

**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**Er húðin þurr og liflaus?**

Það er alveg jafn mikilvægt að gæta að því sem við notum á húðina eins og því sem við setjum í magann! **Bls. 2**

**Ilmkjarnaolíur**

Aðeins þarf örfáa dropa í heilt baðkar til að finna fyrir áhrifum af hreinum ilmkiarnaólíum. **Bls. 5**

# Bylting fyrir húðina

Með aldrinum dregur úr framleiðslu hyaluroníc-sýru í líkamanum og það er ein aðalástæðan fyrir því hrörnun húðarinnar, fáum hrukkur, ellibletti og slappa húð. Það má því segja að hyaluroníc-sýra sé í eðli sínu hið náttúrulega botox!

Hyaluronic Acid til inntöku er ótrúleg bylting í næringu fyrir húðina. Bylting sem vinnur gegn öldrun og þornun húðarinnar með þeim hætti sem hefur ekki áður sést. En hvað er Hyaluronic Acid og hvers vegna býr það yfir þessari ótrúlegu virkni?

Hyaluronic-sýra er eitt helsta vatnsbindiefni líkamans. Efnið er einskonar smurningsefni fyrir líkamann og afar mikilvægt til að viðhalda góðri mýkt í liðamótum sem og vöðvum. Það býr yfir ein-

stökum eiginleikum til þess að bindast vatni og hefur því verið kallað „rakaefni náttúrunnar“. Þetta magnaða efni er að finna í nánast hverri einustu frumu mannlíkamans, en með hækkandi aldri dregur úr framleiðslu þess og því er líkamanum afar hollt að fá aðstoð við endurnýjun með inntöku. Mikilvægi þess fyrir húðina er ekki síst tilkomin þar sem yfir 50% af efninu í líkamanum er einmitt að finna í húðvef. Í ungrri húð er að finna mjög mikið magn efnisins, og er húðin þá bæði mjúk og teygjanleg, en eftir því sem við eldumst dregur úr endurnýjun hyaluroníc-sýru og húðin missir raka og fyllingu og lætur á sjá í samræmi við það.

Bætiefni sem innihalda hyaluroníc-sýru stuðla að umtalsvert hækkuðu rakastigi húðarinnar og bæta



**LOKSINS Í HEILSUHÚSINU!**  
Undraefnið sem viðskiptavinir okkar hafa beðið eftir.



Hyaluronic Acid er hluti af Kal línunni frá Solaray og fæst í Heilsuhúsinu.

þannig ásýnd hennar. Þetta er meginástæða þess að með inntöku á Hyaluronic Acid, sem er hluti af Kal línunni frá Solaray, næst undraverður árangur fyrir húðina. Bætiefnið er í töfluformi húðað með náttúrulegri húðun sem gerir því kleift að nýtast ákaflega vel í líkamanum og upptakan verður miklu betri.

**Komdu við í næsta Heilsuhúsi og fáðu nánari upplýsingar um hvað þessi magnaða vara getur gert fyrir þig.**

**„Rakaefni náttúrunnar“**

- BYLTING SEM VINNUR GEGN ÖLDRUN OG ÞORNUN HÚÐARINNAR
- EITT HELSTA VATNSBINDIEFNI LÍKAMANS
- YFIR 50% AF HYALURONIC-SÝRU ER AÐ FINNA Í HÚÐVEF LÍKAMANS
- EYKUR Á MÝKT OG TEYGJANLEIKA HÚÐARINNAR
- STUÐLAR AÐ UMTALSVERT HÆKKUÐU RAKASTIGI HÚÐARINNAR
- UNDRAYERÐUR ÁRANGUR

**PARABEN-EFNI**

## ALLAR HÚÐ- OG SNYRTIVÖRUR ÁN PARABEN-EFNA Í HEILSUHÚSINU

Paraben-efni hafa lengi verið álitin skaðleg mönnum. Þau eru flokkur efna sem m.a. eru notuð sem rotvörn í húð-, snyrti- og hreinsivörum fyrir bæði börn og fullorðna. Rannsóknir sýna m.a. fram á röskun á hormónastarfssemi, aukna hættu á ofnæmi auk ýmissa aukaverkana af völdum paraben-efna. Nú hefur Evrópusambandið ákveðið að banna notkun stærstu sameindanna.

Heilsuhúsið hefur alla tíð lagt mikla áherslu á að bjóða viðskiptavinum sínum einvörðungu snyrtivörur án paraben-efna. Hjá Heilsuhúsinu færðu húðvörur fyrir alla fjölskylduna t.d. sjampó, sápur, krem, olíur, svitarlyktareyði og förðunarvörur. Úrval fyrir herra hefur aukist mikið og unglingar fá líka meiri athygli heldur en hefur verið, allt án paraben-efna.

Allar snyrtivörur sem Heilsuhúsið býður upp á eru lífrænar og/eða náttúrulegar og hugsaðar til þess að gæta að húðheilsu þinni og velferð. Líttu við í næsta Heilsuhúsi og kynntu þér úrvalið – það mun eflaust koma þér skemmtilega á óvart. Hlökkum til að sjá þig!

**JÓHANNA VILHJÁLMSDÓTTIR**

# AÐALMÁLID AÐ FÁ GÓÐA NÆRINGU



Fyrr á árinu sendi Jóhanna Vilhjálmsdóttir frá sér Heilsubók Jóhönnu sem slegið hefur rækilega í gegn. Þar er að finna margháttaðan fróðleik, ráðleggingar og fleira skemmtilegt fyrir alla sem vilja temja sér heilnæman og góðar lífsstíl. Jóhanna er landsmönnum löngu kunn fyrir störf sín í sjónvarpi en hefur nú skipt um vettvang. Hún og eiginmaður hennar Geir Sveinsson og þrjú börn búa í Austurríki þar sem hann starfar sem handknattleiksþjálfari og hún fæst við heilsumálin og ritstörf. En hvað skyldi hafa ollið þessum áhuga Jóhönnu á heilsumálum?

Það er í raun margt sem hefur ýtt undir þessa ástríðu mína á náttúrulegum leiðum til heilbrigðis. Kannski fyrst og fremst að í mínum huga getur ekki verið eðlilegt að við höldum sífellt áfram að veikjast. Alls konar sjúkdómar m.a. bólgusjúkdómar eru í mikilli sókn og lausnin virðist bara vera að taka inn lyf í stórum stíl. Lyf geta auðvitað verið nauðsynleg en ofnotkunin er mikil á sama

tíma og við horfum fram hjá því hvornig t.d. næringarlaus matur, hreyfingarleysi og streita spila gríðarlega stór hlutverk í tilurð sjúkdómanna.

Líkaminn er alveg einstakt fyrirbæri og náttúrulegt ástand hans er ekki sjúkt. Við höfum gríðarlega mikil völd í okkar höndum. Og það þýðir ekki bara

FRAMHALD Á BLS. 4.



## JURTAAPÓTEKIÐ FLYTUR

Hún Kolbrún grasalæknir flutti Jurtaapótekið sitt úr miðbænum nú í lok október og fór með það alla leið upp í Skipholt. Jurtaapótekið er búið að vera á horni Laugavegar og Skólavörðustígs síðan 2004 og gestir miðbæjarins því vanir að geta litið við hjá Kolbrúnu.

Til að bregðast við þessum flutningum mun Heilsuhúsið á Laugavegi bjóða meira og heildstæðara úrval af vörum frá Jurtaapótekinu svo að viðskiptavinir Kolbrúnar geti haldið áfram að fá sínar vörur í miðbænum. Verið velkomin í Heilsuhúsið Laugavegi.

## Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.

Evonia er hlaðin bætiefnum sem næra hárið og gera það gróskumeira.

Bætiefni ársins í Finnlandi 2012.

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



Í gegnum tíðina hafa ótal einstaklingar leitað til mín með hin ýmsu einkenni og vandamál varðandi húðina. Það sem ég sé hvað oftast er mjög þurr og líflaus húð, þurrkublettir og húðkláði. Þeir einstaklingar sem hafa þessi einkenni eru oft búnir að reyna að smyrja sig rán-dýrum kremum af hinum ýmsu gerðum en án mikils árangurs. Þessi einkenni geta bent til þess að viðkomandi skorti hreinlega góða fitu í kroppinn og er hreinlega að þorna upp! Það þarf að smyrja maskínuna innanfrá. Hver einasta fruma líkamans þarf á góðri fitu að halda. Þá er ég að tala um omega fitusýrurnar sem sumar hverjar eru jafnvel lífsnauðsynlegar. Þær fitusýrur sem helst eru taldar gagnast húðinni eru omega 3, 6, 7 og 9.

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



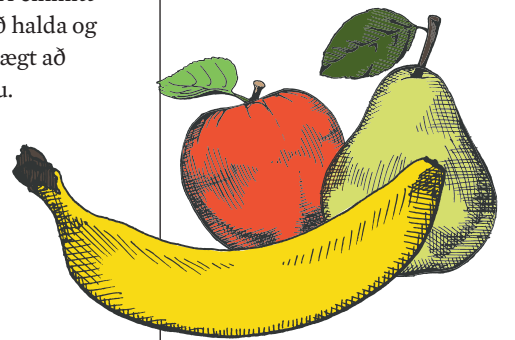
Inga Kristjánsdóttir  
næringarþerapisti  
skrifar

Það eru fjölmargir, sérstaklega konur, sem halda að öll fita sé slæm og ofboðslega fitandi. Þessir einstaklingar neita sér um mat sem inniheldur mikla fitu. Þetta þarf aðeins að skoða. Það er nefnilega alls ekki sama hvaða fitu um ræðir. Lífsnauðsynleg fita sem kemur úr vönduðum kaldpressuðum olíum, fiski, hnetum og fræjum er dásamleg fyrir líkama og sál. Mannlíkaminn nýtir hana til góðra verka en fitusöfnun sökum hennar er langsótt. Húðin þarf einmitt mikið á þessari fitu að halda og það er óhemju mikilvægt að hún sé við góða heilsu. Húðin er jú stærsta líffæri mannsins og gegnir óneitanlega stóru hlutverki.

Þegar ég er að ráðleggja fólki um inntöku bætiefna, þá

er mjög algengt að það fái ráðgjöf um inntöku á omega fitusýrum í einu eða öðru formi. Ég er mjög hrifin af hörfræolíu, Salmon oil frá Solaray og Super omega 3,7,9 einnig frá Solaray. Omega 7 er fitusýra sem er tiltölulega nýkom-in í umræðuna. Hún er einstaklega húðverndandi, sem og mjög góð fyrir slímhúðir. Hún er unnin úr hafþyrni sem er mögnuð planta. Ég hef nú þegar mjög góða reynslu af henni.

Þegar búið er að koma lagi á mataræðið og inntöku omega fitusýra, þá er auðvitað um að gera að hlúa að húðinni utanfrá. Þá mæli ég alltaf með hreinum, lífrænum húðvörum, sem eru án parabena og annarra skaðlegra efna. Mín skoðun er sú að það er alveg jafn mikilvægt að gæta að því sem við notum á húðina eins og því sem við setjum í magann!



Lúpínuseyðið  
**3. mest keypta varan**  
í Heilsuhúsinu 2012  
**20%**  
afsláttur út árið

SVARTI  HAUKUR

[www.lupinuseydi.is](http://www.lupinuseydi.is) s. 517 0110

## SJAMPÓ OG STYLING VÖRUR

**lavera**  
NATURAL COSMETICS

- FYRIR LITAD HÁR
- FYRIR VENJULEGT HÁR
- FYRIR VIÐKVÆMT HÁR
- GEL, HÁRFROÐA OG SPRAY



Frábærar hárvörur!

Á TILBOÐI TIL 10. NÓVEMBER!

## Góð heilsa með Dynamic Health



Fljótandi **asidofílus** hjálpar meltingunni, styður ónæmiskerfið og lækkar kólesteról. Fæst í þremur bragðtegundum.



Fljótandi **D- vítamín** styrkir ónæmiskerfið á sinn einstaka hátt. 4000 IU í hverjum skammti. Með kirsuberjabragði.



Hið sívinsæla **eplaedik** með Mother. Gruggugt og gott!

Fást á eftirfarandi stöðum:





# VINSÆLUSTU DEKURVÖRUR HEILSUHÚSSINS

Að þessu sinni kynnum við söluhæstu vörurnar okkar fyrir dekur og spamedferð heima.

## 1. ILMKJARNAOLÍUR, ESSENTIAL OILS

Tea Tree og Lavender eru mjög vinsælar. Tea Tree er bakteríudrepandi og nýtist því gegn hinum ýmsu kvillum og Lavender gefur hvíld, ró og vellíðan, auk þess að virka vel á ýmis húðvandamál.

## 2. ÍSLENSKA LÚXUSSÁPAN

Handgerð íslensk lúxussápa sem inniheldur engar dýraafurðir og er mikið til lífræn. Alveg dásamleg og frábær fyrir húðina, inniheldur lífrænar olíur og fæst í fjölmörgum tegundum.

## 3. MAGNESÍUMFLÖGUR

frá Better You í baðið og fótabaðið. Baðið verður enn betra þar sem magnesíumflögurnar hafa góð áhrif á vöðva, liði og ekki síst húðina. Prófaðu magnesíumflögurnar næst þegar þú vilt fara í extra slakandi og endurnærandi bað.

## 4. OLIVA OLIVE OIL SOAP

Dessi náttúrulega ólífuolíusápa er afskaplega mild og góð og skilur við húðina mjúka og fallega. Lágmarks, endurvinnanlegar pakkningar skemma ekki fyrir.

## 5. WELEDA ARNIKUOLÍA

Arníkuolían frá Weleda er sívinsæl í Heilsuhúsinu. Ólían verndar vöðva og eykur hreyfigetu um leið og hún heldur húðinni heilbrigðri og teygjanlegri. Ólían inniheldur sólblómaolíu, ólífuolíu, arniku og birki. Hreinar ilmkjarnaolíur úr lavender og rósmarín gefa styrkjandi og örvangi ilm.



## 6. SWEET ALMOND OIL

Húðolía sem hentar öllum húðgerðum. Mönnduolían hjálpar til við að viðhalda raka húðarinnar og hentar líka á andlit og háls sem næturkrem. Dá má líka nota þessa frábæru olíu til að fjarlægja farða.

## 7. TEB DETOX EPSOM SALT

Epsom salt hefur lengi verið notað til heilsuþótar. Aðalefni þí eru magnesíum og sulphate sem hafa þann eiginleika að losa eiturefni úr líkamanum. Detox baðsaltið er mjög áhrifaríkt til hreinsunar, með viðbættu grapefruit essential olíu. Detox bað er slakandi og upplífandi í senn.

## 8. BENECOS MASKARI

Maximum Volume Deep Black er frábær lífrænn maskari með jojoba olíu, sem gerir kraftaverk fyrir augnhárin. Þau verða náttúrulegri, fyllri og fallegri - án kekkja. Frábær vara.

## 9. LAVERA CONDITIONER BASIS

Lífræn hárnæring sem verndar hárið á árangursríkan hátt. Næringin inniheldur efni úr lífrænu avocado og lífrænum möndlum auk þess sem keratín úr lífrænum plöntum gefur gljáa og gerir það að verkum að auðveldara er að greiða hárið.

## 10. PRIMAVERA ARGAN FACE OIL

Lífræn olía fyrir andlit. Ólían er unnin úr hnetum hins marokkóska argan trés. Í olíunni er E vítamín og nauðsynlegar fitusýrur sem hjálpa til við að vernda viðkvæma og þurra húð. Ólían skilur ekki eftir sig fitufilmu utan á húðinni.



## TRIPHALA!

### DETOX OG ÞYNGDARSTJÓRNUN

Triphala, sem þýðir í raun þrjár ávextir, á rætur í hinum aldagömlu og virtu Ayverdísku lækningum. Triphala er einstök og afar virk blanda sem hefur í margar aldir verið notuð á Indlandi til að endurbýggja og styrkja ristilinn og smáþarmana með frábærum árangri. Það er ekki síst vegna þessarar virkni sem þeir sem fara í „detox“ nota Triphala. Það sem Triphala hefur umfram aðrar sambærilegar blöndur er að hún veldur ekki óþægindum á sama hátt og annað sem er hæðgálandi.

Þyngdarstjórnun er eitt af aðalsmerkjum Triphala blöndunnar. Galdurinn þar að baki er að blandan ýtir undir virkni hormónsins sem gefur til kynna að við séum orðin södd. Ófát spennir upp smáþarmana, lífrina og öll iðrin sem veldur lélegri næringarupptöku, slæmri meltingu og ójafnvægi í þarmaflórunni. Triphala dregur verulega úr stíflum í þörmum, lifur, galli og brisi. Komdu í næsta Heilsuhús og kynntu þér Triphala nánar.

## Náttúruleg lausn við einkennum tíðahvarfa

TILBOÐ 15%

## HJÁLPA FÝRIR HÁRIÐ

## Hair Volume™

### Stuðlar að líflegra hári

#### Kannast þú við þessi einkenni?

- ✓ Hitakóf, höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, verki og óþægindi í vöðvum og liðum.
- ✓ Femarelle er hormónalaus meðferð, örugg og hefur sannað virkni sína.
- ✓ Rannsóknir síðustu 14 ára staðfesta örugga virkni.
- ✓ Femarelle inniheldur; 322 mg DT56a (Tofu þykkni) og 108 mg Flaxseed duft.
- ✓ 2 hylki á dag, kvölds og morgna.



#### Frábær líðan með Femarelle, bæði andlega og líkamlega og ég sef mun betur

Þegar Femarelle kom á markaðinn var ég alveg komin að því að gefast upp. Hitaköstin urðu stöðugt verri og verri. Ég vissi ekki hvernig ég átti að klæða mig lengur. Svefnlausar nætur vegna nætursvita og hitakasta og mér leið eins og ég logaði innan frá. Það tók Femarelle um það bil tvær vikur að virka, á þriðju viku fann ég ekki fyrir neinum einkennum. Nú líður mér mjög vel bæði andlega og líkamlega. Ég þarf ekki lengur að rífa mig úr fötunum þegar ég sit í sófanum á kvöldin vegna óbærilegs hita og sef mjög vært í langerma náttkjólum á næturna.



Ásdís Lára Runólfssdóttir

Ásdís Lára Runólfssdóttir

Ég ákvað að hætta á hormónum og líður mjög vel með Femarelle.

Kristín Bjarnadóttir

Ég er laus við verkjalyfin – þvílíkur munur.

Kolbrún Jóhannesdóttir

Mér varð ljóst að með hjálp Femarelle gat ég komist léttar í gegnum breytingaskeiðið.

Guðfinna Sigurgeirsdóttir

Nánari upplýsingar um Femarelle er að finna á [www.icecare.is](http://www.icecare.is) - Finndu okkur á Facebook



Margrét Viðarsdóttir

#### Frábærar töflur sem ég mæli hiklaust með

Ég fór í aðgerð og þurfti að nota lyf í kjölfarið, sem varð til þess að hárið á mér varð líflaust og ryttulegt. Einnig var ég líka með töluvert hárlos vegna lyfjanna og þurfti ég td alltaf að tæma niðurfallið í sturtunni eftir hvert skipti í sturtu, svo mikið var hárlosið.

Í ágúst sl. byrjaði ég að nota Hair Volume og hef ég og hárgreiðslukonan mín tekið eftir því hve miklu líflegra hárið er, það glansar meira og hárvöxturinn hefur líka aukist mikið. En samt hefur annar hárvöxtur á líkamanum ekki aukist og finnst mér það mikill munur. Ég tók líka eftir því að neglurnar eru sterkari og húðin mun betri, þannig að það er svo margt gott við að nota Hair Volume töflurnar. Frábærar töflur sem ég mæli hiklaust með.

Margrét Viðarsdóttir



#### Ný uppfinning

Hair Volume er nýjung á markaðnum. Hair Volume er eina varan sem inniheldur náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unnin er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með biótíni sem hvetur hárvöxt og umfang hársins og kopar sem viðheldur eðlilegum lit – hjálpar til við að koma í veg

fyrir grá hár. Töflurnar innihalda líka þykkni úr hirsí, kísli og B-vítamínunum.





## FRAMHALD AF FORSÍÐU:

að vita þetta - við verðum að nýta okkur þessa þekkingu og heilbrigðiskerfið á að sjálfsögðu að bjóða upp á meðferðir sem byggjast á breytingum á lífsstíl en ekki nánast bara lyfjum eins og nú er. Heilbrigðiskerfið okkar er því miður bara sjúkdóma-

## Við leyfum okkur einnig ýmislegt inn á milli - þetta snýst um það hvað maður gerir dags daglega.

kerfi eins og það er uppbyggt í dag - það tekur á móti okkur þegar að við erum orðin veik en það hjálpar okkur ekki að viðhalda heilbrigði. Flestar meðferðir byggjast svo á lyfjum en ekki mat, vítamínum, steinefnum, hreyfingu eða því hvernig við getum beitt huganum gegn veikindunum. Einfalda myndin sem blasir við er að næringarsnaður matur, hreyfingarleysi og streita eru að drepa okkur og nánast eina niðurgreidda meðferðin sem kerfið býður okkur upp á er lyfjataka. Þetta gengur ekki upp að mínu mati. Nú þegar heilbrigðiskerfið er komið upp að vegg ættu stjórnmalamenn að nýta tækifærið og stefna að því að fækka sjúklingum. Það er eina vitið.

### Er fjölskyldan öll samtaka í heilbrigðum lífsstíl?

Eins og ég hef sagt áður að þá er það áskorun fyrir mig eins og flesta aðra að lifa heilbrigðu lífi - að borða hollan mat, hreyfa sig og rækta hugann. En við Geir maðurinn minn erum alveg á

sömu línunni með þetta og yngri börnin hafa vanist þessu mataræði frá byrjun. En þetta var meira mál með eldri börnin til að byrja með og þau kvörtuðu. Í dag held ég bara að þau séu þakklát fyrir að hafa fengið þessa hvatningu og fræðslu. En við leyfum okkur einnig ýmislegt inn á milli - þetta snýst um það hvað maður gerir dags daglega, meiri hluta tímans.

### Hafa mataræði og hreyfing mikil áhrif á húð og hár?

Já heldur betur. Það væri hægt að skrifa stóra ritgerð um þessi áhrif en hérna eru nokkur dæmi. Varðandi matinn þá eru efni eins og amínósýrurnar, fitusýrurnar, steinefni og vítamínin í næringunni okkar undirstaðan í uppbyggingu húðar og hárs. Þurr húð getur svo komið til t.d. vegna skorts á omega-3 fitusýrum, D-vítamíni, kalíum og kopar. Omega-3 fitusýrur eru jafnframt mjög mikilvægar heilbrigðum hárvexti. Omega 3 fitusýrur leika einnig, ásamt fjölmörgum efnunum úr grænmeti og ávöxtum, stór hlutverk í viðbrögðum ónæmiskerfisins og hafa bólguminnkandi áhrif. Þannig geta þessi bólguminnkandi efni í næringunni okkar komið í veg fyrir eða dregið úr bólguviðbrögðum í húð eins og exemi. Fjölmörg efni í grænmeti og ávöxtum gegna jafnframt hlutverki andoxara og geta þannig varið hana fyrir sindurefnaskemmdum af völdum útfjólublárra geisla sólarinnar. Við þurfum C-vítamín og kopar til að búa til kollagen sem er uppbyggingarefni húðarinnar þannig að skortur á þessum efnunum hefur mikil áhrif á húðina. Kopar er einnig nauðsynlegur til að mynda melanín sem er litarefnið sem gefur húðinni og hárinu lit og getur skortur á honum komið fram í gráum og hvítum, stríðum hárum.

Járn, biótín og sink eru einnig mikilvæg efni fyrir heilbrigðan hárvöxt og getur skortur á þeim leitt til hárlöss þannig að já mataræði hefur gríðarleg áhrif á húð og hár. Varðandi hreyfinguna að þá er hún almennt bólguminnkandi og hún dregur úr áhrifum streitu. Þannig getur hún reynst vel gegn exemi og hvers konar útbrotum. Hún ýtir jafnframt undir heilbrigði æðanna og eykur blóðflæði til húðarinnar og hársökkjanna og hjálpar þannig að viðhalda heilbrigði húðar og hárs.

### Getur húðin endurspeglad heilsufarslegt ástand?

Húðin er stærsta líffæri líkamans og hún getur svo sannarlega speglað heilsufarslegt ástand fólks. Við þekkjum til dæmis gráa litinn á húð þeirra sem reykja en þá eru litlu hársæðarnar orðnar svo skemmdar að þær geta ekki almennilega flutt súrefni og næringu til húðarinnar og gula litinn sem myndast á húðinni þegar að lifrin er sjúk.

## Húðin er stærsta líffæri líkamans og hún getur svo sannarlega speglað heilsufarslegt ástand fólks.

Rannsóknir hafa einnig sýnt að djúpar hrukkur geta farið saman með beinþynningu því kollagenið í húðinni er einnig undirstaða beinheilsu. Þurr, hrukkótt húð getur verið merki um vanvirkan skjaldkirtil. Dökkleitur blettur á húð, aðallega undir örmum, í hálskrika og í nára geta verið merki um sykursýki 2. Blettirnir eru taldir koma til af of miklu insúlíni í blóðinu en insúlínviðtakarar á frumunum sem virkja flutning á glúkósa inn í frumurnar eru þá orðnar



minna næmir fyrir insúlíni þannig að líkaminn svarar með aukinni framleiðslu á insúlíni. Þá geta húðútbrot sagt fyrir um bólgur og slæmt ástand í meltingarveginum og þau geta verið afleiðing fæðu-óþols eða ofnæmis. Þetta eru einungis nokkur dæmi en þau eru mun fleiri.

### Áttu ráðleggingar fyrir lesendur um húð og hár?

Auðvitað er aðalmálið að vanda sig við að fá góða næringu hvern dag. Nýpressaður safi með gulrótum, grænkáli og/eda steinseljju, hálfu epli og engifer hvern dag finnst mér hafa gríðarlega góð áhrif á húðina og hárið. Svoleiðis drykkur er fullur af bólguminnkandi andoxurum, vítamínum og steinefnum. Einnig er gott að drekka nýkristan límónu- eða sitrónusafa daglega út í vatn eða græna drykki sem er ríkur af C-vítamíni og steinefnum. Ég tek inn 2-3 matskeiðar á dag af lífrænni hörfræolíu eða góðri

blöndu af 3-6-9 og ég finn mikinn mun á húðinni ef ég geri það ekki. Ég tek einnig inn matskeið af fiskiolíu. Mér hefur einnig fundist gott að taka inn þaratöflur sem eru ríkar af vítamínum, steinefnum og amínósýrum.

### Nú hafa viðtökurnar verið góðar við bókinni. Hvað er framundan?

Ég er ótrúlega þakklát þessum jákvæðu viðtökum og einnig þakklát fyrir að hafa fengið tækifæri til deila þeim fróðleik sem ég hef víðað að mér. Ætli að ég haldi ekki áfram að skrifa. Ég lagði af stað í mun stærra verkefni þannig að bókin um matinn er einungis hluti af því sem ég hef verið að skrifa. Hreyfingin, hugurinn, svefninn og fleira bíður. Svo er ég alltaf á leiðinni í meira nám - en allt hefur sinn tíma. Á meðan að fólk hefur áhuga á að fræðast um þessi mál á ég von á því að halda áfram.

# Aukin orka og vellíðan

Femmenessence og Revolution styðja við og koma jafnvægi á eigin hormónaframleiðslu án þess að vera hormón



### 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 leggangþurrki



### Femmenessence MacaHarmony

#### Fyrir konur á barneignaraldri:

- Jafnar hormónasveiflur
- Kemur jafnvægi á tíðahringinn
- Dregur úr sársaukafullum blæðingum
- Dregur úr fyrirtíðaspennu
- 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 pirringi, léttir lund og bætir svefn



### 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

Fæðubótarefni úr macarót - 100% náttúruleg vara með lífræna vottun  
Inniheldur hvorki soja (ísóflavóna), mulin hörfræ né hormóna



Við erum á facebook

www.facebook.com/Femmenessence.is  
www.facebook.com/Revolution-Macalibrium  
www.vistor.is

Natural Health International



# QVS í Heilsuhúsinu

Hinar frábæru vörur frá ástralska fyrirtækinu QVS fást nú loksins í Heilsuhúsinu. Vörulínan frá QVS er einstaklega góð, bæði hvað varðar gæði, hönnun og verð, enda stendur QVS fyrir Quality Value Style. Fyrirtækið var stofnað 2004 og hefur frá upphafi lagt áherslu á að bjóða gæðavöru á sanngjörnu verði, - vöru sem er engu að síður falleg og vel hönnuð. Komdu í Heilsuhúsið og skoðuðu þessa skemmtilegu vörulínu ef þú vilt hugsa betur um líkamann, yngja upp húðina, skrúbba og hreinsa eða bara njóta þaðferðarinnar enn betur. Þú finnur svampa, hanska, skrúbba og fjölmargt annað hjá okkur sem þú átt skilið til að láta þér líða vel.



# Ilmkjarnaolíur

## - nauðsyn á hverju heimili



Ilmkjarnaolíur eru magnað fyrirbæri. Þær geta hjálpað okkur að ná slökun, verjast bakteríusýkingum, auka blóðfæði, koma jafnvægi á húðvandamál og jafnvel aðstoðað við að laga hausverk og mígreni. En virkni olíunnar er mismunandi eftir tegundum. Tea Tree ilmkjarnaolían er t.d. mjög bakteríudrepandi og hentug á ýmis húðvandamál, lavender olían er slakandi og svo er piparmyntuolían hreinsandi og t.d. hentugt að setja þá olíu í baðið ef haustkvefið hefur bankað uppá.

Hér að neðan eru fimm ilmkjarnaolíur sem við mælum með að séu á hverju heimili.

### LAVENDER

Hún er talin góð gegn exemi, sórías og sveppasýkingum og hefur róandi áhrif. Sumir nota Lavender dropa í koddann til að sofna betur á kvöldin.

### PIPARMYNTA

Þykir sérstaklega kláðastillandi og frískandi. Hún er einnig talin sótthreinsandi og vírusdrepandi, ásamt því að vera bólgueyðandi.

### EUCALYPTUS

Hefur lengi verið notuð til að græða sár og stilla kláða. Hún hefur

bæði kælandi og endurnærandi áhrif á þreytta fætur. Þá er hún góð fyrir öndunarfærin og getur hjálpað til við hósta og kvef.

### SÍTRÓNUGRAS

Hressandi ilmurinn getur aukið einbeitingu. Er einnig mikið notuð í snyrtivörur, bæði vegna ilmsins og góðra áhrifa á húðina. Sítrónugras er einnig talið hafa bakteríudrepandi áhrif og því tilvalið að nota það í handáburð.

### TEA TREE

Er langþekktust sem sveppadrepandi og er ein af fáum ilmolíum sem mælt er með að notuð sé óblönduð á húð. Þekkt ráð við sveppasýkingum í tánöglum er að

setja 1-2 dropa af ilmolíunni á nögl á hverjum degi þar til sveppasýkingin er horfin. Tea Tree ilmolía er einnig vel þekkt sem bakteríu- og vírusdrepandi, ásamt því að vera bólgueyðandi.

**Aðeins þarf örfáa dropa í heilt baðkar** til að finna fyrir áhrifum af hreinum ilmkjarnaolíum.

Best er að byrja smátt og bæta frekar í þegar á líður, en yfirleitt eru 1-3 dropar nóg. Gott er að setja olíudropana í burðarefni t.d. lyktarlaust húðkrem, hreina möndlu eða jojoba olíu eða jafnvel sjampó. Gott er að hafa í huga að byrja hægt og að meira er ekki endilega betra.

Berglind Arndal, deildarstjóri unglingsdeildar í Hólabrekkuskóla, bakar mikið. Hún kynntist FiberHusk trefjavörum fyrir fjórum árum þegar hún bjó í Svíþjóð og féll fyrir þeim. „Ég baka mikið, bæði í sparnaðarskyni og svo vil ég gjarnan vera meðvituð um það sem ég læt ofan í mig. Svíar eru almennt upplýstir um heilsusamlegt mataræði og í mörgum uppskriftum, sérstaklega brauði, er FiberHusk notað sem viðbót til að gera brauðið trefjarikara. FiberHusk hentar mjög vel fyrir þá sem velja glútenlaust fæði þar sem oft eru ekki nægilega miklar trefjar í því,“ segir Berglind.

### FiberHusk í bakstur

„FiberHusk er frábært í bakstur, deigið nær að binda vökvann betur og brauðið heldur ferskleik-anum lengur. Glútenlaust brauð eða brauð með FiberHuski er með mun meira trefjainnihaldi, mettar betur en venjulegt hvítt brauð og meltingin verður betri. Brauð sem inniheldur FiberHusk er safaríkara. Það stuðlar að því að deig úr náttúrulegum glútenlausum hveititegundum lyftir sér betur. Glútenlaus brauð og kökur fá betri áferð auk þess sem FiberHusk kemur í veg fyrir að það molni. Í dag nota ég þessa vöru mikið í ýmsa rétti svo sem brauð, pítsu-botna og drykki.“

### Hvað er FiberHusk?

„FiberHusk er trefjavara sem leysa má upp í vatni. Varan inniheldur



malað hýði frája af indversku plöntunni plantago ovata forsk.“

### Fyrir hverja?

„FiberHusk er fyrir alla, bæði fullorðna og börn. Oft erum við ekki að fá nægilegt magn af trefjum. Fullorðnir ættu að neyta a.m.k. 25-35 gr af trefjum daglega. Kosturinn við FiberHusk er að það er 100% glútenlaust og án allra aukaefna. Trefjarík fæða hefur að jafnaði þau áhrif að hægðir verða reglulegri. Það stafar af því að trefjarnar drekka í sig vökva sem veldur því að hægðirnar verða mýkri en ella. Trefjar örva einnig þarmahreyfingar og stuðla þannig að örari losun hægða og eru til gagns fyrir bakteríur í ristli sem við þurfum á að halda við meltinguna. Allir þessi eiginleikar koma að góðu haldi gegn hægðatregðu og ristilvandamálum. FiberHusk er þó ekki ætlað börnum undir 3 ára aldri, þau eiga ekki að neyta meira en sem nemur 15 gr af trefjum á dag. Við sonur minn búum okkur gjarnan til pítsu á föstudögum. Ég hef smátt og smátt komið FiberHusk inn í hans matarvenjur. Nú segist hann ekki finna mikinn mun á hvítum pítsubotni eins og við gerðum hér áður fyrr og þeim sem við gerum okkur í dag.“

# FiberHusk

## - frábært í matargerð!



### Glútenlaus pítsubotn

- 1 1/2 dl kókóshveiti
- 1 dl möndlumjöl
- 1/2 dl FiberHusk
- 220 cl volgt vatn
- skvettu af olíu
- 2 tsk vinsteinslyftiduft

Allt hnoðað saman í matvinnsluvél og flatt út á pítsu- eða bökunarplötu. Ég byrja á að baka botninn í 10 mínútur við 180°C set svo sósu og það sem okkur langar í það skiptið ofan á og baka aftur í 10 mínútur.



### Steinaldarbrauð

- 2 dl möndlumjöl
- 2 dl hörfræ
- 2 dl sólblómafræ
- 1 dl sesamfræ
- 1 dl graskersfræ
- 1 dl FiberHusk
- 3 tsk salt
- 2 dl rifinn ostur
- 2 dl rifinn kúrbítur
- 5 egg
- 1/2 dl ólívuolía

Byrja á að hræra eggjin vel í hrærivél, blanda síðan öllum hráefnunum saman og bæta síðan olíunni og kúrbítum við. Sett í brauðform/kökuform og bakað í 1 klukkustund við 160°C.

### Gróft brauð með fræjum

- 3 dl gróft spelt eða heilheiti
- 1 dl FiberHusk
- 1 dl möndlumjöl
- 4 tsk vinsteinslyftiduft
- 1 dl haframjöl
- 4 - 5 dl fræblanda
- 1 dl hnetur eða möndlur (má sleppa)
- 6 dl AB mjólk

Hrært vel saman og sett í brauðform, bakað í u.þ.b. 50 mínútur við 200°C.

### KYNNING



### Hrókkbrauð

Svo í lokin þá læt ég fylgja með uppskrift af hrókkbrauði. Ég geri mér ansi oft græna djúsa. Ýmist drekk ég hrtið með eða slá það frá. Mér finnst alveg óþarfi að henda hratinu þegar hægt er að nota það t.d. í hrókkbrauð. Út í hrtið set ég:

- 2 tsk, vinsteinslyftiduft
- 1 dl FiberHusk
- 1 dl möndlumjöl
- 2-3 dl af fræjum
- 2 - 2 1/2 dl vatn

Í hratinu er nóg af trefjum en mér finnst FiberHusk góð viðbót því það bindur deigið svo vel saman. Deigið er flatt út á bökunarplötu og bakað í ofni í u.þ.b. 2 x 15 mínútur við 180°C eða þar til kexið er orðið stökkt. Svo er um að gera að prófa sig áfram með vöruna. Trefjar bæta meltinguna, eru saðsamar og veita vellíðan.

Margar góðar uppskriftir með FiberHusk er m.a. að finna á vefstímaritinu Allt om mat.





# Heimadekur

## Búðu til þitt eigið spa og dekraðu við kroppinn!

Smá heimadekur er öllum nauðsynlegt af og til. Gefa sér góðan tíma til þess að hlúa að líkama og sál, láta renna í gott bað, kveikja á kertum og dekra dálítið við kroppinn. Degar þurr og kalt er í veðri er nauðsynlegt að hlúa vel að húðinni og næra hana vandlega. Hér er að finna nokkrar frábærar uppskriftir, að meðferðum sem þú getur gert frá grunni, með áherslu á að gera vel við húðina. Þú finnur allt sem þarf í Heilsuhúsinu og svo er bara að drífa sig heim til þess að njóta lífsins.

### ANDLITSMASKI - GÓÐUR TIL AÐ RÓA HÚÐINA

- 1 msk. lífræn ólífuolía frá Biona
- 1 msk. Acacia hunang frá Rowse

#### Aðferð:

Hrært saman, borið á andlitnið og látið bíða í 20 mínútur. Skolið af með volgu vatni. Slétt og flott húð á eftir.

### ANDLITSMASKI - FYRIR ÞROSKAÐA HÚÐ

- 1 msk. ólífuolía frá Biona
- 2 tsk. Acacia hunang frá Rowse
- 1 dropi Orange ilmkjarnaolía frá Aqua Oleum

#### Aðferð:

Ef þú villt gera maskann andoxunarríkari er tilvalið að opna C-vítamín hylki frá Solaray og setja hluta af því út í blönduna. Blandið öllu vel saman og borið á andlitnið, látið bíða í 15-20 mín. skolið svo af með volgu vatni. Húðin verður full af raka og vellíðan.

### DELICIOUS LÍKAMSSKRÚBBUR

- 1 bolli lífrænn hrásykur frá Billington
  - 1/3 bolli hafsalt
  - 1/2 bolli lífræn kókosolía Biona eða Redwood
  - 2-3 tsk. Möndluolía frá Aqua Oleum
  - 1 tsk. Vítamín E olía frá Solaray
- Nokkrir dropar af lavender ilmkjarnaolíu frá Aqua Oleum eða þeirri ilmkjarnaolíu sem þú heillast af.

#### Aðferð:

Blandið öllum hráefnunum saman, olían fer seinust í. Borið á líkamann og skrubbið varlega. Skolið af ykkur og húðin verður silkimjúk og ilmandi eftir þennan skrubbur.



### BÚÐU TIL DINN EIGIN ILM - SEIÐANDI ILMOLÍA

- 1 desertskeið Jojoba- cocos- eða möndluolía frá Aqua Oleum
- 3 dropar Ylang Ylang ilmkjarnaolía frá Aqua Oleum
- 7 dropar Jasmine ilmkjarnaolía frá Aqua Oleum
- 7 dropar Sandalwood ilmkjarnaolía frá Aqua Oleum
- 3 dropar Clary Sage ilmkjarnaolía frá Aqua Oleum

#### Aðferð:

Blandið öllu saman og geymið í u.þ.b. 1-3 daga til að olíurnar nái saman, hristið reglulega. Ilmolíur eru oft sterkar því er gott að bera eingöngu á sig á úlniðina og bak við eyrun.

Veldu saman þá ilmi sem henta þér hverju sinni eða eftir hverju tilefni fyrir sig!

# UPPÁHALDS VÖRURNAR MÍNAR!



Ösp Viðarsdóttir vinnur í heilsuhúsinu á Laugavegi og er nýútskrifaður næringarþerapisti frá IINH skólanum í Dublin. Hún hefur brennandi áhuga á næringu, heilsu og matargerð. Sjálf gjörbreytti Ösp mataræði sínu og lífsstíl með góðum árangri sem hvatti hana áfram og kveikti áhugann á að hjálpa öðrum við að gera slíkt hið sama.

**Chiafræ.** Ég gæti borðað chiagraut í öll mál sem væri sennilega ekki svo slæmt þar sem fræin eru stútfull af steinefnum, góðum fitusýrum, próteini og trefjum. Þau gefa orku sem endist og eru frábær fyrir meltinguna.

**Baggu pokinn.** Ég reyni að nota eins lítið plast og ég get og því fer Baggu alltaf með mér í innkaupin. Ótrúlega rúmgóður og slitsterkur svo ekki sé minnst á falllegur. Er búin að eiga einn í fjögur ár, nota hann mikið, set hann reglulega í þvottavélina og það sér ekki á honum.

**Maca.** Maca-róttin hefur reynst mér afar vel en ég hef notað hana reglulega síðustu ár, ýmist í hylkjum eða dufti. Hún er ákaflega næringarrík og orkugefandi auk þess sem hún stuðlar að hormónajafnvægi.

**Máðara deep moisture fluid.** Eftir langa leit fann ég loksins hið fullkomna andlitskrem. Ekki of feitt, ekki of þunnt og auðvitað 100% náttúrulegt. Nákvæmlega það sem viðkvæma, blandaða húðin mín þurfti.

# benecos

náttúruleg fegurð

Lífrænt  
vottaðar  
snyrtivörur  
á frábæru  
verði

Án allra  
parabena

Kaupauki\*  
benecos  
maskari



\*ef verslað er fyrir  
4000 kr. eða meira  
\*á meðan birgðir  
endast.

## Námskeið á næstunni í Heilsuhúsinu

**ÞORBJÖRG HAFSTEINSDÓTTIR**  
Næringarþerapisti og heilsufrömuður

**Falleg húð með náttúrulegum ljóma**  
Miðvikudaginn 30. okt.  
í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5  
Kl. 18.30 - 22.00  
**Verð 6.900 kr.**  
**Skráning og upplýsingar:**  
thorbjorg@thorbjorg.dk  
og í síma 698 3048

**INGA KRISTJÁNSDÓTTIR**  
Næringarþerapisti D.E.T.

**Viltu breyta mataræðinu  
til batnaðar á einfaldan  
og ófgalausan hátt?**  
5. nóv. og 14. jan. 2014 í Heilsuhúsinu,  
Lágmúla 5  
Kl. 18.30 - 21.00  
**Verð 4.900 kr.**  
Innfalir eru námsgögn  
og uppskriftamappa.  
**Skráning og  
upplýsingar:**  
inga@inga.is og  
í síma 899 5020



**GUDRÚN BERGMANN**  
Leiðbeinandi

**Viltu takast á við bólgur  
og liðverki á náttúrulegan máta?**  
21. nóv. í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5  
Kl. 18.30 - 21.00

**Betri húð - Unglegra útlit**  
14. nóv. í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5  
Kl. 18.30 - 21.00

**Verð á námskeiðin 4.900 kr.**  
Innfalir eru námsgögn  
með ítarlegum upplýsingum.  
**Skráning og upplýsingar:**  
ung@gudrunbergmann.is  
og www.ungallumaldri.is





## HEITT Í KROPPINN

Komdu við í Heilsuhúsinu og kynntu þér fjölbreytt vöruúrval til að útbúa heita drykki sem henta sérstaklega vel yfir langan dimman íslenskan vetur.

Fátt er betra eftir heilnæma útivist á svölum vetrardegi en að fá rjúkandi heitan, bragðgóðan og hollan drykk í kroppinn. Degar þú vilt gera vel við þig og þína er tilvalið að líta við í Heilsuhúsinu og kynna sér úrvalið af dásamlegum heitum drykkjum. Auk þess að bjóða ótrúlegt úrval af tei frá öllum heimshornum, sem eru bæði bragðgóð og frábær fyrir heilsuna, finnur þú líka hjá okkur sitthvað fleira spennandi. Þar á meðal má nefna súkkulaði-stangirnar ómótstæðilega frá

Happy People sem eru ávallt gerðar úr lífrænu hráefni sem aflað er með sanngjörnum (Fairtrade) viðskiptum. Þú getur valið um stangir úr dökku bragðmiklu súkkulaði eða silkimjúku mjólkursúkkulaði.

Það má ekki gleyma súkkulaðinu frá Vivani. Til í mörgum útgáfum 71 - 92 % súkkulaði með hnetum eða möndlum, þurrkuðum ávöxtum og kryddum, fyllt með karamellu eða piparmyntu. Hvítt súkkulaði með vanillu kornum, dökkt súkkulaði hreint og einnig mjólkur-súkkulaði. Einstaklega gott er að nota

smá af dökku Vivani súkkulaði með chilli út í franska súkkulaðiköku eða út í heitt súkkulaði til að krydda lífið. Vivani súkkulaði, lífrænt og fairtrade, ávallt bragðmikið og yljandi.



## Bodyflex Strong

Bodyflex Strong vinnur gegn stíðleika og verkjum í liðamótum og styrkir heilbrigði burðarvefja líkamans. 2 hylki tvisvar á dag í tíu daga. Síðan er hægt að minnka skammt í 2 hylki á dag. Inniheldur hvorki laktósa, ger, glúten né sætuefni.

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



## Alvöru te í bollann þinn

teapigs.



[gourma.is](http://gourma.is)



INNIHALD ER 50%:

## BROKKOLI OG RAUÐRÓFUR

+ GULRÆTUR, SPÍNAT, KÁL, STEINSELJA

### Hlaðið næringefnum og orku fyrir frumurnar

Eykur blóðflæði og súrefnismettun í blóðinu um allan líkama og gefur vernd gegn ótímabærri öldrun í frumum. Brokkoli inniheldur Sulforahane og rauðrófur innihalda Nitric Oxide. Styrkir ónæmiskerfið, heilsuþættandi og hreinsar frumurnar.

Eykur getu, úthald og enduheimt. Gefur mikla orku, langa blóðsykurjöfnun og vellíðan.

DUFT



### Orkuskot náttúrunnar

Inntaka 30 mín fyrir æfingar eða vinnu - mikill upptaka á næringaefnum. Fyrir fjölskylduna 40 daga skammtur.

100% LÍFRÆNT

lifestream

# Chlorella

## öflugasta plantan til að detoxa

Hreinsar allan líkamann

- Hreinsar líkamann af auk- og eiturefnum úr unnum matvælum, grænmeti og ávöxtum. Hreinsar mengun, þungmálma, tölvu- og farsímageislanir.
- Styrkir ónæmiskerfið, lifrina og hreinsar blóðið.
- Húðin hreinsast, fær ljóma, hreinleika og fallega áferð.
- Örvar sogæðakerfið, eykur blóðflæði, góður árangur gegn cellulite.
- Bætir líkamslykt og andardrátt, leiðréttir pH gildi í meltingavegi.
- Ríkt af D- og B-vítamíni.

Mest selda heilsuefnið í Japan og víðar  
300 töflur. - 30 daga kúr



lifestream





20%

**Happy People súkkulaðistafur & KOKO kókosmjólk**  
Dásamlegt heitt kakó í kósiheitum.  
20% AFSLÁTTUR



25%

**Aubrey lífræn andlitslína**  
Hreinasta húðlína á markaðnum!  
25% AFSLÁTTUR  
(Á MEDAN BIRGDIR ENDAST)



20%

**NÝTT FRÁ YOGI**  
**Bedtime & positive energy te**  
Fyrsta „góða nótt“ teið frá Yogi.  
20% AFSLÁTTUR

# DÁSAMLEGAR VÖRUR FYRIR VETURINN Á TILBOÐI DAGANA

29. OKT. - 10. NÓV.



25%

**Nature Plus bætiefnalína**  
Frábær bætiefni fyrir alla.  
25% AFSLÁTTUR

15%

20%



**Triphala hylki, olía og Neti Pot**  
Himalayan Institute. Frábær hreinsun!  
15% AFSLÁTTUR



**Solaray Sea Buckthorn hylki**  
Omega 7 fitusýra fyrir húðina  
20% AFSLÁTTUR

25%  
EF KEYPT SAMAN



**Hárkúr & þaratöflur Guli miðinn**  
Styrkir húð, hár og neglur.  
Ótrúlegur árangur!  
25% AFSLÁTTUR EF KEYPT SAMAN

3 FYRIR 2



**VIVANI lífrænt lúxussúkkulaði**  
Dú kaupir þrjú en borgar fyrir tvö.

D-VÍTAMÍNBÓKIN  
2.490 KR.



**D-vítamínbókin**  
Ný bók, full af fróðleik um gagnsemi D-vítamíns.  
Frábært verð!  
2.490 KR.



25%

**Dularfullt og seiðandi baðsalt**  
25% AFSLÁTTUR

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

