



MIÐVIKUDAGUR 4. NÓVEMBER 2020

Heilsa



Heiðrún Hauksdóttir hefur lengi stundað úti-vist á borð við göngur og sjósund. Hún fer reglulega í gönguferðir með vinkonu sinni, þótt þær séu staddar hvor í sínum landshlutanum. ➔6



Kristín Sif Björgvinsdóttir er útvarpskona, CrossFit-þjálfari og tveggja barna móðir. Hún segir Enzymedica hafa haft afar jákvæð áhrif á sína heilsu.

MELTINGIN Í
1. SÆTI



Magaónotin hurfu og orkan kom til baka

Enzymedica er fjölbreytt vörulína af öflugum meltingarensímum sem geta bætt meltinguna, dregið verulega úr einkennum fæðuóþols og haft margvísleg jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina umfram bætta meltingu. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Færðu í magann, uppþembu og loft þegar þú borðar steik? Verki ef þú leyfir þér smá mjólkurvörur? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki eftir máltíðir en vita ekki af hverju. Afar líklegt er að þetta tengist skorti á meltingarensímum, sem er algengt vandamál því þau sjá um niðurbrot fæðunnar.

Ensím brjóta niður fæðuna

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munnum. Þar eru fyrstu meltingarensímín sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta meðal annars niður prótein, fitu og laktósa.

Stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/eða að samsetning matarins er slæm, að líkaminn nær ekki að „lesa skilaboðin rétt“ eða getur ekki framleitt nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu, fæðuóþoli eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

Orkumeiri og nærast vel

Kristín Sif Björgvinsdóttir er íþróttakona sem hugsar vel bæði um hreyfingu og mataræði. Hún er sannkallaður orkubolti, tveggja barna móðir sem starfar sem útvarpskona á K100 og þjálfari í Crossfit Reykjavík auk þess sem hún hefur æft með keppnisliði Mjölnis í boxi og keppir bæði í Crossfit og ólympskum hnefaleikum. Magaónot kringum máltíðir hafa þó háð henni, en eftir að hún fór að nota Digest Gold meltingarensímín frá Enzymedica hafa lífs-gæðin aukist til muna: „Ég fann oft fyrir orkuleysi kringum hádegðið og fékk oft illt

Með því að taka inn Digest Gold veit ég líka að líkaminn nær að nýta næringarefnin til fullnustu, ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin.

í magann eftir máltíðir. Ég fór að taka Digest Gold meltingarensímín og fann strax mikinn mun, magaverkirnir hurfu bókstaflega og orkan kom til baka. Ég borða hollan og góðan mat og vanda mig mjög við að fá rétt hlutföll af næringarefnum yfir daginn. Með því að taka inn Digest Gold veit ég líka að líkaminn nær að nýta næringarefnin til fullnustu, ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin.“

Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsvíði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla



Kristín Sif Björgvinsdóttir segist hafa fundið mikinn mun um leið og hún byrjaði að nota meltingarensím.

að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almenna hreysti og vellíðan.

Nokkrar áhugaverðar staðreyndir um ensím

Ensím í bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuóþols og geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni. Með inntöku getur fólk skilað meiru frá sér en áður og reglulegar, og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur.

Enzymedica

Til eru fjórar tegundir meltingarensíma frá Enzymedica og fer það eftir einkennum hvað hentar best. Það sem er einstakt við þessar

Meltingarensím eru ávallt tekin rétt fyrir eða með mat.



vörur er að ensímín eru unnin með aðferð sem kallast Thera-blend en þá er blandað mörgum stofnum ensíma sem vinna á mismunandi pH-gildum og ná þau þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Ensím sem unnin eru með þessari aðferð

hafa mælst á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím.

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana

Hef aldrei verið með jafn þykkt hár

Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkurn tíma eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð. Hún var staðráðin í því að prófa Hair Volume frá New Nordic eftir lyfjameðferð og árangurinn lét ekki á sér standa. Það hvarflar því ekki að Eddu að hætta að taka inn Hair Volume.

Hár þynnist með aldrinum, hjá báðum kynjum og þó svo að skallamyndun sé algengari hjá körlum, getur hún einnig gerst hjá konum og það er fjöldi fólks sem þjáist út af hárlosi og þunnu og líflausu hári. Þættir sem geta valdið hárlosi skv. vísindavef Háskóla Íslands eru:

- Erfðir og aldur
- Hormónabreytingar
- Alvarleg veikindi
- Tilfinningaleg og líkamleg streita
- Slæmir ávanar eins og hártog
- Bruni
- Geislameðferð (krabbamein)
- Lyfjameðferð
- Tinea capitis (sveppasýking)
- Slæm dagleg meðferð á hárinu við litun, þurrkun, umhirðu og fleira

Aldrei haft jafn þykkt hár

Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkurn tíma eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð: „Þegar ég var í krabbameinsmeðferð missti ég allt hár, bæði á höfði, augnhár og augabrúnir. Þegar lyfjagjöfinni lauk byrjaði ég að taka Hair Volume frá New Nordic en það tók um það bil fjórar til sex vikur að sjá hárið byrja að



Hair Volume fæst í flestum apótekum og heilsuhillum verslana.

vaxa aftur. Ég hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta inn.“

Líflegra og fallegra hár

Hair Volume bætiefnið getur hjálpað til við að viðhalda þykkt hársins og hárvexti en það inniheldur jurtaþykkni úr eplum sem er ríkt af Proxyanidin B2 og hirsí

Ég hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og núna.

sem er bæði ríkt af steinefnum og B-vítamínunum. Bíótín og sink stuðla að viðhaldi eðlilegs hárs og kopar stuðlar að viðhaldi húð- og harlitar.



Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkurn tíma, eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð.

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

Útgefandi: Torgehf Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | 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.

Tryggir að líkaminn sé í lagi

Í hröðum heimi er streita og álag. Því er nauðsyn að taka inn vítamín og bætiefni til að tryggja að líkaminn sé í toppstandi. Bætiefnaskortur getur valdið þreytu, sleni, þrekleysi og jafnvel vanheilsu.

Áhrifavaldurinn Þórunn Ívarsdóttir er ein af þeim sem hlúa að heilsu og vel-liðan með vítamínum og steinefnum frá Gula miðanum.

„Mér finnst gott að taka inn eitt alhliða fjölvítamín eða múltí-vítamín. Þá tryggi ég að líkami minn sé að innbyrða vel sam-setta blöndu af bætiefnum,“ segir Þórunn sem tekur inn Múltí Vít frá Gula miðanum sem inniheldur tólf vítamín og tíu steinefni.

„Mér finnst dagleg inntaka á Múltí Vít hafa góð áhrif á mína heilsu. Ofan á það finnst mér gott að breyta til og taka inn mismun-andi bætiefni eftir árstíma eða því hvernig mér líður hverju sinni. Til dæmis finn ég mikið fyrir verkjum í liðum og þá er algjört grund-vallaratriði fyrir mig að taka inn blöndu af glúkósamíni,“ upplýsir Þórunn.

Liðaktín Forte frá Gula Mið-anum er ný og kraftmikil blanda virkra efna sem getur haft góð áhrif á liðina.

„Blandan inniheldur ekki bara glúkósamín heldur líka kondróitín. Með því að taka þessi tvö efni saman hjálpar maður líkamanum að viðhalda uppbyggingu brjósks. Þessi tvö efni hafa möguleika á að hægja á brjóskskemmdum í liðum og draga



Áhrifavaldurinn Þórunn Ívarsdóttir notar vítamín og bætiefni frá Gula miðanum til að byggja upp líkamann og stuðla að hreysti og góðri heilsu.

úr sársauka. Einnig inniheldur blanda túrmerik sem getur verið bólgueyðandi, dregur úr sársauka og mýkir upp stífa liði,“ útskýrir Þórunn.

Hún gætir þess einnig að taka inn D-vítamín þegar sumri hallar og skammdegjó tekur við.

„Undanfarið hef ég fundið mikinn mun á mér við að taka inn D-vítamín en eins og við vitum sést lítið til sólar stóran hluta ársins. D-vítamín er oft kallað sólarvítamín

vegna þess að húðin framleiðir það þegar hún verður fyrir áhrifum útfjólublárra geisla,“ segir Þórunn.

Virt og vistvæn vítamín

Guli miðinn er breið vítamín- og bætiefnalína sem flestir þekkja í sjón. Henni hefur verið pakkað og hún seld á Íslandi í næstum 30 ár. Vítamín og bætiefni Gula miðans eru þróuð með þarfir Íslendinga í huga. Úrvalið er breitt og hægt er að finna hinar ótrúlegustu blöndur

vítamína og steinefna frá Gula miðanum. Það var Örn Svavars-son, stofnandi Heilsu, sem vann með það að leiðarljósi að finna bestu mögulegu hráefni og kenndi Íslendingum að nota jurtir og um virkni þeirra. Því með réttum vítamínum og bætiefnum er hægt að stuðla að bættri heilsu og betri liðan.

Vörunum frá Gula miðanum er pakkað í dökk glerglös til að varðveita gæði innihaldsefnanna sem best og verja þau gegn birtu, sólarljósi og mengun frá plastum-

búðum. Allar umbúðir Gula miðans eru endurvinnanlegar og mega glösin fara í endurvinnslu glers og tapparnir í endurvinnslu plasts. Vörur Gula miðans eru framleiddar í samstarfi við bandarískt fyrirtæki og hefur Heilsa starfað með því í rúma þrjá áratugi. Fyrirtækið er gamalt og rötgróið með gífurlega reynslu í þróun og framleiðslu á vítamínum og bætiefnum.

Sjá nánar á gulimidinn.is



Þórunn tekur inn Múltí Vít frá Gula miðanum til almennrar heilsubótar og Liðaktín Forte sem hefur góð áhrif á liðina.

Göngutúrin allra meina bót

Faraldur skekur heimsbyggðina, hér á Íslandi hefst dimmasti og kaldasti tími ársins, samkomu-bönn eru sett á og rýmkuð til skiptis, sundlaugar og líkamsræktarstöðvar loka. Hvað er til ráða?

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Sérfræðingar óttast að vegna þessa muni skammdegisþung-lyndi fara upp úr öllu valdi. Og þríeykið mælir með göngutúrum. Jafn taktlaus og göngutúr hljómar í þessu samhengi, mælir samt margt með því að bæta þessu einfalda atriði inn í daglega rútinu. Fjöldi rannsóknna sýnir fram á að sú ein-falda aðgerð að setja einn fótinn fyrir framan hinn geti haft gríðar-lega jákvæð áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu. Þessu greinir vefmiðill NBC frá í grein sinni.

Stöðnun eða stöðug tilbreyting

Að sögn Dr. Matts Tanneberg, kiropraktors í Phoenix í Ari-zona sem sérhæfir sig í að vinna með íþróttafólki, getur göngutúr verið jafnmikil og jafnvel betri æfing fyrir líkamann heldur en að skokka. „Þegar fólk gerir sömu æfingarnar aftur og aftur þá staðnar það og hættir að sjá árangur. Ég fæ oft til mín fólk sem hefur upplifað stöðnun við hlaup. Þetta fólk hleypur sama kílómetra-fjölda á sama tíma og hraða, daginn út og daginn inn. Það þarf stöðuga tilbreytingu í æfingarútinuna til þess að öðlast mesta mögulegan árangur fyrir heilsuna,“ segir hann.

Betri kostur fyrir suma

Að hlaupa er vissulega meira krefjandi fyrir líkamann en ganga, og fólk heldur því að hlaup sé betri þjálfun en ganga. Að mati John Fords, þjálfunarlífeðlisfræðings sem rekur líkamsræktarstöð í New

York, þá vill hann ekki staðhæfa að ganga geti verið jafnáhrifarík þjálfun eins og hlaup. „Það ætti í raun ekki að bera þetta tvennt saman. Hlaup munu alltaf fá vinninginn í samanburðinum vegna þess að þau hafa meiri virkni á vöðva, krefjast meiri orku og krafts og hraðari hreyfinga,“ segir hann, en bætir þó við að þó svo ganga sé ekki betri þjálfun, þá geti hún verið betri æfingakostur fyrir marga. „Til dæmis er ganga tilvalin fyrir þá sem þjást af hné-, ökkla-eða bakvandamálum. Einnig er ganga betri kostur fyrir þá sem eru í ofþyngd. Ganga veldur litlu álagi og er framkvæmanlegri til lengri tíma en hlaup.“

Margvísleg jákvæð áhrif

Ann Green, sem er fyrrum sjö-þrautarkeppandi á alþjóðavísu, jógakennari og eigandi líkams-ræktarstöðvar, segir að það að ganga sé fyrirtaksþjálfun. Hún segir að reglulegar göngur bæti líkamshreysti, hjartaheilsu, slái á þunglyndi og þreytu, bæti skapið, minnki álag á liði og slái á sársauka, geti komið í veg fyrir þyngdaraukningu, minnki lík-urnar á krabbameini og krón-ískum sjúkdómum, auki þrek og blóðflæði, bæti líkamsstöðu og svo margt fleira.

Að sögn einkaþjálfarans Chrys Crockett er hægt að fá jafnmikla þjálfun út úr því að ganga eins og að hlaupa á hlaupabrettinu. „Þetta snýst allt um það hvernig þú nýtir stillingarnar þér í hag,“ segir hann. Þá er hægt að leika sér með hallann á brettinu, hraða, nota handlód eða festa á ökkla. Svo má líka breyta göngulaginu með því að gera háar hnélyftur, ganga til hliðar, setja



Ganga veldur litlu álagi og er framkvæmanlegri til lengri tíma en hlaup.

John Ford

hæla í rass, valhoppa, taka stór skref og litil og margt fleira.

Ganga fyrir sköpunargáfuna

Samkvæmt rannsókn sem gerð var á vegum Stanford háskólans, jókst sköpunarafrakstur fólks að meðaltali um 60%. Um er að ræða sérstakt hugsanaferli þar sem margs konar mismunandi útkoma er skoðuð, sem leiðir til skapandi hugmynda. Samkvæmt rannsókn-inni opnaði gangan fyrir frjálst flæði hugmynda og má líta á göngu sem einfalda leið til þess að bæta skapandi hugsun.



Nýfallinn snær gerir Elliðaárdalinn að undralandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ EYÞÓR ÁRNASON.

Íslenskir neytendur kröfuharðir

Gunnar B. Sigurgeirsson, aðstoðarforstjóri Ölgerðarinnar, finnur aukinn áhuga fólks á íslenskri framleiðslu. Hann telur áhugann enn eiga eftir að aukast enda áhersla lögð á gæði hérlandis.

Gunnar segist hafa orðið áþreifanlega var við aukinn áhuga. „Það eitt að vera með íslenska vöru dugar þó ekki eitt og sér. Íslenskir neytendur eru kröfuharðir og þó að þeim finnist eflaust frábært að það séu í boði íslenskar vörur þá er það til lítils nema vörurnar standist samanburð í gæðum og í verði. En mér finnst líklegt að áhugi á íslenskum vörum muni aukast núna um þessar mundir og nefni þar bara tvennt: að neytendur eru meðvitaðri en áður og svo stöðuna í efnahagsmálum vegna áhrifa COVID-19. Við sáum þetta skýrt árin 2009-2010,“ segir hann. „Við í Ölgerðinni bjóðum mikið úrval drykkjarvara sem við framleiðum hér á landi. Við erum þar í harðri samkeppni við innflutning en teljum okkur standast samanburð, bæði hvað varðar verð og gæði. Við værum ekki með þá hlutdeild sem við erum með á drykkjarvörumarkaðnum ef við



Gunnar B. Sigurgeirsson, aðstoðarforstjóri Ölgerðarinnar, segir sókn vera hjá íslenskum framleiðendum um þessar mundir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

værum ekki að standa okkur. Við gerum miklar kröfur til okkar og neytendur virðast kunna að meta útkomuna. Ég get nefnt að af framleiðsluvörum okkar sjáum við að Pepsi Max er orðinn vinsælasti og mest seldi gosdrykkur landsins. Kristall nýtur líka mikilla og vaxandi vinsælda. Hið sívinsæla par Malt og Appelsín er líka með stærri vörumerkjum. Í bjórnum eru það Gull, Gull Lite og Boli. En svo er gaman að sjá hvað margar af vörunýjungunum virðast eiga upp á pallborðið svo sem COLLAB, sem leit dagsins í ljós á vormánuðum 2019,“ segir hann.

Það er ólíklegt að Íslendingar haldi jól án Egils Malts og Appelsíns. Gunnar tekur undir það og segir að sú tvenna verði varla íslenskar. „Ástarsamband Malts og Egils Appelsíns varð til árið 1955 þegar að Egils Appelsín kom á markaðinn. Síðan þá hefur þessi blanda verið órjúfanlegur hluti

af jólahaldi landsmanna. Og ekki bara hérlandis, því það er mikið um að Íslendingar erlendis reyna að verða sér út um drykkina fyrir jólin og ég vona að það takist hjá öllum um þessi jól.“

Það er gott fyrir samfélagið umhverfislega að kaupa íslenskt. Gunnar segir að það skipti miklu máli í drykkjarvöru. „Við höfum látið reikna út fyrir okkur kolefnislosun á vöru sem er framleidd hér heima og borið saman við sambærilega vöru sem er innflutt og munurinn er allt að 400% hvað þetta varðar. Við erum náttúrulega örmarkaður að mörgu leyti. Það leiðir af sér að við verðum seint með lægsta einingakostnaðinn. Það setur þær kröfur á okkur að gera enn betur í gæðum og vöruframboði. Kostirnir eru þeir að litill markaður gerir okkur sveigjanlegri og það er gott upp á vörubróun. Við erum nær markaðnum og getum betur sinnt kröfum neytenda.“

Stöndum vörð um 10.000 störf

Átakið Íslenskt skiptir máli snýst um meðvitaða ákvörðun sem við öll getum tekið daglega og jafnvel oft á dag. Með henni má meðal annars stuðla að áframhaldandi atvinnu í landinu.

Guðrún Hafsteinsdóttir, markaðsstjóri Kjöriss, er sjálf ákaflega meðvituð um valið sem við stöndum frammi fyrir í hillum matvörubúða. „Ég vel alltaf íslenskt ef ég get. Það er mikill kostur að geta keypt íslenskt grænmeti, kjöt, þvottaeefni, salernispappír og annað. Með vali mínu veit ég að ég er að skapa störf hér heima. Sama gildir um fólk sem velur Kjörís fram yfir sambærilega, erlenda vöru.

Margfeldniáhrifin út í samfélagið út af þessari einu ákvörðun eru gríðarleg. Kjörís kaupir umbúðir og hráefni af íslenskum birgjum, sem stuðlar að atvinnusköpun hér heima. Og með því að velja Kjörís þá tryggirðu starfsfólki fyrirtækisins í Hveragerði, sem eru á sjötta tug, atvinnu,“ segir Guðrún.

Það skiptir máli

Sex rótróin matvælafyrirtæki standa saman að átakinu Íslenskt skiptir máli, sem má segja að sigli í kjölfarið af „Íslenskt, láttu það ganga“, árvekníataki atvinnulífs og stjórnvalda. „Við vildum beina kastljósinu á íslenska matvælaframleiðslu og styðja enn frekar fyrirtæki í matvælaíðnaði hér á landi. Þetta er gríðarlega mikilvægur iðnaður á Íslandi og skapar hér yfir 10.000 störf.“

Álika átök hafa sprottið upp og gengið í bylgjum undanfarin ár. „Í fjaraldrinum sem skekur heimsbyggðina upplifum við nú eitt mesta atvinnuleysi sem sést hefur í áratugi. Þegar atvinnuleysisdraugurinn bankar upp á verður enn mikilvægara að standa vörð um störfin í landinu. Að velja íslenskt er áhrifarík leið til að styðja við

atvinnuuppbyggingu hér á landi og hvert og eitt okkar getur tekið þátt.“

Ekki bara atvinnusjónarmið

Íslensk matvöruframleiðsla stenst fyllilega samanburð við erlenda framleiðslu hvað varðar gæði og verðlag. Aukning matvælaframleiðslu hér heima helst enn fremur í hendur við auknar kröfur neytenda um rekjanleika og hreinleika vara sem og heimsmarkmiðið um sjálfbærni. „Flest fyrirtæki geta framleitt mun meira en er gert í dag. Til dæmis er hægt að rækta mun meira af grænmeti hér heima og minnka innflutning á móti. Þá önnum við vel eftirspurn Íslendinga og umfram það. Kjörís framleiðir til dæmis ís fyrir færeyskan markað. Allur útflutningur er gjaldeyris-skapandi og vítamínsprautu inn í rekstur íslenskrar framleiðslu.“



Guðrún Hafsteinsdóttir, markaðsstjóri Kjöriss, er meðvituð um að velja alltaf íslenskt. Það stuðlar að sjálfbærni landsins í framleiðslu og lágmarkar kolefnissporin. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Íslensk framleiðsla er mikilvæg

Mjólkursamsalan hefur um áratuga skeið framleitt úrval mjólkurvara sem Íslendingar þekkja vel og er Kókómjólkin ein þeirra. Án íslenskrar framleiðslu væri vöruframboð mun fátæklegra.

Mjólkursamsalan er eitt þátttökufyrirtæki í markaðsáttakinu Íslenskt skiptir máli, en Mjólkursamsalan hefur frá upphafi verið í eigu íslenskra kúabænda og fjölskyldna þeirra. „Eigendur okkar eru kúabændur sem búsettir eru um allt land og segja má að MS sé stærsta fjölskyldufyrirtæki landsins,“ segir Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS.

Markmið fyrirtækisins er að taka við mjólk frá eigendum sínum og umbreyta í hollar og góðar mjólkurafurðir í takt við þarfir neytenda. Ein af lykil-

áherslum hjá MS hefur verið öflug vörubróun síðustu áratuginna, sem hefur skilað fyrirtækinu fjölmörgum vörum sem íslenskir neytendur þekkja vel en ein þessara vara er Kókómjólkin góða, sem er með vinsælustu vörum fyrirtækisins. „Framleiðsla á Kókómjólki hófst fyrir tæpum



Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS, segir mikilvægt að vekja athygli á íslenskri framleiðslu. MYND/ADSEND

50 árum síðan,“ segir Guðný og bætir við að það séu ekki bara Íslendingar sem kunni að meta þennan

bragðgóða mjólkurdrykk heldur hafi Kókómjólkin einnig vakið athygli út fyrir landsteinana. Kókómjólkin var valin besta mjólkurvara Norðurlandanna á alþjóðlegu mjólkurvörusýningunni í Herning árið 2012 og þá hefur hún verið vinsæl meðal erlendra ferðamanna og gesta sem sótt hafa landið heim.

„Um þessar mundir vekjum við og nokkur önnur íslensk framleiðslufyrirtæki athygli almennings á mikilvægi íslenskrar framleiðslu og hvernig vöruframboðið gæti litið út ef ekki væri fyrir íslenskan matvælaíðnað,“

segir Guðný og bendir á að íslensk framleiðsla er allt annað en sjálf-söð þar sem markaðssvæðið okkar er lítið. „Við erum stolt af öllum vörunum okkar og viljum að neytendur hafi val en viljum á sama tíma vekja athygli á því hvernig gæti farið fyrir landsþekktum vörum ef íslenskrar matvælaframleiðslu nyti ekki við,“ segir Guðný. „Hér er því Kókómjólkin okkar komin í danskan búning og Klói farinn að tala dönsku sem gefur okkur smá hugmynd að því hvernig hlutirnir gætu verið ef ekki væri fyrir innlenda framleiðslu.“

Það skiptir máli að velja íslenskt

Gæðabakstur hefur um árabil boðið Íslendingum upp á hefðbundið brauðmeti ásamt því að vera stöðugt að þróa og bjóða upp á heilsusamlegar vörur í takt við breyttan tíðaranda.

Framleiðsluvörurnar okkar skipa stóran sess á veisluborðum Íslendinga. Það er varla hægt að hugsa sér hangikjöt án þess að fá flatkökur og laufabrauð með,“ segir Pétur Guðnason, rekstrarstjóri framleiðsluviðs Gæðabaksturs. „Með því að missa framleiðslu úr landi töpum við þjóðlegum áherslum og hefðum. Íslenska rúgbrauðið er sætt og ég hugsa að Íslendingurinn yrði illa svikinn ef eingöngu væri boðið upp á sólkjarnabrauð með þorra-bakkanum.“

Í takt við tíðarandann

Hjá Gæðabakstri er lagður metnaður í að bjóða upp á valkosti fyrir ólíka hópa og þarfir viðskiptavina. „Á þessu ári höfum við lagt mikla áherslu á vörupróun og þá sérstaklega þegar kemur að lágkolvetnavörum, en það er



Pétur Guðnason
hjá Gæðabakstri segir sjaldan hafa verið jafn brýnt að velja íslenskt eins og nú.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-TRYGGUR

nauðsynlegt fyrir fólk sem er meðvitað um heilsuna að geta gripið í einfalda kosti þegar það er undir timapressu. Þarna erum við með lágkolvetnabrauð, flatkökur og bollur sem má einnig nota sem

hamborgarbrauð,“ segir Pétur. „Í sumar vorum við með vegan kökur og við erum einnig með sykurlausar kökur. Við leggjum okkur fram við að mæta þeim þörfum sem við heyrum að er

vöntun á. Þetta er einn af kostum þess að vera í nálægð við kaupendahópinn, með því að vera með framleiðsluna á Íslandi höfum við betri tilfinningu fyrir því hverju markaðurinn er að kalla eftir og getum þannig brugðist við því.“

Fólkið í lykilhlutverki

Það sé áriðandi að neytendur séu meðvitaðir um mikilvægi þess að velja íslenska framleiðslu. „Landsmenn ættu að velta fyrir sér þegar staðið er frammi fyrir tveimur valkostum, annar framleiddur á Íslandi en hinn ekki. Hvort verður fyrir valinu og hvaða áhrif hefur það fyrir íslenskt samfélag? Íslenski valkosturinn skapar störf á Íslandi og styður við íslenskt hagkerfi. Við viljum halda atvinnuleysi í lágmarki og með því að velja íslenskt erum við að vernda störf.“

Þannig sé líka hægt að treysta á gæði og ábyrga starfshætti. „Íslensk fyrirtæki bera samfélagslega ábyrgð og við gerum ríkar kröfur til fyrirtækja á Íslandi. Þarna má nefna dæmi um aðbúnað, öryggissjónarmið, velferð og mannúð. Íslensk fyrirtæki fylgja íslenskum kröfum, til dæmis frá Vinnueftirlitinu og Heilbrigðiseftirlitinu, og við erum með jafnlaunavottun sem stuðlar að jafnrétti. Við höfum líka verið á lista yfir framúrskarandi fyrirtæki síðan 2012 og leggjum áherslu á ábyrgð og aðhald í rekstrinum.“

Pétur segir ljóst hvað skipti mestu máli hjá Gæðabakstri. „Vörurnar okkar eru íslenskt handverk. Margir halda að fyrirtæki af okkar stærðargráðu sé keyrt áfram af vélum en hjá okkur er það fólkið sem er í lykilhlutverki.“

Klókt að kaupa jólakonfektíð snemma

Nói Síríus hefur í heila öld glatt munn og maga Íslendinga með dýrindis súkkulaði. Nói er nýjungagjarn öldungur og færir landsmönnum í sífelli nýjar útfærslur af gómsætu gotteríi.

Það eru mikil forréttindi að fá að vera í hlutverki gleðigjafans og við erum rosalega heppin hvað Nói skipar stóran sess hjá Íslendingum,“ segir Auðjón Guðmundsson, framkvæmdastjóri markaðs- og sölusviðs hjá Nóa Síríus.

Nói hefur fagnað 100 ára afmæli sínu í ár. „Það gerði okkur orðlaus hversu margir, ungir sem aldnir, deildu með okkur skemmtilegum minningum um Nóa. Við erum ekki bara að tala um Nóa Kropp, Tópas og Síríus rjómasúkkulaði heldur líka margt sem var áður í vöruvali Nóa, svo sem Brenndur brjóstsykur, Blár Opal og Malta,“ segir Auðjón sem finnur vel fyrir samhug landsmanna á tímum kórónaveirunnar.

„Við þekkjum öll mikilvægi þess að hafa öfluga innanlandsfram-

leiðslu; ekki bara út af þjóðarskútunni, heldur eigum við öll vini og vandamenn sem vinna við innlenda framleiðslu og sölu. Þetta skiptir okkur öll máli og þegar kreppir að eru Íslendingar snöggir að styðja við íslenska framleiðslu og þjónustu.“

Íslenskar vörur standist enda vel samanburð við þær sem koma erlendis frá.

„Við erum heppin með rosalega gott úrval af frábærum, íslenskum vörum og margar hverjar hafa fylgt Íslendingum í áratugi. Slíkt myndi ekki gerast nema íslenski valkosturinn uppfyllti kröfur neytenda,“ segir Auðjón.

Stuttar flutningaleiðir, innlendur uppruni margra hráefna, góð loftgæði og hrein íslensk orka við framleiðsluna geri það líka umhverfisvænna að velja íslenskt. „Íslendingar sem búið hafa

ytra segja góða sögu um hversu miklu máli íslenskt sælgæti skiptir okkur. Menn fá ættinga eða vini til að senda sér íslenskt nammi, eða redda sér því með öllum ráðum, oft með krókaleiðum. Sjálfur finn ég hversu stoltur ég er að vinna í þessum geira. Innlendir aðilar eru að gera frábæra hluti, standardinn er hár, mikil gæðavitund og virk vörupróun. Kannski er það nálægðin við neytendur sem heldur mönnum á tánum,“ veltir Auðjón fyrir sér.

Engin jól án Nóa konfekts

Auðjón er spurður hvort hægt sé að halda jól án þess að eiga Nóa konfekt.

„Það er erfitt að hugsa sér það,“ svarar Auðjón og hlær við. „Það er líka sérlega mikil stemming fyrir konfektinu í ár, því út af afmælinu komum við með fjóra nýja mola



Auðjón Guðmundsson er framkvæmdastjóri markaðs- og sölusviðs Nóa Síríus.

sem hafa vakið mikla lukku. Vegna COVID-19 lentum við í því um páskana að hægja þurfti á framleiðslunni til að uppfylla söttvarnaskilyrði og því miður gripu margir í tómt í páskaeggjakaupunum á lokasprettinum. Nú eru enn strangari skilyrði sem

farin eru draga úr framleiðslu-hraða hjá okkur. Ég vona auðvitað að allir fái sitt jólakonfekt en bendi fólki jafnframt á að biða ekki of lengi með innkaupin því ekki viljum við að fólk komi tómhent heim úr jólainnkaupunum.“ Láttu freistast á noi.is.

Íslenskt sælgæti á heimsvísu

Sælgætisgerðin Freyja er elsta starfandi sælgætisgerð á Íslandi stofnuð árið 1918. Freyja hefur séð Íslendingum fyrir sælgæti í rúma öld og hefur haft áhrif á vörupróun og sælgæti erlendis.

Fyrstu framleiðsluvörur Freyju voru Valencia súkkulaði og hin klassíska Freyju rjómakaramella sem er enn framleidd og seld í óbreyttri mynd. Hjá Freyju starfa núna um það bil 50 manns. Pétur Thor Gunnarsson framkvæmdastjóri Freyju segir að íslensk sælgætisgerð sé að mörgu leyti einstök. „Íslensk framleiðsla hefur leitt til vörupróunar á sælgæti erlendis. Djúpur og Sterkar Djúpur voru sem dæmi fyrsta sælgæti sinnar tegundar en núna finnst sams konar sælgæti víða um Evrópu framleitt af gríðarstórum framleiðendum,“ segir Pétur.

„Annað dæmi er Hríis sem var framleitt fyrst árið 1933 en fram-

Við viljum hvetja landsmenn til þess að velja íslenska framleiðslu.

leiðsla á sams konar vörum hófst erlendis árið 1936.“

Pétur segir íslenskan lakkrís og íslenskt súkkulaði algjörlega einstakt á heimsvísu. Hann segir að hjá Freyju sé lagður gríðarlegur metnaður í framleiðsluna og enginn afsláttur gefinn í framleiðsluferlinu.

„Framleiðslan er mannfrek og eru þær íslensku hefðir sem hafa skapast við framleiðsluna hafðar



Pétur Thor Gunnarsson segir að íslensk sælgætisgerð sé að mörgu leyti einstök.

að leiðarljósi í gegnum allt ferlið,“ segir hann.

„Framúrskarandi gæði og bragð er haft að leiðarljósi. Draumur, Rís, Hríis, Djúpur, Móndlur, Bombur, Djöflar, Villiköttur og Staur eru allt vörur sem eiga íslensku hugviti og þrautseigju tilveru sína að þakka.“

Að lokum segir Pétur að þeim hjá Freyju finnist herferð eins og Íslenskt látum það ganga vera gríðarlega mikilvæg.

„Við viljum hvetja landsmenn til þess að velja íslenska framleiðslu af því að íslenskt skiptir þjóðina svo miklu máli. Íslensk framleiðsla og handverk eru ekki bara efnahagslega mikilvæg heldur menningarlega einnig.“

Eru í fjargöngusambandi

Heiðrún Hauksdóttir hefur lengi stundað útivist á borð við göngur og sjósund. Hún fer reglulega í gönguferðir með vinkonu sinni, þó að þær séu raunar staddar hvor í sínum landshlutanum.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigridinga@frettabladid.is



Heiðrún er búsett í Kópavogi en vinkona hennar, Olga Marta Einarsdóttir, býr á Einarstöðum í Reykjadal þar sem hún er sauðfjárbóndi og hestakona. „Við höfum lengi þekkt og í vor fékk ég meðal annars að taka sauðburðarvaktir hjá henni í sveitinni. Við höfum oft farið saman í göngur, en í haust fór Olga í úrvinnslusóttkví og þá kom upp sú hugmynd að við myndum ganga hvor sína leiðina en tala saman í síma á meðan. Við höfum haldið þessu áfram og eigum stefnumót alla mánudagsmorgna, ég í Kópavogi og hún Reykjadal. Við ákváðum að „hittast“ fyrir hádegi svo við getum nýtt birtuna. Þetta fyrirkomulag hvetur mig til að fara út að hreyfa mig, því ég vil ekki skröpa og láta Olgu ganga eina,“ segir Heiðrún gláðlega.

Þær eru báðar með þráðlaus heyrnartól en gæta fyllsta öryggis, eins og að hlusta eftir umhverfshljóðum. „Við förum gjarnan í stafagöngu og göngurnar eru yfir-



Á Snæfellsjökli í maí. „Ég gekk á jökulinn með Fyrsta skrefinu, en hitti sveitunga út Reykjadalnum í Þingeyjarsveit á toppnum, sem voru þar með öðrum hópi,“ segir Heiðrún gláð í bragði eftir útiveruna á jöklinum.



Heiðrún Hauksdóttir er mikil sjósundkona og synti í Skjálfaflóa í sumar. Hér er hún í fjörunni við Saltvík. MYNDIR/ÞSENDAR

Kröftug virkni

Collagen skin með íslenskum þörungum

Collagen liðamót
Öflug blanda fyrir liði og betri líðan

Nýtt frá ICEHERBS



Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum.

leitt í lengri kantinum, enda líður tíminn fljótt í góðum félagskap. Það er líka öðruvísi að tala saman í síma á göngu en heima við eldhúsbordid,“ segir Heiðrún, sem telur þetta tilvalda leið til að halda góðu sambandi við vini og ættingja, nú þegar allir þurfa að leggjast á eitt til að kveða niður kórónaveirufaraldurinn og fáir mega hittast.

„Ég held utan um gönguferðirnar með Strava-appinu, en þá sé ég bæði hvað þær eru langar og hversu hratt ég geng. Það er hvetjandi að sjá árangurinn,“ segir Heiðrún.

Þegar hún er spurð um skemmtilegar gönguleiðir segist hún helst ganga um Fossvogsdalinn, Elliðárdalinn eða nokkra hringi í kringum Hvaleyrarvatn í Hafnarfirði. „Ég er líka í nokkrum gönguhópum en þeir eru allir í frii núna út af COVID-19. Með þeim fer ég á fjöll og í vor gekk ég á Snæfellsjökul,“ upplýsir Heiðrún.

Gleðin í sjónum

Heiðrún stundar einnig sjósund af miklum krafti sér til heilsubóta. „Fyrir sex árum var ég búin að eiga við heilsuleysi að stríða. Um það leyti byrjaði ég að ganga með Veseni og vergangi til styrkja mig og fá betra úthald. Þar kynntist ég fólki sem setti mig inn í sjósundið. Sem krakki hafði ég leikið mér að því að synda í Reykjadalssánni, en ég ólst upp á Laugum í Þingeyjarsveit. Á menntaskólaárunum fór ég sem skiptinemi til Bandaríkjanna og synti í vötnum í Klettafjöllunum. Ég hafði samt ekki hug á að prófa sjósund og það tók mig meira en tvo mánuði að undirbúa mig andlega fyrir fyrstu sundtökin,“ segir Heiðrún.

Eftir fyrstu sjósundferðina varð ekki aftur snúið og á afrekslistanum eru meðal annars sund-

Fyrir sex árum hafði ég átt við heilsuleysi að stríða. Um það leyti byrjaði ég að ganga með Veseni og vergangi til styrkja mig og fá betra úthald.

ferðir út í Viðey og til baka og Helgusund í Hvalfirði. Í fyrravor þreyttu Heiðrún og Magnea Hilmarsdóttir svokallað Alcatrazsund, fyrstar íslenskra kvenna, en þær syntu um tveggja kílómetra leið í land frá fangelsiseyjunni Alcatraz, utan við San Fransisco í Kaliforníu. „Ég var í stjórn Sjó og tók þátt í að skipuleggja viðburði í sjósundinu en vegna COVID-19 er það allt í pásu. Við Sigrún Þ. Geirsdóttir, sem hefur t.d. synt yfir Ermarsundið, höfum haldið sjósundnámskeið fyrir hópa undir nafninu Gleðin í sjónum. Við vorum meðal annars í samstarfi við Fyrsta skrefið hjá Ferðafélagi Íslands og fylgdu fólki í sjósund, það er leiðbeindum og vorum því til halds og trausts. Það er mikil gleði að fara í sjóinn og gott fyrir líkama og sál. Auk þess gerir sjósundið fjallgöngurnar auðveldari,“ segir Heiðrún, sem býður upp á einstaklingfylgd í sjósund þar sem fyllstu sóttvarna og reglunni um tveggja metra fjarlægð er fylgt. Hún vonast til að þær Sigrún geti haldið áfram með sjósundnámskeið fyrir hópa með vorinu. „Ég hlakka til, enda er svo gaman og gefandi að sjá fólk ná því að leggjast til sunds. Það gefur fólki svo mikið og gleðin sem fólk upplifir er störmógnuð.“

Í Rjúpnaveiðina

FRÍ
HEIMSENDING

ef verslað er
fyrir meira en
kr. 10.000



Baikal MP-27-M-M1C 12ga Tvíhleypa

kr. 99.900



Franchi Affinity 3 Synth Max5

kr. 169.900



Bettinsoli Xtrail
Vönduð tvíhleypa frá Bettinsoli á Ítalíu

kr. 167.900



Haglaskot
42 gr. no.5

kr. 3.290



Haglaskot
36 gr. no.5

kr. 2.790



Noblex 10x25
handsjónauki

kr. 29.900



Deerhunter
Cumberland húfa

kr. 2.890



Deerhunter Strike göngubuxur
rúnar eða Svartar

kr. 13.900



ALPS Outdoor Rjúpnavesti

kr. 13.950



Olympia Merino ullarbolur

kr. 7.290



Olympia Merino ullarbuxur

kr. 6.490



Tenzing TZ BV16 Rjúpnavesti

kr. 35.900



Hot Shot Sharptail Skotvettlingar

kr. 8.900



Legghlýfar

kr. 10.900



LifeSystems Varmapoki

kr. 2.990



Bushnell H2O Handsjónauki
10x25

kr. 14.900



Broddar

kr. 8.900

Vesturröst

Sérverslun veiðimannsins - Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturroest.is

Þjónusta

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og vanir menn. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Heilsa

Heilsuvörur

spotdoc
Burt með bólurnar

Íslenskt undur sjávarensíma

gott cbd
gott fyrir þig

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Keypt & Selt

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opíð mán - fös 11-16,
Skiðholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

gott **cbd**
léttir lífið



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

Tilboð mánaðarins
25% afsláttur

Raufapanill

Afsláttur af öllum upphengibúnaði

Til á lager:

Raufapanill er fánlegur í hvítum plötum í stærðinni: 120 x 240 og 240 x 120 cm. Einnig fánlegur, tilbúinn fyrir sprautun.

Smellulistar:

Snap-in smellulista er auðvelt að skipta um og fánlegir í mörgum litum.

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Sýningarsalur Draghálsi 4 - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

TAKTÍK 5570 #