



ÞRIÐJUDAGUR 6. OKTÓBER 2020

Heimili

**Betra
blóðflæði**

Lífrænt rauðrófufudft í hylkjum



„Ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri,“ segir Prymur um áhrif blöndunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÐÓR

Nefstíflur loksins horfnar

Prymur Sveinsson hefur frá unga aldri glímt við vandamál í öndunarfærum sem lýstu sér m.a. í stífluðu nefi. Eftir langa leit fann hann loks eitthvað sem virkaði en Ginger, Turmeric & Bromelain frá Natures Aid hefur reynst mörgum vel. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Engifer- og túrmerikrætur hafa í árþúsund verið notaðar í lækningaskyni. Þessar rætur eru náskyldar og eru enn þann dag í dag notaðar bæði í kínverskum og indverskum náttúrulækningum. Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem getur haft bæði góð áhrif á meltingu og bólgur og vísbendingar eru um mun viðtækari heilsufarsleg áhrif. Þessi þrjú náttúrulegu efni eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid og eru vinsældir þess sífellt að aukast.

Fann mun eftir viku

Þrymur Sveinsson hefur notað Ginger, Turmeric & Bromelain um þó nokkurt skeið með ótrúlegum árangri. Hann hafði þetta að segja: „Fyrst þegar Ginger, Turmeric & Bromelain fékk umfjöllun í Fréttablaðinu fannst mér samsetningin í bætiefninu vera áhugaverð. Ég las mér betur til á netinu og þar sem þær greinar sem ég fann um efnin gáfu sömu niðurstöðu ákvað ég að kaupa glas til reynslu. Ástæðan er sú að allt frá unga aldri hafði ég átt við vandamál í öndunarfarum að stríða sem lýsti sér meðal annars í stífluðu nefi. Engin lausn fannst þrátt fyrir heimsóknir til lækna og sérfræðinga sem skoðuðu mig vandlega, þeir fundu enga ástæðu. Vandamálið versnaði stöðugt og ég var farinn að nota nefúða allt að fjórum sinnum á dag þegar ég var sem verstur. Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri. Ég hef notað Ginger, Turmeric & Bromelain að staðaldri síðan en gæði þessa náttúrulyfs eru ótvíræð.

Getur bætt meltingu og minnkar bólgur

Engifer er afar vinsæll í bæði asískri og indverskri matargerð ásamt því að vera notaður þar í lækningaskyni. Margar rannsóknir hafa verið gerðar á engiferi*1 enda talinn hafa góð áhrif gegn ógleði, verkjum og bólgum. Engifer getur einnig haft vatnslosandi áhrif og jafnað blóðsykur. Það má neyta engifers á ýmsa vegu, en við fáum sjaldnast nóg í matnum þrátt fyrir að hann gefi gott bragð. Það má

Sölustaðir:
Flest apótek,
heilsubúðir
og heilsuhillur
verslana

”Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið.

þó bæta það upp með inntöku á rótinni einni og sér. Engiferrott er góð rifin í vatn/te, sem nýpressaður safi eða til að taka sem bætiefni. Þessi magnaða rót hefur þó enn fleiri kosti en hún er talin sérlega góð fyrir meltinguna þar sem hún dregur úr meltingarónotum og hefur jákvæð áhrif á ákveðnar tegundir meltingarensíma með því að auka eða bæta flæðið gegnum meltingarveginn. Engifer hitar okkur innan frá og því gott að fá sér til dæmis te þegar við fáum kvæf og svo bendir ýmislegt til þess að hann hafi góð áhrif á vöðvaverki sem skýrist sennilega af bólgueyðandi áhrifum hans.

Krónískar bólgur

Túrmerik (Curcuma longa) er

eitt öflugasta andoxunarefnið á markaðnum og það er ekkert náttúrulegt efni sem hefur verið rannsakað jafn mikið. Það getur unnið vel gegn bólgum en eins og bráðar (skammtíma) bólgur í líkamanum eru nauðsynlegar eru langvarandi/krónískar bólgur að sama skapi mjög slæmar. Krónískar bólgur eru rótin að mörgum lífsstílsjúkdómum og hafa rannsóknir*2 sýnt að kúrkúmin geti dregið úr líkum á þessum bólgum.

Bromelain fyrir ennis- og kinnholur

Bromelain er ensím úr ananasplöntunni en þetta ensím brýtur niður prótein og getur því nýst fólki með meltingarvandamál, rétt eins og meltingarensím. Fjöldi rannsókna hefur verið gerður og benda til margvislegs ávinnings af neyslu náttúrulega efnisins bromelain, meðal annars að það geti haft jákvæð áhrif á nefslímubólgu-ur í ennis- og kinnholum, geti hjálpað

fólki með liðverki og dregið úr almennum bólgum. Einnig hafa rannsóknir*3 bent til þess að efnið hafi góð áhrif á frjókornaofnæmi.

Gott fyrir heilsuna

Erfitt er í stuttu máli að telja upp kosti þeirra efna sem þetta bætiefni inniheldur. Kúrkúmin sem er virka efnið í túrmerik er talið vernda liðina þar sem það eykur náttúrulega framleiðslu kortisóns sem getur haft bólgueyðandi áhrif. Rannsóknir*4 benda til þess að engifer sé blóðþynnandi og auki blóðflæði ásamt því að geta dregið úr bólgum, verið vatnslosandi, jafnað blóðsykur og minnkað ógleði. Einnig hafa báðar þessar rætur jákvæð áhrif á ónæmiskerfið. Þriðja efnið í blöndunni er ensímið bromelain sem er meðal annars græðandi, hefur góð áhrif á meltinguna og virðist geta unnið á ýmsum bólguvandálum í ennis- og kinnholum.



Mælt er með að neytendur leiti álits læknis eða annars fagfólks áður en þeir ákveða að taka inn vítamín eða fæðubótarefni. Sérstaklega á þetta við um barnshafandi konur, konur sem eru með barn á brjósti, fólk sem er að glíma við sjúkdóma og tekur lyf að staðaldri eða hefur undirliggjandi sjúkdóma á borð við flogaveiki, ofvirkan skjaldkirtil og sykursýki.

Ekki ráðlagt fyrir ófrískar konur, eða konur með barn á brjósti, þá sem eru á blóðþynnandi lyfjum eða hafa fengið gallsteina.

1. Gingerols & shogaols: Important nutraceutical principles from ginger <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26228533>
2. Bólgueyðandi eiginleikar kúrkúmins <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19594223>
3. Verkun og þol bromelains í langvarandi nefslímubólgum <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24273953>
4. The amazing and mighty ginger [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/?log\\$=activity](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/?log$=activity)

Mest selda liðbætiefni á Íslandi

LIÐVERKIR – STIRÐLEIKI – EÐA BRAK Í LIÐUM?



„Ég upplifi enga verki í dag og er aftur farinn að njóta þess að styðja við heilsu mína með hreyfingu, þökk sé Nutrilenk.“
Kristófer Valdimarsson, 81 árs.



2-3ja
mánaða
skammtur í
hverju glasi

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
Torg ehf
Ábyrgðarmaður:
Björn Viglundsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5768 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

HAUST TILBOÐ

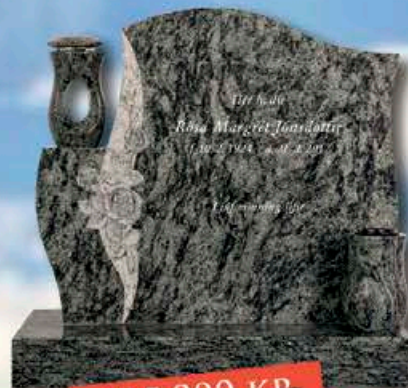
25 - 35% Afsláttur af öllum legsteinum og fylgihlutum*



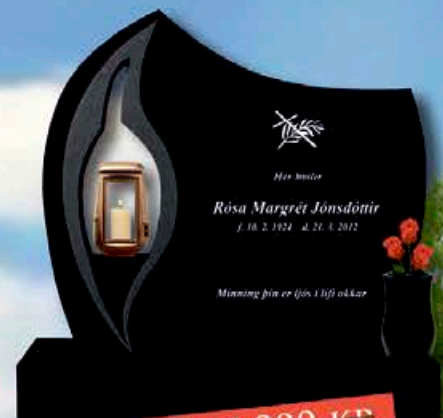
214.900 KR.
139.685 KR.



287.900 KR.
215.925 KR.



415.900 KR.
311.925 KR.



353.900 KR.
265.425 KR.



451.900 KR.
338.925 KR.



343.900 KR.
257.925 KR.



367.900
275.925 KR.



355.900 KR.
266.925 KR.



369.900 KR.
277.425 KR.



430.900 KR.
323.175 KR.



455.900 KR.
341.925 KR.

25% afsláttur á viðhaldi legsteina

AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.



*Tilboð miðast við að keyptur sé legsteinn
Smá skursgjald bætist við út á land
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Keypt
& Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar
á tilboði

Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi



Gæða ungnautakjöt beint frá býli.
Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas,
snitsel og steikur. www.myranaut.is
s. 868 7204



BENSÍNSVESPA

Fyrir 13 ára og eldri.
12 tommu felgur, EURO-4
minni eyðsla, minni mengum!

HAUSTTILBOÐ
Kr. 234.900,-

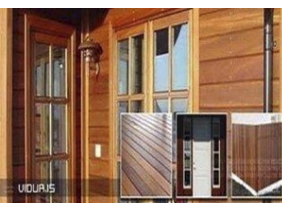


Nitró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Óskast keypt

Kaupi gamla mynt, ísl. & erlenda
brons, silfur og gullpeninga.
Peningaseðla frimerki póstkort.
Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

Til bygginga



**HARÐVIÐUR TIL
HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR
Á: VIDUR.IS**

Vatnasklaðning, panill, pallaefni,
útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði.
Eurotec A4 harðviðarskrúfur.
Penofin og Armstrong Clark
harðviðarolla. Indus ehf,
Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi
í sínum 660 0230 og 561 1122

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 2ja herb. útsýnisbúð m/
innbúi. á sv. 105 Leiga 245þús. per/
mán hiti og raf. innifalið. Trygging 2
mán. Uppl. í s. 893 3475

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum
verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

**FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS**

gjofsemgefur.is
907 2002

**GEFÐU
HÆNU**

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar



**Skráðu þig á póstlistann og
fáðu Fréttablaðið sent
rafrænt í morgunsárið**

Skráðu þig á frettabladid.is,
á Facebook síðu Fréttablaðsins
eða skannaðu QR kóðann

FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

GÖNGUM Í

HAUSTVERKIN

VERTU KLÁR FYRIR VETURINN!

ishúsið **viftur.is**
-andaðu léttar

39.990 KR.



PURRKÆKI

Dragðu úr líkum á myglu.



LOFTRÆSTING

Ferskt loft - hreint loft - lítið orkutap



2 BOX: 2.498 KR.

PURRKBOX

Þurrkaðu ferðavagninn.

LAUFSÓPUR

Haltu lafunum úr rennunum.
Ýtir laufi úr rennu
Auðveldar þrif



2.490 KR.

HITAVÍR

Hítavír í rennur



LOFTVIFTUR

Jafnaðu hitastig - bættu loftgæði



S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur