

ALLT

LAUGARDAGUR 15. janúar 2022

KYNNINGARBLAÐ

Skammdegið þarf ekki að vera erfitt

- Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dímum vetrarmorgnum
- 2000 einingar af d-vítamíni og kröftug íslensk burnirót



lifestream
POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

ALOE VERA
MELTING & BÓLGUR

85%
VIRKT
CURCUMIN

www.celsus.is

TARAMAR

Endurmótaðu húðina með lífvirkum efnum úr náttúru Íslands

Tuttugu alþjóðleg verðlaun



Starfsmenn Klappa hafa í nógu að snúast enda hefur fyrirtækið vaxið mikið bæði hérlandis og úti í heimi.

MYND/BIRGIR ÍSLEIFUR GUNNARSSON

Klappir styðja vegferð í átt að sjálfbærni og betra samfélagi

Klappir er hugbúnaðarfyrirtæki sem á rætur sínar að rekja til ársins 2013. Fyrirtækið hefur þróað og selt hugbúnað sem styður vegferð samfélagsins í átt að sjálfbærni.

„Klappir var í upphafi stofnað til þess að hanna stafrænar lausnir á sviði umhverfismála fyrir haf-tengdan iðnað. Sýn fyrirtækisins var að nýta umfangsmikil gögn, sem verið var að safna í pappírformi, og rafvæða lögbundna skráningarferla. Fljótlega byrjaði gagnasöfnunin að teygja sig víðar og nær nú utan um flest allt sem snertir umhverfismælingar í rekstri fyrirtækja og stofnana. Klappir hafa því markvisst unnið að því að byggja upp öfluga stafræna innviði til þess að mynda sjálfbært vistkerfi,“ segir Þorsteinn Svanur Jónsson, einn stofnenda Klappa og framkvæmdastjóri vörubróunar.

„Sjálfbært vistkerfi Klappa auðveldar samvinnu fyrirtækja,

sveitarfélaga og stofnana, með því að gera þeim kleift að deila á milli sín sjálfbærniupplýsingum með skilvirkum hætti. Viðskiptavinum er því mögulegt að sækja rauntímaupplýsingar um notkun þeirra á til dæmis rafmagni og eldsneyti ásamt losun á úrgangi beint frá sínum birgjum. Sjálfbærnilausn Klappa vinnur í kjölfarið úr upplýsingunum og gerir fyrirtækinu kleift að reikna út kolefnisspor, koma auga á tækifæri til þess að draga úr soun, útbúa sjálfbærniuppgjör og deila upplýsingum með fjárfestum eða öðrum hagaðilum,“ útskýrir Þorsteinn.

Mikil og góð samvinna

Frá því að Klappir hófu vegferð sína hefur fyrirtækið vaxið gríðar-

lega og sjálfbæra vistkerfið orðið umfangsmeira. Það aðstoðar nú yfir 400 fyrirtæki og stofnanir við að fá yfirsýn yfir umhverfismálin. Þau fyrirtæki sem hafa komið í viðskipti og tekið sjálfbæra vistkerfið í notkun hafa náð miklum árangri í losun gróðurhúsalofttegunda, en þau hafa að meðaltali náð 21% samdrætti í losun.

„Góður árangur Klappa á Íslandi hefur meðal annars byggst á farsælu samstarfi fjölmargra aðila sem hafa unnið með fyrirtækinu síðastliðin ár. Klappir leggja mikla áherslu á samvinnu í sinni starfsemi á grundvelli sautjándra heimsmarkmiðs Sameinuðu þjóðanna, samstarf hagaðila (opinbera geirans, einkaaðila og borgaranna) og þátttöku þeirra í verkefnum sem

stuðla að sjálfbærri þróun Íslands. Lausn Klappa hefur hjálpað við að leggja grunninn að sameiginlegum skilningi á sjálfbærni ásamt því að skapa grunn að mikilvægum verkefnum sem hjálpa samfélaginu öllu í þeirri umbreytingu sem er að eiga sér stað,“ segir Þorsteinn.

Breytingar á regluverki

Á komandi mánuðum og árum verður allt lagaumhverfi í kringum sjálfbærnimál styrkt, aukði eftirlit og kröfur til áreiðanleika, rekjanleika og gagnsæis uppgjöra verða hertar verulega. Auknar kröfur og skýr lagaumgjörð í kringum sjálfbærni hvetja fyrirtæki og sveitarfélög til að staðla gagnasöfnun, úrvinnslu á gögnum, greiningar og skýrslugjafar til hagaðila. »



Þorsteinn Svanur Jónsson er einn stofn-enda Klappa og framkvæmda- stjóri vöruþró- unar.

MYND/BIRGIR ÍSLEIFUR GUNN- ARSSON

» „Ísland hefur einstakt tækifæri til að vera leiðandi í sjálfbærni og umhverfismálum, sérstaklega þegar kemur að endurnýtanlegri orku og nýtingu auðlinda á sjálfbæran máta. Við höfum nú þegar komið á stöðluðu kerfi í kringum gerð sjálfbærniuppgjöra sem tryggja rekjanleika og gagnsæi. Þetta kerfi byggir á hugbúnaðarlausn Klappa og þeim innviðum sem Klappir og viðskiptavinir hafa byggt í sameiningu,“ greinir Þorsteinn frá og segir að margt spennandi sé á döfinni hjá fyrirtækinu.

Miklu fleiri gögn á ábyrgan hátt Segja má að Klappir séu fyrirtæki sem er nokkuð á undan sinni samtið. Þorsteinn tekur undir það og segir að fyrirtækið hafi verið byrjað í sjálfbærniFERðalagi áður en hin mikla umhverfis- verndarbylgja reið yfir heiminn. Það voru fá fyrirtæki að halda utan um kolefnisspor. Þetta voru fyrst og fremst stórfyrirtæki sem voru með eigin deildir þar sem starfsmenn söfnuðu gögnum handvirk, eða ráðnir voru sér- fræðingar til að gera það. Með tilkomu Klappa tengjast fyrirtæki við hugbúnað okkar. Hann gerir fyrirtækjum kleift að safna miklu fleiri gögnum á mun meiri hraða og alveg sjálfvirk, byggja upp sjálfbærniskýrslur auk þess sem rekjanleikinn verður öruggari. Til dæmis eru endurskoðendur fyrirtækja farnir að taka sjálfbærniskýrslur til skoðunar með ársreikningi. Það er lagaskylda hjá ákveðnum tegundum fyrirtækja að skila inn ESG-skýrslu um samfélagslega ábyrgð (umhverfismál, félagslega þætti og stjórnaRHætti) með ársreikningi. Nauðsynlegur hluti af þessu er að upplýsingarnar séu rekjanlegar, aðgengilegar og skiljanlegar. Okkur hefur tekist að

safna þessum upplýsingum saman á rafrænan hátt.

Með því að hafa þessar upplýsingar geta fyrirtæki síðan deilt þeim með öðrum, gert þær sýnilegar og gegnsæjar í gegnum gagna- grunninn okkar. Okkar vinna er því á grundvelli samstarfs,“ útskýrir Þorsteinn.

Samfélagsleg ábyrgð í fyrirrúmi „Ég segi stundum að við séum í sögulegu samhengi eins og Gutenberg prentsmiðjan. Allt í einu tókst okkur að dæla út ótrúlegu magni af upplýsingum og koma þeim til þeirra sem á þurfa að halda í stafrænu formi. Við höfum líka staðlað skýrslurnar og gert þær að einföldum bókhaldslyklum. Sjálfbærni og umhverfisvernd skipta allt samfélagið máli, ekki bara einstaka hluthafa í fyrirtækjum. Ef fyrirtæki eru að leita sér að einhvers konar þjónustu eins og þrifum, tryggingum eða öðru slíku geta þau séð hvort þau séu umhverfisvæn eða láti til sín taka í slíkum málum,“ segir Þorsteinn.

Klappir búa að því að vera fjölskyldufyrirtæki og byggja starfsemi sína á norrænum gildum þar sem samfélagsleg ábyrgð er í fyrirrúmi. Markmið og framtíðarsýn Klappa snýr að þeim gildum, ásamt því að vilja auka skýrleika á sjálfbærniupplýsingum á alþjóðavísu og auðvelda alla upplýsingamiðlun um þá þætti sem snúa að sjálfbærni fyrirtækja.

Par af leiðandi eru verkefni sem skapa ávinning fyrir samfélagið í heild sinni mikilvæg fyrir Klappir. Margt áhugavert er að gerast hjá Klöppum og bendir Þorsteinn á skógræktarmál og mótvægisaðgerðir. „Við ætlum að láta til okkar taka þar og nýta okkar tækni í stafrænni nálgun. Með þessu viljum við aðstoða bændur og landeig-

endur að ná betur yfir löndin sín, til dæmis rækta skóga eða endurheimta vistkerfi og búa til kolefnis- einingar sem hægt er að selja. Við ætlum að styðja við landbúnaðinn í heild sinni. Einnig erum við að stíga það skref að ná betur utan um umhverfisfótspor við framleiðsluvarning, en hingað til höfum við einblint á rekstur fyrirtækja,“ útskýrir hann.

Alþjóðlegt skólaverkefni Þetta er ekki það eina því Klappir eru að hefja samstarf við grunn- skóla landsins í gegnum verkefnið Grænskjáir. „Við höfum safnað gögnum frá skólunum og ætlum að gera glæsilegt viðmót sem krakkar geta lesið. Þannig ættu þau að geta skoðað orku- og vatnsnotkun sína, úrgangsmyndun og fleira í rauntíma. Landvernd er að vinna með okkur í þessu verkefni og ætlar að vera með umhverfisfræðslu og sjálfbærnimenntunar- prógrömm innan grunnskólans. Þannig er hægt að nýta stafræna tækni til að fræða krakkana um umhverfisáhrif. Reykjavíkurborg, Sorpa, Faxaflóahafnir og Origo eru einnig með okkur í þessu verkefni. Við erum með sams konar verkefni í Noregi og Slóveníu á sama tíma. Þetta er því upphafið á alþjóðlegu skólaverkefni. Með þessu er hægt að gefa krökkunum miklu fyrr grunnþekkingu um sjálfbærni og þekkingu í umhverfis- og auðlindamálum. Þeir lenda þá ekki í því sama og við hin eldri að vera á byrjunarreit þegar kemur að umhverfismálum. Við höfum safnað gögnum frá 2015 og nú tökum við skrefið að færa þau nær nemendum í grunnskólum. Gagarin hannar viðmótið og við stefnum á að þetta verði komið í alla skóla næsta haust. Í grunninn er hugmyndin unnin út frá því að

Markmið og framtíðarsýn Klappa snýr að þeim gildum ásamt því að vilja auka skýrleika á sjálfbærniupplýsingum á alþjóðavísu og auðvelda alla upplýsingamiðlun um þá þætti sem snúa að sjálfbærni fyrirtækja.

nýta sjálfbær vistkerfi Klappa til að mæla kolefnisspor grunnskóla Reykjavíkur. Ávinningurinn er að efla gagnadrifið umhverfis- læsi grunnskólanema og efla getu þeirra til þess að hugsa um loftslags- og umhverfismál á gagnrýnn hátt,“ segir Þorsteinn, sem segir skipta miklu máli hinn mikla með- byr sem Klappir hafa fengið. „Við erum skráð félag í Kauphöll Íslands og við horfum til alls heimsins í starfi okkar. Við erum búin að skipa okkur sess í Danmörku og þegar farin að vinna með nokkrum stórum fyrirtækjum þar í landi. Sömuleiðis erum við með fyrirtæki í Lettlandi og Litáen. Útrásin er því hafin og gengur mjög vel. Með því að vera á markaði gefum við fólki kost á að vera þátttakendur með okkur í þessu ferli. Við erum núna með um 350 hluthafa, bæði einstaklinga og stóra fjárfesta,“ segir Þorsteinn og bendir á að Klappir séu mjög umhverfisvænt fyrirtæki.

Aðgengi að grænu fjármagni „Klappir fengu á dögnum staðfestingu á grænni starfsemi og grænum fjármálaramma frá

alþjóðlegum úttektaaðila, sem er mikil viðurkenning og stórt skref í sögu félagsins. Slíkur rammi mun gagnast Klöppum við fjármögnun frá lykilaðilum á fjármagnsmarkaði líkt og bönkum, lifeyrissjóðum og almennum fjárfestum, sem eru með grænar áherslur.

Klappir er fyrsta fyrirtækið á Íslandi og líklega á Norðurlöndunum sem hefur grænan fjármálaramma um alla starfsemi félagsins. Þar sem meira en 90% af tekjum Klappa kemur frá gjaldgengri „grænni þjónustu“ beita Klappir „hreinni leikaðferð“ (pure play) sem auðveldar allt utanumhald og skýrslugjöf til hagaðila.

Klappir Nordic Byggt á þeirri góðu reynslu sem Klappir hafa á Íslandi og góðum viðtökum við lausn Klappa í Danmörku, er unnið að því að opna skrifstofu í Danmörku. Klappir Nordic, sem mun sjá um sölu og markaðsstarf á Norðurlöndunum. Klappir einbeita sér fyrst að því að fjölga notendum og gagna- lindum í Danmörku, því þar er kominn góður grunnur til vaxtar. Frá Danmörku fara Klappir inn í hin Norðurlöndin í áföngum eftir því sem þeir markaðir opna sig fyrir samvinnu við Klappir. ■



Gæðin endurspeglast í virkninni

Protis kappkostar að þróa og markaðssetja hágæða náttúrulegar heilsuvörur, fyrir viðskiptavini sem kjósa vörur úr íslensku hráefni, sem er aflað og unnið á sjálfbæran hátt.

Protis var stofnað árið 2015. „Ég vann þá sem framleiðslustjóri hjá Ice Protein og var að þróa lyktarlaust fiskiprótein. Um haustið hófum við framleiðslu á IceProtein® og í kjölfarið var fyrirtækið Protis stofnað sem framleiðslufyrirtæki. Í dag framleiðum við IceProtein®, Protis® og SeaCol® sem eru öll náttúruleg virk efni sem við notum í fæðubótarvörur okkar, Liðir og Kollagen,“ segir Heimir Haraldsson, framleiðslustjóri Protis.

Öll framleiðsla Protis er á Íslandi og er því um að ræða bæði íslenskt hugvit og íslenska framleiðslu.

Sjálfbær framleiðsla fæðubótarefna

„IceProtein® er framleitt úr afskurði af snyrtilínunum í þorskvinnslu og stuðlar því að enn betri nýtingu afurðarinnar. Um er að ræða vatnsrofið og ensímmeðhöndlað prótín, sem líkaminn getur auðveldlega melt og nýtt sem einstaka næringu og orkugjafa fyrir vöðvana,“ segir Heimir. „Efnið virkar að auki líkt og peptíð á blóðrásina og hefur þannig blóðþrýstingslækkandi áhrif.

Protis® er svo hágæða kollagen sem er unnið úr fiskroði sem fellur til við fiskvinnslu, en á undanförunum árum hefur fjöldi rannsókna sýnt fram á góða virkni kollagens á húð, hár og neglur,“ segir Heimir.

Lykill að liðheilsu

SeaCol® er unnið úr sæbjúgum



Heimir Haraldsson segir hafið við strendur Íslands vera uppsprettu mikilla gæðaafurða sem vel megi nýta til bættrar heilsu. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

og byggir á aldagamalli þekkingu frá Austurlöndum. Kínverjar hafa enda löngum nýtt sæbjúgna fyrir liðheilsu og fleira.

„Sæbjúgu, sem og brjóskskar eins og skötur og hákarlar, eru afar rík af kondroitín sulfati, sem þekkt er að hafi góð áhrif á brjósksheilsu, en heilbriggt brjóskeið er algert lykilatriði þegar kemur að liðheilsu,“ útskýrir Heimir.

Fæðubótarefni Protis, Liðir og Kollagen, byggja á þessum þremur virku innihaldsefnum. „Hver

blanda fyrir sig inniheldur önnur virk efni sem styrkja og styðja við virkni efnanna sem Protis framleiðir frá grunni,“ segir Heimir.

Hjálpar mörgum með liðavandamál

„Liðir frá Protis er frábær blanda fyrir liða-, brjóskeið- og beinheilsu og inniheldur IceProtein® og Cucumaria frondosa extrakt, sem unnið er úr skráp villtra sæbjúgna sem veidd eru í hafinu við Ísland,“ segir Heimir. „Skrápurinn er að



Liðir er sérhönnuð blanda fyrir liði, brjóskeið og bein sem gegnir allt lykilhlutverki í liðheilsu.

mestu leyti úr brjóskeið og er því mjög ríkur af kollageni en einnig lifvirkja efninu kondroitín sulfati, sem þekkt er að hafi góð áhrif á brjósksheilsu. Einnig inniheldur blanda túrmerik, sem hjálpar til við að lágmarka bólgur, og D-vítamín, sem er algert lykilatriði þegar kemur að beinheilsunni.

Það er ekki að ástæðulausu að við notum IceProtein® í Liði, en þetta er frábær orkugjafi og algert undraefni fyrir liði og vöðva,“ útskýrir Heimir. „Liðir hefur hjálpað mörgum með liðavandamál eins og liðagigt, en einnig fólki sem hefur fengið brjóskeið.“

Þéttari og sléttari húð með Kollagen

„Kollagen frá Protis er síðan dúndurblanda fyrir húð, hár og neglur. Hún inniheldur Protis® kollagen sem er framleitt úr íslensku fiskroði og inniheldur einstaka innihaldsefnið SeaCol®, en það er blanda af vatnsrofnu kollageni úr íslensku fiskroði og vatnsrofnu



Kollagen frá Protis er frábær blanda fyrir húð, hár og neglur og byggir á íslensku hugviti.

þorskeiðpróteini úr íslenskum þorski, sem tekur þátt í að styrkja vefi líkamans og viðhalda teygjanleika,“ segir Heimir.

Einnig inniheldur blanda B-vítamín, sem gefur orku og er frábært fyrir bæði húð og hár, hýalúrónsýru, sem er alger raka-bomba fyrir húðina og Q10, sem hefur góð áhrif á eldri húð.

„Fólk finnur mikinn mun á sér í húðinni, hún er bæði þéttari og sléttari. Margir tala líka um þéttari hárvöxt og að neglurnar styrkist. Þá hafa margir vitnað um að hafa verið með þurra og sprungna hæla, en að það hafi lagast við að taka inn Protis Kollagen,“ segir Heimir. „Það finna líka margir sóríasis sjúklingar fyrir miklum mun, en blanda getur haft mildandi áhrif á útbrot og sóríasisár.“ ■

Fæðubótarefnin frá Protis fást í matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum um land allt.

Matur er til að njóta og skapa minningar

Íris Ann Sigurðardóttir er lærður ljósmyndari og rekur listræna vinnustofu, ásamt því að vera í veitingarekstri. Nýlega opnaði Íris Lólu Flór-ens í Garðastræti 6, ásamt Svövu æskuvinkonu sinni.

sjofn@frettabladid.is

Þegar kemur að mataræði þá trúir Íris Ann Sigurðardóttir því að allt sé gott í hófi. „Ég elska kolvetni og er alfarið á móti megrunum. Ástæða þess að ég elska að vera í veitingabransanum er að matur kemur fólki saman; að elda, njóta og skapa minningar í kringum matarborðið er það sem mér finnst lífið að mestu snúast um.“

Þegar kemur að því að huga að mataræði og lýsa hinum hefðbundna degi hvað varðar næringu, finnst Írisi skipta máli að velja það sem eykur vellíðan og tileinka sér að fasta.

Finnst þér skipta miklu máli hvað þú borðar þegar kemur að því að huga að orku og úthaldi?

„Ég las fyrir nokkrum árum að það gæti hjálpað fólki eins og mér með „athygliskost“ eins og ég kys að kalla það, að tileinka sér að fasta. Það gefur lifferunum ákveðna hvíld og hjálpar við einbeitingu. Ég hef gert þetta síðustu árin en ekki strangt, ég borða þegar ég er svöng en reyni að forðast að borða eftir kvöldmat og svo sleppi ég oftast morgunmat og fæ mér næringaríkan hádegisverð í kringum hádegjöld.“

Íris segir að þessi fasta sé alls ekki heilög heldur bara viðmið. „Þetta er alls ekki fyrir alla en



Salat og súrdeigsbrauð. Frábær hádegisverður fyrir fólk á hlaupum.

virðist henta mér vel. Mér finnst ég svo alltaf fá aukna orku við að stunda stutta hreyfingu á hverjum degi.“

Ekki miklar kröfur til sjálfrar sín

Aðspurð segist Íris ekki breyta mataræðinu í upphafi árs. „Mér finnst að maður eigi að byrja árið í ró og kærleika gagnvart sjálfum sér. Gott og vel að hafa markmið fyrir árið, en kannski ekki raunsætt að gera of miklar kröfur til sjálfs sín í dimmasta mánuði ársins. Ég reyni yfir höfuð að tileinka mér ágætlega hollan lífsstíl þannig það er ekki mikil breyting í byrjun árs hjá mér. Það helsta sem ég reyni að breyta í byrjun árs er að vera sannari sjálfri mér og gefa mér þann tíma sem ég þarf til að huga að andlegri og líkamlegri heilsu.“



Hvernig litur hefðbundinn dagur út hjá þér þegar kemur að því að raða saman matseðli fyrir daginn?

„Ég byrja alla daga á hafra-cappuccino, fæ mér svo næringaríkan hádegisverð, oftast en ekki á Coocoo's Nest. Einstaka sinnum tek ég sparifund á La Primavera, fætt er betra en pasta í hádegisverð með einu rauðvinsglasi.“

Íris er þakklát fyrir elda-mennsku eiginmannsins og samverustundirnar við matarborðið. „Svo er ég svo vel gift að þegar maðurinn minn er ekki á kokkavakt þá eldar hann fyrir okkur fjölskylduna kvöldverð. Reglulega

koma vinir og fjölskylda í mat. Ég elska ekkert meira en að hafa heimaalninga í mat með börnunum sínum og við njótum öll saman.

Ég verð að viðurkenna að ég elda sjaldnast hádegisverð fyrir sjálfa mig enda heppin að eiga Coocoo's Nest að. Þar er næringaríkur matur gerður frá grunni. Ég elska að fá mér súpu og samloku úr súrdeigsbrauði. Svo er ég líka hrifin af matarmiklum salötum með rótargrænmeti, byggi og sítrónu-olíu. Það er auðvelt að skera mikið af grænmeti og ofnbaka og sjóða bygg, það endist

líka vel út vikuna og hægt að nota í meðlæti með kvöldverðinum.

Með því að huga vel að andlegri líðan þá ósjálfrátt ræður maður betur við heilbrigðan matarlífsstíl, það helst í hendur og ætti að vera fyrsta skrefið. Ef ég fæ mér köku einn daginn þá geri ég það samviskulaust og fæ mér líklegast þá ekki daginn eftir, snýst um ákveðið jafnvægi.

Ég hef þá trú að maður fitni við tilhugsunina eina og sér um að fara í megrun, ef maður bannar sér eitthvað þá langar mann bara enn þá meira í það. Mantran mín er: Allt er gott í hófi. ■

Íris byrjar alla daga á hafra-cappuccino, síðan fær hún sér næringaríkan hádegisverð, oftast en ekki á Coocoo's Nest. Þá er það oftast en ekki samloka úr súrdeigsbrauði og súpa.

FRÉTTABLAÐID/ANTON

Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star, en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „gin-seng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum.

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim, en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

Finnur mikinn mun á sér
Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðu-bótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum. Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru



veidd í Atlantshafinu. Magnús Friðbergsson hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðaverki og litíð getað beitt mér, ákvað ég að prófa.



Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun. Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í nokkur ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert



Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir lið-verkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin.

áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann. Magnús, sem er 71 árs, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkjá á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að

heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“ ■

Arctic Star sæbjúgnahylki+D3 fást í flestum apótekum og heilsubúðum ásamt Hagkaupum, Fjarðar-kaupum og á Heimkaup.is.

Leyndarmál hvannarrótar

- Loft í maga? Glímir þú við meltingartruflanir?
- Næturbrolt Eru tíð þvaglát að trufla þig?

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

hvannarrót

100% náttúruleg hvannarrót

60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvöruslun, Hagkaupum og Nettó.



Í fyrsta hjólatúr nýs árs verður hjólað um Hlíðar og Háaleiti í fylgd Guttorms Þorsteinssonar, sagnfræðings og deildar-bókavardar á Borgarbókasafninu í Kringlunni (hér á mynd), og Árna Davíðssonar hjá Hjólaferni á Íslandi. MYND/ADSEND

Hjólatúrar með bókmenntaívafi

thordisg@frettabladid.is

Borgarbókasafnið og Hjólaferni á Íslandi hafa nú leitt saman hjól-hesta sína og bjóða upp á hjóla-túra með bókmenntaívafi, einn laugardagsmorgun í mánuði frá janúar til apríl. Um er að ræða nýtt samstarfsverkefni þar sem boðið er upp á skemmtilega blöndu af útivist, hreyfingu og andlegri næringu, en verkefnið hlaut styrk frá Miðborgarsjóði Reykjavíkurborgar.

Í dag, laugardaginn 15. janúar frá klukkan 10 til 12, verður bókmenntaunnendum boðið í skemmtilegan hjólatúr um Hlíðar og Háaleiti. Á leiðinni verður stoppað á vel völdum stöðum og lesin upp ljóð og prósi eftir ýmsa höfundar sem tengjast hverfinu. Hjólaferiaðfólkið kynnist skáldunum, fer aftur í tímann, eltist við ketti í Kringlunni og ræningja í Öskjuhlöðinni.

Hjólatúrinn hefst við Borgarbókasafnið Kringlunni, framan við inngang safnsins í bílakjallaranum. Þátttakendur eru beðnir að mæta vel útbúnir, í hlýjum fatnaði og á hjólum sem henta veðri og færd hverju sinni. Ferðin tekur um eina og hálfa klukkustund og svo verður komið við á kaffihúsi í lok ferðar.



Farið verður á kaffihús í lok hjólatúrsins.

Hjólástjórar verða þeir Árni Davíðsson, hjá Hjólaferni á Íslandi og Guttormur Þorsteinsson, sagnfræðingur og deildar-bókavörður á Borgarbókasafninu Kringlunni.

Hjól og menning fram á vor
Næstu hjólatúrar verða eftirfarandi:
Laugardaginn 12. febrúar frá klukkan 10 til 12 verður stefnumót við ljóðskáld í efri byggðum, sem er hjólatúr um yndislegt Breiðholtið, og er þá hjólað frá Borgarbókasafninu Gerðubergi.
Laugardaginn 12. mars frá klukkan 10 til 12 verður stefnumót á kvennaslóðum,

sem er hjólatúr um miðborgina og Vesturbæinn; hjólað frá Borgarbókasafninu Grófinni.
Þegar farið verður að vora svo-lítið, laugardaginn 9. apríl, verður farið á stefnumót á strigaskóm, sem er hjólatúr frá Borgarbókasafninu Sólheimum fyrir alla fjölskylduna. ■



Kettir verða eltir í hjólatúrnum í dag.

Hjólatúrarnir eru ókeypis og öll velkomin að taka þátt. Skráning fer fram á vefsíðu Borgarbókasafnsins, borgarboka-safn.is

MATUR OG HEIMILI MEÐ SJÖFN ÞÓRÐAR

Lifandi þáttur um matargerð og bakstur í bland við innanhússarkitektúr, hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.

Þriðjudaga kl. 19.00

HRINGBRAUT