ég að sjálf-sögðu með mér góðan skammt af Nutrilenk Gold.“

Skammdegiselexírinn Énaxin

Skammdegidi hefur oft í för með sér orkuleysi, þreytu og leiða. Virku jurtirnar í Énaxin; burnirót (arctic root), shisandra chinesis og damiana, geta bæði hjálpað til við að létta lundina, gefa orku og auka kynhvötina.

Énaxin hefur verið ein mest selda heilsuvaran í Danmörku sl. tíu ár og heyrst hefur að framléiðandinn þurfi ávallt að vera viðbúinn á haustin þegar fastakúnnarnir koma til að byrgja sig upp fyrir veturinn. Énaxin kemur í mixtúru- og töfluformi og inniheldur jurtaþykki úr burnirót, shisandra og damiana sem allar hafa nærandi áhrif á taugakerfið og veita orku án þess að valda andvöku.

SANNKALLAÐUR GLEÐIGJAFI

Burnirótin hefur reynst Íslendingum vel allt frá víkingaöld, enda þykir hún mjög hentug til að auka orku fyrir mikil átök. Rannsóknir hafa leitt í ljós að burnirót hefur frábær áhrif á þreytu, bæði andlega og líkamlega, og jákvæð áhrif á kynhvötina. Énaxin hefur stundum verið notað til að leysa svokallaðar „gleðipillur“ af hólmi, með góðum árangri. Best er að taka 25 ml af mixtúru á dag í 16 daga og svo töflunum í framhaldi. Í töflunum eru auk þess öll helstu vítamín og steinefni.



Hver er munurinn á Nutrilenk Active og Nutrilenk Gold?

Í fljótu bragði mætti líkja Nutrilenk Active við smurefni fyrir liðina og Nutrilenk Gold við byggingarefni. Nutrilenk Active er talið auka liðvökvann og þar af leiðandi losa um stíðleika og eymsli í kringum liðina en Nutrilenk Gold er ætlað að byggja upp og eyða bólgum í liðamótum.

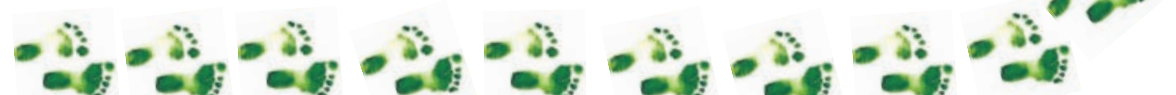
Nutrilenk Gold hefur verið eitt mest selda efnið hér á landi fyrir þá sem þjást af verkjum og slit í liðamótum. Það er unnið úr sérvöldum fiskibeinagrindum sem samkvæmt rannsóknum eru ríkar af uppbyggilegu kondrótni, kollageni og kalki. Nutrilenk Gold getur virkað verkjastillandi á liðverki hjá þeim sem þjást af minnkuðum brjóskef. Einkenni minni brjóskefs eru m.a. brak í liðamótum, stíðleiki eða sársauki þegar gengið er niður í móti.

Nutrilenk Active er fyrst og fremst ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Minnkaður liðvökvi lýsir sér



Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskibeinagrindum sem samkvæmt rannsóknum eru ríkar af uppbyggilegu kondrótni, kollageni og kalki.

oftast í stíðleika og sársauka í kringum liðamót og getur hrjád fólk á öllum aldri, sérstaklega þá sem stunda miklar álagsíþróttir. Einnig er algengt að þeir sem eru með slit í liðum hafi einnig minni liðvökva og því gæti hentað að taka inn bæði Nutrilenk Gold og Nutrilenk Active.



Heilsan dýrmætasta eignin

Pakklæti er mér efst í huga á 10 ára afmæli Gengur vel ehf., þá sérstaklega gagnvart traustum viðskiptavinum og sölustöðum. Ég og starfsfólk mitt höfum lagt mikinn metnað í að finna hreinar og góðar heilsuvörur sem sannarlega hefur tekist.

Helstu ógnir nútímans eru hraði, stress og tímaskortur. Hver og einn þarf því að vera vakandi fyrir því að fara ekki fram úr sjálfum sér. Bestu ráðin eru oft ókeypis s.s. að fara í göngutúr, að setjast niður og anda djúpt, hugsa jákvætt, vera vinir og drekka nóg af vatni. Vinnuregla Gengur vel ehf. hefur verið sú að finna vörur sem virka og skila viðskiptavininum einhverri bót en hitt vitum við að eitt virkar fyrir suma og annað fyrir aðra. Þess vegna leggjum við mikið upp úr því að vera í góðu sambandi við viðskiptavinina. Gaman væri að heyra frá þeim á gengurvel@gengurvel.is



Ég er fullviss um að framtíðin beri í skauti sér byltingu sem felst í því að fólk fari sjálft að taka ábyrgð á eigin heilsu. Í farvatninu er ný tækni sem við munum kynna á nýju ári sem getur aðstoðað fólk við að kanna ástand heilsu þess. Grípa í taumana áður en kvillar og sjúkdómur banka á dyr. Spennandi tímar eru fram undan og trúu ég að auðveldari og ódýrari lausnir séu í sjónmáli til að efla heilsu og hreysti því heilsan er dýrmætasta eignin. Mikilvægt er að fólk vakni til sjálfs sín og framselji ekki heilsu sína í hendur annarra heldur spyrji sig hvað er gott fyrir mig. Gengur vel tekur sporin létt og ákveðið áfram inn í framtíðina. Mikil eftirvænting er fram undan í herbúðum Gengur vel varðandi kynningu á lífrænt vottuðum förðunar- og húðvörum frá Benecos. Seinna í vetur munum við svo kynna til leiks náttúrulegar vörur sem munu hjálpa börnum og fullorðnum að bæta margs konar húðkvilla. Óþol fyrir matvælum eru einnig staðreynd og eru Food Detective óþolsheimaprófin sérlega góð leið til að finna út hvaða fæðutegundir ber að hætta að borða tímabundið til að öðlast betri heilsu. Afi minn sagði oft að það væri til ráð við öllum hlutum nema ráðaleysi sem ég læt vera lokaorðin. Njótið blaðsins og tilboðanna og aftur, takk!

Puriður Ottesen
framkvæmdastjóri og stofnandi Gengur vel ehf.

„Ég og starfsfólk mitt höfum lagt mikinn metnað í að finna hreinar og góðar heilsuvörur sem sannarlega hefur tekist,“ segir Puriður.

Virkar strax

Lóló Rósenkranz íþróttakennari mælir með Sore No More hita- og kæligelinu.

Matthildi Rósenkranz Guðmundsdóttur, eða Lóló, kannast margir við enda hefur hún verið áberandi í íslensku þjóðlífi í áratugi. Lóló er ein af þeim sem hafa notað Sore No More hita- og kæligelið síðan það kom á markað fyrir sex árum og ráðleggur öllum þeim sem hún þekkir að gera slíkt hið sama.

„Ég er íþróttakennari og hef starfað sem einkabjálfi í World Class í 18 ár. Á þessum tíma hefur margt breyst varðandi áhrslur í heilsu og líkamsrækt. Fólk er að mörgu leyti orðið meðvitaðra og umræðan um heilsu og vellíðan meiri, en grunnurinn er alltaf sá sami þótt breiddin og framboð hafi aukist,“ segir Lóló og bætir við að hennar markmið með þjálfun hafi alltaf verið það sama: að bæta heilsuna og daglega líðan.

„Fólk kemur til mín í alls konar ástandi og með mismunandi markmið en stór hluti finnur fyrir vöðvabólgu, eymslum hér og þar, eða er með gigt

eða einhvers konar krankleika og þá mæli ég alltaf með Sore No More. Það virkar strax og maður ber það á sig og maður finnur gríðarlegan mun. Svo er frábært að nota það á gagnaugun við höfuðverk, á efri vörina við kvefi og á bringuna við hósta. Ég er rosalega hrifin af þessari vöru enda er hún náttúruleg og án allra kemískra aukaefna og hentar því öllum aldri. Ég á tvo stráka sem æfðu fótbolta og ég notaði Sore No More mikið á þá sem ég hefði auðvitað ekki gert nema ég hefði 100 prósent trú á vörunni.“



Lóló hefur notað Sore No More hita- og kæligelið frá því það kom á markað fyrir sex árum.



Ert þú líftryggð(ur)?

ERT ÞÚ LÍFTRYGGÐ(UR)?

Flestir huga vel að alls konar skyldutryggingum og viðbótartryggingum. Við tryggjum samviskusamlega bílinn, innbúið og jafnvel dýrin okkar og síðast en ekki síst okkur sjálf gegn alls konar sjúkdómum. Það er mjög skynsamlegt en um leið ættum við að sjálf-sögðu að hugsa eins vel um okkur sjálf og við mögulega getum til að lifa vel og lengi. Það eru til alls konar leiðir til að hugsa vel um heilsuna og gríðarlega margar rannsóknir styðja til dæmis hreyfingu, hvíld, jákvætt hugarfar og næringu. Við hjá Gengur vel settum saman

okkar eigin líftryggingarpakka sem samanstendur af vörum sem bæði við og vísindamenn víðs vegar um heim teljum að sé grunnur að góðri líkamsstarfsemi.

MELTINGARGERLAR

Prógastró DDS+3 eru frábærir próbíótískir gerlar sem hjálpa til við að halda meltingarveginum í jafnvægi, minnka þarmaólgu, vindgang og uppþembu. Heilbrigður meltingarvegur er af mörgum talinn grunnurinn að góðri heilsu.

D-VÍTAMÍN

Fjölmargar rannsóknir benda til

þess að stór hluti Íslendinga fái ekki nægilegt magn D-vítamíns og því er ráðlagt að taka inn aukaskammt af D-vítamíni í fæðubótarformi. D-LÚX 1000 er frábær D-vítamínúði sem er sprejjað beint undir tunguna.

OMEGA 3

Norðurkrill er ein hreinasta og besta uppspretta ómega 3-fitusýra sem kostur er á. Fitusýrurnar úr krillinu eru taldar nýttast líkamanum betur en hefðbundnir ómega-gjafar. Ómega 3 er nauðsynlegt fyrir heila- og taugastarfsemi og í raun flesta starfsemi líkamans.

MAGNESÍUM

Rannsóknir sýna að alltof margir fá ekki nægilegt magn magnesíum úr fæðunni. Magnesíum gegnir mikilvægu hlutverki meðal annars í orkumyndun, vöðva- og taugastarfsemi og myndun tanna og beina. Magnesíumvörurnar frá Better You eru margverðlaunaðar og með því að bera magnesíum á húðina getur það skilað hærri upptakanlegum skömmtum inn í frumur líkamans.



Heilsanheim.is kynnir: Food Detective-óþolsmælingu

Vegvísir að betri heilsu

Food Detective er nýtt byltingarkennt fæðuóþolspróf bæði til einkanota og fyrir fagaðila. Prófið er auðvelt í notkun og sýnir niðurstöður innan 40 mínútna. Ekki er þörf á neinum sérútbúnaði þar sem allur búnaður sem til þarf fylgir hverju prófi og ítarlegar upplýsingar eru inni á heilsanheim.is.

Oft getur verið strembið að breyta um lífsstíl, sérstaklega þegar kemur að mataræði. Við erum öll ólík að upp-lagi og því þarf það sem hentar öðrum ekki endilega að henta þér. Með Food Detective getur þú klæðskera-sniðið mataræði þitt út frá þínum eigin þörfum og fengið vitneskju um hvaða mat er gott fyrir þig að forðast.

Food Detective greinir þær fæðutegundir sem valda IgG-mótframleiðslu í líkamanum og geta leitt til ýmissa kvilla. Þegar búið er að staðfesta hvaða fæða veldur einkennum er hægt að hætta neyslu hennar og draga úr kvillum sem stafa af henni.



Er eitthvað sem þú borðar að gera þig veika(n)?

Fæðuofnæmi hefur lengi verið þekkt. Einkennin eru skýr og koma strax fram eftir að ofnæmisvaldandi fæðu hefur verið neytt. Fæðuóþol er aftur á móti lúmskt fyrirbæri og oft er mjög erfitt að átta sig á hver óþolsvaldurinn er, þar sem einkennin geta verið óljós og komið fram löngu eftir að óþolsvaldandi fæðu er neytt. Það geta jafvel liðið 3 sólarhringar þar til einkennin koma fram! Margir hafa lent í því að líða mjög illa, með margvísleg einkenni en ekkert kemur fram með hefðbundnum rannsóknaraðferðum. Þetta hefur oft orðið vör við í minni vinnu og fólk er íðulega orðið langþreytt á ástandinu og heilsuleysinu sem virðist ekki eigna skýringu.

EN AUÐVITAÐ ER SKÝRING Á ÁSTANDINU. Í mörgum tilfellum getur skýringin verið

sú að viðkomandi þjáist af fæðuóþoli. Hingað til hefur ekki verið í boði að fá slíkt mælt með blóðprufu, en nú er orðin breyting þar á.

Með Food Detective fæðuóþolsprófinu er hægt að mæla óþolsviðbragð (IgG) við yfir 50 fæðutegundum með litlu blóðprófi sem framkvæmt er heima.

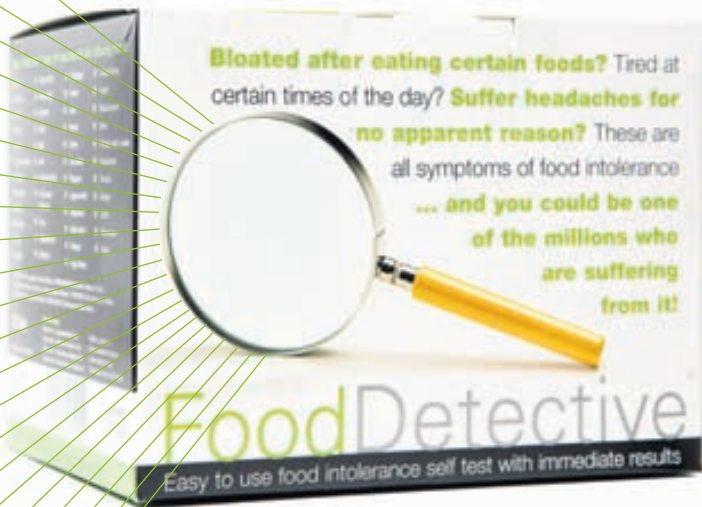
Við mælum eindregið með að fólk finni sér góðan meðferðaraðila til að aðstoða sig við þær breytingar sem gera þarf á mataræði þegatr niðurstöður prófsins liggja fyrir. Það er mín skoðun að það verði sífellt mikilvægara að fólk taki ábyrgð á eigin heilsu og leiti eftir hjálpinni þar sem hana er að fá. Food Detective óþolsprófið er sannarlega góður vegvísir að mögulegu vandamáli og getur flýtt fyrir að fólk komist á rétta braut í mataræðinu. Það leysir auðvitað ekki allan vanda en getur verið öflugt hjálpertæki, sparað tíma og fjármuni.

„Það er mín skoðun að það verði sífellt mikilvægara að fólk taki ábyrgð á eigin heilsu og leiti eftir hjálpinni þar sem hana er að fá. Food Detective-óþolsprófið er sannarlega góður vegvísir að mögulegu vandamáli og getur flýtt fyrir að fólk komist á rétta braut í mataræðinu,“ segir næringarþerapistinn Inga Kristjánsdóttir.



Þjáist þú af fæðuóþoli? Möguleg einkenni fæðuóþols eru:

- Kviði ■ (bráður eða langvinnandi)
- Gigt ■
- Astmi ■
- Undirmiga ■
- Uppþemba ■
- Bronkítis ■
- Celiac-sjúkdómur ■
- Sípreyтуheilkenni ■
- Hægðatregða ■
- Niðurgangur ■
- Vefjagigt ■
- Magabólga ■
- Höfuðverkur ■
- Þarmabólga ■
- Svefnleysi ■
- Ristilerting ■
- Kláði í húð ■
- Vatnsfrásog ■
- Mígreni ■
- Svefntruflanir ■
- Vökvasöfnun/bjúgur ■
- Offita ■

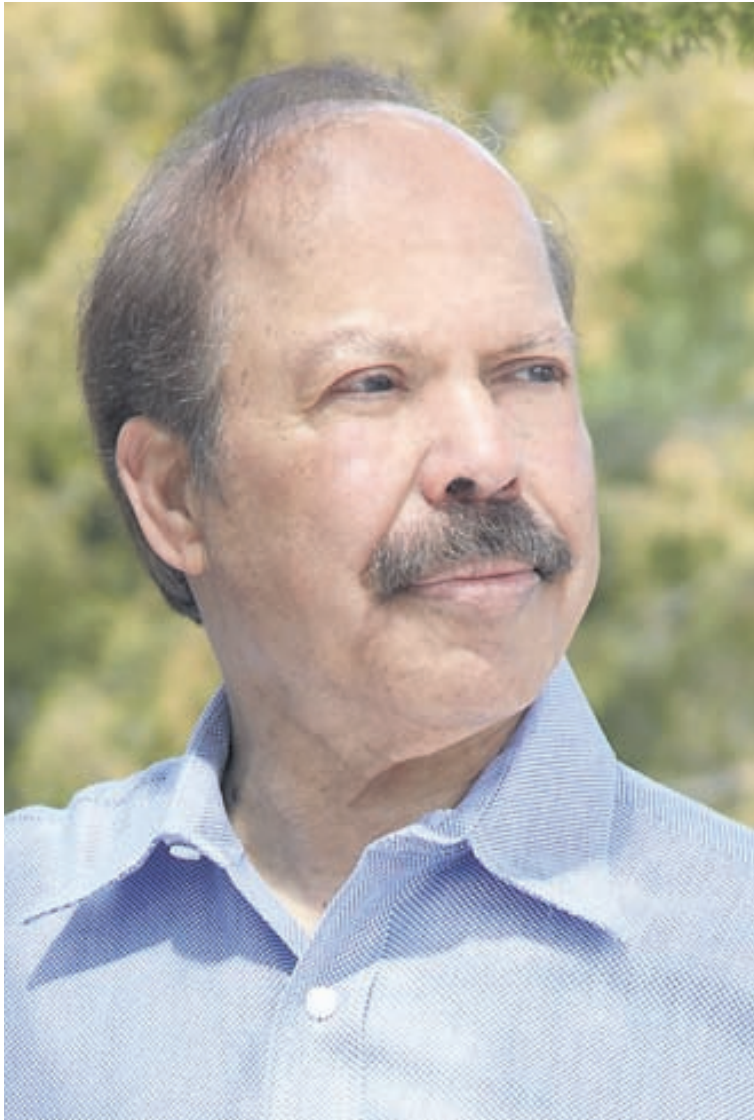


Kynntu þér málið betur á heilsanheim.is. Þar getur þú fengið haldgóðar upplýsingar um framkvæmd prófsins og verð. Fengið algengum spurningum svarað og fundið þá meðferðaraðila sem geta aðstoðað þig við þær breytingar sem gera þarf á mataræði, þegar niðurstöður prófsins liggja fyrir. HEILSANHEIM.IS

MEÐFERÐARAÐILAR SEM BJÓÐA UPP Á FOOD DETECTIVE-ÓÞOLSPRÓFIN:

- Anna Margrét Kaldalóns, höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð, amkaldalons@gmail.com
- Ásdís Ragna Einarsdóttir grasalæknir, asdis@grasalaeknir.is
- Birna G. Ásbjörnsdóttir ráðgjafi birna@jorth.is
- Davíð Kristinsson, heilsupjálfi og næringar- og lífsstílsþjálfi, 30@30.is www.heilsuthjalfun.is
- Elísabet Reynisdóttir, næringarþerapisti og næringarfræðingur B.Sc. betareynis@gmail.com
- Jónína Benediktstóttir, íþróttfræðingur. joninaben@nordichealth.is.
- Hafdís Kristjánsdóttir, heilsuameistari og jóga-kennari, hafdis69@simnet.is
- Helena Ketilsdóttir heilsuameistari, helenaketils@gmail.com
- Heilsuhótel Íslands heilsuhotel.is
- Hulda Sólveig Jóhannsdóttir íþróttfræðingur B.Sc. huldasolveig@gmail.com, huldasolveig.blogspot.com
- Sif Garðarsdóttir, heilsu- og næringarþerapisti og höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferðaraðili, sifg@hotmail.com
- Vilborg Björk Hjaltsted heilsu- og næringarþerapisti, v.hjaltsted@gmail.com
- Þóra Guðlaug Ásgeirsdóttir, hómópati LCPH og Bowentæknir, thoraga@simnet.is
- Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti, ospvidars@gmail.com

Inni á Heilsanheim.is getur þú fundið fjölmarga meðferðaraðila sem aðstoða þig við þær breytingar sem gera þarf á mataræði, þegar niðurstöður prófsins liggja fyrir.



Dr. Dash á heiðurinn að Prógastró DDS-1 sem er í dag einn öflugasti asídófilus á markaðnum.

Hvað er svona merkilegt við asídófilus?

Rúmlega 30 ár eru liðin síðan dr. S.K. Dash, frumkvöðull Prógastró DDS-1-gerlanna, byrjaði að rannsaka próbíótíska gerla á borð við asídófilus. Í dag er Prógastró DDS-1 einn öflugasti asídófilusinn á markaðnum. Hann er sýru- og gallpólnir, lifir lengi í meltingunni og margfalda sig í smáþörmunum. Í Prógastró DDS plús3 eru fjórar tegundir af góðgerlum og er DDS 1 sá öflugasti. Við spurðum dr. S.K. Dash nokkurra spurninga:

HVAÐ KVEIKTI ÁHUGA ÞINN Á PRÓBÍÓTÍSKUM GERLUM?

„Þegar ég var að vinna sem framkvæmdastjóri FDA í Suður-Dakóta í Bandaríkjunum árið 1979 uppgötvaði ég að próbíótísku vörurnar voru skráðar af ríkinu sem lyfjameðferð við e.coli-sýkingu í húsdýrum. Í kjölfarið velti ég fyrir mér hvort próbíótískir gerlar gætu mögulega haft sömu virkni fyrir mannfólk. Ég varð svo sannfærður að ég sagði upp vinnunni til að setja á stofn UAS Laboratories, rannsóknarsetrið mitt í Minnesota.“

AF HVERJU ERU PRÓBÍÓTÍSKIR GERLAR, EINS OG ASÍDÓFÍLUS, SVONA MIKILVÆGIR?

„Það þurfa allir á próbíótískum gerlum að halda á hverjum degi til að viðhalda góðri flóru, sem er á undanhaldi vegna nútímalífnaðarháttar og -matar-

æðis. Próbíótískir gerlar framleiða náttúruleg sýklalyf sem draga úr skaðlegu sýklunum í meltingarveginum, framleiða ensím til að hjálpa meltingunni og styrkja ónæmiskerfið. Margar birtar skýrslur hafa sýnt fram á fjölbreytta gagnsemi þeirra í baráttunni við sjúkdóma.“

HVAÐ ER ÞAÐ SEM GERIR DDS-1 GERLANA SVONA ÖFLUGA?

„Það eru ekki allir próbíótískir gerlar eins. Það eru bæði til margir mismunandi stofnar, þeir eru í mismunandi ástandi og mismikið magn er af gerlum í hylkjunum. DDS-1 er sérstaklega öflugur stofn sem mikið hefur verið rannsakaður.“

AF HVERJU ER SVONA MIKILVÆGT AÐ PRÓBÍÓTÍSKU GERLARNIR SÉU SÝRU- OG GALLPÓLNIR?

„Margir próbíótískir gerlastofnar deyja í meltingarveginum vegna þess að þeir þola ekki sýruna og gallið. Ef þeir geta ekki lifað af í þessu umhverfi gera þeir ekkert gagn.“

HVERT TELUR ÞÚ AÐ HLUTVERK PRÓBÍÓTÍSKRA GERLA VERÐI Í FRAMTÍÐINI?

„Með aukinni þekkingu og rannsóknunum mun skilningur fólks á mikilvægi próbíótísku gerlanna eflast til muna. Sumir segja að góðgerlar séu ein besta heilsu-trygging framtíðarinnar.“

Bumbuna burt!

Nýjar rannsóknir sýna fylgni milli inntöku próbíótískra gerla og minnkaðrar kviðfitu.

Þarmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur hundruð mismunandi tegunda gerla og baktería. Jafnvægi þessara baktería getur raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, kaffidrykkju og margra annarra orsaka í umhverfi okkar. Próbíótísku gerlarnir, þar með talinn asídófilus, losa okkur við slæmu bakteríurnar og koma á nauðsynlegu jafnvægi í þörmunum. Nú hefur komið í ljós að þessir vinveittu gerlar geta líka hjálpað til við að minnka kviðfitu.

UNDRAYERÐUR ÁRANGUR

Nýleg rannsókn (sjá www.consumerlab.com) á japönskum karlmönnum sem allir voru of þungir sýndi að með því að gefa þeim stóra skammta af próbíótískum gerlum í tólf vikur minnkaði kviðfitan um 4,6%. Virkni próbíótískra gerla felst meðal annars í því að þeir koma jafnvægi á hormónabúskapinn, sérstaklega á hormónin leptín og grellín sem senda skilaboð til heilans um hvort við séum svöng eða södd. Þegar þarmagerlarnir eru í jafnvægi senda þeir „eðlileg“ skilaboð um hvort við séum södd eða svöng en ef ójafnvægis gætir á þessum hormónum geta skilaboðin

brenglast með þeim afleiðingum að við finnum fyrir hungri án þess að vera í raun svöng og höfum því tilhneigingu til að borða of mikið. Rannsóknir hafa að auki sýnt að slæmar bakteríur framleiða eiturfenín lipopolysaccarides (LPS) sem geta framkallað insúlínónæmi eða undanfara áunninnar sykursýki.

SÝRU- OG GALLPÓLNIR GERLAR

Mikilvægt er að gerlarnir sem teknir eru séu sýru- og gallpólnir því maginn inniheldur mikla sýru og próbíótísku gerlarnir eiga mjög erfitt með að lifa af þar. Þörfin fyrir góðgerlana er í smáþörmunum og því þurfa þeir að lifa af ferðina í gegnum súran magann. Dr. S.K. Dash, frumkvöðull Prógastró DDS+3, hefur þróað tækni sem gerir alla hans gerla sýruþolna. Prógastró DD+3 eru því bæði gall- og sýruþolnir ásamt því að vera einn öflugasti asídófilusinn á markaðnum í dag. Prógastró inniheldur fjórar tegundir af góðgerlum sem margfalda sig í smáþörmunum og koma þeim í frábært jafnvægi. Prógastró DDS+3 þarf ekki nauðsynlega að geyma í kæli en það er þó æskilegt eftir opnun.

Próbíótísku gerlarnir, þar með talinn asídófilus, losa okkur við slæmu bakteríurnar og koma á nauðsynlegu jafnvægi í þörmunum.



Norðurkrill – eitt öflugasta form af ómega 3-fitusýrum

Til að efla einbeitinguna og byggja upp hjarta-, æða- og ónæmiskerfið fyrir komandi vetur!

Norðurkrill er ein hreinasta og ómengaðasta ómega 3-fitusýran úr hafinu, unnin úr krilli sem er svif (ljósátulýsi) veitt í Suðurskautshafinu sem inniheldur náttúrulegt andoxunarefni sem er talið vera eitt það öflugasta sem völ er á. Það sem gerir krillolíuna frá Norðurkrilli einstaka, fyrir utan að vera D-vítamínþætt, er líkaminn á mjög auðvelt með að nýta sér fitukeðjurnar í krillinu. Gott er að hlaða upp líkamann til að byrja með og taka tvö hylki á dag og viðhalda skammtinum með einu hylki.

NORÐURKRILL FYRIR HEILA, HJARTA, HÚÐ, BEIN OG BETRI HEILSU

Samkvæmt rannsóknunum hefur inntaka á ómega 3-fitusýrum sýnt fram á ótal heilsufarslega ávinninga. Fitusýrurnar eru taldar góðar fyrir hjarta- og æðakerfið, bæta einbeitingu og hafa



Einstakt tækifæri til að birgja sig upp af krilli. Þú kaupir einn pakka og færð annan frían.

Norðurkrill er ein hreinasta og ómengaðasta Omega 3 fitusýran úr hafinu.

styrkjandi áhrif á heila og tauga-kerfið. Margir vitna einnig um betri liðheilsu. Að auki hafa þær góð áhrif á blóðsykursjafnvægið, sem er lykilaatriði fyrir þá sem vilja komast í kjörþyngd og þá sem hafa of hátt kólesteról. Ómega 3-fitusýrurnar styrkja líka og efla lifrarsarfsemina, hafa góð áhrif á teygjanleika húðarinnar, vinna gegn öldrun og virka sem jafnvægisstillir fyrir lundina svo eitthvað sé nefnt. Í ofanálæg þarf ekki að hafa áhyggjur af uppþembu og vondu eftirbragði.



Hreinar snyrtivörur eru án allra paraben efna, paraffin, silicon, peg og óæskilegra litar- og ilmfefna. Þær eru án rotvarnarefna og hafa engin erfðabreytt innihaldsefni.

Ertu vakandi?

Hreinar snyrtivörur eru framtíðin

Það er löngu orðið tímabært að fólk vakni til vitundar um mikilvægi þess að bera á sig hreinan farða og krem. Ofnæmisviðbrögð og óþol fyrir snyrti- og hreinlætisvörum eru algeng og því er það fagnaðarefni að komnar séu glæsilegar, lífrænt vottaðar húð- og förðunarvörur frá benecos á markaðinn. Með benecos sannast að verð og gæði fara ekki endilega alltaf saman. Loksins er það á allra færi að nota lífrænt vottaðar vörur á góðu verði.

Nýverið var stofnuð snyrtivörudeild hjá Gengur vel sem hefur það að leiðarljósi að bjóða upp á góðar, hreinar og helst lífrænt vottaðar snyrtivörur á sem bestu verði fyrir neytandann.

„Náttúrulegar snyrtivörur styðja við náttúrulega eiginleika húðarinnar. Þær næra og annast húðina með nærgætnum hætti og henta fyrir húð á öllum aldri. Það er ótrúlega mikilvægt að hugsa vel um það sem við setjum framan í okkur og almennt á húðina ekki síður en það sem fer ofan í okkur,“ segja Ásta Kjartansdóttir og Elísabet Guðmundsdóttir sem báðar starfa í snyrtivörudeild Gengur vel ehf. „Húðin er stærsta líffærið okkar og margt sem fer á hana fer inn í blóð-

rásina og hefur áhrif á líkamsstarfsemina. Það er mjög auðvelt að nýta húðina til inntöku á ýmsum efnum sem eru framleidd til þess.“ Förðunarvörurnar frá benecos hafa hlotið fjölda viðurkenninga, meðal annars frá ÖKO TEST í Þýskalandi.

HREINAR SNYRTIVÖRUR, HVAD ER ÞAÐ?

„Það eru vörur sem eru án allra parabeneffna, paraffíns, sílikons, peg og óæskilegra litar- og ilmfefna. Þær eru án allra rotvarnarefna og hafa engin erfðabreytt innihaldsefni. Naglalökkin eru eins hrein og hægt er án þess að það komi niður á gæðum. Þau eru án formaldehýðs, toluens, kamfóru, phthalates og colophony en þetta er aðeins hluti þeirra



Elísabet Guðmundsdóttir



Ásta Kjartansdóttir

urnar frá benecos hafa BDIH-vottun (vottaðar náttúrulegar snyrtivörur) sem er trygging fyrir því að notuð séu náttúruleg hráefni eins og olíur, vax, ilmkjarnaolíur og önnur efni sem falla undir þessa vottun á vinnslu og framleiðslu.“

Sölustöðum benecos-varanna fjölga ört og þeim sem áhuga hafa á að selja vöruna er velkomið að hafa samband við Ástu og Elísabetu á gengurvel@gengurvel.is. Frekari upplýsingar á www.gengurvel.is. Söluastaðir benecos eru: Lifandi markaður, Heilsuhúsin, Systrasamlagið á Seltjarnarnesi, Radísa í Hafnarfirði, Heilsutorg Blómavali, Snyrtistofan Rán í Ólafsvík og Snyrtistofan Alda á Egilsstöðum.

skaðlegu efna sem ættu alls ekki að vera notuð og allra síst á ung börn en sífellt yngri börn fá lit á neglur.

Allar vörurnar frá benecos, að förðunarburtunum undanskildum, eru framleiddar innan Evrópu. Hárin í förðunarburtunum koma frá sjálfbærri ræktun á toray-bambus í Japan. Vör-

Tíu óæskileg efni í snyrtivörum sem gott er að forðast

METHYL, PROBYL, BUTYL OG ETHYL PARABEN Notað sem vörn gegn örveruvexti (rotvörn) í snyrtivörum og til að auka líftíma þeirra. Þessi efni geta truflað innkirtlastarfsemina og aukið líkur á krabbameini og ófrjósemi. Finnst í húðvörum.

DEA, MEA OG TEA Notað í snyrtivörur sem bindiefni til að innihaldið freyði betur. Þau geta valdið ofnæmisviðbrögðum, pírringi í augum, þurrk í hári og húð.

SODIUM LAURETH/LAURYL SULFATE Notað í hársápur og sápulegi vegna hreinsandi eiginleika. Oftast unnið úr bensíni. Oft falið í snyrtivörum sem eru sagðar náttúrulegar.

Getur valdið pírringi í augum, hrúðri í hársverði, útbrotum á húð og öðrum ofnæmisviðbrögðum.

PHATHALATES Safnast upp í líkamanum. Hefur skaðleg áhrif á lungu, nýru og frjósemi manna. Getur fundist meðal annars í naglakki, svitalyktareyði, ilmvötnum og ýmsum hárvörum.

PETROLATUM Einnig þekkt sem petroleum jelly (vaselín). Notað til að fá mjúka áferð á snyrtivörurnar. Hefur ekkert næringargildi fyrir húðina og getur haft neikvæð áhrif á eðlilega rakamyndun húðarinnar. Er ódýrt hráefni.

PROPYLENE GLYCOL/PEG/POLY-

ETHYLENE GLYCOL/POLYPROPYLENE GLYCOL Grænmetisglýseról blandað grjónaalkóhóli, sem eru bæði náttúruleg. Oftast blandað tilbúinni jarðolíu og notað sem raki í snyrtivörum. Þekkt fyrir að valda ofnæmisviðbrögðum, útbrotum og exemi. Talið geta skaðað frjósemi.

SYNTHETIC FRAGRANCES Tilbúin ilmfefni sem notuð eru í snyrtivörum. Geta innihaldið allt að 200 efni. Óþægindi vegna þessara efna eru t.d. höfuðverkur, svimi, útbrot, litabreytingar á húð, hósti, ógleði og húðpírringur. Þau fyrirtæki sem nota eka ilmkjarnaolíur taka það alltaf fram í innihaldslýsingum.

TRICLOSAN/TRICLOCARBAN Þessi efni geta ógrað starfsemi skjaldkirtils. Mikið notað í efni sem eru sótthreinsandi, tannkrem og sápur.

TOLUENE Skaðlegt efni sem getur orsakað ofskynjanir, skaðað lifur, lungu og nýru. Hefur verið tengt við krabbamein í heila. Ertir öndunarfæri. Finnst í naglakki og hreinsiefnum.

FORMALDEHÝÐ Talið vera mjög skaðlegt. Frásogast í gegnum húð, er krabbameinsvaldandi og getur valdið taugaskaða. Finnst í naglakki og mörgum húðvörum. Hættulegt við innöndun.

Er eitthvað af þessum efnum að finna í snyrtivörum þínum?

Astmaveiki varð uppspretta blómlegs heilsufyrirtækis í fremstu röð

Breska fyrirtækið BetterYou framleiðir meðal annars bætiefni sem úðað er undir tungu og magnesíumúða sem borinn er á líkamann. Gengur vel spjallaði við Andrew Thomas, stofnanda og einn eiganda BetterYou á dögunum.

Hugmyndin spratt upp úr persónulegri reynslu minni. Sem astmasjúklingur þurfti ég að treysta mikið á hefðbundin lyf. Á þessum tíma lifði ég á hefðbundnu vestrænu mataræði sem samanstóð af miklu magni af mjólkurvörum; miklu kalki en of litlu af magnesíumi og ég var algerlega háður steraúða. Það var ekki fyrr en ég hitti lífefnafræðinginn dr. Juan Rosello sem augu mín opnuðust fyrir virkni magnesíums og sérstaklega fyrir mikilvægi þess að fá rétt hlutföll af kalki og magnesíumi úr fæðunni. Mig hafði lengi langað til að losna við úðann og breyta um lífsstíl svo ég byrjaði að taka inn magnesíum og það dró nánast alveg úr astmaeinkennum.“

BYGGT Á TRAUSTUM RANNSÓKNUM

„Í framhaldi hitti ég Juan aftur til að fræðast meira um rannsóknir hans í sambandi við húðmeðferðir þ.e. að magnesíumi sé sprejjað á húðina og þannig tekið inn í gegnum hana. Á þann hátt sleppum við við frumvinnslu efnisins í meltingarfærunum og nýrunum, losnum við mögulega magaólgu og niðurgang og aukum upptöku efnisins verulega. Ég hef alltaf viljað sýna, með traustum vísindalegum rannsóknum, að vörur okkar virki í raun og veru.“

Rannsóknirnar byrjuðu með forkönnun Watkins & Josling (apríl 2010) á hvernig magnesíumklóríð, sem sprejjað var á húð, gæti breytt magnesíummagninu í líkamanum. Eftir tólf vikur hafði magnesíum í frumum aukist um tæplega 60 prósent. Þetta jafngildir fimm sinnum hraðari upptöku en þegar magnesíum er tekið inn á hefðbundinn hátt.“

LÆKNAR MÆLA MEÐ VÍTAMÍNÚÐA

„Vörulína BetterYou af vítamínúðum kom til vegna samræðna sem ég átti við dr. Charles Heard, við háskólann í Cardiff, um vinnu hans við gerð malaríubóluefnis í sprejformi (til að sprejja undir

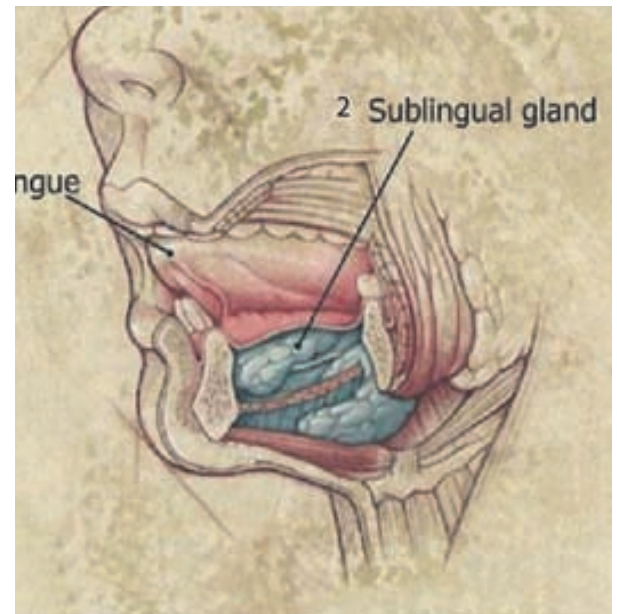


Andrew Thomas.

tungu) til notkunar í þorpum þar sem ferskt vatn og lyf voru af skornum skammti. Teymi okkar rannsakaði í kjölfarið verkun D-vítamínúða sem úðað er undir tungu. Rannsóknin staðfesti virkni munnúðans og hversu mikil upptakan væri í gegnum tungurótina.

Dlux 1000 var fyrsta munnspreyið sem kynnt var á markað, árið 2010. Síðan hefur áhuginn á vítamínspreyjum aukist gríðarlega. Í framhaldi settum við á markað D-Lux400 og D-vítamín fyrir ófrískar konur. Vörulínunni okkar hefur verið einstaklega vel tekið, til dæmis hafa læknar oft ráðlagt sjúklingum sínum að nota vörur. Nýlega höfum við einnig sett á markað B12 Boost og

fjölvítamínsprey,“ segir Andrew að lokum og bætir því við að bætiefni í úðaformi séu klárlega framtíðin.



Inntaka undir tungu hefur fjölmarga kosti fram yfir hefðbundna inntöku en virkni efna sem fara fyrst í gegnum meltingarveginn minnkar vegna snertingar við magasýrur, gall og ensím.

Hvað eru bætiefni undir tungu og hvernig nýtast þau þér?

Bætiefni undir tungu (sublingual supplements) eru tekin inn við tungurót. Þegar efnin komast í snertingu við slímhúðina (1) undir tungunni seytla þau í gegnum hana. Þar sem vefurinn undir tungunni er ríkur af hárfæðum (2) berast þau þaðan hratt inn í blóðrás líkamans. Efnin sem fara fyrst í gegnum meltingarveginn rýrna mikið í virkni við snertingu við magasýrur, gall og ensím áður en þau komast út í blóðrásina. Þá leið þurfa öll þau lyf og fæðubótarefni sem við gleypum, og frásogast í meltingarveginum, að fara. Þau fara úr meltingarveginum til lifrarinnar og tapa á þeirri ferð sinni stórum hluta virkni sinnar vegna hreinsunar- og efnaskiptavirkni lifrarinnar.

Inntaka undir tungu hefur þar af leiðandi fjölmarga kosti fram yfir hefðbundna inntöku. Þar sem efnin komast fljótt í snertingu við blóðrásina verður virkni þeirra hraðari og rýrnun þeirra minni því aðeins munnvatnsensím komast í snertingu við þau á leið sinni inn í blóðrásina.

B12-Vítamín „Boostið“ í hversdagsleikann

B12 Boost er mjög áhrifaríkur og náttúrulegur B12-vítamínunnúði sem inniheldur hátt hlutfall af B12 (methylcobalamin) ásamt krómi og grænu te-ekstrakti. Einstaklega hentugt fyrir einstaklinga sem eru í annasömu starfi, síþreyttir eða orkulausir, sextuga og eldri og íþróttafólk sem stundar ákafa hreyfingu. B12 Boost tryggir hámarksupptöku en upptaka á B12 er einstaklega erfið í gegnum meltingarveginn. Talið er að allt að 1% nýting sé á því B12-vítamíni sem tekið er inn í gegnum meltingarveginn en þar spilar inn í þreyta, stress og slæmar matarvenjur. BetterYou styðst við eitt aðgengilegasta form af B12 (methylcobalamin) í sinni blöndu til að tryggja hámarksupptöku.

Sólarvítamínið DLUX 1000

Dlux 1000-vítamínið er sérstaklega hentugt D-vítamín í úðaformi. Það kemur í litlum brúsum sem passa í veski eða úlpuvasa. Ekki skemm-ir fyrir að úðinn er með náttúrulegu piparmintubragði og hentar öllum fjölskyldumeðlimum sex ára og eldri. Í brúsanum eru u.þ.b. 100 sprej sem er þriggja mánaða skammtur en úr einu spreji fást 1000IU (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni. D-vítamín er oft talið eitt nauðsynlegasta vítamín sem mannlíkaminn þarfnast. Það spilar lykilhlutverk í bein- og tannheilsu og hefur einnig styrkjandi áhrif á ónæmiskerfið. Þegar hausta tekur með lækkandi sól er algengt að D-vítamínbirgðir landans fari einnig lækkandi.



Ljósið hlýtur styrk Gengur vel ehf.

Á hverju ári hefur Gengur vel styrkt vel valið málefni fyrir jólin. Að þessu sinni var ákveðið að styrkja endurhæfingar- og stuðningsmiðstöðina Ljósið um eina milljón króna í minningu Sirrýjar H. Collington sem lést úr krabbameini í Bandaríkjunum í febrúar síðastliðnum.

Okkur er það hugleikið að krabbameinsveikir og aðstandendur þeirra fái góða umönnun og ráðgjöf og gleður það okkur sannarlega að láta Ljósinu eftir þennan styrk til góðra verka.

„Ljósið er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem fengið hefur krabbamein og aðstandendur þess. Markmiðið er að fólk fái sérhæfða endurhæfingu og stuðning, þar sem fagfólk aðstoðar við að byggja upp líkamlegt og andlegt þrek og lífsgæðin almennt,“ segja Erna Magnúsdóttir, iðjuþjálfari B.Sc. og forstöðukona Ljóssins, og Berglind Kristinsdóttir, iðjuþjálfari B.Sc., sem starfað hefur hjá Ljósinu um árabil. Erna stofnaði, ásamt fleirum, Ljósið í núverandi mynd árið 2005. Fyrst með aðsetur í safnaðarheimili Nes Kirkju en frá 2007 að Langholtsvegi 43, eftir margra ára undirbúningsstarf. Starfsemi er rekin með 30 prósentu framlagi



„Við höfum það að markmiði að efla lífsgæði hins krabbameinsgreinda og aðstandenda meðan á þessu ferli stendur,“ segir Erna sem stofnaði Ljósið í núverandi mynd árið 2007. Hér tekur hún við styrknum frá Þuríði Ottesen, framkvæmdastjóra Gengur vel.

Berglind Kristinsdóttir, sem hefur unnið hjá Ljósinu um árabil, ásamt Ernu Magnúsdóttur, stofnanda Ljóssins, en báðar eru þær iðjuþjálfar.

frá ríkinu en afgangurinn er frjáls framlögum og styrkir.

BRAUTRYÐJENDASTARF UNNIÐ Í LJÓSINU

Berglind segir enga fyrirmynd að Ljósinu vera til, að þeim vitandi, sem taki til bæði andlegra, félagslegra og líkamlegra þátta. „Starfsemi byggir á hugmyndafræði iðjuþjálfunar sem hefur frá upphafi byggt á þeirri sýn að það að hafa eitthvað fyrir stafni sé jafn nauðsynlegt heilsu mannsins og að draga andann. Þegar fólk gengur í gegnum ferli krabbameinsmeðferðar minnkar orkan og oft dregur úr frumkvæði. Sumir hætta að vinna tímabundið og aðrir alfarið vegna afleiðinga veikindanna. Við höfum það að markmiði að efla lífsgæði hins krabbameinsgreinda og aðstandenda meðan á þessu ferli stendur. Við erum svona millistykki á milli þess að þú veikist og þangast til að þú ferð aftur til vinnu. Það er mikilvægt að hafa samastað þar sem hægt er að koma og hitta fólk, vinna í höndunum og efla andlegan, félagslegan og líkamlegan þrótt. Í hverjum mánuði fáum við yfir 300 manns hingað til okkar og með auknu fjármagni og starfsfólki gætum við tekið á móti enn fleirum því þótt engum sé vísað frá er eftirspurn meiri en framboðið.“

Hægt er að skoða starfsemi Ljóssins og dagskrá á www.ljosid.is.



Hita -og svitakóf við tíðahvörf – Hvað er til ráða?

Þrjár af hverjum fjórum konum upplifa einhver óþægindi við tíðahvörf. Breytingaraldurinn er í raun frábært aldurskeið þar sem andlegur þroski konunnar er í blóma en því fylgja oft kvillar eins og hita- og svitakóf, geðbreytingar, leiði og orkuleysi.

Chello er náttúrulegt efni sem hjálpað hefur fjölda kvenna með þessa kvilla. Efnið jafnar sveiflurnar og slær þannig á hitakófi. Það eru engir hormónar í þessum töflum og Chello er eitt af fáum efnum sem skandinavísk læknaþöð og kvensjúkdómalæknar hafa mælt með fyrir konur á breytingaskeiðinu. Chello er framleitt í Danmörku og er þekktasta og vinsælasta efnið fyrir konur á breytingaskeiði þar í landi og í Noregi. Þrjár tegundir af Chello eru í boði.

Chello Classic er gott við mildum einkennum af svita og hitakófi. ChelloForte er ætlað konum yfir fimmtugt og er gott við miklu svita- og hitakófi.

Chello Forte +D-vítamín er gott fyrir konur undir fimmtugu. Það slær á mikil hita- og svitakóf.

Hægt er að fræðast frekar um Chello á www.gengurvel.is.



Halldór Rúnar Magnússon, eigandi HM flutninga (hmflutningar@hmflutningar.is), er ánægður með ProStaminus.

Tíð þvaglát trufluðu vinnuna, svefninn og áhugamálin

Halldór R. Magnússon, eigandi HM-flutninga ehf., vinnur við alhiða vörudreifingu og flutningsþjónustu og keyrir því bíl stóran hluta vinnudagsins. Tíðar ferðir á klósettið, næturbrölt og slappari þvagbuna gerðu honum lífið leitt þar til hann prófaði ProStaminus, náttúrulegt bætiefni sem er sérstaklega hannað fyrir karlmenn með vandamál tengd þvagbunu og stækkuðum blöðruhálskirtli.

ÞVAGBUNAN VAR ORÐIN SLÖPP

„Þvagbunan var farin að slappast og ég þurfti oft að pissa á næturnar. Á daginn var orðið afar þreyt-

andi að þurfa sífellt að fara á klósettið og svo þegar maður loksins komst á klósettið kom lítið sem ekkert!“ segir Halldór og bætir við að margir karlmenn sem vinna við akstur kannist við það vandamál að komast ekki alltaf á klósettið þegar kallið kemur og vinna þar að auki oft óreglulegan vinnutíma og að þetta tvennt saman kalli á vandamál tengd þvaglátum. „Ég var allavega orðinn það þreyttur á þessu að mér fannst ég verða að leita leiða til að bæta ástandið og datt þá niður á ProStaminus sem ég hef tekið í u.þ.b.

hálf ári með frábærum árangri,“ segir Halldór. ProStaminus er náttúrulegt efni og megininnihaldsefni eru hörfræjabykkni, graskersfræjabykkni, granateplabykkni, sink, selen, D- og E- vítamín. „Ég tek eina töflu á morgnana og aðra á kvöldin og finn að ég þarf sjaldnar að pissa á næturnar. Bunan er orðin miklu betri og klósettferðirnar á daginn eru færri og áhrifaríkari,“ segir Halldór kíminn og léttur í lundu.



Yfir 70% notenda ProStaminus finna fyrir jákvæðum breytingum strax fyrsta mánuðinn.

Afmælis-
tilboð

10
ára
2003-2013
Gengur vel ehf.

Takk fyrir viðskiptin sl. 10 ár!

* Við bjóðum góðan afslátt af okkar vinsælustu vörum í 10 daga frá 10/10 – 20/10

Chello Forte

svarið við hita – og svitakófum.
Eitt vinsælasta fæðubótarefnið á Norðurlöndunum fyrir konur á breytingaraldri.



Í kaupbæti fylgir benecos lífrænt vottaður varagloss að verðmæti **kr. 2.000-**

NutriLenk Gold

90 og 180 töflu glös.
Þúsundir Íslendinga hafa öðlast betri liðheilsu með NutriLenk



Gott tækifæri til að prófa eða birgja sig upp.
Náttúruleg leið til betri liðheilsu

Sore No More

Þetta kröftuga verkjagel er náttúrulegt, án parabena og kemískra íblöndunarefna. Eitt öflugasta verkjagelið á markaðinum.



Notið „Warm“ á þráláta verki og „Cool“ á högg og nýja verki. **Snilldar uppfinning frá Indjánunum**

Gleðipillur hvað?

106 daga skammur af orku og ánægju.



30% skammdegisafsláttur af tvennuni. Mixtúra í 16 daga, töflur í 90 daga. **(takmarkað magn)**

Magnesium

original, goodnight og sport
- **Magnesium flögu poki í kaupbæti**



Magnesium spreidd frá BetterYou er borið beint á líkamann. Allir með fótapíring, krampa, vöðvabólgu, gigt og svefnskort ættu að nota tækifærið og prófa. **1 poki af magnesiumflögum, sem passar í himneskt fótabað, í kaupbæti.**

Prógastró DDS plús3

Prógastró DDS plús 3 inniheldur hinn öfluga asídófilus DDS plus1.



2 hylki á morgnana með 1 glasi af vatni kemur meltingunni í lag. Nýuppötvaður ístrubani!
Snilldar gerlar sem eru bæði gall- og sýrupolnir!

Pro•Staminus

Ef þú ert karl eða maki einhvers sem þarf oft að pissa á nóttunni eða á erfitt með að tæma þvagblöðruna þá hefurðu tækifæri núna til að kaupa Pro•Staminus á betra verði.



2 töflur á dag geta bætt lífsgæðin!
20% afsláttur

Norðurkrill 2 fyrir 1

Norðurkrill fyrir heila, huga, hjarta og liði.
Unnið úr Suðurskautskrilli sem er eitt öflugasta og hreinasta Omega 3 sem völ er á.

Frábær upptaka. Tilvalið að taka 2 hylki á dag í 30 daga og 1 hylki á dag eftir það.



Styrkið ónæmiskerfið og verið hress í vetur.
Einstakt tilboð!

Allar þessar vörur eru fáanlegar í flestum apótekum landsins, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Sjáið nánar ítarlegan lista yfir sölustaði inn á www.gengurvel.is

*á meðan birgðir endast

Gengur vel ehf hefur frá upphafi haft að leiðarljósi að bjóða fyrsta flokks heilsuvörur ásamt hreinum snyrtivörum.

10
ára
2003-2013
Gengur vel ehf.